



2023年(令和5年)

8 月版



中文版 No. 226 (日文版 No. 1694/1695)

〒410-8601 沼津市御幸町 16-1
沼津市政府大楼 2 楼地域自治课

市网页中文版
https://www.city.numazu.shizuoka.jp/living_in/chinese/index.htm

★由于受新冠病毒的影响，登载内容可能变更。活动是否举办，
请向主办方咨询或在本市的网页上确认活动中止或延期的情报。

★为了防止新冠病毒感染症，请在参加活动时戴口罩，手指消毒。请协助。
*** 新的规定可以自己判断戴口罩，多人密集的地方尽量要戴口罩 ***

*** 本期主要内容 ***

*** 山的日(8/11) *** 中元节(8/30) ***

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✿ 国民年金的免除制度 ✿ 沼津的大海 ♥ 开设海水浴场 ✿ 提交儿童抚养补贴的现状报告 ✿ 精神残障者住院医疗费补助 ✿ 接受肝炎病毒检查吧 ✿ 综合防灾训练 ✿ 实施夏季食物募集 | <ul style="list-style-type: none"> ✿ 停电的通知 ✿ 急救讲习会 普通急救讲习 I ✿ 庆祝沼津市・卡拉马祖市缔结姊妹城市 60 周年! ✿ 避难行动规划 ✿ 募集市营住宅的入居者 ✿ 募集县营住宅的入居者 |
|---|---|

★ ^{こくみんねんきん}国民年金的免除制度

去年的所得在一定金额以下，交纳保险费有困难的人，不要就这样不交，请申请免除。批准后保险费可得到部分或全部免除。

再有，未满 50 岁的人有“延期交纳制度”。

※申请时间可上溯到 2 年 1 个月前的月份。

※因新冠病毒感染症的保险费免除申请，令和 4 年度的也可以办理。

申请及咨询：市民課（国民年金係）☎055-934-4724

★ 向在儿童癌症治疗等再次接种预防接种的人进行费用补助

因骨髓移植和其他理由已经接受了定期预防接种，医生判断没有达到预期效果。本市向自愿再次接种的人补助部分接种费用。符合的人在接受再接种前，请到健康づくり課来商谈。

※欲知详细的申请方法，请咨询，或查看市政府的网页。

咨询：健康づくり課（保健センター）☎055-951-3480

★ 实施全国瞬间警报系统一齐传达实验

时间：8月23日(星期三)，11点左右

内容：广播3次“これはJアラートのテストです(中文：这是全国瞬间警报系统传达实验)。”

※全国瞬间警报系统是用同报无线在瞬间传达紧急地震速报、海啸警报和受到导弹攻击等相关情报的系统。

咨询：危機管理課(防災地震係) ☎055-934-4803

★ 关于介護保険負担限度額認定的申请

有减轻因入住设施或短期入住所产生的伙食费和住宿费(逗留费)自己负担金额的制度。利用该项制度的话，要申请。

对象：市民税非課税家庭(另一户家人的配偶也是市民税非課税)的人，存款金额在一定金额以下的人。

※欲知详情，请咨询，或查看市政府的网页。

申请及咨询：介護保険課(給付係) ☎055-934-4874

★ 8月31日(星期四)是国民健康保険料第2期的交纳期限

请不要忘记在期限内交纳。

* 交纳国民健康保険料的商谈窗口

时间：8月13日(星期日)，9点~12点

地点：市役所1楼国民健康保険課

咨询：国民健康保険課(収納係) ☎055-934-4727



★ 沼津海滩!!

喜欢沼津的大海♥开设海水浴场

穿过大海可以看到富士山、以日本国内最高水质而自豪的沼津海水浴场，今年夏天到沼津的海水浴场来玩儿吧。

せんぼんはまかいよくじょう 千本浜海水浴場	おせかいすいよくじょう 大瀬海水浴場
日期：7月15日(星期六)~8月20日(星期日) 时间：8点30分~16点	日期：7月15日(星期六)~8月20日(星期日) 时间：9点30分~16点
みほまかいすいよくじょう 御浜海水浴場	いたかいすいよくじょう 井田海水浴場
日期：7月15日(星期六)~8月27日(星期日) 时间：8点30分~17点	日期：7月15日(星期六)~8月20日(星期日) 时间：8点30分~17点

◆ 啦啦啦阳光海滩的魅力点♪

● 水质是优良的最高级!

