



千葉市 ちば

2020年9月号

中文版

第172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：<https://www.ccia-chiba.or.jp/>

脸书：<https://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。

本情報誌可以通过下列网页或扫描右边的二维码下载

<https://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

新型**新型コロナウイルス感染症** 関連情報

新型冠状病毒感染症的有关信息

千葉市关于新型冠状病毒感染症对策的告知

★孕妇的PCR(核酸)检查费用的补助

对感染感到不安的孕妇，在千葉市内接受PCR(核酸)检查可以补助检查费用。

补助金：最多20000日元

对象：妊娠约36周以上并且无感染症状的人。

详情请搜索

千葉市 出産前妊婦**新型コロナウイルス検査**

★预防感染

①外出或与他人谈话时，

在预防中暑的同时，
请戴好口罩。



②与他人保持

1米~2米以上的距离。

③室内尽量打开窗。

避免去人多的场所。

说话时不要靠得太近。

④经常洗手消毒。

⑤不要去没有防护措施的场所。



★住宅确保补助金

失去工作或者因休业而收入减少，无法支付房租的

人可以领取相当于房租价格的补助金。

详情请搜索

千葉市 住居確保給付金

★疑似感染时的咨询

归国者・接触者咨询中心

面向市民的电话咨询窗口

☎238-9966 9:00~19:00

(周六、周日、节日 9:00~17:00)

秋の**全国交通安全運動**

秋季全国交通安全活动

9月21日(节日)~30日(周三)的十天期间开展秋季全国交通安全活动。

每个人都要遵守交通规则，不仅要预防事故，还要避免事故发生。



安全运动的重点

①保护儿童等行人的安全、自行车的安全骑行。

②厉行老年人的安全驾驶。

③预防傍晚和夜间的交通事故。

④杜绝酒驾等危险驾驶。

★交通安全展览会☆千叶

日期与时间：9月30日(周三) 13:00~16:00

地点：终生学习中心(生涯学习センター)

内容：交通安全教室、反光材质的时装表演以及展示等。

定员：当日先到 130 人。

咨询：县警察本部交通总务科 ☎201-0110

地域安全课 ☎245-5148

災害が起きる前にできること

災害发生前应做的准备

地震、大雨等灾害随时都有可能发生。

为了尽量减少灾害所带来的损失，提前做好应急准备极为重要。

自己的生命自己保护(自助准备)

★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。

摆放家具时事先考虑家具倾倒的方向及位置。

为了防止橱柜或窗户的玻璃破裂后四处飞溅，请贴上防爆膜。



★循环补充应急物品

平常多买些可以长期储存的食品等，随时食用随时补充。

口罩、手电筒、手机电池以及简易厕所等也需储备。



★装置感震断路器

大地震时发生的火灾约 60%是因为电气。

感震断路器在地震时会自动切断电流防止火灾。

详情请搜索 [千葉市 感震ブレーカー](#)

咨询：消防局预防课 ☎202-1613

★请登录千葉市安全、安心电子邮件

通过电子邮件，可以接收防范、防灾信息。

注册方法等详情请搜索

[ちばし安全・安心メール](#)

★避难时需要援助者请事先将姓名登记在册

市政府制定了援助体制，当灾害发生时对事先登记在册的、自我保护有困难的人，街道自治会等进行援助。援助对象也包括不会日语的人。

咨询：老年人福利课 ☎245-5171

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、无法与家人取得联系等情况。请务必平时加强意识、沉着冷静应对。

★灾害发生时切不可慌张乱跑!

- ①身处安全场所时无需去避难所避难。
- ②可以考虑去安全的亲戚朋友家避难。
- ③利用灾害留言板服务或 SNS(社交网络服务) 确认家人的安否。
- ④查询公共交通和道路信息。

★请事先和家人等商定确认彼此安全的方法

- ①平时与家人商定好。
- ②事先确认、体验灾害留言板服务的使用方法。

详情请搜索

[ちばし 安否確認](#)

★为了能够安全地步行回家，需要平时做好准备!

- ①随身携带便携式收音机、地图、手机充电器。
- ②确认步行或乘巴士回家的路线和灾害时回家支援停留站的地点。
- ③在工作单位备好易于步行的运动鞋、手电筒、手套、饮用水、食物等。

咨询：防灾对策课

☎245-5113

就学援助制度

就学援助制度

千葉市对儿童购买学习用品以及学校午餐费用进行补助。

对象：孩子在千葉市立的小学、中学、特别支援学校就读，并符合下列其中一项条件的人。

- ①不需缴纳市民税的人。
- ②被停止接受“生活保护”的人。
- ③减免国民年金保险费或国民健康保险费的人。
- ④正在领取儿童抚养补贴的人。
- ⑤生活困难等有特殊理由的人。

申请：咨询孩子所就读的学校并领取申请书，填写后提交给学校。

详情请搜索 [ちばし 就学援助](#)

咨询：中、小学或学事课 ☎245-5928

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 催し

(イベント)が 変更・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。

身体不适时，请不要去参加活动。
最新信息请搜索 千葉市 コロナ

ちばし
千葉市スペシャルデー

千葉市特別日

在 ZOZO 海洋运动场可以免费观看“千葉ロッテマリーンズ”和“楽天”的比赛。

日期与时间：11月1日 13:00 比赛开始

地点：ZOZO 海洋运动场

内容：内场指定席免费招待 200人
(仅限市内居住者)

