

(公财) 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.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

送走了鼠年，我们迎来了牛年。在牛年的钟声敲响之际，首先恭祝大家：

新年快乐、身体健康 年年如意、岁岁平安

2020年初以来席卷全球的新冠肺炎疫情对人们正常的生活、工作和学习造成了极大的影响。它还阻断了人们归乡之路，令亲朋好友难于如往日一般欢聚一堂。接下来的日子，即使我们对疫情，对未来还感到不安和担忧，但让我们一起坚持新的生活模式，保持良好的生活习惯，共同迎接新年的到来。希望2021年对我们大家来说会是个美好的一年。

新的一年，希望大家能多注意身体健康，增强抵抗力。为了预防感冒，要吃些既营养又能让身体暖和起来的食物，比如“火锅”。以美食著称的福岡，其火锅料理也相当出名。闻名日本全国的“牛杂火锅”和“鸡肉杂锅”，据说其发源地就是福岡。



福岡的火锅和拉面



(本照片由福岡市提供)

牛杂火锅

这是一款加入了大量的牛杂、包心菜和韭菜的火锅。配料中多加入大蒜和辣椒，很多人在想要增强体力时都会选择这款火锅。火锅的高汤味道因店而异，有酱油、日式大酱、盐等口味。人们喜欢在吃完牛杂、蔬菜等后，把Champon面（粗面条）加入剩余的汤汁中煮食。牛杂中含有大量的维生素和胶原蛋白，非常受女性欢迎。超市中售有已配好各种材料的火锅套餐，买回家后即可煮食，非常方便。寒冬时节，吃上一锅含有大量蔬菜的牛杂火锅，可补气强身，增强自身免疫力。



(本照片由福岡市提供)

鸡肉杂锅

鸡肉杂锅是将鸡块和蔬菜、豆腐等一起炖煮的火锅。把带骨头的鸡肉用水熬煮，基本上不添加任何调味料，所以被称为“水炊き”（水煮锅）。习惯上先品尝锅内的鸡肉和蔬菜，并佐上柚子醋等。最后，在剩余的汤汁中加入乌冬面或者米饭做成美味可口的杂烩饭。据说带骨头的鸡块熬成的汤中含有丰富的胶原蛋白。吃完火锅第二天，很多人会感到肌肤变得光滑润泽。因有美肤效果，因此很受女性欢迎。在超市等可以买到鸡肉杂锅的汤料，简单易做，您也来试一试吧。

除了火锅以外，热气腾腾的汤面也是冬季人们的最爱。



(本照片由福岡市提供)

乌冬面

提起福岡的面食，许多人最先联想到的是“博多拉面”。其实福岡还是个“乌冬面之城”。在对“在福岡你喜欢吃拉面还是乌冬面？”进行的调查中，回答喜欢吃乌冬面的人更多。从日本全国来看，抱有“福岡等于拉面”印象的人很多。而对福岡当地居民来说，喜欢乌冬面的人似乎更多。有“乌冬面”发源于福岡的说法。福岡街头能见到许多乌冬面店。

福岡的乌冬面以柔软、没有劲道为特点。福岡乌冬面的经典配料是“牛蒡天妇罗”，这在其它地区似乎比较少见。寒风呼啸中吃上一碗热乎乎的“牛蒡天乌冬面”，更是别有一番风味哦。

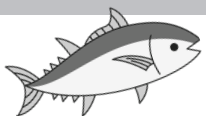
拉面

福岡的代表性拉面是“博多猪骨拉面”。近年来在海外也深受人们喜欢。来福岡，能吃到正宗的猪骨拉面，价格从500日元以下到1000日元以上都有。同样的猪骨拉面，不同的面店，汤头味道也不同。多尝试几家，总能找到自己喜欢的味道。



(本照片由福岡市提供)

出世鱼和博多杂煮



大家是否听说过“出世鱼”这个词？这并不是鱼的名字，而是指从稚鱼到成鱼的过程中，名字随不同的成长阶段而改变的鱼。常见的出世鱼有鰺鱼（BURI），日本真鲈等。同一种鱼，不但根据它不同成长阶段的大小，在不同地区的叫法也会有所不同。以下我们以鰺鱼为例，介绍它随着大小而改变的名称。

