

中国語版



2017年9月 広報いちほら 第77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’

認知症 第1493号

建设跟认知症患者一块儿走上的城市

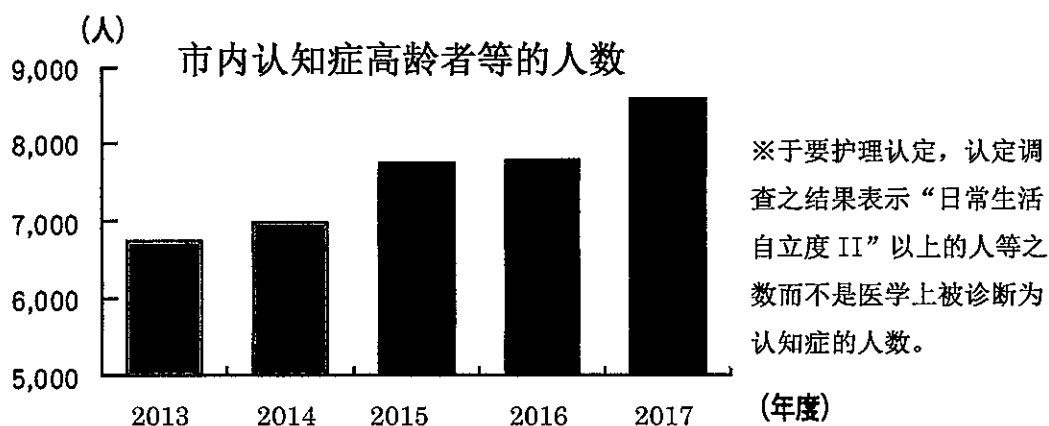
随着进入“超高龄社会”，患“认知症”的人数预计2025年时全国内将达到大约700万人，并且据算65岁以上的老年人群中约5人里就将有一人患认知症。本市不是站在单扶助认知症患者的一面，而是跟他们挨着肩走，以建设放心生活的城市为目标而推进对认知症加深理解的活动。

在住惯了的地区内过人想过的好日子

市内享受护理保险的人之中，被分类为认知症的“日常生活自立度II(是如别人有几分照看，可能独立生活的。)”以上人增加，如下表。为了应付这样情况，2015年1月国家制定了「新オレンジプラン」(新橘黄计划)，以便推进创建对患认知症的高龄者等很热情的社区。该计划的目标是实现如下的社会：如尊重认知症患者的意愿而尽量在住惯了的好环境里能过人想过的好日子。

具体地说，是由七支柱构成的，诸如：推进为了加深理解的普及和启发、提供符合病情的适时且适当的医疗和护理等、加强向早发型认知症的对策、支援护理人员等。

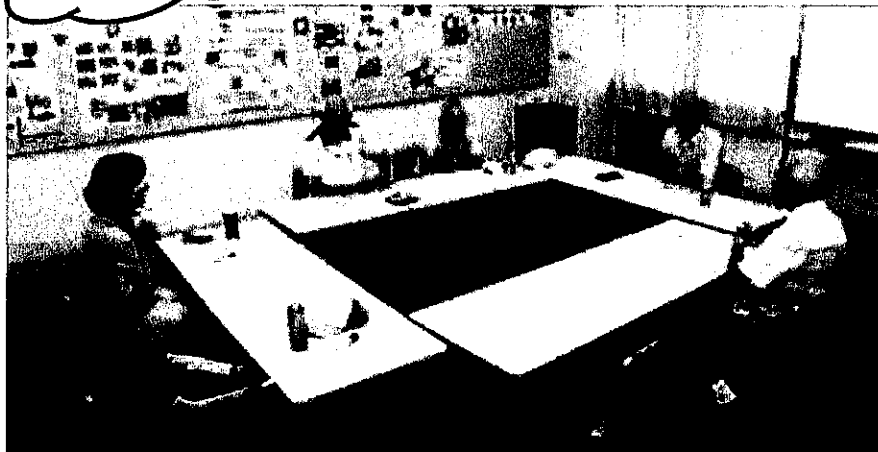
这专集介绍其讲座或活动等，是为了推进加深理解的普及和启发。



询问处 地域包括ケア推進室 ☎ 23-7605



认知症咖啡馆里 放松一口气吧！



该咖啡馆是，除了认知症长者以外，家人等支援的人也聚集的场所。有时和同样情况的人一起谈谈烦恼，有时来转换一下心情等，先来看一次如何呢？

「やすらぎ」cafe, 每次决定主题而进行谈话，加深理解等，以有效的介护为目标。

本市的认知症咖啡馆一览表

名称	举办日期和时间	举办场所	费用	询问处
かさね	周二, 周四, 周六 上午 10 点至下午 3 点	玉前 1308-2	饮料 300 日元 午饭 500 日元	☎21-3733 (只举办日)
やすらぎ cafe	每月第 4 周六 上午 10 点至午点	アネッサ	免费	わたなべ 渡辺 ☎62-5263
つるまい ホープラザ	周二 下午 2 点~	鶴舞 303	蛋糕套餐 500 日元	☎88-4001

专栏“介护人员的谈话”

“共享所想的心情，放松一下”

「はなみずき」(市介护认知症的会) 代表 朝岡美智子女士

「はなみずき」，介护认知症人的家人或有关人员聚集，通过信息交换或认知症学习等进行交流。代表朝岡女士，通过介护认知症母亲的经验，发起「はなみずき」，到现在为止体贴了许多家庭。

她说：“重要的是学到知识而体贴。通过学习认知症，自己介护的负担减少。我感受到第一次来“はなみずき”的人想不开的人多。因为介护长期照顾

的事情很多，所以往往很少与人交谈。无论如何，实际与我们会面共享所想的心情吧。谈话的话，也许会有什么变化。”

日期和时间：每个月第一周四

上午 11 点至下午 2 点半

场所：认知症咖啡馆「かさね」(玉前 1308-2)

费用：饮料 300 日元或午饭 500 日元

参加方法：当天直接去会场

询问处：该会・朝岡美智子 ☎24-5117



如何对待认知症长者呢？

认知症长者并不是什么都不认知的。最感到难受、悲痛、难堪的是本人。对待认知症长者时，最重要的是帮助他们做不好的事，同时留心采取“随便自然的态度”。

基本的态度有三个“别”

