

Information Fujimino

2017年6,7月号

No. **222**

隔月発行

発行／埼玉県指定・認定NPO法人 ふじみの国際交流センター

梅雨から夏へ、
「新三大食中毒菌」に
気をつけて

从梅雨季节到夏季、
「导致食物中毒的三大新型
病菌」

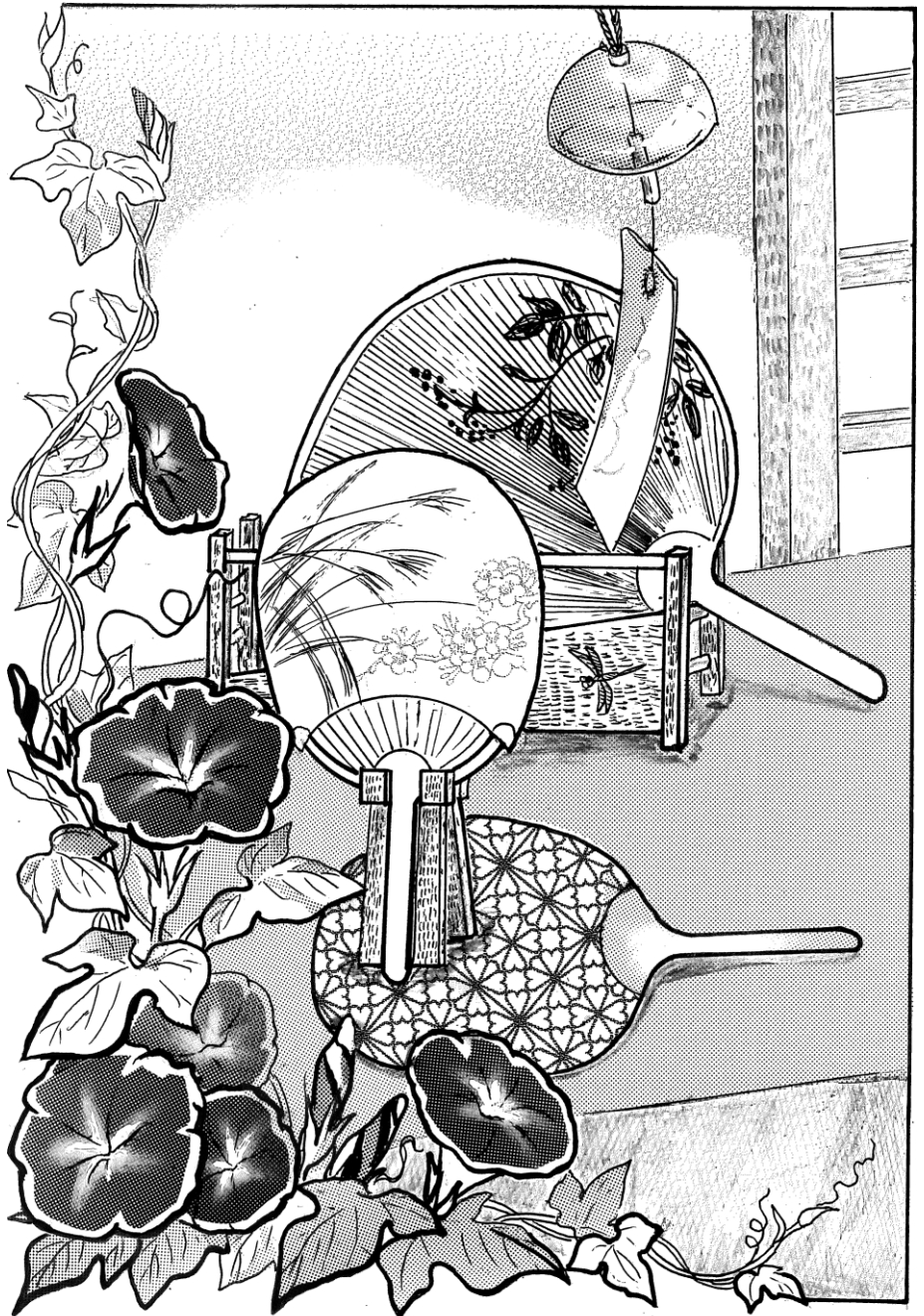
Be careful for “new three
major food poisoning” from
rainy season to summer

장마시작 여름으로,
「새로운 3 대 식중독균」에
조심

Cuidado com três principais
tipos de bactéria de
intoxicação

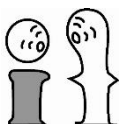
Cuidado: 3 nuevos
causantes de infección
alimenticia en temporada
de lluvia y verano

Mag-ingat sa tatlong uri
ng pagkalason sa
pagkain sa panahon ng
tag-ulan at tag-init



しょうしょ

表紙イラスト：〈小暑〉 林 由紀子



从梅雨季节到夏季、 「导致食物中毒的三大新型病菌」

就算食材有经过热处理，
也仍然会有食物中毒的危险发生



日本的梅雨季节一般是从 6 月开始持续 1 个月左右的雨天。大家为了表示对它的感恩，亲切的把这个长长的雨季称之为恩惠雨。然而，因为这个季节很潮湿，霉菌极易生长，因此，我们需要小心食物中毒。

