

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。

[2020年人口普查/防灾特集/珍惜生命、热爱生活/市立图书馆的通知/庆祝敬老制度/让我们延长健康寿命吧!](#)



各种费用缴纳日期

- 下水道受益者负担金
2期 9月25日 (周五)
- 介护保险金
3期 9月25日 (周五)
- 后期高龄者医疗保险金
2期 9月30日 (周三)
- 国民健康保险金
4期 9月30日 (周三)
- 国民年金保险金
8月分 9月30日 (周三)

静冈市的人口、家庭数

截至2020年7月末
静冈市的人口、家庭数量。

() 内为与去年同月相比的数据。

※根据住民基本台帐的数字

男性: 339,537人
(-1,849人)

女性: 356,391人
(-1,886人)

共计: 695,928人
(-3,735人)

家庭数: 320,019户
(+2,413户)



2020年人口普查 国勢調査 2020

● 2020年的人口普查(国势调查)即将开始实施

人口普查是由日本政府实施的,对在日居住的全部人口及户口为对象的统计调查。

自9月14日左右开始人口普查调查员将访问各户,听取并发放调查票。

人口普查调查员胸前挂着调查员证、胳膊上佩戴着袖章。

调查员携带对应27国语言的“外国语连络票”访问家庭时,请清楚地指出您所能理解的语言。

此外,绝对不会使用于本目的以外的税金等处,敬请放心!

- ◆ 调查员访问时: ① 请告知您能理解的语言。
- ② 确认您是否为普查对象(在日本住了3个月以上、是否打算住3个月以上)

(您是调查对象时)

- ③ 您是否能够通过网站进行回答
(对应语言为:日语、英语、中文(简体字、繁体字)、韩语、越南语、西班牙语及葡萄牙语)
- ④ 如果无法通过网站回答问题,日后调查员将会给您送去『调查票对译』及『调查票填写方法』等文件。

- ◆ 回答期限: 网站回答期限为
9月14日(周一)至10月7日(周三)
调查票回答期限为 10月1日(周四)至10月7日(周三)

- ◆ 咨询: 国势调查热线中心
(9月7日至10月31日 每日上午8点至下午9点)
电话 0570-07-2020 (Navi Dial 导航号码)
03-6636-9607

※热线中心还可以对应英语、中文、韩语、越南语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、尼泊尔语、菲律宾语、印度尼西亚语



防 灾 特 集

9月1日是“防灾日”。请借助这个机会再次确认身边的危险地点、避难场所及经过的路线等。此外，也请活用补助制度及防灾地图等，事先进行防灾对策吧！

◎请利用耐震对策补助制度

年久失修的木造住宅，需要进行补强！

对象：1981年5月31日之前建造的木造住宅。

详细内容请咨询：建筑指导课 ☎054-221-1124 传真 054-221-1135



◎上下水道局 生活与水

预防浸水灾害的下水道

浸水避难地图

静冈市不断在改善河川和下水道设备，即使是这样也渐渐变得无法抑制近年来发生的局部大雨等灾害。为了让大家了解容易发生浸水灾害的范围和深度等，平时就做好预防大雨的准备，而在制作“浸水避难地图（内涝危险度地图）”。下水道计画课（上下水道局厅舍6楼）及各区域总务课等处发布地图。

咨询：下水道计画课 ☎054-270-9215 传真 ☎054-270-9216

请重新整理一下单位及家庭急救箱的内容吧！

※医疗药品也有有效期限。请务必一年确认一次，做好准备！详细内容请参阅市网站。

咨询：生活卫生课 ☎054-249-3158 传真：054-209-0540



急救箱的内容	
消毒液、包带、纱布、药布、创可贴、纸质创可贴、剪刀	避难时、救助活动及修复工作时都容易受伤。不管是小伤还是范围广的伤，为了对应各种场面，请做好准备。请准备专用剪刀。
镊子、拔毛镊子	扎进玻璃碎片和木片时方便取出。
棉棒、脱脂棉	一点小伤、耳鼻护理时可以使用。
口罩、毛巾或手巾	为了清除灰尘及预防感染症而准备。
眼药水、点鼻药	在清除瓦砾等灰尘多的环境，眼睛的护理很重要。有室内灰尘过敏症的人也请准备好点鼻药。
感冒药、镇痛剂	请准备适合自己体质的药。
肠胃药、止泻药	请根据症状和原因分开使用。
手纸、湿纸巾	除了非常时期专用袋之外，也请放入急救箱里。
药品手册、常备药、笔记用品	不一定要放入急救箱里，但是请做好能让家人弄清楚服用中的药和服用状况的管理。

