

# Yokoso Funabashi

ようこそ・ふなばし  
船橋市欢迎您  
No.021 2021年6月

発行元  
船橋市国際交流協会  
Funabashi International  
Relations Association  
http://www.fira.jp  
Tel 047-436-2083

## 梅雨

Rainy season (Tsuyu)

## 梅雨

日本は6～7月に「梅雨」と呼ばれる、くもりや雨の多い時期になります。

梅雨は食中毒が多く発生します。

食中毒予防の3つの決まりを知って予防しましょう。

菌を食べ物に「つけない」、食べ物についた菌を「増やさない」、食べ物や料理道具についた菌を「やっつける」です。

- ①「つけない」ために 手洗いをする
- ②「増やさない」ために 食べ物を低い温度で保存する

- ③「やっつける」ために 熱する・消毒をする  
また、梅雨はカビが生えやすくなります。

カビを予防する3つの決まりも知って予防しましょう。

- ①ときどき窓を開けて換気をする
- ②こまめに部屋の掃除をする
- ③扇風機やサーキュレーターを使う

「梅雨」の時期は湿度が高く、ジメジメとした日が続きます。

気圧も変化するので、具合が悪くなりやすいです。

食中毒に気を付けて元気に過ごしましょう。

In Japan, the rainy season is from June to July, when it is called "Tsuyu" in Japanese and it is cloudy

and rainy.

Food poisoning occurs frequently during "Tsuyu". There are three rules to prevent food poisoning.

"Do not attach" bacteria to food, "Do not grow" bacteria attached to food, and "Kill" bacteria attached to food and cooking utensils.

- ① Wash your hands to prevent bacteria from getting on.
- ② Store food at a low temperature to prevent the growth of bacteria.
- ③ Heat or disinfect to kill bacteria.

Also, during the rainy season, mold is likely to grow. Let's know three rules to prevent it.

- ① Ventilate the inside of the room by opening windows from time to time.
- ② Clean the room frequently.
- ③ Use an electric fan or a circulator.

During "Tsuyu", humidity is higher and damp days continue. Since the atmospheric pressure also changes, it is easier to get sick. Let's be careful about food poisoning and stay healthy.

日本の6月到7月之间是多云多雨的时期，被称之为「梅雨」。

在「梅雨」期间，湿度过高，闷热潮湿的天气会一直持续。

梅雨期间是食物中毒的多发期。

为了预防食物中毒，我们要了解

预防食物中毒的三个原则。

「不沾染」细菌到食物上，「抑制」食物上的细菌繁殖，「杀灭」食物和餐具炊具上的细菌。

- ①为了「不沾染」细菌，要做到勤洗手。
- ②为了「抑制」细菌繁殖，要采用低温保存食物。
- ③为了「杀灭」细菌，要使用加热和消毒的方法。

梅雨期间也是霉菌容易滋生的时期。

我们也要了解预防霉菌滋生的三个原则。

- ①要不时地开窗，通风换气
- ②要经常打扫房间
- ③要使用电风扇或者循环风机

由于大气压也发生变化，很容易导致我们身体不适或者生病。因此要注意食物中毒，保持身体健康。



## 熱中症対策について

### Measures to prevent heat stroke

#### 中暑の対策

《ふうー、今日は蒸し暑い！マスクも暑いし、苦しいし。あ〜、喉が渴いた。カラカラだ。頭が痛い。う〜ん、気持ちが悪い。目が回る…。ボタン(倒れる)。》  
大変！熱中症です。すぐに救急車を呼んでください！電話番号は119番です。

