

彦根信息简报

(広報ひこね 中国語版)

No. 1391-1392

発行・編集：彦根市人权政策課

彦根市元町 4 番 2 号

TEL 0749-30-6113



2018 年 1 月



中国語

市役所每周二及周五可以提供汉语口译服务。您在办理各种手续时，若需口译服务，请告诉 3 楼总接待处工作人员「ちゅうごく ご っうやく中国語通訳」。每周二・五 8:30～12:00/13:00～17:15

<http://www.city.hikone.shiga.jp/chinese/index.html>

「彦根信息简报」是根据彦根政府报（広報ひこね）内容编制而成。

彦根政府报的汉语译本「彦根信息简报」在以下地点可以拿到。

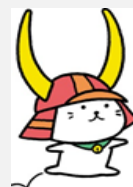
* 市政府（彦根站前平和堂 3 楼） * 支所・出張所（办事处） * 彦根市立医院挂号机对面

* 福祉保健中心 * 图书馆 * 文化广场 * 国际交流沙龙（市民会馆）

* 业务超市（戸贺店） * 滋贺银行（大藪支店） * ベイシア（彦根店）

* イオンタウン ヒコネ * 滋贺大学（国际事务室）

* 滋贺县立大学（国际事务室） * 圣泉大学



用手机拨打电话时，请在电话号码前加拨 0749。

● 日语教室

上课时间		地点	名称、联络方式	上课费
每星期三 すいようび	19:00～20:30	市民会馆 2 层会议室	彦根市国際協会 (※12 月～2 月教室休息) 国際交流サロン (国际交流沙龙) 电话 0749-22-5931	100yen / lesson 100 円／ 1 回
每星期六 どうようび	14:00～16:00	中地区 公民馆	彦根国際交流会ボイス なえむらさん 电话 090-7118-5250	100yen / lesson 100 円／ 1 回
每星期日 にちようび	10:00～11:30	西地区 公民馆	公益日语学习教室 スマイル よしおかさん 电话 0749-24-7241	100yen / lesson 100 円／ 1 回
星期一～ 星期五 (节假日除外) げつようび～ きんようび	① 9:30～10:50 ② 11:00～ 12:20 ③ 13:30～ 14:50 ④ 15:00～ 16:20	イノベーションオフィス 「納屋七」 (城町 1-7-16)	日语教室スマイル・サテライ ト（平日班） 納屋七 电话 0749-46-5377 或者 请找みずのさん 电话 070-5661-7345	100yen / lesson 100 円／ 1 回

公告栏

便于市税缴纳，又安全

积极使用转账方式吧！

「平日白天都没有时间去金融机构缴纳市税。」、「容易忘记缴纳期限。」，您是否经常有这样的情况？那样的话，我们建议您使用便于缴纳的转账方式。一采用转账方式，以后就不必每逢缴纳期去窗口缴付，也不必担心忘记缴纳，安全可靠。只做一次申请手续，下一年以后都继续实行自动转账。

通过转账缴纳时，市政府支付给金融机构的处理手续费比在金融机构的窗口缴付时的手续费便宜，在加上，彦根市也不必给该缴纳者邮寄缴纳单。

为了进一步压缩市政府里面产生的经费，希望大家积极采用转账方式，予以配合。

（缴纳者不必承担手续费）

申请手续

请在您有存款账户的金融机构向窗口提交「彦根市市税等口座振替依頼書（指彦根市市税等转账申请单）」（在办理自来水及下水处理费的手续的情况下，请提交「彦根市上下水道料金口座振替依頼書（指彦根市自来水及下水处理费转账申请单）」、存折以及存折登录印章，并办理申请手续。各种空白申请表分别在每个业务担当课、或市政府出纳室（彦根车站西口临时厅舍 3 楼）或市内的各家银行等金融机构窗口可以拿到。

可以办理手续的金融机构

下列金融机构的总行、分行（包括市外）均可办理。

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| ▼滋贺银行 | ▼りそな银行 | ▼滋贺中央信用金库 |
| ▼关西アーバン银行 | ▼近畿劳动金 | ▼大垣共立银行 |
| ▼京都银行 | ▼滋贺县信用组合 | ▼滋贺县民信用组合 |
| ▼商工组合中央金库 | ▼东琵琶湖农业协同组合 | ▼ゆうちょ银行（邮局） |

可以转账的税种

- ① 固定资产税 ② 微型汽车税 ③ 市县民税（普通征收※） ④ 国民健康保险费（普通征收）
⑤ 护理保险费（普通征收） ⑥ 后期高龄者医疗保险费（普通征收） ⑦ 市营住宅房租
⑧ 市营住宅停车场使用费 ⑨ 上下水道费用 ⑩ 屎尿处理费 ⑪ 下水道受益者负担金、分担金
⑫ 农村下水道使用费 ⑬ 托儿所保育费（2、3 号认定） ⑭ 幼儿园等保育费（1 号认定）
⑮ 放学后儿童俱乐部负担费用

