



简体中文版 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 筑波市研究学園 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



## +++ 环保城市 第31届筑波马拉松大赛 +++

### 请注意当天的交规管制

11月27日(周日) 9:30~14:00

- 学园东大通部分路口不能向西转，
- 从口ノ堀陸橋下到西大通入口 9:40~11:00 禁止通行，请从东大通绕行，(11:00~14:00 为一侧单行线)
- 北部工业团地内，筑波真冈線和藤沢豊里線的一部分地区禁止通行
- 筑波大学区内道路 6:00~15:00 全面禁止通行
- 当天可能会堵车，关于交通管制绕行，请大家听从指挥人员的指示，谢谢合作

### 马拉松的现场直播

通过 FM 84.2 MHz 筑波之声

- 本届筑波马拉松的交通情报和现场报道会及时通过 FM84.2MHz 筑波之声播送，欢迎大家收听。没有地上波的家庭也可以通过收音机收听。
- SimulRadio 热播中 (☎ http://radio-tsukuba.net/)
- 咨询处：体育振興課
- 大会事務局：☎ 03-5166-0287 (比赛之前)
- 総合向导服务：☎ 029-855-0496 (比赛当天)



## +++ 筑波线放射线对策 +++

筑波市内的放射线量是在不必马上采取任何除污措施的范围值内，但在小学、幼儿园和保育所等地方，老师和家长们自发地进行了放射线除污工作。



已经除污的地方有以下学校和幼儿园：

- ◎ 8月27日：竹園東小学校 作岡小学校 菅間小学校 田水山小学校，竹園東中学校
- ◎ 9月3日：葛城小学校，竹園西小学校 小野川小学校，二の宮小学校 並木中学校，真瀬小学校
- ◎ 9月7日：桜南小学校
- ◎ 9月9日：荃崎第二小学校
- ◎ 9月10日：吾妻小学校
- ◎ 9月12日：手代木南小学校，荃崎第一小学校 沼崎小学校
- ◎ 9月15日：上広岡保育所
- ◎ 9月16日：栗原小学校，竹園東幼稚園
- ◎ 9月17日：吾妻中学校，東小学校，谷田部小学校
- ◎ 9月20日：前野小学校，豊里中学校
- ◎ 9月21日：島名幼稚園，小田小学校
- ◎ 9月24日：並木保育所，高見原保育所，筑波幼稚園
- ◎ 9月25日：桜南保育所
- ◎ 9月26日：岩崎保育所，手代木南保育所

咨询处：放射線対策室 ☎ 029-883-1111

## +++ 市内各种通知 +++

### 税务局通知

东日本大地震被害者

所得税控除的个别咨询会即将举行

如果您在地震中住房和财产受到损失，根据赈灾特别法可以减轻2010年和2011年一部或全部的所得税。

具体手续请出席相关咨询会

时间：12月14日(周三)~16日(周五)

地点：筑波市役所2楼202和203会议室

咨询处：市民税課

☎ 029-883-1111

土浦稅務署個人課稅部門 ☎ 029-822-1100



### 国民健康保险税(第5期)

纳税期限：11月30日(周三)

咨询处：国保年金课国税课 ☎ 029-883-1111

### 社会保险费扣除证明书的发行



如果您在办理所得税和市民税时需扣除社会保险费，今年(2011年1月1日~12月31日)缴纳的国民健康保险税，后期高龄者医疗保险费，看护保险费，国民年金保险费可以作为扣除对象。

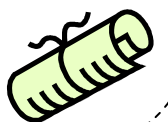
国民健康保险税，后期高龄者医疗保险费，看护保险费，社会保险费扣除证明书(明信片)会在2012年1月下旬寄给纳税人。

社会保险扣除证明书在市役所国保年金课和窗口中心发行。由于年末调整等原因，需要在社会保险费扣除证明书邮寄前确认金额或是弄丢收据时，在国保年金课，高龄福祉课和各窗口免费发行。

