



千葉市生活情報報

千葉市生活情報誌

千葉市 ちば

2020年5月号

中文版

第168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>

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。

本情報報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

新型**コロナウイルス感染症**に

ご注意ください

请注意**新型冠状病毒**的感染

★为了防止感染

- ①要经常仔细洗手。
- ②每天检查健康状况。

出现发烧或身体不适等症状时请不要外出。

- ③不要去人多密集的场所。
- ④不要和别人近距离谈话。
- ⑤不要去通风不好的场所。

★出现以下①或②的症状时

请向归国者、接触者中心进行全面咨询。

- ①有感冒症状或者持续四天以上发烧超过 37.5℃。
- ②有强烈倦怠感，呼吸困难。

咨询：归国者、接触者中心 ☎238-9966

9:00~19:00

(周六、周日、节假日至 17:00)

详情请搜索 **千葉市 新型冠状病毒**

妊娠期から子育て期までサポートします！

母子健康包括支援センター

从妊娠期到育儿期的支援

母子健康全面支援中心

母子健康全面支援中心为了保障安心怀孕、生产、



育儿，从妊娠期到育儿期进行支援。由持有资格的保健师、助产师提供咨询。

以下情况均可咨询：

★妊娠期间

- ①生产的时候第一个孩子托付到哪里？
- ②担心怀孕和生产所需的费用。
- ③怀孕期间需要注意什么？
- ④月经来迟了，怀疑是否怀孕时怎么办？
- ⑤到生产为止需要做哪些准备？

★育儿期间

- ①希望丈夫也能一起照顾孩子，该怎么办？
- ②初次带婴儿外出应该注意些什么？
- ③婴儿啼哭不止时怎么办？
- ④照顾婴儿的生活比想象困难，想休息一下。

有什么不懂的事情、担心的事情，可以毫无顾虑地咨询。

直接或致电母子健康全面支援中心

中央：☎221-5616 花见川：☎275-2031

稻毛：☎284-8130 若叶：☎233-6507

绿：☎292-8165 美浜：☎270-2880

咨询时间：平日 8:30~17:30

节假日及年末年初不受理咨询。

咨询：健康支援课 ☎238-9925



市外から転入する新婚・子育て世帯を応援
从市外迁入的新婚、育儿家庭的援助

为结婚以后从市外搬到千叶市的新婚家庭进行支援。
为与居住在本市的父母共同生活或在附近生活的育儿家庭提供必要的补助金。

★新婚生活支援

为结婚以后从市外搬到千叶市的年轻家庭补助最多 30 万日元的搬家费或居住费用。
条件是 2020 年 1 月以后提交结婚申请的人。



募集人数：最先申请的 30 对

申请方法：携带申请书（可以在住宅政策课领取或从网页下载打印）及所需资料在 6 月 1 日（周一）以后提交至住宅政策课。

详情请搜索 [千葉市 新婚生活支援](#)

咨询：住宅政策课 ☎245-5809

★三代同居、附近居住支援

对抚养儿童、今后与住在本市的父母共同生活或在附近生活的三代人家庭提供最多 50 万日元的补助金。

申请补助有条件 and 期限等限制。

详细情况请务必在决定共同生活之前进行咨询。

咨询：老年人福利课 ☎245-5166

[地震・風水害ハザードマップ（WEB版）を 作成しました](#)

[地震、风灾、水灾の灾害预测图（网络版） 制作完成了](#)

为了在地震等灾害时保护自己的生命，平时事先了解容易发生山体滑坡、溢水的地方非常重要。知道避难场所才能保护生命。[灾害预测图](#)在电脑或智能手机上可以查到。

咨询：防灾对策课 ☎245-5113

[禁煙について考えてみませんか 有没有考虑一下戒烟？](#)

5月31日～6月6日是禁烟周。

5月31日是世界禁烟日。

吸烟对身体有害，能够引起各种疾病。

一年中因吸烟死亡的人数达到 13 万。

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。对家人和公司同事的身体健康也有影响，这就是被动吸烟（吸二手烟）。



戒不了烟的原因是因为尼古丁中毒。
请向药店或医生咨询。

★戒烟有以下好处

- ①呼吸变得轻松，身体状态变好。
- ②尝得出食物的味道，饭菜变得好吃。
- ③可以保证周围人的健康。
- ④不需要寻找吸烟处了。
- ⑤节省了香烟消费，生活轻松了。

★为了戒烟成功

- ①向药店或医生咨询 服用药物。
- ②利用保护儿童的戒烟门诊治疗费补助。
- ③寻找戒烟支援者。
- ④到区保健福祉中心健康课咨询。

咨询：健康推进课 ☎245-5794

[ちばしが変わる！ちばしチェンジ宣言！ 千葉市改革！千葉市改革宣言！](#)

现在千叶市为了防止新型冠状病毒的感染扩大，正在限制外出等行动。尽管如此，为了保障必要的社会活动的进行，发表了千叶市改革宣言。

将从“市政府改革！”、“教育改革！”、“企业改革！”三个方面进行改革。

详情请搜索 [ちばしチェンジ宣言](#)

[ここが変わりました！](#)

这里进行了改革！

区政府市民综合窗口开通了快速通道。

在网上提出迁入申请等手续时可以立即受理，因而缩短了等待时间。有些手续不去窗口也可以办理。

详情请搜索 [千葉市 ネット事前申請](#)

咨询：智能城市推进课 ☎245-5362

[児童虐待を防ぐために](#)

[为了防止虐待儿童](#)

育儿过程中会有很多烦恼，在不知不觉中可能有虐待儿童的行为。为了防止儿童受到虐待，周围人的关怀和及时发现是极其重要的。

如果觉得“好像在虐待儿童？”请咨询。

我们会为咨询人和联系人保守秘密。

市政网站也可受理虐待的咨询和联系。

详情请搜索 [千葉市 児童虐待](#)

