

静冈人

“静冈人”是英文版静冈市资讯月刊“Shizuoka Jin”的中文版。其内容主要来自静冈市生活资讯报刊“静岡気分”。本刊旨在为生活在静冈的中国人及学习使用中文的人们提供静冈的各种生活信息。

恭贺新年/健康长寿的城市·静冈市的美食/应该申报市·县民税的人/リバウエル井川の感恩日&雪节/静冈市防火大会·消防音乐队定期演奏会/

恭贺新年



各种费用缴纳日期

- 固定资产税・都市计划税 第3期 1月12日 (周二)
- 介護保険金 第7期 1月25日 (周一)
- 后期高齢者医疗保险金 第6期 2月1日 (周一)
- 国民健康保险金 第8期 2月1日 (周一)
- 国民年金保险金 12月份儿 2月1日 (周一)

静冈市的人口, 家庭数

截至到平成 27年12月1日 静冈市的人口, 家庭数量。

() 内为与去年同月相比的数据。

男 性: 347,146 人
(-1,759 人)

女 性: 365,328 人
(-1,786 人)

共 计: 712,474 人
(-3,545 人)

家庭数: 309,197 户
(+2,221) 户

在这辞旧迎新的喜庆时刻,请允许我在此向广大市民致以节日的问候!

去年,本市面向3次综合计划的城市建设目标「闪耀于世界的静冈」,并为了实现理想的都市形象「历史文化的城市」以及「健康长寿的城市」,而进行了很多的努力。

为了达到在3次综合计划中提起的「到2025年维持总人口70万人」的目标,作为综合人口减少对策,而制定了「静冈市综合战略」。综合战略包括,市外迁入者增加措施,本市迁出者抑制措施,结合出生人数的增加克服人口减少措施,以及其它地域活性化对策。今后,自治会·街道居民会,NPO,县以及其他市町等,将人口减少作为共同的课题,互相交换信息并互相协助,以「A11静冈」的体制来推动此综合战略。

今后,我们将与市民们怀着共同的梦想与希望,为了实现闪耀世界的静冈,以坚定不移地决心,进行城市建设。希望大家对市政给予理解,并积极的参与。

最后,真心地祝福大家身体健康,生活幸福!

静冈市长 田边 信宏



健康长寿的城市，静冈市的美食

有山，有海，有清流，并拥有多种气候风土的静冈是食材的王国。静冈市引以为豪的健康美「食」中，我们将焦点放在大家熟知的口味「柑橘」「小沙丁鱼」「樱虾」上，介绍给大家。

◆柑橘 ⇒ 柑橘中饱满的「β- 隐黄素」

所谓的 β- 隐黄素 (β-cryptoxanthin) 是，与含在胡萝卜中的「β-胡萝卜素」以及，含在番茄中的「番茄红素」一样，是类胡萝卜素中的一种。柑橘类中，特别是在温州柑橘中的含量最多。

特征：

- ◎与其它类胡萝卜色素相比，容易吸收几倍。
- ◎容易积蓄在体内。 ~ 吃柑橘时手和眼睛看起来呈黄色便说明了这一点！ ~
- ◎越甜颜色越深的柑橘中的含量越多。
- ◎柿子，桃子，红辣椒等中也含有 β- 隐黄素，只是，柑橘的果肉容易碎，并且立刻会成为“果汁”状态，所以容易消化·吸收。

吃柑橘后 β- 隐黄素积蓄在血液中，可以期待对生活习惯病的预防。

- ☆骨质疏松症 ~ 骨质的形成活跃化，骨质的衰变减少倾向
- ☆肝功能障碍
- ☆胰岛素抵抗性 ~ 血糖值恢复正常的效果
- ☆代谢综合症
- ☆动脉硬化
- ☆由于吸烟，饮酒导致的氧化应激 (Oxidative stress)

柑橘不仅有预防感冒与美容效果，对于骨质形成·生活习惯病·防止老化等也有效果！多吃柑橘促进健康！

◆小沙丁鱼

小沙丁鱼是半口沙丁鱼等沙丁鱼类的鱼苗。在静冈市的用宗渔港，清水港，由比渔港等处卸货。那小小的身体是与母体沙丁鱼一样的营养宝库。因为是静冈才能品尝到的新鲜的营养丰富的小沙丁鱼，不管是就饭吃还是当下酒菜都正合适。