根据环境省水质调查的结果，认定为最高级别的AA级。

● 这里有白色海滨沙滩!

这里有白沙滩和蓝天、在透明度非常高的大海里愉快的玩耍。

● 全年都能享受!

烧烤(必须申请，海水浴场开设期间除外)，啦啦啦阳光海滩期间还举办活动。

咨询：観光戦略課 ☎055-934-4746



沼津观光门户网站

★ 交纳国民健康保険料的夜间商谈窗口

时间: 8月3日(星期四), 17点15分~19点

地点: 市役所1楼国民健康保険課

咨询: 国民健康保険課(収納係) ☎055-934-4727

★ 不要忘记提交儿童抚养补贴的现状报告(日语: 児童扶養手当の現況届)

提交期间: 8月1日(星期二)~10日(星期四)(星期六·日除外)

地点: 市役所1楼こども家庭課

※向当事人通知必要的材料。

咨询: こども家庭課 ☎055-934-4827

★ 精神残障者住院医疗费补助

对精神残障者长期住院的医疗费进行补助。利用这个制度的话,要申请。

对象: ①在本市居住的连续住院超过3个月以上的有精神障碍的人。

②获得本医疗费补助,出院后6个月以内再住院的人。

补助金额: 从保险诊疗自己负担金额到扣除高额疗养费等的付给金额的3分之1

申请期间: 从补助对象的诊疗月开始到第二年的同月为止的1年期间。

※欲知详情,请咨询或查看市政府的网页。

申请及咨询: 障がい福祉課(給付係) ☎055-934-4831

Fax: 055-934-2631

★ 接受肝炎病毒检查吧

7月24日(星期一)~30日(星期日)是“肝脏周”,7月28日(星期五)是“日本肝炎日”。

肝炎症状不易发现,很少察觉到症状,因此容易造成感染扩大。接受检查后,可以早期发现·早期治疗,预防重症,完全治愈。

本市到10月31日(星期二)为止,实施肝炎病毒检查。利用这个机会一定来接受检查。

对象: 没有接受过肝炎病毒检查的40岁以上的人

※阶段对象者(令和5年度为41岁·46岁·51岁·56岁·61岁的人)可以免费检查。

※欲知详情,请咨询。

咨询: 健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

★ 关于停电的通知

停电的时候,会在東京電力パワーグリッド网页和TEPCO智能手机的应用程序上通知停电地区和预计恢复的时间。

再有,关于停电的情报,本市官方防灾应用程序也发布,请有效利用。

✚TEPCO 智能手机的应用程序

应用程序可以在网页上下载。

✚本市官方防灾应用程序

该程序是具有通知气象警报、防灾地图以及确认是否平安等各种各样机能的免费应用程序。

※欲知详情,请查看市政府的网页。

咨询: 東京電力パワーグリッド ☎0120-995-007 ☎03-6375-9803

咨询: 危機管理課(防災地震係) ☎055-934-4803



★ 急救讲习会 普通急救讲习 I

时间：8月27日(星期日) 9点~12点

地点：救急ワークステーション（沼津市立病院院内）

内容：面向成人的心肺复苏法、AED（自动体外除颤仪）的使用方法、止血法、窒息的治疗方法等

对象：在駿東伊豆消防本部管区内居住、工作·上学的初中生以上的人

定员：30人（按先到顺序）

申请方法：7月27日(星期四) 8点30分开始电话申请

申请及咨询：救急ワークステーション ☎055-921-9999

★ 庆祝沼津市・卡拉马祖市缔结姊妹城市60周年！

1963年7月1日，沼津市和美利坚合众国卡拉马祖市结成姊妹城市。次后通过互派访问团，加深了友谊和亲善。值此姊妹城市缔结60周年之际，让我们一起庆祝吧。

- 两市市长在缔结宣言书上签字
- 在上土中心街的庆祝游行
- 气氛热闹起的乐队和敞篷车也参加

姊妹城市缔结60周年纪念典礼・交流会

举办沼津市和卡拉马祖市用网络连接，谁都可以参加纪念典礼和交流会。

在交流会由两市的初中生介绍各自的城市。

时间：8月5日(星期六)，9点~11点

地点：プラサヴェルデコンベンションホールA

申请方法：请当天直接来会场。

ZOOM网络研讨会上收看。（事前要申请）

和卡拉马祖市交流的图片展しまい

介绍卡拉马祖市和姊妹城市交流的历史。

时间	地点
8月6日(星期日) ~17日(星期四)	かなおかちく 金岡地区センター
8月19日(星期六) ~28日(星期一)	だいさんちく 第三地区センター
8月30日(星期三) ~9月5日(星期二)	あしたかちく 愛鷹地区センター

