



减少二氧化碳排量 从家庭点滴做起

为实现到 2030 年前全市二氧化碳排量减半的目标，筑波市号召市内各机构和全体市民共同努力，其中一项为“每人每日减排 1kg×20 万人”运动。每个人从点滴做起，就可减少许多二氧化碳排量。让我们每天都对照这张减排表，一起来行动吧！

生活场景	如何减少二氧化碳排量	减少量 (g)	我的减排成绩		例	
			自查	减少量	自查	减少量
淋浴	每天少洗 1 分钟	74		g	○ 2 分	148 g
家电电源	切断主电源，减少待机消耗	65		g	○	65 g
上班	乘坐公交或骑自行车（※来回 2km）	180		g	○ 6 km	540 g
空调温度	调高 2 度	83		g	○	83 g
驾车	停车时减少引擎空转时间 5 分钟	63		g	×	—
购物	使用可反复使用的购物袋，购买包装较少的蔬菜	62		g	○	62 g
电视	不看时关掉（※显像管电视 1 小时）	13(※1)		g	○	13 g
电脑	少用 1 小时（※台式机）	13		g	×	—
电灯	将白炽灯换为荧光灯	45		g	○	45 g
泡澡	减少家人泡澡的间隔时间	86		g	×	—
煤气灶	火焰不要从炉底越出	5		g	○	5 g
冰箱	减少冰箱内不必要的库存	18		g	○	18 g
电饭锅	不要保温	37(※2)		g	○	37 g
空调冷气	减少 1 小时	26		g	○	26 g
二氧化碳排量的减少总额				g		1,042 g

※1：等离子型=31g，液晶型=6g；※2：用微波炉解冻冷冻过的米饭=1g。

秋季日语讲座招生

【对象】在筑波市生活或工作的外国人及其家属。【时间】授课日为周二的班：2009年9月29日至2010年3月30日（共20次）；授课日为周四的班：2009年10月1日至2010年3月18日（共20次）。授课时间为18:30至20:00。【地点】つばカピオ（筑波市竹园1-10-1）。【费用】新学员学费为6000日元，上一期老学员5000日元；教材费另收；所有费用在申请时支付，款付不退。

【报名】请从主页（<http://www.tsukubacity.or.jp/info/modules/tinyd3/index.php?id=2>）上下载报名表，填完后交到筑波都市振兴财团（筑波市竹园1-10-1，筑波市国际交流协会内；Email: class@tsukubacity.or.jp; Tel: 029-869-7675; Fax: 029-851-9797）。

9:00至17:00接受报名，周一休息。

级别	对象	教材	授课日
日语1	从未学过日语	「にほんご45じかん」	周二
日语2	学过日语50小时以上	「にほんご45じかん」	周二
日语3	学过日语100小时以上	「にほんごつぎの45じかん」	周四
日语4	学过日语150小时以上	「にほんごつぎの45じかん」	周四
读写	想学习假名和汉字	无	周二
日语之会	学过日语200小时以上	无	周四

节假日急诊医院 (2009年8~9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
8/16 周日	つくば辻クリニック (Tsukuba Tsuji Clinic)	研究学園 C50 街区1 イーアス つくば内	868-7170
	筑波中央病院 (Tsukuba Chuo Byoin)	北条 5118	867-1211
8/23 周日	筑波学園病院 (Tsukuba Gakuen Byoin)	上横場 2573-1	836-1355
	広瀬医院(Hirose lin)	北条 85	867-0127
8/30 周日	楠瀬医院(Kusunose lin)	小荃 509-1	867-2711
	広瀬クリニック (Hirose Clinic)	国松 56-1	866-0129
9/6 周日	酒井医院(Sakai lin)	若栗 1283-6	876-3831
	加納医院(Kanou lin)	花室 860	857-2981
9/13 周日	自由ヶ丘医院 (Jiyu-gaoka lin)	自由ヶ丘 165-19	876-0888
	倉田内科クリニック (Kurata Naika Clinic)	栗原 3443	857-8181
9/20 周日	高崎クリニック (Takasaki Clinic)	高崎 772-12	873-3733
	榎村内科消化器科クリニ ック(Kashimura Naika Shokaki-ka Clinic)	下広岡 744-1	863-0606
9/21 周一 祝日	ユーカー医院 (Yuukari lin)	大井 1622	874-1531
	筑波病(TsukubaByoin)	大角豆 1761	855-0777
9/22 周二 祝日	小野村クリニック (Onomura Clinic)	高野 1155-2	847-0071
	飯岡医院(Iioka lin)	桜 3-20-2	857-7526
9/23 周三 祝日	串田医院(Kushida lin)	上郷 2783-1	847-2355
	つくば市立病院 (Tsukuba Shiritsu Byoin)	北条 5022	867-1196
9/27 周日 祝日	東光台内科胃腸科クリニ ック(Toukou-dai Naika Icho-ka Clinic)	東光台 4-19-4	847-8468
	渋谷クリニック (Shibuya Clinic)	金田 2029-1	863-5252

