OSHIRASE

発行：東松山市文化まなび課

2011 / Agosto （Español）

太陽が照りつける夏の季節、日本の関東地方は、日中の特に暑いときには 40℃近くの気温になることがあります。
暑くて過ごしにくい日々が続きますが、日本には夏ならではの楽しいイベントもたくさんあります。涼しい夏の夜、色鮮やかに輝く打ち上げ花火を眺める花火大会。迫力あるお囃子や掛け声が飛び交うお祭り。暑さに気をつけながら、日本の夏を楽しみましょう。

◎第12回ひがしまつやま花火大会

たくさんの花火が打ち上げられます。

日　　時　８月２７日(土)午後７時～
場　　所　都幾川リバーサイドパーク
（高坂駅から徒歩１５分）
問合せ　東松山市観光協会　電話２３-３３４４

◎東松山サンバカーニバル
日　　時　９月３日（土）
場　　所　ぼたん通り商店街
問合せ　商工観光課　電話２１－１４２７
東松山市観光協会　電話２３-３３４４

◎ 熱中症にご注意を

熱中症とは、高温多湿の環境下で起こる障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなって発症します。
入浴中や寝ている時など、屋内にいても発症する場合があります。症状が重いと命にかかわりますので、注意してください。

★ 症状 ★

めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、体がだるくなる、吐き気、など。重症になると、けいれんになったり意識が無くなることもあります。

★ 熱中症の予防方法★

・こまめに休憩し、スポーツドリンク等で水分と塩分を補給する。

En la zona de KANTO en JAPÓN, en verano, durante el día, hay días que llegan casi a 40° C de temperatura. Además, de los días caluroso , sol radiante de verano, tenemos varios entretenimientos , Como el OMATSURI, y en la noche fresca podemos apreciar en distintas ciudades los eventos de Fuegos Artificiales. Asi podremos disfrutar el verano en Japón .

◆FUEGOS ARTIFICIALES EN HIGASHIMATSUYAMA

Fecha: 27 de agosto （sábado） 19:00～
Lugar: Tokigawa Riverside Park (a pie 15 minutos desde la estación de Takasaka)
Informarse:Higashimatsuyama-shi Kanko Kyokai (Asociación de turismo de Higashimatsuyama)
Tel: 23-3344

◆ DECIMA SEPTIMA "SAMBA" CARNAVAL EN HIGASHIMATSUYAMA

Fecha: 3 de septiembre (sábado)
Lugar: Botan Dõri
Informarse: Dpto.de Cámara de Comercio e Industria y Turismo , tel 21-1427
Asociación de Turismo de Higashimatsuyama, tel: 23-3344

◆ TENGAN CUIDADOS CON LOS GORPES DE CALOR

Cuando produce el Golpe de Calor? Produce cuando la temperature esta alta (calor) y húmedo produce esta enfermedad, por falta de agua y sal en el cuerpo, entonce el cuerpo no puede regular la temperatura corpolar.
Estos puede producir, cuando está bañándose; durmiendo o descansando en la casa, cuando las síntomas es grave hasta puede perder la vida.

★Síntomas

Mareo; dolor muscular; sudoración; dolor de cabeza; fatiga del cuerpo; náusea; etc. si llega a ser mas grave puede producir espasmo y hasta perder la conciencia.

★Cómo evitar el golpe de calor

Descansar con frecuencia, tomar bebida deportiva, etc.de esta manera se suministra líquido y salinidad.

Usar ropa fresca, sombrilla o sombrero.

Regular la temperatura del ambiente usando moderadamente el ventilador o aire acondicionado.

・通気性の良い衣服、日傘や帽子を着用する。
・適度に扇風機やエアコンを使って温度を調整する。
※節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように気を付けてください。

★熱中症になった時の処置★
・涼しい所に移動し、水分と塩分を補給する。
・冷たいタオルなどで体を冷やす。
・自力で水が飲めなかったり、意識がない場合など、症状が重い時はすぐに医療機関に搬送してください。

◎市内施設の利用制限について
市の施設のなかには、電力不足に対応するため、施設を使える時間やサービスの提供時間を短くしている所があります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

★日曜日の市役所窓口
毎週日曜日の市民課と保険年金課の窓口開設は、7～9月の3ヶ月間は第2・第4日曜日の午前8時30分～午後0時30分までとなります。
問合せ　市民課　　電話21－1402
　　保険年金課　電話21－1403

★駅前行政サービスコーナー
7月以降、当分の間、業務を休止します。
問合せ　市民課　電話21－1402

★子育て支援センター　マーレ
東松山駅前の子育て支援センターマーレは7～9月の3ヶ月間は休館します。ソーレは通常通り開館しています（毎週木曜日休館）。
問合せ　子育て支援センターソーレ
電話23－2231

◎市内の放射線量測定結果
市内の放射線量の調査結果を市のホームページで公表しています。
URL
http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm

※ Conciente en ahorrar energía, Por favor, tenga cuidado de no olvidar de prevenir el golpe de calor.

