

English : This is written in "Easy Japanese" that is easy for foreigners to understand.

中 文 : 此市政信息报是用外国人易懂的「简明日语」编写的。



# がいこくじん 外国人のための しせい 「ちば市政だより」

2022年7月号

やさしい日本語版

第150号


発行：公益財団法人千葉市国際交流協会 編集：THANKS

〒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


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

フェイスブック：<https://www.facebook.com/ccia1994>

このやさしい日本語版は右のQRコードからダウンロードすることができます



千葉市国際交流協会では日本語を学びませんか？ 詳しいことは右のQRコードから



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険証を郵送します

今もっている保険証が使えるのは7月31日までです。  
新しい保険証は7月中頃に届きます。  
8月1日からは新しい保険証を使ってください。



### ★国民健康保険

保険料の納付など詳しいことは質問してください。

質問：健康保険課 ☎043-245-5145

### ★後期高齢者医療制度

保険料決定通知書は7月中頃に届きます。  
保険料の納付方法など詳しいことは質問してください。

質問：健康保険課 ☎043-245-5170

## 国民年金保険料の免除

日本に住む20歳以上59歳以下の方が保険料を払い65歳から受け取ることができる年金です。  
国民年金保険料を払うことが難しい人には免除になったり後から払うことができる制度があります。  
利用してください。国民年金保険料を払わないままにしておくと年を取ってから年金がもらえないこともあります。

申請方法：住んでいる区で申請ができます。  
申請書は市役所でもらえますし市のホームページから印刷できます。

詳しいことは千葉市国民年金保険料免除で検索するか質問してください。  
質問：千葉年金事務所（中央・若葉・緑区）

☎043-242-6320

幕張年金事務所（花見川・稲毛・美浜区）

☎043-212-8621

## 夏の交通安全運動

「自転車もルールを守るドライバー」をスローガンに7月10日から19日までの10日間夏の交通安全運動をします。交通ルールを守って交通事故を起こさないようにしてください。

### 運動重点

- ①自転車を安全に乗る
- ②制限速度を守りお酒を飲んだら運転しない
- ③歩いている子どもやお年寄りに気をつける
- ④すべての座席でシートベルトとチャイルドシートを正しく着ける

質問：地域安全課 ☎043-245-5148



新型しんがたコロナウイルスかんせんしやう感染症かんれんじやうほう 関連情報

★熱中症ねっちゆうしやう防止のため

建物の外たてもの そとで必要ひつようない  
場合は マスクを外す  
ことを すすめています  
下の①～③の場合は  
マスクを外しても  
いいです。



- ①建物の外たてもの そとで人との距離きよりが2m以上いじようの場合
- ②それより近くても 会話をほとんどしない場合
- ③建物たてものの中なかでも 人と2 m 以上離れていて 会話をほとんどしない場合

★低所得の子育て世帯向け給付金を支給します

新型コロナの影響えいきやうで 所得しよくの低い子育て世帯に  
給付金を支給します  
支給額は 子ども一人につき 5万円です。  
支給の対象・必要な条件・支給時期など  
くわしいことは それぞれ 次つぎのところへ  
質問してください。

質問:ひとり親世帯の場合(各区保険福祉センター)  
中央 ☎043-221-2149 花見川 ☎043-275-6421  
稲毛 ☎043-284-6137 若葉 ☎043-233-8150  
緑 ☎043-292-8137 美浜 ☎043-270-3150  
ひとり親世帯以外の場合  
千葉市子育て世帯給付金事務局 ☎043-400-2603

熱中症を予防しましょう

気温きおんが高い時・湿度しつどが高い日・  
風が弱い日・体が暑さに慣れて  
いない時などは 熱中症に注意して  
ください。気温が高くなっても  
熱中症になることがあります。



★熱中症を予防するには

- ①水分と塩分をとる。
- ②家にいるときは エアコンを使って 温度を下げる。カーテンを使って 暑さを防ぐ。水や冷たいタオルで 体を冷やす。
- ③外に出るときは日傘や 帽子をする。  
日の当たらない場所を歩いて ときどき休む
- ④マスクをしていても 水をよく飲んで ください。

質問:健康推進課(健康について) ☎043-245-5794

救急課(助けが必要なとき) ☎043-202-1657  
環境保全課(暑さ対策について) ☎043-245-5504

自費接種したHPVワクチン(子宮頸がん予防)の費用を助成

1997年4月2日～2005年4月1日生まれの女性  
で HPV ワクチンを 自費で接種している場合 申請  
により 接種費用の助成を受けられます。

対象:次の要件を満たす人

- ①4月1日時点で千葉市に住民登録があり  
1997年4月2日～2005年4月1日生まれの  
女性

- ②2価または4価のHPVワクチンを定期接種の  
対象年齢(高校1年相当の年度末まで)を過ぎて  
から 3月31日までに自費で接種した人

助成金額:1回あたり 16,472円まで

必要書類:申請書(ホームページから印刷できま

す)・母子手帳・予診票など接種記録が  
確認できる書類・接種費用が確認できる  
領収書など

申請方法:2025年3月31日(月)までに 必要書類  
を ☎261-8755 美浜区幸町1-3-9  
千葉市保健所感染症対策課 へ郵便で送って  
ください。

無料で接種できる人には 6月中頃に 接種の案内を  
送っています。接種を受けていない人や 自費接種  
で 助成金の申請をしたい人は  
千葉市 HPV ワクチンで検索するか 質問して  
ください。