别吓他

别催他

别伤害自尊心

具体对待的要点

- 首先自然地关怀他的样子。
- 单独跟他搭话吧。要是几个人围上的话，就会使他感到害怕。
- 不要突然从背后搭话。
- 看他的眼睛，用温柔的语调说话。笑脸和温和的气氛产生安心感。
- 高龄者中有点儿重听的人比较多，所以慢慢儿清楚地说话。
- 倾听他的话，慢慢儿对待。



地区综合支援中心 (地域包括支援センター)

市内地区综合支援中心

该中心以保健师、社会福利士和介护支援专门员为中心进行支援活动，以便每位高龄者能在长期居住的熟悉地区内自立生活。

若感到困难或周围看到这样的人时，即请来商谈一下吧。

名称	地址	联系的方法	担任地区
たいよう	姉崎 2520-8	☎63-4016 FAX63-4017	姉崎、有秋、青葉台
ごい	五井 5155	☎25-5111 FAX25-5110	五井
ふるさと	能満 2073-25	☎75-2005 FAX74-3535	市原北・西
たつみ	辰巳台東 5-7-6	☎75-6633 FAX75-7733	市原東、辰巳台、市津、ちはら台
ひまわり	二日市場 774-1	☎37-7222 FAX36-7667	国分寺台、三和
トータス	鶴舞 733-2	☎50-6262 FAX88-2010	南総、加茂

强化地区的防灾能力

与街道居委会联合，开设避难所

本市活用到现在为止的灾害教训，作为「自助」(自动)、「互助」(互助)、「公助」(公共援助)的一环，与街道居委会联合，建立了迅速开设避难所的体制。

151个街道居委会保管钥匙

指定为避难所的中小学体育馆备用钥匙，市政府也保管，即使夜间或休息日发生灾害，不用等待学校职员到来，市职员也能开设避难所。

这次，本市，指定为避难所的中小学体育馆钥匙托邻近居委会也保管，与居委会联合下，为了安排解锁手段的多重化，7月27日与街道居委会长联合会交换了备忘录。与街道居委会避难行动协调，建立迅速开设避难所的体制而强化「互助」的防灾能力。



强化地区的联合

活用市民用手册

大规模大范围灾害发生后，安排自己身体安全的「自助」同时，近邻居民一致团结而进行拯救人命活动，或者协力老年人和障碍者的避难引导等，地区互相帮助的「互助」是非常重要的(如右图)。

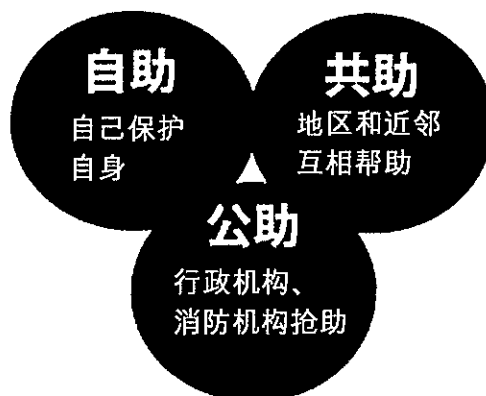
配合这“与街道居委会联合，开设避难所”的活动，为了地区大家的协力能开设而运营避难所，制作了“由地区的避难所开设手册”(市网站上可以阅览)。

万一发生灾害时请活用本手册，以便地区团结一致能面对灾害。

防备大地震

大地震发生时，防灾行政无线网络等通知紧急地震速报和大地震的程度(烈度速报)，请确保身体的安全。另外，根据“地震对策的防备10项”(如下页)请判断各家庭的抗震措施。

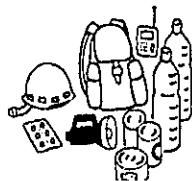
支持放心、安全的
「自助、互助、公助」



自我判断各个家庭的地震对策

防备 10 项

- 电视机或家具等好好儿固定。
- 贴上防止玻璃飞散的薄膜。
- 手电筒、哨子和拖鞋常备在卧房里。
- 准备好应急包。
- 准备好收音机和手机的备用电池。
- 储备好 3 天分以上的应急食品和饮用水。
- 准备好一个星期分以上的常备药。
- 步行确定好避难地点和到避难所的线路。
- 确定好全家人之间的联系方法和集合地点。
- 登记在送信息邮件上，拥有防灾收音机。



防灾行政无线没听清!

这样时...



防灾行政无线的广播难以听清或听错过的时候，通过免费电话可以确认广播内容。没有防灾行政无线的广播时，播放试播的「ハッピーいちほら」。

电话号码 0120-899-890
※ 用号码开始以 050 的一部分 IP 电话机等，不能打通。

保护日常生活的下水道

暮らしを守る下水道 第 1495 号

9 月 10 日是下水道日

从各家庭里等排放的污水，通过下水管道被送到污水处理场而被处理到洁净的水后送回到河川和海洋等自然界。下水道是对我们生活起到不可缺少的作用，诸如：使用于抽水马桶、防止因雨水的浸水、保全自然环境等。借此，对下水道加深理解而留传给下一代干净的水吧。



(1) 正确地使用下水道吧

1、在水里难溶化的纸或纸尿布等别放。 2、不要放天妇罗油、色拉油等油脂类和蔬菜垃圾等固体物。3、绝对别放煤油或汽油等。 4、住房地下的排水管需要搞定期的检查和清扫。

(2) 早期改为下水道式

下水道法规定在能使用公共下水道的地区内必须设置排水设备而污水排放到下水道。另外，能使用下水道后 3 年以内进行转换工程的话，本市有补助制度。

(3) 下水道费请在期限内交纳

下水道费是使用在下水道设备管理等上的重要财源。交纳方法，除用缴纳通知书之外，还能通过银行转账。

(4) 参观下水道设施

松ヶ島下水处理场内能亲眼参观怎样处理下水等。希望参观的人请询问。

询问处：(1) ~ (3) 下水道管理課 ☎23-9043、(4) 下水道施設課 ☎23-0611

除掉浪费，减少垃圾的生活方式

推荐减少垃圾

在我们的生活中，垃圾总是发生的。然而，每个人努力，垃圾就能减少。为了未来，关于切身的垃圾重新考虑吧。

垃圾的排放量和处理费

2015 年度市内的 1 年垃圾量约 9 万 5 千吨。这垃圾量相当于约 793 个 25 米游泳池的容量。其中，家庭垃圾是约 6 万 3 千吨，垃圾总量的比例竟占约 66.3% (图 1)。

为了处理这 1 年分的垃圾，要约 29 亿日元费用。1 户人家 (2.2 人) 一年要约 2 万 3 千日元。这就是说，为了处理 1 袋 (45 升) 可燃垃圾，要约 200 日元费用。

