

14. 葛飾区^{かつしかく}の生活^{せいかつ}を楽しもう^{たの}！

■スポーツセンター

葛飾区^{かつしかく}には、みんなが使える公共^{こうきょう}スポーツ施設^{しせつ}があります。使う^{つか}ときにお金^{かね}がかかります。予約^{よやく}が必要な^{ひつよう}ものもあります。事前にホームページ^{じぜん}（葛飾区体育施設^{かつしかくたいいくしせつ}：<http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>）で、確認^{かくにん}してください。スポーツ教室^{きょうしつ}もありますので、スポーツ情報紙^{じょうほうし}（スポーツかつしか）をみて確認^{かくにん}してください。

● 奥戸総合スポーツセンター ^{おくどそうごう} 体育館・陸上競技場 ^{たいいくかん りくじょうきょうぎじょう}	
場所 ^{ばしょ}	奥戸 ^{おくど} 7-17-1
電話 ^{でんわ}	03-3691-7111
施設 ^{しせつ}	体育館 ^{たいいくかん} 、陸上競技場 ^{りくじょうきょうぎじょう} 、トレーニングルーム、武道場 ^{ぶどうじょう} など
利用時間 ^{りようじかん}	9:00～21:00
休館日 ^{きゅうかんび}	毎月第4水曜日 ^{まいつきだい すいようび} 、館内整備期間 ^{かんにんせいびきかん} 、年末年始 ^{ねんまつねんし} （一部施設を除く） ^{いちぶしせつ のぞ}

● 奥戸総合スポーツセンター ^{おくどそうごう} 温水プール館・エイトホール ^{おんすい かん}	
場所 ^{ばしょ}	高砂 ^{たかさご} 1-2-1
電話 ^{でんわ}	03-3695-9911
施設 ^{しせつ}	温水プール ^{おんすい} 、屋外プール ^{おくがい} （夏季 ^{かき} のみ）、 テニスコート ^{て니스コート} 、エイトホール ^{えいとホール} 、野球場 ^{やきゅうじょう} など
利用時間 ^{りようじかん}	9:00～21:00
休館日 ^{きゅうかんび}	毎月第3水曜日 ^{まいつきだい すいようび} （7・8月は無休 ^{がっ むきゅう} ）、 館内整備期間 ^{かんにんせいびきかん} 、年末年始 ^{ねんまつねんし} （一部施設を除く） ^{いちぶしせつ のぞ}



14. 愉快地^{えんたいてき}度过^{すご}在葛飾区^{かつしかく}的生活^{せいかつ}

■体育中心

在葛飾区，有供区民们利用的体育运动设施。收费、部分需要预约。请事先从网页（葛飾区体育设施：<http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>）确认。另外还定期举办各种体育学习班等。详细请查阅葛饰体育报（スポーツかつしか）。

● 奥戸综合体育中心 体育馆・田径运动场	
地址	奥戸 7-17-1
电话	03-3691-7111
设施	体育馆、运动场、运动室、武道场等
利用时间	9:00～21:00
休馆日	每月第4个星期三、馆内检修期间、年末年初(除部分馆)

● 奥戸综合体育中心 温水游泳馆・综合运动厅	
地点	高砂 1-2-1
电话	03-3695-9911
设施	温水游泳馆、室外游泳池(只限夏季)、网球场、综合运动厅、棒球场等
利用时间	9:00～21:00
休馆日	每月第3个星期三(7、8月不休息)，馆内检修期间、年末年初(除部分馆)

● 水元総合スポーツセンター体育館	
場所	水元1-23-1
電話	03-3609-8182
施設	温水プール、メインアリーナ、サブアリーナ、武道場、トレーニングルームなど
利用時間	9:00～21:00
休館日	毎月第2水曜日（7・8月は無休）、館内整備期間、年末年始（一部施設を除く）

