

关于国民健康保险的通知

国民健康保险税制改革后，从今年起扩大了面向低收入者的减负措施。但是，如果要成为减负对象，必须要将户主及加入国民健康保险的18岁以上成员全体的收入进行申报。尚未申报收入者，请尽快申报。如户主及加入国民健康保险者的收入总额低于右表金额时，计算均摊和等摊时负担会被减轻。

（例）收入低于33万日元的1人家庭为

	没有申报	申报
未满40岁	以往 58,000日元	减轻后 23,200日元 减轻60%
65岁以上	新税率 66,000日元	减轻后 19,800日元 减轻70%
40岁以上	以往 69,000日元	减轻后 27,600日元 减轻60%
未满65岁	新税率 79,800日元	减轻后 23,940日元 减轻70%

咨询：筑波市役所国保年金课 TEL029-883-1111

家庭人数	家庭收入总额		
	33万日元	100万日元	130万日元
1人	-	68万日元	103万日元
2人	57.5万日元	103万日元	138万日元
3人	82万日元	117万日元	173万日元
4人	106.5万日元	131万日元	208万日元
5人	131万日元	155.5万日元	243万日元
6人	155.5万日元	180万日元	278万日元
7人	180万日元	204.5万日元	313万日元
8人	204.5万日元	229万日元	348万日元
	减轻70%	减轻50%	减轻20%

请在6月30日前缴纳市民税和县民税（第1期）

个人税金之一的市民税、县民税是根据前一年的收入（2009年1月1日到12月31日的收入），由2010年1月1日时的居住地所在市、县征收，通常分4次缴纳。纳税通知书在6月中旬寄发，收到后请在6月30日（周三）前缴纳。持纳税通知书到附近的金融机构、邮局、便利店、筑波市役所各窗口等都可缴纳。如在期限内不缴纳税金，会根据天数和金额追加滞纳金，敬请注意。咨询：筑波市役所 Tel: 029-883-1111（总机）。有关课税请咨询市民税课，有关纳税请咨询纳税课。

育儿支援信息

儿童抚养金制度和母子家庭等儿童福利金制度

●儿童抚养金

发放对象：※不问国籍・父母离婚・父亲死亡・父亲残疾・父亲生死不明・父亲连续1年以上无联系、放弃对儿童的抚养
・父亲入狱连续1年以上・母亲是未婚生育・母亲怀孕时情况不明

收入限制：领取者以及配偶或同居的抚养义务者的收入如达到一定程度时，抚养金的一部分或全额支付会受到限制。

儿童抚养金额：见右表

儿童数	全额支付	一部分支付
1人	41,720日元	根据收入,在41,710~9,850日元的范围内
2人	46,720日元	1个孩子的月金额的基础上加5,000日元
3人以上		从第3个孩子每增加1人加3,000日元

●筑波市母子家庭等儿童福利金

发放对象：因死亡、离异、残疾（身体残疾手册1、2级）等原因，

没有被父母或其一方养育且没有与对方一同生活的、义务教育结束前的儿童养育者。

福利金额：每名儿童的年额为3万日元。支付月为每年3月。年度中途申请者根据月数在3月支付（月额为2,500日元）。

●申请方法（儿童抚养金及筑波市母子家庭等儿童福利金）：请持申请书和所需材料直接交到こども课窗口。不办理申请手续者无法领取这两类补助金。详情请咨询筑波市役所こども课 029-883-1111。

关于儿童补助的通知

关于本年度的儿童补助，现考虑在得到领取者同意的情况下，对拖欠保育费者以现金形式支付，并就保育费问题进行商谈。拖欠保育费却领取儿童补助是不符合法律宗旨的。儿童补助是为儿童健康成长而设的制度，请有效地用于儿童成长方面。

从原儿童补助（儿童手当）继续领取新儿童补助（子ども手当）者

对从原儿童补助继续领取新儿童补助者，将于6月中旬邮送现状表。请在现状表里填写2010年6月1日时的家庭状况，在6月30日前提交。如未提交现状表或相关资料不齐全，6月份起的儿童补助将停发。

※4月1日后已申请新儿童补助者不必提交现状表。※儿童的监护、养育状况如有变动（抚养者变动等），请咨询。※领取原儿童补助者2年未提交现状表的，未支付的补助金将因时效问题而会失去领取的权利。※由于所需材料不同，监护、养育居住在海外的儿童者请咨询筑波市役所こども课。

申请、提交、咨询：筑波市役所こども课 029-883-1111（总机）。

节假日急诊医院

(2010年6月~2010年7月)

