



你好，冈谷

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市政府4楼
 TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2010年10月15日発行 秋季号

~此刊物是財団法人岡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进行咨询~

养老金

养老金每年定期地不断被支付，养老金制度是保障国民正常领取养老金的制度。因为养老金制度对于高龄人群的基本生活起到非常重要的保障作用，1961年国民养老保险金法实施后，养老保险金开始被征收，国民保险金制度被确立。1985年养老金制度被修改后，基础养老金制度被导入。目前的养老金制度仍然是1985年制定的制度。日本随着产业构造及都市化、核心家庭化的不断演变，以前在家庭内对高龄父母进行的「个人抚养」会逐渐变的困难，这就需要全社会对高龄者实施「社会抚养」。国家的养老金制度是保障老后生活的社会规划。

日本的养老金制度分3个层次，原则上20岁以上、60岁未滿，在日本居住的所有人都有义务且必须加入国民养老金（这笔钱被称为老龄基础养老金）。缴纳25年以上养老金的人，在65岁后就可以领取作为第一阶段（社会养老金）的老龄基础养老金。私营企业的职员和公务员不强制被要求加入福利养老金和共济养老金，但很多企业和组织会自动加入。因此私营企业的职员和公务员不仅可以拿到老龄基础养老金还可以拿到第二阶段（国家的养老金）的老龄福利养老金和退职共济养老金。

除此以外，个人可选择加入国民养老金基金和确定支出养老金，企业为了职员的利益也可以每月支付一定费用，加入各种企业养老金。以及完全依据个人意愿加入与工作单位没有任何关系且老后可被支付养老金的年金保险（个人养老金）。



加入残疾养老金的残疾人去世后，亲属可以得到亲属养老金。养老金依据管理手法不同又被分为社会养老金和个人养老金。个人养老金经常和私人养老金被分开区分。

在日本短期滞在的外国人如需要申请养老金的退出补助金需要符合以下条件：

- 不是日本国籍
- 已经支付养老保险6个月以上
- 不在日本居住

申请养老金退出补助金需要放弃福利养老保险金和国民养老金以及被保险者资格，并在离开日本2年内申请。

☆日本景象 ~了解愉快的日本文化~

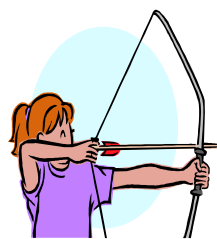
盆栽

盆栽是通过将观赏用的植物栽培在花盆里表现的一种日本独特的艺术。最具代表的植物是松树，但其他的很多植物也可以被栽培。植物的根长长后需要将其从花盆取出剪短，然后放入新的泥土。修剪树枝时，可以用铜丝将树干和树枝定型成自己喜欢的形状。因为结合植物的生长对其进行修剪，盆栽可以被几代人传承。即使是盆栽的专家也需要非常专业的知识和体力、时间才能修剪出理想的形状，但也可以作为兴趣栽培。盆栽在日本主要是中老年人的兴趣，现在作为室内装饰用的可爱的盆栽被销售的非常好，因此在年轻人中也非常有人气。



射术

很久以前弓箭在日本作为武器被使用，室町时代（1333-1573）末期以后为增强武士身心的锻炼，射术实训受到重视并被作为武士道的一项被发展。现在，射术可以说是日本版的射箭。对射术来说，专心是其追求的境界，人们更注重的是礼仪而不是胜负。射术所使用的弓箭是用木头和竹子做成，长约2米左右。射箭时要在右手上带上皮制手套并使用竹制箭。一般来说，距离靶子的距离，近是28米，远是60米。



酒

用米和水制造出的酿造酒，是日本自古流传下来的酒精饮料。酿造酒被加热后饮用，即使喝醉，很快也能清醒。冬天能起到暖身体的作用。好酒冰镇后再饮用，味道和高级葡萄酒的味道相近。因此，日本的酿造酒参加欧洲葡萄酒大赛，很多获得奖项。虽然很多酒被大量生产并在全国销售，各地也有当地的酒厂。因为米、水质以及酿造方法的不同，各地酿造的酒都有其独特的味道。这种酿造酒被称为「故乡酒」，最近在日本非常流行。因为酒精浓度只有15度，比较容易饮用，因此也深受女性欢迎。



冈谷市政府各科室窗口的案内



冈谷市政府 〒394-8510 冈谷市幸町 8-1 TEL0266-23-4811



工作时间:上午 8 点半-下午 5 点 15 分 休息日:每周六·日、节假日、

年初年末(12月29日~1月3日)

1F

★ 市民生活科

市民生活科是推行住民登陆、户籍、外国人登陆、印章登陆等申告的受理和证明的发行业务、国民养老金业务、防范·交通安全对策及消费者行政、宠物狗的登陆及内山陵园的管理等的安全·卫生事项。