※普通征收・・・缴纳者自身使用彦根市政府寄来的缴纳单缴付税金或费用。

缴付期及转账日

每种税金及费用的缴纳期如下表。原则上，每个缴纳月末日实行转账。

确认收税纪录

市政府原则上不发收税通知单。烦请通过存折的纪录等确认已经完成转账。另外，微型汽车税转账使用者之中，针对持有需要进行车检的车种所有者，每年6月中旬左右开出车检 专用纳税证明书。

需要收税通知单者，请事前要求担当课把收税通知单邮寄到手。

咨询 ①②③（纳税课 ☎0749 - 30-6108）、④⑤⑥（保险费课 ☎0749 - 30-6145）、⑦⑧（建筑住宅课 ☎0749-30-6123）、⑨（彦根市自来水、下水处理费用顾客服务中心☎0749-27-2802）⑩（生活环境课☎0749-30-6116）、⑪（自来水、下水业务课下水业务组 ☎0749-22-5458）、⑫（市农林水产课 ☎0749-30-6118）、⑬⑭（幼儿课 ☎0749-23-9597）⑮（教育委员会生涯学习课 ☎0749-24-7974）

市税等缴纳期一览表

納付月 科目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①固定资产税		1期		2期				3期			4期	
②微型汽车税		全期										
③市县民税			1期		2期		3期			4期		
④国民健康保险费			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
⑤护理保险费			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
⑥后期高龄者医疗保险费				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
⑦市营住宅房租	毎月納期（納付書は4月に発送）											
⑧市营住宅停车场使用费												
⑨上下水道费用	隔月納期（納付書は隔月発送）											
⑩屎尿处理费												
⑪下水道受益者负担金、分担金	(1年目)		1期		2期			3期			4期	
			5期		6期			7期			8期	
	(2年目)		9期		10期			11期			12期	
	(3年目)											
⑫农村下水道使用费	偶数月納期（納付書は偶数月発送）											
⑬托儿所保育费（2、3号认定）	毎月納期											
⑭幼儿园等保育费（1号认定）												
⑮放学后儿童俱乐部负担费用												

※【固定资产税】共同拥有的部分有所变更，持有者发生变化的情况下，需要重新申请账户。

高龄者的针灸·按摩施術费（服务费）可以发放补贴

对象 符合如下所示的所有条件者

- ▼ 65 岁以上的本市介護保険被保険人（指护理保险参保人）。
- ▼ 以开始利用该服务的当天为准，依要介護状态区分已被认定为要支援 1 以上等级，或者为生活支援服务对象的人。
- ▼ 介護保険费皆已缴纳，无拖欠情况。
- ▼ 市政府指定的施術所，大概每周接受一次、一共连续 9 次的针灸、按摩服务。

对象费用 享受服务时要交的施術费以及出诊费（可仅限于医保适用之外的）

补贴金额 对象费用中，最后 3 次费用总额。但不能超过下表所示的限额。

申请方法 申请表可以在介護福祉课或市政府指定的施術所得到。填写表面的必要事项后，请施術所在申请表的背面盖章作证，向介護福祉课提出。提出申请表时，请出示介護保険被保険者证。
※申请书也可以从彦根主页进行下载。

申请与询问 介護福祉课（平田町 670 彦根市福祉中心 2 楼）

☎ 0749-23-9660 传真 0749-26-1768

对象费用的区分	每 1 次服务的上限额	1 个年度的上限额
施術费	3,000 日圆	9,000 日圆
出诊费	1,800 日圆	5,400 日圆

从严寒中保护水道管

水道管的防寒方法

把保温材料缠至水龙头。把毛毯、布料等作为保温材料使用时，请在最外层裹上塑料布。

水道管受冻不出水的时候

把毛巾盖在水道管上，从上面浇温水，使受冻的水道管化开。

※绝对不能使用热水，水道管有破裂的可能。

水道管破裂时

◆关闭水道管的总闸，把破裂的部分缠上布料或者胶布作为急救措施。

请联系彦根市指定给水装置工事

业者（以下称指定工事业者），进行修理。

◆关于住宅内的修理，请务必拜托指定工事业者进行修理。修理费用，各自承担。

◆年末年初，各指定工事业者休假。请特别注意给水装置的事故。

※指定的工事业者名单在彦根市主页上有记载。

咨询 上下水道业务课 ☎ 0749-22-2722 传真 0749-22-5433



为了实现低碳社会，每一个市民、每一户家庭、每一家企业单位的协助与努力是并不可缺的。如大家所知，家庭或职场的耗能量越多，会排放的二氧化碳越增加，导致整个社会的环境恶化。希望大家在家里或职场进一步努力减少二氧化碳排放量。

下面将介绍几个可以贡献于节能的方法，供大家参考。

▶ 冬季开空调时，将室内温度设定为 20℃

寒冷的季节里，空调是一个不可缺少的取暖家电。不过，请问，您家空调的设定温度是多少度？会不会太高？如果将室内温度从 21℃ 降到 20℃，一年里就可以节省 50 多千瓦的电气，亦可削减 30 多 kg 的二氧化碳排放量。当然，家庭的全年开支也会减少 1430 日圆[※]。除了设定温度的调整以外，有必要时才开空调、经常除去过滤网的灰尘等管理方法也对节能有效。

