

Information Fujimino

2011

7

No.167

発行/NPO法人 ふじみの国際交流センター

日本人の心“もったいない”は
「節電」への合言葉です

“That’s a waste” is the general feeling of
Japanese people.
“Save electricity !”

“不能浪费”
日本人心目中的
节电！

Que desperdicio!
Sentimiento general de los japoneses.
Ahorrar electricidad !

“아깝다”
는 일보인의 마음
절전！

Sentir pena pelo desperdício é
sentimento de um japonês
RESTRIÇÃO DE ENERGIA !

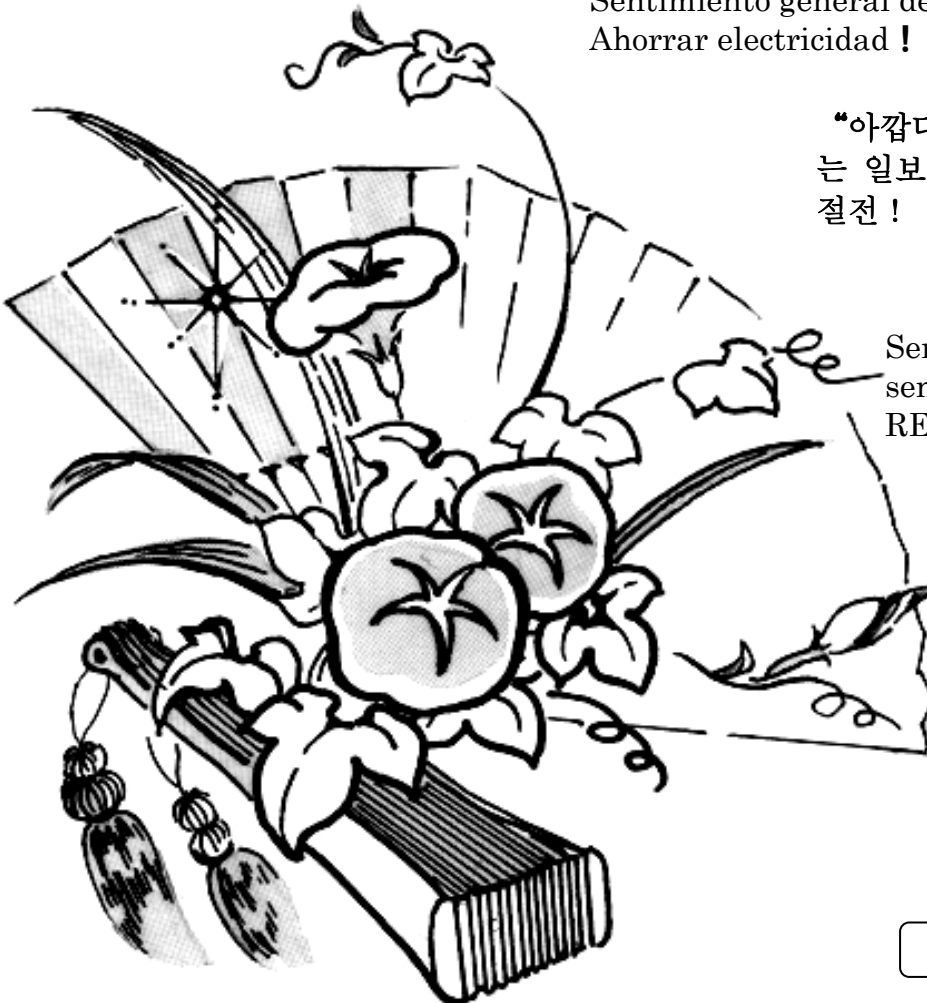
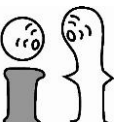
“Sayang”
Pagpapahalaga sa ano mang
bagay o kagamitan ay isang
kaugalian
ng mga Hapon
Magtipid sa Kuryente !

来月のインフォメーション

身を守り、家族を守る“国民健康保険”

この情報誌は株式会社オムテックの資金援助で発行しています

表紙カット：林 由紀子



“不能浪费” 日本人心目中的 节电!

因3月11日东日本发生了大地震,所以,政府开始呼吁大家今年夏天要大幅度的进行节电活动。一年之中夏天是使用空调电力消耗最大的季节。如果我们每个人都不节约用电的话,在这种电力日益减少的日子里,很可能会突然发生「大规模停电」的危险。因此,本月就让我们来介绍一些「居家过日子中可以节电的好方法」。

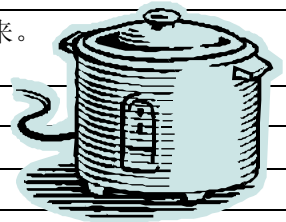
从力所能及开始树立「节电」意识

在日本,我们可以互助事项之一就是「分摊电力」,为了受灾地区的复兴,就让我们从力所能及的事情开始吧!

★针对各种各样的电气化制品,要怎样做才可以更好的让其节约用电呢?

环视一下我们的家里,各种各样的电气化制品到处都是。可是,在实际生活中到底要怎样做才可以更好的节约用电呢?下面就让我们一起来确认一下吧!

电气化制品	能够节电吗?
空调	①将温度设定在28℃。节电率为10% ②使用「竹帘」「苇帘」等、可以减少日照,降低室内温度。节电率为10% ③不要频繁的进行ON和OFF、将其设定成固定温度进行使用。比起「送风」,还是将其设定成28℃进行使用吧。 ④在不会太牵强的程度范围内,停掉空调,使用电扇。节电率为50% ⑤每两周对过滤器、室外机进行1次清扫。
电冰箱	①将冰箱温度的设定从「強」⇒「中」,减少开关次数、储藏物不要塞的过满。节电率为2% ②在冰箱内悬挂塑料挂帘,防止冷空气流失。
照明	天亮时不使用照明、夜间及时的关掉不使用的照明。节电率为5%
电视	用干燥,柔软的布擦拭屏幕、将其设定成节能功能(省エネモード)。尽可能将音量放低、如没有什么必要的话,则将插头从插座上拔开。节电率为2%
电器坐便	尽可能的关掉电源、或是,在没有什么必要时、使用定时器功能(タイマー機能)、让其在不使用状态时,处于节电状态。节电率为19%以下
电饭锅	在早上煮出1天中需要的饭量,将其用冷藏或冷冻的方式保存起来。节电率为2%
电暖壶	烧水不用电暖壶,改用瓦斯炉
洗衣机	以容量的80%为基准、集中在一起洗涤。
电脑	在白天中的短时间内,拔掉电源进行使用。
吸尘器	频繁清理吸尘器内的纸袋



