

2023年10月2日（周一）起，筑波市役所办公楼及各窗口机关的窗口・电话受理时间发生变化為8:45～16:30

生活在筑波

外国人居民生活指南



目录		页
欢迎光临筑波!	筑波市役所信息	1
咨询	筑波市役所 国际交流室 (市役所 5 楼) 筑波市国际交流协会 茨城县国际交流协会 咨询事业一览表 出入国在留管理厅 税务署 其他 市政报	2-6
生命周期索引		7
窗口事务	工作时间 可办理的手续 住民登录 各种证明的发行 印章登录 汽车临时驾驶许可 (临时牌照) 证明·报告 其他各种登记/报告 个人号码卡·住民基本台账卡的持续使用 公设个人认证服务 (电子证明) 各种手续费一览表	8-12
国保·年金·税	在日本居住的人, 要加入医疗保险及年金 公设年金 (养老金) 制度 日本的税金构成	13-21
健康·福利	高龄者福利 地域福利 请遵守日常生活的规则	22-23
生活	住居 市营·县营住宅 电·煤气·水道 垃圾丢放方法 宠物	24-29
交通	筑波纪念大厅 铁道 线路巴士 筑波市社区巴士 「筑波 (Tsuku) 巴士」 筑波市共享出租车 「tsuku-taku」 自行车等停车场	30-31
育儿·教育	育儿示意图 母子保健 育儿 教育	32-42
筑波市概况	筑波市概要 筑波市的象征 姐妹城市·友好城市	43
筑波市推进的工作	筑波市的初创企业支援 今后简明的目标 筑波SDG s 儿童未来支援事业	44-47
遇到紧急情况!	警察: 110 消防与急救: 119 防灾	48-56

欢迎光临筑波！

这本生活在筑波是为刚来到日本，或是从日本国内其他市町村迁入筑波市的各位，制作的生活指南。

登载了在日本，或在筑波生活所要的各种信息。如果遇到困难时，请务必参考本生活指南。

如果有疑问，请随时咨询。本册登载的各种咨询，大多数是日语对应，请尽量与会日语的人一起咨询。

可以用英语或其他语言对应时，附有多种语言对应标志。

多种语言对应

在市役所内咨询及办理手续时，外国人咨询窗口可以为各位提供翻译服务。

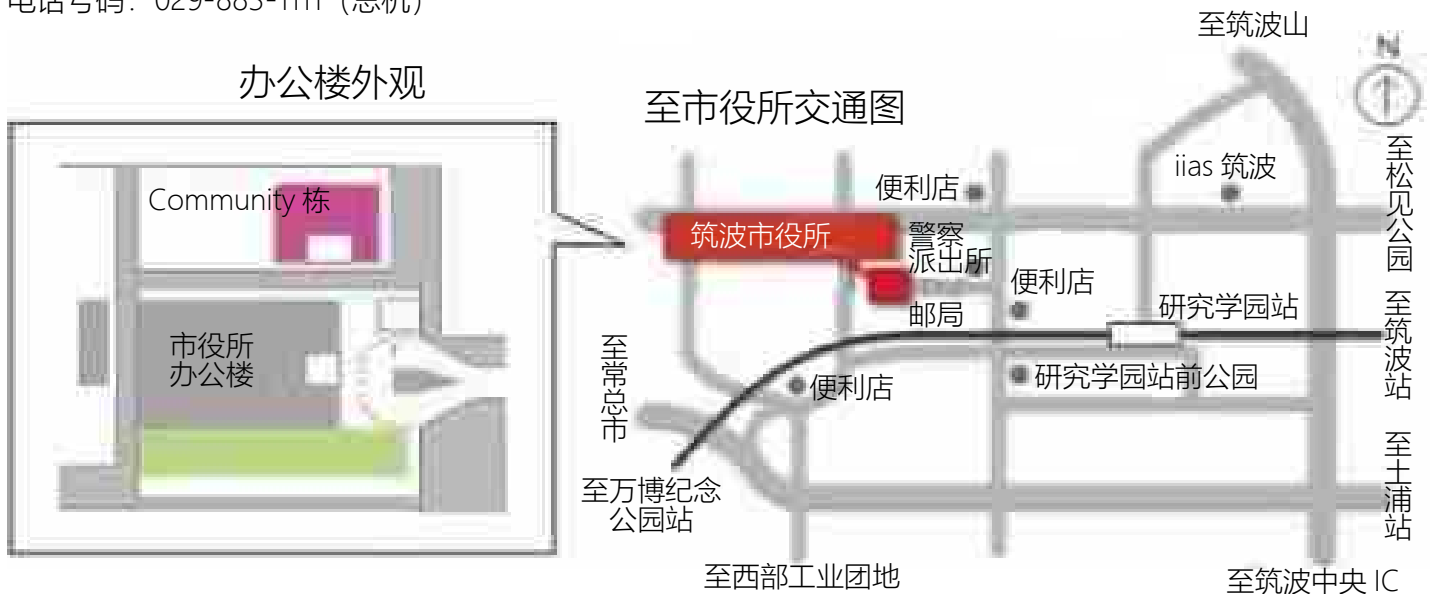
※这本生活在筑波、是以 2021 年 2 月 1 日为止的信息作成，根据情况营业时间或有不同，请各位谅解。

筑波市役所

住址：〒305-8555

筑波市研究学园一丁目 1 番地 1

电话号码：029-883-1111 (总机)



- 筑波 T X 研究学园站步行 7 分钟
- 乘坐筑波巴士时，可乘坐吉沼循环·作冈循环·谷田部循环·上郷循环巴士。
- 筑波市役所来客停车场 2 小时以内免费。
- 身体残疾者用停车场，在市役所办公大楼正门东侧。

咨询

有困难时，请咨询。免费，严守机密。

筑波市役所 国际交流室（市役所5楼）

多种语言对应

咨询：029-883-1111（总机）

【筑波市外国人咨询窗口】 咨询：029（883）1313

介绍在生活中遇到困难时，可以咨询的场所。可以咨询在留手续、医疗、福利、分娩、儿童教育等、有关生活的各种信息。严守机密，免费咨询。电话咨询只限日语，英语，中国语（通话费由咨询者负担）。

有时会使用机器翻译的语种：英语、中国语、韩国语、越南语、他加禄语、葡萄牙语、泰国语、西班牙语、法语、俄语、印地语、印度尼西亚语、尼泊尔语、简明日语

时间：周二～周五 9：00～12：00、13：00～17：15 节日、12/29～1/3 等除外

筑波市国际交流协会

多种语言对应

<https://www.inter.or.jp/> 咨询：029-869-7675

举办日本語讲座及以国际理解为目的各种活动、各种志愿者活动等。

茨城县国际交流协会

多种语言对应

<http://www.ia-ibaraki.or.jp/> 咨询：029-241-1611

【外国人咨询中心】

<https://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/center/index.html>

咨询事业一览表

严守机密。免费咨询。

为能够对应市民日常生活中的各种咨询，根据内容设置了不同的咨询窗口。对应语言只限日语。

	感到困难的事由	咨询场所名称	咨询处
育 儿	身体发育未成熟的早产儿，需要住院治疗，很担心医疗费用。关于养育医疗由医生说明过了。	养育医疗支付事业	健康增进课
	为能够安心分娩育儿，提供有关妊娠、分娩、育儿等各种咨询	母子健康总括支援中心	健康增进课 樱保健中心 029-857-3931 谷田部保健中心 029-838-1100 大穗保健中心 029-864-7841
	关于育儿·儿童的各种烦恼、残疾儿、不上学、自闭等咨询	社会福利咨询事业（育儿·儿童等烦恼咨询）	社会福利协议会咨询室 029（879）5504
	不知如何选择保育所时	保育指导员	幼儿保育课
	「关于家人及自己的心理健康咨询」 「是否应该去医疗机关就诊？想征求意见」	心理健康咨询（预约制）	大穗保健中心 029-864-7841
	遇到不得已的情况，暂时在家照管儿童有困难，想送保育所时	育儿支援室「kizuna」	070（1457）6062
	关于儿童发育的咨询	发育障碍咨询（预约制）	残疾福利课
	凌辱及不上学等，教育方面各种问题的电话	教育咨询中心	教育咨询中心

	咨询或面谈咨询 对象：市内中·小学生，幼稚园及中·小学生监护人、学校教员		029 (866) 2211
	就学前至中学毕业、需要特别照顾或支援的儿童就学·教育咨询	需要特别照顾或支援的儿童就学·教育咨询	特别支援教育推进室
	关于未满 18 岁儿童的咨询	家庭儿童咨询	育儿咨询室
人权	夫妻·亲子问题、人际关系、DV (来自丈夫·伴侣的暴力)、生存方法等，女性特有烦恼的咨询	筑波市女性咨询室	男女共同参画室
	关于日常生活中的人权侵犯等咨询(人权拥护委员的咨询)	人权咨询	市民活动课
	想找工作	茨城县劳动局 职业介绍所 (HelloWork)	〒300-0805 土浦市穴塚 1838 电话：029-822-5124
	因化学物质 (吸烟、家庭用品等)、医药品、动植物性毒素等引起的急性中毒事故咨询	中毒 110 番	筑波中毒 110 / 029 (852) 9999 烟草专用电话 / 072 (726) 9922
人权	付不起医疗费及房租，还不起借债等生活困难问题		社会福利课
	认知症及智障、精神残疾等没有充分判断能力者及其家属或支援者的咨询	成年后见制度	筑波市社会福利协议会筑波成年后见中心 大穗办公楼 1 楼 029-879-5511
	残疾福利制度等咨询	残疾人福利咨询	残疾人地域支援室
	身体·智力·精神方面的残疾者，或是其家庭成员，可以咨询福利方面的各种制度，信息，日常生活中不安因素等，地域生活中福利的全面咨询	残疾人咨询支援事业	筑波市社会福利协议会 029 (879) 5511
	残疾人虐待通报·咨询	残疾人虐待对应	残疾人地域支援室
	高龄者的生活及看护、认知症、高龄者虐待、成年后见制度的咨询	高龄者综合咨询	地域包括支援中心 (筑波市役所内)
	遭遇犯罪迫害的各位、家属，遗属的各种烦恼的咨询	犯罪受害者咨询	茨城县犯罪受害者咨询窗口 029-301-7830
	感觉「生活太痛苦」「难过得不想活了」时	陪伴热线  “Yoriso Hotline”	0120-279-3382
发现有虐待儿童时	儿童咨询所虐待对应专线	189	
生活	自家住宅范围内或是在上学途中等场所的蜂窝清除	立即对应室	立即对应室 (筑波市役所内)
	有「水质污浊」、「恶臭」、「噪音·振动」、	关于公害的咨询、不满	环境保全课

	「粉尘」等困惑时		
	对放射线有疑问及不安	放射线对策	环境保全课
	关于以高龄者、残疾人为对象的电脑操作咨询指导	社会福利咨询事业（高龄者・残疾人的电脑咨询）	社会福利协议会志愿者中心 029 (879) 5898
	恶毒商法的受害及产品事故、多重债务等、关于消费生活的咨询	消费生活咨询	消费生活中心 029 (861) 1333
	地区的意见及要求等咨询	地区咨询课	地区咨询课
	学习日语	筑波市国际交流协会	筑波市国际交流协会 029-869-7675
专家	司法书士咨询	社会福利咨询事业	社会福利协议会咨询室 029 (879) 5500
	律师法律咨询	社会福利咨询事业	社会福利协议会咨询室 029 (879) 5500
关于市政	对市政不满时	OMBUDSMEN 制度	筑波市 OMBUDSMEN 事务局 (大穗办公楼 3 楼) TEL: 029 (864) 1980 F A X ..029 (864) 1981
	对市政有意见或要求, 希望对今后的市政运营起作用时	给市长写信 给市长写邮件	用专用的明信片、邮件

出入国在留管理厅 茨城县居住的外国人为以下事务所管辖

○東京出入国在留管理局: 〒108-8255 東京都港区港南 5-5-30

TEL:0570-013904 TEL:03-5796-7112 (IP, PHS 从外国打来)

○水戸出張所: 〒310-8540 茨城县水戸市北见町 1-1 水戸法務综合办公楼 1 楼

TEL: 029-300-3601 FAX: 029-300-3605

○宇都宮出張所 〒320-0036 栃木县宇都宮市小幡 2-1-11 宇都宮综合法務办公楼 1 楼

TEL: 028-600-7750 FAX: 028-600-7751

○千葉出張所

〒260-0026 千葉县千葉市中央区千葉港 2-1 千葉中央交流中心内

TEL: 043-242-6597 FAX: 043-247-5199

○さいたま出張所

〒338-0002 埼玉县さいたま市中央区下落合 5-12-1 さいたま第 2 法務综合办公楼 1 楼

TEL: 048-851-9671 FAX: 048-851-9685

税务署

土浦 县税事务所

〒300-0051 土浦市真鍋 5-17-26 土浦共同办公楼第一分办公楼

TEL: 029-822-7176 FAX: 029-822-7362

土浦税务署

〒300-8601 土浦市城北町 4 番 15 号 电话号码:

TEL 029-822-1100 (自动语音提示)

其他

○土浦汽车检查登录事务所 (陆运局)

〒300-0847 土浦市卸町 2-1-5

TEL: 029-842-7812

○轻型车检协会茨城事务所 土浦支所

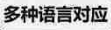
〒300-2658 筑波市島名 3915 番地 (諏訪C23 街区5)

TEL: 050-3816-3106

市政报

咨询 市政报战略课

【市政报的发行】

- 市政报筑波: 「市政报筑波」每月1日发行、分发至各户。在各窗口中心也可领取。
- 点字·录音市政报: 对有视觉残疾者发放「市政报筑波」的内容是点译的市政报、在CD·录音带录音的市政报。希望者请与市政报战略课联系。
- 外国语市政报  咨询 国际交流室

登载以「市政报筑波」为主的信息及面向外国人的各种通知·生活信息等, 3个月发行1次。

语种有英语、中国语、韩国语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、印度尼西亚语8种语言。

【市民广场「市政信息专栏」】

放置有市役所发布的各种通知及观光·各种活动、TX沿线信息、市内研究机关有关的广告及各种介绍、可以自由阅览, 在此可以收集诸多信息。

- 时间 / iias筑波的营业时间
- 地点 / iias筑波 4楼北侧

【筑波市首页】

可以阅览筑波市的主要事业、观光、各种活动信息。

- 筑波市首页: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/>

○筑波市多种语言版网页：<http://www.tsukubainfo.jp/>  咨询 国际交流室

有「英语」「中国语」「韩国语」「简明日语」4种语种，登载有外国人需要的生活信息。

【Facebook】

传递筑波市的各种活动信息及自然，文化，生活方面等实时信息。



【Twitter】

与筑波市主页连动，传递各种活动信息。并传递有关防灾·防犯·交通等相关信息。

推特不能受理向市政提出的咨询，请各位理解。



【Instagram】

将在筑波市见闻的有魅力的各种事、物、人等拍摄成照片传递。



生命周期索引

市内住址变更时

迁居

迁入新住址后 14 天以内要办理手续

从其他市

迁入

开始居住日起 14 天以内要办理手续

迁到其他市

迁出

搬家日或开始居住日起 14 天以内要办理手续

成人



- ★国民健康保险
- ★国民年金
- ★选举

生活

- ★国民健康保险
- ★国民年金
- ★市税
- ★垃圾丢放方法
- ★上下水道




婴儿出生时

出生登记

出生后 14 天以内要办理手续

出生



- ★户籍登录
- ★国民健康保险
- ★母子健康手册
- ★孕产妇健康诊察
- ★乳幼児健康诊察

结婚

★住民票・户籍证明等



结婚时
结婚登记
提交结婚登记
日起生效

这个徽章是

筑波市市徽


筑波市役所
〒305-8555
筑波市研究学园一丁目1番地1
☎029-883-1111 (总机)

