

(공재)후쿠오카시 국제교류재단 福岡市博多区店屋町4-1 福岡市国際会館1階
우)812-0025 후쿠오카시 하카타구 덴야마치 4-1 후쿠오카시 국제회관 1층
TEL:092-262-1799 FAX:092-262-2700 URL:www.fcif.or.jp



후쿠오카의 전골요리·세계 에이즈 데이·일본어 교실에 가봅시다. 음주운전 근절 후쿠오카시 국제교류재단 정보·니시야마 선생님 건강칼럼·11월은 연금 월간입니다. 오즈모 규슈바쇼·외국인학생 환영교류회·후쿠오카시 박물관 및 규슈국립박물관 특별전

쌀쌀한 날씨가 이어지는 가을, 전골요리가 맛있는 계절이 다가왔습니다. 전골은 국물에 여러 가지 식재료를 썰어 넣어 끓이기만 하면 금방 완성되는 간편 건강요리입니다. 최근에는 1인용 뚝배기나 전골용 고풍 수프 등 판매되고 있어 더 편하게 전골을 즐길 수 있습니다.

후쿠오카에는 여러 종류의 전골요리가 있다는 사실을 아십니까? 이곳에서 후쿠오카의 명물 전골요리를 몇 가지 소개하겠습니다. 관심이 있는 분은 전골요리를 드시러 가 보면 어떨까요?

모츠나베 (곱창전골)



곱창전골은 소 내장에 양배추와 부추를 듬뿍 넣은 전골입니다. 간장이나 된장으로 맛을 낸 국물에 마늘과 고추 등을 넣어, 원기를 보충하고 싶을 때 안성맞춤인 요리입니다.

다. 곱창과 야채를 다 드신 후에는 국물에 짬뽕면을 넣

어 마무리로 먹는 것이 일반적입니다.

미즈타키 (닭백숙)



뼈째 토막을 낸 닭고기를 삶아 낸 닭육수에 닭고기와 야채, 두부 등을 넣고 끓인 요리입니다. 진하고 감칠맛이 도는 국물을 맛본 후에는 폰즈 간장이나 양념 등을 곁들여 드셔도 좋습니다. 고기나 야채를 다 드신 후에는 국물에 밥이나 달걀을 풀어 만든 죽으로 마무리합니다.

아라나베 (다금바리 전골)



잡기가 힘든 환상의 생선으로 불리는 고급 생선, '자바리(다금바리)'를 사용한 전골요리입니다. 크면 20킬로가 넘을 수 있는 자바리는 젤라틴도 함유되어 있어 전골요리에 딱입니다.

12월 1일은 세계 에이즈 데이입니다

세계 에이즈 데이 행사의 일환으로 주요 보건소에서 특별히 당일 HIV 검사(무료, 익명)를 실시합니다. 정확한 결과를 알기 위해서는 감염 가능성이 있는 날부터 3개월이 경과해야 합니다.

일시: 2019년 12월 1일 (일) 14시 ~ 15시 (영어 통역 있음)

장소: 주요 보건소 (주오구 마이즈루 2-5-1 아이레프 5층)

검사항목: HIV 검사, 매독 검사

정원: 선착 50명 (예약 불필요)

*결과는 검사(채혈)하고 약 1시간 후에 직접 본인에게 전달합니다.

문의: 후쿠오카시 보건복지국 건강의료부

보건예방과 (TEL: 092-711-4270)

레드 리본은 에이즈 환자 및 HIV 감염인에게 편견이나 차별을 가지지 않겠다는 세계공동 메시지입니다.



음주운전 근절!!

