



千葉市生活情報報

千葉市生活情報誌

千葉市 ちば

2021年7月号
中文版
第182号

発行：(公財)千葉市国際交流協会(千葉市国際交流協会) 編集：THANKS
〒260-0026 千葉市中央区千葉港 2-1 千葉中央コミュニティセンター2階
TEL：043-245-5750 FAX：043-245-5751
网页：<https://www.ccia-chiba.or.jp/>
脸书：<https://www.facebook.com/ccia1994>

この情報誌は下のURL または 右のQRコードより
ダウンロードすることができます。

本情報報可以通过下列网页或扫描右边的二维码下载

<https://www.ccia-chiba.or.jp/index.php/forforeign/residentialnewsletter.html/>



千葉市からのお知らせ 来自千葉的通知

新型コロナウイルス感染症 関連情報

新冠病毒感染症的相关信息

12岁~64岁的人的疫苗接种

千葉市主要是在经常就医的医院
等接种新冠病毒疫苗。

已为千葉市在住、60岁以上的人
将接种票邮送到家中。

其他年龄段的人预定在以下时间邮送。

★50岁~59岁的人：7月10日(周六)之前

★12岁~49岁的人：7月16日(周五)之前

①收到接种票后，请注意阅读同封送至的通知书。

②到了可以预约的时期后向接种医院或会场预约。

③接种当天，请遵守预约时间不要迟到。

④疫苗在规定时间内需要接种第二次。

⑤关于可以预约的时期，请搜索

[千葉市 コロナワクチン 個別接種](#) 或者电话咨询

咨询：市新冠病毒疫苗接种专线

☎0120-57-8970 每天 8:30~18:00

★关于支付给低收入育儿家庭的补助金

由于新冠病毒感染症的影响，不仅向单亲家庭，包括
低收入育儿家庭在内进行援助。



支付金额 每个儿童5万日元。

关于支付对象、必要条件及支付时间等详情请咨询。

咨询：千葉市育儿家庭补助金事務局

(千葉市子育て世帯給付金事務局)

☎043-400-2603

国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険証と保険料決定通知書

国民健康保険・后期高齢者医疗制度的保险证 和保险费决定通知书

①关于国民健康保险

新的国民健康保险的保险证(74岁以下)，将在7
月中旬寄至。

现有的保险证只能用到7月31日(周日)。

8月1日起使用新的保险证。

咨询：各区役所 市民综合窗口课

中央 ☎043-221-2131 花见川 ☎043-275-6255

稻毛 ☎043-284-6119 若叶 ☎043-233-8131

绿 ☎043-292-8119 美浜 ☎043-270-3131

②关于后期高齢者医疗制度

新的后期高齢者制度的保险证(75岁以上)，将在
7月中旬寄至。

现有的保险证只能用到7月31日(周日)。8月1
日起使用新的保险证。

后期高齢者医療制度的保険費決定通知書，將在7月中旬寄出。請在期限內繳納保險費。
有關后期高齢者醫療制度的保險費的計算方法、支付方法及保險費的負擔比例等根據收入等不同。詳情請諮詢。

諮詢：各區役所的市民綜合窗口課。

中央 ☎043-221-2133 花見川 ☎043-275-6278
稻毛 ☎043-284-6121 若葉 ☎043-233-8133
綠 ☎043-292-8121 美浜 ☎043-270-3133

夏の交通安全運動

夏季交通安全運動

7月10日(周六)~19日

(周一)的10天之間開展交通安全運動。

安全運動口號是

“在十字路口即使是綠燈也要左右確認”。

請嚴守交通規則、避免交通事故發生。

★運動的重點目標

- ①斑馬線前停車
- ②注意兒童與老人的安全
- ③杜絕酒後駕駛
- ④防止自行車事故

諮詢：地域安全課 ☎043-245-5148



國民年金保險料の免除

免除繳納國民年金保險費

居住在日本的20歲以上59歲以下的人，繳納保險費以後，65歲開始可以領取養老金(年金)。

因困境無法繳納保險費的人，可以利用免除繳納保險費或者延長繳納期限的制度。如果未經申請而不繳納國民年金保險費的話，老後將有可能無法領取養老金。

申請方法：在區役所領取或在市政府網頁下載打印申請書，到所住區的區役所辦理。

詳情請搜索 [千葉市 國民年金保險料免除](#) 或諮詢。

申請、諮詢：各區役所市民綜合窗口課

中央 ☎043-221-2133 花見川 ☎043-275-6278
稻毛 ☎043-284-6121 若葉 ☎043-233-8133
綠 ☎043-292-8121 美浜 ☎043-270-3133

行って みましよう 去看看吧!

