



千葉市生活情報

千葉市生活情報誌

千葉市・ちば

2018年7月号

中文版

第146号

発行：(公財)千葉市国際交流協会(千葉市国際交流協会)

〒260-0026 千葉市中央区千葉港 2-1 千葉中央コミュニティーセンター2階

TEL：043-245-5750 FAX：043-245-5751

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

中文服务时间： 周一・四・五 15:00~19:30、周二 9:00~15:30

周三 9:00~19:30、周六 9:30~16:00

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。

本情報誌可以通过下列网页或扫描右边的二维码下载

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



千葉市からのお知らせ

来自千葉市的告知

こくみんけんこうほけん こうきこうれいしゃいりょうせいど ほけんしょう
国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険証
と ほけんりょうけつていつうちしよ
と 保険料決定通知書

国民健康保険・後期高齢者医療制度的保险证 和保险金额决定通知书

★国民健康保険(74岁以下的人)的保险证、后期高龄者医疗制度(主要是75岁以上的人)的保险证、保险金额的决定通知书将在7月中旬寄出。

国民健康保险的保险金额决定通知书

已在6月15日寄出。

★现在使用的保险证可以用到

7月31日(周二)。

8月1日开始使用新的保险证。

7月中旬将收到新的保险证。

国民健康保险的有关事项

咨询：健康保険課 ☎245-5145

后期高龄者医疗制度的有关事项

咨询：健康保険課 ☎245-5170

こくみんねんきん
国民年金

国民年金

在日本居住的20岁以上59岁以下的人，在缴纳保险费用后，从65岁开始可以领取年金。

缴纳了国民年金保险费，残疾或死亡等不测事故发生时，也可以领取障碍(障害)基础年金和遗族基础年金。



不要忘记提交障碍基础年金的现状申报书。

由于生活困难等原因无法缴纳保险费时，通过申请可以免除或缓期缴纳。

详情请咨询：区役所市民综合窗口课

中央：☎221-2133 花见川：☎275-6278

稻毛：☎284-6121 若叶：☎233-8133

绿：☎292-8121 美滨：☎270-3133



幼児の尿検査を受けましょう

接受幼儿尿检

为早期发现小儿肾炎、肾病综合征，

请在保健福祉中心健康课接受尿检查。

检查费用免费。

★检查日期、地点

①9月10日(周一)中央 ④9月18日(周二)若叶

②9月11日(周二)花见川 ⑤9月18日(周二)绿

③9月12日(周三)稻毛 ⑥9月19日(周三)美滨

受理时间：10:00~11:00

★对象

2012年4月2日~2014年9月30日出生的孩子。

上市内幼儿园、保育所(园)的孩子，在各自的幼儿园或保育所(园)接受检查，不用申请。

★申请方法

7月31日(周二)之前电话或邮件联系健康支援课。

★检查方法

8月下旬将为申请人寄出尿液采取容器。

检查当天直接带来。

咨询：健康支援课 ☎238-9925

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

预防中暑

无论是市内还是室外，长时间呆在湿度和温度高的地方都有可能引起中暑。为了防止中暑，尽早发现并且尽早采取措施是非常重要的。

请避开高温酷暑，充分补充水分。

★熱中症の防ぎ方

★预防中暑的方法

- ①补充水分。出汗后可以补充些淡盐水。
- ②在室内时使用电风扇或空调调节温度，也可把窗帘拉上或者挂竹帘都可以降低室内温度。必要时也可使用冰块和冷毛巾给身体降温。
- ③外出时做好防晒准备，如戴太阳帽和撑遮阳伞。尽量穿通气性好的衣服。避免太阳直射，选择阴凉处步行和休息。阳光强烈的时间段尽量避免外出。



★熱中症になったときは

★出现中暑症状时

- ①轻度、中度
症状：头晕、眩晕、头痛、恶心、四肢无力
采取措施：迅速移动到阴凉处降温，补充水分盐分。如果症状没有改善，请马上去医院就诊。

②重度

症状：无法自己喝水、失去意识、身体颤抖
采取措施：立刻叫救护车急救。

咨询：健康支援课 ☎238-9968

だい かい せかいじよし 第16回WBSC世界女子ソフトボール せんしゅけんたいかい 選手権大会

第16届WBSC世界女子垒球锦标赛

决定女子垒球世界第一的比赛

将在千叶县举行。

日本、美国等世界16个国家参赛。

初赛获胜的8支队将参加在
ZOZO海洋球场(美浜区美浜)举行的决赛。

日期：8月10日(周五)~12日(周日)

