

你好佐倉



u 出版人：佐倉市役所计划政策部广报课 ☎(043) 484-1111 转 2275; (043) 484-6103, 传真: 043-486-8720, 网址: <https://www.city.sakura.lg.jp>
 半月刊「こうほう佐倉」是佐倉市为市民提供各种市役所资讯的市报。为了给讲其他语言的市民提供市内最新的各种民生资讯,除了日文版以外市役所另外还以月刊方式,定期出版英文版、西班牙文版和中文版。中文版是日文版的浓缩版,在市役所网页上也可以阅读。如果有需要者请拨打电话至广报课,我们将以邮寄方式送到您府上。中国语的咨询时间是在每週的周五,询问处在市役所 1 号馆 3 楼计划政策部广报课,请多多利用。

请小心别中暑了

在高温等的环境下,容易造成无法控制体温调节机能而导致体内无法散热的情况。特别是炎夏湿气的季节里,因身体无法适应的中暑,以致急诊的送救、死亡人数的急增。请多多了解炎夏预防中暑的常识是沪深之道的根本。

这时候请注意!

气温在 28℃ 以上・湿度在 70% 以上・炎热期开始时・突然的炎热・没有风的时候・炎热夜晚的隔天。

预防中暑的 5 个要点

① 请考量中暑对策及冠状病毒对策的平衡

戴口罩时容易造成无法散发从皮肤发出的热气,一不注意可能会有脱水状态等的发生,以致难以调整正常体温。视身体状况,在室外有确保 2 公尺以上的距离时,可考量脱下口罩。

② 请不要以身体的感觉做判断

不是以冷气设定的温度,而是要确认温湿度计的室内温湿状况。请多利用冷气及电风扇,保持大约室温 28℃ 以下・湿度 70% 以下。

③ 外出时的注意事项

请避免炎热天或是炎热时段在不过度的范围内活动。

④ 在口渴之前补充水分

就算是不口渴也请在一天当中,频次补充大约 1.2~1.5 公升的水分。流汗多时,请饮用运动饮料以补充盐分的流失。
 ※持有心脏或是肾脏病的人士,请咨询您的主治医生。

⑤ 于平常时的健康管理

在平常时请多留意营养均衡的饮食及体力的锻炼。
 ※备注:中暑大约有四成是在室内发生的。特别是有小孩、高龄者、慢性病或是残障者的家庭。请勿吝用冷气,适当的使用以调节室内温度预防炎热中暑。

【询问】健康推进课 ☎312-8228



休息一下吧!在市内的 17 个公共设施设有「さくら涼み処」休息处。详细请参阅市的网页。



有助于您判别口罩的戴与脱。请参阅市的网页。



新型冠状病毒感染症 ～ 感染者的急增发生

◆ 请大家尽心尽力的协助防止感染的扩大。

奥米克戎 (OMICRON) 的突变菌毒「BA. 5」替换目前的疫情都延申,使得感染的突增。然而就算是突变菌毒,对现于的基本预防感染对策仍是有效的。

◆ 请考量追加注射预防疫苗

新型冠状病毒疫苗对预防感染或是预防重症是有效的。第 3 次的接种

由于第 1.2 次的接种,对预防感染或是预防重症的效果有着明显的低下,然而第 3 次的接种,确有使预防感染或是预防重症挽回预防发症效果等的说法。

第 4 次的接种

与第 3 次疫苗接种相隔 5 个月的 60 岁以上人士、18 岁以上患有基础疾病者等,皆可为第 4 次预防接种疫苗的对象。然而在接受第 4 次的疫苗接种状况,更是能得于对高度重症化的预防效果。

◆ 接种预约方法

▶ 接种疫苗的预约网站(请查阅右记二维码)

▶ 新型冠状病毒疫苗接种的专线中心 ☎0120-387-052

(早上 8:30~下午 5:00 ※包括星期六、日、国定假日)



