

9月1日防灾日

日本是一个台风、涨潮、海啸、地震等罕见自然灾害频繁发生的国家。1923年9月1日发生的关东大地震致使10万以上的人遇难·失踪。为了更好的应对自然灾害每年的9月1日被日本政府定为“防灾日”，“防灾日”所在的一周被定为“防灾周”。在此期间许多社会团体及学校均会进行避难训练。请设想一下：万一遇到自然灾害时该如何应对。

◆由观光厅监修开发的防灾信息通知APP: Safety tips

该APP会在地震发生后尽量传递紧急地震速报及海啸、火山喷发、特别警报、中暑情报、导弹发射等是传递保护国民信息的一款免费APP。并且可以预测地震波到达各地的时间及震度。

有英·汉·韩·日四种语言。

◆护照规格便于携带的“防灾手册”

面向在茨城县居住的外国人的“防灾手册”，共有10种语言（日·英·汉·韩·葡·泰·菲·西·印·越），是一本详细记载了遇到灾害时的应对手法及防灾相关信息的便利的小册子。除自行可在筑波市或茨城县官网下载PDF版打印外，市役所也备有纸质版手册。请大家有效利用该手册。



市税缴纳期限

请在纳税期内缴纳税金。如因困难无法按时缴纳时，请在纳税期内进行咨询。

2018年10月1日（周一）国民健康保险税（第3期）

2018年10月31日（周三）市民税·县民税（第3期）

国民健康保险税（第4期）

2018年11月30日（周五）国民健康保险税（第5期）

※市民税·县民税是向每年1月1日所居住的市町村缴纳的税金，缴纳金额以去年收入为基准。和所得税不同。

※国民健康保险税是未加入工作单位的社会保险人员需缴纳的保险。缴纳金额根据去年收入及家庭中加入国民健康保险的人员构成来进行计算。

咨询：纳税课

2019年4月入保育所·幼儿园的申请手续开始办理

本市即将受理2019年4月入·转保育所、幼儿园的申请手续。日本教育制度中一年是指4月到第2年的3月。因此想让子女4月入所的人，请提前向市役所办理申请手续。如果希望4月以外时间入所，也可届时申请。但需注意的是仅限于招生未满的保育所和幼儿园。

■第一次受理时间：

2018年11月12日至11月30日

(9:00~11:30、13:30~16:00)

※详细信息会在10月初筑波市



多语言版官网的信息栏（英·汉·韩及简明日语）公布。

■第二次受理时间：2018年12月3日至2019年2月28日先受理第一次申请人，决定入所人员。如若保育所招生未满时则受理第二次申请人员。想在2019年4月入所请务必在上述时间内申请。3月1日以后受理5月入所申请。

你知道爱心标示和爱心卡吗？

安装假肢或使用人工关节、残疾或患病、怀孕初期等的人仅仅从他们外表上很难看出，但是他们需要大家的帮助和关心。为了便于他们得到更好的帮助，东京都制作了爱心标示（Help Mark）。筑波市自2018年8月1日使用该标示，为了促进社会关爱现大力推进该标示的普及。

◆当遇到佩戴爱心标识的人士时

在电车或巴士上时请给他们让座。

即使外表看上去与常人无异，但是他们很容易疲劳，一直扶着吊环站立，保持一个姿势对他们来说是很困难的。此外因为外表与常人一样，如果他们坐在爱心专座，会被人用异样眼光看待，造成心理压力。

在车站或商业设施，请主动询问他们是否需要帮助。当遇到交通事故等突发事件时，他们无法临机应变或站立、行走、上下楼梯都存在困难。

发生灾害时，请帮助他们安全避难。视力或听力不好让他们很难把握现况，腿脚不方便的人也无法迅速的避难。爱心标示（Help Mark）背面或爱心卡（Help Card）上面注明了需要帮助内容。此外当自然灾害发生时，请帮助他们安全避难。

◆关于爱心标示与爱心卡的发放

通过申请，即可领取。

发放时间：

2018年8月1日（周三）

发放对象：

需要帮助和关爱，但外表与常人无异的人士

发放地点：

筑波市役所障害福祉课（2楼40号窗口）、

市内各窗口中心、筑波市福祉支援中心

发放方法：在发放窗口向希望领取人士发放

（*无需残疾人手册或病症证明文件）

※恕不受理邮寄

※请按照爱心标识宗旨正确使用

咨询：障害福祉课



つくば市

国民健康保险

国民健康保险是在日本突然需要就医时无需担心经济压力能保障入保人安心接受医院治疗的一种医疗保险制度。入保人平时缴纳税金，因接受治疗而产生的原则（有时是 10%~全部）费用由保险来支付。医疗保险主要有三大类，一种是有工作单位的人需加入的受雇者保险，另一种是面向未加入受雇者保险的国民健康保险，还有一种 75 岁以上的老人加入的后期高龄者医疗保险。所有的人必须加入三者之中的任何一种保险。



