

外国籍市民のための生活情報誌

Living information magazine for a foreign family register citizen

Information Fujimino

2025年1月

No. **266**

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



「外国人のためのフードバンク」を利用しましょう！

Use the “Food Bank for Foreigners”

「외국인을 위한 푸드뱅크」를 이용합시다！

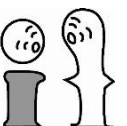
欢迎前来利用“帮助外国人的食物银行”！

Hãy sử dụng 「ngân hàng thực phẩm dành cho người nước ngoài」 ！

Food Bank para sa mga dayuhan

FICEC フードバンク Guide 〈7カ国語〉

この情報誌は、丘 亜蘭 様のご寄付により発行しています





Use the “Food Bank for Foreigners”

What is Food Bank ?

Food bank is the activity that “provide donated food to those in need free of charge” and have two objectives: food loss reduction and welfare.

FICEC provides food bank for foreigners living in Fujimino-shi, Fujimi-shi, Miyoshi-machi and its neighborhood. If you need food assistance, please use the FICEC Food Bank.

Now, the number of foreigners living in Fujimino-shi, Fujimi-shi and Miyoshi-machi is rapidly increasing; from 6,500 in 2000 to over 8,000 in 2024. Some of them are unable to get jobs because they do not understand Japanese, and an increasing number of foreign residents are in need for a variety of reasons. Recently, the number of people coming to Japan from Central Asia and other countries and seeking refugee status has been increasing, and food bank needs are growing.

FICEC Food Bank is a food bank for foreigners.

- Anyone in need of food is welcome to use this service.
- Those in need of food should come directly to FICEC to pick up food.
- Please take food items you need from the Food Bank section when you come to FICEC for daily life counseling, Japanese language classes, International Children's Club, translation requests, etc. Rice, bread, spaghetti, cup noodles/retort curry, canned food, seasonings, and sweets are available.

If you need Halal food, please contact us in advance.

If you are unable to pick up the food at FICEC, please contact us.

We will pack and deliver a box of food for a few days.

《FICEC Food Bank Promise》.

- Do not sell food bank food.
- Foods must be eaten within the expiration date.
- Store food away from direct sunlight.



Saitama General Consultation Center for Foreign Residents

Saitama General Consultation Center for Foreign Residents offers consultation services in 13 languages for all aspects of daily life.

You can consult in the following 13 languages:

**English, Spanish, Chinese, Portuguese, Korean, Tagalog, Thai, Vietnamese
Indonesian, Nepalese, Russian, Ukrainian, and easy Japanese**

Immigration Consultation	Monday, Wednesday, Friday	9:00~16:00
Legal consultation (appointment required)	Every 4th Thursday of the month	13:00~16:00
Labor consultation (appointment required)	Every 3rd Tuesday of the month	13:00~16:00
Welfare consultation (appointment required)	Monday - Friday	9:00~16:00



[Consultation and appointment] Phone/048-833-3296 [Mail/sodan@sia1.jp](mailto:sodan@sia1.jp)

Let's enjoy the year-end and New Year events in Japan!

In Japan, December and January are special months for various events, and there are year-end and New Year's events at home as well. Let's enjoy the year-end and New Year's events in Japan.

■ Hagoitaichi (Hagoita Market)

This year, the Hagoita Market will be held at Sensoji Temple in Tokyo for three days from December 17 to 19. At the Hagoita Market, artistic Hagoita boards made with beautiful materials and skilled craftsmanship will be displayed and sold.



■ New Year's Eve soba (toshikoshi soba) and ozoni (ozoni)

New Year's Eve soba (buckwheat noodles) is a type of soba eaten on December 31, known as "O-misoka," or New Year's Eve. It is a Japanese cultural tradition that took root in the Edo period (1603-1867) and has the meaning of "cutting off misfortune for the year.

Ozoni is eaten at the beginning of the year. Ozoni is a dish of simmered chicken or seasonal vegetables and rice cakes, with a variety of flavors and ingredients.



■ Joya-no-Kane (Bell ringing on New Year's Eve)

It is a Japanese Buddhist event in which temple bells are rung 108 times on the night of Omisoka (December 31). On the night of New Year's Eve, people listen to the sound of the temple bell and wish to get rid of the suffering of the past year and welcome the New Year with a pure heart. Some temples allow the general public to ring the bell on this day only.



■ New Year's gift (Otoshidama)

It is the custom to give money, mostly to children, as a gift to celebrate the New Year. It is one of the New Year customs that children look forward to.



■ Hatsumode (First Pilgrimage)

It is an annual event in Japan where people visit shrines and temples for the first time in the New Year. People offer thanksgiving for the past year and pray for a safe and peaceful new year. At shrines and temples, many people purchase omikuji (written oracle), omamori (charms), and o-fuda (type of household amulet or talisman, issued by a Shinto shrine, hung in the house for protection).

International Children's Club Holidays FICEC Japanese Language Class In Year-end and New Year



Saturday, **December 28** and Saturday,
January 4 are closed.

On November 1, the law has changed



✗Do not make phone calls or look at your phone while riding a bicycle!

✗Do not ride a bicycle after drinking alcohol!

If you do not obey the law, you will be punished.

People who offer alcohol to someone who is about to ride a bicycle will also be punished.



欢迎前来利用 “帮助外国人的食物银行”!

