

つくば



筑波

简体中文版

No.70

2009年6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

## 如何预防新型流感

新型流感爆发已有两个月，由于毒性较弱，世界各地逐渐降低警戒度。但日本国内仍有许多人际感染的病例，决不能掉以轻心。

### 新型流感的症状

新型流感的症状和普通流感相似，包括 38 度以上的高烧、咳嗽、喉痛、关节痛、头痛、全身乏力等。另外，还可能出现腹泻和呕吐等消化器官的症状。确诊为新型流感时，不只在出现上述症状期间，即使症状好转，但只要仍在发病后 7 日之内，都具有传染性。主要的治疗方法为服用抗流感药（タミフル、リレンザ），这两种药均为处方药。目前还没有研制出有效的疫苗。该新型流感爆发初期曾被称为“猪流感”，但食用经过适当处理后的猪肉及猪肉加工品并不会导致感染。

### 日常预防

新型流感的传播途径主要有两种。一种是飞沫传染，另一种是接触传染。戴口罩、注意咳嗽礼节、勤洗手、勤漱口能够有效预防新型流感。避免和他人共用同一个杯子喝水。做好食品和日常生活用品储备，减少不必要的外出，暂时不去疫区。注意休息，增强抵抗力。生活有规律，营养保持均衡。

### 咳嗽礼节

咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮盖口和鼻，背对他人并隔开 1 至 2 米距离。没有纸巾的时候，用手掩盖，并立即洗手。将使用后的纸巾扔入有盖的垃圾箱内。擤鼻涕后也要立即洗手。

### 戴口罩

出现发烧、咳嗽、打喷嚏等症状时，一定要戴口罩。没有症状时，去人多的地方也应当戴口罩预防。最好要戴无纺布口罩。戴口罩时要注意以下几点。①覆盖口、鼻、下巴，将口罩内的金属针沿着鼻梁弯曲后固定，不要留出缝隙；②摘口罩时不要接触口罩表面；③戴过的口罩不要再次使用。

许多地方口罩均出现脱销的情况，政府正呼吁企业增加口罩生产量，优先供应疫区后即补充非疫区市场，请市民保持冷静。

### 洗手

肥皂（最好使用洗手液）洗过后流水冲净，至少洗 15 秒。顺序如下。①用流水洗去看得见的污渍；②涂肥皂或洗手液，要洗出泡沫；③依次洗手心、手背和手指；④洗指间、指甲缝和大

拇指等易遗漏的地方；⑤洗手腕；⑥流水清洗，同时也洗一下水龙头；⑦洗完后用纸巾或自己的毛巾、手帕擦干，不要共用毛巾。

消毒酒精（酒精含量 60-80%）有杀灭病毒的作用，很多医院和公共场所都放置了消毒酒精。将消毒酒精喷射到手上后搓磨数次即可，酒精易挥发，无需用手帕等擦干。

### 漱口

外出归来或感觉嗓子不舒服时要勤漱口。漱口可以减少口腔内的病原体数量，防止病原体侵入体内。外出归来先洗手，然后按以下顺序漱口。①将水含入口中，漱后将水吐出，重复 2-3 次；②将水含入口中，仰面朝上，张大嘴巴在喉咙深处漱口 10 次后将水吐出，重复 2-3 次。不要与他人共用漱口杯。

### 怀疑自己感染了新型流感时

如果最近刚从国内外的疫区归来且出现流感症状，请不要直接到医院，务必先打电话到发热电话咨询中心（茨城县筑波保健所），由中心来指定就诊医院。去医院就诊时，一定要戴好口罩，不要坐公交车或地铁，请家人开车送至医院。