小沙丁鱼的健康动力

骨头及内脏可以直接吃，营养价值高，含有丰富的钙。锅煮或晒干的小沙丁鱼，营养价值更高！提高保存性，浓缩美味。另外，丰富的鱼脂肪酸「DHA」「EPA」，有降低血中胆固醇，净化血液的效果。

◆樱虾 ⇒ 国内 100%的水产量为骏河湾产

樱虾在世界上也作为稀少生物而知名。日本国内只有静冈县进行捕获，正是代表静冈的海中美食。有透明感的美丽樱花色的小虾，不但有美丽的外观，还可以轻易的摄取钙，是营养丰富的食材。

樱虾的功能

因为虾肉，虾壳，内脏都可以吃，所以比起其它的虾，矿物质类大约 3 倍！特别是钙的含量较高，用大约 100g 做比较，竟是牛奶的 6 倍。属红色素的虾青素 (astaxanthin) 有强烈的抗酸化作用，不仅抑制老化及病因活性酸素，还有恢复眼睛疲劳的效果。另外，樱虾中还含有氨基葡萄糖 (Glucosamine)，有预防关节痛及关节炎的效果。

有关小沙丁鱼·樱虾的咨询：水産漁港課 ☎054-354-2184

“鱼”的各种营养

优良的蛋白质

DHA

EPA

牛磺酸 (Taurine)

钙

⇒ 大脑功能的活跃化

⇒ 净化血管的任务

⇒ 消除疲劳，并净化血管！

⇒ 强化牙齿以及骨质

特别是沙丁鱼等青鱼中的含量多！

与维生素 D 一起摄取，将提高吸收率！

※有关食品的营养素以及食育，请咨询：健康づくり推進課 ☎054-221-1571 或各区的健康支援課 (葵区 ☎054-221-1571 骏河区 ☎054-285-8377 清水区 ☎054-348-7981)

应该申报市・县民税的人

2016年1月1日住在静冈市的人，将被征收2016年度的静冈市的市・县民税。

为了使我们的生活方便・舒适，我们居住的市或者县正在进行各种各样的行政服务。因这些服务所发生的费用将由我们来承担，这就是市・县民税。这是除了所得税（缴纳国家的税金）之外，根据每个人在2015年度的收入所得为基准来计算的。

为了让居民们广泛的负担市・县民税，市・县民税的最低收入所得限度额比所得税的标准要低。所以，即使是免缴所得税的人，有时也得缴纳市・县民税。

因此，不需要办理所得税确定申告（最后申报）的人，如果符合以下条件，也一定要申报市・县民税。

1. 需要申报市・县民税者的必要条件

(1) 工薪者(被雇用者)

- ①除工薪外，另有收入者。
- ②在两个以上的地方领取工薪者。
- ③所属公司未向市政府提交
[工薪支付报告书]者。

(2) 非工薪者

2015年的年总收入(收入 - 必要经费)总额，超过以下计算范围的人

- { 315,000 日元 * (抚养家属等的人数 + 1) + 189,000 日元 }
- (注意) ①抚养家属等是指，2015年的总收入低于380,000日元(工薪者，总工资1,030,000日元)以下，共同负担生活费的亲属。
②加189,000日元的计算方法，只适用于有抚养家属等的人。

※申报所得税的人，没有必要申报市・县民税。

2. 申报的时间以及场所

(1) 时 间： 2016年2月10日 ~ 3月15日

(2) 场 所： 静冈市役所静冈厅舍新馆2楼
骏河区役所2楼
静冈市役所清水厅舍2楼

葵市税事务所

☎054-221-1041

骏河市税事务所

☎054-287-8662

清水市税事务所

☎054-354-2072 ~ 2075

リバウエル井川の感恩日&雪节

☆感恩日：1月17日(周日)8:00 ~ 17:00 ☆雪节：2月14日(周日) 8:00 ~ 17:00

地 点：葵区井川 ☎054-260-2316

登山索道费用：1,020日元(初中生以下300日元)

停车场费：520日元(普通车)

