

韓国語：この資料は読み 쉬운 일본어로 쓰여져 있습니다.

ベトナム語：Tạp chí thông tin này được viết bằng tiếng Nhật đơn giản.



千葉市生活情報誌 (ちばし せいかつ じょうほうし) ちばし 千葉市 ちば

2020年9月号

発行：公益財団法人千葉市国際交流協会 編集：THANKS

やさしい日本語版

〒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

第128号

ホームページ：<https://www.ccia-chiba.or.jp/>

フェイスブック：<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。

<https://www.ccia-chiba.or.jp/index.php/forforeign/residentialnewsletter.html/>



千葉市からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症 関連情報

新型コロナウイルス感染症について 千葉市の対策をお知らせします。

★妊婦のPCR検査費用の助成

感染に不安を感じている妊婦が 千葉市内でPCR検査を受ける場合 検査費用を助成します。

助成金：最大20,000円

対象：妊娠約36週以上で 感染の症状のない

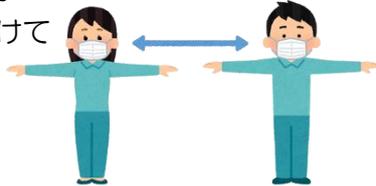
人 ぐわしいことは

千葉市 出産前妊婦新型コロナウイルス検査で検索

★感染を予防してください

①外出や人と話す時は

熱中症に気をつけてマスクをする。



②他の人と離れる。

(1m~2m以上)

③室内では窓をできるだけあける。

たくさんの方がいる場所に行かない。

近くで話し合わない。

④手洗いや消毒をよくする。



⑤感染防止されていない

場所に行かない。

★住宅確保給付金

仕事をやめたり 休んで収入の少なくなった人に 家賃と同じ位のお金を支給します。

ぐわしいことは 千葉市 住居確保給付金で検索

★感染の疑いなど 感染症の相談

帰国者・接触者相談センター

市民向け電話相談窓口

☎238-9966 9:00~19:00

(土・日曜日・祝日は9:00~17:00)

秋の全国交通安全運動

9月21日(祝)~30日(水)の10日間 秋の全国交通安全運動を行います。事故を起こさないだけでなく自分が事故にあわないために一人一人が交通ルールを守ってください。

