



你好 冈谷

财团法人 冈谷市国际交流协会(OIEA)
 〒394-8510 冈谷市幸町8-1 冈谷市役所4
 TEL : (0266) 24-3226 FAX : (0266) 24-3227
 E-mail : oiea@oiea.jp URL : www.oiea.jp
 2007年7月15日发行 夏号 中国語

~ 此刊物是财团法人冈谷市国际交流协会向在住的外国籍市民介绍日本文化的同时, 也提供各式各样利于生活的信息。
 每季度、年4回发行、发送。如有意见、想查询时请寄至右上地址。

夏季感冒与食物中毒

夏季感冒是指在夏季、以咽喉为主、症状象感冒的疾病。在冬季受寒冷干燥空气的侵袭而患感冒被认为是很正常的, 但是在炎热的夏季又为何也患感冒呢?

以往患夏季感冒是由于腹部着凉的原因。由于当时没有空调、为了解暑、采取的方法或是睡觉时腹部周围不盖任何被单之类东西、或是过量饮食凉的食物、结果图一时的凉快却得了病。然而近代患夏季感冒据说是室内空气调节过低的原因。空调调节过低是引发患夏季感冒的根源。因为使用空调使得室内空气干燥、并且将室内与室外的温度差加大、从而使身体负担过多、抵抗力也随之降低。婴儿、老人等因抵抗力弱易患夏季感冒、但是即便是年轻人、因人们所说的「苦夏」等原因、体力下降也容易患夏季感冒。所以、注意不要睡觉着凉或将冷气调节过低等、并且也要值得提醒的是、当抵抗力弱时更容易受到感冒病毒的侵袭。

人往往是在不知不觉中患上感冒的、所以首先要做到生活习惯要有规律。早起、早睡、摄取营养均衡食物均能起到预防作用。

经常漱口、洗手比什么都重要。其次、不要过于贪图凉快(室温保持在28左右)、不要将空调、电风扇等吹出的风直接对准身体。

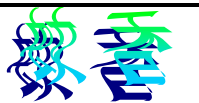
夏季感冒的症状除有一般感冒症状(发热、咳嗽、流鼻涕、咽喉痛)、还有腹泻等肠胃的症状。困乏、头晕并且伴有咽喉痛的话、抱歉患了夏季感冒。必须值得注意的是、患了夏季感冒一般静养2、3天就可治愈、但是拖延的话由高烧引发肺炎等合并症使得病情严重化。因此患了感冒、即便是轻微的症状、还是建议到医院去检查一下。

还有一个需要值得注意的是---食物中毒。食物中毒是指人吃了含有有害、有毒的微生物、化学物质等饮食物后、出现腹泻、呕吐、发烧等中毒现象。被认为环境卫生显著改善「清洁的日本」、时至今日、食物中毒事件也时有发生、尤其从平成8年之后呈现增加趋势。在因梅雨等因素造成的高温多湿的夏季里、更是食物中毒多发时期、为了防止食物中毒的发生、做到



- 不繁殖细菌(冷冻 冷藏)
- 不接触细菌(清洁 清扫)
- 消灭细菌(加热 杀菌)这三条基本原则。

日本夏季风景诗 ~ 了解丰富的日本文化 ~



(かとりせんこう)

蚊香的主要目的就是薰杀蚊子。在供佛用的香中参入叫做除虫菊、能驱除蚊子的有效成份。形状均为绿色漩涡状。燃烧时间一般多在6~7小时。使用时、点燃顶端、随即吹灭火苗、由于不能完全燃烧而冒起烟。人们往往认为薰死蚊子是烟得功效、其实是里面的化学物质所起作用(和烟不同、看不见)。使用时放在盘子等上面、近来则改装成猪型陶瓷器皿等。使之成为夏季里的风景诗。



(はなび)

焰火就是将火药和金属粉末搀合包在一起、点燃后欣赏燃烧、破裂的声响、火花的颜色、形状, 有象火箭、蛇、降落伞等, 还有除此之外的乐趣。

在日本成为夏季夜里的风景诗。大规模放焰火叫做「焰火大会」。焰火大会的时期集中在7、8月, 諏访市和冈谷市是在8月15日、16日举行。除此之外、也用礼炮告知集会举行(比如运动会的早晨)。并且在联欢会等上使用的、响声连同纸带一同进出的西洋爆竹的里面也放有焰火。



