

中国語版



2017年11月 広報いちほら 第78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’

不要な食品を有効活用 第1497号

有效活用剩余食品

请配合『フードドライブ』(募捐食品活动)

「フードドライブ」是通过地区内福利设施或团体把家里剩余的食品免费地供给给生活困难者的活动。一边减少食品浪费且个人做出社区贡献，一边帮难以购买食品的人，这样的活动跟新食品再利用有关联。

受理期间 周一～周五(除周六、周日、节日、年末和年初以外)

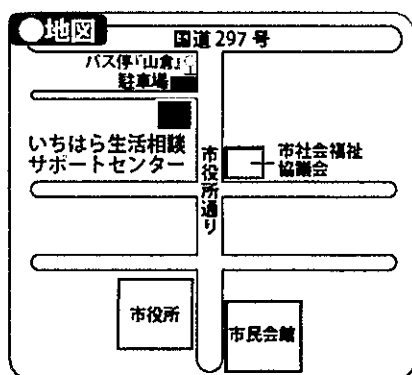
时间 8:30 ~ 17:30

受理处 「いちほら生活相談サポートセンター」
(生活咨询支援中心)(如下地图)

受理食品 粮食(2016、2017年度产的大米、面条、小麦等)、保鲜食品(罐头、瓶装食品等)、干菜(海苔、豆子等)、调料、食用油、方便食品、蒸煮袋食品、饮料等



“浪费”换来一句“谢谢”



条件 (1) 保质期写明而离到期还有两个多月。(2) 在常温下可以保存。(3) 未开封(4) 没有因破损漏出里面的东西来。(5) 酒精类不能收下

捐赠方法 请带食品来到受理处。

其他 受理的食品通过福利设施或咨询支援机构等供给给生活困难的人。

咨询处 : いちほら生活相談サポートセンター ☎37-3400
: 生活福祉第1課自立支援室 ☎23-9525

老年人在地区互相接触的机会

从下年度开始老年人福利事业「通いの場」

本市，以“互相连接和支持使人和社区更健康的城市”作为目标，推进建立支撑老年人生活的“地区综合护理系统”的体制。作为这一部分，从下年度开始的新老年人福利事业「通いの場」是提供给老年人在他们生活的地区日常交流的机会。