根据情况, 急诊医院有时会有所改变。★诊疗时间: 9:00~17:00
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
6月20日 (周日)	前島レディースクリニック	松代4-10-12	859-0726
	小倉医院(沼田)	沼田181	866-0108
6月27日 (周日)	渡辺医院	小野崎476	851-0550
	飯村医院	北条4326-2	867-0068
7月4日 (周日)	横田医院	谷田部2980	836-0025
	飯田医院	沼田85	866-0025
7月11日 (周日)	宮本内科クリニック	蒔間1-4	855-6565
	小田内科クリニック	小田2951	867-2471
7月18日 (周日)	サンシャインクリニック	谷田部6107-14	839-3333
	つくば市立病院	北条5022	867-1196
7月19日 (法定节 假日)	つくば辻クリニック	研究学園C50街区1 イーアスつくば	868-7170
	酒寄医院	国松855-2	866-0106
7月25日 (周日)	宮川内科・胃腸科医院	二の宮2-2-26	855-8777
	木村クリニック	作谷1125	869-1211

外国人生活咨询室

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(筑波市政府国际科/新市政大楼2楼)

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(面谈需当日电话确认)。免费, 隐私保密。

咨询专用电话: 029-868-7700

※ 搬迁至新市政大楼, 电话号码变更。

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



筑波保健所外国人艾滋病・健康咨询

茨城县筑波保健所以电话、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: tsuho@pref.ibaraki.lg.jp



＜地点: 各保健中心＞

婴幼儿体检

对象	日期	地点	及婴幼儿对象
18个月 婴儿	6月	16日(周三)	谷田部
		23日(周三)	櫻
	7月	7日(周三)	谷田部
		14日(周三)	櫻
3岁 幼儿	6月	30日(周三)	谷田部
		13日(周二)	櫻
	7月	22日(周四)	櫻
		28日(周三)	谷田部

居住地不限, 请到櫻保健中心或者是谷田部保健中心接受体检。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, 12:45~13:30接待受理, 13:00体检开始。

※ 櫻保健中心: ☎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)

对象年龄: 出生后3个月~未满90个月的婴幼儿
无需事先预约, 按照受理先后顺序接种。(★受理时间: 13:00~14:20) 年满一周岁幼儿的如未接种麻疹、风疹疫苗, 请优先接种麻疹、风疹疫苗。

★【6月】21日(周一)→谷田部保健中心; 22日(周二)→大穗保健中心; 28日(周一)→櫻保健中心

★【7月】6日(周二)→大穗保健中心; 9日(周五), 27日(周二)→櫻保健中心; 20日(周二)→谷田部保健中心;

筑波市人口 (平成22年5月1日)

人口: 215,055人; 住戶: 88,243戸
男性: 110,548人; 女性: 104,507人

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, 参加活动中可用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”

【6~9月日程安排】6月26日(周六),

8月29日(周日), 9月12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



为外国人开设的[免费律师咨询日]

为解决居住在茨城县南部地区的外国人所遇到的困难, 特实施节假日免费律师咨询会。配有8个国家语言的翻译。

时间: 平成22年8月1日(周日) 10:30~14:00 (13:30接待受理结束)

地点: 取手市福祉交流中心(取手市寺田5144番地3 取手市政办公处内, 常总线 寺原站步行10分钟)

咨询内容: 法律、在留资格、劳务、婚姻、教育以及其他所有相关的生活问题都可向律师进行免费咨询。(配有翻译、保密)

咨询语种: 日语、英语、汉语、泰语、朝鲜语等

主办单位: (财)茨城县国际交流协会、法テラス茨城、取手市、取手市国际交流协会

其他: 无需预约, 如若预约优先接待。预约请致电茨城县国际交流协会(财)茨城县国际交流协会 029-244-3811 090-2645-6448 (仅限当日)



让我们节假日走出去吧！

袋田瀑布为日本三大名瀑布之一，高达120米、宽73米。瀑布分4段飞流而下，因四季景观各异，需分四季来游此地，方可知其妙处，又名‘四度瀑布’。

信息查询：<http://www.town.daigo.ibaraki.jp/index.php?code=2>
 详情咨询袋田观瀑设施事务所 电话：0295-72-4036

