

English Ginkgo



▲ Counseling for foreign residents at Kitahara Life Support Clinic which is a supporting member in Hachioji International Association.
▲八王子国際協会の賛助会員である北原ライフサポートクリニックでの外国人相談の様子

Kitahara Life Support Clinic

[Anything consultation room] (First consultation free, 2,100 yen per 30 minutes after the second consultation/appointment required)

Certificated social workers or psychiatric social workers consult not only the medical and physical care but any worries that you don't know which counselor you should consult with, such as the trouble with neighbors, adolescent children's problem and stress at the workplace etc. But professional consulting about social withdrawal is charged a fee from the first consultation.

[Multicultural psychiatry] (Every Mon./appointment required.)

The medical examinations and treatments for psychiatric outpatients by multilingual psychiatrists are performed. English, French and Chinese are available.

* Regarding Chinese, we have exclusive interpreters for Kitahara Life Support Clinic, so Chinese interpretation is available at all departments. (Only on Mondays)

Inquiries : Kitahara Life Support Clinic, Corporate Medical Association KNI

Southern Sky Tower Hachioji, 1st floor at south exit of JR Hachioji Station.

☎042-655-6665

北原ライフサポートクリニック

【なんでも相談室】(初回無料、2回目以降1回2,100円/30分・要予約)

社会福祉士、精神保健福祉士が医療や介護の問題だけではなく、近隣とのトラブル、思春期の子どものこと、職場でのストレスなど、誰に相談すれば良いか分からない悩みのご相談を受け付けています。なお、引きこもりに関する専門相談は初回より有料です。

【多文化精神科外来】(毎週月曜日・要予約)

精神科医師による多言語精神科外来診療で、英語・フランス語・中国語に対応可能です。

※中国語については、北原ライフサポートクリニック専属の通訳がおりますので、すべての診療科で通訳が可能です。(月曜日のみ)

問い合わせ：医療法人社団KNI 北原ライフサポートクリニック JR八王子駅南口サザンスカイトワー八王子 1階 ☎042-655-6665

外国人登録人口
平成23年6月末日現在 93 国
男 4,006人 女 5,199人 計 9,205人

Registered Population of Non-Japanese Residents
As in the End of June 2011 Countries: 93
Male: 4,006 Female: 5,199 Total: 9,205

-To survive the electric power shortage during summer season-

On May 13, this summer's power saving target against the electric power shortage was determined as 15% compared to the previous year. So, Hachioji city aims further power savings to achieve the goal.

In case of emergency that the power demand exceed the supply, the possibility of sudden major power outage (blackout) can not be denied. We can not achieve the goal without the approach from general households as a part of "National Movement". Please make an effort to conserve power as much as possible in each household, sharing a sense of urgency within each other, and try to stop resolutely "blackouts".

【Excerpt from " KOHO HACHIOJI " on 1 June 2011】

一夏の電力不足を乗り越えるために

5月13日、今夏の電力不足にむけた節電目標が前年比15%と決定されました。このため市としては、目標達成にむけ、更なる節電を目指すこととしました。万が一にも電力需要が供給量を上回るような事態になれば、突然の大規模停電(ブラックアウト)の可能性も否定できません。15%削減は、一般家庭にも求められており、「国民運動」として取り組まなければ解決できません。お互いに危機感を共有して、各ご家庭でも可能な限りの節電に努め、断固「停電」を阻止しましょう。

【平成23年6月1発行「広報はちおうじ」より抜粋】

節電チェックリスト(東京電力ホームページより)

Power Saving Checklist (from Tokyo Electric Company's website)