办理手续时请携带驾照或外国人登陆证和印章。不是本人时需要委托书。电话询问时由于不能当面确认是否是本人，所以不能告知付费金额。

咨询处：国保年金课·高龄福祉课

☎ 029-883-1111



## +++ 为外国人举办的一日 免费律师咨询 +++

地点：筑西

时间：2011年11月27日(周日) 10:00~15:00 (接待时间到14:30)

内容：在留资格、劳动关系、国际结婚、税金、保险 其他日常生活、和律师面对面详谈，内容严格保密

言語：日语、英语、中文、泰语、菲力宾語、葡萄牙語、韩语、西班牙語、印度尼西亚語

地点：下妻地域交流中心·アルテリオ(筑西市丙372号)

咨询处：茨城县国际交流协会 ☎ 029-244-3811



## 新的农地借贷制度开始了： 市民农民制度

从事农业以外的市民也可以利用农地的“市民农民制度”开始了。根据这个制度，通过“绿色银行事业”，由市政府进行农地借贷的中介，各位市民可以放心利用。另外，利用此制度有限条件，比如农地面积不能超过1000平方米等。详情请咨询。

☎ 咨询：农业课 TEL 029-883-1111

## 欢迎来到秋季的筑波山！



筑波山的红叶在10月下旬从山顶（海拔877米）开始，沿山腰、山脚依次染色。最佳观赏时期为11月上旬到中旬，特别是缆车沿线和宫胁车站附近的红叶非常漂亮，令来访者感动。为了让游客更好地感受筑波山特有的“秋季”，还有很多活动等着大家。请一定光临秋季的筑波山！

### ①第9届筑波山红叶节

举行期间：11月1日（周二）～30日（周三）

★11月15日（周二）

11:00～筑波山温泉免费泡脚

★11月19日（周六）

11:00～露天茶会・农作物贩卖及时鲜赠送

★11月26日（周六）

11:00～慈善捣年糕大会・赠送现捣年糕

### ②特别计划缆车夜间运行×红叶灯火

期间：11月3日（周三・节日）～27日（周日）的每周六、周日、节假日举行（大雨中止）

运行时间：17:00～20:00（每20分钟）

费用：大人往返1000元，小学生以下免费  
当天咨询电话：029-866-0945（宫胁车站）

### ③筑波山缆车夜间空中散步～星云巡航～

期间：10月～12月的每周六、周日、节假日（大雨中止）

※除年末。12月中星期五也运行

运行时间：17:00～21:00（每20分钟）

费用：大人往返1000元，小学生一下免费  
咨询电话：029-866-0945（つつじヶ丘车站）

☎咨询：（平日）筑波观光コンベンション协会

TEL: 029-869-8333

E-mail: info@ttca.jp

Web: http://www.ttca.jp

（节假日）筑波山观光案内所

TEL: 029-866-1616

## 养猫的市民请注意

因室外有很多危险，养猫的市民们请尽量在室内饲养。另外，实行避孕去势手术可以使猫变得温顺，可以抑制它们向室外跑，还可以减少与其他猫的接触及冲突，从而使其更加长寿。

有些市民会觉得“让它们自由地玩耍”“避孕去势太残酷了”“还是自然的饲养方式最好”，但是，一旦发生了意外事故，伤心难过的还是各位饲养者。宠物猫被看作是家庭的一员，为了和它们共同渡过幸福的生活，请在室内饲养吧！

☎咨询：环境保全课

TEL 029-883-1111



## 11月30日是“筑波市民日”！



为了纪念1987年11月30日“筑波市诞生”，筑波市将11月30日定为“筑波市民日”，以下设施免费开放。请各位市民不要错过机会，加以利用。

### ●免费开放：

实施日：11月26日（周六）、27日（周日）

#### ➡市营网球场

开放的球场有：二宮公園、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、荃崎運動公園、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。

