

Cuộc sống ở NAGANO

Hướng dẫn dành cho người nước ngoài

Mục lục	Hướng dẫn điện thoại	Dịch vụ tư vấn miễn phí	Hỗ trợ từ cha mẹ	Xe máy & Xe ô tô
Lao động & Việc làm	Dịch vụ bưu chính	Cuộc gọi khẩn cấp	Kiểm tra sức khỏe & Tiêm phòng	Ga
Động đất	Tình trạng cư trú	Đi khám sức khỏe	Khai báo về sinh đẻ, khai tử & kết hôn	Giáo dục cho trẻ em
Điện lực	Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé	Con dấu	Trao đổi quốc tế	Trường hợp khẩn cấp hoặc bị thương
Ngân hàng	Hỏa hoạn	Rác	Phương tiện công cộng	Nhà ở
Bảo hiểm y tế quốc dân	Thủ tục cho người nước ngoài	Cộng đồng địa phương	Hỗ trợ người nước ngoài	Dịch vụ phúc lợi
Nước dịch vụ	Cơ sở công cộng	Thuế	Điện thoại	Trường hợp tai nạn, sự cố hoặc tội phạm

Hướng dẫn cuộc sống cho người nước ngoài

在住外国人のための生活ガイド
(ベトナム版)



Thành phố NAGANO
長野市

目 次

生活に必要な手続き	外国人の手続き	p.2
	在留手続き	p.5
	出生届・死亡届・婚姻届	p.8
	印鑑	p.12
	マイナンバー	p.14
	税金	p.16
生活を始める	住宅	p.23
	水道	p.25
	電気	p.28
	ガス	p.30
	電話	p.31
	ごみ	p.32
毎日の生活	公共交通機関	p.41
	自動車とバイク	p.44
	銀行	p.50
	郵便	p.53
	地域社会	p.58
健康と福祉	国民健康保険	p.62
	医療機関での受診	p.64
	健康診査と予防接種	p.69
	福祉	p.77
子育てと教育	母子保健サービス	p.80
	子育て支援	p.86
	子どもの教育	p.89
様々な公共サービス	無料相談窓口	p.94
	国際交流	p.96
	生活支援	p.98
	労働・雇用	p.100
	公共施設	p.102
緊急のとき	緊急呼び出し	p.106
	火事のとき	p.109
	緊急の病気・ケガのとき	p.111
	事故・事件・犯罪のとき	p.113
	地震のとき	p.115
主な問い合わせ先		p.117

* 地図 1p.21

* 地図 2p.78

MỤC LỤC

Thủ tục cần thiết cho cuộc sống	Thủ tục cho người nước ngoài.....	p.2
	Thủ tục cư trú.....	p.5
	Khai sinh • Khai tử • Đăng ký kết hôn.....	p.8
	Con dấu.....	p.12
	Mã số cá nhân.....	p.14
	Thuế.....	p.16
Bắt đầu cuộc sống	Nhà ở.....	p.23
	Nước dịch vụ.....	p.25
	Điện.....	p.28
	Ga.....	p.30
	Điện thoại.....	p.31
	Rác.....	p.32
Cuộc sống mỗi ngày	Phương tiện giao thông công cộng.....	p.41
	Ô tô và xe máy.....	p.44
	Ngân hàng.....	p.50
	Bưu điện.....	p.53
	Cộng đồng địa phương.....	p.58
Sức khỏe và phúc lợi	Bảo hiểm y tế quốc dân.....	p.62
	Khám bệnh tại cơ sở y tế.....	p.64
	Kiểm tra sức khỏe và tiêm phòng.....	p.69
	Phúc lợi.....	p.77
Giáo dục và nuôi dạy con cái	Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé.....	p.80
	Hỗ trợ chăm sóc trẻ em.....	p.86
	Giáo dục trẻ em.....	p.89
Dịch vụ công cộng đa dạng	Quầy tư vấn miễn phí.....	p.94
	Giao lưu quốc tế.....	p.96
	Hỗ trợ cuộc sống.....	p.98
	Lao động/ Việc làm.....	p.100
	Cơ sở công cộng.....	p.102
Trường hợp khẩn cấp	Cuộc gọi khẩn cấp.....	p.106
	Trường hợp hỏa hoạn.....	p.109
	Trường hợp bệnh • chấn thương.....	p.111
	Trường hợp tai nạn • sự cố • tội phạm.....	p.113
	Trường hợp động đất.....	p.115
Thông tin liên hệ chính		p.117

