

つくば



筑波

简体中文版

No.68

2009年4月15日

每月15日发行

发行：筑波市役所国际文化课 编辑：筑波市留学生交流员 王翔、范丹 地址：〒305-0018 筑波市金田1979 筑波市役所 樱厅舍

电话：029-857-3132 传真：029-857-9043 网址：HTTP://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/ E-mail:ctz030@info.tsukuba.ibaraki.jp

如何申请领取定额给付金

作为促进经济恢复的一项对策，日本政府向居民发放“定额给付金”，在日外国人也属发放对象（短期滞留者及非法滞留者除外）。凡2009年2月1日（基准日）时登录在筑波市内的外国人即在筑波市领取，相关通知和申请表已在3月下旬寄出。

在基准日后出生或入境者，不属于发放对象。基准日时登录在其他市町村者，请到原登录所在地领取。

支付金额：每人12000日元（1990年2月2日及之后出生者、1944年2月1日及之前出生者为每人20000日元）。

申请方法：申请者请填完申请表并附上相关材料，在截止日前用与申请表附在一起的回信信封寄至筑波市役所定额给付金室。外国人家庭需分别填写家族各发放对象的申请表。发放对象为儿童时，可由监护人代理申请。

领取方法：原则上以转账方式汇入申请者指定的以本人名义开设的账户，发放对象为儿童时，可汇入监护人的账户。

附加材料：1) 发放对象的外国人登录证复印件；2) 存折内页（或银行卡）的复印件（必须能确认银行名、分支行名、账号和账户名义人）

申请截止：9月24日（以邮戳为准）

咨询：筑波市役所定额给付金室 Tel: 029-836-9811

请尽快领取保险证

以签名记录邮件方式投递的2009年度国民健康保险被保险人证（保险证）已在3月底前寄出。尚未领到保险证者请尽速领取。

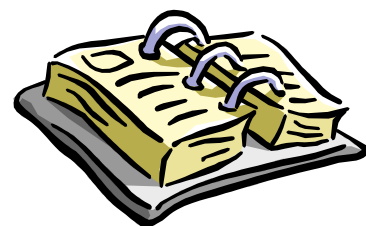
领取方法：户主携带2008年度的保险证及本人证件（外国人登录证等）到筑波市役所樱厅舍3楼国保年金课办理手续（非户主本人办理时请带好委托书）。

咨询：筑波市役所国保年金课 Tel: 029-836-1111

英文版筑波生活便利手册

最新版本的《Living in Tsukuba》以英日文双语构成，所有日文均附有读音，内容包括与外国人相关的各项手续、税金、医疗、各类咨询等。除了可在市役所樱厅舍外国人登录窗口和国际文化课领取之外，也可从筑波市的英文网站上下载（<http://tsukubainfo.jp>）。

另外，在市役所各厅舍及各公民馆还可领取面向一般市民的市民便利手册（「市民べんり帳」）和保健手册（「ライフプランすこやか」），均为日文版。



节假日急诊医院 (2009年4~5月)



★诊疗时间:9:00~17:00 根据情况,急诊医院有时会有所改变。
如有紧急情况,请咨询筑波市消防本部・消防指令课 (☎029-851-0119)