雇员保险因公司规模或行业等不同，运营者也不同。国民健康保险是由都道府县来运营，它以入保人数和去年收入为基准，按照家庭单位进行计算。当加入国民健康保险人数发生变化，如小孩出生、家人就职·离职时，即使在该年度中途缴纳保险金额也会重新计算。缴纳金额的计算与户主及该家庭内保险加入者的收入有关。如若不申报所得，不仅无法正确计算出缴纳金额，也无法判断是否可以享受各种减免制度及高额疗养费制度。

7 月中旬筑波市已经向加入国民健康保险及后期高龄者保险制度的人邮寄了保险费缴纳单。户主有缴纳国民健康保险的义务。即使户主没有加入国民健康保险但只要家庭成员有加入者，也会向户主邮寄纳税单。请在 7 月到来年 3 月期间按月缴纳，共计 9 次。纳税期限是每个月最后一天，如遇周末节假日，则顺延到下个周一（12 月纳税期限是 25 日）。加入国民健康保险且超过 65 岁适合一定条件者，会自动从年金中扣除该税金。加入国民健康保险但未收到纳税单或缴纳困难者，请来市役所咨询。

◆国民健康保险税减轻制度

户主和加入国民健康保险的家庭成员去年总收入低于基准值时，会减免国民健康保险的一部分（均等额和平等额）20%~70%。无需办理申请减免手续，但需要户主及入保人进行所得申报。

■对非自愿失业者的国民健康保险减轻制度

减免对象为因部门调整或破产等原因被迫辞职，加入国民健康保险，持有“雇佣保险领取资格证”的人。

◆国民健康保险免除制度

筑波市对因不得已原因导致缴纳国民健康保险困难者，根据申请有可能免除交纳税金。困难者请咨询。

■国民健康保险中自费（在医疗机构诊疗产生的自费部分）减免制度

因为灾害、失业、破产等特殊原因导致收入低于一定金额时，可申请自费部分的减免或缓交。

◆国民健康保险加入与退出申请

请不要忘记办理入保或退保手续。如果入保申请提交较晚，则要追溯到应该加入保险的时期追加缴纳保险费。此期间产生的医疗费用全额自费承担。当退保申请提交较晚，丧失医保资格后，使用本保险进行诊疗时，需要退还保险负担医疗费用。还有可能重复交保险费。

■以下情况需办理入保手续

◎从其他市町村迁入



◎退出工作单位健康保险

◎失去健康保险的家族被抚养资格

◎子女出生（可以申请分娩一时补助金）

◎失去生活保护资助

■以下情况需办理退保手续

◎迁到其他市町村

◎加入工作单位健康保险

◎成为健康保险的被抚养的家庭成员

◎国民健康保险入保人去世

◎接受生活保护者

■以下情况也需要提交申请

◎住址、户主、姓氏发生改变

◎家人同居或分居

◎因修学或入各种设施等原因迁到其他市町村

◎遗失保险证

※请在 14 天内办理手续，请携带个人号码卡或通知卡

※入保时会给参保人每人发一张国民健康保险健康证，该证是入保证明，请妥善保管。

咨询：国民健康保险课



B 型乙肝自愿接种疫苗公费补助结束

儿童 B 型乙肝自愿接种疫苗公费补助截止到 2018 年 9 月 30 日。希望接种该疫苗但尚未接种的人请尽快接种。公费补助对象是已在筑波市居民登记且符合下面条件的儿童。详细信息请尽快查看筑波市官网 LIFE PLAN 健康生活栏或直接咨询。

对象：2016 年 3 月 31 日之前出生且接种时未满 4 岁儿童

※已经接种 B 型肝炎疫苗三次以上或为防止母子感染正在接种 B 型疫苗的人不能享受该补助。

补助截止时间：2018 年 9 月 30 日

接种地点：B 型肝炎自愿接种疫苗

合作医疗机构

※非合作医疗机构接种，不能享受补助
补助金额：每次 3000 円

（领取生活保护金的人全额补助）

※在合作医疗单位支付扣除补助后的费用即可，无需向市役所办理手续。

补助次数：3 次

※已经接种但没有接种完毕的人，尚未接种的疫苗可享受补助。此外第三次接种需要与第一次接种间隔 139 天。

需携带物件：母子健康手册、自费部分现金、健康保险证、生活保护领取证（只限于领取生活保护金的人）

※予诊单由健康增进课、保健中心（樱·谷田部·大穗）发放。领取时请务必携带母子健康手册。



请注意流感病毒

日本冬天空气干燥，每年都会流行季节性感冒。当有咳嗽或打喷嚏症状时，请佩戴口罩或用纸巾、手捂住鼻子和嘴，背对他人一米以上，注意不要传染给他人。此外接种预防流感疫苗有抑制病症发作、预防症状加重的效果。