◎遇到大规模灾害时，首先请将伤人、病人送到救护所

遇到灾害时居住地区的医疗机关、诊所将被关闭。受伤或生病的人请到附近的救护所接受应急处置。

※详细内容请参阅网站等

咨询：保健卫生医疗课 ☎054-221-1332 传真 054-221-1162



◎请有效地利用急救医疗

咨询：保健卫生医疗课 ☎054-221-1332 传真 054-221-1162

●值班医生・值班医院 ※请确认①-③

①一部分晨报

②静冈县急救医疗情报中心 ☎0800-222-1199（24小时自动语音）

③查阅网站「医療ネットしずおか（医疗网站静冈）」

根据所在地和各诊疗科目，搜索现在可以受诊的诊疗所及值班医生。

●静冈儿童急救电话咨询 按钮式电话机#8000 或 ☎054-247-9910

工作日：18:00— 周六：13:00— 周日、节假日、年初年末（12月29日—1月3日）8:00—

※以上所有均至次日8:00。年中无休

●急救牙科中心（葵区城东町 ☎054-249-1199） 对应休息日时口腔疾病的设施。

诊疗受理：周日、节假日、年初年末（12月29日—1月3日） 9:00—15:30

●市急病中心（葵区柚木 ☎054-261-1111）

对夜间、急病者进行应急处理的设施。

①诊疗时间：19:00—22:00（年中无休）

②诊疗科目：内科、儿科、外科

※受诊时请携带健康保险证、各种医疗受给者证、现在服用的药或、药品手册。



◎请正确使用救护车！

咨询：救急课 ☎054-280-0199 传真 054-280-0189

静冈市去年有3万4987件、每日平均96件、大约15分钟1件的频率在发生急救出动，在全国也有增加的倾向。

去年紧急搬送者的大约半数均为轻症患者。轻症患者中没有紧急性的人也要求急救，这也是出动次数增加的主要原因之一。救护车是为了救助市民宝贵的生命而准备的车。为了能在必要时迅速出动，请正确使用救护车！

珍惜生命、热爱生活

静冈市在举办各种活动时，为了避开 3 密（密闭、密集、密切接触），考虑人数、内容、实施方法等，彻底在进行卫生管理。若给大家带来不便，敬请理解并予以协助！因此，身体感到不适时，请不要去参加活动。

谢谢合作！



庆祝敬老制度

让我们一起庆祝居住地区的高龄者，推进健康长寿的城市建设吧！

对象：符合今年 4 月 2 日至明年 4 月 1 日此年龄的人赠送红包、贺礼。

伞寿（80 岁）5000 日元红包

米寿（88 岁）1 万日元红包

百寿（100 岁）肖像画或本地产品

茶寿（108 岁）20 万日元红包、长寿茶叶

※伞寿、米寿的对象者，原则上通过自治会・町内会等，于 9—10 月左右赠送红包。关于其他对象者，由市政府直接联系。

咨询：高龄者福祉课 ☎054-221-1586



市立图书馆的通知



中央图书馆由于大规模改修而休馆的通知

中央图书馆自 1984 年 7 月开馆以来已经过了 36 年的岁月，由于老朽化等原因其设备机器等迎来了需要更新的局面。因此，决定于今年 10 月 1 日（周四）至明年 7 月中旬为止休馆，实施大规模改修兼改装工程。通过此工程，改善读书环境让市民们更加舒适方便的使用图书馆。

此外，施工期间只有临时窗口服务，不能入馆。若给大家带来不便，敬请理解并予以协助！

—关于休馆期间的主要服务—

★在中央图书馆前的利用者停车场设置临时窗口，进行预约受理及预约图书的出借、返还服务。※休馆期间，将把还书箱设置在临时窗口旁边。此外，中央图书馆的藏书，除了一部分之外其他无法利用（也属网上搜索对象之外）。