質問:HPV ワクチン予防接種コールセンター

☎043-307-6601 または  
感染症対策課 ☎043-238-9941

イベント・催し

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

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 イベントの主催者に  
きいてください。

## 市営プール オープン

次の6か所の市営プールがオープンします。

どのプールも料金も同じです。

料金：一般220円 中学・高校生100円

小学生以下70円

注意事項：利用人数の制限があります。19:00以降中学生以下は保護者が必要です。

オープンする日や 営業時間など 詳しいことは各プールへ 質問してください

質問：①千葉公園水泳プール ☎043-253-7844

②高洲スポーツセンタープール ☎043-279-9235

③有吉公園水泳プール ☎043-291-1800

④古市場公園水泳プール ☎043-265-3005

⑤みつわ台第2公園水泳プール ☎043-254-0105

⑥幸町公園水泳プール ☎043-241-5305



## ワンコイン コンサート

### 4弦バンジョー コンサート

「カントリーロード」「大きな古時計」のほか アメリカ南部メドレーなど いろいろな曲を演奏します。

日時：9月10日(土) 14:00~15:00

会場：千葉市民会館

内容：出演者 青木研さん(バンジョー)

定員：早い人から138人

料金：一般500円・小学生以下100円

(全部自由席)。乳幼児は親の膝の上で見る場合は無料です。料金は当日 会場で。

申込：7月5日(火)から 電話で

千葉市民会館 ☎043-224-2431

質問：千葉市文化振興財団 ☎043-221-2411



## 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。

★中央区 生浜公民館 7月12日(火)

新宿公民館 7月25日(月)

質問：松ヶ丘公民館 ☎043-261-5990

★花見川区 幕張公民館 7月13日(水)・27日(水)

質問：幕張公民館 ☎043-273-7522

★稲毛区 小中台公民館 7月13日(水)

草野公民館 7月15日(金)

轟公民館 7月22日(金)

質問：小中台公民館 ☎043-251-6616

★若葉区 桜木公民館 7月14日(木)

みつわ台公民館 7月28日(木)

質問：千城台公民館

☎043-237-1400

★緑区 おゆみ野公民館

7月6日(水)

誉田公民館

7月11日(月)

質問：誉田公民館 ☎043-291-1512

★美浜区 高浜公民館 7月21日(木)

質問：稲浜公民館 ☎043-247-8555



## 相談

生活に お困りごとのある場合の支援

★生活自立・仕事相談センター

仕事が長続きしない・仕事をする

自信がないなど 生活に不安が

ある そのほか生活のことで

困っている人は 各区の

保健福祉センターにある

相談センターに 相談してください(美浜区以外)。

相談支援員が 支援のプランを作り 自立できるように

支援します。詳しいことは 千葉市 生活相談

で検索するか 質問してください。

★住宅確保給付金

仕事を辞めた などの理由で 家賃が払えない など

で困っている人に 支援する制度です。相談・申請

したい人は 保健福祉センター 社会援護課 に 連絡

してください。前に 住宅確保支援金を もらった

人も 8月31日(水)まで もう一度申請できます。

詳しいことは 千葉市 住宅確保給付金 で検索す

るか 質問してください。

質問：保護課 ☎043-245-5188

## こころの健康センターの催し

①アルコールミーティング

日時：7月15日(金) 14:00～16:10

内容：話し合いと学習会

対象：お酒の問題で悩んでいる家族と本人

### ② 依存症治療・回復プログラム

日時：7月20日(水)・8月3日(水)

14:00～15:45

対象：アルコール・薬物依存症の人

\*事前に面談があります。

### ③ うつ病当事者の会

日時：7月26日(火) 13:30～15:00

内容：病気のこと・生活・仕事の悩みなどを話し合う。

対象：うつ病の治療をしている人

質問・申込：こころの健康センター

☎043-204-1582

### 多重債務者特別相談

弁護士に借りたお金などについて相談が出来ます。

日時：7月14日(木)・28日(木) 13:00～16:00  
(1人約30分)

対象：いろいろな所からお金を借りている人  
(家族が一緒でも良いです)

申込：電話で消費生活センターに申込んでください。

定員：早い人から 6人

会場・質問：消費生活センター(中央区弁天1)

☎043-207-3000

### 助産師による女性のための健康相談

①美浜区 7月11日(月) 10:00～12:00

②花見川区 7月20日(水) 10:00～12:00

③緑区 7月26日(火) 10:00～12:00

場所：各区の保健福祉センター

対象：妊娠(望まない妊娠も含む)・出産・思春期から更年期までの女性特有の健康の問題について悩んでいる人

申込：電話で各区の保健福祉センター健康課へ

花見川区 ☎043-275-6295

緑区 ☎043-292-2620

美浜区 ☎043-270-2213

質問：健康支援課 ☎043-238-9925

### 心配ごと相談所の電話相談

#### ① 法律相談

日時：7月21日(木)

13:00～15:00

内容：弁護士による相談

定員：早い人から 5人

\*裁判所で訴訟・調停中のものは相談できません。

申込：7月20日(水) 15:00 までに電話で

心配ごと相談所に申込んでください。

☎043-209-8860(火～木曜日)

#### ② 常設相談

日時：火～木曜日 10:00～15:00

(12:00～13:00を除く)

内容：民生委員・児童委員などによる電話相談

質問：心配ごと相談所 ☎043-209-8860



### 外国人のための法律相談

弁護士による法律相談です。

7月9日(土) 13:00～16:00

7月25日(月) 17:00～20:00

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

☎043-245-5750



### 編集後記 THANKS のS

梅雨の季節になり毎日じめじめと

蒸し暑くいやな季節だなと思っ

ていたら あっという間に梅雨

明けし夏本番を迎えました。

今年の夏は例年より暑くなっ

ているようで毎日猛暑です。

また暑さによる電力不足から

節電要請も出されています。

皆さんも熱中症に気をつけながら出来る範囲で

節電し一緒に暑さを乗り切りましょう。