* Bản đồ 1p.21

* Bản đồ 2p.78

Thủ tục cần thiết cho cuộc sống ở Nhật

生活に必要な手続き

Thủ tục dành cho người nước ngoài..... p. 2

外国人の手続き

Thủ tục cư trú p. 5

在留手続き

Khai sinh • Khai tử • Đăng kí kết hôn p. 8

出生届 • 死亡届 • 婚姻届

Con dấu p.12

印鑑

Mã số cá nhân p.14

マイナンバー

Thuế p.16

税金

* Bản đồ 1.....p.21

Thủ tục dành cho người nước ngoài

Thủ tục dành cho người nước ngoài

【Khai báo nơi cư trú】

Trường hợp những người đã chuyển tới thành phố Nagano; người mới lưu trú trung dài hạn do thay đổi kỳ hạn lưu trú và tư cách lưu trú; người đã đổi địa chỉ trong thành phố Nagano; người chuyển ra khỏi thành phố thì việc khai báo nơi cư trú là cần thiết.

Ngoài ra, khi đã có sự thay đổi chủ hộ gia đình, hay thay đổi các thành viên trong hộ thì cũng hãy khai báo.

Quầy tiếp nhận ở Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh, thời gian làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:15 chiều (trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1). Văn phòng liên lạc Shinri và Văn phòng liên lạc Shiragami thì không xử lý việc này.

* Người lưu trú trung đến dài hạn là:

Những người ở lại với giấy phép cư trú nhưng không phải là người có thời gian lưu trú được xác định dưới 3 tháng, hoặc tình trạng lưu trú được xác định là “Ngoại giao”, “Công vụ”, “Tạm thời”.

* Người lưu trú do sinh ra ở Nhật hoặc mất quốc tịch Nhật Bản có thể cư trú mà không có tư cách lưu trú trong khoảng thời gian 60 ngày kể từ ngày sinh ra hoặc mất quốc tịch.

外国人の手続き

【住居地の届出】

長野市へ引っ越した方、在留資格や在留期間の変更等により新たに中長期在留者となった方、長野市内で住所が変わった方、長野市から引っ越す方は住居地の届出が必要です。

また、世帯主に変更があったとき、世帯の構成員に変更があったときも届出をしてください。

受付窓口は市役所総合窓口及び支所で、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです（祝日及び12月29日から1月3日を除く。）。信里連絡所、柵連絡所、では取り扱っていません。

* 中長期在留者とは

在留許可を得て在留する方のうち、3月以下の在留期間が決定された方や短期滞在・外交・公用の在留資格が決定された方以外の方をいいます。

* 出生または国籍喪失による経過滞在者の方は、出生や日本国籍喪失が発生した日から60日までの間は、在留資格を有することなく在留することができます。

Khai báo	Khi khai báo	Giấy tờ cần thiết
Chuyển vào	Khi chuyển từ địa phương khác hoặc nước khác vào thành phố Nagano	* Thẻ cư trú (nếu đã được cấp) * Giấy ủy quyền (khi người đại diện đến khai báo) * Hộ chiếu, giấy tờ có liên quan với chủ hộ * Giấy chứng nhận chuyển đi (người chuyển đến từ bên ngoài thành phố) * Thẻ thông báo, Thẻ mã số cá nhân, Thẻ đăng ký thường trú cơ bản (nếu có)
Rời đi	Khi chuyển trong cùng thành phố Nagano	
Chuyển đi	Khi chuyển từ Nagano sang địa phương khác hoặc nước khác	
Thay đổi chủ hộ gia đình	Khi có sự thay đổi về chủ hộ	
Sát nhập, tách hộ gia đình	Khi có sự thay đổi các thành viên trong hộ	

(表 1)

届出	届出するとき	必要なもの
転入届	国外や市外から長野市へ引っ越したとき	・在留カード等（お持ちのカード） ・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき） ・パスポート、世帯主との関係がわかる書類 ・転出証明書（市外から転入される方） ・通知カード、個人番号カード、住民基本台帳カード（お持ちの方）
転居届	長野市内で引っ越したとき	
転出届	長野市から、国外や市外へ引っ越すとき	
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	

【Giấy xác nhận cư trú】

Nếu cần một giấy tờ chứng minh nơi cư trú hoặc danh tính của bạn tại Nhật Bản, bạn sẽ được cấp “Giấy xác nhận cư trú” tại Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh, Văn phòng liên lạc. (300 yên/ 1 tờ)

Giờ tiếp nhận: từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:15 chiều (trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1).

