

(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

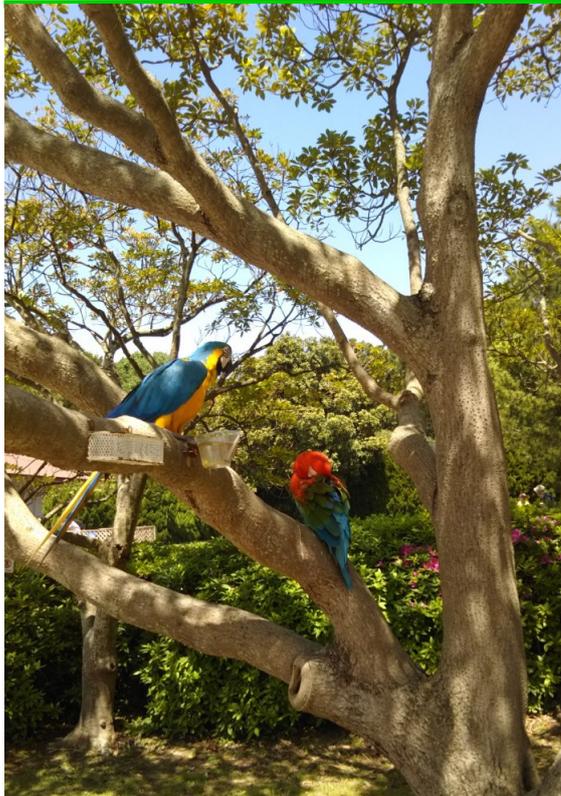
休息日：星期六、星期日、

节日以及年末年初(12/29~1/3)



公益財団法人

福岡よかトピア国際交流財団
Fukuoka City International Foundation



这个夏天，来场与动物们的约会！

福冈市动物园 夜间动物园 (8月3日~9月14日的每周六)

福冈市中央区南公园1-1 <http://zoo.city.fukuoka.lg.jp/>

这是个每年只在夏天举办的活动。活动期间每逢周六，开园时间都会延长至晚上9点。可以趁此机会来看看夜行性动物，听听黑暗中传来的动物鸣叫声，感受与白天不一样的动物园。

海中道海滨公园 动物森林

福冈市东区西户崎18-25 <https://uminaka-park.jp/animal/>

可以近距离观察到“动物森林”里约50种动物。其中，约100只活泼可爱的黑冠松鼠猴生活在被水渠围成的小岛上，而被一同饲养的水豚和兔豚鼠，和游客之间仅仅只隔了一条围绳。

能古岛海岛公园

福冈市西区能古岛 <http://nokonoshima.com/>

在迷你动物园中饲养着兔子、山羊等动物。游客可以进入到兔子小屋与兔子们近距离接触，还可以购买饲料，体验喂养山羊的乐趣。

MO-MO-Land (油山牧场)

福冈市南区柏原710-2

<https://www.mo-mo-land.com/>

在动物亲密接触园里饲养着马、绵羊、山羊、鸡。除了体验骑马外，还可以喂食动物，手工制作黄油等。特别推荐这里用泽西牛奶制成的香甜细腻的软冰淇淋。



海洋世界

福冈市东区大字西户崎18-28 <https://marine-world.jp/>

每年暑假期间举办“夜间水族馆”，营业时间延长至晚上九点半。夜晚灯光下的水族馆，洋溢着梦幻般的氛围。除了期间内举办的特别演出外，还可以观赏到睡梦中的鱼，以及体验海萤发光实验等。

动物咖啡馆

福冈市内有多家动物咖啡馆，如猫咖啡厅、充满昭和怀旧风情的豆柴犬咖啡厅、可以与猫头鹰亲密接触的咖啡厅等。另外，水獭、刺猬、鼯鼠等的动物咖啡厅也已开张。



贝色之浦博多码头

博多区筑港本町13-6

<http://www.baysideplace.jp/>

贝色之浦博多码头第一候船大楼内的巨大塔形水槽，直径9米，高8米。里面生活着30多种鱼类。水槽周围设有长椅，可以观赏到海龟、热带鱼、鳐鱼等，令人仿佛来到了水族馆。这里以及旁边的港口瞭望塔都是参观免费哦。从港口瞭望塔可以远眺福冈市景色。



