

中国語版



2019年1月 広報いちほら

第85号

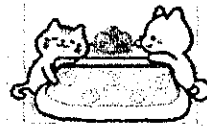
〈市网站〉 <http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

访问智能手机用站点



(中文摘录版) 翻译 市原市国际交流协会 中文小组‘手拉手’

想想冬天的生活方式 用聪明的选择来保持空气清洁



冬のライフスタイル 1524号

感觉寒冷的这个季节，风小，冷空气聚集在地面附近，空气流通就不好，大气容易污染。为了防止大气污染，趁这个机会重新考虑生活方式。

冬天的空气清洁吗？

空气层越接近地表温度越高，越往上空温度越低。

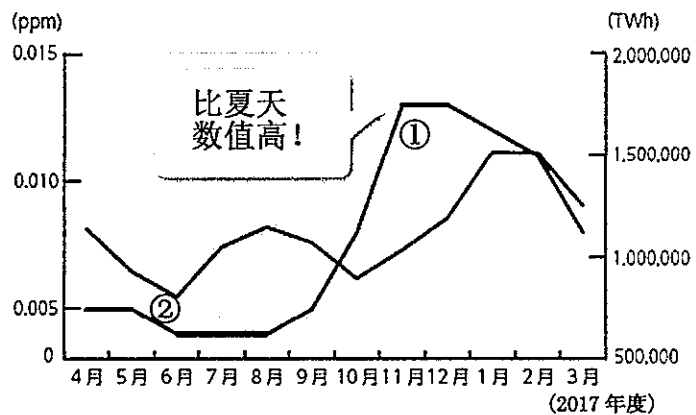
但是，冬天早上的冷空气很重而下沉，会变成与平常相反的状态。

然后，地表附近的空气不容易扩散，大气污染物质滞留，所以空气会比夏天更污染（右图）。

冬天的大气污染浓度和耗电量

①—— 本市的二氧化氮平均值（单位：图表左）

②—— 千叶县的电力需求业绩（单位：图表右）



控制燃料的使用量

大气污染，呼吸系统的疾病和酸雨等，对我们的生活带来损失。这样的大气污染物质是燃料燃烧时发生的。

因此，为了防止大气污染，要控制使用电力，减少使用燃料的火力发电，注意抑制汽车尾气。

在生活中实践吧

冬天比夏天室温的温度差大，所以耗电量会增加（右上图）。冷的时候，不依靠暖气而套着穿等衣服调整，使用暖气的时候，室温设定为 20 度等实施「ウォームビズ」（保暖装）吧。

除了聚集在家庭和地区使用暖气的地方一起取暖，减少各家庭的暖气使用的「ウォームシェア」（一起取暖）以外，使用自行车和公交车，旧家电换购到节能类型的等也有效果。以下图介绍的方法等也作为参考，致力于环保的行动吧。

询问处 環境管理課 ☎ 23-9867



切身的努力 不污染环境，不浪费钱

即使一个办法，也可以减少电的使用和排气。因为联想到节约，所以开始实践能做的事情吧。



在自家里

不放掉暖和的空气

室内的热量一半是从窗户流出的。用断热板、复层玻璃、厚窗帘等，想办法跑不出热量。

利用汤婆子和长毛拖鞋等，进行不使用暖气的寒意对策吧。

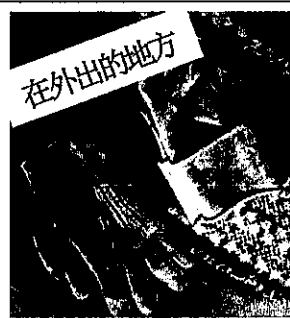


在自家里

珍惜洗澡的时间

在 39 度左右的温水中只半身泡 20 分钟左右的话，身体深处能暖和。家人不隔时间洗澡，削减再加热的次数吧。

另外，洗完澡后也要多穿一件，保持温暖吧。



在外出的地方

温 3 个脖子

通过温热具有粗血管的脖子、手腕和脚脖子，整个身体变暖并跟寒症的改善也相连。使用围巾、手套、保暖袜套等吧。

事先准备盖膝毯和长披肩的话，寒冷时可以迅速戴上，很方便。



在外出的地方

使用环保车吧

努力于不急发车·急刹车的环保驾驶和停止空转，利用环境负荷少的车等，削减排出二氧化碳吧。

如果检查轮胎的气压和整理行李箱而省油的话，燃料费也会减少。

彻底剖析市原市的 SNS !!