筑波市外国人登录人数								
(133个国家・地区)平成22年5月3日现在								
国家・地区名	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	63	23	823	1,829	33	105	2,876	36.9%
韩国・朝鲜	43	21	540	555	9	32	1,200	15.4%
孟加拉国	0	2	65	65	6	0	138	1.8%
巴西	25	13	201	201	8	85	533	6.8%
印度	19	7	118	118	5	3	270	3.5%
印尼	3	4	56	56	2	1	122	1.6%
秘鲁	4	4	95	95	4	18	220	2.8%
菲律宾	16	19	140	140	26	42	383	4.9%
俄国	8	0	58	58	0	3	127	1.6%
斯里兰卡	15	17	57	57	3	6	155	2.0%
泰国	16	14	122	122	28	32	334	4.3%
其他	89	38	633	465	25	21	1,271	16.3%
总计	312	169	2,979	3,832	149	360	7,801	100.0%
百分比	4.0%	2.2%	38.2%	49.1%	1.9%	4.6%	100.0%	



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 6月：7、14、21、22、23、24、25、28日

7月：5、12、19、20、26日

公民馆图书室 谷田部 ☎836-0139；筑波 ☎867-3135；小野川 ☎838-0501；茎崎 ☎876-3311 开馆时间：周二～周日 10:00～18:00

★馆内特别整理

6月22、23、24、25日中央图书馆因馆内特别整理临时闭馆。与此同时，一部分借出图书的返还日期有所变更。借阅图书时请注意确认返还期限。

★在图书馆借书

在图书馆借书或CD等资料，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居民亦可办理利用证，除上述证件外，还需提交工作证或学生证。

致可接受医疗机构健康体检的市民

平成22年度的各种成人健康体检在2010年6月1日～2011年2月28日期间于以下医疗机构进行。

医疗机构	地址(筑波市)	电话号码(029)	成人体检(年龄以年度末年龄为准)				
			①	②	③	④	⑤
あおやぎ医院	上ノ室887	857-1522	○	○	○	○	○
飯岡医院	桜3-20-2	857-7526	○	○	○	○	○
岡田医院	上ノ室1611	857-2132	-	-	-	-	○
櫻村内科消化器科クリニック	下広岡744-1	863-0606	○	○	○	○	○
加納医院	花室860	857-2981	-	-	-	-	○
倉田医院	栗原1536	857-3130	-	-	-	-	○
渋谷クリニック	金田2029-1	863-5252	○	○	○	○	○

鈴木医院	栗原757	857-2058	-	-	-	○	○
竹園SCクリニック	竹園3-18-2	851-4635	○	○	○	○	○
つくばシテイア内科クリニック	吾妻2-8-8 つくばシテイビル4F	856-5500	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○
筑波病院	大角豆1761	855-0777	○	-	-	○	○
並木内科クリニック	並木4-4-2-203	869-6969	-	○	○	○	○
渡辺内科クリニック	並木3-11-9	851-5901	○	○	○	○	○
太田医院	手代木309-4	838-5333	○	○	○	○	○
大野医院	島名634	848-0888	○	○	○	○	○
小倉内科	東2-4-14	852-0777	○	○	○	○	○
かつらぎクリニック	刈間196-1	852-1105	○	○	○	○	○
川井クリニック	東平塚715-1	854-1881	○	○	○	○	○
菊池内科クリニック	谷田部5915	839-5070	○	○	○	○	○
研究学園クリニック	研究学園D6-3 研究学園岡田ビル5F	860-5355	○	○	○	○	○
こまつ内科クリニック	上横場1178-1	838-2400	○	○	○	○	○
まとうクリニック	手代木1936-9	839-4141	-	-	-	○	○
サンシャインクリニック	谷田部6107-14	839-3333	○	○	○	○	○
仁愛内科医院	小野崎785-1	855-4577	○	○	○	○	○
田村医院	上横場2290-6	837-1806	-	○	○	○	-
つくば学園クリニック	東新井21-8	863-6990	-	-	-	○	○
筑波学園病院	上横場2573-1	836-1355	○	○	○	○	○
つくば社クリニック	研究学園C-50 街区1	868-7170	○	○	○	○	○
つくば百重クリニック	真瀬918-1	837-0208	○	○	○	○	○
手代木クリニック	手代木1918-1	839-4160	-	-	-	○	○
成島クリニック	館野363	839-2170	○	-	-	○	-
根本クリニック	鬼ヶ窪1108	847-0550	-	-	-	○	○
林クリニック	稲荷前5-6	859-0550	○	○	○	○	○
ひがし外科内科医院	東2-26-16	856-7070	○	○	○	○	○
みなクリニック内科呼吸器科	西平塚318-1 つくば医療ビレッジ内	850-4159	○	○	○	○	-
宮川内科胃腸科医院	二の宮2-2-26	855-8777	○	○	○	○	○
宮本内科クリニック	苅間原1-4	855-6565	○	○	○	○	○
渡辺医院	小野崎476	851-0550	○	○	○	○	○
いちほら病院	大曾根3681	864-0303	-	○	-	○	-
柴原医院	吉沼1151	865-0511	○	○	○	○	○
筑波記念病院	要1187-299	864-1212	○	○	○	-	-
筑波総合クリニック	要65	877-1221	-	-	-	○	○
寺崎クリニック	吉沼1437-1	865-0034	○	○	○	○	○
中川医院	篠崎2272-1	864-7760	○	○	○	○	○
ヒルトップクリニック	佐1004	877-3130	○	○	○	○	○
北條医院	花畑3-28-8	864-0006	○	○	○	○	○
ほりかわクリニック	筑穂2-11-1	877-1002	○	○	-	-	-
串田医院	上郷2783-1	847-2355	○	○	○	○	○
東光台内科胃腸科クリニック	東光台4-19-4	847-8468	○	○	○	○	○
あつしクリニック	田水山975	850-7878	○	○	○	○	○
飯田医院	沼田85	866-0025	○	○	○	○	○
飯村医院	北条4326-2	867-0068	○	○	○	○	○
小倉医院	沼田181	866-0108	○	○	○	○	○
小田内科クリニック	小田2951	867-2471	-	-	-	○	○
木村クリニック	作谷1125	869-1211	○	○	○	○	○
酒寄医院	国松855-2	866-0106	○	○	○	○	○
つくば市立病院	北条5022	867-1196	○	○	○	○	○
筑波中央病院	北条5118	867-1211	○	○	○	○	○
林医院	北条19-2	867-0114	○	○	○	○	○
広瀬医院	北条85	867-0127	○	○	○	-	○
広瀬クリニック	国松56-1	866-0129	○	○	○	○	○
梅瀬医院	小茎509-1	876-2711	-	○	○	○	○
酒井医院	若栗1283-6	876-3831	-	-	-	○	○
自由ヶ丘医院	自由ヶ丘165-19	876-0888	○	○	○	○	○
高崎クリニック	高崎772-12	873-3733	○	○	○	○	○
筑波胃腸病院	高見原1-2-39	874-3321	○	○	○	○	○
つくば双愛病院	高崎1008	873-2511	○	○	○	○	○
ユニカリ医院	大井1622	874-1531	○	○	○	○	○