藻杂鱼（MOJAKO）→WAKASHI（体长10～30cm）→INADA（30～60cm）→HAMACHI（60～80cm）→鰺鱼（80cm～）

以上为关西地区的叫法，关东以及九州的叫法如下：

关东 / WAKASHI→INADA→WARASA→鰺鱼（BURI）

九州 / WAKANAGO→YAZU→HAMACHI→MEJIRO、小鰺鱼（Koburi）→鰺鱼（BURI）

日本人过餐桌上必不可少的杂煮（加入年糕的汤菜），不同地区其配料和汤的味道也不一样。在博多，杂煮中加入鰺鱼是经典的做法。以下为大家简单介绍一下博多杂煮的烹调方法。

材料（约2人份）

- ・鰺鱼切块（两截）
 - ・胜男菜（1/4片）
 - ・鱼糕（2小块）
 - ・日本圆年糕（2个）
- 按喜好可加入胡萝卜、香菇、芋头等。

调味品

- ・薄口酱油 1小汤匙
- ・甜料酒 1小汤匙
- ・汤料 1包
- ・水400～500ml

烹调方法

- ①胜男菜切成3厘米宽左右，用开水焯一下。
- ②鰺鱼撒上盐，淋上热水备用。
- ③锅中加水煮沸后，加入汤料包和其它调味料。
- ④烘烤或者水煮年糕直至其变软。
- ⑤将所有配料放入已加有调味料的汤中加热后即可食用。



博多方言 SU-SU-SURU



即使在这个寒冷的季节里，为了预防新型冠状病毒感染，开门开窗，保持空气流通是必不可少的措施之一。在福岡，当冷空气进入室内时，常会听到博多人说“SU-SU-SURU”。这又是什么意思？

在博多，这是表示冷风从缝隙中灌进而感到冷飕飕，凉飕飕的样子。还有在吃薄荷味口香糖时，当薄荷的清凉感通过鼻腔时，有些人会说“SU-TOSURU”。把这个“SU”连续说几遍，就从“SU-SU-SURU”变成了“SU-SU-SU”。实际会话中可以这样说：

“Kono Heya SU-SU-SURU”（这个房间里进了风，凉飕飕的）

“Kyo wa SU-SU-SURU ne”（今天刮风有些冷）

在感到寒冷时，您也来试一试讲这句“SU-SU-SURU”的博多方言吧。

节分

今年的节分是2月2日。“节分”原本是指“季节分际之日”，现在主要指立春的前一天，即从冬季转为春季的一年的分际之日，从这个意思来看，节分相当于“除夕”。

【撒豆的由来】在日本有节分撒豆的习俗。人们认为换季时容易有“邪气”侵入，于是在节分时用弓箭驱赶披着“雉”鬼面的人，然后举行祭扫厄运和灾难的仪式。据说这就是“撒豆”习俗的由来之一。

【小贴士】用来撒豆的豆子必须是炒过的豆子。因为用生豆，万一有漏捡的豆子发芽的话，被认为是不吉利的事。

受新冠疫情影响，每年在神社等地举办的节分庆祝活动有可能被取消。今年不妨买些豆子，在家里“撒豆”，把“邪气”赶出家门？



确定申报的受理期间和会场

关于令和2年度（2020年度）所得税及复兴特别所得税的咨询和确定申报书的受理期限为

2021年2月16日（周二）～ 3月15日（周一）

为了预防新型冠状病毒感染，部分税务所和申报会场延长开设期间。税务所在周六，日和节假日停止办公，但2月21日（周日）和2月28日（周日），在香椎和西福岡税务所，以及博多、福岡确定申报会场受理有关确定申报的咨询和确定申报。

为避免确定申报会场出现混乱，将在各会场派发当天的“入场整理券”，指定可入场的时间段。另外还可通过国税厅LINE的官方账号申请。2月16日起（预定）可在国税厅网站上确认当天整理券的派发情况。为了预防新型冠状病毒感染，请尽量独自或者最少人数前往。在各会场将实施体温检测，并要求佩戴口罩和手部消毒。

税务所	确定申报会场	会场地址	开设期间
博多	西铁大厅	福岡市中央区天神2-11-3 索拉利亚舞台大楼6楼	2/1～3/15
香椎	香椎税务所	福岡市东区千早6-2-1	1/26～3/31
福岡	西铁大厅	福岡市中央区天神2-11-3 索拉利亚舞台大楼6楼	2/1～3/15
西福岡	福岡塔	福岡市早良区百道浜2-3-26 福岡塔大厅	2/1～3/31