Vui lòng mang theo chứng minh nhân thân như Thẻ cư trú khi yêu cầu.

【住民票】

日本での居住関係や身分関係を証明する文書が必要になった場合、市役所総合窓口及び支所、連絡所、で住民票を交付します。(1通 300 円)

受付時間は、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）。

請求の際には、在留カード等の本人確認書類をお持ちください。

Giấy xác nhận cư trú có thể được yêu cầu bởi chính bản thân người đó, người thân của cùng một gia đình với người đó hoặc người có giấy ủy quyền. Xin lưu ý rằng giấy ủy quyền phải được ký hoặc đóng dấu bởi chính người ủy quyền.

【Thẻ cư trú】

Thẻ cư trú được cấp khi bạn được cấp phép nhập cảnh hoặc được cấp phép thay đổi tình trạng cư trú hoặc kéo dài thời gian lưu trú tại sân bay hoặc Cục quản lý xuất nhập cảnh khu vực.

Theo nguyên tắc chung, thời gian hiệu lực của thẻ cư trú giống như thời gian lưu trú, nhưng đối với những người dưới 16 tuổi thì đến sinh nhật 16 tuổi; người vĩnh trú trên 16 tuổi và những người có tư cách cư trú của nghề nghiệp chuyên môn cao cấp số 2 thì tính 7 năm kể từ ngày được cấp, vì vậy những người này cần phải làm thủ tục gia hạn thời gian hiệu lực khi cần thiết.

Thủ tục gia hạn có thể được thực hiện tại Cục quản lý xuất nhập cảnh từ 6 tháng trước sinh nhật thứ 16 của người dưới 16 tuổi, những người khác thì từ trước 2 tháng của ngày hết hạn. Thẻ cư trú sẽ được cấp bởi Cục quản lý xuất nhập cảnh.

Tại Văn phòng chính quyền thành phố thì không thể nộp đơn xin và cấp thẻ cư trú, hoặc thay đổi tên hoặc quốc tịch của người lưu trú trung hạn đến dài hạn ngoài việc thay đổi địa chỉ nơi ở. Vui lòng liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh.

<Cục quản lý xuất nhập cảnh Tokyo - Văn phòng chi nhánh Nagano> 1108 Asahi machi Nagano Daiichi Godochosha (toà nhà số 1) lầu 3, Nagano Shi

Điện thoại: 026-232-3317

【Liên hệ】 Phụ trách đăng ký cư dân- Bộ phận tiếp nhận cư dân - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

TEL 026-224-7949

Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1)

住民票は、本人、本人と同一世帯の親族、または委任状を持っている方が請求できます。なお、委任状には本人の署名、または押印が必要です。

【在留カード】

在留カードは、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い、空港または地方出入国在留管理局で交付されます。

在留カードの有効期間は原則として在留期間と同じですが、16歳未満の方については16歳の誕生日まで、16歳以上の永住者及び高度専門職2号の在留資格の方については交付の日から7年間になりますので、これらの方は有効期間更新手続が必要になります。

なお、更新手続は16歳未満の方は16歳の誕生日の6か月前から、また、それ以外の方は有効期限の2か月前から出入国在留管理局で行うことができます。在留カードは、出入国在留管理局から交付されます。

市役所では、在留カードの申請・交付や中長期在留者の氏名、国籍など住所地以外の変更については、手続きできません。出入国在留管理局へお問い合わせください。

<東京出入国在留管理局長野出張所>
長野市旭町1108長野第一合同庁舎3階

電話：026-232-3317

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 住民記録担当

TEL 026-224-7949

時間 月～金 8:30～17:15（祝日及び12月29日から1月3日を除く）

Tình trạng lưu trú

Thủ tục lưu trú

Thị thực (Visa) là cần thiết cho người nước ngoài khi nhập cảnh vào Nhật Bản, được cấp bởi Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán Nhật Bản ở mỗi quốc gia. Tư cách lưu trú sẽ được xác định khi nhập cảnh vào Nhật Bản. Thời gian lưu trú sẽ được xác định bởi loại tư cách lưu trú.

