

Yokoso Funabashi

ようこそ・ふなばし
船橋市欢迎您
No.041 2026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

熱中症に気をつけましょう

Beware of Heat Illness

小心中暑

日本の夏は、気温だけでなく湿度も高い特徴があります。冷房のない部屋にいたり、日差しが強い日に外に長くいたり、激しい運動をしたりすると熱中症になりやすいです。ベビーカーの幼児は地面に近いので大人より気温が高いところにいます。子どもは部活や遊びに一生懸命になると体調の異変に気づきにくいので、大人が気をつけてあげましょう。熱中症になると、めまいや、頭痛、吐き気がしたり、手足が動きにくくなったりします。熱中症を予防するには、水分や塩分を適切に補給したり、外出時には、日傘や帽子を被ったり、家では冷房を使って涼しくしましょう。自分や周りの人が熱中症になってしまったら、涼しい場所に避難して、着ている洋服を緩めて体を冷やしましょう。たくさん汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや食塩水を飲むといいです。症状が重い場合は、我慢しないで救急車を呼びましょう。

Japanese summers are characterized not only by high temperatures but also by humidity.

Heat illness is more likely to occur if you are in a room without air conditioning, spend a long time outdoors on a sunny day, or engage in strenuous exercise. Infants in strollers are closer to the ground and therefore exposed to higher temperatures than adults. Children may not notice changes in their physical condition when they are engrossed in club activities or play, so adults should pay close attention. Heat illness can cause dizziness, headaches, nausea, and difficulty moving the limbs. To prevent heat illness, ensure adequate fluid and salt intake, use a parasol or hat when going out, and turn on the air conditioning at home to keep cool. If you or someone around you develops heat illness, move to a cool place and loosen clothing to cool the body. If you are sweating profusely, drink a sports drink containing salt, or saline solution. If symptoms are severe, do not hesitate to call an ambulance.

日本の夏季以高湿度和高温为特征。在没有空调的房间里、或在日照强的日子长时间待在户外、或剧烈运动都很容易引发中暑。坐在婴

儿推车里的幼儿因为距离地面比大人更近，因此所处环境的温度也会比大人更高。孩子们在俱乐部活动中努力锻炼时，可能察觉不到身体状况的变化，因此大人应加以注意。中暑会导致头晕、头痛、恶心和四肢活动困难。为了防止中暑，请适量补充水分和盐分，外出时撑伞或戴帽子，并在家中使用空调降温。如果你或你周围的人中暑，请转移到凉爽的地方，松解衣服降温。如果你出汗很多，可以喝运动饮料或盐水。如果症状严重，不要犹豫，请立即呼叫救护车吧。

小中学校、特別支援学校、 市立船橋高等学校日本語学習支援

Japanese Language Support for
Students at Elementary Schools,
Junior High Schools, Special
Needs Schools, and Funabashi
Municipal High School

中小学、特殊支援学校及市
立船桥高中日语学习支援

船橋市の小学校、中学校、
特別支援学校、市立船橋高等学校で、
日本語の指導の必要な児童生徒は、
日本語の学習支援を受けることができ
ます。転入の手続きのために教育委員
会に行ったときに、お子さんの日本語

のレベルを伝えましょう。週1回、1～2時間程度日本語の勉強ができます。担任の先生と相談して、教科の授業の代わりに日本語の先生と一緒に別室で勉強します。中国語、ベトナム語、英語、タガログ語、ポルトガル語などが話せる先生がいます。

また、土曜日には船橋市国際交流協会主催の子ども日本語教室があります。高校生は、土曜日や夜の成人のための日本語教室もあります。詳細はP4の案内を参照してください。

保護者の皆さんは、お子さんが異なる環境の学校に行くことに不安があるかと思いますが。文部科学省の以下の多言語で選べるYouTubeで、日本の小学校の学校生活の様子について知ることができます。

Students who need Japanese language support at elementary schools, junior high schools, special needs schools, and Funabashi Municipal High School in Funabashi City can receive learning assistance. When you visit the Board of Education to complete school transfer procedures, please tell them about your child's Japanese language level. Students can study Japanese for about 1-2 hours once a week. After consulting with the homeroom teacher, students may study in a separate room with a Japanese language teacher instead of attending regular subject classes. There are teachers who can speak Chinese, Vietnamese, English, Tagalog, Portuguese, and

other languages.

In addition, the Funabashi International Relations Association offers Japanese language classes for children on Saturdays. High school students can also attend Japanese language classes for adults held on Saturdays or in the evenings. For details, please see page 4.

Parents may feel worried about their children attending school in a new and unfamiliar environment. The following multilingual YouTube videos provided by the Japanese Ministry of Education introduce daily life at Japanese elementary schools.

在船橋市の小学、初中、特殊支援学校以及市立船桥高中，需要接受日语指导的学生可以获得日语学习支援。在前往教育委员会办理转学手续时，请告知孩子的日语水平。每周可以安排1次、每次1～2小时的日语学习辅导。与班主任协商后，学生可利用部分课程时间，与日语老师一起在其他教室接受学习辅导。学校配备有会说中文、越南语、英语、他加禄语、葡萄牙语等语言的老师。

此外，周六还有由船桥市国际交流协会主办的儿童日语教室。高中生也可以参加周六或晚上为成年人开设的日语教室。详情请参阅第4页的指南。

各位家长可能对孩子进入不同环境的学校感到不安。通过文部科学省提供的以下多语言YouTube视频，

可以了解日本小学的学校生活情况。

「はじめまして！今日からともだち」
“Nice to Meet You! Let's Be Friends!”

