

せんだいたぶんかきょうせい 仙台多文化共生センターだより

ふゆ せいかつ そな 冬の生活に備えよう



みなさんは冬の生活において、困ったことはありますか。特に冬の時期は電気代やガス代が高くなりやすいので、いろいろな工夫が必要です。

今号では、寒い冬が来る前に冬の生活を知り、気をつけるべきことやその対策と工夫について一部を紹介します。ぜひ参考にしてください。

おおゆき 大雪

おおゆきが降ったときは、バス・地下鉄・電車が遅れたり、止まることがあります。また気温が0度以下になると、道路が凍りやすくなるため、車やバイクのスリップ事故が多くなります。

たいさく くふう 対策と工夫

地面が滑りやすいときは、滑らない靴を履いて、自転車には乗らずに気をつけながら歩きましょう。車やバイクを運転する人は、タイヤを冬用に換えたり、チェーンをつけることが必要です。

さむ 寒さ

日本の家は保温性（温かさを保つ力）が低いので、家の中でも寒さを感じるかもしれません。身体が冷えると免疫力（ウイルスから身体を守る力）が下がり、風邪を引いてしまうこともあります。

また寒さを防ぐためにエアコンやストーブなどの暖房器具を使うので、他の季節と比べて、電気代やガス代が高くなって困る人も多いです。

たいさく 対策

いつもより暖かい服を着たり、ホッカイロや湯たんぽを使うことは簡単な寒さ対策です。また風邪を引かないために、お風呂に入って身体を温めることも一つの対策になります。

その他、下のような暖房器具などを使って、暖かさを保つことも大切です。

| 暖める場所 | 暖める方法 |
|----------------|--------------------------------------|
| へやぜんたい 部屋全体 | エアコン、ガスファンヒーター |
| いちぶぶん 一部分 | こたつ、電気毛布、電気ストーブ、石油ストーブ |
| まど窓 | 断熱シート、保温マット、厚めのカーテン、断熱カーテン、冷気ブロックパネル |
| ゆか床 | カーペット、電気カーペット、パズルマット |

電気代やガス代が高くて困っている人は、暖めたい場所に合わせて、家にある暖房器具の使い方を工夫しながら暖かく過ごしましょう。

つぎ
次のページに続きます➡

げんご こうほうし 6言語の広報誌

日本語のほかに、英語/English、中国語/中文、韓国語/한국어、ベトナム語/Tiếng Việt、ネパール語/नेपालीがあります。ホームページでも見ることができます。仙台多文化共生センターでも配っています。



くふう たく 工夫の例え

① エアコン

- 扇風機を使い、部屋の中の温かい空気を回すようにする
- フィルターを定期的に掃除する
- 設定温度を20度にする
- 風向きを下向きにし、自動運転にする
- 室外機の周りにもものを置かない



② こたつ

- こたつ布団やカーペットの下に断熱シートや保温マットを置く
- こたつの中に湯たんぽを入れる
- 設定温度の「高温」はできるだけ使わない

③ 電気カーペット

- カーペットの下に断熱シートや保温マットを置く
- 使うところだけを部分的に温める

※ 暖房器具を長時間使わないときは、プラグはコンセントから抜くようにしましょう。

カビが発生し、アレルギーを引き起こして身体にも悪い影響があります。

たいさく くふう 対策と工夫

窓や壁に水がたまっていたら、タオルや布で拭きましよう。また換気をして部屋の空気を回すと、結露は発生しにくくなります。換気は風邪を防ぐためにも大切です。便利なグッズの中には、結露防止シート、結露防止スプレー、吸水テープなどがあります。ホームセンターやドラッグストアで買うことができます。

すいどうかん どうけつ ごお 水道管の凍結(凍ること)

気温がマイナス4度以下になると、水道管が凍って水が使えなくなることがあります。長い間家を留守にするときや太陽が当たらない場所、風が強く当たる場所に水道管があるときは、より注意しましょう。



たいさく くふう 対策と工夫

水抜栓を使って、水道管から一時的に水を抜くことで凍るのを防ぐことができます。また水道管やメーターボックスは保温材や布などを使って、凍らないように温めます。くわしくは、下のウェブサイトを見てください。水道が凍結して困って、言葉の手伝いが必要な人は、仙台多文化共生センターの「通訳サポート電話」(022) 224-1919 を利用してください。

せんだいすいどうきょく 仙台市水道局ホームページ

https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/02-kurashi/02-207.html

にほんご
(日本語のみ)



※ 水抜栓の場所や使い方は、家によって違います。必ず不動産屋や大家の人に確認するようにしましょう。

かぜ すきま風

すきま風は寒さを感じる原因の一つです。窓やドアのすきまから風が入ってくると、家の中のあたたかい空気が外に出してしまうため、部屋の中の温度が下がります。

たいさく くふう 対策と工夫

冷たい風が窓やドアから入ってこないように、厚めのカーテンや断熱カーテンをつけたり、冷氣ブロックパネルを窓やドアの手前に立てて置くようにします。ダンボールも冷氣ブロックパネルの代わりとして使えます。

また窓やドアに断熱シートを貼って、風が入ってくるころはすきまテープで塞ぐようにしましょう。

けつろ まど かべ すいてき 結露(窓ガラス・壁などに水滴がつくこと)



家の中の湿度が高く、家の中と外の温度の差が大きいと結露が発生します。結露をそのままにしておくと、ほこりや雑菌が混ざって



お知らせ

① 多言語メールマガジン「SenTIA MAIL」にご登録ください!

