

『仙台多文化共生センターだより』

各言語版の「相談員コーナー」の日本語訳を紹介します。

2022年度Vol.2のテーマ：私の寒さ対策

英語版

(相談員N)

日本に来て冬が近づいたとき、私は備え付けヒーターの代わりにエアコンを使って壁の薄い部屋を暖めることの難しさに対して、何も準備できていませんでした。どれだけ床が冷たいか、密閉性がどれほど重要か、ガラス1枚では外の凍るような気温から守れないことも知りませんでした。ドイツでは、家の壁は厚く、素材は頑丈で、密閉性は高く、ガラスも1枚ではなく何枚も重ねて使われています。そのうえ、温水を循環させるパイプを通じて、すべての部屋に中央から暖かさが供給されています。

多くの人にとっては当たり前ですが、私にとっては石油ストーブや電気毛布なども冬を乗り切るために少しは役に立ちました。しかし、私が慣れ親しんだ居心地の良い暖かい家をつくるには不十分で、お金を節約するにも不十分でした。そこでインテリアショップやホームセンター、100円ショップへ行き、簡単に防寒対策ができるものをたくさん見つけました。今号の中でもいくつか紹介されています。

私が一番気に入ったのはパズルマットで、アパートの床一面に敷き詰めて使っていました。ふわふわして厚みがあり、これまで試したどのカーペットよりも暖かいので、冷えの原因の一つが解消されました。また表面が布製のパズルマットもあり、寝室には最適です。今回の内容が、冬支度の参考になれば幸いです。

ホームセンターや100円ショップに行ったら、「寒さ対策 measure against cold」「防寒 protection against cold」「防寒対策 precautions against cold」「暖房 heating」「冬支度 preparing for winter」という言葉を探してみてください。

## 中国語版

## 相談員I

みなさん、「冬支度」という言葉を聞いたことがありますか？冬到来前の準備のことです。この時期になると、長らく着ていなかった防寒着・防寒具を出して、家の暖房器具などの点検、庭の水道管の水抜き、灯油の購入、車の冬タイヤへの交換などをします。

仙台の冬は、寒冷地から来た人にとってはたいしたことはないかもしれませんが、雪の降らない暖かいところから来た人は、心の準備も兼ねて、「冬支度」を早めにしましょう。

車を運転する人は、早めに冬タイヤ交換の予約をしましょう。ガソリンスタンドやカーディーラーで交換できますが、混雑が予想されますので、早めの予約をおすすめします。私は仙台に来て、初めて雪道を運転したときのスリルな体験は今でも覚えています。それは舗装されていない一車線の狭い道で、ハンドルを取られそうになり、ブレーキもあまり効かず、対向車とぶつかりそうになったことです。みなさんもぜひ気を付けましょう。私は大雪の日の運転が苦手なので、そのときは運転をやめ、公共交通機関を使うようにしています。

雪が降らなくても、氷点下で降った雨が路面で凍結し、鏡のようになる場合があります。とても滑りやすく、大変危険なので、特に注意が必要です。

冬は光熱費がかかる大変な時期だからこそ、光熱費を抑えながら、暖かく快適に過ごす工夫が必要です。家やアパートを探すとき、できたら保温性の高い家を探すのがおすすめです。壁や天井に断熱材がしっかり入っていて、窓ガラスも二重になっている家は保温性が比較的高いので、光熱費の節約にも繋がります。

家探しのときにぜひ参考にしてください。

仙台は雪が降る、寒いところですが、冬ならではの楽しみもたくさんあります。週末に、家族や友人とスキーや温泉に出かけるのもいいですね。仙台の冬を思う存分楽しみましょう！

## 韓国語版

## 相談員Y

私は16年前の11月中旬に初めて日本に来ました。今でも覚えているのが家の中の寒さ！特に韓国の家とは違って、床が冷たかったので一番最初にスリッパを買いに行ったぐらいでした。

その当時、役に立ったのがこたつでした。一度入ると出たくないぐらい暖かくて、こぢんまりしたこたつの中で、みかんを食べていた時間は今でも懐かしい思い出です。

今はこたつの代わりにエアコンを使っています。エアコンは部屋全体がすぐ暖かくなるので便利です。ただ、空気が乾燥しやすいので加湿器と一緒に使ったり、部屋の中に洗濯物を干すといいです。そして身体を温かくする食材を食べると体温が上がります。例えば、生姜茶、紅参茶、ニラ、ニンニク、かぼちゃ、はちみつ、ヨモギなどです。こうして体温を上げることによって、免疫力も高くなります。

