



# こんにちは おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)  
〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4  
TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3227  
E-mail: oiea@oiea.jp URL: [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)  
2007年7月15日発行 夏号

～このニューズレターは(財)岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようとして季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは下記へお寄せください。

## 夏風邪と食中毒

夏風邪とは一般的に夏に発症する、のどを中心とした風邪のような症状がある病気を言います。普通、風邪と言えば冷たい乾いた空気にさらされる冬にひくのがあたりまえのように思いますが、猛暑の夏でも風邪をひくのはなぜでしょう？

昔の夏風邪の原因はお腹の冷えにあってと言います。エアコンのない時代にあまりに暑いため、体に何も掛けずにお腹を出して寝てしまったり、冷たいものを飲みすぎたりした結果、体を冷やして風邪をひくことになったと言われていました。ところで、最近の夏風邪はオフィスエアコンが原因になっているそうです。エアコンによる冷やしすぎが夏風邪のもとになっているわけです。エアコンで空気が乾燥しているし、さらに外気温と室温の差が激しいので、体に負担がかかりすぎ抵抗力もダウンします。赤ちゃんや老人などはもともと抵抗力が弱いため夏風邪にかかりやすいのですが、若い人でも、いわゆる「夏バテ」など体力が落ちると夏風邪にかかります。寝冷えやクーラーにかかりすぎないよう注意し、さらに抵抗力が弱っている時には風邪のウイルスにかかりやすいので気を付けましょう。

本人が気づかないうちに感染してしまう風邪ですが、生活習慣でまずは規則正しい生活です。早寝、早起き、バランスのよい食事で予防

することができます。うがい、手洗いが基本であり、皆さんにとって何より大切でしょう。あとは、冷やし過ぎないことです(仕事中の適温は28℃前後と言われています)エアコンや扇風機などの風を直接体で受けないようにしましょう。

夏風邪の症状としては普通の風邪の症状(発熱、咳、鼻水、のどの痛み)に加えて、下痢などの胃腸症状も加わることがあります。だるくて頭がぼーっとし、それにのどの痛みがあれば、はば夏風邪です。2、3日の安静で治りますが、こじらせるとう熱が出たり肺炎等の合併症を起こして重症化することもあるので注意が必要です。風邪をひいてしまったら症状を軽くみず病院へ行きましょう。



またもう一つ夏に気をつけなければならないことは、食中毒です。食中毒とは有害、有毒な微生物や化学物質等を含む飲食物や水を人が口から摂取した結果として起こる嘔吐や発熱などの中毒のことです。環境衛生が著しく改善され、「清潔の日本」と思われる今日においても、食中毒の発生は一向に減らず、ことに平成8年以降は増加してきているそうです。梅雨など高温多湿となる夏期に、もっとも食中毒の発生件数が多いため、食中毒防止の三原則①菌を増やさない(冷蔵・冷凍)②菌に触れない(清潔、清掃)③菌を殺す(加熱・殺菌)が基本です。

## ☆日本の夏の風物詩 ～知って楽しい日本の文化～

### 蚊取線香 (かとりせんこう)

蚊取線香とは主に蚊を追い払うことを目的に、いわゆる仏前に供える線香に除虫菊という蚊が嫌がる有効成分(ピレスロイド)を練りこんだものです。形は渦巻状で緑色がほとんどです。一般的には6～7時間燃焼するものが多いです。使用するには、先端に着火し、最初に出る炎を吹き消すと不完全燃焼によって煙が立ちのぼるようになります。この煙に蚊を殺す効果があると思われがちですが、化学物質(ピレスロイド)に殺虫作用があります。(煙と違って目には見えません)また、蚊取線香は、皿の上などに載せて使いますが、今は工夫され豚の陶器の入れ物などが夏の風物詩となっています。



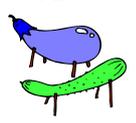
### 花火 (はなび)

