

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」

2023年7月号

やさしい日本語版

第162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**  
今持っている保険証が使えるのは7月31日(月)までです。新しい保険証は7月中旬頃に届きます。8月1日(火)からは新しい保険証を使ってください。

①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

②後期高齢者医療制度  
保険料決定通知書は7月中旬頃に届きます。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されたり後から払うことができる制度がありますので利用してください。国民年金保険料を払わないと年を取ってから年金がもらえないことがあります。

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・区役所・年金事務所でもらえます。市のホームページからも

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

## 熱中症について学ぼう！

気温が高いとき・湿度が高い日・

風が弱い日・体が暑さに

慣れていないときなどは

熱中症に注意してください。

気温が高くなくても熱中症に

なることがあります。

★熱中症を予防するためには

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。

③カーテン・すだれ・グリーンカーテン(植物)を使って暑さを防ぐ。

④外に出るときは日傘や帽子を使う。

★こんな人は特に注意を！

①乳幼児や車いすに乗っている人は地面に近いので気温が高くなります。



注意してください。

- ②マスクをしていると 喉が渇いているのに 気づかないことがあります。
- 水をよく飲んでください。

★熱中症警戒アラート発表されたら 次の事に注意してください。

- ①なるべく 外へ出ない。
- ②エアコンなどが 室内で 運動や活動は しない。
- ③熱中症になりやすい お年寄り・子ども・障害のある人へ 気をつけるよう 伝える。



くわしいことは 質問するか

環境省 熱中症で 検索してください

質問：健康推進課（健康への影響について）

☎043-245-5794

環境保全課（暑さ対策について）

☎043-245-5141

消防局救急課（救急搬送について）

☎043-202-1657

### 海外渡航時には 感染症にご注意を

海外旅行の 予定のある

人は 赤痢・コレラ・マラリア・

新型コロナウイルス

などの 感染症を

予防するために

次のことに 注意して

ください。

- ①旅行の前には 旅行先(地域)の 感染症の 情報を 確認してください。検疫所の ホームページ (FORTH)で検索で情報を 提供しています。
- ②旅行中は 現地で生水・氷入り飲物・生物などは 避けてください。また動物には 近づかないで ください。虫よけをして ください。
- ③帰国したときに 発熱・下痢など 体に不安がある 場合は 検疫所に 必ず 相談してください。
- ④帰国後 具合が 悪くなった場合は すぐに 医師の 診断を受け 必ず 医師に 外国の行き先を 伝えて ください。

質問：感染症対策課 ☎043-238-9974



### 夏の交通安全運動

7月10日(月)～19日(水)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 事故に ならないように してください。

#### ★運動の重点目標

- ①自転車に乗るときはヘルメットを する。交通ルールを守って乗る。
- ②お酒を飲んだら 運転しない させない。
- ③子どもと お年寄りの安全に 注意する。
- 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



### 窓やベランダからの 子どもの転落事故を 防ぎましょう

子どもの転落事故は 歩き始める

1～2歳から 増え

3～4歳頃に 多くなります。

#### ★ベランダで 注意すること

- ①できるだけ ベランダに 物を置かない。
- ②物を置くときは 手すりから 60 cm以上の ところに置く。

#### ★室内で 注意すること

- ①窓のそばに 子どもが乗れるような 家具を おかない。
- ②子どもが一人で 窓を開けられないように する。

#### ★子どもの 見守り

- ①子どもが ベランダにいる時は おとなが そばで見る。
- ②外に出かけるときは 子どもを 一人にしない

質問：健康支援課 ☎043-238-9925



### イベント・催し

#### 市民ヴォイド・七夕コンサート

警察音楽隊による楽しいコンサートです。ぜひ来て ください。

日時：7月7日(金)

12:15～13:00・14:45～15:30

場所：市役所1階

当日 直接 市役所1階に来てください。

予約はいりません。

質問：地域安全課 ☎043-245-5264

### 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。

どのプールも料金はおなじです。

料金：2時間以内

一般 220円・中学・高校生 100円・

小学生以下 70円

質問：営業日時など ください

ことは各プールへ質問してください

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

和太鼓奏者TAKERUさんと

和太鼓グループ「威風」による

ライブです。

日時：9月16日(土) 14:00～15:00

会場：千城台コミュニティセンター

(若葉区千城台西2)

定員：早い人から 200人

料金：一般500円 小学生以下100円

(親の膝の上で見る 乳幼児は無料)

申込：電話で申込んで ください。

(7月6日10:00 から)

