



大家一起来加入自治会吧

自治会旨在改善地方生活环境。在防灾防范,美化环境的同时,通过提供相关信息和联谊活动等,促进居民之间的相互交流。正因为自治会的活动能促进居民的相互了解和相互帮助,居民才会有“住在这儿真好,希望一直住下去”的想法。这也是城市发展建设的原点。大家一起来加入自治会,一起建设我们的家园吧!

——筑波市市长 市原健一

外国人咨询中心

每月有两次机会免费向律师咨询。需预约。

电话:029-244-3811

地点:水户市千波町 745 县民文化中心分馆 2楼 茨城县国际交流协会

时间:周一 13:30-17:00

周三 8:30-12:00

13:00-17:00

休息:节日 年末年初

职业介绍所(ハローワーク)

可咨询求职相关的问题。

电话:029-822-5124 → 31#

地点:土浦市真锅 1-18-19 hello work 土浦

时间:周一 周三 8:30-17:15

※10:00-15:00 之间可用中文咨询

休息:节日 年末年初

对象:·持有可在日本就职的在留资格者

·希望打工的外国留学生·就学生

外国人劳动者劳动条件咨询

可咨询现在工作单位的问题。

电话:029-224-6214

地点:水户市宫町 1-8-31 茨城劳动局

时间:周二 周五

9:00-12:00 13:00-16:30

休息:节日 年末年初

茨城县外国人就劳·就学支援中心

可用葡萄牙语、西班牙语咨询工作单位或学校的问题。

电话:029-750-0371

地点:常总市水海道森下町 4346-3 杉田大楼 2楼

时间:周一 周五 10:00-19:00

周六 10:00-17:00

休息:节日 年末年初

筑波市外国人咨询室

可咨询在留资格、结婚 离婚、各种手续以及生活方面的问题。可来电或者面谈。

免费。需提前预约。

电话:029-868-7700

地点:筑波市吾妻 1-10-1 筑波科学信息中心 筑波市国际交流协会

时间:周三 周四 9:00~12:00

(周三)=中文、简明日语

(周四)=英语、简明日语

休息:12月29日-1月3日

外国人艾滋咨询

可咨询艾滋。可来电或面谈。可检查艾滋

(HIV 抗体)。需提前预约,检查免费。

电话:029-851-4920

地点:筑波市松代 4-27 茨城县筑波保健所

时间:周二 9:00-10:00

每月第4个周二 17:00-19:00

休息:节日

服务语言:英语、泰语

中文咨询窗口指南



什么是自治会

自治会是指,由各居民组成的、开展各种各样社区活动的团体。

自治会是居民相互交流的中心,它解决各种问题,让居民们觉得“住在这儿真好”。近几年,针对儿童的案件和可疑分子的犯罪事件增多。为了让居民安心生活,不少自治会开展防范巡逻活动、成立自主防灾组织进行防灾演习训练推进城市安全化。

咨询:市民活动课 电话 029-883-1111 内线 2440

国民年金保险费的减免和缓交

国民年金是年满20岁到60岁的所有公民均需加入的制度。加入后,除可领取基础年金外,还可领取突发情况下的残障基础年金、遗族基础年金。

减免制度:由于经济原因无法支付国民年金保险费(15.040日元/月)时,可通过申请免交保险费或免交部分保险费。

减免额度:依据本人 配偶 户主前一年的收入情况和抚养人数确定减免的额度。

年轻人缓交制度:未满30岁的年轻人可缓交保险费。需要审核本人和配偶的收入情况。

学生缴付特例制度:学生无法减免,但可进行学生缴付特例申请。需要审核申请者本人的收入情况。

法定减免:享受残障年金或根据生活保护法领取生活补助者免交保险费。

受理时间:2013年7月-2014年6月的减免

年轻人缓交申请:2013年7月-2014年7月

咨询:土浦年金事务所 电话 029-824-7121

医疗年金课 电话 029-883-1111 内线 1470

便利店交付服务愈发方便了

可提供“便利店交付服务”(用住基卡在便利店打印证书的服务)的便利店增多了。

可使用的店铺:日本国内的 Seven-Eleven、Lawson、sunKus

※没有打印机的部分店铺或 Lawson100 无法提供该服务。

注意事项:尚未进行便利店使用登录的住基卡,需在市役所事先登录。首次使用者,需先获取住基卡和进行便利店使用登录。印章登录证无法在便利店使用。

咨询:市民课 电话 029-883-1111 内线 1181

纳税通知

市税缴纳期限(8月)期限:9月2日(周一)

