

(公财)福冈市国际交流财团  
〒812-0025 福冈市博多区店屋町4-1 福冈市国际会馆 1楼  
Tel:092-262-1799 Fax:092-262-2700  
<http://www.fcif.or.jp>

服务时间：平日8:45~18:00  
休息日：星期六、星期日、  
节日以及年末年初（12/29~1/3）



公益財団法人  
福岡よかとピア国際交流財団  
Fukuoka City International Foundation



# 春游福冈

本照片由福冈市提供

本照片由福冈市提供

春暖花开，鸟语花香，又到了踏春赏花的大好季节。本期我们为您介绍一些福冈市及周边地区的活动和观光信息。邀上亲朋好友，一起去感受这个美好的春天吧！另外，今年的黄金周假期恰逢新天皇即位，从4月27日起长达十天的悠长假期，如果您还没定下度假计划，不妨参考以下的信息，为自己，为家人安排一个黄金周出游计划。  
\* 每年黄金周期间多会出现交通拥堵，建议大家出游时尽量选择公共交通工具。

### 海之中道海滨公园

每年3月下旬至5月上旬，这里都会举办海之中道赏花节。而且，每年的黄金周期间还会举办B级美食活动。在宽阔的园内，除了可以租借自行车外，还可体验推杆高尔夫、与动物们亲密接触，和欣赏到各色美丽的花卉！  
地址：福冈市东区西户崎18-25  
营业时间：9:30~17:30(11月1日至次年2月末为17:00)  
费用：成人(15岁以上)450日元、老年人(65岁以上)210日元、中学生(14岁)以下免费  
<https://uminaka-park.jp/simplification/>

### 福冈市动植物园

作为动物园20年建设计划中的一部分，福冈市动物园去年10月完成了大门入口等的翻新并已对外开放。除了对餐饮设施以及礼品商店等原有的设施进行翻新外，还新设了可学习和体验动物生态环境的“动物信息馆Zoo Lab”。  
而动物园隔壁的福冈市植物园，从4月下旬至5月中旬将举办蔷薇花节。在5月4日植树节这一天，福冈市动植物

园还将免费对外开放。

地址：福冈市中央区南公园1番1号  
营业时间：9:00~17:00(入园截止到16:30)  
休园：周一(如遇节假日，则延至次日)、年末年初  
费用：成人/600日元，高中生/300日元，中学生以下/免费  
[http://zoo.city.fukuoka.lg.jp/general/index\\_zh](http://zoo.city.fukuoka.lg.jp/general/index_zh)

### 博多咚打鼓港祭

日期：5月3日、4日

“咚打鼓”源于荷兰语中的休息日“Zondag”一词，据说最早起源于800多年前的“博多松囃子”。活动主要分为盛装游行和舞台表演两个部分。盛装游行队伍从博多区网场町出发，至天神的市政府前广场结束，全长约1.2公里。除了乐队游行、啦啦队表演外，还有来自日本全国各地的咚打鼓队载歌载舞。咚打鼓期间，市内各处设有多座表演舞台，上演各种精彩的歌舞。整座城市因此而变身成一片欢乐的海洋。

<http://www.dontaku.fukunet.or.jp/>

下接第4页

福岡市民防灾日

2005年3月20日，位于福冈县附近的玄界滩发生了7级地震。该地震被称为“福冈县西方海域地震”。之后福冈市政府为了让市民们能树立起防灾减灾意识，提高自我保护能力，将每年的3月20日定为“市民防灾日”。

说起自然灾害，许多人可能最先想到的是地震。其实在现实生活中如暴雨、洪水、台风等也在威胁着人们的生命和安全。近年来，日本各地自然灾害频发，有些地区受灾严重，福冈市在去年7月也因连降暴雨而造成塌方等的灾害。暴雨等在短时间内就可能引发河川泛滥、导致住宅浸水等。因此为了保护自身的安全，及时获得灾情信息，尽早做出避难等的判断是非常重要的。

福冈市制作了《福冈市避险地图》以及《福冈市浸水紧急避难地图》。按区制作的地图上提供了各地区的洪灾危险程度预想、避难所信息、避险知识等。地图除了在福冈市政府1楼的信息广场以及各区区役所等地发放外，还可以从以下网站上下载。

《福冈市避险地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html>

《福冈市浸水紧急避难地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/hazard/index.html>

另外，从本财团的网站上还能观看到用外语制作的“为了保护您自己的防灾指南”影片。影片提供有关地震、海啸、台风、洪灾的防灾知识。

(<https://www.fcif.or.jp/information/disaster-prevention/>)