●什么是“地区综合护理系统”？

为了老年人变成严重的要护理状态时也能在住惯的地区持续人生最后的自己风格生活，这是提供居住・医疗・护理・预防・生活支援一体的体制。

本市现在努力建立医疗和护理的联合、认知症对策、生活支援服务等体制。

作为这一部分，老年人日常外出而与地区的人互相交流，要开始「通いの場」。

●为什么需要「通いの場」？

今后，更加进展高龄化，为老年人的社会孤立和要护理的人增加等担忧（如图1）。

为了地区关怀而互相支持今后也越来越增加的老年人，需要打造「通いの場」。

●什么是「通いの場」？

是老年人可以“日常”、“在居住的地区”、“与地区的人互相交流”的场所。

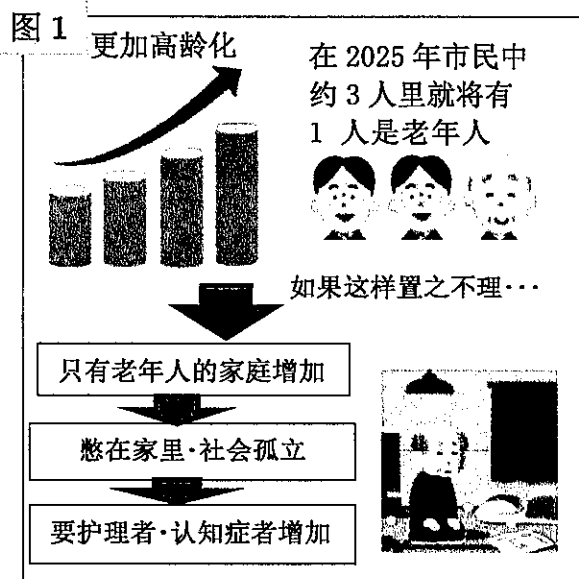
活用地区的公共设施 and 集会设施等而日常聚集。

为了参加很多人，内容是进行各种各样的活动。

例如，体操等的轻松运动、一边喝茶一边聊天、合唱等爱好的时间、健康或交通安全讲话等的学习场所、邀请小孩进行代际交流等。

通过为各地区适当的措施，我们将引导他们参加。

随着「通いの場」的普及，会期待如图2的效果。



●谁举办？

「通いの場」因为是在身边的地区很重要的，所以在市内的各个地方都需要。为此，需要地区的各位力量。。

地区的各位成为中心的话，培养地区的关联，同时，根据自愿努力，「通いの場」可以长久继续。

另外，也期待健康的老年人作为旗手活跃。

本市支援市内整个地区有「通いの場」。

另外，新的实施方法等详细，日后再通知。

●重新考虑敬老会的状态

敬老会，祝贺各位老年人的长寿，与此同时正作为地区居民交流的机会实施，本市与社会福祉协议会共同主办，今年度也9月至11月在各地区举办。

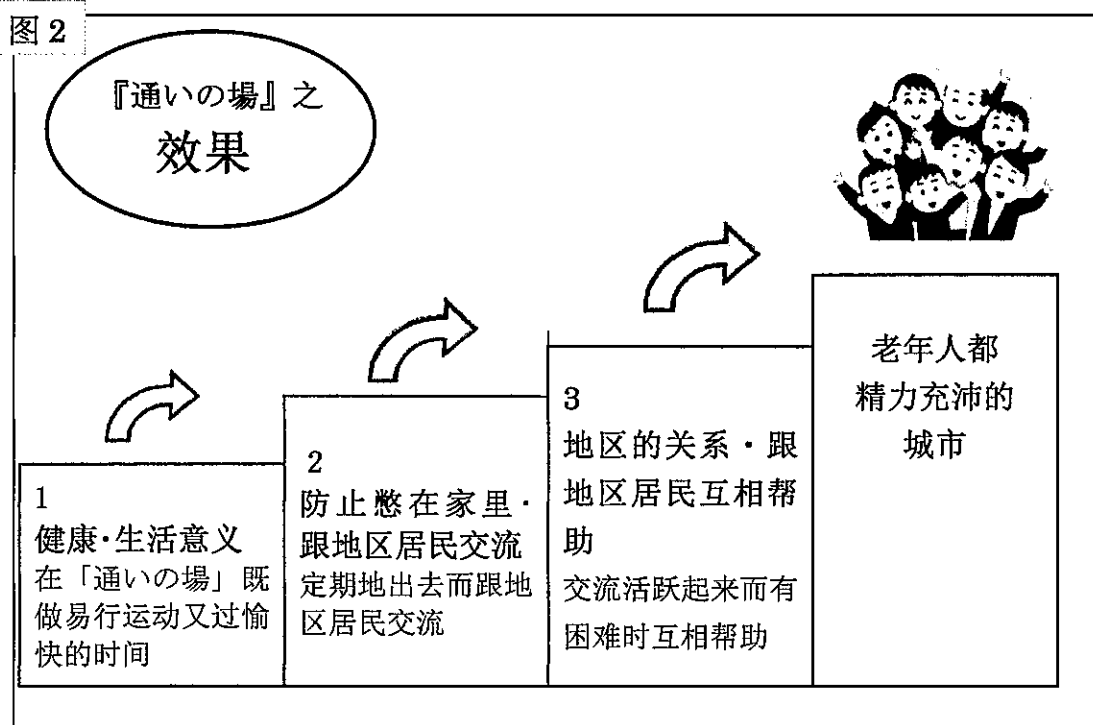
长期以来，地区诸位的合作下实施，但是敬老会对象的老年人增加同时会场也显窄了，而且参加人的比例减少等，各种各样的问题出现了。

