



2024年(令和6年)

中文版 No.238(日文版 No.1715・1716)



410-8601 沼津市御幸町16-1
沼津市政府大楼2层 地域自治課

市网页中文版

https://www.city.numazu.shizuoka.jp/living_in/chinese/index.htm

本期内容

- ★受理令和7年度申请变更新入学的初中・小学学生指定校(旧毗邻学校选择制度)的申请
- ★招募定住外国人护理科听讲生
- ★不要一个人烦恼，来商谈吧！帮助生活窘迫者自立
- ★以下时间便利店的交付服务暂停
- ★7月31日是固定资产税・城市计划税第2期的纳税期限
- ★交纳自来水费的假日商谈窗口
- ★终生健康！带着微笑充实地生活吧。来自保健中心的通知
- ☆已经预约好了吗？参加沼津市健康体检吧
- ☆宫颈癌・乳腺癌体检的免费联票
- ☆来进行牙周炎检查吧
- ☆请接受肝炎病毒的检查吧
- ☆发行预防接种券的假日窗口
- ☆注意食物中毒
- ☆小心蝉虫
- ☆预防中暑
- ☆沼津市骨髓捐献者补助金
- ★协会健保的健康体检
- ★从8月1日开始，国民健康保险证更新
- ★在账户上转账交纳国民健康保险费的申请，可以在 Web 上进行
- ★国民年金的免除制度
- ★请协助进行垃圾分类
- ★关于护理保险费的通知
- ★关于护理保险负担限度额认定的申请
- ★来参加沼津消夏节・观赏狩野川焰火大会吧！
- ★以下期间戸田 B&G 海洋中心的游泳池休息
- ★准备防灾

★受理令和7年度申请变更新入学的初中・小学学生指定校

(旧毗邻学校选择制度)的申请

れいわ ねん ど しょう ちゅうがっこうしんにゅうせい していこうへんこう
= 令和7年度小・中学校新入生の指定校変更

きゅうりんせつこうせんたくせいど しんせいうけつけ
(旧隣接校選択制度)申請受付

可以到根据住处指定的学校的毗邻学校上学。必须申请。

申请方法:在幼稚園、保育園(所)、認定こども園、市立小学校或

市政府的网站上有《申请书》，填好后邮寄。

申请期限:8月21日(星期三)(必须寄到)

※欲知详情，请咨询。

申请和咨询:学校教育課(学事係) 〒410-8601 沼津市役所

电话号码:055-934-4808

★招募定住外国人护理科听讲生 = 定住外国人かいご科受講生

学习护理知识・技术和工作上使用的日语。结业后，可以获得

“护理职员初次任职者研修(介護職員初任者研修)”的资格。

时间:8月2日(星期五)~11月29日(星期五)，

9点~16点30分(星期六、星期日、节日・假日除外)

地点:ジョブアシストカレッジ(大手町)

对象:没有就劳限制的定住外国人，

会读写平假名，会日语日常会话的人。

定员:15人

听讲费:14,260日元(教科书费另算)

申请期限:7月10日(星期三)

※7月17日(星期三)在県立工科短期大学校沼津校园(大岡)举办选拔会。

※有保育服务。

※欲知详细的申请方法，请咨询或查看网页。

申请及咨询:県立工科短期大学校沼津キャンパス

电话号码:055-925-1072

咨询:地域自治課(多文化共生係)

电话号码:055-934-4717



网页

★不要一个人烦恼，来商谈吧！帮助生活窘迫者自立

ひとり なや そうだん せいかつこんきゅうしゃ じりつ しえん
= 一人で悩まず相談を！生活困窮者の自立を支援します

◆沼津市自立商谈支援中心(沼津市自立相談支援センター)是什么部门？

在本市居住、工作在经济上有困难的人，可以向专门的商谈支援人员商谈。

根据每个人的状况制定支援计划。和相关机关协作，积极利用必要的官方制度和服务进行面向自立的支援。

◆有这样的烦恼吗？

- ・为不能找到工作烦恼。
- ・在借款和家庭经济上有困难。
- ・生活上有困难，不知去哪里商谈。
- ・想让孩子上补习班，但经济上没有能力。

◆主要的相谈支援服务

・面向就劳的支援

对于马上就劳有困难的人，进行生活和社会适应力的学习，提供工作训练的机会。

・改善家庭经济的支援

使用家庭收支表把握收入、支出状况。进行重新改善家庭经济的支援。

・确保家居的支援

对于因离职或收入减少而失去住处及交房租有困难的人。

在附带条件下，支付相当一定期间的房租的金额。

・孩子学习的支援

对于生活困难的初中生等及其保护者，进行学习和升学的支援，防止中退的相关支援。

◆商谈方法

受理时间:9点~17点45分(星期日、节日・假日、第3个星期一、年末年初休息)

