



朋友 你好

静岡市国際交流協会

2019年6月

発行：静岡市国際交流協会 Shizuoka City Association for Multicultural Exchange

募集「大道艺世界杯」志愿工作人员

(大道芸ワールドカップ ボランティアスタッフ募集)



说到静岡的秋天就会让人联想到街头杂艺世界杯。今年将于11月2日（周四）—5日（周日）举办。现大会正在募集志愿者。

原则上大会期间可以参加2天以上并可以参加事先举办的全体说明会及事前研修的人为对象。

申请方法：截至8月31日（星期六），请填写好应征表格的必要事项，邮送或传真至街头杂艺世界杯实行委员会（从网页上也可申请）。应征表格可在观光城市宣传课或各区役所的综合引导柜台索取。详细的募集情况请浏览街头杂艺实行委员会的主页<http://www.daidogei.com/>

募集職種主要有：

* 翻译人员：

懂日语、具有使用外语进行日常会话的能力。18岁以上。共募集50人。主要工作内容为在表演者和工作人员间进行翻译工作或接待外国来宾等。此外还有翻译以外的工作。申请截至7月31日（星期三）。

* 宣传翻译人员：

可用日语沟通、具有两种语言以上的日常会话的能力。高中生以上。募集10人。主要工作内容为大会主页或大会中分发的宣传资料的采访与制作、文章的英文翻译等。

* 外语信息台工作人员：

主要应对外国人的咨询回答。募集会英语及其他语种日常会话程度的人。共募集高中生以上15人。



请上网浏览
SAME多语言情报



SAME主页

<http://www.samenet.jp/>
英语、中文、韩语、印度尼西亚语、菲律宾语、葡萄牙语、西班牙语、越南语

- 生活便利手册
- 日本語教室目录
- 外语对应医疗单位目录
- 有用电话手册
- 日本的文化、习惯



动画网页

S A M E Web-TV
<http://www.youtube.com/user/samewebt>
点击可进入各国语言的网页。



中文工作人员姓名：

望月爱(静岡)
咨询日：周三9:00~12:00
电话：054-273-5931
葵区追手町5-1市役所17F

王瓿迦(清水)
咨询日：周四13:00~16:00
电话：054-354-2009
清水区旭町6-8清水庁舎2F

每月1日发行





请接受胸部X光检查 (胸部レントゲン検診)

在静冈市各地区常年有体检车巡回实施胸部X光的检查，帮您尽早发现结核、肺癌等病情。年龄40岁以上而在工作单位没有机会接受检查的人，可在静冈市各地区进行胸部X光检查。年龄在65岁以上的人会受到写明检查日期及地点的受诊票。请务必进行检查。受诊票不会寄给40-64岁的人。如果40-64岁的人也有意接受检查，请携带健康保险证等能够确认住址和生日的证件，并于当天直接前往会场。通常町内会与自治会也会通知检查日期及地点。如果仍有疑问请咨询保健预防课。

有关X光检查的咨询处：静冈市保健预防课 预防担当
(对应语言为日语) 电话：054-249-3172

健康检查、癌检诊

(健康診査、がん検診)



- ①健诊的种类：国民健康保险特定健康检查
对象：40岁-74岁，加入国民保险的人
费用：免费
- ②健诊的种类：国保加入的30岁-39岁的健康检查
费用：1500日元
- ③健诊的种类：后期高龄者医疗制度健康检查
对象：75岁以上的人（包含65岁以上的，已加入该制度，有一定身体障碍的人）
费用：免费
检查内容：问诊、诊察、身体测量、血压测定、血液检查（血糖、脂肪、肝机能、肾机能）、尿检查。
追加项目：贫血检查、心电图
申请：向各健诊实施医疗机关（市内的开业医、健诊中心等）电话预约

孕妇健康检查的补助次数 (妊婦健診の助成回数)

静冈市依照孕妇的怀孕周数发给孕妇健康诊察受诊票。

孕妇健康检查是为了保护孕妇及胎儿的健康所作的诊查。请孕妇与医生或助产士咨询后与适当的时期受诊。

怀孕初期至分娩大体上约有14次检查。具体的检查为体重测定，血压测定，尿检查，问诊，浮肿检查，超声波检查等。依照检查的项目，费用自己负担的情形也有。

静冈市孕妇健康检查的援助次数为14次。依怀孕周数，静冈市将邮寄受诊票给持有母子健康手帐的孕妇。请孕妇们注意，现在持有的受诊票4月以后无法使用。若孕妇们尚未收到最新的受诊票，请至最近的保健福祉中心或静冈市健康育成推进课询问。



