

English & Japanese Journal of Hachioji City

Ginkgo

ギンコ



Avoid direct sunlight by wearing a hat or using a parasol.

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

Caution Against Heat Stroke!

-Prevent heat stroke for a healthy summer-

It's summer time. It is very important to know how to prevent heat stroke.

Heat stroke is a condition where the body's fluid and sodium balance is disturbed and its cooling mechanisms are overwhelmed resulting in a high core heat due to prolonged exposure to extreme temperature and humidity. Not only environmental risk factors including high temperature but personal risk factors like not being used to the hot weather may increase an individual's susceptibility. Prevent heat stroke and stay healthy during hot summer days by observing changes in your physical conditions and drinking water or other fluids even if you don't feel thirsty.

(Continued on the next page)

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)

Population of International Residents

As in the End of May, 2018 Countries: 105

Male: 6,148 Female: 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がつまつりつげんざい 105かこ
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

Caution Against Heat Stroke!

-Prevent heat stroke for a healthy summer-

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~

Treat early symptoms

If early symptoms including fainting, dizziness, headache and nausea are left untreated, severe symptoms, such as seizures and loss of consciousness, can develop. If you experience the early symptoms, you need to treat sodium depletion and dehydration and cool off your body immediately. Seek emergency treatment if early symptoms stay for a long period of time. The elderly and young children are at higher risk for developing severe symptoms so that they need to be watched closely.



If a person is displaying heat stroke symptoms

If you notice that someone has signs of heat stroke, you should move them to a cool place, cool their skin, and get them to drink fluids. If they are unable to drink any fluids or unconscious, call 119 immediately.

Heat stroke can occur indoors

Heat stroke can occur indoors as well as outdoors. It's important to avoid excessive heat and high humidity by letting air flow through the room or using air conditioner effectively.



Inquiries: Public Health Center

Health Measures Section ☎042-645-5196

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。

問い合わせ：保健所保健対策課 ☎042-645-5196

Multilingual Tourist Information

The multilingual leaflet "Photogenic HACHIOJI" is full of breathtaking pictures of local tourist spots and events. The leaflet is available in English, simplified and traditional Chinese, Korean, Spanish, French and Thai. English tourist information is also available at "The official Hachioji travel guide" page of the Hachioji city official website. From the links of the bottom of the page, you can access multilingual tourism information page of TAKAO 599 MUSEUM website and Hachi-Navi website where you can search local restaurants and tourist spots. You can access the web page from the 2D barcode on the right.



Please check out "Photogenic HACHIOJI" and "The official Hachioji travel guide" and use them to introduce Hachioji to your family and friend who are not familiar with Hachioji!

<"Photogenic HACHIOJI" distribution venue>

Hachioji City Office 6th Floor Tourism Section, Hachioji Information Center (JR Hachioji Station North Exit), Takaosanguchi Tourist Information Center (Keio Takao Line Takaosanguchi Station)

Inquiries: Tourism Section ☎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】

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)

問い合わせ：観光課 ☎042-620-7378

Lifelong Learning Center <Japanese Language Class>

Venue Time	Create Hall ☎042-648-2231		Minamiosawa ☎042-679-2208
	Thursday 19:00-21:00	Friday 10:00-12:00	Wednesday 19:00-21:00
Month			
July	19	20	18, 25
August			
September	6, 13, 20	7, 14, 21, 28	To be announced*

*Please inquire for details.

Administrative Scrivener Consultation for Foreign Residents

August 4 (Sat) / September 8 (Sat), 14:00–17:00

Interpreting services are available in English, Chinese, Korean, Spanish, and Tagalog.

Venue/Inquiries: Hachioji International Association

☎042-642-7091

Hachioji Fireworks Display

July 28 (Sat) 19:00 – 20:30 (subject to change)

Venue: Daiwa House Stadium Hachioji (Fujimori Park Baseball Field)

The dynamic colorful 3,500 fireworks will brighten up the summer night.

Inquiries: Hachioji Visitors & Convention Association

☎042-643-3115

Hachioji Festival

August 3(Fri) – 5 (Sun)

Venue: Around JR Hachioji Station North Exit

Hachioji Festival is the biggest festival in the city which brings in roughly 700,000 visitors every year. Various exciting events including a performance of a performers' group from Kaohsiung, Taiwan: one of Hachioji's international friendship cities, will take place.