食物银行是什么？

食物银行是“向有需要的人免费提供捐赠食物”的活动。它有两个目标，既是为了减少食物的浪费和提供福利帮助。

FICEC 的食物银行为居住在ふじみ野市、富士见市、三芳町及周边地区的外国人提供食物帮助。经济上有困难的人和需要食物帮助的人请前来利用 FICEC 的食物银行。

目前，居住在ふじみ野市、富士见市和三芳町的外国人正在迅速增加，从 2000 年的 6500 人已增加到 2024 年的 8000 多人。在这些外国人当中，因为不懂日语而找不到工作，或者因为各种原因而陷入经济上生活贫困的状态的外国人正在增加。

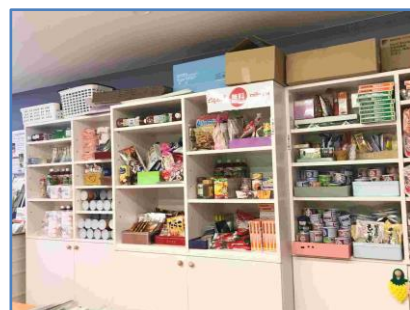
而且越来越多来自中亚和其他国家的人最近来到日本寻求难民身份。这些都增加了对食品银行的需求。

FICEC 食物银行是“帮助外国人的食物银行”

- 任何需要食物的人都可以使用这些食物。
- 需要食品的人可直接到 FICEC 领取食物。
- 来 FICEC 生活相谈、参加日语教室、国际儿童俱乐部、寻求翻译服务等时，可顺便到食物银行领取所需食物。提供大米、面包、意大利面、桶面/袋装速食咖喱饭、罐头、调味品、糖果等。
- 如果您需要清真食物的话，请提前联系我们。
- 如果您无法来 FICEC 领取食物，请联系我们。我们会将几天的食物一起装箱发送。

《FICEC 食物银行的约定》

- 不允许贩卖食物银行的食物。
- 一定要在保质期内吃完食物。
- 不要在直射阳光下保管食物。



埼玉县外国人综合相谈中心

埼玉县外国人综合相谈中心为外国人提供 13 种语种的生活等问题的相谈。

对应语种：

英语、西班牙语、中文、葡萄牙语、韩文、他加禄语、泰语、越南语、印度尼西亚语、尼泊尔语、俄语、乌克兰语及简单的日语。

入管相谈	周一・周三・周五	9:00~16:00
法律相谈（需要预约）	每月第四周的周四	13:00~16:00
劳动相谈（需要预约）	每月第三周的周二	13:00~16:00
福利相谈（需要预约）	周一至周五	9:00~16:00



【相谈・预约】电话/048-833-3296 电子邮件/sodan@sia1.jp

在日本，开开心心地迎接新年！

12月和1月都两个特别的月份。在这两个月中会举行众多活动。各家各户也会有各种各样的活动。让我们开开心心地迎接新年吧！

■羽子板市（はこいたいち）

今年的羽子板集市将在12月17日至19日的3天里于东京浅草寺内举行。在羽子板集市上，将展示和出售用精美材质和熟练工艺制作的艺术羽子板。



■过年荞麦面（としこしそば）和煮年糕（おぞうに）

过年荞麦面（としこしそば）指的是在12月31日食用的荞麦面。它是日本的一种传统文化习俗，起源于江户时代，有“斩断一年的祸灾”的含意。煮年糕（おぞうに）则是在年初一食用。把鸡肉、时令蔬菜和年糕煮在一起，味道和配料也是多种多样。



■除夕午夜的钟声（じょやのかね）

12月31日的午夜，各处寺庙都会遵守日本佛教的传统，敲钟108下。除夕午夜，人们倾听钟声，让钟声把1年的烦恼都驱除干净，然后用纯净的心灵迎接新年的到来。在这一天，有些寺庙还特别允许人们可以撞一撞钟。



■压岁钱（おとしだま）

为了表示对新年的祝贺，大人们会给孩子们准备压岁钱。过年时能拿到压岁钱这个习俗，对于孩子们来说，是多么的令人兴奋。



■初詣（はつもうで）

日本过阳历的新年。新年里第一次去神社或寺庙参拜是日本的传统习俗。献上一年感恩，祈求新年的平安。许多人还会抽签、买护身符。

年底年初 国际儿童俱乐部放假



12/28（周六）· 1/4（周六）
休息

11/1起有关自行车的法律变了！



- ×骑自行车时不可通话，不能看手机！
- ×不能酒后骑自行车！

如果不遵守法律的话会受到惩罚。
为骑车人提供酒类或劝酒的人也会受处罚。



「외국인을 위한 푸드뱅크」 를 이용합시다!

푸드뱅크란 무엇인가요?

푸드뱅크는 "기부받은 음식을 필요한 사람들에게 무료로 제공하는" 활동으로, "음식물 낭비 감소"와 "복지" 라는 두 가지 목적을 가진 활동입니다.

FICEC 는 후지미노시, 후지미시, 미요시마치 및 그 인근에 거주하는 외국인을 위한 푸드뱅크를 운영하고 있습니다. 생활에 어려움을 겪고 계시거나 식량 지원이 필요하신 분은 FICEC 푸드뱅크를 이용해 주세요.

현재 후지미노시, 후지미시, 미요시마치에서 생활하는 외국인이 급속히 증가하고 있습니다. 2000 년에 6,500 명이었던 외국인은 2024 년에는 8,000 명을 초과했습니다. 그중에는 일본어를 몰라 일을 구하지 못하거나, 여러 이유로 생활에 어려움을 겪는 외국인도 늘어나고 있습니다. 최근에는 중앙아시아 등에서 일본에 와 난민 인정을 요청하는 사람도 증가하여 푸드뱅크의 수요가 높아지고 있습니다.