介绍通过因特网发出的媒介

为了把信息送到大家，市政府活用 SNS。通过跟「広報いちはら」刊物或市网站不同的 SNS，接到一下市原市发出的信息吧...

切身且方便的服务

您活用 LINE、Facebook、Instagram 等的服务吗？联系、告知近况到家人或朋友时最近活用称为这种 SNS 服务的人越多了。

跟「広報いちはら」的差异

除了夹进报纸里或发在公共设施、超市等以外，「広報いちはら」还发在市内 90% 以上的方便店（一览表登载在市网站上）。另外，SNS 是，跟「広報いちはら」不相同，用手头的电脑或智能手机可随时收取信息，也可以看视频等魅力信息。

市政府有效地活用各 SNS 的优点而努力发出传遍给大家的信息。

询问处 シティプロモーション推進課 ☎23-9821



灾害时迅速发出



获取信息的方法
关注帐户吧！



□千葉県市原市(@ichihara_city)

灾害时迅速提供信息。推特关于假日也可诊疗的医院。文娱活动时偶尔发出当会场的情况。

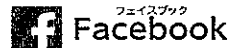


□市原市観光振興課(@ichihara_kanko)

基本上每天发出市原文娱活动或观光信息。假日出游时左思右想就需要浏览！



通过视频分发绝对性信息量



获取信息的方法
在页面上点赞吧！



□市原市役所(@city.ichihara.jp)

用视频等介绍「広報いちはら」上介绍不了的信息。在东日本学校吹奏大会上获金奖的国分寺台中学吹奏乐部之音乐会的视频是必看的。



□いちはら市民特派員(@ichiharatokuhain)

11 位市民特派员站在市民角度而介绍各种各样的市原之魅力。各特派员发挥个性。送到每天换样的地域信息。



阅览市长的行动



获取信息的方法
关注「市原市長」吧！



□市原市長(ichihara_mayor)

发出主要平时不容易看的市长公务、市原的魅力等。



直接送到信息



获取信息的方法
注册好友吧！



□市原市

只有 LINE 才能交付优惠券或实行猜谜计划等！送到给您优惠信息或有用的信息。



您不是一个人烦恼吗？

家庭暴力陷入深刻的情况以前，请您早点儿商量

国家制定每年从 11 月 12 日到 25 日是“消除对女性暴力行为的运动”期间。本市，以根绝 DV（家庭暴力）等男女之间的暴力行为或损坏名誉为目标。

只要自己忍受，就行吗？

性犯罪、买卖淫、性骚扰、跟踪行为、由配偶·伴侣的暴力等对女性的暴力是非常侵犯女性的人权。其中配偶或伴侣等的暴力行为叫 DV。

各种各样的暴力形式

DV 不仅是拳打脚踢等的身体上，还有包括大嚷大骂或说“谁来养活你？”等精神上、不给生活费等经济上、不愿意时强迫性行为等多种多样的行为。

本市，2016 年实施居民意识调查时，回答的每大约五个人中一个人受过 DV，可是向别人没有商量过。其理由是这样的想法很多：“这些小事不必商量”“只要我忍受，就可以这样过下去”“商量也没用”。

鼓起勇气来打电话吧

这些暴力有激化倾向，所以为了防止暴力越来越严重化，您早点儿商量是重要的。将自己遭受暴力的情况跟别人说的是需要勇气，可是继续烦恼下去而陷入深刻的情况以前，您应该早点儿商量。

