



外国人、子ども、高齢者、障がいがある人にも わかりやすい 日本語です。

「やさしい にほんご」で 書いています



うらやす市の お知らせ

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう



ねっちゅうしょう ◆熱中症にならないために すること

◆ 少し 暑い時に 毎日30分 ウォーキングをして 暑さに 慣れる



◆ 家に いる時は エアコンや 扇風機を 使う



◆ 喉が 渇く 前に 水や 塩分を とる



(スポーツドリンクや 塩あめ など)

◆ 高齢者や 子どもに 水を 飲むように 言う



◆ 外に 出る時は 涼しい服や 帽子を かぶる



厚生労働省「熱中症 予防のための 情報・資料 サイト」は 英語・中国語・韓国語・ベトナム語などの リーフレット(説明書)が あります。

【電話】健康増進課 047-381-9001



ねっちゅうしょう しょうじょう ◆熱中症の 症状(ようす)

◆ 頭痛(頭が 痛い)、手足が じびれる、ふるえる



◆ めまい (目が まわったり、止まっているものが 動いている ように 感じること)



◆ 筋肉痛の ようになる、体が 熱い、まっすぐに 歩けない



◆ 意識が ない(まわりの ことが わからなくなる)



あなたや まわりの人が この ような 症状に なったら、すぐに 手当を してください。ひどい時は 死ぬこと も あります。



ねっちゅうしょう ひと たす ◆熱中症に なった人を 助ける時に すること

① 涼しい 場所へ 連れて行く

風が よく吹く 木の 陰や、冷えている 部屋の中へ 連れて行きます。

② 体を 楽な 向きにする

上を 向いて 寝かせたり、座らせたり します。

③ 服を 脱がせて 体を 冷やす

あまり 汗を かいていなければ 体に 水を かけて、うちわや 扇風機で 風を 送ります。

冷却パックや 凍っている 物があれば、首・脇の下・太ももの 付け根を 冷やしてください。できれば頬・手のひら・足の 裏も 冷やしてください。

④ 塩や 砂糖の 入った 飲み物を 飲ませる

少し 塩を 入れた 水や スポーツドリンクを、しっかりと 飲ませて ください。

頭が ぼんやりとして 自分で 水が 飲めない人には、無理に 飲ませては いけません。水が 肺に 入る危険が あります。

⑤ 病院へ 連れて行く、急ぐときは 電話をかけて 救急車を 呼ぶ。【電話】119

頭が 痛かったり、吐き気が あったり、普通に 話が できなかつたり するときは、すぐに 病院へ 連れて行きます。

【電話】消防本部警防課 047-304-0144





国民健康保険のお知らせ

1.国民健康保険に入っている人
 7月12日(金)より後に、それぞれの家庭の世帯主(代表の人)に「国民健康保険税 納税通知書」が郵便で届きます。必ず、通知書に書いてある期限の日までに払ってください。

新しい「被保険者証」
 7月31日(水)までに、それぞれの家庭の世帯主に新しい「被保険者証」が郵便で届きます。

限度額適用 認定証(病気やけがでたくさん病院に行った時に、自分で払うお金を減らすことができる)
 今持っている人が新しい認定証をもらうには申込が必要です。新しい保険証が届いたら、届いた保険証を持って、国保年金課(市役所2階)へ行ってください。

