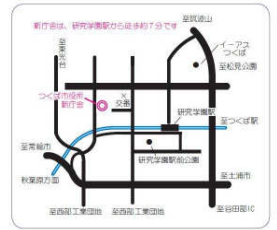




筑波市

简体中文版 2011年5月15日发行 No.92 发行:筑波市国际·文化课 编辑:筑波市留学生交流员 陈 苏苏, 张 怀引
 〒305-8555 筑波市蒔間 2530-2 (或 筑波市研究学园 D32-2) ☎ 029-883-1111 (总机)
 ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp http://www.tsukubainfo.jp/ 或 http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/005511.html



适应日本新生活

(写给初到日本的外国人)

● 持有“留学”或“家庭滞在”签证者打工信息

在日本没有工作签证时禁止打工。持有“留学”，“就学”或是“家庭滞在”者，必须先入管局取得“资格外活动许可证”后才可以从事规定的工作。请注意，在没有取得“资格外活动许可证”的情况下打工是非法行为。

● 持有工作签证者

如果您是工作签证或是持有“资格外活动许可证”，为了避免不必要的麻烦，建议您在工作之前务必先确认以下几点：

1. 雇佣合同
2. 最低工资：截至2011年5月茨城县的最低工资为每小时690日元
3. 工资单
4. 考勤记录
5. 源泉徴収票：这是收入和缴纳所得税的相关证明，通常在第二年的1月份直接发给本人
6. 雇佣保险：加入失业保险的人，如果失业只要符合相关的条件就可以领取失业补助金。具体事宜请咨询 土浦劳动基准监督局 综合劳动咨询处 ☎029-821-5127
7. 劳灾保险：在工作中或上下班的途中发生事故时，给员工及其家人的福利保险。建议在签合同前，应该先确认一下是否能加入劳灾保险。

● 育儿家庭

1. 儿童补助金：在筑波的外国人子女，可以领取儿童补助金到初中毕业。如果孩子不在日本，符合相关规定也可以领取津贴。金额为每名儿童每月13,000日元。

【申请·咨询】筑波市役所儿童课 ☎029-883-1111

2. 育儿津贴：支付给由于离异或死亡等原因，抚养儿童的单亲家庭。

【申请·咨询】筑波市役所儿童课 ☎029-883-1111

3. 医疗福祉费支付制度：将给幼儿，单身家庭的母亲或父亲，孕妇和身心的残疾人必要的医疗保健津贴。

【申请·咨询】筑波市役所国保年金课 ☎029-883-1111

4. 日本教育体系：日本的教育体系是，小学六年，初中三年，高中三年，大学四年。其中，小学和初中是义务教育。通常情况下，在小学入学前会上幼儿园或保育所。市立幼儿园，小学，中学都对外国人子女开放。新学年是4月1日开始至来年3月31日结束。

【申请·咨询】筑波市教育委员会学务课 ☎029-883-1111

5. 保育所：父母双方因工作或是生病，白天无法照顾孩子的情况下，可将孩子送到保育所。

【申请·咨询】筑波市役所儿童课 ☎029-883-1111

国民健康保险税的最新消息

关于国民健康保险税率修改和纳税的通知

平成23年税率

年齢	医疗费	支援费	看护费
	全体加入者		
均等负担(每人的金额)	28,000日元	7,200	40~64岁 13,800日元
平等负担(每个家庭的金额)	25,000日元	6,000	没有
所得负担(课税额度×税率)	7.00%	1.60%	1.55%
缴纳上限	51万日元	14万日元	12万日元

- * 国民健康保险税是按照均等，平等，所得负担部分的总合来计算一年的税额
- * 对医疗费，支援费和看护费设有不同的税率。其中支援费对象是75岁以上的老人

关于国民健康保险税的纳税通知单

● 缴纳通知单·银行自动转账方式

国民健康保险缴纳单是在每年的7月中旬直接邮寄到您的住所，从7月到来年的3月，总共分为9次付款。

● 缴纳国民健康保险税者是户主

国民健康保险是以家庭为单位加入的保险，纳税者是家庭的户主。

● 减免低收入者的税金额

户主和加入国民健康保险的全体人员收入总额在一定的金额下可以减免交税额。但是无申报者不可减免。

其他问答精选

- Q 加入国民健康保险的条件?
 A 持有外国人登录证，将在日本生活一年以上的外国人
- Q 怎样缴纳国民健康保险?
 A 用缴纳通知单在银行，邮局或是便利店缴纳，或是办理银行转账手续
- Q 因为回国或离开等原因需要停止国民健康保险的时候?
 A 到筑波市役所国保年金课办理回国或离开的手续
- 如有疑问，请咨询 筑波市役所国保年金课
 ☎ 029-883-1111