三大细菌	在此季节发生的食物中毒主要是因肠炎弧菌, 葡萄球菌, 沙门氏菌导致。据说这些细菌可以通过加热的发式被灭绝。
新三大细菌	最近又新增加了「在烧烤时需要小心的空肠弯曲菌」、「肉丸, 卤物增殖出来的黄色葡萄菌」、「剩饭剩菜中的威尔斯菌」三大细菌
威尔斯菌	其中最麻烦的应属威尔斯菌，它主要出现在放置的咖喱，炖菜，卤物中。因为它有在大量烹饪后常温放置的食物中增殖的特质，所以，就算在饮用前有进行加热处理，也仍然无法被彻底歼灭。
威尔斯菌的中毒症状	威尔斯菌的中毒症状主要表现在，腹胀，腹泻，腹痛。一般不会发烧，呕吐。几天后可以自然恢复，但偶尔可能会出现严重腹泻，同时也有可能引起其他疾病，所以，请对症状进行仔细观察。
预防 & 对策	要用适当的温度（10 度以下或 50 度以上）对肉和鱼类进行管理，制作完成的菜肴不要长时间或在室温中放置。剩菜剩饭不要原封不动的放在锅里，把它分成小份冷藏起来，食用前一定进行加热处理。

一般性的梅雨期食物中毒对策

- ① 一定进行加热处理。
- ② 接触食物前请先洗手、制作中如有触摸到生肉或鱼时也请记得要洗手。
- ③ 就算将食材放入冰箱，细菌也会慢慢增殖。因此，请注意冷藏食品的时间不易过长，要尽早吃掉。

当出现了腹泻，呕吐等症状时，请立即到内科或消化科就诊。



外国人 80% 以上都认为

「埼玉是一个非常适合居住的地方」

去年年末埼玉县有对在县内居住的外国人进行民意调查，认为埼玉县是一个「非常适合居住的地方」、「还算适合居住的地方」大约有 86.3%。

据法务省去年的调查，埼玉县内的在留外国人数 152,486 人，位居全国排名第 5 位，而就ふじみ野市的外国人市民就占了整体人数的 2%。大家认为适合居住的理由主要是「犯罪率低」(39.1%)「有可以让外国人可以进行咨询的场所」(33.2%)「容易找到入居场所」(28.0%)等。



来体验一下日本文化吧！

到了夏季，日本各地都会相继举办“庙会”。ふじみ野市也会在 7/23(周日)「大井イオン」旁边的公园及周边道路举行「大井庙会」。路边店，日式太鼓，神车，游行歌舞等应有尽有。

梅雨结束后，夏季里的热身运动
花园海滨城期待着您

来光顾一下富士見市的花园海滨城吧！

它的旁边还有大型的购物广场「ららぽーと」。
和您的家人一起来开心一下吧。

- 营业日／ 7/8(周六)～9/3(周日) 9:00～17:00
- 入场票／ 大人 500 日币、中学生 300 日币、
小学生 100 日币、6 岁未満 免费
- 富士見市勝瀬 545 (TEL/049-254-4349)

FICEC
设置了多功能活动室

作为「かめのり奨励金」的基金，FICEC 办公室的 2 楼有将一个房间设置为多功能活动室，对外进行租借。

这个空间除了有生活咨询室，还有设置了可以进行交流的沙龙开放空间，跳骚市场等，它等待着大家多方面的利用。

通过网络学习
1006 个义务教育中的汉字

FICEC 与日本工业大学共同开发的「教育漢字の覚え方」网页竣工了。

在这里你不仅可以自己学习到小学 6 年里索要掌握的 1006 字的读音，笔顺，还可以查询到各种汉字的使用方法。



「漢字学習支援システム」

<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

还有部分内容处在开发阶段，但不论是电脑还是手机已经都可以查询了。

Be careful for “new three major food poisoning” from rainy season to summer

Food poisoning may occur even you heat foods fully



In Japan, we have rainy season for one month from June. This rainy season is appreciated as blessed rain in various way.

However, it's humid in this season and allows mold. Be careful, because it is also the season of food poisoning.

Three major causative micro-organisms of food poisoning	Famous causative micro-organisms of food poisoning generated in this season are vibrio parahaemolyticus , staphylococcus , and salmonella . Most of such bacteria is said to be extinct by heating.
New three major causative micro-organisms of food poisoning	However, new three major causative micro-organisms are highlighted such as “ campyrobacter , which you should be careful at a barbecue site”, “ staphylococcus aureus , which increases in meatballs or vegetables or fish boiled in soy sauce”, or “ clostridium Welch , which likely to be generated in food prepared in advance”.
Clostridium Welch	Among them, clostridium Welch is the most troublesome and often happens in food prepared in advance such as curry, stew or boiling cooking. It may easily increase when cooked in large pan and left at normal temperature. This bacteria is troublesome because it does not extinct even heated .
Symptoms of poisoning of clostridium Welch	As symptoms of poisoning of clostridium Welch, you may feel bloated, have loose bowels, or have stomachache. You may not develop a fever or feel like vomiting. In most cases you may get better in a few days naturally but in some cases, you may have loose bowels heavily and may have possibility of another disease so you should be careful for any symptoms of disease.
Prevention and countermeasure	Meat and seafood should be kept in appropriate temperature (10℃ or less, or 50℃ or more) and do not keep the foods in room temperature for a long time. Do not keep foods in a pan after cooked but keep in cool place and heat it again before you eat it.