★关于中央图书馆的一部分新刊图书，将在中央图书馆以外的 11 馆设置专用处。

★移动图书馆照常运行。

10—3 月移动图书馆

☆通过市立图书馆的借书卡出借图书。

☆还可以出借、返还市立图书馆的图书。

☆受理各种图书、资料查阅等咨询。

●没有办理图书馆借书卡的人，需要可以确认现住址、出生年月日的身份证明书。

●还受理没有装载于移动图书馆的图书、杂志及 CD 的预约。从图书馆的网站上也可以预约。

●市内发生大规模地震灾害或其他警报时停止运行。根据当天气候的急剧恶化，有可能会变更开馆时间或停止运行。

※关于移动图书馆的会场、时间、日期等详细内容请参阅图书馆网站。

咨询：市立中央图书馆

地点：〒420-0884 葵区大岩本町 29 番 1 号

电话：☎054-247-6711

※为了防止新冠病毒感染蔓延，登载的内容等有可能中止或变更。请注意！

重新考虑您和家人的健康



让我们延长健康寿命吧！

—9 月是增强健康普及月—

重新考虑饮食、运动、吸烟等生活习惯，会起到糖尿病、癌症、心脏病、脑血管等的预防效果。首先请重新考虑自己的生活习惯，并邀请周围的人，大家一起进行健康活动吧！

健康寿命的延伸：

1 是运动 2 是饮食 完全禁烟 最后是药品。

◆比现在+10 分钟 活动身体！

可以降低患高血压症及糖尿病等的风险

●边看电视边做肌肉锻炼和伸展运动

●利用计步器，以每天 6000 步为目标！

●每周 2 次以上，进行 30 分钟以上的流汗运动

◆饮食注重味道、营养均衡、一日三餐为基本

●每天摄取 350g 蔬菜

比平常+1 盘大约增加 70g

生的蔬菜为两手 3 把的分量、煮过的蔬菜为单手 3 把的分量

●盐分少又好吃

每天一碗带汤的菜。不喝面类的汤。使用香辛料、醋、减盐调味料等。每天的食盐目标分量为男性 7.5g、女性 6.5g 以下。

请每年接受一次特定健诊、癌症检诊吧！

时间：10 月 4 日（周日）、9:00—13:00

地点：静冈医师会健诊中心 MEDIO（葵区吴服町）

费用：乳腺癌：2000 日元、子宫颈癌：800 日元

特定健诊：免费

申请：请打电话至 MEDIO ☎0120-931-520

（8:30—17:00、周六、周日、节假日除外）

【9 月 1 日（周二）开始、以报名先后为序】

每月的“食育日”在举办健康活动！

时间：每月 19 日 10:00—12:00、14:00—17:00

地点：Wellness Park 静冈

（葵区吴服町静冈伊势丹 7 楼）

※当日请直接到会场。

咨询：健康建设推进课 ☎054-221-1376



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） 054-385-7700
骏河区南八幡町 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 1F	054-287-8611 1F	054-354-2127 1F
有关国民健康保险和退休金的咨询与服务 保险年金课	054-221-1070 国保 054-221-1065 年金	054-287-8621 国保 054-287-8624 年金	054-354-2141 国保 054-354-2134 年金
有关纳税和税金的咨询与服务 纳税课/市税事务所	054-221-1035 3F	054-221-1531 3F（葵区）	054-354-2092~ 2094 2F
生活咨询 地域总务课	054-221-1053 1F	054-287-8698 3F	054-354-2170 4F
有关儿童及儿童津贴等咨询与服务 子育支援课	054-221-1093 2F	054-287-8674 2F	054-354-2120 1F
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		清水收集中心 054-366-2751
有关公立学校方面的咨询与服务 儿童生徒支援课	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） 054-221-1038		
有关多文化共生方面的咨询与服务 国际交流课	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 静岡市国际交流课，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: cir@city.shizuoka.lg.jp

静岡人的网址：

http://www.city.shizuoka.jp/000_002148.html