

中国語版



2018年11月 広報いちほら

第84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’

ごみの減量化 1521号

为了削减垃圾处理费 减量化是关键的

一起致力于“3R”

垃圾处理费很大。每年10月是3R推进月。平素推进减少自家的垃圾而努力有效地活用资源吧。

垃圾处理费

2016年度市内排放的垃圾量是约9万2千吨，为了处理其垃圾，花费了约30亿日元。算成每个家庭的费用，就相当于约2万5千日元。

为控制处理费用等，减少垃圾量是不可缺的。随着垃圾量减少，焚烧、填埋等的费用也减少，还可以控制重建处理设施的费用。

首先开始能够做的事

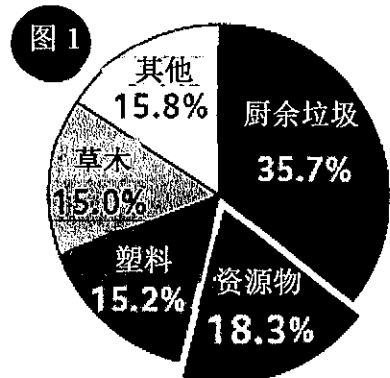
看市内家庭2017年度中排放的可燃垃圾细目时，含有18%的资源物在内（如图1）。一句话，把还有使用价值的资源物作为垃圾扔掉。

3R (Reduce : 控制排放量、Reuse : 再使用、Recycle : 再资源化) 是减少垃圾的关键。介绍对3R实践有用的信息（如图2）。

为减少垃圾量，各人平时不断努力是重要的。日常生活中，意识到有效地活用资源而减少垃圾吧。



协力街委会等的集体资源物回收而进行再资源化吧



2017年度家庭排放可燃垃圾的细目(百分比)

询问处 | クリーン推進課 ☎23-9053

图 2

支援市民的 3R



控制排放量

补助金额和对象

购买“家庭厨余垃圾堆肥化容器”或“家庭厨余垃圾处理器”费用的补助费



<p>家庭厨余垃圾堆肥化容器</p> <p>每个家庭 3 年间限于 2 个以内</p> <ul style="list-style-type: none"> · 每个容器补助购买价格的 2 分之 1 · 补助金额的上限是 3,000 日元 	<p>家庭厨余垃圾处理器</p> <p>每个家庭 3 年间限于 1 台</p> <ul style="list-style-type: none"> · 每台机器补助购买价格的 3 分之 1 · 补助金额的上限是 20,000 日元
--	---

※购买价格是指减去消费税的，补助金额是指不满 100 日元舍去的。

申请办法 申请单（在市网站里可下载）上填写必要事项后，附上所需要的资料，购买日后 1 年以内窗口上申请或邮寄申请。

申请·咨询处 クリーン推進課 ☎23-9053



再使用

不需要的物品再使用信息交流
— 物尽其用 —



对于家庭里的不需要物品或需要物品，以「あげます」（无偿赠送）或「ください」（求！无偿赠送）为名称而在「広報いちほら」上或是在市网站里提供信息。

- 条件 (1) 住在市内 (2) 在家庭里出来的不需要物品
- (3) 下述物品不可。 · 专卖品、贵重金属类、美术作品、动植物、煤气器具、摩托车、电视机、消耗品、食品、不能使用的物品（劣品等）

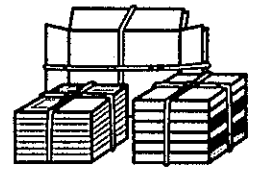
请求办法 在窗口或用电话、填写在市网站里的格式都能请求。
在随便的纸张上写好下述事项而邮寄或发送传真也可。· 物品名称、姓名、电话号码、住址、还写明仅限“不需要的物品再使用信息交流”上同意提供个人信息。

