

(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



①~④的照片皆由福冈市提供

秋风起，火锅香。又到了吃火锅的季节。选择自己喜欢的锅底汤料，放入各种新鲜的蔬菜肉类，海鲜水产等，既简单又健康。最近市面上还售有单人用小砂锅和固体火锅汤底料，让吃火锅变得更加快捷和方便。

在日本，各地都有自己的风味火锅，用的都是当地特有的食材，其中福岡的风味火锅更是闻名全国。为大家介绍几款福岡风味火锅。在深秋寒冬季节里，没什么能比得上一锅热气腾腾的火锅更能暖心、暖胃的了。

☆☆牛杂火锅☆☆

牛杂火锅是一款加入了大量的牛杂、包菜和韭菜的火锅。汤料多用酱油或味噌酱（日本大酱）调味，常常还会放入大蒜和辣椒。浓郁的香味，不仅刺激食欲，还能起到滋补保健，增强体力的效果。



(本照片由福冈市提供)

在当地，人们习惯在吃完牛杂、蔬菜等后，把Chanpon面（粗面条）加入剩余的火锅汤汁中煮食，不浪费最后一滴美味浓汤。

☆☆鸡肉杂锅☆☆

又名“博多煮”，是博多代表性美食之一。用带骨头的鸡肉熬煮出的高汤中，加入鸡肉，蔬菜和豆腐等。习惯上的吃法是先品尝鸡汤。撒上细葱的乳白色鸡汤，味道鲜美清甜。喝完汤后再品尝锅内的鸡肉和蔬菜，并佐以柚子醋等。最后，在剩下的汤汁中加入米饭或者蛋液做成美味可口的杂烩饭。



(本照片由福冈市提供)

☆☆褐石斑鱼锅☆☆

在福岡的方言里，褐石斑鱼被叫做“あら（ARA）”。这是一种特别罕见的鱼类，甚至因此而被称作为“梦幻之鱼”。



(本照片由福冈市提供)

秋季和冬季的褐石斑鱼脂肪丰厚，最为肥美。大的褐石斑鱼重达20多公斤，肉质细嫩，富含明胶，非常适合用于火锅料理，

深受大家的喜爱。

日本的年金制度



◆国民年金等公共年金的概要

○所有居住在日本的年龄在20岁至59岁的人（包括外籍居民）均须依法加入国民年金并缴纳保险费。

○公共年金体系是建立在全社会互相支持的代际间抚养机制上。

○除老龄年金外，公共年金还包括意外发生时发放的残疾基础年金和遗族基础年金。

○日本政府对国民年金提供部分资金补助。

○所缴纳的公共年金保险费，全额可作为社会保险费扣除的对象。

◆由国民年金发放的年金

①老龄基础年金

满足缴纳国民年金保险费十年以上等条件者，原则上可从65岁开始领取年金。

②残疾基础年金

如因伤病导致国家规定的1级或2级伤残，且该伤病的首次就诊日是在国民年金加入期间内，可领取残疾基础年金。

③遗族基础年金

如参保者在加入年金期间内死亡，依靠该参保者维持生计的遗属（有子女的配偶，或者其子女）可领取遗族基础年金。

※注意：对于②和③，如有期间未缴纳保险费，则有可能失去领取资格。

◆参保者和参保手续

国民年金的参保者分为3类

①第1类参保人：居住在日本的年龄在20岁至59岁者，且不属于以下第2类或第3类参保人。

符合第1类参保人标准的外国人，在居住地区的市政办事处

办理住民登记手续后，在同一市政办事处的国民年金窗口办理年金加入手续。并根据日本年金机构发送的缴费通知书缴纳保险费。

②第2类参保人

在公司或工厂等单位工作，并已加入厚生年金保险等的人。加入手续由公司等事业单位负责办理，无需本人办理。保险费从工资中扣除，并由事业单位缴纳给年金事务所。

③第3类参保人

由第2类参保人抚养的年龄在20岁至59岁的配偶（被抚养配偶）。加入手续通过配偶（第2类参保人）所在公司等事业单位办理。保险费由第2类参保人负担。

◆年金手册

办理完国民年金加入手续后，会领取到年金手册。年金手册是在领取年金、咨询有关年金事物等时的重要身份证明，请务必认真保管。



◆缴纳保险费有困难时（保险费免除制度）

因收入较少等原因缴纳保险费有困难时，可向市区町村行政机关申请免除保险费。如年金事务所在对申请人前一年的所得情况进行审查后批准免除的话，可免除全部或部分保险费。

【注意】

○即使被批准『免除部分保险费』，只需“四分之一缴纳”、“半额缴纳”、“四分之三缴纳”，如有一部分保险费没有缴纳的话，“部分免除”待遇将无效，不仅不能计算进将来的老龄基础年金中，还有可能领取不到发生意外时的残疾基础年金和遗族基础年金。

