

## 致新来日本的外国朋友

欢迎各位外国朋友来日本开始新的生活，以下向您介绍一些在日本生活的必要信息。

### 健康保险

如果未加入工作单位的健康保险、或未被父母或配偶所加入的健康保险算作抚养家属的外国人，则必须加入国民健康保险。外国人只要持有1年以上在留资格且未参加其他健康保险者均需加入国民健康保险。如果不加入健康保险，则自己必须全额负担医疗费用。除部分情况外，加入国民健康保险者只需负担医疗费用的30%。参加国民健康保险的手续在外国人登录所在地的市町村办理。

参加健康保险后必须支付保险金。如果参加的是工作单位的健康保险，保险金通常直接从工资中扣除。因为不愿交保险金而不加入国民健康保险者在遇到重病或事故时可能要支付巨额医疗费用。为了您的健康和安心生活，请务必加入健康保险。健康保险必须在入境时同时加入，如果没有参加健康保险的外国人在入境较长时间后参加健康保险时，所需支付的保险金仍将从入境日起算。

### 持“留学”或“家族滞在”签证打工

只有持工作类签证的外国人才能在日本就职。但是持“留学”或“家族滞在”签证者如果在入国管理局取得了“资格外活动许可”则可在规定范围内打零工。没有该许可而获取工资报酬属于违法行为。

### 在日本工作

持有工作类签证或“资格外活动许可”在日本工作的外国人士，请确认以下各事项以避免发生劳动纠纷。

#### 1、确认劳动合同的内容

劳动合同的前提是劳资双方就劳动条件、工资待遇和工作时间等达成一致。明确合同内容之后务必妥善保管合同原件。有时劳动条件等事项的详细内容会另行以附件形式书写，务必同时予以确认。不确认合同内容可能导致纠纷，尤其是合同以外语订立时，务必请人帮助读懂合同。

#### 2、最低工资

工资有时薪、日薪、月薪等形式，但都不得低于县劳动局规定的最低工资标准。即使用工作单位支付低于最低工资标准的工资得到劳动者的认可，在法律上仍然是无效的，将被自动视为支付与最低工资标准等额的工资。茨城县现行的最低工资标准为678日元/小时。

#### 3、工资单

日本所得税法规定支付工资时必须同时发给工资单，并详细列明工资总额以及从中扣除的税额、保险金和公积金等。因为能从工资单中确认社会保险金的参保状况，所以请务必索取工资单。工资以月薪

形式支付时，则工资单应每月发放。

#### 4、出勤纪录

劳资纠纷中半数以上与不付工资及加班费有关。如果要证明自己应得的工资及加班费金额，就必须提出有关出勤状况的材料。多数工作单位使用考勤卡等，如果没有这类考勤纪录，自己应当记下上下班时间及休息时间以防万一。

#### 5、源泉征收票

源泉征收票纪录了一年内(1-12月)支付的工资总额及从中扣除的所得税和社保金等的总额。源泉征收票由工作单位交付给本人，同样的内容还将上报税务署和市町村。源泉征收票能够证明收入总额以及所得税额，通常在每年一月发给上一年的源泉征收票。在市役所办理申领补助等手续时需要根据源泉征收票办理纳税申报，请务必索取源泉征收票(法律规定用人单位有义务发放源泉征收票)。如果中途离职，可以要求用人单位提前发放源泉征收票。

#### 6、雇用保险

参加雇用保险的劳动者如果失业，只要满足一定条件即可领取失业金。只要满足每周规定的工作时间在20小时以上、预计将连续工作1年以上这两个条件，无论国籍均可参加雇用保险。兼职、零工等从业形态的劳动者也可参加。

雇用方必须依据法律为符合条件的劳动者办理雇用保险。保险金由劳资双方共同负担，劳动者负担的保险金从工资中扣除。如果雇用方不为符合条件的劳动者办理雇用保险，则只要补办过去两年内的相关手续，仍有可能领取失业金。

与工作有关的问题可咨询所在地的劳动基准监督署。

土浦劳动基准监督署 総合労働相談コーナー (Tel) 029-821-5127。

#### 7、劳灾保险

劳灾保险是向工作时间或上班途中遭受事故的劳动者及其遗属进行支付的保险制度。需要就诊或治疗时，可在指定医院免费接受治疗。需要休养而无法领取工资时，自休养第四日起发放休养补偿。

劳灾保险的保险金由雇用方全额负担。原则上只要雇用劳动者就必须为其办理劳灾保险。就职于不属于雇用保险和厚生年金对象的小规模个人事业的劳动者、兼职和零工等从业形态的劳动者也属于劳灾保险的对象。在签订劳动合同时请务必确认是否加入了劳灾保险。

