



防灾

灾难随时随地都有可能发生，所以我们应该做好充分的准备，比如事先确认避难所的地点，准备避难用品，然后确认家具是否都固定好，室内有没有危险品。请大家再检查一次自己的室内和室外。

筑波市防灾地图

可领取有关介绍市内的避难所和医院等信息的地图。
详细信息请咨询 生活安全课 ☎ 029-883-1111

免费接收防灾邮件



<http://www.pref.ibaraki.jp/bousai/mail/bousai.html>
茨城县发送关于防灾信息的邮件。

咨询处 茨城县生活环境部消防防灾课 ☎ 029-301-2885



筑波之声

FM 84.2 MHz

灾害时通过广播提供筑波市内的灾害信息

+++ 防灾 & 防盗 +++

防盗



为了防止自行车被盗，必须要锁好车，在警察局做防盗登陆，不要在路边随便停车，多加一个锁或是用结实的锁。详细信息请咨询 筑波中央警察署 ☎ 029-851-0110

灾情邮件通知服务

<http://www1.city.tsukuba.ibaraki.jp/MailSys/disater>
将消防本部收集到的关于筑波市内灾害(火灾,事故,洪水等)以及防灾的相关信息,365天全天随时给您发送灾情邮件。

详细信息请咨询 情报政治课 ☎ 029-883-1111

洪水危险区域地图 (小贝川附近/樱川附近)



可领取大雨引起的小贝川和樱川(利根川支流)洪水泛滥时的地图。地图上记载了预测的洪水灾区和水深,以及周围的避难所。

详细信息请咨询 道路课 ☎ 029-883-1111

+++ 筑波综合防灾训练 +++

假设发生震源位于筑波附近的直下型地震时,消防局,警察局,防灾机关和市民一起开展综合防灾训练。当天上午9点在训练会场会鸣笛警报,请大家不要认为是火灾。

时间:9月25日上午到11点半

地点:市役所防灾处(舍厅西侧)

咨询处:生活安全课



+++ 募集外国人的参加者 +++

2011年9月25日 8点半到12点

参观假设筑波发生大地震时的防灾训练。训练内容有18项。其中有些项目可以参加体验。

集合地点:筑波市役所正门前公共汽车站

集合时间:8点半

举办地点:筑波市役所

对象:外国人,30人

费用:免费,有翻译(有些语种没有翻译,具体信息请在报名时确认)

☆ 雨天照常举行,有暴风雨时中止

电话服务:0180-99-2984,

(9月25日早晨7点开始,只限日语)

开车来的参加者,请把车停在市役所指定停车场内
报名方式:打电话或发邮件到筑波市国际交流协会

☎ 029-869-7675 ✉ inter@tsukubacity.or.jp

★ 为外国人举办的日语讲座 ★

- 对象: 在筑波市居住或工作、想学习日语的外国人及其家属
- 地点: 【白天课程】筑波科学情报中心(旧情报中心) 吾妻1-10-1
【夜间课程】筑波 CAPIO (カピオ) 竹园1-10-1
- 定员: 各班15人
- 费用: 6000元(新报名者)、5000元(继续学习者) ※教材费除外
- 咨询·报名方式: 填好报名表后向筑波市国际交流协会申请报名。

☎ 筑波市国际交流协会

筑波市竹园1-10-1 TEL:029-869-7675 (9:00~17:00 周日、周一休息)

各班	日语水平	期限·星期·次数·时间	
		白天课程	夜间课程
1. 日语1	对象:从零开始的初学者	10/5-2/15 每周三, 共16次, 10:00~12:00	10/4-3/27 每周二, 共20次, 18:30 ~20:00
2. 日语2	对象:日语学习达到50小时以上者,会简单的自我介绍,会读平假名、片假名	—	—
3. 读写	对象:想学习平假名、片假名、汉字者	—	—
4. 日语3	对象:日语学习达到100小时以上者,能理解名词修饰,会写平假名、片假名	10/5-2/15 每周三, 共16次, 10:00~12:00	9/29-3/29 每周四, 共20次, 18:30 ~20:00
5. 日语4	对象:日语学习达到150小时以上者,能表达自己的愿望、意向,能用完整的句子进行对话	—	—
6. 日语集会	对象:日语学习达到200小时以上、日语能力测试3级以上者,能就各种话题表达自己的意见(就算日语不完全流畅)	10/6-2/16 每周四, 共16次, 10:00~12:00	—

日语茶话会“用日语交流吧”

- 时间: 10月22日(周六)10:00~正午
- 会场: 筑波学院大学2208号教室2楼
- 内容: 以游戏·猜谜等形式体验国际交流的快乐。免费参加。
- 募集人数: 30人(小学生一下需家长陪同)

☎ 报名·咨询: 筑波市国际交流协会 TEL:029-869-7675



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!