Các hoạt động được phép khi ở Nhật Bản thì bị giới hạn bởi tư cách lưu trú. Nếu bạn muốn thực hiện các hoạt động khác ngoài những hoạt động được xác định bởi tư cách lưu trú thì bạn phải xin phép Cục Quản lý xuất nhập cảnh trong phạm vi quyền hạn. Hành vi bất hợp pháp có thể dẫn đến bị trục xuất về nước.

Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh Tokyo hoặc Văn phòng chi nhánh Nagano.

【Thủ tục lưu trú cần thiết】

Theo nguyên tắc chung, người nộp đơn được yêu cầu nộp đơn tại Cục quản lý xuất nhập cảnh thuộc thẩm quyền (cha mẹ có thể nộp đơn thay cho con nếu con dưới 16 tuổi). Đừng quên mang theo hộ chiếu và thẻ cư trú khi đến Cục quản lý xuất nhập cảnh để nộp đơn.

Chi phí của thủ tục tùy thuộc vào loại thủ tục khác nhau. Có thể mất vài ngày để hoàn thành thủ tục và được cấp phép.

① Giấy phép hoạt động ngoài tư cách lưu trú

Là sự cho phép đối với các hoạt động làm việc tạm thời hoặc thứ cấp, khác với những hoạt động được xác định bởi tư cách lưu trú.

在留手続き

外国人が日本へ入国する際に必要となる査証（ビザ）は、それぞれの国の日本大使館または総領事館で発給されます。在留資格は入国時に決定されます。また、在留期間は在留資格の種類ごとに決められています。

日本在留中に認められる活動は、在留資格によって制限があります。在留資格で認められたもの以外の活動をしたい場合は、管轄の出入国在留管理局に許可申請を出さなければなりません。違法行為をすると国外退去となる場合もあります。

詳しくは、東京出入国在留管理局、または東京出入国在留管理局長野出張所にお問い合わせください。

【必要となる在留手続き】

在留手続きは、原則として申請者本人が管轄の出入国在留管理局で行います（16歳未満の方は親が本人に代わって申請することができます）。なお、申請のため出入国在留管理局を訪れる際は、パスポートと在留カードを忘れずにお持ちください。

手続きに必要な費用は、手続きの種類によって異なります。手続きが完了して許可が下りるまでには日数がかかることがあります。

① 資格外活動の許可

在留資格で認められた活動以外の就労活動を一時的あるいは副次的に行いたい場合の許可です。

② Thay đổi tư cách lưu trú

Nếu bạn muốn thực hiện một hoạt động có tư cách lưu trú khác với tư cách lưu trú hiện tại, bạn phải nộp đơn để thay đổi tư cách lưu trú. Tuy nhiên, các đơn xin thay đổi của người cư trú ngắn hạn như khách du lịch sẽ không được chấp nhận trừ khi có những trường hợp đặc biệt không thể tránh khỏi.

③ Gia hạn thời gian lưu trú

Là một đơn xin giấy phép cần thiết nếu bạn muốn kéo dài thời gian lưu trú được xác định bởi tư cách lưu trú hiện tại. Sẽ không được cấp phép nếu không có lý do chính đáng.

④ Nhận tư cách lưu trú

Người nước ngoài sinh ra ở Nhật Bản hoặc một người đã từ bỏ (mất) quốc tịch Nhật Bản phải lấy được tư cách lưu trú trong vòng 30 ngày kể từ ngày phát sinh lý do. Tuy nhiên, sẽ không cần thiết nếu có kế hoạch rời khỏi Nhật Bản trong vòng 60 ngày. Đối với trẻ sơ sinh, cha mẹ sẽ thay mặt để đăng ký.