### 咨询

①筑波保健所发热电话咨询中心

TEL: 029-851-9287（日语），9: 00-17: 00（节假日也可咨询）

②茨城县厅保健预防课专用电话

TEL: 029-301-4001（日语），24 小时接听

③茨城县国际交流协会外国人咨询室

TEL: 029-244-3811，8: 30-17: 15（仅限平日）

英语、日语：周一至周五；汉语：周一（仅限下午）、周三

急患以及节假日的情况，请用日语或简单的英语打电话给筑波保健所发热电话咨询中心，留下联系电话和自己希望以何种语言交谈等信息后，中心将通过翻译志愿者为您提供咨询。

### 掌握正确的知识、冷静应对

各级政府的行政能力终究是有限的，要预防新型流感，最重要的是每位市民都掌握正确的知识后冷静应对，这才是预防新型流感扩散的最有效方式。

## 节假日急诊医院

(2009年6~7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
6/21 周日	なるしま 成島クリニック	たての 館野363	839-2170
	あつしクリニック	たみやま 田水山975	850-7878
6/28 周日	ねもと 根本クリニック	おにがくぼ 鬼ヶ窪1108	847-0550
	おぐらいいん 小倉医院	ぬまた 沼田181	866-0108
7/5 周日	まえしま 前島レディースクリニック	まつしろ 松代4-10-12	859-0726
	いむらいいん 飯村医院	ほうじょう 北条4326-2	867-0068
7/12 周日	やたべしんりょうじよ 谷田部診療所	やたべ 谷田部6123-1	836-1606
	いだいいいん 飯田医院	ぬまた 沼田85	866-0025
7/19 周日	よこたいいん 横田医院	やたべ 谷田部2980	836-0025
	きむら 木村クリニック	つくりや 作谷1125	869-1211
7/20 周一 祝日	わたなべいいん 渡辺医院	おのざき 小野崎476	851-0550
	つくびょういん 筑波病院	ささぎ 大角豆1761	855-0777
7/26 周日	みやもとないか 宮本内科クリニック	かりま 荻間1-4	855-6565
	おだないか 小田内科クリニック	おだ 小田2951	867-2471

- ・与父亲持续1年以上无法取得联系,被放弃养育的儿童
- ・父亲持续1年以上被刑务所拘禁的儿童
- ・母亲非婚生育的儿童
- ・父母不明的儿童(孤儿等)

### ●收入限制

受给资格者,其配偶,或同居的抚养义务者的收入达到一定金额以上时,只能接受补贴的一部分,或者根据收入额,将得不到补贴。

※儿童抚养补贴的支付额

对象儿童数	可接受全额补贴的情况	可接受一部分补贴的情况
儿童1人	月額 41,720 日元	对应收入,每月补助在 41,710 日元~9,850 日元的范围内
儿童2人	月額 46,270 日元	比儿童1人的情况每月多补贴5,000 日元
儿童3人以上	从第3个小孩开始,每增加一个儿童多加3,000 日元	

### ●受给手续

在樱厅舍2楼的“こども課”进行申请的相关手续。届时,根据家庭状况的不同,所需要添付的必要材料也不相同,所以请事先详细咨询。

※该补贴,如果不进行申请,将不予支付,请注意。

## ②筑波市母子家庭等の儿童福利金

### ●受给资格者

由于死别,离别,一定的障碍状态等原因,双亲或者任意一方不能够履行养育义务,并且生计分开的,处于义务教育修了前(※到中学毕业为止)的儿童的营养者,可以接受补贴。

### ●补贴的金额

对于一个儿童。每年度补贴30,000日元。另外,支付月份为每年的3月份。对于在年度当中进行申请的,按照月平均额(月額2,500日元)进行计算,于3月份支付。

### ●受给手续

在樱厅舍2楼的“こども課”,添付上必要的材料,直接进行申请。关于必要的申请材料,请咨询。

※该补贴,如果不进行申请,将不予支付,请注意。

【咨询】筑波市役所 こども課(樱厅舍2楼) ☎029-836-1111

## 针对母子家庭等の补贴制度

### ① 儿童抚养补贴

儿童抚养补贴的支付对象是因离婚等原因,与父亲一方分开生计的儿童的营养者(受给资格者)。但是,对于同时接受除老年人福利年金以外的公共年金(老年年金,残疾人年金,遗属年金)等的人员,不予支付。

#### ●儿童抚养补贴的受给资格者

在日本国内有住所,监护符合以下任一条件的儿童(※)的母亲,或者代替母亲养育儿童者。

※直到满18岁后的第一个3月31日为止的儿童/身体或者精神有一定障碍的时候,条件放宽到满20岁。

※受给者及儿童的国籍不论。

- ・父母解除婚姻的儿童
- ・父亲死亡的儿童
- ・父亲处于一定障碍状态的儿童
- ・父亲生死不明的儿童

## 外国人生活资讯室

筑波市市役所与茨城县国际交流协会专门为外国人开设了免费咨询业务。

如果您在生活中遇到困难或者是有什么疑问,均可进行咨询。

### ①筑波市外国人生活咨询室(筑波市役所)

时间:每周二,周三10:00-12:00,13:00-16:45(节假日除外)

语言:英语(周二);泰语(周二);汉语(周三);韩语(周三)

方法:电话或者面谈(面谈的情况请先用电话联系确认)。免费,隐私保密。

咨询专用电话:029-857-1870

### ②外国人生活咨询中心(茨城县国际交流协会/水户市)

时间:周一到周五8:30-12:00;13:00-17:15(节假日除外)

