

## 外国語情報コーナー

今月は「熱中症にご用心!!」(4~7ページ参照)と「夏休み一日消防士」(29ページ参照)です。  
※内容は一部要約しています。

 **AGEO City official website** <http://www.city.ageo.lg.jp/>

### English

英語

#### Heat Stroke

With temperature exceeding 35°C, the number of people who are taken to hospital by ambulance due to heat stroke sharply increases. Even when you are indoors doing nothing, you may suffer from heat stroke if the room temperature and humidity get high. So be careful! Drinking adequate liquids is the most effective way to prevent heat stroke. Drinking water or tea is usually enough to stay hydrated, however, after heavy sweating, it's recommended to drink sports drinks. You are also encouraged to set the air-conditioner temperature at 28°C and pay attention to the humidity of your room so that it won't exceed 70%.

→Kenkouzoushin-ka (Higashi Hoken Center: Tel.774-1414 / Fax.774-8188, Nishi Hoken Center: Tel.774-1411 / Fax.776-7355)

#### One-day Firefighter for Kids during Summer Holiday

When: 9 a.m.~4 p.m. on August 7 (Fri). Where: City Fire Department Headquarters. Program: Children will have the chance to participate in the fire engines' call-out drill, use the fire hose, learn useful first aid, and experience an earthquake simulator. For: 4th~6th graders living in Ageo (First-time participants will be given priority.). Number: 45 children (A drawing will be held in case of too many applications). Cost: Free. Application: Write the following on a return postcard: the child's name (with phonetic katakana spelling), address, gender, name of school, grade, the guardian's name and phone number, and send it to Shoubouhonbu Yobou-ka (〒362-0013 Ageo-mura 537). It should be postmarked not later than July 10 (Fri). Tel.775-1314 / Fax.775-2230

#### For more information

Please contact *Shiminkyodosuishin-ka* (in English or Japanese) at 775-3548 (Fax 775-9819) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held every Monday 9:00 a.m.~12:00 p.m. Hello Corner publishes a monthly newsletter called "Hello Corner News" to inform non-Japanese residents of events in Ageo and tips on living in the city. It is posted on Ageo City website. (It will be sent to you by mail if you live in Ageo and wish to have it delivered to your house.)

### Português

ポルトガル語

#### Cuidado com a Insolação

Quando a temperatura ultrapassa os 35 graus aumenta número de pessoas que são vítimas de insolação. Mesmo estando dentro de casa em estado de repouso, a alta temperatura ambiente e também a umidade relativa do ar fazem as pessoas sofrerem de insolação. É preciso muita atenção. Para evitar a insolação beba líquidos frequentemente. Se você normalmente bebe água ou chá também é bom, mas se estiver transpirando excessivamente é aconselhável tomar sport drink.

Aconselhamos utilizar o ar condicionado a temperatura de 28 graus. Tome cuidado para que a umidade relativa do ar não ultrapasse 70%.

→Kenkouzoushin-ka (Higashi Hoken Center: Tel.774-1411/Fax.774-8188, Nishi

Hoken Center:Tel.774-1411/Fax. 776-7355

#### Bombeiro por 1 dia nas férias de verão

Data: 7 (sexta-feira) de agosto, de 9h00~16h00. Local: Central do Corpo de Bombeiros de Ageo.

Programação: Os participantes irão aprender a atender chamados de emergência em viaturas de resgate, uso de mangueira para apagar incêndio, primeiros socorros, experiência de terremoto etc.

Alvo: para alunos da 4ª. à 6ª. série do ensino fundamental (preferência para aqueles que ainda não participaram deste programa). Vagas: 45 crianças (levado à sorteio se exceder n. de vagas). Gratuito. Inscrições através de cartão postal ida/volta constando endereço completo, nome (se possível escrever em katakana), sexo, nome da escola, série, nome do responsável, n. telefone e enviar até dia 10 (sexta feira) de julho para Shoubou Honbu Yobou Ka (〒362-0013 Ageo Mura 537). Tel.775-1314 / Fax.775-2230

#### Para maiores informações

Favor contactar *Shiminkyodosuishin-ka* (inglês/japonês) Tel. 775-3548 / Fax 775-9819 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para estrangeiros). Consultas em português todas às 2as.

feiras, de 13h00~16h00). A Hello Corner publica mensalmente o informativo "Hello Corner News" em língua estrangeira onde poderão ser encontrados informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo (para aqueles que residem em Ageo e quiserem receber o informativo em sua casa deverão fazer assinatura).

