

Ginkgo

ギンコ



Mari menggunakan topi ataupun payung matahari supaya tidak terpapar cahaya matahari

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

Hati-Hati dengan Heat Illness Cegah Heat Illness, Nikmati Musim Panas

Tidak lama lagi kita akan masuk ke pertengahan musim panas. Di mana cuaca pun akan menjadi semakin panas, dan kita harus berwaspada terhadap heat illness.

Heat illness (penyakit akibat panas) adalah kondisi di mana tubuh menjadi panas karena berada di lingkungan yang bersuhu tinggi dan berkelembapan tinggi, hingga kehilangan keseimbangan kadar air dan garam dalam tubuh, maka menjadi tidak daya untuk mengontrol suhu tubuh. Penyebab heat illness tidak hanya pada kondisi lingkungan seperti suhu yang tinggi, tetapi seseorang bisa terserang heat illness karena kondisi kesehatan tubuh yang kurang baik ataupun karena tidak terbiasa dengan cuaca panas. Oleh karena itu, Anda harus memperhatikan perubahan pada kondisi tubuh Anda, dan mengonsumsi air secara konstan walau tidak merasa haus agar dapat mencegah heat illness dan menikmati musim panas.

(Berlanjut ke halaman berikut)

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~

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 が 崩れ、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 さ 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、

のどのかわき かん すいぶん ほきゅう
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)

Penduduk Warga Negara Asing di Hachioji
Hasil Sensus pada akhir Mei 2018 : 105 Kewarganegaraan
Pria: 6,148 Perempuan: 6,571 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がつまつじつげんざい 105かこ
平成30年 5月末日現在 105国籍
おとこ 6,148にん かんなん 6,571にん けい 12,719にん
男 6,148人 女 6,571人 計 12,719人

Hati-Hati dengan Heat Illness Cegah Heat Illness, Nikmati Musim Panas

Cepat Atasi Kalau Ada Gejala Heat Illness

Heat illness kalau memperl parah akan menyebabkan kejang, bahkan bisa kehilangan kesadaran. Kepala terasa ringan berkunang-kunang, sakit kepala, mual, gejala-gejala seperti itu bisa saja pertanda heat illness. Kalau ada gejala demikian harus cepat mengatasinya dengan mengonsumsi air dan garam, dan menurunkan suhu tubuh. Kalau kondisi tubuh tidak membaik, Anda harus minta bantuan dari lembaga kesehatan. Terutama gejala pada lansia dan anak-anak mudah memperl parah, maka harus lebih berwaspada.



Kalau Seseorang Mengalami Heat Illness

Kalau Anda menemukan seseorang dengan gejala heat illness, pindahkan orang itu ke tempat yang sejuk, turunkan suhu tubuh, dan bujuk orang itu agar mau minum air. Kalau orang itu tidak berdaya untuk minum sendiri, atau kehilangan kesadaran, cepatlah panggil ambulans.

Heat Illness di Dalam Ruangan

Serangan heat illness tidak hanya terjadi di luar ruangan, tetapi bisa jadi di dalam ruangan juga. Mari kita menyesuaikan suhu dan kelembapan dalam ruangan dengan meningkatkan ventilasi. ruangan atau menggunakan AC secara moderat.



Hubungi: Kantor Kesehatan Subbagian Pengendalian Kesehatan.

☎042-645-5196

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~

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。

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。

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、エアコンを適度で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。

お問い合わせ：保健所保健対策課 ☎042-645-5196

Informasi Pariwisata Multi-Bahasa!

Selebaran multi-bahasa Photogenic HACHIOJI, memuat informasi spot pariwisata dan acara yang diselenggarakan dalam kota, dengan disertakan foto-foto. Tersedia dalam bahasa Inggris, Tionghua, Korea, Spanyol, Prancis, dan Thailand. Silahkan dimanfaatkan.

Situs web resmi Balai Kota Hachioji menyediakan The Official Hachioji Travel Guide di mana terdapat berbagai informasi yang akan berguna untuk jalan-jalan dalam kota. Informasi tersedia dalam bahasa Inggris. Pada bagian bawah halaman situs terdapat pranala multi-bahasa, dan dari situ dapat mengakses ke situs informasi pariwisata Museum Takao 599 dan situs Hachi-navi Sites di mana bisa mencari

spot pariwisata dan informasi restoran pilihan dalam kota. Silahkan mengakses dengan kode 2D yang tersedia. Mari kita memanfaatkan Photogenic



HACHIOJI dan The Official Hachioji Travel Guide untuk membuat keluarga dan teman Anda yang berada di luar kota ataupun luar negeri, tertarik dengan Hachioji!