国民健康保险税纳税通知书的 发送通知

筑波市的国民健康保险税,可以将一年的税款分6次进行缴纳。其中,第1期和第2期是在前一年度税额的基础上计算得出的暂定值,纳税通知书一般在4月发送。第3期到第6期,则历年8月发送缴纳通知书。基于各加入者所得金额来最终确定的国民健康保险税,减去第1期和第2期的税额之后,分成4次成为第3期到第6期的缴纳额。平成21年度(2009年度)的第3期到第6期的纳税通知书将于8月17日(周一)发送到普通征收世帯(通过纳付书来缴纳,或者通过银行转账的方式缴纳)。如果是从年金里面扣除保险税的特别征收世帯,则将在9月1日(周二)发送其纳税通知书。

■国民健康保险税的纳付方法(普通征收)

从以下①-③的方法中任选一种进行缴纳。另外,可以选择分第1期到第6期共计6次分期缴纳的方法,和将一年的总额分2次缴纳的方法。

- ①自带纳付书,到金融机构或者是市役所的窗口进行缴纳
- ②自带纳付书,在24小时便利店缴纳
- ③通过银行账户转账缴纳(希望通过这种方式的,在市内的金融机构窗口可以办理有关手续)

■如缴纳保险税有困难者,请在缴纳期限之前进行咨询!

针对缴纳国民健康保险税有困难者,专门设有暂缓征收,分期缴纳,减免一部分保险税等制度。

★暂缓征收,分期缴纳

由于一些特殊情况,可以将缴纳期限暂缓(原则上暂缓期限为1年),然后分期缴纳税款。如应缴税款在50万日元以上的,原则上需要有担保。

★保险税的减免

由于迫不得已的事情造成了生活困难,难以缴纳保险税者,在满足以下任一条件,被认定为较之前年收入明显减少的家庭,可以申请减免一部分保险税或者是滞纳金。

- ①因火灾,风水以及被盗所引起的灾害造成生活困难的家庭
- ②由于失业,休业,停职,事业严重受损等情况引起的困难家庭
(没有被评定为特殊事由而是因为自身原因的辞职,不包括在对象范围内)

★保险税减免的申请

原则上必须在保险税交纳期限的7日之前提交申请书,所需材料等。2009年第3期的减免申请期限是8月24日(周一)。



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 8月: 17, 24, 31日 9月: 7, 14, 23, 28, 30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)

8月:15, 22, 29日 9月:5, 12, 19, 26日

※8月22日有2次,分别为15:00~和15:30~

★成人读者的读书感想会

这是一个以文会友的机会,由爱好读书的人来一起畅谈的聚会。初次经历者也可随意参加。请自带要向大家介绍的书。(参加免费)

时间:8月22日(周六) 10:00 - 12:00

地点:图书馆2楼会议室

名额:20名(※不需要事先申请)

※(这个感想会大概每月举行一次。日程确定之后,便会在图书馆的主页上公布 <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/lib/>)