※洞峰公園テニスコート为县立，不属于免费开放对象。

※夜间照明要收费

预约方法：各设施的管理事务所或网上预约

#### ➡さくら交通公園

（有脚踏式卡丁车・自行车的租借）

开园时间：10:00～16:30 TEL 029 (851) 6323

#### ➡ゆかりの森昆虫館

（世界各地的昆虫5000只展出・生态观察等）

开馆时间：9:00～17:00（入馆到16:00截止） TEL 029 (847) 5061

#### ➡松見公園展望塔（从45米高的展望塔眺望由筑波研究学园都市到筑波山的360度全景）

开馆时间：9:00～17:00

TEL 029 (851) 5705

### ●折扣优惠

实施日：11月30日（周三）

#### ➡つくばウェルネスパーク（ヘルスプラザ）

（筑波Wellness Park，健康广场）

开馆时间：10:00～22:00

TEL 029 (867) 5210

费用：大人700元→500元，儿童・65岁以上者・残疾人400元→300元

回数券：700元券使用者→返现金200元  
400元券使用者→返现金100元

会员：赠送健身/游泳教程的免费券

※当日来馆者可获赠入馆费100元优惠券（1张优惠券最多4人使用，下次来馆时可使用）

☎咨询：企划课 TEL 029-883-1111

## 人权演讲会

### ～21世纪会成为人权的世纪吗～

• 时间：12月10日（周六）

14:00～16:00（13:30入场）

• 地点：筑波CAPIO（筑波市竹园1-10-1）

• 内容：轻松地愉快地学习日本与各国的人权

• 讲师：Peter Frankl

• 定员：370人。按先后顺序。

• 入场费：免费（需要预约）

• 报名方法：邮寄・电话・传真・电子邮件。

需要内容：住址、姓名、电话、参加人数。

（入场券以邮寄形式发放）

☎报名・咨询：市民活动课 TEL 029-883-1111

## ゆかりの森彩灯点灯活动

今年也在彩灯的点灯前举行露天圣诞音乐会。还有临时小吃店铺、抽奖会（人人有奖）。

• 时间：11月27日（周日）11:00～19:00

※点灯式17:00，抽奖会18:00

• 地点：豊里ゆかりの森野外舞台

• 参加费：免费

☎咨询：豊里ゆかりの森管理棟

TEL: 029-847-7575

## 筑波安全安心城市建设音乐会 2011

• 时间：2011年11月20日（周日）

13:30～（13:00开场）

• 地点：ノバホール（novahall）

（筑波市吾妻1-10-1）

• 演出者：茨城县警察音乐队、

茨城县警察彩色警卫队

• 赞助出演者：樱中学校吹奏乐部、

荣小学校合唱团

• 演奏预定曲目：

第1部：乐队与合唱团之“秋”、

《跳跃大搜查线》等

第2部：动画片乐曲连奏久石让作品集、

HEAL THE WORLD 等

※入场免费（需整理券。整理券于当天上午11点开始在novahall正大门前发放）

※没有专用停车场，请利用公共交通。

☎咨询：生活安全课 TEL 029-883-1111

茨城县警察音乐队 TEL 029-301-7018

## 茨城县勤劳者育英基金 心相印演奏会

• 时间：2012年1月8日（周日）14:00～

• 地点：ノバホール（novahall）

（筑波市吾妻1-10-1）

• 曲目：第一钢琴协奏曲、花之圆舞曲（柴可夫斯基）、蓝色多瑙河、春之声（斯特劳斯）等

• 演出者：小泉惠子（女高音）、西尾真实（钢琴）、井口圣一（指挥）、茨城交响乐团

• 定员：1000名（按报名先后顺序）

入场免费，需招待券

• 报名方法：11月14日开始接受明信片、传真、电子邮件报名。每人最多可申请两张招待券。按报名先后顺序邮寄招待券。

☎报名・咨询：茨城县勤劳者育英基金

〒310-0022 水户市梅香2-1-39

TEL029-231-0235, FAX029-231-0252

Web: http://www.ikuei.org

E-Mail: ibaraki@ikuei.org

## 轻松谈话沙龙

• 时间：11月17日（周四）10:00～12:00

• 地点：筑波市役所2楼防灾会议室3

• 客座演讲：木下明子（自由国际学校理事）

• 主题：投身世界儿童教育13年有感

※欢迎带小孩一起参加！

☎报名・咨询：男女共同参画室

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

&lt;11月&gt; 21、23、28、30

&lt;12月&gt; 5、12、19、23、26、28~31

◎ 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, 还需出示工作证或学生证。



## 预防接种

## ● 小儿麻疹预防疫苗接种

接种地点	时间
谷田部保健中心	12/15 (周四)
樱保健中心	11/21 (周一)、12/16 (周五)
大穗保健中心	12/8 (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、小儿麻疹接种预诊单。

※ 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。



## 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!

11月主要介绍秋季到冬季经常使用的词汇。随着天渐渐转凉, 你是否也越来越多地听到这样的说法呢? 请一定试着使用它们哦!

