



朋友 你好

静岡市国際交流協会

2019年8月

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

小心中暑

(熱中症にご注意下さい)



中暑会引起目眩、头晕及恶心等症状。但是中暑并不只限于在烈日下活动时才会发生。如果婴儿及老年人长时间处于没有空调的室内或车内，会中暑的可能性也很高。为了防止中暑，在日常生活当中请您注意以下几点。

一、避热。

外出时，选择走背阴地，使用遮阳伞或帽子。在室内使用窗帘等避免日光直射，并注意通风散热。虽然省电很重要，但其前提是不会伤害自己的身体。请适度地选择使用空调和电风扇。



二、轻装。

黑色的衣服易吸收热量。还有，领口紧也不易于散热。请尽量保持领口轻松利于通风。

三、补水、补盐。

可以通过喝茶水或运动饮料来补充水分。还有，参加运动或户外劳动时，同时补充盐水也很重要。

四、尽量避免在发动机停止的车内停留，即使是短时间也应避免。

五、只要感到身体不舒服，请不要强忍应立即就医。

另外，天气好的时候，离地面越近温度就越高。尤其是要特别注意小孩子。请观察孩子的情况是否有异常，并时常补充水份与注意休息。



请上网浏览
SAME多语言情报



SAME主页

<http://www.samenet.jp/>
英语、中文、韩国语、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



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17楼

王瓯迦(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2楼

每月1日发行





让我们去富士山吧 (富士山へ行こう)

您去过日本第一高的富士山吗？富士山海拔3776米，于2013年登录为世界遗产。每年的夏天是登山季节，今年静岡县的登山口开放至9月9日。千万不要错过这个登山机会哦！

去富士宫登山口“富士宫口五合目”时可以乘坐巴士。在JR静岡车站有直通巴士。从登山口爬到山顶大约需要五个小时。即使不爬到山顶，也可以选择短程登山。作为郊游可以观赏高山植物、在半山腰吃便当慢慢休息。另外，山上还设置了环保型“生物分解厕所”。欢迎您来到这风景秀丽的大自然尽享轻松时刻！入山费每人1000日元。此费为自愿缴纳。为了安全登山，请穿合脚的登山鞋、并且务必携带防寒衣物、雨衣等。详情请浏览富士登山主页。(http://

国民年金免除的申请 (国民年金免除の申請)

对于收入比较少等缴纳保险费有困难的人可以通过申请而免除缴纳保险费或推迟缴纳期限。如果不缴付国民年金保险费的话，有可能无法领取老后的各种年金。因此有缴纳困难的人请务必进行免缴申请。平成30年度的国民年金保险费为每月16340日元。

平成30年7月分至平成31年6月分的免缴申请的受理从7月2日开始。

可以对距离申请日两年零一个月前的保险费进行免缴申请。详情请咨询年金事务所或者各区的保险年金课。

咨询处：静岡年金事务所054-203-3707 清水年金事务所054-353-2233

请小心食物中毒 (食中毒に注意しましょう)

近日在各地发生了由肠管出血性大肠菌(O-111)引起的食物中毒事件，其主要症状为腹痛、泻肚等。原因是食用了生肉或者是食用了加热不完全的夹生肉。为了避免肠管出血性大肠菌引起的食物中毒，要与预防其他会引起食物中毒的细菌一样，一定要注意加热和消毒。尤其抵抗力较低的儿童和老年人若食物中毒，其症状会更加严重。在烤肉时一定要将肉充分地加热，不要吃有生机的部分的肉。当然，除肉以外的食材也要注意，以免食物中毒。

预防食物中毒，请注意以下几点：

- 1 当购买了肉、鱼等生食时，尽量不要绕道请直接回家。回家后，请立即将生食放入冰箱。
- 2 吃饭，烹调前，请一定要洗手。
- 3 使用干净的抹布。菜刀和案板等烹调器具也请洗净消毒后使用。
- 4 厨房内产生的含有水分的垃圾应避免堆积，请勤倒垃圾。
- 5 烹调的食物请不要长时间放置在桌上，应存放在冰箱里。食用冰箱内的食物时，也请充分加热后再食用。



防災インフォメーション



出现精神压力症状后

「ストレス反応が出たら」

人们遇到恐怖的地震后会产生极大的压力。随着压力的增加会使身心发生变化，这个就叫压力反应。当人们受到像大地震般的冲击时，谁都有可能产生压力反应。

各种各样的压力反应

- ① 心理及情绪上：情感麻痹、失眠、回想起恐怖体验、不安、孤独感、疏离感、烦躁、愤怒、对于自己生还的罪恶感
- ② 身体上：头痛、手脚无力、肌肉疼痛、胸痛、恶心、肩痛、盗汗、心悸
- ③ 思维上：无法集中和思考、思想混乱、丧失短期记忆、没有精神、判断能力降低
- ④ 行动上：爆发愤怒、与家人发生问题、拒绝与周围接触、酗酒、无理取闹