参考资料:资源能源省「居家节电对策菜单」(資源エネルギー省「家庭の節電対策メニュー」)

http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

★重点要领★ 如果只是关闭电器产品的开关的话,电器产品还是会产生所谓的「待机电力」,也就是说,电器产品还是会对电力进行消费。所以,当不使用电器产品时、一定要将插头从插座上拔掉。

★其他的节电效果★

①制定家务日程表...在假日以外的白天(9点~20点)不使用消费电力较大的电器制品(温水洗净坐便、电水壶、吸尘器、干燥机...)

www.ficcc.jp/foreign/

●ふじみの国際交流中心の事務所已搬遷。搬遷後の新地址请参见最后一页。

- ②利用外出、旅行进行节电! . . . 外出时的电力消费会低于在家时的电力消费。所以, 可以到公园和超市去转换一下心情、在家时, 可以, 尽可能和家人呆在同一个房间里。
- ③通过「节水」也能进行节电. . . 「节水」可以让送水的水泵和上下水道节省电力。
- ④试试清凉夏装. . . 如果公司没有指定制服的话, 在工作时如能尽可能的穿着布料较为凉爽的服装的话, 则可以节约冷气等的使用。
- ⑤用可以保温的泡沫塑料箱. . . 吃饭时, 如果家庭成员分开热饭的话, 则会造成煤气和电力的消耗。用泡沫塑料箱能够在短时间内进行保存。(需要注意的是夏天食品较容易坏掉)
- ⑥LED 荧光灯. . . 只是将荧光灯换成LED 荧光灯, 每个月大致可以节约2000 日币。特别是长时间使用照明的房间效果会更好。

文・日本社会事業大学 社会福祉学部 福祉計画学科4年 勝又洋美

财宝山一「黄色收据」。活动中心的资金来源。



每个月的11日AEON 都会在各大AEON 超市推出「AEON 幸福黄色收据活动(イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン)」。

- ①买完东西后、付款时会拿到黄颜色的收据。
- ②将黄色收据投放到写有地区志愿者团体活动内容的专用箱内。

③AEON 将相当于合计收据金额1%的商品券捐赠给各个地区的志愿者团体。

「ふじみ国际交流中心(ふじみの国際交流センター)」已经连续4年参与此项活动, 且每年的参与金额都超出了2万5千日币。去年主要集中在电话机, 数码照相机上, 今年则集中在吸尘器和打印机上了。

每当在超市里看到员工们身挂写有「幸せの黄色いレシートキャンペーン」的宣传锦带, 努力的号召大家积极参与时, 就会更加强烈的感觉到「受到大家那么多的关照, 我也一定要更加努力的继续参与此项活动」。

致读者朋友们, 请大家帮忙将每月11日到AEON 买东西拿到的黄色收据投入「ふじみ国际交流中心(ふじみの国際交流センター)」的收集箱。

举办「2011 高中升学说明指导会」

7月10日(周日)在大宮ソニックスティール4階市民ホール, 会针对母语不是日语的孩子和监护人举办「2011 高中升学说明指导会」。详细内容请拨打☎048-833-2992 咨询

在市政府(役所)有带翻译的咨询窗口!!

- 在市政府的咨询窗口利用手机电话对您要咨询的内容给予翻译. 让您能够用母语进行咨询。
- 用电话便能得到母语翻译的系统已经在市政府设置成功了。
- 拥有此功能的市町是 / 東松山市、蕨市、三郷市、滑川町及さいたま市10区
在上记市町居住的朋友请利用试试看。
- 可以对应的语言有 / 中国語・英語・菲律宾语(他加禄语)・葡萄牙语・西班牙语
- 利用是免费的

www.ficcc.jp/living/

●刊登6国版的生活向导(生活が仆)

“That’s a waste”
is the general feeling of Japanese people.

Save electricity

We will be requested to take action to achieve significant energy reduction this summer due to aftermath of the 2011 Tohoku earthquake and seismic surges. As you know well, a measurable amount of power is required in summer. Without our brownout, it would cause massive blackout. We would introduce ways to save electricity at-home.

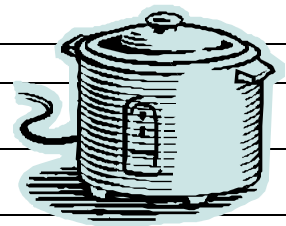
Let’s start off by what you can do on “Save electricity”.

One of our mutual cooperation what we can do is to share electricity and support reconstruction of the areas hit by the earthquake.

☆How to save energy efficiently, depending on home appliances?

We can see a lot of home appliances inside the house. Let’s study and check how to take action for “Save energy” on each home appliance!

Home appliances	Efficient brownout?
Air-conditioner	1. Indoor temperature : Maintain constant temperature at 28 centigrade Saving rate 10% 2. Indoor temperature will go down by keeping summer sun out with a bamboo or a reed blind. Saving rate 10% 3. Maintain a constant temperature at 28 centigrade without switching “on” and “off”. 4. Shifting from air-conditioner to electric fan. Let’s use electric fan instead of air conditioner as long as you can. Saving rate 50% 5. Clean the air filter of air conditioner and outdoor equipment every two weeks.
Refrigerator	1. A refrigerant atmosphere: From strong to medium level, less frequent opening-closing. Do not stuff foods into the refrigerator. Saving rate 2% 2. Hang vinyl curtain inside refrigerator for prevention of cold air outflow.
Lighting	Flip light switch off during the daytime and turn off lights at nighttime. Saving rate 5%
TV set	Remove dirt on viewing surface with dry lint-free towels and keep energy saving mode. Turn down the volume on a TV set and pull out the plug if unnecessary Saving rate 2%
Washlet shower Toilet	If only it were possible, switch off or use timer function. Try to save electricity when not using. Less than 19% of saving rate
Rice steamer	Cook a day’s worth of rice early in the morning and preserve it in cold storage or by freezing. Saving rate 2%
Electric pot	Boil water with gas range instead of electric pot.
Clothes washer	Wash clothes efficiently with 80% of maximum capacity
Personal computer	Pull out the plug in the daytime and plug in again when using.
Sweeper	Clean up paper bag frequently.



Background information: Natural Resources and Energy Agency “ Economy in power consumption at home” http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

☆Valid point☆ Some appliances such as computers and audio equipment have vampire energy after switch-off. Please pull out the plug when not using them.

☆Other effect of brownout☆

1.Efficient plan for household duties. • • Refrain from using home appliances that require

www.ficec.jp/foreign/

New FICEC location: 20 minutes walk from Fujimino station. Please see the last page for details.

a measurable amount of power from 09:00 to 20:00 weekday. (washlet shower toilet, electric pot, sweeper and drying machine etc.)