另外，跟国家和县的一个人 1 日的平均排放量相比，本市的垃圾排放量多约 50 克，家庭垃圾排放量多约 100 克 (表 1)。

表 1 垃圾排放量的比较

	市原市	千叶县	国家
一个人 1 日的垃圾排放量	929 克	887 克	877 克
一个人 1 日的家庭垃圾排放量	615 克	522 克	516 克

资源物混放还多

着眼于排放量最多的家庭垃圾细目的话，竟然混放 23% 的资源垃圾 (图 2)。从混放的细目来看，特别是杂废纸、报纸等纸类的混放最多，接着布类。由此可见，如果每个人有意识而专心致力的话，作为资源还可重复使用的东西多。

图 1 垃圾排放量的细目

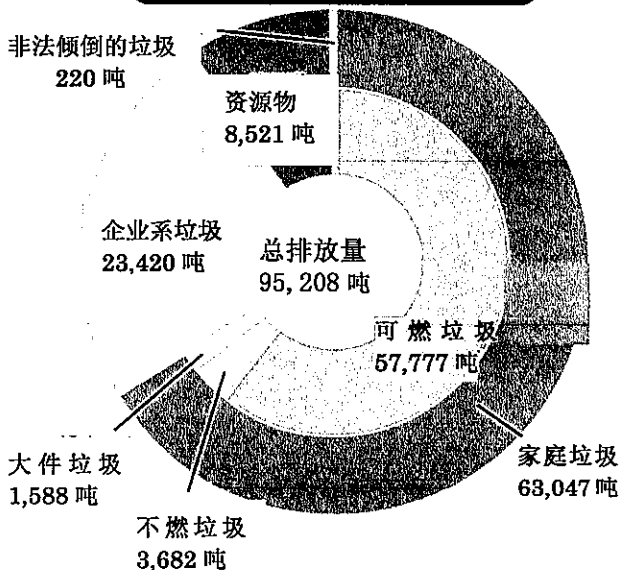
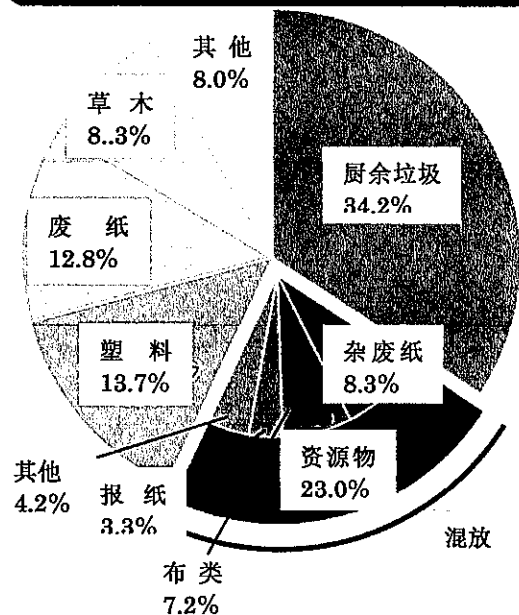


图 2 家庭垃圾排放量的细目



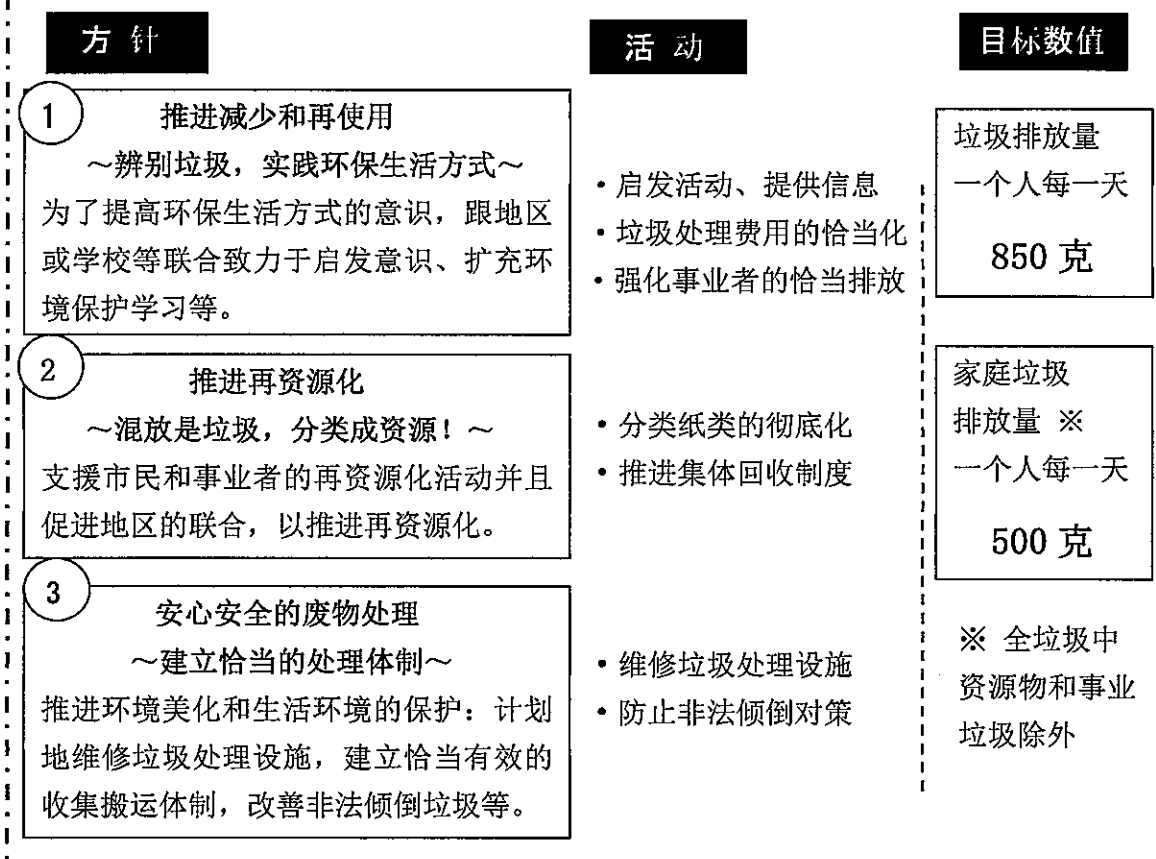
维修垃圾处理设施的费用

福增クリーンセンター（福增清洁中心）处理市内的垃圾。该中心内的第一工厂开工以来实施基干改良工程或耐久工程，由于从1984年开始运转，设施逐渐陈旧，今后可能会增加维修费用。另外，第二工厂从1994年开始运转后，从2014年到2016年实施基干改良工程，结果耐久性延长了15年（表2）。如此为了稳定处理垃圾，按照设施陈旧化或因继续运转的磨损和劣化，维修工程是不可缺少的。