育儿

- ★育儿支援
- ★预防接种
- ★保育所・幼稚园等
- ★儿童的各种咨询



教育



- ★儿童咨询
- ★中・小学
- ★就学支援制度

壮年・老年



- ★健康・医疗
- ★后期高龄者医疗制度
- ★国民年金
- ★高龄者福利 (看护保险)

窗口事务

工作时间 咨询 市民窗口课

→平日 8:30~17:15

周六·周日·节假日·12/29~1/3 休息。

市民窗口课在周六·周日照常工作，周四窗口工作延长到 20:00，请注意！可发行的材料有限、没有多种语言的对应服务。

8

可办理的手续 咨询 市民窗口课

- 特别永住者证明的申请，只有市民窗口课办理。（平日 8:30~17:15）
- 外国住民的移动申请，只有市民窗口课办理。（平日 8:30~17:15）

筑波市其他窗口中心及出張所，因能办理的业务有限，没有多种语言服务，请尽量到市役所办理手续。

住民登录 咨询 市民窗口课

申请登录时，在留卡背面将记入新地址。

【入境日本时·····】（筑波市内居住）

从居住日开始 14 天以内，在市民窗口课办理迁入手续。

- 所需证件：护照（全体成员）、在留卡（全体成员）

【在日本国内迁移时·····】

○从其他市迁入筑波市〈迁入〉

在筑波市居住前，要在前居住的市町村窗口办理迁出手续。

从居住日开始 14 天以内，在市民窗口课办理迁入手续。

- 所需证件：在留卡（全体成员）、（有个人号码卡者）个人号码卡、迁出证明

○从筑波市迁往其他市〈迁出〉

在新住址开始居住的 14 天前，在市民窗口课办理手续。

- 所需证件：在留卡

○筑波市内迁居〈迁居〉

从居住日开始 14 天以内，在市民窗口课办理迁居手续。

- 所需证件：在留卡（全体成员）、（有个人号码卡者）个人号码卡、

关于迁入及迁居手续，如果是迁入已有家人或朋友登录的房屋地址时，需要其房屋户主的同意。

另外，有时也需要公寓契约书·亲属关系证明等。详细内容请与市民窗口课确认。

【从日本出境时·····】

在市民窗口课办理迁出手续。

- 所需证件：在留卡

有时需要支付在日本居住期间的税金·保险费等。有疑问时，请提前咨询国民健康保险课、纳税课。

各种证明的发行 咨询 市民窗口课

办理以下证明时，需要有可以确认本人的证件，驾照或身份证。另外，本人以外办理时，需要有委任状。详细内容请咨询。

【住民票复印件】

家庭全体成员（住民票謄本）及家庭一部分（住民票抄本）的复印件。

【受理证明】

（户籍）登记受理证明（出生，结婚，离婚等），在筑波市提交（户籍）报告者可申请证明。

【住民票记载事项证明】

住民票上记载事项的证明

【轻型汽车税用住址证明】

办理轻型汽车手续时使用的证明、记载着现在的住址、姓名、生日。

【住民票复印件的广域交付】

使用住民基本台账网络系统、根据提示的驾照·护照·个人号码卡（附有照片）·住民基本台账卡（附有照片）、可以交付在筑波市外有住民登录的本人及与本人同一家庭者的住民票复印件（省略本籍·户主的记载）。

外国国籍者不能制作户籍。

注释：配偶是日本国籍时，可以代替其丈夫或妻子办理户籍相关的证明。

○户·除籍藤本（全部事项证明）·抄本（个人事项证明）：藤本是全体人员的复写，抄本是一部分人员的复写。

※本籍不是筑波市的各位，请向有本籍的市区町村申请。

○户籍的附票复印件：明确至今为止的住址变迁

※本籍不是筑波市的各位，请向有本籍的市区町村申请

印章登录 咨询 市民窗口课

印章登录证明是在不动产登记、公证书作成等、办理重要经济交易时使用的证明。办理印章登录时、交付印章登录证。申请印章登录证明时、请出示登录证。

【可以办理印章登录者】 · 满 15 岁以上者 · 在筑波市住民基本台账有记录者

【办理登录手续所需证件】 · 登录用印章 · 可以证明本人的证件，驾照等。由代理人申请办理登录时、需要申请人本人的登录申请委任状。在申请日当天不能发行印章登录证。

【不能登录的印章】

- 8 mm四方居中的小印章或是 25 mm四方放不进的大印章
- 付有住址、职业、资格等印章
- 材质是胶质容易变形的印章
- 印影不鲜明、没有边缘、或是边缘缺损的印章、不能确认文字的印章
- 其他人已经登录过的印章、或是与登录的印章极其相似的印章

【印章登录变更与作废】

登录的印章不用或丢失时，以及印章登录证丢失时，请办理印章登录证丢失报告。

印章登录者死亡时，或迁到其他市时，根据死亡报告、迁出报告等自动作废。

申报人:本人 (本人不能申报时的代理人)

所需证件: 登录的印章·印章登录证 (卡) ·代理人办理时需要委任状·可以证明本人的证件 (驾照等身份证)

汽车临时驾驶许可 (临时牌照) 咨询 市民窗口课

对于车检证有效期满的特定的汽车, 设定运行目的·路途及期限的特定临时牌照。运行目的与临时运行许可制度目的不符时, 不予认可。运行期限是根据目的及路途判断所需最短日期, 最长超出 5 天时, 原则上不予认可。

○申请时所需材料:

- ① 汽车损害赔偿責任保险证明 (临时驾驶期限内有效之物) 复印件不可
- ② 车检证·抹消登录证明等 (可以确认车体番号·车名·车体形状等材料) 复印件可
- ③ 申请者印章 (法人申请时要法人印章)
- ④ 驾照等可以确认申请者本人的材料

证明·报告 咨询 市民窗口课·市民税课

【便利店证明交付服务】 咨询 市民窗口课·市民税课

使用个人号码卡, 在 7-11 便利店, 罗森店便利店、全家便利店、Seikomart Ministop、kasumi、永旺全国店等设置有多种功能复印机的店铺可以办理证明交付。筑波市役所 1 楼设置有多种功能复印机。

※没有多种功能复印机的店铺不能办理证明交付。

※在住民基本台账卡上登录可以在便利店交付使用者, 有效期内可以办理证明交付。

※个人号码卡没登载电子证明者, 有时不能办理证明交付。详细内容请咨询市民窗口课。

【可以交付的证明】

- 住民票复印件 (不能交付记载住民票代码、记载有个人号码的证明。)
- 印章登录证明 (仅限有印章登录者)
- 课税证明、非课税证明、所得证明 (仅限有现年度部分课税信息者)

有个人号码卡可以发行税务证明

【办理证明的手续费】 (与在市役所窗口办理时的手续费不同)

1 份 150 日元 (比在市役所窗办理时的手续费便宜)

【办理时间】 6: 30 ~ 23: 00 (12 / 29 ~ 1 / 3 除外)

根据各店铺的营业时间, 可办理的时间不同。

其他各种登记/报告

●出生登记

提交期限	出生日起 14 天以内 (包括出生日)
所需材料	· 出生证明 (医院等发行的证明) · 母子健康手册 · 提交登记人的印章 (外国籍者不要)
提交地点	以下的市区町村窗口 ① 提交人所在地 ② 婴儿出生地

	② 父亲或母亲是日本国籍时、其本籍地
提交人	父亲或母亲
其他	为了申请婴儿在留资格或是护照、请与出入国在留管理局及本国大使馆确认是否需要「户籍届出记载事项证明」及「户籍届出受理证明」。提交出生登记后，约1周时间才能交付这些材料。

●死亡报告

提交期限	知道死亡后7天日以内
所需材料	· 死亡诊断书（病院等发行的证明）· 提交人的印章（外国籍者不要）
提交地点	以下的市区町村窗口 ① 提交人所在地 ② 死亡地 ③ 死亡者是日本国籍时，其本籍地
提交人	亲属、同居者等
其他	遗骨带回本国时、需要死亡报告，本国大使馆有时也会要求提交火葬证明等材料，请事先确认。

●结婚登记

提交期限	结婚时（提交后生效）
所需材料	结婚登记所需材料根据国籍不同有所不同。需要有本国出具的材料，请保留宽裕的时间，向市役所咨询。需要出具本国材料时，请咨询本国大使馆。
提交地点	以下的市区町村窗口 ① 提交人所在地 ② 丈夫或妻子是日本国籍时，其本籍地 ※因国籍不同，有时结婚登记不是提交到日本的市区町村窗口，而是提交到本国大使馆等婚姻才能成立。详细情况请咨询本国大使馆。
提交人	丈夫或妻子

· 根据提交登记或报告的内容，所需材料可能会有变化。请咨询市民窗口课。

· 提交登记或报告后，姓名·住址·在留期限发生变化时，需要办理国民健康保险被保险人证及个人号码卡的变更手续。

个人号码卡·住民基本台账卡的持续使用 咨询 市民窗口课

持有其他市町村发行的个人号码卡·住民基本台账卡者，办理继续使用手续后，做为本人确认证件在筑波市也可以继续使用。

请在以下期限内办理迁入手续及继续使用手续。

迁入手续	请在新住址居住开始14天以内，或从迁出预定日开始30天以内办理手续
继续使用手续	办理迁入手续后90天以内

【个人号码卡的申请】

以希望申请个人号码卡者为对象，在市役所本厅办公楼办理免费拍摄个人号码卡用面部照片。请携带本人确认证件，由本人申请办理。领取卡大约需要1个半月左右。外国人的个人号码卡有效期限与在留期限相同。

申请时所需证件	本人确认证件（在留卡、驾照等）
申请地点	市役所本厅办公楼
手续费	初次发行免费

公设个人认证服务（电子证明）

咨询 市民窗口课

12

○电子证明的发行

对持有个人号码卡的各位，在办理e-Tax（所得税确定申报）等行政机关实时在线手续，或在便利店办理证明交付时，可以发行所需要的电子证明。

各种手续费一览表

咨询 市民窗口课

项目	金额
户籍登记受理证明或户籍登记记载事项证明	每张 350 日元
使用优质纸的登记受理证明	每张 1,400 日元
身份证明、其他行政证明	每张 200 日元
住民票复印件	每张 200 日元 (在便利店办理时每张 150 日元)
住民票记载事项证明	每张 200 日元
户籍附票复印件※仅限日本国籍	每张 200 日元
轻型汽车税用住址证明	免费
不在住，不在籍证明	每张 200 日元
住民基本台账一部分复印件的阅览	30 分钟 500 日元 转记时每件加算 200 日元
印章登录证的交付	每份 200 日元
印章登录证明	每张 200 日元 (在便利店办理时每张 150 日元)
临时驾驶许可申请手续费 (临时牌照)	每辆 750 日元 征收时期/许可申请时
个人号码卡的再交付（丢失时）	每份 800 日元
公设个人认证服务（电子证明）	每份 200 日元
户籍謄本（全部事项证明） 或抄本（个人事项证明） ※仅限日本国籍	每份 450 日元
除籍謄本（全部事项证明） 或抄本（个人事项证明） ※仅限日本国籍	每张 750 日元

国保·年金·税

在日本居住生活的人，都要加入公设的医疗保险及年金

咨询 国民健康保险课

在日本有公设的医疗保险制度及年金制度。

医疗保险是负担医疗费的重要保险，个人受伤或生病时，只承担少部分费用可以接受医疗的保险制度。主要有国民健康保险及会社等的健康保险。不论加入哪个保险、在日本全国都能平等地接受医疗。

年金制度是在高龄，残疾，死亡时，可以领取养老金的制度。主要有国民年金及厚生年金。

平时虽然很健康，但也有可能遇到事故，或生病时，如果没加入医疗保险，支付高额的治疗及手术费用会很困难。另外，如果没加入年金，高龄或残疾不能工作时，将会没有收入。这是非常重要的制度，外国籍住民同样有义务必须加入。

【加入保险的益处】 咨询 国民健康保险课

	不测之事	加入者	没有加入者
医 疗 保 险	生病	自己负担 30%可以接受治疗	全额自己负担
	做手术住院	支付一定金额，减少个人负担	全额自己负担
	受伤不能工作	可以领取伤病补贴（仅限会社等的健康保险）	不能领取伤病补贴
	分娩	可以领取分娩育儿一时补贴	全额自己负担
年 金	因重大事故造成残疾	根据情况可以领取残疾年金	不能领取残疾年金
	死亡	家属可以领取遗属年金	不能领取遗属年金
	缴纳 10 年以上的高龄者 (65 岁)	可以领取高龄年金	不能领取高龄年金

【医疗保险制度】 咨询 国民健康保险课

有 3 个月以上的在留资格，在筑波市有住民登录的外国籍住民，必须加入国民健康保险。

(1) 国民健康保险

加入了会社等的保险或是接受生活保护者除外，必须加入国民健康保险。

(2) 会社等的健康保险

会社等的健康保险是保障员工医疗费度的保险。有抚养制度，年收入未满 130 万日元等条件的家属也是保障的对象。

(3) 「国民健康保险」与「会社等的健康保险」的不同

	国民健康保险	会社等的健康保险
加入条件	个人事业主、无职业者	在会社等工作的正式员工、及工作日数是正式员工的 3/4 以上的员工
负责窗口	市町村国民健康保险窗口	协会健保、各社会保险组合
保险费	以家庭为单位，根据加入人数、年龄、收入算出	以个人为单位、根据年龄、收入算出

抚养	没有抚养的概念、根据家庭的加入人数，保险费会上下浮动。	可以抚养认定范围内的亲属
保险费（税）的 缴纳方法	向市町村缴纳 也可以在银行，便利店缴纳	从工资中扣除

○不能加入者：

- 在留资格不满 3 个月者
- 超过在留期限者
- 在留资格是「外交」者
- 在会社加入了公设的健康保险者及其被抚养者（家属）
- 接受生活保护者
- 与日本及医疗保险缔结社会保障协定国的外国籍住民，由本国政府证明加入了社会保障的各位
- 在留资格是「特定活动」，以医疗为目的入境者及其看护者，或是健康保养等滞在者及同样目的的配偶者
- 75 岁以上者（加入了后期高龄者医疗制度）

【这样的时候请提交报告】 咨询 国民健康保险课

以下报告请在发生变动的 14 天以内完成。

	这样的情况	提交报告时所需证件	个人号码卡可以确认（个人番号）的证件
加入 国民 健康 保险	迁入时	前住址的市町村出具的迁出证明、身份证	
	辞掉会社的健康保险时	辞掉会社健康保险的证明、身份证	
	不是会社的健康保险被抚养者时	不是被抚养者的证明、身份证	
	婴儿出生时	保险证、母子健康手册、户主的银行账号、身份证	
	不接受生活保护时	废除生活保护决定通知书、身份证	
	外国籍者迁入时	在留卡、护照	
退 出 国 民 健 康 保 险	迁出时	保险证	
	加入会社的健康保险时	国民健康保险与会社的健康保险	
	成为会社健康保险被抚养者时		
	国民健康保险的被保险者死亡时	保险证、葬礼通知（或是葬仪收据）、丧主的印章及银行账号	
	要接受生活保护时	印章、保险证、生活保护开始决定通知书	
	外国籍者脱退时	保险证、在留卡	
变 更	户主或姓名改变时	保险证	
	要分家或一起居住时		
	为了上学、迁到别的住址时	保险证、在学证明	

所需证件等	保险证的再交付（户主申请）	身份证（户主以外的人，户主的委任状及申请者的身份证）	
-------	---------------	----------------------------	--

【关于公设医疗保险的 Q & A】 咨询 国民健康保险课

Q 在工作中发生事故受伤时怎么办？

A 因工作受伤或生病的医疗费，不用医疗保险而是用劳灾保险接受治疗。

Q 从筑波市迁出时及回国时应该怎么办？

A 从筑波市迁出或回国时，请务必将国民健康保险证还回市役所，清算保险费（税）。如果没有缴纳住民税及国民健康保险费(税)迁出或回国时，有可能发生税金金额增加，影响签证更新及再来日本时办理手续。