新型コロナウイルスの影響で催し
(イベント)が変更・中止・延期になる場合があります

受新冠病毒影响，原定活动可能会变更、取消或延期。

身体不适时，请不要参加活动。

关于最新信息、请向主办单位咨询。

まいぶん古代体験教室

埋藏文化遗产 古代体验教室

日期：7月27日(周二)、29日(周四)

8月3日(周二)、5日(周四)

10日(周二)、12日(周四)、17日(周二)

19日(周四)、24日(周二)、26日(周四)

时间：10:30~12:00 13:30~15:00

内容：用古代人类的方法制作世界上独一无二的勾玉。

对象：小学生(三年级以下学生需家长同行)

定员：每次10人

报名：E-MAIL maibun.fukyu@ccllf.jp

地点、咨询：千葉市埋藏文化財 調査中心
☎043-266-5433



今年もオープン 稲毛海浜公園プール

今年也将开放 稻毛海滨公园游泳池

千葉縣最大規模的稻毛海濱公園

游泳池今年也將開放。

有旋轉水池等8種受歡迎的游泳池，供孩子和大人們盡情享樂。

營業時間：7月17日(周六)~

8月29日(周日)

10:00~17:00(入場時間截至16:00)

7月19日(周一)~21日(周四三)休園

費用：一般1,200日元

高中生850日元

中小學生400日元

4歲~學齡前兒童200日元

停車費用：普通車600日元、大型車2,000日元

※不出售當日門票，請事先在



Inage Sunset Pool 网站购票。

咨询：株式会社 WORLD PARK ☎043-247-2771

市営プール オープン

开放市营游泳池

开放以下 6 所市营游泳池。

各处游泳池的费用相同。

费用：一般人 220 日元 初中生、高中生 100 日元
小学生以下 70 日元

咨询：关于营业时间等详情请向各游泳池咨询

- ①千叶公园游泳池 ☎043-253-7844
- ②みつわ台第 2 公园游泳池 ☎043-254-0105
- ③有吉公园游泳池 ☎043-291-1800
- ④古市场公园游泳池 ☎043-265-3005
- ⑤高洲体育中心游泳池 ☎043-279-9235
- ⑥幸町公园游泳池 ☎043-241-5305

公民館の講座

公民馆的讲座

★偶像舞蹈体验教室

时间：7 月 29 日～8 月 12 日的周四
13:00～17:00 共 3 次

对象：小学生 3～6 年级

定员：先报名 10 人

费用：500 日元

地点、报名、咨询：宫崎公民馆
☎043-263-5934

★面向初学者的硬地滚球体验教室

时间：7 月 22 日(节假日)
10:00～12:00

对象：成人

定员：先报名 10 人

地点、报名、咨询：朝日ヶ丘公民館
☎043-272-4961



★Scratch 软件(编程)入门

时间：8 月 6 日(周五) 10:00～12:00

对象：小学生

定员：先报名 10 人

地点、咨询：山王公民館 ☎043-421-1121

★亲子面包制作教室

时间：8 月 7 日(周六) 9:30～12:30

对象：小、中学生及家长

定员：先报名 5 组 10 人

地点、咨询：更科公民馆 ☎043-239-0507

★暑假体验教室「制作勾玉」

时间：8 月 1 日(周日) 10:00～12:00

对象：小学生 4～6 年级

定员：先报名 12 人

费用：250 日元

地点、咨询：打瀬公民館 ☎043-296-5100



健康・相談

健康・咨询

熱中症を予防しましょう

预防中暑

气温不高时也可能发生中暑。

湿度高、风小之日、身体还没有习惯

暑热之时等需要注意。

★预防中暑的注意事项

- ①补充水分和盐分
- ②在家的时候使用空调调节温度。使用窗帘防暑。
用水或凉毛巾降低体温。
- ③外出时不要忘记携带遮阳伞或太阳帽。
选择阴凉处步行、时而休息。

