

(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

油山市民森林



“油山市民森林”距离市区约40分钟车程，位于海拔597米的油山半山腰，占地广阔，面积达93.7公顷。这里树木参天，空气清新。来这里，不仅可以听见白腹蓝鹟、黄眉姬鹟等鸟儿欢快的鸣叫声，还能看到五颜六色，星星点点开放在林间草丛中的紫罗兰、笔龙胆、胡麻花等野花。此外，还有可以远眺福冈市容的瞭望台、吊桥以及天然滑草场、露营地等户外游乐设施，是市民们登山，享受森林浴和体验各种户外活动的好去处。

中央瞭望台与天然滑草场



照片由福冈市提供

从中央瞭望台可以远眺福冈美丽的市容。这里还设有休息处，走累了可以来这里歇歇脚。距离瞭望台不远处是利用自然地形打造的天然滑草场。同滑雪一样，顺着绿色坡道一滑而下，在感受风一般速度的同时，领略大自然的美好。

赏樱名所

油山四季风景美丽。春天的樱花，夏天的溪流，秋天的红叶，冬天的白雪。特别是在春天，这里还是福冈有名的赏樱名所。以花木园为中心，约2千株“染井吉野樱”、“山樱”、“大岛樱”等不同品种的樱花树绚烂绽放，开满山野。白的像雪，红的似霞，铺天盖地，美不胜收。和市内的赏樱名所相比，来这里赏樱，更能感受一番郊野赏樱的乐趣。



照片由福冈市提供

露营区

在露营区里可以一日游也可以在自由帐篷区住宿过夜。在星空下，炭火旁与家人好友一起烧烤，谈笑，体验回归自然的乐趣。早上起来，呼吸着清晨清新的空气漫步林间，更是让人心旷神怡，神清气爽。小卖店里出售柴火及木炭、纸盘等露营所需的道具，还出租铁丝网和铁板、饭盒等。(露营一日游及自由帐篷区住宿需事先向油山市民森林管理事务所预约。)



搬家、归国时需要办理的主要手续

春天在日本是一个搬家的季节。许多人因为毕业，就职或者工作调动等搬来或者搬离福岡，而市内各区之间搬家的人应该也不少。为大家介绍在福岡搬家时所需要的一些手续。

◆◇迁入福岡・市内搬家◆◇

无论是从市外迁入还是在市内搬家，都要在搬入新居之日算起14天以内到新居所在地的区役所办理以下的迁入手续。需带上在留卡，个人号码卡等。从市外迁入时，如有个人号码卡，可以不用提交原居地的迁出证明。

迁入申报（填写和递交迁入申请表）

※以下仅限适用人员

- 国民健康保险，
婴幼儿医疗证・儿童医疗证
- 国民年金
- 介护保险
- 儿童津贴
- 中小学的转学手续



从以下的网站还能了解各种有用信息。
在福岡市搬家时的主要手续（仅日语）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/shicho/koho/life/hikkoshi.html#zyumin>

外国人生活便利手册《住在福岡》

<http://www.fcif.or.jp/cn/cn-information/living/>

日本年金制度（包括中文在内多种语言）

<https://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

另外，福岡市国际会馆用英语、汉语、韩国语，以及通过电话口译服务提供有关福岡生活以及国际交流方面的各种信息和咨询服务。对应语种达18个。

<http://www.fcif.or.jp/cn/cn-consultation/life-interaction/>

除了办理各种手续外，搬家前还有一件重要的事情需要处理，那就是垃圾的处理。福岡市推行垃圾的分类收集。垃圾可分为可燃垃圾，不可燃垃圾，玻璃瓶和塑料品三种，需要装入指定的垃圾袋，在规定的日期丢弃。垃圾袋可在超市以及便利店等处购买。对装不进垃圾袋的大型垃圾则需要联系大件垃圾受理中心申请回收。

有关垃圾丢弃方面的规定等请参考以下网站。

《家庭垃圾规章手册》：https://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/8722/1/ru-ru_ch_hyoushi1-6.pdf?20191202134903

搬家时的垃圾丢弃方法：<https://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/8722/1/hikkoshi2019.pdf?20191202134903>（日语）

另外，福岡市根据《家电再生利用法》及《促进资源有效利用的相关法律》，对空调、电视机、电冰箱、冰柜、洗衣机、衣物烘干机及电脑主机、显示屏不作垃圾回收。废弃时，必须联系零售店或者回收点进行处理，同时缴纳回收再利用费和相关的运输费。详情请参考我财团网页（<http://www.fcif.or.jp/cn/cn-information/living/garbage/>）

◆◇离开日本归国时◆◇

①在区役所办理的手续

- 迁出申请
 - 国民健康保险的退出・结算手续
 - 国民年金的退出手续（申请退出补助金）
- <https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.files/B.pdf>