| お願いしたいこと What we want to ask | | 節電効果 Power saving effect | | チェック Check |
|--|--|-----------------------------|---|---|
| | | 削減率 Reduction rate | 削減消費電力 Reduced power consumption | |
| エアコン Air conditioner | (1) 設定温度は28℃を目安にしてください。 (1) Please set your standard of preset temperature to 28℃ | 10% | 130W 設定温度を2℃あげた場合 In case of raising the set temperature 2℃ | <input type="checkbox"/> |
| | (2) “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげエアコンの消費電力の抑制をお願いいたします。 (2) Please reduce the power consumption of air conditioners by relieving the sunlight using “Blinds” or “Reed Screen” etc. | 10% | 120W | <input type="checkbox"/> |
| | (3) 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機をご使用いただきますようお願いいたします。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは消費電力の増加になるのでご注意ください。 (3) Please use electric fans within reasonable range as much as possible instead of air conditioning. *Dehumidified operation and frequent on-off lead to increasing power consumption, so please be careful. | 50% | 600W | <input type="checkbox"/> |
| 冷蔵庫 Refrigerator | (4) 設定温度が「強」の場合は「中」へ変更し、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品の詰め込みすぎに注意してください。 (4) Please change the temperature setting from “Max” to “Medium”, reduce the time of opening the door as much as possible, and take care not to cram food too much in the refrigerator. | 2% | 25W | <input type="checkbox"/> |
| 照明 Lighting | (5) 日中は照明を消して、夜間も点灯している照明をできるだけ減らしてください。 (5) Please turn off the lights during daytime, and turn them out as much as possible even at nighttime. | 5% | 60W | <input type="checkbox"/> |
| テレビ Television | (6) 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消してください。 (6) Please decrease the screen brightness in addition to setting energy saving mode, and turn off the power except when necessary. | 2% | 25W 標準⇒省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合 When changed from standard mode to energy saving mode and reduced the using time to 2/3 | <input type="checkbox"/> |
| おんずいせんじょうべんざ たんぽうべんざ (暖房便座) Hygiene toilet seat (Heated toilet seat) | (7) 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能がある場合はこれらを活用してください。 (7) Please take advantage of OFF function of heated toilet seat, hot water supply, and timer for power saving mode if it has those functions. | 1%未満 Less than 1% | 5W | <input type="checkbox"/> |
| | (8) 夏はコンセントからプラグを抜いてください。 (8) Please unplug from outlet during the summer. | | | 左記いずれかの対策により By one of the measure of the two written on the left. |
| ジャー炊飯器 Rice cooker | (9) 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊飯して、冷蔵庫に保存してください。 (9) Please cook the whole day's rice at a time by setting a timer for early morning, and store them in a refrigerator. | 2% | 25W | <input type="checkbox"/> |
| 待機電力 Standby electricity | (10) リモコンの電源でなく、本体の主電源を切り、長時間使用しない機器についてはコンセントからプラグを抜いてください。 (10) Please turn off the main power instead of the remote power, and unplug from outlet when unused for a long time. | 2% | 25W | <input type="checkbox"/> |

A twist to stay cool during the summer season

In Japan, there were a lot of wisdoms to spend cool during a hot and humid summer. It will become one of good ideas to review and utilize such wisdom.

- Old but new “New habits”
 - Raise the curtains of green plants. • Do a water sprinkling.
 - Make the shade with a bamboo blind. • Use straw mats or rattans.
- Ingenuity for housing
 - Spend time in the same room.
 - Grow green plants in your garden or at balcony.
 - Use thermal barrier films.
- Ingenuity for clothing
 - Devise materials or wearing. • Use hats or parasols.
 - Devise the bedding.
- Others
 - Feel the cool air by your five senses.

• Tokyo Electric Company’s website

<http://www.tepco.co.jp/en/index-e.html>

【Japanese, English, Chinese, Korean】

Inquires : International Exchange Section

Tel 042-620-7437 Fax 042-626-0253

夏を涼しく過ごすひと工夫

日本には、古くから高温多湿の夏を涼しく過ごす知恵がたくさんありました。こうした知恵を見直して活用することも、上手な工夫のひとつになります。

○古くて新しい「新習慣」

- 緑のカーテンを育てる。 • 打ち水をする。
- すだれで日陰をつくる。 • ゴザや籐を利用する。

○住の工夫

- 同じ部屋で過ごす。 • 庭やバルコニーに緑を。
- 遮熱フィルムを貼る。

○衣の工夫

- 素材や着方を工夫する。 • 帽子や日傘を使う。
- 寝具を工夫する。

○その他

- 五感で涼を感じる。

• 東京電力のホームページ

<http://www.tepco.co.jp/en/index-e.html>

【日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語】



問い合わせ：国際交流課

Tel 042-620-7437 Fax 042-626-0253

What's up in Hachioji

行事 ぎょうじ

Japanese Lessons at Lifelong Learning Center

10:00 - 12:00, (Fri.) Closed in August/Sep.2, 9, 16, 30

Inquiries: Lifelong Learning Center ☎042-648-2231

Exhibition Schedule at Yume Art Museum

Original Works of Picture Book ~Childhood Days~

July 8 (Fri.) ~ September 4 (Sun.)