● 水元総合体育中心	
地点	水元 1-23-1
电话	03-3609-8182
设施	温水游泳馆、主赛场、副赛场、武道场、运动室等
利用时间	9:00～21:00
休馆日	每月第2个星期三（7、8月不休息），馆内检修期间、年末年初（部分馆不休息）

■図書館

区内には7つの図書館と6つの地区図書館があります。いろいろな本や雑誌・CD・カセットテープ・DVDをそろえています。外国語の本もあります。図書館または図書館ホームページにある英語、中国語、韓国語の利用案内をみてください。

初めて本を借りるとき

近くの図書館に『在留カード』など、身分を証明するものを持って行ってください。『利用者カード』をもらえます。このカードで本・雑誌・CD・DVDなどを2週間借りることができます。



■图书馆

葛饰区内共有7个图书馆和6个地区图书馆。馆内放有各种图书、杂志、光盘、磁带，DVD等。还放有外文图书。详细请查阅各图书馆内或图书馆网页的英语、汉语及韩国・朝鲜语版使用介绍。

初次借书时

出示“在留卡”等能证明身份的证件办理“图书卡”。用此图书卡可以借书、杂志、CD、DVD等。借用为2周。

と 図 書 館	ば 場 所	でん 電 話	かいかんじかん 開館時間など
ちゅうおうとしょかん 中央図書館	かなまち 金町6-2-1 グァインズ金町 ブライトコート3階	03-3607-9201	いっぽんしつ (一般室) げつ どようび 月～土曜日 9:00～22:00 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日、12/29・12/30 9:00～20:00
たていしとしょかん 立石図書館	たていし 立石1-9-1	03-3696-4451	12/31～1/3 9:00～17:00 じどうしつ (児童室) 9:00～18:00 12/31～1/3 9:00～17:00
はなぢややとしょかん お花茶屋図書館	はなぢやや お花茶屋2-1-15	03-3690-7661	いっぽんしつ (一般室) か どようび 火～土曜日 9:00～20:00 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日 9:00～17:00 じどうしつ (児童室) か にちようび しゅくじつ 火～日曜日・祝日 9:00～17:00 きゅうかんび げつようび 休館日：月曜日
かみこまつとしょかん 上小松図書館	ひがしんこいわ 東新小岩3-12-1 とえいじゅうたく かい 都営住宅1階	03-3696-7901	
かめありとしょかん 亀有図書館	かめあり 亀有1-17-5 とえいじゅうたく ごうとう かい 都営住宅5号棟1階	03-3690-1901	
みずもととしょかん 水元図書館	ひがしみずもと 東水元1-7-3	03-3627-3111	
かまくらとしょかん 鎌倉図書館	かまくら 鎌倉2-4-5	03-3650-7741	
よつぎちくとしょかん 四つ木地区図書館	よつぎ 四つ木4-8-1 (「よつぎ小学校」内)	03-5670-3321	か もく ど にちようび しゅくじつ 火～木・土・日曜日・祝日 10:00～17:00 きんようび 金曜日 10:00～20:00 きゅうかんび げつようび 休館日：月曜日
にしみずもとちくとしょかん 西水元地区図書館	にしみずもと 西水元2-2-8 (「にしみずもと 西水元あやめ園」内)	03-5660-2201	
あおとちくとしょかん 青戸地区図書館	あおと 青戸5-20-6 (「青戸地区センター」内)	03-3838-1273	
おくどちくとしょかん 奥戸地区図書館	おくど 奥戸3-5-1 (「南奥戸小学校」内)	03-3696-2781	
こすげちくとしょかん こすげ地区図書館	こすげ 小菅3-8-22 (「こすげ小学校」敷地内)	03-3601-3855	
にいじゅく 地区図書館	にいじゅく 新宿3-7-1 (「東京かつしか赤十字 母子医療センター」内)	03-3607-9105	げつ にちようび しゅくじつ 月～日曜日・祝日 9:00～17:00

