

孩子发烧了怎么办（来自筑波市立医院的信息）

孩子发烧时，请参考以下事项。如果是得了流感，发烧 12-24 小时后检验结果会呈阳性。

①发烧并不只是一件坏事。发烧还有促进体内活动以及促进白血球攻击细菌的作用。

②热度并不是显示病重与否的唯一指标。喂不进水、叫了也不应答、6 小时以上不排尿、脸色不好等症状显示出病情严重，应及时就诊。有些父母只因为孩子发烧就深更半夜送孩子到医院，这样做反而可能使孩子受寒受累，加重病情。最好的办法是进行适当处置后在家睡一晚。

③尽量避免服用退烧药。退烧药只能一时起作用，烧退了并不等于病好了。如果除了发烧之外还有哭闹、睡不着、无食欲、疼痛等症状时可以服用退烧药，6-8 小时后又出现同样的症状时可以再次服用。但即使吃了退烧药后烧退了，也是一时现象，第二天也应当带孩子上医院。

④发烧时要多摄入水分，另外，在腋下、额头、颈部、腹股沟冷敷。冷敷时要注意不要让孩子感觉过冷，不要使手脚冰冷，用过冷的东西可能造成皮肤血管收缩及神经麻痹。热度骤升时身体可能会颤抖，这时要以手脚为中心进行热敷。

育 儿 交 流

①育儿支援中心“けやき広場”

樱厅舍内的“ケヤキ広場”是供 0 岁—学龄前儿童游戏及其父母交流育儿信息的地方。可以一边让同龄的孩子们玩，一边交流育儿信息。有专职保育士提供育儿咨询。也欢迎父亲们一起来交流。

【广场开放时间】周一—周五，每月第 1、3 个周六，9:00-12:00，13:00-16:00（时间内可自由出入）。【育儿咨询】周一—周五 9:00-16:00。【咨询】筑波市役所こども課子育て支援室 029-857-9075，筑波市地域子育て支援センター“けやき広場”029-857-9037。

②公民馆“出張子育て広場”

“けやき広場”与かつらぎ托儿所和さくら学園托儿所合作，在以下公民馆开设育儿广场分部，在这里您可以找到自己

居住地区的育儿伙伴。经验丰富的职员为孩子们准备了各种玩具，请带您的孩子一起来玩。

【时间】10:00-11:30。【地点】春日公民馆（周二），岛名公民馆（周三），大穗公民馆（周四），二の宮公民馆（周五）。

③大曾根儿童馆（“なかよし館”）

大曾根儿童馆为正在育儿的母亲们开设了交流场所「のびのび広場“きいてきいて”」。您可以和您的孩子一起玩，也可以交流育儿信息。也欢迎外国籍的母亲们带孩子一起来交流。

【时间】每周四 10:30-12:00。【内容】父母和孩子一起玩、喝茶等。【地点】大曾根儿童馆（筑波市大曾根 447），Tel:029-864-0181，<http://nakayoshikan.com/index.php>。

筑波市英语指导助手（AET）募集

【雇用时间】2010 年 4 月 1 日—2011 年 3 月 31 日。【工作地点】筑波市内的小学 and 初中。【工作内容】小学、初中英语课的辅助。【报名资格】1、不持有日本国籍、能为小学生和初中生讲授英语（不以英语为母语者亦可）；2、有大学本科以上学历；3、日语能力考试 3 级或以上水平；4、持有日本驾照；5、持有外国人登录证明书（必须持有可合法就职的签证）。【募集人数】若干（面试在 2 月上旬）。【工资】依照筑波市规定支付工资。【报名方法】请于 12 月 25 日（周五）前，用日语填写规定格式的志愿书（可从筑波市网页上下载）或者一般的履历书后直接送到或邮寄到以下地址。【咨询】筑波市教育委员会教育总务课，〒300-2642 筑波市高野 1197-20，Tel 029-836-1111（内线 4215）咨询请用日语。<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp>。

节假日急诊医院

(2009年11~12月)