(下转第4版)

## 节假日急诊医院



(2010年4月~2010年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	医疗机构名称	地址	联系电话
4月18日 (周日)	東光台内科胃腸科クリニック	東光台4-19-4	847-8468
	渡辺内科クリニック	並木3-11-9	851-5901
4月25日 (周日)	こまつ内科クリニック	上横場1178	838-2400
	つくばセンタークリニック	竹園1-6-1つくば三井ビル4F	851-9001
4月29日 (周四・节假日)	菊池内科クリニック	谷田部5915	839-5070
	並木内科クリニック	並木4-4-2-203	869-6969
5月2日 (周日)	庄司産婦人科小児科医院	谷田部1562	836-0405
	竹園SCクリニック	竹園3-18-2竹園ショッピングセンター内	851-4635
5月3日 (周一・节假日)	仁愛内科医院	小野崎785-1	855-4577
	筑波病院	大角豆1761	855-0777
5月4日 (周二・节假日)	筑波学園病院	上横場2573-1	836-1355
	柴原医院	吉沼1151	865-0511
5月5日 (周三・节假日)	つくば白垂クリニック	真瀬918-1	837-0208
	いちばら病院	大曾根3681	864-0303
5月9日 (周日)	東郷医院	館野636	837-1785
	中川医院	徳崎2272-1	864-7760
5月16日 (周日)	林クリニック(稻荷前)	稻荷前5-6	859-0550
	筑波記念病院	要1187-299	864-1212
5月23日 (周日)	ひがし外科内科医院	東2-26-16	856-7070
	北條医院	花畑3-28-8	864-0006
5月30日 (周日)	成島クリニック	館野363	839-2170
	みなクリニック内科呼吸器科	西平塚318-1	850-4159

### ★筑波保健所外国人艾滋病健康咨询★

茨城县筑波保健所通过电话、面谈方式,面向外国人实施免费艾滋病・健康咨询(语言:英语、泰语)。另外还可以免费接受艾滋病(HIV抗体)、衣原体、梅毒、肝炎检查。咨询・检查均须预约,预约・咨询电话029-851-4920(预约使用语言为日语)。

英语咨询日:每月第一个周一(13:00~15:00)

地点:筑波市松代4丁目27 电子邮箱:tsoho@pref.ibaraki.lg.jp

### ★未领取2010年度国民健康保险者证者★

2010年度的国民健康保险者证(保险证)已通过“简易挂号信”方式寄出。未收到保险证的国民健康保险的参保人(住户)请尽快前来领取保险证。另外,在3月中旬发送保险证时,在留期限为4月10日以前者的保险证被保存于市政府的国民年金科。请在入国管理局办理完在留延长手续之后到市政府外国人登录窗口提交延期(登录变更),方可领取保险证。

【领取方法】户主本人直接领取(非户主本人前来时,需持委托书)

【地点】筑波市市政府 国民保险年金科(樱市政大楼3层)

【需持物品】印章(※如无印章也可签名),2009年度保险证,本人身份证明物(例如外国人登录证等)

【咨询处】筑波市市政府 国民保险年金科(4月30日之前在樱市政大楼3楼/5月6日之后在新市政大楼1楼) [TEL] 029-836-1111 (※4月30日之前) / 029-883-1111 (※5月6日之后)

### ★茨城县急救医疗信息系统★

茨城县的主页提供本县内能够用外语接诊的医疗机构的检索。检索条件包括诊疗项目・对应语种・地区等(英语网页)进入网页 <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> 后点击「



Search for a doctor who speaks my language」项即可搜索。

## 外国人生活资讯室

如果您在生活中遇到困难或者是有疑问,请进行咨询。

### ① 筑波市外国人生活咨询室(筑波市政府)

时间: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(面谈需提前电话联系确认)。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:周一至周五8:30~12:00;13:00~17:15(节假日除外)

语言:日语,英语;周一至周五;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



## 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	4月	已结束	2008年9月出生	
	5月	12日(周三)	樱	2008年10月出生
		19日(周三)	谷田部	
3岁幼儿	4月	26日(周三)	樱	2007年3月出生
		21日(周三)	谷田部	
	5月	6日(周四)	樱	2007年4月出生
		20日(周四)	谷田部	

体检对象会在体检前月末收到个别通知,详情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(集体接种)