○学生可申请针对学生的缴纳特例制度，但不适用于在大部分外国学校的日本分校就读的学生。同时也不适用于短期就读的学生。

西山医师的健康专栏 ～关于心脏起搏器～



对于头晕眼花、意识不明、莫名猝死，人们多认为是因脑部或者脑血管疾病所引起。但还有一个需要考虑的原因，那就是心跳骤停。

虽然心脏在人的一生中昼夜不停地跳动，人们却常常感觉不到它的存在。心跳的次数，也就是心率会因各种因素而出现异常，其中有些异常对人体无害，有些则会危及生命。

偶尔会见到一些心跳异常缓慢的人，他们在入睡后心动更加缓慢，即便通过运动或者药物刺激也不能提高心率。在人的右心房有一个被称为窦房结的特殊细胞区域，可以说是一个天然的心脏起搏器。它有规律地发放脉冲指令，电信号通过传导系统到达整个心脏，使心脏产生同步协调的收缩。换言之，心脏就是一台泵血的“发动机”，它将血液输送到包括脑在内的身体各个器官中。

窦房结和传导系统会受到各种病症的影响，比如老年人因动脉血管硬化而导致供血不足、包括年轻人在内也有可能得的心肌炎等。具体表现为心跳太慢，或反之心跳太快，又或者两者交替发生。当电信号无法从上方传导下来时，下方为了保护生命会自动启用替代心律以促使心脏运转。如果连这一自动功能也丧失的话，心脏将停止跳动。

患者自身可能无法意识到自身的脉象紊乱及骤停。但霍尔特氏心电图可实现24小时持续监测异常心律。人在失去意识时，有可能会伴有几秒钟的心跳停止。如心脏停止跳动5秒以上就会有猝死的危险。当增加心率的药物不起作用时，就会考虑植入人工心脏起搏器。对带有心力衰竭的心脏泵血功能减弱症状，植入人工心脏起搏器可说是最佳的选择。

人工心脏起搏器根据种类其功能也有所不同，具体选择哪一款要根据电生理学的检测结果来决定。心脏起搏器要定期进行功能检查，一般每7~8年需要更换一次电池，但好处是能让患者在生活上行动自由。另一方面，心脏起搏器除最新式的以外，其工作性能都会受到外部磁场的干扰和影响。因此装了起搏器的人需远离强磁场和电磁波的环境，而且不可接受MRI图像检查。在现实生活中，对超高龄人士以及因其它原因导致身体衰弱、恢复无望的人是否也要植入心脏起搏器，仍存有争议。

开车不喝酒 喝酒不开车

圣诞和元旦将至，亲友聚会碰杯的机会也随之增多。为了自己和他人的安全，请一定要牢记“开车不喝酒，喝酒不开车”。这里的开车不单单是指驾驶汽车，还包括骑摩托车和自行车。

在日本，酒后驾驶属于违反道路交通法的犯罪行为，会受到严厉处罚。除了醉驾的司机外，对向司机提供酒水，乘坐酒驾司机所开车辆者，都会受到严厉处罚。此外，人们常常忽视酒后翌日驾驶的危险性。喝完酒即使睡了一夜，由于酒精尚未完全分解仍残留在体内，仍有可能构成酒驾（带酒气驾驶）或者醉驾。请大家不要抱有“我没事”的侥幸心理，喝酒后，即使路短也要利用公共交通工具或请代驾。如第二天还要开车，更要控制酒量或者更改行程。

【带酒气驾驶】根据道路交通法，当呼气中的酒精浓度达到0.15mg/L时为“带酒气驾驶”。换算成血液中的酒精浓度则大概为0.3mg/mL (0.03%)。这与喝了1瓶中啤酒后的血液中酒精浓度相当。所以，即使少量也绝对不能酒后驾驶。

