

彩虹

レインボー
Rainbow

2018年
5・6 月号
No. 130

(公財)福岡市国際交流財団
〒812-0025 福岡市博多区店屋町4-1 福岡市国際会館 1楼
Tel:092-262-1799 Fax:092-262-2700
<http://www.rainbowfia.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

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



本期主要内容

- P1、P4 · 花城福岡-福岡及其周边的赏花与游览胜地介绍
- P2 · 日本生活Q&A (如何度过梅雨季) · 公共职业安定所 外国人·留学生职业介绍服务
· 西山医师的健康专栏 (观赏萤火虫与日本蝮蛇的危险)
- P3 · 大气污染 · 面向访日外国人的海外旅行保险 · 福岡市国際交流財団免费咨询、活动信息等



福岡市从2018年开始推行“一人一花”运动。个人、企业和行政单位齐心协力培育花草树木，共同打造广迎八方来客、人民精神富足的“花城福岡”。

福岡一年四季都有各异的鲜花绽放。从5月上旬到下旬是玫瑰盛放的季节。在福岡市植物园以及海之中道海滨公园里举办的春季玫瑰节上，200多种色彩鲜艳，美丽芬芳的玫瑰争相绽放。而到了6月，绣球花、花菖蒲等适合雨中观赏的花卉则迎来了最佳的赏花期。

本期彩虹我们将为大家介绍“花城福岡”及其周边的几处赏花游览地。

福岡市植物园

福岡市植物园靠近市中心，隔壁就是福岡市动物园。这里绿意葱茏，宁静舒适，宛如一片城市中的绿洲，是福岡市民们放松休闲的好去处。

在植物园一年四季可以欣赏到约2600种的花卉和植物。每年4月下旬到5月中旬，当约250种、1100棵的玫瑰花绚丽绽放时，这里都会举办“春季玫瑰节”。如果万一不巧遇上了阴雨天气，还可以到“温室”欣赏热带和亚热带的植物。

这里还举办各种园艺以及插花讲座、展览等。另外，动物园和植物园之间有路相连，买张门票就可以自由地来往于动植物园之间。

【地址】福岡市中央区小笹5-1-1

【开园】9:00~17:00 (入园截止到16:30)

【门票】成人600日元，高中生300日元，中学生以下免费

<http://botanical-garden.city.fukuoka.lg.jp/>

※5月4日(绿化节)福岡市动植物免费对外开放。

日本生活 Q&A

Q. 日本6月多雨，气候闷热潮湿，不但家中器具容易发霉，人也经常会感到疲倦和心情抑郁。有无什么好办法能让人打起精神，顺利度过这段时期呢？

A. 6月是日本的梅雨季。日本原本就是个湿度很高的国家，到了6月，湿度大的现象就更加严重了。在梅雨季节里，为了不让湿气滞留在家中，记得要保持家中空气流通。遇到天晴或雨停时，家中的窗户至少要打开两扇，通风换气5到10分钟。还有要经常打扫卫生，保持室内清洁。因为灰尘和垃圾都是霉菌的营养源。

梅雨季还要注意预防食物中毒。这个季节食物容易变质，所以各种食物都要煮熟，煮透，同时不吃不新鲜的食物，做好的菜肴等要尽快吃掉。剩下的食物稍凉后要立即放入冰箱保存，而且食用前一定要重新加热。

这个时期身体还容易出现浮肿和感到疲倦，最好多吃些含有柠檬酸（有消除疲劳的效果）的柑橘类水果。简单的脚腕拉伸运动对于消除浮肿也很有效。坐在椅子上，双膝和脚腕合拢，踮起脚尖，保持10秒。然后用脚跟顶住地板，向上提脚尖，同样保持10秒。

虽然雨天适合待在家中读读书、看看DVD，但外出散步或者做些运动也是一个好办法。福冈有很多室内运动设施，如“SPO-CHA”、“PAPIO溜冰场”等。另外6月还是绣球花盛开的季节。看看雨中的绣球花，拍些网红照似乎也很不错。



