

つくば



筑波

简体中文版

No.73

2009年9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

本月是防灾月

筑波市制作了市内的防灾地图，上面标注了市内所有的避难所和医院等信息，还有各类防灾知识。防灾地图可在市役所各窗口和各个公民馆免费获取。咨询：筑波市役所生活安全课 Tel 029-836-1111。

一旦发生地震

①确保自身安全

在室内时：用身边适当的東西保护头部；躲到桌子底下，抓住桌腿；打开门窗确保逃生通道（地震较为强烈时，门窗可能受重压变形而无法打开）。

在室外时：护住头部，迅速跑到空地或牢固的建筑物内；正在开车时请勿急刹车，平稳地将车停在道路左侧；在海岸时，向高处避难。

②消除火灾隐患

有三次机会切断火源：初期震动较微弱时、震动停止后、刚着火时（初期灭火）。

发生停电时请拉断电闸。

③社区协作

同一社区居民互相帮助，及时救助伤员（保持与邻里的日常交往尤为重要）。

做好日常准备

①紧急用品（携带用）

手电筒、内衣、手套、劳动用手套、袜子、毛衣、睡袋、现金、收音机、小刀、罐头起子、绳索、救护用品、三角布（作绷带用）、塑料袋

②储备物品（家中用）

水（每人每日3升、至少3日份）、食品（干面包、罐头食品、速食食品、巧克力；真空包装食品最方便；尽量储备易消化的食品）；燃料（蜡烛、火柴、便携炉、小煤气罐、干电池）。

您想参加防灾训练吗

该防灾训练以筑波市附近发生强烈地震为假想，由消防、警察、防灾机构和市民共同参与。训练内容包括救援、救护、恢复基础设施等18项。参加免费，有翻译。定员20名。

时间：9月27日8:30—12:00（雨天照常）。

集合及解散地点：つくばカピオ停车场（筑波市竹园1-10-1）

训练地点：筑波大学校内（集合后统一坐车前往）

报名方法：筑波市国际交流协会（Tel）029-869-7675（Email）inter@tsukubacity.or.jp

通知：申请定额给付金的受理工作即将结束

申领定额给付金的受理到2009年9月24日（邮戳有效）结束，未在此日期前申请的将被视作放弃。定额给付金的申请表格已在3月23日寄出，尚未收到的市民请立即联系筑波市役所定额给付金室（Tel: 029-836-9811）。

来自筑波市新型流感预防本部的消息

关于新型流感的诊疗体制以及筑波市/茨城县的商谈体制都有些变动。

到最近的医疗机构就诊

如果有突然的发烧，咳嗽，嗓子疼等疑似为新型流感的症状者，即可去自己一贯以来的主治医生那里，或者是离家最近的一般医疗机构（内科或者儿科）就诊。

◎必须事先联络以后就诊

在去医疗机构就诊时，为了防止传染的扩大，请一定事先用电话联络以后，按照要求的时间，方式就诊。在去医院的时候，不要忘记戴口罩，并且尽量避免利用公共交通工具。在药局取药的时候，也可以本人不去，由家庭成员代为领取。

◎莫忘与自己的主治医商量

孕妇，幼儿，高龄者，以及患有基础疾病（※）的人，应与自己的主治医生就万一感染上新型流感的情况进行事先商量。（※所谓基础疾病者，是指本身患有慢性呼吸道疾病、慢性心脏病、代谢性疾病如糖尿病等，以及肾功能障碍、免疫机能不全等疾病者，医生通过治疗过程及疾病管理来判断有可能出现重症的患者）

◎怎样寻找医疗机构

可以向茨城县筑波保健所，茨城县厅的咨询窗口进行咨询，或者是访问以下网站：

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp>（从电脑上访问）

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>（从移动设备上访问）

（夜间或者是节假日）

茨城县急救医疗情报控制中心 029-241-4199

茨城县儿童急救电话咨询 #8000 或 029-254-9900

（不包括牙科诊所的介绍）

新型流感的咨询体制有所变更

茨城县从8月1日开始，筑波市从9月1日开始，关于新型流感的咨询体制有所变更，具体如下。※随着今后感染者出现的状况，也许还会有所变动。

（周一到周五）

茨城县筑波保健所（8:30-17:30）029-851-9287

筑波市内机构（8:30-17:00）

●健康增进课 029-836-1111

●樱保健中心 029-857-3931

●谷田部保健中心 029-838-1100

●大穗保健中心 029-864-7841

（周六，周日，祝日）

茨城县厅（8:30-17:30）029-301-4001

茨城县县厅主页 <http://www.pref.ibaraki.jp/>

筑波市主页 <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/>

掌握正确的知识进行预防

虽然经过了梅雨到了夏天，新型流感的传染力没有变弱，反而继续在增强。

◎防止感染的要点

- ①日常进行健康管理（特别是本身患有疾患者）
- ②彻底贯彻咳嗽礼节，洗手，漱口等预防感染措施
- ③如果家庭成员中出现感染者，应自律在家等候，不外出。
- ④从现在开始，为今年秋天冬天储备无纺布口罩。

