

Folleto de la ciudad de Hachioji en español y japonés

Ginkgo

ギンコ



▲ Al salir, use gorras o parasoles para evitar la luz directa del sol

がいしゅつじ ぼうし ひがさ ちやくしゃにっこう さ
外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう

Cuidado con los golpes de calor

- Protéjase y disfrute del verano en salud -

Ya estamos en pleno verano. En esta estación de calor extremo, es necesario tener cuidado con los golpes de calor.

Un golpe de calor indica un estado en el que, tras permanecer mucho tiempo en un entorno de altas temperaturas y mucha humedad, se pierde gradualmente el equilibrio corporal entre agua y sales, deja de actuar correctamente la función que regula la temperatura corporal y el calor queda atrapado en el cuerpo. En los golpes de calor no solo influyen la temperatura y otras condiciones del entorno, sino también el estado físico, no estar acostumbrado al calor, etc. Protéjase de los golpes de calor y disfrute del verano en salud, prestando atención a su estado físico o hidratándose con frecuencia aunque no sienta la garganta seca.

(continúa en el dorso)

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意を

よぼう なつ げんき
~予防して夏を元気に~

なつほんばん あつ きび しき ねっちゅうしょう
いよいよ夏本番。暑さが厳しくなるこの時季は、熱中症に

ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

ねっちゅうしょう こうおん たしつ かんきょう なが じょじょ から
熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に身
だ すいぶん えんぶん ばらんす くず たいおんちようせつきのう はたら
体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働

かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症は
きおん かんきょうじょうけん たいちよう あつ な
気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに慣れていな

いことなども影響して起こります。体調の変化に気を配り、

のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給するなど、

ねっちゅうしょう よぼう げんき なつ す
熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。

うらめん つづ
(裏面へ続く)

Población de extranjeros

A finales de mayo de 2018 Países: 105

Hombres: 6148 Mujeres: 6571 Total: 12 719

がいこくじんじんこう
外国人人口

へいせい30ねん 5がつまつりつげんざい 105かこく
平成30年 5月末日現在 105か国

おとこ 6,148にん おんな 6,571にん けい 12,719にん
男 6,148人 女 6,571人 計 12,719人

Cuidado con los golpes de calor - Protéjase y disfrute del verano en salud -

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症にご注意を
よぼう なつ げんき
~ 予防して夏を元気に ~

Si aparecen los síntomas, actúe de inmediato

Si un golpe de calor empeora, se corre el riesgo de sufrir convulsiones o de perder el conocimiento. Síntomas como el vértigo, el mareo, el dolor de cabeza o las náuseas pueden ser una señal del golpe de calor. Si aparecen síntomas, tome de inmediato medidas, como suministrar agua o sales o enfriar el cuerpo. En caso de que no mejore el estado físico, consulte en un centro médico. Es especialmente importante tener cuidado con personas mayores o niños, ya que es más fácil que sus casos empeoren.



症状が現れたらすぐに対応を

熱中症は重症化するとけいれんを起こしたり、意識を失ったりする恐れがあります。めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状は、熱中症の前兆かもしれません。症状が現れたら、すぐに水分や塩分の補給や身体を冷やすなどの対策をしましょう。体調が良くならない場合は医療機関に相談してください。特に、高齢者や子どもは重症化しやすいので、注意が必要です。

Si ve a alguien que parece sufrir un golpe de calor

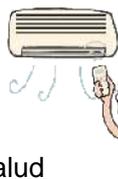
Si ve a alguien que parece sufrir un golpe de calor, animele a refugiarse en un lugar fresco, refrigerarse e hidratarse. Si la víctima no pudiera beber agua por sí misma o ha perdido la conciencia, llame de inmediato a una ambulancia.

熱中症が疑われる人を見かけたら

もしも熱中症が疑われる人を見かけたら、涼しい場所へ避難させ、身体を冷やし、水分補給を促してください。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

Los golpes de calor también se dan en interiores

Los golpes de calor no solo se sufren cuando se está fuera, sino también en interiores. Regule la temperatura y la humedad de las habitaciones mediante una buena ventilación y el uso apropiado del aire acondicionado.



熱中症は室内でも

熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症します。室内の風通しをよくしたり、エアコンを適度に使用したりすることで、室内の温度や湿度を調節してすごしましょう。

Consultas: División de Centros y Medidas de Salud

☎ 042-645-5196

問い合わせ: 保健所保健対策課 ☎ 042-645-5196

¡Información turística multilingüe!

En el folleto multilingüe *Fotogénico Hachioji*, le presentamos, mediante vibrantes fotografías, los puntos destacados y los eventos de la ciudad. Está disponible en inglés, chino (tradicional y simplificado), coreano, español, francés y tailandés, no dude en usarlo.