9月的日语是「よろしく」(请多关照)。「よろしく」

作为向他人表达好意、或拜托别人什么事的时候的寒暄语,在对话中经常使用。另外还有“同意、答应”等无数种意思。请大家一定记住它的多种用法哦!

★ 例文1

A: はじめまして。(你好。)

B: はじめまして。よろしくお願いたします。(初次见面,请多关照。)

★ 例文2

A: 明日は7時集合だね?(明天是7点集合吧?)

B: そーだよ。よろしくね!(是的,那就拜托了!)

★ 例文3

A: コーヒーください。(请给我一杯咖啡。)

B: ホットコーヒーでよろしいでしょうか?(热咖啡可以吗?)

★ 例文4

ご家族のみなさんによろしくお伝えください。(请向你的家人转达我的问候。)

★ 筑波步行日 ★



每月第1个星期日是“筑波步行日”。一起来快乐地步行、重新发现筑波魅力吧!10月设定了两个路线,请参加适合自己的路线。参加者均可获得特制徽章。

时间: 10月2日(周日)10:00~12:00 (09:40集合)

※免费参加。雨天中止,不需事前申请,直接到会场集合。

A路线: 在洞峰公园(纪念馆前)集合,停车需交费。

与站立乘骑充电式二轮车一起步行(约7公里)、快乐抽选会。

B路线: 在茎崎保健中心集合,停车场在旧茎崎役所·茎崎保健中心

步行(约7公里)、快乐抽选会、迷你体力测定、

品尝由饮食生活改善推进员制作的食品。

需携带物品: 补充水分的饮料、雨衣

☎ 咨询: 活力广场(いきいきプラザ) TEL 029-864-5089

~ 体验采收红薯和采收节 ~

一起体验收获红薯和采摘波斯菊吧!

• 时间: 10月1日(周六)小雨照常进行

• 地点: 茎崎第2小学南侧的田地

• 内容: 收获红薯、采摘波斯菊·采收节·农产品直销会

• 参加费: 免费

• 需携带物品: 劳动用手套、长靴、耐脏的服装、装红薯和波斯菊的袋子

☎ 报名·咨询: 农业委员会事务局 TEL:029-883-1111

HP: <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/>

~ 体验挖红薯 ~

以一般家庭为对象的挖红薯体验活动将在市民农园“筑波家乡农园”实施。还有提供烤红薯的服务(带饮料)哦!

• 时间: 10月2日(周日)10:00~ 如下雨则延期到10月9日(周日)

• 地点: 筑波家乡农园(筑波ふるさと農園)(北条大池附近,有停车场)

• 定员: 100人(按先后顺序)

• 参加费: 大人500元,小学生以下300元(每人最多3棵)

• 报名·咨询: 筑波家乡农园 TEL/FAX 029-867-0688

☎ 咨询: 农业课 TEL:029-883-1111

想借出或借入农地的各位,向市里申请登录了吗?

想向他人借出或借入农地、或扩大农业经营面积的各位市民,请在“绿色银行”(グリーンバンク)登录吧。筑波市会根据登录情况进行农地贷借的中介·斡旋。

☎ 详情咨询: 农业课 TEL:029-883-1111

图书馆情报

◎ 中央图书馆 TEL:029(856)4311

开馆时间: 周三、周六、周日 9:30~17:00

周二、周四、周五 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)

◎ 中央图书馆的休馆日

<9月> 12~30

<10月> 1~3、10、11、17、24、31

◎ 如何在图书馆借书

如果想在图书馆借书和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,还需出示工作证或学生证。

◆ 特别休馆通知

因图书馆系统更新及馆内藏书的检点,中央图书馆和谷田部·筑波·小野川·茎崎的各交流中心图书室将于9月12日(周一)至10月3日(周一)进行特别休馆。休馆期间,关于藏书的电话咨询服务和中央图书馆的主页都将无法利用。此外,图书馆车也将停运,给您带来不便,请谅解支持。※还书邮筒在休馆期间可以正常使用。

☎ 咨询: 中央图书馆 029(856)4311 谷田部交流中心 029(836)0139

筑波交流中心 029(867)3135 小野川交流中心 029(838)0501

茎崎交流中心 029(876)3311



★ 筑波国际五人制足球赛 2011 ★

- 时间: 平成 23 年 11 月 19 日 (星期六) 09:00~
- 地点: 関 (せき) 彰 (しょう)・挑战运动场
- 活动内容: 五人制足球大会, 各国小吃・各国市场
- 募集: ◇五人制足球赛参加者



参加费用: 大人 1,000 日元, 初中生以下 500 日元
体育保险费包含在内 (个人参加・团体参加都可以)

