

韓国語 : 이 자료는 읽기 쉬운 일본어로 쓰여져 있습니다.

フィリピン語 : Ang dokumentong ito ay nakasulat sa madaling maintindihan na Japanese language



2015年6月号

やさしい日本語版

第65号

千葉市生活情報誌 (ちばし せいかつ じょうほうし)

# ちばし 千葉市・ちば

発行：公益財団法人千葉市国際交流協会 編集：TANK

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

TEL：043-202-3000 FAX：043-202-3111

ホームページ：<http://www.ccia-chiba.or.jp/>

フェイスブック：<http://www.facebook.com/ccia1994>

この情報誌は 下の URL よりダウンロードすることができます。

<http://www.ccia-chiba.or.jp/005003jyoho/index03.html>

## 千葉市からのお知らせ

自転車は 楽しく安全に！

正しい交通ルールと走り方を もう一度 よく確認してください。

3年間に2回以上 自転車の危険な運転を 繰り返した人は「自転車運転者講習」を受けなければなりません。もし講習を受けなかった場合は5万円以下のお金を払わなければなりません。危険な運転の主なものは次のとおりです。

- ・信号を守らない
- ・閉まっている踏切に入る
- ・「止まれ」の場所で止まらない
- ・歩道を走る時のルール違反
- ・ブレーキの効かない自転車を運転する
- ・お酒を飲んで運転する
- ・その他のルール違反の運転

質問：自転車対策課 (交通ルール) ☎245-5607

地域安全課 (運転者講習) ☎245-5148



蚊にご注意を 感染症を防ぐために

蚊は デング熱や 日本脳炎などの 感染症を 運ぶ場合があります。感染症を防ぐためには 蚊に刺されないことが とても大切です。特に 蚊の幼虫 (ボウフラ) を 発生させないことが 大切です。今の時期から 始めてください。

★蚊を 発生させないために

蚊の 幼虫がいる 水たまりを なくす。

- ・庭などにある 植木鉢の受皿などに 水を ためないで ください。

- ・空き缶や ペットボトル・舌タイヤなどに たまった水を 片付けて ください。



★蚊に 刺されないために

蚊の 多い場所 (草むらなど) に行くときは 長ズボン・長袖のシャツを 着るようにして 肌を露出しないようにしてください。必要なときは 虫よけの スプレーを 使ってください。

質問：保健所環境衛生課 ☎238-9940

食中毒を 予防しましょう

食中毒の 多くなる季節ですが 食中毒菌は 「付けない・増やさない・やっつける」が基本です。家庭でも 次のことに 気をつけてください。

- ①食べ物を 買うとき  
肉・魚・野菜などは 新鮮な物を 買うようにする
- ②食べ物の 保存  
冷蔵や冷凍が 必要なものは すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ③料理を 始めるとき  
料理に使う道具は 熱湯などで 消毒するように 注意する

④料理をするとき

加熱して調理するものは十分に熱を加える

⑤食事の前に必ず手を洗う

⑥残った食べ物

そのままにしないで清潔な器具容器に入れ早めに食べる・温め直すときも十分に加熱する



質問：保健所食品安全課 ☎238-9935

特定健康診査・健康診査について

国民健康保険では生活習慣病を予防するため特定健康診査や特定保健指導を行います。また後期高齢者医療被保険者を対象として健康診査を行います。対象者には受診券を送りましたので確認してください。

★特定健康診査：40～74歳の国民健康保険の加入者【費用500円】

★健康診査：75歳以上の後期高齢者医療保険の加入者【費用無料】

受診期限は来年2月29日(月)までです。受診できる場所方法などは受診券と一緒に送った案内書を見てください。

質問：健康保険課 ☎245-5146

国民健康保険の料金が決まりました

2015年度の保険料の決定通知書が送られてきます。支払いの方法は決定通知書に書いてあります。期限までに支払ってください。

質問：健康保険課 ☎245-5144

児童手当を続けて受取るための現況届

現在児童手当を受取っている人に「現況届」を送ります。6月30日(火)までに必要なことを書いて各区の保健福祉センター子ども家庭課へ直接または郵便で必ず出してください。「現況届」が無い場合は6月分からの児童手当を受取ることができません。