【支付给低收入抚养孩子家庭的

「支援抚养孩子家庭的特别补助费」】

为了支援,由于受到新型冠状病毒疫情影响的抚养孩子家庭的生活支援特别补助费。

【支援对象】养育 2004 年(平成 16 年)4 月 2 日以后出生儿童(有在标准以上伤残的状况时是以未满 20 岁)的父母亲等,并符合①~③的其中一项亦可。

① 领取 2022 年(令和 4 年)4 月份的儿童津贴或者是特别儿童抚养津贴的人,在此年份是住民税非课税者。

② 条件以外的 2022 年度(令和 4 年)住民税非课税者。

③ 受新型冠状病毒疫情影响而家庭经济急变。急变的一年之间预计所得收入的金额,可能达到市民税非课税的标准。符合①项者,无需申请

※在单亲家庭方面已有接受抚养孩子家庭的生活特别补助金的人,将无法列为此制度的对象者。

【补助金额】儿童一个人 5 万日元

【申请询问】邮寄或是提出,将必要资料(参照市网)、申请书寄到〒285-0851 市役所

小孩家庭课 ☎484-6140 ※符合①项者,无需申请。

【申请期限】2023 年(令和 5 年)2 月 28 日(周二)为止



■ 8 月是预防食物中毒的强化月份

～ 为了自己与家人的健康,注意一下～

高温潮湿的夏天是细菌繁殖的季节,然而也是最容易发生食物中毒的时期。千叶县为了预防在夏季食物中毒的发生,特别设定 8 月为「食物中毒的强化月份」。加强启发食物中毒的认识和对食品营业设施的监查与督促。食物中毒不只是在饮食餐厅,在家庭中也是非注意不可的。提防食品的使用是防止食物中毒的要点。在家中预防的要项:食品买回来时立即放进冰箱的冷藏冷冻库、料理前务必用肥皂洗手、请把切菜与切鱼肉的菜板分开、鱼和肉要煮熟之后再食用、做好的料理请勿放置常温处,分为小盘放入冰箱。

【询问】健康推进课 ☎485-6711

有关儿童抚养、单亲家庭等医疗费部分补助制度

请别忘了办理现况申报书的申报手续！

现在有被认定儿童抚养补助费、单亲家庭等医疗费部分补助制度，并且得到认可领取补助费的人请注意：务必在规定的期间内办理**更新手续**。

在6月底之后，有收到「关于领取儿童抚养补助费重要通知书」的人，必须提出内附的「儿童抚养补助费减少部分适用外的理由书及其理由书的证明文件」（绿色的申请规格书式），及其所需要的附带文件资料。



【期间】8月1（周一）～31日（周三）为止。
※星期六、日、国定假日不接受办理

【提出方式】请系带填好的申请书及必备资料，前往市役所小孩家庭课申请，为确认现况将有面谈。※如果你已是被认定佐仓市单亲家庭等医疗费部分补助制度者将可用邮寄申请方式。※在没有提出现况申报书的情况，有可能无法继续领取津贴。※还没有被认定人，必须重新再次申请。【询问】小孩家庭课 ☎484-6140

