



你好 冈谷

财团法人 冈谷市国际交流协会(OIEA)

〒394-8510 冈谷市幸町8-1 冈谷市役所4楼

TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229

E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp

2009年7月15日发行 夏号 中国语

~此刊物是财团法人冈谷市国际交流协会向在住的外国籍市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，每季度一次、1年4回发行。如有疑问请致电右上地址咨询。~

新型流感

5月6日日本国内已经确诊新型流感的感染。新型流感病菌是禽流感病菌被传染给人后，在人体内产生变异增长，并通过人与人的接触而传播的疾病。感染了这种病菌而患的疾病叫做新型流感。厚生劳动省在感染法里将在墨西哥和美国等地确诊的猪流感(H1N1)归类为新型流感感染疾病。

感染了流感立刻会出现嗓子疼、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、头疼、发冷等症状并伴随发烧。这些都是感冒的症状同时也伴随肌肉疼、关节疼、眼睛疼、肚子疼，腹泻等症状。发烧大约持续5天左右。脑炎及脑部的后遗症，这些流感的并发症已经引起了人们的关注。并发症发作后就会引起痉挛和意识障碍并能导致死亡或留有后遗症。通常的流感和新型流感的症状比较相似，因此区分的时候比较困难。但如果怀疑感染新型流感的话，可以通过PCR(遗传基因检查)来确定诊断。

新型流感的感染力与季节性流感一样，一个人可能传染

3-4人。这次新型流感在日本年轻人中流行开来，据说病菌在人与人的传染过程中感染力有不断变强的可能性。关西地区发现流感后立刻采取学校放假的措施，各地都相继实施了抑制感染扩大的措施。夏季可能大家都会感觉流感一度消失，其实病毒还继续在人们之间传染。入冬之后很可能会迎来流感传染的第二次高峰，据说会引起更大的损失。“达菲”对这次病毒很有效，虽然日本“达菲”的存储量比较多，人们还是很关注今后疫苗厂家的制造方法。

针对流感首先是预防，当感染扩大时不要到人多的地方去。常洗手、戴口罩、漱口、保持充分的睡眠，营养要均衡，服用维他命C都很重要。孩子很容易携带病菌，必须教育孩子在学校和家里都要洗手和漱口。如果发烧38度以上，请联系諏访保险福祉事务所 0266-57-2930、諏访合同厅舍 0266-53-6000。冈谷市也呼吁市民们冷静对应流感，首先请掌握正确的情报，若有需要可致电冈谷市政府详谈窗口(健康推进科) 0266-23-4811。



☆日本景象 ~了解愉快的日本食文化~

酒(さけ)

日本自古以来的含酒精饮料是用米和水酿造出来的。酒温热后再喝可以很快醒酒并且冬天喝温酒可以暖身体。好酒冰镇后和高级葡萄酒味道相似。因此日本的酿造酒也曾出现在欧洲葡萄酒评审大会上，并有不少获奖。大量生产并在全国销售的酒有很多，各地也有当地的造酒厂。米和水的质量以及酿造方法的不同，可以酿造出独特的味道。这样的酒称为地方酒，它最近成为日本酒的主角。酒精浓度在15%的酿造酒入口比较滑润，因此喜欢它的女性也逐渐增多。



酱油(しょうゆ)

酱油是以大豆为主要原料做成的日本特有的调味料之一。英语的soy也是从日语「しょうゆ」派生而来。



日本大部分料理都不可缺少这种有独特香味的褐色液体调味料。甚至可以说酱油形成了日本人基本的味觉。没有酱油的话，日本人就吃不了牛肉火锅、寿司、生鱼片。

最近日本酱油在美国等西方国家也有出售，牛排等也使用日本酱油作为调味料。沾酱油和料酒烘烤的牛排也是用以酱油为主要成分的调料汁制作的。

黄酱(みそ)

黄酱与酱油一样都是以大豆为原材料，大部分都是茶色的膏状调味料。很多日本人都是早上喝味噌汤，汤里会放各种东西。比如豆腐、裙带菜、野菜等，最后把黄酱融化在水里。除了能做汤，还可以放在拉面和饭团里，或者作为各种火锅的调味料。