2. Save energy when going out or traveling • • You can cut electric power consumption when going out. Going to parks or super-markets for a change is a good idea.

3. Economization of water leads to saving energy. • • Possible to save energy by water saving.

4. Try COOL BIZ(Wear lighter clothes) • • Without a uniform in office, lighter and cool clothes are recommended. It makes energy-saving possible.

5. Keep food hot in Styrofoam box • • It is sometimes necessary to rewarm prepared foods when living in a large family. It's convenient to preserve foods in Styrofoam box in case of short times but please be careful of rottenness in summer season.

6. LED Fluorescent lamp • • About 2,000 Japanese Yen per month can be saved by change from normal to LED fluorescent lamp on average. The longer lighting hours are, the more you can save. Written by Ms. Hiromi Katsumata, senior of Japan College of Social Work

“Yellow color receipt” is treasure trove. It becomes FICEC funds.



“Aeon’s Yellow color receipt campaign” has been executed at all Aeon super-market on 11th every month.

- ① You will be given yellow color receipt at check out after shopping.
- ② There are ballot boxes that show volunteer’s group name and activities. Throw the receipts into the box that you would vote

③ Each group can get a gift certificate worth 1% of total receipt’s amount after tallying up.

FICEC has been getting a gift certificate amounting to more than 25,000 Yen per year for the past 4 years.

In 2010 FICEC got a telephone set and a digital camera. In 2011, got a sweeper and laminating machine.

All staffs who wear a sash bearing Aeon’s name across their chests appeal to customers for this campaign.

When I saw them working hard, I made up my mind strongly to continue FICEC activities as much as possible.

I would appreciate it very much if all of you could go shopping to Aeon and throw the yellow receipts into FICEC’s ballot box on 11th every month.

Senior high school entrance guidance 2011 will start.

Senior high school entrance guidance will be held at 4th floor in Oomiya Sonic city building on July 10 for the children and parental guardians whose mother language is not Japanese.

For details ☎048-833-2992

Free consultation with an interpreter at city office.

- Consultation service is available with your language through mobile phone at city office.
- This service has started through fixed and mobile telephones with an interpreter at Higashimatsuyama, Warabi, Misato city, Namegawa town and 10 wards in Saitama city. Please feel free to use this service.
- Languages / Chinese, English, Tagalog, Portuguese, Spanish
- Free of charge

www.ficec.jp/living/

● Please refer to “The information booklet for cozy life in Japan in six languages.”

“아깝다” 는 일보인의 마음

절전!

3월 11일에 발생한 동일본대지진 재해로 정부는 올 여름 대폭적인 절전을 요청하고 있습니다. 여름철은 에어컨 사용으로 년중 가장 전력소비가 많은 계절입니다. 전력량이 적어진 전력을 한사람 한사람이 절전 하지 않으면 갑자기 「대정전」이 발생할 위험이 있습니다

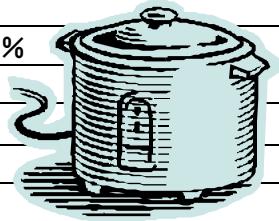
가능한 것부터 시작하자 「절전」 마음

일본에 있는 우리들이 할 수 있는 도움 중의 한가지가 「전력을 서로 나누는 것」입니다. 재해지 부흥을 위해서도, 가능한 것부터 시작합니다.

★어떤 전기/전자제품을 어떻게 절전하면 좋을까?

집안을 둘러보면 여러 가지 전기전자제품이 있습니다. 그러면 실제 어떻게 하면 절전이 되는지 가정의 전기전자제품을 확인해 봅시다!

제품	어떻게 하면 절전이 가능할까?
에어컨	① 28℃로 설정합니다. 절전율 10% ② 「스다레」 「요시즈」 등을 사용해서 햇살을 차단함으로써 실내온도가 떨어집니다. 절전율 10% ③ ON과 OFF를 자주 하지 않도록 일정 온도로 사용합니다. 「송풍」보다도 28℃에서 사용합니다. ④ 무리가 없는 정도로 에어컨을 끄고 선풍기를 사용합니다. 절전율 50% ⑤ 필터, 실외기를 2주일에 1회는 청소합니다.
냉장고	① 냉장고의 온도설정을 「강」⇒「중」으로 바꾸고 냉장고를 여닫는 회수를 줄이고, 음식물을 너무 넣지 않도록 합니다. 절전율 2% ② 냉장고 내에 비닐 커튼을 쳐서 냉기가 도망가지 않도록 합니다.
조명	주간에는 조명을 끄고 야간에도 불필요한 곳은 끄습니다. 절전율 5%
텔레비전	화면을 마른 천으로 닦고 청소를 해서 전기절약모드로 설정. 음량을 가능한 한 낮추고 필요할 때 외에는 콘센트를 빼놓습니다. 절전율 2%
비데 (화장실)	가능한 한 전원을 끄든지 필요한 경우는 타이머 기능이 있으면 사용하고 사용하지 않는 시간은 절전을 합니다. 절전율 19% 이하
전자밥솥	아침에 하루 분을 만들어 냉장, 냉동으로 보존합니다. 절전율 2%
전기포트	물은 전기포트로 끓이지 말고, 가스콘로로 끓입니다.
세탁기	용량의 80%를 기준하여 한꺼번에 세탁합니다.
PC	짧은 시간이면 전원을 빼고 사용합니다.
청소기	종이팩 타입은 자주 청소를 합니다.



참고자료 : 전원 에너지성 「가정의 절전대책 메뉴」

http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

★중요한 포인트는 ★전기전자제품은 전원의 스위치를 끄는 것만으로는 「대기전력」이라는 전력이 소비됩니다. 사용하지 않을 때는 콘센트를 뽑습니다.

★ 기타 절전효과 ★①가사 스케줄을 세워봅시다.・・・평일의 주간(9시~20시)는, 소비전력이 큰 전기제품(온수정수비데, 전기주전자, 청소기, 건조기...)는 사용하지 않도록 합니다.

www.ficcc.jp/foreign/

●후지미노 국제교류센터 사무소를 이전했습니다. 신 주소는 마지막 페이지에 있습니다

②외출, 여행도 절전으로! . . . 외출시의 전력소비는 집에 있을 때보다 대폭 줄입니다. 공원이나 슈퍼에 기분 전환차 외출하거나 가족이 같은 방에서 지내는 것도 좋습니다.

③「절수」도 절전으로 이어집니다. . . . 「절수」로 물을 보내는 펌프나 상하수도의 절전이 됩니다.

