

(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

## 居家享受秋日好时光



日本对秋天有“运动之秋”、“读书之秋”、“艺术之秋”、“食欲之秋”几种说法。其实，在春夏秋冬四季当中，唯有秋天才会被称作为“〇〇之秋”。今年受新冠肺炎疫情影响，许多活动都已被取消。为此，本期我们为大家提供一些可居家体验的秋季活动信息。

### 读书之秋

秋天从日出到日落，白天的时间逐渐变短，因此有秋夜漫长之说。“利用漫长的夜晚时间享受阅读的乐趣”这一想法据说源于中国古代文人韩愈。他留有“灯火稍可亲”的诗句，意为“秋夜宜人，最宜挑灯夜读”，也就是“读书之秋”的由来。如今丰富的电子书籍，让人足不出户也可以享受到阅读的乐趣。



### 艺术之秋

每年9月在福冈举办的“音乐之月”活动，为人们带来了美妙的音乐和精彩的表演。遗憾的是今年因疫情关系，中洲爵士乐等活动都已决定停止举办。可是就算不能外出，留在家中从网上音乐会也一样能感受到“音乐之秋”的精彩。



### 九州交响乐团

九州交响乐团是以福冈为据点的专业管弦乐团。它通过YouTube的“九州交响乐团TV”播放定期演奏会的演出录像。在家中边品尝香浓的咖啡，边欣赏精彩的演出，如何？  
<http://www.kyukyo.or.jp/>

### 福冈市现场演出视频

为了支持小型现场演出场所(LIVE HOUSE)的无观众演出，福冈市通过以下网站发送演出视频。  
<https://city.fukuoka-entertainment.jp/>

### 福冈市美术馆

福冈市美术馆通过YouTube(每周四上传)以及脸书介绍美术馆内所藏艺术品。  
<https://www.fukuoka-art-museum.jp/topics/10540/>



### 福冈市博物馆-居家DE! 展厅参观

可以以3D的方式线上参观福冈市博物馆的7件展品。另外，还能通过Google Arts & Culture，对博物馆来个在线虚拟访问。这里的常设展览提供日语、英语、中文、韩国语四种语言的导览。  
<http://museum.city.fukuoka.jp/topics/ouchi-museum/>

### 食欲之秋



在农业栽培技术取得巨大进步之前，人们都是在不同的季节收获当季的农作物，而秋天则是各类农产品最为丰富的季节。秋季，随着日照时间的减少，人体内的血清素



## 西山医师的健康专栏

### ～关于安慰剂效应～

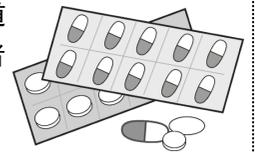
有些患者，身体对睡眠导入剂有依赖性，只要不服药就睡不着。可是他们在服用一些外表相同，实际上却没有加入有效药物成分的药品后，一样也睡得很好。这种效果就叫做安慰剂效应。

许多患者有头疼、失眠等从疾病方面难于解释清楚的症状。对于这样的情况，医生们会对要不要再开更多的药而感到犹豫。不管怎样，医生们都不能无视患者和患者强烈的诉求。

有一种比较好的解决方法，那就是尝试将一些无害且廉价的化学物质当作药物开给患者，比如葡萄糖胶囊，或者皮下注射维生素C。对性格上为老好人以及容易相信别人的人，这种方法有可能令其症状在短时间内戏剧性地得到改善。但对一些比较挑剔，多疑的人则不起作用。另外，对必须服用有效药物，以及有心脏方面问题的人，则不应该采用这种方法。

利用“安慰剂效应”的方法可以说是一种“说谎”，但却是一个无罪的“谎言”。因为是“说谎”，有些医务工作者内心会感到抵触。许多年轻护士做事正直和认真，不擅长说谎或者欺骗别人。所以有些时候一不小心会对患者说出真相，而令“安慰剂效应治疗”计划泡汤。

正如以上所写那样，利用“安慰剂效应”的方法如果进行顺利，效果是戏剧性的，几分钟内就能消除患者的疼痛。廉价无害的灵丹妙药，是不是觉得非常珍贵？即使不能达到预期的效果，也不会对患者造成伤害。难道这也要受到谴责吗？我们作为医生能够做的事情并不多，但如果像演员或者巫师一样的表演能将患者从疼痛中解救出来，难道不正是我们医生原本所要扮演的角色吗？



## 严惩“挑衅驾驶”

日本从6月30日起对“挑衅驾驶”的行为实施严惩。挑衅驾驶作为“干扰驾驶罪”，对以干扰为目的所进行的一定的违规行为，最长将处于5年以下徒刑或者100万日元以下的罚款。同时，实施干扰驾驶者将被吊销驾驶执照。

