



千葉市生活情報

千葉市生活情報誌

千葉市・ちば

2015年6月号
中文版
第109号

発行：(公財)千葉市国際交流協会(千葉市国際交流協会)

〒260-0013 千葉市中央区中央 2-5-1 千葉中央ツビル 2号館 8階

TEL: 043-202-3000 FAX: 043-202-3111

网页: <http://www.ccia-chiba.or.jp/> 脸书: <http://www.facebook.com/ccia1994>

中国语服务时间: 周一、周三、周四 9:00~19:30

周二 9:00~15:30 周五 14:00~19:30

この情報誌は、下記のアドレスよりダウンロードすることができます。

本情報誌可以在下列网页下载

<http://www.ccia-chiba.or.jp/005003jyoho/index02.html>

千葉市からのお知らせ 来自千葉市的通知

自転車は楽しく安全に!
请快乐安全地驾驶自行车!

自行车是身边最方便的交通工具，因此很多人都利用。请再一次确认交通规则和正确的行驶方法。

3年间如有2次以上危险驾驶自行车行为的人，必须接受「自行车驾驶者讲习」班学习。如不接受，将被罚款5万日元以下。

主要危险驾驶行为如下：

- 不遵受信号
- 进入已关闭的铁路通道口
- 在必须「停车」的位置不停车
- 在人行道上驾驶时违反规则
- 驾驶制动器不灵的自行车
- 酒后驾驶



问询：自行车对策课(交通规则) ☎245-5607
地域安全课(驾驶者讲习) ☎245-5148

蚊にご注意を感染症を防ぐために
请注意蚊子预防传染性疾病

蚊子可能传播登革热和日本脑炎等传染性疾病。为了预防传染病，防止被蚊虫叮咬是非常重要的，特别是

防止蚊子幼虫(孑孓)的滋生是当务之急。请从当下季节开始准备吧。

★为了防止蚊子滋生

清理繁殖蚊子幼虫的水洼。

- 请不要让自家院子等地方的花盆接盘等处积水
- 请清除空罐、空瓶和旧轮胎等处的积水



★为了避免被蚊叮

去蚊子多的地方(草丛等)