⑤ Cấp phép tái nhập cảnh

Nếu rời khỏi Nhật Bản tạm thời trong thời gian lưu trú và sau đó nhập cảnh lại Nhật Bản, bạn phải xin phép tái nhập cảnh trước khi rời khỏi Nhật Bản. Nếu rời khỏi Nhật Bản mà không có sự cấp phép này và muốn nhập cảnh lại Nhật Bản, bạn sẽ phải xin thị thực (visa) mới từ Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán Nhật Bản ở nước mình.

Tuy nhiên, theo nguyên tắc chung, bạn không cần phải xin phép tái nhập cảnh nếu bạn tái nhập cảnh trong vòng 1 năm sau khi rời Nhật Bản. Hệ thống này được gọi là "Cho phép tái nhập cảnh Minashi".

Trong trường hợp này, hãy chắc chắn xuất trình thẻ cư trú cho cơ quan thẩm tra nhập cảnh tại thời điểm kiểm tra.

② 在留資格の変更

現在の在留資格と異なる別の在留資格による活動を行いたい場合には、申請をして在留資格を変更しなければなりません。ただし、観光客など短期滞在者による変更の申請は、やむを得ない特別の事情がない限り認められません。

③ 在留期間の更新

現在の在留資格で認められている在留期間を更に延長したい場合に必要となる許可申請です。相当な理由がないと許可されません。

④ 在留資格の取得

日本で生まれた外国人あるいは日本国籍を離脱（喪失）した人は、その事由の生じた日から 30 日以内に在留資格を取得しなければなりません。ただし、60 日以内に出国する予定がある場合は必要ありません。新生児の場合は、親が代わって申請を行います。

⑥ 再入国許可

在留期間中に一時出国し再び日本へ入国する場合は、出国する前に再入国の許可を得ておかねばなりません。この許可なく出国し、なおかつ日本へ再入国しようとする場合は、在外の日本大使館または総領事館で新たに査証（ビザ）を取得することになります。

ただし、出国後 1 年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。この制度を「みなし再入国許可」といいます。

この場合、出国審査の際に必ず在留カードを入国審査官に提示してください。

Ngoài ra, nếu thời gian lưu trú ít hơn 1 năm sau khi rời Nhật Bản, hãy tái nhập cảnh lại Nhật Bản theo thời hạn lưu trú đó.

Đối với cấp phép tái nhập cảnh, bạn có thể xin cấp phép tái nhập cảnh 1 lần hoặc cấp phép tái nhập cảnh cho nhiều lần. Thời gian hiệu lực của cấp phép tái nhập cảnh không thể dài hơn thời gian lưu trú và tối đa 5 năm kể từ ngày cấp phép (6 năm đối với người vĩnh trú đặc biệt).

【Liên hệ】

- Trung tâm thông tin tổng hợp lưu trú cho người nước ngoài

Địa chỉ 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo

Điện thoại 0570-013904

(từ IP, PHS, nước ngoài thì gọi: 03-5796-7112)

Thời gian Thứ Hai-Thứ Sáu (trừ ngày lễ) 8: 30-17: 15

URL <http://www.immi-moj.go.jp/>

(Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn / tiếng Triều Tiên, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha)

- Cục quản lý xuất nhập cảnh Tokyo – Văn phòng chi nhánh Nagano

Địa chỉ Nagano Daiichi Godochosha (toàn nhà số 1) lầu 3, 1108 Asahi-machi, Nagano Shi

Điện thoại 026-232-3317

Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu (trừ ngày lễ) 9:00 - 16:00

なお、在留期限が出国後1年未満に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

再入国許可は、1回限りの再入国許可と数回再入国できる許可のいずれかを申請できます。再入国許可の有効期間は在留期間を超えることをできず、また許可が下りた日から最長5年となっています（特別永住者の場合は6年）。

【問い合わせ】

- 外国人在留総合インフォメーションセンター

住所 東京都港区港南 5-5-30

電話 0570-013904

(IP、PHS、海外からは03-5796-7112)

時間 月～金（祝日除く）8:30～17:15

URL <http://www.immi-moj.go.jp/>

(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語)