本市，关于敬老会的状态和关系团体的各位协商，今后要把它改到老年人在地区日常交流而连接到健康的活动。

从下年度开始实施的新老年人福利事业「通いの場」请一定参加、协力。

询问处 高齢者支援課 ☎23-9814

图 2



采访自行致力组织「通いの場」的团体

ピン・コロ会（健康长寿会）

我们每周有 1 次在户田社会中心聚集，锻炼脑筋或做体操等。从 2015 年开始活动以来，会员渐渐增加到 27 人。在融洽的气氛中，大家都笑口常开。



缠着加重腕带一边唱歌一边做体操



使用创作教材的脑筋锻炼

青叶台小学学区小域福利网络

星期一至星期六开的常设型沙龙，一年的使用人数竟然是大约 8,500 人。不仅聚集聊天，还有关增进健康或娱乐等进行多彩活动，地区的人什么时候也轻松地聚集，可以共有乐趣的场所。



受欢迎项目之一是「歌声ひろば」，在吉他伴奏下大家一起愉快地唱歌。

会长 柴田喜代子女士谈话
感觉很舒适，所以大家聚得很开心

会员都笑口常开，这是我感到自豪。重要的事不是跟别人比较，而是自己满意为好，大家抱有这样的想法，所以感觉很舒适而快乐。不是别人的强迫下做事，各重视各的人生经历而尊重各人，这就是长久持续下去的秘诀。市场上出售的锻炼脑筋小游戏很贵，所以为了长久持续下去，我们每次创作教材等绞脑计尽量省钱。

聚集可会关联于互相帮助的

另外，这个会一个人生活的人也参加，有时注意到经常参加的人没来等，会关联于互相帮助或确认安全。近处有聚集的场所是对老年人来说最好事。我愿意将来也长久持续下去。

青叶台交流沙龙

会长 黒川実男先生谈话
为了长久持续下去，我们想出种种办法

沙龙随时可以免费使用而经常参加许多人。另外，作为“地区的交流场所”愿意长久持续下去，所以除了街委会和青叶台交流沙龙网络的补助费以外，还加上实行筹措管理费的办法。比如，在沙龙内提供收费的饮料而其收入用于管理费。还有举行义卖会或资源物回收等谋求收入。各位使用者对于各种活动很合作，可帮了我们的帮忙。

参加就是生活的意义

随着充实体操、音乐演奏会、展示作品等活动，渐渐交流活跃起来了。有些人盼望参加而感觉生活的意义，所以我很高兴。

戴着光线反射材料，保护生命吧！

一入秋，日落时间骤然变早，导致傍晚乃至夜间交通事故多发。再确认一下交通安全。

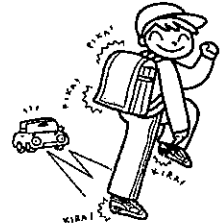
2016 年千叶县内发生约 1 万 8 千起交通事故，其中死了 185 人。每一个人应该遵守交通规则和交通礼节，以免这样悲惨的交通事故重复发生。以没有事故的社会为目标而平时留心交通安全。

1. 确保孩子和老年人的安全通行以及防止老年人驾车的交通事故

全社会提高安全意识，保护孩子和老年人等交通弱者。

2. 傍晚夜间步行中或者骑车中，防止交通事故

交通拥挤而看不了多远的傍晚乃至夜间，随身戴着光线反射材料走行为好，以免碰到交通事故。



3. 彻底正确地系好全部座位的安全带及安装儿童安全座椅

安全带和儿童安全座椅的正确使用方法，使大家周知，以便遇到交通事故时防止及减轻受害。

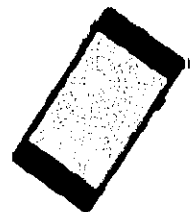
4. 根绝酒后驾车

应该向大家呼吁酒后驾车是一种恶性而危险的行为。要形成不允许酒后驾车的社会，以根绝酒后驾车吧。

『ながらスマホ』是危险行为!!!