○发行住民票及与户籍有关的证明 ○关于户籍的申告 ○住民迁入、迁出申告 ○印章登陆·印章证明的发行 ○外国人登陆的申告等 ○发行外国人登陆原票记载事项证明 ○火葬场使用许可书的交付 ○国民养老金事务 ○关于公共厕所的咨询 ○墓地、火葬场等的经营许可等的申告 ○内山陵园 ○宠物狗的登陆、死亡、变更等的申告 ○狂犬病疫苗的注射 ○火车站周围放置的自行车的咨询

★ 健康推进科

★保健中心(市政府大楼西侧)···健诊·打预防针

健康推进课是推行保健预防、保健指导、国民健康保险等有关事项的部门。

○各种预防针 ○健康检查 ○献血 ○营养事项 ○牙科事项 ○精神保健 ○预防针 ○健康检查的跟踪 ○母子保健事项 ○儿童健康检查○健康相谈 ○精神保健等 ○国民保健医疗 ○福祉医疗 ○老人保健制度等事项

★ 税务科

★八十二银行 冈谷市政府出差所(税务科旁)

税务科窗口可发行税务的征收、缴纳所得证明及纳税证明等税金关系的证明。

○市、县民税○固定资产税·都市企划税 ○轻自动车税等 ○国民健康保险税 ○纳税相谈室 ○关于家乡税金(捐赠)的事项

2F

★ 社会福利科

社会福祉科是推行地区福利活动、促进高龄者学习活动、生活福利、障碍福利事项的部门。

○地区福利活动 ○受灾者的支援 ○人权保护 ○高龄者学习活动 ○障碍福利 ○生活支援 ○母子相谈 ○单亲家庭等福利事项支援 ○日本残留孤儿等生活支援事项

★介护福利科

介护福利科室是推行介护保险、介护预防的事项。

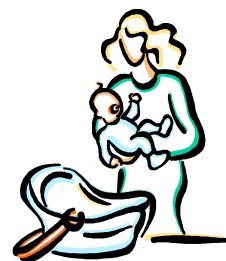
○介护保险的申请和受理·访问调查 ○介护预防的相关事项 ○地区整体支援中心的相关事项

★ 儿童科

★育儿支援中心「儿童王国」(イルフプラザ4F)

儿童科是为实现安心育儿的城市建设,推行保育、育儿支援、育儿支援中心「儿童王国」等事项的部门。

○家庭儿童相谈 ○保育园 ○幼稚园 ○语言教室 ○通园训练设施「まゆみ园」 ○儿童补助金的支付 ○育儿支援中心「儿童王国」的相关事项



★ 教育总务科

教育总务科是推行小学·中学入学、转学手续、教育相谈、就学援助制度的申请及各地区公民馆活动事项的部门。

○小学·中学的入学手续 ○小学·中学的转校手续 ○教育相谈室 ○就学援助制度的申请 ○友好教室 ○各地域公民馆活动的相关事项

★ 都市企划科

都市企划科是推行都市整体企划、都市道路企划等都市基础整備、市营住宅管理和建筑确认等事项的部门。

○都市企划(用途、地域等) ○依据都市企划法实施的手续 ○都市街道企划事项 ○土地区划整理事项 ○市营住宅的管理 ○市营住宅的入住和搬出、月租 ○市营住宅的整備、维持、管理 ○建筑确认、指导、设计·监督等事项

★ 自来水科

自来水科是推行上下水道整体的企划、调整、水费、下水道使用费、各种申请、自来水供水、自来水设施·温泉设施的维持及管理、公共下水道的设计·维持管理、下水道的普及等相关事项的部门。

○综合企划、调查企划、认可申请等 ○自来水道费用、下水道使用费、下水道受益人负担金额等的请求和接纳 ○关于上下自来水道使用的各种申请 ○自来水道使用量的测量 ○自来水道设施的设计·维持管理、给水装置工事的设计审查·检查等 ○公共下水道的的设计·维持管理

★ 商业观光科

商业观光科是推行市内中小商业和观光业振兴以及街道文化振兴、都市公园管理及绿化，通过介绍冈谷太鼓·鹤峰公园鸡冠花节等令更多人了解「冈谷市」的魅力，增加观光客事项的部门。

○蚕丝和天鹅公交车等的运输、通信 ○站前广场、站前自行车停车场、アミューズメント设施、中央町停车场、イルフプラザ、ララオカヤ的管理·运营 ○蚕丝业事项 ○冈谷太鼓·鹤峰公园杜鹃花节 ○各种观光活动的企划 ○观光地特产的宣传 ○鸟平居公园、冈谷湖畔公园等市内的都市公园的整備和维持管理 ○ファイト冈谷 ○文化会馆(カノラホール)的经营 ○日本童话美术馆(イルフ童话馆)的经营事项