请求·询问处 消費生活センター (〒290-0081 五井中央西 1-1-25)
☎21-0844, FAX21-0899



再资源化

资源回收推进事业补助费



对于各种在市政府登记且进行资源物集体回收的团体：街委会、儿童会、家长教师会等，由本市按回收量发放补助费。

对象的资源物 金属类（铝罐、钢罐等）、纸类（报纸、杂志、杂废纸、瓦楞纸）、布类（旧衣服等）、可回收玻璃瓶（一升瓶、啤酒瓶）、塑料瓶

申请办法 请询问吧。 申请·询问处 クリーン推進課 ☎23-9053

欣赏彩灯展的美景吧！

「いちほらくオードの森」圣诞节彩灯展

您会沉浸在市内最大规模彩灯展的幻想世界里。

彩灯展时间

11月24日（周六）至12月27日（周四） 下午5点到8点
（但周六日、节假日到下午8点半）

2019年1月4日（周五）至14日（节假日） 下午5点到7点

询问处 いちほらくオードの森 ☎96-1119、公園緑地課 ☎23-9842

「安由美会」代表島野先生介绍哪儿值得看！

他是「いちほらくオードの森」的指定管理人且当地团体「安由美会」代表。「安由美会」的成员还装饰「月崎」车站上的彩灯。我们问他哪儿值得看。

彩灯大有讲究

「いちほらくオードの森」的彩灯是有效地利用约1公顷自然地形而装饰的。彩灯的形象是从「粟又の滝」往「高滝湖」流下的水流。

「月崎」车站彩灯展的值得看之处是仿照「小湊鉄道」小火车制作的约6米大型彩灯作品。加上，我们想表现周围自然环境：如星星看得很清楚，所以在车站的屋顶上装饰星星般的彩灯。请务必来这里而欣赏吧。

「小湊鉄道」的彩灯展

「小湊鉄道」的车站建筑和列车受到很多人的喜爱。在地区团体人们的帮助下，该建筑和列车一定期间内被装饰五色缤纷的彩灯。

彩灯展时间 11月25日（周日）至12月27日（周四）

(1) 车站建筑的彩灯展

亮灯时间 下午4点到9点 地点 从「上総牛久」到「養老溪谷」之间的各车站

(2) 彩灯列车运行

时刻表 「五井」出发开往「養老溪谷」

车站名称	平日	周六日、节假日
五井	16:53	16:54
月崎	17:50	17:52
養老溪谷	17:59	18:01

「養老溪谷」出发开往「五井」

车站名称	平日	周六日、节假日
養老溪谷	18:12	18:25
月崎	18:21	18:34
五井	19:18	19:28

其他 期间内周六日、节假日，从「月崎」车站到「いちほらくオードの森」运行免费巴士。两个彩灯展都会同时欣赏。

询问处 都市計画課 ☎23-9838



活用斜坡和池子而制作立体彩灯作品，美轮美奂，十分值得看。



怀着款待来客的心情，装饰彩灯。



列车内部是如梦幻世界。

善于使用公共交通吧

自动交还驾照和公共交通

跟老年人有关的交通事故经常发生。为预防事故自动交还驾照和那以后可使用的公共交通，借此介绍。

今年县内交通事故发生件数是过去5年中最多的速度。其中65岁以上老年人的占为超过半数。

交还驾照和交通折扣制度

私车是生活上方便的移动工具，但是，谁都随着年纪增大，身体机能肯定下降而驾驶变得越来越难。自动而驾照有效期内交还就是说“自动交还驾照”。对驾驶缺乏自信的时候，成为凄惨事故的当事人之前考虑停止驾驶。

因生病或负伤等的理由，本人不可能办理交还的手续时亲属或看护人员可代办手续了，也交付交还后的身份证、即“驾驶经历证件”。详细请向市原警察署咨询。

另外，市内交通事业者制定对自动交还者的折扣制度（如下图）。



别自以为“自己开车的技巧还好”，该听取周围人的看法而考虑自动交还驾照吧。

促进使用公共交通

本市致力于交还驾照后也可以放心地使用公共交通。

(1) 维持公交车运行

为了防止交通服务下降，如：减少运行趟数或废止公交线路等，补助由于公交车运行造成了赤字额之一部分。

(2) 发给“公交线路地图”

