

八王子市外国人中文/日文信息刊物

Ginkgo

银杏



▲外出时利用帽子与遮阳伞，避免阳光直射

がいしゅつじ ぼうし ひがき 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

谨防中暑 ~预防中暑，健康度夏~

盛夏来临，酷暑难耐，请注意预防中暑。

中暑是指由于长时间处于高温多湿的环境下，体内的水分与盐分慢慢地失去平衡，身体的体温调节功能紊乱，体热堆积在体内释放不出的状态。中暑不仅仅是受气温等的环境影响，当身体状况不佳及不适应高温环境的时候也会引发症状。留意自身的身体变化，即使并没有感到口渴也要随时补充水分等。请做好预防措施，健康平安的度过夏季。

(续后页)

熱中症にご注意を

~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
たいない ねつ じょうたい さ ねっちゅうしょう
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
きおん かんきょうじょうけん たいちよう あつ さ 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、
えいきょう お たいちよう へんか きくば
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)

外国人人口
截至2018年5月末 105国
男6,148人 女6,571人 共计12,719人

外国人人口
平成30年5月末日現在 105か国
男6,148人 女6,571人 計12,719人

谨防中暑

～预防中暑，健康度夏～

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～

出现症状时，请立即采取措施

中暑症状严重时，会有引起抽搐，失去意识的可能。头晕，猛然站起时的眩晕、头痛、恶心等症状都有可能中暑的前兆。当出现上述症状时请马上采取补充水分、盐分、为身体降温等措施。如果身体状况未有好转请向医疗机构咨询。老人与幼儿特别容易重症化，因须更加注意。

如发现疑似中暑的人

如果、遇到了疑似中暑的人，请将其移动到凉爽的地方，为其身体降温，尽快补充水分。当病人不能自食其力饮水，没有意识的情况下，请立即呼叫救护车。



中暑在室内也可能发生

中暑不仅仅在室外，在室内也会发生。请在日常生活中，通过将室内换气通风，适当使用空调的方式调节好室内的温度及湿度。



咨询：保健所保健对策课 ☎042-645-5196

症状が現れたらすぐに対応を

ねっちゅうしょう じゅうしょう か お いしき
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ため、注意が必要です。

熱中症が疑われる人を見かけたら

ねっちゅうしょう うたが ひと み
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

ねっちゅうしょう ちゅうい
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。
お問い合わせ：保健所保健対策課 ☎042-645-5196

使用多种语言介绍观光信息！

多语种宣传指南“Photogenic HACHIOJI”会连同色彩鲜明的照片介绍市内的观光名所与活动信息。提供英语、中国语（简体字/繁体字）、韩语、西班牙语、法语、泰语版本。欢迎利用。

另外，在八王子市政府网站内的“The official Hachioji travel guide”中，也主要用英文提供了关于观光与城街散步的各种各样的有用信息。同页下部多语言链接可以检索到高尾 599 博物馆的观光信息网页。

还可以进入“hachi-navi”在此网页可以浏览到八王子的名吃与观光名所。可扫右侧二维码查看。



请您灵活利用“Photogenic HACHIOJI”与“The official Hachioji travel guide”网页，将八王子的城市魅力传达给市外及国外的亲朋好友！

【“Photogenic HACHIOJI”的发放地点】

八王子市役所 6 楼观光课，八王子资讯中心（JR 八王子站北口），高尾山口观光问讯处（京王高尾线高尾山駅）

咨询：观光课 ☎042-620-7378

多言語で観光情報を紹介！

たげんご かんこうじょうほう しょうかい
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と、鮮やかな写真と共に紹介しています。英語、中国語（简体字・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】

はちおうじしやくしよ かいかんこうか はちおうじいんふあめーしょんせんたー
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（JR 八王子駅北口）、高尾山口観光案内所（京王高尾線高尾山駅）

お問い合わせ：観光課 ☎042-620-7378

●生涯学习中心（面向外国人的日语教室）

地点・時間 月份	创造会馆 ☎042-648-2231		南大沢分馆 ☎042-679-2208
	周四班 9:00-21:00	周五班 10:00-12:00	周三班 19:00-21:00
7月	19	20	18、25
8月	—	—	—
9月	6、13、20	7、14、21、28	待定 ※

※具体详情请询问。

●面向外国人的行政书士咨询

8月4日（周六）/9月8日（周六） 下午2点～5点
提供英语、中国語、韓国語/朝鮮語、西班牙語、他加祿語
咨询。

地点・咨询：八王子国际协会 ☎042-642-7091

●八王子烟花大会

7月28日（周六） 晚上7点～8点30分（预定）

地点：大和房屋体育场八王子（富士森公园棒球场）

大约3500发的烟花随着悦耳动听、响亮的炮声，绽放在盛夏的夜空。五彩缤纷、美轮美奂。

咨询：八王子观光会议协会 ☎042-643-3115

●八王子节

8月3日（周五）～5日（周日）

地点：JR八王子站北口周边

每年有超过70万余人参与欢庆市内最大的节日，热闹非凡。展示各种各样精彩纷呈的活动，八王子市的海外友好交流城市—台湾高雄市的表演团也将献上精彩的表演。

咨询：八王子节实行委员会 ☎042-648-1531

生涯学习センター <外国人のための日本語教室>

場所・時間 月	クリエイティブホール ☎042-648-2231		みなみおおさわ分館 ☎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