▶ 地毯的设定温度，要以「中」为标准

将地毯直接铺在地板时，散热效果会下降。建议先铺隔热垫，以提高节能效果。另外，针对 3 块榻榻米一样大的地毯，将设定温度从「强」降到「中」的时候，一年里就可以节省 186 千瓦的电气、5000 多日圆[※]的电费，亦可削减 100 多 kg 的二氧化碳排放量。

▶ 实现低碳社会是全社会共同的目标

是不是有人这么想，「建设低碳社会是全球性的课题。一个人或一个家庭、一个职场节省多少、努力多少，也不可能有明显的效果。」。并不是这样。环保活动是积土成山，每一个人须要不断地努力。如果本市所有家庭将冬季的空调设定温度从 21.21℃ 降到 20℃，在一年里可以减少约 4000 吨的二氧化碳排放量，这个数值相当于有 28 万棵杉树才可削减的排放量。希望大家提高环保意识，共同努力减少二氧化碳，建设发展低碳社会。

咨询 生活环境课 ☎0749-30-6116 传真 0749-27-0395

※ 依据经济产业省资源能源厅编制的「家庭节能指南」



★ 特定（各产业）最低工资标准更改通知（单位:每小时）★

行业	最低标准
玻璃及玻璃制品、水泥及水泥制品、卫生陶器、碳素・石墨制品、碳素纤维制造业	888 日元
通用机械器件、生产用机械器件、业务用机械器件制造业	891 日元
计量器・测定器・分析仪器・测试器、光学器件・镜头、电子元件・电子器件・电子线路板、电气器件・通讯信息机器制造业	875 日元
汽车及汽车附属品制造业	896 日元
各种商品零售业	818 日元
滋贺县最低工资标准（平成 29 年 10 月 5 日～）	813 日元

咨询 彦根劳动基准监督署 ☎0749-22-0654 传真 0749-26-0241

滋贺劳动局工资室 ☎077-522-6654 传真 077-522-6442

湖东定居自立圏（彦根市・爱庄町・丰乡町・甲良町・多贺町一市四町）联合合作项目

学校供食机制如何管理？

彦根市运营的学校给食中心将学生午饭统一提供给彦根市、丰乡町、甲良町的学校。该中心位于彦根综合地方批发市场旁边，职工人数为约 60 个人，总建筑面积为约 3 千平方米，除了批发市场以外，2 楼还有会议室、烹饪实习室、参观通道等。从这里向如下所示的共 11 所学校提供学生午饭，1 天的总供应量达约 4,500 盒。

给食中心供应学生午饭的学校：彦根市立初中（7 所）、丰乡町立初中（1 所）、甲良町立小学（2 所）・初中（1 所）

为了提供既安全又可安心的午饭

① 依严格条件选用食材

针对本中心采用的食材，以产地明确、可贡献于本地生产本地消费活动作为主要选定标准之一，还将在家长及教员参加的状况下，经过试食之后，依评分高低进行最后决定。

② 防止混入异物

午饭的材料中，肉类及蔬果必须在进行烹饪的当天早晨送至本中心，并所有材料当天早晨必须通过验收。若是发现有异常状况，比如有附着物、新鲜度不符等，就立刻退货或换货。此外，为了避免烹饪过程中混入异物，烹调员必须穿上从头部至下身全部覆盖又无纽扣的烹饪专用工作服。

③ 可对应食物过敏

针对医生诊断为患有食物过敏症的儿童・学生，可以提供排除过敏素的午饭（主食・主菜含过敏素的时候，改由替代品取代提供）。烹调程序也与一般午饭分开，在专用烹调间进行。标签、餐具、锅罐类也都使用专用的，以避免发生人为失误。

咨询 学校给食中心 ☎0749-28-8011 传真 0749-28-8012



活动信息

活动	日期	地点	活动内容・询问
消防队 新年仪式	1月6日（周六） 上午 10:00～12:00	彦根城大手前广场 （金龟町）	彦根市消防队・义工消防员共 500 人，特殊消防车辆 35 辆、摩托车队 16 辆参加做演示。还有日本传统消防小组「鳶」保存会的表演。 咨询 消防本部警防课 ☎ 0749-22-0337 传真 0749-22-9427
彦根早市	1月21日（周日） 上午 8:00～12:00	滋贺县护国神社 （尾末町）	以“食品安全”“本地生产本地消费”“手工制作”为基准，销售地产蔬菜、豆腐、湖鱼料理、本地酒、手工杂货等商品。在彦根办早市实行委员会（彦根市民活动中心内） 电话 0749-24-4461 电邮 hikonedesaich55@gmail.com
彦根市 日中友好协会 春节交流会	1月21日（周日） 上午 10:00～ 下午 4:00 *可以帮忙料理者， 请自备围裙，并在 上午 9 点集合于 市民会馆。	市民会馆（尾末町） 2 楼会议室	本市内外的各国朋友欢聚一堂，共度佳节吧。有家乡美味，精彩节目，欢迎旧雨新知踊跃报名参加！ 费用 ：1 千日元 *小学生-大学生 500 日圆、幼儿免费 报名 ：1 月 15 日（周一）-1 月 19 日（周五）上午 9:00-下午 5:00 受理 ：国际交流沙龙（周六・周日休息） ☎ 0749-22-5931 问询 ：彦根市日中友好协会（北村先生） ☎ 090-3924-2998（但限于下午 1 点以后） 电邮 ：kitakotetu@gmail.com