#### 【熱中症にならないために】

- ① 暑さを避けましょう。  
・エアコンや扇風機を使って、部屋の温度を調節しましょう。時々、窓を開けて、換気もしましょう。  
・暑い日や時間帯は、運動や作業など、無理をしないでください。休みながらしましょう。  
・涼しい服装にしましょう。外へ出るときは、帽子や日傘を使いましょう。
- ② マスクをしているときは、特に熱中症に注意してください。外で、人と十分な間隔（2m以上）をとることができるときは、マスクを外しましょう。マスクをして、激しい運動は危険です。
- ③ 喉が渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分も必要です。
- ④ 普段から、バランスのいい食事と十分な睡眠をとって、健康に気をつけましょう。無理のない運動もして、暑さに負けない体を作りましょう。

Whew! It is hot and humid! I feel hot and suffocating due to a mask. Ugh, I'm so thirsty and my head hurts. Umm...I'm feeling bad...and dizzy...whomp (fell down).

Oh no, it is heat stroke! Call an ambulance immediately! The phone number is 119.

#### 【To avoid heat stroke】

- ① Avoid the heat
  - ・ Use air conditioners and fans to adjust a room temperature. Open a window and exchange the air sometimes.
  - ・ Do not overdo exercise or work on hot days and hours. Let's do it while taking a rest.
  - ・ Wear breathable clothing. When going out, wear a hat and a parasol.
- ② Especially be careful of heat stroke while wearing a mask. Take off a mask when you keep enough physical distance from a person (2m=6.5ft) outside. Vigorous activities while wearing a mask is harmful.
- ③ Even if your throat is not dry, take water often. Take in salt when you sweat a lot.
- ④ Take a well-balanced meal and sufficient sleep to be careful of your health from day to day. Work out reasonably and create a body that cannot be beaten by the heat.

“(大呼吸声) 今天天气闷热！戴着口罩又热又痛苦。啊，口渴。喉咙冒烟。头也痛。唉，真是难受。头晕目眩……。咣当倒地。”

不好了，中暑了！请立即叫救护车！电话号码是119。

#### 【为了避免中暑】

- ① 要避免高温
  - ・ 使用空调或电扇调节室内温度。要不时地开窗换气。
  - ・ 天气炎热时，请勿过度运动或户外作业。要注意劳逸结合。
  - ・ 要穿凉爽的衣服。外出的时候，

请带帽子或者使用遮阳伞。

- ② 戴口罩时，更要特别小心中暑。如果在室外，与周围的人能保持足够的间距（2米以上）时，请摘下口罩。戴着口罩做剧烈运动是很危险的。
- ③ 即使未感到口渴，也要勤喝水。大量出汗时，盐分的补充也是必要的。
- ④ 平时要注意摄取营养均衡的膳食和保证充足的睡眠来促进身体健康。并且进行合理的运动，打造一个不被酷暑打败的身体。



## ハローワークを活用しましょう

### How to utilize Hello Work

#### 请利用公共职业安定所

ハローワーク（船橋スクエア21ビル7階）では、仕事を探すことができます。また、仕事について相談することもできます。2020年12月より、通訳スタッフのいる曜日が増えました。日本語以外にも説明を聞くことができます。

#### ①ハローワークはどこにありますか？

住所：船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア  
21ビル7階（第二庁舎）専門  
援助部門

※第一庁舎と間違えないように気をつけてください。

電話：047-420-8609（アナウンスが聞こえたら、「45#」を押してください）

時間：平日の8時30分～17時15分（12月29日～1月3日は閉まっています）



※利用する人が増えていきます。16時までは来てください。通訳サービスを受ける場合は、時間が決まっています。③を見てください。

②ハローワークに何を持って行く必要がありますか？

・在留カード、パスポート (ビザ)

※働くことができる資格の確認をします

③通訳スタッフのいる曜日はいつですか？

※時間はすべて10時～12時/13時～15時

英語：月～金曜日

ポルトガル語・スペイン語：火、

水、金曜日

中国語：月曜日

通訳サービスを受ける時は、午前中の場合は11時までに、午後の場合は14時までに来てください。遅く来ると、その日に相談できないこともあります。

ハローワークは、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、閉まっている日もあります。

ハローワークに電話をするか、以下のWebサイトで確認してください。必ずマスクをつけて来てください。

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage\\_syukusyoku\\_001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage_syukusyoku_001.html)

You can look for a job and consult staff about it at Hello Work, which is located on the 7th floor of Funabashi Square21Bldg.