Inquiries: Hachioji Festival Executive Committee

☎042-648-1531

Measles (Rubeola) Precautions

Measles outbreaks have been reported in many areas in Japan. Measles virus is highly contagious and can spread to others before the initial symptoms appear.

The symptoms of measles including high fever, runny nose, cough and red eyes generally appear 10-12 after a person is infected. After these symptoms continue for several days, a rash breaks out and spread all over the body. The fever lasts 3-4 more days after a rash appears. If you suspect measles, go see a doctor as early as possible. When visiting a hospital or clinic, do not forget to contact them beforehand. Please also remember to wear a face mask and avoid public transportations in order to prevent the spread of infections.

Inquiries: Public Health Center Health Measures Section

☎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	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70万人を超える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

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

USEFUL TELEPHONE NUMBERS	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
Civic Affairs Section, Hachioji City Office (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
Information Center for Immigration Bureau ☎03-5796-7112	にゅうこくかんりきょくいんぶ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
Fire/Ambulance ☎119/Hachioji Fire Department ☎042-625-0119	かじきゅうきゅうしや 火事・救急車 ☎119 / はちおうじしよぼうしよ 八王子消防署 ☎042-625-0119
Police(Emergency) ☎110/Hachioji Police Station ☎042-621-0110	けいさつ きんきゅうじ 警察(緊急時) ☎110 / はちおうじけいさつしよ 八王子警察署 ☎042-621-0110
MEDICAL INFORMATION	医療情報 (いりょうじょうほう)
AMDA (The Association of Medical Doctors of Asia) ☎03-6233-9266 Every day 10:00-15:00 *Available languages differ every day.	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。
Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "HIMAWARI" Every day 9:00-20:00 ☎03-5285-8181 Medical consultation in foreign languages.	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。
Multilingual Medical Questionnaire URL: http://www.kifjp.org/medical/ Multilingual Medical Questionnaire forms are available for international residents visiting hospitals to facilitate describing illnesses or injuries to doctors.	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。
COUNSELING	生活相談 (せいかつそうだん)
Hachioji International Association ☎042-642-7091 Administrative Scrivener Consultation for Foreign Residents Every 2nd Sat 14:00-17:00 Daily Life Consultation for Foreign Residents Mon-Sat 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 (Law/Immigration/Education) English: Weekdays 9:30-12:00, 13:00-17:00	とうきょうとがいこくじんそūdāん 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
JAPANESE LESSONS BY VOLUNTEER GROUPS	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 (Ms. 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 (Mr. Nishihori) ☎080-3157-6496	はちおうじにほんごのかい 八王子にほんごの会 西堀 ☎080-3157-6496
Japan-China Friendship Japanese Class (Ms. 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 中道 ☎042-664-5980
Asia Youth Committee (Mr. 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 (Mr. Moriya) ☎090-7191-9326	ほうじんはちおうじこくさいにゅうりゅうせんたー NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
LEARNING SUPPORT	学習支援 (がくしゅうしえん)
CCS (Ms. Tanaka) ☎080-8432-0753 (Club of Children and Student Working Together for Multicultural Society)	せかいのこどもとてをつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
Hachioji International Association ☎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
INFORMATION	情報 (じょうほう)
Plaza for Global Citizenship Newsletter by Hachioji International Association Available at City Office 1F Lobby, Multicultural Society Promotion Section, Hachioji International Association, Create Hall 1F Information Plaza, Community Centers.	ちきゅうしみんぶらざ 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
Living Guide for International Residents Available at City Office Civic Affairs Section, Multicultural Society Promotion Section, Hachioji International Association	がいこくじん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
Hachioji's Holiday Emergency Medical Treatment & Event Information E-mailing Service in English & Chinese (the 1st of the month) Please register by sending a blank e-mail to icho@sg-m.jp	はちおうじしえいご 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。
Like Hachioji International Association on facebook! http://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai	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
Hard copies of Ginkgo are available at: City Office 1F Lobby, Multicultural Society Promotion Section, Hachioji International Association, a part of post offices, municipal institutions and universities.	ぎんごの配布場所: 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

Issued by: Multicultural Society Promotion Section,
Resident Activities Promotion Division, Hachioji City
Add.: 3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi, 192-8501
Tel: 042-620-7437 Fax: 042-626-0253
E-mail: 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