询问处：人权·国际课 ☎ 23-9826

商量商量呢！ 免费商量，严守秘密

商量 DV 等家庭问题

☎ 打电话商量 面谈

由配偶或伴侣等您遭受身体性、精神性、性行为的暴力时，自己一个人不要烦恼而商量吧！

☎ 23-9787 （专用电话线路）

星期二至星期五（节假日、年末年初休息）

上午 9 点半到下午 4 点

DV 商量向导

☎ 打电话商量

☎ 0570-0-55210

打电话就接通到离发信地最近的官方机构。

限女性商量

☎ 打电话商量

面谈

关于女性的各种各样烦恼，女性专业商量员接受商量，以您能自力解决问题为目标。

第一至四星期一 上午 10 点到下午 4 点

需要预约

预约处 人权·国际课 ☎ 23-9826



© 西原理惠子

在地区支撑认知症

にんちしょう
認知症 1522号

扩展认知症支援者的活动

本市，以认知症患者和其家人能够安心生活的城市为目标，培训“认知症支援者”。

整个社会致力的课题

本市的认知症老年患者，2025年预料增加到1万6000人左右。认知症是谁都可能患的疾病。

认知症支援者是什么人

是正确理解认知症患者，而是在自己能做的范围内帮助认知症患者和家人。比如，传达认知症的正确知识、努力理解本人和家人的心情等活动内容是各人不同。

为了当上支援者，必须要参加培训讲座。讲座的结业人数在市内有1万6000人以上，许多人作为支援者活动（如右图）。

小孩也是优秀的支援者

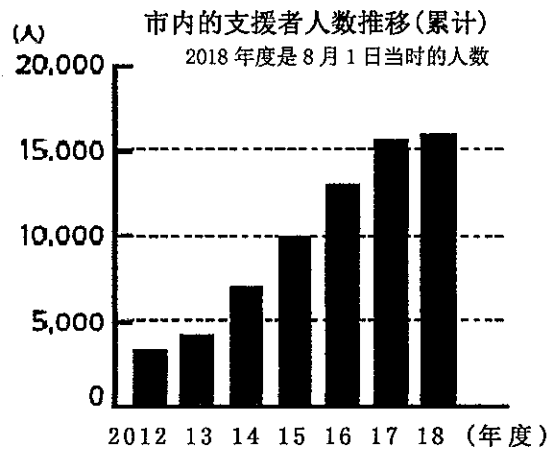
本市为了全地区支持今后增加的认知症患者，重点放在向小学生的培训讲座而专心致力。

作为市独自的活动，在小学讲座结业时，除了表示支援者的橙色手镯之外，还发了支援者自愿制作的吉祥物「ロボット」

（右图）。小学生戴上这些，对认知症的关心也就扩展到父母和地区。



也有支援者参加制作吉祥物的活动



橙色手镯和吉祥物「ロボット」

申请・询问处

地域包括ケア推進課 ☎23-7605 FAX 24-7135

✉chiikicare@city.ichihara.lg.jp

**保护上下学
的孩子**

**补助水泥预制板墙的撤除费用和
撤除后的栅栏设置费用**

去年6月发生大阪府北部地震时，水泥预制板墙倒塌，因此两个孩子死亡了。所以，为了避免由地震等的倒塌危险而保护孩子们，本市开始新补助制度。

对象：撤除面对指定上下学路而超过1m高度的危险水泥预制板墙等、撤除后设置栅栏。

补助金额：(1) 撤除危险水泥预制板墙等；以每1m 5,700日元为上限到100,000日元。

(2) 设置栅栏；以每1m10,900日元为上限到150,000日元。

申请方法：事前在建筑指导课的窗口商量而申请。



申请・咨询：建筑指导课 ☎ 23-9091

介绍育儿支援的活动

本市，基于如下2个计划，实施育儿支援事业。在此通知2017年度的实际成果。

○「新市原市次世代育成支援行動計画（前半期计划）」

这计划的全146事业都实施了。主要的活动如下。

(1)「子育てネウボラ」开始

开始母子咨询支援（跟全孕妇面谈）或产后护理事业的同时，结合原有的本市事业，从怀孕・生产到育儿一连串地支援。

(2) 充实生病儿童・病后儿童保育

