

센다이 다문화공생센터 소식

겨울철에 대비하자

여러분은 겨울철 생활에 힘든 점은 없으신가요? 특히 겨울은 전기요금 및 가스요금이 많이 나오는 계절이라서 여러 가지 대책이 필요할 때이기도 합니다.

이번 호에서는 추운 겨울이 오기 전에 겨울철의 생활을 알고, 조심해야 할 것과 대책에 대해서 일부를 소개합니다. 꼭 참고하여 주십시오.

폭설

폭설 시에는 버스 · 지하철 · 전철이 지연되거나 운행이 정지되기도 합니다. 또 기온이 0 도 이하로 내려가면 도로가 결빙되어 자동차나 오토바이가 미끄러지는 사고가 많아집니다.

대책

지면이 미끄러울 때는 미끄럼방지 신발을 신고, 자전거는 타지말고 조심해서 걸읍시다. 또 자동차나 오토바이를 운전하는 사람은 타이어를 겨울용으로 바꾸거나 체인을 달아야 합니다.

추위

일본 집은 보온성이 낮기 때문에 집 안에서 추위를 느낄 수도 있습니다. 몸이 차가워지면 면역력이 떨어져서 감기에 걸리기 쉽습니다. 또 추위에 대비하기 위해 히터나 스토브 등의 난방기구를 사용하므로 다른 계절에 비해서 전기요금 및 가스요금이 많이 나와 곤란해하는 사람도 많습니다.

대책

간단한 추위 대책으로는 평상시보다 따뜻한 옷을 입거나 핫팩 및 유탄포(보온 물주머니)를 사용하는 것이 있습니다. 또 감기에 걸리지 않도록 목욕탕에 들어가서 몸을 따뜻하게 하는 것도 하나의 대책입니다.

그 밖에 아래와 같은 난방기구 등을 사용해서 따뜻함을 유지하는 것도 중요합니다.

따뜻하게 하고 싶은 장소	따뜻하게 하는 방법
방 전체	히터, 가스 팬히터
일부	코타츠, 전기담요, 전기 스토브, 석유 스토브
창문	단열 시트, 보온 매트, 두꺼운 커튼, 단열 커튼, 냉기 차단판
바닥	전기 카펫, 카펫, 퍼즐매트

전기요금 및 가스요금이 비싸서 곤란하다면 따뜻하게 하고 싶은 곳에 맞춰 집에 있는 난방기구의 사용법을 찾으며 따뜻하게 보냅시다.

다음 페이지로 이어집니다. →



6 개 언어의 홍보지

한국어 외에 일본어 / にほんご, 영어 / English, 중국어 / 中文, 베트남어 / Tiếng Việt, 네팔어 / नेपाली 가 있습니다. 홈페이지에서도 보실 수 있습니다. 센다이 다문화공생센터에서도 배부하고 있습니다.



대책

① 히터

- 선풍기를 사용하여 방 안의 따뜻한 공기를 순환시킨다.
- 필터를 정기적으로 청소한다.
- 설정온도를 20 도로 한다.
- 풍향을 아래로 하여 자동운전으로 한다.
- 실외기의 주변에 물건을 놓지 않는다.



② 코타츠

- 코타츠 이불 및 카펫 아래에 단열 시트나 보온 매트를 놓는다.
- 코타츠 안에 유탄포를 넣는다.
- 설정온도를 고온으로는 가능한 사용하지 않는다.

③ 전기 카펫

- 카펫 아래에 단열 시트나 보온 매트를 놓는다.
- 사용하는 곳만 부분적으로 따뜻하게 한다.

※ 난방기구를 장시간 사용하지 않을 때는 플러그는 콘센트에서 빼놓도록 합니다.

틈새 바람

틈새 바람은 추위를 느끼게 되는 원인 중 하나입니다. 창문 및 문틈으로부터 바람이 들어오면 집 안의 따뜻한 공기가 밖으로 나가버리기 때문에 방 안의 온도가 내려갑니다.