希望大家能事先确认好避难所的位置和避难途径。同时还要备好防灾储备物品，以便在灾害到来时，能保护自己和家人的安全。

■储备品

发生大规模灾害时，要恢复水电煤气以及交通道路通常需

要三天以上的时间，因此为了能够自救，平时要做好防灾物品的储备工作。

三天生活所需的基本储备品

- 饮用水 (3升/人×3天)
- 食品 (3餐/天×3天)
- 其它生活用品以及便利品
  - 卡式炉和卡式燃气罐
  - 简易厕所
  - 保鲜膜 (铺在餐具上使用，可以省略餐具的清洗)
  - 一次性取暖包 (暖宝宝)



■循环储备

特意去准备三天的储备品不仅麻烦，而且还可能到用时才发现食品的保质期已过。要解决这个烦恼，可以采用循环储备的方法，也就是平时多购置些自己日常食用的食物和饮料，代替应急食品的大量储备。每次只补充吃掉用掉的部分。这种方法能够避免食物过期，而且能准备一些自己喜欢和吃得惯的食物。

推荐储备食品

- 即食食品 (水果罐头、软罐头食品等)
- 加开水即可食用的食品 (泡面、真空干燥食品等)
- 零食小吃类

日本的节日 2019年 3月、4月

3月21日(周四) 春分 (春分の日)

4月29日(周一) 昭和之日 (昭和の日)

西山医师的健康专栏

~关于睡眠呼吸暂停综合症~



工作单位里有些人在白天看上去也总是很疲惫。如果一直都是这样，他们容易被人贴上无用、懒散之类的标签。究其原因，虽然有一部分是因为心理上的原因，但也有些是生理上的疾病引起的，其中就包括了“睡眠呼吸暂停综合症”。顾名思义，这是一种在睡眠中呼吸会短暂中断的疾病。这种疾病并非罕见。典型的患者在体态上有以下特点：身形圆实、微胖的中年男性，脖子短、嘴也小。患者在睡觉时鼾声很大，但本人却毫不知情。鼾声会突然停下，不但影响旁人休息，患者本人也睡不安稳。除了鼾声外，还会出现磨牙、盗汗等症状。由于晚上休息得不好，到了早上患者常会感到头疼。即使勉强起床上班，但一整天都犯困，提不起精神。结果轻的是在重要的会议中打盹，严重的甚至有可能引起交通事故。

大多数患者本人并没有意识到自己得了病。如果幸运的话，周围的人中有人了解这种病会劝其就诊。对疑似患者，医生会让其在家中睡觉时装上个小监测器，观察睡眠中是否会出现呼吸停止的现象，以及出现的次数、每次呼吸停止的时间。鼾声中断期间如出现呼吸停止，会造成血氧量下降，影响心脏和大脑，引发心律失常等，而且无法通过睡眠消除疲劳。如果检查中发现呼吸停止的次数多，停止时间长，医生会建议患者入院一晚，检测睡眠期间的脉搏、血氧饱和度、心电图、脑电波等多种信息 (多项生理睡眠检查)。



治疗这种睡眠呼吸暂停综合征最重要的是减肥、改善饮食习惯和多做运动。这些对多数情况下会同时出现的高血压和糖尿病症状也有治疗效果。如果是下巴形状异常、喉部狭窄等生理构造上的原因，可以通过佩戴口腔矫治器等来改善打鼾问题，同时也可以预防呼吸停止等。如果符合指征，还可以采取摘除扁桃体等外科治疗手段。对于重症患者，可以使用一种叫做CPAP的特殊器械，在睡眠时利用正压将空气送入气道，从而确保所需的氧气。轻症患者有可能会不喜欢这种方法，因为器械会影响睡眠。而对症状较为严重的人，这种方法能令他们早上醒来时神清气爽，头脑清醒。

另外，发作性睡病、甲状腺功能低下症等的症状与“睡眠呼吸暂停综合症”相似。如果能施予正确的治疗，患者本人会变得焕然一新，精神抖擞。

## “G20福冈财长和央行行长会议”庆祝活动



为庆祝今年6月8日、9日在福冈举办的“G20福冈财长和央行行长会议”，福冈市在会议召开150日前的1月9日，在博多车站前广场举办了名为“World Kitchen”的庆祝活动。来自G20成员国-意大利、墨西哥、印度的三位留学生登上了舞台，为大家介绍了自己和自己的国家，还比较了日本与自己国家的物价等。

