

Ayase Ngayon

あやせ トウデイ

あやせしたげんごじょうほうしりょう
綾瀬市多言語情報資料

とうでいさくせいいいんかい
あやせトウデイ作成委員会

『親子で・家族で遊びに来ませんか』『子育てに悩んだら・困ったら』

あやせしこそだ しえん 綾瀬市子育て支援センター

Meron ho ba kayong problema sa pagpapalaki ng inyong anak?
Bakit hindi ho kayo bumisita o pumasyal kasama ng inyong anak o pamilya?
Tagapagtaguyod sa pagpapalaki ng mga bata- Lunsod ng Ayase

☆ 子育て支援センターは、家庭で乳幼児の育児をしている保護者の方とお子さんが、遊びや会話を楽しみながら安心して過ごせる場所です。同年代の子どもを持つ保護者同士、友だち作りのチャンスでもあります。気軽に遊びに来てください。

また、「子どもがミルクを飲まなくて・・・」「子育てにちょっと不安が・・・」など、どんなことでも相談できる施設です。

☆ Tagapagtaguyod sa pagpapalaki ng mga bata ay isang lugar para sa mga magulang na nagpapalaki ng kanilang bagong panganak na bata o mga sanggol sa bahay, para magkaroon ng panahon na makapagpahinga kasama ng kanilang anak, makapaglaro at makapag-usap sa kanilang anak o ibang magulang. Ito rin ay isang lugar para magkaroon ng pagkakataong makipagkaibigan sa ibang mga magulang na meron ding anak nakaedad ng ibang batang sa parehong grupo.

◎相談

子育て等に関する不安や悩みなど、何でもお受けします。(日本語での対応になります。)
月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30
●電話・FAX・来所どれでも可。

◎ Konsultasyon

Tagapagtaguyod sa Pagpapalaki ng Bata-Lunsod ng Ayase ay nagtatakda ng konsultasyon sa pagpapalaki ng bata. (Ang konsultasyon ay ginagawa sa wikang hapon lamang).
Oras ng konsultasyon : Lunes hanggang Biyernes 9:00~16:30 Sabado 9:00~11:30
●Puwede kayong tumawag sa telepono, magfax o pumunta sa center direkta.

問い合わせ先 綾瀬市子育て支援センター
住所 綾瀬市上土棚南 1-4-17 (市立綾南保育園2階)
電話 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936
(日本語での対応になります。)

Para sa mga katanungan, kontakin ang Tagapagtaguyod sa Pagpapalaki ng Bata
Address: 1-4-17 Kamitsuchidana Minami Ayase (2F ng Ryonan Community Day Center)
TEL: 0467-79-6925 FAX: 0467-79-6936
(Ang konsultasyon ay ginagawa sa wikang hapon lamang).

◎子育てサロン

保護者同士の情報交換、親子でリラックスして過ごせる場所です。曜日によって体操や、手遊び、うた、お話等が楽しめます。月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00 (12:00～13:00まではお昼休みですので利用できません。)
●水分補給用のお茶等をお持ちください。(ミルク用のお湯はあります。)

◎ Salon sa Pagpapalaki ng Bata

To ang lugar kung saan nakikipagpalitan ng impormasyon ang mga magulang at magkaroon ng oras na pahinga ng kanilang anak. Meron mga iba't-ibang aktibitis tulad ng exercise, finger plays, kanta, story telling time etsetera...na ipinagkakaloob bawat araw sa loob ng isang linggo.
(Sarado ang salon ng alas 12:00 hanggang 13:00 para sa lunch break)
● Magdala ng sariling inumin gaya ng tsaang o tubig.
[Merong mainit na tubig kung nais gumawa ng gatas para sa bata]

《移動サロン》

次の施設へは子育て支援センターのスタッフが出張してサロンを開設します。
親子で、手作りおもちゃや玩具で遊び、ゆっくり過ごしたあと、スタッフと一緒に体操・手遊び・うた・絵本などの読み聞かせを楽しみましょう。
☆ 綾北福祉会館 (住所 綾瀬市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日
☆ 北の台地区センター (住所 綾瀬市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日
☆ 早園地区センター (住所 綾瀬市早川2934)・・・毎月第2木曜日
※ それぞれ午前10時から11時30分まで
※ 変更・お休みがありますので、確認のうえご参加ください。(上記の電話番号へ)

《Mobile Salon》

Ang staff ng Tagapagtaguyod sa Pagpapalaki ng bata ay magpupunta sa mga sumusunod na center para buksan ang Salon. Makakapaglaro kayo ng inyong anak sa pamamagitan ng paggawa ng hand-made na laruan, magkakaroon kayo ng oras na makapagpahinga, ang maenjoy ang pag-exercise, finger plays, kanta, story time kasama ng staff.
☆ Ryohoku Fukushi Kaikan (1-3-22 Teraoka, ayase) 1st at 3rd linggo ng Martes
☆ Kitanodaichiku Center (2-1-12 Tadekawa, Ayase) 2nd at 4th linggo ng Lunes
☆ Soenchiku Center (2934 Hayakawa, Ayase) 2nd linggo ng Huwebes
☆ Oras : 10:00~11:30 ※ Tumawag sa center para sa impormasyon ng iskedyul, pagbabago sa iskedyul at mga araw na sarado ang Salon bago pumunta rito.

◎子育て支援センターを利用するときの約束

- 利用できる人：生後3ヶ月から保育園・幼稚園・小学校に行っていない子とその保護者。
- 料金は無料。予約の必要もありません。
- 飲食はできません。衛生上、持ち込みもできません。(水分補給用のお茶等はお持ちください。)

- ◎ Mga Dapat Tandaan sa paggamit ng center
- ◎ Sino ang pwedeng gumamit ng center? Mga magulang ng batang nasa 3 buwan at hindi pumapasok sa daycare center, kindergarten at elementarya.
- ◎ Ito ay libre
- ◎ Hindi puwedeng kumain sa loob ng center. Hindi rin puwedeng magdala ng pagkain. (Puwedeng magdala ng inumin gaya ng tsaang o tubig.)

