

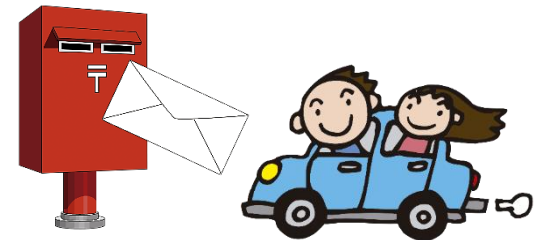
# Anjo 2020年夏 No.55

もくじ  
目次/index/Índice/指数/mục lục  
かれんだー いべんと じょうほう  
p.1 カレンダー&イベントの情報  
にほんご  
p.2 やさしい日本語-Yasashii Nihongo  
p.3 英語-English,ポルトガル語-Português  
p.4 中国語-中文,ベトナム語-Tiếng Việt

7月 Julho July tháng bảy	● 23日 (木) 海の日 ● 24日 (金) 入秋の日	やす は休みです。
8月 Agosto August tháng tám	● 10日 (月) 山の日	
9月 Setembro September tháng chín	● 21日 (月) 敬老の日 ● 20日 (火) 秋分の日	

## 8月 特別定額給付金の申請は 8月20日までです。


特別定額給付金 (一人につき10万円がもらえるお金のこと) のお知らせです。  
特別定額給付金の申請書は、8月20日までに安城市役所に出してください。  
申請書を郵便で送る時は、できるだけ早く郵便局に出してください。  
安城市役所に申請書が届いたら、3週間くらいでお金を払います。  
申請書の書き方は、こちらを見てください ⇒ ⇒ ⇒



安城市役所 企画政策課  
でんわ 電話 (TEL) : 0566-71-2285

## 9月 国勢調査が始まります。

「国勢調査」は、日本に住んでいる全ての人・世帯を調べます。  
3ヶ月以上日本に住んでいる外国人の皆さんにも聞きます。皆さんのことを教えてください。  
これは、国で一番大切な調査です。この調査は、5年に1回あります。  
家族の人数や学校や仕事などの質問があります。  
詳しくは、裏面のお知らせを見てください。



安城市役所 経営情報課  
でんわ 電話 (TEL) : 0566-71-2205

## その他の情報 知っていますか? ~証明書が発行できるところ~

安城市役所で もらえる 証明書 (住民票など) は、安城市役所の他に 支所や アンフォールで 発行できます。  
コンビニでも 発行できます。※発行できない証明書もあります。詳しくは聞いてください。  
【場所】 北部支所 (北部公民館の中) 住所: 里町4丁目12-4 TEL: 0566-98-8468  
桜井支所 (桜井公民館の中) 住所: 桜井町大役田1-1 TEL: 0566-99-0861  
明祥支所 (明祥プラザの中) 住所: 和泉町大下38-1 TEL: 0566-92-0002  
証明書・旅券窓口センター (アンフォールの中) 住所: 御幸本町504-1 TEL: 0566-71-2266  
【時間】 月曜日~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前8:30~午後5:15  
※アンフォールの窓口は、午前9:00~午後5:00です。  
※アンフォールは、毎月第2火曜日、偶数月の第4火曜日と 年末年始は お休みです。



