



千葉市 ちば

2019年9月号
中文版
第160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

来自千葉市的通知

災害が起きる前にできること

灾害发生前应做的准备

地震、大雨等灾害随时都有可能发生。为了减少灾害所带来的损失，提前做好应急准备极为重要。

个人应做好以下准备。

★防止家具倾倒和掉落。

大型家具和家电产品，
要用金属器具固定，以防倒落。



★循环补充应急食品。

平常多买些可以长期保存的食品等，先从保存期较短的食品开始消费，再把消费掉的部分补充买齐。

★登录“千葉市安全・安心メール”。

通过电子邮件，可以接收防范、防灾信息。

登录方法等详情，请搜索 [ちばし安全・安心メール](#)

咨询：防灾对策课 ☎245-5113

災害時に慌てないために

灾害发生时怎样做到沉着冷静

大规模灾害发生，会出现电车等交通停运、无法回家、无法和家人联系等情况。

★发生灾害时

①确保自身安全，确认家人是否平安。

②查询交通信息。

★为了可以安全步行到家，平时应做好以下准备。

①确认好步行回家的路线和“灾害时归宅支援站”的位置。贴有右侧标志的便利店或餐饮店，提供水、卫生间和交通信息等。



②要随身携带地图和手机的充电宝。

③在工作单位准备好饮用水和适合步行的鞋。



咨询：危机管理课

☎245-5151

電話de詐欺にご注意ください!

警惕电话诈骗!

市内发生多起汇款诈骗、退还金诈骗等电话诈骗事件。事先了解他们的诈骗手法，以防上当受骗。

★怎样避免电话诈骗

①不要接陌生号码打来的电话。

②不要自己一个人判断，要和家人或警察商量。

③如果觉得可疑，挂断电话，确认事实。

电话诈骗相談専用热线

☎0120-494-506

也可以联系附近的警察署。



咨询：地域安全课 245-5264

あなたの声かけが大切な命を守ります！

您的关怀能挽救一个生命！

为了预防自杀和降低自杀率，千叶市举办预防自杀活动。因心理健康或日常生活而苦恼的人，或周围有因这种问题而苦恼的人，均可咨询。

有关心理健康方面的咨询

①千叶生命电话(24小时/365天)

☎227-3900

②千叶市心理电话 ☎204-1583

服务时间：平日 10:00~12:00

13:00~17:00

③心理与生命咨询室(当面咨询。需要预约。)

☎216-3618

时间：周一、周五 18:00~21:00 (节假日休息)

周日 10:00~13:00 (每月一次)

* 预约时间为平日 9:30~16:30

地点：中央区新町 18-12 第8大楼 501 号室

咨询：精神保健福祉课 ☎238-9980

秋の全国交通安全運動週間

秋季全国交通安全活动期间

9月21日(周六)到30日(周一)为秋季全国交通安全活动期间，宣传口号为“佩戴反光标志，为夜间出行护航”。

★主要目的

- ①保护儿童和老年人的安全。
- ②防止由老年人驾驶而引起的交通事故。
- ③防止傍晚和夜间行走时、驾驶自行车时的交通事故。
- ④正确佩戴安全带和安装儿童座椅。
- ⑤杜绝酒驾。



咨询：地域安全课 ☎245-5148

幼児教育・保育の無償化が始まります。

即将开始幼儿教育、保育费无偿化

10月起，幼稚园、保育园、认定儿童园等将实行保育费无偿化(免费)。关于无偿化的期间以及申请方法，请咨询各个设施。

★利用幼稚园的儿童

幼保支援课 ☎245-5100

★利用保育园、认定儿童园、

小规模保育的儿童

幼保运营班 ☎245-5726



千葉市の旬をつくたべ！

品尝千葉市的应季美味！

千叶市生产各种的农产品，大家可以品尝一下只有产地才有的新鲜应季农产品。

Omasari(花生)的季节：9月~11月初

说到千叶特产，首先想到的是花生。

千叶市内也盛产花生，

其中叫“Omasari”的品种

粒大，用盐水煮又甜又好吃。

请大家一定品尝。

咨询：农政课 ☎245-5758



市営住宅の空き家入居者

市営住宅的空房入住者

①一般

申请资格：收入在入住标准以内的家庭，并且缴纳市、县民税等符合条件的人。

②带期限(面向育儿家庭)

申请资格：要符合①的条件，并且家长在45岁以下，抚养小学生以下儿童(包括小学生)的家庭。

入住预定日：2020年1月1日(祝日)之后

抽选日：10月31日(周四)

申请书：9月25日(周三)开始可以在市営住宅供给

公社、区役所地域振兴课、县住宅信息广场

(中央区栄町1-16)领取。

申请：10月10日(周四)之前，将申请书和必要的资料

邮寄到以下地址。

〒260-0026 中央区千葉港2-1

千葉市住宅供給公社

重复申请无效。

详情请咨询。

★市営住宅的随时募集

定期募集时没有人申请的空房，10月1日(周二)开始可以申请入住。以申请时间的先后顺序为准。

募集指南，请在千叶市住宅供给公社(中央区千葉港2-1)领取。

咨询：千叶市住宅供给公社 ☎245-7513

行って みましよう

去看一看吧

パラテコンドーを体験しよう!