まいつきだい もくようび ぜんかん かんないせいりび やす
毎月第4木曜日は全館「館内整理日」で休みです。休館日や館内整理日が祝日
つぎ ひ きゅうかんび ねんまつねんし とくべつせいりきかん やす
のときには次の日が休館日です。そのほか年末年始、特別整理期間の休みがあり
ます。

図 書 館	地 点	電 話	開館時間等
中央図書館	金町 6-2-1 グァインズ金町 ブライトコート3 楼	03-3607-9201	(一般图书室) 星期一至星期六 9:00～22:00 星期日・节假日 29/12, 30/12 9:00～20:00 31/12～3/1 9:00～17:00 (儿童图书室) 9:00～18:00 31/12～3/1 9:00～17:00
立石図書館	立石 1-9-1	03-3696-4451	
花茶屋图书馆	花茶屋 2-1-15	03-3690-7661	(一般图书室) 星期二～星期六 9:00～20:00 星期日・节假日 9:00～17:00 (儿童馆)
上小松图书馆	东新小岩 3-12-1 都营住宅 1 楼	03-3696-7901	星期二～星期日・ 节假日 9:00～17:00 休息日：星期一
龟有图书馆	龟有 1-17-5 都营住宅 5 号栋 1 楼	03-3690-1901	
水元图书馆	东水元 1-7-3	03-3627-3111	
鎌仓图书馆	鎌仓 2-4-5	03-3650-7741	
四木地区图书馆	四木 4-8-1 (「四木小学」内)	03-5670-3321	星期二～四、六、日、 节假日 10:00～17:00
西水元地区图书馆	西水元 2-2-8 (「西水元菖蒲花园」内)	03-5660-2201	
青户地区图书馆	青户 5-20-6 (「青户地区中心」内)	03-3838-1273	星期五 10:00～20:00
奥户地区图书馆	奥户 3-5-1 (「南奥户小学」内)	03-3696-2781	休息日：星期一、
小菅地区图书馆	小菅 3-8-22 (「小菅小学」内)	03-3601-3855	
新宿地区图书馆	新宿 3-7-1 (「东京葛饰红十字 母子医疗中心内」)	03-3607-9105	星期一至 星期日、祝日 9:00～17:00

毎月第四个星期四为 “馆内整理日” 全馆休馆。休馆日及馆内书刊整理日遇到节假日时，改为次日休馆。另外年末年初以及特别书刊整理期间休馆。

■音楽ホール・演劇ホール

葛飾区の文化施設「かつしかシンフォニーヒルズ」「かめありリリオホール」では、音楽・芸術など文化的な活動や国際交流の活動を楽しむことができます。

●かつしかシンフォニーヒルズ			
場所	立石6-33-1 京成線 青砥駅 歩いて5分 立石駅 歩いて7分	URL	https://www.k-mil.gr.jp
電話	03-5670-2222	FAX	03-5698-1546
施設	モーツァルトホール（1318席）、 アイリスホール（298席）、 ギャラリー、会議室、練習室、 レクリエーション室		
利用時間	9:00～22:00		



●かめありリリオホール			
場所	亀有3-26-1 リリオ館8・9階 JR亀有駅南口 歩いて1分	URL	https://www.k-mil.gr.jp
電話	03-5680-2222	FAX	03-5680-1070
施設	ホール（610席）、会議室、リハーサル室		
利用時間	9:00～22:00		

■音乐厅・剧场

葛飾区有两个文化活动设施“葛飾区文化会馆（かつしかシンフォニーヒルズ）”和“龟有利利欧剧场（かめありリリオホール）”。在这里可以观赏音乐、艺术表演等。参加各种文化及国际交流活动。

●葛飾区文化会馆（かつしかシンフォニーヒルズ）			
地点	立石6-33-1 京成線 青砥駅 步行5分 立石駅 步行7分	URL	https://www.k-mil.gr.jp
电话	03-5670-2222	FAX	03-5698-1546
设施	莫扎特剧场（1318座席）、菖蒲花剧场（298座席） 展厅、会议室、练习室、活动室		
开馆时间	9:00～22:00		