花火とは火薬と金属の粉末を混ぜて包んだものに火を付け、燃焼、破裂時の音や火花の色や形を楽しんだり、ロケット花火やへび花火、パラシュート花火のように、火薬の燃焼以外を楽しむものもあります。日本では、夏の夜の風物詩とされています。また大規模な花火の打ち上げを「花火大会」と言います。花火大会の時期は7、8月に集中し、諏訪市と岡谷市では8月15日、16日に諏訪湖で花火大会が行われています。花火大会のほか、イベントの開催を告げるための祝砲(よくあるのが運動会の朝)のかわりにも使われています。そして、パーティーなどで昔とともに紙テープが飛ぶクラッカーも花火に含まれます。



### お盆 (おぼん)

お盆は、先祖供養の儀式で先祖の霊があの世から現世に戻ってきて、再びあの世に帰っていくという日本古来の行事です。多くの地方が8月13日の「迎え盆」から16日の「送り盆」までの4日間をお盆としています。もともと日本人が持っていた「先祖を供養する心」とお盆は固く結びつき、「お盆」は今日まで受け継がれてきています。13日には迎え火を玄関前や庭先でたいて、霊を家の中に連れてきます。そして16日には送り火をたいて送ります。家の中ではなすやきゅうりで牛と馬を作り供えます。これは先祖の霊がきゅうりの馬に乗って早く来て、なすの牛に乗ってゆっくり帰れるようにと願いが込められています。



# (財)岡谷市国際交流協会(OIEA)INFORMATION

## ■ ■ 在住外国籍住民翻訳・通訳、外国語相談窓口 ■ ■

OIEAでは、在住外国籍住民を対象に、多言語ニュースレターの発行、日本語教室の開催、地域国際交流イベントなどの様々な事業をしています。外国籍市民の皆さんのために、翻訳や通訳、多言語相談窓口サービスを提供しています。⇒春号のニュースレターでは、OIEAの翻訳・通訳、相談窓口サービスを紹介しましたが、今回もっと詳しく皆さんに説明します。もちろん日本の方からの翻訳・通訳依頼及び相談も受けます。

### ★翻訳

#### 1、受付可能な書類

・OIEAで受付できる翻訳書類は、市役所などの公的機関に提出する文書(出生証明書や婚姻証明書他)などを日本語に訳して原本と合わせて提出しなければならないものです。母国からの出生証明書など原本をご提示ください。原本は確認後、コピーをいただき、連絡先をお聞きした上でご本人に返却します。翻訳文書の依頼・受取りは本人が行ってください。原本のコピーはOIEAの記録以外の目的に使用されません。

#### 2、翻訳者

基本的に当協会職員または国際交流ボランティアが対応します。但し、説明書や契約書など、専門的な内容が入る場合はその限りではありません。

#### 3、翻訳日数

・通常約1週間かかります。翻訳完了後、OIEAから連絡します。なお、翻訳者の都合により一週間以上かかることもありますので、余裕を持って申請して下さい。

#### 4、料金

・A4紙1枚あたり1000円からです。内容によって異なりますので、以下の例をご参照ください。料金は原則として前払いです。キャンセルの場合の返金はできません。公的機関に提出する文書料金の例：

英語またはポルトガル語 → 日本語	A4用紙1枚につき 1000円から1500円程度
日本語 → 英語またはポルトガル語	A4用紙1枚につき 1500円から2000円程度
中国語 → 日本語	A4用紙1枚につき 2000円から3000円程度
日本語 → 中国語	A4用紙1枚につき 2500円から3500円程度



※上記はあくまでも例になりますので、原稿を見せていただいた上で決定させていただきます。

その他、英文やポルトガル語のチェックなどもしております。

#### 5、対応言語 英語、ポルトガル語、中国語、韓国語 ほか

#### ★OIEA連絡先★

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

E-mail : oiea@oiea.jp URL : [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)

### ★通訳

#### 1、依頼可能な通訳

・市役所内で各種の手続きをするとき、担当窓口の職員のほとんどは日本語しか話しません。手続きがスムーズにいくようにOIEAのスタッフ、またはボランティアの方が通訳をします。(スタッフの不在や、英語以外の言語はその場ではすぐ対応できないこともありますので、ご了承下さい。)