General countermeasure of food poisoning during rainy season

- (1) Heat foods when cooking, as much as possible
- (2) Be sure to wash your hands before cooking and also be sure to wash hands when you touch raw meat or raw fish during cooking.
- (3) Even you keep foods in a refrigerator, bacterium may increase gradually. Don't place too much trust in refrigerator but eat it early.
- (4) When there is symptom of loose bowels or vomiting, go to see department of internal medicine or department of digestive organs.



Foreigners of 80% or more think that Saitama prefecture is livable

Saitama prefecture performed research of foreigners living there and as a result, 86.3% of foreigners think that Saitama is “livable” or “rather livable”.

According to research of Regional Legal Affairs Bureau last year, number of foreign resident in Saitama amounts to 152486 which is the 5th largest number in the country. In Fujimino-shi, 2% of the residents are foreigners. Reasons why it is livable, are “it is secure with few crimes” (39.1%), “there is a place for counselling” (33.2%), “easy to find a living place” (28.0%), and others.



Experiencing Japanese culture

In summer, various festivals are performed in many places in Japan. In Fujimino-shi, “Ohi matsuri” will be opened in the park and surrounding roads near Ohi Aeon, on July 23 (Sun). You can enjoy various food stalls, Japanese drums, portable shrines, dancers with clappers called Yosakoi, and others.



Season of Garden beach swimming pool comes after the rainy season

Come to Garden beach swimming pool in Fujimi-shi. There is Lalaport, a large shopping center near it. Enjoy together with your family.

*Open: July 8 (Sat) to September 3 (Sun) 9:00 to 17:00

*Entry fee: Adult ¥500, junior high school students ¥300, elementary students ¥100, and free for less than 6 years old

*545 Katsuse, Fujimi-shi (Tel. 049-254-4349)

New multipurpose room is made in FICEC

With a fund of financial incentive of Kamenori, a multipurpose room, is newly borrowed on the 2nd floor of FICEC office.

This space will be used for consultation, cultural exchange, bazaar, and other various usage, which will be planned furthermore.



Study the list of 1006 kanji taught in Japanese primary schools on internet

Program of “How to learn 1006 kanji” developed by FICEC and Nippon Institute of Technology has been completed.

With this program you can study how to read and write 1006 kanji taught in Japanese primary schools by yourself.

You can also learn how to use those kanji.

[Kanji learning support system]

<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

Use on PC and cell phones. Part of the program is under development.



장마시작 여름으로, 「새로운 3 대 식중독균」에 조심

식중독은, 식재를 충분히 가열해도 발생하는 경우가 있습니다



일본에서는 장마철인 6 월경부터 1 달정도 비가 계속 내립니다. 이 장마는 여러가지 면에서 은혜의 비라고 감사하고 있습니다. 그러나 이 시기는 습기가 많아서 곰팡이가 쏠기 쉽고、식중독의 계절이기도 하여 주의가 필요합니다.

3 대식중독균

이 계절에 발생하는 식중독균은 장염비브리오균、포도구균、살모넬라균 등이 잘 알려져 있어、대부분의 세균이나 바이러스는 가열하면 사멸하는 것으로 알려져 있습니다.

신 3 대 식중독균

그러나 최근에는 「바베큐등에서 주의했으면 하는 칸비로파우더」、 「고기단고나 조림에 증식하는 황색포도구균」、 「만들어 둔 식품에 발생하기 쉬운 웰슈균」의 신 3 대 식중독균이 클로즈업 되고 있습니다.

웰슈균

이 중에서도 까다로운 것이 웰슈균으로、카레、시튜、조림등 만들어 놓은 식품에 자주 발생합니다. 대량으로 조리할 때에 가열후 상온에 방치하면 증식하기 쉬운 성질이 있고、거기다 가열해도 사멸되지 않는 골치아픈 균입니다.

웰슈균의 중독증상

웰슈균의 중독증상으로는 속이 부대끼거나 설사나 복통의 증상이 나타납니다. 발열이나 구토증세는 그다지 없습니다. 대부분이 며칠내로 자연스럽게 회복되지만 드물게 심한 설사를 일으키기도 하고 다른 병인 가능성이 있으므로 증상의 경과에 주의가 필요합니다.

예방&대책

고기및 어패류는 적절한 온도 (10 이하또는 50 도 이상) 으로 관리하고 만든 요리는 장시간 실온에 방치하지 않는 것이 중요합니다. 조리후 남은 요리는 냄비채로 놔두지말고 나눠서 냉장고에 넣어두고 먹기 전에 재가열합시다.

일반적인 장마철의 식중독대책

- ① 조리는 가능한한 가열해서 만듭시다.
- ② 조리할 때 손을 씻는 것은 물론이나 조리중에도 생육이나 날생선등에 접촉하면 손을 따로 씻는게 중요합니다.
- ③ 식재는 냉장고에 넣어두어도 세균은 천천히 증식하므로 냉장고를 과신하지 말고 빨리 먹도록 합시다.
- ④ 설사나 구토등의 증상이 있으면 내과나 소화기과에서 진찰을 받도록합시다.



외국인 80%이상이 사이타마는 살기 좋다고 합니다.

