



# 生活情报

## 2019年6月

### 请注意不要中暑!

中暑后,会引起体温上升,头昏或失去知觉,头疼・呕吐等症状,严重时还可能危及生命。特别是高龄老人在室内也可能中暑,必须加以注意。

#### 《预防的要点》

- 请利用好空调,电风扇等设备,保证室内温度不超过28度。
  - 即便没感觉到口渴也必须经常补充水分。
  - 外出时,要穿宽松,凉爽的衣服。
  - 活动不要过度,并注意适度的休息。
  - 日常生活中,要注意饮食中的营养平衡并且进行适当的运动。
- ▼咨询处电话 消防局警防課 0823-26-0313

### 熱中症に気をつけて!

熱中症は,体温上昇,めまいや失神,頭痛・吐き気などがおこり,ひどくなるとけいれんや意識の異常など命に関わる場合があります。特に高齢者は,部屋の中でも熱中症になることがあるので注意が必要です。

#### 《予防のポイント》

- 室温が28度を超えないように,エアコンや扇風機を上手に使う
  - のどが渴かなくてもこまめに水分を補給する
  - 外出するときは,体を締め付けない涼しい服装で出かける
  - 無理をせず適度に休憩を取る
  - 日頃から栄養バランスのよい食事と適度な運動を心がける
- ▼問合先 消防局警防課 0823-26-0313

### 7月1日(星期一)起,可申请 免除 国民年金保险费

因为失业或收入少等理由,交纳国民年金保险费困难时,有免除保险费制度。

- ▼申请地点 保险年金課・市民窓口課・市民中心
- ▼必要资料 图章・年金手帳・写明个人身份号的资料・驾照等能确认身份的证明资料・失业的,需离职证明或雇用保险领取证明。
- ※因有申请人・户主・配偶者的所得限度等标准要求。继续执行去年申请的,也可能不需要申请手续。
- ▼咨询处 保险年金課 0823-25-3157

### 7月1日(月)から受け付け 国民年金保険料の免除申請

失業や所得が少ないなどの理由で,国民年金の保険料を納めることが困難な場合は,保険料免除の申請ができます。

- ▼申請場所 保険年金課・市民窓口課または各市民センター
- ▼必要なもの 印鑑・年金手帳・個人番号のわかるもの・免許証など本人確認ができるもの・失業を理由とする場合は離職票または雇用保険受給資格者証
- ※申請者・世帯主・配偶者の所得制限などの基準があります。昨年度継続申請した人は手続き不要の場合があります。
- ▼問合先 保険年金課 0823-25-3157

### 6月末 请提出儿童补助金现状申请

向今年有必要提出的人邮送「现状申请」。请于6月28日(星期五)前提出。

将通过此申请来掌握6月1日至现在的状况,是确认是否要继续支付给儿童补助的重要凭证。如不提出,今后可能不能得到补助。请务必提出。

今年5月份出生的人或转入本市的人,没有必要提出现状申请。

- ▼咨询处 子育て支援課 0823-25-3173

### 6月末までに提出を 児童手当現況届

今年度の「現況届」を,提出が必要な人に郵送していますので,6月28日(金)までに提出してください。

これは,6月1日現在の状況を把握し,児童手当を引き続き受給する要件があるかを確認する大切なものです。提出しないと今後の手当が受けられなくなります。必ず提出してください。

今年5月中の出生や転入などにより新たに児童手当が認定された人は今年度の現況届は必要ありません。

- ▼問合先 子育て支援課 0823-25-3173

### 7月2日(星期二)起,征集市营住宅入住者

- ▼対象
- 申请人需20岁以上(未成年但已婚者也可)
- 家庭收入在标准以下
- 没有拖欠市民税和市营住宅租金的
- 申请人本人・同居亲属非暴力团伙成员
- ▼申请 7月2日(星期二)~10日(星期三),邮送至くれせん(〒737-0811 西中央4丁目6番3号)
- ※市营住宅于7月2日(星期二)公布。征集介绍(申请整理券)由住宅政策課・各支所发放
- ▼必要资料 市营住宅申请整理券和抽签号・通知抽签结果的

### 7月2日(火)から市営住宅入居者募集

- ▼対象
- 申込者が20歳以上(未成年でも結婚している人は可)
- 世帯の収入が基準以下
- 市民税と市営住宅の家賃を滞納していないこと
- 申込者本人・同居親族が暴力団員でないこと
- ▼申込 7/2(火)~10(水)に,郵送でくれせん(〒737-0811 呉市西中央4丁目6番3号)へ
- ※物件は7/2(火)に公表。募集案内(申込整理票)は,住宅政策課・各市民センターにあります。
- ▼必要書類 申込整理票と抽選番号・抽選結果通知用はが