★戴口罩时更需要注意

戴口罩时、不太容易感觉到口渴。
要注意随时补充水分。

咨询：健康推进课（关于健康） ☎043-245-5146

救急课（关于救急） ☎043-202-1657

环境保全课（关于防暑对策） ☎043-245-5504



こころの健康センターの催し

心理健康中心的活动

①成瘾症治疗、恢复计划

时间：7 月 21 日(周三)、8 月 4 日(周三)
14:00～15:45

对象：酒精、药物成瘾的人。

备考：事先有面谈。

②抑郁症当事人的会

时间：7 月 27 日(周二) 13:30～15:00

内容：讨论有关病情、生活、工作等烦恼事。

对象：现在正在接受抑郁症治疗的人。

咨询/报名：心理健康中心 ☎043-204-1582

幼児の尿検査を受けましょう

接受幼儿尿检查

为了尽早发现幼儿的肾炎、尿蛋白而进行尿检。
检查费用为免费。

会场(各区的保健福祉中心健康课)、检查日

- ①中央 9月6日(周一) ④若叶9月13日(周一)
②花见川 9月7日(周二) ⑤绿 9月13日(周一)
③稻毛 9月8日(周三) ⑥美浜9月14日(周二)
受理时间：10:00~11:00

对象：2015年4月2日~

2017年9月30日出生的儿童。

另外在千叶市上幼儿园、保育所(园)的儿童可以在各设施接受检查。无需报名。

报名方法：至7月30日(周五)为止

致电健康支援课

就诊方法：8月底前后给申请人寄去采尿容器(装尿的容器)，请在检查日当天直接带到检查会场。

报名、咨询：健康支援课 ☎043-238-9925

口腔がん検診

口腔癌检查

口腔癌是在舌部或口腔内部形成的癌症。
口腔癌患者在逐渐增加。

对此感到忧虑者请尽早接受检查。

检查期间：至2022年1月14日(周五)为止

实施地点：合作牙科医院等。也可在网页上查找。

对象年龄：40岁以上的千叶市居民

定员：先报名2000名为止

费用：500日元

报名方法：请在千叶市牙科医师会网页上报名。

详情请搜索 [千葉市 歯科医師会](#) 或咨询。

咨询：千叶市牙科医师会 ☎043-242-2982

LGBT電話相談

LGBT(性少数团体)电话咨询

在日常生活中、LGBT的人(本人或其他周围的人)可以电话咨询关于性取向苦恼。可以匿名咨询。

电话咨询：☎043-245-5440

(每咨询日 一个人一次 30分以内)

时间：每月第3周日 14:00~18:00

咨询：男女共同参画课 ☎043-245-5060

人権擁護委員常設相談

人权拥护委员 常设咨询

歧视、损害他人名誉、骚扰、欺凌等有关人权的苦恼，均可电话咨询。

咨询：全国共通 人权咨询电话

☎0570-003-110

时间：平日 8:30~17:15

咨询：千叶地方法务局人权拥护课

☎043-302-1319

男女共同参画课 ☎043-245-5060

外国人のための労働相談・法律相談

面向外国人的劳务咨询、法律咨询

①由社会保险劳务士解答劳务咨询问题
8月5日(周四) 13:00~16:00

②由律师解答法律咨询问题
8月21日(周六) 13:00~16:00

地点：千叶市国际交流广场

(中央区千叶港2-1)

定员：先报名4人(①和②各4人)

咨询免费。

需要翻译者，报名时请说明。

报名/咨询：千叶市国际交流协会

☎043-245-5750



【編集後記】

【编后记】 协会职员 N 「餛飩 和 餛飩」

这个字怎么读？虽然这两组汉字不常见又比较难，但两者都是深受世人喜爱的料理「うどん」和「ワンタン」的汉字表示。据说日本的乌冬面和中国料理馄饨有着相同的起源。时经1000多年，各自演变成现在的料理。在中国，汉字发音因地而异。馄饨也有「ホエトエ」「ホウントウン」「ウンドン」的发音，由此可以感受到与日本各地的乌冬面之间的联系。

想到这两种完全不同的料理是前人们通过交流而产生的，真是深为有趣。