2017年4月后，生病儿童・病后儿童为全事业所的对象者，定员也增加。

○「市原市子ども・子育て支援事業計画」

需要保育的未满3岁幼儿数超出计划，所以2017年度内重新研究该计划。更努力于待机儿童对策。

想知详情时

同计划的内容和详细实际成果，能在子ども福祉課、信息公开专柜、中央图书馆、公民馆、コミュニティセンター等和市网站上阅览。

询问处：子ども福祉課 ☎ 23-9802

招 2019 年度进儿童俱乐部(学童保育)的儿童

儿童俱乐部是一个如下设施：对父母因工作等而白天不在家的儿童，指导员加以保育。现在已参加的儿童、等待进班的儿童也必须重新申请。



开办日期时间：如下表

对象：其家长及同居家属因工作等而白天不在家的上市立小学的小学生(2019 年 4 月 2 日当天)。

费用：月額 9,600 日元 (但 7 月份 11,000 日元、8 月份 13,000 日元。延长的保育费 100 日元 /30 分 另收运营团体的活动费)

申请方法：保育课、分所、儿童俱乐部里预备的申请书(市政府的网站上也下载)上填写必要事项后，附上所需的资料而 2019 年 1 月 31 日(周四)以前在窗口上报名。

其他：通过书面材料审查后 3 月上旬决定，进班的顺序不是以先报为序。希望者多时有可能不能进。各儿童俱乐部的定员等请确认申请处里所分发的报名指南。

申请处：保育课、分所、児童クラブ

询问处：保育课 ☎23-9829

开办日期时间 (※周日、节日和年末年初休息)

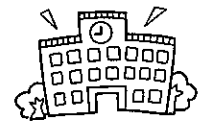
	通常保育	延长的保育
星期一～星期五	课后～18:00	18:00 ～ 19:00
星期六		8:00 ～ 8:30
长期休暇日(暑假等) ※星期六除外	8:30 ～ 18:00	7:00 ～ 8:30 、18:00 ～ 19:00

补助教育资金一般贷款的偿还利息

对于接受“**日本政策金融公庫**”‘教育资金一般贷款’(分月付款偿还方式的融资)的人，补助其偿还利息的一部分。

补给期间：从申请月后的第二个月开始最长四年期间。

补给率：融资利率的二分之一和融资额的百分之五相比较低的比率。



对象的人：受教育的本人或其亲人在市原市居住一年多且缴清市税的。

对象的学校：高中学校、专修学校(高等课程、专业课程)、短期大学、国内的大学等

申请方法：各在教育总务课的申请表(从市网站上可下载)上填好必要事项后，在窗口上申请。

申请·询问处：教育総務課 ☎23-9845

❖ 注意！冒充快递公司的邮件 宅配業者を装ったメール 1520号

该中心接受如下的咨询：“我的手机接受快递公司的可疑邮件（短信）。”

这手段是假装着大快递公司的不在通知或再次投递通知而引诱到酷似正规网站的假网站。然后使下载非法偷取个人信息的应用软件。

您决不打开可疑邮件中的 URL 或附件，感到怀疑的时候，向消费生活中心请咨询。

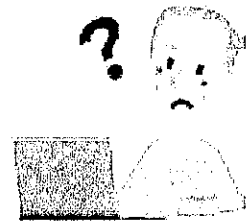
**❖ 我打算只购买一次，难道这是定期购买吗？** ネット通販 1522号

该中心接受如下的咨询：“我网上看到‘保健食品第一次试吃价格是 980 日元！’的广告，就订购了，可是第二次以后的商品也寄来了，没想到这是定期购买的。”