★诊疗时间:9:00~17:00 根据情况,急诊医院有时会改变。

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 |
|-------------------------|-----------------|---------------|----------|
| 11/15 周日 | こまつ内科クリニック | 上横場 1178 | 838-2400 |
| | 寺崎クリニック | 吉沼 1437-1 | 865-0034 |
| 11/22 周日 | 庄司産婦人科小児科医院 | 谷田部 1562 | 836-0405 |
| | 中川医院 | 篠崎 2272-1 | 864-7760 |
| 11/23 周一 祝日 | 林クリニック | 稻荷前 5-6 | 859-0550 |
| | 筑波中央病院 | 北条 5118 | 867-1211 |
| 11/29 周日 | つくば白亜クリニック | 真瀬 918-1 | 837-0208 |
| | 北條医院 | 花畑 3-28-8 | 864-0006 |
| 12/6 周日 | 東郷医院 | 館野 636 | 837-1785 |
| | みなものクリニック内科呼吸器科 | 西平塚 318-1 | 850-4159 |
| 12/13 周日 | 仁愛内科医院 | 小野崎 785-1 | 855-4577 |
| | ヒルトップクリニック | 佐 1004 | 877-3130 |
| 12/20 周日 | ひがし外科内科医院 | 東 2-26-16 | 856-7070 |
| | あつしクリニック | 田水山 975 | 850-7878 |
| 12/23 周三 祝日 | 成島クリニック | 館野 363 | 839-2170 |
| | 飯田医院 | 沼田 85 | 866-0025 |
| 12/27 周日 | 根本クリニック | 鬼ヶ窪 1108 | 847-0550 |
| | 小倉医院 | 沼田 181 | 866-0108 |
| 12/29 周二 年末 休假 | 筑波胃腸病院 | 高見原 1-2-39 | 874-3321 |
| | 筑波病院 | 大角豆 1761 | 855-0777 |
| | いちほら病院 | 大曾根 3681 | 864-0303 |
| 12/30 周三 年末 休假 | 筑波胃腸病院 | 高見原 1-2-39 | 874-3321 |
| | 筑波学園病院 | 上横場 2573-1 | 836-1355 |
| | 筑波中央病院 | 北条 5118 | 867-1211 |
| 12/31 周四 年末 休假 | 筑波病院 | 大角豆 1761 | 855-0777 |
| | 筑波記念病院 | 要 1187-299 | 864-1212 |
| | つくば市立病院 | 北条 5022 | 867-1196 |

2010年度中小学入学通知

◆入学学校由教育委员会指定

中小学入学由教育委员会根据住民票(外国人登录)的住址来指定入学学校。

11月下旬将寄发就学通知(明信片)给2010年度4月即将入读小学和初中的新生家庭。

小学入学

对象: 2003年4月2日—2004年4月1日出生

手续: 如就读指定小学,请填写就学通知背面的就学表后在12月10日(周四)前交到指定的小学

初中入学

对象: 1997年4月2日—1998年4月1日出生

手续: 如就读指定初中,请填写就学通知背面的就学表后在12月10日(周四)前交到现在就读的小学

报考私立・县立学校

对象: 符合以上各年龄条件,并计划入读私立/县立学校者

手续: 勾选就学通知背面相应选项后于12月10日(周四)前交到指定的小学(入读小学)或现在就读的小学(入读初中)。确定入学后,带好印章,尽快将合格通知书或入学决定通知书的复印件交至教育委员会学务课或所在的小学办理“区域外就学”手续

◆无法入读指定学校时需要办理手续

对象: ①2010年3月底前迁出筑波市者(包括迁至海外)

②2010年3月底前迁入筑波市内其他校区者

③居住于可变更指定学校区域、并申请变更者

④申请区域外就学、学区外就学者

手续: 带好就学通知书和印章,在12月17日(周四)前到教育委员会学务课办理手续(8:30-17:15,周六、周日、节假日除外)以上①②的情况将就学通知书,③的情况将就学通知和变更表(可以从希望入学的小学或学务课网站获取表格)邮寄到学务课也可

◆关于防止学区外违规就学(越境入学)

仅仅变更登记住所而并未实际居住的越境入学属于违规行为,经查证属实后,即使已经入学也将被命令转校。

咨询: 筑波市教育委员会学务课(〒300-2642 筑波市高野 1197-20 筑波市役所丰里厅舍1楼) Tel: 029-836-1111

筑波市民日

筑波市是1987年11月30日由三个町一个村合并而成。之后又有两个町并入至今。由此,将11月30日定为筑波市民日,为了纪念这一日子,以下的市营收费设施将在11月28日,29日两天免费或折扣开放。