- 東京出入国在留管理局長野出張所

住所 長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎 3階

電話 026-232-3317

時間 月～金（祝日除く）9:00～16:00

Khai sinh • Khai tử • Đăng kí kết hôn

Khai sinh • Khai tử • Đăng kí kết hôn

【Khai sinh】

Khi một đứa trẻ được sinh ra ở Nhật Bản thì phải nộp Giấy khai sinh đến Văn phòng chính quyền thành phố (phụ trách đăng ký hộ tịch) hoặc Văn phòng chi nhánh trong vòng 14 ngày kể cả ngày sinh. Hãy chắc chắn nộp giấy đăng ký khai sinh vì nó là cần thiết để đứa trẻ có được quốc tịch của đất nước mình. Mẫu đăng ký giấy khai sinh đi kèm với giấy chứng sinh do bác sĩ cấp. Ngoài ra, hãy chắc chắn mang theo Sổ tay Sức khỏe mẹ và bé (tham khảo “Dịch vụ Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em” ở trang 81).

Một đứa trẻ ở lại Nhật Bản hơn 60 ngày sau khi sinh phải có được tư cách lưu trú. Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh.

Trong trường hợp là một cặp vợ chồng người Nhật và người nước ngoài, hoặc nếu bố mẹ đều là người nước ngoài, việc báo cáo khai sinh cho đất nước của mình là cần thiết. Nếu cả hai cha mẹ có quốc tịch khác nhau, hãy khai báo về đất nước của mình. Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên hệ Văn phòng đại diện ở Nhật Bản của nước mình (Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán).

- ① Thời gian khai báo: trong vòng 14 ngày kể cả ngày sinh
- ② Người khai báo: Là cha hoặc mẹ nếu cha mẹ đã kết hôn; là mẹ nếu chưa kết hôn
- ③ Nơi nộp: Văn phòng chính quyền thành phố nơi đã sinh ra; Văn phòng chính quyền thành phố nơi có địa chỉ; hoặc nếu một trong cha mẹ là người Nhật thì Văn phòng chính quyền thành phố nơi có hộ khẩu thường trú.

出生届 • 死亡届 • 婚姻届

【出生届】

日本国内で子どもが生まれた時は、生まれた日を含めて 14 日以内に市役所総合窓口（戸籍記録担当）または支所に出生届を提出しなければなりません。出生届は子どもが母国の国籍を取得する際に必要となることがありますので、必ず提出してください。出生届の用紙は、医師が作成する出生証明書とセットになっています。また、届け出をする際には母子健康手帳（81 ページ「母子保健サービス」を参照）を必ずお持ちください。

出生後 60 日以上日本に滞在する子どもについては、在留資格を取得する必要があります。詳しくは出入国在留管理局にお問い合わせください。

日本人と外国人の夫婦の場合、また両親とも外国人の場合は、母国へも出生の報告をする必要があります。両親の国籍が異なる場合にはそれぞれの母国へ報告してください。詳しくは当該国の在日公館（大使館・領事館）にお問い合わせください。

- ① 届出期間：生まれた日を含めて 14 日以内
- ② 届け出る人：父母が婚姻中の場合は父か母、婚姻していない場合は母
- ③ 提出先：出生した所の市区町村の役所、住所がある所の市区町村の役所、または父母の一方が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所

④ Các giấy tờ cần thiết như:

• Giấy chứng sinh và giấy khai sinh (thường đi kèm chung 1 bộ)

• Khi cha mẹ của đứa trẻ sinh ra đều là người nước ngoài thì giấy tờ do nước của cha mẹ phát hành (hộ chiếu, v.v...) để xác nhận quốc tịch của cha mẹ và giấy xác nhận rằng cha mẹ đã kết hôn

※ Giấy chứng nhận ở trên sẽ được trả lại sau khi xác nhận, vì vậy hãy mang theo bản gốc.

※ Ngoài ra, nếu các chứng nhận khác nhau được viết bằng tiếng nước ngoài, ngoại trừ hộ chiếu thì phải nộp cùng với các bản dịch. Vui lòng ghi tên và địa chỉ của người dịch trong bản dịch.

• Sổ tay sức khỏe mẹ và bé

• Con dấu của người khai báo (Nếu không mang theo con dấu, có thể sử dụng chữ ký để thay thế.)

【Khai tử】

Khi người nước ngoài chết ở Nhật Bản, gia đình tang quyến phải nộp Giấy khai tử cho Văn phòng chính quyền thành phố (phụ trách đăng ký hộ tịch) hoặc Văn phòng chi nhánh trong vòng 7 ngày kể cả ngày mất. Mẫu giấy khai tử đi kèm với giấy chứng tử do bác sĩ cấp. Việc khai cáo về cái chết cho đất nước của người mất thì cần thiết.

