

『かつしか国際交流ニュース』は、葛飾区内で行う国際交流イベントや区内で活動している国際交流団体などを紹介する情報紙です。英語と中国語の翻訳は、葛飾区の国際交流ボランティアの方がご協力してくださっています。

たぶん かしょうかいこうぎ ちゅうごくやくぜん ちから
多文化紹介講座 ～中国薬膳の力～

『薬膳』は、約3000年前からある中国の栄養学です。目的は、病気の回復・予防・健康維持です。この講座では、薬膳とは何か？食材をどう使ったらいいのか？中国薬膳の考え方を紹介します。また、季節のための「春の健康な身体づくり方」と、一人一人の身体の状態に合う「食材」についても紹介します。薬膳のことを知らなくても参加できます。元気な身体づくりに役立てください。

Introductory Lecture to Cultural Diversity
～Benefits of Chinese Medical Cuisine～

“Medicinal cuisine” is nutrition science that has been handed down in China for about 3,000 years. It aims at healing and preventing diseases and maintaining health. This lecture introduces what “medicinal cuisine” is, how ingredients should be used, and what Chinese people think of it. It also introduces how to build a healthy body in spring and what ingredients are suitable for different individuals. No previous knowledge is required for participation. The lecture will be helpful for building a healthy body.

多文化紹介講座～中国薬膳の効力～

“药膳”是起源于3000年前的中国营养学。其目的是帮助病后恢复，有益于疾病预防和健康维持。通过这堂讲座向大家介绍中国药膳的理念：何为药膳？如何使用食材？同时介绍一些“春季养身法”和因人制宜的“食材”。也欢迎对药膳不甚了解的朋友参加，希望能对您的养身有所帮助。

日本語で話します

薬膳

- 【日時】3月4日(土) 10:00～12:00
【会場】かつしかシンフォニーヒルズ 別館5階「コンチェルト」
【講師】高麗輝(元看護師・医療通訳)
【定員】20名(葛飾区在住・在勤・在学の方優先)
【参加費】¥500
【申込方法】4ページを見て申し込みをしてください
【締切日】2月3日(金) <必着>

This class is conducted in Japanese

- 【Date/Time】4th March (Sat.) 10:00~12:00
【Venue】Katsushika Symphony Hills Annex 5F “Concerto”
【Instructor】Gao Li Hui (Former Nurse・Medical Interpreter)
【Quota】20 participants (Priority will be given to those who live, work or study in Katsushika)
【Fee】¥500
【How to Apply】See page 4 of this paper.
【Application Deadline】must reach by 3rd Feb. (Fri.)



本講座用日文凭

- 【時間】3月4日(周六) 10:00～12:00
【地点】葛飾区文化会館 分館5楼「コンチェルト」
【講師】高麗輝(原护士、医疗翻译)
【招募人数】20名(优先在葛飾区居住, 上班, 上学人士)
【费用】500日元
【报名方法】请参照第4页的报名方法
【报名截止日期】2月3日(周五) <务必寄到>

にほん しょうがつ
日本のお正月

Japanese New Year

日本的新年

★明けましておめでとうございます★

日本では、お正月に「お節料理」を食べます。これは、日本の伝統料理です。お節料理で使う食材には、一つ一つに意味があります。例えば、

【海老】長生きできますように

【黒豆】健康に暮らせますように

【栗きんとん】お金が増えますように

【数の子】子どもが生まれますように

【伊達巻】賢くなりますように

などです。新しい一年の始まりを大切にする日本では、このような縁起のいい食材を食べて、その一年の健康や幸せを願います。



★Happy New Year★

In Japan, we eat "Osechi Ryori" during the New Year. This is the Japanese traditional cuisine. Each dish has a special meaning. For example, **【Ebi/Prawns】** A wish for a long life **【Kuromame/Black beans】** A wish for staying healthy **【Kuri-kinton/Golden chestnut mash】** A wish for wealth **【Kazunoko/Herring roe】** A wish for having babies **【Datemaki/Sweetened egg rolls】** A wish for becoming smart etc. As Japanese think the beginning of a new year is important, we eat these ingredients bring good fortunes and wish for health and happiness in the coming year.