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个月婴儿	8月 26日(周三)	樱 2008年1月出生
	9月 2日(周三)	谷田部
	9月 9日(周三)	樱 2008年2月出生
3岁幼儿	9月 15日(周二)	樱
	8月 19日(周三)	谷田部 2006年7月出生
	8月 25日(周二)	樱
	9月 3日(周四)	樱
9月	8月 8日(周二)	樱 2006年8月出生
	16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,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

小儿麻痹预防接种(集团接种)

✿【8月】8月不进行小儿麻痹的集团接种

✿【9月】1日→大穗保健中心,7日→谷田部保健中心,10日→樱保健中心,25日→谷田部保健中心,28日→樱保健中心

※为防止家庭内传染,若家里有未接受小儿麻痹预防接种的小孩,请做好计划一起接受预防接种。(对象:出生后3个月~未满90个月)

筑波市男女共同参画室开展的“聊天沙龙”

从9月开始,每月第三个周四的上午将在筑波市科学信息中心(science information center)举行“聊天沙龙”的活动。无论是谁都可以自由参加,畅谈平时的感想,关于家庭,育儿,工作等事。您不想在这里与世界各国来到筑波市的朋友们结识,聊天吗?

第一次将于9月17日举行,届时中国出身的筑波市国际交流员也将参加,与大家就家庭生活以及学校的情况聊天。

交谈使用日语,有中文翻译。无需预约。

时间:9月17日(周四)10:00 - 12:00

地点:筑波市科学信息中心

(筑波市吾妻1-10-1筑波中心大楼2楼)

参加费:免费

咨询:筑波市役所 男女共同参画室 ☎029-836-1111

City Chat Cafe

为促进市内外国人和日本人之间的交流,筑波大学定期举办国际交流茶座,参加者可一边喝咖啡一边用英语或日语交流。参加免费,无需预约。

每月1到2次,地点设在“LaLa ガーデンつくば”一楼的“LaLa クラブ”。

9月的日程:9月27日(周日),时间为14:00-16:00

咨询:筑波大学 International Café 事務局

Email: icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp

URL: <http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~icafe/>

Chattering in English?

不论国籍,只要您住在筑波市或者周边的地区,均可以参加这个用英语来自由聊天的活动。无论什么口音的英语都可以。谁都能轻松自由地来参加。无需预约,活动免费。

时间:每周六 14:00-16:00

地点:吾妻公民馆(筑波中心大楼4楼/筑波市吾妻1-10-1)

咨询:请使用电子邮件咨询 xxreikoohbaxx@yahoo.co.jp (大庭 おおばさん) ynaitoh@hb.tpl.jp (内藤 ないとうさん)

外国人生活资讯室

筑波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;

韩语:周二;

方法:电话或者面谈。免费,隐私保密。

咨询专用电话:029-244-3811



第25届筑波国际音乐节

筑波国际音乐节是以古典音乐为主的高品质音乐盛会，今年的主题是莫扎特。会场：ノバホール（筑波市吾妻 1-10-1）。除了②以外，谢绝学龄前儿童入场。票价：②为 1,000 日元，⑩为 5,000~9,000 日元，其他为 2,000~4,000 日元（售票地点为ノバホール及つくばカピオ）。详情请咨询筑波都市振兴财团（TEL: 029-856-7007, URL: <http://tsukubacity.or.jp/info/>; 周一休息）。

①Dieter flury & Robert Nagy & 冈田博美：9月14日 19:00~；长笛、大提琴、钢琴演奏。②筑波友谊音乐会：9月27日 15:00~；表演者为 ROBA MUSIC THEATER；使用中世纪和文艺复兴时期的古乐器及自创乐器演奏（3岁以上儿童可入场）。③莫扎特小提琴奏鸣曲演奏会 VOL.1：11月9日 19:00~；表演者为 Werner Hink、远山庆子。④Werner Hink & Matthias Hink 二重奏：11月10日 19:00~；表演者为父子。⑤Werner Hink & Matthias Hink & 东京ハルモニア室内管弦乐队：11月13日 19:00~；莫扎特乐曲。⑥维也纳爱乐钢琴三重奏：11月19日 19:00~；表演者为 Werner Hink、Jasminka Stancul、Fritz Dolezal；莫扎特钢琴三重奏等。⑦Don Friedman & Nancy harrow 爵士音乐会：11月23日 15:00~；曲目未定。⑧莫扎特小提琴奏鸣曲演奏会 VOL.2：11月29日 15:00~；表演者为 Werner Hink、远山庆子。⑨PANOGA 弦乐四重奏团（捷克最具代表性的弦乐四重奏团）：12月4日 19:00~；莫扎特乐曲等。⑩布拉哈交响乐团 & 千住真理子：2010年1月15日 19:00~；莫扎特乐曲等。