あやせ とくさんひん
綾瀬の特産品

とくしゅう ブロッコリー特集

Tampok sa

Ispesyaliti ng Ayase Brokkoli

◎ブロッコリーについて

キャベツや白菜の仲間であブラナ科の野菜です。原産地は地中海東部地域で、つぼみの集まりと茎を食べます。

◎選び方

固く締まっていて、すき間の無いものが新鮮です。鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。時間がたつと花を咲かそうとしてつぼみが成長し、味が変わってしまいます。保存は、水洗いせずラップやビニール袋で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

◎調理方法

なまでも食べられますが、ゆでた方が甘みが増しておいしいです。ゆでる時は塩を加えてできるだけ短時間でゆで、ゆで上がったたらざる等にあげて、うちわ等であおいでさませましょう。水で冷やすと水っぽくなってしまいます。



◎ Tungkol sa Brokkoli

Ang brokkoli ay isang gulay na nabibilang sa pamilya ng canola. Canola. Ito ay kagrupong ng cabbage at Chinese nappa. Ang pinagmula. Sa silangan ng Mediterranean Sea ito nagmula. Kinakain natin ang lang natin ang langkay ng u uss bong at tangkay nito.

◎ Paano mamili ng magandang brokkoli

Sariwa ang matigas at makapal na ito. Kainin agad kung maaari pagkabili. Ang usbong nito ay madaling lumago upang tumubo, kung saan madaling magbago ang lasa paglipas ng oras. Kapag nais nyong taguin ang brokkoli para gamitin sa susunod ay huwag itong hugasan. Balutin ito ng plastic wrap o plastic bag bago ilagay sa fridge.

◎ Paano ito lutuin

Puwede siyang kainin na hilaw, pero nagiging matamis ito pag pinakuluan. Pag ito ay pakukuluan, lagyan ng asin ang tubig at pakuluan ng maikling oras. Pag ito ay napakuluan na, ihaon sa colander, alisin ang tubig at palamigin.

◎こんな効果があります

ビタミンCを多く含んでいて、4~5房を食べると成人女性の1日の必要量を摂ることができます。

また、カロテンも豊富で、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護しますので、風邪等の引きやすい時期には最適です。



◎ Ang kabutihang makukuha sa brokkoli

Ito ay mayaman sa bitamin C. Kapag kinain nyo ang 4 o 5 langkay nito, makukuha nyo ang kailangang bitaminan ng matandang babae sa isang araw. Mayaman rin tio sa carotene, na nagiging bitamin A sa loob ng ating katawan at prinoprotektahan nito ang balat at balamban. Kaya ito ay mainam kainin pag taglamig.

◎ Sampol ng Recipe 《 Broccoli Rice》

● Mga sangkap (para sa 4 na tao)

Broccoli (1 maliit na langkay), Rice (2 cups), Sibuyas (kalahati), Bawang (1 buo), Consume cube (1), Tubig (1/2 cup), black pepper, grated parmesan cheese, olive oil (nararapat na amount)

● Paano lutuin

- 1 Tadtarin ang langkay at ihiwalay sa usbong. Tadtarin ang sibuyas at bawang.
- 2 Lagyan ng olive oil ang kawali, at gisahin ang sibuyas at bawang hanggang mamula.
- 3 Ilagay ang kanin at broccoli at gisahin.
- 4 Ilagay ang lahat ng iginisa sa kaldero. Lagyan ng tubig at consume cube. Lagyan ng 1/2 kutsaritang asin, haluin ng konti at takpan. Lutuin sa malakas na apoy ng 5 minuto.
- 5 Kapag nailuto na ang kanin ay budburan ng parmesan cheese at black pepper at kainin.

◎料理の例 《ブロッコリーライス》

●材料(4人分)

ブロッコリー…1株(小)、米…2合、玉ねぎ…1/2個、にんにく…1かけ、コンソメ…1個、水…1カップ、黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル…各適量

●作り方

ブロッコリーは茎をみじん切りにし、つぼみの部分を細かくほぐします。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎとにんにくを炒めます。透き通ってきたら、米、ブロッコリーを入れてよく炒めます。鍋に炒めたものを全て入れ、水とコンソメでチキンブイヨンを作ります。塩小さじ 1/2 を入れて軽く混ぜ、蓋をして強火で5分、とろ火で12~15分炊いて、10分間蒸らします。ご飯が炊き上がったたら、粉チーズと黒こしょうをたっぷりかけて出来上がりです。

ことばの教室 [Leksyon sa Lenguwahe] 日本語 : Nihonggo ⇔ タガログ語 : Tagalog

にほん もじ 日本の文字 :	にほんご はつおん 日本語の発音 :	ご もじ タガログ語の文字 :	にほんご はつおん 日本語の発音 :
たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	Masarap na masarap	マサラップナマサラップ
おかわりをください。	Okawario kudasai.	Pahingi pa ng konti	パヒンギパナングコンテ

Ang imporamasyon balitang sulat na ito ay gawa ng boluntaryo apat na beses sa isang taon bilang paraan na makagawa ng kapaligiran para sa mga dayuhan ng naninirahan sa lunsod ng Ayase ay makapamuhay ng aktibo at makalahok sa komunidad.

この情報紙は、外国籍住民の方が、地域の一員として暮らしやすい環境をつくるための情報資料として、ボランティアの方々が年4回作成しています。