★SPO-CHA

除了迷你足球、网球、乒乓球等外，还可以体验旱冰、射箭、赛格威平衡车等

- 【地点】福冈市博多区半道桥2-2-8 ROUND1 运动场 博多·半道桥店内
- 【电话】092-475-6613
- 【营业时间】10:00~翌日6:00
- 【门票】3小时套票/2190日元等
- ※从博多站筑紫口有免费接驳巴士

★PAPIO溜冰场

除了可以溜冰外，还有保龄球设施以及乐器、戏剧的排练场地。

- 【地点】福冈市博多区千代1-15-30 (从JR吉塚站步行13分钟)
- 【电话】092-633-2468
- 【营业时间】10:00~19:00 (休息日/第3个星期三)
- 【门票】1650日元(包括溜冰鞋)等

公共职业安定所 (HelloWork) 外国人·留学生职业介绍服务

◆福冈中央公共职业安定所

年轻人、外国人支援部门 外国人雇佣服务台

地点：福冈市中央区天神1丁目4-2 ELGALA办公室大楼 12楼

电话：092-716-8608

办公时间：10:00~18:00

休息日：周六、周日、节假日、年末年初

口译服务：英语（周一、三）

10:00~12:00、13:00~15:30

汉语（周一、四）

10:00~12:00、13:00~16:30

◆福冈年轻人就业广场

福冈应届毕业生支援HelloWork 外国留学生服务台

地点：福冈市中央区天神1丁目4-2 ELGALA办公室大楼 12楼

电话：092-714-1556

办公时间：10:00~18:00

休息日：周六、周日、节假日、年末年初

口译服务：英语（周一、三）

10:00~12:00、13:00~15:30

汉语（周一、四）

10:00~12:00、13:00~16:30

西山医师的健康专栏 No. 31



观赏萤火虫与日本蝮蛇的危险

任何人在日常生活中都有可能遇到一些意想不到的危险。如果您是例外，那或许应当归功于偶然。我们应该尽可能地有可能发生的情况做出预测，以便能事先采取防范措施，避免危险的发生。

从前的地区社会，都是由老人们或是大人们教会孩子们生活中的常识，比如哪些是有毒的植物和昆虫、应该如何避开它们，还有小心无底沼泽等等。但如今社会结构已发生了变化，大人与小孩，还有兄弟姐妹间的相处模式都随之改变，如从前般地传授和继承前人的经验和智慧变得困难起来。我们常常从新闻里听到参加远足的孩子被蜂群袭击，而领队的年轻教师对发生的情况却不知该如何处理的报道就是一例。

以下我再举个实际的例子。在我住的郊外有条小河，每到初夏这里漫天飞舞的萤火虫非常的出名。市政府还在路旁

设立了指示牌，向附近城镇的居民宣传这萤火虫飞舞的美景。常见到年轻的父母带着身穿浴衣的可爱宝宝前来观看萤火虫。

可就在这样一个美好的时光中却隐藏着一个巨大的危险，那就是有毒的日本蝮蛇。实际上萤火虫与日本蝮蛇，它们的群聚条件非常类似，都喜欢在温暖的夜晚，聚集在水边的草丛中。据说日本蝮蛇不会主动攻击人，它只是在快要被踩到时出于自卫才会咬人。为了不被蛇咬，原本应该穿上高至成人膝盖的靴子。而孩子们呢，他们柔软的小脚只能成为蝮蛇们攻击的目标。当听到孩子们发出的惨叫声，大家都会知道一定是发生了什么不好的事情。可是在黑暗中，是否能立即发现是被日本蝮蛇咬呢？即使立即送到医院，有许多医生并不了解毒蛇，而且并非每家医院都备有抗毒血清。本来如果能妥善使用抗毒血清的话，对解蛇毒是有良好的疗效的。可不确定原因却会耽误治疗。因为蛇毒的存在，我们今天有可能会遭遇肾功能衰竭以及危及生命的危险。幸运的是最近没再怎么听到有关这类的报道。即便是这样，我还是不能理解为什么在向大家推荐萤火虫观赏地的时候，却没有发出警告，让大家当心日本蝮蛇的出没？