「ながらスマホ」是什么？

正在步行或驾车中用智能手机的行为就叫做「ながらスマホ」。近几年随着智能手机使用者增加，由「ながらスマホ」导致的交通事故成了社会问题。



事故的危险性

「ながらスマホ」是本人会成为受害者或也会成为加害者的危险行为。一边走路一边触智能手机屏幕时，据说视野狭窄到平常的 20 分之 1，没注意前面，其结果可能碰撞别人或东西或者从高处落下。另外，会引起跟周围人的纠纷，也有发展到伤害案的事例。用智能手机时，总是在安全的地点停步或停车后用一用吧。

除了智能手机以外也有…

一边步行或驾车一边做别的事时难察觉到周围的危险。一边用导航仪或电话一边开车是导致事故的危险行为。另外，打着伞或戴着耳机骑车的行为，使得驾车不稳定，所以是很危险的。

为了减少事故

本市举办交通安全学习班，以便启发包括「ながらスマホ」的交通安全。愿望听讲的团体等，请通过电话申请。

询问处 交通政策课 ☎23-9762



在学校体验一天的留学生活

实施「^{いちほら}市原アクティブ・イングリッシュ」(市原活跃英语课堂)

作为县内初次的尝试，本市将实施以市内的全小学 5 年级生为对象一天留学体验生活，在校内只用英文对话。

以 4 个支柱学习英文

根据教育纲要，本市为了培养能够适应全球化的孩子们，以下列 4 个支柱为中心，致力于提高英文能力。

- (1) 寻求积极地沟通的态度
- (2) 对于日本和外国的语言、文化等加深理解的态度
- (3) 适当地对应不同的场面和状况，自己思考运用的语言能力
- (4) 能够综合活用英文的“听、说、读、写”4 个本领的沟通能力

学习活用英文

3 年后我国将开始实施下次学习指导纲领，小学 3 年级生就要开始实施外语教育。本市已经领先从本年度开始了小学 3、4 年级生的英文教育。

目前全中小学内安排被称为“ALT”（Assistant Language Teacher）的外籍讲师，小学 3、4 年级生每月约有 1 次，5、6 年级生每月约有 2 次，中学生每周约有 1 次，和 ALT 接触并参加外语的活动及英文训练。

以能沟通为契机

除了这些英文教育的推动，为了进一步充实，展开跟通常的课程不同的英文活动而开设「市原アクティブ・イングリッシュ」事业。

该事业以各小学的 5 年级生为对象，设定只可用英文对谈的生活区，如体育馆或教室等。给约 10 个学生小组安排 1 位 ALT，采取小人数指导体制，实施用英文对谈的游戏或沟通训练等。

通过这些，学生们“听懂了 ALT 讲的英文”，“我说的英文，对方理解了”的成功体验后，将会提高他们学习英文的兴趣。

一天的课程表(预计)

9:00~ 9:30	小组活动
9:35~10:05	第 1 节课
10:10~10:40	第 2 节课
10:50~11:20	第 3 节课
11:25~11:55	第 4 节课
12:50~13:20	自由活动
13:20~13:50	第 5 节课
13:55~14:25	第 6 节课
14:30~15:30	小组活动

沉浸于英文环境

What do you see
in the pattern?



Umm...
I see a face.



会说英文真快乐!

询问处 ^{しどろか} 指導課 ☎23-9849

我们协助您的“想知道”！

欢迎来到图书馆

ようこそ図書館へ 第 1494 号・第 1496 号・第 1498 号

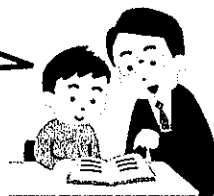
Part .1

本馆中有从创刊号开始一直保管的每日新闻，也可看到数据库内的朝日新闻报道。除了可以反复阅览过去的报纸时外，也可查自己出生当时所发生的事情，非常方便。

若您需要查过去的报纸时，请到咨询柜台，本馆职员会做介绍。

馆藏的主要报纸；朝日新闻、读卖新闻、每日新闻、千叶日报、日本经济新闻、产经新闻、东京新闻、日经 MJ、日刊工业新闻、日经产业新闻等

在我出生年月日发生了
怎么样的事情呢？



在图书馆查查看！

Part.2

本图书馆为老年人或病人等读书困难的人，出借“有声图书”。有声图书就是把图书内容朗读后，录音在录音带或光碟上的“用耳朵听的图书”，其中有人气的历史小说或侦探小说等种类相当齐全。另外本馆还提供图书和杂志的“面对面朗读”。想读的图书和杂志，由音译志愿者念给他们听。