●龟有利利欧剧场（かめあり リリオホール）			
地点	亀有3-26-1 利利欧馆8楼・9楼 JR 亀有站南口 步行1分	URL	https://www.k-mil.gr.jp
电话	03-5680-2222	FAX	03-5680-1070
设施	剧场（610座席）、会议室、练习室		
开馆时间	9:00～22:00		



■葛飾区の国際交流

1. 国際交流コーナー

かつしかシンフォニーヒルズ別館2階「国際交流コーナー」は、国際交流の活動のために使えるオープンスペースです。また、葛飾区に住む外国人や、国際交流に興味を持つ日本人のための便利な情報や外国語で書かれた本が置いてあります。



2. 国際交流イベント・生活情報

●「かつしか国際交流ニュース」

かつしかシンフォニーヒルズでは、1月・3月・5月・7月・9月・11月の年6回、「かつしか国際交流ニュース」を発行しています。

区内のイベント情報、外国人に便利な生活情報、日本文化紹介などを英語・中国語・日本語で掲載しています。『かつしかシンフォニーヒルズ』『かめありリリオホール』のほか、葛飾区内の駅にある広報スタンドや、図書館、学び交流館、保健所等の公共施設で配っています。

●情報紙「ミル（MIL）」

かつしかシンフォニーヒルズでは、1月・3月・5月・7月・9月・11月の年6回、情報紙「ミル（MIL）」を発行しています。

国際交流イベントの情報や、コンサート等の公演情報、文化芸術創造事業の情報を日本語で掲載しています。「ミル（MIL）」は、発行される月のはじめに、葛飾区内の各家庭の郵便ポストに届きます。

■葛飾区国際交流

1. 国際交流室

葛飾区文化会館 分館2楼 设有“国际交流室”，作为国际交流活动举办场所对外开放。室内放置有各种阅览资料、外文杂志、书籍等，供居住在本区的外国人及热衷于国际交流活动的葛饰区民阅览，欢迎利用。



2. 国際交流活动・生活情報

●「葛飾区国際交流報」

葛飾区文化会館于1月、3月、5月、7月、9月、11月の月初，年总共6次发行「葛飾区国際交流報」。

登載有葛飾区内的各种国际交流活动信息，外国人生活便利信息，介绍日本文化等。使用语言为英语，汉语和简单的日语。放置于“葛飾区文化会館（かつしかシンフォニーヒルズ）”，“亀有利利欧剧场（かめありリリオホール）”以及葛飾区内车站的区报架上。另外图书馆，学习交流馆，保健所等公共设施内也可以得到。欢迎阅览。

●葛飾区文化会館報「ミル（MIL）」

葛飾区文化会館（かつしかシンフォニーヒルズ）于每年的1月、3月、5月、7月、9月、11月共6次发行文化信息报「ミル（MIL）」

登載有葛飾区国际交流活动。各种文艺演出活动、地区文化活动等。「ミル（MIL）」在每发行月的月初投放到每个家庭的信箱里。敬请阅览。

●ホームページ (https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html)

かつしかシンフォニーヒルズのホームページにある「国際交流」のページでは、ボランティア日本語教室の情報、外国人向けのイベント・生活情報を日本語・英語・中国語・韓国語をはじめとした100以上の言葉で読むことができます。

3. 葛飾区内での国際交流

葛飾区に住んでいる外国人と日本人が楽しく交流できるイベントがあります。国際交流に興味がある人みんなが楽しめるイベント「かつしか国際交流まつり」、生け花や箏などの日本文化を体験できる講座、外国の食文化、伝統文化、ダンスなどを体験できるワークショップなど、楽しいイベントがいっぱいです。くわしくは、かつしかシンフォニーヒルズ情報紙「ミル（MIL）」やホームページ (https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html) を見てください。