◇各国小吃・各国市场的出店参加者
有关活动的详细内容和申请方法, 请向事务局咨询。

☎ 029-854-1223 FAX:029-828-7575

E-mail:futsal@radio-tsukuba.net

主办: 国际五人制足球赛实行委员会

关于秋季体检的通知



可报名者:

【肺癌体检、胃癌体检、大肠癌体检、前列腺癌体检、肝炎病毒体检】:

即使加入了保险也没有体检机会者 ※至今为止未接受过肝炎病毒检查者。

【特定体检】: 2011 年 4 月以后未接受体检的 40 岁以上的筑波市国民健康
保险・后期高龄者医疗加入者

【基本体检】: 2011 年 4 月以后未接受体检的 20~39 岁者 (在工作单位有
体检者及学生除外)

日程	会场	咨询・报名
9/29 (周四)	谷田部保健中心	谷田部保健中心 TEL 029-838-1100
9/30 (周五)		
10/1 (周六)		
10/4 (周二)		
10/5 (周三)		
10/27 (周四)	茎崎保健中心	
10/28 (周五)	樱保健中心	樱保健中心 TEL 029-857-3931
10/30 (周日)		
10/31 (周一)		
11/1 (周二)		
11/2 (周三)		

☎ 详情咨询: 谷田部保健中心・樱保健中心・国保年金课・健康增进课
TEL:029-883-1111

幼儿健康检查

无论住在哪个地区, 都可以到樱保健中心或谷田部保健中心的任何一
处接受体检。需体检的对象者会在一个月前收到个人通知。详情请咨询各
保健中心, 或市役所健康增进课 (☎029-883-1111)。

○ 受理时间: 12:45~13:30 体检时间: 12:45~

☎ 樱保健中心 029-857-3931, 谷田部保健中心 029-838-1100

对象	日期	会场	对象幼儿
1岁6个月幼儿	9/28 (周三)	樱保健中心	2010年2月 出生
	10/5 (周三)、10/12 (周三)	樱保健中心	2010年3月 出生
	10/19 (周三)	谷田部保健中心	
3岁幼儿	9/21 (周三)	谷田部保健中心	2008年8月 出生
	9/27 (周二)	樱保健中心	
	10/6 (周四)、10/11 (周二)	樱保健中心	2008年9月 出生
	10/20 (周四)	谷田部保健中心	

不孕治疗费用补助

在筑波市接受不孕治疗者, 可以获得一部分的医疗补助。具体信息请
咨询: 健康健康增进课 ☎ 029-883-1111

预防接种

● 小儿麻痹预防疫苗接种

接种地点	时间
谷田部保健中心	9/22 (周四)、10/18 (周二)
樱保健中心	9/26 (周一)、10/3 (周一)、10/21 (周五)
大穗保健中心	10/13 (周四)

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

※无需预约。请携带母子健康手册、小儿麻痹接种预诊单。

※1 岁~2 岁未接种麻疹风疹预防疫苗的幼儿, 或即将满一周岁的幼儿,
请先接种麻疹风疹预防疫苗。

● 麻疹风疹预防疫苗接种

对象者: ① 1 岁以上, 不超过 2 岁者

② 2005/4/2 至 2006/4/1 出生者

③ 1998/4/2 至 1999/4/1 出生者

④ 1993/4/2 至 1994/4/1 出生者

⑤ 1994/4/2 至 1995/4/1 出生者

※ ②~⑤的接种期间到 2012 年 3 月 31 日截止。⑤只针对参加修学旅行
或学校组织的海外活动等特殊情况者, 不属于上述情况者请在高中
三年级时再接受接种。

☎ 咨询: 樱保健中心 029-857-3931

● 关于子宫颈癌预防疫苗

曾因疫苗供应不足而出现了初次接种暂停的情况。现在疫苗供应得到保
证, 因此子宫颈癌预防疫苗接种已经开始再次进行。希望接种者请向合作
医疗机构进行预约。

筑波市内节假日急诊医院 (2011 年 9 月・10 月)

诊疗时间: 9:00~17:00 根据实际情况可能变动

如有紧急情况请致电筑波市消防本部消防指令课 ☎029-851-0119

日期	医疗机构名	地址	电话
9月18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	851-9001
9月19日 (敬老日)	菊池内科クリニック	谷田部 5915	839-5070
	いちばら病院	大曾根 3681	864-0303
9月23日 (秋分)	庄司産婦人科小児科医院	谷田部 1562	836-0405
	筑波病院	大角豆 1761	855-0777
9月25日 (周日)	太田医院	手代木 309-4	838-5333
	並木内科クリニック	並木 4-4-2-203	869-6969
10月2日 (周日)	仁愛内科医院	小野崎 785-1	855-4577
	柴原医院	吉沼 1151	865-0511
10月9日 (周日)	串田医院	上郷 2783-1	847-2355
	寺崎クリニック	吉沼 1437-1	865-0034
10月10日 (体育日)	東光台内科胃腸科クリニック	東光台 4-19-4	847-8468
	中川医院	篠崎 2272-1	864-7760
10月16日 (周日)	林クリニック	稻荷前 5-6	859-0550
	筑波記念病院	要 1187-299	864-1212
10月23日 (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
10月30日 (周日)	東郷医院	館野 636	837-1785
	みなクリニック内科呼吸器科	西平塚 318-1	850-4159