生活信息

从4月份的就诊费开始实施 儿童医疗费补助（外来就诊）的对象年龄

截止到小学就学前的以儿童为对象的医疗（外来）补助年龄，从4月份开始延长到小学3年级（到达9岁以后的最初的3月31日）。

想要接受此补助费，需要进行申请，得到福祉医疗费受给券。申请的流程见左图。

1月中旬左右，将给对象儿童的家长发送通知和申请书，请在期限内提出此申请。超过期限也可以进行申请，邮寄的话，有可能3月中无法收到医疗费受给券，所以请在期限内提交。

对于持有以单亲家庭和重度身心障碍者为对象的医疗费受给券的人，以及享有生活保障受给中的人，可以继续使用现在所持有的受给券，所以不发送申请资料。

对象儿童 平成21年4月2日～平成24年4月1日出生的儿童

咨询 保险年金课 ☎0749-30-6136 FAX0749-22-1398

申请流程

保险年金课，将在1月中旬左右，发送通知和申请书 ⇒ 2月16日（周五）之前提交申请书 ⇒

保险年金课对申请书及添附资料进行确认 ⇒ 3月中旬发送受给券

将于2月的公休日回收垃圾

平时周一回收生活垃圾的社区，将于2月12日（公休日）只回收玻璃瓶，而不收运可焚烧垃圾、塑料容器包装，请留意。

※ 不可以直接搬入至清扫中心。

※ 详细情况，请参阅「平成29年度垃圾回收日历」。

※ 各类垃圾，请一定在回收当天的早晨8点以前放到社区的垃圾回收站。

报刊杂志、废纸、树枝之类的回收将有变更

报刊杂志、废纸、瓦楞纸之类以及树枝，将在2018年4月1日以后必须装入市政府指定的可焚烧垃圾专用塑料袋里。否则，清扫中心不收走。敬请留意。详情，请参阅「広報ひこね」中附上的蓝色文件。

咨询 清扫中心 ☎ 0749-22-2734 传真 0749-24-7787



儿童中心活动信息

☆ 育儿讲座 “创意剪贴相册” ☆

内容 用家属、小孩儿的相片，自制世界唯一的剪贴相册吧！

日期 1月16日（周二）10:00～11:30

对象 2014年4月2日～2017年8月31日之间出生的孩子及家长等监护人

定员 20组（依报名先后顺序） 费用 100日圆

报名期 1月6日（周六）～12日（周五）

携带品 相片、自己喜欢的装饰材料（例如 丝带、印花胶带等）

☆ 星空教室 “月亮和冬季星座” ☆

内容 通过大型望远镜仔细观察冬季的月亮及星座。

日期 1月26日（周五）晚上7:00～8:30

对象 针对天星有兴趣者皆可报名（未达小学学龄的幼儿，必须有监护人陪伴。）

定员 30组（依报名先后顺序） 费用 300日圆（幼儿免收费用）

报名期 1月13日（周六）～25日（周四）

※雨天取消。请在下午4点以后向儿童中心确认是否举行。

☆ 儿童教室 “了不起！大气能量！” ☆

内容 透过各种各样的实验，解开大气能量之谜。

日期 1月28日（周日）下午1:30～3:00

对象 小学、初中生

定员 15人（依报名先后顺序） 费用 300日圆

报名期 1月13日（周六）～24日（周三）

市营住宅 募集入住者

对象住宅 一般人员：岡町团地、ブルーレイ坂、高宮竹之腰团地 各1户（家庭）

经常使用轮椅的人：馬場团地 1户（家庭）

单亲家庭：和田西团地 1户（家庭）

申请书分发开始日：1月15日（周一）

申请期限：1月22日（周一）～1月31日（周三）

决定入住时期：3月中旬左右

开始入住时期：3月下旬以后

申请/问询：建筑住宅课 ☎ 0749-30-6123 传真 0749-24-8517

*本人或者同居的家属（包括预定同居的人）向建筑住宅课（彦根站西口临时厅舍3层）提交申请文件。另外，申请条件有具体要求，详情请事先咨询。

招 募

「平成 30 年度放学后儿童俱乐部・春假期活动」

对 象 因工作等理由，白天在家里无人看管的儿童。

※优先考虑小学低年级的儿童。但是报名人数多于名额时，将可能会有无法参加的状况。

开设期间

◆① 年末休假期间：平成 30 年（2018 年） 3 月 26 日（周一）～31 日（周六）

② 年始休假期间：4 月 2 日（周一）～9 日（周一）

时间

① 和② 都是从上午 8:00 ～下午 6:30

◆③平成 30 年通年 4 月 2 日（周六）～ 平成 31 年 3 月 30 日（周六）

时间 平日放学后～下午 6:30，周六·代休日·长期休假（学年始、夏、冬、学年末）

上午 8:00～下午 6:30

费 用 ①和②分别为 3,000 日元，③为 6,000 日元（月額）。 ※ 学级费用需要另外支付。

注意事项 通年报名者之中，平成 30 年 3 月前在籍者或者 4 月 2 日开始入会的人，由于上述①②的承担费用，3,000 日元，已经包含在月額中，因而不再有必要承担。（但是，夏季、周六利用时，需要另外支付。）活动地点、名额等，将依参加的放学俱乐部不同而不同。

