

# 《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)

がいこくじん みな こま  
**外国人の皆さん、困ったときは、まず**  
がいこくじんそうごうそうだん さいたま でんわ  
**「外国人総合相談センター埼玉」に電話を！**

SIAでは、在住外国人の皆さんの様々な問題（生活や仕事、結婚や離婚、ビザ、子どもの教育など）に関する相談や情報提供に、相談員が月～金曜日の毎日、8か国語とやさしい日本語で対応しています。また、専門家による入管相談（毎週、月・水・金曜日）、労働相談（毎週、火曜日）、法律相談（原則毎月1回、第4木曜日・予約による来所相談のみ）も行っています。困ったときは、先ず、お気軽に「相談センター」にお電話ください。（\*TEL.048-833-3296, 9:00am～4:00pm）

SIAのホームページで“Help”を読んでください！

この“Help”も、今号から11年目に入ります。第1号は2002年5・6月号でした。以来10年間、各市区町村の外国人登録窓口、東京入管さいたま出張所、各地の日本語教室や公民館、その他様々な場所に置かせていただいておりますが、皆さん、簡単に手に入れることは出来ていますか。もし、定期的に手に入れることが難しい場合は、SIAのホームページを開けば、25号以降のバックナンバーも含めて、4言語とやさしい日本語で、いつでも読むことができます。インターネットができる人は、ぜひ活用してください。

(\*<http://www.sia1.jp/multi/helpindex.html>)

しん しぜんさいがい そな  
**<新シリーズ> ~自然災害に備えて~**  
よるね あいだ じしん そな  
**(1)「夜寝ている間の地震に備えて」**

「東日本大震災」から1年以上が過ぎて、あの時のショックが、私たちから少しずつ薄れかけているように思えます。埼玉県は比較的災害が少ない県と言われてはいますが、大地震はいつ起きるかわかりません。「災害は忘れたころにやってくる」と言われています。油断をしないで、ふだんから、地震に備えて、できることはしておきましょう。

まず、夜寝ているときに地震が起きた場合に備えて、寝るときにはいつもそばに、懐中電灯、ラジオ、(必要な人は)眼鏡、携帯電話、(割れたガラスなどを踏んで怪我をしないように)スリッパや靴などを置いておく習慣をつけましょう。

What's the Scoop? *Little bits of information*  
*That'll brighten your day*

*To all foreigners, when in trouble,  
don't hesitate to call us  
"Saitama Information and Support"!*

SIA provides foreign people living in *Saitama Prefecture* with consultation services on matters concerning daily life, jobs, marriage & divorce, visa, education for children, etc., in 8 languages and easy Japanese from Monday to Friday. Also, our center has technical experts in giving advice on immigration matters (Mondays, Wednesdays & Fridays), on labor matters (Tuesdays) and legal matters (basically once a month on the 4th Thursdays; appointment is needed).



When you have some problem, please call the center of "Saitama Information & Support" first.  
(\*Phone: 048-833-3296, 9:00 am ~ 4:00 pm)

*Please visit SIA Website and  
read our newsletter "HELP"!*

Our newsletter "Help" is now in its 11th year in publication. The first one was the May-June issue in 2002. For 10 years since then, tens of thousand copies have been distributed to the places like municipal offices, Immigration Bureau of Saitama Branch Office, Japanese classes, community centers and other places we deemed necessary. Have you been able to get the copies easily by now? If you have a difficulty to get "Help" regularly, visit SIA website, and you can read anytime the latest issue as well as the back numbers from No.25 issue in 4 languages and easy Japanese. If you can use the internet, please check and make use of this website.

(\*<http://www.sia1.jp/multi/helpindex.html>)



## <New Series>

### ~ Preparations for Natural Disaster ~

(1) What to prepare for an earthquake while sleeping at night?

More than a year has passed since the "East Japan Great Earthquake" occurred, and the shock we experienced at that time seems to be fading away. Relatively speaking, Saitama prefecture is the area where we have less natural disasters. An great earthquake, however, may happen anytime even in this area. It is said that "A disaster strikes when it is least expected". Stay alert, and try to prepare for earthquakes by doing what you can do in advance.

First of all, please know what to prepare for an earthquake that may happen while sleeping at night. Let's make a habit of keeping these things at your bedside when you go to bed: a flashlight, radio, eyeglasses (if you need), mobile phone, slippers or shoes (to protect your feet from broken glasses) and so on.



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 埼玉県国際交流協会 (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](mailto:sia@sia1.jp) URL: <http://www.sia1.jp>