※①特定健康体检(40至74岁之间加入国民健康保险者)②高齢老年人健康体检(75岁以上或65至74岁之间的残疾人)③生活机能评价(65岁以上)④结核检查(65岁以上)⑤肝炎检查(40岁)

※请确认3月末送付的[平成22年度医疗机构健康诊断指南]后接受健康诊断。另外，新转入本市的市民3月份以后加入健康保险的市民也可以接受健康诊断，详情请咨询。

☎ 谷田部保健中心：029(838)1100
 大穗保健中心：029(864)7841
 桜保健中心：029(857)3931

筑波市内活动信息

♪ 与爸爸妈妈一起体验挖土豆

时间: 6月19日(周六) 10:00~。 **地点:** 豊里ゆかりの森昆虫馆(筑波市远东 661)。 **定员:** 小学生以下的父母和子女 30 组, 先到优先。 **参加费:** 1 株 30 日元(每个家庭最多为 30 株)。 **报名方式:** 电话报名。 **报名・咨询:** 豊里ゆかりの森昆虫馆, Tel 029-847-5061。

♪ 森林志愿者活动体验

割草、剪切树枝、砍伐等, 初学者也可参加体验。 **时间・地点:** 第一天为 6月19日(周六) 10:00~16:00, 高崎自然の森(筑波市高崎 1078-1); 第二天为 6月20日(周日) 8:00~13:00, 筑波山(梅林附近)。 **定员:** 20 人左右。 **参加费:** 每天 500 日元, 另收保险费。 **携带物品:** 盒饭(仅需第一天)、饮料、雨具、手套。 **报名方式:** 5 天前传真报名表(从筑波市网页下载)或电话报名。 **报名・咨询:** 森林志愿者团体「ふれあい筑波」, FAX 03-3713-8297(负责人: 小野); 筑波市役所农业课 FAX 029-868-7622, Tel 029-883-1269。

♪ 高崎自然の森 体验采摘蓝莓

体验采摘蓝莓并销售果实、果酱、冰激凌等制品。体验采摘及品尝分时间进行: ①10:00~10:30, ②11:00~11:30。 **时间:** 6月19日~8月14日期间的每周六 9:30~14:00, 雨天停止。 **地点:** 高崎自然の森(筑波市高崎 1078-1) ※采摘的果实不可带走(仅限于品尝)。 ※体验采摘的活动有可能在期间内终止。 **咨询:** 筑波市役所农业课 Tel 029-883-1269。