FICEC 푸드뱅크는 『외국인을 위한 푸드뱅크입니다』

- 음식을 필요로 하는 사람은 누구나 이용할 수 있습니다.
- 음식을 필요로 하시는 분은 직접 FICEC 에 오셔서 받아주세요.
- 생활 상담, 일본어 교실, 국제 어린이 클럽, 번역 의뢰 등으로 FICEC 에 방문하실 때 푸드뱅크에 들러 필요한 음식을 가져가세요. 쌀, 빵, 스파게티, 컵라면, 레토르트 카레, 통조림, 조미료, 과자 등이 준비되어 있습니다.
- 하랄 음식이 필요하신 경우, 사전에 상담해 주세요.
- FICEC 에 음식을 받으러 오실 수 없는 경우에는 상담해 주세요. 며칠 분량의 음식을 박스로 포장해 택배로 보내드립니다

《FICEC 푸드뱅크의 약속》

- 푸드뱅크 음식을 판매하면 안 됩니다.
- 음식은 반드시 유통기한 내에 섭취해 주세요.
- 음식은 직사광선을 피해 보관해 주세요.

사이타마현 외국인 종합 상담센터

사이타마현 외국인 종합 상담센터는 13 개 언어로 생활 전반에 관한 상담을 받고 있습니다. 다음의 13 개 언어로 상담이 가능합니다.

영어, 스페인어, 중국어, 포르투갈어, 한국어, 타갈로그어, 태국어, 베트남어, 인도네시아어, 네팔어, 러시아어, 우크라이나어, 쉬운 일본어

입국관리국상담	월·수·금	9:00~16:00
법률상담 (예약)	매월제 4 목요일	13:00~16:00
노동상담 (예약)	매월제 3 화요일	13:00~16:00
복지상담 (예약)	월~금	9:00~16:00



【상담·예약접수】 전화/048-833-3296 Mail/sodan@sia1.jp

일본의 연말·연시를 즐겨봅시다

일본에서는 12월과 1월을 특별한 달로 여기며 다양한 행사가 열리고, 가정에서도 연말·연초에 특별한 이벤트가 있습니다. 일본의 연말·연초 문화를 즐겨보세요.

■ 하고이타이치(羽子板市)

올해는 12월 17일부터 19일까지 3일간 도쿄도 아사쿠사철 경내에서 하고이타이치가 개최됩니다. 하고이타이치에서는 아름다운 소재와 숙련된 기술로 만들어진 예술적인 하고이타가 전시되고 판매됩니다.



■ 연말 메밀국수(年越しそば)와 오조니(お雑煮)

연말 메밀국수는 "오오미소카(大晦日)"라고 불리는 12월 31일에 먹는 메밀국수를 말합니다. 에도 시대에 자리 잡은 일본의 문화로, "한 해 동안의 불행과 재난을 끊는다"는 의미를 가지고 있습니다.

오조니는 새해의 첫날에 먹는 음식으로, 닭고기와 제철 채소, 떡을 넣어 끓인 요리입니다. 지역에 따라 맛과 재료가 다양합니다.



■ 제야의 종(除夜の鐘)

12월 31일 밤, 사찰에서 종을 108번 치는 일본 불교의 행사입니다. 한 해 동안의 고통과 번뇌를 없애고, 깨끗한 마음으로 새해를 맞이하기 위해 종소리를 듣습니다. 이 날만은 일반 시민도 종을 칠 수 있는 사찰이 있습니다.

■ 오토시다마(お年玉)

새해를 축하하기 위해 주고 받는 돈으로, 주로 어린이들에게 주는 관습입니다. 아이들에게는 설날의 즐거운 전통 중 하나입니다.



■ 하츠모데(初詣)

새해가 되어 처음으로 신사나 사찰을 참배하는 일본의 연례 행사입니다. 한 해 동안의 감사 인사를 드리거나 새해의 안전과 평안을 기원합니다. 신사나 사찰에서는 오미쿠지(운세 뽑기), 오마모리(부적), 오후다(신성한 종이)를 구매하는 사람도 많습니다.



연말연시국제 어린이 클럽
FICEC의 일본어 교실 휴무



12/28 (토) · 1/4 (토)는
 쉽니다.

11/1 법률이
 바뀌었습니다.



- ✗ 자전거를 운전하면서 전화하거나 스마트폰을 보면 안 됩니다!
- ✗ 술을 마신 후 자전거를 운전해서는 안 됩니다!

법을 지키지 않으면 처벌을 받습니다.
앞으로 자전거를 운전할 사람에게 술을 권한 사람도 처벌을 받습니다.



Hãy sử dụng 「ngân hàng thực phẩm dành cho người nước ngoài」 !

Ngân hàng thực phẩm là gì ?

Ngân hàng thực phẩm là hoạt động mang hai mục đích “giảm lượng thực phẩm thừa” và “phúc lợi” thông qua hoạt động “cung cấp thực phẩm được quyền góp cho những người thực sự cần thiết miễn phí “. FICEC thực hiện ngân hàng thực phẩm dành cho người nước ngoài sinh sống ở thành phố Fujimino, Fujimi, Miyoshi và khu vực lân cận. Những người gặp khó khăn, hay những người cần được hỗ trợ về thực phẩm hãy sử dụng ngân hàng thực phẩm của FICEC.