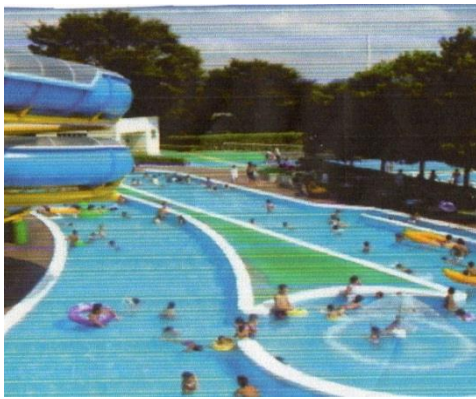
사이타마현은 작년말 현내에 사는 외국인국적인을 대상으로 의식조사를 실시해, 사이타마현을 「살기 좋다」、「약간 살기 좋다」라고 느끼는 사람을 합하여 86.3%라는 결과를 얻었습니다.

법무성의 작년도 조사에 의하면 사이타마현내의 재류외국인수는 152,486 명으로 전국에서 5 번째로 많고 후지미노시의 외국국적시민수는 전체의 2 %라고 합니다. 살기 좋은 이유는、「범죄가 적어서 안심」(39.1%) 「상담할 수 있는 장소가 있다」(33.2%) 「살 집을 찾기 쉽다」(28.0%) 등으로 나타나 있습니다.



일본문화를 맛보세요

여름이 되면 각지에서 행해지는 「마쓰리」。후지미노시에서는 7/23(일) 「오오이 이온」옆의 공원과 그 주변도로등에서 「오오이 마쓰리」를 개최합니다. 모의점포、와다이코、미코시、요사코이등 즐거운 행사가 가득합니다.



장마철 끝나면、스포츠의 여름 가든비치가 기다리고 있습니다.

후지미시의 가든비치에 가 봅시다.
가까이에는 대형 쇼핑몰 「라라포트」도 있습니다.
가족과 함께 즐기세요

- 개최 / 7/8(토) ~ 9/3(일) 9:00 ~ 17:00
- 입장료 / 어른 500 엔、중학생 300 엔、
초등학생 100 엔、6 세미만 무료
- 후지미시 가쓰세 545 (TEL/049 - 254 - 4349)



FICEC 에 다목적 룸이 생겼습니다

「카메노리장려금」을 기금으로해서、FICEC 사무소 2 층에、다목적룸으로 공간 하나를 새롭게 빌리게 되었습니다.

이 장소는 생활상담실외、오픈공간으로서 교류살롱, 바자회 장소등、다채롭게 이용 할 계획으로 여러분을 기다리고 있습니다.



교육한자 1006 자가 인터넷으로 공부할 수 있습니다.

FICEC 가 일본공업대학과 개발해온「교육한자를 외우는 방법」이 완성되었습니다.

초등학교 6 년간 배우는 한자 1006 자의 읽는방법과 쓰는 순서를 혼자서공부할 수 있도록 되어 있습니다.

그한자의 사용방법도 게재되어 습니다.



「한자학습지원시스템」

<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

개발중인부분도 있습니다만 컴퓨터、스마트폰에서 볼 수 있습니다.



Cuidado: 3 nuevos causantes de infección alimenticia en temporada de lluvia y verano

Puede haber infección por comida aunque esté bien cocida.



En Japón, desde junio, empieza la temporada de lluvias y dura cuando menos un mes. Esta, es apreciada como una bendición en varias maneras. Sin embargo, hay mucha humedad y los hongos se desarrollan fácilmente.

Sea cuidadoso porque ésta, es también la estación de infecciones alimenticias.

Los tres bichos principales que causan infección estomacal	Los microorganismos más conocidos causantes de infección alimenticia de esta estación, son: vibrio parahaemolyticus , estafilococo , y salmonela . Se dice que la mayoría de estas bacterias se mueren con el calor (calentándolas, hirviéndolas).
Tres nuevos bichos principales que causan infección estomacal	Sin embargo, 3 nuevos microorganismos han sido señalados como causantes: “ campylobacter , “debe ser cuidadoso en los asadores”, “ estafilococo aureus , que aumenta en albóndigas, vegetales y pescado hervido en salsa”, y “ clostridium Welch , que probablemente se genere en comidas preparadas de antemano”.
Clostridium Welch	De entre esos 3, Clostridium Welch es el que causa más problemas. Este, a menudo se encuentra en comidas preparadas de antemano tales como curry, estofado, o comidas hervidas. Este, fácilmente aumenta cuando se cocina en sartenes grandes que luego se dejan a temperatura normal. Esta bacteria es problemática porque no se muere ni aunque la calientes.
Síntomas de infección por clostridium Welch	Los síntomas de infección por clostridium Welch podrían incluir: sensación de hinchazón abdominal, heces fecales sueltas, y dolor de estómago. Puede ser que no tenga fiebre o ganas de vomitar. En la mayoría de los casos, puede aliviarse de manera natural pero en algunos casos, puede ser que tenga diarrea intensa y que exista la posibilidad de tener otra enfermedad por lo cual, debe ser cuidadoso y observar si tiene otros síntomas de enfermedad.
Prevención y medidas para evitarlos	La carne y el pescado deben ser mantenidos a temperatura apropiada (10°C o menos, o 50°C o más). No deje los alimentos a temperatura ambiente por largo tiempo. No deje las comidas en el sartén después de cocinarlas y manténgalas en un lugar fresco y caliéntelas o hiérvalas antes de comerlas.