地点:サンウェルぬまづ2楼

ぬまづ し じりつそうだん しえん
咨询:沼津市自立相談支援センター 电话号码:0120-86-1620

しゃかいふくし か せいかつ しえんかかり
咨询:社会福祉課(生活支援係) 电话号码:055-934-4863

★以下时间便利店的交付服务暂停 = コンビニ交付サービスの停止

因系统检修，便利店交付住民票等的服务暂停一天。

时间:7月17日(星期三)

内容:所有证明书都不能发行。

しみんか かんりかかり
咨询:市民課(管理係) 电话号码:055-934-4720

★7月31日(星期三)是固定資産税・都市计划税第2期的纳税期限

こていしさんぜい としけいかくぜいだい き のうきげん
= 7月31日(水)は固定資産税・都市計画税第2期の納期限です

请不要忘记在期限内交纳。

のうぜいかんりか のうぜいすいしんかかり
咨询:納税管理課(納税推進係) 电话号码:055-934-4732

★交纳自来水费的假日商谈窗口 = すいどうりょうきんのうふ きゅうじつそうだんまどぐち
水道料金納付の休日相談窓口

假日窗口:7月6日(星期六), 9点~12点

すいどうぶちょうしゃ すいどう か りょうきんかかり
地点和咨询:水道部庁舎1楼水道サービス課(料金係) 电话号码:055-934-4853



★终生健康！带着微笑充实生活吧。来自保健中心的告知

= 生涯健康！笑顔で豊かに暮らそう。保健センターインフォメーション

为了保护自身的健康，正视自己的身体很重要。做体检确认自己的身体状况，进行预防接种吧。

☆已经预约好了吗？参加沼津市健康体检吧 = 予約はお済みですか？沼津市健康診査を受けましょう

已于6月上旬向相关人员发送了“沼津市健康診査受診券”。没有收到受診券，或丢失，想再发行的话，请和保健中心联系。

体检于10月31日(星期四)前实施。预计体检的后半期人很多，请尽早来。

※欲知详细的实施医疗单位，请查看和広報ぬまづ6月1日号的日语版同时发放的“特定体检・癌症检查的通知”或者市政府的网页。

☆宫颈癌・乳腺癌体检的免费联票 = 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

向以下相关人员发送了免费体检的联票，请利用这个机会体检。

◆宫颈癌体检（只检查宫颈部） 对象:21岁(2003年4月2日到2004年4月1日出生)的女性

◆乳腺癌体检 对象:41岁(1983年4月2日到1984年4月1日出生)的女性

☆来进行牙周炎检查吧 = 歯周病検診を受けましょう

为了预防蛀齿和牙周炎，每天护理口腔和定期检查很有必要。失去牙齿的第1个原因是牙周炎。因牙周炎缺乏自觉症状，治疗延迟的情况增多，根据检查早期发现，早期治疗很重要。

趁这个检查牙周炎的机会，接受一下口腔检查吧。

检查日:①7月17日(星期三)・18日(星期四)・23日(星期二)・24日(星期三)、8月24日(星期六)、

9月21日(星期六)、10月1日(星期二)・2日(星期三)、11月16日(星期六)、12月7日(星期六)

②7月19日(星期五)・20日(星期六)

时间:①9点~11点15分、13点~15点15分

②9点15分~11点15分、13点~15点15分

地点:①保健センター

②サンウェルぬまづ4楼

内容:牙周病检查(牙周袋的测定等)、有无蛀齿。

对象:在本市居住的20岁以上的人

※请于当日直接来会场

☆请接受肝炎病毒的检查吧 = 肝炎ウイルス検診を受けましょう

7月22日(星期一)~28日(星期日)是“肝脏周”。7月28日(星期日)是“日本肝炎日”。肝炎很难出现症状，自觉症状很少，这使感染容易扩大。早期发现，早期治疗有助于防止重症化并得到治愈。