入场费用等有关事宜，请查询相关网页。

せかいじよし
世界女子ソフト 2018

咨询：世界女子垒球锦标赛组织委员会

☎307-9380



そろそろプールに入りたくなってきた！！

是不是想去游泳了！！

千叶县最大规模的稻毛海滨公园泳池(美浜区美浜7)

将在7月14日(周六)~9月2日(周日)

9:00~17:00 营业。

有3种螺旋滑梯、瀑布池、海浪池和受孩子们欢迎的水上乐园等12种泳池，从孩子到成人可以度过愉快的一天。



★プール 利用料金

★游泳池使用费用

- ①一般：1,100 日元(990 日元)
 - ②高中生：800 日元(720 日元)
 - ③中小学生：400 日元(360 日元)
 - ④4岁~学龄前儿童：200 日元(180 日元)
- * () 内为预售票价格。

预售票出售截止日期为8月10日(周五)。

停车费用：普通车 600 日元、大型车 2,000 日元

详情请搜索 [稲毛海浜公園プール](#)

咨询：株式会社ワールドパーク ☎247-2771

ちば あそび(2018夏号) 配っています

派发 游玩千叶(2018夏季号)

7月12日(周四)开始派发千叶市发行的免费季刊杂志《游玩千叶2018夏季号》。

本期介绍了7月17日(周二)~9月30日(周日)期间，可以在市内的海边和山上游玩的方案。

派发地点：市观光情报中心(JR千叶站、海滨幕张站)、各区役所地域振兴课、公民馆、市内的7-Eleven等。

也可浏览市政网页。

咨询：观光宣传课 ☎245-5066

とうきょう たいかい
東京2020大会
2020 东京奥运会

两年后将在千叶县举行 8 个项目的比赛。

★奥运会

赛期：2020 年 7 月 24 日(周五)～
8 月 9 日(周日)

比赛项目：33 项

(其中在千叶县举行的项目有
击剑、冲浪、跆拳道、摔跤。)



★残奥会

赛期：2020 年 8 月 25 日(周二)～
9 月 6 日(周日)

比赛项目：22 项 (其中在千叶县举行的项目有
盲人门球、坐式排球、跆拳道、轮椅击剑。)

赛场：幕张国际会展中心

(冲浪在一宫町钓崎海岸举行。)

★利用手机等废旧小型家电来制作奥运奖牌!

为了支持 2020 东京奥运会和残奥会的召开，将在
各地举办多种活动。在活动会场回收旧手机、智能
手机，请大家给予协助。

咨询：奥运会/残奥会振兴课 ☎245-5739

い
行って みましよう
去看一看吧

まくはり はなび
幕张ビーチ花火フェスタ 7月27日

だい かいきねん ちばし
第40回記念 千葉市民花火大会

幕张海滨烟花节 7月27日

第40届纪念 千叶市民烟花大会

在幕张海滨，2 万发烟花

将点缀夏日的夜空。

日期：7 月 27 日(周五)

时间：19:30～20:30

地点：

①收费观览席

幕张海滨公园(美滨区美滨)

②自由观览席(免费)

幕张国际会展中心停车场

丰砂公园(美滨区豊砂)

遇到恶劣天气或强风时，将取消活动。

咨询：NTT 服务热线 ☎050-5548-8686

或请查询相关网页。[幕张ビーチ花火フェスタ](#)



なつやす り か けんきゅうそうだんかい
夏休み 理科研究相談会

暑假 理科研究咨询会

日期：7 月 27 日(周五)、28 日(周六)

时间：10:00～16:00

地点：儿童交流馆

对象：在千叶市居住的中小學生以及家长。

申请：持学校发放的咨询票，当日直接到会场申请。

咨询：教育指导课 ☎245-5936

なつやす こうじょうけんがくかい
夏休み工場見学会

暑假工厂参观活动

日期与时间：①7 月 30 日(周一) 13:15～15:15

②7 月 31 日(周二) 10:00～12:00

③8 月 6 日(周一)～8 日(周三)、

8 月 10 日(周五)、8 月 21 日(周二)