体验残疾人跆拳道

由全日本跆拳道协会的讲师介绍基本规则，并可以进行体验。残疾人跆拳道作为东京 2020 残奥会的比赛项目，将在幕张 Messe 举行。

日期与时间：10月20日(周日) 10:00~12:00

地点：疗育中心交流之家 (中央区千叶寺町1208
ハーモニープラザ3F)

定员：先报名 30 人

报名：请提前一天致电疗育中心
交流之家

咨询：疗育中心交流之家

☎216-5130



検見川ビーチフェスタ

检见川沙滩节

举办检见川跳蚤市场、沙滩运动体验、野外烧烤等沙滩活动。

日期与时间：9月22日(周日) 10:00~16:00

天气恶劣时取消。

会场：稻毛帆船港周边
(稻毛海滨公园内)

内容：跳蚤市场

作品展示

贝类试吃

草裙舞、架子鼓表演

街头运动营

野外烧烤(仅提供场地)等

请当天直接到会场。

咨询：检见川沙滩节实行委员会

(海边活性化推進課内) ☎245-5309



青少年の日

青少年日

日期与时间：9月21日(周六)

10:00~16:00

地点：生涯学习中心(中央区弁天3)

内容：体验硬地滚球、合唱发表会、舞蹈发表会等。

咨询：培养儿童健全成长课

☎245-5973

子育てママのおしゃべりタイム

育儿妈妈的聊天时间

育儿中的妈妈可以

和孩子一起参加。

时间：10:00~12:00

中途出入自由。

请当天直接到会场。



★中央区 9月30日(周一) 星久喜公民馆

咨询：松丘公民馆 ☎261-5990

★花见川区 9月25日(周三) 幕张公民馆

咨询：幕张公民馆 ☎273-7522

★稻毛区 9月20日(周五) 绿丘公民馆

咨询：小中台公民馆 ☎251-6616

★若叶区 9月26日(周四) みつわ台公民馆

咨询：千城台公民馆 ☎237-1400

★美滨区 9月19日(周四) 高滨公民馆

咨询：稻滨公民馆 ☎247-8555

ジャズストリート

BAY SIDE JAZZ 2019 CHIBA

爵士音乐街

海边爵士乐 2019 千叶

9月28日(周六)举办爵士音乐街活动。在中央区内 25 处场所，由 70 人以上的专业人士和 50 组以上的业余爱好者进行演奏。

可以尽情享受爵士乐。

★免费欣赏地点

①中央公园特设舞台

11:00~11:45、12:00~20:00

②葭川公园 11:00~17:00

③SOGO 千叶店 京成千叶站前广场

11:00~20:00

④SOGO 千叶店 9 楼

12:00~12:40、14:00~14:40

⑤JR 千叶站中央检票口前

12:30~13:00、13:30~14:00

⑥雷克萨斯千叶中央(中央区新町10)

13:00~13:40、15:00~15:40

咨询：市文化振兴财团 ☎221-2411



健康・相談

健康・咨询

結核は早期発見が大切です

9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間
結核病 早期发现很重要

9月24日(周二)～30日(周一)为结核预防周

现在也有很多人患有结核病。

早期发现并治疗，可以防止传染给周围的人。

不用住院也可以治好。

★什么是结核病？

结核病患者通过咳嗽、打喷嚏将结核杆菌散布到空气中，细菌被吸入人体后感染的传染病。

★如果出现下列症状请及时就诊。

- ①咳嗽、咳痰持续2周以上。
- ②长时间身体疲倦。
- ③食欲不振。
- ④持续发烧。
- ⑤体重突然减轻。

★如何预防结核病？

健康的生活很重要。平时请注意以下事项。

- ①保证睡眠时间。
- ②锻炼身体，增强抵抗力。
- ③不吸烟。
- ④科学饮食，注意营养摄入。

★为了能早期发现，请接受定期健康检查。

每年1次接受公司等举办的健康检查，并接受胸部X线检查。

65岁以上的人可以免费接受结核病检查和千葉市的肺癌检查(就诊卡片已于5月份寄出)。婴幼儿被传染后会出现比较严重的症状。请在4个月儿童健康检查时注射卡介苗疫苗(BCG)。

咨询：感染症对策课 ☎238-9974

9月はがん征圧月間
がん検診を受けましょう！

9月为征服癌症月
接受防癌检查！

2018年度约有30万人接受了检查，其中约500人被查出患有癌症。本年度防癌检查截止至2020年2月29日(周六)，请尽快接受检查。

咨询：健康支援课 ☎238-9930



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。

①女性医师(妇科)当面咨询

需要预约。不接受电话咨询。

9月25日(周三) 13:15～15:20

地点：千葉市保健所(美浜区幸町1)

②保健师电话咨询

平日 9:00～12:00、13:00～16:00

预约/咨询：健康支援课 ☎238-1220

外国人のための労働相談・法律相談

面向外国人的劳务咨询、法律咨询

①由社会保险劳务士解答劳务咨询问题

10月12日(周六) 13:00～16:00

②由律师解答法律咨询问题

9月30日(周一) 17:00～20:00

地点：千葉市国际交流广场

(中央区千葉港2-1)

定员：先报名4人

(①和②各4人)

咨询免费。

需要翻译的人，请事先联系。

报名/咨询：千葉市国际交流协会 ☎245-5750



【編集後記】 “千葉市CIR モンカレアノ”

【编后记】 “千葉市 CIR Moncareano”

大家好，我叫 Moncareano Gomez Bianca。出生于哥伦比亚，在加拿大的多伦多长大。作为 JET Programme(外语指导等外国青年聘用项目)的参加者，现在在千葉市役所担任国际交流员。

国际交流员的任务是成为日本和自己国家的桥梁。在市役所的主要工作是各种资料的英日互译，以及通过活动等介绍自己国家的文化。希望可以建设一个适合外国人居住的城市。

今后除了以外国人的视点从市政报选择信息以外，还担任此信息杂志英语版的翻译工作。请大家多多指教。