日期	医疗机构名	地址	联系电话
4/19 周日	おおのいいん 大野医院	しまな 島名 634	848-0888
	つくばちゅうおうびょういん 筑波中央病院	ほうじょう 北条 5118	867-1211
4/26 周日	おかのせいけいげんか 岡野整形外科内科クリニック	にしおおほし 西大橋 192	856-2300
	わたなべないか 渡辺内科クリニック	なみき 並木 3-11-9	851-5901
4/29 周三	おぐらなにか 小倉内科	ひがし 東 2-4-14	852-0777
	つくばセンタークリニック	筑園16-1 つくば 三井大楼4楼	851-9001
5/3 周日	かつらぎクリニック	かみや 苅間 196-1	852-1105
	なみきないか 並木内科クリニック	なみき 並木4-4-2-203	869-6969
5/4 周一	しょうじさんふじんかしょうかいりいん 庄司産婦人科小児科医院	やたべ 谷田部 1562	836-0405
	びょういん いちばら病院	おおぞね 大曾根 3681	864-0303
5/5 周二	きくちないか 菊池内科クリニック	やたべ 谷田部 5915	839-5070
	つくばきねんびょういん 筑波記念病院	かなめ 要 1187-299	864-1212
5/6 周三	ないか こまつ内科クリニック	かみよこば 上横場 1178	838-2400
	しりつびょういん つくば市立病院	ほうじょう 北条 5022	867-1196
5/10 周日	かわい 川井クリニック	ひがし ひらつか 東 平塚 715-1	854-1881
	しばはらいいん 柴原医院	よしぬま 吉沼 1151	865-0511
5/17 周日	じんあいないかいりいん 仁愛内科医院	おのざき 小野崎 785-1	855-4577
	てらざき 寺崎クリニック	よしぬま 吉沼 1437-1	865-0034
5/24 周日	はくあ つくば白亜クリニック	ませ 真瀬 918-1	837-0208
	なかがわいいん 中川医院	しのざき 篠崎 2272-1	864-7760
5/31 周日	とうごういいん 東郷医院	たての 館野 636	837-1785
	ほうじょういいん 北条医院	はなばたけ 花畑 3-28-8	864-0006

各地观光信息

筑波公园大道音乐节

时间: 4月26日(周日) 10:00-18:00

地点: つくばカピオ周围(筑波市竹園1-10-1)

※在カピオ西側有专设会场,另外在对面的DISYTOWN附近也将举行演奏。

咨询: 筑波公园大道音乐节举办委员会

[E-mail] uketuke001@pedeon.jp

2009年度筑波节

5月,一年一度以科学和国际交流为主题的筑波节即将举行。届时会有诸如可以愉快体验科学技术的科技秀,当地的特产展销会等等一系列丰富多彩的活动。其中在“国际交流展览会”上,还将有浓郁的国际特色的舞台表演可以欣赏,以及各国的风味小吃供大家品尝。

时间: 5月9日(周六) 12:00-18:00

5月10日(周日) 10:00-17:00

地点: 筑波市中央广场(筑波市吾妻1-10-1)以及周边地带

郁金香世界&蓝色喜林草的和弦曲

位于ひたちなか市の国立海滨公园,以其广阔的庭院内四季多彩的花卉而闻名。从4月中旬到5月上旬将有近20万株的郁金香盛开,从4月下旬到5月末,近约450万株深蓝色的蔓草也将开花。特别是从斜坡面眺望整个一面的蓝色花景,与天空,海洋的蓝色融为一体,每年都犹如一曲和弦深深吸引着众多游客的到来。

时间: 郁金香海洋 4月18日 - 4月29日

蓝色喜林草 5月2日 - 5月24日

开园时间: 9:30 - 17:00

地点: 国立ひたち海滨公园(ひたちなか市马渡大沼605-4)

交通: 开车经由北关东自动车道,ひたち海滨公园I.C.出口约1公里处;或者是乘坐电车从JR勝田站下车,转乘茨城交通巴士约20分钟,在“海滨公园西口”站下车,即可到达。

门票: 400日元(停车场:普通车一台500日元)

咨询: ひたち公园管理中心 ☎029-265-9001

[URL] <http://www.ktr.mlit.go.jp/kaihin/index.htm>

筑波山杜鹃花节

从筑波山山顶到山脚下共计约3000株的杜鹃花,预计将从4月下旬开始到5月中旬由低往高逐渐盛开。每年在杜鹃花盛开的季节都会举办“杜鹃花节”,并在索道,缆车的各个站台周围举行各项活动。

时间: 4月25日(周六) - 5月20日(周三)