市民税·县民税(第2期)

咨询:筑波市市民税课·纳税课

电话 029-883-1111 内线 2930

国民健康保险税(第2期)

咨询:筑波市国民健康保险课

电话 029-883-1111 内线 1463

市税缴纳期限(9月)期限:9月30日(周一)

国民健康保险税(第3期)

咨询:筑波市国民健康保险课

电话 029-883-1111 内线 1463

个人的市民税和县民税合称为市·县民税(住民税)。原则上,每年1月1日为准居住在筑波市的公民必须缴纳市·县民税。市民税的缴纳额度依据前一年的收入而定。

国民健康保险税(以下简称为国保税)是为了开展国民健康保险事业而向参保者家庭的户主所征收的税款。所缴纳的税款加上国家、都道府县的财政补助用于支付纳税人在生病、受伤时的医疗费用和孩子出生、家人死亡时的支出。

驱蜂处理办法



又到了蜜蜂筑巢的季节了。快速对应室每年驱逐蜜蜂上千次,但一般住宅的小蜂巢希望市民用市售的杀虫剂(驱蜂用)来处理。我市驱蜂处理办法具体如下。

1 蜂巢所在一般住宅(个人)区内(有可能伤及市民)。

2 无法与蜂巢所在的房主或者管理人员取得联系,且蜂巢有可能伤及市民。

3 蜂巢在儿童·学生上学的经由之路(市道)上,蜂巢可能伤及市民。

4 蜂巢筑在必须破坏建筑物才能驱除的高处、墙壁中、地板下等处或只是蜜蜂偶尔飞来而无蜂巢的情况,不予驱除。

5 事业所(民间·独立法人)公务员宿舍·民间集中住宅(公寓·高档住宅楼)区域内的蜂巢,希望由楼房的所有者(管理者)进行处理。

※消防本部不受理驱蜂业务。

咨询:筑波市快速对应室 电话 029-883-1111 内线 1711



2013 筑波国际五人制足球

众多外国人居住的筑波才可能举办国际五人制足球赛，筑波国际五人足球赛超越了国籍和文化，无论是日本人还是外国人均可参加。除了五人制足球赛外，还有游戏活动和世界餐厅，选手和观众可尽享欢乐时光。让我们一起接触不同国籍的朋友，感受异国文化吧！

时间:2013年12月1日(周日) 地点:セキショウ・挑战体育馆

咨询:筑波五人足球执行委员会 筑波市国际・文化课 电话 029-883-1111

内线 2270 详情请查看 10 月号的市政宣传报或浏览主页。



2013 セキショウ 国际女子网球公开赛

网球观战 (入场免费)

日本排名前列的选手和国外年轻种子选手将参加比赛，可观战女子专业选手水准的比赛。可近距离观看选手们的精彩比赛。请莫失良机。

时间:8/25(周日)~9/1(周日)

地点:筑波北部公园网球场[筑波市北原1](内设停车场)

项目:女子单打・女子双打



“网球教室”招募参加者 (免费)

9月1日(周日)本网球场将迎来铃木贵男教练执教网球，开设青年班・普通班。现募集参加者，请大家踊跃报名。报名方法请来电咨询或浏览主页。

咨询:网球大会筹备办公室(关彰商事株式会社) 电话 029-860-5151

主页:<http://www.sekisho.co.jp/>

成人风疹疫苗接种费用资助的通知

资助对象:在筑波市进行住民登录(接种日), 1990年4月1日前出生, 未得过风疹、未接受过2次预防接种, 且符合下列之一者。

- 准备怀孕或希望怀孕的女性
- 孕妇的配偶(含事实婚姻)以及同居者

资助期间:2013年4月1日(周一)-2014年3月31日(周一)

资助次数:风疹疫苗或麻疹风疹混合疫苗, 二选一。

资助金额:资助接种费用的一半(上限为5,000日元) ※请先自行垫付接种费用后再申请资助。

申请受理:

时间 2013年7月1日-2014年3月31日

周一~周五(节假日除外) 8:30-17:15

地点 筑波市役所健康增进课或樱・谷田部・大穗保健中心

所需材料

- ①申请书②医疗机关的发票③孕妇的配偶、同居者接种时, 请提交母子健康手册的复印件④汇款帐号(存折等)和印章

咨询:筑波市健康增进课 029-883-1111 内线 1332
樱保健中心 电话 029-857-3931

募集第33届筑波马拉松志愿者

志愿者的支持将有助于参赛者跑完全程。热烈欢迎企业和团体报名参加志愿者活动。

时间:2013年11月24日(周日)