④쿨비즈를 해 봅시다 . . . 정해진 제복이 없는 직장에서는 가능한 한 시원한 소재로 된 양복을 입고 일을 함으로써 에어컨등의 절전으로 이어집니다.

⑤스치로폴 박스로 보온 . . . 식사시간이 각각 다른 가족을 위해 식사를 데우기 위해선 가스나 전기가 필요합니다. 발포 스티로폴 박스로 단시간이면 보온이 가능합니다. (여름철은 음식이 쉽게 상하므로 주의)

⑥LED형광등 . . . 형광등을 LED형광등으로 바꾸는 것만으로 매월 약 2000 엔이 절약됩니다. 특히 장시간 조명을 쓰고 있는 방 일수록 효과가 큼니다.

「노란색 영수증」은 보물섬. 센터의 활동자금이 되고 있습니다.



「이온 행복노란색 영수증 캠페인」은 매월 11일 대형슈퍼 이온 전 점포에서 실시하고 있습니다.

- ①물건을 산 후 레지에서 노란색 영수증을 받습니다.
- ②지역의 보란티어 단체의 이름과 활동내용이 쓰여있는 투표함이 있는데 지원하고 싶은 단체의 투표함에 영수증을 넣습니다..

③이온이 단체별로 영수증금액을 집계해 각 보란티어 단체에 함께 금액의 1%상당의 상품권을 보내줍니다.

「후지미노 국제교류센터」는 매년 25,000 엔 넘는 금액을 4년간 지원을 받아서 작년에는 전화기와 디지털카메라를 올해는 청소기와 라미네이터를 샀습니다. .

점원 여러분들이 「행복노란색 영수증 캠페인」의 띠를 두루고 손님들에게 협력을 요청하는 모습을 보면 「이렇게 여러분들로부터 도움을 받고 있으니 앞으로도 열심히 활동을 계속해야지」라고 굳게 생각해 봅니다.

독자여러분도 매월 11일에는 이온에 물건을 사러 가실 때 「후지미노 국제 교류센터」의 투표함에 노란색 영수증을 넣어주시길 부탁드립니다.

「고교진학가이던스 2011」 개최

일본어가 모국어가 아닌 어린이와 보호자의 「고교진학 가이던스 2011」이 7월 10 (일) 오오미야소닉시티 4층시민홀에서 개최됩니다. 상세한 내용은 ☎048-833-2992 으로

통역 붙은 상담이 야꾸바창구에서

- 야꾸바 상담창구에서 휴대폰을 사용해서 당시의 상담을 통역합니다. 모국어로 상담 가능합니다.
- 야꾸바에 설치된 전화로 모국어 통역을 받을 수 있는 시스템이 가능합니다.
- 이 시스템을 갖고 있는 시촌/히가시마쯔 야마시, 와라비시, 미사토시, 호리가와초 및 사이타마시 10 구
상기 시촌에 사시는 분은 꼭 이용해주세요.
- 대응언어/중국어·영어·타갈로그어·포르투갈어·스페인어 • 이용은 무료입니다.

www.ficcc.jp/living/

● 6 개국어판 생활가이드를 개제하고 있습니다.

Sentir pena pelo desperdício é sentimento de um japonês

RESTRIÇÃO DE ENERGIA



O governo japonês lançou um apelo à restrição considerável de energia neste verão, tendo em vista o terremoto do Japão leste em 11/3. No verão aumenta o consumo pelo uso de ar condicionado e sem restrição poderá ter corte de força elétrica. Assim, veremos como reduzir.

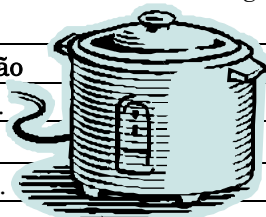
Começar pelo que pode fazer, restringir o uso de energia.

Uma das ajudas mútuas que se pode fazer no Japão é partilhar a energia elétrica. Começar pelo que pode fazer para recuperação da região afetada pelo catástrofe.

★Que tipo de artigo eletrônico, como deve restringir o uso?

Há diversos tipos de artigos eletrônicos no lar. Vamos ver o que implica, na prática, a restrição do uso de energia. Checaremos artigos eletrônicos do lar!

Artigo eletrôn.	É possível restringir o uso de energia elétrica?
Ar condicionado	① Determinar a temperatura do ambiente a 28°C. 10% de redução. ② Diminuir a incidência do raio solar usando cortina de bambu ou de caniço dá para baixar a temperatura do ambiente. 10% de redução. ③ Usar fixando a temperatura em vez de ligando e desligando o aparelho. É preferível usar com 28°C em vez de ventilação. ④ Desligar o ar condicionado sem se forçar e usar o ventilador. 50% de redução. ⑤ Fazer a limpeza de filtro do aparelho externo uma vez cada 2 semanas.
Geladeira	① Mudar a temperatura da geladeira de “forte” para “médio” e reduzir o número de vezes de abrir e fechar, procurar não encher de alimentos. 2% de redução. ② Use uma cortina de vinil na geladeira para não perder o ar refrigerado.
Iluminação	Desligue a iluminação durante o dia claro, à noite com diligência. 5% de redução.
Televisão	Passar um pano seco e macio na tela, limpe, deixe no modo de redução de energia/Deixe o volume do som reduzido, não deixe ligado sem ter necessidade. 2% de redução.
Assento da privada	Se possível desligue, ou quando precisa use o temporizador para reduzir a energia. Abaixo de 19% de redução.
Suihanki(※)	Cozinhe p/consumo do dia, conserve na gel/freezer. 2% de redução
Garrafa térm.	Ferva a água com fogão a gás em vez de usar a garrafa térmica.
Máquina lavar	Lavar roupas de uma vez tendo como meta 80% da capacidade.
PC	Durante o dia, para usar rapidinho use com a tomada desligada.
Aspirador pó	Limpe o saco de papel com frequência.



Material de consulta”Receita relativa à redução de energia”do Ministério de recursos energéticos.

http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

(※—Panela automática de cozer o arroz)

★ **Ponto importante** ★ Artigo eletrônico desligando só ainda continua consumindo energia elétrica de prontidão, deixe desligada a tomada quando não está usando. ★ **Outros tipos eficientes de redução** ★ ① **Traçar cronograma de serviço doméstico**-Durante dias de semana(9~20 horas)evite de usar artigos elétricos que consomem energia elétrica considerável(garrafa térmica, aspirador de pó, secador de roupas, etc..).

www.ficec.jp/foreign/

● A sede do FICEC mudou. O novo endereço consta na última página.

