



千葉市 ちば

2020年7月号

中文版

第170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 来自千葉市的告知

国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証と保険料決定通知書

国民健康保険・后期高齢者医疗制度的保险证和保险费决定通知书

★国民健康保险的保险证(74岁以下)和后期高龄者医疗制度的保险证(主要是75岁以上),将在7月中旬寄出。

现在使用的保险证只能用到7月31日(周五)。

8月1日起使用新的保险证。

★后期高龄者医疗制度的保险费决定通知书,将在7月中旬寄出。请在期限内缴纳保险费。

低收入者等,可以减额缴纳保险费。

详情请咨询所居住区的市民综合窗口课。

国民健康保险的相关事宜

咨询:健康保险课

☎245-5145

后期高龄者医疗制度的相关事宜

咨询:健康保险课

☎245-5170

夏の交通安全運動

夏季交通安全运动

安全运动口号是“交叉点隐藏着危及生命的危险”。

请严守交通规则、避免交通事故发生。

★运动的重点目标

①儿童与老人的通行安全

②防止自行车事故

③正确使用安全带和儿童安全座椅

④杜绝酒后驾驶

咨询:地域安全课 ☎245-5148



マイナンバーカードの交付に事前予約が必要になります

**领取个人编号卡需要
事先预约**

为了减少政府办事窗口的混乱,

从7月29日(周三)起

领取个人编号卡时需要事先预约。

预约的受理从7月15日(周三)开始。

预约时需要个人编号卡交付通知书兼照会书。

对象:在线或邮寄方式递交了申请的人,或者在窗口设置的平板电脑上申请了的人。

预约方法:网站预约。

也可以致电个人编号卡颁发预约电话服务中心预约。

详情请搜索

千葉市 マイナンバーカード交付予約

咨询:个人编号卡颁发预约电话服务中心

☎0120-086-489



電話de詐欺にご注意ください!

请警惕电话诈骗!

2019年千叶市电话
诈骗的被害金额高达约
4亿日元。



★为了防止被诈骗

- ①不接来处不明的电话
- ②现金卡(在银行或邮局使用)不交给外人,个人号码不告诉他人。
- ③接到关于要钱的电话时,先挂断电话确认或者与他人商量一下。

电话诈骗咨询专线 ☎0120-494-506
或者去附近的警察署咨询。

★警惕特别定额补助金(10万日元)的诈骗!

被要求缴纳手续费或者在电话中被询问个人编号卡的号码等,如果觉得可疑时,
请电话咨询新型冠状病毒补助金相关
消费者热线☎0120-213-188
每天 10:00~16:00

咨询:地域安全课 ☎245-5264

国民年金保険料の免除

免除缴纳国民年金保险费

居住在日本的20岁以上59岁以下的人,缴纳保险费以后,65岁开始可以领取养老金(年金)。

由于失业或生活困难等原因无法缴纳保险费时,通过申请可以延长缴纳期限或者免除缴纳保险费。

申请方法:携带年金手账到所住区的市民综合窗口办理手续。可能会需要所得证明书。

详情请咨询。

咨询:区役所市民综合窗口课

中央:☎221-2133 花见川:☎275-6278

稻毛:☎248-6121 若叶:☎233-8133

绿:☎292-8121 美滨:☎270-3133

テイクアウトや宅配利用時の 食中毒にご注意を!

利用外卖或送货服务时

要注意食物中毒!

利用外卖或送货服务购买食物时,
因为中间搁置时间较长,食物中



毒的危险性较高。

因此请尽早食用(烹调后两小时内)。

注意点请查看

千葉市 テイクアウト 注意点

咨询:生活卫生课 ☎245-5215

熱中症を予防しましょう

预防中暑

气温不高时也可能发生中暑。

中暑后会出现手脚痉挛、头痛、恶心等症状,严重的甚至有生命危险。

★注意事项

- ①充分补充水分和盐分
- ②幼儿和乘坐轮椅的人容易受到地面反射的影响,处于比想象更炎热的环境中。
- ③老年人对温度和湿度的敏感度较低,在室内也有可能中暑。
- ④外出时做好防晒工作,如戴太阳帽和撑遮阳伞。尽量穿通气性好的衣服。
- ⑤避免太阳直射,选择阴凉处步行和休息。

★今年要特别注意

因新型冠状病毒的影响,在室内或戴口罩的时间较长,更增加了中暑的危险。

★室内预防法

- ①使用空调、风扇,调节室温。
- ②使用遮光的窗帘。

★戴口罩时要注意

- ①充分补充水分。
- ②在室外与其他人距离相隔较远时摘下口罩。
- ③戴口罩时不做剧烈运动和工作,时不时避开其他人摘下口罩休息。



咨询:健康推进课 ☎245-5794

行って みましよう

去看看吧

新型コロナウイルスの影響で 催し

(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取消、延期或变更。
最新信息请搜索 千葉市 新型コロナ イベント

加曾利貝塚 夏休み縄文ウィーク

加曾利貝塚 暑期绳文周

可以在日本最大规模的绳文
贝冢的加曾利贝塚通过体验
制作和挖掘，了解绳文时期
的生活和文化。

日期与时间：

8月18日(周二)~21日(周五)9:00~17:00

8月22日(周六)、23日(周日)9:00~19:00

地点：加曾利贝塚博物馆

(若葉区桜木8-33-1)