雨天照常 7:00-16:00

内容:供水、供食品, 分发物品、支援参赛选手等

对象:15岁以上(中学生除外)

募集人数:800名左右

提供物品:工作人员服装、盒饭

业务说明会:2013年11月3日(周日)

上午10点起 筑波市役所 201会议室

申请方法:写好姓名、地址、年龄、性别、联络方式(电话、手机、电子邮箱)、紧急联络方式后, 邮寄到以下地址或发送至邮箱。

申请截止:2013年10月4日(周五)

申请咨询:筑波马拉松事務局

〒104-6038 东京都中央区晴海1-8-10
晴海トリトン广场X

邮箱:33info@tsukuba-marathon.com

电话:03(5166)0287



市長信箱

为了推进全体市民宜居的城市建设, 我市特设“市长信箱”广泛听取市民心声。

对于市民的意见和建议, 除了匿名信函, 市长将亲自过目并逐一回复。请各位市民踊跃建言献策, 提出自己的宝贵意见和建议。

“给市长的信函”, 请各位市民使用放置在市役所、各窗口中心、各地区交流中心、保健中心等室内公共设施的明信片或通过筑波市主页发送邮件。

主页地址如下: <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/14278/14279/206/006840.html>

※根据意见建议的内容不同, 回复时间有异。在充分保护个人信息的情况下, 将酌情公布相关回复内容。请各位市民谅解。

无法回复的内容包括:匿名或者没有写地址和名字的信件、恶意中伤诽谤特定个人或团体的信件、以营利为目的的信件、不知所云的信件、其他诸如我市无法答复的个人的意见和想法等

咨询:筑波市政策调整室 电话 029-883-1111 内线 5142

“筑波科学巧克力”闪亮登场!

象征筑波科学形象的特产——“筑波科学巧克力”诞生了。“筑波科学巧克力”体现了科学城的形象, 结合了“自己做=实验”和“变味道=科学”, 是一种可以体验科学的特产。

特点: 可依据自己的口味做出自己喜欢的巧克力
※先用热水溶解巧克力, 再加入各式饮料, 让其凝固后就可做出独一无二的巧克力了。

价格: 450 日元(含税)

地点: 筑波观光协会事务局 筑波山综合案内所
咨询处: (一社)筑波观光协会

电话: 029-869-8333 主页 <http://www.ttca.jp>

了解礼仪, 有备无患!

☆ 筷子☆日本的饮食“始于筷子, 终于筷子”, 筷子的用法尤为重要。让我们一起检查一下自己筷子的使用方法吧!

- 迷筷: 手握筷子, 拿不定吃什么菜, 在餐桌上四处游寻
- 插筷: 吃菜时插进食物
- 挑筷: 用筷子拨弄菜碟
- 合筷: 给他人夹菜时, 互相用筷子递送
- 摆筷: 将筷子摆放在碗碟上面(吃饱了的意思)
- 叼筷: 嘴里含着筷子手里拿着碗碟

以上这些筷子的用法都是不礼貌、没修养的, 如果你对了好几个, 那就要多加注意咯!



与住在筑波市的外国人研究者和留学生用英语交谈。筑波大学的学生将提供语言交流支持, 即使英语不够流利也可放心参加。

日期: 9月22日(周日)、

10月20日(周日)

时间: 14:00-16:00

地点: 筑波 LALA ガーデン 1楼 コミュニティルーム

费用: 免费

申请: 无需提前申请

咨询: (一财)筑波市国际交流协会

大木(おおき) 邮箱: ohki@inter.or.jp

电话: 029-869-7675

浴衣 = 和服?

花火大会正是穿浴衣的时候。浴衣和我们常说的和服有什么区别呢?

浴衣是一种轻便的和服, 制造材料是棉花而不是丝绸。浴衣与传统和服相比颜色更鲜艳、图案更明快, 它们为夏季增添了欢乐的色彩和气氛。

在日本, “浴衣”原本也是洗澡后直接穿在身上的, 作为一种乘凉用的传统的简易装束, 正确的穿法和和服一样, 里面是不穿底裤的。因为浴衣的款式更像传统的和服, 要系腰带, 上花结, 要配上相应的发型、手袋, 所以人们往往把浴衣和价格昂贵的传统和服联想到一起。不过, 和服对于一个普通的日本人来说, 一生也许只在成人节时穿上一回。但“浴衣”比起“和服”更接近一般服装的价格, 所以年轻女孩子大多数每年夏天都会想穿一套与去年不同的浴衣。