安城市役所 市民課  
でんわ 電話 (TEL) : 0566-71-2221

# 2020年の国勢調査のお知らせです。



2020年10月1日現在で、国勢調査を行います。

国勢調査は、国籍に関係なく、日本に住んでいる全ての人について調べる大切な調査です。

国勢調査は5年に1回あります。

国勢調査の結果は、皆さんが暮らしやすい街づくりのために使います。

調査員がそれぞれの家に行って、調査票を渡します。調査票の質問に答えてください。

質問に答える方法は3つあります。

- ・封筒に入れて調査員に渡す
- ・郵送で提出する
- ・インターネットを使って答える

できるだけインターネットを使って答えてください。9月頃から調査票を配ります。

外国語の案内もあります。調査員に、外国語の案内をしてほしいと伝えてください。

外国語のお知らせを見ることができます。



# 夏は、熱中症と食中毒に注意してください。

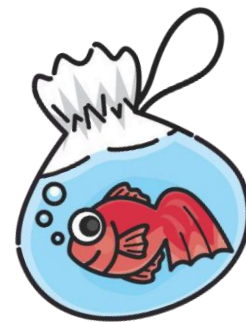


## 熱中症とは…

暑い日は、体温（体の温度）の調整ができなくなって、体の具合が悪くなりやすいです。建物の外だけでなく、部屋の中でもなります。

マスクを付けていると、熱中症になりやすいといわれています。体の具合が悪くなった時は、マスクを外して、休憩をしてください。

- 涼しいところに行きましょう。
- 外に出るときは、帽子や日傘を使いましょう。
- 風や空気が通りやすく、汗が乾きやすい服を着ましょう。
- 水をたくさん飲みましょう。少しの塩が入った水を飲むと良いです。



## 食中毒とは…

気温や湿度が高くなる梅雨から夏ごろ、食中毒の原因の細菌が増えやすくなり、毎年、食中毒が発生しています。家庭での食中毒を防ぐために、次のことに注意しましょう。

- 手を洗ってください。  
手には、目に見えない汚れや細菌がたくさん付いています。料理を始める前や料理中に手を洗いましょう。
- 細菌の増加を防ぎましょう。  
買った食べ物は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。長い時間、食べ物を冷蔵庫の外に置かないでください。
- 食べ物を加熱（食べ物などを熱で温めること）してください。  
食中毒の原因の細菌やウイルスは、熱に弱く、加熱をすると死にます。



安城市役所で電話通訳とテレビ電話通訳が使えます！

分からないことがあったらぜひ使ってください！

通訳できる時間

8:30-17:15

0566-71-2299



# This is a notice for the 2020 national census.

As of October 1, 2020, a national census will be conducted.



The national census is an important survey that examines all people living in Japan, regardless of nationality. There is a national census every five years.

The results of the census will be used to create a city where everyone can live comfortably.

The researcher will go to each house to give you the questionnaire.

Please answer the questions in the questionnaire.

There are three ways to answer the questions.

- Place inside the envelope then give it to the investigator
- Submit by post mail
- Answer using the internet



Please answer using the Internet as much as possible. The questionnaires will be handed out starting September.

Questionnaire guides in foreign languages will also be available. Please inform the researcher that you would like to be guided in a foreign language.

You can see announcements in foreign languages.

## In the summer, please watch out for heat stroke and food poisoning.



### About Heat Stroke:

Heat stroke is a condition that results from an imbalance in the body's balance of its salt and water levels where the body is unable to regulate its temperature well during hot or humid weather. Please note that you can become ill even when you are inside; it does not just affect those who are moving or working outdoors.

It is said that wearing a mask can easily cause heat stroke. If you feel unwell, take off your mask and take a break.

- Work at a cool place.**
- Use hats and sun-blocking umbrellas outside.**
- Wear clothing that breathes, absorbs moisture, and is quick drying.**
- Drink water constantly and replenish your salt levels.**



### What is food poisoning?

From the rainy season to summer, when humidity levels and temperatures rise, the bacteria responsible for food poisoning can multiply rapidly. This causes food poisoning each year. Please follow these basic principles to prevent food poisoning in the home:

#### **Wash your hands**

There is a lot of invisible grime and bacteria on your hands, so as well as washing your hands before cooking, you should also wash them at regular intervals as you cook.

#### **Prevent bacteria from increasing**

Purchased food should be refrigerated immediately.

Do not leave food out at room temperature for long periods.

#### **Heat things up**

Most bacteria and viruses that cause food poisoning are sensitive to heat, so cooking will kill them.



Anjō City has the facility for real-time Telephone & Video-Phone Interpreter from foreign language to Japanese! Do not hesitate to ask for assistance if needed!

The service is available from

8:30 to 17:15

0566-71-2299



# É um aviso do censo nacional em 2020.



A partir de 1 de outubro de 2020, uma pesquisa de política nacional será realizada.