筑波市体育活动

♪ 筑波市排球联盟杯软式排球大赛

时间: 7月4日(周日)(入场接待 9:00)。 **地点:** 桜综合体育馆(筑波市金田 1608 番地)。 **对象:** 居住、工作在筑波市内者(每队 4 人以上, 1 个团体可参加数次)。 **参加费:** 体育协会登记在册的队伍为 500 日元, 未登记队伍为 1,000 日元。 **携带物品:** 体育馆内穿的鞋子、盒饭、饮料。 **报名方式:** 请在明信片上填写大赛名称“つくば市バレーボール連盟杯ソフトバレーボール大会”、地址、姓名(请注明假名读音)、性别、年级、联系电话, 6月25日前寄到。传真也可。 ※无通知时请在当日集合。 **报名・咨询:** 体育协会, Tel 029-854-8511, FAX 029-854-8531, 〒305-8555 筑波市苜蓿 2530 番地 2(研究学園D32 街区 2 画地)。

♪ 筑波市民羽毛球大赛

时间: 7月4日(周日) 9:00(入场接待 9:00~9:15)。 **地点:** つくばカピオ(筑波市竹园 1-10-1)。 **对象:** 居住、工作在筑波市内的社会人。 **参加费:** 每人 750 日元。 **项目・等级:** 男双、女双 1、2、3 级(1 级最高, 3 级为初级), 混双、男女单打=无级别。 **报名方式:** 请在明信片上填写大赛名称“つくば市民バドミントン大会”、项目和级别、地址、姓名(请注明假名读音)、年龄、联系电话, 6月18日前寄到。 **报名・咨询:** 体育协会, Tel 029-854-8511, 〒305-8555 筑波市苜蓿 2530 番地 2(研究学園D32 街区 2 画地)。

♪ 2010 年度游泳班

时间: 7月19日~23日, 14:00-16:00。 **地点:** ヘルスプラザ(つくばウェルネスパーク内)(筑波市山木 1562 番地)。 **对象:** 居住在筑波市内者。 **讲师:** つくばアクアライフ研究所。 **参加费:** 1,000 日元。 **报名方式:** 请在往返明信片上填写地址、姓名(请注明假名读音)、学校名、年级(幼儿写年龄)、联系电话、希望参加的部和课程名、身高(仅限学童部), 7月1日前寄到。 **报名・咨询:** 筑波市役所スポーツ振興課, Tel 029-883-1111, 〒305-8555 筑波市苜蓿 2530 番地 2(研究学園D32 街区 2 画地)。

部、课程		对象	定员
幼儿部		2011、12 年度小学入学预定者	20 人
学童部	初学者课程	小学 3-6 年级、身高 120 厘米	30 人
	中上级课程	不能游 25 米者 可游 25 米以上者	20 人

♪ 都市公园 2010 年度第 2 期(7~9 月) 体育班

讲师: つくばフットボールクラブ、筑波大学テニス研究室、つくばテニス科学センター。

定员: 各班 12 人。前期参加者优先, 有可能需要抽签, 人数过少时有可能终止。

报名方式: 请在明信片上填写地址、姓名(请注明假名读音)、性别、年龄、联系电话、希望参加的班级, 6月13日前寄到, 或直接交到所属公园管理事务所。

报名・咨询: 二宫公园管理事务所, 〒305-0051 筑波市二の宮 1-15, Tel 029-851-4439; かつらぎ公园管理事务所, 〒305-0821 筑波市春日 2-39-3, Tel 029-851-1788; 筑波北部公园管理事务所, 〒300-3266 筑波市北原 1, Tel 029-864-4582; 荃崎运动公园管理事务所, 〒300-1273 筑波市下岩崎 2160-10, Tel 029-876-6600。

	班	星期	时间	地点	次数	金额
足球	幼儿园生	五	15:00~16:00	かつらぎ公园	9	7,200日元
	小学生	五	16:00~17:00	かつらぎ公园	9	7,200日元
	幼儿园、小学生	一	15:45~16:45	二宫公园	7	5,600日元
	(1~3 年级)	一	16:00~17:00	荃崎运动公园	7	5,600日元
网球	小学生	四	17:15~18:45	筑波北部公园	9	6,300日元
	(1~6 年级)	五	17:15~18:45	筑波北部公园	9	6,300日元
	一般	一	11:00~13:00	二宫公园	7	4,900日元
	初学者、初级	五	19:00~21:00	筑波北部公园	9	6,300日元
	一般	一	9:00~11:00	二宫公园	7	4,900日元
	中级	四	19:00~21:00	筑波北部公园	9	6,300日元