公设年金（养老金）制度

公设年金制度有 2 种、在日本国内有住址的所有人，有义务加入。

制度	说明
国民年金（国民养老金）	在日本国内居住 20 岁以上至未满 60 岁者
厚生年金（厚生养老金）	适用于厚生年金保险的会社，所有会社工作人员

【国民年金】 咨询 医疗年金课

在日本国内居住，20 岁以上至未满 60 岁的所有人员，需要加入国民年金。因高龄·残疾·死亡可领取「基础年金」。

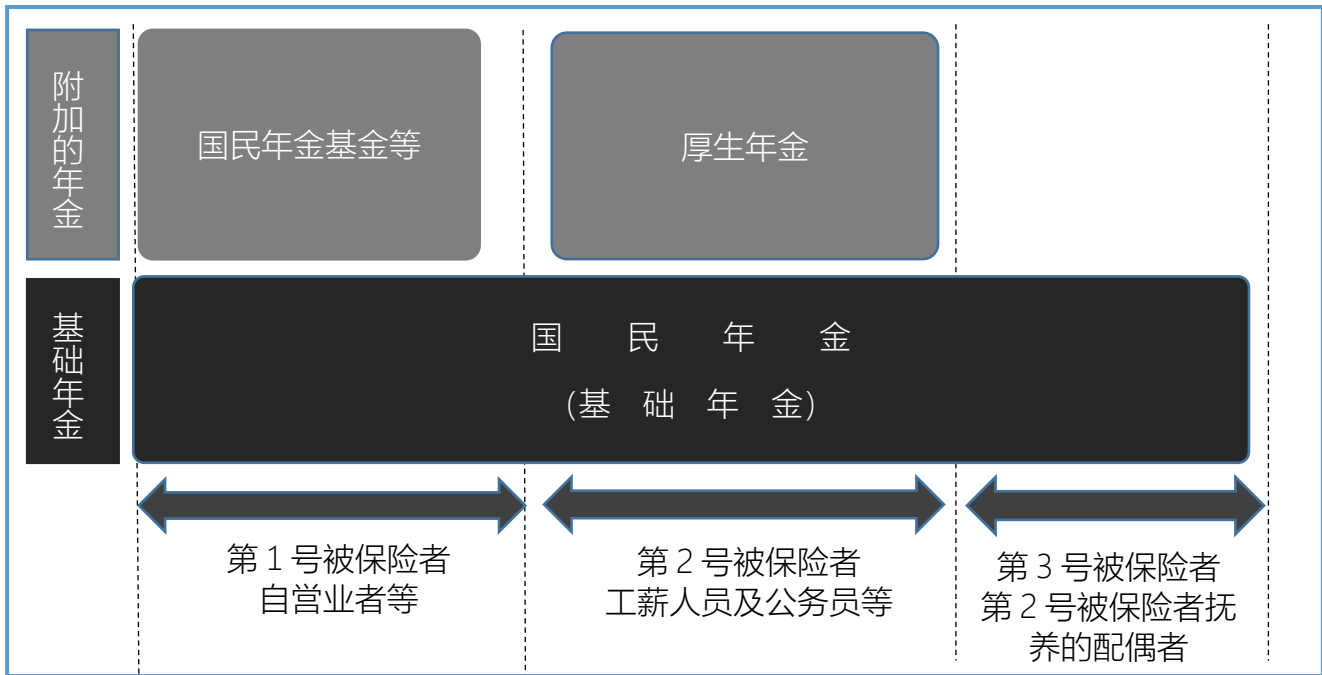
国民年金分为「第 1 号被保险人」「第 2 号被保险人」「第 3 号被保险人」3 种，根据加入的种类，缴纳的保险费也不同。

- ① 第 1 号被保险人 从事自营业、农业等人员、学生、自由职业、无职业等人员
- ② 第 2 号被保险人 加入厚生年金保险、共济组合的人员
- ③ 第 3 号被保险人 第 2 号被保险人抚养的 20 岁以上 60 岁未滿的配偶者

【厚生年金】 咨询 土浦年金事务所（029-825-1170）

加入厚生年金保险者，通过厚生年金保险制度被分类为加入国民年金第 2 号被保险人、加上国民年金支付的「基础年金」、可以领取「厚生年金」。

○年金制度体系图



【学生缴纳特例】 咨询 医疗年金课

本人的前年所得在一定金额以下的学生，根据申请得到日本年金机构承认，在学期间的保险费可以缓缴。特例的对象期间是从4月至第二年的3月。对于已过的时间，从申请日开始原则上可追溯2年1个月。

○提交地点：医疗年金课

- 所需证件：•学生证两面复印件或在学证明
- 年金手册（刚到20岁，还没有收到年金手册者不需要）

【免除·缓期缴纳】 咨询 医疗年金课

免除制度是指申请者本人、配偶者、户主的哪一方，前一年所得在一定金额以下，缴纳保险费有困难时，要办理申请免除缴纳手续，如果得到日本年金机构认可时，保险费全额或一部分（4分之3, 2分之1, 4分之1）可以免除缴纳。

免除对象的期间是7月到第二年6月。关于过去的期间，从申请日开始原则上可以追溯2年1个月。

缓期缴纳制度

仅限未满50岁者，即使户主的所得多，但是，申请人本人和配偶的前一年所得在一定金额以下，缴纳保险费有困难时，要办理申请缓期缴纳手续，经过日本年金机构认可时，可以缓期缴纳保险费。

做为缓期缴纳期间，从7月到第二年6月。关于过去的期间，从申请日开始原则上可以追溯2年1个月。

※ 学生不可以使用这个制度。请使用「学生缴纳特例制度」。

○提交地点：医疗年金课

- 所需证件：年金手册（刚到20岁，还没有收到年金手册者不需要）

【脱退一时金】 咨询 日本年金机构（外国业务集团）東京都杉並区高井戸西 3 丁目 5 番 24 号
（电话：0570-05-1165） 从国外打电话时:+81-3-6700-1165

在日本缴纳年金（国民年金・厚生年金）者，离开日本（出境后）可以申请领取年金脱退一时金。办理领取脱退一时金申请时，必须在出境后 2 年以内。金额根据加入的年金期间不同。如果领取了脱退一时金、年金加入期间将被清零、请慎重考虑。

多种语言对应

详细情况请阅览日本年金机构网站

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

17

日本的税金构成 咨询 市民税课

日本的税金，首先有向国家缴纳的国税，以及向市町村缴纳的地方税，各自缴纳的地方不同。另外，自己缴纳的直接税和购物货款中包括税金的间接税。如下表所示。

		自己缴纳的税（直接税）	商品中含有的税（间接税）
缴 纳 税 金 的 地 方	国税 (税务署)	所得税：从工资中支付（通常从工资中扣除） 法人税：经营会社者缴纳 继承税：接受遗产时 捐赠税：得到资产时	消费税：购物时 烟草税：购买烟时 酒税：购买酒时
	地方税 (县税事务所)	汽车税：持有 660cc 以上车时 不动产取得税：购买土地・房屋时 县民税：住民税	地方消费税 县或市的烟草税
	地方税 (市役所)	市民税：住民税（从工资扣除或自己缴纳） 国民健康保险税 轻型汽车税：持有摩托、轻型汽车时 固定资产税：房屋与土地税	

【税金的缴纳方法】 咨询 纳税课

市税可以在市役所窗口及金融机关缴纳，按照收到的缴纳通知单直接缴纳、还可以用以下方法缴纳。

- (1) 在便利店缴纳：请携带税金缴纳单（納付書）在各便利店缴纳。可以缴纳的税金有国民健康保险费、市·县民税（普通征收）、轻型汽车税、固定资产税。超过期限时及缴纳金额超过 30 万日元时、不能在便利店缴纳。
- (2) 银行转账：从银行及邮局的账号按照缴纳期限自动转账。请在有账号的邮局及银行办理手续。
- (3) 用信用卡缴纳等：请咨询纳税课、或阅览筑波市网站「纳税·公卖」之页。

【关于税务证明】 市民税课、资产税课、纳税课

(1) 在窗口的申请方法

○申请时所需之物：

① 手续费

② 本人确认材料 ■需要其中 1 份的证件 = 个人号码卡、驾照、护照、在留卡等

■需要其中 2 份的证件 = 健康保险证、看护保险被保险人证、年金手册、学生证、职员证等

代理人申请时，原则上需要出示委任状。根据证明种类有时不需要出示委任状，请咨询。

在窗口要确认来办理手续的人证件。代理人请携带有面部照片的公认证件。

○申请处：根据证明的种类，负责课也不同。请先确认税务证明一览表后，办理手续。

另外，税务证明除特殊证明外，可在市民窗口课交付。

(2) 邮递申请方法

纳税者本人因迁居或其他原因，不能到市役所窗口办理申请时，可申请邮递证明。

○申请所需之物：

① 申请书（可从市首页下载）、普通信纸、使用格纸时，按照以下要领记载。

■需要证明的年度·名称·份数（张数）

■在筑波市居住时的住址及现在的住址

■姓名·生日·电话号码（白天可联系的）

需要资产税证明时、证明所需的固定资产的土地·房屋之外、请填写所在地·土地名目或种类、土地面积及建筑内部面积

② 请确认手续费税务证明一览表，将所需金额的邮政小额汇兑装入信封。

③ 小额汇兑在邮局或邮政银行可以购买。请注意！不受理现金及邮票，收入印紙。

④ 请明确地在回信用信封上填写邮政号码，邮寄地址（申请者的现住址）·姓名，贴上邮票装入信封中寄出。

申请轻型汽车税车检用纳税证明时，请务必将车检证复印件同信封寄来。

○邮寄地址 〒305-8555 筑波市研究学园 1-1-1 市民税课·资产税课·纳税课

(3) 便利店的证明交付服务

有个人号码卡者，可以在全国的便利店办理市民税证明。

【税务证明一览】 咨询 市民税课、资产税课、纳税课

名称		主要的证明事项	手续费	负责课	申请窗口
市 · 县 民 税	课税·非课税证明	所得种类、金额、所得扣除金额、课税金额或课税宗旨	200 日元	市民税课	市民税课、 资产税课 纳税课 市民窗口课 固定资产税证明、 无滞纳证明
	所得证明	所得种类、金额	200 日元		
轻型汽车税纳税证明 (车检用)		车辆番号、车体番号、纳税日期	免费	市民税课 纳税课	
事业所所在证明		所在地、事业所名称、代表者姓名 (仅限申报缴纳法人市民税的法人)	200 日元	市民税课	
固 定 资 产 税	评价·公课证明 现状证明等	【土地】 所有者住址、姓名、所在地、地番号、 土地名目、土地面积、价格、 课税标准额	每张 200 日元	资产税课	
	固定资产课税台帐 记载事项证明				
	公课证明 (拍卖申请用)	【房屋】 所有者住址、姓名、所在地、房屋番号、 种类、构造、 房屋内面积、建筑年数、价格、课税标 准额			
	住宅用房屋	适用条款(租税特别措置法施行令41 条·42条1项)、 建筑(新建·取得)年月日、申请者住 址、姓名、 房屋所在地、构造、房屋内面积	1,200 日元		
纳税证明		年度、税目、赋税额、纳税额	1 个税种 1 年度 200 日元	纳税课	
无滞纳证明		市税等无滞纳的证明 年度·赋税额·纳税额不记载	200 日元	纳税课	

【主要的税金构成】

○ 什么是年末调整

从会社领取工资时，按照收入从工资中扣除源泉所得税，由会社向国家缴纳所得税。在日本、会社代替员工进行计算称之为年末调整。因此，会社会在年末从员工那里收集有关「生命保险证明」及「抚养家属等」

信息。

年末调整计算各项扣除的经费，并计算「本来应缴纳的所得税」。「从工资中扣除的源泉征收」比「本来应缴纳的所得税」多时，其多的部分将退回给本人。没有源泉征收时，过后要缴纳本来应缴纳的所得税。

○ 什么是确定申报

会社没有做年末调整时，自营业者、或是在两个以上的会社领取工资时，购入房产时等，必须要进行所得税的确定申报。不懂申报方法时，请咨询税务署或市税务课。（申报期间：2月16日～3月15日）

1年中完全没有所得（领取非课税的奖学金）者、也需要申报。

○ 所得税（国税）

会社发给员工所得工资的税金（从收入中减掉各种经费后的金额）。

○ 国民健康保险税（每年度7月开始缴纳、共9回）

在筑波市有住民票者，（加入社会保险等工作单位健康保险的人除外）必须加入筑波市国民健康保险。国民健康保险税按照前一年的所得，以家庭为单位课税。

○ 市·县民税（住民税）（每年度6月开始缴纳、共4回（普通征收时））

1月1日为准，在有住民登录的市町村缴纳税金。按照前一年的收入所得课税。也有会社从工资中扣除税额缴纳的方法（特别征收）。其他情况，按照邮寄到自家的缴纳单（普通征收），在邮局、银行、便利店、或市役所缴纳。

○ 轻型汽车税（每年5月）

每年4月1日为准，持有摩托及轻型汽车者要缴纳轻型汽车税。超过660cc车的持有者，要缴纳汽车税。汽车及摩托转让时，不办理所有者变更手续时，将会对所有者课税。废车时也需要办理手续。

○ 固定资产税（每年4月开始缴纳、共4回）

每年1月1日为准，在市内持有土地·房屋者要缴纳固定资产税。

缴纳日期，每月在国际交流室多种言语HP上通知。

【关于税金的重要信息】

（1）辞掉工作时

如果去年的住民税没有付清时，请在最后的工资中一次性扣除，由会社缴纳，或是本人到市役所将留存部分付清。

（2）回国时

回国前，市·县民税(住民税)和国民健康保险税没有付完时，请在回国之前缴纳全部税额。

（3）没有缴纳税金会怎样？

没有在期限内缴纳税金时，被称为滞纳。对滞纳者邮寄督促状。缴纳期限过后、按照天数产生滞纳费。如果

一直是滞纳状态时，将采取从存款及工资中扣除税金、扣押汽车财产等手段。在发生这样情况之前，请与市役所咨询。

(4) 为国外亲属寄钱，希望作为抚养对象时

为了减轻源泉征收税金的负担、每年会社发给员工「工资所得者抚养扣除等（变动）申报表」，本人填写抚养亲属后提交给会社。

抚养亲属条件如下。

- 该年的 12 月 31 日为止
- 1) 是领取工资者的亲属 (※1)
 - 2) 与领取工资者生计为一体 (※2)
 - 3) 其亲属的一年所得为 48 万日元以下(※3) (一年收入为 103 万日元)

※1 亲属包括配偶者、子女、孙子、父母、祖父母、兄弟姐妹、配偶者的父母、祖父母、兄弟姐妹等。

未满 16 岁的抚养亲属，不是所得税抚养扣除的对象，但是与市民税·县民税的税额有关。

※2 为不在一起生活，在外国生活的（包括留学）亲属等寄送生活费的书面证明可以满足抚养条件。

需要准备以下材料。

「亲属关系材料」··本国发行的可以证明亲属等的材料原本

「送金关系材料」··金融机关发行的外国送金明细等

为在国外生活的复数亲属寄钱时，需要分别给每个人寄钱。

※3 在日本国以外居住亲属的所得，超过 48 万日元以上者不包括在内。

滞纳市税者，不能接受福利服务或市推进的助成事业补助。

健康·福利

高龄者福利

看护保险 咨询 看护保险课

65 岁以上者 (因病 40 岁以上 ~ 65 岁未滿者也可) 需要看护时, 为了尽量减少经济负担能够享受看护服务, 称为看护保险。65 岁以上者 (40 岁以上 ~ 65 岁未滿者与医疗保险结合), 需要缴纳个别的手看护保险费。希望利用这种服务者需要办理申请, 进行认定看护程度, 作成适合每一个人的看护方案。有一日服务、家庭帮助、出租轮椅等, 住宅修改、入住设施等, 个人负担 1 成 ~ 3 成的服务利用费, 可以利用服务。