警惕暴雨等的自然灾害

去年6月28日至7月8日期间以西日本为中心，日本许多地方遭受了特大暴雨袭击。这场暴雨被称为“平成30年7月暴雨”。福岡因这场暴雨受灾严重。当时共有123处地方的72小时内降雨量突破了历史最高记录，许多河流泛滥，造成了大范围洪涝灾害。暴雨中共有200多人丧生，是平成时代最严重的一次气象灾害。直到今天福岡市内仍有部分区域尚未解除避难指示。

近年来因暴雨引发的自然灾害频发，特别要注意的是梅雨到台风季节期间。福岡县在去年和前年已连续两年发布了“大雨特别警报”，去年是因为“平成30年7月暴雨”，前年则是“平成29年7月九州北部暴雨”。“大雨特别警报”是以五十年一遇的异常气象为基准制定的。虽然福岡相对其它地区较少发生自然灾害，但如暴雨等的灾害其实离开我们并不远。

日语中的“集中暴雨”指的是较小范围内短时期内所降暴雨。有些地方容易引起河流泛滥以及泥石流灾害。平时要多留意政府发布的灾害和气象信息，以便能及时避难，保证自己和家人的安全。

◆平时

- 从洪水灾害预测图上确认安全与危险区域
- 确认避难场所和避难路线
- 确认气象以及灾害信息

◆暴雨时

- 要尽早避难
- 出现淹水时，要注意井盖和水沟
- 因有倒灌水的可能，注意远离地下街和地下室
- 如前往避难所途中有危险，请留在建筑物内
- 留在建筑物内时，要移动到高层。
- 如靠近山崖，则要移动到远离山崖的另一侧房间。



◆灾害信息的获取

福岡市发送“福岡市防灾邮件”（仅日语），提供防灾信息。

- ①向entry@fukuoka-city.jp发送一封空邮件。
- ②几分钟内将收到注册所需的邮件。
- ③从邮件提供的链接访问注册页面。
- ④选择希望接收的项目。当注册完毕页面显示即表示已完成登录。



西山医师的健康专栏

～慎防中暑～

东京奥运会即将到来，可在盛夏时节的体育竞技是否安全呢？尤其是在这么一个因全球气候变暖而令气温进一步升高的时代。炎炎烈日下进行体育运动有可能导致中暑。这是因为热量蓄积在体内以及大量出汗导致脱水的缘故。因此除了比赛选手外，军人、农民、建筑工人等需要屋外作业的人都要特别注意。

即使不是在阳光直射的地方，在湿度高、通风差、难于调节体温的地方都容易出现中暑。在日本，每年都会发生因将婴幼儿遗忘在闷热的车内而导致死亡的不幸事件。而老年人、婴幼儿、因糖尿病等正在服用药物的人以及残障人士都属于重度中暑的高发人群。还有，经验较少的业余运动员，与参加正规体育比赛的专业选手相比，他们出现中暑的风险要更高。

因暑热导致的身体不适，根据其严重程度分为：1) 低血压引起的站立眩晕；2) 因盐分流失导致肌肉痉挛；3) 以上症状加重时的身体消耗；4) 因大脑、肌肉、肾脏等器官系统的功能障碍而危及生命。

中暑时，要转移至阴凉处，脱掉衣服降温，让体内热量流散。同时喝水或者运动饮料，以补充水分和盐分。但不要喝酒以及咖啡，否则会加重脱水现象。

忽视或者轻视热射病的征兆会造成严重后果。大量出汗会导致重度脱水，让体温调节变得更加困难。可以通过直肠温度了解中心体温。颜色深的尿液表示尿浓缩，即视为脱水症的征兆。红色的尿液、不含红血球称之为肌红蛋白尿症，意味着横纹肌溶解。

怀疑中暑或接近中暑的状态时，应立即喝水、放置冰块、使用电风扇等降温。将冰袋放在脖子、腋下、腹股沟处，可以快速降低中心体温。情况严重时要呼叫救护车，通过静脉注射补充水分等进行治疗。

当室外温度升到37度以上，接近通常人体的温度时，要尽可能避免激烈的运动，以防中暑。

新年号 — 令和



年号由“平成”改为“令和”不觉已过了两个月。福岡有个地方因为“令和”这个年号而令人瞩目。“令和”