Medidas para evitar la infección alimenticia durante temporada de lluvia

- (1) Cuezca las comidas lo más posible cuando las cocine.
- (2) Asegúrese de lavarse las manos antes de cocinar y cuando toque carne o pescado crudos cuando está cocinando.
- (3) Aunque guarde la comida en el refrigerador, las bacterias aumentan gradualmente. No confíe demasiado en su refrigerador y consuma la comida guardada pronto.
- (4) Cuando haya síntomas de diarrea o vómito vaya al departamento de medicina interna o al departamento de gastroenterología.



80% o más de extranjeros piensan que en la prefectura de Saitama puedes vivir bien

La prefectura de Saitama hizo una investigación de extranjeros que viven ahí y como resultado, 86.3% de extranjeros piensan que Saitama es "habitable" o "bastante habitable." Las razones por las que es habitable son: "Es segura y con pocos crímenes" (39.1%), "Hay lugares de consejería" (33.2%), "Es fácil encontrar un lugar para vivir" y otros (28%). De acuerdo a la investigación de la Oficina Regional de Asuntos Legales el año pasado, el número de residentes extranjeros en Saitama era de 152,486 que es el 5to número más grande en el país. En Fujimino-shi, 2% de los residentes son extranjeros.



Experimentando la Cultura Japonesa

En el verano, se llevan a cabo varios festivales en muchos lugares de Japón. En Fujimino-shi, el 23 de julio (Dom), se realizará el "Ohi matsuri" en el parque y calles circundantes cerca de Ohi Aeon. Podrá disfrutar de la comida de varios puestos, tambores japoneses, santuarios portátiles, bailarines de Yosakoi que usan aplaudidores para hacer sonidos y mucho más.



La temporada de la alberca Garden Beach es después de la temporada de lluvias.

Venga a la piscina Garden Beach de Fujimi-shi. El centro comercial Lalaport se encuentra cerca de ahí. Disfrute junto con su familia.

*Abierto: Julio 8 (Sab) a Septiembre 3 (Dom) 9:00 a 17:00

*Entrada: Adulto ¥500, estudiantes de secundaria y preparatoria ¥300, estudiantes de primaria ¥100, y gratis para menores de 6 años

*545 Katsuse, Fujimi-shi (Tel. 049-254-4349)

Salón multipropósitos está abierto ahora en FICEC

Con un fondo de incentivos financieros de Kamenori, recientemente hemos pedido prestada una sala multipropósitos en el 2do piso de FICEC.

Este sala será usada para consejería, intercambio cultural, bazar, y además, otros usos que están planeados.



Estudie por internet la lista de 1006 kanjis que se enseñan en las primarias japonesas.

Un programa de "Como Aprender 1006 Kanjis" desarrollado por FICEC y el Instituto Japonés de Tecnología, ha sido terminado.

Con este programa, usted puede estudiar como leer y escribir 1006 kanjis que se enseñan en las primarias de Japón.

También, puede aprender como usar esos kanjis.

[Sistema de apoyo de aprendizaje de Kanji]
<http://nitcie.sakura.ne.jp/hi nt/>

Uselo en su PC y celular. Parte del programa está en desarrollo.



Cuidado com três principais tipos de bactéria de intoxicação na época das chuvas a verão

A intoxicação alimentar pode ocorrer mesmo com o aquecimento a contento dos alimentos também.



No Japão, mês de junho é a época das chuvas (tsuyu). Chove quase um mês. Essas chuvas prolongadas são recolhidas como dádivas de Deus.

Porém, requer cuidado porque aparecem fungos devido ao excesso de umidade e a temporada de intoxicação alimentar também.

3 principais tipos de intoxicação	As bactérias causadoras da intoxicação alimentar mais conhecidas são: víbrio(enterite) , staphylococos e salmonela . Dizem que a maioria das bactérias e virus são exterminados com o aquecimento.
3 novos tipos de intoxicação	Ultimamente estão em destaque 3 novos tipos de bactérias de intoxicação alimentar que são: campylobacteriosis que requer cuidado nas churrascadas, staphylococos aureus que proliferam nos bolinhos de carne e nos cozidos, bacilo Welchii nos alimentos prontos e conservados.
Bacilo Welchii	O que mais incomoda é o bacilo Welchii. O surto de bacilo ocorrem no curry, guisado, cozido preparados e mantidos a serem consumidos depois . Preparados em grande quantidade e mantidos à temperatura do ambiente esse bacilo tende poliferar e não morre com o aquecimento .
Sintomas da intoxicação do bacilo Welchii	Sintomas da intoxicação do bacilo Welchii são: ficar com o estômago estufado, diarréia e cólica. Raramente causa acesso de febre e ânsia de vômito. Geralmente se recupera naturalmente. Às vezes, causa diarréia leve. Deve tomar cuidado e observar bem porque pode ser outra doença.
Medidas preventivas	É importante manter carnes e peixes numa temperatura adequada(abaixo de 10°C ~ 50°C). Não se deve deixar a longo tempo à temperatura do ambiente. A sobra do alimento preparado, em vez de dixer na panela, deve subdividir e esfriar e reaquecer antes de consumir.