*利用有声图书时，除了带图书利用卡以外，还需要登记。

首先请随便咨询。



用声音传达图书内容！

Part .3



这块土地，
以前是什么样的地方呢？

若您需调查以前的土地如何，请到图书馆看看『迅速测图』、『地形图』、『土地宝典』。

『迅速测图』是在日本明治时代当时陆军所制作的地图，中央图书馆所藏的翻刻版上可以看到本市和其周边情形。『地形图』是日本的国土地理院发行的地图，1960 年左右（昭和 30 年代）的也有，可以了解填海造地工程所引起海岸线的变迁。『土地宝典』是记载地号、地积（土地的面积）、地目（土地的用途）的地图，可以确认从 1975 年到 1990 年左右发行的本市内 21 个地区。

询问处 中央図書館 ☎23-4946

全地区协助支援养育孩子

「いちほらファミリー・サポート・センター」(家庭支援中心)
 招募“协力会员”

想接受育儿援助的人为“利用会员”，想提供育儿援助的人为“协力会员”，本市招募双方互相援助的会员。

帮助养育孩子

「いちほらファミリー・サポート・センター」(以下简称「ファミサポ」)的主要活动如下：到学校或保育设施等接送孩子或其业务前后替家庭照看孩子，假日・红白喜事时照看孩子等。照看的场所基本上在协力会员家里。

“协力会员”请登记

协力会员的活动是有偿服务。「ファミサポ」的协调人在“利用会员”和“协力会员”之间适当地搭配，三方事先商量后决定。您能照自己方便接受活动，所以比较容易办到。

开始活动之前必须参加研修。这时能学到事业的概要或必要的知识。

另外，您登记后，一年有几次研修机会，还能学到救急救命或沟通思想的方法，有时可以在交流会上跟别的会员交换有关情报。对活动若有不安或困难时，协调人可以随时商量。加上，地区内的助理协调人也可帮助您，所以第一次接受活动时也能放心地开始。

“利用会员”也受理申请

随时受理利用・协力会员的申请。盼望各位登记。

申请方法 如下

询问处：子ども福祉課 ☎23-9802



利用・协力会员的登记方法等

	利用会员	协力会员
登记 必要条件	居住在市內或在市內上班的人且有生后约 6 个月的婴儿至小学 6 年级孩子的人	身心俱健而能够积极进行支援活动的人。
时间	从上午 7:00 至下午 8:00 之间的需要援助的时间。特殊情况时，可以前后延长 1 个小时。	利用会员需要援助的时间里，商量后决定。
费用/ 报酬	平日上午 7:00 至下午 8:00：1 个人每 1 个小时 700 日元 上述以外：1 个人每 1 个小时 900 日元	活动后接受
	孩子的饭费、尿布费、交通费等按实际费用负担	
登记方法	备在市社会福祉協議会、子ども福祉課及分所の登记表(市网站上也可下载)上填写必要事项后，附上身份证的复件申请。	
	在窗口上或邮送来申请。	限在窗口上。带 2 张本人相片。
登记・ 询问处	市社会福祉協議会 (〒290-0075 南国分寺台 4-1-4) ☎24-0011	

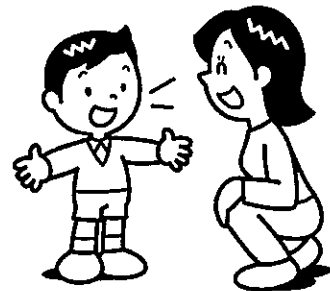
采访了一位“协力会员”



千葉史子女士是当上“协力会员”而现在进行活动的。
向她采访了活动内容和她活动中想到的事情。

和紺野ルリ子协调人(左)商量的
“协力会员”千葉史子女士(右)