Además, *La guía de viaje oficial de Hachioji* de la página web del ayuntamiento de Hachioji incluye, principalmente en inglés, variada información de utilidad para hacer turismo y pasear por la ciudad. Asimismo, mediante los enlaces multilingües de la parte baja de la misma página, también podrá acceder a información turística del Museo Takao 599 o al sitio Hachinavi, en el que podrá buscar información gastronómica o puntos turísticos de la ciudad. Consúltelo mediante el código 2D de la derecha.



Haga uso de *Fotogénico Hachioji* y de *La guía de viaje oficial de Hachioji* y transmita a amigos y familiares de fuera de la ciudad y de fuera del país el encanto de Hachioji.

Puntos de distribución de *Fotogénico Hachioji*

Sección de Turismo en la 6.^a planta del ayuntamiento de Hachioji, Centro de Información de Hachioji (salida norte de la estación Hachioji JR) y Oficina de Información Turística de Takaosanguchi (estación Takaosanguchi de la línea Keio Takao).

Consultas: Sección de Turismo ☎ 042-620-7378

多言語で観光情報を紹介!

多言語リーフレット「Photogenic HACHIOJI」では、市内の見どころやイベントを、鮮やかな写真と共に紹介しています。英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、スペイン語、フランス語、タイ語に対応していますので、ぜひご利用ください。

また、八王子市公式ホームページ内の「The official Hachioji travel guide」でも、観光や街歩きに役立つさまざまな情報を、主に英語で掲載しています。また、同ページ下部の多言語対応リンクから、高尾 5 9 9 ミュージアムの観光情報ページと八王子のグルメや観光スポットが検索できる「はちなびサイト」へもアクセスできます。右の二次元コードからご覧ください。



「Photogenic HACHIOJI」「The official Hachioji travel guide」を活用して、市外や国外のご家族、ご友人に、八王子の魅力伝えてください!

【「Photogenic HACHIOJI」の配布場所】

はちおうじ市役所6階観光課、はちおうじインフォメーションセンター(JR八王子駅北口)、高尾山口観光案内所(京王高尾線高尾山口駅)

問い合わせ: 観光課 ☎ 042-620-7378

EVENTOS

行事 ぎょうじ

Centro de Formación Permanente: aula de japones para ciudadanos extranjeros

Centro Hora	Create Hall ☎042-648-2231		Anexo Minami Osawa ☎042-679-2208
	Curso jueves 19:00-21:00	Curso viernes 10:00-12:00	Curso miércoles 19:00-21:00
Mes	Julio	Agosto	Septiembre
	19	20	18, 25
	—	—	—
	6, 13, 20	7, 14, 21, 28	Por anunciarse *

*Para obtener más detalles, póngase en contacto.

Asesoría con especialistas legales para ciudadanos extranjeros

Sábado 4 de agosto y sábado 8 de septiembre, de 14:00 a 17:00

Se podrán hacer consultar en inglés, chino, sur y norcoreano, español y tagalo.

Lugar/Consultas: Asociación Internacional de Hachioji
☎042-642-7091

Exhibición de fuegos artificiales de Hachioji

Sábado 28 de julio de 19:00 a 20:30 (previsto)

Lugar: Daiwa House Stadium de Hachioji (campo de béisbol del parque Fujimori)

El impresionante colorido de un espectáculo de fuegos artificiales con 3500 detonaciones teñirá el cielo veraniego.

Consultas: Asociación del Turismo Convención de Hachioji ☎042-643-3115

Festival de Hachioji

Del viernes 3 al domingo 5 de agosto

Lugar: alrededores de la salida norte de la estación Hachioji JR

Mayor festival de Hachioji, animado todos los años por más de 700.000 visitantes. Se han preparado varias atracciones, como la actuación del Grupo Artístico de Kaohsiung (Taiwán), ciudad hermanada con Hachioji.

Consultas: Comisión de Festejos del Festival de Hachioji ☎042-648-1531

Cuidado con el sarampión

Recientemente, se han notificado casos de sarampión en numerosas zonas de todo el país. El potencial infeccioso del virus del sarampión es sumamente alto y es posible contagiar a las personas del entorno antes de que aparezcan los síntomas.

Una vez se produce el contagio, y tras un periodo de latencia de entre 10 y 12 días, aparecen síntomas como fiebre, goteo nasal, tos u ojos enrojecidos. Estos síntomas continúan durante varios días, luego aparecen erupciones por todo el cuerpo y se mantiene una fiebre alta por otros 3 o 4 días.

Cuando se den síntomas preocupantes, hágase un examen médico lo antes posible, pero póngase en contacto de antemano sin falta con el centro médico. Al ir a hacerse el examen, use una máscara y evite usar el transporte público para evitar contagiar a las personas que le rodean.