报名期间 平成 30 年 1 月 4 日（周四）～16 日（周二）

报名方法 ①②③都是同一报名方法。请到你希望参加的放学后儿童俱乐部取报名表后，写入必要事项，附上就业证明等材料，一并交给各所俱乐部。

其 他 详情，请参阅各小学内放置的儿童俱乐部的入会说明书。

咨 询 教育委员会生涯学习课 ☎0749-24-7974 FAX 0749-23 - 9190

多国籍料理教室（巴西料理）

内容：一边做巴西北部的「モケッカ」等海鲜料理，一边了解巴西的饮食文化。

时间：2 月 3 日（周六）上午 10:00 至下午 13:00

地点：市男女共同参画中心（平田町）

对象：彦根市内在住、在勤、在学的人

人数：16 人（按先后顺序）

参加费：一千日元

报名期间：1 月 9 日（周二）至 1 月 24 日（周三）

携带物品：围裙，三角巾，抹布

托儿服务：免费（人数有限，请在申请报名时进行咨询）

咨询：人权政策课 ☎0749-30-6113, FAX0749-24-8577

※请打电话，或者直接到窗口进行报名。

（如果报名后想要取消的话，请尽快通知我们，活动当天不可以取消。）



让我们来考虑一下在家庭中的防灾

咨询 危机管理室 ☎0749-30-6150 , FAX0749-23-1777

◆在家的時候，突然發生劇烈的晃動該怎麼辦呢？

首先要確保自身的安全（把姿勢放低，保護頭部，原地不動）。

◆停止晃動以後該怎麼辦呢？

請排列一下行動的順序（正確答案見右下角）。

1. 確保逃跑路線
2. 是否受傷等，確認自身狀況
3. 避難
4. 關閉火源
5. 關閉電閘（停電恢復後，會有通電引發火災的危險）
6. 確認自身的周圍，穿拖鞋（鞋）。



◆家具進行固定了嗎？

根據氣象局報道，震度 5 強就會導致櫃子等重家具的倒斜。耐震毯、防止飛散的卡片和 L 型金具等在家庭用品購物中心可以買到。為了保護自身安全，請進行家具固定吧。

◆有準備受災時的物品嗎？

受災時，從沒有受災的地區送來救災物資，到達受災區域需要一段時間。在這段時間里所需的食物和水等必要的物資，請各個家庭預備 3 天所用的。另外，收拾出隨時可以帶著走的，緊急時用的行李。

◆召開家庭會議

發生災害的時候，走那條路，去哪里避難呢？家人不在一起的時候，是否安全的確認方法和集合地點有沒有確定？

平時，通常不會涉及這樣的話題，借此機會家人坐在一起討論一下吧。

請參考彥根市發布的彥根市民防災手冊和防災地圖等。

⑧、⑨、①、④、⑨、② 緊急地震速報



咨 询 活 动

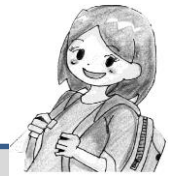
咨询项目	时间	地点	内容・咨询处
被欺负的 受害者 咨询热线	每周一～周五 (节假日除外) 9:00～17:00	学校教育课 学校支援室 ☎0749-24-7977 (咨询专用电话)	对于受着欺负的被害人,可以向我们进行咨询。为了使您重新振作起来,将由有经验的人,或者专业人员给予您建议。本人、朋友、家人等都可以进行咨询。(从市政府主页也可以发邮件进行咨询。)
儿童/青年 综合咨询	每周一～周五 (节假日除外) 9:00～12:00 13:00～17:00	儿童/青年 综合咨询中心 (福祉中心) ☎ 0749-47-3001 FAX 0749-26-1768	存在不外出工作或者闭门不出等社会生活障碍的儿童和青年(大约 39 岁以前),以及困扰您家庭的问题,支援机构等将连协起来为您出谋划策。请先致电我们。
交通事故咨询	每周二、四 9:00～12:00 13:00～16:00	湖東合同庁舎 2 楼 (元町)	不论是受害者或加害者,提供专业人员咨询服务。同时也受理电话咨询。 (周一至～周五,节假日除外) 县立交通事故相谈所彦根分室 ☎0749-27-2230
不安时的咨询	每周三、周五 (第二个周三/ 节假日除外) 13:00～16:00	福祉中心 (平田町)	家庭或者地区的事情等,生活中各种各样不安的事情等,都可以进行咨询。 彦根市社会福祉协议会 ☎0749-22-0294 (咨询专用电话)
不安时的咨询 移动咨询处	偶数月份的 第二个周三 (节假日除外) 13:00～16:00	北老人福祉中心 (马场一丁目)	
	奇数月份的 第二个周三 (节假日除外) 13:00～16:00	南老人福祉中心 (田原町)	