★祝各位新年快乐★

在日本，到了新年会吃「年节料理」，这是日本的传统佳肴。年节料理使用的每一份食材都有特殊意义在其中。例如，
【虾】寓意长寿
【黑豆】寓意健康
【栗子糕】寓意发财
【数之子（鱼卵）】寓意多子
【伊达卷】寓意变得聪明，更有智慧等等。在新的一年里伊始之际，能够吃到这些带来好兆头的食物，相信今年一定会健康幸福。



コロナやインフルエンザになる人が増える季節です

Season for COVID-19 and the Flu

新冠或流感的易发多发季节

【今、できること】

- 検査キット
- 解熱鎮痛薬
- 食料品

を買っておきましょう。



【熱が出た時に行く病院】

熱が出た時に行く病院を、『発熱外来医療機関』と言います。葛飾区にある発熱外来がどこにあるか知りたい時には、下の番号に電話してください。

【新型コロナ受診相談窓口】
TEL:03-3602-1376

月～金曜日
(祝日休み)
8:30～17:15

熱が出たり、喉の痛みや咳、だるさなどがあつたりする時にどうすればいいかも聞くことができます。

【What You Can Do Now】

You should stock ...

- test kits for COVID-19 and the flu
- some medicine for lowering a fever and/or reducing pain: antipyretics and/or analgesics
- some food

【Hospitals or Clinics for Fever】

Hospitals or clinics you should go to when you have a fever are called "hatsunetsu gairai iryo kikan". If you want to know where these medical institutions are located in Katsushika City, dial the following number.

For seeking advice about COVID-19

TEL: 03-3602-1376

You can ask for advice in these places when you have a fever, a sore throat, coughs or tiredness.

Mon. to Fri.
(Closed on Holidays)
8:30~17:15

【现在可以准备】

- 抗原检测试剂盒
 - 发烧感冒药
 - 食物
- 建议家中常备。



【发热去医院就诊】

有发热症状时去的医院叫做「发热外来医疗机构」。如若想了解在葛飾区内发热外来机构的位置时，请拨打下方电话。

新冠受診咨询窗口

电话：03-3602-1376

周一到周五(节日休息)
8:30~17:15

时有发热，咽喉疼痛，咳嗽，身体无力等症时，可接受咨询。

行政書士による「外国人の入国・在留・帰化・就労等」手続き相談

Administrative Scrivener
Consultation on Immigration, Resident Status, Naturalization and Employment

行政書士提供有外国籍入国の入国・在留・帰化・就労等事項の咨询

【日時】月1回/第2金曜日13:00~16:00 【場所】葛飾区役所本館2階 209番窓口 区民相談室(立石5-13-1) 【電話】03-5654-8617

《その他》●予約は必要ありません。●在留カードを持っている人は、在留カードを持ってきてください。●日本語で相談をしますので通訳が必要な場合は、どなたか日本語のわかる人と一緒に相談に来てください。●外国人だけでなく、外国人を雇用している事業者も利用できます。ご活用ください。※オンライン相談もやっています。まず電話で相談員にきいてください。

【Days and Hours】Once a month on every 2nd Friday 13:00~16:00 【Venue】"Kumin Sodan Shitsu (Consultation Room)", Information desk No. 209, Katsushika City Office 2F 【Tel】03-5654-8617 《Attention》●Reservation is not required. ●Bring your residence card if you have one. ●Consultation is held in Japanese and interpreters are not provided. You are advised to prepare a language assistance on your own if you are not confident with Japanese language. ●This service is available and useful not only for foreign nationals but for employers with foreign workers. ※The online consultation is also available. Please call the consultant first.