Medidas preventivas gerais contra intoxicação alimentar no “tsuyu”

- ① Procure preparar alimentos aquecendo o mais possível.
- ② É importante lavar as mãos na hora de cozinhar, durante o preparo e ao lidar com a carne e peixe crus.
- ③ Mesmo nos alimentos deixados na geladeira as bactérias proliferam aos poucos. Não deve confiar demais na geladeira e deve consumir cedo.
- ④ Tendo diarréia e ânsia de vômito procure consultar clínica geral e clínica de aparelho digestivo.





“Saitama é fácil de viver”, resposta dos estrangeiros

No fim do ano passado a província de Saitama fez uma pesquisa de opiniões dos estrangeiros residentes. 86, 3% responderam que “A província de Saitama é fácil de viver”, “Relativamente fácil de viver”.

Segundo a pesquisa do Ministério da Justiça do ano passado, os estrangeiros residentes são 152,486 pessoas, o quinto mais populoso do país. De Fujimino-shi representam 2%. As razões dessa opinião são: Dá para viver em paz porque há pouco crime(39.1%), há lugar onde pode pedir conselhos(33.2%), fácil de encontrar moradia(28%).



Favor aprecie a cultura japonesa

No verão são realizados “Matsuri” (festivals) em todo o canto.

De Fujimino-shi, em 23/7(domingo), na praça e nas ruas que circundam Oi Aeon. Há barracas, Wadaiko, Mikoshi, Yosakoi, etc.



Findando a temporada das chuvas chega o verão – Garden Beach espera por você.

Que tal dar uma chegada a Garden Beach de Fujimi-shi. Há Shopping Lalaport também. Vá com sua família e divirta-se.

- Aberto: 8/7(sábado) ~ 3/9(domingo) 9:00~17:00
- Tarifa: ¥500 para adultos, ¥300 para ginásianos
¥100 para primários, franco p/pré-escolares
- Fujimi-shi Katsuse 545 (Tel.:049-254-4349)

Nova Sala de múltiplo uso no FICEC

Foi alugada uma nova sala de múltiplo uso no segundo andar do escritório do FICEC graças ao “Fundo “Kamenori Shoreikin”.

Pretende usá-la para consultas, salão de intercâmbio, bazar. Estamos aguardando sua visita.



Agora dá para estudar 1006 kyooikukanji por internet

Ficou pronto “Kyooiku Kanji no Oboekata”. Um trabalho desenvolvido junto com Nihon Koogyoo Daigaku para aprender a leitura e escrita de 1006 kanjis. Consta seu uso também.



Kanji Gakushuu Shien
Sistem
<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>
Pode ver no PC e no Smartphone

Mag-ingat sa tatlong uri ng pagkalason sa pagkain sa panahon ng tag-ulan at tag-init

Ang pagkalason sa pagkain ay posible kahit ito ay niluto



Sa Japan, isang buwan ang tag-ulan mula Hunyo. Ikinagagalak ito at itinuturing na mabuti at mahalaga sa iba't-ibang paraan.

Subalit mahalumigmig o humid sa panahong ito at namumuo ang amag. Mag-ingat, dahil madalas ang pagkalason sa pagkain.

3 mikrobyong pangunahing sanhi ng pagkalason sa pagkain	Sa panahong ito ang mga kilalang mikrobyong sanhi ng pagkalason sa pagkain ay ang vibrio parahaemolyticus , staphylococcus , at salmonella . Ang mga ito ay maaaring mamatay kung gamitan ng init.
3 bagong mikrobyo na pangunahing sanhi ng pagkalason sa pagkain	Subalit, tatlong pangunahing mikrobyong sanhi ang binibigyang pansin gaya ng campyrobacter , na maaaring makuha sa ihawan(barbecue), staphylococcus aureus , sa meatballs, gulay o isda na pinakuluan sa toyo, o clostridium Welch , na maaaring magmula sa mga pagkaing luto o gawa na.
Clostridium Welch	Kumpara sa iba, ang clostridium Welch ay mahirap sugpuin at madalas matagpuan sa mga pagkaing inihanda ng maaga gaya ng curry, stew o sa mga niluto sa pamamagitan ng pagpapakulo. Madali itong dumami kung niluto sa malaking kawali at hinayaan sa normal na temperatura. Hindi ito napupukso kahit niluto o ininit na.
Sintomas ng pagkalason sa clostridium Welch	Ang mga sintomas ng pagkalason sa clostridium Welch ay pagtatae, kabag, o pananakit ng tiyan. Maaaring hindi lagnatin o hindi makaramdam ng pagsusuka. Maaaring mawala na lamang ang mga sintomas sa loob ng ilang araw ngunit may mga kaso na grabe ang pagtatae at may posibilidad na magkaroon ng iba pang sakit kaya huwag ipagbalewala ang mga sintomas.
Prebensyon at pag-iingat	Ang karne, isda at iba pang pagkain ay dapat nakatabi ayon sa tamang temperatura (10°C o mababa, o 50°C o higit pa) at huwag hayaan sa room temperature ng matagal. Huwag hayaan sa kawali ang niluto kundi itabi sa malamig na lugar at initin muna bago kainin.

Pag-iingat para makaiwas sa pagkalason sa pagkain sa tag-ulan

- (1) Laging lutuin o initing maigi ang nilulutong pagkain.
- (2) Maghugas ng kamay bago magluto at kapag humawak ng hilaw na karne o isda habang nagluluto ay hugasang muli ang mga kamay.
- (3) Kahit nasa refrigerator ang pagkain ay maaaring dumami ang mikrobyo. Huwag patagalin sa loob ng refrigerator ang pagkain at kainin din kaagad
- (4) Kapag nagtatae o nagsusuka, komunsulta agad sa duktur o sa ospital sa dept. of internal medicine o sa dept. of digestive organs.