★【4月】15日(周四)、26日(周一)→樱保健中心,20日(周一)→樱保健中心

★【5月】10日(周一)→大穗保健中心,13日(周四)、24日(周一)→樱保健中心,17日(周一)、25日(周二)→谷田部保健中心



## 图书馆信息

<中央图书馆> ☎856-4311

开馆时间:周二~周五 9:30~19:00;

周六・周日・节假日 9:30~17:00

休馆日4月:19、26、29、30日

5月:5、6、10、17、24、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办理。在筑波市工作或上学的非在住居民亦可办理利用证,但除上述证件外,还需提交工作证或学生证。

### ★全县第一的外文藏书

中央图书馆馆藏图书中有以英语、汉语、韩语为主的外文图书1万余册。其中包括各种外语的实用书籍(菜谱・日本导游等)、热门书的原版以及现代日本小说的各语种版本、儿童图书以及画册(入口左侧)。杂志角也放置有17种外国语杂志。

### ★儿童读书会(时间:15:00~15:30)

中央图书馆儿童角的最里侧设有语音室,在这儿举行由志愿者面向儿童的读书会。4月:17、24日;5月:1、8、15、22、29日 ※4/24和5/22有2次,分别为15:00~15:30和15:30~16:00。

**◆在筑波市的信息收集以及交友**

4月份是很多人在筑波市开始新生活的月份。为了能尽快习惯新的城市并且开始愉快的生活，你首先需要结交新的朋友、收集城市中各种各样的信息。在这里，我们介绍开展居民交流活动的组织以及经常被利用到的信息收集方法。

**◎国际交流咖啡吧 (City Chat Café)**

由筑波大学组织开展的便于居住在市内的外国人与日本人进行随意交流的活动。年龄、国籍不限，参加活者可英语或者日语进行自由交谈。免费参加，无需预约。(※超过容纳定员时，停止接待。)

【地点】购物中心“LaLa ガーデンつくば”1楼的“LaLa Club”

【4~6月日程安排】4月18日(周日)、24日(周六)，5月22日(周六)、30日(周日)，6月13日(周日)※时间均为下午2:00~4:00，另外日程安排会有变动，请及时查阅网上最新消息。

【问询处】筑波大学国际交流咖啡吧事務局

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

(E-mail) [icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp](mailto:icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp)



**◎International Women's Network**

IWN (International Women's Network) 是各国女士聚集交流的社交圈。每月举行一次，开展便当会以及Book Swap (交换书籍) 等各种活动，进行信息交换和交友。特别欢迎初次参加者，是您结交新朋友的最佳机会!

(※主要交流语言为英语和日语。) 有意参加者及感兴趣者，详情请参阅以下网页或者邮件咨询。

(URL) <http://tsukubawomen.wordpress.com/>

(E-mail) [tsukubawomen@gmail.com](mailto:tsukubawomen@gmail.com)



**◎T A I R A (Tsukuba Area International Researcher Association)**

这是一种为筑波市在住外国人所熟知的网上邮寄名单 (Mailing List) 提供的“公告栏”。登录该邮寄名单后，你将能收到其他登录者对于你所提问题的回答，你也可以回复其他登录者的投稿。面向外国人的各种活动信息以及寻人启事也都有揭示。使用语言为英语，但各国朋友均可利用。(URL) <http://eve.bk.tsukuba.ac.jp/>

**◎筑波市市政府国际信息角**

5月6日开始启用的筑波市市政府新办公大楼的2楼开设有“国际信息角”。预定在此配发筑波市发行的6国语言公报以及面向外国居民的多语种手册以及揭示国际交流相关信息。

**◎市民活动中心**

筑波中心大楼1楼的“市民活动中心”(筑波市吾妻1-10-1)设有公告栏。此处不仅可以张贴宣传画而且能够置放供配发用的宣传单(免费)。但是凡涉及政治、宗教、以营利为目的的内容不予利用。本设施内除设有供免费利用的电脑之外，还可以阅览到市内各种活动团体的资料。

**◎筑波科学信息中心**

筑波中心大楼2楼的“筑波信息中心”(筑波市吾妻1-10-1)设有常为外国人较常用的公告栏。如有需要揭示通知时，请到接待处申请(免费)。有关涉及政治、宗教、营利活动等内容的将不予揭示。(※由于重新整修，本馆截止到2010年7月中旬为止不予开放。)



