

# 熊谷伙伴

2018年8月号

《熊谷伙伴》是熊谷市政府每两个月发行一次的中文版市政信息，同时向大家提供社区活动和国际交流活动的信息。

熊谷市市政信息(季刊)  
发行: 埼玉县熊谷市  
编辑: 埼玉县熊谷市宫町2-47-1 熊谷市政府广报广听科  
邮编: 360-8601  
电话: (048)524-1111 分机220  
网址: <http://www.city.kumagaya.saitama.jp/>

## 夏日走路之三项建议!

夏天的炎热季节乃是容易中暑的季节，走路运动时，请千万要做好预防中暑的对策，顺利愉快地度过夏天!

### ①穿吸湿性和通气性良好的衣服

天气炎热时，请少穿衣服，最好穿着使用吸湿性和通气性良好的面料的衣服。在室外沐浴到直射阳光时，请避免穿着深色衣服，请戴帽子!

### ②请注意运动的时间段

请避开白天炎热的时段，在早晨和傍晚凉快的时段里运动!

### ③不能缺少水分补给

运动以前，请喝一杯水来补充水分! 运动的时候，请在口渴以前一点点儿地不间断地进行水分补给。(每隔15分钟请补充100毫升左右)

◆健康营造科 ☎048-528-0601



## 初级英语会话讲座

对象 期 在市内或近邻地区居住,工作学习的高中以上的人  
日期 10月24日到11月28日的每星期三(共六次)  
上午10点到11点半  
地点 熊谷市立商工会馆



讲师 外国人讲师  
名额 25名  
费用 2000日元(非会员请入会,年会费1000日元)  
报名方法 在明信片上写明讲座名,邮编,住址,姓名(标明读音)年龄,电话号码,会员请注明会员,请于10月10日(三)以前寄到熊谷市国际交流协会办事处(一人一张)

## 橄榄球世界杯2019熊谷会场出场国 “格鲁吉亚”文化介绍!

对象: 在市内或近邻地区居住,工作学习的人  
时间: 2018年10月13日(六) 14:00~15:30  
地点: 熊谷置地广场大厅(AZ熊谷6楼)  
内容: 格鲁吉亚大使馆公使参赞讲解该国文化  
名额: 80人  
参加费: 会员免费

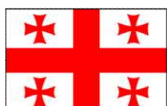


(非会员中学生以上的参加者请加入国际交流协会, 年会费1000日元)

报名方法: 在明信片上或者网页咨询表格上写明邮编,住址,姓名(标明读音)年龄,性别,电话号码,会员请注明会员,请于9月28日(五)以前寄到熊谷市国际交流协会办事处(一张可报2人)

洽 询: 熊谷市国际交流协会办事处

电话号码: 048-524-1111 分机220



## 国际交流信息

熊谷市国际交流协会



### 为外国人开办的日语教室

熊谷市国际交流协会为居住在熊谷和熊谷近郊的外国人开办的日语教室每月举行三次,授课方式基本上为一对一,即老师一人教一个学生。在此不但可以学到生动的日常口语,还可以向日语能力测试挑战。此处备有各种不同水平的日语教材,欢迎大家踊跃参加!

时间: 每月第一和第二、第三星期日下午2点到4点

地点: 熊谷市立绿化中心

费用: 100日元(熊谷市国际交流协会会员免费)

### 熊谷国际交流协会办事处

办公日: 星期一到星期五(星期六和星期日以及节假日休息)

办公时间: 上午8:30~下午5:15

办公地点: 熊谷市政府3楼广报广听科

电话: 048-524-1111 分机220 传真: 048-520-2870

电子邮件: [info@k-ifa.jp](mailto:info@k-ifa.jp)

网址: <http://www.k-ifa.jp>

熊谷人口 (2018年8月1日现在)

总人口 198,080人

外国居民: 3,201人