语言:日语,英语;周一到周五;汉语:周一(13:30-17:15)周三;

葡萄牙语:周一(8:30-12:15),周四;西班牙语:周二;

韩语:周二;泰语:周三,周五;他加禄语:周四

方法:电话或者面谈。免费,隐私保密。

咨询专用电话:029-244-3811



## 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【6月】15, 22, 23, 24, 25, 26, 29日

【7月】6, 13, 20, 21, 27日

〈公民馆图书室〉 谷田部☎836-0139; 筑波☎867-3135;

小野川☎838-0501; 荃崎☎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, 荃崎)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。

### ★儿童故事会(时间:15:00~15:30)

6月:20, 27日

7月:4, 11, 18, 25, 日

※6月27日和7月25日有2次, 分别为15:00~15:30和15:30~16:00



### 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	6月 23日(周二)	樱 2007年11月出生
	6月 24日(周三)	樱
	7月 1日(周三)	谷田部
1岁	7月 8日(周三)	樱 2007年12月出生
	7月 22日(周三)	樱
	3岁 6月 16日(周二)	樱 2006年5月出生
3岁	7月 7日(周二)	樱
	7月 9日(周四)	樱 2006年6月出生
	7月 15日(周三)	谷田部

※无论居住在哪个地区, 均可在樱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岁幼儿的家庭, 请注意查看通知。市政府将在一个月前邮寄通知至各户。

【咨询】各保健中心或筑波市健康增进课

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

## 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)规定的定期预防接种。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“团体接种”。适龄儿童免费进行接种。团体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(团体接种)

※ 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个月未满)

※ 不需要事先预约, 按照先后到顺序进行接种。(13:00~14:20)

※ 请选定好自己合适的日程和会场

※ 1岁以上还没有接受过麻疹风疹接种的儿童, 请先接种麻疹风疹疫苗。

☆【6月】19日(周五)→谷田部保健中心

22日(周一)→樱保健中心

☆【7月】1日(周三)→大穗保健中心; 10日(周五)→樱保健中心

14日(周二)→谷田部保健中心; 17日(周五)→樱保健中心

## 在6月份之内需提交儿童补贴“现状届”

### ◆何谓“儿童补贴”

作为育儿支援政策的一环, 政府对于养育0岁到小学毕业前儿童的家庭支付补助金。但如果儿童父母的任一方, 其收入超过一定额度的, 将不予支付(※详情在本报的5月刊中也有登载。)

### ◆6月份是进行可否接受补贴的条件审查的时期

以每年6月到第二年5月为支付期的儿童补贴, 需要根据(对象家庭)前一年的收入情况, 家庭成员的状况等, 来审查其是否符合接受补贴的条件。对于在今年5月份正接受儿童补贴的家庭, 政府将在6月上旬向其邮寄“现状届”。请在“现状届”中填写必要的事项, 在6月份当中提交到樱厅舍2楼的“儿童课”或者各个厅舍的窗口中心(春日厅舍除外)。(※根据不同情况, 有时除了需要提交“现状届”之外, 还可能需其他必要资料)。政府将根据提交的内容, 审查该家庭在6月之后是否满足继续接受儿童补贴的条件。对于没有提交“现状届”的, 或者所提交的资料不全的, 从6月份开始将停止儿童补贴的支付, 特请注意。2008年的收入超过一定金额时, 2009年6月份开始将失去接受补贴的资格。另外, 如果有两年不提交“现状届”的, 将丧失接受儿童补贴的权利。

### ◆如有以下情况, 请具体咨询。

①符合接受补贴的儿童监护状况发生变更的时候(例如儿童的抚养者有所变更等)

②加入的年金制度, 从厚生年金变更为国民年金的时候。

【咨询】筑波市役所

こども課こども係(樱厅舍2楼) ☎029-836-1111

## 关于孕产妇医疗福利费支付制度(マル福)

### 的变更

迄今为止, 以孕产妇为对象的医疗福利费支付制度(マル福), 对于处于直到产后第二个月月末之前这一时期的孕产妇, 当该孕产妇利用健康保险在医疗机构接受诊疗时, 其自我负担的费用额也由公费予以补助。但是, 2009年7月以后, 医疗费补助的范围仅限于以安全怀孕, 安全生产为目的的所需要治疗的疾病(※)。迄今为止作为补助对象的牙科以及伤病等的治疗, 因为其缺乏针对孕产妇进行补助的必然性, 所以原则上排除在补助对象之外。