大气污染

由于受黄沙、PM2.5的影响等，这个季节的天空经常会变得灰蒙蒙一片。这个时候，大家最好戴上口罩或者减少外出，特别是有过敏症状的人，以把影响降到最低程度。

黄沙现象：是指大陆的沙漠地区或黄土地带的沙尘（黄沙颗粒）被强风卷起、散布在空气中的现象。日本黄沙现象多发生在春天。出现黄沙现象时，天空有时会变成黄褐色。

PM2.5：是指悬浮在空气中、直径小于或等于2.5微米的极其微小的颗粒物。既来源于自然，也来源于人为。自然来源主要包括有火山灰、黄沙、漂浮的海盐等，来源于人为的则有汽车、工厂等排放的废气等。



对健康的影响

黄沙和PM2.5都是非常微小的颗粒物，从鼻子或口中吸入后，会直抵肺部深处。除了有可能引发肺癌和对呼吸系统产生影响外，还有可能影响循环系统。特别是患有哮喘等呼吸系统疾病及过敏症的人士，更要特别注意。

对策

由于人类目前还不能阻止黄沙以及消除PM2.5，要减小大气污染对我们的影响，我们只能时刻关注预告，及时佩戴上口罩等，做好防护工作。

面向访日外国人的海外旅行保险

近年来访日外国游客的人数急剧增加，其中有许多人来日本前并未购买海外旅行保险。有的游客在日本滞留期间不幸受伤或生病，因没有加入保险而不得面临支付昂贵的医疗费用，造成一些人因无力支付高昂的费用而无法得到充分的治疗。针对这种情况，以下的公司推出了面向访日外国游客的海外旅行保险。



◆损保Japan日本兴亚 访日旅行保险

访日外国游客可以在入境日本后通过因特网购买保险。可以对应中文、英语和韩国语。

在日本停留时间不满30天的游客也能加入保险。

对在日本逗留期间因疾病、受伤等所花费的治疗费用最高可支付1千万日元的赔偿。

◆东京海上日动 面向访日外国人的海外旅行保险

访日外国游客可以在入境日本后通过因特网购买保险。

可对应中文、英文和韩国语。

对在日本逗留期间因疾病、受伤等所花费的治疗费用，以及转送回国的转送费，最高可支付1千万日元的赔偿。

日语聊天沙龙 5月、6月

时间：**5月17日，6月7日、21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：希望用日语交流的外国留学生

费用：免费

咨询：福冈外国学生支援会

Email: attaka@rainbowfia.or.jp

http://www.rainbowfia.or.jp/event/chat/

福冈市国际交流财团新版网站上线啦！

2018年4月，全新改版的福冈市国际交流财团网站正式上线运行。相比旧版网站，新网站更加简洁明快，操作便捷，内容丰富。力求为大家提供更多更有用的信息！

<http://www.rainbowfia.or.jp/cn/>

日本的节日 2018年 5月、6月

5月3日（周四）宪法纪念日（憲法記念日）

5月4日（周五）绿化节（みどりの日）

5月5日（周六）儿童节（こどもの日）

5月・6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	5月5日(星期六)、16日(星期三)	5月 13日	星期一： 8:45 ~ 17:45 星期二： 8:45 ~ 11:45 星期四： 8:45 ~ 12:45
	6月2日(星期六)、20日(星期三)	6月 10日	
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

海之中道海滨公园 · 2018海之中道艺术烟花大会

海之中道海滨公园坐落在一片面朝大海的广阔土地上。这里一年四季鲜花盛开，景色美丽。每年3月下旬到5月黄金周结束期间举办的“花海野餐”活动，宣告着春天的到来。活动期间，由鲜花铺就而成的花卉图、喜林草花海等吸引了众多游客前来观赏。

花海野餐活动结束后，从5月中旬到6月举办“海中玫瑰节”。届时约220种1800棵的玫瑰将竞相绽放。和煦的阳光，温暖的海风，浓郁的花香，带给人一个美好的初夏时光。

【地址】福冈市东区西户崎18-25

【开园】9:30~17:30 (3月1日~10月31日)