10:00～12:00、13:15～15:15

对象：小学生以上(小学生需家长陪同)

定员：各举办日先到者 40 人

地点/申请/咨询：JFE スチール東日本製鉄所
センター(中央区川崎町) ☎262-2205

イオンモールウォーキング

～まずは始めの一步から～

在永旺购物中心健步走

～让我们迈出第一步～

日期：2019 年 3 月 31 日(周日)为止

地点：永旺 MARINPIA 店

内容：还可以测定身体肌肉量和推定骨量等

咨询：永旺 MARINPIA 店 ☎277-6111

或健康支援课 ☎238-9968



いなげきねんかん こうざ
稻毛纪念馆の講座

稻毛纪念馆的讲座

★儿童茶道教室

日期：7 月 26 日(周四)

时间：10:00～12:00

对象：小学 4～6 年级

定员：先到者 15 人

费用：500 日元

★稻毛之滨的环境与生物调查

日期与时间：8 月 4 日(周六) 10:00～12:00

地点：稻毛纪念馆、稻毛之滨(稻毛海滨公园内)



对象：小学生以上(小学生需家长陪同)
定员：先到者 20 人
费用：100 日元
内容：浮游生物、贝类、鸟类等生物和水质调查
注意：下雨时取消活动。

申请/咨询：稻毛纪念馆 ☎277-4534
周一(法定节假日时为翌日) 休馆

竹細工体験～流しそめんを楽しもう～
体验竹工艺～品尝日式流水素面～

日期与时间：7月21日(周六) 10:00~12:00
地点：千叶公园好日亭

对象：小学生以上
定员：先到者 20 人
费用：1,000 日元

申请/咨询：カフェ・ハーモニー
☎070-4325-3650



けんこう そうだん
健康・相談
健康・咨询

せいしやうねん なや そうだん
青少年の悩みごと相談
咨询 有关青少年的苦恼

关于不正当行为、欺凌、拒绝上学、发展方向等，
可以咨询。周一~周五 9:00~17:00
咨询：①青少年支援中心(中央区役所内)

- ☎227-7830
- ②东分室(千城台市民中心内) ☎237-5411
- ③四分室(市教育会馆内) ☎277-0007
- ④南分室(镰取社区中心等复合设施内)
☎293-5811
- ⑤北分室(花见川市民中心等复合设施内)
☎259-1110

かてい そうだん
家庭ごみ相談ダイヤルができました
有关家庭垃圾的电话咨询

扔到垃圾站但没被回收
或不懂分类方法等，有关
家庭垃圾的问题均可咨询。
家庭垃圾咨询专线：

☎204-5380
周一~周六 8:30~17:30



在市役所电话服务中心、收集业务课、环境事业所，
也可以咨询有关家庭垃圾的问题。
咨询：收集业务课 ☎245-5246

せいかんせんしやう けんさ そうだん
エイズなどの性感染症の検査と相談
艾滋病等性感染疾病的检查与咨询

检查与咨询均可匿名进行。

★**检查** 预约制

日期：7月10日(周二)、24日(周二)
时间：14:00~15:00
申请：感染症对策课 ☎238-9974

★**咨询**

- ①每周二 10:00~12:00、
13:00~16:00
- ②7月18日、25日(周三)
14:00~16:00

可以向专业咨询师咨询。
请直接到会场。也可以电话咨询。

地点：检查与咨询均在保健所。

咨询：感染症对策课 ☎238-9974



けんこう そうだん
こころの健康センターの催し
精神健康中心的活动

①饮酒问题交流会

日期与时间：7月20日(周五) 14:00~16:00
对象：因为饮酒而苦恼的人以及家长
内容：交流与学习会

②抑郁症当事者的会

日期与时间：7月24日(周二) 13:30~15:00
对象：正在治疗抑郁症的人
内容：关于病情、生活、工作上的烦恼等进行交流。

地点/咨询：精神健康中心 ☎204-1582

がいこくじん ほりつ そうだん
外国人のための法律相談
面向外国人的法律咨询

8月20日(周一) 17:00~20:00

地点：千叶市国际交流广场 会议室
(中央区千叶港2-1)

定员：先申请者 4 人
咨询免费。

需要翻译的人，请事先商定。

申请/咨询：千叶市国际交流协会 ☎245-5750