++ 放射线的基本对策方针 ++



由于福岛第一核电站事故而引起的大气中的放射性物质，现在对市内的大气中的放射性物质，现在对市内的151处设施进行放射线量测定，全面快速掌握筑波市的放射线量的现状。

基于以上情况，向大家介绍今后筑波市关于放射线的基本方针。

关于筑波市放射线的基本对策方针

☆ 继续测定空间放射线量

- 测定频度：每月第2个和第4个周一
- 测定地点：公立小学和中学，幼儿园，保育所，儿童设施，公园等运动场的中心地带
- 结果发表：同一周的周三

☆ 除去土壤污染和限制室外活动时间

☆ 根据「2011年7月11日公布的筑波市立幼儿园，小学和中学关于放射线的对策方针」更加重视细节方面的内容

☆ 为了排解市民对放射线的不安，向市民发送各种有关放射线的信息。

☆ 收集蔬菜和饮用水等的放射线信息，努力确保食品安全。

☆ 监察筑波市内燃烧物的放射线量

具体事宜请咨询：放射线对策室 ☎：029-883-1111



++ 筑波之声 ++

Voices of Tsukuba

这是由筑波市国际·文化课向外国居民提供生活信息，用各国语言播送的一个广播节目。这次的广播到9月末为止，关于今后的播送，请大家多提宝贵的意见和建议。

- 播送时间：每周一，19:15~19:30
- 播送频道：FM84.2MHZ 筑波广播电台
- 播送语言：简单日语，英语，中文，及葡萄牙语的四种语言
- 咨询处：筑波市役所国际·文化课 ☎：029-883-1111

(Globalization and Culture Division, Tsukuba City Hall)

E-mail: ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp

〒 305-8555 筑波市荻間 2530-2; (筑波市研究学园 D32-2)

++ 茨城县急救医疗情报 ++

在茨城县网页上，可以检索到能使用各国语言的县内医疗机构。能根据各种条件，比如诊疗科目，语言种类，地区等检索。在 <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> 联接里请点击「Search for a doctor who speaks my language」。此网页是英文的。

++ 筑波市公民权利代言人制度 ++

您知道吗



Q: 什么是公民权利代言人制度?

A: 有关市政方面的利害关系接受市民的意见，不满投诉，站在公正，中立立场上进行调查和解决的制度。

Q: 公民权利代言人应该做什么?

A: 作为市民的代言人，调查市民对筑波市政府的不满和意见，改善并监视市政府工作。

Q: 谁能投诉? A: 筑波市民，市外人员，外国人，公司法人等谁都可以，但必须用日语投诉。

➢ 其他具体事宜请咨询：筑波市公民权利代言人事务局

〒 筑波市筑穗 1-10-4 (大穗厅舍 3楼) ☎：029-864-1980

++ 各种通知 ++

◎ 市税缴纳期限

纳税期限：9月30日 (周五)

◎ 国民健康保险费 (第3期)

咨询：国保年金课国保税课 ☎：029-853-1111 (总机)

◎ 打火机的销售限制开始了

为了防止小孩玩打火机而引发的事故，从9月27号(周二)起，没有PSC标志的一次性打火机已被禁止销售。即使注有PSC标志的火机也不能让小孩玩，请保管在小孩接触不到的地方。另外，扔打火机之前请将其用完或是把打火机里的气体放掉。咨询处：

茨城县生活文化课 ☎：029-301-2828

市消费生活中心 ☎：029-861-1329



PSC 标志

++ 秋天的养胃法则 ++

在食欲旺盛的秋天，为胃的保养给您的贴心小建议：

餐次：饮食提倡一日三餐，每顿不可过饱，

不主张多餐，以免增加胃的负担。

水果：苹果香蕉都不错，还有西红柿。

水：补充水分并非一味喝白开水，最好

饮用含适当盐分、水分的电解质水溶液，如果拼命喝白开水恐怕会导致体内电解质不足。另外建议你自制一点红枣姜水的水来喝。另外，一定要注意饮食卫生，注意适量饮食，以免造成肠胃消化不良，发生各种消化道疾病。

