

# Yokoso Funabashi

## ようこそ・ふなばし 船橋市欢迎您

No.029 2023 年 6 月

発行元  
船橋市国際交流協会  
Funabashi International  
Relations Association  
 <https://www.fira.jp>  
Tel 047-436-2083

### 自転車用ヘルメットの着用 が努力義務に

Now bicycle users must  
make efforts to wear a  
helmet when riding a  
bicycle.

骑自行车时佩戴头盔是努力  
的义务

道路交通法が変わりました。4月1  
日から自転車を利用するすべての人は  
ヘルメットをかぶる努力をしましょう。

自転車事故で死亡した人の約7割が、  
頭にけがをしています。ヘルメットをか  
ぶっていない場合の致死率は、かぶって  
いる場合と比べると約2.3倍も高くなっ  
ています。

ヘルメットは転んだときや交通事故  
に遭ったときに、頭を守ってくれま  
す。命を守るため、自転車に乗るときは  
ヘルメットをかぶりましょう。

Starting April 1, 2023, a revised  
section of the Road Traffic Act  
came into effect, making it a 'duty-  
driven effort' for all cyclists to wear  
helmets.

About 70% of fatal injuries  
caused by bicycle accidents are  
due to head injuries. And the  
fatality rate in bicycle accidents  
is 2.3 times higher for those not  
wearing helmets versus those who  
do.

Helmets protect your head in the  
event of a fall or a traffic accident.  
Everyone who rides a bicycle  
should wear a helmet for their own

safety.

道路交通法有所变化。从4月1  
日开始，所有骑自行车的人都要努  
力佩戴头盔。

在自行车事故的死亡人数中，约7  
成的人是头部受伤。不戴头盔情况  
下的致死率与戴头盔的情况相比大  
约高2.3倍。

头盔可以在您跌倒或遇到交通事  
故时保护您的头部。为了生命安全，  
请在骑自行车时佩戴头盔。



### 船橋市民便利帳

FUNABASHI LIVING GUIDE

船橋市生活指南



船橋市は、英語版・中国語版・  
ベトナム語版の市民便利帳を市内にお住  
まいの外国人の方向けに発行していま  
す。この便利帳には外国人のみなさんが  
必要ないろいろな情報が書かれていま  
す。ぜひ使ってください。

① どんな情報が書かれていますか？

「市役所で行う各種手続き」「公共施設  
の所在地や利用方法」「緊急の際に」  
「国民健康保険・国民年金・介護保険」  
「税金」「医療と福祉」「出産と子育て」  
「日常生活」「船橋に住む外国人のための

相談窓口」などの情報が詳しく書かれて  
います。

② この冊子はどこで配布されています  
か？

船橋市役所

1階の戸籍住民課

3階の広報課

11階の国際交流課

船橋駅前総合窓口センター  
(フェイスビル5階)

各出張所・連絡所

●無料で配布しています。

Funabashi City issues the  
Funabashi Living Guide for  
foreigners living in the city.  
This handbook is in three  
versions —English&Japanese,  
Chinese&Japanese and  
Vietnamese&Japanese —and  
provides the information needed  
to access services and facilities  
provided by Funabashi City. We  
hope that you will find it useful.

① What kind of information do  
they offer?

They provide detailed  
information such as "Various  
Procedures at City Hall", "Location  
of Public Facilities (How to Use  
Them)", "In Case of Emergency",  
"The National Health Insurance,  
National Pension Plans and Long-  
Term Care Insurance", "Taxes",  
"Medical Care and Welfare", "Child-  
bearing and Child-rearing", "Daily  
Life" and "General Counseling  
Services for Foreign Residents

Living in Funabashi”.

② Where can we get the handbook?

Funabashi City Hall

1F : Family Registration & Residents Section

3F : Public Relations Section

11F : International Relations Section

General Service Center in front of Funabashi Station (the 5th floor of FACE building)

Branch Offices and Liaison Offices

● They distribute them for free.