表2 福增クリーンセンター的工程费

设施名	工程	期间	金额
第一工厂 (焚烧设施)	建设工程	从1981至1984年度	54亿日元
	基干改良工程	从1995至1996年度	33亿日元
	耐久化工程	从2006至2009年度	38亿日元
第二工厂 (焚烧设施)	建设工程	从1991至1994年度	104亿日元
	基干改良工程	从2014至2016年度	54亿日元
第一大件垃圾处理设施	建设工程	1985年度	6亿日元
第二大件垃圾处理设施	建设工程	从1994至1995年度	31亿日元

图3 一般废物处理基本计划（垃圾处理计划）



为了削减费用 关键是垃圾减量化

维持或重建垃圾处理设备的话，费用怎么才能削减呢？说真的，每个市民的努力非常关系到垃圾减量化。

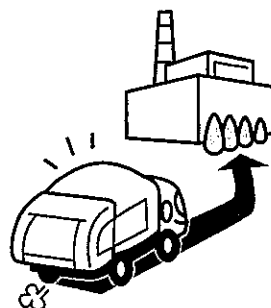
由于推行垃圾减量化，重建处理设备时，可以缩小设备规模，结果就可以缩减建设费和其后的维持费。

为了将来也继续稳定地处理垃圾，减少垃圾量的努力是不可缺少的。

尽力达到目标

通过「広報」上等市政府传达给每个市民垃圾处理现状，同时也进行问卷调查等征求意见，按照在“市原市一般废物处理基本计划”上制定的方针，推行垃圾的减量化和再资源化（图3）。

同计划上决定垃圾减量化和垃圾再资源化的努力目标：“一个人每一天的垃圾排放量是 850 克（家庭排放量是 500 克）”。各个人尽力垃圾减量化而分类资源物的彻底化吧，以便放心・安全的垃圾处理今后再可以继续下去。如下记述介绍具体的努力例子，所以自己能够做的事儿先开始做一下吧。



“由城市矿山制造出来的！大家的奖牌”计划

2020年举办的东京奥运会、残奥会使用的金牌、银牌、铜牌将有效地使用废旧小家电中所含有的金属来制作。

本市也要参加这项由东京2020组织委员会所主办的活动，进行手机的回收。

回收地点 市役所综合问询处、分所、中央图书馆窗口内所设置的专用回收箱

回收品项 手机、智能手机主机〔限能放进回收箱投入孔（10cm×4cm）的〕

其他 不可归还。请消除个人资料后带来。

询问处：クリーン推進課

询问处：クリーン推進課 ☎23-9053

日常生活中减少垃圾的小方法



除去厨余垃圾的水分

据说厨余垃圾中约占八成是水分。为了焚烧垃圾可稳定处理，倒厨余垃圾时，沥干水分吧。



减少食品浪费

我们购入食材时，尽量只买真正需要的东西。买来的材料要用尽、还不要剩菜剩饭吧。



厨余垃圾的堆肥化

市政府，对于购买厨余垃圾处理或堆肥容器的人补助这些器具的一部分费用。



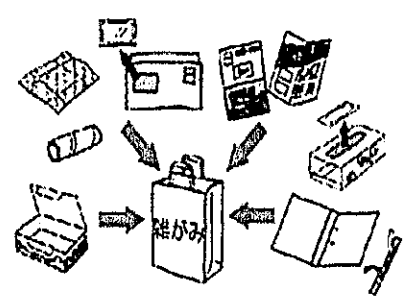
减少购物塑料袋

去买东西时，随身携带自己环保袋，尽量少使用一次性的塑料袋。



杂废纸是贵重的资源物

信封、明信片、商品说明书、纸盒、包装纸等杂废纸能再利用。分为资源物，拿到垃圾站或利用资源物的集体回收吧。



有效利用集体回收制度

除了本市在垃圾站回收资源物以外，街委会，家长教师会，儿童会等的各种登记团体也集体回收。资源物的集体回收，由本市按回收量发放补助金。



参加该活动的人说：



若宮2丁目街委会每月第三周日回收资源物。老年人不能自己拿到回收地点，所以我们到他们家去回收等，地区全都人就会互相关怀交流。业者收买金和省市补助金作街委会的活动费而用。今后街委会内也要让大家周知，希望更加发展。

支援育儿 招 2018 年度保育所等の儿童

2018 年 4 月要进入保育所・认定儿童园等（表 1、表 2）的申请从 10 月 2 日（周一）起开始接受。比往年提早一个月开始，请注意。

询问处 保育课 ☎23-9829

1 您的认定划分呢？

上保育所等时，需要接受按照 3 个划分的支給认定。

※支給认定和入学申请可在同一申请书上同时申请。但 1 号和 2 号认定不能同时接受。

划分	认定内容	内容
1 号认定	教育标准时间认定	孩子 3 周岁以上而希望进认定儿童园受教育
2 号认定	保育认定	孩子 3 周岁以上、符合“需要保育的理由”而希望进保育所或认定儿童园受保育
3 号认定	保育认定	孩子未满 3 周岁、符合“需要保育的理由”而希望在保育所、认定儿童园、小规模保育事业、家庭的保育事业、事业所内保育事业受保育。

《 需要保育的理由 》

应该符合下项中一个事项。

- (1) 工作(一个月 60 小时以上)
- (2) 怀孕、生产后不久
- (3) 家长患病、身心上有障碍
- (4) 经常护理同居人或长期住院的家人
- (5) 受震灾、风水灾害、火灾等而恢复中
- (6) 求职活动中(包括准备自己开办在内)
- (7) 就学(包括职业训练校等职业培训在内)
- (8) 可能有虐待或 DV(家庭内暴力)
- (9) 取得育婴休假时，已有上园的孩子而必要继续上园
- (10) 此外，市认定与上列(1)至(9)类似的情况时