发地点：分所、公民馆、「アリオ市原」^{いちばら}等

(3) 促进采用低踏板巴士

上下车时车厢降低，车地板和路面之高低差异变小等，谁都易使用功能的巴士采用的话，支付补助金。现在市内环行的巴士之中大约半数是低踏板的。

(4) 社区巴士和需要型出租车

社区巴士是又定时又定路线运行的，另一方面需要型出租车是预定制同乘的，而都在市内没有公共交通的一部分地域被社区居民运行。

为了继续维持公交线路

市内逐年减少大部分公交线路利用者而这3年里14条公交线路已经暂停或废止了。要是这样缩减下去，将来除了交还驾照的人之移动以外上下班、上下学、买东西等的日常生活上移动也会受到影响。理解这样现状，“为了运动今天我不开车而坐公交车出去。”等，以适合自己的做法使用一下公共交通吧。

询问处

(自动交还驾照) 市原警察署 ☎41-0110

(全般) 交通政策課 ☎23-9762

公共交通的

对自动交还驾照的人有折扣制度



要享受减价优惠的话，需要申请（有时需要付费）。条件和申请方法等请向各事业者询问。

铁路



小湊鐵道

发行车费折扣 20% 的“不开私车的优待证”

对象 69 岁以上自动交还驾照的人

询问处 小湊鐵道(株)鐵道部 ☎21-6771

公交车



小湊鐵道バス

发行车费折扣 50% 的“不开私车的优待证”

对象 69 岁以上自动交还驾照的人

询问处 小湊鐵道(株)塩田營業所 ☎043(261)5131

千葉中央バス（京成巴士集团）

发行京成巴士集团 15 公司车费折扣 50% 的“不开私车的协助优待证”※

对象 70 岁以上自动交还驾照的人

询问处 千葉中央バス(株) ☎047(712)7334

日東交通

发行日东巴士集团 3 公司车费折扣 50% 的“不开私车的援助优待证”※

对象 65 岁以上自动交还驾照的人

询问处 日東交通(株) ☎0438(23)1812

※只现金利用时有效，高速巴士・100 日元区间除外。

出租车



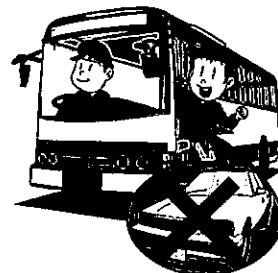
千葉県タクシー協会市原支部加盟社

车费折扣 10%

对象 65 岁以上自动交还驾照的人

询问处 千葉県タクシー協会市原支部事務局

「(有)瀧井戸タクシー内」☎74-0058



能挽救的生命 预防急救和应急措施

增加的急救请求

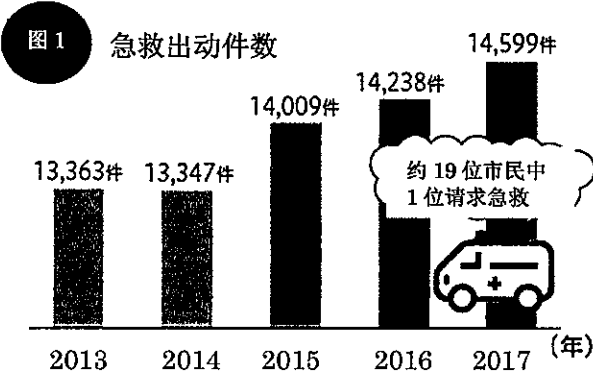
急救出动请求件数近几年处于增加倾向，2017年是过去最高的14599件，1天平均约40件(图1)。这是大约19名市民中有1个人请求急救。这样看来，需要请求急救的状况，是任何人都能在身边发生的事情。



防止事故的预防急救

采取平时的用心和整理生活环境的对策，急救事故就可以减少。这个行动叫做预防急救。

看了去年的急救搬送人员的年龄层细目(图2)的话，65岁以上的老年人占了54%的高比例，很多事故内容因跌倒事故和食物导致的窒息。另外婴幼儿人口比例比较少但件数多，食物误食或溺水事故多了。急救搬送多的婴幼儿、老年人，参考图3实践预防急救，防止事故未然吧。



