

**「外国人咨询室」已关闭**

国际交流协会的「外国人咨询室」已于2021年9月30日关闭。今后请使用「筑波市外国人咨询窗口」（市役所5楼的国际交流室内）。

使用平板电脑翻译，可用13种语言进行咨询。

咨询处：国际交流协会 029-869-7675

**筑波市外国人咨询窗口**

生活上遇到烦恼的时候，介绍可以进行咨询的地方。咨询日为星期一至星期五，时间为10:00-12:00和13:00-17:00。可应对语言为，英语・汉语・韩语・泰语・俄语・越南语・葡萄牙语・西班牙语・法语・他加禄语・印地语・尼泊尔语・印度尼西亚语。

★使用翻译机器。严守机密。

免费咨询。不提供筑波市役所外的翻译服务。

只限英语和汉语可以进行电话咨询。无需预约。

（需付通话费用）电话号码为：029-883-1313



**招募「筑波市留学生交流员」**

想翻译向市民发布的市政报和在市内的中·小学校中介绍本国文化吗？国际交流室招募2022年4月起一年内可以一起活动的留学生交流员。多语言HP (<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp>) 内有关于申请资格，招募语言，人数，申请方法等详细内容，确认之后请附上申请书和所需资料进行申请。请各位积极报名应募！届时将有资料审查和翻译考试，面试。



**招募令和4年4月的筑波市外语指导助手(ALT)**

招募能辅助指导筑波市内的小学和义务教育学校外语(英文)的人士。雇用期间为2022年4月1日~2023年3月31日，申请方法和详情请浏览多语言HP。请于**2021年12月21日截止前**把文件邮寄或提交到教育总务课。

**令和4年市・县民税申报/令和3年度 所得税(国税)确定申报**

○与去年同样，为了减轻市役所会场的混乱情况，将采用网上和电话的「事先预约制」。预约方法等详细情况将在多种语言HP等地方公布。

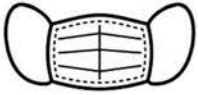
筑波市役所内实施的申报咨询日程

- ① 市・县民税申报咨询、所得税确定申报咨询（只限退税申报）【事先预约制】  
2022年2月1日~10日 ※星期六・日，节假日除外
- ② 市・县民税申报咨询、所得税确定申报咨询【事先预约制】  
2022年2月16日~3月15日  
※星期六・日，节假日除外。2/27进行。
- ③ 出差申报（荃崎交流中心・市民会馆つくばね）※无需预约  
对象：市・县民税申报（没有交通工具到市役所的各位）



# 预防感染指南

对于变种病毒等感染力很强的病毒，基本的预防措施都是有效的。



## 正确使用口罩

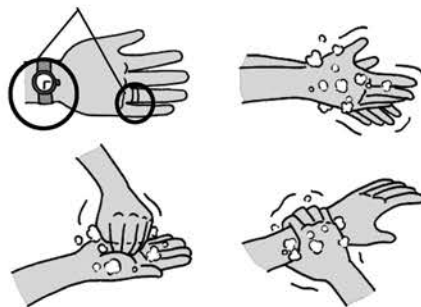
- ✓ 戴口罩时要注意鼻子之间不能有空隙，要紧贴在鼻子和脸上。有人「戴口罩把鼻子露出来」·「将口罩拉至下巴处」等都是不能预防感染的，请不要这样戴口罩。
- ✓ 戴上以后不要触碰口罩外面，戴上和摘下时请拿有绳的地方。
- ✓ 请使用有明确品质标签的不织布口罩。（与布制和氨基甲酸乙酯（海绵）制的口罩相比，科学上证明不织布口罩对防飞沫有更高效果。



## 勤洗手和为手指消毒

- ✓ 触摸共用的物品后，饮食前后，使用公共交通工具等之后，请务必洗手·进行手指消毒。
- ✓ 洗手之前，先把指甲剪短，摘下手表和戒指。不要忘记仔细清洗指尖·指甲之间·手指之间和手腕。
- ✓ 用香皂洗手后要用足够的水冲洗，并用清洁的毛巾或纸巾擦干。

### 提前摘下手表和戒指



## 任何一个「密」都要避免

- ✓ 说话的时候不要摘下口罩，说话时间尽量缩短避免大声说话。
- ✓ 任何一个「密」都要避免，以零个「密」为目标。特别是人与人之间要保持足够的距离。
- ✓ 避免到封闭的空间和狭窄的地方，要做到现在的空气比以前更加流通。