술을 마셨다면 운전하지 말자, 운전할 거라면 마시지 말자! 飲んだら乗るな 乗るなら飲むな



크리스마스, 연말연시로 술을 마실 기회가 많은 이 시즌. 절대 잊으면 안 되는 것이 술을 마시고 나서 결코 자동차, 오토바이, 자전거를 운전하면 안 된다는 것. 음주운전은 도로교통법으로 금지되어 있어 엄격하게 처벌을 받습니다. 운전자라는 사실을 알고도 주류를 제공하거나 취기가 있는 운전자의 차에 동승하기만 해도 엄격하게 처벌됩니다. 소홀하기 쉬운 것이 술을 마신 다음 날 아침의 운전. 하룻밤 자더라도 알코올이 전부 분해되지 않고 체내에 남아 있습니다. '나는 괜찮다'라고 생각하는 분은 특히 다음의 사항을 꼼꼼히 읽으십시오. 음주운전은 아주 사소한 방심에서 일어납니다. 음주 후의 이동은 가령 단거리라도 대중교통이나 택시로. 다음 날 운전할 예정이라면 술을 적게 마시거나 예정을 변경하는 등 올바른 대책을 세워 즐거운 새해를 맞이합시다!

'주취운전' (酒気帯び運転)이란?

도로교통법에서 주취운전의 기준치가 되는 날숨 속 알코올 농도는 0.15mg/L입니다. 혈중 알코올 농도로 환산하면 0.3mg/mL (0.03%)에 해당합니다. 이 수치는 중간 크기의 맥주 약 1병을 마셨을 때의 혈중 알코올 농도에 상당합니다.

*전날 밤의 음주로 알코올이 남아 있는 상태에서 승용차를 몰고 출근하다 교통사고를 일으켜 체포.

*음주 후 귀가 시에 전철을 이용했으나 집 근처 역에서 내려 자택까지 원동기 자전거를 운전해서 검거됨.

*운전자가 술을 마신 사실을 알고도 동승하여 근처 역까지 태워 달라고 부탁해서 검거됨.

*음식점 경영자가 손님이 차를 가져온 것을 알면서도 주류를 제공(경영자의 운전면허 정지).

【처벌(운전자)】

*주취운전(혈중 또는 날숨 중의 알코올 농도가 일정 수치에 달한 상태에서의 운전) 3년 이하의 징역 또는 50만 엔 이하의 벌금

*만취운전(알코올 농도의 수치에 관계없이, 운전 능력이 부족한 상태에서의 운전) 5년 이하의 징역 또는 100만 엔 이하의 벌금

【처벌(운전자 이외)】*차량 제공자는 운전자와 동등한 처벌 적용

*운전자에게 주류 제공 또는 음주운전의 차량에 동승한 경우

①주취운전= 2년 이하의 징역 또는 30만 엔 이하의 벌금

②만취운전= 3년 이하의 징역 또는 50만 엔 이하의 벌금

일본어 교실에 가봅시다!



후쿠오카시에는 거주 외국인이 일본어를 배울 수 있는 '일본어 교실'이 약 50개 있습니다. 이러한 일본어 교실은 주로 볼런티어가 운영하고 있으며 주 1회 2시간 정도, 지역 공민관(마을회관)이나 시민센터 등에서 일본어 학습 기회를 제공하고 있습니다. 요즘은 한 달에 500엔 정도로 저렴한 데가 많으며 소인수 그룹으로 일본인 볼런티어와 다른 외국인 학습자와 즐겁게 일본어 학습이 가능합니다. 또한, 일본어 학습 뿐만 아니라 일본 문화체험이나 즐거운 행사 등을 실시하는 교실도 있으니 같은 지역에 사는 이웃 일본인과 함께 문화체험을 통한 교류가 이루어집니다. 후쿠오카시 국제교류재단 홈페이지에는 후쿠오카시와 주변 시정촌에서 열리는 일본어 교실에 대한 책자 '니혼고 Class Map'이 게재되었으니 근처에 있는 일본어 교실에 한번 가보는 것은 어떨까요?

후쿠오카시 국제회관에서 일본어 교실이 열립니다. 참가 희망자는 책자에 기재된 연락처에 연락하거나 당일 직접 회장에 가세요.



◆にほんごClass Map◆

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

후쿠오카시 외국인종합상담지원센터 www.fcif.or.jp

2019년 4월부터 후쿠오카시 국제회관 내에 '후쿠오카시 외국인종합지원센터'가 설치되었습니다. 영어, 중국어, 한국어 이외에도 전화통역서비스를 통하여 총 17개 언어로 상담이 가능합니다. 여러분 주변의 외국인들과 정보 공유를 부탁드립니다.