就在您家附近可接受口腔癌检查 ～必须事先申请

市内接受口腔癌个别检疹的牙科医院将开始申请报名。请多多利用。※为了防止病毒疫情的扩大感染，口腔癌的集体检疹全面中止。



【地点】市内 42 间协力牙科医院

【期间】9月1日（周四）～2023年2月10日（周五）

【内容】问诊、看诊及检查（必要时需作细胞诊）。

【费用】400 日元。（需作细胞诊时另付 300 日元）。

【对象】40 岁以上佐仓市民（2023 年 3 月 31 日为基准）

※现在于口腔癌治疗中或是过程观察者，无法接受检疹。
※70 岁以上市民、千叶县后期高龄者医疗被保险者、免课市民税的家庭、受生活保护户**一律免费**

【定员】330 名。须报名，先后顺序。

【报名询问】①Web 申请报名 ②电话

☎312-8228③柜台（健康管理中心）

※详情请参阅市的网页

※请注意，预约协力牙科医院之前，必须事先申请报名。

ハチロク 8620 型蒸汽老机车头



总距离约跑了地球 57 周的蒸汽机车，总武本线也曾活跃一阵。有兴趣瞧一瞧真实的火车英雄吗？

【日時】8月7、28日（周日）

早上 9:00～下午 4:00

【地点】高崎川南公园（佐仓市表町 2-4）

【内容】蒸汽机车的展示与说明。

【注意点】幼儿必须有大人陪伴。因没有停车场设备，请利用公共交通工具来场参观。※**免费无需申请报名**

【询问】佐仓市蒸汽机关车保存会 堀江 ☎486-7796

还有一个夏天～向日葵田园

（临时名称）佐仓西部自然公园 8 月 10 日至 9 月上旬左右，正是（临时名称）佐仓西部自然公园畔田地区栽植二处田地的向日葵开花期。

今年是第 5 周年，由畔田里山协会的会员们，对大朵型和红色向日葵品种的移植栽培挑战。这一大遍黄金色的花坛，请各位千万不要错过，让今年的回忆更加精彩。※因气候条件，开花时期有所偏差。

【询问】公园绿地课 ☎484-6165



佐仓国际演讲比赛募集参加者

【日時】10 月 23 日（周日）10:00～16:00

【場所】佐仓世纪中心（ミレニアムセンター佐倉）

【内容】英语演讲 主题自由

【对象】幼儿～小学生部门 1 分钟之内。

初高中～老龄者部门（年龄不问）2～3 分钟之内。

【定员】各部门 25 名（先后顺序）※要申请，免费。

【报名申请】8 月 22 日（周一）～9 月 16 日（周五）在佐仓国际交流基金的网页，填写好表格上的要项报名。

详细要纲请参阅网页 <http://www.sief.jp> ☎484-6326

佐仓和平典礼仪式～为永恒的和平祈祷

8 月 15 日（周一）是「追悼阵亡者、祁祷和平的日子」。全国战没者的追悼仪式配合正午的报时，有 1 分钟左右的默祷。敬请各位也在此时协力合作。

今年由于新型冠状病毒感染症，为了避免疫情的扩大，市役所将缩小规模办理仪式。市民各位无法参加，敬请包涵。仪式的内容预定在「佐仓动画配信（YouTube 佐仓市公式频台）」

【日時】8 月 15 日（周一）11:55～

【询问】广报课 ☎484-6103



ソメイノ（染井野）夏季庙会

【日時】8 月 13 日（周六）、

8 月 14 日（周日）

早上 10:00～晚上 8:00 ※摆摊及体验学习摊位到下午 4:00

【地点】七井户公园

（免费、不用申请报名）

与年年七井户公园举办的夏季庙会有所不同的是，今年有加上「体验」及「学习」的新项目。并且以「ソメイノ夏まつり」为活动名，是由 Someino Innovation Farm 集团主办开催。主办者是由从 2020 年「フォーマーズマーケット」成立的团群。此次的活动是提案出以崭新的方式使用公园作为社会实验，并且致力于官民互相联系。

【内容】学习体验摊位（蜡烛的制作等）、舞台活动（舞蹈等的）、野外活动（烤肉、帐篷温泉）、农产品的贩卖、美食车（约有 30 个以上的店铺）等。

【询问】社团法人 Someino Innovation Farm

电子邮址 k.takei.sif@gmail.com



暑假特集

夏天到了！是奔向游泳池的季节了！

【岩名运动公园泳池】50m 泳池、幼儿池

【上座综合公园泳池】25m 泳池、儿童池、幼儿池

【开放期间】～8 月 31 日（周三）

【开放时间】①9:00～12:00②13:00～16:00 换场制。

【费用】高中生以上 480 日元 / 中小小学生 150 日元 / 幼儿免费。※存衣柜使用费 50 日元。

※请事先理解泳池的规则。

【询问】综合咨询→岩名田径竞技场 ☎483-0131

只限开放期间▶岩名运动公园泳池 ☎484-1943

▶上座综合公园泳池 ☎461-2611

武士宅邸・旧堀田宅邸・佐仓顺天堂纪念馆

在暑假期间到 8 月 31 日（周三）开放给中小小学生免费参观。请利用这个好机会，让你的视野充电一下，也许对你的暑假作业有所帮助哦！

【询问】文化课 ☎484-6192