

# 中文 Ginkgo



▲夏季下各种工夫致力节电  
▲様々な工夫で夏の節電を

## 夏天的节电措施～为了减少空调用电～

为了避免由于核电事故的影响所造成的严重电力不足，须要我们每个人继续努力节约用电。夏天下午 2 点左右的家庭消费电力里面，空调使用的电力占到大约一半。夏天的节电要从冷气开始下功夫，让我们大家一起努力吧！（续后页）

## 夏の節電対策～冷房用の電力を減らすために～

原子力発電の事故の影響による深刻な電力不足を回避するためには、引き続き皆さん一人ひとりの節電の取り組みが大切です。夏の午後 2 時ごろの家庭での電力のうち、エアコンが約 2 分の 1 を占めると言われています。夏の節電は、冷房の工夫から。さあ、一緒に取り組みましょう！

(裏面に続く)

外国人登録人口

平成24年6月末現在 95 か国

男 4,069人 女 5,208人 計 9,277人

外国人登記人口

(至 2012 年 6 月末止) 95 国

男:4,069人 女:5,208人 共计 9,277人

话题:

夏天的节电措施~为了减少空调用电~

话题:

夏の節電対策~冷房用の電力を減らすために~

ポイント②

夏の冷房時には熱の7割が窓から入ります。外からの熱を遮る工夫をしよう!

秘訣2

夏天空調房内の熱気有7成从窗口进入。开冷气时,要下工夫从外面遮断热气!

外にみどりのカーテンを育てたり,すだれやよしずを使って日光を遮ろう。

外面种植藤本植物,形成绿色窗帘,或用竹帘、苇帘遮阳。

冷房以外にも,もちろん省エネ!

- ・冷蔵庫に物を詰め過ぎない
- ・必要ない照明はこまめに消す
- ・家電製品のプラグはこまめに抜く

除了冷气以外,当然还要节电!

- ・冰箱里不要塞得过满
- ・不用时要随时拔掉家电的插头



設定温度はなるべく高めに。(目安は28℃)

設定温度尽量高点(目标是28度)

フィルターはこまめに掃除を。(目安は月2回)

过滤器要经常清洗(大致每月2次)

家族が同じ部屋で過ごして,エアコンの使用台数を減らしましょう。家里人尽量在同一房间,减少开空调的台数。

厚手で長いカーテンにしよう。遮熱カーテンを使うとさらに効果的!

使用厚布料的长窗帘。用遮热窗帘更有效果!

ポイント①

エアコンは効率よく使おう!

- ・フィルターの掃除はこまめに
- ・扇風機と一緒に使おう

秘訣1

空調要有效的使用!

- ・经常打扫过滤器
- ・和电风扇一起使用



扇風機で空気をかき混ぜると,部屋全体が涼しくなるよ。エアコンの設定温度を上げて,扇風機を併用したほうが省エネ!

用电风扇流通空气,整个房间会变得清凉。把空调的设置温度调高,并用上电风扇,节电效果就更好!



夏の電力不足を回避するには,電気の使用方を「ずらす」ことも一つの対策!

- ・電気使用が多い時間帯を避ける。(使用時間をずらせる家電製品は,朝9時まで,または夜8時以降に使う。)
- ・家電製品の同時使用を避ける。(一度に多くの家電製品を使用せず順番に使う。)

为了避免夏天的电力不足,“错开”用电的时间带和时机!

- ・避开用电多的时间带(可错开时间的家电制品,尽量在早上9点前或晚上8点后使用)
- ・避免同时使用家电制品(不要同时使用多种家电,尽量轮流使用)

外国人加入国民健康保険的条件放宽

7月9日(周一)起,外国人也开始成为住民基本台帐制度的对象,并放宽加入国民健康保险的条件,从原来的在留期间1年以上,放宽到以下新的加入条件。

(新的加入条件)

在留期间超过3个月,并且在留资格为“短期居留”、被指定治疗目的的活动或照顾治疗者的“特定活动”以外的、在八王子市有住民登录者。

但不包括领取生活保护的人或加入其他社会保险的人。

符合新的加入条件的人,请在7月9日以后带着在留卡(外国人登录证)或护照来市役所国民健康保险年金课或事务所办手续。

※在留资格为“特定活动”的人需要提交表明活动内容的“指定书”。

※若在留期间为3个月以下,按照在留资格和居留期间,有些条件下可加入。请来市役所国民健康保险年金课咨询。

咨询:国民健康保险年金课 电话:042-620-7236

外国人の国保加入要件が拡大

7月9日(月)から,外国人の方も住民基本台帳制度の対象になることに伴い,国民健康保険加入要件が,従来の在留期間1年以上から,次の条件に拡大されます。

(新しい加入要件)