2 能利用的设施

按照认定划分，能上的设施也不同。

认定划分	能利用的设施
1・2・3 号认定	认定儿童园
2・3 号认定	保育所(园)
3 号认定	小规模保育事业、家庭的保育事业、事业所内保育事业



3 申请方法

从 9 月 25 日（周一）起发的申请书上填写必要事项后，附上所需的资料而在窗口上报名。

	1号认定(参照表1) ※私立认定儿童园时, 请向各园询问。	2・3号认定(参照表2)
申请期间	10月2日(周一)至6日(周五)	10月2日(周一)至11月24日(周五)
发放地点	保育课、公立保育所、公立幼儿园	保育课、分所、保育所、认定儿童园
申请处	保育课	保育课、保育所、认定儿童园
入所决定	不满定额时: 第一希望决定 超过定额时: 公开抽签来决定	市政府据家长的工作状况或家庭状况而决定优先次序。
结果通知	10月中旬至下旬	1月中旬至下旬

《能利用市外的保育所》

适合如下一个事项时, 向市外设施也能申请。

(1)跟工作单位同一处市町村内的保育所。 (2)上班路上的保育所。 (3)回娘家生产时, 要利用娘家附近的保育所。(4)预定转移到的市町村内的保育所。

此外, 希望利用千叶市和四街道市内的保育所时, 不适合上述事项时也可申请。因各市町村, 截止日期或所需材料也各不同, 故申请前请向各市町村确认一下。

申请期间: 10月2日(周一)至各市町村报名截止日期的7天前

申请处: 保育课

4 其他

- 2017年度等待进所的人也必须重新申请。
- 希望者多时, 也许不能进。
- 公立幼儿园的儿童不招。(询问处: 学校教育课☎23-9848)



[表1] ‘1号认定’能利用的设施(认定儿童园)

地区	种类	设施名	定额 (人)	对象	开园时间 电话号码
姉崎	公立	姉崎認定こども園	30	4岁以上	参照表1
		今津認定こども園	12		
五井	私立	五井幼稚園	135	3岁以上	
		(暂称)国分寺台幼稚園	142		
市原	公立	五井認定こども園	40	4岁以上	
		八幡認定こども園	32		
辰巳台	私立	光の子幼稚園	100	3岁以上	
	公立	辰巳台認定こども園	120	4岁以上	
三和	私立	光風台中央幼稚園	25	3岁以上	
南総 加茂	公立	牛久認定こども園	20	4岁以上	
		高滝認定こども園	20		

[表2] '2・3号认定'能利用的设施

地区	设施名	定员	电话号码	可入所的年龄	保育时间
姉崎	私立 白塚保育園	120	63-6080	生后57日以上	7:00~20:00
	私立(暂称)つぼみの森第二保育園	156	保育課		7:00~20:00 (周六18:00为止)
	公立 姉崎認定こども園	118	61-0144		
	公立 今津認定こども園	80	61-2693		
有秋	私立 第二姉ヶ崎幼稚園 ルックアップ保育★	18	66-0191	1岁至2岁※	8:00~17:30
五井	私立 杏保育園	162	26-2600	生后57日以上	7:00~20:00
	私立 国分寺台明世保育園	60	41-6600	生后57日至2岁※	
	私立 つぼみの森保育園	170	37-2011	生后57日以上	
	私立 春保育園	60	20-2500	生后57日至2岁※	
	私立(暂称)森の幼稚舎	174	37-5115	生后57日以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	公立 五井認定こども園	146	21-2661		
	私立 五井幼稚園	95	21-3905	1岁以上	7:30~18:30
	私立(暂称)国分寺台幼稚園	38	41-8187	3岁以上	7:00~18:30
	私立 あおぞら保育園★	10	25-4301	生后3个月至2岁※	7:00~20:00 (周六19:00为止)
	私立 森の保育園★	18	37-2711	生后57日至2岁※	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	私立 ほのぼの保育園★	11	78-3883	生后6个月至2岁※	7:00~19:00
	私立 ぶれあ保育園・市原★	19	98-5229		7:15~19:15
	私立 めぐみ保育園★	19	21-6206	生后3个月至2岁※	7:30~19:30 (周六18:30为止)
	私立(暂称)ヤクルト五井保育園	5	043-232-6734	1岁至2岁※	7:30~18:00 (周六闭所)
	私立 家庭的保育事業 石原	3	保育課	生后6个月至2岁※	8:30~17:00 (周六闭所)
	私立 家庭的保育事業 錦織	3			8:00~17:30 (周六闭所)
私立 家庭的保育 関	3	8:30~17:30 (周六闭所)			
私立 小宮保育	3	8:00~18:00 (周六闭所)			
市原	私立(暂称)桜保育園	138	保育課	生后57日以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	私立 はくちょう保育園	120	43-3663		7:00~20:00
	公立 八幡認定こども園	133	41-0815		
	私立 きらきら保育園★	19	26-5885	生后6个月至2岁※	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	私立 ゆたか保育園★	16	43-7864	生后57日至2岁※	7:00~19:00 (周六18:00为止)
	私立 家庭的保育事業 中村	3	保育課	生后6个月至2岁※	8:00~18:00 (周六闭所)

辰巳台	公立 辰巳保育所	174	74-2075	生后57日以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	公立 辰巳台認定こども園	20	74-6030	3岁	
	私立 光の子幼稚園	74	74-6680	1岁以上	7:30~18:30
	私立 ママのおうち★	15	74-5537	生后6个月至2岁※	7:00~19:00 (周六18:00为止)
市津	私立(暂称)風の子保育園	96	保育課	生后57日以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	私立 ひろみ保育園★	12	98-3399	生后6个月至2岁※	7:00~19:00 (周六18:00为止)
ちはら台	私立 あい・あい保育園ちはら台園	60	37-3580	生后4个月以上	7:00~19:00
	私立 ちはら台保育園	165	75-5959	生后57日以上	7:00~20:00
	私立 ちはら台東保育園	150	50-2181		
	私立 ちはら台南保育園	60	37-1100	生后57日至2岁※	8:30~17:00 (周六闭所)
	私立 学園広場保育園★	12	37-3351		
	私立 家庭的保育事業 佐藤	3	保育課	生后6个月至2岁※	8:00~17:30 (周六闭所)
三和	公立 三和保育所	68	36-3607	1岁以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	私立 光風台中央幼稚園	135	36-6083		7:00~20:00 (周六7:30至19:00)
南総	公立 馬立保育所	86	95-3233	生后57日以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	公立 鶴舞保育所	48	88-2033		
	公立 牛久認定こども園	65	92-1235		
加茂	公立 高滝認定こども園	45	98-0108	3岁以上	7:00~20:00 (周六18:00为止)
	公立 里見小規模保育事業所★	19	96-0072	生后57日至2岁※	