这些留学生都是我财团举办的“留学生故乡介绍讲座”的讲师。该讲座每月第三个星期四晚上在福冈市国际会馆举行，迄今为止介绍过的国家和地区已超过60个。为配合G20会议的召开，今年从1月到6月都会邀请来自G20成员国的留学生为大家介绍自己的家乡。3月份的讲座将于3月3日（周日）举行。讲师是来自印度、斯洛伐克和法国的三位留学生，讲座之后还将举办交流会。

另外，由本财团主办的“向留学生学外语教室”，作为G20会议的庆祝活动之一，今年将增开意大利语和德语教室。目前正在接受报名。截止时间为2019年3月11日（周一）。

## 风疹病毒抗体检测

怀孕（尤其是妊娠初期）的人如果感染了风疹病毒，那么生下来的孩子有可能会患上“先天性风疹综合症”，造成心脏畸形、白内障、耳聋等。接种疫苗可有效预防风疹。但需要注意的是妊娠中不能接种风疹疫苗。

没得过风疹的人、没有接受过风疹预防接种的人、备孕的人都请接受抗体检测，确认自身是否对风疹具有充分的免疫力。

## 【抗体检测】

对象：已在福冈市办理了住民登记，持有住民票者，同时年满18岁并符合以下任一条件者。

（※过去曾接受过风疹抗体检查（包括产检时的检查）、已被确认接受过预防接种的人士（通过母子手册等确认），以及曾得过风疹的人士除外。）

- ① 备孕的女性（孕妇除外）
- ② 与备孕女性同住的配偶（含伴侣）、同住者
- ③ 与孕妇同住的配偶（含伴侣）、同住者

检查时携带的物品：能证明居住地的材料，比如驾照、健康保险证、住民票等。

检测场所：福冈市内各区保健福祉中心

各区的检测日程请参阅以下网站：

<http://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokenyobo/health/kansen/husinkoutaikensa.html>



## 国际观光旅客税（出国税）

日本2019年1月7日起正式实施一项新的征税制度，开始向符合条件的出境者征收国际观光旅客税（出国税）。

不论国籍，只要是从日本出境的人，每人每次出境都要缴纳1000日元的出国税。征税对象涵盖日本人和外国旅客，但不包括以下情况者。

- 2岁以下婴幼儿
- 船舶或者飞机上的乘务员
- 入境后24小时内出境的过境旅客
- 因天气等原因紧急降落和折返回国时
- 乘坐政府专机出境时
- 强制遣返的人员

国际观光旅客税以增加到出境机票、船票等费用中的形式征收。一般在购买机票时与机场税等一起支付。

## 日语聊天沙龙 3月、4月

时间：3月7日、4月4日、18日

每月第一、第三个周四（遇法定休假日时休息）

14:00 ~ 17:00（可自由入场和退场）

地点：福冈市国际会馆 4楼 大会议室

对象：想练习在学校中学到的日语的外国留学生以及想帮助外国留学生提高日语会话能力的日本人

费用：免费

咨询：福冈外国学生支援会

Email: [attaka@fcif.or.jp](mailto:attaka@fcif.or.jp)

<http://www.fcif.or.jp/event/chat/>

## 3月・4月 福冈市国际交流财团免费咨询

咨询名	法律咨询 (原则：每月第一个星期六、第三个星期三)	行政书士咨询 (原则：每月第二个星期日)	心理咨询 (原则：每周星期一、二、四)
咨询内容	一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题	国籍、入国、在留资格等	生活上的烦恼等心理咨询
咨询日期	3月2日(星期六)、20日(星期三) 4月6日(星期六)、17日(星期三)	3月10日 4月14日	星期一：8:45 ~ 17:45 星期二：8:45 ~ 11:45 星期四：8:45 ~ 12:45
咨询时间	星期六 10:30 ~ 13:30 星期三 13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00	
是否预约	预约制	不需要预约（受理截止至15:30）	预约制
使用语言	可以安排翻译，需要时事先申请	日语、汉语、英语 ※韩语等其它语种需要咨询	日语、英语

(注) 根据情况，咨询有可能会被取消，请事先向福冈市国际交流财团(092-262-1799)确认。

## 远贺·中间地区

远贺·中间地区位于福冈县北部的远贺平原上。距离福冈市约1个小时的车程。这里不仅有历史悠久的文化古迹，还有美丽的自然风光。伴着春风，沐着阳光，出去走走如何？

## 第21届春祭（冈垣町）

每年三月下旬樱花盛开时，以成田山不动寺为中心举办“春祭”活动。沿路盛开的约400株樱花树下，精彩的舞台表演和各种屋台引来众多的赏花客。从会场还能眺望到三里松原和响滩的美丽景色，以及冈垣町富饶的自然风光。