内容：

①制作勾玉

日期与时间：

8月18日(周二)、19日(周三)10:00~12:00

对象：4~6年级小学生

定员：各10人

②制作贝壳手镯

日期与时间：

8月18日(周二)、21日(周五)13:00~15:00

对象：4~6年级小学生

定员：各10人

③制作编绳

日期与时间：

8月19日(周三)、20日(周四)13:00~15:00

对象：小学生

定员：各10人

④挖掘体验

日期与时间：

8月20日(周四)、21日(周五)10:00~12:00

对象：3~6年级小学生

定员：各10人

报名：7月31日(周五)之前，将必要信息(想参加的
课程名、日期与时间、姓名、住址、年龄、学年、电话
号码)通过邮件发送至加曾利贝塚博物馆。

邮箱地址：kasori.jomon@city.chiba.lg.jp

咨询：加曾利贝塚博物馆 ☎231-0129

周一休息



市美術館が リニューアルオープン

市美术馆重新开放

在改装后的市美术馆每个年龄层
都能切身感受到各种艺术。

下面为大家介绍新设施。

①常设展示室

“近世、近代绘画”

“现代美术”、“与房总有关的

作家、作品”以及每月更换主题介绍。

②工作室

有水域、音响、影像设备，可以进行各种体验。

③儿童画室

每3个月举办一次“制作实验室”。

④Saya 堂大厅

大厅是拥有西欧古典建筑氛围的 Saya 堂。

⑤市民画室

可以在宽敞的空间中工作。

⑥图书室

除了有关美术的图书外，还有谈话会等活动。

咨询：市美术馆(中央区中央3-10-8)

☎221-2311 每月第1个周一休息



おやこで学ぶ 防災体験

親子学习 防灾体验

日期与时间：7月19日(周日)9:30~11:30

地点：救助救急中心(美浜区高洲4-1-16)

对象：小学生和家长

定员：先报名15组30人

报名/咨询：防灾普及公社 ☎248-5378

動物公園にチーターがやってくる

猎豹来到动物园

陆地上跑得最快(时速110公里)
的猎豹来自法国。

同时还能看到斑鬃狗、狮子、
长颈鹿、大象等动物。

日期与时间：7月21日(周二)

10:30~展示场开幕纪念典礼

11:00~展示开始

有关费用、展示期间等详情，请咨询。

地点/咨询：千叶市动物公园(若葉区源町280)

☎252-1111



けんこう そうだん
健康・相談

健康・咨询

けんこう ちよお
こころの健康センターの催し

心理健康中心的活动

①精神障碍者家属的集会

日期与时间：7月20日(周一) 13:40~16:50

内容：有关精神障碍者的就业支援。

②成瘾症治疗、恢复计划

日期与时间：7月22日(周三) 14:00~15:45

8月5日(周三) 14:00~15:45

对象：酒精、药物成瘾的人。

条件：事先面谈后再决定能否参加。

③抑郁症当事人的会

日期与时间：7月28日(周二) 13:30~15:00

对象：现在正在接受抑郁症治疗的人。

内容：有关病情、生活、工作等烦恼事的讨论。

报名/咨询：心理健康中心(美浜区高浜2-1-16)

☎204-1582

じんけんようごいいん じょうせつじんけんそうだん
人权擁護委員 常设人权相談

人权拥护委员 常设人权咨询

歧视、损害他人名誉、骚扰、欺凌等有关人权的苦恼，均可咨询。

时间：平日 8:30~17:15

电话咨询：全国共通人权咨询电话

☎0570-003-110

咨询：男女共同参画课 ☎245-5060

せいしょうねん なや そうだん
青少年的悩みごと相談

青少年的苦恼事咨询

行为不端、欺凌、逃学等，有关青少年的苦恼均可咨询。

时间：周一~周五 9:00~17:00

咨询地点：

①青少年支援中心(中央社区中心内)

☎382-7830

②东分室(千城台市民中心内)

☎237-5411

③西分室(市教育会馆内)

☎277-0007

④南分室(镰取社区中心等综合设施内)

☎293-5811

⑤北分室(花见川市民中心等综合设施内)

☎259-1110

でんわそうだん
LGBT電話相談

LGBT电话咨询

LGBT(性少数群体)本人或周围的人，可以咨询在日常生活中遇到的关于性取向和性别认同等苦恼。

不受理预约。可以匿名咨询。

电话咨询：☎245-5440(每个咨询日可咨询1次)

咨询时间：每月第3个周日 14:00~18:00

最长30分钟/次

咨询：男女共同参画课 ☎245-5060

がいこくじん ろうどうそうだん ほうりつそうだん
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由社会保险劳务士解答劳务咨询问题

8月6日(周四) 13:00~16:00

②由律师解答法律咨询问题

8月15日(周六) 13:00~16:00

地点：千叶市国际交流广场
(中央区千叶港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】“THANKSのF”

【编后记】“THANKS的F”

令人意想不到的是新型冠状病毒告诉了我们，世界只有一个。

在一个国家发生的疾病，转眼间传遍了世界。随着国际化的推进，人们的交流跨越国界、自由互动，从而扩大了疾病的传播。

今后有必要让疾病从世界上消失，但是即使一个国家没有疾病，也不代表全世界没有疾病，除非世界成为一个世界，否则疾病就不能从世界上消失。

让我们每个人都作好世界中的一员，防止疾病的传播。

