2020年

水戸市に 住む 外国人のための 生活情報紙

冬号

Culture Pot MITO

「Culture Pot Mito」では、水戸市で 暮らすために 役に立つ 情報を 届けます。 国・言葉・文化の ちがう 人たち みんなが 住みやすい 社会になることが 私たちの 願いです。

もくじ

- 冬は おうちで 楽しもう！
- 国民健康保険・市県民税
- 感染症に 気をつけよう！
- 「七草粥」について
- チラシ
  - ・所得税/確定申告
  - ・年末年始の 病院/ごみ捨て
  - ・日本語教室の 冬休み/プレ初級クラス

写真 日本語プレ初級クラス2020

プチ日本語

寒さを 表す 言葉

どのように 寒いのか、冬の 寒さを 表現してみましょう！

- 「肌寒い」… 少し 寒さを 感じること。
- 「凍える 寒さ」… 凍えるように とても 寒いこと。
- 「底冷え」… 体の 中まで 冷えること。
- 「厳しい 寒さ」… ひどく 寒いこと。
- 「刺すような 寒さ」… 空気が とても 冷たいこと。

パソコンや スマートフォンでも 見られます。

電子版 https://mitoic.or.jp/jp/archive/culture.html ☞

イベント

水戸の 梅まつり

今回の 梅まつりは 2021年2月13日から 3月21日までです。偕楽園には、梅の木が 3,000本も あります。きれいな 梅の 花を 見に 行きましょう。

冬は おうちで たのしもう！

寒くて 外に 出られない人、お正月で 休みの人、コロナが 心配な人は、おうち(家)の 中で 楽しみましょう！

おうちで レストラン！

デリバリーや テイクアウトで ごはんを 食べよう！

★「おうち de みとごはん」（※日本語のみ）

https://www.mitokoumon.com/mitogohan/

おうちで あそぶ！

子どもの 歌や ダンスの 動画が 見られるよ！

★水戸市 Youtube

https://www.youtube.com/user/mitocitynumber1

おうちで 動物園！

動物の おもしろい 動画が あるよ！

★日立市「かみね動物園」

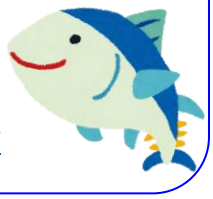
https://www.city.hitachi.lg.jp/zoo/003/p085129.html

おうちで 水族館！

海の 生き物たちを 見よう！

★大洗町「アクアワールド大洗」

http://www.aquaworld-oarai.com/



生活情報

国民健康保険／市・県民税の お金は、しめきりの日までに 払ってください。

❖国民健康保険の 支払いの しめきり

6回目⇒**12月25日**まで、7回目⇒**2月１ 日**まで、8回目⇒**3月１ 日**まで

❖市・県民税（住民が払う税金）の 支払いの しめきり

4回目⇒**2月１ 日**まで

市・県民税について：Culture Pot MITO 2020年 夏号を 読んでください。

（https://mitoic.or.jp/jp/archive/culture.html）

冬は、感染症*1に 気をつけよう！

*1 ウイルスが 体の 中に 入って、熱や 下痢、咳が 出ること

冬になると インフルエンザや ノロウイルスに かかる人が 増えます。
新型コロナウイルスも あるので、皆さん 気をつけましょう！

症状

インフルエンザ

- 38℃以上の 熱が 出る。頭、全身の 関節や 筋肉などが 痛くなる。
- のどの 痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの 症状 もある。

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎や 食中毒

- 手や 食べ物から ウイルスが 口に 入って、おう吐、下痢、腹痛 などが 起きる。すぐに 治せる 方法や 薬は ない。
- 感染力が とても強く、たくさんの人に 移る。