【门票】15岁以上/450日元，65岁以上/210日元，
中学生以下/免费

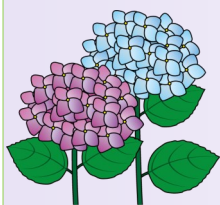
<https://uminaka-park.jp/>



筥崎宫

筥崎宫内的“绣球花苑”每年6月都会举办“绣球花节”。绣球花原产于日本，如今在世界各地已培育出各种不同的品种。花的颜色随着土壤的酸碱性而变，一般来说“酸性土壤开蓝花、碱性土壤开红花”，非常有趣。

能同时欣赏到约100种、3500棵不同颜色的绣球花盛开的地方并不多，筥崎宫就是其中之一。都说被雨水打湿了绣球花颜色更为美丽。在细雨纷纷的梅雨季节里，撑起伞，去欣赏那被雨水浸润后更加娇美的绣球花吧！



【地址】福冈市东区箱崎1-22-1
绣球花苑

【开园】9:30~17:00
(6月1日~30日)

【门票】300日

<http://>

太宰府天满宫供奉着学问之神，每年吸引了众多的游客前来参拜、参观。这里还是日本数一数二的赏梅胜地。从1月下旬到3月上旬，天满宫境内种植着的200种左右、约6000株的梅花竞相绽放，梅香沁人心脾。

梅花之后，从6月初旬至中旬，约55种3万棵白色和紫色的花菖蒲迎来开花时节。6月上旬这里会举办花菖蒲音乐会，晚上还有彩灯装饰。除了花菖蒲外，还可欣赏到同一时期盛开的美丽的绣球花。

【地址】太宰府市宰府4-7-1

<http://www.dazai-futenmangu.or.jp/>

赏花之余，还可以到太宰府天满宫附近的九州国立博物馆参观。向大家推荐一个印象派展览。



海之中道艺术烟花大会是为了纪念国营海之中道海滨公园·博多湾全景广场开园，于去年5月13日首次举办的烟花大会。今年绚丽多彩的烟花将再次绽放在海之中道海滨公园的夜空中。日本著名的烟花设计师和顶级烟火师将携手带来“艺术烟花”的精彩演绎。约1万发的烟花将在不同风格的音乐伴奏下，把夜空装点得灿烂夺目。

【地点】福冈市东区西户崎18-25
海之中道海滨公园内

【时间】2018年5月19日（周六）
19:45~

【门票】指定席/7000日元
自由席/中学生以上3700日元
小学生500日元 等

<https://www.fukuoka-hanabi.com/>



舞鹤公园

舞鹤公园以福冈城遗址为中心，是福冈著名的赏樱胜地。除了春天的樱花外，在这里还能欣赏到牡丹、芍药、紫藤、睡莲、花菖蒲以及荷花等各色花卉。

公园内的“牡丹芍药园”里种植了约400棵牡丹和约1400棵芍药。4月上旬到5月中旬，牡丹芍药相继绽放，花香袭人，美不胜收。同一时期盛开的还有紫藤花。一串串淡紫色小花挂满了藤架，随风摇曳，美丽动人。花季时，藤架下还会设置“福冈城藤架休息处”，供游人小憩。

【地址】福冈市中央区城内1-4 舞鹤公园内

【开园】9:00~17:00

【门票】免费

<http://www.midorimachi.jp/park/detail.php?code=302001>



太宰府天满宫 · 九州国立博物馆

九州国立博物馆 无上的印象派展 布尔勒收藏展

共展出64件名作的本次展会，其中一半都是首次在日本亮相的作品。莫奈晚年的大作《睡莲池塘 映绿》这次也是首次在瑞士以外的国家向公众展示。2020年布尔勒收藏展将被移交给苏黎世美术馆管理，因此这是最后一次可在日本欣赏到完整展示的机会，大家千万不要错过哦。

【展期】2018年5月19日（周六）~7月16日（周一、节日）

9:30~17:00（周日、周二~周四）

9:00~20:00（周五、周六）

【门票】成人1600日元（1400日元），
高中、大学生900日元（700日元）
小学、中学生500日元（300日元）

【地址】福冈县太宰府市石坂4-7-2

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