适当使用救护车

虽然急救出动的件数正在增加，但是有一些容易的急救请求，例如“没有出租车费”和“我感冒了”。如果不必要的请求增加，导致紧急情况下救护车的达到间延迟。为了那些真正需要救护车的人，请求适当使用救护车。

如果犹豫该不该打119

当看到如图4所示的症状时，可能会有严重的疾病或受伤，所以毫不犹豫地联系119。另外，犹豫不决时，使用“急救安心电话咨询☎#7009”以及“儿童急病电话咨询☎#8000”吧。护士会通过电话提出建议。

另外，在市网站内的“市原市急救受诊指南”中，选择相应的症状，判断紧急度。由右边的QR码也能访问。



提高救命率的应急措施

心肺停止等一刻竞争的事态下为了提高救命率，救护车到达之前在当场的人应急治疗是很重要的。在市内，从通报到急救车到达现场，平均需要 8 分 30 秒。心肺停止后，不是只等待救护车来，而是旁边的人进行了应急治疗的话，能提高救命率。

为了万一遭遇应急措施的事态时能采取适当的行动，确认应急措施的程序吧。以图 5，介绍使用 AED 的应急措施程序。

通过讲习会学习实技

为了让市民们掌握急救措施的正确方法，各消防站定期举办讲习会。

另外，除了定期日以外，对讲习的申请，也进行指导员的派遣。详细请询问。

为了挽救宝贵的生命，掌握有关应急措施的知识和技术吧。

询问处 警防救急課 ☎22-8117

参加吧!

普通救命讲习班

内容：心脏苏醒法、AED 使用方法以及大出血时的止血方法等

申请方法：向各消防站用电话申请。

会场・申请处	日程	时间
五井消防署 ☎20-0119	2018 年 12 月 9 日（周日）	9:00 ~ 12:30
八幡消防署 ☎42-0119	2019 年 1 月 27 日（周日）	
市津消防署 ☎75-0602	2018 年 10 月 14 日（周日）	
	2019 年 2 月 10 日（周日）	
姉崎消防署 ☎61-0642	2018 年 10 月 28 日（周日）	
	2019 年 2 月 24 日（周日）	
南総消防署 ☎92-0119	2018 年 11 月 11 日（周日）	
	2019 年 3 月 10 日（周日）	
中央消防署 ☎22-8110	2018 年 11 月 25 日（周日）	
	2019 年 3 月 24 日（周日）	

参加人的话

●我每年参加，却有跟上次不同的事情，值得参考。今后也希望定期参加。

●我是教孩子的，但是教和实际训练不一样，这回受训了，能学到实际技术就很有用。

使用模型，实际训练压迫胸骨



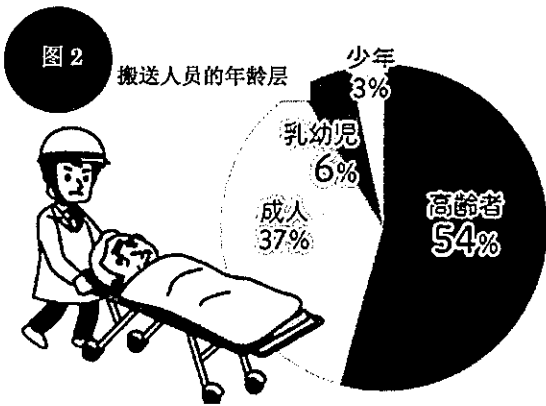


图 4

- 突然激烈头痛
- 脸色显然不好
- 口齿含糊不清
- 手脚上突然使不上劲
- 没有反应
- 呼吸困难
- 胸部绞痛
- 吐血或便血

这样时
打 119 吧

图 3 对老年人和婴幼儿的预防急救

家人和周围人一起改善住宅环境!