Nếu hỏa táng hoặc chôn cất người chết ở Nhật Bản, thì phải được cấp phép hỏa táng hoặc chôn cất. Nếu muốn chôn cất người chết ở nước mình, thì hãy xác nhận và khai báo với Văn phòng đại diện ở Nhật Bản của nước mình (Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán) trước khi nộp giấy khai tử.

① Thời gian khai báo: Trong vòng 7 ngày kể cả ngày mất. Hãy khai báo trước khi hỏa táng.

② Người khai báo: người thân, người sống chung

③ Nơi nộp: Văn phòng chính quyền thành phố của người chết; Văn phòng chính quyền thành phố của người khai báo có địa chỉ; hoặc nếu người chết là người Nhật Bản, thì Văn phòng chính quyền thành phố nơi có hộ khẩu thường trú.

④ 必要書類など

• 出生証明書と出生届（通常セットになっています）

• 生まれた子の父母がともに外国人の場合は、父母の国籍を証明する本国発行の書類（パスポートなど）及び父母が婚姻していることを証明する本国発行の書類

※上記証明書は確認後返還しますので、原本をお持ちください。

※また、パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文を一緒に出してください。訳文には、翻訳者の氏名、住所を明記してください。

• 母子健康手帳

• 届出人の印鑑（印鑑を持っていない人は、本人の署名でも可能です。）

【死亡届】

日本国内で死亡した場合には、遺族は死亡の事実を知った日を含めて7日以内に市役所総合窓口（戸籍記録担当）または支所に死亡届を提出しなければなりません。死亡届の用紙は医師が作成する死亡診断書とセットになっています。母国へも死亡の報告をする必要があります。

死体を日本で火葬または埋葬する場合は、火葬または埋葬の許可を得ておかねばなりません。母国で遺体を埋葬したい場合は、死亡届を提出する前に当該国の在日公館（大使館・領事館）に確認の上、届け出してください。

① 届出期間: 死亡の事実を知った日を含めて7日以内。火葬する前に、届け出てください。

② 届け出る人: 親族、同居者

③ 提出先: 死亡した所の市区町村の役所、届出人の住所がある所の市区町村の役所、または死亡した人が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所

④ Các giấy tờ cần thiết như:

- Giấy chứng tử và Giấy khai tử (thường đi kèm chung 1 bộ)
- Con dấu của người khai báo (Nếu không mang theo con dấu, có thể sử dụng chữ ký để thay thế.)

【Đăng ký kết hôn】

Trường hợp cả vợ và chồng đều là người nước ngoài kết hôn, nếu khai báo với Đại sứ quán, Tổng lãnh sự quán thì việc nộp Giấy đăng ký kết hôn cho Chính quyền địa phương Nhật Bản là không cần thiết, vì vậy hãy liên hệ với Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán.

Trường hợp người Nhật và người nước ngoài kết hôn, ngoài địa chỉ nơi ở của 2 bên có liên quan, cũng có thể nộp cho nguyên quán của người phụ thuộc - người Nhật Bản.

Các giấy tờ sau đây thường được yêu cầu khi người nước ngoài nộp Giấy đăng ký kết hôn đến Văn phòng chính quyền thành phố của Nhật Bản, nhưng các giấy tờ cần thiết sẽ khác nhau tùy thuộc vào quốc tịch, lịch sử ly hôn, v.v... Hãy liên hệ trước với Văn phòng chính quyền thành phố Nagano (phụ trách đăng ký hộ tịch).

- Giấy đăng ký kết hôn

Có sẵn tại Văn phòng chính quyền thành phố (phụ trách đăng ký hộ tịch) hoặc tại Văn phòng chi nhánh. Tại thời điểm đăng ký, chữ ký của người đăng ký và nhân chứng (người từ 20 tuổi trở lên không phải là các bên liên quan) phải được ký tên.

- Giấy chứng nhận đủ điều kiện kết hôn (chỉ dành cho người nước ngoài)

Giấy chứng nhận cho việc đủ điều kiện kết hôn của nước mà 2 bên có liên quan, do Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán ban hành.