防災インフォメーション

发生了火灾怎么办？

「火事が起きたら」



地震发生时会引起火灾。2011年3月东日本大地震时共发生了287起火灾，其中121起是由地震引起的。

防范火灾

- ① 等地震摇晃结束后立刻关紧煤气总闸开关和切掉电器产品的电源。
- ② 为了避免由电引起的火灾，逃离住宅时务必关掉总闸。



如果发生了火灾……

- ① 大声地喊：“着火啦”，让周围的居民知道火灾的发生。
- ② 用灭火器灭火。灭火后，务必关紧煤气的总开关。
- ③ 当火势较强时请尽快逃离现场。若火焰蔓延到天花板，请快速避难。
- ④ 当人吸入火灾时产生的烟雾时会危及生命。请用毛巾或手绢遮住嘴逃难。
- ⑤ 请向119报警。报告“着火了”，并向火警说明火灾的地点和附近的大型建筑物。还有，一定要说清楚什么在燃烧。

应该从现在做起的事情

- ① 请不要在门口放置大型家具。因为发生地震时家具有可能会倒下来，使得无法逃到室外。
- ② 请在家中安装住宅用火灾警报器。一旦发生火灾可以提早发现。
- ③ 请在厨房附近摆放灭火器。
- ④ 请不要在取暖炉周围放置物品。

中国新闻

楼层高低影响寿命，你家住几层？

不同的人选房子，标准不同。有的注重地段，有的在意外采光，有的挑剔楼层。日前，瑞士伯尔尼大学一项新研究发现，住得越高的人健康状况越好，且寿命更长。

“城市住宅高度的确会对健康产生一定影响。”国家城市环境污染控制技术研究センター研究员彭应登表示，城市低层住宅最先受到近地面的商业设施、道路交通、卫生状况等影响。相反，高层住宅受到的影响则会小很多。

空气质量高。一般来说，离地面越高的楼层，空气越干净。彭应登解释，气态污染物如二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳等，以及人们熟知的PM2.5和PM10等颗粒污染物，会随着楼层高度的增加而递减。如果住宅临近商场、闹市、路边烧烤、餐馆等地，相对来说，住在高层，空气质量相对较好。

噪音污染小。通常，噪音随着距离变大而递减，每高1层楼，噪音就会降低约10分贝。而且，高层住宅的空调、冷却塔等噪声很弱，交通噪声也相对少些。但彭应登也指出，如果高层建筑靠近城市主干道附近，中间3~5层往往噪音最大，但8楼以上噪声相对要小。

身心相对健康。复旦大学心理学系教授张学新表示，高层住宅采光好，通风足，相对明亮、安静，人会更为放松。更有益的是，高层住宅湿度低，发生骨关节炎、风湿病等疾病的风险小。研究表明，高层住宅可减少放射性污染物——氡气对人体的侵害。因为氡气由低层向高层逐渐递减，从而有效降低了肺癌风险。

同时，专家们还指出，住得越高也未必全是好处。彭应登说，高层虽能一定程度规避喧嚣，但对周边道路狭窄、高楼林立的小区来说，噪音经过多次反射，甚至比低层还高。北京大学人民医院心内科主任医师张海澄也表示，楼层越高，人们反而会更多地乘坐电梯，导致更加缺乏锻炼。

英国军医法宁公布的一项调查报告显示，高层住宅中，人们患精神、神经系统类的疾病更多，是低层独宅居民的2倍以上。此外，高层住宅还更易发生失足坠落、电梯故障、自杀犯罪等事件。



住宅高度仅是影响健康的因素之一，没有确切标准。选房时，位置、环境才是关键。

静岡市的各种通知

(市からのお知らせ)

静岡市清水区居住手册

静岡市清水区役所地域总务科制作编写了“静岡市清水区居住手册”以介绍清水区的概要、防灾、福祉、教育及行政情况等等。

手册中将交通规则、垃圾回收方法等用图文并茂的方式介绍，便于理解。此外还登载了有关清水区的认定儿童园的名单、市民活动中心和生涯学习设施等信息。

手册有日文、英文、中文、葡萄牙语等四个版本。

新搬到清水区的人在办理搬入手续的窗口可以收到此手册。其他想获取此手册的人可以到清水区役所1楼的接待处、2楼的静岡市国际交流协会索取。希望此手册能够为您的生活提供方便。

如有不明白的地方请咨询静岡市清水区役所地域总务科。电话号码054-354-2028。

邮寄大肠癌检查的免费券

近年来逐渐增加的“欧米化食品生活”是大肠癌频发的主要原因。由于没有明显症状，因此建议定期检查对早期发现是很重要的。静岡市为了推进大肠癌检查，将在9月份对以下对象邮寄免费检查券和检查手册。请多加利用。

对象：静岡市在住，今年满40、45、50、55、60岁的人士

紧急支援中心

◆若遇以下情形时请使用

- 孩子生病时，父母因工作无法请假陪医
- 孩子生病住院时，因工作无法陪护
- 孩子在幼儿园时突发病，父母因工作无法马上赶去幼儿园

◆可以使用的时段、费用

周一~周六 7:00-19:00 1000日元/小时

上述以外的时间：1200日元/小时

◆对象年龄：2个月~小学6年级

◆咨询：NPO法人 生き生き网络 054-209-0899

◆担当：儿童未来课 054-221-1543



