



千葉市生活情報

千葉市生活情報誌

千葉市 ちば

2019年5月号

中文版

第156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 15:00~19:30、周二・三 9:00~19:30

周五 9:00~15:30

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。

本信息报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

喫煙のリスクを考えよう！ 禁煙ゼミ
了解吸烟对健康的危害！ 禁烟讨论会

吸烟不仅会危害到吸烟者本人的健康，也会影响周围人的健康。

请阅读以下内容，尽早戒烟。

★吸烟对健康的危害：

香烟燃烧时产生很多种化学物质，
其中也包括很多致癌物质。
吸烟也会促发心脑血管疾病。



★被动吸烟(二手烟)：

吸烟也会影响周围人的健康。
为了您和家人的健康，请尽早戒烟。

★戒烟有益健康：

戒烟后，味觉和嗅觉逐渐恢复，胃口也会变好。患心脏病和癌症的概率也会降低。

咨询：健康支援课 ☎238-9926

あなたの禁煙応援します！
助您戒烟一臂之力！

千葉市通过各种方式帮助您戒烟。

★帮助戒烟

保健福祉中心健康课，
根据每个人的情况提供所需的帮助，
帮助您戒烟。



欢迎咨询。

咨询：各区的保健福祉中心

中央 ☎221-2582 花见川 ☎275-6296

稻毛 ☎284-6494 若叶 ☎233-8714

绿 ☎292-2630 美滨 ☎270-2221

架空請求のメールやはがきに注意しよう
警惕诈骗邮件与明信片

有时可能会收到要求马上支付收费视频费用
或者不履行契约就会被
起诉等内容的可疑明信片
或电子邮件。

诈骗邮件或明信片，
有以下几个特点。

- 未写明具体支付内容。
- 伪装成有名的公司或政府机关，并要求短时间内支付等。

如果是上述情况，会被索取费用，切记不要联系。

咨询：消费生活中心 ☎207-3602



2019年度版ふれあいパスポートを配布
派发2019年度版“交流护照”

可以在市内 18 个设施免费或者以优惠价使用。

对象设施：市内电影院、犊桥(こてはし)温水游泳池、ZOZO 海洋体育场等。

使用日：周六、指定日。
对象：中小學生
領取地点：区役所地域振興課
市内的中小學已派發結束。
諮詢：企畫課 ☎245-5908

ちば市民便利帳（2019・2020年度版）を 配布

派发“千葉市民便利手册” (2019・2020年度版)

5月21日(周二)开始派发“千葉市民便利手册”
(2019・2020年度版)。

介绍市内各种手续的办理窗口以及市政信息。

千葉市民便利手册，也可以通过网站阅览。

请搜索 **ちば市民便利帳**

領取地点：市役所1楼问讯处、区役所、图书馆等。

★无法前来领取时，可以邮寄。

申请：截止日期为6月2日(周日)。

请致电千葉市民便利手册电话中心。

☎215-7872 (9:00~17:00)