대책

찬 바람이 창문 및 문으로부터 들어오지 않도록 두꺼운 커튼이나 단열 커튼을 달거나 냉기 차단판을 창문이나 문 앞에 세워놓도록 합니다. 골판지 상자도 냉기 차단판 대신에 사용할 수 있습니다. 또 창문 및 문에 단열 시트를 붙이고, 바람이 들어오는 곳은 틈새 테이프로 막도록 합니다.

결로 (유리창·벽 등에 물방울이 생기는 것)



영향을 미칩니다.

집 안의 습도가 높고 집 안과 밖의 온도 차가 크면 결로가 발생합니다. 결로를 그대로 방치하면 먼지나 잡균이 섞여 곰팡이가 발생, 알레르기를 일으켜서 몸에 나쁜

대책

창문이나 벽에 물기가 고이면 타올이나 천으로 닦읍시다. 또 환기를 하여 방 공기가 순환되면 결로 발생을 억제할 수 있습니다. 환기는 감기 예방을 위해서도 중요합니다.

도움이 되는 물건으로는 결로방지 시트, 결로방지 스프레이, 흡수 테이프 등이 있습니다. 홈센터 및 약국에서 살 수 있습니다.

수도관 동결

기온이 영하 4 도 이하로 내려가면 수도관이 얼어서 수도물을 사용할 수 없게 될 수도 있습니다. 장시간 집을 비울 때 및 햇빛이 닿지 않는 장소나 바람이 강하게 부는 장소에 수도관이 있을 때는 더욱 주의합니다.



대책

부동전을 사용하여 수도관에서 일시적으로 물을 빼는 방법으로 동결 방지를 할 수 있습니다. 또 수도관 및 미터 박스는 보온재 및 천 등을 사용하여 얼지 않도록 따뜻하게 해줍니다. 자세한 내용은 아래의 홈페이지를 확인해 주십시오. 수도가 동결되어 곤란한 일이 생겨 일본어 통역이 필요한 분은 센다이 다문화 공생센터의 「통역 서포트전화」 (022) 224-1919 를 이용해 주십시오.

센다이시 수도국 홈페이지

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

(일본어)



※ 부동전의 장소 및 사용법은 집에 따라 다릅니다.
꼭 부동산 및 집주인에게 확인하도록 합니다.



① 다언어 메일 매거진「SenTIA MAIL」에 등록해 주세요!

SenTIA MAIL 에서는 일본어, 영어, 중국어, 한국어, 베트남어, 네팔어로 외국인 시민 여러분에게 유용한 정보를 보내드립니다. 꼭 이용해 보세요.

【예】

- 다문화 공생 및 국제이해에 관한 이벤트
- 일본어 강좌
- 재해정보 (지진 · 호우 · 태풍 등)
- 『센다이 다문화공생센터 소식』발행 안내

자세한 내용은 홈페이지를 확인해 주십시오.

[https://int.senia-](https://int.senia-sendai.jp/activity/mailmagazine.html)

[sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html](https://int.senia-sendai.jp/activity/mailmagazine.html)



② 「센다이 시정소식」의 다언어 다이제스트판에 베트남어와 네팔어가 추가되었습니다.

센다이시는 매달 「시정소식」을 발행하고 있습니다. 「시정소식」에는 이벤트 및 제도에 관한 안내 등이 기재되어 있습니다.

다언어 다이제스트판에서는 매달 「시정소식」의 내용 중, 외국인 시민 여러분에게 있어서 특히 중요한 내용을 번역하여 센다이시 홈페이지에 올리고 있습니다. 지난 소식도 볼 수 있습니다.

【예】

- 세금에 관한 것
- 기초 건강진단 신청 및 진료에 관한 것
- 시영주택 입주자 모집에 관한 안내
- 어린이집 · 유치원 입소에 관한 것

지금까지는 일본어, 영어, 중국어, 한국어의 4 개 언어였으나, 10 월호부터 베트남어와 네팔어가 추가되어, 6 개 언어로 공개하고 있습니다. 꼭 활용해 주시기 바랍니다.