From December 2020, the number of days of the week with interpreters has increased. You can get language services in other than Japanese.

① Where is the Hello Work?

Address: the 7th floor, Funabashi Square 21Bldg. (No.2 Bldg.)  
2-1-1, Honcho, Funabashi

※ Please be careful not to mistake it with No.1 Bldg. of Hello Work which is located in a different place.

Phones : 047-420-8609 (Press "45#" after you hear an announcement)

Days and Hours : Mon.-Fri., 8:30-17:15

Closed on public holidays and Dec. 29th through Jan. 3rd.

※ The number of people who come to Hello Work is increasing. Please visit the office until 4:00 p.m. If you want to get the multilingual services, please see ③ about the hours the services are offered.

② What do I need to bring with me?

Residence card, Passport (Visa)

(To check whether you are permitted to work in Japan)

③ What days are interpreters available?

※ Reception hours in all languages are from 10:00 a.m. to 12:00 p.m. and from 1:00 p.m. to 3:00 p.m.

English: Mon.-Fri.

Portuguese/ Spanish: Tue., Wed., Fri.

Chinese: Mon.

If you need the interpreting service, please go to Hello Work 1 hour before the service ends. ( i.e. by 11:00 a.m. and by 2:00 p.m.) If you arrive late, you may not sign in at reception.

Hello Work may be closed on days to prevent infection with COVID-19. Please call the office or visit the website below to check which day is closed. Please wear a mask.

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage\\_](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage_)

[syukusyoku\\_001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage_syukusyoku_001.html)

在公共职业安定所（船桥广场 21 号楼 7 楼）可以找工作。还可以进行工作咨询。从 2020 年 12 月开始，每周增加了口译人员的工作日数。除了日语以外，您也可以接受其他语言的咨询服务。

① 公共职业安定所在哪里？

地址：船桥市本町 2-1-1 船桥广场 21 号楼 7 层 (市政府第二办公)

※ 请注意不是市政府第一办会厅。  
电话：047-420-8609 (听到广播后，请按 45 #)

时间：平日 8:30～17:15 {年末年初 (从 12 月 29 日至 1 月 3 日) 关闭}

利用的人在增多。请在 16 点之前来所。接受口译服务的时间是固定的。详细内容请看③。

② 去公共职业安定所时需要携带什么证件吗？

・在留卡、护照 (签证)

※ 要确认您是否具备可以从事工作的资格

③ 有口译人员的工作日是星期几？  
※ 时间均为 10:00～12:00/13:00～15:00

英语：周一至周五

葡萄牙语、西班牙语：星期二，星期三，星期五

汉语：星期一

接受口译服务时，请在上午 11:00 之前，下午 14:00 之前到前来。请在规定时间内到达。如果您迟到了，可能无法接受当天的服务。

为防止新型冠状病毒的感染，公共职业安定所有时也会关闭。

关于何时关闭，请致电公共职业安定所或者访问下面的网站。请务必戴上口罩前来。

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage\\_syukusyoku\\_001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/newpage_syukusyoku_001.html)





ふなばししこくさいこうりゅうきょうかい 船橋市国際交流協会 (FIRA) による外国人住民への支援  
 Funabashi International Relations Association services for non-Japanese residents  
 船橋市国際交流協会 (FIRA) 为帮助在住的外国人、举办以下援助项目

がいこくじんそうごうそうだんまどぐち Funabashi Multilingual Information Center  
 外国人総合相談窓口 外国人综合咨询处