筑波市的多国语言信息一览表

题目	主要内容	形式	发布地点	英语	中文	韩语	泰语	葡萄牙语	西班牙语	咨询处
信息	筑波市主页	自动翻译功能	网页	http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/	●	●	●			情报政策课
信息	Tsukuba City Information	筑波市英语版主页	网页	http://www.tsukubainfo.jp/	●					国际·文化课
咨询	筑波市外国人咨询室	用外国语咨询	电话窗口	TEL 029-868-7700	●	●	●	●		国际·文化课
信息	外国语版市政报	行政·生活情报(每月15日发行)	市政报	市役所，市立图书馆 课学信息中心等	●	●	●	●	●	国际·文化课
生活	Living in Tsukuba	生活指南(各种手续和医院介绍)	手册	市役所服务窗口	●	●				国际·文化课
地图	My City Tsukuba	市内地图和概要	地图	市役所服务窗口	●	●				国际·文化课
垃圾	垃圾分类指南	垃圾的分类	广告单	市役所服务窗口	●	●	●	●	●	废弃物处置课
垃圾	垃圾分类手册	具体的垃圾分类和收集的方法	手册	市役所服务窗口	●	●	●	●	●	废弃物处置课
垃圾	筑波市垃圾收集日	4月到第二年3月垃圾收集日	日历	市役所服务窗口	●	●				废弃物处置课
儿童	儿童津贴制度的介绍	关于儿童津贴制度的综合说明	宣传册	儿童课服务台	●	●	●	●	●	儿童课
观光	彻底了解筑波	观光指南	宣传册	窗口·观光信息中心等	●	●				观光物产课
税金	申报手续	关于住民税等的申报介绍	宣传册	市民税课	●					市民税课
信息	Tsukuba Environmental Style	筑波环保型生活方式概要	宣传册	市役所1楼情报服务台 环境都市推进课服务台	●					环境都市推进课

* 以上是由筑波市发行的多国语言情报或宣传册一览表。温馨提醒，“My City Tsukuba”(地图)已经有新版本了，在市役所可以免费领取，敬请利用。

运动之城筑波

～通过体育运动拓宽交往和保持健康～



2011年筑波市体育运动活动一览

体育教室	教室名	内容	对象	举行时间・回数	场所
	简易有氧健美操&绳操训练	通过简易有氧健美操与绳操的训练达到保持健康、增强体力的目的	在市内居住・工作的18岁以上者 ※高中生除外	从6月4日(周六)到除7月2日之外的每周六,共7回	大穗体育馆
	高尔夫	从初学者到有经验者的各水平级别的课程		从6月5日(周日)起的每周日,共8回	市内高尔夫练习场
	原创瑜伽	通过瑜伽塑造健康体质、提高柔韧性		从9月6日(周二)起的每周二,共7回	大穗体育馆
	羽毛球	从握拍方法到羽毛球游戏		未定	未定
	网球	从握拍方法到网球游戏(硬式球)		从10月15日(周六)起的每周六,共5回	谷田部网球场
	慢跑	未定		未定	市内
	游泳	未定		未定	高中生以上的身体健康者
儿童滑雪	体验滑雪的快乐、力求提高技术并与其他学员交流	在市内上学的小学6年级学生	平成24年3月下旬 ※3天2夜	群馬县	

运动会	大会名	内容	对象	举行时间	场所
	筑波学步行竞赛	分组在指定路线内一边徒步行进一边解答问题	不限(需事前报名申请)	未定	未定
	筑波马拉松	全程马拉松、10公里马拉松	高中生以上,身体健康者	11月27日(周日)	起止在筑波大学的日本田联公认路线
	筑波健康马拉松	从家庭参与到年长者专项的计12种项目	在市内或邻近市町村居住・工作・上学者	平成24年1月28日(周六) ※预备日29日(周日)	筑波大学陆上竞技场及校内公路
微型软排球	使用羽毛球场。男子・女子・混合型 ※适用大会特别规则	市内居住・工作者 ※学生除外	平成24年2月12日(周日)	谷田部综合体育馆	