Hiện nay, số lượng người nước ngoài đang sinh sống tại thành phố Fujimino, Fujimi, Miyoshi tăng lên nhanh chóng. Năm 2000 có 6,500 người nước ngoài sinh sống, nhưng đã vượt 8,000 người vào năm 2024. Trong số đó, cũng có những người nước ngoài gặp khó khăn trong cuộc sống, vì rất nhiều lý do, như không tìm được việc làm do không hiểu tiếng Nhật cũng tăng lên. Gần đây số người Trung Á đến Nhật với mong muốn được cho phép tị nạn tăng lên, do đó nhu cầu ngân hàng thực phẩm cũng cao hơn.

Ngân hàng thực phẩm FICEC là 『ngân hàng thực phẩm dành cho người nước ngoài』

- Những người cần thực phẩm bất kỳ ai cũng có thể sử dụng.
 - Những người cần thực phẩm hãy đến FICEC để nhận trực tiếp.
 - Khi đến FICEC để tư vấn đời sống, học lớp tiếng Nhật, tham gia câu lạc bộ trẻ em gốc nước ngoài, nhờ dịch tài liệu... hãy qua quầy ngân hàng thực phẩm để lấy những thực phẩm cần thiết mang về. Có gạo, bánh mì, mì spaghetti, mì ly, cà ri gói, đồ hộp, gia vị, bánh kẹo...
 - Nếu cần thực phẩm chay Halal thì hãy liên lạc trước.
 - Nếu không thể đến FICEC để nhận trực tiếp hãy liên hệ trao đổi nhé.
- Chúng tôi sẽ đóng thùng phần thức phẩm của nhiều ngày và gửi chuyển phát.



《Đảm bảo với ngân hàng thực phẩm FICEC》

- Không được đem bán thực phẩm của ngân hàng thực phẩm FICEC
- Phải sử dụng thực phẩm trong thời hạn sử dụng.

Trung tâm tư vấn tổng hợp người nước ngoài tỉnh Saitama

Trung tâm tư vấn tổng hợp người nước ngoài tỉnh Saitama nhận tư vấn về tất cả lĩnh vực trong đời sống bằng 13 thứ tiếng.

- Tiếng Anh · Tây Ban Nha · Trung Quốc · Bồ Đào Nha · Hàn Quốc · Philippin · Thái Lan · Việt Nam · Indonesia · Nepal · Nga · Ukraina · và tiếng Nhật giản đơn.

Tư vấn nhập cảnh	Thứ 2 · 4 · 6	9:00~16:00
Tư vấn luật pháp (hẹn trước)	Thứ 5 tuần thứ tư mỗi tháng	13:00~16:00
Tư vấn lao động (hẹn trước)	Thứ 3 tuần thứ 3 mỗi tháng	13:00~16:00
Tư vấn phúc lợi (hẹn trước)	Thứ 2 ~ 6	9:00~16:00

【Đặt lịch tư vấn · hẹn trước】 Điện thoại/048-833-3296 Mail/sodan@sial.jp



Tận hưởng mùa cuối năm · đầu năm mới của Nhật

Ở Nhật, có diễn ra sự kiện vào tháng 12 và tháng 1, đây được xem là tháng đặc biệt trong năm, trong các gia đình cũng có tổ chức. Hãy tận hưởng mùa cuối năm và đầu năm ở Nhật.

■ Đánh cầu Hagoitaichi

Năm nay, lễ hội đánh cầu sẽ diễn ra trong 3 ngày từ ngày 17 đến ngày 19 tháng 12, ở khuôn viên chùa Asakasa Tokyo. Vợt đánh cầu được bày bán là vợt cầu mang tính nghệ thuật được làm bởi chất liệu tuyệt đẹp, cùng với kỹ thuật tay nghề điêu luyện.



■ Mì soba mừng năm mới và ozoni

Mì soba mừng năm mới là mì soba được ăn vào ngày 31 tháng 12 hay còn gọi là đêm giao thừa (omisoka). Là văn hóa Nhật Bản đã hình thành từ thời Eido, mang ý nghĩa “Cắt đứt những bất hạnh và xui rủi, không may mắn trong năm vừa qua”. Đầu năm mới người ta sẽ ăn ozoni. Ozoni là món ninh (hầm) thịt gà và rau củ theo mùa cùng với omochi (bánh dày), nên có rất nhiều hương vị và nguyên liệu.



■ Rung chuông vào đêm giao thừa (Joya no Kane)

Đây là một nghi thức hành lễ đạo phật của Nhật, bằng cách rung 108 tiếng chuông chùa vào đêm giao thừa (31/12). Người ta vừa nghe tiếng chuông hành lễ vào đêm giao thừa, vừa gột bỏ hết những đau khổ của một năm vừa qua, cầu nguyện cho một năm mới bằng tâm hồn trong sạch. Vào ngày này, cũng có những ngôi chùa sẽ cho người dân vào rung chuông hành lễ.



■ Tiền lì xì

Là phong tục sẽ trao tiền cho con nít, tiền này được cho để chúc mừng năm mới. Đối với trẻ con, đây là một phong tục rất được mong chờ.



■ Đi lễ chùa đầu năm (hatsumode)

Đây là nghi thức quen thuộc đi viếng chùa, viếng đình vào ngày đầu tiên của năm. Cảm ơn một năm đã qua và mong cầu một năm mới bình an, như ý. Cũng có nhiều người sẽ mua que bói, bùa may mắn mang theo người, hay bùa ghi tên để trong nhà.