味噌汤里的鱼和肉不仅能长时间放置不坏，并且越放越好吃。黄酱也是日本人生活中不可缺少的调味料，最近味噌汤被人们评价为营养均衡的健康食品。



冈谷市的通知

冈谷市政府4楼（财）冈谷市国际交流协会窗口将帮助您填写下面的申请表（巴西语每周星期三9：30-15：30）



★定额给付金已经申请了吗？

因经济萧条政府采取的生活支援和恢复经济为目的的定额给付金的支付已经在进行，定额给付金要提出申请书后才能拿到。

冈谷市是在平成21年3月16号将申请书邮寄给户主，平成21年9月18号截止受理申请书。市政府5楼的企画课是申请书的受理窗口，还没提交申请书的市民请尽早提交。

◇支付对象及有领取权的市民

1.支付对象为平成21年2月1日以来（以此为标准）符合下面(1)或(2)条件的市民。

(1)在冈谷市住民登记册上登记的市民

(2)在冈谷市登记的外国人。（不法滞在及短期滞在者除外）

2.有领取权的市民为支付对象从属的户主（每位外国人均均为单独的支付对象）

◇支付金额

支付对象每人12000日元（支付期间内65岁以上18岁以下的市民为20000日元）

◇申请及支付的方法

原则上按照下列方法实施。

【邮送申请方式】…将写有银行口座的应用书与本人的证明等一同邮寄到冈谷市政府，通过汇钱方式支付。

【窗口申请方式】…将写有银行口座的应用书直接交到窗口，通过汇钱方式支付。

※如果没有银行口座，也可以直接支付现金。※申请期限平成21年9月18日。

支付定额给付金的过程

(1) 定额给付金申请书将邮寄给平成21年2月1日已经在冈谷登陆的户主。

(2) 收到的申请书请填写必要的事项，并需要附加【本人确认资料（外国人登陆证）的复印件】、【含有汇款银行的名、口座、口座名义人（片假名）的账本或银行卡的复印件】。

(3) 填写好的申请书和附加的资料可以邮寄也可以直接送到窗口。

(4) 通过银行汇款收取定额支付金。

◇如有疑问请咨询 企画课 TEL0266-23-4811

★儿童支援特别补贴已经申请了吗★

3月中旬冈谷市已经邮寄了儿童支援特别津贴的申请书给对象家庭的户主。

◇支付对象

平成21年2月1日、「支付对象的儿童」所归属的户主应符合下面1或2条件。

1 登陆在冈谷住民基本台帐上的市民。

2 在冈谷登陆的外国人（不包含不法滞在或短期滞者）。

◇支付对象的儿童

平成14年4月2日—平成17年4月1日出生的第2或第3、第4个孩子。

※平成2年4月2日以后出生的孩子中，按照年龄第1、第2来判定是否是第二个孩子。



◇ 给付金额...符合支付对象的儿童一人 36,000 日元

◇ 申请的手续

可以邮寄（回信用信封、不用贴邮票）或在窗口直接递交申请书，申请书请贴上申请者本人的身份证明及能确认银行汇款口座的东西（账本的复印件）

◇ 受理地方和时间

·冈谷市政府 2 楼儿童课及各办事处（凑、川岸、长地）

受理时间 早上 8 点半—下午 5 点半 周末及祝日除外

·冈谷车站出差办事处（ララオカヤ 1 楼） 每月第 3 个星期二休息

受理时间 早上 10 点—晚上 7 点

◇ 受理期间 截止到平成 21 年 9 月 18 日（星期五）

◇ 其他

·支付对象的儿童和第一个孩子分开的情况，市政府不邮寄申请表，请咨询有关部门。但是这种情况，前提是对象儿童被同一个人抚养 才可申请儿童支援特别补贴。

·汇钱到ゆうちょ银行要比其他金融机构慢，请希望汇款到ゆうちょ银行的市民理解。

◇ 若有疑问请咨询 教育委员会 儿童课 TEL0266-23-4811

★请确认垃圾的处理方法★

冈谷市 ■可燃垃圾 ■不可燃垃圾及铝制·钢制罐头盒·金属 ■玻璃瓶·可回收瓶
(啤酒瓶·容量为一升的瓶等)

■旧纸·旧布·塑料品·泡沫盒子 ■电池 ■灯管·灯泡

请遵守规定将这些垃圾分类，有关部门将进行回收。

垃圾清扫工厂不能处理的东西有⇒4 类家电用品(电视机·电冰箱(包含冷冻柜)·洗衣机·空调)

◇ 垃圾处理的基本方法

·请在垃圾收集日的清晨 8 点半之前扔出，8 点半以后或者前天晚上扔出都违反规定。

·请使用冈谷市规定的垃圾袋(可燃烧用、不可燃用)。不使用指定垃圾袋也是违反规定的。

·请务必将姓名写上，自己要对自己扔出的垃圾负责。

·请将垃圾扔在自己居住的辖区内规定的位置。

◇ 可以自己拿到清扫工厂处理的垃圾

■ 被褥类等

棉被、地毯、毛绒玩具、床垫（不包含弹簧床垫）、电热毯、发热地毯请拿掉电线。

■ 一次性积累的垃圾 可以将因搬家需要扔的垃圾（可以扔到垃圾收集地点的垃圾）分别放入指定的垃圾袋直接拿到清扫工厂。

■ 草·树枝

·院子里的草、树枝等，树枝直径在 10 厘米以上的，请将其折断成 60 厘米以下的小树枝并用绳子捆绑，待干燥后放入指定垃圾袋。

·绿色回收（修剪的树木）：请直接将宽度在 17 厘米以下，长度 180 厘米以下的树枝用绳子捆绑直接送到清扫工厂
※有刺的树木、竹子、树根、有毒·有病菌的树木不能回收。