【案例介绍】

- ★ 司机酒驾追尾前方车辆，致使车辆坠海，并导致三名儿童溺亡。事发后肇事司机不顾受害者而逃逸。（判处有期徒刑20年）
- ★ 司机前一晚喝酒，第二天在尚有酒精残余的情况下驾车上班。发生事故撞坏物品而被捕。
- ★ 喝酒后回家时，虽然乘坐电车到家附近的车站，但从车站骑摩托回家而被查获。
- ★ 虽明知对方喝了酒，仍乘坐对方驾驶的车辆并让对方将自己送到就近车站而被查获。
- ★ 餐馆老板在明知对方驾车前来的情况下仍向对方提供酒水。（餐馆老板被吊销驾驶证）

【处罚-驾驶员】

- 带酒气驾驶（司机血液中或者呼气中的酒精浓度超过一定数值时的驾驶行为）/ 处于3年以下徒刑或者50万日元以下罚款。
- 醉酒驾驶（与酒精浓度数值无关，驾驶员在失去驾驶能力的状态下的驾驶行为）/ 处于5年以下徒刑或者100万日元以下罚款。

【处罚-驾驶员以外】

- 提供车辆者-与驾驶员处罚规定相同
- 向驾驶员提供酒水或者同乘者
带酒气驾驶 / 处于2年以下的徒刑或者30万日元以下的罚款。
醉酒驾驶 / 处于3年以下的徒刑或者50万日元以下的罚款。



世界艾滋病日—12月1日

作为12月1日世界艾滋病日的活动，将在中央保健所实施当天可出结果的HIV快速筛查（免费且匿名）。当天还安排有英语口译员。为能得到准确的结果，请从可能感染之日起经过3个月后再接受检查。

时间：12月1日(周日) 14:00~15:00

地点：中央保健所（中央区舞鹤2-5-1 Airef5楼）

检查项目：HIV检查、梅毒检查

定员：前50名(无需预约)

*将在检查(采血)约1小时后将结果直接交给本人。

咨询：福冈市保健福祉局 健康医疗部 保健预防课

电话：092-711-4270

外国留学生欢迎交流会・福冈市国际会馆祭 2019
募集参加者！

时间：11月24日(周日) 10:00~15:00

地点：冷泉公园、福冈市国际会馆（从地铁中洲川端站步行约3分钟）

报名：请通过Email、电话或者传真，告知您的姓名及其日语假名、性别、出生年月日、国籍、学校名（留学生）。

报名截止：11月15日(周五)

咨询/报名：福冈市国际交流财团（福冈市博多区店屋町4-1）

<https://www.fcif.or.jp/>

Email: kangei-af@fcif.or.jp

电话：092-262-1799 Fax：092-262-2700

11月・12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	11月2日(星期六)、20日(星期三) 12月7日(星期六)、18日(星期三)	11月10日 12月8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。

地区日语教室



福岡市内约有50家由志愿者老师主办的日语教室（日语班），面向居住在福岡的外国人，每周一次，每次两个小时左右教授日语。这些教室一般设在公民馆或者市民中心内，每个月的学费多为500日元左右。有些日语教室，除了日语学习外，还会举办各种体验日本文化以及国际交流的活动。

从福岡市国际交流财团的网站上，可以阅览和下载有关福岡市及其周边地区日语教室信息的手册《日本語Class Map》（日语和英语）。

★福岡市国际交流财团网站★

<https://www.fcif.or.jp/cn/cn-language/japanese-language-class/>

★在福岡市国际会馆4楼的会议室举办的日语教室

星期二	10:00~12:00	福岡日本語友好之会
	13:30~15:30	日本語教室 Global Friendship
星期三	10:00~12:00	福岡日本語友好之会
	13:00~15:00	小小国际交流之会 会话班
星期四	14:00~16:00	櫻花日本語教室
星期五	13:30~15:30	小小国际交流之会 中上级会话班

