

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



2016年9月号

やさしい日本語版

第80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 : TANKS

〒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/index.php/forforeign/residentialnewsletter.html/>

千葉市からのお知らせ

みんなで災害に 備えよう

地震や大雨などの災害は いつ起こるか わかりません。被害を できるだけ少なくするために 前もって備えをすることが 大切です。

減災のために 私たちができること

★備蓄品は ローリングストック(買い足し)で!

ローリングストックとは 長持ちする食品などを 少し多く買って 毎日使って減った分を 買い足すことで 無駄をしないで災害に備えておくことです。 飲料水や食料は 最低でも3日分 できれば 1週間分を 用意してください。

★家具が倒れたり 落ちたりしないようにする。

- 家具が倒れないように 金具で固定する
- 家具は倒れたときの方向や場所を 考えて 置く
- 家具の上に 物を置かない
- 物をしまうときは 重いものを 下の方に 入れる
- 食器棚や窓のガラスが割れて 飛び散らないよう フィルムを貼る



質問 : 防災対策課 ☎245-5113

災害時に 慌てないために

★災害が起きたときに むやみに移動しない

災害が起きると 電車が止まったりして 家に帰れなくなったり 連絡ができなかったり

することがあります。

- 自分の安全を守り 家族の無事を 確認する。
- 交通機関の情報などを 調べる

★歩いて 無事に家に帰る

ために 普段から 気をつける。

- 歩いて帰る道と 災害時帰宅支援ステーションを 確認しておく。

このマークのある コンビニエンスストアや ガソリンスタンドでは 水の提供・

トイレの利用・情報が 受けられます。

- 携帯ラジオや地図を 持ち歩く
- 職場などに 飲料水や 歩きやすい靴などを 用意しておく

★災害用伝言ダイヤル

安全確認の方法として 災害安全ダイヤルがあります。インターネットを利用した伝言の方法もあります。

質問 : 危機管理課 ☎245-5151



臨時福祉給付金などを 支給します

①臨時福祉給付金

支給額 : 一人当たり 3,000円

支給対象 : 次のすべてに 当てはまる人

- 2016年1月1日に 千葉市に住み戸がある
- 2016年度の市民税 (均等割) が

課税されていない

- 生活保護などを受けていない

②年金生活者等支援臨時福祉給付金

(障害・遺族年金支給者向け)

支給額：一人当たり 30,000円

支給対象：次のすべてに当てはまる人

- ①の臨時福祉給付金の支給対象である
- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受けている

申請方法：支給の可能性のある人に申請の書類を

9月中旬に郵便で送ります。

必要なことを記入し返信用封筒に

入れて郵便で申請してください。

区役所に直接持って行ってもいいです。

申請書類が届かなくても支給対象と思う人は

コールセンターに質問してください。

申請期間：9月15日(木)～12月16日(金)

質問：市臨時福祉給付金コールセンター

☎244-5566 平日8:30～17:30

9月17日(土)からは土・日・祝日も

質問できます。

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間

気づいてください！ 体と心の限界サイン

2015年全国で約23,000人 千葉市内では189人

の人が自殺で亡くなっています。

自殺は深刻な社会問題です。

多くの自殺はさまざまな悩みでこころが弱って

追いこまれた死と言われていました。

このような自殺を防ぐためにはまわりの人達が悩

んでいる人に気づいて声をかけることが大切です。

いろいろな悩みを持っている人やそれに気づいた

まわりの人達はぜひ下記へ相談してください。

★こころの健康に関する悩み

①電話相談

- 千葉市こころの電話 ☎204-1583

(平日 10:00～12:00

13:00～17:00)

- 千葉いのちの電話

☎227-3900

(24時間 365日)

②こころと命の相談室

(対面相談) ☎216-3618



日時：毎週月曜日・金曜日 18:00～21:00

(9月13日(火)～15日(木)は臨時開設)

場所：中央区新町18-12第8東ビル501号室

予約が必要です。

★身体の健康に関する悩み

各区保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296

稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714

緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

★仕事に関する悩み

労働相談室 ☎300-8282

(平日9:00～16:00 土・日曜日9:00～15:00)

★借金に関する悩み

消費生活センター ☎207-3000

(平日・土曜日 9:00～16:30)

★経営・事業資金に関する悩み

市産業振興財団 ☎201-9505

(平日9:00～17:00)

★学校生活に関する悩み

- 教育相談ダイヤル 24

☎0120-101-830

(24時間 365日)

- 教育センター ☎255-3702

(平日 9:00～17:00)



パソコン スマートフォンで気軽にメンタルヘルス

チェックができる「こころの体温計」をご利用くだ

い。千葉市こころの体温計で検索できます。

質問：地域福祉課 ☎245-5218

行って みましょう

千葉あそび(2016年秋号)を配布中

今回は つぎのようなことを紹介しています。

- 千葉在来そばのお花見&試食体験

- 羽田沖の飛行機見学クルーズ

- ドローン操縦体験など

配布場所：

市観光情報センター(JR千葉駅・海浜幕張駅)

各区役所地域振興課・図書館・公民館

市内のセブンイレブンのみ

千葉市国際交流プラザ

質問：観光プロモーション課 ☎245-5066

公民館の講座

★男の料理教室「たのしいパン作り」

日時：10/8(土)・15(土) 9:30~13:00

対象：男性(初心者)

定員：当日早い人から 16 人

費用：2,000円(材料費)