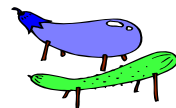
(おぼん)

盂兰盆会就是将先祖请回、祭典后、在送回、是日本自古以来的一种活动。多数地方都在8月13日「迎」到16日「送」、这4天举行。

日本人从来都将所具有的「供奉先祖之心」和盂兰盆会紧紧结合在一起、所以时至今日都在举行。

13日这一天、在门前或院前点迎魂火、将先祖带回家中。16日点送魂火、将其送回。

家中供奉有比做牛和马的茄子、黄瓜。意为表达祈盼先祖骑着比做马的黄瓜早点到来、回去的时候则希望乘着比做茄子的牛车慢点归去的心情。



(财)冈谷市国际交流协会(OIEA) INFORMATION

在住外国籍居民笔译・口译、外国语咨询窗口

O I E A是以在住外国籍居民为对象、从事发行多语言刊物、举办日语学习班、地区国际交流活动等各种业务。向居民们提供笔译・口译、多语言咨询窗口的服务。春号刊物介绍有笔译・口译、咨询窗口的服务、这次向大家更加详细地予以说明。当然也受理日方笔译・口译的委托及咨询。

笔译

1. 能委托的文件

- ・在O I E A可以受理的翻译文件是、必须向市役所等公共机关提交的文件(出生证明书或婚姻证明书等)、翻译成日语并同原文一同递交的文件。请出示本国开具的出生证明书原件等。经确认、复印、联络地址取得后返还本人。请本人来办理翻译文件的委托・收取。原件复印件只做O I E A的记录用。

2. 翻译者

- ・基本上是本协会职员或是国际交流志愿者。但是说明书或者契约书等、有专门知识内容的则不在此范围内。

3. 日数

- ・通常需要一个星期。翻译完后、由O I E A通知。另、因翻译者的某种情况可能需要一个星期以上,申请是请留给充裕的时间。

4. 费用

- ・A 4纸1枚大约1000円左右。因内容不同而有所差异、请参照以下例子。原则上先付费用。取消时不退还现金。

- ・向公共机关提交文件费用例子:

英语或葡萄牙语	日语	A 4用纸1枚	1000円~1500円左右
日语	英文或葡萄牙语	A 4用纸1枚	1500円~2000円左右
中语	日语	A 4用纸1枚	2000円~3000円左右
日语	中语	A 4用纸1枚	2500円~3500円左右

上述最终只作为例子参考、看过原件再做决定。

此外、也做对英语、葡萄牙语的核对。

5. 对应的语言 英语、葡萄牙语、中语、韩语、他

OIEA联系地址

TEL:(0266)24-3226 FAX:(0266)24-3227

E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp



口译

1. 能委托的口译

- ・在市役所办理各种手续时、由于窗口担当者只说日语。为使手续顺利办理、OIEA的职员或是志愿者可帮助翻译。(遇到职员不在、除英语以外别的语言不能对应时、望能谅解)。

对于该职员或志愿者不能对应的其他的翻译、请咨询。

外国语咨询窗口

O I E A使外国籍市民们能安心在冈谷市或地区生活、而配置的解决烦恼或为难之事的咨询窗口。再就是当OIEA的职员回答不了或不能直接给予帮助的、可向您介绍能解决您问题的人。

【英语咨询】(周一到周五 AM8:30~PM5:30)
<冈谷市役所 4楼OIEA>

【葡萄牙语咨询】(每周三 AM9:30~PM12:00)
<冈谷市役所 4楼OIEA>

*其他语言没有设置每天的咨询窗口、如果同能讲日语的人一起来的话、可介绍解决您问题的人。

其他

- ・笔译或口译外、提供向入国管理局或社会保险事务所等提交的文件准备或填写事宜。

参加日语学习班的学生们都说来到日本最苦恼的是语言

免费

O I E A 羚羊日语学习班



O I E A 针对居住在市內及邻近市町村、对日常生活中日语交流感到苦恼的外国人举办的日语学习班。内容如下：

- 主办 …… 财团法人 冈谷市国际交流协会
- 时期 …… 前期 5月~7月 } 每周四 13:00~14:30 每周一 19:00~20:30
- ” …… 后期 9月~11月 } 举办的星期、时间有可能发生变动、敬请谅解。
- ” …… 冬期 1月~3月
- 场所 …… 冈谷市役所(昼) イルフ广场3楼文化中心(夜)
- 对象 …… 市內及邻近市町村居住的外国人
- 内容 …… 初级A(夜)、初级B(昼)、中级(夜)
两讲座均将平日生活必要的日语同冈谷市最新生活情报结合在一起、以趣促学。
- 申请 …… 电话或直接到O I E A办理事前报名。
- 其他 …… 学习班人数有限、不可中途参加。