■ 木制家具类

·大衣橱、书柜、桌子、餐具柜等将其拆成 60 厘米以下的木板，铁钉及金属的把手等不能燃烧的部分去除，捆绑好送至清扫工厂。

■ 动物的尸体

·家养狗、猫等小动物(需付钱) 一大宠物、特殊宠物也可能被拒绝接受。

扔出时，请将塑料袋的口封好，放入纸箱并用胶布封好。

【直接拿到清扫工厂的垃圾的受理时间】

周一至周五 早上 8 点半—下午 4 点 周六 早上 8 点半—12 点 HAPPY MONDAY 早上 8 点半—12 点

请尽量在受理时间内卸货、付款

* HAPPY MONDAY 是指大海日、敬老日、体育日、成人日。

【清扫工厂的休息日】

星期天·祝日(HAPPY MONDAY 除外) 8月15·16日 年末年初休息



◇常出现的疑问

Q.手机如何处理？

A.请将手机拿到手机店，不要将其归类为不可燃垃圾。



◇关于收集日期……请确认日期（期间：平成21年4月1日-平成22年3月31日）

垃圾·资源物品的收集日期是由各个地区决定，请尽量减少垃圾。

★不收垃圾的日期

○星期日、祝日(请注意下列祝日收集垃圾)

- ・大海日（7月的第3个星期一） ・敬老日（9月的第3个星期一） ・体育日（10月的第2个星期一）
- ・成人日（1月的第2个星期一）

○8月15日~16日 ○12月29日~1月3日

| 可燃垃圾 | | | |
|------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|
| 星期 | 一・四 | 二・五 | 三・六 |
| 地区 | 間下 小尾口 小口 東堀 中屋 中村 横川 | 下浜 上浜 新屋敷 小井川 西堀 | 今井 岡谷 小坂 花岡 三沢 新倉 駒沢 鮎沢 橋原 |

| 不可燃垃圾 | | | | | |
|----------|------------------|----------|----------------|----------|----------------------------|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第一 星期 | 下浜 小尾口 新屋敷 | 間下 小口 | 中屋 中村 横川 | 上浜 西堀 | 三沢 新倉 |
| 第二 星期 | 岡谷 | 今井 | 東堀 | 小井川 | 小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原 |

※第三, 四, 五星期不收垃圾

| 铝、钢制罐子、金属 | | | | | |
|----------------|------------------|----------|----------------|----------|----------------------------|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第一 第三 星期 | 下浜 小尾口 新屋敷 | 間下 小口 | 中屋 中村 横川 | 上浜 西堀 | 三沢 新倉 |
| 第二 第四 星期 | 岡谷 | 今井 | 東堀 | 小井川 | 小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原 |

※第五星期不收垃圾

| 玻璃瓶・可回收瓶 | | | | | |
|----------------|------------------|----------|----------------|----------|----------------------------|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第一 第三 星期 | 岡谷 | 今井 | 東堀 | 小井川 | 小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原 |
| 第二 第四 星期 | 下浜 小尾口 新屋敷 | 間下 小口 | 中屋 中村 横川 | 上浜 西堀 | 三沢 新倉 |

※第五星期不收垃圾

| 灯管・灯泡 | | | | | |
|----------|------------------|----------|----------------|----------|----------------------------|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 第一 星期 | 岡谷 | 今井 | 東堀 | 小井川 | 小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原 |
| 第二 星期 | 下浜 小尾口 新屋敷 | 間下 小口 | 中屋 中村 横川 | 上浜 西堀 | 三沢 新倉 |

※第五星期不收垃圾

| 旧纸・旧布 | | | | | | |
|----------------------|----------------|----------------------|----------|----------------|----|-----------|
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| だい 第1 だい 第3 | 今井 上浜 樋沢 | 三沢 横川 | 下浜 小口 | 駒沢 鮎沢 橋原 | 東堀 | 小尾口 西堀 |
| だい 第2 だい 第4 | 新倉 | 小坂 花岡 中屋 中村 | 小井川 | 新屋敷 | 岡谷 | 間下 |

※第五星期不收垃圾

◇地区名称……请确认自己所属的地区

間下(ました) 小尾口(こうぐち) 小口(おぐち) 東堀(ひがしぼり) 中屋(なかや) 中村(なかむら)
横川(よこかわ) 下浜(しもはま) 上浜(かみはま) 新屋敷(あらやしき) 小井川(おいかわ) 西堀(にしぼり)
今井(いまい) 岡谷(おかや) 小坂(おさか) 花岡(はなおか) 三沢(みさわ) 新倉(あらくら)
駒沢(こまざわ) 鮎沢(あいざわ) 橋原(はしばら)

◇如有疑问请咨询 福祉环境部 环境课