

PLAZA NEWSLETTER(2024年11月号)

10月も半ばになり、過ごしやすい季節になりましたね。外にお出かけをする機会も増えますが、季節の変わり目ということで、体調管理が難しい時期でもあります。今、全国的に「マイコプラズマ肺炎」が大流行しているといえます。風邪の症状に似ていることから、見分けが付きにくいとされていますが、マイコプラズマ肺炎の主な症状は、咳が長期間続くことが特徴です。風邪の場合、咳は数日で収まることが多いのに対し、マイコプラズマ肺炎では、1~2週間、場合によってはそれ以上も続くことがあります。風邪かどうか迷ったときには、早めに医療機関を受診するようにしてくださいね。こまめな手洗い・うがいもお忘れなく！健康的に秋を満喫しましょう！

さて、プラザに相談があった内容を一部紹介します。9月は52件の相談がありました。

※Qは相談者からの質問、Aはプラザからの回答です。相談内容で個人が特定されないよう一部内容を編集しています。

Q：電子タブレットを捨てたいですが、方法がわかりません。教えてください。

A：熊本市では、使用済み小型家電について、リサイクルすることを目的として、公民館や地域コミュニティセンターなどに専用回収ボックス（投入口：25cm×10cm）を設置しています。電子タブレットは無料で回収してきます。パソコンは除きます。詳しくは下記、市ホームページで確認してください。

https://www.city.kumamoto.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=1400

Q：もうすぐ大学を卒業するのですが、そのまま日本に残りたいと考えています。まだ就職先がきまっていないのですが、引き続き就職活動をするための在留資格はありますか？

A：「特定活動」への変更が可能です。但し、その場合は在留資格変更許可申請が必要です。申請に必要な書類等や要件などは、下記の入管庁のホームページから確認してください。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities14.html>

Q：中国人の妻を「外国人妻の会」に参加させたいです。どうしたら入ることができますか？

A：「外国人妻の会」は熊本のコミュニティで、日本人と結婚した外国人のグループです。参加者の国籍は様々です。日本人女性も参加しています。このグループに参加をしたいときは、プラザに連絡をしてください。グループの代表者に連絡をします。

Q：熊本の日本語学校で勉強したい友人がいます。「留学」の在留資格が取得できる日本語学校の情報を教えてくださいませんか？

A：熊本市国際交流振興事業団のHPに熊本の日本語学校の情報が掲載されています。

<https://www.kumamoto-if.or.jp/kiji0031789/index.html>

困ったことがあれば、熊本市外国人総合相談プラザにいつでも連絡してください。



りっとう 立冬



りっとう
立冬とは、1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、
さらにそれぞれを6つに分けて季節を表す言葉をあてた
「二十四節気」のひとつで、暦の上で冬が始まる日のことです。
今年の立冬は11月7日（木）です。この頃は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きく
なり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。そのため、立冬は十分な
休息と栄養を取り、冬を乗り越えるための準備をする期間とも言われています。



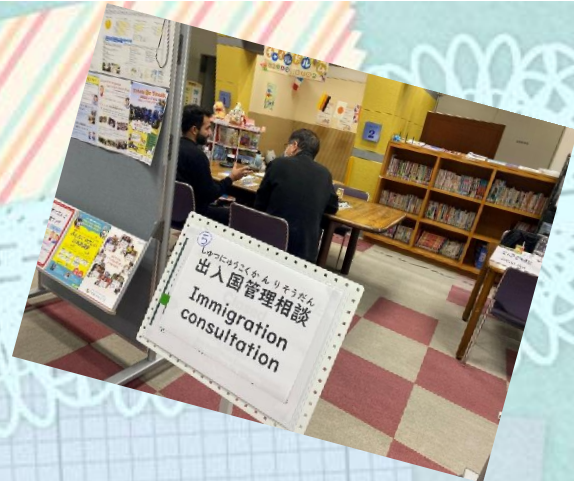
りっとう とくべつ ぎょう じしよく
立冬の特別な行事食はありませんが、
冬瓜を食べることが多いようです。
ビタミンCが豊富な冬瓜は、風邪を引きやすい
この季節にピッタリな食材ですが、夏野菜なので
体を冷やす効果があるため、食べ過ぎないように
注意しましょう。

ヨーロッパでは「1日1個のリンゴは医者いらず」と言われるほど栄養豊富なリンゴ。豊富
な食物繊維は腸内環境の改善に、クエン酸やリンゴ酸は疲労回復に効果があります。
他にもビタミンBやC、抗酸化物質などが豊富なため、風邪やインフルエンザがはやり
始めるこの時期にピッタリの食べ物です。

じつ りっとう
実は立冬は「ココアの日」だと思っていましたか？ココアはカテキンなど体にうれしい
成分を多く含む飲み物です。寒くなる時期なので暖かいココアがおいしくなりますよね。