尚、平日抽不出时间的人建议参加周六、周日的「日语志愿者交往」。

- 场所：冈谷福祉中心諏訪湖公寓 (冈谷市长地权现町4-11-50)
- 时期：周六、日 10:30~12:00 周日：日语能力试验1级对应班
- 周日：初级~上级的4个班 (到9月11日 日语能力试验2、3级对应班)
- 联系地址：0266-28-6883 会长 青木 功子 申请。

募集

募集国际交流志愿者！

O I E A 随时募集国际交流志愿者。在多文化共生社会的今天、凭借大家的力量、使国际交流协会更加充实做为目地。你不愿意加入到国际交流朋友中来吗？手续简单、只在O I E A 专用的登记用纸填写即可。内容如下：

内 容

登记用纸



- 笔译、口译(交流活动、外国籍居民的手续辅助)
- 活动计划(同O I E A 职员一起规划)
- 活动当日办事员(接待或会场准备等)
- 发挥烹饪或体育运动等特技活动(在学校或地区的国际了解讲座)
- 寄宿或家访的接待(姐妹城市、其他海外游客等)

此外O I E A 经营辅佐



夏季是狂欢节的季节。 大家聚集一起到狂欢节的世界中去吧！

* 冈谷市在一年当中举办各种各样活动或狂欢节。就今年夏季在市内举办的夏季狂欢节介绍如下。同朋友一起到热闹的冈谷市来吧。

第55回 狐狸节

第55回 きつね祭

日期 7月28日(六)
时间 15:00~21:00
场所 冈谷市中央大街4条~7条(行人天国)
活动 盛装游行、儿童鼓笛队、跳蚤市场、狐狸竞赛、路上演奏、摊床、店铺、游戏等



会·到·点·

着狐狸面具,增添着浴衣装束、称为「世界珍奇」知名活动的目的是让人们重新发现认识我们的商店街。
当天、画狐狸脸活动将使节日气氛热闹非凡。

和狐狸节同时举办!

桑巴夜

サンバでナイト

跳起桑巴

日期 7月28日(六)
时间 15:00~21:00
场所 冈谷市童画馆大街
活动 桑巴舞

WU NI ANG · DAOSI · A MA DAO LISI
大学生队

当地巴西母语学校

「あしなが学園」队

摊床、店铺

YILUFU 广场南侧舞台上乐队演奏



第38回 冈谷大鼓节

第38回 岡谷太鼓祭り

由日本的屋脊传遍世界

日本の屋根から世界に響け

日期 8月13日(一) 前夜 14日(二) 正式
时间 两天的演出均预定为 18:30~21:00
13日傍晚开始沿街跳舞、14日白天腰鼓等

每年的8月13日都要以有名的「冈谷大鼓」为中心展开全市的狂欢节日。打鼓沿市内绕行一周宣布节日开始,傍晚打着腰鼓、沿街跳着舞在市内列队游行。四周即将被夜幕笼罩时、随即向在野外特设的舞台移动。在拉彩车歌、打鼓队间的竞技表演后、被认为是大鼓狂欢节中最高潮部分、300人聚在一起一同开始敲打。这种在市内整个地区响彻的声响实在雄壮。会场内也挤满了来自全国各地的观众、都为了要看上一眼这种动人的力量及华丽场景。



第59回 諏訪湖上烟火大



日期 8月15日(三)
时间 19:20~21:00
场所 諏訪市諏訪湖初岛冲

第57回 冈谷放河灯和焰火节

日期 8月16日(四)「盂兰盆结束日」的晚上举行
时间 19:20~
场所 冈谷市下浜釜口冲



对各种节日或焰火大会感兴趣的人,想了解详情的话请向O I E A查询