船橋市政府为本市的外国居民出版发行了船桥市生活指南。有英文、中文和越南文版本。指南中记载了外国居民所需要的各种信息。请一定使用。

① 包含有哪些信息？

详细记载了「在市政府办理的各种手续」「公共设施的地点和使用方法」「发生紧急情况时」「国民健康保险・国民年金・护理保险」「税金」「医疗和福利」「分娩和育儿」「日常生活」「船桥市外国居民的咨询窗口」等信息。

② 生活指南在哪里领取？

船橋市政府

1 层的户籍住民课

3 层的广报课

11 层的国际交流课

船桥站前综合窗口中心 (FACE 大厦 5 层)

各办事处和联络处

● 免费发放。

## 季節の言葉

### Japanese words of seasons

#### 季节用语

日本の各地では、6月になると、雨がたくさん降ります。これが「梅雨」と呼ばれ、梅雨が始まることを「梅雨入り」と言います。そして、梅雨が終わること

を「梅雨明け」と言います。梅雨が明けると、夏がやって来ます。

夏には、水泳用の「プール」で、体育の授業をする学校があります。その時にプールを使い始めることを「プール開き」と言います。もし、子どもが体の調子が悪く、プールの授業を休む時「見学する」という場合があります。これは、「親がプールの授業を見学する」ことではありません。「子どもが授業を休んで見学する」という意味です。7月には、夏の「土用の丑の日」という日があります。今年は7月30日です。この日には、「鰻」を食べることが多いです。

そして、8月上旬からは、「秋の始まり」とされる「立秋」があります。しかし、まだまだ暑いときは「残暑」と言われ、「残暑が厳しいですね」と話題に出されることがあります。暑い季節は、体調に注意して、元気に過ごしましょう。

In various parts of Japan, there is a lot of rainfall in June. This is called "Tsuyu (梅雨)" or the rainy season, and the beginning of the rainy season is referred to as "Tsuyu-iri (梅雨入り)". When the rainy season ends, it is called "Tsuyu-ake (梅雨明け)" and summer arrives.

During the summer, there are schools where physical education classes are held in swimming pools. When a pool is used for the first time in the year, it is called "Pool-biraki (プール開き)". If a child is not feeling well and needs to skip a swimming class, the child may have to "watch" or "observe" the class, which is expressed as "Kengaku suru (見学する)" in Japanese. This does not mean that a parent will be watching the class at the pool side, but rather that the child will be observing the class they cannot participate in. In July, there is a special day called "Doyo-no

Ushi-no Hi (土用の丑の日)" or the Midsummer Day of the Ox. This year, it falls on July 30th, and people often eat "eel" on this day.

In early August, there is a seasonal turning point called "Risshu (立秋)" or the first day of autumn. However, when it is still hot even after "Risshu", people refer to the heat as "Zan-sho (残暑)" or a lingering summer heat, and may comment on the heat saying "Zan-sho ga kibishi desu ne (残暑が厳しいですね)" or "The lingering summer heat is severe, isn't it." Please take care to stay healthy during the hot season.

在日本各地，到了6月就会大量降雨，称为「梅雨」。梅雨开始时，称为「梅雨入り」(入梅)。梅雨结束时，称为「梅雨明け」(出梅)。梅雨季节过后，夏季就将来临。

在夏季，一些学校会使用「プール」(游泳池)上体育课。开始使用游泳池的时候，称为「プール開き」(开池)。如果孩子因身体不适不能上泳池课时，可以「見学する」(见习)。这并不是「家长观摩游泳课」。意思是「孩子不参与课程活动，只在现场观察学习」。在7月，有夏季的「土用の丑の日」(土用丑日)之日。今年是7月30日。在这一天，吃「鰻鱼」的人很多。

从8月上旬开始会进入「立秋」，这被认为是「秋天的开始」。当天气仍然炎热时，被称为「残暑」(秋老虎)，「残暑が厳しいですね」(秋老虎好厉害呀)有时也会成为谈论的话题。在炎热的季节，大家注意身体，保持健康。