缴纳看护保险费的各位 (40 岁以上 ~ 65 岁未滿者, 加入医疗保险者) 可以利用看护保险。没有缴纳看护保险费者, 使用看护保险服务时个人负担金额会很高。

70 岁开始的医疗 (后期高龄者医疗保险加入者除外) 咨询 国民健康保险课

平成 30 年 4 月开始, 为了提高 70 ~ 74 岁国民健康保险加入者的便利性, 保险证与高龄领取者证成为一体化。今后将在保险证上记载负担比率。国民健康保险加入者, 70 岁生日的第二个月 (1 日出生者当月) 开始, 原则上在窗口支付医疗费负担比率是全额的 20%。但是, 根据所得金额及收入金额也会有负担全额的 30% 的时候。详细请咨询。

后期高龄者医疗制度 咨询 医疗年金课

75 岁生日过后, 至今加入的健康保险, 要加入后期高龄者医疗保险制度。65 岁 ~ 74 岁有残疾者, 根据申请可以加入。在医疗机关就诊时, 请在窗口出示『后期高龄者医疗被保险人证』, 个人负担 10% 或 30% 可以接受医疗。根据所得金额及收入金额来决定负担比率。

后期高龄者医疗制度, 加入者全体人员要缴纳对每个人计算出的保险费。详细情况请咨询。

地域福利

【生活保护】 咨询 社会福利课

因疾病或受伤不能工作, 或因年纪大收入少等原因, 个人努力也改变不了生活困难的情况时, 为贫困者提供所需的生活费及医疗费, 保障最低限度的生活。

【生活贫困者自立支援制度】 咨询 社会福利课

○自立咨询支援事业

对应生活贫困者的咨询。与咨询者一起考虑需要什么样的支援? 是面向自立的一种支援。

○住宅确保支付金制度

因为辞职等失去住宅者 (或是失去的可能性高), 在一定期间内, 支付相当于房租金额的同时, 进行再就业的支援。资产, 收入等, 有一定的必须条件

【社会福利协议会】 咨询 社会福利协议会

资金贷款事业

○茨城县生活福利资金贷款事业

以低所得家庭及高龄者、残疾者家庭为对象, 适于该当条件的低利息或无利息的贷款制度。受理对资金的

咨询、申请。

○小额资金贷款事业

对因紧急情况需要经济支援的贫困家庭，进行小额贷款。

○生活贫困援助物资提供事业

以生活贫困者为对象，支援必要的食物。

生活

请遵守日常生活的规则

- ① 请注意不要给近邻居民添麻烦。
- ② 请遵守垃圾丢放日及时间，正确分类垃圾，丢放在规定的地方。
- ③ 自行车与汽车请停放在规定的地方。
- ④ 请清扫和整理公寓等的共用区域，注意与邻居及附近的人友好协作。
- ⑤ 请注意不要在公寓住所发出噪音。
 - 不要大声喧哗
 - 大音量放音乐，看电视
 - 不要在房间里跑跳
 - 不要在房间里开宴会/唱歌/跳舞
 - 请不要在凌晨或夜晚使用乐器，洗衣机，吸尘器等，不要使用淋浴。

24

住居

住居一般是个人通过不动产公司寻找希望居住地区的房屋。公寓及房屋租赁签约时，该当月份的房租以外还要交押金，酬谢金以及不动产中介手续费。押金在解除契约时退还。但是，因为地板，墙壁纸修理等，有时会作为修理费扣除。一般要提前支付一个月的房租，房租要在前一个月的月末交付。签约时需要各种手续费，请与会日语的人一起来签约，解约时需要提前一个月通知房东或不动产公司。

市营·县营住宅 咨询 住宅政策课

市营·县营住宅是由市或县建设的，为居住困难的低所得者等准备的住宅。公营住宅的募集每年4次（4月、7月、10月、1月）、一般在募集月初2周左右办理募集手续。募集开始时可以知道房屋的空余状况。多数人应募时，抽签决定。从申请到入居大约需要3个月左右。入居有收入限制规定及其他条件。

电·煤气·水道

【电】 咨询 各电业会社

茨城县使用100v·50Hz的交流电。有表示电源频率(周波数)「50/60Hz」的在全日本都可以使用。请注意！使用不同电源频率(周波数)的电器，有时不能正常动作，还可能发生故障。

使用电时需要办理手续。在开关箱(电流断开器)上挂有明信片，或在不动产拿到的明信片，请填写好地址、姓名，开始使用日期后寄出。

【煤气】 咨询 各煤气会社

家庭使用的煤气根据地区分城市煤气和液化石油气2种。事先请与房东和房地产公司确认。

【入居】开始使用之前，与居住地的煤气公司联系。煤气公司的管理人员来确认煤气种类与煤气器具是否正确接好之后，才可以开通使用煤气。【迁居】时要提前几天与煤气公司联系。停止使用当天，工作人员会上门做停止处理。

【自来水、下水道】→ 筑波市水道顾客中心[TEL]029-851-2811

开始使用自来水、下水道时，需要办理手续。迁居停止使用时，请提前一周与「筑波市水道顾客中心」联系。

○办理手续：开始使用水道时（填写使用開始申込书），停止时（提交使用停止报告），费用缴纳人的住址·姓名等有变更时（使用者变更报告）或数月无人居住时，请与水道客服中心联系办理手续。

○申请方法：

- 电话联系（8：30～17：15） 节假日（周六·日除外）·年末年初（12 / 29～1 / 3）休业
- 可从市网站申请。

○付款方法

筑波市为了节俭经费，上下水道费2个月缴纳一次。费用支付可用缴纳单支付，在缴纳期限内可在金融机关，便利店，或在筑波市水道顾客中心窗口支付。也可用方便的银行帐户自动转帐支付。

请注意！滞纳费用时，将被停止使用。

○水费：

水道费含消费税，自来水费是根据费用表计算出的基本费用及用量费用合计的金额。自来水费=基本费用+用量费用

○上水道仪表检查时对各户的要求：

每两个月检查一次，检查员会到各户进行检查。在检查的时候，请各位协助以下事项。

- 请将饲养的狗远离仪表箱并拴住。
- 请不要在仪表盘上放置物品，不要用砂土等埋没仪表。
- 请时常打扫仪表箱。

○福利相关的水费减免：生活保护家庭、儿童抚养补贴领取家庭、残疾人家庭等，符合条件时，有减免一部分水费的制度。详细情况请咨询

○下水道的使用费：使用下水道，需要缴纳“下水道使用费”。污水量的计算，原则上是根据自来水使用水量决定。使用费的支付方法和上水道同样。

○请正确使用大家的下水道

- 请不要在厕所冲厕纸以外的不能溶水之物（纸尿布、香烟、口香糖）。
- 请不要在厨房冲掉食用油、蔬菜渣、剩饭等。
- 关于排水处理系统的设置，请咨询下水道课

垃圾丢放方法 咨询 环境卫生课

【家庭垃圾】

筑波市内的家庭垃圾经过分类后进行回收。请按照「筑波市垃圾丢放日历」的垃圾收集日，在早上8点之前将规定的当天所收垃圾丢放到指定垃圾点。

【「垃圾丢放日历」的发行】

市里把垃圾分成9种，从各垃圾指定点回收。发行有关垃圾分类、丢放方法、垃圾收集日等的“垃圾丢放方法日历”。并发到各家庭，需要的人。请在市役所自由领取。因居住地区不同，日历也不同。请一定使用居住地区的垃圾丢放日历。

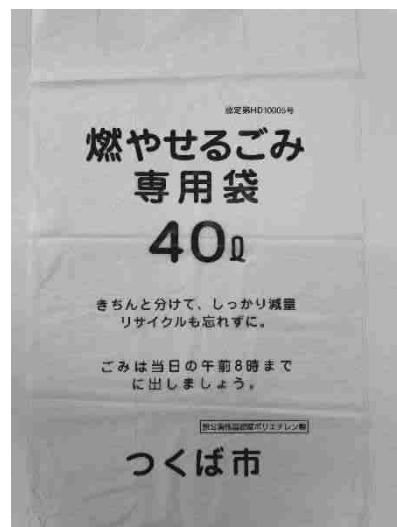
【指定的垃圾袋】

筑波市指定的垃圾袋只有“可燃垃圾”袋。可燃垃圾务必放入指定的袋里丢出。垃圾袋在超市和便利店等地方售卖。有10L、20L、30L、40L、45L 5种。其他垃圾请使用透明或半透明的袋子丢出。

【垃圾分类 APP さんあ～る】



便携式手机用 APP、
可以简单确认垃圾分类方法及收集日期。



【家庭用废食用油再利用】

回收家庭使用过的炸物油及过了保质期未使用的食用油，精制成生物柴油燃料，作为轻油的替代燃料用在市公务车上。

○丢放方法：用过的油请装在塑料瓶内（未开封的可直接），放入市政府、地区交流中心、超市，加油站等设置的回收箱内。店铺用油，动物性油及常温可凝固油不可。

【大型垃圾】 咨询 环境卫生课・大型垃圾受理中心

处理大型垃圾时,首先需要预约并产生费用。

① 请测量垃圾的大小。

最长部分的长度在50cm以上之物是大型垃圾。

不收集超过2m或超过70kg以上之物。

处理费用<根据大型垃圾的最长部分决定处理费用>

50cm以上, 120cm以内...400日元

120cm以上, 180cm以内...800日元

180cm以上, 200cm以内...1200日元

② 请在大型垃圾受理中心预约。

▪大型垃圾受理中心 ☎ 029 (860) 2984 预约截止到收集日的2天前

受理时间: 8:30 ~ 17:15 (周六、周日、年末年初除外)

▪网络预约※预约在收集日的5天前

从市主页选择“垃圾”→“筑波市大型垃圾受理中心(网络受理窗口)

③ 请购买大型垃圾处理券。可以在市内超市的服务台等处购买。

请将处理券贴在大型垃圾明显的地方。

④ 在居住地区的“大型垃圾”回收日, 将大型垃圾放在回收人员容易看到的地方, 不要妨碍行人、自行车、汽车的通行。

⑤ 可以直接带垃圾处理中心。不需要预约和购买大型垃圾处理券。

每10kg处理费130日元

▪处理中心管理课 ☎ 029 (867) 1379

受理时间: 平日8:30 ~ 16:30 周六, 节假日: 8:30 ~ 11:30

【筑波市不能处理的垃圾】 咨询 环境卫生课、 处理中心管理课 029 (867) 1379

农业用机械·材料, 125cc 以上的摩托车、轮胎、电池、油类、煤气瓶、灭火器、动物尸体、石块、混凝土、石头、泥沙、灰、药品类、涂料类、医疗废弃物、产业废弃物、建筑废料(包括装修物)、汽车零部件、瓷砖、砖块、壁纸、洗脸台(陶器制)、耐火金库等, 请咨询销售店和专业处理业者。

摩托车请咨询“两轮车再利用系统” ☎050 (3000) 0727)

① 根据家电回收法规定, 空调·电视(显象管式·液晶式·等离子式)·冰箱(冷冻箱)·洗衣机·衣物干燥机, 不能作为大型垃圾回收。请在购买家电的商店或是在家电更新时请销售店有偿回收。如果没有家电商回收时, 请咨询环境卫生课。

② 电脑(本体, 显示器)筑波市不回收/不处理, 请按照以下2种方法处理

(1) 搬运公司回收

与筑波市联合的业者申请处理リネットジャパンリサイクル(株)(<https://www.renet.jp>)

※仅限网上申请

※事业用电脑不能处理

(2) 制造厂家回收

请与购买家电的商店咨询

自制电脑或没有制造厂家的个人电脑, 请咨询「个人电脑3R推进中心(TEL03-5282-7685)」。

【防止非法丢弃】

废弃物等的非法丢弃, 会损害良好的生活环境, 是可能造成环境污染等原因的恶劣犯罪行为。根据废弃物处理及清扫相关法律, 违反者将被处以5年以下徒刑或1千万日元以下罚款(对法人最高罚款为3亿日元), 或是支付同等费用。

○请各位协助:

→如果发现违法丢弃废弃物或发现可疑行为, 请与市、县或警察联系。

→向第三方出租空地等土地时，注意不要酿成非法丢弃之处。土地所有者将会成为非法丢弃的受害者。

【禁止废弃物室外焚烧】

根据废弃物的处理及清扫相关法律规定，禁止在室外焚烧废弃物。

风俗习惯上或是为了举行宗教活动上的必要焚烧、在经营农业、林业、渔业上不得已的焚烧、落叶等篝火、以及在日常生活中通常进行的燃烧、微少的焚烧等例外，因会产生大量的浓烟和气味，会影响到近邻的生活环境，请不要在室外焚烧。

【支援环境美化活动】 咨询 环境保全课

为清扫市内道路、公园、广场等，进行环境美化志愿者活动的各位，提供清扫用具等支援。请在志愿者活动日的前10天申请。

支援内容

○提供清扫用具：垃圾袋·手套·夹钳等 数量有限

○租借清扫用具：旗子等

申请按先后顺序。对参加者、加入志愿者活动保险

宠物

【养狗时】 咨询 环境保全课·茨城县动物指导中心 0296-72-1200

对于出生后 91 天以上的狗，有义务进行一生一次的登录，及每年一次的狂犬病预防接种，请务必遵守。另外，狂犬病预防接种除了在动物医院接受接种外，请利用每年春天在市内各地区巡回进行的狂犬病预防注射。关于避孕、阉割手术费补助制度等，请咨询。

【养宠物必须做到以下事项】

- ① 不论白天黑夜，请将狗栓好饲养。
- ② 狗的粪便由主人负责处理。
- ③ 遛狗或运动的时一定要栓上绳子。
- ④ 不能养狗和猫的时候：要终身饲养狗和猫。绝对不可中途抛弃狗和猫。

在不得已的情况下，无论如何也不能饲养时，请咨询茨城县动物指导中心。

狗、猫失踪后：如果饲养的狗、猫失踪，或因误入某处等原因，进行保护时，请立即联系茨城县动物指导中心及环境保全课。

- 狗必须带有按照狂犬病预防法安装的饲养许可证及注射票，请务必戴在项圈上。附有许可证和狂犬病预防注射票，万一失踪，被保护的时，容易判明主人。
- 在猫的项圈上也要著明饲养人的信息。

筑波纪念大厅

设施使用指南：☎029-879-0330

筑波市玉取 1766

这个纪念大厅是从守夜到火葬、告别式、法事都可以举行的综合设施。

○申请与办理手续：

在市民窗口课，办理死亡报告的同时申请火葬等，或委托登录的殡仪业者申请火葬等。委托登录葬祭业者时，可以申请 24 小时使用筑波殡仪厅（同时也可以举行守夜、告别式、火葬当天的初七日仪式）。

○火葬点火时间：

10:00 · 11:00 · 12:00 · 13:00 ·
14:00 · 15:00 (各时间段 2 体、1 日
最大 12 体)

使用费用

设施	适用单位	使用费用（日元）	
		市内	市外
火葬	年龄满 13 岁以上 1 体	5,000	50,000
	年龄满 13 岁未到生日 1 体	3,000	25,000
	埋葬用 1 棺	3,000	25,000
	死胎 1 胎	3,000	25,000
	身体的一部分为 1 件	3,000	25,000
等候室	2 小时	5,200	20,800
大仪式场	通夜使用时 1 回	47,100	94,200
	通夜后临时睡眠使用时 1 回	10,400	20,800
	告别式使用时 1 回	47,100	94,200
小仪式场	通夜使用时 1 回	31,400	62,800
	通夜后临时睡眠使用时 1 回	10,400	20,800
	告别式使用时 1 回	31,400	62,800
灵安室	24 小时	5,200	20,800
	24 小时以后、每 12 小时	2,600	10,400
法要室	3 小时	5,200	10,400
	3 小时以后每 1 小时	1,750	3,500

交通

铁道

筑波特快电车 (TX)

咨询 首都圏新都市铁道株式会社 (TX 热线中心/9:00-19:00) 0570-000-298

从筑波站到秋叶原站之间有 20 站, 全长 58.3 公里, 最高时速为 130km, 以 45 分钟的快速连接筑波与东京, 在途中站也有其他线路连接。市内有「筑波」、「研究学园」、「万博纪念公园」和「みどりの」4 个站, 筑波站也是始发站和终点站。

ホームページ  <https://www.mir.co.jp/>

线路巴士

关东铁道 (株)

关东铁道的线路巴士, 有通往市内各地方的线路。请阅览路线图及时刻表。

https://www.kantetsu.co.jp/bus/timetable_tsukuba.html

另外, 有通往筑波山的直达巴士, 在车内有英语与汉语报站名。

筑波市社区巴士 「筑波 (Tsuku) 巴士」 咨询 综合交通政策课

「筑波巴士」, 是连接筑波市内各主要地点及筑波特快电车各站的社区巴士。共有 9 条线路 (北部循环、小田循环、作冈循环、吉沼循环、上郷循环、西部循环、南部循环、谷田部循环、自由ヶ丘循环)。

○运行: 365 日运行 包括周六·周日·节假日, 每天都同样运行。(小田循环除外)

○运行时间: 大约在 6:00 ~ 22:00 之间 (根据线路有所不同)

○票价: 200 日元·300 日元·400 日元 (根据乘车区间费用不同)

○时刻表: 在市役所、各窗口中心、各地域交流中心、关东铁道各营业所等处发放。

请确认筑波巴士指南 (日语)。

筑波市网站有罗马字版的时刻表及价格表。请通过下记 URL 确认, 或用手机扫取 QR 码。

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/kotsu/bus/1001471.html>

○减价优惠: 有儿童减价等各种优惠。



筑波市共享出租车 「tsuku-taku」 咨询 综合交通政策课

预约自己希望乘坐的时间段, 是在自家附近乘车, 到目的地附近下车的共享出租车。可以乘车的范围是同一地区内及预先设定的共同地点。

!! 乘坐共享出租车必需提前预约, 提前购买乘车券!!