这个问题的原因是定期购买的网上广告难以理解，所以 2017 年修改法律而决定了如下的义务。

- 广告内或申请画面上要写明定期购买和合同期间
- 以购买次数为条件时，要记载支付总额

网上函售没有无条件退货制度的适用，所以事前请您确认购买条件和退货条件等。

**❖ 请注意，检查商法诈骗** 点検商法 1524号

该中心接受如下的咨询：“突然上门来的业者说，‘免费检查排水管’而且检查后劝我排水管的清扫而其合同，然后接连强迫高额合同。”

还有，一些业者说“要是今天合同的话，就可以打折”而让您急着合同。不要当场合同，让几家公司提出工程费用的报价单，或跟周围的人商量。不需要的时候，坚决拒绝也是重要的。合同后或清扫工作后也自收到合同书之日起 8 日以内，有时可适用无条件退货制度。



感到为难时不焦急，请先来咨询！

我们协助您的“想知道”！

欢迎来到图书馆

ようこそ図書館へ 1520・1522・1524号

Part .14

在视听阅览室，接触丰富多彩的影像音乐

视听阅览室收藏约 12,000 件 CD、DVD、录影带、录音带。这些资料除了在阅览室内的隔开的座位上能借用视听以外，有能外借每人 2 件为止。公民馆和社区活动中心也可以归还资料和领取预约资料。



有准备丰富多彩的资料



阅览室内的隔开的座位

Part .15

我们故乡市原市之光的人物专柜

大家知道『川路柳虹』^{かわらぶね}先生和『石川倉次』^{いしかわくらじ}先生吗？川路先生是作为白话自由诗的先驱，石川先生是作为普及盲字的人而所知。两位共同点就是跟市原有缘。

在故乡资料专栏的一部分，故乡市原市之光专栏里，介绍跟市原有缘并在社会上留下功绩的人物。

也有关高石真五郎先生的图书。他曾担任过每日新闻社社长和 IOC 委员，尤其是招徕 1964 年的东京奥运会的中心人物。请大家务必来参观！

Part .16

有益于老年人的文娱活动

《金色夜叉》《宫本武藏》《曾根崎心中》等老年人熟识的日本文化作品，也可以当作『紙芝居』^{かみしばい}（连环画剧）享受，大家知道吗？在图书馆第二层的医疗健康信息服务专柜里，有准备约 40 件面向老年人的连环画剧。

另外，怀念歌谣和手拿着玩、手工、用双手的编织、坐着能做的简单伸展运动等，对复健训练有用的图书和 DVD 都齐全。

要找面向老年人的文娱资料时，请使用一下图书馆。



会场询问处 中英図書館 ☎23-4946

防灾专栏

●发生灾害时的行动，保持沉着冷静！ ～災害発生時は落ち着いた行動を～ 1519号

大规模灾害，造成电车或公交车等交通功能的停止，因此会发生回家困难的状况。

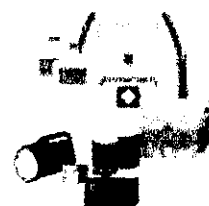
同时众人一齐开始回家，有可能因火灾或砸下来受伤的危险以外，还会妨碍到救助急救活动。

确保自身安全后

- 暂时留在工作单位或设施等安全的地方。
- 使用『災害用伝言サービス』（灾害留言服务），确认平安与否。
- 取得交通信息或受害情况

平时如何防备

- 外出时带着手机和充电器走。
- 准备好运动鞋和手电筒、手袋、饮用水、食品等。
- 事前跟家人说好确认平安与否的方法和集合地点等。



●使用『災害用伝言サービス』 ～災害用伝言サービスの利用を～ 1521号

当发生大规模灾害时，向灾区的电话打得急剧增加，造成难接通的状况。

避免如此混乱而为了跟家人和朋友问安和确认避难场所，各通信公司有提供『災害用伝言サービス』。事前确认一下自己使用的通信公司的服务。另外，每月1日和15日，您可以体验使用该服务来确认使用方法。