国民年金保险费的免缴、缓期缴纳制度

居住在日本的20岁以上60岁以下的人，有义务加入公共年金，缴纳保险费。因收入减少或失业而难于缴纳保险费时，不要一直拖欠，可以申请保险费免缴。

年金不单指年纪大后可领取的老龄年金，还包括在因病或受伤导致残疾时所支付的残疾年金等。但如果欠缴保费，则有可能在发生意外时无法领取到残疾年金等。

○临时免缴特例

因新冠疫情影响造成收入减少而难于缴纳保费时，作为临时特例，可以根据本人申报的收入申诉书，申请免缴保险费。以符合以下两个条件者为对象。

①2020年2月以后因新冠疫情影响造成收入减少。

②根据2020年2月以后的收入情况，今年收入的预估额（※1）将降至基准以下。

※1. 按2020年2月以后最低的月收入额乘以12来计算。

※ 学生同样可以申请学生缴纳特例。

详情请向市区町村役所的国民年金担当窗口或年金事务所询问。申请表以及收入申诉书可从日本年金机构的网页下载获得。<http://www.nenkin.go.jp/>

禁止将非法肉制品带入日本



几乎所有来自日本国外的肉制品都禁止进口。请不要从海外将肉制品等畜牧产品违法带入日本。对违法携带肉制品进入日本境内的人，将被判处3年以下有期徒刑或300万日元以下（法人为5000万日元以下）的罚款。使用国际邮递或者快递也将处于同样的处罚。

现在，多个国家出现了口蹄疫和非洲猪瘟等与家畜家禽相关的恶性传染病。这种传染病一旦入侵日本，不仅会给日本国内的畜牧业带来严重危害，也会对入侵地区的社会经济活动造成严重影响。事实上曾经从旅客携带的肉制品中发现过非洲猪瘟的病毒，家畜病原体入侵日本的风险在增加。

从2020年7月1日起，日本政府加大了对从境外违法带入肉制品的处罚力度。此外，还将增加动植物检疫探测犬等，进一步强化对旅客随身行李和国际邮政非法夹带肉制品的行为进行监控。即使是作为土特产或个人消费用的肉制品，也绝对不能带入日本！

可以从动物检疫所网站及其QR码（中文）获取更多信息。



西山医师的健康专栏

～由螨虫传染的疾病～



自然界中螨虫的种类很多。其中有几种会传染病原体，甚至会引发致命性疾病。原本这些病原体是寄生在野生动物身上，吸食这些动物血液的螨虫是问题之根源。在温暖的季节里外出干农活或远足的人进入灌木丛会有被潜伏在那里的螨虫叮咬的危险。为了不被螨虫叮咬，被传染疾病，最好穿上长衫、长裤和长靴。另外还推荐使用防虫剂。

螨虫很小，在吸血变大之前很难注意到它们已经粘在身上。回家后最好洗个澡，同时也要检查颈部、腋下、肘内侧、阴部、膝盖内侧等是否有被刺伤的痕迹。螨虫牢牢地粘在皮肤上长时间吸血，强行用指甲拉扯反而会使针留在皮肤里。针会助长感染来自螨虫的病原体。在医院，用特殊的镊子可以准确的去除受伤部位的针刺。

通常情况下即使被螨虫叮咬也毫无感觉。螨虫有时会持续数日粘在皮肤上吸血。而有些可怕的传染病是由于被蜱虫叮咬，当时没感觉，几天或几周的潜伏期后才出现症状，有时甚至会导致死亡。以下是三种因螨虫造成的疾病。

1) 严重发热伴血小板减少综合征（SFTS）是由蜱虫叮咬传播的病毒感染症。被蜱虫叮咬2周后，它会像流感一样引发高烧、头痛、腹泻等症状。之后，会出现特征性的皮肤皮疹。在血液检查中会出现白血球和血小板的数量减少，肝功能障碍的情况。如果进一步发展，就会出现痉挛和意识障碍等中枢神经症状导致死亡。确诊的方法有对病毒进行PCR检测或抗体检测。到目前为止还没有有效的治疗药物，但是最近临床试验导入了治疗埃博拉出血热的法匹拉韦。

2) 恙虫病（斑疹伤寒）是立克次氏菌感染症。被恙螨幼虫叮咬1-2周后，会引起高烧、头痛、恶心和淋巴结肿胀。刺痕

会变成中心有黑点的大红斑。检查时会发现白细胞和血小板的数量出现减少。怀疑是恙虫病时，在早期使用多西环素进行治疗。如果延误治疗，会导致肝功能衰竭、呼吸衰竭，甚至并发弥散性血管内凝血综合征（DIC），具有致命性。

3) 莱姆病是一种以蜱虫为媒介的螺旋体感染性疾病。经历非常漫长的、以年为单位的过程。症状广泛涉及皮肤、眼睛、心脏、肌肉、关节，甚至神经系统。在被刺伤后不久或很久，会出现大的特征性皮肤病变（红环）。治疗时多使用西环素。