○可乘坐的时间段: 平日 9:00 左右 ~ 16:00 左右 (周六·周日·节假日·12/29 ~ 1/3 休业)

9:00 左右的预约请在前一天 17:00 前预约

○预约地点·受理时间: 希望乘坐日的 7 天前 (5 个营业日前) ~ 当日希望乘坐时间段的 30 分钟前

Otsuku-taku 预约中心: ☎029-861-1266 (FAX029-861-1020)

8:30 ~ 17:00 周六·周日·节假日·12/29 ~ 1/3 除外

自行车等停车场 咨询 公园·施設课

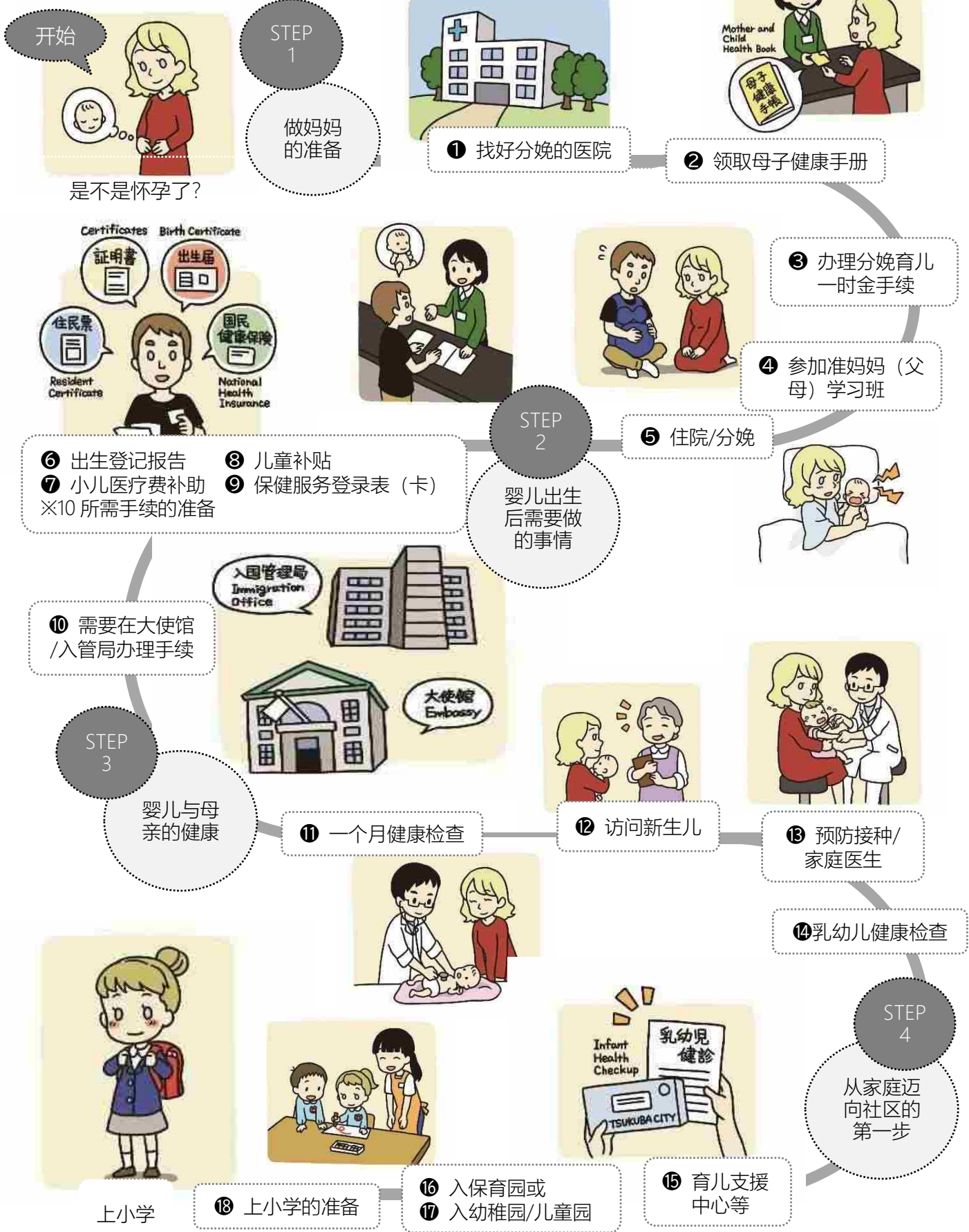
筑波市内 TX 各站周边，有自行车和摩托车可以停放的专用停车场。请一定在指定的地方停车。

根据指定停车场以外的 TX 各站周边的公共场所条例，被指定为车辆等禁止停放区域。其区域内的停放的自行车等，根据规定是立即撤去的对象。

○撤去时：告示之日起 6 个月之内筑波市保管，根据自行车防犯登录通知联系所有者领取。领取撤去的自行车等时、征收撤去保管费。

育儿·教育

为方便外籍居民抚养儿童「从妊娠，分娩到上小学」的示意图



母子保健

关于母子保健信息请阅览「健康生活すこやか」、「筑波市网站」。「健康生活すこやか」是总汇了有关母子保健·成人保健等的各种教室·预防接种·健康诊察·健诊日程等的说明用册子。可在健康增进课、各窗口中心、各保健中心、各地域交流中心窗口领取。有日语/英语/中国语版本。

育儿

【筑波市 围产期中心】

筑波市与筑波大学联合,以各地区孕产妇为主体,为妊娠·分娩、育儿做准备、开设以助产士为中心的协助医院的助产系统。关于使用围产期中心等详细情况、请向筑波大学附属病院(产科外来)的医师·助产士确认。

○地点:筑波大学附属病院(产科外来) 筑波市天久保 2-1-1 ☎029-853-3878

【妊娠健康管理】 咨询 健康增进课

○交付母子健康手册:

经医生诊断妊娠时,要向市役所健康增进课或是保健中心提出妊娠报告,领取母子健康手册。

母子健康手册记录妊娠,分娩,育儿健康的同时,也是育儿的重要记录,请慎重保管。

○妊产妇健康诊察:

孕妇产前健康检查的部分费用可以得到补助。使用孕妇产前一般健康检查就诊单,可以在茨城县内所有的妇产科医疗机关就诊。希望在茨城县外医疗机关就诊时,需要向健康增进课提出申请。请在就诊前 2 周到健康增进课提交「县外孕妇产前一般健康检查·产妇健康诊查就诊申请书」。

○分娩·妊娠学习班:

在医院或保健中心举办关于分娩·妊娠的学习讲座。详细信息请阅览「健健康康」。

以初次妊娠的各位为对象,开设关于分娩·妊娠的学习讲座。在家庭对妊娠、分娩、育儿有正确的知识,愉快渡过妊娠期间。

【对分娩的支援】 咨询 国民健康保险课

○分娩育儿一时金:是支付分娩时所用一部分费用的制度。

对象	加入会社等的健康保险或加入国民健康保险者
支付金额	420,000 日元或是 404,000 日元(在外国分娩时)
申请地点	分娩的医院(使用直接支付制度时)

○分娩补助金:育儿休業期间可领取补助的制度。

对象	加入会社等的健康保险者(被扶养者除外)
支付金额	根据工资计算出来的、金额不是一律相同的。还有领取对象期间、原则上是以 98 天为对象。
申请地点	工作的会社(国民健康保险加入者不适用这个制度)

【育儿支援补助】 咨询 儿童政策课

○儿童补贴:支付给抚养中学毕业前儿童的监护人。

对象	居住在日本有 15 岁(15 岁生日后的 3 月 31 日为止)儿童的监护人
----	--

支付金额 (月額)	未滿3岁：15,000 日元 3岁以上～小学毕业：10,000 日元 (第3子以后 15,000 日元) 中学入学～15岁：10,000 日元 <u>监护人的收入如果超过一定额度会成为所得限制家庭，每个儿童的支付金额是 5,000 日元。</u>
支付时期	一年3次 (6月10日、10月10日、2月10日) 支付日是周六·日·节假日时，在支付前的平日支付。
申请	申请：出生登记或迁入时，请在15日以内办理申请。不及时申请时，不能追溯领取。 申请时所需证件：家庭全体人员的护照、在留卡、个人号码卡 <u>每年6月需要提交现状报告</u>
申请地点	儿童政策课

○儿童抚养补贴：支付给单亲家庭。

对象	儿童抚养补助金支付给因死别，离婚，残疾等，与单亲家长共同生活的儿童父亲·母亲及养育者。(支付期限一般儿童为满18岁后最初的3月31日。残疾儿童为满20岁)。 ※有事实上婚姻关系者不予支付
支付金额 (月額)	根据所得支付金额不同。 ※離婚的单亲家庭需要提交離婚证明，或记载有離婚履历的本国出具的证明，儿童的出生证明。(提交的证明都需要第3者的日语翻译文)
支付时期	一年6次 (5月11日、7月11日、9月11日、11月11日、1月11日、3月11日) 支付日是周六土·日·节假日时、在支付前的平日支付。
申请地点	儿童政策课

○单亲家庭等儿童福利金

对象	儿童抚养补助金支付给因死别，离婚，残疾等，与单亲家长共同生活儿童的父亲·母亲及养育者(支付期限一般儿童为满15岁后最初的3月31日)。
支付金额 (月額)	每位儿童 2,500 日元 领取儿童抚养补助家庭的每位儿童 5,000 日元
支付时期	一年1次 (3月下旬)
申请地点	儿童政策课

【乳幼儿健康管理】 咨询 健康增进课

○健康诊察就诊票・预防接种予诊票一联单的交付

婴儿出生后，会收到市役所寄来的婴儿健诊及预防接种就受诊票等一联单。使用乳幼儿诊察就诊票在县内的乳幼儿健康诊察委托医疗机关就诊，生后未满3~7个月，未满9~12个月各1次可以免费就诊。希望在县外医疗机关就诊者，请咨询。

- 1岁6个月健诊与歯科检诊：1岁6个月~2岁未滿的儿童为对象。在该当月的前1个月末邮寄通知。
 - 3岁健诊（满3岁5个月前就诊）：3岁0月~4岁未滿儿童为对象。在该当月的前1个月末邮寄通知。
- 预防接种的有关说明及日程请参照「健康生活すこやか」。

○访问婴儿

保健士、助产士、护士访问婴儿家，测量婴儿体重及确认婴儿发育情况，并回答妈妈提出的各种咨询。请将母子健康手册附加的保健服务登记单提交到健康增进课或保健中心。

○地域育儿支援处 咨询 儿童政策课

在育儿支援处，育儿中的父母之间能轻松交流，咨询育儿的相关的事宜。也随时举办育儿相关讲座及活动。

利用对象：0岁~就学前的儿童及监护人（可免费利用）

支援处名称	地址	电话号码	时间 (12/29~1/3、周日、节假日休息)	
			设施开发	咨询
筑波市育儿综合支援中心	流星台 61-1	029(857)9037	周一~周六 9:00-16:00	周一~周六 8:30-17:00
Katuragi 俱乐部	西大橋 457-2 Katuragi 保育园内	080(8740)1988	周一~周五 9:15-15:15	周一~周五 9:15-16:00
Tyeri-俱乐部	上野 1302 SAKURA 学园保育园内	029(863)0054	周一~周五 9:30-12:00, 13:00-15:30	
Ohisama 俱乐部 ※令和3年2月为止、休园。	高崎 643-9 认定儿童园 minori 内	029(830)7455	周一~周五 9:00-12:00, 13:00-15:00	
Mamaton-tudoi 广场	馆野 604-3	029(838)5080	周一・周二・周四 9:30-14:30	
儿童之森广场	沼崎 3097-1 筑波儿童之森保育园内	029(875)4539	周一~周五 9:00-12:00, 13:00-15:30	
Suginoko 俱乐部	下河原崎 4-208 島名杉之子保育园内	029(847)6185	周一~周五 9:30-15:30	
Otonari	midorino1-28-3 wakaba 保育园分园内	029(895)2970	周一~周五 9:00-12:00, 13:00-15:00	
Nanairo 俱乐部	大角豆 961-1 nijiiro 保育园内	029(893)4602	周一~周五 9:30-12:00, 13:30-16:00	

○筑波育儿辅助服务事业

咨询 筑波家庭辅助中心 (筑波市社会福利协议会) ☎029 (879) 5504

这是希望援助育儿者和希望接受援助者的会员组织，进行有关育儿的相互帮助活动(收费)。筑波市民都可以成为会员，可以使用这个服务的原则上是妊娠中或是养育小学生以下儿童的监护人。随时进行会员登录。

提供的服务的内容 保育 / 接送 / 辅助家务

○育儿支援室「K I Z U N A きずな」 ☎070-1457-6062

监护人因伤病·灾害·事故·分娩·看护·红白事·购物等不得已的事情，儿童在家庭保育有困难时，可暂时保育。

申请方法，收费等详细内容请咨询

- 对象儿童：完全离乳后、可以入托、市内在住的满1岁~就学前儿童
- 时 间：周一~周三、周五~周日 9:00~17:00 年末年初除外
- 地 点：台町1-2-2 (谷田部老人福利中心内2楼)

○有病儿童·病后儿童保育事业 咨询 幼儿保育课

- 有病儿童保育：在市内居住，病情没有到恢复期，且诊断当下症状不会突变时，根据监护人工作情况，因伤病·事故·分娩·红白事等理由，托管不能在家保育的小学生以下的儿童。

