

# AUGUST NEWS LETTER, 2017

## ● 夏休み、ジャパニーズ ラウンジ で一緒に話ませんか？

Let's chat in Japanese! Fee:Free!  
 Let's practice conversation in Japanese!  
 ☆Tuesdays 10:30-12:30  
 ☆Fridays 14:00-16:00  
 일본어로 이야기해요! 참가비:무료  
 ★매주 화요일 10:30-12:30  
 ★매주 금요일 14:00-16:00

おしゃべりしましょう。参加費：無料  
 会話の練習をしましょう！  
 ☆毎週火曜日 10:30-12:30  
 ☆毎週金曜日 14:00-16:00  
 用日语来交流吧！ 参加费用：免费  
 ★每周二：10:30-12:30  
 ★每周五：14:00-16:00

## ● Let's Talk in Japanese, at the 'Evening Japanese Lounge'

「にほん語で話そう、」

「夜のジャパニーズラウンジ」

**第3水曜日**  
 Every 3<sup>rd</sup> Wednesday Evening 6:00-7:30pm  
**9月20日 20<sup>th</sup> Sep.**  
**10月18日 18<sup>th</sup> Oct.**

※8月は未定です。  
 It is undecided on August

- 開催日時 Date&Time : 毎月1回、第3水曜夜6:00-7:30pm
- 場 所 Place : MISHOP 会議室にて @MISHOP
- 対象 Participants : 外国籍市民と MISHOP 協会会員(御世話役)
- 参加費 Fee : 無料 Free

## ● 三鷹国際交流フェスティバルのボランティア募集！



9月24日(日)に井の頭公園で行われるMISHOP WORLD 2017のボランティアスタッフを募集します。外国籍の方で民族舞踊や音楽の演奏ができる方はどうぞお申し出ください。またご自分の国や文化紹介をしてくださる方も募集しています。皆様のご協力をお願いいたします。

We are recruiting volunteers for MISHOP's biggest annual event, Mitaka International Festival which takes place at Inokashira Park on 24<sup>th</sup> (Sun) September. If you can present your country's folk dance or play the music, please show us your performance at our festival. Please also introduce your country's culture or anything interesting about your country. Please come to this event and let's enjoy the day together.

9월24일(일) 이노카시라 공원에서 열리는 MISHOP FESTIVAL 의 자원봉사자를 모집합니다. 외국국적을 가지신 분으로 민속춤이나 음악의 연주가 가능하신 분도 참여 부탁드립니다. 또한, 자신의 나라와 문화를 소개시켜 주실 분도 모집하고 있습니다. 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

今年9月24日(周日)我们会在井之头公园举行 MISHOP 最大型的活动, 三鷹国际交流节。现在开始募集今年交流节的志愿工作人员。请擅长表演民族舞蹈及音乐的朋友们踊跃报名参加, 同时征集愿意介绍本国文化的朋友参与我们的活动。期待着大家的踊跃参与。

とうきょうすいどう すいげん  
東京水道の水源となるダムの貯水量が少なくなっています。皆様一人ひとりの節水のご協力をよろしく願います。1日で使われる約7割の水は、家庭で使われる水です。

かてい せつすいほうほう  
家庭でできる節水方法

- ・歯磨き・・・水を流しっぱなしにしないで、コップにくんで口をゆすぐ。
- ・シャワー・・・こまめに止める
- ・台所・・・食器の汚れを拭いてから洗う
- ・洗車・・・水を流しっぱなしにしない。バケツにくんで洗う。
- ・お風呂・・・残り湯を洗濯や掃除に再利用する。

The storage volume of the dam, the water resource for Tokyo, is decreasing.

The Bureau of Waterworks is asking for your cooperation in saving water. Roughly 70% of the water used in Tokyo in any one day is consumed by households.

Examples of saving water by each household

- \*When you brush your teeth \*\*\* Use a cup instead of letting the water run.
- \*Shower \*\*\* Take shorter showers.
- \*Kitchen \*\*\* Clean the dishes before washing.
- \*Car wash \*\*\* Use a bucket instead of using a hose.
- \*Reuse bath water for washing or cleaning.

