



沼津国际交流协会 (NICE)

〒410-8601 沼津市御幸町16-1
沼津市政府大楼2层 市民协働课内
电话055-934-4717 传真055-931-2606

中文版No.121
日文版No.1508・1509

本期内容

- ★请协助夏季节电
- ★夏天快乐活动
- ★市制記念日
- ★募集「日语演讲比赛」的参加者
- ★交纳水费的晚间商谈
- ★固定資産税・都市計画税的交纳期限
- ★国民健康保険料的晚间・节假日交纳商谈
- ★協会けんぽ的健康诊断
- ★来自市民体育馆的休馆通知
- ★来自室内温水游泳池的通知
- ★戸田 B&G 海洋センター的游泳馆休馆通知
- ★来自保健中心的通知
- ★亲子一起学习的日语广场

★请协助夏季节电

由于温室效应所排出的废气而造成的全球变暖，加上东日本大地震以后需要确保夏季稳定的供电量，因此节电就更为重要。

市里的设施在 7月1日(三)~9月30日(三)之间实施节电。请大家也在工作单位和家里节电吧。

※有关节电措施的详情请参阅市的主页。

咨询：環境政策課（環境企画室） 电话号码：055-934-4741

★夏天快乐活动

7月份要举办非常有意思的活动和让孩子们参加的手工制作以及各种体验活动，对此感兴趣的人或想知道详情的人请向市政府咨询。

咨询：市民協働課（国際係） 电话号码：055-934-4717

★7月1日是市制記念日

沼津市是在92年前的大正12年7月1日、作为全国的第89个城市诞生的。

●市民免费券

※使用期间是从平成27年7月的1个月。

※免费券登載在広報ぬまづ（沼津信息日文版）的7月1日号上，把免费券剪下了使用。

●可以使用免费券的场所

- ・大型展望水門びゅうお
- ・沼津御用邸記念公園
- ・屋内温水プール
- ・戸田B&G 海洋センター
- ・モン ミュゼ沼津
- ・戸田造船郷土資料博物館
- ・若山牧水記念館
- ・明治史料館
- ・芹沢光治良記念館

咨询：総務課 电话号码：055-934-4712

★募集「日语演讲比赛」的参加者

您不想把平时的感想用日语来发表吗？

时间：10月10日（六）、14点~16点30分

地点：市立図書館視聴覚ホール

题目：自由（要求在4分钟以上5分钟以内，未发表过的自己的作品）

对象：住在静冈县东部地区、上班或者上学的15岁以上的外国人（初中生除外）

定员：15人（报名者众多时要抽签决定）

应征方法：在8月28日(五)之前，持放置在市市政府2楼市民協働課的指定纸张直接报名

报名和咨询：沼津国际交流協會事務局（市民協働課） 电话号码：055-934-4717

★交纳水费的晚间商谈

晚间窗口：7月7日(二)、28日(二)，17点15分～20点

地点和咨询：水道部庁舎1階水道サービス課(料金係) 电话号码：055-934-4853

★7月31日(五)是固定資産税・都市計画税的交纳期限

别忘了在到期前交纳。另外，还开设了市税的晚间、节假日窗口。

晚间窗口：7月23日(四)，17点15分～20点

节假日窗口：7月26日(日)，9点～15点

地点和咨询：市役所2階納税管理課(管理係) 电话号码：055-934-4730

★国民健康保険料的晚间・节假日交纳商谈

晚间窗口：7月23日(四)，18点15分～20点

节假日窗口：7月26日(日)，9点～15点

地点和咨询：市役所1階国民健康保険課(収納係) 电话号码：055-934-4727

★協会けんぽ的健康診断

協会けんぽ(全国健康保険協会)对健康診断检查费用进行补贴。

一年一次要做健康診断。各项健康检查的索引在4月中旬会邮寄给会员，请确认。

对象：加入者本人(35岁～未满75岁)＝预防生活習慣病的健康检查

加入者家属(40岁～未满75岁)＝特定健康診査

※健康检查是以在平成28年3月31日(四)之前接受诊断的人为对象。

咨询：協会けんぽ静岡支部保健グループ 电话号码：054-275-6605

咨询：国民健康保険課(給付係) 电话号码：055-934-4725

★来自市民体育馆的休馆通知

因为全馆清扫，所以要休馆。

(接受预约等业务的窗口在8点30分～17点15分照常营业。)