Consultas: División de Centros y Medidas de Salud
☎042-645-5196

生涯学習センター 外国人のための日本語教室

場所・時間 月	クリエイイトホール ☎042-648-2231		みなみおおさわぶんかん 南大沢分館 ☎042-679-2208
	木曜日コース 19:00-21:00	金曜日コース 10:00-12:00	水曜日コース 19:00-21:00
7月	19	20	18, 25
8月			
9月	6, 13, 20	7, 14, 21, 28	未定

お問い合わせください。

外国人のための行政書士相談

8月4日(土)/9月8日(土) 午後2時~5時

英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、タガログ語で相談

ができます。

会場・問い合わせ: 八王子国際協会 ☎042-642-7091

八王子花火大会

7月28日(土) 午後7時~8時30分(予定)

会場: ダイワハウススタジアム八王子(富士森公園野球場)

およそ3,500発の迫力ある色とりどりの花火が、真夏の夜空を彩ります。

問い合わせ: 八王子観光コンベンション協会

☎042-643-3115

八王子まつり

8月3日(金)~5日(日)

会場: JR八王子駅北口周辺

毎年70万人を超す人出で賑わう市内最大の祭り。八王子市の海外友好交流都市である台湾・高雄市のパフォーマンズ団の演技など、様々な催しが行われます。

問い合わせ: 八王子まつり実行委員会 ☎042-648-1531

麻疹(はしか)に注意しましょう

現在、全国の複数の地域で麻疹の発生が報告されています。麻疹ウイルスは感染力が非常に強く、症状が出る前から周囲の人に感染させる可能性があります。

ウイルスに感染すると、約10~12日の潜伏期の後、発熱・鼻水・咳・目の充血などの症状が現れます。これらの症状が数日続いたあと、全身性の発疹が現れ、高熱がさらに3~4日続きます。

心配な症状があるときは、必ず医療機関に事前に連絡のうえ、できるだけ早く受診してください。受診の際は、周囲への感染を防ぐためにも、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けましょう。