O censo nacional é uma pesquisa importante que examina todas as pessoas que vivem no Japão, independentemente da nacionalidade.

Há um censo a cada cinco anos.

Usaremos os resultados do censo nacional para criar uma cidade onde todos possam viver confortavelmente.

O investigador irá a cada casa e fornecerá o questionário. Por favor, responda as perguntas do questionário.

Existem três maneiras de responder à pergunta.

- Coloque-o dentro de um envelope e entregue ao investigador.
- Enviar por correio.
- Responda usando a Internet.



Se possível, use a internet para responder. Entregaremos o questionário por volta de Setembro. Há também orientações em idiomas estrangeiros.

Diga ao pesquisador que você gostaria de ser orientado em um idioma estrangeiro.

Você pode ver anúncios em idiomas estrangeiros.

## No verão, tenha cuidado com insolação e intoxicação alimentar.



### O que é a hipertermia

É um mal-estar que podemos sentir em dias de muito calor, quando o organismo não consegue controlar a temperatura corporal. Se tiver hipertermia (super aquecimento), poderá desmaiar mesmo estando fora ou dentro do ambiente. As crianças e os idosos estão mais propensos. Tomem cuidado!

Dizem que usar máscara pode facilmente causar insolação. Se não se sentir bem, tire a máscara e faça uma pausa.

- Ir para lugares frescos.
- Usar chapéu ou sombrinha ao sair no sol.
- Vestir roupas leves, que seca o suor fácil.
- Tomar bastante água. É bom pôr um pouquinho de sal na água.



### O que é intoxicação alimentar?

Desde a estação chuvosa, quando a temperatura e a umidade aumenta, até o verão, o número de bactérias que causam intoxicação alimentar aumenta e com isso a intoxicação alimentar ocorre todos os anos. Para evitar intoxicação alimentar em casa, tenha cuidado com os seguintes itens.

#### Lave as mãos

Nas mãos existem várias bactérias e sujeiras que os nossos olhos não podem ver. Lave as mãos antes e durante a preparação da comida.

#### Impedir o aumento de bactérias

Coloque os alimentos comprados no freezer imediatamente.

Não deixe os alimentos muito tempo em temperatura ambiente.

#### Cozinhar

Muitas bactérias e vírus que causam intoxicação alimentar são vulneráveis ao calor e morrem quando aquece ou cozinha.



Na prefeitura de Anjo,  
fazemos tradução por telefone e vídeo-chamada!  
Qualquer dúvida, entre em contato !

Horário de tradução disponível

8:30~17:15

0566-71-2299



# 这是2020年的全国人口调查的通知。



将于2020年10月1日进行全国人口调查。

全国人口调查，和国籍无关，是针对在日本居住的所有人的重要调查。

全国人口调查五年进行一次。

全国人口调查是为了创建让大家能舒适生活的城市。

调查员到各自的家里，发给大家调查表。请回答调查表上的问题。

回答问题的方法有三种。

- 放入信封交给调查员
- 通过邮局邮寄
- 上网回答



请尽可能地使用网站回答。从九月左右开始发调查表。

也有外语版的指南。请告诉调查员您需要外国语的指南。

您能看外国语的通知。

## 夏天，请注意不要中暑和食物中毒。



### 何为“中暑”？

由于空气高温多湿，导致人体水分及盐分失衡，体温（身体的温度）无法自行调节所引起症状的通称。中暑现象不只限于室外，在房间内也有可能出现。

据说戴口罩，容易中暑。身体状况不好时，请摘下口罩休息。

- 尽量使用凉爽的设施或建筑。
- 外出时，包括使用帽子和阳伞等。
- 尽量选择穿着透气性好（有利于空气流通）、吸湿、速干（易吸汗、易干燥）材质的服装。
- 因此一天之内要多次补充水分。在大量出汗后，要适当摄取盐分。