프랑스어, 독일어, 이탈리아어, 스페인어, 포르투갈어, 러시아어, 타갈로그어, 태국어, 인도네시아어, 말레이어, 베트남어, 미얀마어, 캄보디아어, 네팔어

Fukuoka City International Center ☺하카타구 덴야마치 4-1

TEL : 092-262-1799 대응 가능 시간 : 평일 8:45~18:00

일본어 이야기 살롱

매월 첫째, 셋째 목요일

11월 7일, 21일/12월 5일, 19일 14:00~17:00

☺후쿠오카시 국제회관 4층 대회의실 참가 무료!

일본어를 학습 중인 외국인 학생과 일본인 볼런티어가 일본어로 재미있게 대화를 나눌 수 있는 좋은 기회입니다. 상기 시간 내는 언제든지 출입이 가능합니다. 여러분의 많은 참가 기다리겠습니다!!

11~12월 후쿠오카시 외국인종합상담지원센터의 외국인을 위한 무료상담 일정

상담명	법률상담 (첫째 토요일, 셋째 수요일)	행정서사상담 (매월 둘째 일요일)	심리 카운슬링
상담내용	일반민사, 노동, 교통사고 등 법률상의 문제	국적, 입국, 재류자격 등	생활상의 고민 등 심리상담
상담일	11월 2일, 20일 / 12월 7일, 18일	11월 10일 / 12월 8일	월요일 8:45~17:45
상담시간	첫째 주 토요일 10:30~13:30 셋째 주 수요일 13:00~16:00	13:00~16:00 (접수마감 15:30)	화요일 8:45~11:45 목요일 8:45~12:45
예약	필요	불필요	필요(*주)
사용언어	통역 제외 가능 단, 사전 신청 필요	일본어, 중국어, 영어 *기타 언어의 경우 사전 문의 요망	일본어, 영어

(※주) 사정에 따라 휴무일 경우도 있으니 사전에 092-262-1799로 확인해 주십시오.

심박조율기에 대한 이야기

어지럽거나 멍해지고 심지어 돌연사하게 되는 원인은 종종 뇌나 뇌혈관의 질병과 관련이 있다고 할 수 있습니다. 그러나 또 하나의 원인인 맥박의 정지도 생각해 봐야 합니다.

심장은 평생 밤낮으로 계속 뛰는데 평소에는 잘 느낄 수 없습니다. 그러나 심장의 리듬은 다양한 조건하에서 이상이 생깁니다. 어떤 증상은 무해하지만 또 다른 어떤 증상은 생사와 관련이 있습니다.

가끔 심박이 이상하리만큼 느리게 뛰는 사람이 있습니다. 운동이나 약제 자극으로도 맥박은 빨라지지 않고 잠이 들면 더욱더 느려집니다. 심장의 우심방에는 동방결절이라는 특수한 세포의 영역이 있습니다. 이것이 천연 심박조율기인데 이 부분에서 규칙적인 활동전위가 일어납니다. 이 전기는 심근의 특별한 전도로로 전해지고 마침내 심장의 수축을 일으키게 됩니다. 즉, 혈액을 뇌를 비롯해 온몸으로 보내는 펌프가 작동하는 것입니다.

앞서 말한 동방결절과 전도로는 고령자의 경우에는 동맥경화 등에 따른 혈류부족, 젊은 사람의 경우에도 심근염 등 다양한 병세의 영향을 받습니다. 너무 늦거나 반대로 너무 빠른 맥박, 또한 이런 증세가 번갈아 일어날 때가 있습니다. 전기자극이 위에서 오지 않은 경우, 하부는 생명을 지키기 위해 자동성을 발휘해 보상 리듬으로 심장을 움직입니다. 이 자동성조차 없어지면 심장은 움직이지 않게



됩니다.