【時間】毎月1次第二个周五 13:00~16:00 【地点】葛飾区役所2楼(209号窓口)「区民相談室」

《电话》03-5654-8617 *也举办网上咨询, 请事先与咨询员确认。
《请留意》●不需要预约 ●如果持有在留卡, 请携带其在留卡。●只限日语咨询。如果不懂日语请委托翻译。
●除外国籍人士之外, 也接受雇用外国人的企业的咨询。

国際交流まつり
動画が見られます


3月31日(金)まで
配信予定

2022年11月6日に配信した動画を
今もYouTubeで見ることができます。

【見る方法】

① 『かつしか国際交流まつり』
のホームページを開きます。

② 特設『YouTube チャンネル』を開きます。



Katsushika International Exchange Festival Video Streaming

Available until on Fri. 31st March (Scheduled)

The video we delivered on 6th November, 2022 is available on YouTube.

【How to Watch】

1) Open the Homepage "Katsushika International Exchange Festival"

2) Open the official "YouTube Channel"



国際交流節 视频播出


计划播放至 3月31日 (周五)

2022年11月6日播放的视频, 目前仍能通过 Youtube 收视。

【收视方法】

① 开启“葛饰国际交流节”网页。

② 点击特设“Youtube 频道”。



やさしい日本語講座

外国人にも分かりやすく伝わる「やさしい日本語」の使い方を学びませんか。言葉の使い方を少し工夫するだけで、コミュニケーションの幅が広がります。

※日本人向けの講座です

【日時】 2月26日(日) 14:00~16:00

【会場】 かつしかシンフォニーヒルズ 別館4階「ラベンダー」

【対象】 葛飾区在住・在勤・在学の方

【定員】 44名 ※多数の場合抽選

【講師】 柳田 直美 (一橋大学 森有礼高等教育国際流動化機構 国際教育交流センター 准教授)

【費用】 無料

【保育】 あり (1歳~3歳のお子さん5人まで) ※前もって申し込みが必要

Easy Japanese Language Course

Are you interested in learning how to use "Easy Japanese" that foreigners can easily understand? You can expand your communication range if you change just a few Japanese words. ※It is for Japanese.

【Date】 26th Feb. (Sun.) 14:00~16:00

【Venue】 Katsushika Symphony Hills Annex 4F "Lavender"


【Eligible Applicant】 Those who live, work or go to school in Katsushika

【Quota】 44 people ※If there are many applicants, random selection will be made.

【Speaker】 Naomi YANAGIDA (Associate Professor, Hitotsubashi University, MORI Arinori Institute for Higher Education and Global Mobility, Center for Global Education and Exchange)

【Fee】 Free of Charge

【Nursery Service】 Available for 5 children between 1 to 3 years old. ※ prior application necessary.



簡明日語講座

您想学习让外国人容易理解的“简明日语”表达方法吗? 在表达方法上稍加推敲, 能扩大相互沟通的范围。

※本讲座参加对象为日本人

【时间】 2月26日(周日)14:00~16:00

【地点】 葛饰区文化会馆 分馆4楼「ラベンダー」

【对象】 优先在葛饰区居住, 上班, 上学人士

【招募人数】 44名 ※报名人数多时采用抽签方法

【讲师】 柳田 直美 (一桥大学森有礼高等教育国際流動化機構 国際教育交流センター 准教授)

【费用】 免费

【托儿】 有 (1~3岁的小孩, 限5人) ※需事先报名

申込方法

オンラインまたは 往復はがき
締め切り: 2月10日(金) <<必着>>

詳しくはホームページをご覧ください

問い合わせ

葛飾区文化国際課 TEL 03-5670-2259
FAX 03-5670-2265



How to Apply


Apply from the web or send a reply-paid postcard.

Deadline: must reach by 10th Feb. (Fri.).

Check the official homepage for details.