また現況届を出せば児童1人当たり3,000円の「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

質問：こども企画課 ☎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

ごみを道路や空き地に捨てることは法律違反です。ごみの分別ルールを守ってください。



★家電リサイクル対象品  
エアコン・テレビ・冷蔵庫  
・冷凍庫・洗濯機・  
衣類乾燥機などの家電品

①販売店に引取りをたのむ

②指定された場所へ自分で持っていく

③引取りを市の認めた業者にたのむ  
申込・連絡先：千葉市廃棄物リサイクル事業協同組合 ☎204-5805

★家電品以外の粗大(大型)ごみ

①粗大ごみ受付センターへ引取りをたのむ  
☎302-5374

受付時間：月～金曜日 9:00～16:00  
土曜日 9:00～11:30

②清掃施設へ連絡して自分で持っていく

質問：収集業務課 ☎245-5246

介護予防に取組んでください

将来なるべく介護が必要な状態にならないようにしてください。

「まだまだ元気だ」と自分で感じている頃から介護予防に取組むことが大切です。

★運動機能を上げるように取組んでください

高齢者でも筋力を鍛えれば筋力は上がります。運動は呼吸や心臓などにも良い影響を与え頭や神経を良い状態にしてくれます。毎日すすんで体を動かしてください。

★栄養不足を防いでください

高齢者はあっさりした食事が良いと思いがちですが食欲が無くなりちょっとしたことで体の調子が悪くなります。栄養をしっかりと取ることがとても大切です。

★「口の中の機能を上げるようにしてください

高齢者は歯の数が少なくなったり唾液の出が悪くなり食物を飲み込む力が衰えたりします。栄養を取れなくなり口の中で菌が増え

やすく なります。栄養不足・感染症・肺炎などの原因になる こともあります。口の中の 手入れを 食事の後には 必ずしてください。

★「閉じこもり」を しないように してください

一日中 家の中に いたり または 家の周りで 過ごすなど 生活の 活動範囲が 大変狭く なっていることを「閉じこもり」と 言います。活動の 少ない生活が 続くと 心の働きが 弱くなり 寝たきり などになって しまいます。

★「認知症」について 知ることが 大切です

認知症は 予防できず 治らないと 思われています。

しかし 原因を早く見つけ

早く対処すれば 進行を

押さえるとが できます。

認知症になっても 能力の

全てが 無くなる わけでは ありません。



★「うつ」を 予防してください。

高齢者は 配偶者や 友人の死別・仕事の役割が 無くなるなどで さびしさを 感じやすくなります。

「うつ」の状態に なりやすい 時期です。「うつ」

になると 閉じこもりと 同じように 心と 体も

弱くなる 可能性があるので 注意が 必要です。

質問：地域包括ケア推進課 ☎245-5267

行って みましょう

生涯学習センターの 映画上映会

①親子アニメ 上映会「ピノキオ」・「鉄腕アトム」

6月13日(土)

②木曜名画座「次郎長三国志」6月25日(木)

①も②も 10:00 と 14:00 の 2回

上映30分前から 整理券を 配ります。

定員：①早い人から 各回80人

②早い人から 各回250人

質問：生涯学習センター(中央区弁天3)

☎207-5820

「大賀ハスを 観る会」の開催

世界で一番古い花「大賀ハス」についての 講演・楽器

演奏・ハスの葉を コップのようにして 飲み物を

入れ 莖を ストローにして 飲む体験があります。

その他にも農産物 花の苗の 販売もあります。

直接 会場へ来て ください。

日時：6月20日(土) 9:00~13:00

場所：千葉公園(中央区弁天3) 蓮華亭・

ハス池の まわり

費用：無料

質問：緑政課 緑と花の推進室 ☎245-5753

幕張ビーチフェスタ

いろいろなスポーツが

体験できる イベントを

行ないます。子供から

大人まで 素足で 砂浜を

楽しむことが できます。

当日 直接会場へ来て

ください。

日時：6月14日(日) 9:00~16:00 雨天中止

9:00~9:20 はビーチの掃除をします。

場所：幕張の浜(幕張海浜公園内)