★符号是小規模保育事業。 ※ 年度途中到3岁时，年度末为止
能入所的年齡是2018年4月1日当天的。

对于‘認可外保育施設’的利用者 发给补助金

对象： 已接受支給认定，但是有認可保育所等保留入所的3岁以下乳幼児(2017年4月1日当天)且利用認可外保育施設の家长。

补助額： 保育费和午饭费总计的3分之1(但上限为每月20,000日元)

申请方法： 预备在市内施設或保育課的申请书上填写必要事項而添上
就业证明书等所需资料后，在窗口上申请。

申请・询问处： 保育課 ☎23-9829



能利用企业主导型保育园

企业主导型保育园是，除了其职工的儿童以外，其地区内的儿童也能入园。详细请询问。

ごいっこ保育園

事業者名 市原興業㈱
入所可能年齢 生后3个月以上
开园时间 周一至周六 8:00~18:00
申请・询问处 该园 ☎24-5105

まごころ保育園

事業者名 (有)潤井戸タクシー
入所可能年齢 1岁以上
开园时间 周一至周六 7:30~18:30
申请・询问处 该园 ☎76-0415

补助 私立幼儿园的 入园费和保育费的一部分

入园费和保育费的范围内有如下补助金。

但因一年的保育费或所得状况等有可能是对象外。

对象 上私立幼儿园且3岁至5岁儿童的家长

入园奖励费补助金

2017年度补助额 上限年额 308,000 日元

按市民税所得比率额等决定。

申请方法 向走读的私立幼儿园申请

询问处；保育课 ☎23-9829

私立幼儿园儿童补助金

2017年度补助额 月額 2,500 日元

申请方法 向走读的私立幼儿园申请

能利用 JR 千叶车站大厦内的保育所

作为与千叶市・四街道市广域联合的一个环节，本市民也能利用千叶车站大厦内的保育所。

优先接收的市原市民 3人

申请・询问处 保育课 ☎23-9829



发挥个性吧 招“小规模班级特认校”的学生

小规模班级特认校实施发挥个性而有特色的细致教育，在一定的条件下，本市准许从市内整个地区来入学・转入学。国府小学和海上小学被指定为小规模班级特认校。海上小学尽力于外语活动，由外国讲师或英语的学校支援志愿者来上课。国府小学尽力于信息教育，一人能用一台平板电脑等学习。

招生数 一学年 20 名中扣除在籍学生数的人数

申请方法 学校教育课和国府・海上小学有的申请书上写必要事项，从 10 月 2 日(周一)到 11 月 24 日(周五)为止在窗口上报名。

其他 申请后，实施面试。

《举办学校说明会》

日期时间 海上小学；11 月 2 日(周四) 上午 10:30~中午 12:00

国府小学；11 月 7 日(周二) 下午 1:30~3:00

报名方法 10 月 30 日(周一)以前用电话报名。

报名・询问处：学校教育课 ☎23-9848



とくべつじどうふようなど てあて 特別児童扶養等の手当 第 1493 号

特别儿童抚养・特别障碍者・障碍儿童福利等补贴

障碍者和其养育者能接受如下补贴。各补贴都有所得限制，必须申请。但目前领取补贴的人不需要申请。此外，特别儿童抚养补贴、特别障碍者补贴、障碍儿童福利补贴以及经过的福利补贴的领取者和支付停止的人，9 月 1 日(周一)以前请提交所得状况报告。

补贴的名称	特别儿童抚养补贴	特别障碍者补贴	障碍儿童福利补贴
对象者	养育未满 20 周岁障碍儿童(身体上、智力上或精神上有严重障碍)的人。	20 周岁以上的障碍者，并且有两个以上‘残废者手册’1 级程度的障碍等，身体上、智力上或精神上有特别严重障碍而日常生活上经常需要特别护理的。	未满 20 周岁的障碍儿童，且身体上、智力上或精神上有严重障碍而日常生活上经常需要护理的。
支付的限制	障碍儿童住在儿童福利设施等，或者以障碍为理由可以领取公的年金时，就不能接受。	居住在障碍者支援设施或特别护养敬老院等，或者目前住接连 3 个月以上的医疗机构时，就不能接受。	居住在肢体残疾儿童设施等，或者以障碍为理由可以领取公的年金时，就不能接受。
补贴月額	1 级 51,450 日元 2 级 34,270 日元	26,810 日元	14,580 日元

申请・询问处 しょうがいしゃしんか 障がい者支援課 ☎23-9815

◎ 注意甜言蜜语的电子邮件

甘い言葉のメールに注意 第 1492 号

该中心接受如下的咨询：首先手机收到“送给你钱”或“中奖了”等电子邮件，其后竟然支付高额费用，因此正在感到为难。

这是假冒异性或有钱人引起消费者的关心而骗取钱财的一个诈骗手段。这个事例是：一回了信，就被引导到约会网站，以获得奖金手续为借口，被要求购买得分，结果用在便利店购买的电子货币或信用卡重复支付的。请不要轻信甜言蜜语且别对怀疑的电子邮件回信。



◎ 注意光缆线路服务的推销纠纷

光回線サービスの勧誘 第 1494 号

受通讯公司委托光缆线路批发的服务商，因为推销独自服务而发生纠纷。比如有下面的事例：消费者误会原来的服务商改变服务内容，而且听到他这么说“通信费会便宜一点儿”结果合同了。可是选项费被追加，要还到原来的服务商的话，不能继续使用电话号码而且被要求解除费用等。