新型コロナウイルス

- 高い熱*2、息苦しさや 強いだるさ、咳が 出る。
- 症状が 出ない人もいるので、注意する。

*2自分が 元気な時の 体温を考えて 判断する。

予防策

- よく 手洗いと うがいをする。（外から 帰った時、食事や 料理の前、トイレの後など）
- 新しい生活様式*3を、毎日 行う。
- 部屋の中は、湿度を 50～60%に保つ。
- よく食べて、寝て 免疫力*4を 高める。
- 料理をする時、道具は 洗って使い、食べ物は 熱を通す。
- 感染症に かかっている人と 会わない。その人の 排泄物*5には 直接 触らない。
- インフルエンザの ワクチンを 注射する。

（病院に 聞いてから 行きましょう。）

*3 コロナウイルスを 防ぐため、毎日の 生活で、行う ことを 決めたもの。

*4 病気から 身体を 守る 力。

*5 体外に 出た 害があるもの。

相談窓口

新型コロナウイルスに かかったかもしれない時(日本語のみ)

- 帰国者・接触者相談センター（水戸市保健所） 9am～5pm ※平日のみ

TEL : 029-350-7650　FAX : 029-244-0157

- 帰国者・接触者相談センター（茨城県 庁） 8:30am～10pm ※毎日

TEL : 029-301-3200　FAX : 029-301-6341

※新型コロナウイルス以外の、病気の 相談窓口については チラシを 見てください。

「所得税」について

この時期に なると、「所得」や「所得税」という 言葉を よく 聞きます。

「所得」= あなたが 手に 入れた 利益/儲け（例えば、あなたが 仕事を して 稼いだ お金は、あなたの 所得です。他にも、 懸賞で 当たった お金や、競馬・競輪の 払戻金なども 所得になることがあります。）

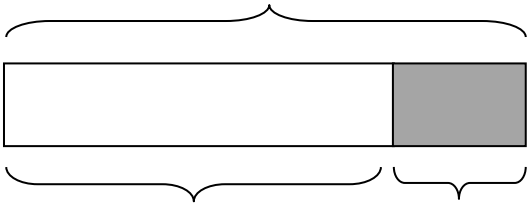
「所得税」= あなたの 「所得」に かかる 税金

▼所得税は、誰が払う？

日本に 住んでいて、所得が ある 人は、所得税を 払う 必要が あります。

▼所得税は いくら？

A：1年間(2020年1月 1 日～12月31日)の あなたの所得



税金が かかる お金　**B**：税金が かからない お金(= 所得控除額)

所得税 ＝（A – B）× 税率

税率：5%～45%…所得金額による

※「所得控除額」に ついては、後ろの ページを 読んでください。

※「復興特別所得税」（所得税の 2.1%）も 一緒に 納めることに なっています。（東日本大震災の 被災者を 助けるための 税金です。）

▼所得税を 払う 方法

ほとんどの人は、会社が 日本の 法律に 基づき 毎月の 賃金から 所得税を 引いて、国に 払って います（「**源泉徴収**」と言います）。

B の金額が わかるのは 1年の 最後なので、最後に 正しい 所得税を 計算して 調整をします。

→ 会社が 引いた 金額＞正しい 金額 … お金が 戻ってきます。

→ 会社が 引いた 金額＜正しい 金額 … 足りない分を 払います。

▼調整の方法（対象：日本に住所がある人／続けて1年以上滞在する人）

・2020年の間に、賃金を**1つの**会社/事業主から もらった場合

↓

会社で「**年末調整**」を します

時期：2020年12月

方法：会社で 用紙が 配られるので、記入して ください。

・2020年の間に、賃金を**2つ以上の**会社/事業主から もらった場合（海外の 所得も 含みます…永住者のみ）

↓

自分で「**確定申告**」を する 必要が あります

時期：2021年2月～3月

方法：税務署に 行って、手続きを してください。

詳しくは、税務署に 聞いて ください。

水戸税務署　水戸市 北見町1-17（三の丸の 県立図書館の 近くです）

☎ **029-231-4211**/自動音声 ⇒ ①電話相談センター ⇒ ①所得税

【所得控除額とは？？】

あなたの 所得の 中で、「**税金が かからない 部分**」です。次のような場合、「税金が かからない 部分」が 増えます。つまり、払う 税金が 少なくなります。