来自日本最古老的歌集《万叶集》中的《梅花歌》32首的序文。据说距今约1300年前举办“梅花宴”的宅邸就是现在位于太宰府官厅旧址西北角的“坂本八幡神社”。因为这一掌故，吸引了许多人慕名前来观光游览。

何谓万叶集

万叶集是日本现存最古老的和歌集，收录了7世纪后半叶至8世纪后半叶编纂的共20卷、约4500首诗歌。涵盖了从天皇、皇族等上流阶层到农民等一般民众的被各个阶层所广泛吟咏的诗歌。福岡很多地方都设有纪念万叶歌的“万叶歌碑”。仅太宰府市就有40余座。对万叶集感兴趣的人不妨来个“万叶歌碑”巡礼，如何？



为纪念新年号诞生，在九州国立博物馆4楼文化交流展厅还举办《万叶集》展览。该展览截止至12月22日（周日）。

福冈市民游泳馆

炎炎夏日，到游泳馆游泳，即可消暑，又能健身。由福冈市运营的市民游泳馆，除了室外泳池外，还有即使雨天也可使用的室内温水泳池。所有的泳馆皆备有淋浴间和储物柜。有些游泳馆在夏天还设有幼儿室外泳池。

※使用泳池时，一定要穿泳衣和戴泳帽。而且要遵守使用规则，安全使用泳池。

※除了城南市民游泳馆的休息日为12月28日～1月4日外，其它的市民游泳馆12月28日～1月3日休息。

※市民游泳馆的开放时间为上午9:00～晚上9:00。

但福冈市民体育馆·游泳馆为上午9:00～晚上10:00。

※暑假期间无休



◆综合西市民游泳馆（福冈市西区西丘1丁目4-1）

休息日：每周二，第四个周三（如遇节假日，则顺延至次日）

◆东市民游泳馆（福冈市东区名岛2丁目42-1）

休息日：每周五，每月最后一个周四（如遇节假日，则顺延至次日）

◆博多市民游泳馆（福冈市博多区东那珂1丁目9-15）

休息日：每周三，每月第二个周四（如遇节假日，则顺延至次日）

◆中央市民游泳馆（福冈市中央区西公园14-30）

休息日：每周四，每月第三个周三（如遇节假日，则顺延至次日）

◆南市民游泳馆（福冈市南区三宅3丁目31-1）

休息日：每周四（如遇节假日，则顺延至次日），每月最后一天（如最后一天为周四、周六、周日，则改为前一天）

◆城南市民游泳馆（福冈市城南区片江1丁目5-1）

休息日：每周二，第二个周三（如遇节假日，则顺延至次日）

◆早良市民游泳馆（福冈市早良区曙1丁目3-15）

休息日：每周三，第三个周四（如遇节假日，则顺延至次日）

◆福冈市民体育馆·游泳馆（福冈市博多区东公园8-2）

休息日：每月第三个周一（如遇节假日，则顺延至次日）

费用（2小时）

	夏季（5月～10月）	冬季（11月～4月）
中小学生	110日元	160日元
高中生	160日元	210日元
普通	320日元	390日元
65～69岁	160日元	190日元

福冈市外国人综合咨询支援中心

2019年4月成立的“福冈市外国人综合咨询支援中心”设在福冈市国际会馆内，面向在福冈居住的外国人，提供有关生活方面的一般咨询。所对应的外语语种，在原有的英语、汉语、韩国语的基础上，新增了包括越南语、尼泊尔语等14种语言。对新增设的语言，在通过电话或者语音翻译机提供的口译服务协助下解答有关的咨询。

另外，还提供由律师、行政书士、心理咨询专家提供的免费咨询。咨询日程等请参考以下内容。

日语聊天沙龙 7月、8月

时间：7月4日、18日，8月1日、15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

7月・8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	7月6日(星期六)、17日(星期三) 8月3日(星期六)、21日(星期三)	7月14日 8月11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。

夏 日 祭

每年7月到8月，日本各地的许多神社、公民馆、学校等都会举办“夏日祭”活动。关于“夏日祭”的起源有多种说法，有的说是为了在夏季瘟疫流行的时候“祛除疾病”，也有的说是一个“除厄”和吊唁死者的传统活动，还有的说是为保护农作物免受台风、虫害等进行的“除风”、“送虫”等的祭祀活动。