日本冬天空气干燥，每年都会流行季节性感冒。当有咳嗽或打喷嚏症状时，请佩戴口罩或用纸巾、手捂住鼻子和嘴，背对他人一米以上，注意不要传染给他人。此外接种预防流感疫苗有抑制病症发作、预防症状加重的效果。

婴幼儿、老人或有慢性病人，一旦患上流感有可能会症状严重化，所以接种疫苗会有很好的预防效果。想接种疫苗的人请和医生商量后接种。让我们防范流感，健康的度过冬天吧。



国民年金

国民年金包括老年基础年金及因事故、疾病等导致残疾而领取的生活保证金，平时交保金，互帮互助的一种制度。在日本居住的20~60岁全员均需入保。



◆关于国民年金免除与缓交

■免除制度（需要审查本人・配偶・户主的前一年所得）

因经济原因无法支付每月16340円国民年金保险时，可申请保险金全额或部分免除。此外申请失业特殊减免时需附具雇用保险被保险人离职证、雇用保险领取资格证等

免除种类（2018年度）

种类	保险费（月）
全额免除	0円
四分之三免除	4090円
半额免除	8170円
四分之一免除	12260円

■缓交交付制度（需审查本人・配偶的前一年的所得）

未满50岁的入保人除可申请免除外还可申请缓交交付。一旦申请被批准，可缓交提交一定期间（1年）的保险金。

■学生交付特殊制度（只审查本人前一年的所得）

学生提交申请被认可后可缓交提交一定期间的保险金。需附具能够证明学生身份的证件。学生只能利用学生交付特殊制度，不能申请免除或缓交交付制度。

■法定免除

领取残疾年金或受生活保护法资助者，可免除交纳保险

※免除・缓交提交・学生交付特例制度可以追溯到申请月份前的两年零一个月（30~50岁人的缓交交付是指2016年7月之后的保险金）。申请提交较晚，保险金免除期间也会缩短，请尽快办理申请手续。

●申请期间

7月至第二年6月

※过去期间原则上是指申请日之前的两年零一个月

●办理手续所需材料

①年金手册、显示基础年金号码的缴纳单等或MY NUMBER CARD。※如果是通知卡的话，需要携带能够证明是本人的在留卡或护照等。

②印章（本人签名的话不要）

③以失业等理由申请时，需要交付以下任意资料。

※以失业理由能够申请期间：包含失业日（离职第二天）的前一个月到后年的6月

2018年8月失业 2019年8月

◎雇用保险被保人离职表（可用复印件）

◎雇用保险领取资格证（可用复印件）

◎雇用保险被保人资格丧失确认通知书（可用复印件）

◎雇用保险被保人资格取得申请确认照会回答表（可用复印件）

※不适用雇用保险的离职者请咨询国民年金负责人



●申请方法

请到医疗年金课国民年金负责处或各窗口申请。也可从日本年金机构官网下载申请表，填入相关信息后邮寄给医疗年金课国民年金负责处或土浦年金事务所。※以失业理由申请时需另附具

◆补交保险金

保险金减免或缓交交付在10年以内，可进行补交。为了今后能拿到接近全额的年金，请补交年金。但自减免日开始三年后补交，需缴纳额外费用。补交时需要向年金事务所提交申请。

咨询：筑波市役所医疗年金课国民年金负责处或土浦年金事务所
电话：029（825）1170

招募 2019 年度筑波市英语辅导助手（AET）

现招募筑波市中小学及义务教育学校英语辅导人员。

任期：2019年4月1日至

2020年3月31日

工作地点：筑波市内中小学

及义务教育学校

工作内容：筑波市内中小学及义务教育学校英语辅导

工作形式：一周五天全勤制

应聘资格：

① 非日本国籍能够教授中小学英语的人（已归化日本国籍人士请直接咨询。基本条件是要求大学毕业之前均在日本国以外就读）

② 大学以上学历

③ 日语能力考试N4（三级）以上水平

④ 拥有日本（都道府县公安委员会）发行的驾驶证

⑤ 在日本有居民登录，拥有就劳资格

人数：约25名

薪酬：按照筑波市英语辅导助手规定

申请方法：筑波市官网下载申请书，用日语填写后邮寄或直接提交。（10月下旬会在官网登载截止日期等相关信息）

附具文件：

①在留卡等能够证明在留资格的证件的复印件（双面）

②日本驾驶证复印件（双面）

录取考试：2018年12月上旬

咨询：筑波市教育局 教育总务课



海外文化体验周



该活动由筑波大学主办，旨在介绍海外文化。今年是第四届，主题是“印度尼西亚周”。在该活动中既可以欣赏印尼的歌舞表演，也可以品尝印尼咖啡（Saza Coffee），购买当地巧克力、印染杂货或手工艺品，观赏介绍印尼文化的演讲与电影等。请各位踊跃参加。