Inquiry

Katsushika City Culture and International Exchange Section TEL 03-5670-2259
FAX 03-5670-2265



報名方法

報名可線上, 也可用往返明信片
報名截止日期: 2月10日(周五) <<務必寄到>>
詳細信息請扫二维码。

問詢

葛飾区文化国際課 TEL 03-5670-2259
FAX 03-5670-2265



外国人生活相談

外国人生活相談では、日常生活全般、区政に関する相談に日本語、英語、中国語で対応しています。

【日時】 毎週月曜日 12:30~17:00 (受付は 16:30 まで) *月曜日が祝日の時は火曜日に相談を行うことがあります。【電話】03-5654-8617

【場所】 葛飾区役所本館2階 209番窓口 区民相談室 (立石5-13-1) ※オンライン相談もやっています。まず電話で相談員にきいてください。

Consultation on daily matters and municipal policies in English and Chinese is available for free.

【Hours】 Every Monday 12:30 to 17:00 (reception by 16:30) *It may be held on Tuesday if Monday is a national holiday.

【Tel】 03-5654-8617 【Location】 Katsushika City Office 2F "Resident Consultation Office" (5-13-1 Tateishi)

※The online consultation is available. Please call the consultant first.

葛飾区外国人生活相談窓口回答所有与日常生活相关内容以及区政府相关事宜。对应语种为日语、英语、汉语。

【时间】 每周星期一 12:30~17:00 (接受咨询截止时间为 16:30) *星期一遇休息日时改为星期二。

【电话】 03-5654-8617 *也举办网上咨询, 请事先与咨询员确认。

【地点】 葛飾区区役所“区民咨询室” 本馆2楼(立石 5-13-1)

外国人生活相談
Foreign Residents Advisory Service
外国人生活咨询窗口

ボランティア日本語教室 / Japanese Class by Volunteers / 志願者日语指导学习班

ボランティアと外国人が、一緒に日本語を学習する日本語教室です。日本語を学習したい方、ボランティアで日本語を教たい方は、シンフォニーヒルズホームページを確認するか、シンフォニーヒルズの国際交流担当までお問い合わせください。

This is the list of Japanese tutoring classes organized by volunteer tutors. If you are interested in learning Japanese or teaching Japanese, please check Katsushika Symphony Hills HP or contact Katsushika Symphony Hills International Exchange Section.

下述日语教室是由日语志愿者们自发组成，是指导外国人学习日语的地方。希望学习日语者和希望教授日语的志愿者们，请确认文化会馆的网站或者请联系文化会馆的国际交流担当。

コロナの関係で教室が休みになる場合があります。くわしくはホームページまたは電話で確認してください。/ Some classes may be closed due to COVID-19 related situation. Please check our website or call for the details. / 受新冠肺炎影响，根据当时情况日语教室有可能休息。请事先网页或电话确认。

