

仙台多文化共生中心杂志

为度过冬季做好准备

到了冬天，大家在生活中遇到哪些困惑呢？寒冷的冬天，由于使用电费和煤气费，费用会高涨，所以这个时期需要想办法节省费用。

这一期，我们将为大家介绍一些在寒冷的冬天来临之前，了解度过冬季时应该注意的事项以及相应的对策和方法，可供大家参考。

大雪

下雪天的时候，公交车、地铁和电车会晚点或停运。如果气温降至 0 度以下时，路面容易结冰，而且车辆或摩托车发生打滑的事故也会增多。

对策和办法

路面打滑的时候，要穿防滑的靴鞋，不要骑自行车，走路时要小心。另外，驾驶汽车和摩托车的人，要把轮胎换成冬季胎、或者安装防滑链。

寒冷

由于日本的房屋保暖性(保暖的性能)比较低，因此呆在家里有时也会觉得很冷。身体一旦变冷，免疫力(保护身体不受病毒侵袭的能力)就会下降，容易感冒。为了御寒，我们不得不使用空调或者暖炉等取暖设备，所以和其他季节相比，冬季的电费和煤气费高涨，实在令人难以承受。

对策和方法

穿保暖的衣服御寒，使用暖宝宝和暖水袋也是简单的御寒方法。另外，为了防止感冒，泡澡也可以让身体暖和起来。除此之外，使用下列这些取暖设备，也可以保暖。

想保暖的地方	保暖方法
整个房间	空调、煤气取暖机
室内一部分	被炉、电热毯、电暖炉、煤油暖炉
窗	防寒毡布、防寒垫、厚窗帘或防寒窗帘、防寒保暖板 (冷氣ブロックパネル)
地面	电热毯、地毯、泡沫地垫 (パズルマット)

因电费和煤气费太贵感到伤脑筋的人，在使用家里现有的暖气设备的同时，可以根据你自己想要取暖的地方，增添你所需要的取暖用品度过冬季。

接下一页→

6 种语言宣传杂志

除中文外，还有日语 / にほんご、英语 / English、韩语 / 한국어、越南语 / Tiếng Việt 和尼泊尔语 / नेपाली。在主页上也能查看到。此外，在仙台多文化共生中心也可领取。



使用方法

① 空调

- 使用电风扇,保持室内温暖空气流通
- 定期打扫过滤器
- 设定温度为 20 度
- 让风向朝下,自动运行
- 空调室外机的周围不要放置东西



② 被炉

- 在被炉的被褥、或者地毯下面铺上防寒毡布、防寒垫
- 被炉中放入暖水袋
- 尽量不要把使用的设定温度调到高温

③ 电热毯

- 地毯下面铺上防寒毡布和防寒垫
- 想使用的地方, 局部调整温度

※ 如果长时间不使用取暖用品时, 要把插头从插座上拔掉。

穿堂风

穿堂风是感到寒冷的原因之一。风从窗户和门的缝隙吹进来的话, 室内温暖的空气就会被吹出去, 房间里的温度就会下降。

对策和方法

为了防止冷风从窗户和门吹进来, 要安装较厚的窗帘和防寒窗帘, 或者在窗户和门的前面放防寒板。纸箱也可以作为防寒板的替代品来使用。另外, 在窗户和门上贴上防寒毡布, 或者用胶带粘住有缝隙的地方。

结露(玻璃、墙上等处出现水雾)



室内湿度高, 室外和室里温度相差大, 就会结露。如果置之不理的话, 灰尘或杂菌混杂在一起, 易产生霉菌, 引起过敏, 对身体也有不好的影响。

对策和方法

如果窗户或墙上有积水, 用毛巾或布擦干净。另外要换气, 让房间的空气流通, 这样, 就不容易发生结露。换气对防止感冒也很重要。

方便的商品, 有防结露垫布、防结露喷雾或吸水胶带等。在家居商场或药店都可购买到。

水管的冻结(冻住)

气温降至零下 4 度以下, 水管有可能结冰不出水。如果长时间不在家里、太阳照射不到的地方或者风很大的地方设有水管的地方, 尤其要格外注意。



对策和方法

你可以使用拔水栓, 从水管里稍微抽出水来防止结冰。另外, 为了防止水管和仪表箱受冻, 使用保温材料或布等加以保护。详细的内容请查看网站。因自来水冻结而感到困惑需要语言帮助时, 请拨打仙台多文化共生中心的中文服务电话 (022) 224-1919。

仙台市水道局主页:

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

(只有日语)



※ 拔水栓的位置和使用方法, 每个家各不相同。请一定向房屋中介和房东确认。



通知

① 请订阅多种语言版的“SenTIA MAIL”电子邮件杂志!