咨询项目	时间	地点	内容・咨询处
酒精咨询	1月5日(周五) 2月2日(周五) 14:00~16:30	彦根保健所 (和田町) ☎ 0749-21-0283 传真 0749-26-7540	精神科医生、保健师等提供有关酒精依存症者本人或家人的咨询。(预约制)
心理健康咨询	1月18日(周四) 2月15日(周四) 13:30~15:30		对于心理健康感到不安的人或家属,听取其烦恼及生活状况,必要时给予医学上的指导,以及介绍专业的医疗机关或设施。(预约制)
闭门不出咨询	1月11日(周四) 15:00~17:00		对于约16岁以上、不喜欢接触外界事物、有闭门不出倾向的人或者家属,精神科医生或者保健医师向本人或者家属提供咨询服务(预约制)
忧郁症咨询	2月16日(周五) 14:00~15:30		忧郁症是随时可以在任何人身上都有可能所发生的,是我们身边的问题.对于持有心理不安的本人或者家属提供咨询,同时,从医疗・保健・福祉等侧面实行个别援助(预约制).
滋贺律师会 法律咨询	1月26日(周五) 2月23日(周五) 13:00~16:00	城市建设推进室 (彦根站西口临时厅舍 アル・プラザ 3楼) ☎0749-30-6117 FAX 0749-22-1398	咨询担当律师与咨询人有利益冲突的情况下,有可能不能参加此种咨询活动。预约制(受理:1月17日(周三)8:30起 限最先6人)咨询费:1次(30分钟)5,400日元(请于咨询当天支付)※只限于市内居民或工作者。
劳动法律咨询	2月2日(周五) 18:30~20:00	ひこね燦ぱれす (小泉町)	职场人际关系有烦恼、工作上有难以解决的问题,若有这样的情况,请预约参加本咨询会。有资深律师进行咨询。 (预约制。1月18日(周四)9:00开始依报名先后,受理到3人为止。) ☎0749-26-7272 传真 0749-26-7377
人权咨询	1月17日(周三) 2月7日(周三) 2月21日(周三) 13:00~15:00	咨询处 (彦根站西口临时厅舍 アル・プラザ 4楼)	由人权拥护委员接受欺凌,歧视等,凡是与人权有关的各种咨询。 大津地方法务局彦根支局 ☎ 0749-22-0242

咨询项目	时间	地点	内容・咨询处
多种语言 人权咨询	每周一～周五 (节假日除外) 9:00～17:00	☎ 0570-090-911 (咨询专用电话)	用多种语言(中文、韩国语、英语、菲律宾语、巴西语、越南语)进行各种各样的人权问题电话咨询。电话会接通到天津地方法务局。
育儿、 家庭咨询	每周一～周五 (节假日除外) 8:30～17:15	家庭儿童咨询室 福祉中心 ☎0749-23-7838 FAX 0749-26-1768	关于育儿问题等家庭内的困扰等问题的咨询(育儿不安、虐待儿童、夫妇间的家庭暴力等)
发育(障碍) 咨询	每周一～周五 (节假日除外) 9:00～12:00 13:00～16:00	发达支援室 (障害者福祉中心) ☎0749-26-8282	针对彦根市内在住的换上发育障碍的4岁以上者,或者可能会患发育障碍的儿童,或者其家属进行咨询。与您一起考虑所需要的支援服务。(预约制) ※3岁以下的儿童,请打电话到市健康推进课(☎0749-24-0816)进行咨询。
全国通用人权 咨询热线	每周一～周五 (节假日除外) 8:30～17:15	☎0570-003-110 (咨询专用电话)	针对所有的人权问题可以进行电话咨询。本热线电话直接通至距您最近的法务局。
发育(障碍) 咨询	每周一～周五 (公休日除外) 9:00～12:00 13:00～16:00	(发育支援室) 身障者福利中心 ☎ 0749-26-8282	住在市内的4岁以上的、有发育障碍的人或者担心有发育障碍的人,或者其家属,都可以进行咨询。一起探讨如何进行支援。(预约制)※3岁以下的儿童,请打电话到健康推进课☎0749-24-0816进行咨询。
消费生活咨询	每周一～周五 (节假日除外) 9:00～12:00 13:00～16:15	生活环境课 消费生活中心 (彦根站西口临时 厅舍アル・プラザ 3楼) ☎ 0749-30-6144	关于多重债务问题、虚构索取的对应、恶意经商的被害、按照消费者保护制度退货的方法等,消费生活和合约纠纷的咨询。



娜塔莉亚的房间



关于眼睛交流

以前，我向巴西的朋友说“感觉最近看着别人的眼睛说话的机会减少了”。在巴西，对于看着别人的眼睛说话这件事要求的非常严格，所以不看着别人眼睛说话的人很少。但是，来日本以后，不看着别人眼睛说话的时候有所增加，让我感觉到比在巴西的时候的眼睛交流减少了。

当然，在日本人当中，看着别人眼睛说话的也很多。但是，和外国人比起来，就算少了。另外，我感到用眼睛交流的场面也有所不同。比如，在日本的公司，上司批评下属或者给下属提建议的时候，下属就会很虚心的低头表示接受。可是，在巴西，看着对方眼睛听对方讲话，是对说话方的认同，在类似的场合也是如此。另外，有些国家会认为，避开别人的眼睛说话，多半是在说谎。日本人所说的谦虚，在外国则会给人留下截然不同的印象。