Lễ nghỉ tết cuối năm và đầu năm mới

Lịch nghỉ của câu lạc bộ trẻ em gốc nước ngoài
Lớp học tiếng Nhật FICEC



**Nghỉ từ 28/12 (thứ 7)
đến 4/1 (thứ 7)**

Từ ngày 1/11 Luật đã thay đổi



- × Không được vừa đi xe đạp vừa nghe hay nhìn vào điện thoại !
- × Không được uống rượu khi lái xe đạp !

Nếu không tuân thủ luật pháp sẽ bị phạt.
Nếu chuốc mời người sẽ lái xe đạp uống rượu cũng sẽ bị phạt.



Food Bank para sa mga dayuhan

Ano ang Food Bank ?

Ang food bank ay isang aktibidad ng pagbibigay ng donasyong pagkain sa mga nangangailangan at may 2 layunin: para mabawasan ang pag-aksaya ng pagkain at pagsasagawa ng kabutihan. Ang FICEC food bank ay para makatulong sa mga dayuhang residente sa Fujimino-shi, Fujimi-shi, Miyoshi-machi at kalapit na mga lugar.

Sa kasalukuyan ay mabilis na dumarami ang mga dayuhang naninirahan sa Fujimino-shi, Fujimi-shi, at Miyoshi-machi. Mula 6,500 katao ng taong 2000 ay umabot ng 8,000 sa taong 2024. Kabilang dito, dumarami din ang hindi makahanap ng trabaho dahil hindi sila nakakaintindi ng wikang Hapon o kaya'y naghihirap dahil sa ibang pang dahilan. Dumarami din ang bilang ng mga taong mula sa Central Asia at iba pang bansa na nagnanais makakuha ng refugee status kung kaya't lumalaki din ang pangangailangan para sa serbisyo ng food bank.

Ang FICEC Food Bank ay para sa mga dayuhang residente.

- Sinumang nangangailangan ng pagkain ay maaring gumamit ng serbisyong ito.
- Pumunta at magsadya lamang sa FICEC para makakuha ng supply ng pagkain.
- Sa pagpunta sa FICEC para sa paghingi ng pagpapayo, pag-aaral ng Nihongo, Children's club, pagpapasalin ng dokumentos at iba pa maari kayong mag-uwi ng supply ng pagkain sa Food Bank, kagaya ng bigas, tinapay, spaghetti, cup noodles/ pouch-packed curry, de latang pagkain, seasonings, snacks at sweets at iba pa. -Kung kailangan ng Halal food tumawag lamang sa FICEC para masigurado kung may supply. -Kung hindi ka makapunta sa FICEC para kuhanin ang iyong pagkain maari kaming mag-impake para sa ilang araw na pagkain at ipadala ito sa iyong bahay.



« Paggamit ng FICEC Food Bank at pagtupad sa pangako »

- Bawal ang pagbebenta ng pagkaing tinanggap sa food bank.
- Mga pagkain ay dapat kainin bago ang expiration date.
- Huwag ilagay ang pagkain sa lugar na direktang naarawan.

Saitama Prefectural Consultation Center para sa mga banyagang residente

Ang Saitama Prefectural Consultation Center ay tumatanggap ng konsultasyon tungkol sa pang-araw araw na pamumuhay at nagbibigay pagpapayo sa 13 na mga wika:

English, Spanish, Chinese, Portuguese, Korean, Tagalog, Thai, Vietnamese
Indonesian, Nepalese, Russian, Ukrainian, at simpleng Japanese

Konsultasyon ukol sa Imigrasyon	Lunes, Miyerkules, Biyernes	9:00~16:00
Konsultasyon sa legal na bagay (magpa-appointment)	Tuwing ika-4 na Huwebes ng buwan	13:00~16:00
Konsultasyon sa trabaho/emlejo (magpa-appointment)	Tuwing ika-3 na Martes ng buwan	13:00~16:00
Konsultasyon ukol sa Welfare (kailangang magpa-appointment)	Lunes ~ Biyernes	9:00~16:00



[Konsultasyon at pagpa -appointment] Phone/048-833-3296

[Mail/sodan@sia1.jp](mailto:sodan@sia1.jp)

Mga kasayahan sa pagtatapos ng taon at bagong taon sa Japan!

Sa Japan, ang iba't ibang mga kaganapan ay itinatanghal sa Disyembre at Enero bilang mga espesyal na buwan, gayundin ang mga kaganapan sa pagtatapos ng taon at Bagong Taon sa mga bahay. Tangkilikin natin ang pagtatapos ng taon at Bagong Taon sa Japan.

■ Hagoitaichi (Hagoita Market)

Ngayong taon, ang Hagoita Market ay gaganapin sa loob ng 3 araw, Disyembre 17 ~ 19 sa area ng Sensoji Temple sa Tokyo. Sa Hagoita Market, ang mga makukulay na Hagoita boards na gawa sa magagandang materyales at mataas na antas ng kagalingan ay idi-display at ibebenta.



■ Bisperas ng Bagong Taon-- Pagkain ng soba (toshikoshi soba) at ozoni

Ang Toshikoshi soba ay isang uri ng soba na kinakain sa ika-31 ng Disyembre o Bisperas ng Bagong Taon. Sa kultura ng Hapon na itinatag noong panahon ng Edo, ito ay may kahulugan na "pagputol sa mga kasawian at sakuna ng taong ito." Ang Zoni ay kinakain sa simula ng taon o bagong taon. Ang Ozoni ay isang pinakuluang sopas ng manok, iba'ibang mga gulay, mga panlasa at sangkap at nilalagyan ng o mochi o malagkit na rice cake.



