

(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
福岡よかトピア国際交流財団
Fukuoka City International Foundation

日本的儿童节

日本政府于1948年将每年的5月5日定为儿童节，属于日本的法定假日。其宗旨是以“重视儿童人格健全发展，谋求儿童幸福的同时，对母亲表示感谢”。这一天还是日本的传统节日-端午节，相对于3月3日的“女孩节”，这一天又被称为“男孩节”，有祝愿男孩子们健康快乐成长的风俗习惯。当然今天的日本，5月5日已成为了男孩女孩共同的节日。

■鲤鱼旗

儿童节这天，有男孩的家庭多会在阳台上或者院子里悬挂鲤鱼旗，祝愿孩子们的健康成长。鲤鱼旗多为三条排列，有黑、红和青蓝三种颜色。黑色代表父亲，红色代表母亲，而青蓝色则代表孩子。



■兜 (kabuto) - 日本武士头盔装饰



男孩出生后的第一个端午节被叫做“初端午节”，许多祖父母都会赠送“兜”等的“五月人偶”。“兜”是防御性的装备，有保护身体健康的意思。人们相信在这一天展示头盔，能保佑孩子们平安成长。有些地区还会举办纸制盔甲的活动，让孩子们用报纸等来制作头盔，并戴在头上。

■菖蒲浴

季节的变换容易引起身体的不适。许多人相信香气浓烈的菖蒲叶具有驱邪祛病的效果。在放入了菖蒲叶的浴缸中泡澡，能驱除厄运，保佑平安和健康。儿童节期间，在超市等地多有出售菖蒲叶。



■粽子和柏饼



端午节在日本有“西吃粽子，东吃柏饼”的说法，也就是在西日本地区吃粽子，东日本地区吃柏饼。粽子在日语里又称“茅卷”，形状为锤形，将米粉等用竹叶等包裹蒸成。柏饼则是日式甜点，以上新粉为原料，内馅为红豆沙，外面包上柏叶，象征着子孙繁荣。

有关日本·福冈的新型冠状病毒感染症的信息，请参考以下链接

【日本厚生劳动省】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_09534.html

【福冈县】 <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/covid-19-portal.html>

【福冈市】 <https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokenyobo/health/kansen/nCorV.html>

能使用外语的专用电话 092-687-5357 (24小时在线，可应对18种语言)

国民年金保险费的学生缴纳特例制度

所有住在日本的人，从20岁起就有义务加入国民年金保险并缴纳保险费。对年满20岁的学生还设有可以延期缴纳保险费的“学生缴纳特例制度”。在符合规定条件的学校就读的外国人留学生也可申请。

【适用对象】

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等专门学校、专修学校、“各种学校”(※注)的在籍学生，且前一年的收入在规定金额以下。

※注：仅限于根据学校教育法规定所开设的课程其修业年限在1年以上的学校。

【适用学校一览】

<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/gakutokutaisyouko.html>

【年度收入金额限制】

年收入额小于或等于“118万日元+(抚养亲属人数×38万日元)”

【如何申请】

1. 取得申请表

除了区役所的国民年金窗口和年金事务所外，还能从日本年金机构的网站上下载。

2. 提交申请表

将填写完毕的申请表提交给办理了住民登记的所在市(区)的国民年金窗口。提交时，需要在留卡等带本人相片的身份证，以及学生证等能证明学生身份的材料。

3. 提交申请后，会收到由日本年金机构寄出的“认可通知书”或者“驳回通知书”。如果是“认可通知书”，认可期间是从4月开始到翌年3月为止的1年。而如果收到的是“驳回通知书”，则需按规定缴纳保险费。

注意

年金保险除了晚年领取的养老金外，还有万一因生病或受伤造成身体残疾时领取的残疾人基础年金。因此如果没有缴纳或者申请延期缴纳保险费，在发生意外时有可能不会领取到残疾人基础年金。



西山医师的健康专栏

~新型冠状病毒肺炎~



2019年末在中国发生的原因不明的肺炎已确定是由新型冠状病毒引起。进入2020年后，这种病毒引起的感染病例不仅在中国国内，在其它国家和地区也在不断增加。2月中旬，WHO将这种肺炎命名为COVID-19，发出了“有可能在全世界大流行”的警示。