### Español

スペイン語

#### Golpe de Calor

Se aumenta notablemente el número de personas trasladadas de forma emergente al hospital debido al golpe de calor cuando la temperatura pasa 35 grados. Hay veces en que, aún estando en casa tranquilo, se nos da este síndrome, porque nos afectan la humedad y la temperatura en casa. Para prevenir este mal, es recomendable tomar líquido con frecuencia. Está bien que tome agua o té, sin embargo, cuando suda mucho, será mejor tomar bebida que contenga minerales o sal. Es muy peligroso tomar bebidas alcohólicas al practicar algún deporte al aire libre.

En cuanto al ahorro de energía, se recomienda que pongan la temperatura del aire acondicionado a 28 grados centígrados. Y también es menester saber que la humedad no se excede del 70%.

→Kenkouzoushin-ka Higashi Hoken Center (Centro de Salud Pública Higashi): Tel.774-1414/Fax.774-8188

Nishi Hoken Center (Centro de Salud Pública Nishi): Tel.774-1411/Fax.776-7355)

#### Bombero de un día en las vacaciones de verano

Fechas: viernes 7 de agosto. De 9 a 16 horas de la tarde. Local: Cuartel General de Bomberos en Ageo Contenido: Los participantes podrán conocer el trabajo de bomberos: subir al coche de bombero, aprender a extinguir fuego usando la manguera, aprender a hacer los primeros auxilios, simulacro de terremoto, y otras pruebas interesantes. Participantes son : Los estudiantes de la primaria (del 4 al 6 grado)

que viven en Ageo (tienen más prioridades los que participan por primera vez). Aforo: 45 estudiantes. En caso de que los solicitantes exceda los 45, habrá sorteo. Costo de participación: Ninguno. Inscripción: Los que quieran participar, manden la tarjeta postal "oufuku hagaki" con los datos necesarios al departamento "Shoubou-Honbu Yobou-Ka" (〒362-0013, Ageo-mura 537) antes del viernes, 10 de julio. Los datos necesarios son los siguientes: dirección, nombre de estudiante (y su pronunciación), sexo, nombre de la escuela primaria, nombre del padre/tutor y teléfono. Tel.775-1314 / Fax.775-2230

#### Para mas informacion

Sirvanse ponerse en contacto con *Shiminkyodosuishin-ka* en japonés o en inglés (Tel.775-3548 / Fax775-9819) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar todos los lunes, de 9 a 16hrs (de 12 a 13hrs descanso). Hello Corner publica la revista mensual "Hello Corner News" en español para los residentes extranjeros en la que podran obtener informaciones varias tales como eventos, informaciones utiles para la vida cotidiana. Se pone en la pagina web de la Ciudad de Ageo. Y tambien se manda por correo a los que la desee si vive en Ageo.

### 中文

中国語

#### 中暑症

当气温超过35度,因为中暑送医急救的人剧增。因为屋子里的温度和湿度非常高,即使只在家里不外出也会发生中暑的可能性,要特别注意。为了预防中暑,分次多补充水分有效方法。平常喝水或茶即可,但是出大汗时推荐喝运动饮料。使用空调时最合适的温度为28度。同时屋子里的湿度最好维持在70%以下。

→健康增进课(东保健中心:Tel.774-1414 / Fax774-8188,西保健中心:Tel.774-1411 / Fax 776-7355)

#### 当一天消防队员

时间:8月7日(星期五)上午9点~下午4点  
地点:市消防本部 内容:消防车出动训练,放水体验,可以立即活用的急救措施,地震体验等 对象:在市內居住的小学4年级~6年级(首次参加的儿童可以享受优先权) 定员:45人(如超出定员,将有抽选) 参加费:免费 报名:请用往返明信片的方式报名申请。并注明地址,姓名(片假名读音),性别,学校名,年级,家长姓名,电话号码。消防本部预防课(〒362-0013上尾村537) 报名截止日期为7月10日(星期五)以邮戳为准。Tel.775-1314 / Fax775-2230

#### 详细情况请在以下机关询问

市民协调推进课 电话 775-3548 (英语或日语) 传真 775-9819 或外国人询问窗口,每星期一,下午1点~4点(汉语)。  
「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外国人咨询窗口每月为外籍市民发行的月报。向您介绍在市內举行的各种活动及有关生活信息。「你好消息」还登载在上尾市网页上,您可以随时阅读。(您如果在市內居住,还可以申请邮寄)