Yuki Ainoya, Yuka Hamano, and Komako Sakai, 3 picture book’s authors who have been at forefront, will hold their original pictures’ exhibition. Each of them has gained a reputation for their works depicting children. The uniqueness of each “children’s world” will be introduced.

Inquires: Yume Art Museum ☎042-621-6777

Summer festival by the town committee of Kobiki-cho 1-chome July 23 (Sat.)

The town committee of Kobiki-cho 1-chome will conduct a summer festival. In the festival, Hachioji International Association will set up an International Exchange Corner, and exhibit a booth for foreign foods. We hope that the foreign students and citizens also enjoy the festival.

Venue: The playground of Yui Dai-san Elementary School, Hachioji city. In case of rain, the festival will be put off until the next day, July 24 (Sun.)

Inquires: Hachioji International Association ☎042-642-7091

Gathering to listen the chirping of tree crickets. September 10 (Sat.)

After dinner, we will take the classes with slides projected on a screen, and then go outdoors to enjoy the chirp of tree crickets which are the king among the chirp insects that are able to chirp. Charged/appointment required/only the first 100 persons are accepted.

Inquires: Hachioji Tourism Association ☎042-643-3115

生涯学習センター 日本語教室

午前10時～12時(金)8月休み/9月2, 9, 16, 30日

問い合わせ 生涯学習センター ☎042-648-2231

夢美術館の展覧会スケジュール

一絵本原画展 こどもの時間一

7月8日(金)～9月4日(日)

第一線で活躍している絵本作家、相野谷由起・はまのゆか・酒井駒子の三人による原画展。子供を描いた作品でそれぞれ高い人気があります。異なる個性で描かれた「こども」たちの世界を紹介します。

問い合わせ 夢美術館 ☎042-621-6777

小比企町一丁目町会の夏祭り 7月23日(土)

小比企町一丁目町会が夏祭りを行います。その中で、八王子国際協会は、国際交流コーナーを設置、外国料理の模擬店を出店します。留学生・外国人市民の方々も、ぜひ夏祭りをご一緒に楽しみましょう。

場所 市立由井第三小学校校庭 雨天24日(日)順延

問い合わせ 八王子国際協会 ☎042-642-7091

カンタンの声を聞く会 9月10日(土)

夕食後スライド等を使った講義をうけ、野外に出て鳴く虫の王様カンタンの音色を楽しむ。有料・要予約・先着100名。

問い合わせ 八王子観光協会 ☎042-643-3115

Emergency Numbers 緊急連絡先

| | |
|---|---|
| Alien Registration Counter, Civic Affairs Section, Hachioji City Office(1F) 八王子市役所市民課外国人登録窓口 電話042-620-7231 | Fire/Ambulance (Emergency) 火事・救急車 (緊急時) 電話119 |
| Hachioji City Lifelong Learning Center Library (English, Chinese & Korean Books) 八王子市生涯学習センター図書館(英, 中, 韓・朝鮮語の本) 電話042-648-2233 | Hachioji Fire Department 八王子消防署 電話042-625-0119 |
| Information Center for Immigration Bureau 入国管理局インフォメーションセンター 電話03-5796-7112 | Police (Emergency) 警察 (緊急時) 電話110 |
| Narita International Airport, flight information (arrival and departure info) 成田国際空港 (出発、到着に関する情報) 電話0476-34-5000 | Hachioji Police Station 八王子警察署 電話042-645-0110 |
| JR East Infoline (Timetables, fares, etc) JR 東日本(時刻、料金などに関する情報) 電話03-3423-0111 | Takao Police Station 高尾警察署 電話042-665-0110 |
| | Minamiosawa Police Station 南大沢警察署 電話042-653-0110 |

Useful Information 役立つ情報

住居賃貸代行保証料補助金: 外国人留学生が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。
The subsidy of surrogate guarantee fee for house rent: Hachioji city assists a part of necessary expenses in case foreign students utilize the surrogate guarantor when they rent lease house in Hachioji City