例えば、① 生命保険料や 地震保険料を 払った
② 社会保険料（健康保険、介護保険、年金保険）を 払った
③ 妻や 夫の 1年間の 所得が 38万円以下
④ 妻や 夫の 他に、家族を 扶養している
⑤ 医療費が 多く かかった　・・・など

ただし、領収証（⑤）や、「**控除証明書**」（①&②）を 提出する 必要が あります。「控除証明書」は、1年の 最後に 家に 届きます。
年末調整や 確定申告の 時に 必要なので、大事に 保管して ください。

※2016年から、マイナンバー制度が 始まりました。会社や 税務署に 出す 書類に、マイナンバー（個人番号）を 書く 必要が あるので、注意して ください。

2月16日～3月15日の間に「確定申告」を しましょう

確定申告とは、去年の あなたの 所得を 計算し、あなたの 所得に かかる 税金を 決める 大事な 手続きです。

Q. 誰が 確定申告を しますか？

◆2020年1月～12月に、**2つ以上の** 会社/事業主から 賃金を もらった人
→永住者の 場合、海外の 所得も 含みます。

◆2020年、会社の賃金・退職金の 他に、所得が **20万円以上** あった 人

◆2020年の 賃金が **2,000万円を** 超えた 人

◆賃金から 所得税が 引かれていない 人

◆会社で「年末調整」を しなかった 人

◆「所得控除」を 受けたい 人
（所得控除を 受ける = 払う税金が 減る）→

Q. 確定申告を する人は 何を しますか？

1. 必要な 書類を 集める。
人によって 必要な 書類が 違うので、詳しいことは 問合せましょう。

[必要な書類の 例]

◆源泉徴収票（会社で くれます）

◆医療費などの 領収書

◆保険料などの 控除証明書（自宅に 郵送されます）

◆マイナンバーカード または マイナンバーが 分かる物

2. 水戸税務署や 相談会に ある「確定申告書」を 書いて 手続きを する。

Q. 誰が 所得控除を 受けますか？

- 生命保険料や 地震保険料を 払った 人
- 社会保険料を 払った 人
（健康保険/介護保険/年金保険）
- 妻や 夫の 1年間の 所得が 38万円以下の 人
- 妻や 夫の 他に、家族を 扶養している 人*
- 医療費が 多く かかった 人、など

相談会/手続き

2月16日～ 3月15日の 平日、2月21日（ 日 ）と 2月28日（ 日 ）

【場所】 中央ビル（京成百貨店の 近く）4F **【受付】** 9:00am - 4:00pm

問合せ：水戸税務署 029-231-4211 （自動音声、日本語のみ）

⇒ ①を 押す（電話相談センター） ⇒ また ①を 押す（所得税）

＊海外に 扶養家族が いる 人の 提出する 書類が 変わりました。詳しくは、相談会で 相談するか、国税庁サイト（https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/annai/gensen/kokugai/index.htm）を 見てください。

年末年始の 病院について

夜や 年末年始（12月30日～1月3日）は、病院は 休みです。もし、病気に なったときは、休日や 夜に 開いている ところへ 行ってください。

診療所	開いている日	受付時間	小児科	内科	外科	歯科
水戸市休日夜間診療所 水戸市笠原町993-13 ☎029-243-8825 ☎029-243-8840(歯科のみ) ※日本語のみ	休日 (日曜日、祝日、12/30~1/3) **※1/1 は 午後のみ**	9:00am-11:45am 1:00pm-3:15pm	○	○	○	○
	夜（毎日）	7:30pm-10:15pm	○	○	—	—
ひたちなか市休日夜間診療所 ひたちなか市石川町20-32 ☎029-274-3240 ※日本語のみ	休日 (日曜日、12/31~1/3)	9:00am-11:30am 1:00pm-3:30pm	○	○	○	—
	夜 (土・日曜日、祝日、12/31~1/3)	7:00pm-9:30pm	○	○	○	—

受付時間に 行けない、行けなかったときは

◇電話をすると、病気の 相談や 診てくれる 病院を 探してくれます。

「茨城 子ども 救急 電話 相談」(14歳以下) ☎ #8000 / 03-5367-2367 (日本語のみ)