详细内容请咨询各设施。

设施名称	所在地	电话号码	定员	保育时间
学园 mirai 保育园	島 307	029-893-2807	4人	周一~周五 8:00~17:30
筑波 suwan 保育园	西大井 1733-34	029-870-3371	3人	周一~周五 8:00~18:00
Sakura 学园保育园	上野 1302	029-863-0053	4人	周一~周五 8:00~17:30
筑波 sumairu 保育园	midorino2-17-1	080-9657-0779	4人	周一~周五 8:00~17:00

· 病后儿保育：

在市内居住，因是病情恢复期，集团保育有困难的儿童。根据监护人工作情况，因伤病·事故·分娩·红白事等理由，托管不能在家保育的小学生以下的儿童。详细内容请咨询各设施。

设施名	所在地	电话号码	定员	保育时间
筑波 kirari 保育园	面野井 32-1	029-846-7066	3人	周一~周五 8:00~17:00

【有关医疗制度】

○医疗福利费支付制度 (M A R U 福) 咨询 医疗年金课

MARU 福是对以下对象，补助医疗费自己负担的一部分的制度。仅限使用保险诊疗的部分为对象。有各种所得

限制，有时不能成为被补助的对象。

迁入者申请有时需要出示护照。

妊产妇	领取母子手册后至分娩后的第二个月为止的妇产科医疗费
幼 儿	对出生至高中毕业（18 岁生日后的 3 月 31 日为止）的儿童所支付的医疗费（高中生只限住院部分）
单亲家庭	没有配偶并养育未满 18 岁儿童者，及其对儿童所支付的医疗费
重度心身残疾者等	对有 1 级或 2 级身体残疾手册者，知能指数在 35 以下者支付的医疗费
申请地点	医疗年金课

○申请时所需证件：

- ① 健康保险证
- ② 印章
- ③ 迁入者有需要出示护照等，请咨询。
- ④ 儿童抚养补贴证，儿童福利金认定通知书等（母子·父子家庭）
- ⑤ 母子手册（妊产妇）
- ⑥ 身体残疾者手册、残疾年金者证、疗育手册、精神残疾者保健福利手册、特别儿童抚养补贴证（重度心身残疾者）
- ⑦ 个人号码（个人番号）
- ⑧ 银行账号（银行存折等）
- ⑨ 同意书

【残疾福利制度】

○身体残疾者手册、疗育手册、精神残疾者保健福利手册 咨询 障害福利课

身体残疾者、知障者、精神疾病，日常生活等受到制约者，为了利用各种服务所必须的手册。

○特别儿童抚养补贴 咨询 障害福利课

对居住在日本、并在自家监护，养育未满 20 岁的精神或身体有残疾的儿童监护人支付

申请时需要残疾者手册及诊断书等。另外，有所得限制者不能成为支付对象。

○面向身体、智力、精神有残疾的儿童及成人的服务 咨询 残疾福利课

①咨询残疾福利课。

① 在医院领取了残疾诊断后，对应残疾程度发给福利服务的「领取者证」。

② 根据「领取者证」，如果是儿童可以接受残疾福利的支援等服务。成人可以有就业支援、生活支援、残疾人入所支援等的服务

【成人保健】

健康诊察

保持健康，首先要进行健康诊察，检查自身的健康状况。

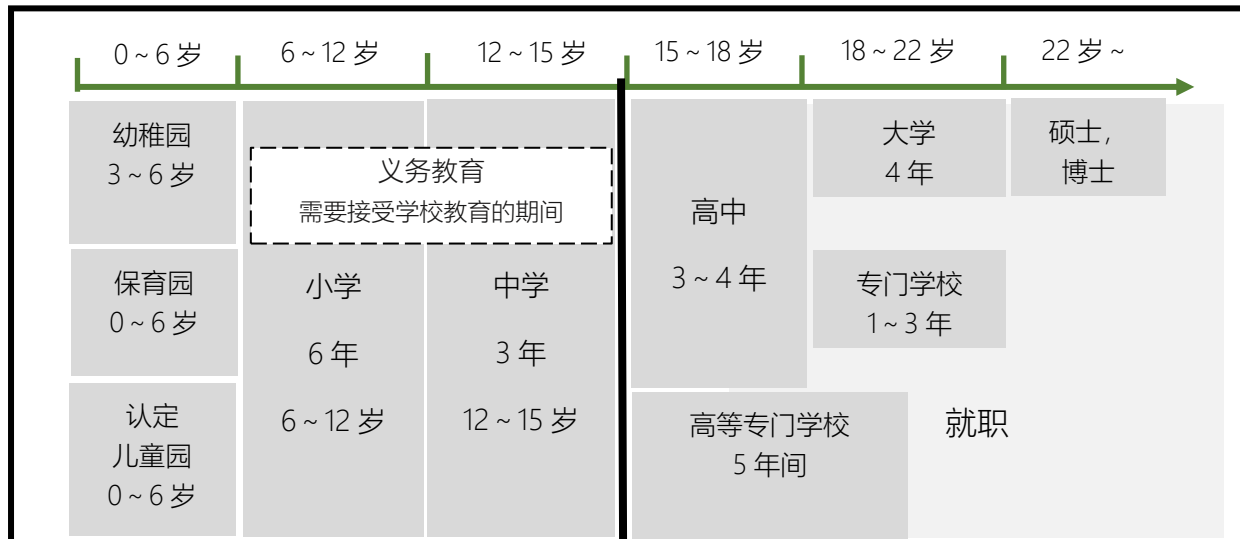
筑波市举办定期的各种健康诊察。详细情况请阅览「健康生活すこやか」及筑波市首页。

教育

【教育・保育制度】 咨询 学务课

日本的小学6年・中学3年是义务教育。

外国籍儿童・学生的监护人可不履行日本的义务教育，监护人希望儿童在日本学校就学时，请咨询教育局学务课。义务教育对象为在筑波市有住民登录的儿童・学生。



○小学入学前接受的教育・保育 咨询 幼儿保育课

设施名称	特点	入园的 儿童年龄	办理手续的地点
幼稚园	没有因监护人工作等原因入园、是进行幼儿教育设施	3~5岁 (到满6岁的年龄)	希望去的稚园
保育园	在家庭不能保育时、代替监护人保育儿童的设施	0~5岁 (到满6岁的年龄)	筑波市幼儿保育课
认定儿童园	是幼稚园的教育、也可兼备保育园功能的设施	0~5岁 (到满6岁的年龄)	· 直接去所希望的幼稚园 办理手续 · 希望去保育园时，在筑波市幼儿保育课办理手续

- 幼稚园、保育园、认定儿童园可接收儿童的年龄不同。
- 希望在4月开始入保育园的各位，请在前一年的10月末至11月上旬，向幼儿保育课办理申请。
- 希望在4月入公立幼稚园的各位、请在前一年的秋季（10月末左右），向希望去的幼稚园办理申请。

○幼儿教育免费 咨询 幼儿保育课

利用对象是利用幼稚园、保育所、认定儿童园等3岁至5岁儿童班的儿童。0岁至2岁儿童班的住民税非课税家庭的儿童也同样是免费的对象。认定外保育设施等的儿童也有可能成为免费的对象。

详细内容请参照下记URL。

多种语言对应

https://www.city.tsukuba.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/007/926/gaidobukkuenglish.pdf

○学校教育 咨询学务课

学校	入学年龄	办理手续之处	学校选择 (公立)	入学考试 (公立)
小学	6 ~ 12 岁 (到 7 岁的年龄 ~)	学务课	市指定	无
中学	12 ~ 15 岁 (到 13 岁的年龄 ~)	学务课	市指定 (根据考试有选择希望去中学的制度,)	无
高中	15 ~ 18 岁 (到 16 岁的年龄 ~)	茨城县 高中教育课	希望去的学校	有
特别支援学校 ※	初等中等部 6 ~ 15 岁	特别支援教育推进室	与市咨询	无
	高等部 15 ~ 18 岁	茨城县 高中教育课	与希望去的学校咨询	有

※特别支援学校是有残疾的儿童可以入学的学校。有初等部 (小学阶段)、中等部 (中学阶段)、高等部 (高中阶段)。

○小学·中学·义务教育学校的入学手续 咨询 学务课

学校的入学区域由教育委员会指定, 根据住民票的住址决定学校。

因住民票的住址移动而转学, 住址没有变动却转到入学区外学校就学, 或一直在住址变动前的学校就学时, 需要教育委员会的协议及许可, 请在学务课办理手续。

○11月下旬向新的小学·中学·义务教育学校入学儿童·学生的监护人邮寄就学通知书。

如有以下理由希望在指定校以外的学校入学时, 请在教育局学务课办理手续。

1. 预定迁出筑波市外或出境时
2. 预定迁居到筑波市内其他学区时
3. 预定在私立、国立学校或特别支援学校入学 (视觉·听觉·智力·肢体不自由·病弱)
4. 指定学校变更、预定申请区域外的就学
5. 因疾病或其他理由推迟入学时
6. 其他、指定学校不能入学

○转入、转出学校的手续 咨询 学务课

随着住所的变更, 从其他市町村转入筑波市内的学校时, 在窗口办理变更手续同时, 办理入学手续。另外, 迁到筑波市外时, 请在就读学校办理转学手续。

○就学支援费制度 咨询 学务课

由于经济原因, 教育委员会认为儿童就学困难时, 可以得到学校用品费和学校供给午餐费等必要的援助。

对象为生活保护家庭和准要保护家庭等，有收入限制。详细情况请咨询就读的学校。

○高中（高等学校）：「奖学金」制度 咨询 茨城县高校教育课

不论国立、公立、私立，可以领取用于支付学费的高等学校等就学支援金。在各都道府县，有支援低所得家庭学费之外的教育费等（教科书费、学习用品费等）的高中生奖学金。

40

○儿童馆 咨询 儿童育成课

儿童馆是地区儿童玩耍的地方，是0~18岁以下的儿童可以自由利用的设施。筑波市共有18个儿童馆。

在儿童馆，儿童们在一起玩耍的同时，培养儿童的自主性、创造性、协调性等，对儿童健康充裕的成长进行指导，援助。儿童馆也被称为是儿童相关团体（母亲俱乐部等）的活动场所。

开馆时间 / 周一~周五 8:30~18:00、周六（只限第2个周六） 8:30~12:00

休馆日 / 周六（第2周六除外）、周日、节假日、12/29~1/3

设施名称	所在地	电话号码	设施名称	所在地	电话号码
栄儿童馆	横町 127-4	029(857)4206	吾妻東儿童馆	吾妻 4-12	029(852)7858
九重儿童馆	上ノ室 2094	029(857)4631	竹园東儿童馆	竹园 3-18-1	029(851)5802
荃崎儿童中心	小荃 1793	029(840)1321	竹园西儿童馆	竹园 2-19-2	029(852)5039
上郷儿童馆	上郷 2270-1	029(847)5546	手代木南儿童馆	松代 4-15-1	029(852)0670
吉沼儿童馆	吉沼 814-1	029(865)2070	二の宮儿童馆	二の宮 4-9-2	029(855)6091
東儿童馆	東 2-24-1	029(851)4801	谷田部儿童馆	谷田部 4715	029(836)0611
大曾根儿童馆	大曾根 447-3	029(864)0181	並木儿童馆	並木 4-2-3	029(851)5331
松代儿童馆	松代 2-21-2	029(855)6110	樱南儿童馆	並木 4-7-3	029(858)0791
吾妻西儿童馆	吾妻 2-5-4	029(851)8141	小田儿童馆	小田 2410	029(867)1190

○儿童俱乐部 咨询 儿童育成课

儿童俱乐部是为监护人白天工作不在家的儿童提供游玩和生活的场所，为儿童的健康成长而设立的场所。

儿童俱乐部大致分为公设公营、公设民营和民设民营。根据儿童所上的小学，决定可以申请的儿童俱乐部。

公设公营的儿童俱乐部的申请，请向希望入会的儿童馆·儿童俱乐部提交。从4月开始入会者，请在前一年的12月中旬到1月中旬之前申请。详细情况，有英语版的儿童俱乐部入会指南册子，请在儿童育成课（市政办公楼），儿童馆领取。公设民营、民设民营的儿童俱乐部，在市主页上登载了各儿童俱乐部的信息（所在地、接收的小学区、咨询处），请确认后直接咨询各儿童俱乐部。

○有关在日本的升学（進学） 咨询 筑波市国际交流协会 029-869-7675

在日本，可以进孩子所希望进的高中。但是，为了进所希望的高中必须参加入学考试。

筑波市国际交流协会，不定期举办有关進学指导及咨询的「预备学习·预备班」。考虑在日本升学的各位，

请尽早咨询。

参考：『面向外国人亲子的升学指南手册』（<https://www.commonsglobalcenter.org/>翻译资料等/教育关系/）

○里亲（养父/养母）制度 咨询 育儿咨询室

希望成为儿童的养父/养母的各位，请致电茨城县土浦儿童咨询所。

所谓的“里亲”，是指父母因事故、疾病等各种事由，无法在自己家庭养育儿童，因此将儿童寄养在养父/养母家，在家庭氛围中将儿童养育成人。

41

○家庭儿童咨询 咨询 育儿咨询室

根据不满 18 儿童的有关咨询，咨询员进行的家庭儿童咨询。对疑难问题，与儿童咨询所和保健所等相关机构联合进行咨询。

咨询免费，严守秘密，请轻松咨询。

咨询日：周一～周五 8：30～17：00 节假日、12 / 29～1 / 3 除外

○育儿支援短期养育事业（ショートステイ） 咨询 育儿咨询室

儿童的监护人因生病、分娩、事故等原因不能抚养儿童时，可以暂时将儿童寄养在儿童福利设施等处。以 7 天为限，根据家庭情况，1 天的费用在 1000 日元至 5350 日元之间。使用时需要登录，请事先咨询。

咨询日：周一～周五 8：30～17：00 节假日、12 / 29～1 / 3 除外

○母子生活支援设施的入居 咨询 儿童政策课

母子生活支援设施是保护母子家庭或类似家庭为目的，促进生活自立的设施。

○高等职业训练促进支付金事业 咨询 儿童政策课

为了取得对就业有利，对生活安定有帮助的资格，在培训机构学习 1 年以上时，支付补助金。

在筑波市有居民登记并生活的单亲家庭的母亲或父亲，领取儿童抚养津贴，或是同等收入水平的各位
护士·准护士、看护福利士、保育员、理疗士、作业理疗士、美发美容士、营养士、牙科卫生士、社会福利士、糖果卫生师、厨师等

支付额：居民税非课税家庭=月額 100000 日元（最后的 12 月 140000 日元）居民税家庭=月額 70500 日元（最后的 12 月 110500 日元）

领取补助金并满足一定条件者，还有其他支援。每月 40000 日元（除去最后 12 月期间（上限 3 年））
利用本事业，有关就学前领取资格的审查和预计取得的资格等，需要事前联系。详细情况请咨询。

○常有的疑问

Q 可以在比自己年龄低的学年就学吗？

A 不满 15 岁时，原则上按照该当年龄的学年就学，15 岁以上如下所示。

○想上初中时：原则上不能上公立中学。可以在“夜间中学”学习。

○想上高中时：如果入学考试合格的话，不论年龄大小都可以。考试需要义务教育结业证（9 年）或者中学毕业程度认定考试的证明。

○注意事项:

- 留学、就劳签证不能参加考试。永住、定住、家族滞在的情况下可以参加考试。
- 未成年者如果监护人不住在一起，就不能参加考试。

Q 日语指导教室是什么样的地方？

A 如果日语不太好，或者在日本的还没有达到相当学年的学习水平，可以在日语指导教室接受日语指导。有日语指导教室的学校和没有日语指导教室的学校。

Q 外国人学校与公立学校有什么不同？

A 除了进入公立学校以外，也可以选择进入外国人学校。很多外国人学校都是各自设置教育课程，语言也是根据各学校指定（巴西人学校的话是葡萄牙语等）的。外国人学校中也有从幼儿园到高中部在籍的学校。