- ② **Sair e viagem também p/redução** Consome menos energia na ausência. Convém ir ao parque ou supermercado para mudar de ar, ou passar o tempo com a família na mesma sala.
- ③ **Restrição de água para redução de energia**-Reduz energia na distribuição de água.
- ④ **Experimentar um “cool biz”**No trabalho onde não há uniforme, o uso de roupas mais refrescantes implica na economia de energia usada no ar condicionado.
- ⑤ **Caixa de isopor** para manter a temperatura-Família com hora de refeição dispersa vai precisar de energia elétrica e gás para requeentar a comida. A curto tempo é possível manter a temperatura, usando caixa de isopor. (Atenção, no verão a comida deteriora-se c/facilidade)
- ⑥ **Lâmpada fluorescente LED**-Só de trocar a lâmpada fluorescente para de LED consegue economizar mensalmente ¥2000. Terá efeito considerável onde se usa por longo tempo.

Redação: Nihon Shakai Jigyo Daigaku Shakai Fukushigakubu Katsumata

Recibo amarelo é a mina de riqueza e fonte de recurso do FICEC .



Campanha de recibo amarelo do EON Feliz e promovido mensalmente no dia 11, em todas as lojas do EON

- ① Quando na compra, recebe um recibo amarelo na caixa.
- ② Tem urna eleitoral com o nome e atividades desenvolvidas pela corporação de voluntários da região. Deposite o recibo na urna da corporação que quer ajudar.

③ EON somará valor do recibo por corporação e enviará a cada corporação de voluntários um cartão de presente equivalente a 1% do montante.

FICEC tem recebido uma ajuda de ¥25000, nos últimos 4 anos. No ano passado pudemos adquirir um aparelho de telefone e uma câmara digital. Este ano um aspirador de pó e laminador.

Vendo atendentes da loja com faixa da “Campanha de recibo amarelo” pedindo colaboração aos fregueses, ficamos muito agradecidos e redobramos força para desenvolver o trabalho ainda mais.

Pedimos aos senhores leitores que façam compras no EON, dia 11 de cada mês, e depositem na urna do FICEC o recibo amarelo.

Orientação s/ingresso no colégio 2011

Será dada uma orientação sobre “Ingresso no Colégio 2011” aos estudantes e pais, no dia 10/7 (domingo) no Omiya Sonic City 4F-Shimin Hall. Maiores detalhes favor ligue para: ☎ 0 4 8 - 8 3 3 - 2 9 9 2

Consulta na repartição c/intérprete !

- Consulta na repartição c/intérprete usando celular. Pode consultar em idioma materno.
- Há um sistema de serviço de intérprete pelo telefone instalado na repartição.
- São seguintes municípios que mantêm esse sistema: Higashimatsuyama, Warabi, Misato, Namegawa e 10 distritos de Saitama.
- Idiomas: chinês, inglês, tagalo, português, espanhol.
- Serviço é gratuito.

www.ficec.jp/living/

● Estamos publicando “Informação sobre a vida cotidiana” em 6 idiomas.

Que desperdicio!

Sentimiento general de los japoneses.

Ahorrar electricidad!

Todos nosotros debemos tomar conciencia y ahorrar energía en este verano para contrarrestar las pérdidas durante el pasado temblor de Tohoku. Como todos bien sabemos, se necesitan grandes cantidades de energía durante el verano, si no ahorramos, tendremos grandes apagones por falta de energía. He aquí como ahorrar energía:

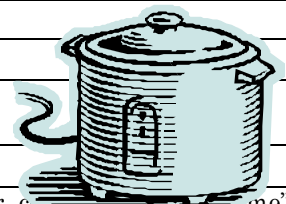
Que podemos hacer para "ahorrar electricidad"?

Con cooperación mutua y consejos para ahorrar electricidad podremos ayudar mas a las victimas del terremoto y tsunami que destruyo gran parte de Sendai.

★Como usar la energía eficientemente, depende de los electrodomesticos?

Tenemos muchos electrodomesticos en nuestro hogar. Hay que sacar ventaja de ellos y saber como usarlos para "ahorrar energía". He aquí unos consejos útiles:

Electro domesticos	Efficiente?
Aire acondicionado	1. Temperatura: Mantener una temperatura constante en 28 C y se ahorra un 10% 2. Si usamos unas persianas de bamboo para mantener los rayos del sol fuera, mantendrá fresca la temperatura adentro y se ahorra un 10% 3. Mantener una temperatura constante en 28 C sin cambiar de "on" a "off". 4. Cambiar el A/C por el ventilador. Mientras pueda, use un ventilador en lugar del A/C y ahorrara 50% 5. Limpie el filtro del A/C y el compresor exterior cada dos semanas.
Refrigerador	1. Ajuste el termostato: Cambie de fuerte a medio, y trate de abrir menos el refrigerador. No meta muchas comidas. Ahorro 2% 2. Cuelgue una cortina de vinyl transparente para evitar que se escape el aire frio.
Luces	Apague el switch durante el dia y y apaguelas en la noche. Ahorro 5%
TV	Limpie el polvo de la pantalla de TV con un trapo limpio y déjela en el "modo de ahorro". Baje el volume de la TV y desconectela si no la usa. Ahorro 2%
Bidette y toilet	Apaguelos o pongales un medidor de tiempo o "timer". Si no lo están usando, desconectarlo es mejor. Ahorro de casi 19%
Arrocera	Prepare una cantidad de arroz suficiente para todo el dia y mantengalo en el refrigerador. Ahorro 2%
Olla electrica	Hierva el agua en estufa de gas en lugar de estufa electrica.
Lavadora	Use la lavadora solo con el 80% de capacidad y lavara mejor.
Computador personal	Desconecte la computadora cuando no este usandola.
Aspiradora	Cambie la bolsa de papel frecuentemente.



Background information: Natural Resources and Energy Agency "Economy in power consumption" http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

★Nota★ Casi todos los aparatos electricos y electrodomesticos estan consumiendo energía aunque no estén en uso y se les conoce como "aparatos vampiros", por lo que se recomienda que es mejor desconectarlos por la noche y cuando no se están usando. Asi ahorramos mas energía. Si seguimos este simple consejo, todos salimos ganando.

★Other effect of brownout★

1.Disene un plan eficiente. • • Evite usar electrodomesticos que requieran de mucha

www.ficec.jp/foreign/

Nueva oficina de FICEC: 20 min a pie de Fujimino-eki. Vea mas detalles en la ultima pagina.

Cantidad de energía de 09:00 a 20:00 weekday en días de semana (el bidet del toilet, ollas electricas, aspiradora secadora, etc.)