환자 자신은 자신의 맥박이 불안정하거나 멈추는 것을 느끼지 못할지도 모릅니다. 홀터 심전도, 즉 24시간 모니터링은 비정상적인 리듬을 찾아낼 수 있습니다. 멍해지는 증상을 경험하는 사람에게는 몇 초 동안 심정지가 일어날 가능성이 있습니다. 5초 이상 심장이 멈추면 돌연사의 위험도 있습니다. 심박을 늘리는 약도 효과를 보지 않는 경우에는 인공 심박조율기의 삽입이 고려됩니다. 심부전을 동반하고 심장의 펌프 기능이 약해진 경우는 반드시 삽입해야 합니다.



인공 심박조율기는 기능에 따라 여러 종류가 있는데, 어느 것을 선택할지는 상세한 전기생리학적인 검사에 따릅니다. 심박조율기는 정기적인 기능 점검과 7~8년마다 전지의 교체를 필요로 하는데 활동적인 생활이 보장됩니다. 한편, 심박조율기는 최신 모델 외에는 체외에서 자석으로 작동 조건을 바꿀 수 있기 때문에 장착한 사람은 강한 자기장이나 전자파를 피해야 합니다. MRI 검사는 받을 수 없습니다. 또한 초고령자나 다른 이유로 쇠약해져 앞날을 기약할 수 없는 사람에게는 삽입하는 문제에 대해서는 의견이 분분합니다.

11월은 “연금 월간”입니다. 일본의 국민연금 제도에 대해 알고 계십니까? 이 기회에 연금제도에 대해서 배워 봅시다.

국민연금 등의 공적 연금의 개요

- 일본에 사는 20세 이상 60세 미만인 분은 외국인을 포함해 국민연금에 가입하고 보험료를 납부하는 것이 법률로 의무화되어 있습니다.
- 공적 연금은 사회 전체적으로 서로를 지원하는 세대 간 부양 구조로 이루어져 있습니다.
- 공적 연금에는 노령연금 외, 만일의 경우에 지급되는 장애연금과 유족연금이 있습니다.
- 국민연금에서는 수취하는 연금액의 일부를 국가가 부담하고 있습니다.
- 공적 연금으로 납부한 보험료는 전액 사회보험료 공제의 대상이 됩니다.

국민연금에서 지급되는 연금 급부

- ①노령기초연금 : 국민연금의 보험료를 10년 이상 납부했다는 등의 조건을 충족한 분에게 원칙상 65세부터 지급됩니다.
- ②장애기초연금 : 초진일이 국민연금 가입 기간 중인 질병이나 부상에 의해 장애 1급 또는 2급에 해당하는 장애가 있는 경우는 장애기초연금이 지급됩니다.
- ③유족기초연금 : 국민연금에 가입 중인 분이 사망한 경우는 사망자에 의해 생계를 유지했던 유족(자녀가 있는 배우자, 또는 자녀)에게 유족기초연금이 지급됩니다.

주의: ②③에 대해서는 국민연금 보험료 미납 기간이 있는 경우, 수급하지 못할 수도 있습니다.

가입자와 가입 절차

국민연금의 가입자는 3종류로 구분됩니다.

●제1호 피보험자

일본에 사는 20세 이상 60세 미만인 분으로 다음 제2호 피보험자 및 제3호 피보험자에 해당하지 않는 분

제1호 피보험자에 해당하는 외국인은 관공서에서 주민표를 작성한 후 동일한 관공서의 국민연금 창구에서 가입합니다. 보험

료는 일본연금기구에서 송부하는 납부서에 따라 납부해 주십시오.

●제2호 피보험자

회사나 공장 등에서 근무하는 분으로 후생연금보험 등에 가입한 분. 가입은 회사 등의 사업주가 하므로 본인이 따로 가입할 필요가 없습니다. 보험료는 급여에서 원천징수되고 사업주가 납입합니다.

●제3호 피보험자

제2호 피보험자에 의해 부양받고 있는 20세 이상 60세 미만의 배우자. (피부양 배우자)

가입은 제2호 피보험자인 배우자가 근무하고 있는 회사 등의 사업주를 경유해서 이루어집니다.