『災害用伝言サービス』的举例

- 『災害用伝言ダイヤル171』（固定电话、手机、PHS都可以使用）
此外还有通过电脑或智能手机等使用的服务。



●听不清楚防灾行政无线时 ～防災行政無線が聞き取れないときは～ 1523号

发生灾害时本市会播放有关避难信息和失踪者的信息等。听不清楚其广播时或想要再次确认时，请使用电话声音引导服务。

◆电话声音服务（免费电话） Tel 0120-899-890

另外，本市网站上注册，就能接受防灾行政无线播的信息和跟生活密切的短信等。

◆注册网站 <http://service.sugumail.com/ichihara/>

询问处： 危機管理課 ☎23-9823



事前进行抽签 受理定期使用存车处的申请

如下表的存车处是希望使用者多的。因此，关于2019年度分的使用，事前进行抽签。

条件：如下条件都该适合。(1) 自己的住处、学校或工作单位等离最近的车站有500米以上路的人 (2) 申请时，拥有自行车或排气量50cc以下摩托车或者预定购买的人

申请方法：到2月15日(周五)为止(周六·周日·节日除外)。但1月20日(周日)、2月3日(周日)、17日(周日)可申请。在各存车处的窗口上申请。

确认抽中的方法：抽签的结果要从2月22日(周五)起在各存车处里揭示。市网站或市原市地域振兴财团网站上也可确认。

其他：(1) 一人限于一辆可申请。同一自行车限于一人可。(3) 姉崎藤根一层的搁架号码不可选择。

进行抽签的存车处	受理辆数		申请・询问处
	自行车	摩托车	
八幡宿站东口第2	100	50	八幡南町存车处 ☎42-6064
姉崎藤根一层	50		姉崎站存车处 ☎61-7240

询问处：交通政策课 ☎23-9762

多注意诺如病毒！

冬天是因诺如病毒等的病毒性食物中毒易蔓延的季节。诺如病毒是一种感染症，吃了鲜牡蛎或加热不足的大蜆等双壳贝之后发病得多。参考预防方法，注意食物中毒吧。

症状 发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐

- 1、频繁洗手
- 2、贝类等好好儿加热
- 3、炊具该杀菌
- 4、处理呕吐物等时，防止病毒飞走



呕吐物等的处理方法

- 1、戴上围裙和口罩。
- 2、使用次氯酸钠(厨房用氯系漂白剂)的消毒剂擦取。
- 3、擦取后，周围必须用消毒剂好好儿消毒。

询问处 保健センター ☎23-1187

子育てネウボラセンター 信息

报名・询问处 子育てネウボラセンター ☎23-1215 (〒290-8502 更科 5-1-27)

2・3 月份

会场 保健 センター	プレママ教室（准妈妈课堂） 头产的孕妇 先报的 30 人 免费 10 天以前 用电话报名。 其一个家人也可参加。	预产期 5、6 月的人：2/17(日) 预产期 6、7 月的人：3/17(日) 9:00~12:00
	マタニテイクック(孕妇做菜班) 孕妇，先报的 10 人 材料费 400 日元 以前用电话报名。	预产期 5、6、7 月的人：2/13(水) 报名期限=2/5(火) 预产期 6、7 月的人：3/7(木) 报名期限=2/26(火) 10:00~13:30
	断奶食谱学习班（学习咀嚼期） 10 个月的婴儿和家长，先应募者 10 组 免费 以前用电话报名。	10:00~11:30 2018 年 4 月生的=2/15(金) 报名期限=2/8(金) 2018 年 5 月生的=3/8(金) 报名期限=3/1(金)
	产后的调养身体&健身运动班（共 2 次） 产后恢复训练或自我照顾等，抽签选出的 14 组 2018 年 11 月生的婴儿和母亲 500 日元 打电话报名。	9:30~12:00 12/20(木)、26(水) 报名期限=1/29(火) 不可偕同婴儿的兄弟，限制运动的人・怀孕中的人也不可。有病治疗中的人需要医生的许可。

保健センター 信息

报名・询问处 保健センター ☎23-1187 (〒290-8502 更科 5-1-27)