地点：冈垣町大字内浦885番地（成田山不动寺院内）等

时间：3月30日（周六）10：00～14：00

交通：从JR海老津站乘车约15分钟。举办期间，从海老津站还有免费巴士接送。

## 2018年10月开放！水卷町的新景点亮相

大大的木造房子中入驻了三家店铺：“Organic cafe WINDFARM”咖啡店严选有机栽培的咖啡豆，从烘焙、研磨到制作，咖啡大师中村为客人提供一杯杯香浓可口的咖啡。

“元祖番茄拉面三味”是福冈人气的餐饮店。这里的番茄味拉面和奶酪意大利炖饭尤其受欢迎。“水卷直销商店”则汇聚了北部九州各种名特产品。

地点：福冈县远贺郡水卷町猪熊1-9-19

营业时间：10：00～17：00

（其中“元祖番茄拉面三味”为10：30～22：00）

休息日：周一·年末年初（“三味”全年无休）



## 筑前中间樱花节

垣生公园是中间市内最大的公园，也是著名的赏樱胜地。樱花盛开期间，随着落日一盏盏灯笼亮起，将夜晚的樱花衬托得更显娇艳迷人，带给人不同于白日的感受。

地点：垣生公园（福冈县中间市大字垣生字八广428）

期间：3月下旬至4月上旬（根据樱花开放的时间稍有差异）

咨询：中间市市长公室企划政策课

电话：093-246-6234

## 芦屋釜之乡（Ashiyagama no Sato）女儿节煎茶会

芦屋釜是十四世纪中期，由芦屋地区匠人制出的茶道用烧水小铁锅。约400年前曾一度失传。“芦屋釜之乡”则是为复兴这一传统工艺而建成的设施。在各季鲜花盛开，绿树繁茂的日本庭园内，设有芦屋釜复兴工坊、资料馆、可品尝抹茶的立礼席、大小茶室。女儿节的煎茶会，客人可边品茶边欣赏点茶艺术。

时间：3月3日（周日）9：00～15：00

地点：芦屋釜之乡大茶室（远贺郡芦屋町大字山鹿1558-3）

内容：提供女儿节点心和煎茶（玉露）的茶会

费用：中学生以上500日元、小学生300日元、学龄前儿童200日元（门票和茶水费）

咨询：芦屋釜之乡

电话：093-223-5881

## 黄金周期间的陶器市

九州的陶瓷在日本相当有名。福冈县内的朝仓，还有隔壁县的有田、伊万里以及名列“一乐二萩三唐津”中的唐津都是著名的陶器产地。趁着黄金周假期，来个一日游，如何？

有田陶器市  
（4月29日～5月5日）

佐贺县西松浦郡有田町

交通：从博多站乘坐JR特急约1小时20分，在有田站下车即到。

唐津Yakimon祭  
（4月29日～5月5日）

佐贺县唐津市中心地区

交通：从博多站或者天神站乘坐福冈市营地铁和JR筑肥线约1个小时，在唐津站下车即到。

春之民陶村祭  
（5月3日～5月5日）

福冈县朝仓郡东峰村

交通：从博多站或者天神站搭乘高速巴士到小石原。



## 吉卜力的大博览会～从娜乌西卡到玛妮～

福冈市博物馆 2019年3月15日（周五）～6月23日（周日）

从《风之谷的娜乌西卡》到《记忆中的玛妮》，吉卜力的作品是怎样诞生、又如何问世的？展会通过海报、宣传单以及制作资料、规划方案等未公开的海量资料，向观众展示吉卜力作品创作的历程，是吉卜力粉丝不可错过的良机。此外还有龙猫巴士、飞行器的展示区，重现了吉卜力作品诞生时的情景。会场入口处还有等身大的龙猫迎接。龙猫巴士还会在会场内登场亮相。



时间：9：30～17：30 ※入馆时间到17：00

地址：福冈市博物馆（福冈市早良区百道浜3-1-1）

费用：成人·大学生 1400日元（1200日元）、中学·高中生 1000日元（800日元）、4岁～小学生 600日元（400日元）

※（ ）内的价格适用于预售，20人以上的团体或者65岁以上长者（需出示驾驶证等能证明年龄的身份证）、外国人（需出示在留卡、护照等能证明国籍的材料）

※①②照片为在东京举办的同一展会上所拍摄的作品。