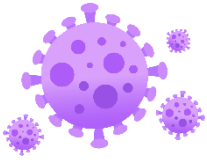




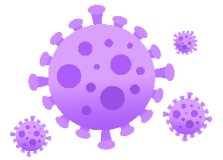
こんにちは おかや

(公財) おかや文化振興事業団国際交流センター
 〒394-0029 岡谷市幸町 8-1 旧市役所庁舎1階
 TEL:(0266)24-3226 FAX:(0266)24-3229
 E-mail:oiea@oiea.jp URL:www.oiea.jp
 2020年 秋号

このニュースレターは(公財)おかや文化振興事業団国際交流センターが外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。



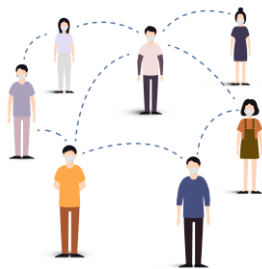
COVID 19



あたら せいかつ
 ★★ ★新しい生活スタイルを! ★★ ★

ふだん せいかつ きつ
 普段の生活で気を付けること

ひと はな
 ★人と離れる



★マスクをつける



て あら
 ★手を洗う



- 人と会話するときや、人ごみに入るときはマスクをつける。
- こまめに手洗いをしよう ●ときどき部屋の空気を入れかえる
- 熱があるときや、せきができるときは人に会わない

かもの
買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース

スポーツする時、イベントへ参加するとき

- たくさん集まらない、くっつかない
- 公園等、すいた時間や場所を選ぶ
- 狭い部屋での長居は避ける
- ジョギングは少人数で
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

しょくじ とき
食事の時

- テイクアウト、デリバリーの利用
- 食べ物を分け合わず、個々に
- 会話は出来るだけ避ける

でんしゃ つか
電車やバスを使うとき

- 会話は控えめに
- 混んでる時間は避ける



しんがた かんせんしょうたいさく
新型コロナウイルスなどの感染症対策のための

かてい すかた 家庭でのごみの捨て方

かてい だ ところ — 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと —

1 ごみ袋はしっかり縛
って封をしましょう！

ごみが散らからず、
ごみ袋を運びやすく
なります。



2 ごみ袋の空気を抜い
て出しましょう！

ごみ袋を運びやすく
し、収集車での破裂
を防止できます。



3 生ごみは水切りを
しましょう！

ごみの量が減ら
すことが出来ま
す。



4 普段からごみの減量を
心がけましょう！

食品をすべて食べきるなどごみを出さ
ないことも大切です。

5 住んでる地域の分別・収集ルールを確認しましょう！

粗大ごみの持ち込みを停止している場合や、資源物の分け方・出し方が普段と異
なる場合があります。また、マスクなどのごみのポイ捨ては絶対にやめましょう。

しんがた かんせんしょう かんせんしゃ うたが かた shiyozu など すかた
新型コロナウイルスなどの感染症の感染者またはその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

- ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいにならないようにしましょう！
- ごみに直接接触れることのないよう、しっかり縛って出しましょう！
- ごみを捨てたあとは、しっかり手を洗いましょう！

しんがた 新型コロナウイルスの影 響で 困 っている 外国人のための

FRESC ヘルプデスク

FRESC ヘルプデスクは、新型コロナウイルスの影響で仕事がなくなったなど、生活に困っている外国人の皆さんが母国語で電話相談できる場所です。皆さんを助ける仕組みや、在留（日本にいること）のために必要なことなどを教えてくれます。困っている人は気軽に連絡してみてください。

ようび
曜日と

じかん
時間

ようび げつようび きんようび
曜日：月曜日～金曜日

じかん
時間：9：00am～5：00pm

どようび にちようび しゅくじつ あ
(土曜日、日曜日、祝日は開いてません)

対応言語

えいご ちゅうごくご こ かんこくご こ
英語、中国語、ベトナム語、韓国語、タイ語、
ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、
タガログ語（フィリピン語）、インドネシア語、
クメール語（カンボジア語）、ミャンマー語、
モンゴル語、日本語

TEL (お金はかかりません)

0 1 2 0 - 7 6 - 2 0 2 9

出入国在留管理庁