福岡代表性的夏日祭，当属被列入联合国教科文组织无形文化遗产的“博多祇园山笠”。每年从7月1日到15日，除了摆放在市内多个场所的装饰山笠外，还能见到身穿山笠传统服装的博多男儿们，抬着沉重的山笠，在“噢咦撒、噢咦撒”的号子声中奔跑在博多的街头。整个活动的高潮是7月15日的“追山”活动，壮观的场面令人震撼，不容错过。

而在地区的公民馆或学校等地举办的夏日祭活动，则由当地居民自己策划和实施。地区的夏日祭活动中，经常可见到的有神轿游行，盂兰盆舞，屋台和游乐摊位，还有烟花大会。地区的夏日祭活动是一个结识邻里的好机会。活动信息可以从各地公民馆通讯等上获得。

今年和去年一样，在福岡市役所前交流广场将举办“天神夏日祭”活动。而JR博多站前广场则有“博多夏日祭”。许多人穿着浴衣前来参加。除了精彩的舞台表演外，还有各种流动小摊，有兴趣的话还可以加入到盂兰盆舞的人群中。

◆博多祇园山笠 7月1日（周一）～15日（周一） 栉田神社等
<https://www.hakatayamakasa.com/>

◆福岡天神夏日祭 8月2日（周五）、3日（周六）、4日（周日）
福岡市役所西侧交流广场
<https://tenjinsite.jp/natsumatsuri/>

★神轿★

神轿是指抬着神行走的，神社形状的轿子。祭祀活动时，神轿会载着神明，走出神社，为人们消灾解难。

★屋台★

屋台是一种流动小摊。小食摊上出售刨冰、冰激淋等甜品到章鱼烧、串烧等各种小吃。而游乐摊位通常有大受孩子们欢迎的抽签、水中捞球等游戏活动。

★浴衣★

浴衣是一种夏季穿的轻便和服。原本为浸温泉或者沐浴后穿的室内服。如今浴衣已成为日本夏季的一首风景诗。穿上浴衣参加烟花大会，盂兰盆舞等夏日祭活动已成为一种时尚。

★盂兰盆舞★

盂兰盆会即中元节，据说在这一天逝去的先人会返回人间。而盂兰盆舞则是在盂兰盆会时跳的“念佛舞”，来迎送盂兰盆会时返回人间的先人灵魂。

“炭坑小调”是福岡出名的盂兰盆舞。原为煤矿工人间传唱的民谣。舞蹈动作简单易学，其中包括了用铲子挖掘、挑担等动作。盂兰盆舞通常可中途自由加入，所以如果遇到的话，不妨也踩着节拍，一起加入舞蹈的人群中。



福岡市内的烟花大会

HANABI FANTASIA FUKUOKA 2019 (烟火梦幻福岡)

8月7日（周三）19:30～ 海滨百道海滨公园
https://rkb.jp/hanabi_fantasia_fukuoka/ch-top/

Fukuoka东区烟火大会

每年9月在福岡市东区香椎浜举办。有关今年的举办信息，请参阅大会网站：<https://higashiku-hanabi.com/>

※出于安全方面的考虑，每年8月1日在大濠公园举办的“西日本大濠烟火大会”从今年起不再举办。

九州国立博物馆 特别展 室町将军—战乱与艺术，足利家族十五代 7月13日（周六）～9月1日（周日）



Important Cultural Property
Yoroi Type Armor, Red lacing with White Corner Accents in katajiri Style 15th century/ Muromachi period Izumoyashiro Shrine, Shimane [The Shimane Museum of Ancient Izumo]

从第一代室町将军，足利尊开始历经15代，室町将军们确保了长达将近240年的政权，并创建了独有的价值观与美学世界。展览中将公开与室町将军有渊源的134件精选展品，其中包括了国宝14件、重要文化财产71件。

地址：福岡县太宰府市石坂4-7-2 (<https://www.kyuhaku.jp/zh/>)

开馆时间：周日、周二～周四 9:30～17:00（入馆截止到16:30）

周五、周六（夜间开馆）9:30～20:00（入馆截止到19:30）

休馆日：周一，但7月15日（周一、假日）、8月12日（周一、假日）开馆。7月16日（周二）休馆。

门票：普通 1600日元、高中·大学生 1000日元、小学·中学生 600日元

夜晚门票：普通 1400日元、高中·大学生 800日元、

小学·中学生 400日元