SenTIA MAIL 用日语、英语、中文、韩国语、越南语和尼泊尔语,为外国籍居民发送有用的各种信息。欢迎大家订阅!

【信息内容】

- 多文化共生或国际理解相关的活动
- 日语讲座
- 灾害信息(地震、暴雨、台风等)
- 《仙台多文化共生中心杂志》发行的通知

详情请登录下列网站:

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

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



② 《仙台市政信息刊》的多种语言摘录版增加了越南语和尼泊尔语。

仙台市政府每月都发行《市政信息》,《市政信息》上登有活动信息或制度等通知。

在多种语言摘录版中,我们从每月的《市政信息》中针对各位外国籍市民极为重要的通知翻译成各种语言,刊登在仙台市的主页上。你也可以查阅以前刊登的内容。

【内容】

- 税金
- 基础体检的申请和接受诊断的通知
- 市营住宅入居者募集的通知
- 入托儿所、上幼儿园有关信息

到目前为止,我们刊登了日语、英语、中文和韩国语 4 种语言,从 10 月号起,将增加越南语和尼泊尔语,今后将刊登 6 种语言。欢迎大家阅读!

日语



韩国语



英语



越南语



中文



尼泊尔语



咨询员专栏 「我的防寒对策」

在本专栏里,配合每期的主题,由咨询员介绍各自的体验和感想。

大家知道「冬支度」^{ふゆじたく}这个词吗?一句话来说,就是指过冬的准备。通常,冬季来临之前,人们拿出久违的冬装·冬靴,装好暖桌,检查暖气,加满灯油(煤油),给车换上冬用轮胎等。

仙台的冬天,对来自寒冷北国的人来说可能不算一回事,但如果是来自温暖南国的人,您在冬季来临之前,最好提前做好精神和物质上的准备。

开车的人别忘了换上冬用轮胎。可以在加油站和车行换,但需要提前预约。下雪天路滑,开车要慢行倍加小心。忘不了自己初到仙台时第一次开雪路的惊险经历。头天的雪化了一些又冻上了,使得狭窄的路面很滑,方向盘打不住,刹车也不听使唤,差一点就撞上对面来的车。把我吓出一身冷汗。自那以后雪天开车格外小心,大雪天尽量改坐公共交通。

骑自行车也是一样,大家都多加小心!

另外,雨天夜里气温骤降,路面会冰冻成镜面一样。同样,走路,骑车还是开车都可能打滑,尤其危险。这样的天出门务必穿上防滑鞋,如果不是急事,尽可能推迟出门时间,待路面解冻后再出门。

冬季煤气电费开支大,开启您的智慧大脑,根据自家的情况可以想想小窍门。以尽可能少的费用度过一个温暖的冬天。日本房子因建筑方式不同保温性能也有差异。在找房子时,如条件允许,尽可能找保温性能高的房子,这样可以节省一些取暖费用。

仙台冬天下雪,寒冷,但也有其冬天的乐趣和魅力。比如,周末节假日,相约家人或好友外出滑雪,洗温泉不失为仙台的寒冬之乐趣。

(咨询员 I)

仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



开放时间：每日 上午 9 点 ~ 下午 5 点（新年期间及每月一两天的闭馆日除外）

地址：〒980-0856 仙台市青叶区青叶山无番地 仙台国际中心 会议栋 1 楼

电话：(022) 265-2471

传真：(022) 265-2472

电子邮件网址：tabunka@sentia-sendai.jp

网站：<https://int.sentia-sendai.jp/c/exchange/>



■ 外语咨询

如果在生活上感到困惑或遇到问题时，可以用外语进行咨询。

口译辅助电话：(022) 224-1919

对应的语种：英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、俄语、印尼语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语和乌克兰语。

■ 其他服务

有研修室、儿童室和交流告示栏，出借图书。另外，还为市民进行活动和交流提供相关信息以及活动的场所。

为外国人举办专家咨询会

我们定期举办律师和行政书士等的「专家咨询会」。

在仙台生活中，如果有什么困惑，欢迎咨询。

严守秘密。每人 30 分。

咨询时间：下午 1 点 ~ 下午 4 点

咨询会日期，请查阅下面的网页。

<https://int.sentia-sendai.jp/c/exchange/consultation.html>



行政书士



律师



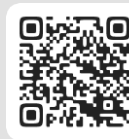
劳动局



出入国在留管理局



税理士



编辑和发行：仙台观光国际协会(SenTIA) 国际化事业部

仙台多文化共生中心受仙台市政府的委托，由（公财）仙台观光国际协会运营。

2022 年 10 月发行