## 熱中症の応急処置

### First aid for heat illness

#### 中暑时的应急措施

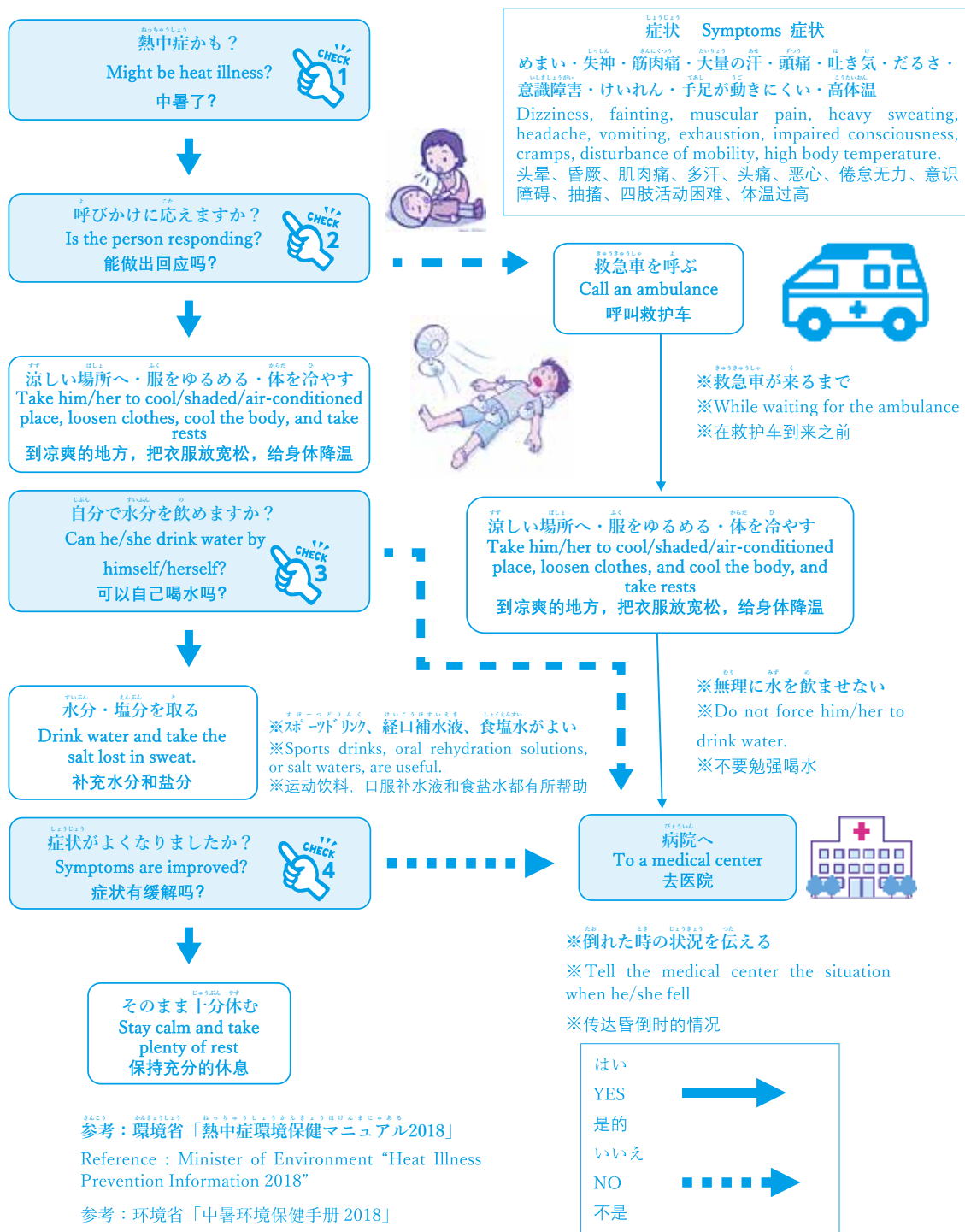
暑くなってきました。たくさん汗をかいて体温が調節できず、体の中の水分や塩分のバランスが崩れると、体に熱がたまってしまいます。これが熱中症です。日本の夏は気温も湿度も高いです。急に暑くなった日は特に注意が必要です。