但是, 如果根据产妇产科等医疗机构的认定, 被认为是维持怀孕状态和安全生产所必要的情况时, 则今后也可以成为接受补助的对象。另外, 到2009年6月30日为止业已申请了孕产妇マル福制度的受给者证的, 则与迄今为止一样, 一直到生产的第二个月月末之前, 可以按照原制度接受医疗费补助。

※2009年7月以后可以接受补助的对象疾病例

孕妇高血压症候群, 糖尿病, 贫血, 产科出血, 心脏疾患, 早产, 其他→在怀孕当中所发生上述这样的疾病, 并且该疾病的治疗被医生认定为安全怀孕和生产所必要的情况时。

【咨询】筑波市役所

国保年金課(樱厅舍3楼) ☎029-836-1111

## 来自筑波电影委员会的消息

2006年成立的筑波电影委员会为各类在筑波市内拍摄电影、电视节目和广告机构介绍外景场地、住宿和餐饮地点，以及为剧组提供群众演员。以这种方式，来提升城市形象，扩大筑波在全国的知名度。至今为止，筑波电影委员会已经为在筑波拍摄的159部影视及广告提供了帮助，其中包括海外电影、国内著名演员出演的电视剧、大企业的电视广告等。

本月，在筑波拍摄的一部电影已开始在全国公映。这部电影的名字叫《蟾酥》(ガマの油)。导演以及主演是日本著名演员役所广司，这也是他导演的第一部作品。除了役所广司之外，还有许多著名演员在本片中上镜。蟾酥是筑波山的特产，自古以来就是治疗刀伤颇为有效的外用药。很早以前，在日本各地的节日和庙会上，商人通过在街头叫卖和展示才艺的方式来卖蟾酥。筑波山地区有继承这种源自江户时代的无形文化遗产的民间组织。电影里面，筑波山的特产——蟾酥究竟以何种方式出现？看完电影就会明白。

现在有800位市民在筑波电影委员会登录为群众演员。如果您也有兴趣，请浏览筑波电影委员会的网页，网址为<http://www.tfc.jp/>。咨询：筑波电影委员会（筑波市役所大穗厅舍内）TEL 029-864-7119。

## 贝多芬第九交响曲合唱者募集

近年来，贝多芬第九交响曲音乐会成为日本年末的一道风景。一定有很多人在电视上看过第四乐章欢乐颂的大合唱吧。筑波市自2006年首次举行了由市民组成的合唱队演唱第九交响曲的音乐会，受到了广泛好评。今年仍将征集这一市民参加型音乐会的合唱者。无论是否有参加经验，都欢迎您报名，也欢迎外国友人踊跃参与。特殊情况外，报名者必须能参加每次练习。

音乐会时间：2009年12月29日（周二）下午3点开演（预定）

音乐会地点：ノバホール（筑波市吾妻1-10-1）

募集名额：150人（先报名者优先）

参加费用：5000日元（学生半价）

报名方法：从筑波市主页上下载报名表，填完后交到筑波都市振兴财团（つくばカピオ内）

练习日程：9月起每周六或周日晚上在公民馆等处练习；另外，7、8月间将安排5次新人基础练习。

另外，还募集高音部和低音部独唱（女性）各一名，详情请咨询主办方，截止到7月25日。

咨询：筑波市役所国际文化课 TEL 029-836-1111（内线5415），筑波都市振兴财团 TEL 029-856-7007

## 各地旅游观光信息

### 浅草酸浆集市（7月9-10日）

这是浅草寺自江户时代传承下来的夏日集市。据说，如果在这两天参拜浅草寺将等同于参拜了46000日的功德。附近将有450多家卖酸浆的店，还有350家小摊子，一到晚上更是热闹。酸浆一般和风铃搭售，别有一番意境。

时间：10:00~22:00

地点：浅草寺及附近（坐TX到浅草站下车）

咨询：浅草观光联盟（TEL）03-3844-1221

### 雨引观音绣球花节（6月10日-7月20日）

以“送子观音”而出名的寺庙内，在此期间将有约3000株绣球花盛开。

地点及咨询：樱川市本木1番地

电话：0296-58-5009

门票：免费

开放时间：8:30~17:00

节假日：每日开放

### 水乡潮来玉蝉花节（5月23日-6月28日）

前川玉蝉花园等三处园内种植有500多种、100万株紫色、白色、黄色的玉蝉花。节日期间，可乘坐小船沿水路观赏。另外，周六和周日还有各种传统歌舞以及坐船娶亲的表演。

<http://www.city.itako.lg.jp/kanko/index.html>。

主会场：前川玉蝉花园

（茨城县潮来市あやめ1）

咨询：潮来市观光商工课（0299-63-1111）

门票：免费

节假日：每日开放