<p>日本語の会いろは/新小岩 午前 ◆IROHA Shinkoiwa A.M. class ◆日语会/新小岩(上班族)</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週金曜日◆Every Friday◆毎周五 10:00~12:00 【場所/Place/地点】にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2) 8月 休み Nikowa Shinkoiwa (4-33-2 Nishi-shinkoiwa) 新小岩社区活动中心 (西新小岩 4-33-2) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>	<p>日本語の会いろは/新小岩 午後 ◆IROHA /Shinkoiwa P.M. class ◆日语会/新小岩(下班族)</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週金曜日◆Every Friday◆毎周五 14:00~15:30 【場所/Place/地点】にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2) 8月 休み Nikowa Shinkoiwa (4-33-2 Nishi-shinkoiwa) 新小岩社区活动中心 (西新小岩 4-33-2) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>
<p>日本語ボラボラ ◆Nihongo BORABORA ◆日语 BORABORA</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週金曜日◆Every Friday◆毎周五 19:00~20:45 【場所/Place/地点】にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2) Nikowa Shinkoiwa (4-33-2 Nishi-shinkoiwa) 新小岩社区活动中心 (西新小岩 4-33-2) 【費用/Fee/費用】◎ 無料 ◎ Free ◎ 免费</p>	<p>木曜日の日本語教室 ◆Japanese Class on Thursday ◆星期四日语教室</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週木曜日◆Every Thursday◆毎周四 19:00~21:00 【場所/Place/地点】かつしかシンフォニーヒルズ別館2階「ビジュアル」(立石6-33-1) 8月 休み Katsushika Symphony Hills Annex 2F "Visual" (6-33-1 Tateishi) 葛飾区文化会馆 分館 2楼「ビジュアル」(立石 6-33-1) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>
<p>日本語の会「どんぐり」 ◆DONGURI ◆日语「どんぐり」学习班</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週金曜日◆Every Friday◆毎周五 10:30~12:00 【場所/Place/地点】亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6) 8月 休み Kameari Manabi Koryukan (3-5-6 Ohanajaya) 亀有学习交流馆 (花茶屋 3-5-6) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>	<p>アジアと交流する市民の会 ◆Asia no Kai ◆亚洲交流市民会</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週土曜日◆Every Saturday◆毎周六 19:00~21:00 【場所/Place/地点】かつしかシンフォニーヒルズ別館2階「ビジュアル」(立石6-33-1) Katsushika Symphony Hills Annex 2F "Visual"(6-33-1 Tateishi) 葛飾区文化会馆分館 2楼「ビジュアル」(立石 6-33-1) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>
<p>日本語の会「さくら」 ◆Japanese Class "Sakura" ◆日语会「櫻花」</p> <p>【曜日/Date/日期】毎週月曜日◆Every Monday◆毎周一 10:00~11:45 【場所/Place/地点】亀ヶ岡集い交流館 (東金町2-5-20-109) 休会中 Kamega-oka Tsudoi Koryu Kan (2-5-20-109 Higashi-kanamachi) 龟冈集会交流馆 (东金町 2-5-20-109) 【費用/Fee/費用】◎ ¥100/月 ◎ ¥100/month ◎ 100 日元/月</p>	<p>子ども向け教室「なかよし」◆NAKAYOSHI ◆青少年日语学习班「好朋友」</p> <p>【曜日/Date/日期】土・日曜日◆Saturdays&Sunday◆周六・日 14:00~16:30 【場所/Place/地点】柴又学び交流館(柴又5-33-8)またはにこわ新小岩(西新小岩4-33-2)など Shibamata Manabi Koryukan (5-33-8 Shibamata) or Nikowa Shinkoiwa (4-33-2 Nishi-shinkoiwa) etc. 柴又学习交流馆(柴又 5-33-8)或 新小岩社区活动中心(西新小岩 4-33-2)等 【費用/Fee/費用】◎ 無料 ◎ Free ◎ 免费</p>

本紙についてのお問い合わせ・応募方法 / Application & Contact / 问询・報名方法

かつしかシンフォニーヒルズ(葛飾区文化会馆) 〒124-0012東京都葛飾区立石6-3-3-1
Katsushika Symphony Hills 6-33-1 Tateishi Katsushika-ku, Tokyo 124-0012
TEL: 03-5670-2222 FAX: 03-5698-1546 Email: intl@k-mil.gr.jp

お申込みは往復ハガキ、またはホームページの申し込みフォーム (<https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html>) より

- ① イベント、講座名 ② 氏名(フリガナ) ③ 住所(葛飾区在勤・在学の方はその住所も併記) ④ 電話番号
⑤ 応募動機をご記入の上、お送りください。応募多数の場合抽選とさせていただきます。

Apply by the application form (<https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html>) or send a reply-paid postcard with

① name of the event, ② your name, ③ address, ④ phone number and ⑤ motive for the application. Participants are selected by lottery if the number of applicants exceeds the quota.

アクセス/Access/地点



「かつしか国際交流ニュース」は奇数月1月・3月・5月・7月・9月・11月の初めに発行します(年6回)。

配布場所: 図書館・学び交流館・区民事務所・区内各駅広報スタンド(奇数月のみ)等

“Internatoinal Exchange News” is issued on early Jan. March, May, July, Sep. & Nov..

It can be obtained at libraries, other public facilities and stations* in Katsushika.

*only during the month of issue.

「葛飾区国際交流報」于奇数月1月、3月、5月、7月、9月、11月の月初发行，年6次。

放置地点为葛飾区各电车站区报架上(只有奇数月放有)，各图书馆，学习交流馆，区民事务所等处。