「茨城 おとな 救急 電話 相談」(15歳以上) ☎ #7119 / 03-5367-2365 (日本語のみ)

◇電話をして 行くと、お医者さんが 診てくれます。(子ども のみ)

「県立 こども 病院」 ☎ 029-254-1151 ※必ず 行く前に 電話してください。(日本語のみ)

受付 時間：10:00pm～2:00am / 診察 時間：11:00pm～3:00am

◇インターネットで 開いている 病院を 探すことが できます。

「茨城県 救急 医療 情報 システム」https://www.qq.pref.ibaraki.jp/ (日本語)

Search for a doctor を クリックすると、15言語の 検索サイトが 出ます。

◇インターネットで 救急相談を することが できます。

全国版 救急 受診 アプリ「Q助」(日本語のみ)

https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html

こどもの 救急 (生後1か月～6歳児) http://kodomo-qq.jp (日本語のみ)

年末年始の ごみの 収集日について

12月30日～1月3日は、ごみの 収集が お休みなので、ごみを 出さないでください。また、ごみを 出すときは、自分の 住んでいる 地区の 決まった曜日に 出してください。

【燃えるごみを 出す日】

	12月									1月					
水戸地区 常澄地区 内原地区	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
月・木		○				○		休み					○		
火・金			○				○							○	

ごみを 出さないでください。

年末年始の お店の 営業時間 について

年末年始は、たくさんの お店が 休みます。しかし、大きい ショッピングモールや スーパー、コンビニなどは 開いています。
開いている 時間や 休みの日は お店によって 変わるので、確認しましょう。

日本語教室

水戸市国際交流センターでは、いろいろな ボランティアの グループが、
日本語教室を 開いています。

いつ	グループ	レベル
火	オルビス	初級、中級、会話、ひらがな、漢字
水	フレンドリーネイバーフッド	初級、中級、中上級
水	メサフレンドシップ	漢字、ひらがな、カタカナ、かんたんな日常会話
木	ソフィア	初級、初中級
金	メサフレンドシップ	初級、中級、中上級
土	ラブニール	初級、中級、上級

時間：10am – 12pm（2時間）　　料金：￥300～￥500／1回

- はじめて 来る人は、先に 協会へ 連絡してください。
- 授業は 日本語で 行います。
- 先生は 数人 います。（学習者1～3人に、先生1人）
- 好きな日に 来てください。毎日 来ても いいです。

●12月から 2月までの 休みの 予定●

12月　DEC.

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		①	②	③	④	⑤
6	7	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
13	14	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲
20	21	㉒	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月　JAN.

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	⑦	⑧	⑨
10	11	12	⑬	⑭	⑮	⑯
17	18	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓
24	25	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
31						

2月　FEB.

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	②	③	④	⑤	⑥
7	8	⑨	⑩	11	⑫	⑬
14	15	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
21	22	23	㉔	㉕	㉖	㉗
28						

○⇒日本語クラスあり

Japanese language program 2020

for newcomer in Mito!

FREE ¥0

水戸市国際交流センターで、初級レベルのための新しい日本語教室が始まります!

At Mito International center, we will resume a new Japanese language class for the super beginners!

水户市国际交流中心为日语基础学习者开始新的日语课程。

日本語教室　「プレ初級クラス」

★日本語をはじめて勉強する人のための クラスです。
★プロの日本語の先生が教えます。
★週２回、10回コース(合計20時間)
★無料０円(今年だけ)
★ひらがな･カタカナを勉強したい人も参加できます。

Japanese language program “Pre-Beginners class”

★This program is for the super beginner.
★Professional Japanese language Instructors
★Twice a week. 10 times lessons. (Total 20 hours)
★No fee (2020 course only!)
★This program offers people who want to start learning Japanese and who want to study Hiragana/Katakana.