★ **Como tratar cuando ocurra esta enfermedad del golpe de calor**
Trasladarse en un lugar fresco, tomar agua agregando un poco de sal.
Refrescar el cuerpo con una toalla fresca, etc
Por propia voluntad no puede tomar agua o cosa líquida; esta inconciente; presenta con sintoma grave; por favor , llevar urgente a una asistencia o intitucion médica.

◆RESTRICCIÓN EN EL USO DE LAS INTALACIONES DE LA CUIDAD
Para responder a la escasez de energía, las instalaciones y servicios de la cuidad, hay lugares el tiempo de uso es mas corta, pedimos disculpa y comprensión, y agradecemos su cooperación.

★ **Atencion en la Municipalidad los días Domingo**
La atención de todos los domingo del Departamento Civil y de Seguros y Pensiones, desde Julio a septiembre del cte.años estos tres (3) meses atendera el 2do.y el 4to.domingo de las 8:30 a 12:30
Informarse: Departamento Civil　Tel.21-1402
　　Departamento de Seguro y Pensiones
　　Tel.21-1403

★**Servicio de la municipalidad Frente a la Estación de Tren**
A partir de Julio , por el momento permanecera cerrada.
Informanse: Departamento Civil Tel 21-1402

★**Servicio de Guarderia Centro MARE**
Frente a la Estación de Trenes , el servicio de guarderia centro mare permanecera cerrada a partir de Julio a septiembre. Y la guardería Sore permaneserá abierta como de costumbre (permanecera cerrada los jueves)
Informarse: Servicio de guardería centro SORE
　　Tel: 23-2231

◆ MEDICIONES DE LA DOSIS DE RADIACION EN LA CUIDAD
Publicamos en el sitio web de los estudios local de la dosis de radiación.

URL
http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index/emergen/houshanou_sokutei.htm

◎節電にご協力をお願いします

夏場はさらなる節電が求められます。引き続き節電にご協力をお願いします。

□空調機の温度を１度あげましょう。

□エアコンの代わりに扇風機を使いましょう。

□昼間の照明はひかえましょう。

□緑のカーテンやすだれを利用しましょう。

□使わない家電製品はコンセントを抜きましょう。

□省エネ家電製品への買い替えを進めましょう。

□家族だんらんの時間をもち、なるべく一部屋で過ごしましょう。

□掃除・洗濯は電力需要のピーク時間帯（昼～夕方）以外で行いましょう。

□被災地の復興に思いを寄せて一人ひとりが行動しましょう

◎携帯電話を使った同時通訳サービス

「日本語が難しくて、市役所で手続きするのが大変」と悩んでいませんか？

東松山市役所には、日本語が不自由な外国人が市役所に来た時に母国語で話ができるように、携帯電話を使った同時通訳のサービスがあります。職員が市役所に備え付けの携帯電話で通訳者に連絡し、マイクとスピーカーを通して、外国人来庁者・通訳・市職員で話をすることができます。費用は無料です。

★対応言語

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語

★サービスを受けられる時間

月曜日～金曜日（祝日を除く）午後０時～午後５時

問合せ　文化まなび課

電　話　２３-２２２１内線２７４

◎外国人の相談を受け付けます

東松山市国際交流協会では、外国人の相談を受け付けています。困っていることがあったら相談してください。やさしい日本語でゆっくりとお応えします。内容によっては、予約が必要です。

日　時　月曜日～金曜日

（祝日と１２月２９日～１月３日を除く）

◆POR FAVOR AYUDENOS A AHORRAR ENERGÍA

El mayor ahorro de energía se requieren en el verano. Por favor, ayúdenos para seguir ahorrando.

□Levantemos por favor 1gdo.de temperature del aire acondicionado.

□Por favor, usemos ventiladores en vez de aire acondicionado.

□Evitemos de no prender la luz durante el día.

□Para protejer el calor, usemos Cortina verde o persiana.

□Los aparatos electrónicos que no esten en uso, por favor desenchufar.

□En caso de cambiar los aparatos electrónicos, le aconsejamos comprar de bajo consumo.

□Tiene un tiempo de reunión familiar, reunirse en lo posible en una sola sala.

□ Para lavar la ropa; limpiar la casa con la aspiradora, evitar la hora pico (al medio día y de tarde) de consumo　de energía.