报名方式：请在9月23日(周三)22:00之前在下面网站报名。

<http://www.cnplayguide.com/marines/chiba2020/>

咨询：观光 MICE 企画课 ☎245-5897

はまべ
浜辺のいきものを観察しよう

观察海边生物

要不要观察一下平时没有见过，
生活在稻毛海滨公园海边的生物呢？

日期与时间：9月19日(周六)
10:00~12:00

雨天或强风时活动取消

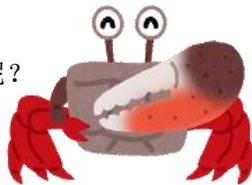
地点：稻毛海滨公园

定员：先报名 20人

携带物品：雨靴、帽子、可以被弄湿的衣服

报名/咨询：美浜公园绿地事务所 ☎279-8440

希望参加的人，请事先电话预约。



こそだ
子育てママのおしゃべりタイム

育儿妈妈的聊天时间

妊娠中的准妈妈、育儿中的妈妈

可以和孩子一起参加。

时间为 10:00~12:00，

请当日直接到会。

为了预防新冠病毒的感染控制入场人数。

★花见川区 9月23日(周三) 幕张公民馆

咨询：幕张公民馆 ☎273-7522



★稻毛区 9月18日(周五) 緑が丘公民馆

咨询：小中台公民馆 ☎251-6616

★若叶区 9月24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17日(周四) 高滨公民馆

咨询：稻滨公民馆 ☎247-8555

けんこう そうだん
健康・相談

健康・咨询

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 请接受防癌检查！

2019年度约有 30 万人接受了检查，其中约 500 人被查出患有癌症。

防癌检查截止至 2021 年 2 月 28 日(周日)

请尽快接受检查。

咨询：健康支援课 ☎238-9930

9月24日(木)~30日(水)は 結核予防週間

結核は早期発見が大切です

9月24日(周四)~30日(周三)为结核预防周

结核病早期发现很重要

现在也有很多人患有结核病。

早期发现并治疗，可以不用住院，还可以防止传染给周围的人。

★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并被吸入人体后感染的传染病。

★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保证充足的睡眠时间。

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)。

详情请搜索 **千葉市 結核予防週間**

咨询：感染症对策课 ☎238-9974

一人で悩まず 相談を

不要一个人承受苦恼 请咨询

遇到烦心事不要一个人苦恼，向家人或朋友倾诉会使心情变得轻松，也许能找到解决的方法。

可以当面咨询，也可以通过电话或LINE咨询。

如果周围有因烦心事而苦恼的人也可咨询。

★心理与生命咨询室

(当面咨询。1次50分钟)

日期与时间：周一、周五(节假日除外)

18:00~21:00

周六(每月2次) 10:00~13:00

周日(每月1次) 10:00~13:00

地点：中央区新町 18-12 第8ビル501号室

报名：平日 9:30~16:30 ☎216-3618

★心理咨询(电话、LINE咨询)

日期与时间：周一~周五 17:00~21:00

周六、周日、节日 13:00~17:00

咨询：☎0570-010-400

LINE：请搜索 **千葉市 心のケア相談**

★千叶市心理电话(倾听专线)

☎204-1583

日期与时间：平日 10:00~12:00

13:00~17:00

咨询：精神保健福祉课 ☎238-9980

青少年の悩み事相談

青少年的苦恼事咨询

时间：平日 9:00~17:00

内容：行为不端、欺凌、逃学等，

有关青少年的苦恼均可咨询。

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

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10日(周六) 13:00~16:00

②由律师解答法律咨询问题

10月19日(周一) 13:00~16:00

地点：千叶市国际交流广场

(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：千叶市国际交流协会

☎245-5750



【編集後記】 THANKS の“S”

【编后记】 THANKS 的“S”

你喜欢粗豆沙还是细豆沙？

马上就“彼岸”了。

提到“彼岸”就要说一下

萩饼(おはぎ)。

和春天的牡丹饼一样，
萩饼也是我最喜欢的。

正因为如此，我对糯米的好坏特别讲究，包着糯米的豆沙是细豆沙还是粗豆沙，吃起来的味道也是不同的。

据统计，东日本比较喜欢细豆沙。因为北海道的红豆皮软，容易过滤，而西日本的冈山红豆即使煮熟了也不容易变形。据说是因为这个原因，所以每个地区的做法也不同。

话虽如此，但我还是喜欢细豆沙。那种口感和嚼劲，颗粒的残留程度不同，味道也会有微妙的变化。寻找适合自己口味的萩饼也是一种乐趣。

作为日本饮食文化的代表之一。大福、最中、铜锣烧、鲷鱼烧、豆沙馒头、馅蜜、红豆年糕汤，你选哪种豆沙呢？

★彼岸是一个节气，以每年的春分和秋分为基准，前后各三天，加起来共七天，是祭祀供养祖先的日子，称为“お彼岸”(おひがん)。