合同以前必须确认服务商名和服务内容并且跟原来的服务比较一下研究。另外，即使合同以后也适用“初期合同解除制度”有时可以解除。

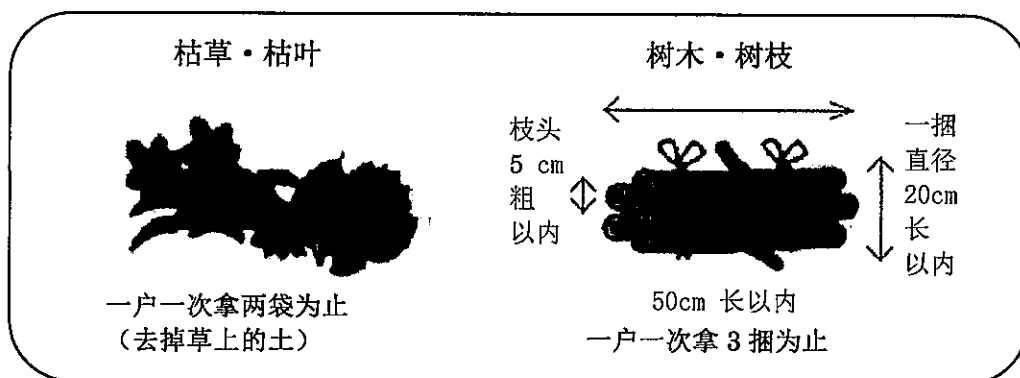


感到为难时不焦急，请先来咨询

禁止在屋外烧垃圾

野焼きは禁止 第 1494 号

在屋外烧垃圾时出现的烟，使近处人感到难受：如洗过的衣服上沾上味儿、嗓子或眼睛疼了点儿等。市政府收到这些意见或咨询。法律上禁止在屋外烧。枯叶和树枝如下方法来处理后，收集可燃垃圾的日子请拿到垃圾站。



焚烧稻草・稻皮：务农活动之中焚烧为例外的，但焚烧时，请避免一次同时烧大量的，加上注意风向、地点、时段。

询问处

クリーン推進課 ☎23-9053

防灾专栏

关于弹道导弹可能落下时所采取的行动

～弹道ミサイル落下時の行動～ 第 1491 号

弹道导弹发射后仅仅 10 分钟就可能抵达。弹道导弹有可能在日本着陆，此时除了通过防灾行政无线系统响特殊警报器和发出消息外，还发送紧急速报等通知给本市居民。为了确保武力攻击时的人身安全，请扫描如下的 QR 码，参照一下日本国民保护门户网站吧。

收到紧急信息时

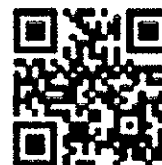
请听从行政的指示，冷静地采取行动。

在室外时

到坚固的建筑物或地下室避难。若附近没有建筑物时，须躲藏在隐蔽处，或伏身并保护头部。

在室内时

离开窗户，最好躲入无窗户的屋子。



如何接收气象灾害消息的邮件

～気象・災害情報をメールで受信～ 第 1493 号

当有大雨警报或有避难讯息等紧急性较高的消息时，本市会发送电子邮件通知市民。为了接收邮件，请按照以下顺序注册。

STEP1 扫描 QR 码访问注册网站，并发送一封空白的电子邮件至 t-ichihara@sg-m.jp。



STEP2 收到临时注册的回信邮件后，打开其邮件，从邮件内所登载的注册网址访问注册网站。

STEP3 确认使用规章，按顺序注册。

会立即接收告知注册完成讯息。



询问处： 危機管理課 ☎23-9823

高齢者あんしんカード 第 1494 号

紧急时的“高齢者あんしんカード”（老年人安心卡）

对于 65 岁以上的老年人免费发放“老年人安心卡”。老年人平时携带该卡，若发生急病或事故等紧急时，即能与有关机构或亲属等联系。

发放处：高齢者支援課、分所

询问处 高齢者支援課 ☎23-9814



小心“红背蜘蛛”

セアカゴケグモ 第 1496 号

被指定为特定外来生物的“红背蜘蛛”，被发现在市内。雌性“红背蜘蛛”毒性极大，有时叮咬，所以，绝对不要赤手触摸。如果你看到它的话，使用家庭用杀虫剂驱除或者踩死来灭。

万一被叮咬时，伤口上立刻用水冲洗后，就带着那只死亡的红背蜘蛛去医院治疗吧。



背部有红色条纹

雌性“红背蜘蛛”的特征

它体长约 7 至 10 毫米（除足部），全身体呈黑色，背部并有红色条纹。它们一般以昆虫为食，故通常生活在向阳而昆虫多的花坛周围或长凳后边等。

询问处： 環境管理課 ☎23-9867

请申请市原市福利补贴

しふくしてあて しんせい 市福祉手当の申請 第 1494 号

身体上、智力上或精神上有障碍的人符合于如下条件的话，能接受“福利补贴”。但现在领取补贴的人不需要申请。

必要条件 有如下表障碍的人。但下述人不是对象者。

- (1) 现在接受特别残疾人补贴或残疾儿童福利补贴的人。
- (2) 居住在特别护养敬老院等设施的人。

补贴月額 月額 3,500 日元至 11,000 日元(因障碍的种类等级及年龄各不同)。

申请方法 备在障がい者支援課的申请书上填写必要事项后，邮送或在窗口上申请。

其他(1)卧床不起的残疾人申请时，需要由民生委员或残疾人相谈员的证明书。

- (2)有所得限制。(3)在窗口上申请时，请带来图章、手册(「身体障害者手帳」・「療育手帳」・「精神障害者保健福祉手帳」)及存入帐号的存折。

年齢	障碍的状态
未 满 20 岁	残疾：「身体障害者手帳」‘身体障碍者手册’ 1 至 4 级
	智障：「療育手帳」‘智力障碍者手册’ ㉔至 B1
20 岁 以 上	重复障碍：‘身体障碍者手册’ 1・2 级和‘智力障碍者手册’ ㉔至 A2
	精神障碍：「精神障害者保健福祉手帳」‘精神障碍者保健福利手册’ 1 级
	重度智障：‘智力障碍者手册’ ㉔1 至 A2
	精神障碍：‘精神障碍者保健福利手册’ 1 级
	卧床不起的残疾人：但未满 65 岁且没享受护理保险服务的人

申请・询问处 障がい者支援課(〒290-8501) ☎23-9815

70 岁以上人的高额医疗费自己负担限度额修改

2018 年 8 月将修改 70 岁以上人的自己负担限度额。2017 年 8 月以后诊疗份儿如下表阶段性地实施了修改。目的是所有的人安心地接受医疗而实现代际公平。另外，非课居民税家庭的上限额不变。

	适用区分		自己负担限度额	
			门诊（个人单位）	门诊+住院（家庭单位）
修改前	在职水平	课税所得额 145 万日元以上	44,400 日元	80,100 日元+(总医疗费 -267,000 日元)×1% (第 4 次以后 44,400 日元)
	一般	课税所得额 不足 145 万日元※	12,000 日元	44,400 日元