在留期間が3か月を超え,在留資格が「短期滞在」・医療を受ける活動又はその者の日常生活上の世話をする活動と指定されている「特定活動」以外の、八王子市に住民登録している方

ただし,生活保護受給中の方や,社会保险に加入中の方は除かれます。

新たな加入要件に該当する方は,7月9日以降,在留カード(外国人登録証)又はパスポートを持って,市役所国民健康保険年金課や事務所で加入手続きをしてください。

※ 在留資格が「特定活動」の方は,活動内容を示す「指定書」の提示が必要です。

※ なお,在留期間が3か月以下でも,在留資格と滞在期間によっては,加入できる場合がありますので,市役所国民健康保険年金課へ相談してください。

問い合わせ:国民健康保険年金課

☎042-620-7236

## 【第5讲 视同再入国许可制度和延长在留期间】

### ◆ 视同再入国许可制度

新的制度下，在出国时提示有效的护照和在留卡，并且告诉审查官将再次入国，原则上1年以内的话，不需要办理再入国许可就可以入国。（视同再入国许可）

但是，出国后1年以内再入国期间到期的话，再入国期限为在留期间期限日。

### ◆ 延长在留期间

“定住者”或“日本人配偶者等”一部分在留资格的在留期间最长可达5年。

但在留期间由入国管理局审查决定，不一定付与5年。

※此通告从2011年9月号开始连载。

咨询：市民部市民课 电话：042-623-1270

## 【第5回 みなし再入国許可制度と在留期間の上限伸長について】

### ◆ みなし再入国許可制度

新制度では、出国時に有効な旅券と在留カードを提示し、再入国することを伝えれば、原則一年以内は再入国許可を取らずに入国することできるようになります(みなし再入国許可)。

ただし、在留期間の満了日が出国から一年を経過する日よりも前の場合は、在留期間の満了日までが再入国の期限となります。

### ◆ 在留期間の上限伸長

「定住者」や「日本人の配偶者等」など、一部の在留資格の在留期間が最長5年になります。

ただし、在留期間は入国管理局の審査で決まるので、必ず5年の在留期間が付与される訳ではありません。

※記事は2011年9月号より連載しています

問い合わせ先：市民部市民課 ☎042-623-1270

## 活动广场

### 生涯学习中心 日本語教室

晚上7点~9点(周四)8月没课、9月13、20、27日  
上午10点~12点(周五)8月没课、9月14、21、28日  
咨询：生涯学习中心 ☎042-648-2232

### 生涯学习中心南大沢分馆 日本語教室

下午7点~9点(周三)8月没课、9月12、26日  
咨询：生涯学习中心南大沢分馆 ☎042-679-2208

### 梦美术馆展览会日程

来吧！未来的创造者 桑泽学园的艺术和设计展

7月28日(周六)~9月2日(周日)

得到本部在市内的桑泽学园(东京造形大学桑泽设计研究所)的合作，在暑假期间，以小朋友和想要从事制造工作的年轻人为对象，主办“看、乐、想”的体验型展览会。

咨询：八王子市梦美术馆 ☎042-621-6777

### 八王子焰火大会 7月28日(周六)

从大有看头的速射连发焰火、到装点在最终的大型图案焰火等，大约3000多发焰火，伴随着其响亮的发射声，在夏季的夜空呈现出亮丽光彩艺术。请一定去好好观赏。

时间：19:00~20:30 场所：市民球场

咨询：观光协会 ☎042-643-3115

### 八王子节 8月3日(周五)、4日(周六)、5日(周日)

每年有超过60万人参加的市内最大的庙会。用豪华的雕刻装饰的19辆彩车随着传统音乐的节奏，一起行进于甲州街道。总共有1,600个人先后肩抗以4吨重而称豪的“千贯神轿”前行。还有民谣歌曲表演、在甲州街道17处举办的关东打鼓会战等活动，请务必来观看。