【Lokasi tersedia Photogenic HACHIOJI】

Balai Kota Hachioji 6F Subbagian Pariwisata, Hachioji Information Center (Pintu Utara Stasiun JR Hachioji), dan Kantor Informasi Pariwisata Gunung Takao (Stasiun Takao-sanguchi, jalur Keio Takao)

Hubungi: Subbagian Pariwisata ☎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599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「はちナビサイト」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、八王子の魅力を伝えてください!

【Photogenic HACHIOJIの配布場所】

八王子市役所6階観光課、八王子インフォメーションセンター(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)

お問い合わせ：観光課 ☎042-620-7378

Shougai Gakushu Center

<Pelajaran Bahasa Jepang untuk orang asing>

Tempat・ Waktu	Create Hall ☎042-648-2231		Minamiosawa Bunkan ☎042-679-2208
	Bulan	Kamis 19:00-21:00	Jumat 10:00-12:00
Juli	19	20	18,25
Agustus			
September	6,13,20	7,14,21,28	Belum Ditentukan

Tolong hubungi

Konsultasi Pribadi untuk warga asing oleh ahli menulis

administrasi

Sabtu, 4 Agustus / Sabtu, 8 September 14.00 - 17.00

Bisa berkonsultasi dengan bahasa Inggris, Cina, Korea, Spanyol, dan Tagalog.

Tempat・Hubungi: Asosiasi Internasional Hachioji

☎042-642-7091

Festival Kembang Api Hachioji

Sabtu, 28 Juli 19:00 - 20:30 (jadwal)

Lokasi: Stadion Daiwa House Studiam Hachioji (Taman Fujimori)

Kira-kira ada 3,500 kembang api yang berwarna-warni dan menakjubkan ini, menghiasi langit malam hari di tengah musim panas.

Hubungi: Asosiasi konvensi Pariwisata Hachioji

☎042-643-3115

Festival Hachioji

Jumat, 3 - Minggu, 5 Agustus

Lokasi: Pintu Keluar Utara Stasiun Hachioji (JR)

Festival ini merupakan festival terbesar di kota yang ramai dikunjungi orang hingga mencapai 700.000 pengunjung setiap tahunnya. Persiapan event yang bermacam-macam seperti pertunjukan dari grup performance di kota Takao menjadi kota yang menghubungkan pertukaran persahabatan dengan luar negeri.

Hubungi: Panitia Festival Hachioji ☎042-648-1531

生涯学習センター <外国人のための日本語教室>

場所・ 時間	クリエイトホール ☎042-648-2231	南大沢分館 ☎042-679-2208	
月	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ス団の演技など、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

Mari kita perhatikan campak

Saat ini, kejadian campak telah dilaporkan di beberapa daerah di seluruh negeri. Infektivitas virus campak sangat kuat, dan dapat menginfeksi orang di sekitarnya sebelum gejala muncul.

Ketika terinfeksi virus, setelah timbul gejala seperti demam, ingus, batuk, hiperemia setelah masa pengeraman sekitar 10 hingga 12 hari. Setelah gejala-gejala ini berlangsung selama beberapa hari, muncul ruam sistemik dan demam tinggi berlangsung selama 3 sampai 4 hari.

Jika Anda memiliki gejala yang mengkhawatirkan, pastikan untuk menginformasikan lembaga kesehatan terlebih dahulu dan berkonsultasi sesegera mungkin.

Waktu pergi ke lembaga kesehatan, memakai masker untuk menghindari infeksi ke sekitarnya dan hindari menggunakan transportasi umum.

Hubungi: Kantor Kesehatan Subbagian Pengendalian Kesehatan

☎042-645-5196

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・せき・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