重要的是，大家每个人都拥有对于新型流感的正确知识，在日常生活中努力做到“不传染别人，不被传染”。

◎请密切关注来自市里的消息

今年秋冬，伴随季节性流感，担心新型流感的患者也会增多。筑波市新型流感对策本部，将继续利用广报新闻，网页，电台，传单等方式，提供相关信息。

当家庭成员感染新型流感时

- 摄取营养和水分，保持安静，保持充足的睡眠
- 与家人分开，在个室静养，戴口罩，注意咳嗽礼节。
- 在进行完对患者的看护后，要漱口，用香皂等洗手
- 患者接触过的门把手等要定期消毒。

咳嗽礼节

咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，将头偏开，并与其他人隔开1至2米以上距离。没有类似纸巾这类掩盖物时，可以用袖口遮住口鼻，不让喷嚏飞溅。之后马上要洗手和腕部。

使用完毕的纸巾，要装入袋中，立即扔入有盖的垃圾箱内。

出现发烧，咳嗽，打喷嚏等症状的时候，一定要戴口罩。

戴口罩的正确方法

①紧紧遮住鼻，口，下巴，不留缝隙，将口罩内的金属丝沿着鼻梁弯曲后固定。

②摘口罩或者丢弃口罩时不要接触口罩表面，要密封到袋子中丢弃。

洗手的正确方法

病毒会从手入侵到口鼻。要用香皂好好搓出泡泡，认真洗好手腕，手心，手背，指缝，指甲缝。至少洗15秒以上，洗过后用水冲净，用清洁的布或者毛巾等好好擦干。

生涯学习指导者的介绍与登录

“想在工作的业余时间学习”，“在自由时间想干点什么”，“想发挥自己的兴趣，特长来教别人”等等，有很多市民为了生活得更充实，希望“进行各种各样的学习，活动”。市役所的生涯学习课，为想学的人和想教的人牵线搭桥。除了可以应一些寻找指导者的兴趣小组的要求，向其介绍拥有多种技能的讲师之外，还募集想要传授这样那样的东西给更多的人的人，将其登录在册（※不得以政治，宗教，盈利为目的进行登录）。详细情况，请参照筑波市的网页（日语）。

(URL) <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/53/001837.html>

咨询:筑波市役所生涯学习课(TEL) 029-836-1111

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；

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





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·休日 9:30~17:00

休馆日 9月: 23, 24, 28, 30日 10月: 5, 12, 13, 19, 26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)

9月:19, 26日 10月:3, 10, 17, 24, 31日

※10月24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:9月19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	9月 15日(周二)	樱 2008年2月出生
	7日(周三)	谷田部
	10月 16日(周五)	樱 2008年3月出生
3岁幼儿	9月 16日(周三)	谷田部 2006年8月出生
	1日(周四)	樱
	10月 6日(周二)	樱 2006年9月出生
	14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)

☼【9月】25日→谷田部保健中心, 28日→樱保健中心

☼【10月】8日→大穗保健中心, 13日→樱保健中心, 19日→谷田部保健中心, 26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)