为外国人设立的生活咨询

① 筑波市外国人咨询室(筑波市役所国际课内/新市政厅2楼)

接待时间:周二、三(节假日、年末年初除外)

10:00~12:00, 13:00~16:45

☎ 029-868-7700

咨询方法:通过电话或面谈咨询

(如希望面谈咨询,请当天先打电话确认)

周二	周三
英语	中文
泰语	韩语
日语	

※本咨询免费。并承诺严守秘密。

② 外国人咨询中心(茨城县国际交流协会/水户市)

接待时间:周一至周五(节假日、年末年初除外)

8:30~12:00, 13:00~17:00

所在地:水户市千波町后川745 县民文化中心分馆2楼

☎ 029-244-3811

咨询方法:通过电话或面谈咨询

周一	周二	周三	周四	周五
英语・日语				
葡萄牙语 8:30~12:00	西班牙语	泰语	塔加路语	泰语
中文 13:30~17:00	韩语	中文	葡萄牙语	印尼语

※本咨询免费。并承诺严守秘密。

～豊里ゆかりの森工艺馆体验教室～

教室名	日期	时间	人数
陶艺	每月第2、4个周日	10:00~15:00	20名
平衡体操	每月第2、4个周三	10:00~12:00	20名
园艺	每月第3个周日	13:00~	20名
纺织(面向初级者)	每周三	10:00~12:00	若干名
手工荞麦面(面向初级者)	每月第1、3个周六	10:00~13:00	30名

参加费 510日元/一次,市外者1020日元/一次

(各教室均需负担实际教材费用)

※每周日有手工荞麦面的实际演习贩卖(11:30~13:00、400日元)

●报名・咨询处 豊里ゆかりの森 TEL029-847-5122

～国际咖啡馆～

这是一个为外国人与日本人自由会话交流而开设的活动。不论年龄与国籍,凡是来到会场的人,都能用英语或日语自由地畅谈。

活动时间:5月15日(周日)、29日(周日)

6月12日(周日)、26日(周日)

以上每天的14:00~16:00

※由于可能出现日程变更的情况,请到网站上确认最新的信息。

场所:购物中心「LaLa ガーデンつくば」一楼的LaLa Club

参加费用・预约:免费、无需预约

●咨询处 筑波大学国际咖啡馆事務局

E-mail:icafe@sakura.cc.tsukuba.ac.jp

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

关于第52届外国人日语演讲大赛的通知

受东日本地震灾害的影响,预定在平成23年6月11日举行的外国人日语演讲大赛的举办地点,将由筑波市变更为东京都町田市。

●如有不明之处,请咨询以下机构。

财団法人国际教育振兴会

官方网站: <http://www.iec-nichibei.or.jp>

地址: 〒160-0004 东京都新宿区四谷1-21

电话: 03-3359-9620 传真: 03-3353-8908

E-mail: benron@iec-nichibei.or.jp

咨询时间: 周一至周五9:00~17:00

距模拟信号播放结束已不到100天!

模拟信号(アナログ)电视播放将于7月24日结束。如果不及时做好接收地上波数字信号的准备,电视节目将无法收看。由于BS模拟信号播放也将结束,如果想继续收看,必需转换成BS数字信号播放。

▲关于数字信号播放的答疑:

Q:为接收地上波数字信号,应该如何准备?如果买了对应地上波数字信号的电视机,仍无法接收到信号时,该怎么办?

A:请咨询茨城数字支援处(デジサポ茨城)。

Q:由于经济等原因无法对应地上波数字信号播放的家庭应该怎么办?