咨询：宣传广听课 ☎245-5014

春の全国交通安全運動 春季全民交通安全运动

安全运动口号是“不要突然跑出去，先停下来，确认左右。”为避免事故的发生，请遵守交通规则与礼仪。

交通安全运动的重点目标

- ①确保儿童与老年人的通行安全，防止老年人驾驶者的事故发生。
- ②安全骑行自行车。
- ③正确使用安全带和婴儿安全座椅。
- ④杜绝酒后驾驶。

咨询：地域安全課 ☎245-5148

ヘルシーカムカム 2019 健康咀嚼 2019

6月4日~10日为

牙齿与口腔健康周。

将举办有关活动，了解

口腔健康的重要性以及
对全身健康的影响。

日期与时间：5月26日(周日)10:00~16:00

地点：SOGO百货 千葉店6楼



内容：口腔癌检查、牙科检查、牙科咨询、牙齿的健康程度测定、口臭测定等

咨询：健康支援課 ☎238-9926

行って みましょ 去看一看吧

そうだ公園 行こう 出发！去公园吧！

进入5月，阳光明媚的天气，让人心情愉悦。

以下介绍6处可以欣赏大自然的美丽公园。

★中央区 千葉公園

可以观赏到春季的樱花
和夏季的大贺莲，
也可以划船游玩。



交通：乘坐千葉单轨电车，

在“千葉公園”站下车，步行约1分钟。

咨询：中央・稻毛公园绿地事务所 ☎251-5103

★花見川区 花島公園

可以在小河里玩耍，也可以观赏到水生植物和野鸟等。

交通：JR幕張站北口

乘坐开往花島公园方向的巴士，

在“花島公園”站下车，步行约1分钟。

咨询：花見川公园绿地事务所 ☎286-8740

★稻毛区 园生之森公園

位于市区，绿树环绕，不同季节呈现不同的自然景色，也可以观赏到罕见的花草植物。

交通：乘坐千葉单轨电车，

在“スポーツセンター”站下车，

步行约10分钟。

咨询：中央・稻毛公园绿地事务所

☎251-5103

★若叶区 泉自然公園

园内设有运动设施，
可以进行森林冒险活动。
也可以户外烧烤、露营。



交通：JR千葉站东口

乘坐开往中野操场或成东站方向的巴士，

在“泉自然公園”站下车，步行约10分钟。

咨询：若叶公园绿地事务所

☎228-0080

★绿区 昭和之森

有可以瞭望太平洋的观景台
和约 109 米长的滑梯，
以及露营地。

交通指南：JR 土气站南口

乘坐开往 Brand-New Mall 方向的
巴士，在“昭和の森西”站下车，
步行约 5 分钟。

咨询：绿公园绿地事务所 ☎294-2884

★美滨区 稻毛海滨公园

可以在海边玩耍。

天气晴朗时可以看到富士山和东京晴空塔。

交通：JR 稻毛海岸站

乘坐开往海滨公园入口方向的海滨交通巴士，
在“稻毛海滨公园入口”站下车，步行约 5
分钟。

咨询：美滨公园绿地事务所 ☎279-8440



シッティングバレーボール
チャレンジマッチ 2019
坐式排球挑战赛 2019

坐式排球是运动员身体的肩部至
臀部之间的一部分必须接触地面
而进行的排球比赛。

比赛采用 6 人排球规则，对原本
的排球场地和球网的高度进行了
缩小和降低。

因相互间距离近，比赛激烈，所以具有很强的视觉冲
击力。

东京 2020 残奥会将在幕张 Messe 举行。各国女子
代表队的挑战赛将首次在千叶市举行。入场免费。
让我们在现场为运动员加油。

日期与时间：5 月 23 日(周四)~26 日(周日)

第 1 场比赛 10:30~11:30

第 2 场比赛 14:00~15:00

地点：千叶港体育场(中央区問屋町 1)

参赛国：意大利、加拿大、中国、日本

请搜索 シッティングバレーボールチャレンジマッチ

咨询：(公益财团法人)日本残疾人体育协会

☎03-5939-7021

残疾人体育大赛助威活动

“Go! Together! ~大家共同生活的未来~”

为坐式排球挑战赛举办助威活动，欢迎参加。



日期与时间：5 月 25 日(周六)、26 日(周日)

10:00~15:30

地点：千叶港广场(中央区問屋町 1)

内容：体验残疾人运动，听运动员讲述体育趣事等。

咨询：奥运会/残奥会调整课 ☎245-5296

子ども交流館の催し
儿童交流馆的活动

①儿童食堂“咖喱饭”

日期与时间：5 月 20 日(周一)

17:00~19:00

对象：高中生以下的儿童与家长(包括高中生)

定员：先到 30 人

费用：儿童 100 日元，成人 300 日元

②好朋友工房 A 班

“用塑料板制作钥匙扣！”