此外，市立图书馆、学校等也举办。

※欲知详情，请查看市政府的网页。

申请及咨询：地域自治課 ☎055-934-4717

★ 请试着制作！发生风灾水灾时的有计划的避难行动规划“我的时间线”

“我的时间线”是在预测发生风灾和水灾时，每个家庭成员事先结合地区状况，按照时间步骤制定的自己的避难行动计划。参考指南，确认自身的周围情况，为了自己和家庭，请制作“我的时间线”。

步骤 0 ~首先从准备开始~

请确认在市政府网页上的“大家制作我的时间线指南（日

语：みんなでつくるマイ・タイムライン作成の手引き）”！

步骤 1 ~深入了解自己居住的地方！~

根据“制作我的时间线的各个地区指南（日语：マイ・タイムライン作成地区別ガイドライン）”，了解自己居住地区的情报。灾害预测地图上也登载了很多重要情报，请重新确认。

步骤 2 ~避难时要拿着必要的物品~

实际遇到洪水和塌方的危险时，为了保护身体必须避难，一旦到了灾害来临的时候，能冷静地行动。平时就要准备必要的东西。

准备时参照下面的紧急时要带出的东西・储备品表。请根据家庭构成情况，考虑添置必要的东西。

步骤 3 ~定下避难的时机！~

为了判断避难事宜，发布避难情报。避难要花很长时间的人，要在【警戒水平 3】，其他的人也要在【警戒水平 4】前避难。



“我的时间线”从这里开始



警戒水平	避难情报等	应该采取的行动
5	紧急确保安全	生命有危险，立即确保安全！
4	避难指示	全体人员从危险的地方避难
3	高龄者等避难	高龄者从危险的地方避难 高龄者以外的人也自主避难
2	警报	确认自己的避难方法
1	早期防灾警报	提高灾害的思想准备

步骤 4 ~重要的是输出！~

为了制作“我的时间线”，本市准备了4个工作表。请按照顺序填入，制成“我的时间线”。大家一边商量一边做，效果更好。

紧急时要带出的东西·储备品表

紧急时期要带出的东西					
贵重用品	食物等	卫生用品	情报收集用品	方便用品等	其他
<input type="checkbox"/> 现金	<input type="checkbox"/> 饮用水	<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 便携式收音机	<input type="checkbox"/> 手电筒	<input type="checkbox"/> 纸尿裤（幼儿用、高龄者用）
<input type="checkbox"/> 汽车和家里的钥匙	<input type="checkbox"/> 保存食物·紧急食物	<input type="checkbox"/> 急救包	<input type="checkbox"/> 手机	<input type="checkbox"/> 干电池	
<input type="checkbox"/> 印章		<input type="checkbox"/> 常备药·慢性病药	<input type="checkbox"/> 书写用具、本子	<input type="checkbox"/> 哨子和蜂鸣器	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 健康保险証 <small>けんこうほけんしょうじょう</small>		<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 紧急时使用的家庭成员、亲戚和朋友的通讯录。	<input type="checkbox"/> 铝制保温膜	<input type="checkbox"/> 奶粉·奶瓶
<input type="checkbox"/> 存折		<input type="checkbox"/> 手纸		<input type="checkbox"/> 一次性怀炉	<input type="checkbox"/> 宠物用品 <input type="checkbox"/> 其他自己生活必需品
<input type="checkbox"/> 身份证明		<input type="checkbox"/> 换洗的衣服	<input type="checkbox"/> 雨具		
<input type="checkbox"/> 家庭照片			<input type="checkbox"/> 劳动用手套和手套		
<input type="checkbox"/> 母子手帳 <small>ぼししてちょう</small>				<input type="checkbox"/> 火柴和打火机	
				<input type="checkbox"/> 简易马桶	