A:可申请无偿提供简易调谐器等支援。

●如有不明之处,请咨询以下机构:

茨城数字支援处(デジサポ茨城) TEL:029(307)0101

总务省地上波数字信号调谐器支援实施中心 TEL:0570-033840

对市町村民税非课税家庭的支援 TEL:0570-023724



请广大市民协助节电

由于本次地震,电力供给需求平衡状况发生了很大变化,出现了供不应求的状况。在此情况下,家庭、事务所,每个人节省用电,将对稳定电力供应和今后的复兴起到很大作用。在春季电力需求模式里,有早、晚两次电力需求高峰期,这两个时间带的节电对策尤为重要。特此希望各位市民,控制在这两个时间带内的用电。谢谢合作。

●咨询处:茨城县生活环境部环境政策课 TEL:029(301)2939

~实用的情报检索网站~

◎针对外国人的多语言生活情报

「多语言生活情报」 <http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

此网站用13种语言登载了在日本生活的外国人所需要的医疗、教育、紧急·灾害等生活情报。当然,也有中文说明哦!

运营:自治体国际化协会

◎针对归国·外国儿童学生教育的情报检索网站

「かすたねつと」 <http://www.casta-net.jp/>

这是一个可以检索由多种语言写成的文章或日语指导、教材等各种资料的网站。

运营:文部科学省初等中等教育局国际教育课

图书馆情报



◎中央图书馆 TEL:029(856)4311

开馆时间:周二~周三,周五~周日9:30~17:00

周四

9:30~19:00

◎除中央图书馆外,谷田部交流中心、筑波交流中心、小野川交流中心、茎崎交流中心的图书室也可利用。

(开馆时间:周二~周日10:00~18:00)

※从平成23年4月1日起,公民馆正式改名为交流中心(交流センター)。

▲中央图书馆的休馆日

<5月>16、23、30

<6月>7、8、9、13、20、27

▲如何在图书馆借书

如果在图书馆借书和CD等资料,需要申请办理图书利用卡。在市内居住的市民带上可以确认现住所的证件(外国人登陆证、驾驶证、保险证等)到中央图书馆或交流中心图书室(谷田部·筑波·小野川·茎崎)办理。不在筑波市内居住的各位,只要在筑波市内工作或上学,也可以办理利用卡。这种情况下,除以上证件外,还需出示职员证或学生证。

每月一句日语

此专栏专门刊登能立即派上用场的日语或日语独特的表达方式等。

跟我们一起来练习吧,从今天开始你也会成为日语通了!

5月的日语是“もったいない”(太可惜了,太浪费了)。

一般用于指“某物的价值未得到完全发挥而变得浪费”的状态,或用于戒除造成这种状态的行为的时候。

★例文1

A:もう、食べられない。(我已经吃不下了。)

B:もったいない。代わりに食べるよ。(太可惜了,我替你吃了吧。)

★例文2

A:次の電車は30分後だ。(下一趟电车是30分钟以后。)

B:時間ももったいない。タクシーを使おう。(太浪费时间了,我们打出租车吧。)

受此次地震影响,节电对策变得尤为重要。让我们养成随手关灯,拔掉不使用的电器插头的习惯,减少电力的“もったいない”吧!

美丽的初夏时节,我们一起赏诗吧!



① 四月秀萋,五月鸣蜩

秀:指草类植物结子。萋:草名,又叫“远志”,味苦,可入药。蜩:蝉,又名知了。此描写夏天的诗意:四月远志结子了,五月知了叫不停。

《诗经·豳风·七月》

② 孟夏草木长,绕屋树扶疏

孟夏:夏季的第一个月,农历四月。扶疏:枝叶茂盛的样子。

晋·陶渊明《读山海经》

③ 绿阴生昼静,孤花表春余

孤花:一枝花。春余:春天剩余之景,时已至初夏。

唐·韦应物《游开元精舍》

筑波市内节假日急诊医院 (2011 年 5~6 月)

诊疗时间:9:00~17:00 根据实际情况会有变动

如有紧急情况请致电到消防本部消防指令课 (851-0119)

日期	医院	地址	电话
5月15日 (周日)	横田医院	谷田部 2980	836-0025
	小田内科诊所	小田 2951	867-2471
5月22日 (周日)	渡边医院	小野崎 476	851-0550
	小仓医院	沼田 181	866-0108
5月29日 (周日)	宫本内科诊所	菊间 1-4	855-6565
	饭村医院	北条 4326-2	867-0068
6月5日 (周日)	阳光诊所	谷田部 6107-14	839-3333
	木村诊所	作谷 1125	869-1211
6月12日 (周日)	筑波辻诊所	研究学园 C50 街区 1	868-7170
	酒寄医院	国松 855-2	866-0106
6月19日 (周日)	坂根 M 诊所	松野木 162-7	836-6612
	筑波中央病院	北条 5118	867-1211
6月26日 (周日)	楠濑医院	小笠 509-1	876-2711
	林医院	北条 19-2	867-0114