■ Joya-no-Kane (Pagtugtog ng kampana sa bisperas ng bagong taon)

Ito ay isang Japanese Buddhist na kaganapan kung saan ang kampana ng templo ay pinapatunog ng 108 beses sa gabi ng Omisoka (Disyembre 31). Habang nakikinig sa kampana ng Bisperas ng Bagong Taon, umaasa ang mga tao na mapawi ang paghihirap ng nakaraang taon at salubungin ang bagong taon nang may dalisay na puso. Mayroon ding mga templo kung saan ang mga ordinaryong tao ay maaari magpatunog ng kampana sa araw lamang na ito.



■ Regalong pera sa bagong taon (Otoshidama)

Nakaugalian na ang pagbibigay ng pera, karamihan sa mga bata, bilang regalo sa pagdiriwang ng Bagong Taon. Masayang inaabangan ito ng mga bata.



■ Hatsumode (pagpunta sa templo sa bagong taon)

Ito ay isang taunang kaganapan kung saan ang mga tao ay bumibisita sa mga shrine at templo sa unang pagkakataon sa bagong taon. Pagpasalamat sa nakaraang taon at pagdarasal para sa kaligtasan at kapayapaan sa bagong taon. Maraming mga tao ang bumibili ng omikuji (nakasulat na orakulo), omamori (charms) at o-fuda (amulet) na isinasabit sa bahay para sa proteksyon.



Sarado ang FICEC Int'l Children's Club sa mga araw ng pagtatapos ng taon at bagong taon



simula **December 28** (Sabado) hanggang **January 4** (Sabado).

Simula Nob.1 Pagbabago ng batas



×Huwag tumawag o tumingin sa iyong cellphone habang nagbi- bisikleta!

×Huwag mag-bisikleta kung nakainom ng alak!

Kung hindi mo susundin ang batas, ikaw ay mapaparusahan.

Mapaparusahan din ang sinumang nag alok ng alak sa taong nagbibisikleta.



「外国人のためのフードバンク」

を利用しましょう！

フードバンクってなに？

フードバンクは「寄付された食品を必要としている人に無料で提供する」活動で、「食品ロス削減」と「福祉」、2つの目的を持つ活動です。

FICEC はふじみ野市、富士見市、三芳町とその近隣で暮らす外国人のためのフードバンクを行っています。生活に困っている方、食料の支援を必要とされる方は FICEC フードバンクをご利用ください。

今、ふじみ野市、富士見市、三芳町で生活する外国人は急速に増えています。2000 年には 6,500 人だった外国人は、2024 年には 8,000 人を超えました。その中には日本語がわからないために仕事に就くことができなかつたり、さまざま理由で生活困窮になる外国人も増えています。

最近では、中央アジアなどから来日し、難民認定を求めている人も増え、フードバンクニーズが高まっています。

FICEC フードバンクは『外国人のためのフードバンクです』

- ・食品を必要としている人は誰でも利用できます。
- ・食品が必要な方は直接、FICEC まで受け取りに来てください。
- ・生活相談、日本語教室、国際子どもクラブ、翻訳依頼など、FICEC に来たときにフードバンクに寄って必要な食品をお持ちください。お米、パン、スパゲティ、カップ麺・レトルトカレー、缶詰、調味料、お菓子などがあります。
- ・ハラル食品が必要な場合は事前にご相談ください。
- ・FICEC に食品を受取に行けないという方はご相談ください。数日分の食品を箱詰めして宅配します。

《FICEC フードバンクの約束》

- フードバンク食品を販売してはいけません。
- 食品は必ず賞味期限内に食べてください。
- 食品は直射日光を避けて保管して下さい。



埼玉県外国人総合相談センター

埼玉県外国人総合相談センターは 13 言語で生活全般に関する相談を受付けています。

下記の 13 言語で相談することができます。

- ・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語・韓国語・タガログ語・タイ語・ベトナム語
- ・インドネシア語・ネパール語・ロシア語・ウクライナ語・やさしい日本語

入管相談	月・水・金	9:00～16:00
法律相談（予約）	毎月第 4 木曜日	13:00～16:00
労働相談（予約）	毎月第 3 火曜日	13:00～16:00
福祉相談（予約）	月～金	9:00～16:00

【相談・予約受付】 電話/048-833-3296 Mail/sodan@sia1.jp



日本の年末・年始を楽しもう

日本では、12月と1月を特別な月として様々な行事が行われ、家庭でも年末・年始のイベントがあります。日本の年末・年始を楽しみましょう。

■羽子板市（はごいたいち）

今年は12月17日～19日の3日間、東京都浅草寺境内で羽子板市が開催されます。羽子板市では、美しい素材と熟練の技で作られた芸術的な羽子板が展示販売されます。



■年越しそば（としこしそば）とお雑煮（おぞうに）

年越しそばは、大晦日（おおみそか）と言われる12月31日に食べるそばのことです。江戸時代に定着した日本の文化で「今年一年の不幸や災難を断ち切る」という意味があります。年の初めに食べるのがお雑煮です。お雑煮は鶏肉や季節の野菜と餅を煮たもので、味や具材は様々です。