問い合わせ: 保健所保健対策課 ☎042-645-5196

CONTACTOS ÚTILES	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
Sección de Residentes del Ayuntamiento ☎042-620-7232	はちおうじしやくしよしみんか 八王子市役所市民課 ☎042-620-7232
Centro de Información del Depto.de Inmigración ☎03-5796-7112	にゅうこくかんりきょくいんふあめーしょんせんたー 入国管理局インフォメーションセンター ☎03-5796-7112
Incendios/Ambulancias ☎119 / Est. Bomberos de Hachioji ☎042-625-0119	かじきゅうきゅうしゃ 火事・救急車 ☎119 / 八王子消防署 ☎042-625-0119
Policía (emergencias) ☎110 / Policía de Hachioji ☎042-621-0110	けいさつ きんきゅうじ 警察(緊急時) ☎110 / 八王子警察署 ☎042-621-0110
INFORMACIÓN MEDICA	医療情報 (いりょうじょうほう)
AMDA (Centro Internacional de Información Médica) ☎03-6233-9266 Días laborables 10:00 a 15:00 *Los idiomas disponibles varían según el día.	あむだ こくさいいりょうじょうほうせんたー アムダ(国際医療情報センター) ☎03-6233-9266 平日10:00-15:00 対応言語は日によって異なります。
HIMAWARI (Información sobre Asistencia Médica, Tokio) Todos los días de 9:00 a 20:00 ☎03-5285-8181 Consultas en idiomas extranjeros sobre asistencia médica	ひまわり(東京都保険医療情報センター)☎03-5285-8181 毎日9:00-20:00 外国語で医療相談を行っています。
Cuestionario Médico Multilingüe http://www.kifjp.org/medical/ Es un cuestionario multilingüe mediante el cual los extranjeros pueden explicar al médico los síntomas de su dolencia o lesión cuando van al hospital.	たげんご いりょうもんしんひょう 多言語医療問診票 URL : http://www.kifjp.org/medical/ 病院へ行く時に病気やけがの症状を医師に説明するための多言語の問診票です。
CONSULTAS	生活相談 (せいかつそうだん)
Asociación Internacional de Hachioji ☎042-642-7091 Consultas individuales para extranjeros con tramitador oficial (gyosei shoshi) 2.º sábado de cada mes, de 14:00 a 17:00 Consultas generales para extranjeros De lunes a sábado, de 10:00 a 17:00	はちおうじこくさいきょうかい 八王子国際協会 ☎042-642-7091 行政書士による外国人相談 毎月第2土曜日 14:00~17:00 在住外国人のための生活相談 月~土 10:00-17:00
Centro de Información para extranjeros, Tokio ☎03-5320-7744 (consultas sobre problemas legales, inmigración, educación, etc.) Inglés: de lunes a viernes 9:30 a 12:00, 13:00 a 17:00	とうきょうとがいこくじんそうだん ほうりつ にゅうこく きょういくもんだい 東京都外国人相談(法律・入国・教育問題など) 英語: 月~金 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7744
LECCIONES DE JAPONÉS POR VOLUNTARIOS	ボランティア団体による日本語レッスン (にほんごれっすん)
Club para la Amistad Internacional de Hachioji Srta.Nakano ☎042-678-1150	はちおうじこくさいゆうこうくらぶ 八王子国際友好クラブ ☎042-678-1150 中野
Círculo de la Lengua Japonesa Sr.Nishihori ☎080-3157-6496	はちおうじ 八王子にほんごの会 ☎080-3157-6496 西堀
Círculo de Enseñanza del Japonés para la Amistad entre China y Japón Srta.Nakamichi ☎042-664-5980	にっちゅうゆうこうにほんごがくしゅうかい 日中友好日本語学習会 ☎042-664-5980 中道
Comité Juvenil de Asia Sr.Tokuda ☎090-3877-3574	あじあせいねんかい アジア青年会 ☎090-3877-3574 徳田
Centro de Intercambio Internacional de Hachioji (Org. sin ánimo de lucro) Sr.Moriya ☎090-7191-9326	ほうじんはちおうじこくさいこうりゅうせんたー もりや NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
APOYO A LA FORMACIÓN	学習支援 (がくしゅうしえん)
CCS Srta.Tanaka ☎080-8432-0753 (Círculo de Estudiantes de la Mano con los Niños del Mundo)	せかいこどもてがくせい 世界の子どもと手をつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
Asociación Internacional de Hachioji ☎042-642-7091	はちおうじこくさいきょうかい 八王子国際協会 ☎042-642-7091
INFORMACIÓN	情報 (じょうほう)
Circular de Ciudadanos del Mundo Plaza Hachioji Boletín de la Asociación Internacional de Hachioji Distribución: Hall del 1.º Piso del Ayuntamiento/Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Asociación Int. de Hachioji, Create Hall 1.º piso, Centros del ciudadano	ちきゅうしみんぷらざはちおうじ 地球市民プラザ八王子だより 八王子国際協会の広報紙 はいふぼしよ しやくしよ たぶんかきょうせいしんか 配布場所: 市役所1階市民ロビー、多文化共生推進課、八王子国際協会、クリエイティブホール1階情報プラザ、各市民センター
Guía útil para la vida cotidiana para ciudadanos extranjeros Distribución: Sección de Residentes del Ayuntamiento, Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Asociación Internacional de Hachioji	がいこくじん 外国人のためのくらしの便利帳 はいふぼしよ しやくしよしみんか たぶんかきょうせいしんか 配布場所: 市役所市民課、多文化共生推進課、八王子国際協会
Servicio de información por correo electrónico de clínicas de turno de Hachioji y eventos en inglés o chino (el día 1 de cada mes) Para registrarse, mande un correo en blanco a: icho@sg-m.jp	はちおうじしえいご ちゅうごくご きゅうじついりょうきかん いべんと 八王子市英語、中国語の休日医療機関・イベント じょうほうめーるはいしんさーびす(毎月1日) 情報のメール配信サービス(毎月1日) 登録は icho@sg-m.jp へ空メールを。
Pulse «ME GUSTA» en la página de Facebook de la Asociación Internacional de Hachioji: http://www.facebook.com/hachiojikokusaiyokai	はちおうじこくさいきょうかい ふえいすぶっくペーじ 八王子国際協会のfacebookページで「いいね」をしてください! http://www.facebook.com/hachiojikokusaiyokai
Distribución de Ginkgo: Shimin Lobby en el 1.º Piso del Ayuntamiento, Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural, Asociación Internacional de Hachioji, parte de las oficinas de correos, instalaciones y universidades de la ciudad	ぎんご はいふぼしよ しやくしよ かいしんろびー たぶんかきょうせいしんか Ginkgoの配布場所: 市役所1階市民ロビー、多文化共生推進課、八王子国際協会、市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学

Publicación: Sección para la Promoción de la Convivencia Multicultural,
Depto.de Promoción de Actividades para los Residentes de Hachioji
Dirección: 3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi 192-8501
Tel: 042-620-7437 Fax: 042-626-0253
Correo electrónico: b051400@city.hachioji.tokyo.jp



<http://www.city.hachioji.tokyo.jp>

発行: 八王子市市民活動推進部多文化共生推進課
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: b051400@city.hachioji.tokyo.jp