りっとう
立冬は、本格的な冬に向けた準備を始める時期です。衣類や寝具は冬物を用意し、こたつ
やヒーターなど暖房器具も準備しておきましょう。賢く暖房を使い、体を温める食べ物
と飲み物を摂り、元気に冬を乗り切りましょう！





だい かい がいこくじん む りょうせんもんそうだんかい 第3回 外国人のための無料専門相談会

だい かい め がいこくじん むりょうせんもんそうだんかい ことし
第3回目となる『外国人のための無料専門相談会』を、今年も
かいさい ことし がつ にち にち
開催します。今年は11月17日(日)です。

ひ び し ごとそうだん ほうりつそうだん しゅつにゅうこくかん り そうだん
プラザでは日々、お仕事相談、法律相談、出入国管理相談、
きょういくそうだん そうだん しゅるい そうだん う
教育相談、こころの相談など、さまざまな種類の相談を受けて
います。ふくすう そうだん ひと そうだん び あ
何回かプラザに来る必要があります。けれども、無料専門相談会
の日は、ひ いちにち ふくすう そうだん よやくゆうせん
一日で複数の相談をすることができます。予約優先で
つうやく ま ことば しんぱい そうだん
通訳もいますので、待たずに言葉の心配もなく相談できます。
き かい ひごろ しんぱい き かいけつ
ぜひこの機会に日頃の心配や気になっていることを解決しに
き とお す どう じじょう く
来てください。遠くに住んでいる等の事情でプラザに来ることが
むずか ば あい そうだん よやくひつす
難しい場合は、オンラインでの相談もできます(予約必須)。
よやく ま
予約をお待ちしています!



チラシ



予約フォーム



くまもとしがいこくじんそうごうそうだん 熊本市外国人総合相談プラザのご案内

くまもとしがいこくじんそうごうそうだん
熊本市外国人総合相談プラザでは、法律関係や在留資格関係、おしごと、住居に関する相談など各種専門相談
やライフサポートを多言語で行っています。また、英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、スペイン語、
ネパール語、台湾語の相談員が下記のスケジュールでプラザでの対面相談に応じています。

11月の相談スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01 スペイン語相談 中国生活相談 カナダ・アメリカ相談	02	03 文化の日(祝日) ベトナム語相談 中国生活相談
04 振替休日(祝日)	05 中国相談	06 出入国管理相談 ベトナム語相談 中国生活相談 ドイツ相談	07 韓国相談	08 中国生活相談 カナダ・アメリカ相談	09	10 出入国管理相談 ベトナム語相談 教育相談
11 休館日	12 中国相談	13 おしごと相談 タガログ語相談 中国生活相談 ドイツ相談 こころの相談	14 韓国相談	15 中国生活相談 カナダ・アメリカ相談	16 中国生活相談 無料法律相談	17 出入国管理相談 ベトナム語相談 ネパール語相談
18	19 中国相談	20 住まいの相談 ベトナム語相談 中国生活相談 ドイツ相談 台湾人生活相談	21 韓国相談	22 中国生活相談 カナダ・アメリカ相談	23 勤労感謝の日(祝日)	24 中国生活相談 教育相談 台湾人生活相談
25 休館日	26 中国相談	27 中国生活相談 ドイツ相談 留学生ワンストップ窓口 おしごと相談	28 韓国相談	29 中国生活相談 カナダ・アメリカ相談	30	01
02	03	メモ：相談時間 13:00～17:00(※の相談は以下の時間で行います) ※中国生活相談 13:00～18:00 ※おしごと相談 10:00～18:00 ※教育相談 10:00～15:00 ※こころの相談 15:30～17:30 ※出入国管理 13:00～16:00 ※無料法律相談 14:00～16:00(要予約) ※おらがったキッズ 10:30～12:00(要予約) ※留学生ワンストップ窓口 13:00～16:00				

相談員の都合により急にキャンセルになることがあります。相談をしたい人は電話かメールできいてください。

くまもと し がいこくじんそうごうそうだん 熊本市外国人総合相談プラザ Facebook

くまもと し がいこくじんそうごうそうだん
熊本市外国人総合相談プラザの Facebook を定期的に更新しています。

みなさんの役に立つ 情報をアップしています。

ぜひ友達登録をして 情報を受け取ってください。

プラザ FB



くまもとしがいこくじんそうごうそうだん
熊本市外国人総合相談 プラザは
様々な情報を発信しています。
ぜひ CHECK してください



くまもとしがいこくじんそうごうそうだん
熊本市外国人総合相談プラザ HP



生活ガイダンス動画

くまもとしがいこくじんそうごうそうだん 熊本市外国人総合相談プラザインフォメーション

場所 熊本市国際交流会館2階
住所 〒860-0806熊本市中央区花畑町4-18
電話 096-359-4995
E-mail soudan@kumamoto-if.or.jp
時間 午前10時00分～午後6時00分
休み 第2、4月曜日(国民の祝日の場合翌平日)
年末年始:12月29日～1月3日