时，请穿长裤和长袖衬衫，避免露出皮肤。必要时，请使用防虫喷雾剂。

问询：保健环境卫生课 ☎238-9940

食中毒を予防しましょう
请预防食物中毒

现在正是食物中毒开始增多的季节，做好「不接触、不繁殖和彻底消灭」食物中毒菌的准备，是预防食物中毒的三项基本原则。

请在家庭中也注意以下事项。

①购买食物时

肉类、鱼类和蔬菜等，请挑选新鲜的购买。

②保存食物时

需要冷藏或冷冻的食物，买回来后请立即放入冰箱。

③准备烹调时

烹调器具，请注意用开水消毒。

④开始烹调时

需要加热的食物，请充分加热（食物中心部的温度达到 85℃～90℃后，再持续加热 90 秒钟以上）。

⑤用餐前请务必洗手。

⑥剩下的食品

切勿放置不管，请装入清洁的容器放入冰箱保存，并尽早食用。

重新加热时，也请充分热透。

问询：市保健所食品安全课 ☎238-9935



特定健康診査・健康診査について

关于特定健康診査、健康診査

国民健康保険为了预防生活习惯病，正举办特定健康診査和健康診査以及特定保健指导。同时，还为后期高龄者医疗保险者进行健康診査。并已为診査对象者寄送了受診券，请确认。

★特定健康診査：40～74 岁的国民健康保険加入者
【费用 500 日元】

★健康診査：75 岁以上的后期高龄者医疗保险加入者
【费用免费】

受診期限截止于明年 2 月 29 日(周一)。

有关可以受診的地点、方法等，请参照与受診券一起寄去的说明书(案内書)。

问询：健康保険課 ☎245-5146

国民健康保険の料金が決まりました

国民健康保険費已经决定

6 月中旬，将为您寄送 2015 年度的国民健康保険費决定通知书。请参照决定通知书上的缴纳方法，按期缴纳保险费。

问询：健康保険課 ☎245-5144

児童手当を続けて受取るための現況届 继续领取儿童津贴需要现状申报书

为正在领取儿童津贴的人寄送现状申报书(現況届)。请尽快

填写申报书上的必要事项，

在 6 月 30 日(周二)前送到

或寄到各区的保健福祉中心

儿童家庭课。如不提交该申报书，

将领不到 6 月份的补贴。

此外，如果提交了申报书，每个儿童将会另外领到 3,000 日元的「育儿家族临时特例给付金」补贴。

问询：儿童企画課 ☎245-5178



不法(法律を守らない)投棄(ごみ捨て)をしない させない

绝不、绝不允许非法丢弃垃圾

将垃圾扔到路边或空地的

行为实属非法行为，请遵守

扔垃圾的规则。

★家电再利用对象品

空调、电视、冰箱、冰库、洗衣机、衣类干燥机等家电的处理方法：

①委托销售店回收

②自己送到指定地点

③委托市认可的业者回收

预约、联络处：千叶市再利用事业协同组合

☎204-5805

★家用电器以外的大型垃圾

①委托粗大垃圾受付中心来取

☎302-5374

受理时间：周一～周五 9:00～16:00

周六 9:00～11:30

②事先与清扫设施联系好后自己搬过去

问询：收集业务課 ☎245-5246



介護予防に 取り組んで ください

请致力于介护的预防

为了尽量避免自己将来需要介护，在感觉自己「还很健康」的时候，致力于介护的预防是非常重要的。

★请努力提高运动机能

老年人也可以通过锻炼来增加肌肉的力量。运动既可以改善呼吸功能、促进血液循环，又可以对大脑和神经起到良好的刺激作用。请每天主动锻炼身体。

★请避免营养不良

往往认为老年人应该食用清淡的食品，但如果稍微没有食欲或哪里有点不对劲时，就很容易引起健康状况恶化。因此，充分补充营养是非常重要的。

★请提高「口腔机能」

老年人随着牙齿数量的减少和唾液分泌力的减弱，对食物的吞咽能力也会逐渐减弱，不能充分吸收营养，致使口腔中细菌增生。这可能是造成营养不良、传染性疾病等的主要原因。因此，请务必在餐饮后清理口腔，注意口腔卫生。

★请不要「闭门不出」

每天闷在家里或只在家周围等地方度过、生活范围特别狭窄的生活方式，称为「闭门不出」。

如果持续在范围狭窄地方生活，会引起心功能减退，

以致发展到卧床不起。

★了解「痴呆症(认知症)」很重要

一般认为痴呆症既不能预防也不能治疗。但专家认为，如能尽早发现其原因并尽早对症下药，是可以抑制病情发展的。即使患上痴呆症，也不等于失去所有能力。



★请预防「忧郁症」

老年人比较容易因配偶者或朋友的死别及失去工作职务等原因而感到寂寞，也是容易陷入忧郁状态的时期。一旦患上忧郁症，就会像闭门不出的人一样身心变得脆弱，请务必注意。

问询：地域包括护理推进课(地域包括ケア推進課)

☎245-5267

行って みましよう
去看一看吧

生涯学習センターの映画上映会
生涯学习中心的电影上映会

①亲子动漫上映会

「木偶奇遇记(ピノキオ)」、
「铁臂阿童木(鉄腕アトム)」

6月13日(周六)

②周四名片电影馆「次郎长

三国志」6月25日(周四)

时间均为10:00和14:00的2场，上映前30分钟开始发整理券。

定员：①先到者各场80人

②先到者各场250人

问询：生涯学习中心(中央区弁天3) ☎207-5820



「大賀ハスを観る会」の開催

举办「大贺荷花观赏会」

有关世界上最古老的花「大贺荷花」的讲演会、乐器演奏会，以及体验用荷花茎吸管饮用倒在荷叶杯里的饮料。

此外，同时出售其他农产品和花苗。

请直接到会场。

时间：6月20日(周六) 9:00~13:00

地点：千叶公园(中央区弁天3)的莲华亭、荷花池周围。

费用：免费

问询：绿政课 绿和花的推进室 ☎245-5753

幕張ビーチフェスタ
幕张海滨节

举办可以体验各种体育运动的活动。

无论是大人还是孩子都可以光着脚丫子尽情享受沙滩的快乐。

请当天直接到会场。

时间：6月14日(周日) 9:00~16:00

雨天中止

9:00~9:20 清扫海滨。

地点：幕张海滨(幕張海滨公園内)