- 木枯し (こがらし): 在秋末冬初时刮的寒风。也意味着天气渐渐变冷。
- 空っ風 (からっかぜ): 在冬季的晴天刮的强烈北风, 干风、旱风。
- 小春日和 (こはるびより): 初冬时节如春天般暖和的晴天, 小阳春天气。
- 霜柱 (しもぼしら): 土壤中的水分冻结成冰, 在地表形成的霜柱。踏过有沙沙声。
- 冰柱 (つらら): 水滴冻结后, 从屋檐或树枝垂下的冰柱。
- 冬支度 (ふゆじたく): 在严冬到来前做的过冬的准备。

## ★ 例文 1

A: 群馬県は何が有名なの? (群馬县什么最有名呢?)

B: かかあ天下と空っ風かな。(老婆当家和冬天的干风吧。)

※ 「かかあ天下」是指由妻子掌握实权的家庭。

## ★ 例文 2

A: 今日はすごく寒いね。(今天好冷呀。)

B: そろそろ冬支度しないとね。(得赶紧做好过冬的准备呢。)



## 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	12/2 (周五)、12/7 (周三)	樱保健中心	2010年5月出生
	12/14 (周三)	谷田部保健中心	
3岁幼儿	11/16 (周三)	谷田部保健中心	2008年10月出生
	12/6 (周二)、12/13 (周二)	樱保健中心	2008年11月出生
	12/21 (周三)	谷田部保健中心	

## 健康角—你需要减肥吗?

秋季是食欲旺盛的季节, 你是否有变肥胖的危险呢? 一起来测试一下吧! 人们是否肥胖一般用 BMI (肥胖指数) 来衡量, 它的计算方式为:

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)}^2$$

BMI &lt; 18.5 为偏瘦, 18.5 &lt; BMI &lt; 25 为标准体重, BMI &gt; 25 为肥胖。

另外, 热量摄入也是有一定标准的, 摄入过度就会增加肥胖的几率,

每天所需热量 (kcal) = 标准体重 (kg) × 每千克标准体重所需热量

其中每千克标准体重所需热量的大致标准为: 轻度劳作 (如办公室工作) 为 25~30kcal, 普通劳作 (如长时站立) 为 30~35kcal, 重度劳作为 35~kcal。

## 不孕治疗费用补助

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

## 筑波市内节假日急诊医院 (2011年11月·12月)

诊疗时间: 9:00~17:00 医疗机构根据实际情况可能有变动

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(029)
11月20日 (周日)	根本クリニック	鬼ヶ窪 1108	847-0550
	飯田医院	沼田 85	866-0025
11月23日 (勤劳感谢日)	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
11月27日 (周日)	横田医院	谷田部 2980	836-0025
	飯村医院	北条 4326-2	867-0068
12月4日 (周日)	渡边医院	小野崎 476	851-0550
	小田内科クリニック	小田 2951	867-2471
12月11日 (周日)	宮本内科クリニック	荻間 1-4	855-6565
	木村クリニック	作谷 1125	869-1211
12月18日 (周日)	サンシャインクリニック	谷田部 6107-14	839-3333
	酒寄医院	国松 855-2	866-0106
12月23日 (天皇誕生日)	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
	筑波中央病院	北条 5118	867-1211
12月25日 (周日)	楠瀬医院	お茎 509-1	876-2711
	林医院	北条 19-2	867-0114

## ++ 第4届日语会话参加者募集 ++



以学习日语的外国人为对象,通过游戏或知识问答等形式简单轻松地说日语。日语已经很好的外国人小朋友和大人会分组进行辩论比赛。本次活动无论任何日语程度的外国人都可以参加,还能交到不少朋友哦。