届时赠送登山索道免费券(成人20名，初中生以下50名・以到达先后为顺序)以及井川茶(先到的200名)等。

雪节 可以与家人愉快的游玩，滑雪&雪橇比赛以及雪上保龄球！还有年糕小豆汤以及抽选会！

在井川参加雪节旅行！

时间：2月13日(周六)~14日(周日) (2天1宿) 人数：10组40名

费用：30岁以上2,820日元，高中生~29岁2,510日元，中学生以下2,200日元，2岁以下300日元

(滑雪费另加)

报名：请打电话报名「截至1月15日(周五)・多数抽选」

在井川滑雪

时间：2月27日(周六)~28日(周日) (2天1宿) 人数：10组40名

费用：30岁以上2,820日元，高中生~29岁2,510日元，小学生~中学生2,200日元(滑雪费另加)

报名：请打电话报名「截至2月1日(周一)・多数抽选」

マイナンバー(个人编号卡)的利用将从1月开始

这种时候也许需要マイナンバー(个人编号卡)

★在市役所・税务局・ハローワーク等办理税以及社会保障关联手续时

★在工作单位办理工资以及健康保险事务时

★从签约的证券公司或保险公司领取红利时

1月18日(周一)~，可以在24小时便利店提取各种证明书

可以办理的时间：6:30~23:00

(年初年末・维修日除外)

咨询：静冈市マイナンバー専用コールセンター

☎0570-054-301

户籍管理課 ☎054-221-1480

静冈市防火大会・消防音楽队定期演奏会

时间：2月27日(周六) 13:00 ~ 15:30

地点：静冈市民文化会馆中ホール

13:00~ 第1部・典礼(无火灾地区表彰等)

13:50~ 第2部・消防音楽队定期演奏会

人数：700名(免费)

报名：请打电话至 ⇒ 市コールセンター

☎054-200-4894

「截至1月15日(周五)・多数抽选」

咨询：静冈市防火協会(消防部予防課内)

☎054-280-0190

市政府联络簿

各个主要政府机关代表电话

| | |
|---------------------|-------------------------|
| ●葵区役所 054-254-2115 | ●市役所（静岡地区） 054-254-2111 |
| 葵区追手町 5-1 | 葵区追手町 5-1 |
| ●清水区役所 054-354-2111 | ●市役所（清水地区） 054-354-2111 |
| 清水区旭町 6-8 | 清水区旭町 6-8 |
| ●骏河区役所 054-202-5811 | ●市役所（蒲原地区） 054-385-3111 |
| 骏河区南八幡 10-40 | 清水区蒲原新田 1-21-1 |

常用市政服务窗口

| 主要服务内容 部门名称 | 葵区 | 骏河区 | 清水区 |
|---------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|
| 有关外国人登记手续的咨询与服务 户籍住民课 | 054-221-1061 | 054-287-8611 | 054-354-2126 |
| 有关保险和退休金的咨询与服务 保险/年金课 | 054-221-1070 | 054-287-8621 | 054-354-2140 |
| | 054-221-1065 | 054-287-8624 | 054-354-2134 |
| 有关纳税和税金的咨询与服务 纳税课 | 054-221-1035 | 054-287-8670 | 054-354-2092 |
| 生活咨询 地域总务课 | 054-221-1053 | 054-287-8698 | 054-354-2036 |
| 有关儿童及儿童津贴等咨询与服务 保育儿童课 | 054-221-1093 | 054-287-8674 | 054-354-2120 |
| 部门名称 | 市役所（静岡地区） | | 市役所（清水地区） |
| 垃圾回收 | 收集业务课 054-221-1365 | | 收集中心 054-366-2751 |
| 有关公立学校方面的咨询与服务 学事课 | 市役所（清水地区） 054-354-2377 | | |
| 有关体育方面的咨询与服务 体育振兴课 | 市役所（静岡地区） 054-221-1037 | | |
| 有关多文化、共生方面的咨询与服务 男女参画・多文化共生课 | 市役所（静岡地区） 054-221-1303 | | |

与外国人相关的组织

| | | |
|-----------|--------------|--------------|
| 静岡市国际交流协会 | 静岡本部 | 清水支部 |
| | 054-273-5931 | 054-354-2009 |
| 入国管理局静岡支所 | 054-653-5571 | |

本资讯刊制作单位为 **静岡市男女参画・多文化共生课**，如果您有任何咨询、建议或意见，请联系我们。
地址 静岡市葵区追手町 5-1 邮政编码 420-8602 电话 054-221-1303 email:sankaku@city.shizuoka.lg.jp