密切接触  
不戴口罩，大声说话



人多密集  
多人数，近距离



密封空间  
空气不流通，狭窄的地方

## 接种疫苗后也要继续维持预防感染措施

虽然接种疫苗能有效地预防新型冠状病毒的感染，但预防感染的效果并非100%。还有，疫苗接种进行期间，已接种疫苗的人和未接种疫苗（不能接种）的人是在社会中共同生活。请继续彻底地进行预防感染措施。

### 新型冠状病毒疫苗和其他疫苗的接种间隔

原则上，新型冠状病毒疫苗和其他疫苗是不能同时接种的，其中一种疫苗接种后，要经过2周后才可以再接种。有关疫苗接种间隔的详情请咨询家庭医生。

（例如）于4月1日接种了新型冠状病毒疫苗的情况，能够再接种其他疫苗的日子为4月15日（2周后的同一个星期天）以后

## 请注意季节性流感

如果季节性流感开始流行，将会在短时间内感染很多人。在日本，一般12月~3月是流行季节。预防季节性流感的措施，对新型冠状病毒的预防也是有效的。

另外，接种季节性流感疫苗能防止重症化。因为季节性流感的疫苗是根据季节流行预测和判断将流行的病毒制造出来的，所以去年接种的各位也请考虑今年接种流感疫苗。

## 各位是否有感染风险高的行为？

一起来确认日常生活中经常出现的各种情况・行为的感染风险吧。

回顾自身行动，把握好各项行为的感染风险，以预防感染。

	感染风险 中～高	感染风险 低
<b>外出时</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 未佩戴口罩，进行以下行为的                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・近距离・面对面的交谈</li> <li>・去卡拉OK唱歌</li> <li>・在没有通风换气的车辆以及公交车等密闭空间内交谈</li> <li>・身体接触较多的体育活动</li> </ul> </li> <li>✓ 紧急事态宣言・防止蔓延等重点措施下都道府县间的跨境移动</li> <li>✓ 用接触过栏杆，车厢内扶手拉环等公共设施的手去摸眼睛，鼻子，嘴巴。</li> <li>▶ 接触过不特定多人数的公共设施后、请马上进行手指消毒・洗手。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 慢跑或散步（周围没人的情况下摘下口罩也OK） ※请小心中暑</li> <li>✓ 家庭成员一起驱车旅行</li> </ul>
<b>家庭内</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 在通风不好的房间内举办长时间・多名家庭成员参与的饮酒聚会</li> <li>✓ 共用毛巾，碗盘，筷子，汤勺等餐具</li> <li>✓ 与非同居的亲戚朋友聚餐聚会</li> <li>✓ 社区内的聚餐聚会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 与同居的家庭成员在家用餐</li> <li>✓ 与同居的家庭成员在餐厅用餐</li> </ul>
<b>外出用餐时</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 用餐或饮酒时大声交谈</li> <li>✓ 5人以上的聚餐或户外路边喝酒</li> <li>✓ 用餐以外的时间（上洗手间，结账，点菜，用餐后的交谈等）不戴口罩移动</li> <li>✓ 座位间距不足（1m）的情况下・面对面的用餐</li> <li>✓ 共用碗盘，筷子，汤勺等餐具</li> <li>✓ 长时间的饮食、招待性质的饮食、深夜串酒吧</li> <li>✓ 交流会上的轮流敬酒</li> <li>✓ 与第一次见面或者长时间没见面的人聚餐</li> <li>✓ 到基本防疫措施不彻底的餐厅就餐</li> <li>▶ 聚餐的时候请务必选择「アマビエちゃん」等自治团体认可的餐饮店就餐。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 斜对面坐或者并排坐的用餐</li> <li>✓ 尽量与对方保持距离，并排而坐的用餐</li> <li>✓ 保持和其他人的距离，用餐后戴上口罩再交谈</li> <li>✓ 选择设置了隔板等做好充分防疫措施的餐饮店</li> </ul>
<b>职场内</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身体不适时出勤</li> <li>▶ 身体不舒服的时候要好好休息。周围的职员营造一个能让病人放心休息的环境非常重要。</li> <li>✓ 在更衣室，休息室，吸烟区等地方不戴口罩交谈</li> <li>✓ 公用的化妆间内一边刷牙漱口一边交谈</li> <li>✓ 在没有窗户的房间内开会</li> <li>✓ 多名员工（与其他部门的同事等）同乘一辆车（不戴口罩，不换气）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有效利用远程办公</li> <li>✓ 通风充足的房间内佩戴口罩进行短时间的会议</li> <li>✓ 分散工作地点工作</li> <li>✓ 佩戴口罩并隔着有机玻璃板短时间内接待客人</li> </ul>