運動の重点

①子どもなどの歩行者の安全・

自転車の安全な乗り方。

②お年寄りなどの

車の安全運転。

③夕方や夜の事故を防ぐ。

④酒を飲んで運転などの危険な運転は

しないさせない。

★交通安全フェア☆ちば

日時：9月30日(水)13:00~16:00

場所：生涯学習センター

内容：交通安全教室・反射材(光を反射する材料)を使ったファッションショー・展示など。



定員：当日 早い人から 130人
質問：県警察本部交通総務課 ☎201-0110
質問：地域安全課 ☎245-5148

災害が起きる前に できること

地震や大雨などの災害は いつ起こるか わかりません。被害を できるだけ少なくするために 前もって 備えをすることが 大切です。

自分の命を自分で守る（自助の備え）

★家具類の転倒・落下を防ぐ

大きな家具や電化製品は 金具などで固定して 落ちたりしないように する。家具は倒れる向きや場所を 考えて置く。



食器棚や窓ガラスに割れても ガラスが 飛び散らないように 飛散防止フィルムを貼る。

★備蓄品は ローリングストック（買い直し）

する。長持ちする食品などを 少し多く買って 毎日使って 減った分を 買い直すように する。

マスク・懐中電灯・携帯電話のバッテリー・簡易トイレなども備蓄する。



★感震ブレーカーをつける

大きな地震で起こった火災の 約60パーセントは 電気が原因です。感震ブレーカーは地震の時に自動的に電気を止め 火災を防ぎます。

くわしいことは [千葉市 感震ブレーカー](#) で検索

質問：消防局予防課 ☎202-1613

★ちばし安全・安心メールに登録する

電子メールで防犯・防災情報を知ることができます。登録方法などくわしいことは

[ちばし安全・安心メール](#) で検索

★避難行動要支援者名簿に 名前を登録する

災害の時に 自分を守ることが 難しい人の名前を 名簿にのせて 助けに行く体制を 作っています。日本語が できない人も 対象です。

質問：高齢福祉課 ☎245-5171

質問：防災対策課 ☎245-5113

災害時に 慌てないために

大きな災害が 起こると 公共の交通機関が 止まり

家に帰ることが 難しくなったり 家族などと 連絡が取れなくなります。次のことを いつも意識して 冷静に行動 してください。

★災害の時は あわてて 移動しない！

①安全な場所に いるときは 避難場所へ 行かない。

②安全な親戚・知り合いの人のうちへ 避難することを 考える。

③災害伝言サービス・SNSで 家族の安否などを 確認する。

④交通機関の情報・道路の情報を 入手する。

★家族などの 安全確認の 方法を 用意しておく！

①いつも家族と 相談しておく。

②災害伝言サービスの 利用の方法を 確認・体験 しておく。

くわしいことは [千葉市 安否確認](#) で検索

★安全に 歩いて帰るために いつも心がけを！

①携帯ラジオ・地図・携帯電話を 充電する バッテリーを いつも 持つ。

②歩き・バスの 帰り道と 災害時帰宅支援ステーションの 場所を確かめる。

③仕事先などに 歩きやすい スニーカー・懐中電灯・手袋・飲み水・食べ物などを 用意しておく。



質問：防災対策課 ☎245-5113

就学援助制度

子どもが 学校で使う 道具を買う費用や 給食費などを 市が援助します。

対象：子どもが千葉市立の小学校・中学校・特別支援学校に通っていて 次のどれかに当てはまる人

①市民税を 払わなくてもいい人。

②生活保護をもらっていたが 今年はまだ もらっていない人。

③国民年金保険料または国民健康保険料を払わなくてもいい人・少なくとも 払っている人。

④児童扶養手当を もらっている人。

⑤生活に必要なお金に困っている 特別な理由がある人。

申込：子どもが通っている学校に相談し 申請書に必要なことを書いて 学校へ出してください。

くわしいことは **千葉市 就学援助** で検索
質問：小・中学校 または学事課 ☎245-5928

行って みましよう

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
身体の具合が悪いときは イベントに 行かないで ください。新しい情報は **千葉市 コロナ** で 検索 してください。

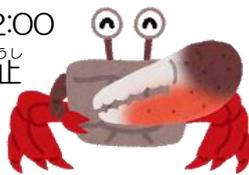
千葉市スペシャルデー

ZOZO マリンスタジアムで「千葉ロッテマリーンズ」と「楽天」の試合が 無料で 見られます。
日時：11月1日13:00 試合開始
会場：ZOZO マリンスタジアム
内容：内野指定席を無料招待
市内に住んでいる人 200人
申込方法：9月23日(水)22:00 までに

<http://www.cnplayguide.com/marines/chiba2020/> から 申込んで ください。
質問：観光MICE企画課 ☎245-5897

浜辺の いきものを 観察しよう

いつもは あまり見たことのない 稲毛海浜公園の 浜辺に住んでいる 生き物を 観察してみませんか。
日時：9月19日(土) 10:00~12:00
雨の白や 風が強い日は中止
会場：稲毛海浜公園
定員：早い人から 20人
持物：長靴・帽子・水にぬれてもいい服装
申込・質問：美浜公園緑地事務所 ☎279-8440
参加希望者は 事前に電話で 予約して ください。



子育てママのおしゃべりタイム

子育て中の保護者が 子どもと 一緒に公民館を利用できます。
ぜひ 参加してください。
時間は 10:00~12:00 です。
当日 直接会場へ来てください。



新型コロナウイルス 感染症予防のため 人数が制限 される場合があります。

- ★花見川区 9月23日(水) 幕張公民館
質問：幕張公民館 ☎273-7522
- ★稲毛区 9月18日(金) 緑が丘公民館
質問：小中台公民館 ☎251-6616
- ★若葉区 9月24日(木) みつわ台公民館
質問：千城台公民館 ☎237-1400
- ★美浜区 9月17日(木) 高浜公民館
質問：稲浜公民館 ☎247-8555

健康・相談

9月はがん征圧月間 **がん検診を受けましよう!**
がん検診を 行っています。2019年度は 約30万人が 受診し 約500人に がんが発見されました。
検診期間は 2021年2月28日(日)までです。
早めに 受診して ください。
質問：健康支援課 ☎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