在日本人当中，讲话时，被对方一直盯着的话，会感到很不自在。但是，对于很多外国人来讲，看着对方的眼睛说话是很自然的事情。用眼睛进行交流，不仅是日本的传统文化，也是向对方表示尊重的一种表现，很高兴和希望能有更多的人可以做到。

【彦根市国际交流员娜塔莉亚】



健康信息

要注意预防诺如病毒引起食物中毒

～因感染病毒所致食物中毒多发生在冬季～

其实，近年来，诺如病毒引起的食物中毒是一年四季都发生的，尤其 11 月至 2 月的秋冬季节有多发倾向。诺如病毒，在食物中不会有所增加。由于将被诺如病毒污染的手指或食品放入口中的原因而感染，然后在肠内增殖，引起呕吐、腹泻、腹痛等症状。

若是平时健康上没有任何问题的人中毒的话，症状一般并不严重，较快恢复。但是，若是儿童或老年人中毒的话，病情可能会向严重化发展，或被呕吐物堵住呼吸道致亡。

希望大家警惕诺如病毒，要依以下的对策彻底控制。

造成诺如病毒感染的食品

- ▶ 经过携带病毒的厨师等被污染的食品（二次污染食品）
- ▶ 双壳贝类（吃生贝的情况下）

主要症状

潜伏期为 24 至 48 小时（平均 36 小时），初期有呕气、呕吐，然后出现腹泻、腹痛、发烧等类似于感冒的症状。

预防要点

◆将手指彻底洗干净

做菜前后以及上厕所之后、饮食前等必须将手指用肥皂、洗手液仔细洗净 30 秒以上，然后用流水彻底冲洗掉手指上的病毒（消毒肥皂及酒精对诺如病毒皆无效）。

再加上，不要与他人共用手巾。

◆食品要充分加热

将食品上的病毒杀掉时，进行加热处理才有效。须要充分加热到食品的中心部位达 85 度，而且保持 90 秒以上。

◆身体不舒服时要请假

若有腹泻、呕吐等症状，就有造成食品二次污染的可能性。这样时，无论是家内或岗位上，千万不要做烹饪工作。家属已发症状的情况下，您自己也可能已经被感染。同样需要注意。

◆消毒餐具、烹饪器具

消毒烹饪器具时，需要使用热水或含有 0.02% 的次亚氯酸钠消毒液（含氯漂白剂）充分进行消毒，并用流水冲洗。

◆呕吐物的处理方法

排泄物及呕吐物中含有相当多量的病毒，因此，进行处理时必要充分的换气，在良好的换气状态下，戴着手套与口罩尽快处理。处理呕吐物及排泄物时，首先用纸巾细心清理，然后将该纸巾浸渍在 0.1%浓度的次亚氯酸钠中，以塑料袋密封丢弃。地板，在进行消毒后再用水擦拭。由于诺如病毒易于飞散，因此，在整个清理过程中，必须戴着手套与口罩，动作不要粗大。

消毒液的制作方法

◆含有 0.02%浓度的次亚氯酸钠消毒液

将塑料瓶盖 2 杯量的盐素系漂白剂（约 10 毫升）与水混合，可制成 2 升的消毒液。

◆含有 0.1%浓度的次亚氯酸钠消毒液

将 50 毫升的盐素系漂白剂与水混合，可制成 2 升的消毒液。

※使用 2 升的塑料瓶会比较方便。

※将制成的消毒液装入容器进行保管，为了防止误饮发生，请注明此容器内液体为消毒液。

保健信息

健康推进课（八坂町・市立医院领地内・くすのきセンター2 楼 ☎0749-24-0816 传真 0749-24-5870）

乳腺癌、宫颈癌的检查（医疗机关检查）

—乳腺癌检查（需要预约）—

对象：本市里有办理居民登录的 40 岁以上者（以平成 30 年 3 月 31 日当天为准）

检查项目： 无视触诊检查

40～49 岁 问诊、乳房 X 射线检查（双方向）

50 岁以上 问诊、乳房 X 射线检查（单方向）

受诊券申请期限： 平成 30 年 2 月 21 日（周三）。

医疗机关预约期限： 平成 30 年 2 月 28 日（周三）

受诊方法

1) 请致电癌症检查预约专用电话（0749- 24-3719）

2) 收到受诊券明信片后，致电医疗机关预约。

3) 携带受诊券明信片和检查费用（500 日圆）前往受诊。

*持有乳癌检查免费券、乳癌检查通知函者，请直接向医疗机关预约。

*受诊券明信片，将在邮发后约有一周会寄到收件人。

—宫颈癌检查—

对象：本市里有办理居民登录的 20 岁以上者（以平成 30 年 3 月 31 日当天为准）

受诊期限： 平成 30 年 3 月 31 日（周六）※也有周六休息的医疗机构，敬请注意。

受诊方法： 请携带 500 日圆检查费用直接到医疗机构进行检查。

★乳癌、宫颈癌检查原则上是每隔 1 年可进行 1 次的检查。但持有癌症检查免费券的人并不受此限制。



爱心献血 贡献博爱

无偿献血是无私奉献给社会公益事业的自愿活动，也是为拯救他人生命的崇高行为。可是，献血者数每年一到冬季就呈现减少趋向。希望大家，尤其是年轻朋友，理解献血活动的意义，在街上看到献血巴士时，或者在城里路过献血中心时，积极报名献血。目前特别需要的是「成分献血」（从血液中仅抽一部分成分，而不抽红细胞。可以减轻身体上的负荷。）、「400 毫升献血」志愿者。敬请大家予以协助。