■除夜の鐘（じょやのかね）

大みそか（12/31）の夜に、寺院の鐘を108回突く日本仏教の行事です。大みそかの夜に除夜の鐘を聞きながら1年間の苦しみの心を払い、清らかな心で新年を迎えることを願うものです。この日だけは一般の市民も鐘をつくことができる寺院もあります。



■お年玉

新年を祝うために贈られるお金のことで、主に子どもにお金を与える習慣があります。子どもたちにとっては楽しみな新年の慣習の一つです。



■初詣（はつもうで）

新年になって初めて神社やお寺を参拝する日本の恒例行事です。一年の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を祈願したりします。神社やお寺では、おみくじ、お守り、お札（おふだ）を購入する人も多いようです。

年末年始 国際子どもクラブのお休み



12/28（土）・1/4（土）は
お休みです。

11/1 法律が 変わりました



- × 自転車を運転しながら電話をしたり、スマホを見てはいけません！
- × お酒をのんでから自転車を運転してはいけません！

法律を守らないと罰を受けます。
これから自転車を運転する人にお酒を勧めた人も罰せられます。



**FICEC フードバンク
Guide**

Guide to "FICEC Food Bank"
「FICEC フードバンク」ガイド
"FICEC 食物銀行" 指南
Pamamalakad ng FICEC Food Bank
Giới thiệu "Ngân hàng thức ăn FIFEC"
FICEC फुड बैंक गाइड

日本語 English やざい日本語 中文 Filipino Tiếng Việt नेपाली भाषा

この冊子は「公益財団法人かめのり財団 緊急支援事業助成」により改訂しました

5 フードバンクは地域の助け合い

『フードドライブ』地域で集めた食品を地域で活用

フードドライブとは、家庭で食べきれない食べ物を持ち寄り、フードバンクを通じて地域の福祉団体や子ども食堂などに寄付する活動です。

フードドライブには常設型のフードドライブ拠点を利用する方法と、期間限定で実施されるイベント型のフードドライブを利用する方法があります。



家庭で余ってしまった食品の高付をスーパーやコープなどで受け付けています。

FICECの近隣にある常設型フードドライブ

- イトーヨーカドー埼玉大井店
- コーププラザ富士見
- コープみらいみずほ台店



NPO 法人フードバンク埼玉

NPO 法人フードバンク埼玉は、一般社団法人埼玉県労働者福祉協議会（埼玉労福協）や日本労働組合総連合会埼玉県連合会（連合埼玉）が参加する「社会貢献団体」です。

2015年4月に生活困窮者自立支援法が施行され、全国の自治体で生活困窮者自立支援事業が始まったことから、埼玉県内の相談窓口への支援を行っています。



2017年9月にさいたま市から「特定非営利活動法人フードバンク埼玉」の認証を受けました。

<https://www.foodbanksaitama.jp/>

1 What is Food Bank?

Food Bank is an activity to offer donated foods for free to the people who need foods.
The activity has 2 purposes.
"Reduce Food Loss" and "Welfare".



Food. You can still eat it.....

Food Loss

Plenty of foods are thrown away though their qualities have no problem.

The foods have been thrown away because.....

- Close to expiring date.
- Stores waste foods to replace old food products with new from time to time.
- Left over because of overproduction.
- Disaster emergency foods being closed to expiring date.
- Left over in limited time products and event sale.



How do the foods reach to FICEC?

Food Donation

Food manufacturing company and corporation, Government agency, An individual,



Receiving, Storage and Supply.



Food Bank Saitama



All offered for free.

Welfare Facility, Children's Cafeteria, Foreign Residents Support



2 フードバンクの ルール

フードバンクで渡す食べものは 安全な食べ物ですが、つぎのことを 約束してください。

- ・ フードバンクの 食べものを 他の人に 売らないでください
- ・ 賞味期限が 切れる前に 食べてください
- ・ もし、食べものが 悪くなっていたら、 FICEC に 連絡してください



「食べものが 必要です」

でも、FICEC に 来る ことができない方

FICEC に 来る ことができない方は、相談してください

食べものを 箱に入れて 送ります
お金はかかりません

TEL.049-256-4290



中文 中国語

4 食物银行的使用规则

食物银行的使用是有“优先顺序”的。

首先优先考虑那些生活贫困的朋友们，比如因为找不到工作、失去工作或收入减少而买不起食物。FICEC 为您提供生活相谈服务，了解生活情况并提供食物。

然后是单亲家庭。我们也支援虽然生活还不是那么贫困但是食物支援能够对生活有所帮助的人们。

食物银行提供的食物是下架食物，但质量有保证，是安全的。

为了确保每个利用该服务的人都能放心食用，我们需要您“承诺”做到以下几点。



- 食物银行的食物不能出售或换取金钱。
- 有一些食品已接近保质期，但请确保在保质期前食用。
- 请将食品放在阳光直射不到的地方保管。
- 如果您需要清真食品，请提前联系我们。
- 我们可能不能提供给您想要的食物。
- 万一您发现食物有问题，如发霉，请联系 FICEC。



17

Filipino フリピン語

1 Ano ang Food Bank?

Ang Food Bank ay isang pangkawang-gawa ng pagbibigay ng mga donasyong pagkain nang libre sa mga taong nangangailangan.

Ang 2 layunin nito ay upang "mabawasan ang pag-aksaya ng pagkain" at "pagbibigay tulong".



Makakain pa...

Pag-aksaya ng pagkain

Maraming pagkain ang itinatapon kahit na wala namang problema sa kalidad Itinatapon ang ibang mga pagkain dahil sa...