2. Cuando salga o viaje, ahorre energía • • Puedes ahorrar mucha energía si sales. Si vas al parque o al centro comercial, puedes estar fresco y no usas energía eléctrica.

3. Si economizamos el agua nos ayuda a ahorrar energía. • • Ahorramos energía al cuidar el agua.

4. COOL BIZ (Pongase ropa ligera) • • Si no usas uniforme en la oficina, usa ropas frescas y ligeras. También se ahorra energía de esta forma.

5. Mantenga la comida caliente en envases de hielo seco • • Cuando la familia es grande, es necesario recalentar la comida. Manténgala en cajas de hielo seco por un tiempo corto, pero tenga cuidado porque es fácil que la comida se descomponga con el tiempo.

6. Lámpara fluorescente de LED • • Ahorre 2,000 Yen al mes si cambia las lámparas normales por las de LED fluorescentes. Mientras más tiempo las use, más ahorra.

Por Ms. Hiromi Katsumata, senior del Colegio de Trabajo Social.

Los “Recibos amarillos” son un tesoro. Son fondos para FICEC.



Los supermercados AEON tienen una campaña el 11^{vo} día de cada mes.

- ① En sus compras, le darán un “recibo amarillo”.
- ② En la tienda hay unas cajas para votar con los nombres de agencias de voluntarios que ayudan a la comunidad. Coloque los recibos en la caja de su preferencia y así ayudar a quien usted decida.

③ Cada grupo o asociación obtendrá un “certificado de regalo” por el 1% del total de los recibos depositados. Por eso le pedimos que compre en AEON.

FICEC ha obtenido certificados de regalo que suman ya más de 25,000 Yen por año durante los cuatro últimos años.

En el 2010 FICEC obtuvo un juego de teléfonos y una cámara digital. En 2011, una aspiradora y una enmicadora.

Todos los miembros del staff que traen en su pecho la palabra AEON contribuyen a que todos compren ahí.

Al ver a muchos entusiastas voluntarios trabajar muy duro para ayudar a otros, es cuando vemos lo bueno que es FICEC.

Les agradeceremos mucho si todos van al supermercado AEON y depositan los “recibos amarillos” para que FICEC obtenga fondos el 11 de cada mes.

Comienza la orientación para entrar a la High School en 2011.

La junta de orientación para entrar a High School se llevará a cabo en el 4to piso del edificio de Omiya City el 10 de Julio para jóvenes cuyo idioma materno no es el japonés (y para sus padres)

Más detalles ☎048-833-2992

Consulta gratis con interprete en el ayuntamiento.

- Consulta disponible via telefono celular desde el ayuntamiento.
- Este servicio inicio con telefono fijo y celular y un interprete en Higashimatsuyama, Warabi, Misato-shi, Namegawa-machi y otros 10 distritos en Saitama-shi. Por favor usen este servicio.
- Idiomas / Chino, ingles, Tagalog, portugues, español.
- Absolutamente gratis.

www.ficec.jp/living/

● Consulte “The information booklet for cozy life in Japan en seis idiomas.”

“Sayang”

Pagpapahalaga sa ano mang bagay o kagamitan ay isang kaugalian ng mga Hapon

Magtipid sa Kuryente

Pagkatapos ng malaking lindol at tsunami noong nakaraang Marso 11, kailangan ang kooperasyon ng bawat isa sa pagtitipid sa paggamit ng kuryente lalo na ngayong tag-init. Para maiwasan ang malawakang blackout makiisa tayo sa mahusay na paggamit ng kuryente.. Sa isyung ito ay tatalakayin kung papaano makakatipid sa kuryente sa ating tahanan.

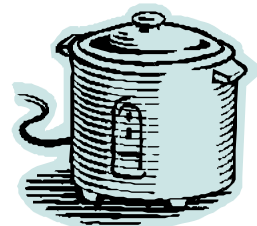
Isipin natin na makakatulong tayo sa “ pagtitipid sa kuryente” .

Isa sa maitutulong natin sa mga lubhang napinsalang lugar ay ang pagtitipid ng paggamit ng kuryente at pakikiisa sa layuning ito.

★Anong kagamitan sa bahay at paano ang epektibong pagtitipid?

Maraming kagamitan ang makikita sa loob ng bahay. Pag-aralan at tingnan paano makakatipid sa kuryente sa bawat de-kuryenteng kagamitan!

De-kuryente ng gamit	Paano makakatipid?
Air-conditioner	1. Panatiliing 28 centegrado ang temperatura sa loob. Matitipid 10% 2. Maglagay ng kawayan (reed blind) pangharang sa init ng araw para manatiling mababa ang temperatura sa loob. Matitipid 10% 3. Panatiliin ang temperature sa 28 centegrado ng walang madalas na patay o sindi 4. Gamitin natin ang bentilador kaysa air conditioner. Matitipid 50% 5. Linisin ang air filter ng air conditioner at outdoor equipment kada dalawang linggo.
Refrigerator	1.Gawin kainaman ang lebel ng lamig, iwasan ang madalas na pagbukas at sara. Huwag maglagay ng kung anu-anong pagkain sa loob. Matitipid 2% 2.Maglagay ng kurtinang vinyl sa loob para maiwasan ang labas ng malamig na hangin.
Ilaw	Patayin ang ilaw sa araw ganundin pagsapit ng gabi. Matitipid 5%
Telebisyon	Linisin ang screen ng TV ng malambot na tela/twalya at panatiliin ang energy saving mode. Hinaan ang volume ng telebisyon at alisin sa saksakan kung kinakailangan Matitipid 2%
Washlet Toilet	Kung maaari, patayin ang use timer. Makakatipid kung hindi gagamitin. Matitipid 19%
Rice cooker	Maagang magluto at itabi sa malamig na lugar o sa refrigerator. Matitipid 2%
Electric pot	Gamitin ang gas range kaysa de-kuryente.
Washing Machine	Iayos ang eskedyul ng paglalaba.
Personal Computer	Alisin sa saksakan kung hindi ginagamit at muling isaksak kapag gagamitin.using.
Vacuum cleaner	Hangga't maari linisin palagi ang nasa loob na paper bag.



Pinagmulang inpormasyon : Natural Resources and Energy Agency “ Pagtipid sa gamit ng kuryente sa bahay” http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

★**Importante**★ Ilang kagamitan gaya ng kompyuter at mga audio equipment ay gumagamit ng kuryente matapos patayin. Tanggalin sa saksakan kapag hindi ginagamit.