本市在10月31日(星期四)前，实施肝炎病毒检查。利用这个机会一定来接受体检。

对象:没有接受过肝炎病毒体检的40岁以上的人。

※相关年龄的人(令和6年度41岁・46岁・51岁・56岁・61岁的人)可以免费接受检查。

※欲知详情，请咨询。

☆发行预防接种券的假日窗口 = 予防接種券発行等の休日窓口

为因丢失或迁入等原因，手里没有接种券，并且，平常的日子不能来办手续的人开设了假日窗口。

时间:7月20日(星期六)，8点30分~12点

地点:保健センター

内容:发行定期预防接种券(儿童・成人)，关于预防接种的咨询等

要带的东西:儿童:《母子健康手帳》

成人:能确认本人身份的材料(驾驶证等)

※请于当天直接来会场。



☆注意食物中毒！ = 食中毒にご注意を！

到了容易发生食物中毒的季节了。对造成食物中毒的原因细菌严守“不沾上・不增加・彻底清除”3原则。

- ◆预防的要点 ①不沾上:认真清洗食物、厨具和手指等。
- ②不增加:食物不要常温放置,放在冰箱(10℃以下)保存。
- ③彻底清除:食品加热和厨具杀菌要彻底。

食物中毒造成的呕吐和腹泻是身体的防卫反应。不要随便服用在市场上出售的止泻药,尽快接受医生的诊断。

☆小心蜱虫 = マダニに注意しましょう

被蜱虫叮咬后,有感染日本红斑热且重症化的病例。野外活动时,请注意防止蜱虫叮咬。

- ◆预防方法 ①进入草丛时,要穿长袖上衣、长裤子、完全包住脚的鞋子,尽量少暴露皮肤。
- ②有效利用防虫剂。
- ③野外活动后,确认是否被蜱虫叮咬

◆被蜱虫叮咬了

不用硬要拔出,请到医疗单位处置。注意数周间身体状况的变化,确认出现发烧症状的话,请尽快去医疗单位检查。

☆预防中暑 = 熱中症に注意しましょう

中暑是由于气温和湿度很高,身体状况不好,长期在户外活动造成体内明显发热,在很热的环境中,身体不能适应而引发的。中暑的危险很高的话,将用同报无线发出注意中暑的警报。

※关于最新情报,请查看環境省の网页。

- ◆预防中暑的要点 ①开着空调,经常换气。 ②外出时,打阳伞或戴帽子。
- ③高温时间段避免外出或户外运动。 ④口渴前经常补充水分。
- ⑤平时进行健康状况管理



网页

☆沼津市骨髓捐献者补助金 = 沼津市骨髓ドナー助成金

为了减轻想捐献骨髓等的人及捐献者的工作单位的经济负担,完善提供骨髓等的环境,特定提供补助金。

对象:①在提供骨髓等的时候,为本市居民。

②符合①条件的捐献者在日本国内的工作单位。

补助金额:①因提供骨髓而住院,对应天数,每1天2万日元(上限14万日元)

②符合①条件的捐献者需要到医院诊疗,对应天数,每1天1万日元(上限7万日元)

申请期限:从因骨髓等提取去医院诊疗结束的次日起1年内。

申请及咨询:健康づくり課(保健センター) 电话号码:055-951-3480

★协会健保的健康体检 = 協会けんぽの健康診断

协会健保(全国健康保险协会)每年一次对健康体检费用进行补助。4月上旬前,已经向单位或加入者发送了各种健康体检的通知,请确认。为了未来的健康,请接受健康体检。

内容	对象
生活习惯病的预防体检(生活習慣病予防健診)	35~74岁的被保险人(本人)
特定健康体检(特定健康診査)	40~74岁的被抚养者(家庭)

※令和7年3月31日(星期一)前的健康体检为补助对象。

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

★从8月1日(星期四)开始,《国民健康保险证》更新

= 8月1日(木)から国民健康保険証が新しくなります

7月中旬邮寄新的保险证(淡紫色),从8月开始在医疗单位看病时,请出示新的保险证。

◆面向70~74岁的人:邮寄高龄受给者证和保险证一体化的保险证兼高龄受给者证。

咨询:国民健康保険課(給付係) 电话号码:055-934-4725

★在账户上转账交纳国民健康保险费的申请,可以在Web上进行

= 国民健康保険証料の口座振替の申込をWebで行えます

在账户上转账的话,省了必须去便利店或金融机关交纳,也能防止忘记交纳。在账户上转账的申请可以在智能手机或电脑等进行。请一定利用。

必要的材料:国民健康保険証、能知道账户情报的材料(存折・银行卡等)