>要拿出去的东西集中在背包里，用时方便。放在马上能拿出去的地方。按照季节调整里面的东西很重要。

紧急时使用的储备品(最低3天的储备，尽量努力做到准备1周的储备)				
<input type="checkbox"/> 饮用水(1人1日3升)	<input type="checkbox"/> 卡式炉	<input type="checkbox"/> 睡袋	<input type="checkbox"/> 塑料膜	<input type="checkbox"/> 胶带纸
<input type="checkbox"/> 罐头和蒸煮袋食品	<input type="checkbox"/> 盘子·杯子	<input type="checkbox"/> 简易马桶	<input type="checkbox"/> 铝制保温膜	<input type="checkbox"/> 蜡烛
<input type="checkbox"/> 营养补助食品	<input type="checkbox"/> 毛毯	<input type="checkbox"/> 盥洗用具	<input type="checkbox"/> 报纸	
<input type="checkbox"/> 方便食品	<input type="checkbox"/> 手纸	<input type="checkbox"/> 固体燃料	<input type="checkbox"/> 绳索	
<input type="checkbox"/> 点心类	<input type="checkbox"/> 一次性怀炉	<input type="checkbox"/> 保鲜膜·铝箔	<input type="checkbox"/> 火柴和打火机	
	<input type="checkbox"/> 气瓶罐	<input type="checkbox"/> 水桶	<input type="checkbox"/> 提灯	
	<input type="checkbox"/> 一次性筷子·勺子		<input type="checkbox"/> 塑料罐	

★ 9月3日（星期日）进行综合防灾训练

本市例年在9月设想发生南海海槽巨大地震，为了在地震发生后马上正确采取应急措施，实施“综合防灾训练”。

再有，12月实施“地域防灾训练”、3月实施“海啸避难训练”，可能的话，请尽量参加，提高全体市民的防灾力量。

◆综合防灾训练

时间：9月3日（星期日），9点～11点

✦训练播放的时间和内容

发生地震 (9点)	拉响通知发生地震的警报汽笛。确保身体安全。
发布大海啸警报 (9点03分)	拉响大海啸警报汽笛。离开海岸和河口地区，到高处去避难。
训练结束(11点)	用同报无线通知训练结束。

★ 祝永远健康长寿的“敬老日”

祝贺长寿，赠送礼金和贺礼。

8月上旬向赠送礼金的对象邮寄指南。请在《账户汇入申请书》上填写好必要的事项。用信封中的回信用信封寄回。就能把礼金汇入指定账户。贺礼将于9月中旬开始依次向对象者发送。

对象者（基准日：9月15日）	礼金	贺礼
77岁的人（昭和20年9月17日～昭和21年9月16日出生）	5,000日元	—
88岁的人（昭和9年9月17日～昭和10年9月16日出生）	10,000日元	沼津茶
95岁以上的人（昭和3年9月16日以前出生）	10,000日元	沼津茶

※在7月15日这天，在沼津市有^{じゅうみんとうろく}住民登録的人为对象。

咨询：長寿福祉課 ^{ちやうじゆふくしか} ☎055-934-4834

★ 沼津市官方防灾应用程序

“沼津市官方防灾应用程序”是搭载着各种功能的防灾应用程序。具有以下功能。

◆通知的功能 可以从沼津市获得关于发布的气象警报、防灾和灾害的危机管理情报。	◆防灾地图的功能 地图上标示着避难所和避难地。对考虑决定是否避难、选择避难场所和避难路径起到有效的作用。
◆确认是否安全的功能 可以链接NTT的灾害留言板，可以登记和确认是否安全。家人们登记后，万一出现灾害时，可以起到有效作用。	◆收集情报的功能 不光是在防灾时的情报收集，作为防灾手册等可有效地收集平时的情报。