2.後期高齢者医療制度に入っている人
新しい「被保険者証」
 7月31日(水)までに 郵便で届きます。

限度額適用・標準負担額減額認定証
 8月1日(木)より後も 対象となる人には、新しい認定証を保険証と一緒に送ります。

保険料 決定通知書・納入通知書
 令和6年度(2024年度)分が 7月12日(金)より後に 郵便で届きます。

【電話】 国保年金課 047-712-6280

浦安市国際センター 研修室

【人数】 15人まで
 【申込】 浦安市国際センター ホームページから 申込してください
<https://urayasu-ic.jp> ⇒

【お金】 0円
 【電話】 浦安市国際センター 047-306-5181

外国人を受け入れることができる

家族で、先に申し込んだ 30家族 受け入れは 家族に 1名ずつです。

【申込】 <https://www.uifa-urayasu.jp/>
 【電話】 UIFA(浦安市国際交流協会)事務局 047-381-5931

第42回 浦安市 花火大会

【時間】 10月19日(土) 午後6時から 午後7時まで
 ※台風や大雨の時は やりません

【場所】 浦安市 総合公園
 【電話】 地域振興課 047-712-6246

県営住宅の申込ができます

【申込】 7月15日(月)までに 申込書を 郵便で 送ってください。

〒260-0016 千葉市 中央区 栄町 1-16
 千葉県 住宅供給公社

【申込書のある場所】

浦安 百縁 商店街

食べ物や飲み物の店が出ます。
 舞台上で歌や踊りもあります。

【時間】 9月7日(土)・8日(日)
 午前11時から 午後6時まで。8日は 午後5時まで。

※台風や大雨の時は やりません

【場所】 東西線 浦安駅のまわり
 ※車が通れない時間があります

【電話】 浦安市 商店会 連合会 047-353-6088

市役所6階 住宅課、市役所1階 総合案内、駅前行政サービスセンター

【申込書のある場所】
 市役所6階 住宅課、市役所1階 総合案内、駅前行政サービスセンター(浦安駅、新浦安駅、舞浜駅)にあります。

※土・日曜日は 市役所1階 中央管理室
 詳しくは ホームページ を 見て ください。⇒ <https://www.chiba-kousya.or.jp>

【電話】 千葉県 住宅供給公社 募集課 043-222-9200

外国人の生活に必要な話をやさしい日本語でします

1.ゴミを出すときのルール
 2.地震、津波、大雨、台風などが、起こる前の準備
 3.病院でのやりとり
 4.日本語の勉強

【申込できる人】 浦安市に住んでいる外国人
 【時間】 毎月2回、第2火曜日、第2日曜日
 午後2時から 午後3時30分まで
 【場所】 新浦安駅前プラザ マーレ2階

にほんごCafé

【申込できる人】 日本語を学習している人、日本語を教えている人、その友だちや家族。

【時間】 7月21日(日)
 午後1時30分から 午後3時30分まで

【場所】 国際センター 【お金】 0円 【人数】 30人まで
 【申込】 7月1日(月) 午前9時から 浦安市国際センターの受付に行くか、電話する。または、ホームページで 申込してください。 <https://urayasu-ic.jp>
 【電話】 国際センター 047-306-5181

プールで泳ごう!

東野プール

【泳げる日】 7月6日から 9月1日までの 午前9時から 午後4時30分まで。1回2時間まで
 【お金】 390円、中学生以下は 130円。

バルドラール浦安アリーナの屋外プール

【泳げる日】 7月1日から 9月15日までの 午前9時から 午後6時まで。第1水曜・第3水曜は お休みです。
 ※屋内プールでは 1年間 泳げます。

【お金】 600円、高校生以下と 65歳以上は 300円。
 2時間を 超えると、追加の お金 が かかります。
 詳しいことは、ホームページを 見て ください。

◆東野プール 【電話】 047-352-6891
 【HP】 <https://www.urayasu-zaidan.or.jp/higashino/>

バルドラール浦安アリーナの屋外プール

【電話】 047-304-0030 【HP】 <https://www.urayasu-zaidan.or.jp/pool/>

資源ごみを出せる日と時間

場所	ビン・缶・ペットボトル	紙(新聞・雑誌など)
猫実、北栄、当代島	火曜日	月曜日
堀江、東野、富士見、舞浜、鉄鋼通り3丁目	水曜日	土曜日
海楽、美浜、入船、日の出、明海	木曜日	月曜日
富岡、今川、弁天、高洲、港、鉄鋼通り1・2丁目、千鳥	金曜日	土曜日

◆ ごみは 出せる日の 午前7時から 午前8時までの間に 出してください。

◆ 粗大ごみ(自転車や家具などの大きなごみ)は、別に 集めます。

◆ 電話で 申込んで ください。粗大ごみ 受付センター 【電話】 047-305-4000

外国人相談窓口

◆市役所 3階 地域振興課 (浦安市 猫実1-1-1)

【時間】 毎週 月曜日から 金曜日まで
 午前10時から 昼12時まで、午後1時から 午後4時まで

【使える言葉】 英語・フランス語・中国語・ポーランド語・ロシア語・日本語

【電話】 047-712-6910

◆国際センター (浦安市 入船1-2-1)

【時間】 毎週 月曜日から 金曜日まで: 午前9時から 午後9時まで
 毎週 土曜日・日曜日: 午前9時から 午後5時まで

【使える言葉】 英語・日本語 【電話】 047-306-5181