一般的健康体检 (39 岁以下)

保健中心	时间
大穗	5月16日(周一), 17日(周二)
樱	6月28日(周二), 29日(周三), 30日(周四); 7月1日(周五), 4日(周一)

* 时间: 11:00~11:15 (无需预约)

* 对象: 23~39岁。市役所会提前给您寄通知。如果您想体检又没有收到通知, 请咨询樱保健中心(有工作或是学生, 请参加自己所在单位或学校的体检)

各种预防疫苗接种的信息

◆ 小儿麻疹预防疫苗接种

保健中心	时间
谷田部	5月16日(周一), 26日(周四); 6月1日(周三), 27日(周一)
樱	5月27日(周五); 6月9日(周四), 20日(周一)
大穗	6月6日(周一)

* 接种时间: 13:30~ (受理时间 13:00~14:20)

* 对象: 出生3个月~7岁6个月。请带好母子健康手册和接种预诊单。

* 1~2岁未接种麻疹风疹的幼儿, 或刚满1岁的幼儿, 请先接种麻疹风疹疫苗。

◆ 子宫癌的预防疫苗接种

日本政府的公费补助已经开始启动, 但是由于子宫癌预防疫苗缺货的原因, 医疗机构不接受第一回接种的预约, 这种情况预计将会持续一段时间。

大家好, 我们是陈苏苏和张怀引, 担任 2011 年的翻译和编辑工作。请大家在工作上给与我们宝贵的意见。谢谢。

根据日本厚生劳动省制定的指导方针做以下对应

- 1) 在 1994 年 4 月 2 日至 1995 年 4 月 1 日出生, 2011 年 3 月末截止没有接种的人可以作为这次的补助对象。
- 2) 由于疫苗的缺货的影响, 近期对第一次接种过的人, 优先进行第 2, 3 次接种。初次接种的人请暂时等待。

◆ 麻疹风疹预防疫苗接种

对象年龄		地点
①	1 岁以上, 不超过 2 岁	协力医疗机构 个别接种
②	2005 年 4 月 2 日至 2006 年 4 月 1 日	
③	1993 年 4 月 2 日至 1994 年 4 月 1 日	
④	1998 年 4 月 2 日至 1999 年 4 月 1 日	公立中学在校生者 学校集体接种 私立中学在校生者 协力医疗机构 个别接种

* ②~④的接种时间到 2012 年 3 月 31 日截止(超过这个时间将会收费)
【咨询电话】 樱保健中心 (857-3931)

◆ 小儿肺炎球菌预防疫苗和预防流感(HIB)疫苗的接种

由于有这 2 种疫苗同时接种后小儿死亡报道, 日本厚生劳动省从今年 3 月 4 日期暂时停止了这 2 种疫苗的接种。但是 3 月 24 日的专家会议上证实了这 2 种疫苗在安全性上没有问题, 所以从 4 月 1 日起疫苗接种再次开始。

* 在仔细了解疫苗的预防效果和副作用之后, 希望接种的人请提前在指定的医疗机关预约。详情请参考网页

<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/204/000246.html>

* 在上述网页以外的医院接种时, 自己必须负担全部的医药费。

【咨询电话】 樱保健中心 (857-3931)



◆ 婴幼儿体检

对象	日期	保健中心	婴幼儿对象
1岁6个月幼儿	5月19日(周四)	樱	2009年10月出生
	5月25日(周三)	谷田部	
	6月7日(周二)	樱	2009年11月出生
	6月8日(周三)		
6月22日(周三)	谷田部		
3岁幼儿	5月17日(周二)	樱	2008年4月出生
	5月31日(周二)		
	5月18日(周三)	谷田部	
	6月2日(周四)	樱	2008年5月出生
	6月14日(周二)		
6月29日(周三)	谷田部		

* 受理时间 12:45~13:30; 诊疗时间 12:45~

* 市役所会在前一个月给您寄通知, 无论您住在哪个地区均可在樱或是谷田部保健中心接受体检。【咨询电话】 樱保健中心(857-3931); 谷田部保健中心(838-1100); 市役所健康增进科(883-1111)