请注意麻疹

目前，全国许多地区有麻疹流行的消息。麻疹病毒的感染力非常的强，症状出现前，就已有传染给他人的可能性。

病毒感染后，经过10-12天的潜伏期，就会出现发烧、流鼻涕、咳嗽、眼睛充血等症状。这样的症状持续几天后，就会出现全身性的疹子并持续发烧3-4天。

如果您出现上述病状，一定要事先联系医疗机关，并尽快接受检查。去医疗机关检查时，为了防止传染给他人，请戴上口罩，且避免利用公共交通设施。

咨询：保健所保健対策課 ☎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・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

实用信息	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
八王子市政府市民課 ☎042-620-7232	八王子市役所市民課 ☎042-620-7232
入国管理局信息中心 ☎ 03-5796-7112	入国管理局インフォメーションセンター ☎03-5796-7112
火災/救急車 ☎119 /八王子消防署 ☎042-625-0119	火事・救急車 ☎119 /八王子消防署 ☎042-625-0119
警察(緊急時) ☎110 /八王子警察署 ☎042-621-0110	警察(緊急時) ☎110 /八王子警察署 ☎042-621-0110
医疗信息	医療情報(いりょうじょうほう)
阿姆达(国际医疗信息中心) ☎03-6233-9266 平日 10:00-15:00 ※各语言的咨询日期不定, 请查询。	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。
向日葵(東京都保険医療信息中心) ☎03-5285-8181 毎日 9:00-20:00 提供外语医疗咨询。	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。
多语种就医问诊表 网址: http://www.kifjp.org/medical/ 去医院就诊时, 为了向医生说明生病或受伤症状的多语种问诊表。	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。
生活咨询	生活相談(せいかつそうだん)
八王子国际协会 ☎042-642-7091 面向外国人的行政书士咨询 每月第2个周六 14:00-17:00 面向外国人居民的生活咨询 周一至周六 10:00-17:00	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
東京都外国人咨询(法律、入国、教育问题等) 中文: 周二、周五 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766	東京都外国人相談(法律・入国・教育問題など) 中国語: 火・金 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766
由志愿者提供日语课程	ボランティア日本語レッスン(にほんごれっすん)
八王子国际友好俱乐部 中野 ☎042-678-1150	八王子国際友好クラブ 中野 ☎042-678-1150
八王子日本語会 西堀 ☎080-3157-6469	八王子にほんごの会 西堀 ☎080-3157-6496
日中友好日语学习会 中道 ☎042-664-5980	日中友好日本語学習会 中道 ☎042-664-5980
亚洲青年会 德田 ☎090-3877-3574	アジア青年会 德田 ☎090-3877-3574
NPO 法人八王子国际交流中心 森屋 ☎090-7191-9326	NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
学习支援	学習支援(がくしゅうしえん)
和世界上的孩子们手拉手学生会 田中 ☎080-8432-0753	世界の子どもと手をつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
八王子国际协会 ☎042-642-7091	八王子国際協会 ☎042-642-7091
相关信息	情報(じょうほう)
八王子地球市民广场简报 八王子国际协会的信息报 发放场所: 市政府 1 楼市民大厅、多文化共生推进课、八王子国际协会、创造会馆 1 楼的信息广场、各市民中心	地球市民プラザ八王子だより 八王子国際協会の広報紙 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
外国人生活便利手册 发放场所: 市政府市民課、多文化共生推進課、八王子国际协会	外国人のためのくらしの便利帳 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
八王子市英文版/中文版周末及节假日医疗机构及活动信息 电子邮件信息服务(每月 1 日发信) 请发送空白的电子邮件至 icho@sg-m.jp 进行登录。	八王子市英語、中国語の休日医療機関・イベント 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。
请在八王子国际协会的 facebook 页面上点赞: http://www.facebook.com/hachioji.kokusai.kyokai	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/hachiojikokusaiikyokai
Gi n k g o 的发放场所: 市政府 1 楼市民大厅、多文化共生推进课、八王子国际协会、市内部分邮局、市政设施、市内大学	Ginkgo 的配布場所: 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

発行: 八王子市市民活動推進部多文化共生推進課
 地址: 192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1
 电话: 042-620-7437 传真: 042-626-0253
 电子信箱: b051400@ci.ty.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