咨询：儿童咨询所 ☎277-8880

保健福祉中心儿童与家庭课

中央 ☎221-2151 花见川 ☎275-6445
稻毛 ☎284-6139 若叶 ☎233-8152
绿 ☎292-8139 美滨 ☎270-3153

2020年度版ふれあいパスポートを配布 派发 2020 年度版“交流护照”

可以在市内 19 个设施免费或者以优惠价使用。
对象设施：市内电影院、ZOZO 海洋体育场、市少年自然之家等。
使用日：周六以及指定日。
使用对象：中小学生
派发地点：区役所地域振兴课
市内的中小学已派发结束。
咨询：企画课 ☎245-5908



行って みましよう 去看一看吧

新型コロナウイルスの影響で
（イベント）が中止・延期・になる場合があります

受新型冠状病毒影响，原定举行的活动可能会出现取消、延期、变更的情况

最新信息请搜索 **千葉市 新型コロナ イベント**

大草谷津田いきものの里自然観察会
カエルぴよこぴよこ何種類？
大草谷津田生物之郷の自然観察会
青蛙蹦蹦跳有几种？

日期与时间：6月7日(周日)
10:30~12:00
雨天活动取消。

定员：先到 30 人
(小学 3 年级以下儿童需家长陪同)
需带物品：帽子、长筒水鞋、饮用水
参加方法：当日直接到大草谷津田生物之郷
入口广场处
咨询：环境保全课 ☎245-5195



千葉公園に紙芝居がやってくる！
连环画剧来到千叶公园
日期：5月23日(周六)

时间：11:30~12:00
13:00~13:30

地点：莲华亭
定员：各场先到 50 人
报名：当日请直接到会场。
咨询：中央・稻毛公园绿地事务所 ☎251-5103



子ども交流館 儿童交流馆

①好朋友工房 A 班

“制作漂亮羽毛！”

日期：5月23日(周六)

时间：14:00~14:45、15:00~15:45

对象：小学生~高中生

定员：各时间段先到 8 人

②亲子手工

“制作摇摇晃晃不倒翁！”

日期：5月30日(周六)

时间：14:00~14:45、15:00~15:45

对象：小学生以下的儿童与家长(包括小学生)

定员：各时间段先到 4 组 8 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

健康・相談 健康・咨询

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

日期与时间：平日 8:30~17:15

①当面咨询：千葉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(中央区千葉港2)

②6月1日(周一) 10:00~15:00 美滨区役所



①和②请直接到会场。

咨询：男女共同参画课 ☎302-1319

しゃかいほけんろうむしそつだん
社会保険労務士相談
社会保険労務士咨询

日期与时间：5月18日(周日)、6月1日(周一)
10:00~16:00

地点：森林会馆(中央区長洲1-15-7)

内容：有关劳动、社会保险、年金等咨询。

定员：各咨询日先报名者5人。

不受理电话咨询。

报名/咨询：县社会保険労務士会 千叶支部
☎224-9027

とくせつほうりつそつだん
特設法律相談
特设法律咨询

日期与时间：5月23日(周六) 13:00~16:00

内容：可以向律师咨询。(不受理电话咨询)

定员：先到16人。每人咨询时间20分钟。

尚在法院审理或调停中的案件，无法咨询。

地点：中央社区中心

报名/咨询：宣传广听课 ☎245-5609

しょうひせいかつ たじゅうさいむしゃとくへつそつだん
消费生活センターの多重債務者特別相談
消费生活中心的多重债务者特别咨询

日期与时间：5月14日(周四)、28日(周四)
13:00~16:00

定员：各日先到6人

内容：可以向律师咨询。每人咨询时间30分钟左右。

对象：债务者本人(家属可陪同)

不受理电话咨询。

地点/报名：消费生活中心 ☎207-3000

じょせい けんこうそつだん
女性のための健康相談
じょさんし めんせつそつだん
助産師による面接相談
为女性举办的健康咨询
助产师当面咨询

日期与时间：美滨区5月20日(周三)
花见川区5月21日(周四)
绿区5月27日(周三)
10:00~12:00

地点：各区保健福祉中心

对象：从青春期至更年期有关月经的问题，以及孕妇产妇的健康问题均可咨询。

报名：请致电各健康福祉中心健康课

花见川 ☎275-6296

绿 ☎292-2630

美浜 ☎270-2221

咨询：健康推进课 ☎245-5794

がいこくじん ろうどうそつだん ほうりつそつだん
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由社会保険労務士解答劳务咨询问题

6月4日(周四) 13:00~16:00

②由律师解答法律咨询问题

6月15日(周一) 17:00~20:00

地点：千叶市国际交流

(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：千叶市国际交流协会
☎245-5750



へんしゅうこうき
【編集後記】

【编后记】“THANKS の H man”

最近日本出现了一个新词“**コロナ禍**”，是指新型冠状病毒造成的充满危机、灾难性的状况。

大家在“**コロナ禍**”中是怎样度过的呢？

我是正在自我约束夜生活的 H man。

曾设想地震带来的灾害、战争以及纷争，但却根本没想过在自己的人生中因为疫病的爆发流行，使世界陷入惨剧中。平时理所当然的事情现在都做不了了，这让我深切感受到平时是多么幸福啊！

国际交流协会在脸书上开始了一个新的尝试，希望在疫情中能给大家带来一点欢乐。

“外国美食的制作方法、新外国职员的视频介绍、室内舞蹈(减少运动不足!)、外语单点课程”等。

看过以后能给大家带来笑容，我会感到很荣幸。

看来 H man 要继续写过去的旅行记录了。



Facebook