NOMOR TELEPON BERGUNA	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
Bagian warga sipil, Kantor Kota Hachioji (1F) ☎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
Pusat Informasi Kantor Imigrasi ☎03-5796-7112	にゅうこくかんりきよくいんぷ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
Kebakaran/Ambulan ☎119 /DK Hachioji ☎042-625-0119	かじ きゅうきゅうしや 火事・救急車 ☎119 /八王子消防署 ☎042-625-0119
Polisi (Emergensi) ☎110 /Kantor Polisi 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
INFORMASI MEDIS	医療情報 (いりょうじょうほう)
AMDA (The Association of Medical Doctors of Asia) ☎03-6223-9266 Hari kerja 10.00 - 15.00 Bahasa yang didukung bervariasi dari hari ke hari.	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) ☎03-6223-9266 平日10:00-15:00 対応言語は日によって異なります。
Himawari (Tokyo Metropolitan Medical Institution Information) Setiap hari 09.00-20.00 ☎03-5285-8181	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。
Lembar Pertanyaan Pengobatan dalam Berbagai Bahasa URL: http://www.kifjp.org/medical/ Lembar multilingual untuk warga internasional pada waktu pergi ke rumah sakit dapat memberikan penjelasan tentang keadaan penyakit.	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。
KONSELING	生活相談 (せいかつそうだん)
Asosiasi Internasional Hachioji ☎042-642-7091 Konsultasi Pribadi untuk warga asing oleh ahli menulis administrasi Setiap hari sabtu kedua 14.00-17.00 Konsultasi kehidupan sehari-hari untuk warga asing Senin-Sabtu 10.00-17.00	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
Tokyo Metropolitan Foreign Residents Advisory Center ☎03-5320-7744 (Hukum/Imigrasi/Edukasi) bahasa Inggris: Hari kerja 09.30-12.00,13.00-17.00	とうきょうとがいこくじんそーだん ほりつ 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
PELAJARAN BAHASA JEPANG OLEH KELOMPOK RELAWAN	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)
Hachioji International Friendship Club (Ibu. 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 中野 ☎042-678-1150
Hachioji Japanese Language Association (Bapak.Nishihori) ☎080-3157-6496	はちおうじ 八王子にほんごの会 西堀 ☎080-3157-6496
Japan-China Friendship Japanese Class (Bapak.Nakamichi) ☎042-664-5980	にっちゆ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 中道 ☎042-664-5980
Asia Youth Committee (Bapak.Tokuda) ☎090-3877-3574	あじあせいねんかい アジア青年会 徳田 ☎090-3877-3574
NPO Hachioji International Exchange Center(Bapak.Moriya) ☎090-7191-9326	ほうじんはちおうじこくさいにりゅうせんたー もりや NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
DUKUNGAN BELAJAR	学習支援 (がくしゅうしえん)
CCS (Ibu.Tanaka) ☎080-8432-0753 (Club of Children and Student Working Together for Multicultural Society)	せかい こ て がくせい かい たなか 世界の子どもと手をつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
Asosiasi Internasional 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
INFORMASI	情報 (じょうほう)
Plaza for Global Citizenship Newsletter by Asosiasi Internasional Hachioji Tersedia di Kantor kota Hachioji 1F Lobi, Subbagian Promosi Simbiosis Multikultural, Asosiasi Internasional Hachioji, Create Hall 1F Information Plaza, Pusat komunitas.	ちきゅうしみんぶらざはちおうじ はちおうじこくさいきょうかい こうほうし 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 かいしんろびー たぶんかきょうせいしんか はちおうじ 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 こくさいきょうかい くりえいとホール1階情報プラザ、各市民センター
Living Guide for International Residents Tersedia di Bagian warga sipil Kantor Kota Hachioji, Subbagian Promosi Simbiosis Multikultural, Asosiasi Internasional Hachioji	がいこくじん べんりきょう 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 はちおうじこくさいきょうかい 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
Hachioji's Sunday/holiday medical treatment & event information email in English & Chinese (the 1st of each month) Please register by sending a blank mail to icho@sg-m.jp	はちおうじしやくしよ ちゅうこくご きゅうじついりようかん 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 はいしんきーびす まいつきついたち 情報のメール配信サービス(毎月1日) どうろく からめーる 登録は icho@sg-m.jp へ空メールを。
Mari kita "Suka" Asosiasi Internasional Hachioji di facebook! http://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai	はちおうじこくさいきょうかい ふえいすぶっくべーじ 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/hachiojikokusaikyokai
Ginkgo tersedia di: Kantor kota Hachioji 1F Lobby, Bagian Masyarakat Multikultural Promosi, Asosiasi Internasional Hachioji, sebagian kantor pos, lembaga kota dan universitas.	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、 はちおうじこくさいきょうかい しんいらいちが ゆうびんきょく しせつ しんいらいちが 八王子国際協会、市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学

Publisir: Subbagian Promosi Simbiosis Multikultural,
Bagian promosi kegiatan warga kota Hachioji
Alamat.: 3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi, 192-8501
Tel: 042-620-7437 Fax: 042-626-0253
E-mail: b051400@city.hachioji.tokyo.jp
Penerjemah Kento Mikami, Ryuzo Takahashi



<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
Ginkgo インドネシア語版の翻訳・発行は八王子市では
なく、ボランティアで行っています。
翻訳者: 見上謙人 高橋龍三 kentkent1207@gmail.com