免费使用的场所

●以下市营网球场(夜间照明费照常征收) 二の宮公園、手代木公園、さくら運動公園、科学万博記念公園、かつらぎ公園、小貝川スポーツ公園、羽成公園、東光台運動公園、桜南スポーツ公園、筑波北部公園、竹園東公園、台山公園、大池公園、さくら公園、谷田部テニスコート、豊里テニスコート、ゆかりの森テニスコート、ファミリースポーツ公園 ●さくら交通公園

●ゆかりの森 昆虫館 ●松見公園 展望塔

折扣使用的场所

●つくばエキスポセンター

※展示券 大人300円 → 150円, 小人150円 → 80円

※プラネタリウム 大人700円 → 550円, 小人350円 → 280円

※プラネタリウム特別节目 大人800円 → 650円 小人400円 → 330円



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 11月: 16, 23, 24, 27, 30日

12月: 7, 14, 21, 23, 28, 29, 30, 31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)

11月:21, 28日 12月:5, 12, 19, 26日

※11/28和12/26有2次,分别为15:00-15:30



婴幼儿体检〈地点:各保健中心〉

| 对象 | 日期 | 地点 | 婴幼儿对象 |
|--------|------------|-----|------------|
| 18个月婴儿 | 11月25日(周三) | 樱 | 2008年4月出生 |
| | 12月1日(周二) | 樱 | 2008年5月出生 |
| | 12月2日(周三) | 谷田部 | |
| 3岁幼儿 | 11月9日(周三) | 谷田部 | 2006年10月出生 |
| | 11月18日(周三) | 谷田部 | |
| | 12月3日(周四) | 谷田部 | |
| | 12月8日(周二) | 樱 | |
| 3岁幼儿 | 12月10日(周四) | 樱 | 2006年11月出生 |

※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)规定进行的定期预防接种。一种是在指定合作医疗机构个别预约,接受“个别接种”,一种是按规定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9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)

※ 请选定好自己合适的日程和会场

※ 1岁以上还未接受过麻疹风疹接种的儿童,请先接种麻疹风疹疫苗。

☼【11月】19日→谷田部保健中心,24日→樱保健中心

☼【12月】4日→大穗保健中心,7日→谷田部保健中心,

14日→樱保健中心

婴儿家访

从2009年4月起,筑波市开始免费实施由保健士,助产士,护士进行的婴儿家庭访问。**对象:**有出生后到4个月左右婴儿的家庭 **内容:**包括婴儿身体测量,预防接种,关于育儿以及母亲身体健康方面的咨询等

咨询/申请: 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

防止婴儿猝死症候群!

该疾病是指原本健康的婴儿,并非由于事故或者窒息而在睡眠中突然死亡的现象。在日本,发病率推定为在4000人当中出现1人,多出现在出生后2个月到6个月左右。该疾病的发生虽然在逐年减少,但是2007年内,全国仍然有158人因该病而死亡。

虽然该病因尚未明了,一般来讲,注意调整以下3个方面的环境有助于减少病情的发生。

- 1, 尽量让婴儿仰睡。然而,由于医学上的原因,有医嘱说明需要趴睡的情况,则听从医生的指导。
- 2, 孕妇自身不要吸烟。也不要再在孕妇以及婴儿周围吸烟。
- 3, 母乳量的多少虽然因人而异,但是如果有母乳的时候,尽量用母乳喂养孩子。

请参考以上条款,来调整日常生活中的育儿行为,同时也不必过分担心,若能做到从容育儿则最为理想。

面向外国人的免费律师咨询日 (筑西市)

时间: 11月29日(周日) 11:00-16:00(咨询受理截止到15:30)

地点: しもだて地域交流センター・アルテリオ(筑西市丙372/JR下馆站步行10分钟)

电话: 090-2645-6448 (仅限11月29日使用)

咨询内容: 签证, 就职, 研修, 结婚, 税金, 保险等(免费, 隐私保密)