为了减轻压力可以采取以下有效方式

- ① 不要独自烦恼，可以找他人谈心聊天。
- ② 避免长期在繁忙的工作状态当中。平常应当有意识地适当透透气转换心情。
- ③ 适当地休息，保持充足的饮食。
- ④ 压力反应会在反复当中渐渐恢复。所以不可急于求成。
- ⑤ 不要过度饮酒。
- ⑥ 至少在一个月以内，避免做任何大的人生决策。
- ⑦ 有意识地活动身体，促进血液循环。



中国新闻

不动产登记全国联网 你的资金发抖了吗

全国统一的不动产信息管理基础平台已经实现全国联网，进入全面运行阶段。目前目前全国335个地市，2853个县市区，共设置了3001个不动产登记办事大厅，3.8万的窗口，8万多一线登记工作人员平均每天为30多万企业和群众提供不动产登记服务，即全国上下已基本做到全覆盖，而不动产登记已经覆盖了335个城市，所以你想房价会涨的城市应该都已经纳入其中。借此，有人说这下贪官炒房者慌了，房价该跌了。

第一，房子是最危险的东西，如果手里有一大堆房子则无疑是自杀式行为，贪官手里的房产肯定早就转移了。有人说房子不在自己名下，起码直系亲属名下一样会被监控。如果是八竿子打不着的亲戚或者是买来的关系，将房子过到别人的名下，别人赖着不给你还敢去打官司要吗？即使打官司也打不赢。 . . .

第二，对于炒房者来说，他们并不以占有为目的，而是为确定所有权之后快速变现，他们不怕查但怕处罚。我们现在还没针对多套房的处罚措施，炒房者没什么可怕的。聪明人应该知道，不动产登记全面展开意味着什么。房子跟其它东西不一样，要想收手之前一定要再制造一波涨势，趁着上涨才能遁逃，而一旦全面抛售自己必受牵连，所以炒房者想撤退也会先在局部地区拉高房价引诱接盘者，所以短期来看不动产登记的消息并不会让房价骤跌，还很可能让房价产生最后的疯狂

第三，不动产登记显然是房地产税开征前的信息准备，现在已掌握了较完整的信息，一个地区有多少人有多少套房，一个人在全国有多少套房，这些信息全都掌握了后以便确定房地产税的征收标准和税率。未来房产税应该会全国统计，将你名下所有房产全都汇总征税，有人问国税地税合并什么意思，有帮助地方解决困难的原因，更主要原因就是为了未来谁知改革铺路。

房地产税肯定会推出，但期待通过房地产税降房价是不现实的，房地产税的作用主要在于填补住房市场进入存量房时代后地方政府的税收不足，纵观全球，世界上也没有一个国家通过房地产税来降房价。

第四，我仍然建议如果想留下自住的则抛掉投资性房产，如果想买房刚需自住就尽早买，利息只会越来越高。而投资性房子则不要再买，目前流动性枯竭而且现金流逆行，房子以后不会再是资产而会是消耗你现金的负债。

静岡市的各种通知

(市からのお知らせ)

第72届清水港节

作为静岡市清水区盛夏的代表活动，第70届清水港节将于8月2日（周五）～8月

4日（周日）隆重举办3天。

可以观赏到约有两万市民参加的“MINATO KAPPPORE总舞蹈”的表演。并且还有穿着



缤纷绚烂颜色的浴衣的“清水浴衣地方舞蹈队”的表演。

在日出码头会向市民公开海上自卫队的护卫舰“MURASAME”。同时还会进行自卫队的装备展出。日出码头周边会举办“海上广场”集结了市内各种美食。

最后一天有“海上烟火大会”，届时可以观赏到60分钟内一万发的烟花。

还有其他各种各样的活动同时进行。详细日程等内容请浏览官方网站。

HP: <http://www.minatokappore.jp/>

相关咨询请致电清水港节实行委员会。

电话号码054-354-2189。

关于驱除马蜂巢

请问您家的附近有马蜂巢吗？马蜂非常危险，一旦被马蜂蜇可能会危及生命。

每年夏初至秋季之间，静岡市会收到很多委托驱除蜂巢的申请。如果有马蜂巢也可以向静岡市申请驱除。但是仅限于被马蜂蜇的危险性较高的情况。例如，蜂巢在屋檐下、或者在院子的丛木里的时候。

需要委托市里驱除蜂巢的时候请致电静岡市农业政策课。负责人的对应语言为日语。不懂日语的人请找懂日语的朋友帮忙。静岡市农业政策课的电话号码：

054 - 354 - 2091。