연금수첩

국민연금의 가입이 끝나면 연금수첩이 교부됩니다. 연금수첩은 연금을 받을 때 상담을 할 때 신분증으로서 매우 중요합니다.

보험료를 납부하기 어려울 때(보험료 면제 제도)

저소득 등의 이유로 보험료를 납부하기 어려운 경우는 관공서에 보험료 면제 등의 신청을 하십시오. 연금사무소에서 전년 소득 등을 심사하여 승인된 경우는 보험료의 전액 또는 일부가 면제됩니다.

【주의】

○연금액의 4분의 1 납부, 반액 납부 및 4분의 3 납부는 일부 보험료를 납입하지 않은 경우, 일부 면제가 무효와 동일하게 되므로 향후 노령기초연금의 계산에 포함되지 않을뿐더러 만일의 장애기초연금이나 유족연금을 수급하지 못할 수도 있습니다.

○학생 납부 특례 제도는 학생이 이용할 수 있습니다. 단, 일부 학교를 제외하고 외국의 교육기관 등의 일본학교는 대상이 되지 않습니다. 또한 단기 취학은 대상이 되지 않습니다.



규슈 스모대회 大相撲九州場所 ~오즈모 규슈바쇼~

11월 10일 (일) ~ 11월 24일 (일) 후쿠오카 고쿠사이 센터

올해도 후쿠오카에 스모의 계절이 찾아왔습니다. 거리에서 스모 선수의 큰 몸집을 보게 되면 겨울이 다가왔음을 느낍니다.

여러분은 스모경기를 실제로 본 적이 있습니까? 힘센 스모선수가 진검승부를 벌이며 몸을 맞부딪치는 박력은 압도적입니다. NHK TV 중계는 오후 3시 이후부터 4시 사이에 시작되는데, 대전은 아침 8시 반 무렵부터 시작됩니다. 먼저 이제 막 입문한 새 제자가 스모를 하는데, 이것을 '마에즈모'라고 합니다. 그 후에 순차적으로 상급 스모선수들의 경기가 있고, 오후 4시 이후부터는 강호 선수와 인기 선수의 경기가 시작되며, 마지막으로 최강 선수 '요코즈나'(横綱)의 경기로 마무리됩니다. 그 후에 활 돌리기를 맡은 스모선수가 활을 화려하게 돌리는 의식(유미토리시키키)을 거행하고 오후 6시 무렵에 당일 행사가 모두 끝납니다.

시간이 있다면 아침부터 관전하면서 젊은 스모선수에게 성원을 보내는 것도 재미있고, 스모선수에게도 격려가 될 것입니다. 마음에 드는 스모선수를 찾아서 응원해 주십시오. 스모경기 관전이 한층 더 즐거워질 겁니다!

◎후쿠오카시 하카타구 짓코혼마치 2-2



외국인학생 환영교류회 및 후쿠오카시 국제회관마쓰리(축제) 참가자 모집!!

후쿠오카 도시권에 살고 있는 외국인 학생을 환영하기 위해 시민 여러분과 함께 즐겁게 교류하는 환영교류회 및 후쿠오카시 국제회관축제를 다음과 같이 실시합니다. 외국인 학생분들의 많은 응모 바랍니다.



일 시: 2019년 11월 24일 (일) 10:00~15:00

장 소: 레이센공원, 후쿠오카시 국제회관
◎후쿠오카시 하카타구 덴야마치 4-1

내 용: 게임, 각국 문화체험 등

참가비: 무료

마 감: 2019년 11월 15일 (금)

신 청: 전화 및 팩스 또는 이메일

*이름(히라가나 포함), 생년월일, 전화번호, 이메일, 학교명을 알려 주십시오.