**◆关于市政大楼周六、周日的办公**

5月6日(周四)开始市政府新办公大楼启用，现在分散于7处的市政部门将集中于新市政大楼。新市政大楼的一些部门在周六、周日也会办公(※国庆节假日、12

月29日~1月3日除外)。以下列出部分周六、周日所进行的业务。

✿发行外国人登录原载事项证明书✿发行印章登录证明书

✿办理上下水道申请、终止手续上，缴纳上下水道费

✿发行纳税证明、课税证明、非课税证明、所得证明

✿缴纳市税、国民健康保险税✿缴纳保育所的保育费

【问询处】新市政大楼：筑波市茱间 2530-2 (筑波市研究学园 D32 街区 2) ※由筑波城铁的研究学园站步行约7分钟

☎新市政大楼的总机号码(※5月6日之后)：029-883-1111

**◆4月1日开始“つくバス”的时刻表以及行程变更**

4月1日起公交车“つくバス”的行程和时刻表变更。届时分发刊载详细运行路线图以及时刻表的《筑波市公交地图(平成22年4月版)》。请到市政府的市民科、各窗口中心以及市民馆、筑波市综合问事处(TX筑波站站内)领取。

**◆分发《筑波市便民手册》**

从5月份开始分发刊载有市民生活必需的行政信息以及地方生活信息和医院、医疗指导信息的《筑波市便民手册(平成22年度版)》。另外，该手册还刊载有彩色《つくバス公交地图》、《垃圾分类·处理法》。(※使用语言为日语。)请到市政府市民科、各窗口中心、各市民馆领取。

**◆变更废弃荧光灯·干电池、食用废油、牛奶包装盒的回收地点**

从5月6日起，对家庭排出废弃荧光灯·干电池、食用废油、牛奶包装盒的回收地点作以下变更。

(现在) (变更后)

丰里市政大楼 → 丰里市民馆

樱市政大楼 → 樱综合体育馆

筑波市政大楼 → 筑波市民馆

茎崎市政大楼 → 茎崎市民馆

春日市政大楼 → 春日市民馆

谷田部市政大楼 → 谷田部市民大厅

※大穗市政大楼不作变更。

另外，新的市政大楼也设有回收箱。

大家好！我是本年度筑波广报汉语版的新担当，名叫张扬。现在就读于筑波大学人间综合科学研究科。去年4月份硕士毕业后考取筑波大学博士，从神户来到筑波并开始了在筑波的新生活。很有幸成为本年度的筑波市留学生交流员，希望在自己的不懈努力下通过本广报可以为在筑波居住的各位同胞们提供丰富有益的信息，成为你们生活中的好伙伴。

**筑波市人口 (平成22年3月1日)**

人口：213,181人；住戶：86,746戸

男性：109,458人；女性：103,723人



筑波市外国人登录人数 (131个国家·地区) 平成22年2月28日现在								
国 籍	地区(旧町村) 别详细						小计	百分比
	大穗	丰里	谷田部	樱	筑波	茎崎		
中国	59	24	802	1,743	33	100	2,761	36.5%
韩国·朝鲜	43	21	521	552	9	36	1,182	15.6%
孟加拉国	0	2	62	58	5	0	127	1.7%
巴西	33	13	206	39	9	87	387	5.1%
印度	17	8	114	115	6	2	262	3.5%
印尼	2	6	65	54	2	1	130	1.7%
秘鲁	4	4	96	22	5	18	149	2.0%
菲律宾	15	24	159	94	21	40	353	4.7%
俄国	9	0	55	44	0	3	111	1.5%
斯里兰卡	15	17	49	36	3	6	126	1.7%
泰国	16	14	114	94	28	33	299	4.0%
美国	11	7	68	59	0	11	156	2.1%
其他	85	40	620	721	25	22	1,513	20.0%
总计	309	180	2,931	3,631	146	359	7,556	100.0%
百分比	4.1%	2.4%	38.8%	48.1%	1.9%	4.8%	100.0%	



## 4 月 1 日起“儿童补助”发生变化

从本年度 4 月 1 日起，发放给育儿家庭的儿童补助（日语名称从“児童手当”变更为“子ども手当”）在内容及领取条件等方面发生了变化。

发放对象：在筑波市内办理了居民登录或外国人登录、养育的儿童尚未达到初中毕业的家庭。不设收入限制。

发放金额：每名符合条件的儿童每月发放 13000 日元。

申请方法：已于 4 月上旬向符合条件的家庭寄出了通知书。希望申请补助者请到市役所儿童课（こども課）或各窗口中心办理手续。2010 年 3 月 31 日时已领取儿童补助且 4 月之后仍养育儿童者无需另行申请。4 月 1 日以后迁入筑波市或新生育婴儿者，请在迁入筑波市或新生儿出生 15 日内提出申请，申请延迟则领取儿童补助的资格认定也将延迟。