时间：7月27日(一)

咨询：市民体育館 电话号码：055-922-7200

★来自室内温水游泳池的通知

☆休馆通知

因为要清扫和换水，所以在此期间要休馆。

期间：7月13日(一)～17日(五)

☆夏季利用时间的变更

期间：7月20日(节日)～8月30日(日)

利用时间：上午＝9点～12点(六、日，节假日是7点～12点)

下午＝13点～16点

晚上＝17点～21点

※每周一是休馆日

咨询：屋内温水プール 电话号码：055-932-2179

★戸田B&G海洋センター的游泳馆休馆通知

因为要清扫和换水，所以在此期间要休馆。

期间：7月14日(二)～18日(六)

咨询：戸田B&G海洋センター 电话号码：0558-94-3501

★来自保健中心的通知

☆请注意不要食物中毒

为了预防食物中毒请遵守【不沾上、不增加、杀菌】的3原则。

呕吐、痢疾是食物中毒时人体产生的防御反应。不要轻易地服用市面上出售的止吐药，而是要尽早地去就医。

●家庭内预防要点

- ①注意食品的消费期限，别让鱼、肉的汤沾到别的食品上。
- ②冰箱的冷藏箱温度设置在10℃以下、冷冻箱设置在-15℃以下。
- ③烹饪前・烹饪中要用肥皂洗手。
- ④烹饪器具要洗净干燥

☆预防中暑

中暑不光发生在酷暑、梅雨季节也是多发期。从现在开始就要使用恰当的方法来预防。

- ①采取外出时尽量预防日晒、室内用电风扇、空调、穿凉快的衣服等方法避暑。
- ②时常补充水分、注意膳食营养的均衡以防体力下降。
- ③一旦感觉到暑热、疲劳就别强撑着要休息。

☆发行预防接种券的节假日窗口

时间：7月4日(六)8点30分～12点

地点：保健センター

内容：发行预防接种券、进行有关预防接种方面的商谈

所持物品：母子健康手帳(是儿童时)

☆幼儿眼睛的商谈

时间：7月30日(四)、8月27日(四)、两天都是14点～15点

地点：保健センター

内容：由視能訓練士做視力検査，进行有关眼睛方面的商谈(1个人20分钟左右)

对象：做过3岁儿童健康检查的未入学儿童

定员：每天4个人

报名方法：电话预约

报名和咨询：健康づくり課(保健センター) 电话号码：055-951-3480

★亲子一起学习的日语广场(親子で学ぶ日本語ひろば)

为外国籍亲子(中学生以下的孩子)开设的日语班。志愿者会帮助你快乐地学习日语!

可申请对象：外国籍亲子(不分国籍，尚不能流利地使用日语会话的人也可申请。)

如果希望只孩子参加，请与我们联系商量。

费用：免费

地点：请下面选好能参加的会场

地点	①今泽地区中心(今泽中央公园东侧) いまざわちゅうく 今沢地区センター 沼津市今沢 527-21	②第五地区中心(第五中学北侧) だいごちゅうく 第五地区センター 沼津市五月町 15-1
日期	都是星期日 9:30～11:00 7/12、7/26、8/9、8/23、9/6、10/4、 10/18、11/1、11/29、12/13、 1/24、2/7、2/21、3/6	都是星期日 13:30～15:00 7/5、8/2、8/30、9/13、9/27、 10/25、11/8、11/15、12/6、12/20、 1/17、1/31、2/14、2/28、3/13

※日期有时会改变。不需要费用。如有不明白的事情，请跟我们联系。

咨询和申请：市政府2楼市民协动课 电话号码：055-934-4717