

《耳よい情報》 みみよいじょうほう (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どうだん 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、まず、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。各市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、手に入ることはできていますか。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>）

＜新シリーズ＞ ～自然災害に備えて～ (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っています。埼玉県は比較的災害が少ない県と言われていたのですが、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。

《有价值的信息》 ～为了防备自然灾害～

各位外国居民，当您遇到问题时请先打个电话到“埼玉外国人综合咨询中心”

我们SIA为各位外籍人士提供有关生活和工作、婚姻、签证、育儿等问题的咨询，并提供各种信息，从星期一至星期五用8种语言回答您的电话咨询。另外还有专门人员接待您的入管问题咨询（每周一三五）、劳动问题咨询（每周二）法律问题咨询（每月一次，第四周的周四/仅限提前预约）。



当您遇到困难时不妨打个电话到“咨询中心”来咨询一下吧！

(*电话:048-833-3296, 9:00am～4:00pm)

您可在SIA的网页上读到

我们的刊物“HELP”到本期为止已是第11年了。第一期的发行是2002年5.6月份版。在这10年中各市区町村的外国人登录处、东京入管局的埼玉支所、各地区的日语教室和各公民馆等处都放有此刊，您是否拿到过？如果您想定期阅读我们的刊物，请打开SIA的网页，就可以阅读到25期以后的所有期刊，4种语言的版本，敬请查阅。



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

＜新系列＞ ～为了防备自然灾害～ (1) 夜里遇地震怎么办



东日本大震灾发生后已过了一年多了，随着时间的推移，人们当时所受到的震撼打击似乎在记忆中渐渐淡化。埼玉县自然灾害不多，可今后未必保证不会发生直下型地震。自古以来，人们说“灾害往往会在人们掉以轻心的时候发生。”我们应该平时提高警惕，做好防患措施，以备地震。

为了能够立即应对晚上发生的地震，平时晚上睡觉时应该把手电筒、收音机、手机、拖鞋或鞋子（以免踩在玻璃碎片上受伤）等放在枕边。戴眼镜的人也应准备好眼镜，以防突如其来大规模地震。



ざいだんほうじん 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 URL: <http://www.sia1.jp>