

# 《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 かつ 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/jigyo/kosodate.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。昨年の夏が猛暑だった影響で、今年には、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、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!

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

## How to find a Japanese class

If you are looking for a Japanese class because you want to start to learn the Japanese language, polish it, or find a program to assist your children with their Japanese language and school study, you can call SIS to get some information about Japanese classes or check the websites below.

### ■Japanese classes (classified under municipalities)

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

### ■Japanese classes for pupils whose mother language is not Japanese

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

### ■“Coconico”, Japanese class for Parents & Children from overseas (Mothers & Children before entering elementary school / Foreign Mothers-to-be)

<http://www.sia1.jp/jigyo/kosodate.html>



## Multi-lingual Information is available on SIA Website

This 66th issue of “Help” is the last one, and the new multi-lingual information papers are going to be out with a new name and fewer times of publication in a year. If you have difficulty in getting new copies, you can access SIA website to read the same information and previous issues of “Help” as well on the site below.



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

## <Series> (6)

## ~ Seasonal Preparation for Your Health ~ How to cope with the pollen allergy in spring

In Japan, since about 30 years ago, many people have been suffering from pollen allergy (or allergic rhinitis). The major antigen is the pollen of Japanese cedar, which is thought to be the cause of 70% of all kinds of pollen allergy. In **Kanto** region, pollen keeps scattering from late February till the end of May. The volume of the pollen differs from year to year. This year, excessively much pollen seems to be scattered in **Kanto** and **Tohoku** region because it was extremely hot last summer. Nowadays we come across many people, not only Japanese but also foreign people, who are suffering from pollen allergy. Are you all right?



“Sneeze, runny nose, and stuffy nose” are said to be the three main symptoms of pollen allergy, but there are also many people who have discomfort in their eyes such as “itchy, watery, and blood shot eyes”. These are some measures to cope with them: “wear a mask, eye glasses, and a cap/hat to avoid the contact with pollen”, “brush pollen off from your clothes, wash your face, and gargle not to bring pollen into your house”, “clean your house with a vacuum as often as possible to get rid of pollen”, “consult your doctor when the allergy is serious”, or “take medicine or supplement which you think will work on you”. If you are suffering from the pollen allergy, please try to be patient until the season is over!



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>