□Uniremos los sentimientos para la reconstrucción de las zonas de desastre.

◆SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN SIMULTANEA UTILIZANDO TELEFONO CELULAR

Para los extranjeros es dificil acercarse y tambien se preocupa para hacer los tramite en la Municipalidad, por la dificultad de idioma Japonés?

En la Municipalidad de Higashimatsuyama, para los extranjeros que tienen dificultad del idioma Japonés, usaremos el teléfono celular de servicio de interprete simultáneo. Y ademas el personal de la Municipalidad, en caso de necesidad se conectará con el intérprete por el celular , usando microfono y parlante para poder converser. Estos servicios son gratuitos.

★Idiomas

Inglés; Chino; Portugués; Español; Tagalo

★Horario de atención de este servicios

De lunes a viernes (menos los feriados) de 12:00 a 17:00

Informarse: En Bunka Manabi ka
Teléfono 23-2221 anexo 274

◆RECIBIMOS CONSULTAS A LOS EXTRANJEROS

En la Asociación de Intercanbio Internacional de Higashimatsuyama, recibimos cualquier consultas. Si es en idioma Japonesa, explicaremos con palabra sencilla y lenta.

Depende el grado de consultas o dificultades, tendorá que pedir turno para su atención, lugar y fecha de atención se detalla acontinuación:

Fecha:　de lunes a viernes

午前8:30～午後5:15
場　所　市役所2階　文化まなび課

※日本語がわからない場合は通訳を用意しますが、予約が必要です。
（通訳の言語：英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、インドネシア語）

問合せ　文化まなび課
電　話　23-2221内線275

◎日本語教室
初級者を対象に日本語教室を開催しています。講師は東松山市国際交流協会のボランティアが行っています。

日　程	場　所
毎週水曜日 午後7:00～午後8:00 （8月はお休みです）	松山市民活動センター 住所：東松山市松本町 1－9－35
毎週日曜日 午前9:30～午前11:00	総合福祉センター 住所：東松山市松本町 1－7－8

※注意！
水曜日と日曜日で場所が違うので気を付けてください。また、場所が変わることもありますので、初めて来る人や久しぶりに来る人は事務局に一度問い合わせてから参加してください。
問合せ　文化まなび課（国際交流協会　事務局）
電　話　23-2221内線275

◎国際交流協会に入りませんか？
日本人と外国人の交流を進めるために、楽しいイベントや役に立つ活動を行っています。あなたも東松山市国際交流協会の会員になって、友だちをたくさん作りませんか？

年会費　個人　1,000円
　　団体・法人　10，000円
問合せ　文化まなび課
電　話　23-2221内線275

Horario: 8:30 a 17:15
(no atenderá los feriados y del 29 de dic. al 3 de enero)
Lugar: Municipalidad de Higashimatsuyama,
2 do. Piso, Dpto.Bunka Manabi-ka
※ Para las personas que no entiende el idioma Japonesa, hay traductores, pero necesitará pedir turno para su atención.
Idioma: Ingrés; Chino; Portugués; Español; Tailandés; Indonesio.
Tel. 0493-23-2221 anexo 275

◆CLASE DE IDIOMA JAPONÉS

Estamos dando clases de idioma Japonés para principiante, con profesores voluntarios de la Asociación Internacional de Higashimatsuyama.

HORARIOS	LUGAR
Miércoles De 19:00~ 20:00 (en Agosto estamos de vacaciones)	Matsuyama Shimin Katsudo Center Dirección:Higashimatsuyama-shi, Matsumoto-cho 1-9-35
Domingo De 9:30 ~ 11:00	Sougou Hukushi Center Dirección:Higashimatsuyama-shi, Matsumoto-cho 1-7-8

※ATENCIÓN:
Miercoles y el domingo los lugares son diferente, tener cuidado. Y a veces puede cambiar de lugar. Las personas que va por primera vez o las personas que no va a menudo, antes de ir a la clases consultar a la secretaría.
Informarse: En Bunka Manabi ka (Asociación Internacional de Higashimatsuyama – Secretaría)
Teléfono: 23-2221 anexo 275

◆DESEA SER SOCIO A LA ASOCIACION INTERNACIONAL DE HIGASHIMATSUYAMA

Si desea ser socio para tener mas información y participar u organizar eventos e intercambiar Culturas entre japoneses y extranjeros de distintas nacionalidades, y tener mas amistades,acerquese.
Cuota anual：
Particular 1.000 yenes (por persona)
Entidad social o Empresa 10.000 yenes
Informarse：Bunka Manabi-Ka
Tel. 0493-23-2221 anexo 275