その他の通訳については、当職員やボランティアで対応できないこともありますので、ご相談ください。

### ★外国語相談窓口

OIEAでは、外国籍市民の皆さんが安心して岡谷市や地域で生活できるよう、悩んでいることや困っていることなどの相談窓口を配置しています。また、OIEAの職員が答えられないときや、直接お手伝いできないときには、あなたの相談に対応できる人を紹介します。

【英語相談】(月曜日から金曜日まで AM8:30~PM5:30) <岡谷市役所 4階OIEA>  
 【ポルトガル語相談】(毎週水曜日 AM9:30~PM12:00) <岡谷市役所 4階OIEA>

\*他の言語については、毎日相談窓口はありませんが、日本語を話せる人と来ていただければ相談に対応できる人を紹介します。

### ★その他

翻訳や通訳以外にも、入国管理局や社会保険事務所などに提出する書類の準備や記入のお手伝いもします。

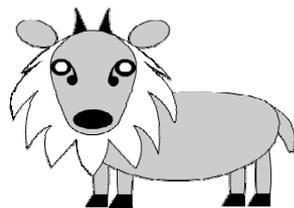
### ★その他

翻訳や通訳以外にも、入国管理局や社会保険事務所などに提出する書類の準備や記入のお手伝いもします。

にほんごきょうしつ き せいと にほん いちばんくろう ことば  
日本語教室に来ている生徒さんのほとんどが、日本に来て一番苦労したことは言葉

無<sup>む</sup>料<sup>りょう</sup>  
米<sup>まい</sup>斗<sup>とう</sup>

# にほんごきょうしつ OIEA日本語教室かもしか



OIEAでは、市内及び近隣市町村在住で日常的に日本語でのコミュニケーションに困っている外国人の方を対象に日本語教室を下記のとおり開催しています。

- ◆主催 …… 財団法人 岡谷市国際交流協会
- ◆日時 …… 前期 5月から7月  
後期 9月から11月  
冬期 1月から3月
- ◆場 所 …… 岡谷市役所(昼) イルプラザ3階カルチャーセンター(夜)
- ◆対 象 …… 市内及び近隣市町村在住の外国人
- ◆内 容 …… 初級A(夜)、初級B(昼)、中級(夜)

毎週木曜日13:00~14:30 毎週月曜日19:00~20:30  
※開催曜日、時間に変更する場合がありますので、ご了承ください。



⇒両講座は、日常生活に必要な日本語を、最新の岡谷市の生活情報も  
まじえてたのしくまなびます  
交えて楽しく学びます。

- ◆申 込 …… お電話が直接OIEAへ事前に申し込んでください。
- ◆その他 …… 教室の入室人数に制限がありますので途中からの参加はお断りする場合があります。

尚、平日都合のつかない方は、土曜日、日曜日「日本語ボランティア教室 ふれあい」をおすすめします。  
場所は、おかや福祉センター諏訪湖ハイツ(岡谷市長地権現町4-11-50)  
日時は、毎週土、日曜日 10:30~12:00 土曜日: 日本語能力試験1級 対応クラス  
日曜日: 初級から上級までの4クラス(9月11日まで 日本語能力試験2級 3級 対応クラス)  
連絡先は、0266-28-6883 会 長 青木 功子さんまでお願いします。

募<sup>ぼ</sup>集<sup>しゅう</sup>

## くさいこうりゅう ほしゅう 国際交流ボランティアを募集します!

OIEAでは、随時国際交流ボランティアを募集しています。多文化共生社会の今、皆さんのお力をいただき、より充実した国際交流協会を目指します。あなたも楽しい国際交流の仲間に加わりませんか?  
手<sup>て</sup>登<sup>と</sup>録<sup>ろく</sup>用<sup>よう</sup>紙<sup>し</sup>。OIEA専用の登録用紙に記入していただくだけです。内容は下記のとおりです。

### ない よう 内 容

ほんやく、つうやく、こうりゅういべんと、がいこくせきしみん、てつづ、ほしよ  
翻訳、通訳(交流イベント、外国籍市民の手続き補助)