☆ 对象:学习日语的外国人

(初级~上级,提前或当天报名)

☆ 时间:2012年2月12日(周日)

10:00~15:30(接待9:30~)

☆ 地点:つくばサイエンスインフォメーションセンター

※没有专用停车场,请停在附近的收费停车场

(参加免费,请当天直接到会)

☆ 参加:10:00~12:00 第一部--知识问答&文化体验

12:30~15:00 第二部--日本游戏角

12:00~12:30 交流会--建设以面包位著名城市的筑波

☆ 观看:第三部--初高中生谈话会

—成人辩论比赛(7,8人的圆桌谈话会)

☆ 咨询:〒305-0032 茨城县つくば市竹園1-10-1

筑波市国際交流協会 ☎: 029-869-7675

✉: inter@tsukubacity.or.jp

检索网页请用「つくば市国際交流協会」



## ++ 第21届外国人日语演讲比赛募集 ++

☆ 对象:茨城县内生活的外国人,15名  
(没有在日本读过小学初中或高中)

☆ 时间:2012年2月18日(周六)

13:00~16:30

☆ 地点:県民文化センター(小ホール)

水戸市千波町東久保697

☆ 演讲时间:5分钟

☆ 题目:国际理解(不能是有关政治,商业或宗教的宣传)

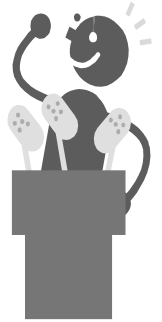
☆ 报名方式:请予12月13号之前,把记载有报名申请书和演讲稿的磁带,CD或MD等邮寄到以下地址:

〒310-0851 水戸市千波町745 県民文化センター

分館2階 茨城県国際交流協会

☆ ☎: 029-241-1611(工作日8:30~17:15)

☆ ☎: <http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/index.html>



## ++ 市民活动的物品借出开始了 ++

为了丰富城市生活,对市民自愿自发地进行公益事业所需的物品可以从市政府借出桌子椅子等物品。详细情况请查询筑波市网页「市民協働」。



☆ 对象:以市内在住,学习或工作者为主要成员的组织,和主要在市内进行活动的团体(以营利,宗教和政治为目的的活动团体和组织,恕不借出)。

☆ 申请方式:请提前一个月预约,并以5日之前提交筑波市市民协同推进借用申请书(同时请提交活动团体的规定,名册,借出物品的使用目的等资料)但在杂公务或灾害应急使用时不能借出。

☆ 申请时间:8:30~17:15(周六,日和节假日除外)

☆ 使用期限:3天(包括周末和节假日时5天)以内,在借出窗口或指定地点领取,使用完后恢复原状,请尽快返还。(借出日和和返还日,周六日和节假日,12月29日到来年1月3日除外)使用者请管理好物品,不要损坏物品。



☆ 其他注意事项:1,不能转租他人  
2,如所需的燃料等消耗品时请自己负担  
3,损坏物品或发生意外时,请使用者本人承担责任。

☆ 咨询处:公市民活动课 ☎: 029-883-1111

## ++ 保护受虐待的儿童 ++

11月是防止虐待儿童的推广月。虐待儿童问题已经成为一个重要的社会问题,必须得到解决。如果您觉得“也许孩子受到虐待”,请联系家庭儿童相談室。您可以匿名跟我们联系和沟通,您的联系内容会得到保密。您的联系不仅是保护儿童,同时也是在帮助虐待儿童的家长反省自己。



☆ 联系方式 筑波市家庭儿童相談室

☎: 029-883-1149(9:00~16:30 节假日除外)

☆ 土浦儿童相談所

☎: 029-821-4595(8:30~17:00 节假日除外)

☆ 以上时间外电话会转送到茨城虐待热线(24小时对应)

### 【不要一个人烦恼!】



“我不知道该怎么教育孩子”,“我讨厌动手打了孩子的自己”有这样想法的家长们,请不要再一个人烦恼。请咨询家庭儿童相談室,经验丰富的家庭辅导员会帮助您。您的谈话会严格保密。