说到冠状病毒，其中包括了引发所谓感冒症状的病毒，以及二十一世纪初流行的SARS和MERS的病毒。与季节性流行性感冒和禽流感的病毒完全不同。今天，世界首次经历新型冠状病毒的流行。由于目前仍没有对症治疗的药物和疫苗，而且人们对病毒还不甚了解，加上SARS和MERS较高的死亡率，这些因素加剧了人们对病毒的恐慌。在这样的情况下，新型冠状病毒所引起的感染和死亡人数持续不断增加。

一般认为新型冠状病毒最初由蝙蝠所携带，不知通过什么渠道传染给了人类，并在人与人之间通过飞沫与气溶胶传播导致感染扩大。

“隔离”自古以来是抑制传染病扩散和蔓延的有效方法。但现代社会，人们能自由地短时间地实现长途旅行，加上在尊重个人权利的发达国家，要限制疑似感染人员的行动是件困难的事情。这样的情况会令传染病对策难于被执行。SARS发生时，越南政府不畏困难实行了坚决的隔离措施，从而使感染平息下来，得到了国际社会的赞许。然而日本却在应对大型邮轮与船上旅客的问题上受到了批判。日本是个极其尊重人权和各种法律的国家，但却因此而导致了处理危机的迟缓。结果就是在检疫期间作为代理收容设施的巨大船只上，由于空间的封闭使乘客之间的感染扩大。那么日本是否应该拒绝邮轮进港？政府应当在何时做出果断的决策？是否能找到可收容上千名感染者的设施？对如何应对进港的外国船只与外国旅客是否已有明确的规定？要回答这些质疑是非常困难的。如上文所述，对于这次的病毒我们还一无所知。到发病为止的潜伏期长度、肺炎的发病率和重症率，还有死亡率依然不明确。在疫情爆发初期，病毒检测盒的数量也不充足。

这种病毒让人费解的是，无症状的人也会被检测出阳性，检测结果为阴性的人日后检测又会变成阳性，还有不少发病的患者没有去过中国，也找不到与相关人员的接触点。即便如此，令人感到欣慰的是与感染扩大的速度快、范围广相比，死亡率并不高。这与二十一世纪初的SARS和MERS发生时正好相反。对数量巨大的人员全体进行病毒检查很不现实，这样可能会存在许多没有被感染报告统计到的“感染者”，所以死亡率预计将会更低。

今年日本的季节性流行性感冒的病例比往年少。这可能是由于人们积极实行了漱口、洗手、戴口罩等的个人对策。同样的习惯对预防COVID-19的超级大流行同样也可能有效。

注：本稿的完稿时间为2020年3月。



个人购物积分项目

从今年9月将开始实施个人编号卡的「个人购物积分」服务。取得个人编号卡并办理规定的程序后,使用指定的非现金结算服务购物或者充值,根据所支付的金额可获得相应的积分。积分为充值或购买金额的25%,上限为5,000日元。需要注意的是,只能申请和指定一种非现金结算服务。

■申请手续

①取得个人编号卡

个人编号卡的申请方法等,请参考以下网站。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn/>

②设定个人密钥ID(MyKeyID)

通过网络申请设定个人密钥账户(MyKey ID)。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/>

③申请和指定所利用的非现金结算服务

7月开始接受申请,9月开始实施。

可利用的非现金结算服务,请参考以下网页内容。

https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/payment_service/



■申请受理期间

2020年7月~2021年3月末

■可取得积分期间

2020年9月~2021年3月末

循环储备

因新型冠状病毒感染症感染扩大,多个城市颁布了紧急事态宣言。许多地方出现了口罩断货和因谣言引发的卫生纸抢购现象。外出受限以及购买日用品困难不但是在自然灾害发生时,在感染性疾病流行时也有可能影响人们的生活。因此在日常生活中要树立起防灾意识,防灾减灾。

有一种储备方法叫做“循环储备”。也就是平时多购置一些食物和日用品等,每次只补充吃掉和用掉的部分。这种方法不但能保证家里一直存有一定量的食物和日用品,还能避免食物过期,以及能准备一些自己喜欢和吃得惯,用得惯的食物和物品。

建议循环储备的食品和物品

- 水
- 食物
- 卡式燃气炉和燃气罐
- 酒精消毒液
- 消毒用湿纸巾
- 塑料袋,垃圾袋
- 卫生纸
- (每人每周大约平均使用56米)
- 常备药品
- 口罩