いべんとときかく、すたつふ、いっしょ、きかく  
イベント企画(OIEAのスタッフと一緒に企画)

いべんと当日運営スタッフ(受付や会場準備など)

りょうり、すぽーつ、とくぎ、い、かつどう、がっこう、ちいき、こくさいりかいこうざ  
料理やスポーツなど特技を活かした活動(学校や地域での国際理解講座)

ほーむすてい、ほーむじじつ、せんよう、とうろくようし、きにゅう、ほかいがい、げすと  
ホームステイやホームビジットの受入(姉妹都市、その他海外のゲストなど)

た、うんえいほじよ  
その他OIEA運営補助



(財)岡谷市国際交流協会  
国際交流ボランティア登録用紙

氏名	フリガナ	性別	年齢
住所	〒	市	区
電話番号	〒	市	区
メールアドレス			
登録希望の活動			
登録希望の有無			

なつ まつり きせつ で まつ せかい  
夏は祭りの季節。出かけよう、みんなそろって祭りの世界へ

\* 岡谷市では、一年中様々なイベントや祭りを開催しています。今年の夏、市内で開催する夏のお祭りを紹介します。友達を誘って、にぎやかな岡谷市内をぜひお楽しみ下さい。

## だい55かい まつり 第55回きつね祭

☆期日 7月28日(土)  
☆時間 15:00~21:00  
☆場所 岡谷市中央通り4丁目~7丁目(歩行者天国)  
☆催し物 パレード、子供たちの鼓笛隊、フリーマーケット、きつねコンテスト、路上パフォーマンス、屋台、出店、ゲームなど



※会場がきつね顔であふれ、ゆかた姿が花を添える「天下の奇祭」として有名なこのイベントは、祭りの賑わいととも商店街の再発見を目指します。  
当日は、きつね顔フェイスペイントなどで祭りが盛り上がります。

## まつり どうじかいさい きつね祭と同時開催! サンバでナイト

☆期日 7月28日(土)  
☆時間 15:00~21:00  
☆場所 岡谷市童画館通り

Let's Samba!



☆催し物 サンバ  
⇒ウニアン・ドス・アマドーリス  
だいがくせいいちーむ  
大学生チーム  
⇒地元ブラジル母国語学校  
「あしなが学園」チーム  
屋台、出店  
イルプラザ南側ステージにてバンド演奏

## だいさんじゅうはちかい おかやたいこまつり 第38回 岡谷太鼓祭り

にほん やね せかい ひびけ  
日本の屋根から世界に響け

☆期日 8月13日(月)宵祭り 14日(火)本祭り  
☆時間 ステージは13日(月)宵祭り、14日(火)本祭りとも18:30から21:00までを予定  
13日 夕方からは流し踊り、14日 昼間には太鼓みこしなど



名物「岡谷太鼓」を中心に、毎年8月13~14日 全市をあげて行われる祭りです。ふれ太鼓が市内を一巡し祭りの始まりを告げると、夕方から太鼓みこし、流し踊りが市内を練り歩き、あたりが間に包まれる頃、舞台は野外の特設ステージへと移ります。そして、木遣り、太鼓連の打ち競べなどのあと、太鼓祭りのクライマックスともいえる300人の揃い打ちが始まります。市内全域に響きわたるかのような大音響はまさに勇壮そのもの。会場も、この迫力、華麗さをひと目見ようと全国から訪れる観客であふれます。



## だいごじゅうきゅうかい す わ こじょうはなびたいかい 第59回諏訪湖上花火大会



☆期日 8月15日(水)  
☆時間 19:00~21:00  
☆場所 諏訪市諏訪湖初島沖

## だいごじゅうななかい おかや とう なが はなび 第57回岡谷の灯ろう流し&花火まつり

☆期日 8月16日(木)「送り盆」の夜に行われる  
☆時間 19:20~  
☆場所 岡谷市下浜の釜口沖



それぞれの祭りや花火大会に興味のある方で、詳しく知りたい場合はOIEAにお問合せ下さい