咨询: 筑波观光铁道 ☎029-866-0611

[URL] <http://www.kanko-tkb.net/hp/tsutsuji/>

筑波市观光协会 ☎029-869-833

★给孕妇带来的好消息

到目前为止,作为支持育儿方针的一部分,筑波市对孕妇的定期产检总计进行5次的补助。从今年4月开始,补助的次數增加到了14次!对于从4月1日开始或继续接受补助的孕妇,市役所已经在3月份将新的受诊票邮寄或在窗口颁发到了个人。请尚未领取到新受诊票的孕妇及时与保健中心联系。请注意之前领取的黄色的受诊票已经不能使用。

详情咨询: 櫻保健中心 ☎029-857-3931

★给足球爱好者带来的好消息

4月4日,在市内水守的清洁中心旁新开设了“筑波市足球运动场”。这是筑波市在清洁中心旁边地段内开发的复合型设施的一部分,其余设施将在2010年度开始投入运行。在这个运动场里除了召开各种正式比赛以外,还将通过预约方式面向一般市民开放。预约地点设在球场内的俱乐部会所(club house)。

利用时间: 9:00-22:00

利用费用: 足球场 全场地3000日元/小时

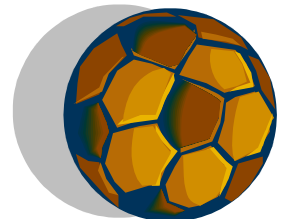
半场地2000日元/小时

5人制足球场(Futsal)

1/4场地1000日元/小时

详情咨询: 筑波市市役所 体育振兴课

☎029-836-1111





中央图书馆

〈中央图书馆〉 ☎856-4311

开馆时间: 周二~周五 9:30~19:00; 周六·周日·祝日 9:30~17:00

休馆日【4月】20, 27, 29, 30日 【5月】6, 7, 11, 18, 25日

〈公民馆图书室〉 谷田部☎836-0139; 筑波☎867-3135;

小野川☎838-0501; 茎崎☎876-3311

(开馆时间: 周二~周日 10:00~18:00)

★在图书馆借书

在图书馆借书或 CD 等资料时, 须办理利用证。筑波市居民, 请持能确认现住址的证件(外国人登录证, 驾驶证, 保险证等)到中央图书馆或公民馆图书室(谷田部, 筑波, 小野川, 茎崎)办理。在筑波市工作或上学的人亦可办理利用证, 但除上述资料外, 还需提示工作证或学生证。

★所藏外语图书的数量在县内首屈一指

中央图书馆, 收藏有以英文, 中文, 韩文为主的外语图书一万册。其中有各国语言的实用书籍(料理, 日本介绍等), 原版畅销书, 各语种版本的现代日本小说, 儿童书籍, 图画书。(在进入入口的左侧位置)。在杂志角, 也有 17 种外国杂志。

★图书馆南侧的自行车停车场开始收费

中央图书馆和筑波美术馆所在的“筑波文化会馆”的南侧自行车停车场开始收费。对于中央图书馆和筑波美术馆的使用者, 将发放免费停车券, 请在窗口提出申请

★儿童故事会 (时间: 15:00~15:30)