作为东京自来水源头大坝里的蓄水量正在减少。节约用水需要大家的支持与协助。东京都每天消耗掉的水约七成来自家庭用水。

在家里能做到的节水方法

- 刷牙——漱口时用杯子接水，不要让不必要的水一直流
- 冲澡——适时地把水关上
- 厨房——餐具上的油污擦过之后再用水冲
- 擦车——不要一直用水冲车，而要把水装进桶里后再擦
- 泡澡——用过的水为洗衣或打扫卫生等所用

도쿄수도의 수원이 되는 댐의 저수량이 줄어들고 있습니다. 절수에 여러분들의 협력을 부탁드립니다. 1일 사용량의 약 70%의 물은 가정에서 사용하는 물입니다.

가정에서 가능한 절수방법

- ・양치질: 물을 틀어놓지 말고 컵에 물을 받아 입을 행굽니다.
- ・샤워: 수돗물을 중간중간 멈춰가며 샤워합니다.
- ・부엌: 설거지를 하기 전에 심한 더러움은 미리 닦아냅니다.
- ・세차: 물을 계속 흘러보내지 않고 양동이에 담아 세차합니다.
- ・목욕: 입욕 후 남은 물은 세탁이나 청소에 재사용합니다.

★熱中症にご注意ください★

とうきょう なつ しつげ おおむ あつ がいしゆつ さい  
東京の夏は、湿気が多く、蒸し暑いですね。外出の際は  
い か てん き  
以下の点に気をつけましょう。

- ・直射日光下の長時間滞在を避ける・水分と適度な塩分の補給をまめに行う・無理はせず、体調に異変を感じたら首などを冷やし、休息をとりましょう。

えんぶん ほきゆう むり たいちよう  
塩分補給のために、日本の伝統食“梅干し”も  
いへん かん くび きゆうそく  
熱中症対策になります。500mlのペットボトルの水、  
ねつちゆうしやうたいさく  
またはお茶に対して、うめぼし1個が目安です。

★Precautions Against Heat Stroke★

Summer in Tokyo is hot and humid, isn't it. When you go outside, please keep in mind precautions to prevent heat stroke. -I- Do not stay in the sun for long periods. -II- Hydrate yourself and don't forget to take adequate amount of sodium. -III- Do not overwork yourself, cool off your neck, and have a rest in the shade if you feel sick/tired.

Japanese traditional pickles "Umeboshi" is also good for preventing heat stroke. Adequate amount of Umeboshi is 1 Umeboshi / 500ml of water.

★请注意预防中暑★

东京的夏天，又潮湿又闷热。外出时请注意以下几点。  
请勿长时间停留在直射阳光下。适当补充水分和盐分。当感到身体不适时，不要勉强自己，请及时采取冷敷颈部等防暑措施，并注意休息。

日本の传统食品“梅干”也有补充盐份预防中暑的作用。一般情况下，500毫升的水或茶加上一粒梅干是日本最为常用的防暑方法。

★열사병에 주의하세요.★

도쿄의 여름은 습도가 높아 찌는 듯이 덥습니다. 외출 시에는 아래와 같은 점에 주의하세요..

- ・오랜시간 직사광선에 노출되지 않도록 주의합니다.
- ・적당한 수분과 염분 섭취・무리하지 말고 신체에 이상을 느끼면 목 등의 열을 식히고 휴식을 취합니다.
- ・손쉬운 염분 섭취를 위해 '시오아메(소금성분사탕)'을 판매하고 있습니다. 소금이 들어간 사탕이지만 달고 맛있습니다. 또한, 일본 전통음식 '우메보시(매실장아찌)'도 열사병 대책으로 좋습니다. 500ml의 물 또는 차에 우메보시 1개를 드시면 됩니다.

もうしこ  
申込み・問い合わせ

Inquiries to  
报名・咨询  
신청・문의

み たか こく さい こう りゆう きょう かい みしよつぷ  
公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP)  
Mitaka International Society for HOspitality  
(公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP)事務局  
(공제)미타카국제교류협회(MISHOP)사무국

〒181-0013 三鷹市下連雀3-30-12  
三鷹市中央通りタウンプラザ4階  
Tel 0422-43-7812  
<http://www.mishop.jp/>