危机管理情报推特（请跟随@kinkyu_numazu!）

这是本市紧急情报官方账号。传达地震和台风等灾害情报和紧急情报的速报。详细情报在市政府的网页上也有登载的可能。

沼津市危机管理情报电子邮件

向注册的各位发送市政府掌握的危机管理情报和同时无线情报。

可以在本市官方网页注册。

灾害预测地图

本市不但准备了洪水灾害预测地图、还准备了地震・海啸灾害预测地图、塌方灾害预测地图。家人们在商量时，请有效利用。





地震・海啸
灾害预测地图



塌方
灾害预测地图



洪水
灾害预测地图

咨询：危機管理課 055-934-4803

★ 募集市营住宅的入居者

募集团地	户数	募集团地	户数
自由ヶ丘団地 <small>じゅうがおかだんち</small>	6	富岳団地 <small>ふがくだんち</small>	1
ブルーアンジェロ(大岡) <small>おおおか</small>	1	ティアラマンション(筒井町) <small>つついちょう</small>	1
原団地 <small>ほらだんち</small>	6	中尾団地 <small>なかおだんち</small>	2
大久望団地 <small>おおくぼうだんち</small>	1	八重団地 <small>やえだんち</small>	2

※住宅的停车场有限制。

※搬入的可能日为10月下旬。

申请资格：符合以下所有条件的人

- ① 现在在一起居住或打算在一起居住的有家庭的人（60岁以上或持有《しょうがいしゃてちょう 障害者手帳》）的单身也可申请入住自由ヶ丘団地(5户)、富岳団地、ティアラマンション、原団地(2户)、中尾団地(1户)、大久望団地、八重団地(1户))。 ②收入不超过条例规定基准。 ③在本市居住或工作。 ④现在居住有困难。 ⑤非暴力团团员（包括同居者）等。

申请方法：8月15日(星期二)~17日(星期四)，8点30分~17点直接来申请。

抽选日：8月29日(星期二)，13点30分开始。

※申请人数多的话，公开抽选。

※第一次申请的人，请在申请期间前到市役所6楼住宅营繕課来一下。

※在本次募集没有决定入居的住户，将变成平时的募集对象。

※欲知详情，请咨询，或查看市政府的网页。

申请及咨询：住宅营繕課（市营住宅管理係） 055-934-4792

★ 募集县营住宅的入居者

每月募集县营住宅的入居者。

发表日：每月10日

受理期间：每月10日~18日

※欲知详细的申请方法，请咨询，或查看市政府的网页。

申请及咨询：県住宅供給公社東部支所 055-920-2271

咨询：住宅营繕課（市营住宅管理係） 055-934-4792



网页

★ 交纳自来水费的夜间商谈窗口

时间：8月8日（星期二），17点15分～20点。

地点：水道部 庁舎1楼水道サービス課

咨询：水道サービス課（料金係） ☎055-934-4853



★ 8月31日（星期四）是市県民税第2期的交纳期限

请不要忘记在期限内交纳。

咨询：納税管理課（納税推進係） ☎055-934-4732

★ 实施夏季食物募集

本市募集家里放久的食物，捐给食物银行。在市政府等地设置了食物回收箱，请协助无偿提供。

设置期间：8月1日（星期二）～31日（星期四）

设置场所：市役所1楼総合案内旁边、各市民窓口事務所、サンウェルぬまづ2楼沼津市社会福祉協議会前等

对象食品：米、罐头、方便食品、蒸煮袋食品等未开封、保质期在两个月以上、在常温下可以保存的食品。（生鲜食品除外）

※欲知详情，请查看市政府的网页。

咨询：社会福祉課（生活支援係） ☎055-934-4863

新冠病毒疫苗接种（免费）的通知

以重症率高的高龄者为对象的令和5年春季开始的接种将于8月31日（星期四）结束。接下来实施的是9月以后对5岁以上的人的接种。详细情况，决定后再通知。

本市医疗单位正在实施“令和5年春季开始的接种”、“面向幼儿（5～11岁）的对应奥密克戎病株的疫苗追加接种”和“面向所有年龄（出生后6个月以上）第一次接种”。请考虑效果和副作用，研究决定接种事宜。

◆受理疫苗接种的预约・咨询

☎0120-236-258（8点30分～18点（星期六・日、节日・假日也受理））

◆新冠病毒疫苗接种室（日语：新型コロナウイルスワクチン接種室）

☎055-951-3588（平日，8点30分～17点15分）



关于新冠病毒感染症的通知

◆静冈县发烧等诊疗咨询中心（日语：県発熱等受診相談センター）

※没有经常就医医院的人，出现发烧和倦怠感的话，

☎050-5371-0561 ☎050-5371-0562（都是24小时对应）

◆健康促进科（日语：健康づくり課） ☎055-951-3480

平日，8点30分～17点15分