その他に、室内でもルームソックスを履いたり、発熱インナーを着たり、ホッカイロを使って身体を温めます。私はサッカーを見に行くなど、外で長時間活動するときはホッカイロを何枚も貼ります。そうすると、外でも少しは暖かく過ごせます。ただ、寝るときにホッカイロを使うとやけどをすることもあるので、気を付けなければなりません。

寒さ対策をしっかりしながら、健康で暖かい冬を過ごしましょう！

## ベトナム語版

(相談員W)

みなさん、日本での生活はもう長いですか。故郷と比べて季節の変化・温度差は激しいですか。

私が来日した日は春を迎え始める頃でしたが、一瞬あまりにも寒過ぎて鳥肌が立ちました。

その頃の私はなぜか我慢強く、薄着で冬を過ごしていました。関東周辺は雪があまり降らないので、何とか乗り越えられましたが、雪は珍しくない仙台に引越して、思ったよりとても寒い日々を迎えました。

私ははっきりとした寒さ対策は決めていませんが、日々少しずつ工夫をしています。ほとんど毎日発熱インナーを着るようにして、滑りにくい冬用の靴も購入しました。

室内ではエアコンを使用すると乾燥しやすいので寝る前に、ヒーターを付け(1時間タイマーを設定する)上着を着たまま寝ることにしていました。電気代がかかるので昼間はあまり付けず、部屋の中でも暖かい服を着て、コロナ感染防止対策の換気タイムを設けつつ、窓を閉めて、暖かさを保つようにします(ドア

すきま かぜ はい  
の隙間から風が入ってきますが…。

わたし みみ のど て ひ かぜ ひ みみ てぶくろ  
私は耳・喉・手が冷えると風邪を引きやすいので、耳あて・マフラー・手袋  
つか  
を使っています。そして万が一、自然災害などで当日に帰れない場合に備えて、  
つね い  
カバンには常にカイロを入れています。

みなさんも身体が冷えないように簡単な寒さ対策からしてみませんか。

ごばん  
ネパール語版

そうだんいん  
(相談員B)

こんかい ふゆ さむ さ たいさく しょうかい  
今回は、冬の寒さを避けるためのさまざまな対策について、みなさんに紹介  
しようと思います。

わたし う そだ ちいき さむ ゆき ふ  
私が生まれ育った地域は、それほど寒くなく、雪も降らないところでしたの  
で、仙台に来た最初の1、2年は雪が降るのをとても楽しみにしていました。し  
かし、雪が降っている日に、自転車に乗って遠くへ買い物に行く必要があるとき、  
すべ じてんしゃ てんどう ある すべ ゆき きせつ  
滑って自転車から転倒したり、歩いていても滑ってしまうことがあり、雪の季節  
にがて  
が苦手になってしまいました。

そのため、今は日頃から雪が降る前にいつもスマホで天気情報をチェックし、  
くさ た もの しょうみきげん なが た もの か いえ ほかん  
腐りにくい食べ物や、賞味期限の長い食べ物をたくさん買って家に保管していま  
す。さらに、部屋に冷たい風が入らないように、窓に厚いカーテンを付けていま  
す。日本はとても寒く、体調に気を付けないといけないので、室内でも暖かい  
ふく き りょうり あたた は  
服を着たり、キッチンで料理をするときは暖かいスリッパを履いたりしていま  
す。ときどき風邪を引かないように生姜とウコンを水で煮て食べています。他に  
せきゆ し ふゆよう  
も石油ストーブをつけたり、ホットカーペットを敷いたり、ベッドカバーを冬用  
か いろいろ くふう  
に替えたり、色々な工夫をしています。

がいしゅつ てぶくろ あつて くつした ゆき なか は くつ けいと ぼうし ちゃくよう  
外出するときは、手袋、厚手の靴下、雪の中でも履ける靴、毛系の帽子を着用  
し、寒さを感じたときは、コンビニでも買えるカイロを背中に貼っています。

ゆき ふ くに にほん く ひと ひごろ さむ ま そな し  
雪が降らない国から日本に来る人は、日頃から寒さに負けないように備えを知  
っておくことが大事だと思っています。