結核は 今も多くの人がかかっている 病気です。
早く見つけ 治療をすれば 入院しないで 治すことが できます。また まわりの人に うつさないよう にも できます。

- ★結核とは
結核に かかっている人の咳・くしゃみで うつる 病気です。



- ★結核を予防するには
健康的な生活をして 体に免疫力を つけて ください。ふだんから 痰のことに 気を付けて ください。

- ①寝る時間を 十分にとる
- ②適度に 運動する
- ③タバコを 吸わない
- ④好き嫌いをしないで バランスの良い 食事を する

★早く見つけるために 定期健康診断を 受けてください
年に1回は 会社などの 健康診断で 胸の X 線 検査を 受けてください。65歳以上の人は 結核 検診と 市の肺がん検査が 同時に 無料で受け

られます(受診券シールは 5月に郵便で送ってあります)。乳幼児は 結核に感染すると とても悪くなること があります。4 か月児健診のときに BCG 予防接種も 受けてください。

くわしいことは **千葉市 結核予防週間**で検索

質問：感染症対策課 ☎238-9974

一人で悩まず 相談を

一人で悩んでいませんか。また 周りに 悩んでいる人はいませんか。悩みは だれか人に話すと 気が楽になります。そして 悩みが 解決することもあります。会って相談したり 電話やLINEで 気軽に相談できます。

★こころと 命の相談室

(会って話します。1回50分)

日時：月・金曜日(祝・休日を除く)

18:00~21:00

土曜日(毎月2回) 10:00~13:00

日曜日(毎月1回) 10:00~13:00

場所：中央区新町18-12 第8東ビル501号室

申込：平日9:30~16:30 ☎216-3618

★心のケア相談(電話・LINEで相談)

日時：月~金曜日17:00~21:00

土・日・祝日13:00~17:00

相談：☎0570-010-400

LINE：**千葉市 心のケア相談**で検索

★千葉市こころの電話(話を聞いてくれます)

☎204-1583

日時：平日10:00~12:00・13:00~17:00

質問：精神保健福祉課 ☎238-9980

青少年の悩み事相談

日時：平日 9:00~17:00

内容：非行問題・いじめ・

不登校など 青少年の

悩み事

相談先:

① 青少年サポートセンター

(中央コミュニティセンター内)

☎382-7830

② 東分室(千城市市民センター内) ☎237-5411

③ 西分室(市教育会館内) ☎277-0007



④ 南分室(鎌取コミュニティセンター等 複合施設内) ☎293-5811

⑤ 北分室(花見川市民センター等複合施設内) ☎259-1110

外国人のための 労働相談・法律相談

① 社会保険労務士による労働相談

10月10日(土) 13:00~16:00

② 弁護士による法律相談

10月19日(月) 13:00~16:00

場所：千葉市国際交流プラザ

(中央区千葉港2-1)

定員：申込の早い人から

①と②それぞれ4人

相談は 無料です。

通訳を 希望する人は

申込むときに 相談してください。

申込・質問：千葉市国際交流協会

☎245-5750



【編集後記】 THANKS の “S”

あなたは つぶ餡派 それとも こし餡派

もうすぐお彼岸です。

お彼岸と言えば

おはぎですね。

善のぼたもちと共に

おはぎは 私の好物です。

それだからこそ こだわりがあり もち米のよし悪し

は当然ですが やはりそれを包みこむ 餡が こし餡

か つぶ餡かで 味に差が出るのです。

統計的に東はこし餡派が多いそうです。それは

北海道の大豆は 皮がやわらかく こしやすいのに対して

西の岡山のもの 煮ても形が崩れにくいので

それぞれの地域で 使い方に差が出たのではない

か と言われています。

とはいえ 私は当然 こし餡派です。あの舌ざわり

と噛み応え さらに粒をどの程度残すかによっても

微妙な味わいが生まれ 口に合うものを探すが

楽しみです。日本の食文化を代表する一つに挙げ

てもよいでしょう。大福・最中・どら焼き・

たい焼き・あんまん・せんざい・おしるこ

あなたは どちらの餡を 選びますか。