节假日急诊医院

(2009年9~10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
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 休日	ユーカリ医院 (Yuukari Iin)	大井 1622	874-1531
	筑波病院 (TsukubaByoin)	大角豆 1761	855-0777
9/22 周二 休日	小野村クリニック (Onomura Clinic)	高野 1155-2	847-0071
	飯岡医院(Iioka Iin)	桜 3-20-2	857-7526
9/23 周三 休日	串田医院(Kushida Iin)	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 休日	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
10/4 周日	かつらぎクリニック (Katsuragi Clinic)	荃間 196-1	852-1105
	筑波記念病院 (TsukubaKinenByoin)	要 1187-299	864-1212
10/11 周日	宮川内科・胃腸科医院 (MiyakawaNaikacyokaiin)	二の宮 2-2-26	855-8777
	南大通クリニック (Minamiodori Clinic)	竹園 2-16-24	851-3697
10/12 周一 休日	大野医院(Onolin)	島名 634	848-0888
	筑波病院 TsukubaByoin	大角豆 1761	855-0777
10/18 周日	岡野整形外科内科 (OkanoSeikeigekaNaika Clinic)	西大橋 192	856-2300
	渡辺内科クリニック (WakanabeNaika Clinic)	並木 3-11-9	851-5901
10/25 周日	小倉内科(OguraNaika)	東 2-4-14	852-0777
	つくばセンタークリニック (TsukubaCenter Clinic)	竹園 1-6-1 つくば三井ビル 4楼	851-9001

初级日语讲座（日班）招生

筑波都市振兴财团举办的初级日语讲座（日班）即将开班，现正接受入读报名。该日语讲座既面向日语零基础学员，也面向有一定日语基础、准备在日本就职的学员。另外，9月29日起夜班（18:30-20:00）也将开班，详情请浏览上期广报纸或财团网站。

【级别】日语1（从未学过日语）、日语2（学过日语50小时以上，能读假名和作简单的自我介绍）。教材为《にほんご45じかん》。各级别课程均为每周一次。

【对象】面向所有在筑波市生活或工作的外国人及其家属。

【时间】2009年11月4日至2010年3月23日内的周三（共16次），每次授课时间为10:00至12:00。详细日程请从网上下载。

【地点】つくばサイエンスインフォメーションセンター（筑波市吾妻1-10-1）

【名额】每班10人

【费用】新学员学费6000日元，上一期老学员5000日元，第9次后中途入学者一律3000日元，学费在申请时支付，款付不退。教材费另收，请在第一次听课时支付。

【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）。10月1日起接受报名（9:00至17:00），周一休息。

请在规定时间内纳税

尚未缴纳县税（自动车税、不动产取得税、县民税、法人事业税等）和市税（固定資産税、市民税、轻自动车税、法人市民税、国民健康保险税等）的市民请持纳税通知书到金融机构缴纳，或直接到县税事务所（县税）和市役所（市税）缴纳。对不纳税者将实施财产（工资、存款、不动产等）扣押和汽车上锁等处罚。

县税：土浦县税事务所（纳税及咨询）029-822-7208；土浦县税事务所稻敷支所（仅纳税）029-892-6111。

市税：筑波市役所纳税课/国保年金课 Tel 029-836-1111。

各地活动信息

①土浦全国烟花竞技大会

共燃放2万发烟花。会场周边实行交通管制，可将汽车停放在会场以外地点后步行前往会场，或从JR土浦站乘坐巴士。

时间：10月3日18:00-20:30（天气恶劣时延期至4日、10日、11日、12日中的一天）。**地点：**土浦市内学园大桥附近（樱川河畔）。**咨询：**土浦市役所商工观光课 029-826-1111。**网页：**<http://tsuchiura-hanabi.jp/>。

②筑波旧物市场

由筑波市内的热心市民定期举办，出售衣服、杂货、家电等。入场免费，场内禁烟。**时间：**9月27日10:00-14:00（雨天中止）。**地点：**筑波市中央公园 水の広場（筑波市吾妻2-7-5水上休息室前）。**停车场：**最近的停车场是“北第2停车场”（每小时220日元）。

③秋季玫瑰展

展期：9月26日-11月13日。**地点及咨询处：**石冈市下青柳200番地（Tel: 0299-42-4111）。**入园费：**玫瑰展期间740

日元（成人）。**时间：**玫瑰展期间每日9:00—17:00。**闭园日：**周一（周一为国定假日时开园，次日休园）。

④筑波产业展

该产业展除了介绍筑波市内的产品、技术之外，还有机器人展示等活动。另外，同时举办的农产品展上将出售新鲜蔬菜及当地土特产。**时间：**10月24日、25日10:00-16:00。**地点：**つくばカピオ（筑波市竹园1-10-1）。**咨询：**筑波产业展实行委员会事務局 Tel: 029-864-3263。

⑤国际交流茶座（City Chat Cafe）

为促进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1-2次，地点设在“LaLa ガーデン つくば”一楼的“LaLa クラブ”。**时间：**9月27日（周日）14:00-16:00。**咨询：**筑波大学インターナショナルカフェ事務局 icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp。后续日程将在网上发布。**URL:**<http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~icafe/>。