

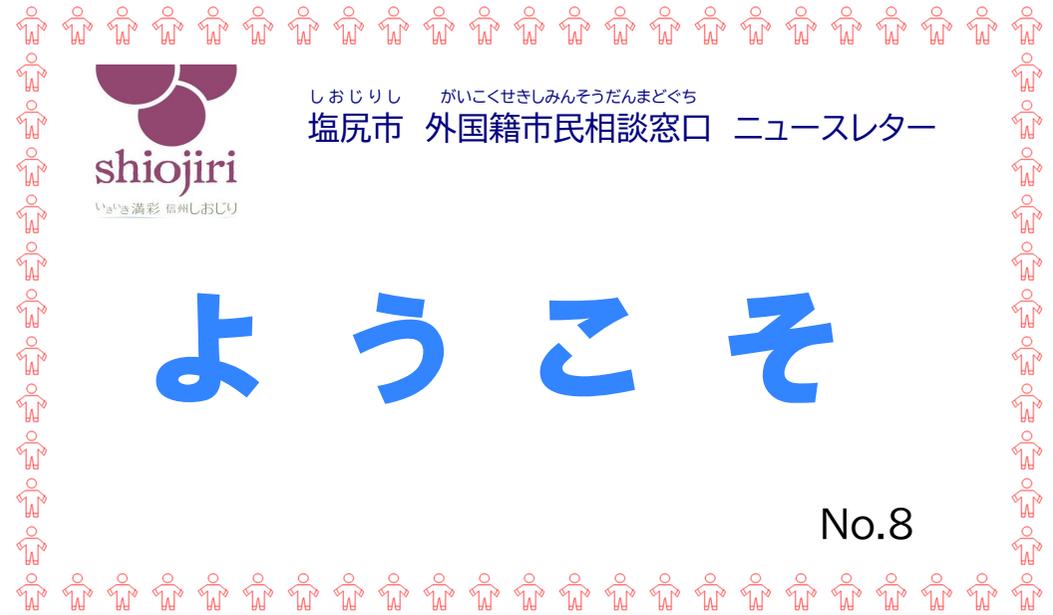


たのしい にほんごこうざ よていひよう

○ じゆぎよう がある ひ

× じゆぎよう がない ひ

2024 4 April	2024 5 May	2024 6 June
2024 7 July	2024 8 August	2024 9 September
2024 10 October	2024 11 November	2024 12 December
2025 1 January	2025 2 February	2025 3 March



しおじりし がいこくせきしみんそうだんまどぐち  
塩尻市 外国籍市民相談窓口 ニュースレター

# ようこそ

No.8

まいしゅう にちようび  
**毎週 日曜日**  
AM10:00~AM11:45



しおじりそうごうぶんか  
**塩尻総合文化センター**  
かいぎしつ  
2F 204会議室

「ようこそ」Newsletter No.8 (2024)

ながのけん しおじりし しみんちいきぶ しみんか そうだんがかり  
長野県 塩尻市 市民地域部 市民課 ぐらしの相談係

がいこくせきしみんそうだんまどぐち  
外国籍市民相談窓口

しおじりしだいもんなばんちよう ばん ごう  
〒399-0786 塩尻市大門七番町3番3号

ないせん  
☎ (0263)52-0280 1195 (内線)



しょうえね **省エネ** **せつでん 節電**

なつ ふゆ ねん なか でんき つか  
夏と冬は、1年の 中で いちばん 電気を 使います。

でんき たいせつ つか  
電気を 大切に 使わなければ ならない とき、 **しょう 省エネ** や

せつでん ことば つか  
**節電** という 言葉 を 使います。

에너지 절약  
절전

节能  
省电



tiết kiệm năng lượng  
tiết kiệm điện

Conservação de energia  
economia de energia



でんきだい たか  
電気代 が 高くなる ! ?



たか ぶつ かの もの ねだん わたし せいかつ  
高い 物価 (物 や サービス の 値段) から、私 たちの 生活 を まも  
る ため、政府 (日本 の 国) が 電気料金 (電気 の お金) や ガス  
料金 (ガス の お金) の 一部 を 補助して (料金 の 一部 を 代わり  
に 払って) いました。この 政府 の 補助 が、2024年 5月 で 終わ  
ります。2024年 6月 から は 電気料金、ガス料金 は 高くなりま  
す。使った 電気 の 請求 (お金を 払って ください の お願い) は  
つぎ つぎ ねん がつ でんき しはら  
次の 月に きます。2024年 7月 から の 電気 や、ガス の 支払  
いの 金額 が、増え ます。

しょう せつでん き でんきりょうきん やす  
省エネ や 節電 に 気 を つけると、電気料金 を 安く する こと  
も できます。地球温暖化 を 防ぐ ためにも、大切 な エネルギー を  
なが つか でんき つか き  
長く 使う ため にも 電気 の 使い方 に 気 を つけましょう。



おぼ にほんご  
覚えたい 日本語

しょう  
省エネ

しょう ことば でんき  
「省エネルギー」を みじかくした 言葉 です。電気 や ガス などの  
エネルギー を 大切に 使う、上手 に 使う という 意味 です。

せつでん  
節電

でんき つか  
できるだけ 電気 を 使わない よう に する こと です。

でんき じょうず つか かた  
■ 電気 の 上手 な 使い方 ■

ひと へ や でんき け  
● 人 が いない 部屋 の 電気、テレビ、パソコン は 消します。

つか かでん いえ なか でんき  
● 使わない 家電 (家 の 中 で 電気 を つかうもの)  
の コンセント は 抜き ます。



しょう れいぞうこ つか  
● 省エネ が できる エアコン や 冷蔵庫 など を 使います。

● エアコン は 上手 に 使います。

○ 冷房 は、28℃ くらい に します。

○ 暖房 は、20℃ くらい に します。

○ フィルター を 掃除 します。



れいぞうこ おんど ちゅう  
● 冷蔵庫 の なか の 温度 を 「中」 に します。

れいぞうこ もの い  
冷蔵庫 の なか に、物 を 入れすぎ ません。



せいかつ どうが  
■ 生活オリエンテーション動画 ■

せいかつじょう しごと ぜいきん にほん せいかつ  
生活上 の ルール や 仕事、税金 など、日本 での 生活 に

ひつよう きほんてき じょうほう げんご しょうかい  
必要 な 基本的 な 情報 や ルール を 17言語 で 紹介 して  
います。