4月: 18, 25日

5月: 2, 9, 16, 23, 30日

※4月25日和5月23日有2次, 分别为 15:00~15:30 和 15:30~16:00

※个别接种的预防接种一览表

种类	对象者	标准接种时期	接种方法 (接种间隔, 次数)	备考
BCG	出生后 6 个月未滿	——	1 次	出生 3 个月 后接种
三种混合 百日咳 白喉 破伤风	I 期初次 出生后 3 个月~90 个月未滿 (到 7 岁零 6 个月未滿)	出生后 3 个月~滿 1 岁	以 20 天~56 天为间隔接种 3 次	出生 3 个月 后要尽快接种。 要遵守 I 期 初回的接种 间隔
	I 期追加 出生后 3 个月~90 个月未滿 (到 7 岁零 6 个月未滿)	I 期初次完了后, 1 年~1 年 6 个月之间	在 I 期初次完了后, 隔 6 个月以上进行 1 次接种	
麻疹 风疹	I 期 (1 岁~2 岁未滿)	——	原则上, 麻疹风疹混合疫苗 (MR ワクチン) 要在 I 期, II 期各接种一次 (共两次)。对于处于 III 期, IV 期的人, 原则上接种一次麻疹风疹混合疫苗 (MR ワクチン)	处于 II 期, III 期, IV 期的人的接种有效期限, 到 2010 年 3 月 31 日为止。 ※之后接种的将收取费用
	II 期 (5 岁以上 7 岁未滿) ※从小学入学前一年到就学的前一天			
	III 期 (1996 年 4 月 2 日~1997 年 4 月 1 日出生的孩子)			
	IV 期 (1991 年 4 月 2 日~1992 年 4 月 1 日出生的孩子)			
日本脑炎	I 期初回 出生后 6 个月~90 个月未滿 (到 7 岁零 6 个月未滿)	3 岁	间隔 6~28 天接种 2 次	※现在政府并未大力推行该项接种。自愿接种者可申请接种
	I 期追加 (~90 个月未滿/到 7 岁零 6 个月未滿)	4 岁	在 I 期接种 (2 次) 后, 约在 1 年后接种一次	



婴幼儿体检 <地点: 各保健中心>

对象	日期	地点及婴幼儿对象
18 个月 个 月 婴 儿	4 月	7 日 (周二) 櫻
		8 日 (周三) 櫻
	22 日 (周三) 谷田部	
5 月	13 日 (周三) 谷田部	
	20 日 (周三) 櫻	
	22 日 (周五) 櫻	
3 岁 幼 儿	4 月	23 日 (周四) 谷田部
	5 月	7 日 (周四) 櫻
5 月	14 日 (周四) 谷田部	
	19 日 (周二) 櫻	

【咨询】各保健中心或筑波市健康增进课

櫻保健中心: ☎029-857-3931; 谷田部保健中心: ☎029-838-1100

- ※ 无论居住在哪个地区, 均可在櫻保健中心或谷田部保健中心中选择一处接受健康体检。
- ※ 家里有满 18 个月婴儿或 3 岁幼儿的, 请注意查看通知。市政府将在一个月前邮寄通知至各户。

婴幼儿预防接种

筑波市实施的婴幼儿的预防接种, 是依据法律(预防接种法)实施的定期预防接种。一种是在指定合作医疗机构个别预约, 接受“个别接种”, 一种是在规定的日期在保健中心接受“集体接种”。适龄儿童免费进行接种。集团接种只是小儿麻痹症的预防接种, 其他的预防接种都需要个别接种。

小儿麻痹预防接种(集团接种)

- ※ 如果家里有没接受小儿麻痹预防接种的兄弟姐妹, 为了防止家庭内的传染, 应尽量做好计划一起接受接种(对象年龄: 出生后 3 个月到 90 个月未滿)
- ※ 不需要事先预约, 按照先后到顺序进行接种。(13:00~14:20)
- ※ 请选定适合自己合适的日程和会场
- ※ 1 岁以上还没有接受过麻疹风疹的接种的儿童, 请先接种麻疹风疹疫苗。

☆【4月】21日→櫻保健中心; 28日→櫻保健中心

☆【5月】8日→大穗保健中心; 11日→谷田部保健中心

18日→櫻保健中心; 26日→櫻保健中心; 29日→谷田部保健中心

个别接种

- ※ 左边的一览表中所列出的婴幼儿预防接种, 可在指定合作医疗机构免费接受接种。在接受预防接种时, 须携带母子手册。没有带母子手册不能接受接种。必须遵守规定的接种年龄和接种时间间隔, 事先要充分理解接种可能产生的副作用, 再进行接种。(详情请参见左边一览表)