日本文化体験/ 日本文化体験



各国料理教室/ 各国料理教室

4. 外国都市との国際交流

葛飾区は、友好都市・姉妹都市等と、お互いの友好と理解を深めるため、ホームステイ、文化交流、スポーツ交流など幅広い友好交流を行っています。

● 网页 (https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html)

葛飾区文化会馆 “国际交流网页” 介绍有区内志愿者举办的日语学习班，针对外国人举办的各种活动、生活信息等。包括日语、英语、汉语、韩国语在内可以通过100余种语言阅读。

3. 葛飾区国际交流活动

定期举办由居住在区内的外国人及日本人参加的各种交流活动、学习班等。

特别是每年一次举办的“国际交流节”活动。另外还举办有插花、日本筝等日本文化体验班，以及外国饮食文化，传统文化介绍，舞蹈体验班等各种活动。

详细请查阅葛飾区文化会馆信息报「ミル（MIL）」及官方网页 (https://www.k-mil.gr.jp/kie/index.html)



ポットラックパーティー/ 国际交流联欢会



多文化体験/ 体验各国文化

4. 与外国城市间的友好交流

葛飾区与国际友好城市、姊妹城市间定期进行民宿访问、文化、体育等各方面的友好交流。增进相互间的友谊。

友好都市

●オーストリア ウィーン市フロリズドルフ区 (1987. 11～)

●中国 北京市豊台区 (1992. 11～)

姉妹都市

●韓国 ソウル特別市麻浦区 (2015. 11～)

交流都市

●マレーシア ペナン州 (1987. 8～)



オーストリア ウィーン市フロリズドルフ区
奥地利 维也纳市 弗洛里茨多夫



中国 北京市 豊台区
中国 北京市 丰台区

友好城市

● 奥地利 维也纳市 弗洛里德斯多夫区 (1987. 11～)

● 中国 北京市 丰台区 (1992. 11～)

姉妹城市

● 韓国 首尔特別市 麻浦区 (2015. 11～)

交流城市

● 马来西亚 贝宁市 (1987. 8～)



韓国ソウル特別市麻浦区
韓国 首尔特別市 麻浦区



マレーシア ペナン州
马来西亚 贝宁市

葛飾区の観光名所

1. 柴又

葛飾区にある有名な観光スポットで、国の「重要文化的景観」に選ばれている、東京都でただ1つのまちです。伝統的な日本文化・食・自然のすべてを楽しむことができます。江戸川沿いの風景やミュージアムなど多くの見所があり、散歩をしながらゆっくり楽しむことができます。

●柴又帝釈天と参道

柴又帝釈天（題経寺）は、1629年に建てられました。美しい彫刻がある木造建築で有名な寺です。



葛飾区観光名勝

1. 柴又

柴又是葛飾区の観光胜地。被评选为国家“重要文化景观”，是东京唯一被评选之处。这里保留有日本传统文化，饮食文化以及美丽的大自然。附近还可以欣赏到秀丽的江戸川景色，还设有各种纪念馆，是观光游览的好地方。

