

大部分职场和学校都会把4月定为一年的开始。很多人3月从学校毕业，4月进入新的学校或职场开始新生活。2023年春号市政报，为大家刊登简单的筑波市生活指南。

## 「119」（ひやくじゅうきゅうばん） 遇到紧急情况时，呼叫消防车或者救护车的紧急通报电话号码

不会日语也没关系。在翻译接电话之前请不要挂断电话。  
365天24小时，提供三者间同声翻译（21种语言）服务。

可应对语言为：英语・汉语(普通话)・韩语・泰语・越南语・印度尼西亚语・马来语・他加禄语・尼泊尔语・缅甸语・高棉语・蒙古语・辛哈拉语・印地语・孟加拉语・葡萄牙语・西班牙语・德语・法语・意大利语・俄语（截至2023年1月 21种语言）

拨通119后，请告知消防接线员以下信息。

①是【火灾】还是【急救】（尽可能用日语（かさい或かじ／きゅうきゅう）或者英语（Fire/otheremergency）告知。）

②【你会说的语言】（尽可能用日语告知你希望讲的语言。）

<待翻译接起电话后>

③【地点】发生火灾的地方或者希望救护车到达的地方

※不清楚所在地址时，请告知附近标志性的建筑物或者十字路口等。

④【状况】（火灾的时候）什么物品燃烧到什么程度了？是否还有未逃出或者受伤的人？

（急救的时候）谁？从什么时候开始，身体哪里不舒服？哪里受伤了？

⑤【你的个人信息】打电话人的姓名，以及通报后也能取得联系的电话号码

※急病或者受伤时，谁都可以呼叫使用救护车※

访日外国人救护车使用指南：<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



## 「110」（ひやくとおばん） 遇到紧急情况时，110是向警方紧急通报的电话号码

发生事件或事故时请拨打「110」。在茨城县内打110时，能用英语进行简单的会话。  
英语以外的语言可以通过翻译会话。请告知你会说的语言。

拨通「110」后，请告知接线员以下信息。

①是【事件】还是【事故】

②【地点】发生事件或事故的地方或者希望警察来到的地方

③【状况】现场是什么情况？

④【时间】事件或事故发生的时间

⑤ 看到犯人或者车牌号了吗？

⑥【你的个人信息】打电话人的（姓名，国籍，语言），以及通报后也能取得联系的电话号码。

●警察咨询热线#9110（只限日语）

非紧急情况，但需要向警方咨询请拨打这个号码。

如非紧急情况拨打110，会对其他的紧急通报造成妨碍，非紧急情况请尽量不要拨打。



## 关于年金

### 【国民年金】

对于在日本居住的20岁以上60岁以下，包括外国人在内的全体居民，加入国民年金并缴纳国民年金保险费是法律规定的义务。原则上全体加入者需要缴纳的保险金额是相同的。

加入年金制度并缴纳了保险费者，在高龄时或者因疾病，受伤等身体有残疾时，可以领取年金以维持生活。如果年金制度加入者去世，年金可以根据情况由其家属领取。（详情请咨询年金机构或市役所年金课）

### 【厚生年金】

在公司或企业就职者符合一定条件时，在工作单位加入「厚生年金」。保险费根据收入而变化，基本是从工资中扣除。

### 国民年金保险费学生缴纳特例制度

对于学生，可根据申请缓期缴纳在学期间的保险费的「学生缴纳特例制度」。详情请咨询筑波市役所1楼医疗年金课或5楼的外国人咨询窗口（029-883-1313）。

### 一次性退保金

退出年金制度离开日本不再回来的外国人，在缴纳了一定期间以上的保险费的情况下，可以申请领取一次性退保金。

条件及申请方法请从日本年金机构官方网站确认

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>



## 关于健康保险

### 国民健康保险

在日本，为了让所有的人能安心接受医疗服务，法律规定全体居民有义务加入公共医疗保险或者工作单位的健康保险。国民健康保险是公共健康保险的一种，由我们居住的都道府县和市区町村运营。

### 需要加入国民健康保险的外国人

未加入公司或企业的健康保险者均需要加入国民健康保险。外国人中除了以观光等为目的的短期滞留者以外，办理了住民登录手续，且未加入公司或企业的健康保险者，必须加入国民健康保险。此外，入境时预计在日滞留期间为3个月以下，之后经许可居住可超过3个月者也需要加入国民健康保险。在留期间超过3个月者，请咨询市役所1楼国民健康保险课。生病后想加入国民健康保险时，需要追溯到住民登录的日期追缴保险费。