- Q** 你希望当“协力会员”的契机是什么？
- A** 因为空闲时间多了，我想参加某种活动而就开始找我可能参加的活动。开始参加新志愿者活动的话，我感到心理障碍很大。可是，能使用养育孩子经验的话，我想能够参加。所以登记了。
- Q** 你的活动内容是什么样？
- A** 主要内容是“迎送”和“看孩子”。“看孩子”之间，我跟孩子一起玩折纸等。“迎送”之间，关于在学校里发生的小事，跟孩子聊着。那时候，我也一起度过一段愉快的时间。
- Q** “利用会员”谈什么感想？
- A** 她们说：“因为同地区的人看我的孩子，所以我就放心。”这是好像同地区内传统互助精神一样的。
- Q** 活动之中，你有没有担心的事？
- A** 每月报告一次活动情况的时候，我能和「アドバイザー」（协调人）商量。感到为难时随时能商量，就可放心。
- Q** 当上“协力会员”后，你有什么感受？
- A** 和孩子交流之中，我也发现而学到新的东西。加上，能帮上地区的人养孩子，我得到充实感，而且会员们、「アドバイザー」（协调人）、地区的「サブリーダー」（助理协调人）之间有互相信任。因此，我想今后能继续下去。



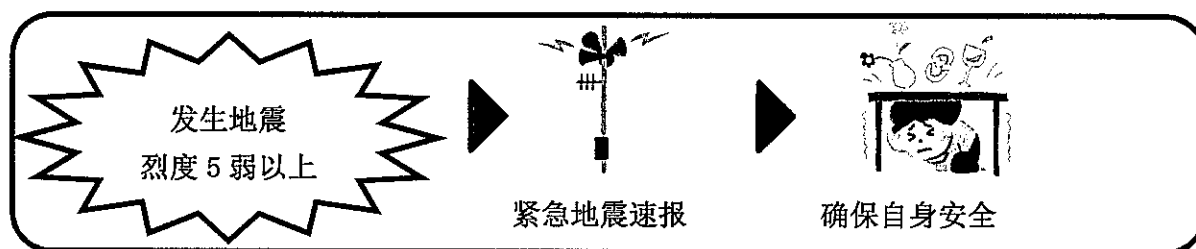
防灾专栏

紧急地震速报

きんきゆうじしんそくほう
～紧急地震速报～第 1495 号

紧急地震速报就是:地震发生之后,马上分析震源附近的地震仪观测数据,预测各地的强烈摇动到达时刻及烈度,尽可能赶快地通知居民的信息系统。按照日本全国瞬时警报系统(J-ALERT),预测烈度 5 弱以上时,本市会通过防灾行政无线播放紧急地震速报。

请注意,接到紧急地震速报后不久,强震就会到来。另外震源附近地区可能来不及收到速报就已发生强震。请根据周围的情况,首先确保自身安全。



灾害时请利用指定避难所

～災害時には指定避難所を利用しましょう～第 1497 号

- 遭受房屋倒塌或火灾等,无法生活。
- 因为余震恐怕会造成更大灾害。
- 附近的山等斜坡地有可能会坍塌。

避难所就是因灾害而失去了房屋的人或受害的人,可以暂时居住的地方。

为了能顺利避难,先确认好避难所地点和避难路径,请准备好应急包。另外,地震发生时若自家是安全的,就不需避难。所以平时就应对自家的抗震诊断等进行安全检查。

询问处: 危機管理課 ☎23-9823

生活消息

消费生活中心 ☎ 21-0999

❖ 使用商品买卖应用软件的注意点 フリマアプリ利用注意点 第1496号

所谓“商品买卖应用软件”，就是使用智能手机像实际的自由市场一样，出售人和购买人直接可以买卖东西。这是方便的服务，可是有时发生“还没有寄来”“寄来的商品不是订购商品”等纠纷。

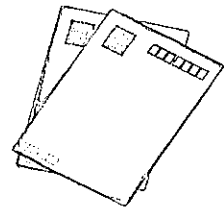
应用软件经营者的服务只是提供交易平台，要是发生纠纷的话，双方当事人之间应该解决，还有发生什么事也要自己负责，所以必须确认使用规约和商品信息，请慎重地使用。



❖ 注意无凭汇款明信片诈骗 架空請求はがき 第1498号

该中心最近不断地接受如下的咨询：我收到了从自称“民事诉讼管理中心”寄来的上面记载“综合消费金额未付部分诉讼最后通知书”的明信片。

这是典型的无凭汇款单诈骗之手段。让你错觉对以前使用过的业者还未付款，这样说“诉书提交到法院”“扣押工资或房地产”等而引起你的不安，促使打撤回诉讼的电话。不必对应毫无根据的要求。要是寄来这种明信片，请不要联系对方。