②银行

- 办理账户解约手续。
- 如果水、电、煤气、电话等费用是从账户自动转账，要在办理账户解约之前提前结算费用。

③住所

- 在退租前1个多月提交退租申请。
- 做好家具及大件垃圾等的回收日程安排。
- 办理水、电、煤气等的解约手续和结算费用。

④手机

- 出境前完成解约手续，结算费用。

⑤税金的结算

- 居民税（出境前缴清）*各区役所课税课
- 年末调整・确定申告（所得税的结算）*税务署

⑥在留卡

- 在机场接受出境审查后将在留卡交给审查官。
- 如果忘记返还，可将在留卡寄送到以下地址
〒135-0064 东京都江东区青海2-7-11
東京港湾合同庁舎9階東京入国管理局おだいば分室あて

注意防范“街头抢包”

“街头抢包”是指犯人在抢夺行人或者骑自行车人的包或者物品后迅速逃离现场的一种犯罪行为。在福岡也曾发生过多起这样的案件。受害人多为女性，遭遇抢包时多正骑着自行车。很多受害人在被抢时会因为被拖拽在地而导致重伤。

【为了避免遭遇抢包，走在街头时要注意以下几点】

- ・背包或者提包要背（拿）在与车道相反一侧。
- ・不要为了抄近路等一个人走昏暗或者人烟稀少的小路。
- ・在自行车的车筐上安上防范网。

- ・不要边走路边使用手机或耳机，以便能随时察觉周围动静。
- ・时刻注意身后的动静（抢包犯人通常从身后骑摩托靠近）

万一遭遇抢包，不要拉着包不放手，以免被拖行造成重伤。另外，不要勉强追赶犯人，自身的安全更加重要。要记住犯人的服装以及车牌号等，并立即报警。抢包犯往往会在同一地区连续作案。





西山医师的健康专栏

～麻疹和风疹～

麻疹和风疹都是为人所熟知的病毒性传染病。虽然在预防接种等健康管理较完善的发达国家比较少见，但直至今日世界上每年仍有超过10万人死于这些疾病。无论是麻疹还是风疹，其症状都是在发热后出现皮疹，但麻疹要比风疹严重得多。除了咳嗽及喷嚏等飞沫传染之外，麻疹还可通过空气传播，因此传染性也更强。即便这样，勤洗手有助于减少传染的机会。麻疹有可能发展成肺炎和脑炎，并有可能因病毒导致人体抵抗力下降，从而引发二次感染。如果营养状态不良，还有可能造成失明，以及数年后引发致命性疾病-亚急性硬化型全脑炎。

风疹较少出现高烧症状。相对来说患者比较精神，起疹也较麻疹轻。耳后淋巴结肿大是风疹的特征。风疹也会引起肺炎及脑炎等并发症，以及血小板减少性紫斑病的情况。需要特别注意的是，如女性在怀孕初期感染风疹，有可能将病毒传染给胎儿，造成先天性风疹综合症，使胎儿眼睛、耳朵、心脏等出现严重异常。现在每年约有10万名得了先天性风疹综合症的儿童出生。

而对年轻力壮的男性来说，虽然风疹算不上是可怕的疾病，但男性也要接受风疹疫苗注射，以防止将病毒传染给周围的女性和儿童。说到底，应该杜绝风疹这种病毒本的存在。

麻疹和风疹都已开发出安全有效，值得信赖的疫苗。婴儿在1周岁时需接种麻疹疫苗，上小学之前应该再接种一次。另外还有可同时预防麻疹和风疹的MR疫苗，以及可预防麻疹、风疹和腮腺炎的MMR疫苗。

近年来，本应已消失了的麻疹病例的再度出现成为了人们关注的话题。患者中包括了一些婴儿时期没有接受过预防接种的大人。大约在30年前，一些家长因怀疑疫苗会产生严重副作用而不大愿意让孩子接受疫苗接种。还有一些人则因为宗教原因拒绝接种。麻疹疫苗经过后来的验证，已证明了其安全性和有效性，因此大可放心接受接种，而且是必须接受接种。

对有疫苗的疾病，疾病本身是（除预防外）没有其它的治疗方法的。行政部门必须坚持和推行“公共卫生应优先于个人卫生”这一理念。

福岡市民防灾日

为了让人们记住2005年3月20日发生在福岡的“福岡县西方海域地震”，树立防灾减灾意识，提高自我保护能力，福岡市将每年的3月20日定为“市民防灾日”。

■《福岡市避险地图》以及《福岡市浸水紧急避难地图》提供各地区的洪灾危险程度预想、避难所信息、避险知识等。

《福岡市避险地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html>

《福岡市浸水紧急避难地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/hazard/index.html>

■防灾邮件Mamorukun

通过邮件提供以下三种服务。需要事先登录。

- ①提供地震、海啸、台风、大雨等气象和防灾信息。
- ②灾害发生时的安否信息。
- ③地方自治体发布的避难通知

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/somu/multilingual/chinese/flash1902.html>（可使用中文、英语、韩国语、简单日语）