※从申请日的下个月末的交纳份起开始转账。

※欲知详细的手续方法,请查看市政府的网页。

咨询:国民健康保険課(収納係) 电话号码:055-934-4727

★国民年金的免除制度 = 国民年金の免除制度

去年的所得在一定金额以下,交纳保险费困难的人,不要就这样不交,请申请免除。被认可后,可以免除保险费的部分或全部。再有,对未满50岁的人有“缓期交纳的制度”。

※申请可从申请时间开始上溯到2年1个月前的月份。

※伴随着新冠病毒感染症的保险费免除申请,令和4年度份前可以。

申请及咨询:市民課(国民年金係) 电话号码:055-934-4724

★请协助进行垃圾分类 = ごみの分別にご協力ください

为了减少垃圾量和再利用,实施垃圾分类回收。垃圾分类后,在指定日期的早上8点前,把垃圾放到指定的垃圾收集站。



倒垃圾时,请参照“垃圾分类・减量指南”。面向外国人,也有“简单的日语版”和“外语版(汉语、韩国语、英语、印度尼西亚语、葡萄牙语、越南语)”。

厨余垃圾 厨余垃圾和纸屑、树枝・草、要进行卫生处理的东西等	塑料制容器包装 塑料・塑料制的容器和包装 标签记号!	资源垃圾回收日 罐、瓶子、金属、废纸、干电池、打火机、塑料瓶等	掩埋垃圾回收日 陶瓷、玻璃・橡胶制品、塑料制品、木制品、革制品等
---	---	---	--



着火・冒烟事故多发!
请把造成原因的充电式电池、打火机和电子香烟等放在“资源回收日”黄色回收容器内!

努力进行垃圾减量!

令和5年度的垃圾排出量为54,991吨,换算后1个市民1天产生的垃圾量为805克。控净垃圾里的水分、自带袋子・水筒・可以再利用的饭勺等。实施3R(减少化、再使用、回收再利用)、请协助垃圾减量。

咨询:クリーンセンター管理課 电话号码:055-933-0711

垃圾分类的应用软件“3R(さんあ〜る)”

“さんあ〜る”是简单确认垃圾分类和回收日的应用软件。请一定安装后,充分利用。

※利用时,要花通讯费。



★关于护理保险费的通知 = 介護保険料のお知らせ

令和6年度の保険費决定了。欲知详情，请确认7月12日(星期五)发送的《介護保険料決定通知書》。

◆关于介護保険料の减免

由于灾害财产受到严重损失，或由于维持家庭生计的人死亡等，收入大幅减少，支付保险费困难的人，符合一定重要条件的话，可以获得保险费的减免。

※欲知详情，请咨询或查看市政府的网页。

咨询:介護保険課(保険料係) 电话号码:055-934-4836

★关于护理保险负担限度額认定的申请 = 介護保険負担限度額認定の申請について

有减轻利用设施或临时住宿设施时的膳食费和住宿费(滞留费)自己负担额的制度。利用该制度必须申请。

对象:市民税非課税家庭(其他家庭的配偶也是市民税非課税)，存款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) 电话号码:055-934-4874

★令和6年7月1日是101次市制纪念日 = 令和6年7月1日は101回目の市制記念日です

市制纪念日时发放本市设施的市民免费券。趁此机会去各设施看看吗？

※1张只能用1次。

※本券不能复印使用。

※以下设施中关于(休)星期一，星期一如果是节日的话，次日休馆，有临时休馆的情况。

请向各设施咨询。

<p>市民免费券</p> <p>※免费券在広報ぬまづ日语版的7月1日号上，请剪下来使用。</p> <p>咨询:総務課 电话号码:055-934-4712</p>	<p>わかやまぼくすいきねんかん 若山牧水記念館</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期一、节日的次日 电话号码:055-962-0424</p>	<p>せりざわこうじろうきねんかん 芹沢光治良記念館</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期一、节日的次日 电话号码:055-932-0255</p>
<p>へだぞうせんきやうどしりょうはくぶつかん 戸田造船郷土資料博物館</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期三、节日的次日 电话号码:0558-94-2384</p>	<p>へだまつしろけいじゆうたく 戸田松城家住宅</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期三 电话号码:0558-94-3115</p>	<p>ぬまづ モン ミュゼ沼津</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期一、节日的次日 电话号码:055-952-8711</p>
<p>めいじしりょうかん 明治史料館</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)星期一、节日的次日、 每月最后平日 电话号码:055-923-3335</p>	<p>ぬまづごようていきねんこうえん 沼津御用邸記念公園</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 ※参观西附属邸要收费 (休)无 电话号码:055-931-0005</p>	<p>ぬまづこうてんぼうすいもん 沼津港展望水門びゅうお</p> <p>有効期限:令和6年8月末 ※1张票最多4人入内 (休)无(星期四14点闭关) 电话号码:055-963-3200</p>