感到为难的时不焦急，请先来咨询

开始狩猎期

しゅりょうかいきん 第1500号
狩獵解禁

至2018年2月15日为止是狩猎期。野外活动的人该穿显眼的衣服、随身携带收音机等，以防事故。另外，务请狩猎者懂礼貌且十分注意确保安全。

询问处：県自然保護課 ☎043-223-2972 市環境管理課 ☎23-9867



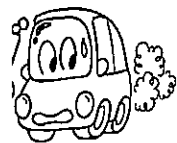
共同努力于防止大气污染吧！

たいきおせん 第1500号
大氣汚染

冬季里往往上升汽车尾气等内的大气污染物质浓度，因此，请注重下述而共同努力于保护干净的大气。

1. 尽量步行、骑自行车或利用公共交通工具。
2. 开车时，要避免‘急发车’‘急刹车’，努力于绿色驾驶。

询问处：環境管理課 ☎ 23-9867



姉崎滑冰场开放!

あねさき じょう
姉崎スケート場 オープン 第 1500 号

日期时间: 从 2017 年 12 月 1 日 (周五) 到 2018 年 2 月 28 日 (周三) 为止

从上午 10:00 到下午 6:40 (但入场时间 下午 6:00 为止)

但自 12 月 30 日 (周六) 至 1 月 1 日 (周一) 以及 2 月 4 日 (周日) 休息。

其他: (1) 1 月 2 日 (周二) 起开始向先到的 500 位滑冰者赠送给场内小卖部的 100 日元优待券。

(2) 串灯 12 月 9 日 (周六) 至 1 月 31 日 (周六)

(3) 居住在市外的人费用为 1.5 倍。(但冰鞋出租 400 日元)

一般人	850 日元
初中高中生	480 日元
幼儿・小学生	230 日元
只观看的人	50 日元
未满 4 岁	免费
冰鞋出租费	400 日元
专用使用 (1 小时)	18,270 日元



《周日滑冰学习班》

日期: 12 月 10 日、17 日、24 日、1 月 7 日、14 日、21 日、28 日 (均为周日)

时间: 上午 8:45 至 9:45

对象: 5 岁以上 每次先到的 30 人

费用: 500 日元一次 (但另收冰鞋出租费) 当天直接去会场

询问处: 姉崎スケート場 (姉崎滑冰场) ☎61-1828 スポーツ振興課 ☎23-7015

预防感染症吧!

感染症の予防 第 1500 号

冬天是流行性感冒和诺如病毒等的感染症容易蔓延的季节。为了预防感染症, 每个人留心洗手、漱口及咳嗽礼仪吧。

洗手办法

指尖、手指之间、指甲之间和手腕子等, 手全部用肥皂洗好, 流水里冲洗好吧。此外, 最好指甲剪得短一点儿, 洗手时还要摘下手表或戒指。



咳嗽礼仪 3 条须知

- ① 戴口罩。
- ② 用绵纸捂上嘴和鼻子。
- ③ 对周围的人把脸背过去。

保护自己避免感染的要点

- ① 戴口罩、洗手、随时漱口及洗脸。
- ② 感染症流行时, 暂不向人群里和繁华街外出。
- ③ 每隔 1 小时给房间通一下风。

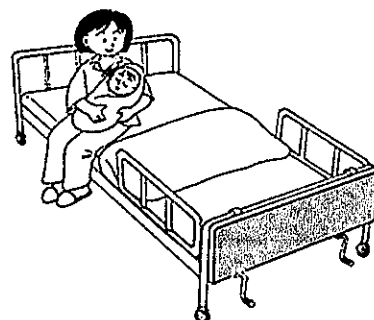


询问处: 保健中心 ☎23-1187

使用产后护理事业 産後ケア事業の利用 第1494号

- 使用日数 短期护理服务：7天6宿以内 一天护理服务：7次以内
 内容 母乳的商谈、健康状态检查、母亲的休养、婴儿的沐浴、育儿商谈等
 对象 有育儿不安且不能接受家人等帮助的产后2个月以内的母子
 申请方法 打电话商谈而申请
 其他 「瑞生助産院」只限一天护理服务
 对象医疗机构

