

# Koedo Kawagoe News



Kawagoe City, International Relations Division (Kokusai Bunka Koryu-ka)  
 5th floor of Kawagoe City Hall, 1-3-1 Motomachi, 350-8601  
 Tel: 049-224-5506 Website: <https://www.city.kawagoe.saitama.jp>



## 心と体のセルフケアをしてみよう

Let's take care of your mind and body.

ほけんよぼうか  
保健予防課

Disease Prevention Division  
 TEL :049(227)5102

自分の心の状態をチェックしてみましょう。不調を感じ始めたら、早めに心を休ませましょう。

### ■ ストレスとうまくつきあおう :

- ・いつもと違うことがあると、ストレスを感じます。
- ・早めにストレスに気づいて、しっかりと休むことが大切です。

### ■ 6つの心と体のセルフケアをやってみましょう :

① 体を動かす。

効果 : 心と体のリラックス。よく眠れます。

② 今の気持ちを書いてみる。

効果 : どうしたら良いか考えやすくなります。

③ 腹式呼吸を繰り返す(息を3秒吐いて吸う)。

効果 : 心を落ち着かせます。

④ 小さな目標をたてる。

効果 : 目標を達成したら自分をほめて自信をとりもどしましょう。

⑤ 音楽を聴いたり、歌を歌おう。

効果 : 心と体を癒します。元気になって、心が少し楽になります。

⑥ 失敗しても、笑ってみましょう

効果 : 心が軽くなり、リラックスします。

Let's check how you're feeling mentally. If you feel unwell, take care of yourself.

### ■ Let's learn to cope with stress :

- ・We feel stressed when something different from usual happens.
- ・To notice stress early and to take proper rest are important for maintaining mental and physical health.

### ■ Let's try the following six self-care practices :

① Get some exercise.

Benefit : Relaxation for the mind and body, and support for better sleep.

② Write down how you're feeling right now.

Benefit : It helps you think about your next step.

③ Do abdominal breathing exercises.

Benefit : Calms your mind.

④ Set small goals.

➡ When you achieve them, praise yourself and regain your confidence.

⑤ Listening to music or singing.

Benefit : It soothes the mind and body. It boosts vitality and eases anxiety and tension.

⑥ Let's laugh when you make mistakes.

Benefit : It helps to us to find relief and relax.



5月31日は世界禁煙日

May 31 is World No Smoking Day.

けんこう じえんか  
健康づくり支援課

Health Promotion Division  
 TEL :049(229)4121



早めに禁煙することで、喫煙が原因の様々な病気のリスクを下げることができます。お医者さんと相談(禁煙外来)しながら禁煙を自指す方法もあります。この機会に、1人で悩まず禁煙にチャレンジしてみましょう。

Quitting smoking early can help reduce your risk of various smoking-related illnesses. You can also try to quit smoking by consulting a doctor at a smoking cessation clinic. Take this opportunity to try and quit smoking-don't struggle through it alone.



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

Preventing Heatstroke

けんこう しえんか  
健康づくり支援課

Health Promotion Division  
TEL :049(229)4121



からだ、あつさに慣れると、あつさに強くなります。もし体があつさに慣れていないと、熱中症になる危険が高くなります。気温が上がって、熱中症の危険が高くなる前に、普段の生活の中で汗をかいて、体を少しずつあつさに慣らしていきます。

■こんなときは特に気を付けてください：

- 5月の暑い日
- 梅雨の晴れた日
- 梅雨が終わったあと

As your body adjusts to hot the weather, it becomes more resistant to it. If your body isn't used warmer climates, you have a higher risk of getting heatstroke. Before the temperature rises and the danger of heatstroke increases, try to prepare your body through physical activity such as sweating through your daily activities.

■Be extra careful in these conditions:

- Hot days in May
- Sunny breaks during the rainy season (tsuyu)
- After the rainy season ends



がっこう かよ

学校に通うためのお金が少しもらえます

Financial Aid for School Expenses

きょういくざいむか  
教育財務課

Facility and Financial Affairs Division  
TEL :049(224)6083



お金が足りなくて、公立の小学校や中学校に通うのが難しい家庭は、学用品、給食、校外活動、修学旅行などにかかるお金がもらえます。

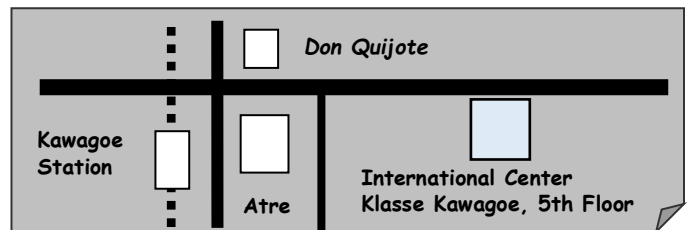
詳しいことは、4月に学校で配られた「就学援助のお知らせ」という紙を見てください。

The City of Kawagoe offers financial assistance to families that have difficulty paying for public elementary and junior high school expenses due to financial reasons. This aid covers costs such as school supplies, school lunches, school excursions, and school trips.

For more details, please check the "Notice of School Expense Assistance" distributed at each school in April.

Kawagoe International Center

Address: 23-10 Sugawara-cho  
Phone: 049-228-7723 (Only available in Japanese)  
Hours: 9:30 a.m. - 9:30 p.m.  
Closed: Tuesdays and New Year's Holidays  
Inquiries: Kokusai Bunka Koryu-ka, Phone: 049-224-5506



Consultation Services for Foreign Citizens

- ▶ General (Japanese and Chinese) May 11, 25 1:00 - 6:00 p.m.
- ▶ General (Japanese and Vietnamese) May 16 1:00 - 6:00 p.m.
- ▶ Legal Affairs (Japanese) Reservation available at 049-224-5506 May 22 3:00 - 5:00 p.m.
- ▶ Visa status (Japanese) May 23 1:00 - 6:00 p.m.

For the latest information, please visit the city website through the following URL or QR code on the above.

<https://www.city.kawagoe.saitama.jp/kurashi/bunkakyoyo/kokusaikoryu/kokusaikoryu.html>