日期与时间：5 月 26 日(周日) 14:00~16:00

对象：小学生~高中生

定员：先到 16 人

①和②当日请直接到会场

咨询：儿童交流馆(中央区中央4) ☎202-1504



ちほうおろしうりしじょう しみんかんしゃ
地方卸売市場 市民感謝デー
地方批发市场 市民感谢日

日期与时间：5 月 25 日(周六)

8:00~12:00

(鲜鱼贝类等 10:30 左右结束)

内容：可以购买新鲜海鲜等食品，

也可以品尝到各种美食。

注意：请不要带宠物入内。

咨询：地方批发市场(美滨区高滨2) ☎248-3200



けんこう そうだん
健康・相談

健康・咨询

たじゅうさいむしゃとくへつそうだん
多重債務者特別相談

多重債務者特別咨询

可以向律师咨询有关债务方面的问题。

不可电话咨询。

日期与时间：5 月 23 日(周四) 13:00~16:00

(1 个人可以咨询 30 分钟左右)

对象：债务人本人(家属可陪同)

定员：先到6人
地点/报名：消费生活中心(中央区弁天1)
☎207-3000

女性のための健康相談
面向女性的健康咨询

因荷尔蒙等原因造成的身心失调等女性问题，均可咨询。

★女性医师(妇科)咨询

5月29日(周三) 13:15~15:20

需要电话预约。

地点：保健所(美滨区幸町1)

保健师电话咨询

平日 9:00~16:00

(12:00~13:00 不接受咨询)

预约/咨询：健康支援课 ☎238-1220

人权相談
人权咨询

可以向人权拥护委员咨询有关歧视、骚扰、欺凌等方面的问题。

发生人权被侵害时可以提供维权方面的帮助。

常设人权咨询

日期：平日 8:30~17:15

①当面咨询：千叶地方法务局人权拥护课

预约电话 ☎302-1319

②电话咨询：全国统一人权咨询热线

☎0570-003-110

特设人权咨询

日期与地点：

①每周二 10:00~15:00

中央社区中心2楼(中央区千叶港2)

②6月4日(周二) 10:00~15:00

稻毛区役所

①和②请直接来会场。

咨询：千叶地方法务局人权拥护课 ☎302-1319

エイズなどの性感染症の検査と相談
艾滋病等性传染疾病的检查与咨询

★检查

5月28日(周二) 14:00~15:00



请致电感染症对策课预约。

★当面或电话咨询

①每周二 10:00~12:00、13:00~16:00

②5月22日(周三) 14:00~16:00

可以向专业咨询师咨询。

需电话预约。

检查与咨询均可匿名。

地点：检查与咨询均在保健所。

(美滨区幸町1)

报名/咨询：感染症对策课 ☎238-9974

アイフェスタ in ちば
Eye Festa in 千叶

面向视觉障碍者的福祉器材展示、体验、咨询等。当日请直接到会场。

地点：ハーモニープラザ

(中央区千叶寺町1208)

日期与时间：5月19日(周日) 10:00~15:00

咨询：支援身障者自立课 ☎245-5549

外国人のための法律相談
面向外国人的法律咨询

6月17日(周一) 17:00~20:00

千叶市国际交流广场 会议室

(中央区千叶港2-1)

咨询免费。

定员：先报名4人。

需要翻译的人，请事先联系。

报名/咨询：千叶市国际交流协会

☎245-5750



【編集後記】【编后记】

我来到日本感到惊讶的事情是日本妈妈们的聊天方式。

她们在幼儿园校车站边等校车边聊天，孩子们都已经坐上校车走了，可妈妈们还在聊天。

有时甚至会一直聊到孩子们中午放学回来。不管是严寒还是酷暑，妈妈们都是站在外面聊天。

与日本不同，在韩国，妈妈们会到其中一位妈妈家中边喝茶边聊天。早上很忙请客人到家里可能会不方便，但是偶尔喝着茶聊聊天也不错。日本的妈妈们也可以试一试。(来自韩国的协会职员J)