时间：2018年9月21日（周五）

~23日（周日）

地点：筑波综合信息中心交流沙

（BiVi つくば2楼）

报名方法：无需预约

参加费用：免费

咨询：筑波大学国际室、筑波市役所国际交流室

电话：029-853-2056

※详细信息请前往筑波大学

官网（<http://www.tsukuba.ac.jp/>・イベント欄）查看。



外国人日语讲座 10 月开课

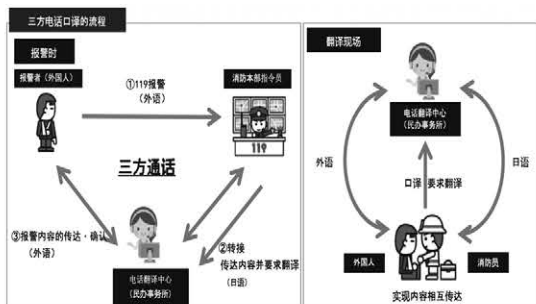


课程	对象 (日语学习 时间)	夜间课程 时间次数	白天课程 时间 次数
①	日语 1 初学者	周二 18:30~ 20:00 共 20 次	周三 10:00~ 12:00 共 16 回
②	日语 2 50 小时以上	周三 18:30~ 20:00 共 20 次	--
③	日语 平假名、片 假名、汉字 读写	周四 18:30~ 20:00 共 20 次	--
④	日语 3 (2 班)	周五 18:30~ 20:00 共 20 次	--
⑤	日语 3 (1 班)	周六 18:30~ 20:00 共 20 次	周三 10:00~ 12:00 共 16 回
⑥	日语组 300 小时以 上	周四 18:30~ 20:00 共 20 次	周四 10:00~ 12:00 共 16 回

地点：筑波 Innovation Plaza 会议室（三楼）
对象：筑波市居住或工作的外国人及家属
人数：每班 15 人
学费：6000 円（新学员）、5000 円（老学员）
※教材费另付
报名开始时间：2018 年 9 月 3 日（周一）
申请方法：填写报名表或发送邮件
咨询：一般财团法人筑波市国际交流协会
邮编：305-0031
地址：筑波市吾妻 1-10-1
(筑波 Innovation Plaza 内)
电话：029-869-7655（办公室电话）

外语 119 报警

从 2018 年 5 月开始筑波市消防本部开展多语言电话服务。通过该服务，不会日语的外国人打 119 报警时，消防本部指令员会把电话内容转接到电话翻译中心，实现三者通话，应对外语报警。



咨询：筑波消防本部消防指令科

招募筑波国际五人制足球赛 2018 参加者

通过国际五人制足球赛来一场跨越国籍的交流吧！组建 7 人以上的队伍来参赛吧。观众也可体验室外活动或享受国际餐厅美食。欢迎和家人朋友一起参加。

时间：10 月 27 日（周六）

上午场：9 点开始；下午场：13 点开始

地点：鹿岛鹿角筑波学术中心（筑波市みどり中央 51-1）

对象：

上午场：面向小学生

【U-8（6~8 岁）、

U-10（9~10 岁）、

U-12（11~12 岁）】

下午场：ENJOY 组（中学生以上初学者）

OPEN 组（中学生以上有经验者）

人数：上述五组按照先后报名顺序共 12 支队伍

参加费用：中学生以上 1000 円、小学生 500 円（当天收取）

申请方法：扫描市内张贴海报或传单上的二维码或本新闻左下角二维码。关于传单及海报会在八月末发送或张贴。详细信息请参考 Facebook 上的“筑波国际五人制足球赛”。



咨询：

筑波国际五人制足球执行委员会事務局

（市民活动课国际交流室）

电话：029-883-1301 传真：029-868-7542

邮件：ctz031@city.tsukuba.lg.jp



欢迎阅览“我们的城市 筑波”

筑波市委托留学生交流员翻译外语市政报。筑波市多语言版官网（英·汉·韩及简明日语）里有留学生交流员用日语介绍筑波魅力的专栏，主要刊登在“简明日语”主页。有时也会根据留学生交流员国籍，相应的刊登在英·汉·韩语主页。七月刊登了印尼留学生 ISHAK HALIM OCAWIJAYA 写的关于三味线为题目的文章。9 月也预计会有一些活动，欢迎大家阅览。



拉面节 2018

拉面节是以茨城县代表性拉面店为首，日本全国各地有名的店铺齐聚一堂的美食活动。请享受全国拉面美食吧。

举办时间：2018 年 10 月 6 日（周六）· 7 日（周日）· 8 日

（周一·节假日）10:00~19:00

场所：研究学园站前公园

入场费：免费