内容：海滨运动体验(足球、排球、网球、棒球等)以及观看沙滩足球表演等。

费用：免费

问询：海边活性化推进室 ☎245-5309



子育てママのおしゃべりタイム
育儿妈妈的聊天时间

育儿中的家长可以带着孩子一起参加，准妈妈(孕妇)和准爸爸也可以参加。同时设有育儿支援者应对有关育儿中的烦恼和不安等育儿咨询。

此外，还可以和其他家长聊天、和孩子们一起玩等自由利用。

请作为散心和交育儿朋友的好地方随意利用。

时间均为10:00~12:00，中途出入自由。

不需要报名，请当日直接到会场。

★中央区 新宿公民馆 6月15日(周一)

宫崎公民馆 6月22日(周一)

问询：松之丘公民馆 ☎261-5990

★花见川区 幕张公民馆 6月11日(周四)

6月25日(周四)

问询：幕张公民馆 ☎273-7522

★稻毛区 小中台公民馆 6月15日(周一)

稻毛公民馆 6月19日(周五)

问询：小中台公民馆 ☎251-6616

★若叶区 みつわ台公民馆 6月25日(周四)

问询：千城台公民馆 ☎237-1400



科学館の催し

科学馆的活动

①天象仪特别投影「星和芳香的片刻」

时间：6月12日(周五)、13日(周六)

19:00~19:45
地点: きぼーる 7楼
天象仪

入场费用:
高中生以上
820 日元
中小學生 300 日元



②青少年科学典礼

第 21 届千叶大会

可以体验科学实验和工作。

时间: 6月13日(周六)、14日(周日)

9:30~16:00

地点: Qiball(中央区中央4)

问询: 科学馆 ☎308-0511

あそびの王国~CHIBA 子ども交歓大会

游戏王国~千叶儿童联欢大会

可以体验接触动物、乘坐警车、游戏等。

请当天直接到会场。

时间: 6月13日(周六)

10:00~15:00

雨天时延期到

14日的同样时间。

费用: 400 日元

地点: 千叶游艇公园(ポートパーク 中央区中央港1)

问询: 健全育成課 ☎245-5973



まいつき だい 2 とうりつ ちほうおろしうりしじょう 毎月第2・4土曜日は地方卸売市場・ 市民感謝デー

毎月第 2、4 周六为地方卸卖市场、 市民感谢日

可以购买新鲜的鱼类等食品,也可以享乐各种餐饮。

请一定光临。

时间: 6月13日(周六)、27日(周六)

8:00~12:00

(鱼、贝类等海鲜品的出售截止于 10:30)。

问询: 地方卸卖市场(美浜区高浜2)
☎248-3200

かくしゆ そうだん 各種 相談

各种咨询

かそくかいごしやむ でんわそうだん 家族介護者向けの電話相談

面向家庭介護者的电话咨询

受理正在自己家中进行老年人介护的人的咨询。讲授正确的介护方法。

周一~周五: 9:00~17:00

周六: 10:00~13:00

咨询专用电话: 家族介护者支援中心

☎302-2017

问询: 高龄福祉課 ☎245-5166

だんせい そうだん 男性インターネット相談

男性互联网咨询

通过电脑和智能手机受理各种烦恼事咨询,并由男性咨询员通过邮件回复。

对象: 男性

从确认收到邮件日起到回复为止,大约需要 5 天时间。如有 DV(家庭内暴力)或需要紧急咨询等时不能受理。

问询: 男女共同参画課 ☎245-5060

がいこくじん むりょうほうりつそうだん 外国人のための 無料法律相談

面向外国人的免费法律咨询

6月15日(周一) 17:00~20:00

在千叶市国际交流广场会议室

(中央区中央2)进行。

定员: 先到者 4 人

需要预约。

需要翻译的人请事先商定。

报名、问询:

千叶市国际交流协会 ☎202-3000



Seven 银行 境外汇款服务

365天的24小时
通过**Seven**银行
ATM机随时都可汇款!

100万日元之
内即可汇款!

在与西联汇款公司合作的
200个国家49万处取款网点
收取汇款时!

Seven 银行帐户・境外汇款服务申请与各种咨询
Seven 银行客服中心 受理时间 10:00~20:00
【南日至周五】除假期及12月31日至1月3日
<http://www.sevenbank.co.jp/soukin/cnk/>

0120-677-873

免费

SEVEN BANK