場所・申込：中央区 生浜公民館(生実町67-1)

☎263-0268 直接来館

★はじめてのパン作り教室

日時：10/5(水) 10:30~13:30

対象：成人

定員：早い人から 20 人

費用：500円

場所・申込：花見川区 幕張本郷公民館(幕張本郷2-19-33)

☎271-6301 直接または 電話で

★2・3歳児さわやか子育て「体操・本・保健指導」

日時：9/27~10/11 の火曜日 10:00~12:00

対象：2・3歳児と保護者

定員：早い人から 15 組

場所・申込：稲毛区 稲毛公民館(稲毛1-10-17)

☎243-7425 直接または 電話で

★季節の和菓子作り教室「本物の味です」

日時：9/28(水)・10/5(水)

9:30~12:00

対象：成人

定員：早い人から 16人

費用：1,000円(材料費)

場所・申込：若葉区

若松公民館(若松町2117-2) ☎231-7991

9/20(火)までに 直接または 電話で

★秋の花づくり入門

日時：9/29(木)・10/27(木)・11/24(木)

10:00~11:30

対象：成人

定員：早い人から 10人

費用：300円

場所・申込：緑区 椎名公民館(富岡町290-1)

☎292-0210 直接または 電話で

★ベビーとお母さんの体操教室

日時：9/14(水)・21(水)・28(水) 10:00~12:00



対象：乳児と母親

定員：早い人から 20組

場所・申込：美浜区 稲浜公民館(稲毛海岸3-4-1)

☎247-8555 直接または 電話で

海星庵茶室公開と お茶の進呈

茶室を見学して お茶を

飲むことができます。

無料です。

日時：9/11(日)・9/18(日)・

9/25(日) 11:00~14:00

場所：稲毛記念館(稲毛海浜公園内)

定員：早い人から 各日100人

質問：稲毛記念館 ☎277-4534

月曜日(祝日の場合は翌日) 休館



科学館の催し

きぼーる 星空観察会「お月見をしよう！」

日時：9月15日(木) 18:30~20:00

場所：7階プラネタリウムに 集う

※天気が悪くて 空の月が 見えにくい ときは
プラネタリウムで 見ます。

定員：200人

費用：大人510円 高校生300円

小・中学生100円

申込：当日 9:00 から 7階にある券売機で

チケットを 買えます。

質問：科学館(中央区中央4 きぼーる内)

☎308-0511

中国 残留孤児の 体験を聞く会

日時：9月17日(土) 13:30~16:30

内容：体験談と 二胡の演奏

場所：中央コミュニティセンター

6階音楽室2

定員：早い人から 80人

費用：300円

質問：保護課 ☎245-5165



青少年の日 フェスタ

日時：9月17日(土) 10:00~16:00

場所：生涯学習センター(中央区弁天3)

内容：バルーンアート・科学教室・合唱・ダンス
発表会・白バイに乗る体験など。
くわしいことは質問してください。
質問：健全育成課 ☎245-5973

動物愛護 フェスティバル 2016 in ちば

日時：9月18日(日) 12:00～16:00

場所：千葉ポートタワー・

ポートパーク

(中央区中央港1)

内容：愛犬・愛猫写真

コンクール 作品展示・表彰式

盲導犬 体験歩行、猫・犬の譲渡会(当日は

動物は持ち帰れません)、相談コーナーなど。

質問：動物保護指導センター ☎258-7817



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：9月10日(土)・24日(土) 8:00～12:00頃まで。
(魚や貝などは10:30まで)



生さんま 1,200匹 無料配布

9月24日(土) 9:00から。整理券一枚で

ひとり3匹まで無料で配ります。

整理券は8時から水産棟で配ります。

質問：地方卸売市場(美浜区高浜2) ☎248-3200

健康・相談

9月はがん征圧月間 がん検診を受けましょう!

市では各種がん検診を実施しています。2015年は317,004人が受診して572人からがんが発見されました。

がん検診を受診するときはがん検診受診券シールが必要です。2011年4月以降に申込または受診された人・65歳以上の人には5月にがん検診受診券シールを送りました。新しく検診を希望する人は下記に質問してください。

12月以降は医療機関が混み合いますので早めに

受診してください。

検診期間は2017年2月28日(火)までです。

千葉市がん検診で検索できます。

質問：健康支援課 ☎238-9930

こころの健康センターの催し

①相談：

・アルコール・薬物(覚せい剤などの危険な薬)

依存の相談 9月12日(月)・28日(水)

14:00～16:00

・高齢者精神保健福祉の相談 9月15日(木)

14:00～16:00

どちらも専門医に相談できます。

②アルコール ミーティング

9月23日(金) 14:00～15:30 学習会

「アルコール依存症の治療」とミーティング

対象：お酒の問題を持っている人とその家族

①・②とも予約制です。

予約・質問：こころの健康センター ☎204-1582

法務局休日相談所

10月2日(日) 10:00～16:00

千葉地方法務局(中央区中央港1)で。

相続・抵当権抹消・会社設立の登記・隣の家との

境界・成年後見・国籍取得(日本人になる)などの相談

ができます。相談員は法務局職員・司法書士・土地

家屋調査士など。ひとり30分程度の相談です。電話で

の相談はできません。予約制(電話で申込みが必要)

です。

予約：9月30日(金)までに

千葉地方法務局総務課 ☎302-1311

外国人のための 無料法律相談

9月26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

申込む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