## 筑波市实施的有关新型冠状病毒感染症的对策

### 可以在市役所接受PCR检测（预约制）

详情请确认筑波市的官方网站。**会有检测结果，但不能作为出境时要求提供有医生签署的核酸检测阴性证明。对象及费用**，无症状并居住在筑波市的各位，小学生以上1次1,000日元，或是无症状并在市内工作・上学的各位1次 2,000日元。**实施日为**，周一到周五9:00～11:00 ※节假日以及12/29～1/3除外。详情请浏览筑波市HP<https://www.city.tsukuba.lg.jp/1012084/1016011.html>

### 为居家隔离疗养者提供物资资助

为筑波市内的居家隔离疗养者・以及其同居的家属，无偿提供食物，日用品等物资支援。详情请浏览官方网站。

[http://www.tsukubainfo.jp/info/2021/0827\\_1504.html](http://www.tsukubainfo.jp/info/2021/0827_1504.html)

## 感觉身体不太舒服，有点担心的时候

出现发热等症状，怀疑是感染了新型冠状病毒肺炎的时候，请先咨询家庭医生的意见。没有家庭医生，或者家庭医生不能为您看病等、不知道该去哪个医疗机构就诊的时候、请向就诊·咨询中心各窗口咨询。

### 出现类似感冒的症状，想到医院就诊

发热，咳嗽，乏力，喉咙疼痛，流鼻涕，头痛，腹泻，味觉异常，嗅觉异常，呼吸困难等

家庭医生  
**有**

致电家庭医生征求意见，按家庭医生的指示到医院就诊

家庭医生  
**没有**

致电就诊·咨询中心，  
确认可以就诊的诊疗·检查医疗机构  
筑波保健所 ☎029(851)9287  
茨城县厅 ☎029(301)3200

致电诊疗·检查医疗机构后，  
遵照指示到医院就诊

### 去医疗机构前的温馨提示

- ✓ 不要直接自行就诊，事前务必电话联络。
- ✓ 请务必佩戴口罩。
- ✓ 尽量避免使用公共交通工具，请使用私人汽车。

## 请在纳税期限内缴纳税金

税金是社会福利，教育，道路建设等各种各样居民服务的重要财源。市民税金的滞纳会导致无法确保预算，因此无法提供足够的居民服务、请协助在纳税期限内缴纳税金。

### ●灵活运用账户转账等方式缴纳

筑波市正在推进账户转账的方式缴纳税金。原则上，只要申请一次的话，就不会忘记缴费，无需外出就可以直接缴费，十分方便。另外，除了银行、市役所窗口、便利店的现款缴纳外，还可以下载智能手机应用程序来缴费。  
※ 便利店和智能手机缴费时，不能使用分期税额超过30万日元的缴纳单。另外，有时需要支付结算手续费。

### ●如果一直滞纳市民税时

从缴纳期限的第二天开始计算滞纳金。越迟缴纳，滞纳金的金额就会越多。缴纳期限后，经过一定期间仍未缴纳的情况下，将根据地方税法发送**催促信**。另外，法律规定「从催促信发送日起经过10日还没有缴纳的情况下，将扣押滞纳者的财产。」有能支付的财产但在收到催促信后仍不缴纳的情况下，将根据法律进行的财产调查（存款调查和对工作单位的工资询问）中查明的财产进行扣押。这是为了保持在期限内已经缴纳的各位的税收公平性。

### ●对缴纳有困难的人请尽早咨询

如果难以缴纳税金时，请尽早咨询市役所的纳税课。纳税课会询问清楚缴纳困难的理由，如符合「不得已的理由」的情况时，对缴纳方法等提供咨询和建议。

**不得已的理由的例子：认可的理由：**失业，事业经营不良，本人或家庭成员的治病疗养等

**不认可的理由：**偿还贷款，支付人寿保险费等

**！纳税期限通知，及节假日和年末年初可以就诊的医院的详情、请浏览多种语言 HP ！**

市政信息报有英语·汉语·韩语·泰语·西班牙语·葡萄牙语·越南语·印度尼西亚语版本。

请一定要推荐给你的朋友哦。筑波市内的车站，ias, BiVi, 图书馆等地都设有摆放点。