Ayon sa 80%+na mga dayuhan ay kaaya-aya ang pamumuhay sa Saitama Pref

Gumawa ng pagsasaliksik ang Saitama prefecture sa mga dayuhang naninirahan dito at napag-alamang sa palagay ng 86.3% ng mga dayuhan ay “kaaya-aya o medyo kaaya-aya ang mamuhay” dito.

Sa saliksik ng Regional Legal Affairs Bureau nung isang taon, ang bilang ng mga dayuhang naninirahan sa Saitama ay 152,486 at ito ay ika-5 sa pinakamarami sa bansa. Sa Fujimino-shi, 2% ng mga residente ay mga dayuhan. Ang mga dahilan kaya madaling mamuhay ay “seguridad at konti ang krimen” (39.1%), “may mahihingan ng payo” (33.2%), “madaling humanap ng tirahan” (28.0%) at iba pa.



Maranasan ang kulturang Hapon

Sa tag-init, iba't-ibang pista ang idinaraos sa maraming lugar sa Japan. Sa Fujimino-shi, ay ipinagdiriwang ang “Ooi matsuri” sa parke at mga daanan sa palibot malapit sa Ooi Aeon sa Hulyo 23 (Linggo). Masiyahan sa maraming food stalls, Japanese drums, parada ng mikoshi, pagsasayaw ng Yosakoi, at marami pa.



Pagbukas ng Garden beach swimming pool pagkatapos ng panahon ng tag-ulan

Pumunta sa Garden beach swimming pool sa Fujimi-shi. Ang Lalaport, isang malaking shopping center, ay malapit dito. Makisaya kasama ang buong pamilya.

*Bukas: Hulyo 8 (Sabado)~Setyembre 3 (Linggo) 9:00- 17:00

*Bayad:Matanda ¥500, junior high school students ¥300, elementary students ¥100, libre para sa edad 6 taon pababa.

*545 Katsuse, Fujimi-shi (Tel. 049-254-4349)

May multipurpose room na bagong-gawa sa FICEC

Sa tulong-pinansyal ng Kamenori ay nakapagrenta ang FICEC ng isa pang multipurpose room sa 2ng floor ng FICEC.

Ito ay gagamitin para sa konsultasyon, cultural exchange, bazaar, at iba pang paggagamitan, ayon sa pag-uusapang mga plano.



Matuto sa internet ng 1006 kanji na itinuturo sa Japanese elementary schools

Ang programang “Paano matuto ng 1006 kanji” ng FICEC at Nippon Institute of Technology ay nagawa na. Turuan ang sarili kung paano magbasa at magsulat ng 1006 kanji gaya ng itinuturo sa mga Japanese elementary schools.

Matututo din ng iba't ibang paggamit ng kanji.

[Kanji learning support system]
<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

Gamitin sa PC at cell phones. Nagpapatuloy ang pagpapabuti ng programa



梅雨から夏へ、 「新三大食中毒菌」に気をつけて

**食中毒は、食材を十分に加熱処理しても
発生場合があります**



日本では梅雨の季節として6月ごろから1カ月ほど雨が降り続きます。この長雨はさまざまな面で恵みの雨として感謝されています。

しかしこの時期はじめじめとしているのでカビが発生しやすく、食中毒の季節でもあり注意が必要です。

三大食中毒菌	この季節に発生する食中毒菌は 腸炎ビブリオ菌 、 ブドウ球菌 、 サルモネラ菌 などがよく知られており、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅すると言われています。
新三大中毒菌	ところが最近では、「バーベキュー会場などで注意したい カンピロバクター 」、「肉だんごや煮付けに増殖する 黄色ブドウ球菌 」、「作り置き食品に発生しやすい ウェルシュ菌 」の新三大中毒菌がクローズアップされてきています。
ウェルシュ菌	中でも厄介なのがウェルシュ菌で、カレー、シチュー、煮物などの 作り置き食品 によく発生します。大量に調理したときに加熱後常温で放置すると増殖しやすい性質があり、その上 加熱しても死滅しない という厄介な菌なのです。
ウェルシュ菌の中毒症状	ウェルシュ菌中毒症状としては、お腹が張ったり下痢や腹痛といった病状が表れます。発熱や吐き気はあまりないということです。ほとんどが数日で自然回復しますが、まれに重い下痢を引き起こすこともあり、他の病気の可能性もありますので、症状の経過に注意が必要です。
予防 & 対策	食肉や魚介類は、適切な温度（10 度以下あるいは 50 度以上）で管理し、作った料理は、長時間、室温に放置しないことが大切です。調理後残った料理は鍋のままではなく、小分けしてから冷やし、食べる前に再加熱しましょう。

一般的な梅雨時期の食中毒対策

- ①調理はなるべく加熱して作りましょう。
- ②調理をするときは手洗いをするのはもちろんですが、調理中も生の肉や魚の刺身などに触れたら手洗いをするのが大切です。
- ③食材は冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べてしまいましょう。
- ④下痢やおう吐などの症状が出たら、内科や消化器科で診断を受けましょう。



