

AUGUST NEWS LETTER, 2019

みたかこくさいこうりゅう
三鷹国際交流フェスティバル2019のボランティア募集！

ほしゅう

Recruiting Volunteers for MISHOP WORLD 2019!



9月22日（日）に井の頭公園で行われるMISHOP WORLD 2019のボランティアスタッフを募集します。外国籍の方で民族舞踊や音楽の演奏ができる方はどうぞお申し出ください。事前準備からの参加や当日など、ご都合に合わせたお手伝いでもOKです。

- 子ども向けの遊びやクイズ、ゲーム等の実施
- MISHOPの宣伝、フェスティバル会場でのいろいろなお手伝い
- 会場内のアナウンスを多言語で対応（迷子のお知らせなど）

またご自分の国や文化紹介をしてくださる方も募集しています。皆様のご協力をお願いいたします。

We are recruiting volunteers for MISHOP's biggest annual event, Mitaka International Festival which takes place at Inokashira Park on 22nd (Sun) September. If you can present your country's folk dance or play the music, please show us your performance at our festival. Please also introduce your country's culture or anything interesting about your country. Please come to this event and let's enjoy the day together.

9월22일(일) 이노카시라 공원에서 열리는 MISHOP FESTIVAL 의 자원봉사자를 모집합니다. 외국국적을 가지신 분으로 민속춤이나 음악 연주가 가능하신 분의 참여 부탁드립니다. 또한, 자신의 나라와 문화를 소개시켜 주실 분도 모집하고 있습니다. 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

我们拟在9月22日（周日）于井之头公园举办三鷹国际交流节 MISHOP WORLD 2019，现募集志愿工作人员。请擅长民族舞蹈或音乐表演的外国朋友，及愿意向我们介绍自己国家文化的朋友踊跃报名参加。我们期待着大家的踊跃参与。



MISHOP WORLD 2019のチラシ・ポスターが出来上がりました。事務局にて配布しておりますので、学校や会社、ご近所の方々に宣伝してください！

The flyer of MISHOP WORLD is ready to distribute! Feel free to contact us at our reception. Advertise this event in your school, office, or to your neighbors with this flyer!



新常務理事のご紹介

7月1日付けにて、高階豊彦常務理事が就任しました。

高階常務理事は、以前、事務局長として7年間、MISHOPに在籍されていたので、ご存知の方もたくさんいらっしゃるのでは?!

今年にはMISHOP30周年!一緒に盛り上げていきましょう!

On July 1st, Mr. Toyohiko Takagai was assigned to be Managing Director of MISHOP. Let's liven things up!

日本語教室 夏休みの予定

8/10、17は夏休みです。

Japanese language class will be closed on August 10th and 17th.

子ども教室 7月8月の予定

8/3、10、17は夏休みです。

8/24、31は行います。

夏休みの宿題もサポートしますので、ぜひご出席ください。

Mishop's class for children will be closed on August 3rd, 10th and 17th.

**外国人のためのリレー専門家相談会
Free Professional Consultation for Foreign Resident**

(英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語、タガログ語、タイ語、ロシア語、ベトナム語)。

(English, Spanish, Portuguese, Chinese, Korean, Tagalog, Thai, Russian, Vietnamese)

2019年8月24日(土) 13:00-15:30

場所：南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」
Nishitokyo City Minami-cho Sport&Culture Center "Kiratto"
(西武新宿線 田無駅 Seibu Shinjuku line Tanashi station)

主催：西東京市生活文化スポーツ部文化振興課
Nishitokyo City Living, Cultural and Sports Division
Cultural Promotion Section

TEL : 0424-38-4040

**面向外国住民の免费专家会谈
외국인을 위한 무료 전문가 상담회**

2019年9月7日(土) 13:00-16:00

場所：立川市女性総合センター アイム5階
Tachikawa City Josei Sogo Center AIM 5F
(JR中央線立川駅 JR Tachikawa station)

主催：NPO法人たちかわ多文化共生センター
NPO Tachikawa Multicultural Center

TEL : 0425-27-0310

★熱中症にご注意ください★

東京の夏は、湿気が多く、蒸し暑いですが、外出の際は以下の点に気をつけましょう。
直射日光下の長時間滞在を避ける・水分と適度な塩分の補給をまめに行う。無理はせず、体調に異変を感じたら首などを冷やし、休息をとりましょう。
塩分補給のために、日本の伝統食「梅干し」も熱中症対策になります。500mlのペットボトルの水、またはお茶に対して、うめぼし1個が目安です。

★Precautions Against Heat Stroke★

Summer in Tokyo is hot and humid, isn't it? When you go outside, please keep in mind precautions to prevent heat stroke. -I- Do not stay in the sun for long periods. -II- Hydrate yourself and don't forget to take adequate amount of sodium. -III- Do not overwork yourself, cool off your neck, and have a rest in the shade if you feel sick/tired.
Japanese traditional pickles "Umeboshi" is also good for preventing heat stroke. Adequate amount of Umeboshi is 1 Umeboshi / 500ml of water.

★请注意预防中暑★

东京的夏天，潮湿闷热。外出时请注意以下几点。
请勿长时间停留在直射阳光下。适当补充水分和盐分。当感到身体不适时，不要勉强自己，请及时采取冷敷颈部等防暑措施，并注意休息。
日本传统食品“梅干”也有补充盐份预防中暑的作用。一般情况下，500毫升的水或茶加上一粒梅干是日本最为常用的防暑方法。

★ 열사병에 주의하세요. ★

도쿄의 여름은 습도가 높아 찌는 듯이 덥습니다. 외출 시에는 아래와 같은 점에 주의하세요..
• 오랜시간 직사광선에 노출되지 않도록 주의합니다. • 적당한 수분과 염분 섭취·무리하지 말고 신체에 이상을 느끼면 목 등의 열을 식히고 휴식을 취합니다. • 손쉬운 염분 섭취를 위해 '시오아메(소금성분사탕)'을 판매하고 있습니다. 소금이 들어간 사탕이지만 달고 맛있습니다. 또한, 일본 전통음식 '우메보시(매실장아찌)'도 열사병 대책으로 좋습니다. 500ml 의 물 또는 차에 우메보시 1개를 드시면 됩니다.

申込み・問い合わせ

Inquiries to
报名・咨询
신청・문의

公財) 三鷹国際交流協会 (MISHOP)
Mitaka International Society for HOspitality
(公財)三鷹国际交流协会 (MISHOP)
(공재)미타카국제교류협회(MISHOP)

〒181-0013 三鷹市下連雀3-30-12
三鷹市中央通りタウンプラザ4階
Tel 0422-43-7812
<https://www.mishop.jp/>