日语课程“Pre 基础班”(日语入门)

★本课程适合第一次学日语的人。
★专业的日语老师指导
★每周两次, 共 10 次(20 小时)
★(今年)免费
★本课程从认识`平假名', `片假名', 发音以及日常生活上的会话开始。

【2020-2021】

第1回目　1st period
2020年11月18日
～12月18日
Nov.18th - Dec.18th,2020
毎週水曜日と金曜日
All Wednesday and Friday
10:00AM～12:00PM

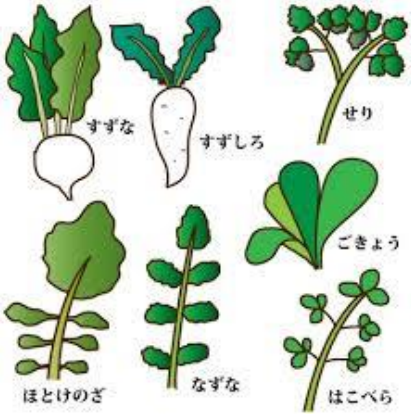
第2回目　2nd period
2021年2月～3月
February and March,2021
(※予定 ※To be decided)

Please contact us for more details!

水戸市国際交流協会　Mito International association
〒310-0024　水戸市 備前町 6-59
Mito shi bizenmachi
☎: 029-221-1800　✉: mcia@mito.ne.jp
休み(Closed on) : 月曜日(Mondays)、祝日(National holidays)

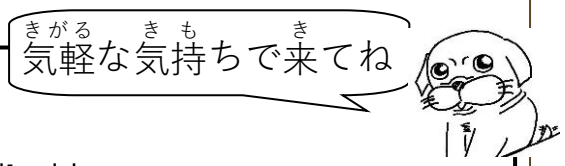
いろいろ ニッポン:七草粥

お粥（米を やわらかく 煮た 食べ物）に 春の七草を 入れた食べ物を「七草粥」といいます。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの 7種の 野草です。日本では、１月7日の 朝に 七草粥を 食べるのが 習わしです。七草粥は もともと 中国から 伝わり、江戸時代(17~19世紀)に 日本に 広まりました。



寒さに 強い、７つの 草を 食べると、悪いものから 自分を 守って、長く 幸せに 生きられると 考えられていました。七草粥には、「家族が、1年間、元気で 過ごせますように」という願いが 込められています。正月に おいしいものを たくさん 食べて 弱ったお腹を 治す 力が あります。

七草は 日本のハーブと 言われています。ビタミンと ミネラルが たくさん入っているので、体に 良いです。七草粥を食べて、風邪にならないように 冬を 過ごしましょう。



公益財団法人 水戸市国際交流協会 (MCIA)

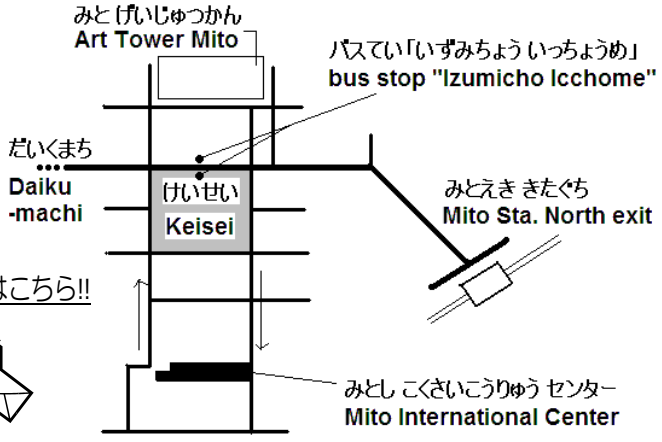
火曜日～日曜日 9am - 9pm

（休み：月曜・祝日）

Add 〒310-0024 水戸市 備前町 6-59
Tel 029-221-1800
Fax 029-221-5793
Email mcia@mito.ne.jp
HP http://mitoic.or.jp

HP はこちら!!

ご意見・ご要望、待っています！



水戸駅･北口で、バス乗場 #4～7 から バスに乗る ⇒ 5分 ⇒ “泉 町 一丁目”