「初次见面！从今天起做朋友」



「おしえて！日本の小学校」
“Tell Me About Elementary School in Japan!”

「告诉我！日本的小学」



身近な公園で健康づくりを しませんか

Stay Healthy at a Park Near You

到附近的公园里来锻炼身体吧

皆さんは、来日してから仕事や子育てに忙しく、運動不足になっていませんか。そして近所の日本人と交流する機会がないかもしれません。そんな人に、身近で簡単に全身を使う運動をしながら交流もできる「健康づくり」を紹介합니다。

船橋市では、近くの公園でラジオ体操、3Q体操、気功、練功、太極拳などを行なっています。市民ボランティアが運営をされていて、どなた



でも当日自由に、無料で参加できます。
動きやすい服装と靴を着用して、飲み物、タオルを持って参加してください。

ラジオ体操は、生命保険会社が1928年に国民の健康維持増進のために作ったものが始まりで、現在のラジオ体操第1と第2は日本の小学校、中学校などでも広く行われている全身運動です。NHKテレビ、ラジオでも朝と昼に放送されています。

Since coming to Japan, have you been too busy with work or childcare to get enough exercise? You may also have few chances to interact with Japanese people in your neighborhood. For those who feel this way, Funabashi City offers easy “health promotion” activities where you can exercise and meet people in your community.

At local parks and other nearby places, activities such as Radio Taiso, 3Q Exercise, Qigong, Liangong, and Tai Chi are held. These activities are run by citizen volunteers. Anyone can join freely without reservation, and participation is free.

Please wear comfortable clothes and shoes, and bring a drink and a towel.

Radio Taiso began in 1928, when a life insurance company created it to help improve and maintain people’s health. Today, Radio Taiso No. 1 and No. 2 are widely practiced as full-body exercises at elementary and junior high schools

in Japan. They are also broadcast on NHK TV and radio in the morning and at noon.

大家来到日本以后，是否因为工作和育儿的繁忙导致运动不足呢？而且可能也没有机会和住在附近的日本人交流。为此，向有这些烦恼的人介绍一项既能轻松简单地活动全身、又能增进交流的「健康促进」活动。

在船桥市，您家附近的公园里正在开展广播体操、3Q体操、气功、练功、太极拳等活动。

这些活动是由市民志愿者运营，任何人当天都可以免费自由参加。请穿着便于活动的服装和鞋子，并自带饮品和毛巾参加。

广播体操最初由一家生命保险公司在1928年为了促进国民保持并增进健康而创作的。现在的第1套和第2套广播体操也是日本小学、初中等广泛开展的全身运动。NHK电视台和广播电台也在早晨和中午播放。

近くの実施場所（公園など）はこちらから確認してください。↓

You can check nearby locations, such as parks, here ↓

点击下方链接，即可查看您家附近的活动地点（公园等）。↓



YouTubeで練習したい方はこちらから↓

You can practice on YouTube here:

想通过YouTube练习的人请点击这里↓

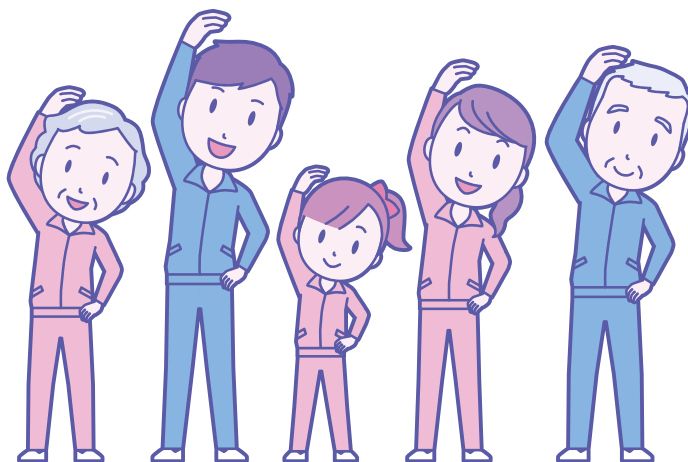
ラジオ体操第一

Radio Taiso No. 1
第1套广播体操



ラジオ体操第二

Radio Taiso No. 2
第2套广播体操



がいこくじんそうごうそうだんまどぐち
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 (しゅくさいじつ のぞ (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
ふなばししやくしま 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 むりよう 費用：無料	Fee：Free	费用：免费
とあ お問い合わせ (相談専用電話)	Phone：050-3101-3495	



せいかつじょうほう ぼうさいじょうほう
生活情報や防災情報がわかります
You can find daily life information and disaster prevention information.
可以获得生活信息和防灾信息。



てつづ しせつ がいりやく
手続きや施設の概略がわかります
You can learn about the procedures and an overview of the facilities.
可以了解相关流程和设施概况。



てつづ しせつ かん しつもん
手続きや施設に関するよくある質問がわかります
You can find answers to frequently asked questions about procedures and facilities.
可以知道有关流程和设施的常见问题与解答。

にほんごきょうしつ
日本語教室

Japanese Conversational Classes
日本語教室

うえぶ さいと もう こん ください。くわしいこと、もう こみはこちらから。
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报名申请。

<https://fira-system.info>



ふなばしじょうほうめーるらいん
船橋情報メール/LINE

Funabashi Info Email/LINE
船桥信息邮件/LINE

とうろく
登録はこちらから /Sign up now! / 注册请扫描二维码▶



ふなばしじょうほうめーるらいんは、さいがい ちこだて じょうほう など生活に必要な情報や国際交流イベントなどを、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 daily life, such as natural disaster, child-rearing, and international exchange events, etc. 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信息、育儿等生活上所需的信息、国际交流活动等。
--	--	---