咨询：八王子节实行委员会 ☎042-648-1531

## 行事 ぎょうじ

### 生涯学习センター 日本語教室

午後7時~9時(木)8月休み、9月13、20、27日  
午前10時~12時(金)8月休み、9月14、21、28日

問い合わせ 生涯学习センター ☎042-648-2232

### 生涯学习センター 南大沢分館 日本語教室

午後7時~9時(水)8月休み、9月12、26日

問い合わせ 生涯学习センター 南大沢分館

☎042-679-2208

### 夢美術館の展覧会スケジュール

来たれ！未来のクリエイター 桑沢学園のアート&デザイン展 7月28日(土)~9月2日(日)

市内に本部を置く桑沢学園(東京造形大学、桑沢デザイン研究所)の協力を得て、夏休み期間中、子供たちやモノづくりを目指す若者たちを対象に「みて、楽しんで、考える」体験型の展覧会を開催します。

問い合わせ 八王子市夢美術館 ☎042-621-6777

### 八王子花火大会 7月28日(土)

見ごたえのあるスターマインからラストを飾る仕掛け花火までおよそ3,100発。豪快な打ち上げ音とともに真夏の夜空を美しく染め上げます。

時間 午後7時から午後8時30分 場所 市民球場

問い合わせ 観光協会 ☎042-643-3115

### 八王子まつり 8月3日(金)、4日(土)、5日(日)

毎年60万人を超す観客が集まる市内最大の祭り。豪華な彫刻を施した19台の山車が囃子の音とともに甲州街道を練り歩きます。重さ4トンを誇る「千貫みこし」を延べ1,600人が担ぎます。民謡流しや甲州街道17か所での関東太鼓大合戦など様々な催しで見どころ盛りだくさん！

問い合わせ 八王子まつり実行委員会 ☎042-648-1531

緊急联络处		緊急連絡先	
八王子市役所市民課外国人登録窓口 八王子市役所市民課外国人登録窓口 ☎042-620-7231	火災/救護車(緊急時) 火事・救急車(緊急時) ☎119		
八王子市生涯学習中心図書館(可出借英語、中文、韓国語書籍) 八王子市生涯学習センター図書館(英、中、韓国・朝鮮語の本) ☎042-648-2233	八王子消防署 八王子消防署 ☎042-625-0119		
入国管理局信息中心 入国管理局インフォメーションセンター ☎03-5796-7112	警察(緊急時) 八王子警察署 ☎042-645-0110		
成田国際機場(有关出发、到达的信息) 成田国際空港(出発、到着に関する情報) ☎0476-34-5000	高尾警察署 南大沢警察署 ☎042-665-0110 ☎042-653-0110		
JR 東日本(有关时刻、车票的信息) JR 東日本(時刻、料金などに関する情報) ☎03-3423-0111			
实用信息			
<b>住居賃貸代行保証料補助金:</b> 外国人留学生在八王子市で賃貸住宅を借りる時、保証人を代行してもらった際に必要な費用の一部を市が補助します。 <b>租赁住房代行保証料補助金:</b> 外国人留学生在八王子市租赁住房時、由政府来補助利用保証人代行制度之際所需費用の一部。 八王子市国際交流課 八王子市国際交流課 ☎042-620-7437			

医療情報	外国人生活相談
<b>阿姆达(国際医療情報中心)</b> 毎日9:00~20:00 アムダ(国際医療情報センター) ☎03-5285-8088 毎日9:00~20:00	<b>外国人生活相談(八王子国際協会)</b> 周一~周六 10:00~17:00 在住外国人のための生活相談 月~土: 10:00~17:00 八王子国際協会(地球市民プラザ八王子) ☎042-642-7091
<b>“向日葵”(東京都保険医療情報中心)</b> 毎日9:00~20:00 “ひまわり”(東京都保険医療情報センター) ☎03-5285-8181 用外语进行医疗咨询, 包括介绍懂外语的医院 外国語のわかる病院紹介を含め、外国語で医療相談を行っています。	<b>外国人免费行政书士咨询(于八王子国際協会)</b> 毎月第2周六 14:00~17:00 行政書士による外国人個別相談(八王子国際協会にて) 毎月第2土曜日 14:00~17:00 ☎042-642-7091
<b>東京都緊急口译服务</b> 周一~周五 17:00~20:00 休日9:00~20:00 東京都緊急通訳サービス 平日: 17:00~20:00 休日: 9:00~20:00	<b>東京都外国人咨询(法律・入国・教育问题等)</b> ☎03-5320-7766 周二・五 中国語: 火・金曜日 9:30~12:00, 13:00~17:00 東京都外国人相談(法律・入国・教育問題など)