● 柴又帝释天和参道

柴又帝释天(题经寺)建于1629年。有着凝聚了高超雕刻技巧的木造结构的寺院。

柴又駅から帝釈天までの約200メートルの参道は、昔ながらの店が並んでいる風景が人気です。名物は草団子や川魚料理です。

●山本亭（入場料100円）

日本風と西洋風の建築が合わさった「近代和風」と呼ばれる建物です。抹茶や和菓子など（有料）を食べながら、日本庭園を楽しむことができます。

●葛飾納涼花火大会

毎年、美しい花火を1万発以上打ち上げます。会場では、多くの人が花火を楽しんでいます。

日時： 7月

内容： 19時頃から約1時間 「花火の打ち上げ」

場所： 葛飾区柴又野球場（江戸川河川敷）

柴又7-17-13地先

- ・京成線柴又駅から歩いて10分
- ・JR金町駅/京成金町駅から歩いて20分
- ・北総線新柴又駅から歩いて15分



2. 水元公園

水元公園は、『小合溜（江戸時代に作られた「ため池」）』に沿ってつくられた公園です。東京都の公園で、このような美しい水辺の風景を楽しめるのは、水元公園だけです。

はなしょうぶ園、バードサンクチュアリ、メタセコイアの森、ポプラ並木などもあります。



場所： 水元公園・東金町5、8丁目

从柴又车站至帝释天寺院间有大约200米左右的商店街，保留有浓厚的传统气息，在这里还可以品尝到艾蒿“草团子”和河鱼料理等。

●山本亭（门票100日元）

日式建筑及西洋建筑融为一体，被誉为“近代和式风格”特色建筑，带有日式庭院。在这里可以品尝到抹茶以及和式点心（收费）。



●葛飾乘涼花火大会

每次大约发放1万发以上花火。每年都有很多人前往会场观赏焰火。

举办日期： 7月

内容： 大约在19点开始，放花时间大约1个小时左右。

地点： 葛飾区柴又棒球场（江戸川河岸）

柴又7-17-13前

- ・京成柴又站 步行10分
- ・JR金町站 步行20分
- ・北总线新柴又站 步行15分

2. 水元公園

水元公園是沿江户时代遗留下来的水池“小合溜”建造的公园。为东京都所管辖。能够同时欣赏到水边美景的公园要数“水元公園”了。里边还有、菖蒲园、鸟类保护区、水杉、白杨树丛等。

地点： 水元公園・東金町5、8丁目

3. 郷土と天文の博物館

郷土展示室、天文展示室、プラネタリウム、天体観測室などがある博物館です。

葛飾の歴史や文化、星の世界が学べます。

場所： 白鳥3-25-1（お花茶屋駅から徒歩 8 分）

電話： 03-3838-1101

休館日： 月曜日（祝日の場合は開館）

第 2・4 火曜日（祝日の場合は開館し、直後の平日は休館）

年末年始（12/28～1/4、1/2・1/3 は 12：00～17：00 開館）

※くわしくは、<https://www.museum.city.katsushika.lg.jp/>

4. 葛飾区伝統産業館

日本が誇る伝統的な工芸品を見ることが、買うことができます。工芸品は葛飾区の職人によって作られたものです。毎日つかう道具として、また海外への土産としても、とても喜ばれています。

場所： 立石7-3-16

電話： 03-5671-8288

定休日： 毎週月・火曜日

※くわしくは、<https://www.dentosangyokan.com/>



5. 葛飾観光ポータルサイト「かつまるガイド」

葛飾区の観光情報サイトです。季節の祭り、イベントなどの情報は「お知らせ」「年間スケジュール」で見ることができます。

URL: <https://www.katsushika-kanko.com/>

3. 郷土天文博物館

郷土展示室、天体展示室、天象儀、天体観測室等。在这里可以了解到葛飾区的历史、文化，学习到星学知识。

地点： 白鳥 3-25-1（从花茶屋站步行 8 分）

电话： 03-3838-1101

休馆日： 星期一（遇节假日照常开馆）

第 2・4 星期二（遇节假日照常开馆、改为次日休息）

年末年初（28/12～4/1，2/1・3/1 12:00～17:00 开馆）

※ 详细请参考 <https://www.museum.city.katsushika.lg.jp/>

4. 葛飾区传统产业馆

由葛飾区的手工艺工作者制作的在全国享有盛名的各种作品在此展示，对外销售。另外做为生活用品或出国时的礼物也很受欢迎。

地点： 立石 7-3-16

电话： 03-5671-8288

休息日： 每星期一、二

※ 详细请查看葛飾区产业会馆的网页。

<https://www.dentosangyokan.com/>

5. 葛飾区観光官方网站「かつまるガイド」

葛飾区政府的观光信息网页。登载有季节性庙会、各种活动等的举办日期、地点等。年历（一年的活动计划）。

网页: <https://www.katsushika-kanko.com/>