■防灾储备品

一般来说要准备至少三天的生活必需品。

- 饮用水（3升/人×3天）
- 食品（3餐/天×3天）
- 其它生活用品以及便利品



■循环储备

特意去准备三天的储备品不仅麻烦，还可能到用时才发现食品的保质期已过。要解决这个烦恼，可以采用循环储备的方法，也就是平时多购置些自己日常食用的食物和饮料，代替应急食品的大量储备。每次只补充吃掉用掉的部分。这种方法能够避免食物过期，而且能准备一些自己喜欢和吃得惯的食物。

推荐储备食品

- 即食食品（水果罐头、软罐头食品等）
- 加开水即可食用的食品（泡面、真空干燥食品等）

3月・4月 福岡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	3月7日(星期六)、18日(星期三) 4月4日(星期六)、15日(星期三)	3月8日 4月12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，请事先向福岡市国际交流财团(092-262-1799)确认。

上接第1页 **油山登山道**

春天还是踏青的好季节。每到春季，许多人都会来油山登山健行。油山市民森林内共有ABC三条各具特色的登山路线，每条路线从出发地点到达山顶大约需要90分钟，下山则需要约60分钟。沿途的道路指示牌，登山步道等健全完善，即使是登山初级者也能安心体验登山的乐趣。登山地图等可以从油山市民森林的网页上下载。



油山市民森林（福冈市南区大字桧原855-4）

【管理事务所】 9:00~18:00（全年无休）

电话：092-871-6969

【自然观察中心】 9:00~16:30（周一休息）

电话：092-871-2112

交通：从博多站，天神，六本松地区搭乘西铁巴士13路或者113路到“油山团地口”下车。步行约4km到管理事务所。

<https://www.shimi-mori.com/>

【A路线】

这是一条沿着山脊攀登的路线。沿途会经过名为“国见岩”的大岩石。从岩石上可以遥望到旧时的筑前国地区（现在的朝仓至远贺地区）。据说福冈藩主黑田公曾从这里俯视图城下的布局。选A路线，可以在登山健行的同时，了解福冈的历史人文。

【B路线】

这是一条从花木园出发，经由吊桥通向山顶的路线。许多登山者都会选择这条路线。一路上能见到其他登山伙伴，对刚开始建行登山的人来说会比较安心。

【C路线】

这条从露营区出发的路线，沿途可听见潺潺的溪流声。春天，还能见到小小的白色日本茵芋花从叶丛中窜出，在阳光下尽情绽放。抵达山顶，在凉爽的海风吹拂下，望着远处山下犹如玩具般大小的建筑物和行驶着的汽车，心中涌现出的是努力攀登后的自豪和喜悦。



照片由福冈市提供

又到樱花烂漫时~福冈市内赏樱名所~

阳春三月，正是日本樱花盛开的季节。樱花从南到北渐次开放，一簇簇，一片片，美若云霞。和煦的春风中，人们携酒带着，呼朋唤友，相约到樱花树下边赏樱，边畅饮。这就是日本的“花见”（赏樱）。为大家介绍福冈市内几处赏樱景点。您也邀上亲朋好友一起去踏青赏花，追寻春天的气息吧！

福冈城樱花节

这里种植了约1千株樱花树。每年三月下旬到4月上旬，都会在这里举办樱花节。不仅白天，夜晚灯光下的樱花更是美得如梦如幻。此外，在舞鹤公园西广场还可以烧烤，鸿胪馆广场美食大排档也为赏花的客人们提供各种美食。

福冈市中央区舞鹤公园 (<http://saku-hana.jp/>)

南公园

环绕福冈市动植物的南公园内栽种有1400多株樱花树，种类多达50多种。除了赏樱外，还能就近到动植物园观赏各种动植物。

西公园

这是福冈县内唯一入选“日本樱花名所100选”的地方。



照片由福冈市提供

虽位于市中心，但建在山丘上的西公园却像个喧闹都市中的世外桃源，宁静和舒适。从园内可以眺望到博多湾，能古岛和志贺岛。山顶上的“光云神社”内则供奉着筑前黑田藩的藩祖黑田如水和初代藩主长政父子。

<https://www.nishikouen.jp/zh/>

天神 Big Bang

“天神Big Bang”是指福冈市从2015年开始的大规模再开发项目。对在以天神十字路口为中心的半径500米区域内的，预定在2024年前动工的大楼为对象，放宽其容积率和航空法高度等限制。目标是到2024年为止对30座民间大楼进行重建。该项目现已开始实施，该地区内的一些大楼也已公布了其关店日期并着手施工。

■已关店或即将关店的大楼

2020年2月11日 天神VIVRE

2020年3月31日 天神CORE



照片由福冈市提供

2020年6月末 “Media Mall天神(MMT)” 淳久堂(JUNKU堂)书店福冈店

2021年8月末 IMS大楼

■即将落成的设施

★天神商务中心（暂名） 预定在2021年9月完工

位于中央区天神1丁目。将建设一座地上19层，地下2层，高约89米的大楼。

★原大名小学校址活用事业 预定在2022年12月完工
位于中央区大名2丁目。建筑物高达111米，集酒店，办公楼，社区服务设施，文化娱乐等功能为一体。计划入驻的企业中包括了首次在九州开业的豪华酒店“丽斯卡尔顿酒店”以及高级办公楼。