

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



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。

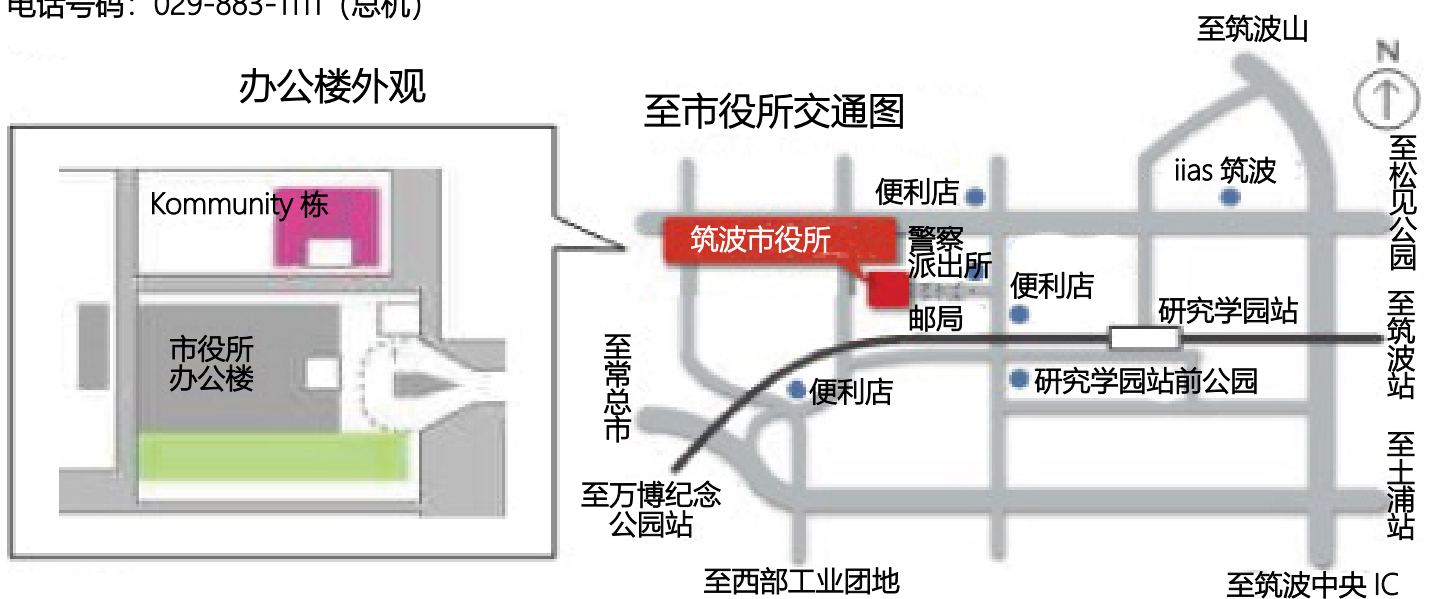
※这本生活在筑波、是以 2021 年 2 月 1 日为止的信息作成，根据情况营业时间或有不同，请各位谅解。

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）

2

【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：周一~周五 9:00~12:00、13:00~17:00 节日、12/29~1/3 等除外

筑波市国际交流协会

多种语言对应

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。

筑波市国际交流协会

多种语言对应

<http://www.ia-ibaraki.or.jp/>

【外国人咨询中心】

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

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。

严守机密。免费咨询。

咨询事业一览表

	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  “Yorisoi 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「水质汚浊」、「恶臭」、「噪音・振动」、 「粉尘」等困惑时	关于公害的咨询、不满	环境保全课
	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 事務局 (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 从外国打来时)

○水戸出張所: 〒310-8540 茨城县水戸市北见町 1-1 水戸法务综合办公楼 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 宇都宮综合法务办公楼 1 楼

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

○千葉出張所

〒260-0026 千葉県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 埼玉県さいたま市中央区下落合 5-12-1 さいたま第 2 法务综合办公楼 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 (陸运局)

〒300-0847 土浦市卸町 2-1-5

TEL: 029-842-7812

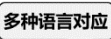
○轻型车检协会茨城事务所 土浦支所

〒300-2658 筑波市島名 3915 番地 (諏訪 C 23 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、分发至各戸。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