### ※已经加入公司或企业的健康保险者不需要加入国民健康保险

#### 什么是年度！？

「年」是指从1月1日到12月31日为止的1年，即历法上规定的年。

而「年度」则是指与历法年不同的划分方法所定的期间。

年度的划分方法一般是把「4月1日～次年3月31日」的期间作为1年。请注意！！国家，地方自治体，学校的手续是按年度进行的。

关于具体手续等详情请到相关窗口咨询。



# 有关垃圾丢弃方法

根据垃圾的种类会有不同的丢弃方法。请确认自己的居住地区的「筑波市垃圾回收日历」，在收集日的早上8点前将垃圾放入指定的袋中，丢弃到垃圾收集处。

垃圾的种类	丢弃方法	例子
<b>可燃垃圾</b> 	请放入指定的可燃垃圾袋中丢弃。 指定的垃圾袋可在超市和药妆店购买。  ※1 需将厨余垃圾的水沥干 ※2 木棒·扫帚等棒状物品若长度未 满150厘米，即使从指定的垃圾袋凸 出也没关系。	 厨余垃圾※1    橡胶制品    塑料制品    CD, 录像带·录音带 皮革制品    木棒·扫帚等※2
<b>罐</b>	放入透明或半透明袋子（最大约45升）内丢弃。	
<b>瓶</b>	放入透明或半透明袋子内丢弃。	
<b>喷雾式容器</b>	请在室外放掉气体，并在罐上扎开孔后，放入透明或半透明袋子（约45升）内丢弃。	
<b>塑料制容器包装</b>	有普拉标志且干净的塑料物品。 放入透明或半透明袋子（约45升）内丢弃。  普拉标志→ 	 标签和盖子  有污渍的塑料容器包装，简单清洗后也可以回收。 请将带有油渍和气味的物品作为「可燃垃圾」丢弃。
<b>塑料瓶</b>	清空塑料瓶，取下瓶盖及标签后，放入透明或半透明袋子（约45升）内丢弃。	 标签和盖子丢到「塑料制容器包装」中 
<b>旧纸类·旧布类·废纸</b>	请用绳子捆绑好后丢弃  ※3牛奶纸盒请打开并晾干后再捆绑。	 纸盒※3
<b>不可燃垃圾</b>	放入透明或半透明袋子（约45升）内丢弃。  ※4 金属球棒·高尔夫球杆等棒状物品扫帚等棒状物品若长度未 满150厘米，即使从指定的垃圾袋凸出也没关系。	 陶器制品·玻璃制品    烹调用具    白炽灯泡    金属球棒·高尔夫球杆等※4 铝箔    怀炉
<b>大件垃圾</b>	需收取额外费用。请在丢弃日的2天前致电市役所预约。	最大边是50cm以上的物品 （空调，电视机，电冰箱，洗衣机，电脑筑波市不回收） <筑波市大件垃圾受理中心> 电话：029-860-2984 星期一至星期五（包括节假日）※年末年初除外 上午8时30分～下午5时15分



## 在公园内赏樱!

说起春天，就是樱花的季节。从3月下旬至4月上旬，筑波的樱花盛开灿烂。在天气晴朗的时候，请务必欣赏樱花享受一下日本的春天。以下会推荐一些赏樱的公园。

公园名	地点	
科学万博纪念公园	筑波市御幸が丘6	可以怀着野餐的心情在草坪上放松。
中央公园	筑波ば市吾妻2-7-5	从TX筑波站步行即可到达，交通十分便利。
松见公园	筑波ば市天久保1-4	在筑波大学和筑波医疗中心医院附近。
反町之森公园	筑波市桜1-3	盛开时，河堤像粉红色的拱门。
大池公园	筑波市北条1477-1	以筑波山为背景，樱花树包围着北条大池。
研究学园站前公园	筑波市学園南2-1	从TX研究学园站步行即可到达。公园东面的一排樱花树很美。

## 筑波国际节

这是时隔四年再次在会场中举行。届时会有小吃摊和体验活动，是一个大人小孩都可以乐在其中的活动。也会有各国料理的摊档，快来参加吧!

日期：2023年5月13日（星期六）、5月14日（星期日）11:00~17:00

地点：筑波中心广场，大清水公园



## 筑波市外国人咨询窗口

生活上遇到的烦恼可以通过多种语言进行咨询。

严格保密。不提供市役所外的翻译服务。

· 市役所职员可应对的语言：日语，英语，汉语  
· 在线翻译服务对应语言：16种语言（英语，汉语，韩语，葡萄牙语、西班牙语，菲律宾语、越南语，泰语，法语，尼泊尔语，印地语，俄语，印度尼西亚语，缅甸语，辛哈拉语，蒙古语截至2023年1月1日）。

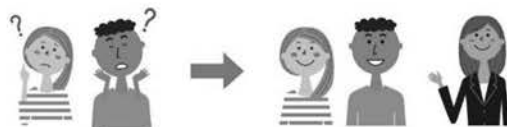
· 咨询日及时间：平日的上午 8時30分~12時，下午 1時~ 5時15分

· 咨询地点：筑波市役所5楼 国际都市推进课

· 电话号码：029-883-1313（日语，英语，汉语）

· Email：[ctz035@city.tsukuba.lg.jp](mailto:ctz035@city.tsukuba.lg.jp)

◎市役所内的任何窗口都可以提供翻译服务。



## 在ZOOM上学习! 外国人的日语讲座

筑波国际交流协会为成人提供在日常生活中有用的日语讲座。

每年举办两次，4月~7月和10月~2月的课程。详情请参阅官方网站。

· 招募时间：3月1日起受理（4月~7月课程）9月1日起受理（10月~2月课程）※按先到顺序

· 时间·次数：日间课程10:00~11:00·夜间课程19:00~20:00共15次

· 班级：日本語1、日本語2、日本語3、日语交流会（会按程度分班）

· 定员：每班10人，按先到顺序

· 费用：2,000日元

· 对象：筑波市居住者，或在市内工作者及其家属

如课程有空位，也可以中途参与。详情请咨询[japanese@inter.or.jp](mailto:japanese@inter.or.jp)。

