

《耳より情報》

みみよりじょうほう
し とく じょうほう
(知って得する情報)

にほんごきょうしつ さが かに 日本語教室の探し方

日本語をこれから学びたい、もっと上手になりたい、子どもの日本語や学習を支援してほしいなど、様々な目的で日本語教室を探している人は、SIAの「外国人総合相談センター埼玉」に電話して紹介してもらうこともできますが、以下のウェブサイトから自分で探すこともできます。

■日本語教室(市町村別)

<http://www.sia1.jp/pdf/nihongokyoushitsu.pdf>

■日本語を母語としない児童生徒(子ども)のための日本語教室

<http://www.sia1.jp/kodomonihongo.pdf>

■外国出身の親子向け“Coconico”(小学校に入る前の子どもとお母さん/これから出産予定の外国出身者)

<http://www.sia1.jp/jigyoko/sodate.html>

たげんごじょうほうし 多言語情報紙は、SIAのホームページ上で

“Help”はこの66号が最後になり、次号から名前や発行回数も変わり、新しい多言語情報紙を発行する予定です。印刷したものが手に入りにくい人は、SIAのホームページにアクセスして読むことができます。ぜひ、過去の“Help”(バックナンバー)もあわせて読んで参考にしてください。

<http://www.sia1.jp/multi/help/helpindex.html>

<シリーズ> (6) ~季節の健康対策~ 「春の花粉症対策」

日本では、30年ほど前から、春になると多くの人が花粉症(またはアレルギー性鼻炎)に苦しめられるようになりました。原因は、スギ花粉が一番多く、花粉症患者の70%を占めているそうです。そして、関東では、2月下旬から5月末まで飛び散り続けます。花粉の量は年によって違いますが、昨年の夏が猛暑だった影響で、今年は、関東と東北では花粉の量が非常に多いと言われています。最近では、日本人だけでなく在住外国人の皆さんの中にも、花粉症で苦しんでいる人を多く見かけるようになりましたが、皆さんは大丈夫ですか。

「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」が花粉症の三大症状と言われていますが、「目のかゆみ・なみだ目・結膜の充血」など、症状が眼に現れることも多いようです。対策としては、「外出するときは、マスク、メガネ、帽子などを身に付け、できるだけ花粉との接触を避ける」、「帰宅したら、花粉をよく払い落とし、洗顔やうがいをして、家の中に花粉を持ちこまない」、「こまめに掃除機をかけて家の中の花粉を取り除く」、「ひどい時はお医者さんに相談する」、「自分にあった薬やサプリメントをのむ」などが考えられます。花粉症の人は、時期が過ぎるまで、どうぞがんばってください!

《有价值的信息》

~季節保健対策~
“春の花粉症対策”

找日语教室的途径

各位外国人士，要开始学日语的人，想提高自己的日语水平的人，以及想给孩子找补习功课或日语补习班的人，可以来电SIA“埼玉外国人咨询中心”以求帮助，也可在下列网页上自行寻找。

■各市町村の日语教室

<http://www.sia1.jp/pdf/nihongokyoushitsu.pdf>

■为不以日语为母语的外国孩子举办的日语教室

<http://www.sia1.jp/kodomonihongo.pdf>

■为外国人父母和孩子举办的日语教室“Coconico”

(对象是尚未上小学就读的孩子和母亲和快要生孩



SIA的网页上可看到多种语言的信息报

第66号“Help”迎来了最终一期。从下一期开始，刊名和发行次数都有所改变，一份新的多种文字信息报即将诞生。难以拿到报纸的人可在SIA网页上浏览。过去发行的“Help”报也能在网上查阅到，请浏览。<http://www.sia1.jp/multi/help/helpindex.html>

<系列> (6) ~季节保健对策~ “花粉症对策”

三十年多前开始，很多日本人一到春季就被花粉症(或叫过敏性鼻炎)搞得寝食不宁痛苦不堪。杉树花粉是引发花粉症的主要原因，占了70%。关东地区花粉飘扬的时期是2月至5月之间。据说由于去年夏季天气暴热，今年关东和东北地区的花粉将猛增。而且花粉症不再是日本人特有的疾病，不少居住在日本的外国人也相继出现类似症状。各位朋友您怎么样呢?



喷嚏、鼻涕、鼻塞被视为花粉症的三大症状。有人还伴有眼痒、含泪和结膜充血等眼部症状。怎么才能预防呢?常见的对策是：外出时戴口罩、眼镜和帽子，尽可能地减少与花粉的接触；回家时把身上的花粉拍干净，并洗脸漱口，不把花粉带回家；勤用吸尘器把屋里的花粉吸干净；症状严重的时候去医院；选择针对自己症状的药剂或营养补充剂服用。



已经患上花粉症的人，努力做好各种防范措施，渡过花粉时期。

さいだんほうじん さいたまけんこくさいこうりゅうきょうかい
財団法人 埼玉国際交流協会 (SIA)

〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5
浦和合同庁舎3階

TEL.048-833-2992 FAX.048-833-3291

Saitama International Association (SIA)

3F Urawa Godo Chosha, 5-6-5 Kitaurawa,

Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama-ken 330-0074

E-mail: sia@sia1.jp URL: <http://www.sia1.jp>