咨询语言: 日语, 英语, 汉语, 韩语等

主办单位: 茨城县国际交流协会, 茨城县律师协会, 关东律师协会联合会

咨询: 茨城县国际交流协会外国人咨询中心 029-244-3811

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



各地活动信息

①第 72 次筑波旧物市场

筑波市内的热心市民每年举办 4 次旧物市场，出售衣服、杂货、家电等。入场免费，场内禁烟。**时间**：11 月 29 日（周日）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）。**咨询**：つくばリサイクルを推進する会 029-851-7086（TAKANO さん）。

②宝篋山晚秋行

登宝篋山一览关东平原，下山后到市民研修中心泡澡。**时间**：11 月 28 日（周六）10:00-14:30。**名额**：40 人。**费用**：2000 日元（午餐、饮料、保险、纪念照、泡澡等费用）。**报名办法**：11 月 26 日前电话报名。**报名及咨询**：市民研修中心 029-867-1153。

③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交流。参加免费，无需预约。每月 1-2 次。为防止新型流感扩散，患者或与患者有接触的人、发烧或咳嗽的人请不要参加。**地点**：“LaLa ガーデンつくば”一楼的“LaLa クラブ”。**时间**：12 月 6 日（周日）、20 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。**URL**：<http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~icafe/>。**Email**：icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp。

④马来西亚周

通过摄影展展现马来西亚的魅力，另外还有马来西亚的特产展卖。详情请参见网站。**时间**：12 月 8 日（周二）—13 日（周日），9:00-17:00。**地点**：筑波市ふれあいプラザ（筑波市下岩崎 2164-1）。**TEL**：029-876-2311。**URL**：<http://www.fureai-plaza.jp>。

2010 年度托儿所入托报名

2010 年 4 月入托报名及托儿所变更申请日程如下。第一次报名结束后审核确定入托者。之后在第二次报名者中审核确定入托者。即使是私立的认可托儿所也必须在筑波市役所办理申请。筑波市内的公立托儿所和私立的认可托儿所名单请参见上一期中文版广报纸。

【第一次报名日程安排】

| 报名时间 | 对象地区 | 报名地点和时间 |
|------------|-------|--|
| 11 月 30 日 | 荃崎地区 | 樱厅舍 2 楼第 2 会议室 9:00-11:30 13:00-16:00 预备日为 12 月 10、11 日 |
| 12 月 1、2 日 | 谷田部地区 | |
| 12 月 3、4 日 | 樱地区 | |
| 12 月 6 日 | 所有地区 | |
| 12 月 7 日 | 大穗地区 | |
| 12 月 8 日 | 丰里地区 | |
| 12 月 9 日 | 筑波地区 | |

对象地区指的是您住所所在的区域。如果无法在您所在地区的报名日来樱厅舍，那么请在以上日期中方便的时候前来报名。

【第二次报名日程安排】12 月 14 日—2010 年 2 月 10 日（节假日除外），樱厅舍 2 楼 2 楼 2 楼 8:30-17:15。

【对象】居住在筑波市、日间无法照料儿童且能接受托儿所集体育儿方式的家庭

【注意事项】①入托申请书可在こども課（樱厅舍 2 楼）、市役所各厅

舍的窗口中心、吉沼出張所及各托儿所领取。②材料不齐则无法办理报名手续。③现在有儿童寄托在托儿所但希望明年更换托儿所的家庭也请办理申请手续。④当名额报满时则暂时列入候补名额，自下一月起每月都将重新审核（到该年度的 3 月为止）。⑤希望在 5 月以后入托的家庭，请在入托月前一个月的 10 日之前进行申请，然后将与其他候补者一起接受入托审核。

【申请所需材料】①入托申请书；②母子健康手帐；③证明家庭日间无法照料儿童的材料：勤务证明书、在学证明书及课程安排、内职证明书、自营业申立书、农业申立书、诊断书、身体障害者手帐等；④希望入托费以转账方式支付者请带好市内金融机构开设的存折（存储卡也可）；⑤2009 年 1 月 2 日后迁入筑波市的居民请带好 2009 年 1 月 1 日居住地发行的 2009 年度区市町村民课税证明（或非课税证明）；⑥外国人登录证复印件（家庭所有成员）；⑦在留资格为家族滞在或留学但以工作为理由申请入托的，请提供资格外活动许可书的复印件；⑧因即将生育而办理已出生子女入托手续的，请带好记载有预产期的母子健康手帐复印件。

【咨询】筑波市こども課（Tel: 029-836-1111）