- Malapit na mag-expire
- Pagkaing itinatapon dahil sa pagpapalit ng mga produkto sa mga tindahan
- Labis na pagkain dahil sa sobrang produksyon
- Pagkain para sa emergency na itinatapon dahil sa petsa ng pag-expire nito
- Mga pagkain na may takdang araw o oras at mga pagkaing hindi nabenta sa mga pistahan o ebento



Paano nakakarating sa FICEC ang mga pagkain?

Donasyong mga pagkain
Mga kumpanya at korporasyon sa paggawa ng pagkain, ahensya ng gobyerno, mga tao,

Pagtanggap, Pag-iimbak at Supplies.

Food Bank Saitama

Ibinibigay nang walang bayad

pasilidad ng welfare cafeteria para sa mga bata suporta para sa mga dayuhang residente



19

ベトナム語 Tiếng Việt

2 Lý do FIFEC thực hiện ngân hàng thức ăn

Người nước ngoài sinh sống tại Nhật đang tăng lên. Từ 1,2 triệu người năm 1990, đến năm 2019 số lượng người nước ngoài đã tăng hơn 2,9 triệu người. Trong số đó, số người nước ngoài không thể làm việc do không biết tiếng Nhật, hay có hoàn cảnh khó khăn bởi nhiều lý do khác cũng tăng lên.

Năm 2020 FIFEC đã nhận tư vấn đời sống cho 579 trường hợp, trong đó có 50 trường hợp là tư vấn về hoàn cảnh khó khăn.

"Ngân hàng thức ăn FIFEC" bắt đầu từ tháng 10 năm 2020, đã chi viện cho 578 người, thuộc 30 quốc gia trong 1 năm, do đó chúng tôi hiểu được nhu cầu về ngân hàng thức ăn là rất cao.

3 Ngân hàng thức ăn FIFEC là "ngân hàng thức ăn dành cho người nước ngoài"

Bất cứ ai cần thực phẩm đều có thể sử dụng

Miễn Phí

- Người cần thực phẩm hãy trực tiếp đến FIFEC
- Khi đến FIFEC để tư vấn đời sống, lớp học tiếng Nhật, câu lạc bộ trẻ em ngoại quốc, nhờ dịch thuật... hãy ghé vào ngân hàng thức ăn và lấy thực phẩm cần thiết



Cuộc sống khó khăn... Nhưng bạn lại không thể đến để lấy thực phẩm được, FICEC sẽ đóng gói thực phẩm theo phân của mấy ngày ăn và gửi chuyển phát cho bạn. Người có nhu cầu chuyển phát thực phẩm hãy liên hệ với FICEC. TEL.049-256-4290

24

ネパール語 नेपाली भाषा

5 फूड बैंकहरू समुदायमा एकअर्कालाई सहयोग गर्नको लागि हो

"फूड ड्राइभ" स्थानीय रूपमा सङ्कलन गरिएको खानाहरू स्थानीय रूपमा प्रयोग गर्ने

घरमा बाँकी रहेको खानाहरू सुपरमार्केटमा संकलन गरिन्छ

- FICEC नजिक रहेका फूड ड्राइभ
- इतो-योकाडी साइतामा ओई स्टोर
- को-पु मियाइ मिजुबेदाई स्टोर



खाना दान गर्ने समयका नियमहरू

- कोठाको तापमानमा भण्डार गर्न मिल्ने खाना हुनु पर्दछ
- नयाद सकिने मिति स्पष्ट रूपमा उल्लेख भइ, नयाद सकिने मिति 2 महिना वा सो भन्दा बढी बाकी रहेको
- नयाद सकिएका खानाहरू संकलन गरिने छैन
- प्याकेजिङ नष्ट्याएको वा समान नाफुटेको हुनु पर्नेछ
- खानाहरू मात्र होइन, मिटाईहरू पनि आबश्यक छ
- मादक पेय पदार्थ संकलन हुने छैन



विद्यालयका सामग्री र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू दान गर्न सकिने छ



FICEC फूड बैंकले स्कुलको झोला र इलेक्ट्रोनिक डिक्सनेरी जस्ता विद्यालयका सामग्रीहरू, दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू (बर्बा), तरकारीहरू जस्ता दान पनि स्वीकार गर्दछ



30

外国人生活相談 「いつでも きがるに きてください」

Foreign resident advisory center

049-269-6450

げつようび きんようび
Monday - Friday 10:00 - 16:00

日本語教室 にほんごきょうしつ

Japanese Language Class

げつようび と もくようび

Monday and Thursday 10:00 - 11:30



Tư vấn sinh hoạt

Thứ 2~ Thứ 6 10:00 - 16:00

Lớp học tiếng Nhật

Thứ 2 và thứ 5 10:00 - 11:30

Foreign resident advisory center

Lunes - Biyernes 10:00 - 16:00

Japanese Language Class

Lunes at Huwebes 10:00 - 11:30

外国人生活咨询

星期一—星期五 10:00 - 16:00

日本語教室

星期一和星期四 10:00 - 11:30

Consulta p/estrangeiros sobre cotidiano

Segunda - Sexta 10:00 - 16:00

Aula de Japonês

Segunda e quinta 10:00 - 11:30

외국인 생활상담

월요일 - 금요일 10:00 - 16:00

후지미노국제교류센터 일본어교실

월요일과 목요일 10:00 - 11:30

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)

〒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