内容：ビーチでスポーツ体験(サッカー・バレーボー

ル・テニス・野球など)・ビーチサッカーの

実演を見たりします。

費用：無料

質問：海辺活性化推進室 ☎245-5309



子育てママのおしゃべりタイム

子育て中や 妊娠中の方が 子どもと一緒にでも 参加

できます。子どもを育てる時の悩みや不安を 相談で

きます。他のお母さんと 話したり子どもと 遊んだり

自由に過ごすことが できます。直接会場へ来て

ください。時間は 10:00~12:00 です。

途中で出たり入ったりできます。

★中央区 新宿公民館 6月15日(月)

宮崎公民館 6月22日(月)

質問：まつが丘公民館 ☎261-5990

★花見川区 幕張公民館 6月11日(木)・25日(木)

質問：幕張公民館 ☎273-7522

★稲毛区 小中台公民館 6月15日(月)

稲毛公民館 6月19日(金)

質問：小中台公民館 ☎251-6616

★若葉区 みつわ台公民館 6月25日(木)

質問：千城台公民館 ☎237-1400

かがくかん もよお  
科学館の催し

①プラネタリウム・特別投影

「星とアロマのひととき」

日時：6月12日(金)・

13日(土) 19:00～

19:45

場所：きぼーる7階

プラネタリウム

入館料：

高校生以上820円

小・中学生 300円



②青少年のための科学の祭典 第21回千葉大会

科学の実験や工作が体験できます。

日時：6月13日(土)・14日(日) 9:30～16:00

場所：きぼーる広場・7階企画展示室

会場：きぼーる(中央区中央4)

質問：科学館 ☎308-0511

あそびの王国～CHIBA 子ども交歓大会

動物とのふれあい・パトカーに乗ってみる・ゲーム体験などができます。

当日会場へ来てください。

日時：6月13日(土)

10:00～15:00

雨の時は14日の

同じ時間になります。

費用：400円

場所：千葉ポートパーク(中央区中央港1)

質問：健全育成課 ☎245-5973



まいつき だい どうようび 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

新鮮な魚など食料品の買い物や食事が楽しめます。ぜひ来てください。

日時：6月13日(土)・27日(土) 8:00～12:00

(魚や貝などは 10:30 まで)

質問：地方卸売市場(美浜区高浜2) ☎248-3200

かくしゆ そうだん  
各種 相談

かぞくかいごしやむ でんわそうだん  
家族介護者向けの電話相談

自分の家で高齢者を介護している人の相談を受

けます。介護の上手なやり方を教えます。

月～金：9:00～17:00

土曜日：10:00～13:00

相談専用電話：家族介護者支援センター

☎302-2017

質問：高齢福祉課 ☎245-5166

だんせい そうだん  
男性インターネット相談

パソコンやスマートフォンから悩みをうけつけ

ます。男性相談員が悩みを電子メールで回答します。

対象は男性です。

メールの受信を確認してから回答まで5日程度

かかります。DV(家庭内暴力)や急いでいる相談

などには回答できません。

質問：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

6月15日(月) 17:00～20:00

千葉市国際交流プラザ 会議室

(中央区中央2)で

行います。

定員：早い人から4人

申込みが 必要です。

通訳を希望する人は 申込みときに 相談して

ください。

申込・質問：千葉市国際交流協会 ☎202-3000



**セブン銀行 海外送金サービス**

24時間・365日  
送金できます!

最短数分で  
受取できます!

世界にある  
Western Unionで  
受取できます!

お問い合わせ [8:00～21:00 年中無休]  
http://www.sevenbank.co.jp/soukin/jp/ **0120-77-1179** 無料 **SEVEN BANK**