外国人の 80%以上が「埼玉は住みやすい」と答えています

埼玉県は昨年末、県内に住む外国籍の人を対象に意識調査を実施し、埼玉県を「住みやすい」、「やや住みやすい」と感じる人は合わせて 86.3% という結果を得ました。

法務省の昨年の調査によると埼玉県内の在留外国人数は 152,486 人で、全国で 5 番目に多く、ふじみ野市の外国籍市民の数も全体の 2% となりました。住みやすさの理由は、「犯罪が少なく安心」(39.1%)「相談できる場所がある」(33.2%)「住まいを見つけやすい」(28.0%) などが挙げられています。



日本文化を味わってください

夏になると各地で行われる“まつり”。ふじみ野市では 7/23(日)「大井イオン」横の公園とその周辺道路などで「大井まつり」が開催されます。模擬店、和太鼓、みこし、よさこいなど、楽しみがいっぱいです。



梅雨が終われば、スポーツの夏 ガーデンビーチが待っています

富士見市のガーデンビーチに行ってみてください。
近くには大型ショッピング「ららぽーと」もあります。
ご家族とともに楽しみください。

- 開催／ 7/8(土)～9/3(日) 9:00～17:00
- 入場料／ 大人 500 円、中学生 300 円、
小学生 100 円、6 歳未満 無料
- 富士見市勝瀬 545 (TEL/049-254-4349)



FICEC に 多目的ルームができました

「かめのり奨励金」を基金として、FICEC 事務所の 2 階に、多目的ルームとして 1 部屋を新しく借りうけることとなりました。

このスペースは生活相談室の他、オープンスペースとして交流サロン、バザー会場など、多彩な利用を計画してお待ちしています。



教育漢字 1006 字が インターネットで勉強できます

FICEC は日本工業大学と協力して「漢字学習支援システム」の開発を進めています。

小学校 6 年間で学ぶ漢字 1006 字の読み方と書き順が一人で勉強できるように考えられています。その漢字の使い方も載っています。

運



「漢字学習支援システム」
<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

開発途中の箇所もありますがパソコン、スマホで見ることができます。

こまったら きてください

がい こく じん せい かつ そう だん
外国人生活相談

049-269-6450

むりょう
無料

げつようび きんようび
月曜日－金曜日 10:00-16:00

コピー代などはかかります

にほんご きょうしつ
日本語教室

まいしゅう もくようび
毎週木曜日 10:00-12:00

- **Foreign resident advisory center**
Monday-Friday 10:00 - 16:00
- **Japanese Language Class**
Thursday 10:00 - 12:00

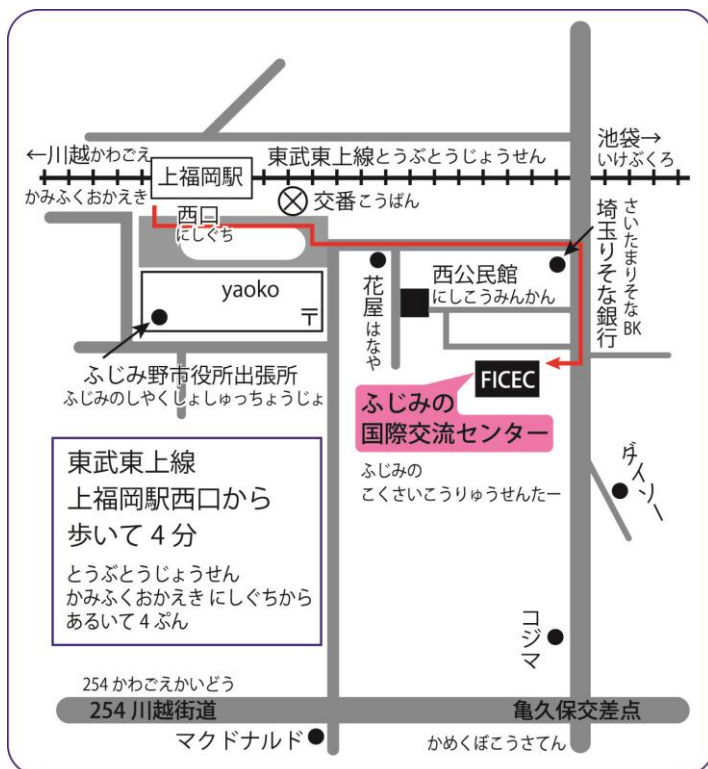
- 外国人生活咨询
星期一－星期五 10:00 - 16:00
- 日本語教室
每个星期四 10:00 - 12:00

- **Foreign resident advisory center**
Lunes - Biyernes 10:00 - 16:00
- **Japanese Language Class**
Huwebes 10:00 - 12:00

- **Consulta p/estrangeiros sobre cotidiano**
Segunda - Sexta 10:00 - 16:00
- **Quinta-feira Aula de Japonês**
quintas-feiras 10:00 - 12:00

- **Centro de Consulta a Extranjeros**
Lunes - Viernes 10:00 - 16:00
- **Clases de Japones los jueves en el**
Los jueves de 10:00 - 12:00

- 외국인 생활 상담
월요일 - 금요일 10:00 - 16:00
- 후지미노국제교류센터 일본어교실
매주목요일 10:00 - 12:00



埼玉県指定・認定 NPO 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

ficec

検索

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡 5-4-25
TEL: 049-256-4290・049-269-6450 FAX: 049-256-4291