千葉市文化センター ☎043-224-8211

千葉市民会館 ☎043-224-2431

質問：千葉市文化振興財団 ☎043-221-2411



### 科学・工作にチャレンジ

子ども交流館の講座

①なかよし工房 Aクラス

「きらきらボトルをつくろう！」

日時：7月18日(土) 14:00～16:00

対象：小学生・中学生・高校生

定員：早い人から 16人 (保護者は1人まで)

②オープン工房

「おもしろスライムをつくろう！」

日時：7月22日(土)

14:00～16:00

対象：4歳～高校生

定員：早い人から 10人 (保護者は1人まで)



③オープンキッチン

「キウイのカップレアチーズをつくろう！」

日時：7月23日(日)

10:30～11:30 12:30～13:30

対象：4歳～高校生

定員：早い人から 16人 (保護者は1人まで)

当日 直接会場に 来てください。

小学校に行く前の子どもには 保護者が 一緒に

来てください。

質問：子ども交流館 (中央区中央4)

☎043-202-1504

\* 休館日 7月4日(火)・7月11日(火)

### 稲毛せんげん通りまつり

日時：7月14日(金)

17:00～21:00

7月15日(土)

8:00～21:00

場所：稲毛せんげん通り

(京成稲毛駅の近く)

質問：稲毛せんげん通りまつり

実行委員会 ☎080-6384-1782



### 生涯学習センターの催し

①月曜名画座「現金に手を出すな」

日時：7月10日(月) 10:00～11:40

14:00～15:40

定員：2回とも 早い人から 300人

②木曜名画座「アイネクライネ ナハトムジーク」

日時：7月20日(木) 10:00～12:00

14:00～16:00

定員：2回とも 早い人から 300人

当日 直接会場に 来てください。  
 質問：生涯学習センター（中央区弁天3）  
 ☎043-207-5820

## いきいきプラザ・センターの催し

夏休み 自由工作プラン！

陶芸教室「好きな食器作り」

日時：7月29日(土)・8月19日(土)

10:00～12:00

定員：各回早い人から 25人

費用：約500円

場所・質問：花見川いきいきプラザ

(花見川区三角町) ☎043-216-0080



## 相談

### 助産師による女性のための健康相談

①花見川区 7月4日(火) 10:00～12:00

②緑区と美浜区 7月21日(金) 10:00～12:00

場所：①と②の 保健福祉センター

対象：思春期から更年期・妊娠(望まない妊娠も含む)・出産など 女性の体や健康の問題についての相談

申込：電話で 保健福祉センター健康課へ

花見川 ☎043-275-6295

緑 ☎043-292-2620

美浜 ☎043-270-2213

質問：健康支援課 ☎043-238-9925



### 不妊専門相談

不妊(赤ちゃんが できない)・

不育症(お腹の中で 赤ちゃん

が 育たない)などの 人の

ための相談です。

面接相談 (医師・助産師に 相談)

日時：①7月5日(水) 14:15～16:30

②7月13日(水) 17:45～20:00

③8月2日(水) 14:15～16:30

場所：総合保健医療センター(美浜区 幸 町 1)

定員：①～③それぞれ 早い人から 3人

電話相談 (助産師に相談) ☎090-6307-1122

不妊・不育症のほか 性のことについての

相談も できます。

日時：7月6日～7月27日の木曜日

15:30～20:00(受付は 19:30 まで)

申込・質問：健康支援課 ☎043-238-9925

### LGBT専門相談

日時：第1月曜日(7月は3日)

19:00～22:00 最終受付21:30

第3日曜日(7月は16日) 10:30～13:30

最終受付13:00

各相談日とも 1人1回 30分まで

内容：日常生活で LGBT本人や その周りの人が  
 もっている 悩みなどを 電話で相談できま  
 す。本当の名前を 言わなくても いいです。

相談専用電話：☎043-245-5440

LINE相談は 千葉市 LGBT専門相談

で 検索してください。

質問：男女共同参画課 ☎043-245-5060



### 人権擁護委員特設相談

日時：毎週火曜日 10:00～15:00

場所：市役所1階 市民相談室4・6

内容：差別・いやがらせ・いじめ などの悩みごとを  
 相談できます。直接会場に来て ください。

電話相談も できます。

電話相談先：全国共通人権相談ダイヤル

☎0570-003-110(平日8:30～17:15)

質問：千葉地方方法務局人権擁護課 ☎043-302-1319

男女共同参画課 ☎043-245-5060

### 外国人のための法律相談

弁護士による 法律相談です。

①7月8日(土) 13:00～16:00

②7月24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：申込みの 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 申込み

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