일본어



한국어



영어



베트남어



중국어



네팔어



상담원 코너 「나의 추위 대책」

이 코너에서는 매 호의 테마에 맞춰서 상담원의 경험 및 생각을 소개합니다.

저는 16 년 전, 11 월 중순에 처음으로 일본에 왔습니다. 아직도 기억나는 것이 집 안의 추위! 특히 한국의 집과는 달리 바닥이 차가워서 가장 먼저 슬리퍼를 사러 갔을 정도였습니다.

그 당시 가장 도움이 된 것은 코타츠였습니다. 한 번 들어가면 나오기 싫을 정도로 따뜻하고 아늑한 코타츠 안에서 쿨을 까먹던 시간은 지금도 그리운 추억입니다.

지금은 코타츠 대신에 에어컨을 사용하고 있습니다. 에어컨은 방 전체가 금세 따뜻해지기 때문에 편리합니다. 단, 공기가 건조해지기 쉽기 때문에 가습기를 함께 사용하거나 방 안에 빨래를 널어주면 좋습니다. 그리고 몸을 따뜻하게 해주는 차나 음식을 많이 섭취하면 체온도 올라갑니다. 예를 들면 생강차, 홍삼차, 부추, 마늘, 호박, 꿀, 쑥

등이 있습니다. 이렇게 체온을 올리면 면역력도 증진됩니다.

그 외에 실내에서도 수면 양말을 신고, 발열 내의를 입거나 핫팩을 사용하여 몸을 따뜻하게 합니다. 저는 축구를 보러 가는 등의 장시간 야외 활동을 할 때는 핫팩을 여러 장 붙이기도 합니다. 단, 핫팩은 잘 때는 화상을 입을 수도 있기 때문에 조심해야 합니다.

추위 대책을 잘 세워서 건강하고 따뜻한 겨울을 보냈시다!

(상담원 Y)

매 호, 각 언어판에는 각각의 상담원이

「상담원 코너」를 기재하고 있습니다.

블로그에서 일본어 번역본을 공개하고 있으니, 꼭 봐주세요.

센다이 다문화공생센터

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



운영시간 매일 오전 9 시~오후 5 시 (연말연시, 월 1~2 회 정도의 휴관일 제외)
주소 〒980-0856 센다이시 아오바구 아오바야마 무반치 센다이 국제센터
회의동 1 층
TEL (022) 265-2471
FAX (022) 265-2472
Email tabunka@sentic-sendai.jp
URL <https://int.sentic-sendai.jp/k/exchange/>



■ 외국어 상담

생활 속에서 발생하는 곤란한 일이나 문제에 대해 외국어로 상담할 수 있습니다.

「통역 서포트 전화」 (022) 224-1919 로 전화해 주세요.

대응언어: 영어, 중국어, 한국어, 베트남어, 네팔어, 타갈로그어, 태국어, 포르투갈어,
스페인어, 러시아어, 인도네시아어, 이탈리아어, 프랑스어, 독일어, 말레이,
크메르어, 미얀마어, 몽골어, 싱할라어, 힌디어, 벵갈어, 우크라이나어

■ 그 밖의 서비스

연수실, 아동실, 교류 게시판, 도서 대출도 가능합니다.

시민활동이나 교류를 위한 정보 및 공간도 있습니다.

외국인을 위한 전문 상담회

변호사 및 행정서사 등의 전문가에 의한 「전문 상담회」를 정기적으로 개최하고 있습니다.
센다에서 생활하다가 곤란한 일이 있으면 꼭 이용해 주십시오.

비밀은 엄수합니다. 한 사람 당 30 분입니다.

개최 시간은 매회 오후 1 시~오후 4 시입니다.

상담회 일정은 홈페이지에서 확인 가능합니다.

<https://int.sentic-sendai.jp/k/exchange/consultation.html>



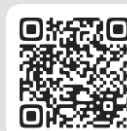
행정서사



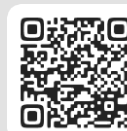
변호사



노동국



출입국 재류관리국



세무사