● 老年人

【跌倒事故】检查看看环境中的多发跌倒事故地点。

- | | |
|------|--|
| 房 间 | <input checked="" type="checkbox"/> 不把电线软线横过房间中间。
<input checked="" type="checkbox"/> 除去高低不平。 |
| 楼梯走廊 | <input checked="" type="checkbox"/> 安装扶手和防滑物，不要乱放东西。 |
| 浴 室 | <input checked="" type="checkbox"/> 铺上防滑垫。 |
| 院 子 | <input checked="" type="checkbox"/> 避免穿拖鞋之类，穿好跟脚的鞋子。 |

【饮食引起的窒息】

- 选用较小的勺子，减少每一口的分量用餐。
- 不要边看电视边吃饭。
- 选择糊状食品或半固体食品。
- 饭后 2 小时要上半身坐起。
- 好好刷牙。



● 婴幼儿

【误吞异物】

婴幼儿活动范围内，不要放通过卫生纸芯大小（直径 39 毫米以下）的东西，容易导致婴幼儿误吞异物。
例如烟、药品、塑料制品、金属制品、玩具



【浴缸里的事故】

- 别留下洗澡水。
- 不要让婴幼儿单独洗澡。



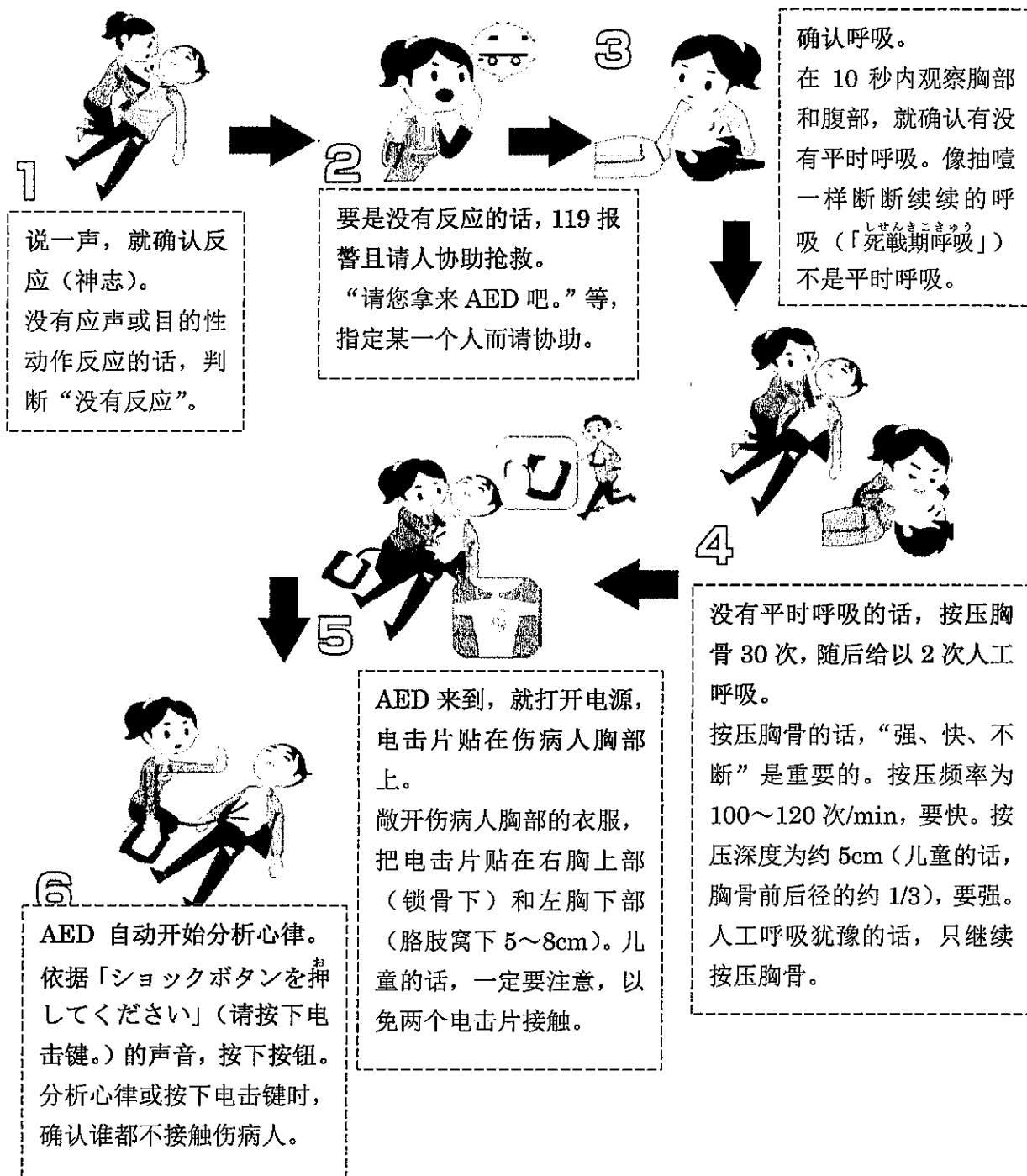
图 5

使用 AED 的应急措施



AED 用中文说是“自动体外除颤器”。这是：出现心室颤动（颤动似的异位心律）时，进行电击除颤而让心脏恢复正常的机器。

面对有人倒地不起，——



※ 以后，依据 AED 的声音，按压胸骨 30 次和人工呼吸 2 次，反复进行。

你知不知道「フレイル予防」(虚弱预防)是什么?

跟东京大学老龄化社会综合研究机构缔结协定

随着年纪增大,身心机能也越来越下降而陷入于需要护理状态的危险性高,就叫「フレイル」(虚弱)的状态。本市缔结了与东京大学合作的协定,以便进行其预防。

如你感到疲倦,可能是虚弱的预兆?