明信片（请贴上 62 日元邮票）

※抽中者，还需要另外的入居资格审查资料

▼咨询处 指定管理者くれせん 0823-32-2488

き(必ず 62 円切手を貼付)

※抽選当選者は，入居資格本審査のために別途書類が必要です。

▼問合せ先 指定管理者 くれせん 0823-32-2488

## 集会娱乐情报



**在吴市纪念日的庆祝仪式上，让我们一起和着吴市的乐曲舞蹈吧！**

为 9/28(星期六)举行的吴市纪念日庆祝仪式(吴市成立 117 年) 募集「呉音頭総踊り」的参加团体・个人。无需参加经验。大家一起来为吴市庆祝生日。

▼定员 150 人

▼申请 请与 8/2 (星期五) 前打电话

※练习会 (9/7 (星期六) 10: 00~吴信用金库大厅 (文化大厅))

▼咨询处 秘书广报课 0823-25-3233

## 夏天游泳池开放期间

7/13 (星期六)~7/15 (节日), 7/20 (星期六)~8/31 (星期六)

●室外儿童游泳池 (二河町) 9:30~18:00

7/20 (星期六)~8/31 (星期六)

●音户游泳池 (音户町南隠渡) 10:00~16:00

●川尻东游泳池 (川尻町东) 10:00~17:00

●下蒲游泳池 (下蒲刈町下島) 12:00~17:00

●丰游泳池 (丰町大长) 10:00~16:00

▼费用 18 岁以上 200 日元，高中生以下 100 日元

▼咨询处 鹤冈一人纪念体育馆 (体育馆) 0823-22-1264



## 灰峰公园自然观察会「夏虫寻觅会」

寻找长角牛甲虫或圣甲虫，寻找夏天的昆虫。

▼时间 7 月 28 日 (星期天) 8:00~11:00 ※雨天停止活动

▼集合 灰峰公园厕所前

▼定员 30 人 (按先后顺序)

▼申请 6/24 (星期一)~7/25 (星期四) 电话或传真 (0823-25-0347)

▼费用 免费

※小学生以下需保护者陪伴。服装・高腰鞋・长筒裤。装昆虫盒子・捕虫网

▼咨询处 土木总务课 0823-25-3668

## 采摘蓝莓体验

40 分钟采摘蓝莓体验。

▼时间 7/1 (星期一)~8/31 (星期六)

▼地点 恵みの丘蒲刈 (蒲刈町大浦字前冲浦)

▼费用 1 包 500 日元

▼申请 电话申请

▼咨询处 恵みの丘蒲刈 0823-70-7111



## イベント情報

### 呉音頭を踊りませんか 呉市記念日式典

9/28(土)に開催する呉市記念日式典(市制施行 117 周年)の中で「呉音頭総踊り」に参加する団体・個人を募集します。経験は問いません。市の誕生日をみんなで祝いましょう。

▼定員 150 人

▼申込 8/2(金)までに電話で

※練習会 [9/7(土) 10:00~呉信用金庫ホール(文化ホール)] 参加希望者は，一緒に申込してください。

▼問合せ先 秘書広報課 0823-25-3233



### 夏のプール開場期間

7/13(土)~7/15(祝), 7/20(土)~8/31(土)

●屋外子どもプール(二河町) 9:30~18:00

7/20(土)~8/31(土)

●音戸プール(音戸町南隠渡) 10:00~16:00

●川尻東プール(川尻町東) 10:00~17:00

●下蒲刈プール(下蒲刈町下島) 12:00~17:00

●豊プール(豊町大長) 10:00~16:00

▼料金 18 歳以上 200 円，高校生以下 100 円

▼問合せ先 鶴岡一人記念スポーツ会館(スポーツ会館) 0823-22-1264

### 灰ヶ峰公園自然観察会「夏の昆虫さがし」

カミキリムシやコガネムシなど，夏の昆虫を探します。

▼日時 7/28(日)8:00~11:00 ※雨天中止

▼集合 灰ヶ峰公園トイレ前

▼定員 30 人(先着)

▼申込 6/24(月)~7/25(木)に，電話またはファックス (0823-25-0347)で。

▼料金 無料

※小学生以下は保護者同伴。服装は長靴・長ズボン。虫かご・虫捕網を持参。

▼問合せ先 土木総務課 0823-25-3668



### ブルーベリー収穫体験

40 分間の摘み取りを体験できます。

▼期間 7/1(月)~8/31(土)

▼場所 恵みの丘蒲刈(蒲刈町大浦字前冲浦)

▼料金 1パック500円

▼申込 電話で申し込み

▼問合せ先 恵みの丘蒲刈 0823-70-7111