SenTIA MAIL では、日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語で、外国人市民の方々に役立つ情報を配信しています。ぜひご利用ください。

【例え】

- 多文化共生や国際理解に関するイベント
- 日本語講座
- 災害情報(地震、大雨、台風など)
- 『仙台多文化共生センターだより』発行のお知らせ

くわしくは、ウェブサイトをご確認ください。

<https://int.sentia-sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html>



② 「仙台市政だより」の多言語抜粋版に、ベトナム語とネパール語が追加になりました。

仙台市は毎月「市政だより」を発行しています。「市政だより」には、イベントや制度のお知らせなどが書いてあります。

多言語抜粋版では、毎月「市政だより」の中から、外国人市民の方にとって、特に重要なお知らせを翻訳して、仙台市のホームページに公開しています。

バックナンバーも見ることができます。

【例え】

- 税金のこと
- 基礎健診の申込みや受診のこと
- 市営住宅入居者募集のお知らせ
- 保育所・幼稚園入所に関すること

今までは、日本語、英語、中国語、韓国語の4言語でしたが、10月号からベトナム語とネパール語を追加して、6言語で公開しています。ぜひご利用ください。

日本語



英語



中国語



韓国語



ベトナム語



ネパール語



相談員コーナー「私の寒さ対策」

このコーナーでは、毎号のテーマにあわせて、相談員の経験や考えを紹介します。

みなさんは仙台で冬を過ごしたことがありますか?

例年、仙台の中心部で雪はあまり積もりません。ただ、仙台の冬の平均気温は5度前後で、1月2月になると気温はもっと低くなります。また、最低気温が0度前後になる日もあり、朝や夜はとても寒いです。

そこで今回、おすすめの寒さ対策を3つ紹介します。

一つ目は部屋への対策です。私は部屋の窓の下に冷気ブロックパネルを置いて、窓からの冷気を少しでもなくすようにしています。これを置くだけで、窓側の温度が少し上がります。また、床一面にパズルマットを敷いています。冬はエアコンで部屋を暖めても、フローリングだと歩くだけで足が冷えるので、敷くだけで寒さを防げます。防音対策にもなるので、足音が気になる方にもおすすめです。

二つ目は寝るときの対策です。夜、私はエアコンを消し寝るので、掛け布団の上に毛布を掛け、敷き布団にボア付きの敷パットをつけて寝ています。それだけでも暖かくして寝ることができます。ぜひ試してみてください。

最後は服装です。冬は毎日発熱インナーを着ています。発熱インナーはとても薄くて暖かく、冬はその上にセーターなどを重ねて着ています。着ぶくれを防げるのでおすすめです。また、部屋で過ごすときは、発熱インナーの上に裏にボアが付いているパーカーを着て、裏起毛のズボンとルームソックスをはいて過ごしています。

みなさんもぜひ参考にして、自分の生活に取り入れてみてください。仙台の冬を楽しみましょう!

相談員(S)

仙台いたぶんかきょうせい 仙台多文化共生センター



Sendai Multicultural Center

かいしつじかん まいにち ごぜん じ ごご じ ねんまつねんし つき ふつかていど きゅうしつび のぞ
開室時間 毎日 午前9時～午後5時(年末年始、月1～2日程度の休室日を除く)

じゅうしょ せんだいしあおばくあおばやまおばんち せんだいこくさい かいぎどう かい
住所 〒980-0856 仙台市青葉区青葉山無番地 仙台国際センター 会議棟1階

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>



■ 外国語相談

せいかつじょう こま もんだい がいこくご そうだん
生活上の困りごとや問題を外国語で相談できます。

つうやく てんわ てんわ
「通訳サポート電話」(022) 224-1919 に電話してください。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご べトナムご ねパールご たガログご タイご
対応言語: 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、タイ語、
ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、イタリア語、フランス語、
ドイツ語、マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、シンハラ語、
ヒンディー語、ベンガル語、ウクライナ語

■ そのほかのサービス

けんしゅうしつ じどうしつ こうりゅうけいじばん としよ かしだし しみんかつどう こうりゅう じょうほう
研修室、児童室、交流掲示板、図書の出借をしています。市民活動や交流のための情報や
スペースもあります。

がいこくじん せんもんそうだんかい 外国人のための専門相談会

べんごし ぎょうせいしよし せんもんか せんもんそうだんかい ていきてき ひら
弁護士や行政書士などの専門家による「専門相談会」を定期的に開いています。

せんだい く おく なに こま りよう
仙台での暮らしを送るうえで何か困ったことがあれば、ぜひ利用してください。

ひみつ まも ひとり ぶん
秘密は守ります。1人30分です。

かいさいじかん ごご じ ごご じ
開催時間はすべて、午後1時から午後4時です。

そうだんかい ひ かくにん
相談会の日はホームページから確認できます。

<https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/consultation.html>



ぎょうせいしよし
行政書士



べんごし
弁護士



ろうどうきょく
労働局



しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
出入国在留管理局



ぜいりし
税理士



へんしゅう はっこう せんだいかんこうこくさいきょうかい せんていあ こくさいかじぎょうぶ
編集・発行: 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部

せんだいたぶんかきょうせい せんだいし いたく う こうざい せんだいかんこうこくさいきょうかい うんえい
仙台多文化共生センターは仙台市からの委託を受け、(公財) 仙台観光国際協会が運営しています。

ねん がつはっこう
2022年10月発行