在询问一个不知情况的发热患者的病史时，一旦知道患者因工作或者休闲曾进入过野山，医生都会把蜱虫叮咬考虑进去，在患者全身寻找被叮咬的痕迹或特异红斑。

九州国立博物馆

特别展览“奈良 中宫寺的国宝”

地址：福冈县太宰府市石坂4-7-2

展期：2021年1月26日（周二）～3月21日（周日）

开馆：周日和周二～周四 9:30～17:00（入馆截至16:30）

周五和周六 9:30～20:00（入馆截至19:30）

休馆：周一

门票：普通 1800日元，高中・大学生 1200日元，
中小學生 800日元

为预防新冠病毒感染，须提前通过特设网页预约和购买门票，并按指定时间入场参观。

https://www.kyuhaku.jp/exhibition/exhibition_s59.html

通 知

福冈市博物馆因进行装修改造，从2020年11月30日（周一）～2021年3月31日（周三）※预定 停止对外开放。所藏的“汉委奴国王”国宝金印于2020年12月8日（周二）～2021年3月28日（周日）在福冈市美术馆展出。

关注福岡市国际交流财团网站， 获取更多更新的信息！

我们用包括中文在内的各种语言，为福岡的外国人以及市民们，提供有关福岡的生活、国际交流等的各种信息和咨询，同时还举办各种国际交流活动、讲座等。这些信息随时登载在我们的网站以及脸书（Facebook）上。记得点击查看哦！



福岡市国际交流财团网站

<http://www.fcif.or.jp/cn/>
(中文网页)



脸书（Facebook）

福岡市国际会馆 / あったか福岡
<https://www.facebook.com/fukuokacityinternationalcenter/>



国际交流活动

在福岡市国际会馆，我们举办各种促进外国人与日本人之间相互理解和交流的活动。2020年，受新冠疫情影响，许多活动不得不停止举办。但我们仍然在避开“3密”，做好如在入口放置手指消毒液，佩戴口罩，控制参加人数，保证人与人之间的距离等的防护措施的情况下，举办了“Happy Halloween”，“与留学生一起用英语体验圣诞”等交流活动。



Happy Halloween 万圣节活动



2020年10月30日，在福岡市国际会馆，我们与JICA（日本国际协力机构）福岡点的职员一起举办了面向孩子们的“Happy Halloween”万圣节活动。包括财团的井上专务理事在内，财团职员们各显身手，不仅有各国的民族服装，还有魔女，德古拉伯爵，修道院圣女，超级马力欧，威利等凸显个性的装扮。除了住在会馆宿舍的留学生和家属外，还有来自近邻幼儿园的小朋友们和老师们参加。大家一起挥笔创作，愉快交流。JICA职员还提供了免费的纽扣胸章制作。每个小朋友还获赠了糖果等的小礼物。

各种免费咨询

法律咨询

咨询内容：一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题

咨询时间：每月第一个星期六 10:30 ~ 13:30

第三个星期三 13:00 ~ 16:00

预约：预约制

使用语言：日语（可安排翻译，要提前申请）

1月2月的咨询日 1月20日、2月6日、17日

行政书士咨询

咨询内容：国籍、入国、在留资格等

咨询时间：每月第二个星期日 13:00 ~ 16:00

（受理截止至15:30）

预约：不需要预约

使用语言：日语，汉语，英语

1月2月的咨询日 1月10日、2月14日

心理咨询

咨询内容：生活上的烦恼等的心理咨询

咨询时间：每周 星期一 8:45 ~ 17:45

星期二 8:45 ~ 11:45

星期四 8:45 ~ 12:45

预约：预约制

使用语言：日语，英语

向留学生学外语教室

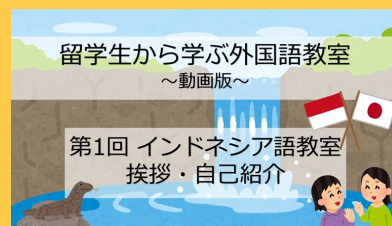
每年由留学生担任老师的“向留学生学外语教室”，一直以来都深受市民们的欢迎。2020年因疫情影响，对面授课被迫停止。为此，我们推出了印度尼西亚语和印地语的視頻。由来自印度尼西亚和印度的留学生介绍自己的国家，教授简单的旅行用语，还有自己国家的料理。有兴趣的话，请点击观看。

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



☆印度尼西亚语☆

- 第1课 问候、自我介绍
- 第2课 旅行用语
- 第3课 开始会话
- 第4课 印度尼西亚料理



☆印地语☆

- 第1课 问候、自我介绍
- 第2课 旅行用语
- 第3课 开始会话
- 第4课 印度料理