### ■ 作为取缔对象的“挑衅驾驶”的典型例子

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① 极端地缩短车间距离 | ⑥ 不停按喇叭      |
| ② 突然变更前进路线  | ⑦ 不断闪灯       |
| ③ 急刹车       | ⑧ 别车或蛇形行驶    |
| ④ 危险超车      | ⑨ 在高速公路上低速行驶 |
| ⑤ 超出中线      | ⑩ 在高速公路上停车   |

### ■ 在遭遇到“挑衅驾驶”时

- 把车开到服务区或停车区等安全的地方。  
为了避免发生事故，不要把车停到路上，而要开到旁人可看见的地方。
- 如果有同乘人员，请同乘人员报警。
- 在警察到来之前不要下车。
- 利用行车记录仪等摄像设备进行拍摄保存。



## 自行车的“挑衅驾驶”

从7月2日开始，重复危险驾驶行为的自行车也包括在“挑衅驾驶”的处罚对象内。在原有的14项自行车危险行为上，增加了干扰驾驶(挑衅驾驶)的内容。

### ■ 以下行为被认为是自行车的“挑衅驾驶”

- |            |           |
|------------|-----------|
| · 逆行堵塞前进路线 | · 不断地按车铃  |
| · 别车       | · 不保持车间距离 |
| · 没必要的急刹车  | · 违规超车    |



### ■ 自行车驾驶员培训制度

14岁以上的驾驶员3年以内重复2次以上的危险行为时，会被下达讲习命令。如果没有按要求参加讲习，会被处于5万日元以下的罚款。

### 有关国势调查（人口普查）的实施

日本政府将于2020年10月1日进行人口普查。人口普查是根据法律实施的统计调查。所有平时居住在日本的人，不分国籍都有义务进行回答。

人口普查的结果还将用作作为外籍居民也便于生活的城市建设的基础资料。所填写的调查表，不会用于出入境管理、警察等目的。

从9月中旬开始，人口普查员将前往各户发放调查表。填写完毕后，请通过网络或者邮寄提交。

#### 【日程安排】

#### 线上回答用ID和调查表（纸）等的发放

9月14日（周一）～20日（周日）

#### 线上回答期限

9月14日（周一）～10月7日（周三）

#### 调查表（纸质问卷）的回答期限

10月1日（周四）～7日（周三）

#### 调查表的提交状况确认

10月8日（周四）～13日（周二）

#### 对未提交家庭进行督促和回收

10月16日（周五）～20日（周二）



### 9月24日～30日为结核病预防周

2018年日本新发结核病患者超过1.6万人。这种在年轻人中也会发病的“现代病”，早期发现的话，只要定期去医院治疗即可痊愈，对正常的工作、生活不会带来太大的影响。但如果放任不管，则有可能传染给他人，甚至有可能造成死亡。



世界上每年新感染结核杆菌的患者人数约1千万人。高发国家以亚洲和非洲的发展中国家为主。而在日本，患者中出生于其它国家的年轻人，还有高龄老人的人数呈上升趋势。

结核病的症状主要表现为咳嗽、咳痰、发烧、倦怠感等，与感冒症状颇为相似。如果持续咳嗽2周以上，应戴上口罩，特别是在出现相关疑似症状时，要尽早前往医疗机构接受诊治

#### ★咨询部门

保健福祉局 保健预防科

电话：092-711-4270

传真：092-733-5535

### 塑料袋收费

因海洋塑料垃圾及全球变暖等问题，日本从7月1日起开始对塑料袋进行收费。绝大多数零售业，如超市、便利店、商场、药妆店等，之前购物时能免费领取的塑料袋，在制度实施后都要收费。

但符合以下条件的购物袋不包括在收费对象内。

- 塑料薄膜的厚度为50微米以上（因可反复使用，有助于抑制塑料袋的过度使用）。
- 海洋生物降解性塑料的配合率为100%（由于微生物在海洋中分解，有助于解决海洋塑料垃圾问题）。
- 生物可分解塑胶的占有率在25%以上（植物来源的材料不会改变CO<sub>2</sub>总量，有助于解决全球气候变暖问题）。



随着塑料袋收费制度的开始实施，越来越多的人在购物时都会自带环保袋。自带包的话，在很多商铺可得到环保积分等优惠。由于环保袋多用来装食品等，所以要经常清洗，保持干净。

### 9月・10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	9月5日（星期六）、16日（星期三） 10月3日（星期六）、21日（星期三）	9月13日 10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。