是不是你觉得“变得容易累”、“变得步行速度慢”等? 身体机能或认知功能下降、体重减少等会为虚弱的原因。

通过虚弱的早期预防,可能抑制发展或恢复健康。依照(图)用手指圈查一下自己身体健康程度吧。

3个预防要点

虚弱预防有3个要点而各个要点有相互关系。

营养(饭食・口腔功能)

随着步入老年,食欲有时不振或饮食生活也有时不正常。为了防止肌肉萎缩,多吃蛋白质丰富的肉、鱼或大豆制品等和强化骨头的乳制品是重要的。饮食上保持营养平衡吧。另外,定期接受牙科检查而保护口腔吧。

运动

为了防止减少肌肉量,确保运动的时间是重要的。“积极地使用楼梯”、“去见家人或朋友”等,日常生活中注意多运动而以比现在多运动10分钟为目标吧。

参加社会

参加社会减少容易成为虚弱的开端。随着步入老年,由于外出的机会减少且社会的联系淡薄身心功能下降而发展虚弱状态。有爱好、志愿活动、就业等生活目标是保持身心健康的关键。

本市对虚弱预防采取的措施

东京大学老龄化社会综合研究机构为了检查虚弱的预兆开发程序了。市政府在本市举办的“虚弱检查讲座”上活用其程序。另外,同机构把通过讲座采取的数据为今后的学术研究资料有效地使用。

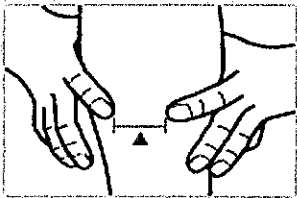
以后,在保健中心等从明年2月前后要实施“虚弱检查讲座”。详细在「広報いちはら」上要通知。

询问处 保健センター ☎23-1187

检查您的健康程度吧！

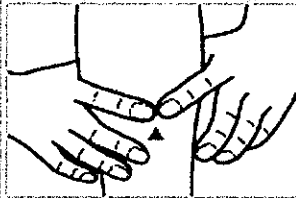
手指圈试验

用手指圈围上腿肚子的时候，状况怎么样？

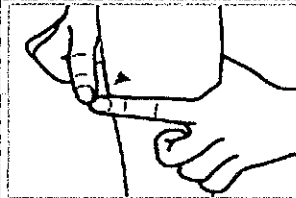


围不了

肌肉量足够的可能性很高。请保持现在的状态。



围得正好

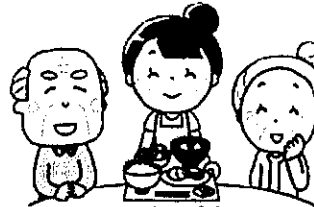
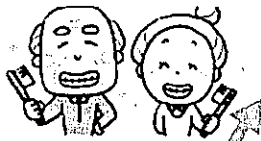