※ 虽然有人说即使戴上口罩也不能预防病毒感染,但在日本,许多人戴口罩,除了防止细菌感染外,还为了阻挡咳嗽和打喷嚏时喷出的飞沫。另外,也有不少人戴口罩是为了缓解花粉症等过敏症状。

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,为了减轻影响,大家,特别是有过敏症状的人,最好戴上口罩或者减少外出。

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:是指浮游在空气中、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,及时佩戴口罩等,做好防护工作。

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2日(星期六)、20日(星期三) 6月6日(星期六)、17日(星期三)	5月10日 6月14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。

福冈赏花好去处

初夏，福冈各处绿草茵茵，鲜花盛开。以下为大家介绍一下福冈的赏花好去处。

※请注意，为防止新型冠状病毒感染，目前（5月12日）以下设施临时关闭，活动也已暂停。详情请查阅各网站。

福冈市植物园 春季蔷薇节（4月27日～5月12日）

可以观赏到1100株约250种美丽的春季蔷薇花。

地址：福冈市中央区小笹5-1-1

营业时间：9：00～17：00（入园至16：30为止）

休园：周一（如为节假日则顺延至次日）、年末年初

门票：成人600日元；高中生300日元（中学生以下免费）

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

舞鹤公园（4月～9月）

5月有芍药和牡丹，6月则有紫阳花和花菖蒲。到11月为止，每月第4个周六都会举办以“新鲜”、“环保”和“交流”为主题的“绿色小市场”活动，可购买到农家直销的有机农产品。

地址：福冈市中央区城内1-4

营业时间：9：00～19：00（4月～9月）

<https://www.midorimachi.jp/maiduru/>

筥崎宫 紫阳花苑（6月1日～6月30日）

这里种有约100种3,500棵紫阳花。在同一时期内盛开的还有约5,000棵的百合花。

地址：福冈市东区箱崎1-22-1

营业时间：9：30～17：00

门票：300日元

※如有家长（监护人）陪同，中学生以下者免费。

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

海之中道海滨公园（3月1日～10月31日）

“赏花郊游”活动结束后，从5月中旬到6月期间将会举办“海中蔷薇祭”，可以观赏到约220种，1,800棵盛开的蔷薇。

地址：福冈市东区西户崎18-25

营业时间：9：30～17：30（3月1日～10月31日）

门票：大人（15岁以上）450日元；65岁以上210日元；中学生以下免费

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

预防食物中毒

高温潮湿的梅雨季节，细菌容易繁殖，造成食物中毒。要预防食物中毒以及病毒的感染，第一步是要认真洗手。以下为大家介绍一些预防食物中毒的小知识。

■预防食物中毒的3原则

①清洁：不要沾染细菌

认真洗手。注意保持烹调器具和餐具的卫生。

②迅速：不给细菌增长的时间

食材要尽快烹煮，及早食用。因为大多数的细菌在10℃～60℃之间容易增长繁殖。生鲜食品购买后要尽早放入冰箱，低温保管食物。

③消灭细菌，防止细菌增长

由于大多数细菌和病毒不耐热，要对食品进行加热处理。高温加热要1分钟以上。烹调时用过的菜刀和砧板也要用水消毒。

■杀菌温度和时间标准

诺罗病毒 85～90℃加热90秒以上

肠道出血性大肠菌 75℃加热60秒以上

弯曲菌 75℃加热60秒以上

沙门氏菌属 75℃加热60秒以上

李斯特菌 65℃加热数分钟

■制作盒饭时的注意事项

· 尽量减少配菜中的汤汁，因为细菌容易在水分多的环境下增长和繁殖。

· 饭菜要冷却后再装入饭盒，因为水蒸汽容易造成食物腐坏。

· 如饭菜为前一天烹煮的，装入饭盒前一定要充分加热并冷却。

· 细菌在温暖的环境中容易繁殖，所以要使用保冷剂或保冷袋，而且食物要尽量放在阴凉处。

■正确的洗手方法

洗手之前，手上戴有戒指等饰物时要先取下。而且指甲最好剪短。

①用流水打湿手后，抹上肥皂，洗手液等，揉搓起泡。

②伸展手背搓洗。

③手指·指甲之间要反复多次搓洗。

④交叉双手，搓洗指缝。

⑤用一只手握住另一只手的大拇指转动搓洗。

⑥搓洗手腕。

最后用流水将肥皂等冲洗干净，再用纸巾和干净的毛巾等擦干双手。