各地节日信息

1、平泽官衙遗址点灯（茨城县筑波市）

平泽官衙遗址距今一千多年，重建了官衙仓库的一部分。点灯当日，广场小路也将挂满灯笼。时间：8月22日 18:00-21:00（雨天延期至23日）。地点：筑波市平泽 353。参观免费。咨询：筑波市教育委员会文化财室 029-836-1111。

2、向日葵节（茨城县筑西市）

田野里绽放着 120 万株向日葵，采摘花园可采摘向日葵并带回（收费）。参观免费。时间：8月22日—30日。地点：ひまわりの里，宫山ふろさとふれあい公園（筑西市宫山 504）周边。咨询：筑西市役所商工観光課 0296-20-1160。

3、笠间 2009 业余陶艺大赛（茨城县笠间市）

笠间是陶器“笠间烧”的产地，本次大赛分为饮食器、花器、ピアカップ三个部门，展出了来自全国各地的约 1000 件作品。入场免费。时间：8月22日-9月6日（24、31日闭馆）9:30-17:00（入场到 16:30 为止）。地点：茨城县陶艺美术馆 2F 县民展馆（笠间市笠间 2345）。咨询：笠间工艺之丘内 业余陶艺展事務局 0296-70-1313。

4、2009 筑波节（茨城县筑波市）

时间：8月29日（周六）12:00—21:00，30日（周日）10:00—21:00。地点：つくばセンター周辺。29日 15:00—21:00、30日 13:00—20:00 花车游行期间，土浦学园线（自西大通十字路口至东大通十字路口）将实行交通管制，车辆禁止通行。因会场周边交通拥挤，只设置以下免费临时停车场。春日临时停车场（约 600 辆）：距离会场 1.5 千米，步行约 20 分钟；万博纪念公园站临时停车场（约 100 辆）：从停车场步行 5 分钟→在万博纪念公园站乘坐 TX 列车 5 分钟（单程 240

日元，儿童半价）→筑波站→步行 1 分钟。

筑波节主要内容

ふれあい広場：福利团体、志愿者团体举办的义卖，小形马骑马体验（雨天中止）；地点在中央公园。

アートタウンつくば 2009（大道芸フェスティバル）：街头演艺、肖像速写、脸绘、艺术市场、各国餐厅等；地点在中央图书馆至エキスポセンター前的步行者专用道；网址：<http://www.tsukuba-cci.or.jp/arttown/>。

舞台表演：除当地团体的日本鼓、夏威夷草裙舞等表演外，还有特邀嘉宾的精彩表演；地点在中心广场特设舞台（29日、30日均为 12:00—20:00）。

盛装游行：神轿、花车、彩灯车；地点在土浦学园线（自西大通十字路口至东大通十字路口）；时间为 29日 15:00—21:00、30日 13:00—20:00。

咨询

筑波节执行委员会事務局（筑波市役所観光物産課内）029-836-1111；网址：<http://www.matsuritsukuba.jp/>。

5、常总鬼怒川烟花大会（茨城县常总市）

时间：8月29日 19:00-20:20；地点：桥本运动公园（关东铁道水海道站步行 15 分钟）；咨询：常总鬼怒川烟花大会実行委員会 0297-22-2121。

6、浅草桑巴狂欢节（东京都台东区）

日本最大的桑巴狂欢节。时间：8月29日 13:30-18:00（小雨照常）；地点：浅草寺旁“馬道通り”及“雷門通り”（TX 浅草站步行 5 分钟）；咨询：浅草桑巴狂欢节事務局 03-3847-0038；<http://www.asakusa-samba.jp/index.htm>。