★Iba pang paraan ng pagtitipid★

1.Iwasan ang paggamit ng de-kuryenteng kagamitan mula

www.ficec.jp/foreign/

Bagong address ng FICEC ay maaring malakad 20 min mula Fujimino Stn. Detalye ay nasa huling pahina.

9:00 to 20:00 lunes-biernes. (washlet toilet, electric pot, vacuum cleaner, drying machine atbp.)

2. Makakatipid kapag lalabas o magbibyahe • • makakatipid sa gamit ng kuryente kung lalabas, gaya ng pamamasyal sa mga parke o pagpunta sa mga super-markets.

3. Pagtitipid sa tubig • • Makakatulong ang pagtitipid sa paggamit ng tubig.

4. Magsuot ng presko at manipis na damit • • Kung walang uniporme sa opisina, magsuot ng presko at manipis na mga damit. Makakatulong sa pagtitipid.

5. Panatiliing mainit ang pagkain sa Styrofoam box • • Madalas kailangang initing muli ang mga nilutong pagkain, mainam na itabi sa Styrofoam box sa maikling panahon. Iwasan lang ang mabilis na pagkasira lalo sa tag-init.

6. LED Fluorescent lamp • • Mga 2,000yen kada buwan ang matitipid sa paggamit ng LED fluorescent lamp. Sa mahabang oras ng paggamit, higit ang matitipid.

Sinulat ni Ms. Hiromi Katsumata, senior of Japan College of Social Work

“Dilaw na resibo” campaign ng Aeon. Malaking tulong sa FICEC!



Ang “dilaw na resibo campaign” ng Aeon ay ginaganap sa lahat ng Aeon super-market tuwing ika-11 kada buwan.

① Ang mamimili ay binibigyan ng dilaw na resibo matapos makapamilya.

② May ballot boxes na nagpapakita ng pangalan at gawain ng mga volunteer groups. Ihulog ang mga resibo sa napiling kahon ng volunteer group.

③ Kada grupo ay makakakuha ng 1% halaga na gift certificate ng buong halaga ng mga resibo.

FICEC ay nakakakuha ng gift certificate na nagkakahalaga ng mahigit 25,000 yen kada taon nitong nakaraang 4 na taon.

Noong 2010 ang FICEC ay nakakuha ng telephone set at digital camera. Sa 2011, vacuum cleaner at laminating machine.

Ang mga empleado ay nagsusuot ng sash na nakalagay ang pangalan ng Aeon ay nakikiusap sa mga kostumer para sa kampanyang ito.

Dahil sa pagsisikap ng mga kawani, napagpasyahan na ipagpatuloy ang mga naumpisahang gawain ng FICEC.

Inaanyayahan namin ang lahat na mamili sa Aeon at ihulog ang mga dilaw na resibo sa ballot box ng FICEC kada ika-11 ng buwan.

Panimulang paggabay para sa mga Senior high school 2011 uumpisahan.

Ang panimulang paggabay sa mga Senior high school ay gaganapin sa ika-4 na palapag ng Oomiya Sonic city building sa July 10 para sa mga bata at magulang na hindi Nihonngo ang nakalakhang lenguahe.

Mga detalye 048-833-2992

Libreng konsultasyon na may taga-salin sa city office.

- Maari kayong magkonsulta sa sariling wika at may mamagitan tagasalin sa pamamagitan ng cell phone sa mga city hall.
- Ito ay sinimulan sa isang itinakdang sistema ng pagsasalin gamit ang cell phone sa mga bayan ng Higashimatsuyama, Warabi, Misato city, Namegawa at 10 wards sa Saitama city. Ang lahat ay maaaring gumamit ng serbisyo.
- Mga lenguahe / Intsik, Ingles, Tagalog, Portuguese, Espanyol
- Ito ay libre.

www.ficec.jp/living/

● Tingnan din ang “Info para sa komportableng pamumuhay sa Japan” sa 6 na lenguahe.

“もったいない”は 日本人の心

節電!

3月11日に発生した東日本大震災で、今年の夏は大幅な節電が政府から呼びかけられています。夏場はクーラーの利用などで1年で1番電力消費が上がる季節でもあります。少なくなっている電力を、1人1人が節電をしないと急な「大停電」を引き起こす危険性もあります。そこで今回は「家庭で出来る節電方法」を紹介しましょう。

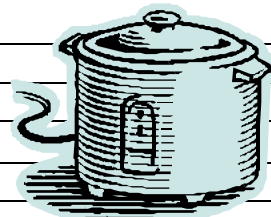
できることから始めよう「節電」の心

日本の中で私たちが出来る助け合いの1つが「電力の分け合い」です。被災地の復興のためにも、出来ることから始めましょう。

☆どんな電化製品を、どうやって節電すれば良いの？

家の中を見渡すと、様々な電化製品が目につきます。では、実際どんなことが節電につながるのか、家庭の電化製品をチェックしてみましょう！

電化製品	節電できるかな？
エアコン	① 28℃の設定にしましょう。 節電率10% ② 「すだれ」「よしず」などを使い、日差しを少なくすることで室内の温度が下がります。 節電率10% ③ ONとOFFを、こまめにしないように一定温度で使用しましょう。「送風」よりも28℃で使用しましょう。 ④ 無理のない程度でエアコンを切り、扇風機を使いましょう。 節電率50% ⑤ フィルター、室外機を2週間に1回はお掃除しましょう。
冷蔵庫	① 冷蔵庫の温度設定を「強」⇒「中」に変えて開け閉めの回数を減らし、食べ物を詰めこまないようにしましょう。 節電率2% ② 冷蔵庫内にビニールカーテンをつけて、冷気が逃げないようにしましょう
照明	明るい日中は照明を消して、夜間も、こまめに消しましょう。 節電率5%
テレビ	画面を乾いた柔らかい布で拭き、掃除をして、省エネモードに設定。音量を出来るだけ下げ、必要な時以外はコンセントを抜きましょう。 節電率2%
ウォシュレット (トイレ)	なるべく電源を切るか、必要な場合は、タイマー機能があれば使い、使用しない時間の節電をしましょう。 節電率19%以下
炊飯器	早朝に1日分炊き、冷蔵、冷凍で保存しましょう。 節電率2%
ポット	お湯は電気ポットではなく、ガスコンロで沸かしましょう
洗濯機	容量の80%を目安に、まとめ洗いをしましょう
パソコン	日中の短時間であれば、電源を抜いて使用しましょう
掃除機	紙パックはこまめに掃除しましょう