毎週月曜日から金曜日 (祝祭日は除く)	Every Monday to Friday (Except for National Holidays)	星期一至星期五 (节假日除外)
時間：9：00～17：00	Time：9：00～17：00	时间：9：00～17：00
船橋市役所 1階11番窓口	No.11 Desk, Funabashi City Hall 1st Floor	市政府1楼11号窗口
対応言語：12言語 詳しいことは市のHPを見てください。	Supported languages：12 languages See the city website for the languages.	对应语言：12国 关于对应语言、请看主页。
費用：無料	Fee：Free	费用：免费
お問い合わせ (相談専用電話)	Phone：050-3101-3495	

\* 国際交流協会の通訳ボランティアも連携して対応します。  
 \* The Center provides this service by collaborating with FIRA's volunteer interpreters.  
 \* 国际交流协会的翻译志愿者也会协助为您服务。

いえ にほんご べんきょう ひと さいと しょうかい  
 家で日本語を勉強したい人のためのサイトを紹介します  
 Websites for studying Japanese at home  
 日语自学网站介绍

新型コロナウイルスの感染を防ぐため船橋市国際交流協会の日本語教室、子ども日本語教室、日本語ひろばはお休みしています。一人で楽しく会話、文法、ひらがな、カタカナ、漢字、日本文化が勉強できる無料のウェブサイトを紹介しますので、役立ててください。日本語教室がはじまるときはホームページでお知らせします。

Due to the unforeseen spread of COVID-19, Japanese Conversational Classes by Funabashi International Relations Association has been temporarily suspended.

We would like to introduce websites that you can study conversation, grammar, Hiragana, Katakana, Kanji and Japanese culture by yourself. All of the websites are free. Please utilize the websites. The updated schedule will be posted on FIRA's website.

为了防止新型冠状病毒感染和传播，船桥市国际交流协会的日语教室暂时停止授课。为了方便大家继续学习，这里为您介绍一些免费的日语学习网站，您可以在这些网站上单独学习会话，语法，平假名，片假名，日本的汉字和文化等。请充分利用。如果重新开始将会在网页上通知。

つながるひろがるにほんごでのくらし (文化庁国語課)

Connect and Enhance Your Life in Japanese (Japanese Language Division, Agency for Cultural Affairs)  
<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/howto>

- まるごと+ (まるごとプラス) (国際交流基金)  
 MARUGOTO Plus Japanese Learning (The Japan Foundation)  
<https://marugotoweb.jp/ja/>
- まるごとeラーニング (国際交流基金)  
 Marugoto e-Learning (The Japan Foundation)  
<https://www.marugoto.org/e-learning/>
- いろうどろ 生活の日本語 (国際交流基金日本語国際センター)  
 IRODORI Japanese for Life in Japan (The Japan Foundation Japanese-Language Institute,)  
<https://www.irodori.jpf.go.jp/starter/pdf.html>
- NIHONGO e な (国際交流基金関西国際センター)  
 NIHONGO e na (The Japan Foundation Japanese-Language Institute, Kansai)  
<https://nihongo-e-na.com/jpn/>
- 日本語学習のサイトやツール、アイデアを紹介  
 NHK やさしい日本語 (NHK)  
 Introducing websites, tools and ideas for studying Japanese  
 Easy Japanese Conversation lessons (NHK)  
 为您介绍学习日语的网站，学习工具和学习理念  
<https://www.nhk.or.jp/lesson/en/>

Funabashi Official Guide Book / 船橋市生活指南書 (外国語版市民便利帳)



This booklet provides information about daily life for foreign residents including procedures at City Hall, public facilities and consultation services.

This is available at Public Relations Section, Funabashi City Hall. You can download PDF data from the web site of the City.

是提供给外国人，在市政厅办理各种相关手续和公共设施所在地的说明，及刊登有外国人咨询窗口的小册子。有需要的市民亦可到市府广报课的柜台索取。

※ 亦可在市府网页内下载PDF的档案。

この本は、市役所でする手続き、市の施設があるところ、外国の言葉で相談できるところなどが書いてあります。



英語版 (左) と中国語版 (中) とベトナム語版 (右) の表紙