

Help

にほんご
日本語・English (汉语・Español・Português)

Helpful Information In 5 Languages For Living In Saitama-ken

さいたまけん す やくだ げんご じゅうほう
埼玉県に住むために役立つ5言語による情報

♣No.65♣ January - February 2013

はっこう 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
発行：財団法人 埼玉県国際交流協会
はっこうび ねん がつなのか
発行日：2013年1月7日



◆ 主な内容 ◆

- [P.1] 日本の冬を快適に過ごすための工夫
- [P.2] 1・2月の 暦・行事や習慣あれこれ
- [P.3] 「外国人総合相談センター」への相談から
- Q.35) 労災保険について
- [P.4] 耳より情報、新シリーズ「季節の健康対策」(1)「乾燥」



ねん びとし
2013年は巳年 (へびとし)

◆ Contents ◆

- [P. 1] Useful tips on comfortable spending of Japanese winter
- [P. 2] Calendar, Events & Customs of Jan. & Feb.
- [P. 3] 'SIS' Question & Answer:
Q.35) About "Rosai Hoken"
- [Page 4] General Information & <Series>
~Preparation for Health ~ (5) Not to get too dry!

あけまして おめでとうございます！
ねん せかいじゅう ひとびと
2013年が、世界中の人々にとって
へいわ よ とし
平和で良い年でありますように！

Happy New Year!
We wish 2013 be a happy and
peaceful year for everyone
in the world!

にほん ふゆ かいてき す くふう ～日本の冬を快適に過ごすための工夫～

みな げんき しんねん むか がつ にほん
皆さん、お元気で新年を迎えられましたか。1、2月は、日本
では最も寒い季節です。これから、ますます寒さがきびしくな
ることとされます。皆さんは、日本の冬を快適に過ごすため
に、服装や暖房などで何か工夫をしていることはありますか。
いくつか最近の傾向や一般的な工夫の例を挙げてみました。

【服装について】：■薄手の「暖かい肌着」や「フリース」、
「ダウン・ジャケット/コート」など、軽くて薄くて暖かい衣類
が人気。■マフラー、スカーフ、ストールなどで首を温めると、洋服
1枚分 暖かい。巻き方の工夫や着脱などで温度調節も可能で
便利、おしゃれも楽しめる。■手袋も防寒効果大きい。手が
しもやけにならないよう活用している女性が多い。様々な素材
やデザインのものが楽しめる。■女性は、防寒とおしゃれを兼
ねて、ブーツをはく人が多い。

■耳あてのついたおしゃれなニット帽なども売られている。■
電車やデパートなどの中は暖房が暑いので、厚着をし過ぎてい
ると気分が悪くなる時もある。簡単に脱げる対策も必要。

【暖房について】：日本の家は、たいてい全館暖房になってい
ないので、こたつや小型の省エネ・ヒーター、ホットカーペッ
ト、湯たんぽなど、特に足もとを温める暖房器具が工夫されて
いる。使い捨てカイロの種類も多いので、活用すると便利。

～ Useful tips on comfortable spending of Japanese winter ～

Dear readers, have you been spending a happy new year?
By the way, it is the coldest in Japan during January and
February, and so we are thought to have severer winter
from now on. Have you found any ways to cope well with
the Japanese cold winter about your clothes, heating and
so on? Here are some recent trends and general ways to
spend Japanese winter comfortably.



【About clothes】 ■ Light, thin and warm clothes such as “warm
underwear”, “fleece”, and “down jacket/coat” are popular. ■ Many
people wear a scarf, stole, or shawl around their neck. When you
warm your neck, you will keep you as warm as when you wear one
extra clothes. Also a scarf is convenient to control sensory
temperature by putting it on or off or by way of wearing it, and you
can enjoy a fashion with a scarf as well. ■ Wearing gloves also has a
good effect on protection against cold, and not a few women wear
them not to get frostbite. You can choose them from various materials
and designs. ■ A lot of women also wear boots for the purpose of

being fashionable and protecting themselves against the
cold at the same time. ■ Smart knit caps with ear flaps or
ear muffs are available at shops. ■ As the heating is
sometimes working excessively in trains, department
stores, etc., you might feel sick if you wear too much. So
it is necessary for you to make ready for taking off some
clothes easily.

【About heating】 : As most Japanese houses are not completely
equipped with heating, many kinds of heating appliances have been
devised, especially those for warming feet such as ‘kotatsu’ (a table
with a heater), small-sized energy-saving heater, hot
carpet (carpet with an electric heater) and
‘yutampo’ (hot-water bottle), etc. Also
there are so many kinds of disposable
pocket warmers that you can utilize them
conveniently.