咨询 健康推进课 ☎0749-24-0816 传真 0749-24-5870

乳幼儿个别咨询

☆可以向保健师、助产师、营养师咨询有关育儿的事情。

日期 平成 30 年 1 月 11 日（周四）、25 日（周四）、2 月 8 日（周四）、22 日（周四）
9:30～11:00

地点 くすのきセンター 1 楼 ※只有 1 月 25 日（周四）有营养师的咨询服务。

携带物品 母子健康手册

断奶食品教室

～进入 1 日两餐的阶段吧～ 营养师的讲话，离乳食的试吃等等。 ※参加者限 1 人 1 次。

时间 平成 30 年 1 月 5 日（周五）・2 月 2 日（周五）10:00～11:30（报名受理 9:45～10:00）

地点 くすのきセンター 2 楼

对象 市内 7～8 个月婴儿及其家长 携带物品 母子健康手册

叽叽小鸟沙龙

与助产士一起沟通育儿的快乐与烦恼，大家随便聊天吧。

日期 2 月 28 日（周三） 10:00～11:30（受理 9:45～10:00）

地点 くすのきセンター1 楼

对象 在市内有住民登录的 2-3 个月幼儿及家长

携带物品 母子健康手册、浴巾（亦可用襁褓）



轻松戒烟

吸烟属于尼古丁依存症。我们给予支援，愿您过上没有香烟的新生活，认识没有香烟的崭新的自己。

日期 平成 30 年 1 月 10 日（周三）・2 月 14 日（周三） 9:00～、10:00～、11:00～

地点 くすのきセンター2 楼 定员 3 人（每时间段可以接待 1 人、预约制）

- 内容
- 可以知道自身多少依赖烟草的检查
 - ▶ 肺部的污染程度（气息中一氧化碳的浓度检查）
 - ▶ 烟草依赖程度检查（检测尿中的尼古丁浓度）
 - 专家建议如何戒烟最好

申请・咨询 健康推进课 ☎0749-24-0816 传真 0749-24-5870

1 月・2 月婴幼儿健康检查

※请先确认对象婴儿的出生年月日，再前往检查。

※检查当月不能来的情况下，请事先联系。

地点 くすのきセンター 1 楼 受理时间 13:00~14:00

1 月

诊察名	实施日期	对 象
4 个月婴儿	16 日（周二）	平成 29 年 9 月 1 日～ 9 月 15 日出生
	23 日（周二）	平成 29 年 9 月 16 日～ 9 月 30 日出生
10 个月婴儿	10 日（周三）	平成 29 年 3 月 1 日～ 3 月 15 日出生
	17 日（周三）	平成 29 年 3 月 16 日～ 3 月 31 日出生
一岁半婴儿	12 日（周五）	平成 28 年 6 月 1 日～6 月 15 日出生
	19 日（周五）	平成 28 年 6 月 16 日～6 月 30 日出生
二岁半乳儿	11 日（周四）	平成 27 年 6 月 1 日～6 月 15 日出生
	18 日（周四）	平成 27 年 6 月 16 日～ 6 月 30 日出生
三岁半乳儿	15 日（周一）	平成 26 年 6 月 1 日～6 月 15 日出生
	22 日（周一）	平成 26 年 6 月 16 日～6 月 30 日出生

2 月

诊察名	实施日期	对 象
4 个月婴儿	13 日（周二）	平成 29 年 10 月 1 日～ 10 月 15 日出生
	20 日（周二）	平成 29 年 10 月 16 日～ 10 月 31 日出生
10 个月婴儿	7 日（周三）	平成 29 年 4 月 1 日～ 4 月 15 日出生
	14 日（周三）	平成 29 年 4 月 16 日～ 4 月 30 日出生
一岁半婴儿	9 日（周五）	平成 28 年 7 月 1 日～7 月 15 日出生
	16 日（周五）	平成 28 年 7 月 16 日～7 月 31 日出生
二岁半乳儿	8 日（周四）	平成 27 年 7 月 1 日～7 月 15 日出生
	15 日（周四）	平成 27 年 7 月 16 日～ 7 月 31 日出生
三岁半乳儿	5 日（周一）	平成 26 年 7 月 1 日～7 月 15 日出生
	22 日（周一）	平成 26 年 7 月 16 日～7 月 31 日出生

※ 不发任何个人通知。请确认「成长手册」（すくすく手帳）里记载的诊察内容及需携带用品。

※ 1 岁半婴儿需自备牙刷。

※ 2 岁半乳儿健诊，请在问诊表上填写「悄声检查」的结果。不用带牙刷和杯子。

※ 3 岁半的婴儿的健康检查有验尿。请把早上第一次的尿装在干净的瓶子里带来。