応急処置を知っておきましょう。

It is becoming hot these days. If you sweat a lot and cannot adjust your body temperature, and the balance of water and salt in your body is disrupted, your body will overheat. This is heat illness. Summer in Japan is hot and humid. Pay special attention on your

conditions on sudden hot days. Let's learn first aid for heat illness.

天气变热了。如果大量出汗，体温调节失调，一旦体内水分和盐分的平衡被破坏，热量就会在体内积聚。这就是中暑。日本的夏季高温潮湿。突然变热的日子需要特别小心。要知道如何应急处理。



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

Reference : Minister of Environment "Heat Illness Prevention Information 2018"

参考：環境省「中暑環境保健手册 2018」



# 外国人総合相談窓口

# Funabashi Multilingual Information Center 外国人综合咨询处



まいしゅうげつようび 毎週月曜日から金曜日 (祝祭日は除く)	Monday to Friday (Except for National Holidays)	星期一至星期五 (节假日除外)
じかん 時間：9：00～17：00	Time：9：00～17：00	时间：9：00～17：00
ふなばししやくしょ かい ばんまどぐち 船橋市役所 1階 11番窓口	No.11 Desk, Funabashi City Hall 1st Floor	市政府1楼 11号窗口
たいおうげんご 対応言語：12言語 詳しいことは市のHPを見てください。	Supported languages：12 languages See the city website for the languages.	对应语言：12国 关于对应语言、请看主页。
ひよう 費用：無料	Fee：Free	费用：免费
と お問い合わせ (相談専用電話)	Phone：050-3101-3495	

- \* 国際交流協会の通訳ボランティアも連携して対応します。
- \* The Center provides this service by collaborating with FIRA's volunteer interpreters.
- \* 国际交流协会的翻译志愿者也会协助为您服务。

## 日本語教室

## Japanese Conversational Classes 日本語教室

WEB サイトから申し込んでください。くわしいこと、申し込みはこちらから。  
Please apply from the website. Check here for details and application.  
请从网站申请。在这里查看详细信息和应用程序。

<https://fira-system.info>



やさしいにほんご



English



中文



Tiếng Việt nam

## ふなばし情報メール / LINE

## Funabashi Info Email/LINE 船桥信息邮件 / LINE

登録はこちらから / Sign up now! / 注册请扫描二维码 ▶



ふなばし情報メール / LINE は、 災害や新型コロナウイルスなど 生活に必要な情報を、登録した 人の携帯電話やパソコンに配信 しています。	Funabashi Info Email/LINE provides necessary information on natural disaster and COVID-19 to a registered PC or smartphone.	船桥信息邮件 / LINE 通过手机和 电脑为已经注册的人士发送灾害、 新冠病毒等生活上所需的信息。
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

## 外国語版市民便利帳

## Funabashi Official Guide Book 船桥市生活指南书

This booklet provides information about daily life for foreign residents Including procedures at City Hall, public facilities and consultation services.

This is available at Public Relations Section, Funabashi City Hall.  
You can download PDF data from the web site of the City.

是提供给外国人，在市政厅办理各种相关手续和公共设施所在地的说明，及刊登有外国人咨询窗口的小册子。有需要的市民亦可到市府广报课的柜台索取。

※ 亦可在市府网页内下载 PDF 的档案。

この本は、市役所でする手続き、市の施設があるところ、外国の言葉で相談できるところなどが書いてあります。



えいごばん  
英語版 (左)



ちゅうごくばん  
中国語版 (中)



べ트남ばん  
ベトナム語版 (右) の表紙