医院名	地址
飯島マザーズクリニック	姉崎 2223
宗田マタニティークリニック	根田 320-7
有秋台医院	有秋台西 1-7
瑞生助産院	北国分寺台 2-3-15



费用

区分		课市民税家庭	非课市民税家庭	生活保护家庭
短期护理服务	2天1宿	6,000 日元	3,000 日元	800 日元
	延长1天	3,000 日元	1,000 日元	400 日元
	多胎儿时，每1天 加上费用	400 日元	200 日元	免费
一天护理服务	1次	2,000 日元	1,000 日元	200 日元
	多胎儿时，每1天 加上费用	200 日元	100 日元	免费

申请・询问处：子育てネウボラセンター ☎ 23-1215

访问牙科诊疗 訪問歯科診療 第1498号

健康状态和需要护理的状态之中间阶段，即年高而肌肉力量或活力等衰退的阶段就称为“frail”（虚弱）。

说话不流利、吃饭中食物洒掉等口腔机能低下的状态，就称为口腔虚弱，这是与食欲低下或营养不良颇有关系，就是说身体虚弱化的入口。

为了健康长寿，保持健康口腔吧。

对象：身体有障碍的人等，很难去牙科医院看病的人。

场所：自家或护理设施

内容：修理假牙、保持口腔卫生等

报名・询问处：市原市歯科医師会 ☎23-7755

（周一至周五 上午10:00至中午之间 除节日）



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)

12・1 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 3、4 月的人：12/17(日) 预产期 4、5 月的人：1/21(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 3、4 月的人 12/12(火) 报名期限=12/5(火) 预产 4、5 月的人 1/19(金) 报名期限=1/9(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 2017 年 2 月生的=12/15(金) 报名期限=12/8(金) 2017 年 3 月生的=1/23(火) 报名期限=1/16(火)
	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 9 月生的婴儿和母亲 500 日元 打电话报名。	9:30~12:00 12/15(金)、22(金) 报名期限=11/29(水) 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。
	幼儿食谱学习班 品尝幼儿餐, 听讲等。接受了 1 岁 6 个月幼儿 体检而 1 岁 8 个月以上至未满 3 岁的幼儿和担 心他饮食的家长。 以前参加过的不可。 先报的 10 组 100 日元	10:00:至 11:30 12/13(水) 12/5(火) 以前打电话报名。

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 <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>会场</th> <th>日期和时间</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>保健センター</td> <td>12/14(木) 1/22(月) 9:15~11:15</td> </tr> <tr> <td>アネッサ</td> <td>12/19(火) 1/30(火) 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>サンハート</td> <td>1/31(水) 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>なのはな館</td> <td>12/15(金) 1/19(金) 13:30~15:30</td> </tr> </tbody> </table>	会场	日期和时间	保健センター	12/14(木) 1/22(月) 9:15~11:15	アネッサ	12/19(火) 1/30(火) 13:30~15:30	サンハート	1/31(水) 13:30~15:30	なのはな館	12/15(金) 1/19(金) 13:30~15:30	饮食咨询 12/7(木)、11(月)、1/5(金)、30(火) 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
会场	日期和时间										
保健センター	12/14(木) 1/22(月) 9:15~11:15										
アネッサ	12/19(火) 1/30(火) 13:30~15:30										
サンハート	1/31(水) 13:30~15:30										
なのはな館	12/15(金) 1/19(金) 13:30~15:30										



みょうひんじょうほう 第 1500 号
不用品情報

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	冰箱、コスモ健身房的运动衣・背包・球、コスモ足球俱乐部一套用具、 国府小学的体操服、男婴儿装、奶瓶、男生校服、婴儿床或婴儿车等婴儿用品
转让	书桌、被炉的被子、宠物床、宠物门、 宠物狗手推车・指甲刀・小毛毯・盖毯・浴巾、 单板滑雪滑板、 煤油风扇加热器、暖炉防护栏

※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’ 11 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