外语信息		外国語情報	
<b>八王子地球市民广场会报:</b> 八王子国際協会の情報雑誌 <b>地球市民プラザ八王子だより:</b> 八王子国際協会の広報紙 索取处: 市役所8号窓口(外国人登録)、国際交流課、八王子国際協会 生涯学習中心学習情報広場、各市民中心 另外, 只有 Ginkgo 还可在市内部分邮局、市政设施、市内大学索取到 可用电子邮件通知 Ginkgo 的发行。请从网页上申请: <a href="http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html">http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html</a>	<b>Ginkgo</b> <b>Volcano:</b> 八王子活跃战线的信息杂志 <b>银杏</b> <b>ボルケーノ:</b> アクティブラインの広報紙 配付場所: 市役所2番窓口(外国人登録)、国際交流課、八王子国際協会、 クリエイトホール1階情報プラザ、各市民センター Ginkgo のみ: 市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学 Ginkgo の発行をメールでお知らせします。申込はホームページから: <a href="http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html">http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html</a>		
<b>八王子社区指南</b> <b>八王子コミュニティガイド</b> 市役所8号窓口(外国人登録)、国際交流課、八王子国際協会(地球市民广场八王子)等 市役所8番窓口(外国人登録)、国際交流課、八王子国際協会(地球市民プラザ八王子)	请用手机利用市府提供的“网页手机版” 携帯から利用できる「ホームページ・モバイル版」を活用してください。	日本語版 <a href="http://www.city.hachioji.tokyo.jp/m/">http://www.city.hachioji.tokyo.jp/m/</a> 中文版	
八王子市医疗机构/活动信息英文版・中文版电子邮件业务于每月1日发送。登録者请往 engm@gmpw.jp (英)、chm@gmpw.jp (中) 发空邮件即可 八王子市英語・中国語の休日医療機関・イベント情報メール配信(毎月1日)サービス 登録は engm@gmpw.jp (英)、chm@gmpw.jp (中) へ空メールを			

日语课程	学习支援
<b>生涯学習中心、初級日本語課程</b> 生涯学習センター、初級日本語教室 ☎042-648-2231	<b>八王子多文化学習室</b> 村上 多文化学習室八王子 ☎080-1282-0797
<b>八王子日本語会</b> 一対一的方式进行日语指导 八王子にほんごの会 マンツーマン方式の日本語指導 杉山 ☎042-636-7792	<b>和世界上的孩子们手拉手学生会</b> 大学生教外国人小孩日语 世界の子どもと手をつなぐ学生会 細川 大学生が外国人の子どもに日本語を教えます ☎090-7238-8094
<b>八王子国際友好倶楽部</b> 八王子国際友好クラブ 釋 ☎042-667-5420	<b>外国人児童/学生学习支援教室</b> 毎週星期三 15:00~17:00 17:00~19:00 外国人児童・生徒の学習支援教室 毎週水曜日 15:00~17:00 17:00~19:00 八王子国際協会 八王子国際協会 ☎042-642-7091 (この事業は、平成23年度に宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業の助成を受けました。)
<b>日中友好語学学習会</b> 対华语圏学员进行日语指导 日中友好語学学習会 中国語圏の方を対象とした日本語指導 澄川 ☎090-1118-6098	

発行 八王子市市民活動推進部国際交流課 地址 〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1 電話 042-620-7437 传真 042-626-0253 電子信箱 b051000@city.hachioji.tokyo.jp 協助 八王子国際協会 翻譯協助 八王子国際協会翻譯志願者 山川亞沙美 <a href="http://www.city.hachioji.tokyo.jp/languages/chinese/index.html">http://www.city.hachioji.tokyo.jp/languages/chinese/index.html</a> *本刊名称源自本溪市樹“银杏”, 英文名為“Ginkgo”。		発行 八王子市市民活動推進部国際交流課 住所 〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1 電話 042-620-7437 ファックス 042-626-0253 Eメール b051000@city.hachioji.tokyo.jp 協力 八王子国際協会 翻譯協力 八王子国際協会語学ボランティア 山川 亜沙美 「Ginkgo」(ギンゴ)とは、八王子市の木である「いちよう」を英語で表したものです。
---	---	--