신청처: 후쿠오카시 국제교류재단

Tel: 092-262-1799 Fax: 092-262-2700

E-mail: kangei-af@fcif.or.jp

후쿠오카시 박물관 특별전 “도전하는 우키요에, 구니요시에서 요시토시까지”

기간: 2019년 11월 16일 (토) ~ 12월 22일 (일)

개최시간: 9:30~17:30 (입장은 17시까지)

※휴관일: 매주 월요일

회장: 후쿠오카시 박물관

◎사와라구 모모치하마 3-1-1

입장료:

일반 1,400엔 (1,200엔)

고등, 대학생 900엔 (700엔)

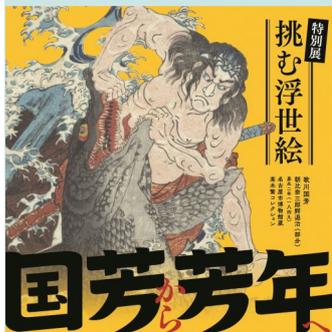
초, 중학생 500엔 (300엔)

미취학아는 무료.

※()는 예매, 20명 이상의 단

체, 만 65세 이상(신분증 제

시), 외국인(여권 또한 재류카드 등 국적 제시) 할인 요금.



우타가와 구니요시(1797-1861)는 역동적인 무사 그림이나 독특한 회화로 에도 막부 말기의 우키요에에 새로운 영역을 탄생시킨 '기발'한 화가입니다. 대장 기질이 있는 구니요시의 곁에는 많은 제자가 모였고 그들은 격동하는 시대의 물결 속에서 늘 새로운 그림 소재와 표현에 도전했습니다. 그중에서도 쓰키오카 요시토시(1839-92)는 우키요에와 서양화의 융합을 추진한 화가로서 최근에 다시 높은 평가를 받고 있습니다.

이번 전시회에서는 나고야시박물관의 풍부한 우키요에 컬렉션에서 약 150점을 선정해 왕성한 호기심과 유연한 발상, 풍부한 표현력에 의해 구니요시가 개척한 다양한 새로운 분야가 어떻게 제자들에게 계승되고 변화해 갔는지에 주목합니다. * 일부 잔학한 묘사의 그림이 포함되어 있습니다.

규슈국립박물관 일중문화교류협정체결 40주년 기념 특별전 “삼국지”

기간: 2019년 10월 1일(화)~2020년 1월 5일(일)

개최시간: 9:30~17:00 (입장은 16시 30분까지)

휴관일: 월요일 (단, 10월 14일, 11월 4일은 개관),

10월 15일, 11월 5일, 12월 23일 ~ 31일

회장: 규슈국립박물관 ◎다자이후시 이시자카 4-7-2

관람료: 일반 1,600엔 (1,400엔) 고등학생, 대학생 1,000엔 (800엔) 초등학생, 중학생 600엔 (400엔)

* ()는 단체요금 (20명 이상, 무료입장 해당자 제외)

지금으로부터 약 1,800년 전, 후한 왕조의 혼란한 정세로부터 시작된 삼국지의 시대는 수많은 무장들의 흥망성쇠와 함께 기록되었고, 훗날 역사성을 띤 전설이 되어 널리 전해졌습니다. 사람들은 이러한 전설을 친근하게 여기게 되었고 여러 시문과 그림이 이로부터 탄생했습니다. 관우(關羽)와 같은 무장은 신으로 추앙받기도 하였습니다. 오늘

날까지 이어지는 다채로운 '삼국지 문화'는 이렇게 형성되어 왔습니다.

이번 전시에서는 '리얼 삼국지'를 키워드로 삼아 위(魏)·촉(蜀)·오(吳) 삼국 시대의 문물을 최신 성과를 통해 풀어갑니다.

이번 전시품의 약 80퍼센트가 일본 최초로 공개되며 해외 첫 출전인 문물도 다수 있습니다.

현지에서도 공개되지 않는 조조의 묘 내부가 실제로 크기로 재현됩니다. 또한 이번 전시에서는 모든 작품, 전시실 안에서의 사진 촬영이 가능합니다. (플래시나 삼각대 사용 금지 등의 규정이 있습니다)



관우·장비상 장옥정 작
청시대·19세기 뎌진박물관