(上接第1页) 也会随之降低。为了增加血清素的分泌量, 人会感到食欲增加和昏昏欲睡。而因夏天天气炎热失去的胃口, 也会随着气温的下降而得到恢复。

在这个不方便外出就餐的时期, 许多餐馆提供外带和外卖服务。多食用美味的当季食品, 有益于提高身体免疫力, 让身体尽快地从夏天的疲惫中恢复过来。

### 运动之秋

秋天高气爽, 是个运动健身的好季节。在日本运动会

多在秋季举行。而“运动之秋”这一说法则是因1964年的东京奥林匹克运动会而来。1964年10月10日举办了东京奥运会的开幕式。据说是因10月10日多为晴天, 所以把开幕式定在了这一天。1966年日本政府将10月10日定为“体育节”。2000年更改到10月的第二个星期一。

每天争取做一些如徒步和伸展等的简单运动, 一起来感受这个美好的运动之秋吧。



## 福岡的神社和能量景点

福岡有不少据说相当灵验的神社和能量景点, 各种媒体多有介绍。如果有机会, 不妨到神社参观, 参拜后买上一个护身符, 提升一下自己的运气。以下我们为大家介绍几所福岡历史上著名的神社。

### 太宰府天满宫

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

提起学业之神非太宰府天满宫莫属。可以说它是福岡最具人气的神社。它是日本国内众多天满宫之一, 主祭的菅原道真公以“天神大人”之名为大家所知。对许多希望祈祷考试合格的人来说, 这里是考前必访之处。

太宰府天满宫境内的御神牛, 其特征都是跪坐着的。据说如果触摸御神牛, 会对自己身体与所触摸部位相同的部分有益, 特别是抚摸牛头部会让自己变得聪明哦。

### 志贺海神社

<http://shikaumi-jinja.jp/>

位于志贺岛上的志贺海神社被誉为“海神总神社”、“龙之都”, 自古以来被人们信仰崇敬, 是福岡出名的能量景点。神社历史悠久, 很多地方值得一看。来这里能祈愿海上守护、交通安全、再生回归之神、驱邪消灾、疾病康复、健康长寿、家庭安全、儿童守护等, 你也来试一试吧。



照片由福岡市提供

### 宫地岳神社

<http://www.miyajidake.or.jp/>

宫地岳神社位于福岡市和北九州市中间的福津市。创建于约1700年前, 主祭神是“神功皇后”。据《古事记》和《日本书记》记载, 神功皇后渡韩前曾在宫地岳的山顶祈祷开运。从那以后, 神功皇后作为“能战胜一切的开运之神”, 长期被人们所供奉和敬仰。

1年中只有在2月和10月, 才能看到当夕阳落到参道尽头的相岛时, 余晖把参道映照成一条灿烂的“光之路”的奇迹般的景象。相遇奇迹, 自己的未来似乎也会变得辉煌起来。

### 宗像大社

<http://munakata-taisha.or.jp/>

这里供奉的神祇又被称为“道主贵”, 掌管所有道路。另外它还有“后伊势”之名。里面的神宝馆(宝物馆)内藏有许多古代祭祀的国宝。附近还有介绍宗像历史的“海之路宗像馆”。有机会的话, 一定要去看看哦。



## 新生活方式

大家在生活与工作中是否在遵循专家所提出的“新生活方式”? 以下我们和大家一起来简单复习其内容。

### 预防感染的基本对策

- 1 避免“密集场所、亲密接触、密闭空间”的三密状态。
- 2 确保相互间的距离。
  - 人与人之间尽量相隔2米, 最少也要在1米以上的距离。
  - 尽量避免面对面正面交谈。
- 3 戴口罩。
  - 外出时, 待在室内交谈时, 人与人之间的间隔不充分时, 即使没有症状也要戴上口罩。天气炎热时要注意不要中暑。
- 4 洗手。
  - 回到家后要立即洗手。用水和肥皂仔细清洗双手30秒钟以上。
  - 去了人多的地方后, 要尽量洗澡和更换衣服。



### 为了自己不感染, 也不感染给别人

- 养成每天早上测量体温、确认身体健康状况的习惯。
- 如果有发烧或咳嗽等感冒症状, 请在就诊前联系日常就诊的医生或拨打咨询电话。
- 有关新型冠状病毒感染的咨询电话 092-687-5357
- 前往其它地区前, 要留意该地区的疫情状况。

### 新型冠状病毒接触确认应用程序

(COCOA) COVID-19 Contact Confirming Application

接触确认应用程序是一款智能手机的应用程序, 可以接收是否接触了新型冠状病毒感染者的通知。

- 利用智能手机的蓝牙功能, 检测与其它智能手机的接近状态(1米以内, 15分钟以上)。
- 无需输入姓名、电话号码、电子邮件地址等个人信息。

此外, 与其它智能手机接近的信息将被加密并仅记录在本人的智能手机中。详细内容请参阅以下厚生省网站。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

购物时, 尽量选择人较少的时间段一个人前往。同时利用电子支付等方式, 通过日常生活中力所能及的各种方法预防感染。