参考資料：資源エネルギー省 「家庭の節電対策メニュー」

http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf

☆大事なポイント☆ 電化製品は電源のスイッチを切るだけでは「待機電力」という電力が消費されています。使用していない時間は、コンセントから抜くようにしましょう。

☆その他の節電効果☆

①家事スケジュールをたててみましょう・・・平日の日中（9時～20時）は、消費電力の大きい電気製品（温水洗浄便座、電気ポット、掃除機、乾燥機・・・）は使わないようにしましょう。

www.ficcc.jp/foreign/

●ふじみの国際交流センターの事務所は移転しました。新住所は最後のページにあります

- ②外出、旅行も節電に！・・・外出する時の電力消費は、家に居る時を大幅に下回ります。公園やスーパーに気分転換に出かけたり、家族が同じ部屋で過ごしたりするのもよいでしょう
- ③「節水」も節電につながります・・・「節水」で水を送るポンプや上下水道の節電になります。
- ④クールビズを試してみましょぅ・・・決まった制服が無い職場では、なるべく涼しい素材の洋服を着て仕事をすることによって、クーラーなどの節電につながります。
- ⑤スチロール箱で保温・・・食事時間がバラバラな家族のために食事を温めなおすにはガスや電気が必要になります。発砲スチロールの箱で、短時間なら保存ができます。(夏場は食べ物が傷みやすいので注意)
- ⑥LED蛍光灯・・・蛍光灯をLED蛍光灯に換えるだけで、毎月約2000円の節約になります。特に長時間照明を使っている部屋ほど効果が大きくなります。

文・日本社会事業大学 社会福祉学部 福祉計画学科4年 勝又洋美

「黄色のレシート」は宝の山。センターの活動資金になっています。



「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」は、毎月11日大型スーパー店イオン全店で実施されています。

- ①買い物をした後、清算時にレジで黄色いレシートを受け取ります。
- ②地域のボランティア団体の名前と活動内容が書かれてある投票箱があるので、支援したい団体の箱にレシートを入れます。

③イオンが団体ごとにレシート金額を集計し、各ボランティアに合計金額の1%相当のギフトカードが送られます。

「ふじみの国際交流センター」は、毎年2万5千円超を4年にわたって応援いただいています。去年は電話機とデジカメを、今年は掃除機とラミネーターを買わせていただきました。

店員の皆さんが「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のたすきをかけて、来客の皆さんに協力を呼び掛けてくださっている姿を見ると「こんなに皆さんのお世話になっているのだから、これからもがんばって活動を続けていこう」と、思いを強くしています。

読者のみなさんも、毎月11日にはイオンに買い物に行ってください「ふじみの国際交流センター」の箱に黄色いレシートを入れていただけますようお願いいたします。

「高校進学ガイダンス2011」開催

日本語を母語としない子どもと保護者の「高校進学ガイダンス2011」が7月10(日)大宮ソニックシティ4階市民ホールで開催されます。詳しい内容は

☎048-833-2992 へ

通訳付き相談が役所の窓口で！！

- 役所の相談窓口で携帯電話を使ってあなたの相談を通訳します。母国語で相談できます。
- 役所に設置された電話で母国語を通訳してもらうシステムができています。
- このシステムを持っている市町／**東松山市、藤市、三郷市、滑川町及びさいたま市10区** この市町にお住まいの方はぜひご利用ください。
- 対応言語／中国語・英語・タガログ語・ポルトガル語・スペイン語
- 利用は無料です。

www.ficcc.jp/living/

●6カ国版の生活が'を掲載しています

こま 困ったことがあったら電話 (専用) してください
でんわ せんよう

がいこくじんせい かつ そう だん 外国人生活相談

049-269-6450

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 10:00～16:00

むりょう
無料

にほんごきょうしつ まいしゅうもくようび

日本語教室 毎週木曜日 10:00～12:00



携帯電話を利用した無料通訳がスタート!

母国語で市職員と話ができます!

さいたま市10区・蕨市・東松山市・三郷市・滑川町

Free translation service
through mobile phone starts!

You can talk to the City Hall personnel
in your own language!

10 wards in Saitama city, Warabi, Higashimatsuyama, Misato
city and Namegawa town

利用携帯電話免费通译业务已经开始了!!

可以使用母国語和市職員商量!

さいたま市10区・蕨市・東松山市・三郷市・滑川町

Serviço de tradução gratuita p/ celular

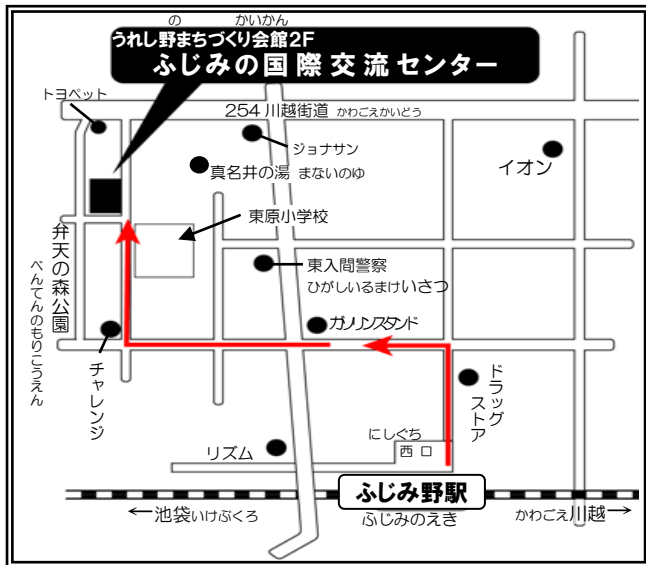
Dá para conversar com funcionário em
idioma materno!

Saitama-shi/10 distritos, Warabi-shi,
Higashimatsuyama-shi, Misato-shi,
Namegawa-machi

Empezo el servicio de traducción
por telefono celular, es gratuito!

Puede hablar con el personal de la
Municipalidad en su propio idioma!.

10 lugares en Saitama-shi, Warabi,
Higashimatsuyama, Misato-shi y
Namegawa-machi



Libreng serbisyon ng "translation" sa pamamagitan
ng "mobile phone" meron na.

Maari kayong magkunsulta gamit ang inyong
sariling wika!

10 lugar sa Saitama city, Warabi city, Higashimatsuyama city,
Misato city and Namegawa town

特定非営利活動法人

ふじみの国際交流センター

(FUJIMINO INTERNATIONAL CULTURAL EXCHANGE CENTER)

理事長 石井ナナエ

〒356-0053 埼玉県ふじみ野市大井 2-15-10 うれし野まちづくり会館2F

TEL: 049-256-4290・049-269-6450 FAX: 049-256-4291 URL://www.ficcc.jp/