★ 农林水产科

农林水产科是推行农业、水产业的振兴、农业基础整備、林业基础整備·林业的振兴、耕地的利用关系的调整等事务。

○农业的相谈 ○市民农园的介绍 ○农产物贩卖所的介绍 ○山林的管理等

★ 冈谷市国际交流协会 (OIEA)

OIEA 以在住外国籍居民为对象，发行多种语言的季刊杂志、开办日本語教室（免费）并举行地区性国际交流活动等各种事务。同时 OIEA 为外国市民还提供向市政府等公共机关递交的资料（出生证明和婚姻证明）等的翻译和各种语言的相谈窗口服务。



★翻译・・・在市政府办理各种手续时，窗口的负责人员大部分只能说日语，为使手续的办理有条不紊的进行，OIEA 的工作人员或志愿者会提供语言上的帮助。（工作人员不在或有英文以外需要，不能随时对应时，请谅解。）

★外国语相谈・・・为使外国市民在冈谷能安心生活，OIEA 设有相谈窗口。外国市民可在遇到困难或苦恼时来寻求帮助。OIEA 的工作人员对应不了或直接帮不上忙时，将介绍相关人员予以对应。

【英文相谈】(星期一—星期五 AM8:30~PM5:15) 【巴西语相谈】(每周三 AM9:00~PM4:00)

【中文相谈】(每周二 上午 8:30—下午 3:30 每周四 早上 9:00—下午 3:00)

* 其他语言不能随时对应，但可介绍相关人员予以对应。

健康小知识

药品的服用方法



药品一般是在饭后 30 分钟左右，温水送服。温水可更好溶化药品，便于被人体吸收。具体的药品服用时间请参照下面说明。

●饭前…饭前 30 分钟

空腹状态药会被迅速吸收，药效很快显现（也有例外）。但是对胃刺激很大，容易损伤身体。有些降血糖的药（因为糖尿病人饭后血糖容易上升）和胃药（保护胃粘膜，降低胃酸）都在饭前饮用。

●饭前…吃药后立刻吃饭

血糖改善剂和脂肪吸收剂等都是吃药后立刻吃饭。



●饭后…饭后立刻服用药品

饭后是胃最饱的状态，因此饭后吃药，药缓慢被吸收，效果会逐渐呈现（有例外）。但因为对胃的刺激小，大部分饭后服用的药都是容易引起胃功能障碍的药。即使是饭后 30 分钟内服用的药，因为会损伤胃，最好饭后立刻饮用。

●饭后 30 分钟…饭后约 30 分钟后（或 30 分钟内）

很多内服药品都是饭后 30 分钟后服用，胃处于饱和状态，不容易被损伤。且饭后吃药不容易被忘记。有些说明书上注明 30 分后吃药，但如果怕忘记，可以饭后立刻服用。1 天服用 3 次的药，即使不是一日三餐，也可以在三餐时间服用。换句话说就是 1 天内均衡的服药即可。

●3 餐之间…饭后约 2 个小时后

3 餐之间服用不是指在吃饭时服用，而是在上顿饭与下顿饭之间服用。胃不是处于饱和状态而是空腹状态。汉方以及治疗胃溃疡、治疗肾不全等的毒素吸收剂都被要求 3 餐间服用。

●睡前…睡前 30 分钟内

睡前服用的药与胃的状态没有关系。睡前吃的药一般有止泻药、安眠药或控制胃酸分泌的胃溃疡的药（胃酸一般会在睡着状态分泌）以及防止哮喘发作的药。

很多人担心药的副作用，但经过验证，很多药的副作用非常小。即使过敏也是持续服药 1 星期左右，一个月后副作用才会出现。但是有几种药会对胃有损伤，例如镇痛剂（止疼药）和青霉素类抗生素（不容易被吸收）因此推荐饭后 30 分钟服用。其他很多种抗生素和抗菌药吸收比较好，同时为提高药里的血药浓度，使药效发挥更好，推荐清晨空腹服用。



抗生素 1 天的量需要很好的遵守。虽然血压的药（降压药）和心绞痛的药吸收效果好，但持续时间比较短。目前新出的药有些 1 天只需服用一次。因此血压药和心绞痛的药每天只要在固定时间内服用即可，与三餐无关。有些病人担心吃药后会便秘，会导致便秘的药主要是胃药。服用胃药后，胃的消化和吸收功能得到改善，因此造成便秘。可咨询主治医生，调整药方。

以上是药品的服用方法，不必太拘泥说明书上的指示。时间上稍有出入也没关系，最重要的是不要忘记服用。

（医师协会）