健康咨询 先报的 5 人 免费 三天以前要用电话报名	饮食咨询 2/14(木)、19(火)、3/1(金)、14(木) 保健センター 先报的 8 人(正在服药、治疗中的人除外) 免费 七天以前要用电话报名										
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">会场</th> <th>日期和时间</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>保健センター</td> <td>2/18(月)3/15(金) 9:15~11:15</td> </tr> <tr> <td>アネッサ</td> <td>2/12(火)3/12(火) 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>サンハート</td> <td>2/18(月) 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>なのはな館</td> <td>2/15(金)3/15(金) 13:30~15:30</td> </tr> </tbody> </table>	会场	日期和时间	保健センター	2/18(月)3/15(金) 9:15~11:15	アネッサ	2/12(火)3/12(火) 13:30~15:30	サンハート	2/18(月) 13:30~15:30	なのはな館	2/15(金)3/15(金) 13:30~15:30	
会场	日期和时间										
保健センター	2/18(月)3/15(金) 9:15~11:15										
アネッサ	2/12(火)3/12(火) 13:30~15:30										
サンハート	2/18(月) 13:30~15:30										
なのはな館	2/15(金)3/15(金) 13:30~15:30										



みょうひんじょうほう
不用品情報 1528 号

不需要的物品再使用信息 询问处：消费生活中心 ☎21-0844

求!无偿赠送	吸尘器、电动护理用床、冰箱、儿童安全座椅、国分寺台幼儿园一套男生校服・体操服等、自行车（后边的座位有儿童安全座椅）、洗衣机、缝纫机
无偿赠送	电子风琴、小型车用宠物座席套子、沙发床、坐垫、足疗按摩机、体重计、办公椅子、滑雪滑板、做年糕机、笼屉、冰箱、妇女大衣

※限于免费赠送的信息。信息的有效期间为 90 天。（「広報いちほら」1 月 15 日号上刊登的）

关于急病医疗的信息

询问处：保健福祉課 ☎23-9813

假日或晚上突然生病时，市原市内有一个紧急医疗机构叫「急病センター」（急病中心），可以利用。地址、诊疗时间如下。

急病センター：市原市更級5丁目1-48 ☎21-5771

（位于靠近中央图书馆、「保健センター」的旁边）

内科 儿科	（周一至周六）	20:30~23:30
	（周日・节日）	9:00~17:00
牙科	（周六）	20:30~23:30
	（周日・节日）	9:00~12:00

另外，夜间里（晚上 11 点半到第二天的早晨 8 点），也有一个医疗机构能够利用。每晚各医院轮流负责，所以当天是哪个医院的值日，请用电话确认后去看病。受诊时，正吃药的人该带其药或认出其药名的东西去。…最好是请能作翻译的朋友帮忙，一同前去…

电话信息服务：☎22-0101（从当天上午 8 点半就开始提供信息）

儿童急病电话咨询

让孩子立即去受诊好、还是暂且看看情况好，护士或小儿科医生用电话劝告。

☎#8000 ☎043-242-9939 每天 19:00 至 6:00

市原健康・医疗咨询电话 24

对于疾病或健康不安、生育・育儿、护理、医疗机构信息等各种咨询，护士或保健员、医生等用电话答复。

☎0120-36-2415（24 小时、全年不休、通话・咨询都免费）

救急放心电话咨询

去医院受诊好、还是叫救护车好，护士用电话劝告。

☎#7009 ☎03-6735-8305

18:00~23:00（周一至周六） 9:00~23:00（周日・节日・年末年初）

外国人咨询服务

星期一、四 9:30~12:00 13:00~15:30 人權・國際課（人权・国际科）

☎23-9866（现在只用日语及英语提供服务）

生活咨询窗口 能用母语（两种语言）或日语咨询。

第 2・第 4 星期四	9:00~12:00	葡萄牙语
第 2・第 4 星期五	13:00~16:00	西班牙语

「サンプラザ」五井分所内

当天直接去或通过电话（☎24-3934）咨询。

询问处：人權・國際課 ☎23-9826