### 什么是食物中毒？

梅雨季节到夏天，天气高温高湿，导致食物中毒的细菌容易繁殖。食物中毒年年都有发生。为了防范在家中发生食物中毒。请大家遵守以下原则。

#### 不接触细菌

许多污秽和细菌，眼睛看不见。做饭炒菜前当然要洗手，做饭过程中，也要勤洗手。

#### 防止增加细菌

食品买来后，立即放入冰箱保存。不要在常温下长时间放置食品。

#### 加热

导致食物中毒的细菌和病毒大多怕热，加热处理就会死亡。



安城市役所有电话翻译和视频电话翻译！

如果有不明白的地方请看看！

翻译上班时间

8:30~17:15

0566-71-2299



# Đây là thông báo của cuộc điều tra dân số năm 2020

Kể từ ngày 1 tháng 10 năm 2020 sẽ tiến hành cuộc khảo sát quốc gia.



Điều tra dân số là một cuộc khảo sát quan trọng điều tra về tất cả những người đang sinh sống tại Nhật bản không phân biệt quốc tịch nào.

Cuộc điều tra dân số cứ 5 năm 1 lần.

Chúng tôi sẽ sử dụng kết quả của cuộc điều tra dân số để tạo nên một thành phố nơi mọi người có thể sống thoải mái.

Điều tra viên sẽ đi đến từng nhà và đưa cho bạn bản khảo sát. Hãy trả lời câu hỏi của bản khảo sát.

Có 3 cách trả lời câu hỏi.

- Cho vào bì thư và đưa cho điều tra viên
- Nộp bằng cách gửi thư
- Hãy trả lời bằng cách sử dụng internet



Hãy trả lời bằng cách sử dụng internet càng nhiều càng tốt.

Chúng tôi sẽ phát bản khảo sát từ khoảng tháng 9.

Ngoài ra còn có hướng dẫn bằng tiếng nước ngoài. Hãy nói với điều tra viên rằng bạn muốn được hướng dẫn bằng tiếng nước ngoài.

Bạn có thể thấy các thông báo bằng tiếng nước ngoài

## Vào mùa hè hãy chú ý say nắng và ngộ độc thực phẩm

### Say nắng là gì ?

Vào ngày nóng , nhiệt độ cơ thể không thể điều chỉnh khiến bạn dễ bị bệnh.

Không chỉ bên ngoài toà nhà mà cả trong phòng. Trẻ em và người già dễ bị say nắng.

Người ta nói rằng đeo khẩu trang có thể dễ bị say nắng.

Hãy tháo khẩu trang và nghỉ ngơi khi bạn cảm thấy không khoẻ.

- Hãy đến nơi mát mẻ**
- Sử dụng mũ và ô che khi bạn đi ra ngoài**
- Hãy mặc quần áo thoáng khí và để thấm mồ hôi**
- Hãy uống nhiều nước. Uống nước có cho thêm chút muối sẽ tốt hơn.**



### Ngộ độc thực phẩm là gì?

Từ mùa mưa khi nhiệt độ và độ ẩm cao đến mùa hè, vi khuẩn gây ngộ độc có khả năng gia tăng và ngộ độc thực phẩm xảy ra hàng năm . Để ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm tại nhà hãy cẩn thận về những điều sau đây

#### **Hãy rửa tay**

Ở tay chúng ta thường có nhiều vi khuẩn và những vết bẩn không thể nhìn thấy bằng mắt. Rửa tay trước và trong khi nấu ăn.

#### **Để phòng ngừa sự gia tăng của vi khuẩn**

Thực phẩm đã mua thì hãy cho ngay vào trong tủ lạnh. Không để thức ăn ở nhiệt độ thường trong thời gian dài.

#### **Để sưởi ấm, tăng nhiệt**

Nhiều virus và vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm sẽ yếu đi khi gặp nhiệt độ cao và chết khi bị đốt nóng



Tại toà thị chính thành phố Anjo có thể sử dụng phiên dịch trực tuyến thông qua điện thoại hoặc video !  
Hãy sử dụng khi không hiểu bạn nhé!

Thời gian phiên dịch

8:30~17:15

0566-71-2299