大相扑比赛 九州赛场

11月10日（周日）~11月24日（周日）

又到了一年一度的大相扑比赛的季节，福岡的街头不时可见到相扑力士们庞大的身影。不知大家是否观看过大相扑比赛？相扑力士们的英姿令人难忘。比赛从早上8点半左右开始，日本NHK电视台则在下午3点到4点左右开始实况转播。比赛从刚入门的新力士开始，被称为“前相扑”。之后力士们按级别由低至高依次入场比赛。下午4点以后，入场的会是一些实力选手和人气选手，最后由最强选手“横纲”压轴。等所有比赛结束后，会举办力士持弓挥舞的舞弓仪式。直到下午6时左右当天的所有活动才结束。

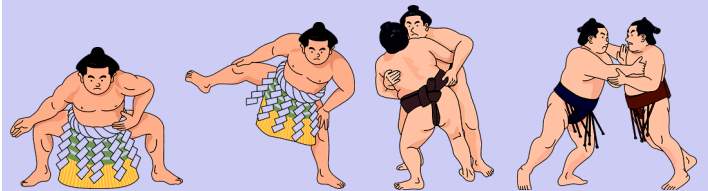
比起电视，亲临现场更让人热血沸腾。有机会的话，请一定前往，为力士们，特别是新的力士们呐喊加油！

【地点】福岡国际中心（福岡市博多区筑港本町2-2）

住吉神社 横纲奉纳土俵入仪式 11月2日（周六）

在大相扑比赛前举办的横纲进入土俵（赛场）的仪式。这个室外入场仪式魄力十足，在九州地区难得一见。另外，原大关魁皇的浅香山部屋（训练所）也设在住吉神社中。

【地点】住吉神社（福岡市博多区住吉3-1-51）



九州国立博物馆 日中文化交流协定缔结40周年纪念 特别展“三国志”

2019年10月1日（周二）~2020年1月5日（周日）

在约1800年前的东汉末年，群雄割据，烽火连天。众多英雄豪杰叱咤风云，他们的兴衰成败被记录下来，逐渐演变为历史传说流传至今。从这些传说中还衍生出不少的诗文、绘画等艺术作品，诞生了多彩的“三国志文化”，其中武将关羽还被人们奉为神明。本次展览以“真实的三国志”为题，根据最新的研究成果对从汉代到魏、蜀、吴三国时期的文物进行解读。



- Point 所展示的文物中近八成是首次在日本公开，其中有许多文物是首次走出中国国门在海外展出。
- 以实物大小重现中国国内也未曾公开过的曹操墓内部。



本展览中所有作品允许拍照，但禁止使用闪光灯和三脚架。

◆地址：福岡县太宰府市石坂4-7-2

◆开馆：周二~周四、周日 9:30~17:00（入馆截止到16:30）、周五、周六 9:30~20:00（入馆截止到19:30）

◆休馆日：周一（10月14日、11月4日开馆）、10月15日、11月5日、12月23日~31日

◆门票：大人1600日元（1400日元）、高中·大学生1000日元（800日元）、小学·中学生600日元（400日元）※括号内为预售、团体价格



福岡市博物馆 特别展“挑战浮世绘 从国芳到芳年”

2019年11月16日（周六）~12月22日（周日）

歌川国芳（1797~1861）是江户末期浮世绘艺术的重要代表人之一。他以威武生动的武者绘和独特的戏画闻名。充满想象力的画风令其享有“奇想绘师”之名。他与门下众多弟子一起在动荡的时代浪潮中，不断挑战崭新的绘画题材和表现形式。其弟子之一的月冈芳年（1839~1892），作为推进浮世绘和西洋画相融合的画家，近年来颇获盛誉。本次展览从名古屋市博物馆丰富的浮世绘藏品中精选出约150件作品，向人们展现充满着旺盛的好奇心、灵活的想象力和丰富的表现力的国芳作品，以及他独特画风是如何在其弟子身上得以继承和发扬。※请注意，部分展品有可能让人感到不适。

◆地址：福岡市早良区百道浜3-1-1

◆开馆：9:30~17:30（入馆截止到17:00）

◆休馆日：周一、12月28日~1月4日

◆门票：大人1400日元（1200日元）、高中·大学生900日元（700日元）、小学·中学生500日元（300日元）

※小学生以下免费 ※括号内价格适用于预售、团体、满65岁以上长者（须出示身份证）、外国人（须出示在留卡，护照等能证明国籍的文件）。