咨询：筑波市役所こども課（4 月 30 日前在樱厅舍 2 楼，5 月 6 日起迁至新办公大楼 1 楼）

（Tel）029-836-1111（4 月 30 日止），029-883-1111（5 月 6 日起）。

## 日语讲座信息

以下两处日语讲座每年开班两次，对应不同程度分班教学。春季班已开始，现接受中途入学者报名。

### 筑波都市振兴财团

日期：4 月 6 日-8 月 31 日（周二班）、4 月 1 日-9 月 2 日（周四班）

次数：20 次

地点：つくばカピオ（筑波市竹园 1-10-1）

时间：18:30~20:00

费用：6000 日元+教材费

咨询：筑波市国际交流协会（筑波市竹园 1-10-1），9:00-17:00，周一休息。

（Tel）029-869-7675, (Fax) 029-851-9797,

（Email）class@tsukubacity.or.jp,

<http://www.tsukubacity.or.jp/info/modules/tinyd3/index.php?id=2>

### 日本語けやきの会

日期：4 月 15 日-9 月 16 日（8 月为假期）

次数：17 次

地点：筑波学院大学（筑波市吾妻 3-1）

时间：12:30-14:30

费用：杂费 3000 日元+教材费 1500 日元

咨询：（Email）keyakinokai@gmail.com, (Tel) 029-887-7221（クル

タさん，请在 19 点以后拨打）或 029-852-3483（ハットリさん），

（URL）<http://yaplog.jp/keyakinokai/>，请勿向筑波学院大学

咨询。

## 各地活动信息

### ①2010 筑波节

筑波节设有科学展、土特产展售、国际交流展等。另外，募集 16 日举行的外国人卡拉 OK 大赛参赛者（演唱日语歌曲，14:00-15:30，遇雨取消），5 月 7 日 17:00 前接受电话或邮件报名。**时间**：5 月 15 日 12:00-18:00、5 月 16 日 10:00-17:00。**地点**：葛城地区公园。**咨询**：筑波市役所观光物产课（Tel）029-836-1111。卡拉 OK 报名请咨询筑波市国际交流协会（Tel）029-869-7675, (Email) inter@tsukubacity.or.jp。

### ②笠间陶艺节

因笠间陶器而闻名的笠间市每年举办的陶器盛会。众多陶艺家和窑户一边与参观者交流一边出售陶器。同时还将有业余乐队上演的音乐会等。

**时间**：4 月 29 日-5 月 5 日 9:00-17:00。**地点**：笠间芸術の森公園イベント広場（笠间市笠间 2345）。**咨询**：笠间烧协同组合（Tel）0296-73-0058。

### ③蒙古节

通过搭建蒙古包、马头琴演奏、制作蒙古菜等介绍蒙古国的文化。**时间**：4 月 25 日 10:00-17:00。**地点**：中央公园（筑波市吾妻 2-7-5）。

**咨询**：（Tel）090-8496-5984（ガンパートルさん），（Email）tsukuba\_havrynbayar@yahoo.or.jp。

## 致新来日本的外国朋友

（上接第 1 版）

### 养育子女的家庭

#### 1、儿童补助

在筑波市内办理了外国人登录、养育的儿童尚未达到初中毕业的家庭可以申领儿童补助，该补助不设收入限制。即使儿童生活在海外，只要在经济上养育该儿童并符合一定条件也可领取儿童补助。补助金额为每名儿童每月发放 13000 日元。详情请咨询市役所儿童课。（要申领儿童补助必须以参加健康保险为前提。）

#### 2、医疗福利费支付制度

养育学龄前儿童的家庭可到市役所国保年金课申请医疗福利费支付。申请后，学龄前儿童在健康保险适用范围的医疗费自费负担部分可获得公费补助。申请医疗福利费支付必须以加入健康保险为前提，同时需要

确认收入状况。详情请咨询市役所国保年金课。

#### 3、托儿所

因工作或生病等原因无法在白天照顾子女时可将子女放入托儿所。入托必须满足一定的条件。市内托儿所无分公立或私立，相关手续及入托决定均由筑波市役所办理。详情请咨询儿童课。

#### 4、幼儿园

幼儿园分为公立（市立）和私立两类。筑波市立幼儿园以所有四周岁和五周岁儿童为对象，保育时间为两年。私立幼儿园在对象年龄及课程计划和费用等方面各不相同。通常在每年秋季（10-11 月）开始下一年度入园的报名工作。名额未满时也可中途入园。市立幼儿园根据居住地来指定，而私立幼儿园则不受居住地限制。报名工作由各幼儿园直接进行。市立幼儿园的情况请咨询筑波市教育委员会学务课。