修改后	在职水平	课税所得额 145 万日元以上	57,600 日元	80,100 日元+(总医疗费 -267,000 日元)×1%
	一般	课税所得额 不足 145 万日元※	14,000 日元(8 月至 翌 7 月的年间限度 额 144,000 日元)	57,600 日元 (第 4 次以后 44,400 日元)

※如下收入的人也适用于[一般]区分。

- (1) 家庭收入的共计不足 520 万日元（1 人家庭时不足 383 万日元）
- (2) 2016 年 1 月以后到了 70 岁，总所得额等的共计 210 万日元以下

询问处 国民健康保険課 ☎23-9804

面向老年人的流感预防接种

实施期间：10 月 1 日(周日)至 12 月 31 日(周日)

对象者：适合于如下一个条件。(1) 接种当天 65 岁以上的人 (2) 60 岁以上而未满 65 岁的人当中，因心脏、肾脏和呼吸器功能低下或人类免疫缺陷病毒(HIV)障碍而持有身体障碍者手册 1 级的。

费用：1,500 日元 但享受生活保护的家庭和免居民税的家庭且 2017 年度护理保险费额决定通知书上保险费阶段第 1~第 3 阶段的家庭是免费。

其他：(1) 接种时，带来健康保险证等能确认年龄及地址的材料。免费的人必须带来“2017 年度护理保险费额决定通知书”的复件。(2) 实施医疗机构，请参照市网站或询问。(3) 因特殊情况(居住在设施等)而不能在市内医疗机构接受的话，请向保健中心咨询。

一年检查一次肥胖综合症

特定体检和特定保健指导

本市，以40岁至74岁的国民健康保险加入者为对象，实施针对肥胖综合症的特定体检。为了预防生活方式病，每年别忘接受体检吧。

◆ 何谓肥胖综合症？

男性腰围超过85厘米、女性超过90厘米的内脏脂肪型肥胖之外，还在高血压、高血糖、类脂体异常当中若占有2个以上因素时，就被诊断为肥胖综合症。此种状态置之不理的话，有危险可能引起高血压症、糖尿病等生活方式病或因动脉硬化发展的心肌梗塞及脑梗塞。

◆ 接受特定体检而确认健康状态

早些发现肥胖综合症而改善生活方式是很重要的。并发的生活方式病若发展也没有什么自觉症状，因此发觉到时病情已发展得严重，有时难以治疗。没有自觉症状时也不要断定自己是健康，一年接受一次特定体检，确认一下健康状态和每年的经过吧。特定体检受诊券今年4月份已向对象者邮送过。

申请方法 个别体检：向市内的协力医疗机构打电话申请。

集体体检：保健中心、公民馆等，当天直接去会场。

受诊期限 11月30日（周四为止） 费用 免费

其他 (1) 关于可以接受个人体检的协力医疗机构和集体体检的日程，受诊券或网站上请确认。

(2) 丢失受诊券或4月1日以后加入国民健康保险的人，请询问。



◆ 接受特定保健指导而改善生活方式

按照上述特定体检的结果，被诊断为有肥胖综合症等危险而需要改善生活方式的人可免费接受特定保健指导。通过该指导服务，您6个月之间接受专家的支援，先定每天的运动量和饭食量等目标，再连续努力于改善生活方式。

2015年度被诊断为“积极支援水平”（因肥胖综合症而生活方式病的危险度为高），而接受指导的人群里，体重平均能减少约2公斤，腰围能减少约2厘米。此外，参加者有种种优惠：如可参加运动班而学习所在家里能做的运动内容，验血来能检查健康状况等。积极参加吧。

询问处：保健中心 ☎ 23-1185

改善肥胖综合症吧！

问 接了特定保健指导的判定时，怎么办好呢？

答 为了改善生活方式，减少体重、去掉内脏脂肪是重要的。

问 减少多少就好呢？

答 改善的目标是减现在体重的5%左右。

问 怎样减少好呢？

答 减少摄取饭食的热量，还需要通过运动来消耗更多热量。接受特定保健指导的话，在保健师、管理营养师等专家的支援之下，能改善饮食生活或参加运动班等，通过适合自己的方法来可保持良好的健康状态。

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)

10・11 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 25 人 免费 五天以前 用电话报名。 其一个家人也可参加。	预产期 1、2 月的人：10/15(日) 预产期 2、3 月的人：11/19(日) 9:00~11:50
	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 用电话报名。	预产 12、1、2 月的人 10/3(火) 报名期限=9/26(火) 预产 2、3 月的人 11/9(木) 报名期限=10/31(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 对 免费 用电话报名。	10:00~11:30 2016 年 12 月生的=10/6(金) 报名期限=9/29(金) 2017 年 1 月生的=11/13(月) 报名期限=11/6(月)
	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 10 组 2017 年 7 月生的婴儿和母亲 500 日元 打电话报名。	9:30~12:00 10/19(木)、10/27(金) 报名期限=9/29(金) 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 FAX23-1295 (〒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

会场	日期和时间
保健センター	10/19(木) 11/14(火) 9:15~11:15
アネッサ	10/17(火) 11/21(火) 13:30~15:30
サンハート	11/27(月) 13:30~15:30
なのはな館	10/13(金) 11/17(金) 13:30~15:30

饮食咨询

10/16(月)、27(金)、11/9(木)、24(金)

保健センター

先报的 8 人(正在服药、治疗中的人除外)
七天以前要用电话报名

接受癌症检查吧

据说日本人 2 人里有 1 人一生中患某种癌症。癌症早期发现而早期治疗的话, 可能痊愈。为了自己, 又为了家人, 请接受癌症检查吧。 检查专用电话☎23-1199



ひょうひんじょうほう
不用品情報

第 1496 号

不需要的物品再利用信息 询问处: 消费生活中心 ☎21-0844

请转让	湿津初中的女生校服、五井初中的女生校服、柳光幼儿园女生校服・体操服、 电饭锅、电动缝纫机、无绳电熨斗、无绳吸尘器、空气净化器、沙发、 折叠自行车、小学生用双带书包
转让	冰箱、手推车(老人用)、衣柜、被褥、拓殖大学紅陵高中的男生校服、花盆、 咸菜桶、书桌、便携式马桶

※限于免费转让的信息。信息的有效期间为 90 天。(‘広報いちほら’ 9 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	（周一至周六）	20:30～23:30
	（周日・节日）	9:00～17:00
儿 科		20:30～23:30
	（周六）	20:30～23:30
牙 科	（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）

外国人咨询服务

星期一、四 9:30～12:00 13:00～15:30 人権・国際課（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：人権・国際課 ☎23-9826