★来参加沼津消夏节・观赏狩野川焰火大会吧！ = 沼津夏まつり・狩野川花火大会を楽しもう！

开始销售沼津消夏节・狩野川焰火大会的观览席券

7月27日(星期六)・28日(星期日)举办的第77届沼津消夏节・狩野川焰火大会的观览席券(焰火赞助)的销售方式为:市民提前抽选(6月30日为止)和一般出售。

金额:8,000日元、10,000日元、11,000日元

※每个活动日1个人最多能申请3个席位。

※1个席位(约3㎡)最多可容纳6人。

※因暴风雨等原因,活动中止的话,不退还观览席券。

※欲知详情,请查看沼津观光门户网站。

沼津观光
门户网站



一般销售

① 在网上

在专用格式上申请后,请在7-11便利店柜台取观览席券。

※购入要另收手续费。



专用格式

② 在7-11便利店(セブンイレブン)

在全国的7-11便利店的多功能复印机上,什么时候都能办理手续。欲知详情,请查看7-11便利店的票务网页。



7-11便利店票务网页

◆①②都是

申请开始:7月7日(星期日),10点开始(按先后顺序)

受理数:各日①②一共300席位

③ プラサヴェルデの特设窗口

时间:7月7日(星期日),9点~15点(按先后顺序) ※8時30分开始发放排队号。

地点:キラメッセぬまづ(JR)1楼市民サロン

受理数:各日200席位

咨询:沼津夏まつり実行委員会花火部(産業政策課内)

电话号码:055-934-4744

销售消夏节T恤!

价格:1,000日元

颜色:白色

材质:干燥面料

号码:S 80件、M 290件、L 600件、LL 290件

销售开始日:7月1日(星期一)(售完为止)

销售场所:沼津商工会議所、沼津駅ビル観光案内所1・2楼、

三の浦総合案内所、戸田観光案内所、

市役所2楼広報課



※1个人最多能买4件。

※请自带环保袋。

◆7月6日(星期六)设置特别售卖点

时间:10点~12点(售完为止)

地点:沼津仲見世商店街原来的マルサン书店前

号码:S 20件、M 60件、L 100件、LL 60件

咨询:沼津夏まつり実行委員会広報部(広報課内)

电话号码:055-934-4703

★以下期间戸田 B&G 海洋中心的游泳池休息 = 戸田 B & G 海洋センタープールの休所

因换水和清扫等原因，以下期间仅限游泳池休息。

时间:7月9日(星期二)~14日(星期日)

咨询:戸田 B & G 海洋センター 电话号码:0558-94-3501

★准备防灾 = 備えよ防災

考虑身边防灾的第3次连载，关于发生灾害时，为保护身体而收集情报的事宜。收集正确最新情报对减轻灾害，决定避难的时机是非常重要的。

第3次 灾害情报在这里确认!

用自己觉得方便的方法，平时就准备多个收集手段。

■ 沼津市官方应用软件

除发表气象警报和获取从市政府发布的情报外，还设置了各种机能。

<p>通知技能</p> <p>可以获得发表的气象警报、沼津市政府发表的与防灾・灾害等相关的危机管理情报。</p>	<p>防灾地图</p> <p>在地图上表示避难所和避难地。对于探讨是否需要避难、了解避难场所、避难路线有帮助。</p>
<p>安全与否的确认机能</p> <p>和NTT的灾害留言板连接后，可以进行安全与否的登记和确认。根据全家登记情况，发生意外时可充分利用。</p>	<p>收集情报的机能</p> <p>防灾手册不光能在灾害发生时收集情报，平日生活中的情报收集也能有效利用。</p>

请扫二维码安装应用软件。

※利用时要花通讯费。



App Store



Google Play



■ 电视播放情报数据

按电视机遥控器的d键，在数据播放上可以确认天气预报、防灾情报和避难所的开设情报。



■ 收音机广播 (FM沼津)

沼津市和FM沼津缔结有灾害时协定，灾害发生时播放紧急情报。



FM沼津在灾害时随机应变，可以提供详细的地域情报。

再有，平时从危机管理科的情报角“防灾情报(防灾インフォメーション)”和“防灾三言两语记事本(防灾一ロメモ)”上，可以了解本市的防灾对策、防灾训练的通知。报告关于平日家庭的防灾准备情报。

咨询:危機管理課

电话号码:055-934-4803