☆在日本学校就学时请注意以下事项。

- 入学后迟到、缺席、早退时一定要给学校打电话告知。
- 有 PTA（每个学校由老师和家长组成的组织）和儿童会（在地区活动的组织）。请确认一下各自居住地区是否有这样的组织。请积极参加教学参观吧。
- 学校提供午餐。另外，作为生活指导每天进行校内的卫生打扫。
- 为了防止事故发生，在学校不要戴耳环或装饰品。
- 在学校要穿室内用鞋。
- 上小学的时候，按地区编成一起上下学的上学·放学小组。

筑波市概况

筑波市概要

【面積】茨城县 筑波市 283.72km² 水戸市

【人口】 242, 502 人

在住外国人数: 9,845 人 135 个国家※

【家庭数】 107,792 家庭※

※2021年3月1日信息为准

筑波市的象征

【市徽】市徽是由两个“つ”组成的图形化市徽,标志着无限的发展空间及稳定与和谐。

淡蓝色象征蔚蓝的天空与 SCIENCE(科学),浅绿色象征新绿盎然与 NATURE(自然)。

(平成元年 (1989 年) 4 月 11 日制定)

【市花】 市花:虎耳草



【市树】 榉树



【市鳥】 猫头鹰



【「创造充满希望领先于世界的城市」口号标志】

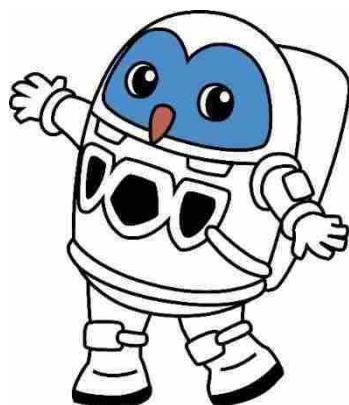
筑波市以「创造充满希望领先于世界的城市」为目标、为实现持续可能的城市推进各种有效措施。



【福昆船长】(Hookun Sencho)

猫头鹰式机器人宇航员以筑波市的特征「自然(猫头鹰)」与「科学(机器人·宇航员)」为主题的猫头鹰式机器人宇航员。

2014年2月8日制定)



姐妹城市·友好城市

筑波市以姐妹城市·友好都市为中心, 实施与海外城市的交流事业。

○Cambridge 剑桥市 位于美国马萨诸塞州东部。

【1984年5月8日缔结姐妹城市】

○Irvine 欧文市 位于美国加利福尼亚州南部。

【1989年8月3日缔结姐妹城市】

○Grenoble 格勒诺布尔市 位于法国东南部的城市、是伊泽尔县政府所在地。

【2013年11月12日缔结姐妹城市】

○Shezhen 深圳市 属于中国广东省、与香港临界的城市。

【2004年6月9日缔结友好都市】

其他交流城市

○大田広域市 (Daejeon) 位于韩国中央部、韩国六大城市之一。

【1999年10月16日缔结交流协力意向书】

○Bochum 波鸿市 位于德国北莱茵-威斯特法伦州鲁尔区。

【2019年11月25日缔结联合合意书】

筑波市推进的工作

筑波市的初创企业支援

初创企业，包含了社会问题的解决和革新性技术开发，及新型产业创出等可能性，以快速成长为目标开始商务的新兴企业。在筑波市，为了将研究学园都市的研究、技术方案（种子）运用到商务上，2018年制定了“筑波初创战略”，从设立启动到事业化，推进其后成长的一贯化。

筑波初创园区，是支援准备创业和刚创业不久的各位，启动的推进据点。有可作为办公室使用的语言交流空间、会议室、举办活动和交流会的研讨空间、任何人都可以轻松前往的交流空间咖啡厅。同时也随时受理举办与创业相关的活动和经营商等专家的个别咨询，对创业感兴趣的各位，请务必使用。

	定期会员（指定席）	定期会员（自由席）	随时会员
办公间	18,000 日元/月 (24 时间/365 日)	15,000 日元/月 (24 时间/365 日)	300 日元/时 1,500 日元/月 (24 时间/365 日)
专用 WiFi	○	○	○
淋浴室	○	○	—
专用文件柜室	○	○	—
法人登记	○	○	—
小型会议室（免费）	○	○	○

※市内研究人员、学生等可减免费用

※休馆日（12/29~1/3）但是定期会员除外

会议室（要预约）	500 日元/时 平日 11: 00 ~ 21: 00 土日祝 11: 00 ~ 19: 00
----------	---

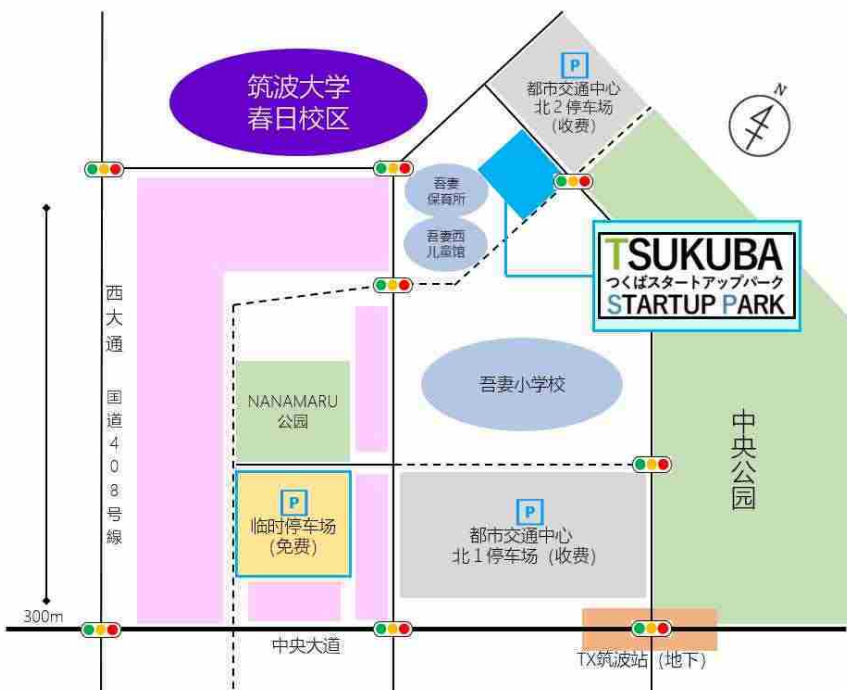
全部价格包括税。

※交流空间·茶话厅（任何人都可以使用） 平日·节假日（12/29~1/3 除外） 10: 00 ~ 19: 00

〒305-0031

茨城县筑波市吾妻二丁目 5 番地 1

筑波 TX「筑波站」A1 出口 步行 5 分



今后简明的目标 筑波 SDGs

以持续可能的都市为目标

2018年6月，筑波市被内阁府选定为茨城县内唯一的「SDGs 未来都市」（到2020年7月为止共有93个都市）。通过在经济、社会、环境三方面创造新的价值，来实现可持续发展的高潜力都市和地区，以“筑波市 SDGs 未来都市计划”为基础，推进可持续的城市建设。制定了反映 SDGs 理念的《筑波市未来构想》的修订版，为进一步实现可持续都市，在2020年3月发表了《可持续都市宣言》。

○SDGs（可持续的开发目标）是什么？

SDGs 是将2015年9月在联合国首脑会议上通过的，以2030年作为达成期限的，国际社会全体的17个目标。创造不让任何一个人掉队的世界，这就是 SDGs 的世界目标。

儿童未来支援事业 咨询 儿童未来室

筑波市为了现在和未来出生成长的儿童不被环境所左右，正在实施儿童未来支援事业。2019年4月，为支援儿童的未来，创设了“筑波儿童的蓝色羽毛基金”。基金的款项将用于儿童未来支援事业。（汇款手续费免费。与家乡纳税同样适用于税金扣除）

捐赠的申请方法：①从市主页申请（可以用信用卡支付） ②邮寄申请表 ③直接捐赠到儿童未来室

○儿童学习支援事业 咨询 儿童未来室

以生活保护、领取就学援助家庭的儿童为对象，提供学习支援、所在场居（筑波儿童蓝色羽毛学习会）。

支援对象：生活保护、领取就学援助家庭的儿童、学生（4~9年级学生）

费用/免费 实施时间等根据实施场所而不同，详细情况请咨询。

○补习班费用扶助 咨询 儿童未来室

以生活保护或领取就学援助家庭的中学生为对象，补助补习班费用的一部分费用。

扶金额：支付补习班费用（每月5000日元为上限）

○一起去大家食堂吧！

一起去「みんなの食堂」吧！「みんなの食堂」（筑波市儿童餐厅）是一个从儿童到老人，适合任何年龄段的人所去的地方。各个网站的信息 仅限日语 △由于新型冠状病毒的影响，很难定期举办「みんなの食堂」。所以有一些餐厅会改变营业的方针，如改为提供 便当等。举办的日期和地点请提前确认咨询（限日语对应）。

地域交流ひろば（花畑）

住址：蓮沼 220-1 ☎：029-864-6464

举办日：每月第4个周六 11:30~13:30

费用：儿童（初中生以下）100日元 大人 300日元

提前申请的顾客优先！这里有营养师·厨师自制的午餐套餐。也可以向育儿工作者咨询育儿相关的问题

地域交流ひろば（沼崎）

住址：沼崎 3097-1 筑波こどもの森保育园 ☎：029-875-4539

举办日：每月第4个周二 11:30~13:30

提前申请的顾客优先！这里有营养师·厨师自制的午餐套餐。做为未就学儿童的育儿支援处可以在这里玩耍。

费用：儿童（初中生以下）100 日元 大人 300 日元

大家的儿童食堂

住址：高野 1197-20 豊里交流中心

☎：090-3685-7088 （筑波・あつまれちびっ子 in 豊里の会）

举办日：每月 1~2 次周六 11: 30~13: 30 周四夜间不定期举办

费用：儿童（18 岁以下）100 日元 大人 300 日元

有用当季蔬菜或者有当地特色的手工料理！

46

竹园周六广场

住址：竹园 3-19-2 竹园交流中心 ☎：090-3047-1265（毛利）

举办日：每月 1 次周六 10: 30~14: 30

费用：儿童（初中生以下）100 日元 大人 300 日元

提前申请的顾客优先！
如果是小学生的话只有儿童也可以参加！
欢迎多年龄段·跨国交流 欢迎志愿者！

Baobabu 儿童食堂

住址：小野崎 858-1 ☎：029-856-5087 ✉amemura45@gmail.com

举办日：每月 1~2 次周五 18: 30~20: 45

费用：幼儿免费/儿童·大人 300 日元

要邮件予約！
这里使用的食材是从大棚或田间采摘的新鲜蔬菜。米饭是使用专门的瓷器蒸煮。

筑波「儿童之家」食堂

住址：北中妻 399-2 ☎：029-838-5366（NPO 法人マナーズ）

举办日：每月第 1·3 周三 17: 30~19: 30

费用：幼儿免费/儿童（中学生以下）100 日元/大人 300 日元

只有儿童来我们也非常欢迎。提供接送服务。
请随时咨询。我们店是筑波儿童餐厅的开创者！

辰海儿童食堂

住址：松の木 99-34 ☎：029-838-5666（海鮮辰海）

举办日：每月第 1·3 周日 9: 00

费用：儿童（中学生以下）免费/大人 300 日元

提供用当地新鲜蔬菜制作的原味咖喱。

△ 举办时间可能会有变更。详细请咨询各举办团体。

「みんなの食堂」是什么？

「みんなの食堂」是一个适合任何年龄段的人都可以参加的活动。

是一个可以停留很久的地方，也是一个只停留一会儿的地方。

不想做饭的时候，请和家人一起来参加吧！

去「みんなの食堂」之前！

小朋友自己来的时候请一定告诉家人！有时候可能没有饭，所以来之前请提前预约！

○大家的食堂事业补助金 咨询 儿童未来室

筑波市向经营大家食堂的团体发放补助金。

补助金额：月 1 次实施 50,000 日元/年 月 2 次实施 100,000 日元/年

补助对象：食材费、消耗品费、保险费等

【辅助在医疗机关就诊的多种语言电子问诊表】

「多种语言电子问诊表」是有关筑波市内诊所及其他信息，用个人的智能手机读取诊所内设置的 QR 码，用母语传达症状，诊所方面可以用日语确认其内容，现在对应 14 种语言。

在筑波市内导入这个问诊表的诊所和其他详细的信息，请阅览 Ambii 株式会社的网站（以下 URL）。

<https://ambii.com> 

※Ambii 株式会社的「多种语言电子问诊表」，是「令和元年度筑波 Society5.0 社会实际装置支援事业」（筑波市全面支持利用最先进技术产品等社会实证（实用化）实验）的通过的议案。

遇到紧急情况!

警察：110

遇到交通事故时

没有受伤的人，要对受伤的人进行救护，叫救护车和警察。要采取防止道路危险的措施。即使互相认为是轻伤时，也要接受医生的诊断。确认对方的住址、姓名、电话号码、驾驶证等。

48

【筑波警察署】

〒305-0816 筑波市学园之森 3-50-1 多种语言对应

<https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/foreign/index.html>



消防与急救：119 咨询 消防指令课

拨打 119，对于大多数人来说，是一生很少遇到的事情，越是紧急的时候越容易慌张。拨打 119 时，请冷静清晰地传达内容。为了保护每个人宝贵的生命和财产，请各位大力协助。

火灾和急救等拨打 119 时，有以下各种方法。

○用固定电话、手机、公共电话通报

用手机拨打 119 通报时、请务必将 GPS 功能设定为 ON。

○以不会说日语的外国人为对象、通过翻译中心（以下称「多种语言热线服务」）通报

○以听觉及发声障碍者为对象，使用手机的英特网功能通报（紧急通报系统 NET119）

○用 FAX 通报（FAX119）

【筑波市消防本部】

〒305-0817 筑波市研究学园 1-1-1

【拨打 119 通报时的注意事项】 119 号通报，请冷静地回答指令科员问到的事情。

○发生火灾时

- 首先要报告是火灾
- 地点（住址）在哪里（目标参照物也要有）
- 什么在燃烧（建筑物、树林、车辆等）
- 有没有还没逃出的人？或受伤的人？
- 通报人的名字和电话号码

○急救时

- 首先报告是急救
- 地点（住址）在哪里（目标参照物也要有）
- 怎么了（生病、受伤、事故）
- 伤者人数、状态（意识、呼吸、脸色等）
- 通报人的名字和电话号码

【多种语言对应的 119 通报】

筑波市消防本部，为不会说日语的外国人拨打 119 时，通过多种语言对应服务询问内容。通报者可以适用平时所以语言对话，由指令课员判断，并通过翻译进行 3 者间通话来应对。

另外，消防队和急救队在灾害现场应对时，也会通过多种语言服务热线翻译进行对话。24 小时 365 天都可对应。

对应语言（19 个语种）：英语、汉语（北京话）、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、德语、法语、意大利语、俄语、越南语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语、马来语、缅甸语、克梅尔语、蒙古语、新哈拉语（令和 2 年 9 月 23 日为止信息）

【急病】

○休息日急诊

有关日程及当番医生・诊疗科目请阅览「多种语言网站」及「市政报筑波（日语）」。医疗机关有时会加算一定费用（选定疗养费）

○有关急病等电话咨询（仅限日语）

儿童紧急电话咨询 ☎# 8 0 0 0 ☎ (03) 6667-3377

○筑波医疗中心病院 ☎ 029 (851) 3511

住址：天久保 1-3-1

诊疗时间：365日24小时对应重症・突发的小儿急救等。

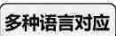
为紧急度高的患者优先诊察，根据紧急度、重症度决定诊疗顺序

○大人急救电话咨询

☎# 7 1 1 9 ☎ (03) 6667-3377

24 小时 365 天对应。仅限日语。

○急救医院一览

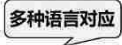
医疗机关名	筑波大学付属病院	所在地	天久保 2-1-1
电话号码	☎029 (853) 3900 (代)		

诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/		
备注	外来诊疗全科为预约制 预约中心的预约时间平日8:30~17:00 2号窗口到17:15 预约中心 ☎029 (853) 3570 初诊受理时间 8:30~16:30 再诊受理时间 7:30~16:00 (有预约者再诊时,在机器上受理) 夜间急救外来(夜间17:15~8:30、休诊日) ☎029 (853) 3110 · ☎029 (853) 3860 平日(8:30~17:15) ☎029 (853) 3572 急救24小时365天受理。		

医疗机关名	筑波双愛病院	所在地	高崎 1008
电话号码	029-873-2511		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.tsukuba-soai.com/		

医疗机关名	筑波中央病院	所在地	北条 5118
电话号码	029-867-1211		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.tsukuba-chuo.jp/		

医疗机关名	筑波纪念病院	所在地	要 1187-299
电话号码	029-864-1212		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.tsukuba-kinen.or.jp		

医疗机关名	筑波学园病院	所在地	上横場 2573-1
电话号码	029-836-1355		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.gakuen-hospital.or.jp 		
备注	本院的诊疗不论初诊·再诊都是预约制 预约中心 ☎029 (836) 6688 预约受理时间 平日9:00~16:00 周六9:00~12:00 当日预约(产科·齿科口腔外科·康复科·心疗内科以外) 平日8:00~15:00、周六8:00~11:00		

医疗机关名	市原病院	所在地	大曾根 3681
电话号码	029-864-0303		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 http://www.ichihara-hospital.or.jp/		

医疗机关名	筑波病院	所在地	大角豆 1761
电话号码	029-855-0777		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 https://tsukuba-hospital.jp/		

医疗机关名	筑波 Medical 中心病院	所在地	天久保 1-3-1
电话号码	029-851-3511		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波 H P 或致电咨询。 http://www.tmch.or.jp/hosp/		

防災

防灾就是做好灾害时的应对准备。日本是地震多发的国家。据说，不久的将来东京周边会发生巨大地震。日本列岛将会有强风和暴雨的台风登陆。台风直接袭来时，有时会因为大雨河水泛滥。除此之外，也有可能发生火灾和原子能灾害。考虑灾害发生时应该怎么对应，做好准备是非常重要的。

【灾害风险】

知道筑波市有什么样的灾害风险吗？为了防止灾害随时发生，做好准备吧。

筑波市发行的危险地图，大致表示以下地区是否有大规模灾害发生的可能性。

<大雨造成的泥石流、洪水等>

- 筑波山区域（泥石流）、谷田川附近（陡坡地区）的泥石流灾害警戒区域
- 小贝川·樱川的浸水设想区域

<地震>

地震强度是指地面晃动的大小。

震级 1~2 级 几乎感觉不到晃动

震级 3~4 级 身体感觉到震动

震度五级弱 碗碟和书从架子上掉下来

震度五级强 以上的家具和砖墙倒塌

震度 6 弱 防震弱的木造房屋倾斜

抗震 6 级强 防震弱的木造房屋倒塌

震度 7 级 防震弱的建筑物倒塌

- 发生强度 5 级以上的地震时，房子会损坏，也会停电和停水。
- 地面“液化”时，房子等也会倾斜。
- 灾害发生时，电车好高速公路不能使用，也会发生交通堵塞。
- 大部分的店铺休息，很难买到汽油和燃料。
- 大地震时，会持续发生余震，几天后也可能发生大地震。

【自助、共助、公助】

为了在灾害发生时，把危害降到最低，『自助、共助、公助』很重要。

『自助』⇒为了保护自己 and 家人的生命和财产，请提前做好防灾准备。

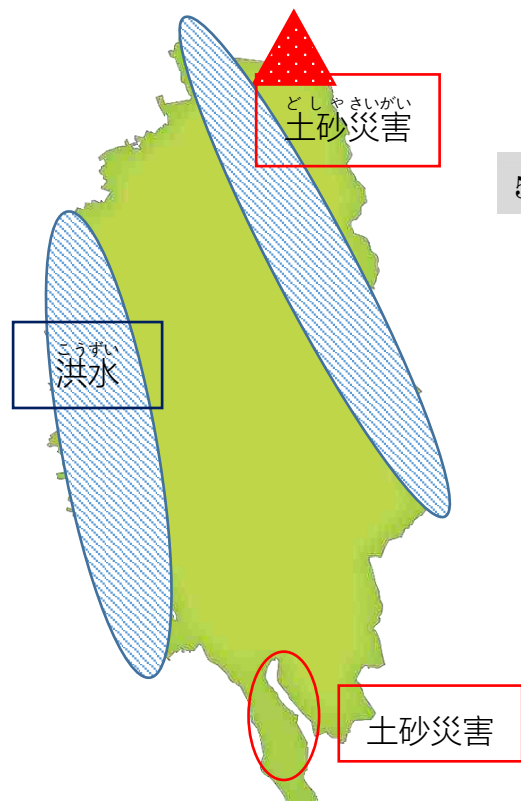
『共助』⇒为了减少地区的灾害，与该地区的住民团结一致，互帮互助。

『公助』⇒政府机关负责综合防灾措施。

公助：如果在筑波市发生了像东日本大地震那样的灾害，市役所将会采取「掌握受灾情况（成立灾害对策部门）」、「搭建临时避难所（分配及供应物资）」、「灾后重建」、「信息收集及传递」等措施。但是，大规模灾害发生的同时，公共防灾机关“自体”的一些行政机能会因为受灾而陷入瘫痪状态，各地会同时需要救助和一些灭火行动，所以「公助」的机能可能会受到限制。因此，发生灾害时，「自助」和「共助」也很重要。

对于「自助」来说，事前做好准备最重要。

在一些建材超市里会设有「非常持出品」或「储备品」的购物区域。可以买到应急食品或者一些灾害发生时的应急物品。防灾必须的储备品请按以下清单确认。一些需要随时用到的物品应在家里常备。如女性生理用品或是儿童纸尿裤/奶粉/断奶食物/毛巾/婴儿背带，有需要看护的老人家里，



确认家中的储备	防灾用品的准备	紧急带出避难包的确认
<p>为了防备不得以留在家中的时候，平常尽量备齐食物和生活必需品。</p> <p>食物方面</p> <p><input type="checkbox"/> 饮用水（每人一日3公升为标准） <input type="checkbox"/> 营养补充食品</p> <p><input type="checkbox"/> 应急食品（即食米饭和即食食品等）</p> <p><input type="checkbox"/> 罐头食品（水果和豆类等） <input type="checkbox"/> 零食类</p> <p><input type="checkbox"/> 不用加热可即时食用的食物 <input type="checkbox"/> 调味料</p> <p>生活用品</p> <p><input type="checkbox"/> 家庭用水。 <input type="checkbox"/> 常服药物和常备药</p> <p><input type="checkbox"/> 垃圾袋和大型塑料袋 <input type="checkbox"/> 急救箱</p> <p><input type="checkbox"/> 纸巾</p> <p><input type="checkbox"/> 卫生纸</p> <p><input type="checkbox"/> 桌式瓦斯炉和桌式瓦斯罐 <input type="checkbox"/> 打火机</p> <p><input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 电池</p> <p><input type="checkbox"/> 湿纸巾 <input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝</p> <p><input type="checkbox"/> 胶手套 <input type="checkbox"/> 厨房用保鲜膜</p> <p>因人而异的必需品</p> <p><input type="checkbox"/> 宗教食品（清真等）</p> <p><input type="checkbox"/> 卫生用品（卫生绵） <input type="checkbox"/> 婴幼儿和高龄人士的食品</p> <p><input type="checkbox"/> 母子手册 <input type="checkbox"/> 尿布，婴儿背带</p> <p style="text-align: center; background-color: #eee;">请储备 3-7 日的份量</p>	<p>避难时把最低限度的必需品放入防灾包中。选取自己所需物品及早做好准备。</p> <p><input type="checkbox"/> 饮用水 <input type="checkbox"/> 零食类（巧克力和糖果等）</p> <p><input type="checkbox"/> 衣服 <input type="checkbox"/> 药物 <input type="checkbox"/> 食物</p> <p><input type="checkbox"/> 便携式收音机 <input type="checkbox"/> 头盔 <input type="checkbox"/> 急救箱</p> <p><input type="checkbox"/> 剪刀和工具刀 <input type="checkbox"/> 作业用手套</p> <p><input type="checkbox"/> 手机充电宝や备用电池</p> <p><input type="checkbox"/> 保温垫 <input type="checkbox"/> 开罐器 <input type="checkbox"/> 拖鞋</p> <p><input type="checkbox"/> 携带式简易厕所 <input type="checkbox"/> 电池 <input type="checkbox"/> 纸巾</p> <p><input type="checkbox"/> 垃圾袋 <input type="checkbox"/> 手电筒 <input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝</p> <p><input type="checkbox"/> 文具 <input type="checkbox"/> 蜡烛，打火机。 <input type="checkbox"/> 耳塞</p> <p><input type="checkbox"/> 眼罩 <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> 绳</p> <p>必需品</p> <p><input type="checkbox"/> 身分证件（在留卡・护照）</p> <p><input type="checkbox"/> 现金（特别是硬币） <input type="checkbox"/> 健康保险证</p> <p><input type="checkbox"/> 银行存折 <input type="checkbox"/> 印章</p> <p>应对新型冠状病毒之下的必需品</p> <p><input type="checkbox"/> 口罩 <input type="checkbox"/> 体温计 <input type="checkbox"/> 酒精消毒液</p> <p style="text-align: center; background-color: #eee;">为了可即时携带避难请放在大门附近</p>	

还需要准备尿布和常备药。另外，在灾害发生时，考虑宗教习惯或者过敏症状而提供非常食品比较困难，请自己提前做好储备。发生灾害时，作为主要通信工具的手机也是必不可少的，所以请提前做好移动电源。
只准备物品是不够的，也请多了解一些防灾知识。

以下的两个图表示的意思不一样。你知道吗？



1.

2.

- 1.避难场所：家附近的公园或广场等⇒能够暂时保护自身安全的场所
- 2.避难所：市内的全中小学校、交流中心等⇒在自己家居住危险或困难时，暂时住宿的地方。也是物资配给地点。

事先确认一下自己家附近的避难场所和避难所吧。考虑到不能和家人取得联系的情况，请事先决定好集合场所。除此之外，各种各样的企业和团体都会用多国语言发送灾害相关的信息，建议大家先确认一下，灾害时的通话线路，为了防止灾害时系统瘫痪，确保用 LINE 和留言等可以与家人、朋友取得联系的手段。

保护国民的信息，免费应用程序在地震发生后，可以预测各地强烈摇晃的到达时间和震度，并尽可能迅速传递地震快报和海啸信息，喷火信息，特别警报，中暑信息，导弹发射等。提供英语、中文（繁体、简体※1）、韩语、日语。

※1 繁体·简体字：中文标记的不同。繁体是自古以来使用的汉字，现在也在日本、台湾、新加坡等地使用。简体字是简化的标记，主要在中国使用。

【有关避难劝告指南】

你知道「避难劝告指南」吗？

受 2018 年 7 月暴雨的影响，内阁府改定了指导方针并从今年 6 月开始执行。

警戒标准 5	已经反生灾难 请做好一切可以保护生命的措施
警戒标准 4	请快速去避难场所避难 如果在去避难场所的途中有危险时，请就近去安全的场所避难
警戒标准 3	去避难场所需要时间的人（高龄者，残疾人，婴幼儿等）和支援者一起避难。其他人做好避难准备
警戒标准 2	请准备避难，并根据灾害预测图来确认自己的避难途径
警戒标准 1	请提高防灾意识

居住在筑波市
警戒发令标准 3·4 地区的各位
请迅速避难

【宠物与灾害】

养宠物或正在考虑养宠物的各位

想过发生灾害时宠物该怎么办吗？在避难所无法和宠物共同生活在同一居住空间，所以宠物的灾害应对基本上是靠宠物主人的「自助」。请首先把握自家的危险后，给宠物找一个安全的寄存地。找到寄存地后请确认以下几点。

· 发生灾害时是否可以寄存 · 费用 · 移交宠物的方法 · 宠物所需要的粮食 · 散步的时间 · 笼子 · 旅行箱

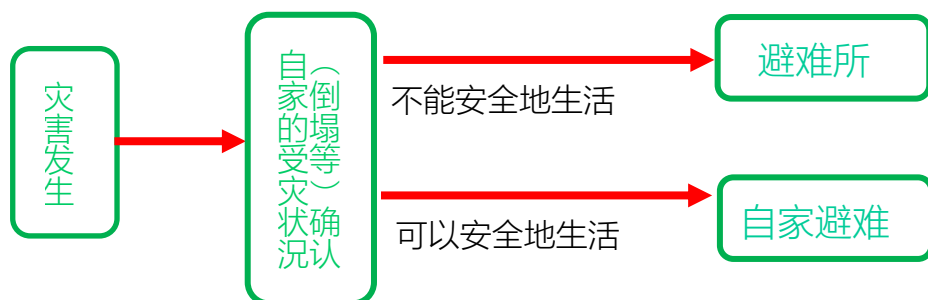
※环境省 H P [https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf]

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf] 可以阅览灾害时宠物的保护方法的小册子。

【介绍了避难场地和避难所，但并不是说在遇到灾害时，只能选择去避难所】

很多人在灾害发生的时候，去避难所就可以放心了。避难所是为房屋倒塌或有倒塌危险，在自己家生活困难的人开设的栖身场所。如果家里安全，请尽量在家里避难（洪水、泥石流等预测灾害除外）

请记住



【地震时的注意事项】

在家里创造不放家具的安全空间

- 确保安全空间作为家中的避难所。
- 无法创建安全空间时，应改变家具的配置，采取安全措施
- 为了安全避难，不要在通道或出入口处放置物品。

防止家具翻倒、移动和防止玻璃飞散。地震的时候，采取在室内不受伤的对策是最重要的。

【在家时的安全对策】

地震发生时,能在家安全渡过吗? 在客厅或卧室,如果发生大地震,会不会被倒下的家具压住呢? 请固定书架、冰箱和家具吧。请固定餐具柜的门,防止餐具散落。家庭生活中心有各种各样的固定工具出售。也有很多可以租借的固定工具。请务必提前设置好。此外,在餐具橱柜,棚板上放置不易滑动的布或防滑塑料,请安装止动器具防止门打开。电视尽量放在较低的位置,用金属零件固定在墙壁和柱子上。为了防止玻璃飞散,在玻璃窗上贴上防止玻璃飞散的薄膜等。



1 支撑天花板和书架的上部,可以防止书架倒地。

2 固定电视和电视柜,可以防止电视摔落。

3 固定餐具柜门,可以防止餐具因摇晃而散落。

【家庭储备】

○飲用水按 1 日 3 L/人 (至少准备 3 天的)

東日本大地震发生时,筑波市内也断水了。

○日常生活使用之物

食物⇒不是特别的东西,要多准备一些平时吃的东西。

- 日用品 (卫生纸、纸巾、尿布、生理用品等) ⇒请随时准备好。
- 医药品⇒在用完之前准备,或是在非常时期的对应,请咨询经常就诊的医生吧。

○只在灾害时使用之物

- 事先确认使用方法和储放场所等,一年要确认一次。(盒式煤气灶、收音机、手电筒等)

★滚动式储存法

滚动储存法是指比平时多买一些食品和日用品,从旧的东西开始消费,在全部消费之前补充消费部分的储备法。这样重复储备,不用担心储备品的期限,储备吃惯了的食品和用惯了的物品。

【各种防灾链接】

○茨城县防灾·危机管理网站

<https://www.bousai.ibaraki.jp/>

多种语言对应

○多种语言防灾气象信息的提供（气象厅）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

多种语言对应

○一般财团法人 消防防灾科学中心

<https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/>

○防灾信息通知 APP

多种语言对应

<https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-e>