来自育儿支援中心“けやき广场”的消息

位于市役所櫻办事窗口的“けやき广场”是一个为 0 岁到学前儿童的孩子以及父母提供的场所, 在这里孩子们可以在游玩室里快乐地一起玩耍, 父母们可以轻松地育儿经验交流。该处配有专门的保育士, 您可以就有关育儿的烦恼和问题进行咨询。不仅是妈妈, 也欢迎爸爸们一同前来。

开放时间: 周一到周五以及每月第 1, 3 个周六

9: 00-12: 00 ; 13: 00-16: 00 (在此期间随时进出自由)

育儿咨询: 周一到周五 9: 00-16: 00

详情咨询: 筑波市役所 こども課 育儿支援室 ☎029-857-9075

花坛种花 美化筑波

为美化市内环境，筑波市每年举办花坛种花活动，凡参加者均可获赠花苗。

时间：5月30日（周六）9:00-11:00

地点：筑波中心广场的特设帐篷处集合，在附近花坛种花

对象：在筑波市内的居住、工作、上学的个人，团体，学校，企业等（无经验者可）

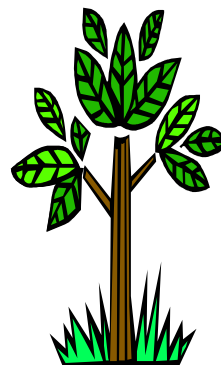
参加费：免费

自带工具：手套、花坛用铁锹

停车场：周边的收费停车场（提供停车券）

报名方式：5月20日前电话申请，随后将报名表传真或寄送给参加者。先报名者优先。

报名及咨询：筑波市役所市民活动课 Tel: 029-836-1111, Fax: 029-857-9016



回收使用后的食用油

作为防止温室化效应和水污染、有效利用资源的一项对策，筑波市自4月起回收各家庭使用后的食用油。回收后的食用油将被制成燃料，用作筑波市公用车的代替燃料。

回收对象：使用后的色拉油、过期的食用油。（注：仅限液态植物类食用油，不包括动物类、药用固态油，也不包括灯油、涂料和石油等非食用油。）

回收方法：将使用后的食用油滤去残渣，冷却后装入塑料瓶内。过期的食用油无须开封，瓶外注明“废弃食用油”。请勿将油装入牛奶纸盒或玻璃瓶、金属罐内。

回收地点：市内各厅舍和清洁中心、设置有回收盒的公民馆、提供回收合作的超市和加油站

公民馆	吉沼，西，春日，桜，吾妻，竹園，島名，手代木，二の宮，並木，広岡，小野川
超市等	ジャスコつくば店，マスダ並木店，マスダやまうち松代店，マスダやまうち竹園店，マスダ茎崎店，フレッシュやおかね，Aコープ葛城店，スーパーまるも学園店，つくば市谷田部農業共同組合農産物直売所
加油站	エネオス Dr. Drive アドバンスつくば吾妻店，エネオス Dr. Drive アドバンスつくば万博通り店

咨询：筑波市役所リサイクル推进课 Tel: 029-836-9811

外国人生活咨询室

外国人生活咨询中心(茨城县国际交流协会)

咨询时间：周一～周五 8:30～12:00, 13:00～17:15(节假日除外)。

咨询语言：日语、英语（周一～周五）；汉语（周一 13:30～17:15、周三）；韩语（周二）。

咨询方法：电话或面谈。免费，隐私保密。

咨询电话：029-244-3811

筑波市外国人生活咨询室(筑波市役所)

咨询时间：每周二、三 10:00～12:00, 13:00～16:45(节假日除外)。

咨询语言：英语（周二）；汉语、韩语（周三）

咨询方法：电话或面谈（面谈请先打电话确认）。免费，隐私保密。

咨询电话：029-857-1870



来自中文版广报纸编译员的问候

担任广报纸的编译工作已经第三个年头，希望大家多提宝贵意见，共同把这份中文月刊办好。（王）

大家好，我来自四川乐山。有什么需要帮忙的，欢迎大家和我联系，非常乐意为大家做点小事。（范）