有缝隙

有肌肉量减少的可能性。

为了继续自立的生活，保持肌肉量是重要的。“营养”“运动”“参加社会”的3个观点来看，请重新考虑自己的生活习惯。

为了保持咀嚼力，定期接受牙科检查吧！

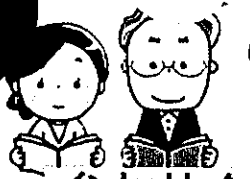


营养

饮食·口腔功能

均衡饮食吧！

过有意义的生活吧！



参加社会

爱好、自愿活动、就业等

预防虚弱的
3个要点



比现在多动10分钟吧！

运动

使用楼梯、外出

全地区协助支援育儿

招募「いちほらファミリー・サポート・センター」(家庭支援中心) 会员

“いちほらファミリー・サポート・センター” 事业是：地区内的“协力会员”援助想接受育儿援助的“利用会员”。其主要活动如下：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・红白喜事时或上医院看病等外出时照看孩子。“协力会员”是自己方便的时候办到自己能帮助的事情活动，不用硬撑。

“协力会员”请登记

条件 身心俱健而能够积极进行支援活动的市民

时间 从上午 7:00 至下午 8:00 之间利用会员需要援助的时间(特殊情况时，从上午 6:00 至下午 9:00 之间)

报酬 平日上午 7:00 至下午 8:00：1 个人每小时 700 日元

上述以外：1 个人每小时 900 日元

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，附上身份证的复件和 2 张本人证明相片(2.5 厘米长×2 厘米宽)在窗口上申请。

登记处 市社会福祉協議会 (〒290-0075 南国分寺台 4-1-4)

学到必要的知识

登记后，开始活动之前参加基础研修和学到救急救命方法。

日期和时间 12 月 4 日(周二) 上午 9:45 至下午 4:00

会场 市社会福祉協議会

申请方法 登记、申请 11 月 16 日(周五) 为止

询问处：子ども福祉課 ☎23-9802 市社会福祉協議会 ☎24-0011



多警惕火灾

火災予防 1523 号

市内火灾起因中占着最多的还是‘纵火或嫌疑纵火’。房屋周围别放着易燃的东西、夜晚建筑周围要点灯照亮等多注意，以免纵火。

另外，今年不幸遭到建筑火灾中，发生死者的房屋都没安装住宅用火灾警报器。为了早期发现火灾，又为了防止跑迟，必须安装住宅用火灾警报器，同时定期进行检查吧。



以后的季节是空气干燥而容易引发火灾的季节了。十分注意用火吧。

询问处：火灾预防课 ☎22-8119

开始狩猎期

狩猟解禁 1522 号

至 2019 年 2 月 15 日为止是狩猎期。每年捕兽夹子、细网等使用或枪支事故发生，故请狩猎者遵守有关法令及懂礼貌，十分注意确保安全。



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。

询问处：县自然保护课 ☎043-223-2972 市环境管理课 ☎23-9867

千叶县 重新规定最低限度工资

最低賃金改正 1522 号

对于工作在县内事业所的所有劳动者(包括钟点工等在内)，千叶县最低限度的计时工资从 10 月 1 日起提高 27 日元改为 895 日元。劳动者的工资，事业主不能低于此工资。另外，此最低工资不包括上班交通费或加班费和奖金等在内。

问讯处：千葉労働局 ☎043-221-2328 市商工業振興課 ☎23-9836

11 月是防止儿童虐待的推进月

児童虐待防止 1524 号

儿童虐待是由整个社会该解决的问题。您怀疑儿童会受虐待时，请立刻来联系。匿名联系也可以。我们保守联系者和内容的秘密。只有您的联系和商量，才能支援孩子安全和健康或对育儿抱有烦恼的父母。