International Exchange Section, Hachioji City Office 八王子市国際交流課 電話042-620-7437

Medical Information for Foreigners 医療情報

| |
|---|
| AMDA(International Medical Information Center) Everyday 9:00-20:00 アムダ(国際医療情報センター) 毎日9:00-20:00 電話03-5285-8088 |
| Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "HIMAWARI" Everyday 9:00-20:00 電話03-5285-8181 "ひまわり" (東京都保険医療情報センター) 毎日9:00-20:00 *The center introduces hospitals with language support and conducts medical consultation in foreign languages. 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。 |
| Tokyo Metropolitan Emergency Interpretation Service Weekdays 17:00-20:00/Holidays 9:00-20:00 電話03-5285-8185 東京都緊急通訳サービス 平日17:00-20:00/休日9:00-20:00 |

Counseling For Foreigners 外国人生活相談

| |
|---|
| Private Consultation for Foreigners by Administrative Scrivener at Hachioji International Association / Every 2nd Sat. (Falls on 3rd Saturday in August) 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) 毎月第2土曜日(8月のみ第3土曜日) 14:00~17:00 電話042-642-7091 |
| Daily Life Consultation For Foreigners (Hachioji International Association) Mon.~ Sat., 10:00 ~ 17:00 電話042-642-7091 在住外国人のための生活相談(八王子国際協会) 月~土 10:00-17:00 |
| Tokyo Metropolitan Foreign Residents Advisory Center (Legal/Immigration, Education) English: Weekdays 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) 英語: 月~金 9:30-12:00, 13:00-17:00 電話03-5320-7744 |

Foreign Language Information 外国語情報

Plaza for Global Citizenship Newsletter :Issued by Hachioji International Association
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8番窓口(外国人登録)/国際交流課、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


Ginkgo のみ: 市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学
 Available at City Office Counter 8(Alien Registration Subsection), International Exchange Section, Hachioji International Association, Create Hall(1F Information Plaza), Community Centers. Only for Ginkgo: Part of Hachioji post offices, most of municipal institutions and universities in Hachioji
 Ginkgoの発行をメールでお知らせいたします。ホームページからお申し込みください。 http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html
 Issue of Ginkgo can be notified by email. Please apply for it from the homepage: http://www.city.hachioji.tokyo.jp/profile/kokusai/gb_ginkgo.html


Hachioji Community Guide 八王子コミュニティガイド

Available at City Office Counter 8 (Alien Registration Subsection), International Exchange Section, Hachioji International Association
 配布場所: 市役所8番窓口(外国人登録)、国際交流課、八王子国際協会

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(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
 Hachioji's Sunday/holiday opened medical institutions & events information email in English & Chinese are sent on 1st of each month. Please register by sending a blank mail to engm@gmpw.jp.

Please access to "Mobile Version of Homepage" with mobile phone



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。
 English/英語: 

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatsudo/m/english/>

Japanese Lessons 日本語レッスン

| |
|--|
| Elementary Japanese Class in Lifelong Learning Center しじゅうにほんごきょうしつ 生涯学習センター 電話042-648-2231 |
| Hachioji Japanese Language Association Private Japanese Lessons for Foreigners Mr. Fujii 藤井 電話042-691-4446 |
| Hachioji International Friendship Club Mr. Tanaka 田中 電話042-665-8438 |
| Japan-China Friendship Workshop Teach Japanese to Chinese speakers Mr. Sumikawa 澄川 電話090-1118-6098 |

Learning Support 学習支援

| |
|---|
| Multi-cultural Study Room Hachioji Mr. Murakami 村上 電話080-1282-0797 |
| Children & Students Working Together for Multi-cultural Society Club University student's study support for foreign children Ms. Kinoshita 木下 電話090-8779-1350 |
| Learning Support Class for Foreign Children & Students 外国人児童・生徒の学習支援教室 Day: Every Wednesday 日時: 毎週水曜日 15:30-17:30, 17:30-19:30 Venue: Kitano Branch Office 場所: 北野事務所 Inquiries: Hachioji International Association 八王子国際協会 電話042-642-7091 |

Issued by: International Exchange Section of Resident Activities Promotion Division, Hachioji City
 Add: 3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi Zip: 192-8501
 Tel: 042-620-7437 Fax: 042-626-0253
 E-mail: b051000@city.hachioji.tokyo.jp
 Cooperated by: Hachioji International Association
 Translator: Mr. Haruki Nakamura volunteer translator of Hachioji International Association

Ginkgo

The title "Ginkgo" represents Hachioji's symbol tree. 「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。

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/languages/english/index.html>