

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ています。

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」をご利用ください。

千葉県 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 買い物の 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 発送しました。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。一人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