联系处：児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

询问处：家庭児童相談室 ☎23-9746

招募公民馆·社区中心的小组会员

本市的公民馆和社区活动中心里举办各种文娱·体育小组活动，以便大家跟朋友一起享受乐趣而保持健康。您要开始学什么的话，就找自家或单位附近的各设施参观一下。

活动小组 文娱活动：書道（书法）・茶道・絵画（画画儿）・生け花（插花）・将棋（象棋）等

体育活动：社交ダンス（社交舞）・フラダンス（夏威夷舞）・卓球（乒乓球）
・バレーボール（排球）・空手（空手道）・太極拳等

参加小组的询问处一览表

公民馆	电话号码	公民馆	电话号码	社区活动中心	电话号码
八幡	41-1984	姉崎	61-0124	三和	36-4922
辰巳	74-8521	有秋	66-0121	菊間	42-3424
市津	74-5516	南総	92-0039	ちはら台	50-2312
五井	22-2121	鶴舞	88-2002	千種	26-1515
国分寺	24-1600	加茂	98-0033	戸田	95-6622

询问处：公民馆=生涯学習課 ☎23-9850

コミュニティセンター=市民活動支援課 ☎23-9801

成人仪式于 1 月 13 日(周日)举行

仪式受理时间：上午 10:00~

对象者：1998 年 4 月 2 日至 1999 年 4 月 1 日之间出生的人

居民登记处不是本市，也可以参加。



会场：

地区	会场	地区	会场
姉崎	姉崎公民館	市津	市津公民館
有秋	有秋公民館	ちはら台	ちはら台コミュニティセンター
五井	五井公民館	千種	千種コミュニティセンター
国分寺台	市民会館	三和	三和コミュニティセンター
市原	八幡公民館	南総	南総公民館
辰巳台	辰巳公民館	加茂	加茂公民館

询问处：生涯学習課 ☎23-9850

姉崎滑冰场开放!

姉崎スケート場 オープン 1524 号

日期时间: 从 2018 年 12 月 1 日 (周六) 到 2019 年 2 月 28 日 (周四) 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 (周日) 至 1 月 1 日 (周二) 以及市民滑冰大会 2 月 3 日或 10 日 (周日) 休息。

费用	一般人	850 日元	只观看的人		冰鞋出租费	400 日元
	高中生	480 日元	一般、高中生	50 日元	专用使用	18,270
	初中生以下	免费	初中生以下	免费	(1 小时)	日元

※居住在市外的人费用为 1.5 倍。(但冰鞋出租 400 日元)

其他: 串灯 12 月 8 日 (周六) 至 1 月 31 日 (周四)

《周日滑冰学习班》

日期: 12 月 9 日、16 日、23 日、1 月 6 日、13 日、20 日、27 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 1524 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



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 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 3、4 月的人：12/16(日) 预产期 4、5 月的人：1/20(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 3、4 月的人：12/11(火) 报名期限=12/4(火) 预产期 4、5 月的人：1/18(金) 报名期限=1/8(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 2 月生的=12/10(月) 报名期限=12/3(月) 2018 年 3 月生的=1/21(月) 报名期限=1/11(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 9 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=11/28(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。

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

会场	日期和时间
保健センター	12/13(木)1/22(火) 9:15~11:15
アネッサ	12/11(火)1/8(火) 13:30~15:30
なのはな館	12/14(金)1/18(金) 13:30~15:30

饮食咨询

12/19(水)、25(火)、1/9(水)、30(水)
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



みょうひんじょうほう
不用品情報 1524 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	锁式缝纫机、やまと幼儿园男生校服、海上小学的一套体操服、篮球鞋、冰箱、沙发床、电饭锅、圣诞树、儿童安全座椅
无偿赠送	护理用洗澡椅子、护理用床、吸尘器、宠物小狗笼子、猫塔、男童节陈设的武士偶人、电子琴、矮桌、一面梳妆镜

※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」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）

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：人权・国际課 ☎23-9826