- Con dấu của người đăng ký (Nếu không mang theo con dấu, có thể sử dụng chữ ký để thay thế.)
- Giấy chứng minh quốc tịch (hộ chiếu v.v...)

④ 必要書類等

- 死亡届書と死亡診断書（通常セットになっています）
- 届出人の印鑑(印鑑を持っていない人は、本人の署名でも可能です)

【婚姻届】

外国人同士が婚姻する場合は、大使館、領事館へ届出をすれば日本の市区町村へ婚姻届を提出する必要はありませんので、大使館、領事館へお問い合わせください。

日本人と外国人が婚姻する場合には、当事者の所在地のほか、日本人配偶者の本籍地へも提出できます。

外国人が日本の市区町村の役所へ婚姻届を出す場合は、一般的には以下の書類が必要になりますが、必要な書類は国籍、離婚歴の有無等によって異なります。事前に長野市役所総合窓口（戸籍記録担当）にご相談ください。

- 婚姻届書

市役所総合窓口（戸籍記録担当）または支所にあります。届出の際は、本人の署名と証人（当事者以外で20歳以上の人）2名の署名が必要です。

- 婚姻要件具備証明書等(外国人のみ)

当事者本国の婚姻要件を備えていることを証明する書類で、大使館、領事館で発行されます。

- 届け出人の印鑑（印鑑を持っていない人は、本人の署名でも可能です。）
- 国籍を証明する書類（パスポートなど）

・ Nếu đối tượng kết hôn là người Nhật Bản, khi đăng kí với Văn phòng chính quyền địa phương mà không phải nơi thường trú của người đó thì cần Bản sao hộ khẩu gia đình của người Nhật đó.

・ Hãy nộp Giấy chứng nhận đủ điều kiện kết hôn và Giấy xác nhận quốc tịch trong thời hạn giấy tờ còn hiệu lực và trong vòng 6 tháng kể từ ngày phát hành nếu giấy tờ không có ngày hết hạn.

※ Ngoài ra, nếu các chứng nhận khác nhau được viết bằng tiếng nước ngoài, ngoại trừ hộ chiếu thì phải nộp cùng với các bản dịch. Vui lòng ghi tên và địa chỉ của người dịch trong bản dịch.

Thêm nữa, hãy thông báo về cuộc hôn nhân này cho chính phủ nước bạn.

Nếu bạn muốn thay đổi tư cách lưu trú do kết hôn với người Nhật, hãy liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh (tham khảo "Thủ tục lưu trú" trên trang 5).

【Liên hệ】

Phụ trách đăng kí cư dân, bộ phận tiếp nhận cư dân - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

☎ Điện thoại 026-224-7938

🕒 Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1)

・ 婚姻する相手が日本人の場合でその人の本籍地以外の市区町村の役所へ届け出する場合はその日本人の戸籍謄本

・ 婚姻要件具備証明書等及び国籍を証明する書類について、有効期限があるものは期限内、有効期限のないものは発行から6か月以内のものを提出してください。

※また、パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒に出してください。訳文には、翻訳者の氏名、住所を明記してください。
なお、婚姻の事実は、本国政府にも報告してください。

日本人との結婚により在留資格を変更したい場合は、出入国在留管理局 ([5 ページ](#)「在留手続き」を参照) へご相談ください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 戸籍記録担当

☎ 電話 026-224-7938

🕒 時間 月～金 8:30～17:15

(祝日及び12月29日から1月3日を除く)

Con dấu

Con dấu

【Con dấu là gì?】

Tại Nhật Bản, con dấu được sử dụng để xác nhận ý định và quyết định của một người. Con dấu được sử dụng rộng rãi, ví dụ như khi gửi và rút tiền từ ngân hàng.

Cụ thể, con dấu được đăng ký tại chính quyền địa phương được gọi là "Jitsuin" (con dấu thực) và được sử dụng cùng với giấy chứng nhận đăng ký con dấu (chứng nhận con dấu) cho các hành vi hợp đồng quan trọng như mua bán ô tô, bất động sản, và cho vay tiền.

【Đăng ký con dấu】

Nếu bạn từ 15 tuổi trở lên và được ghi vào Sổ đăng ký thường trú cơ bản thì có thể đăng ký con dấu tại Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh. Giờ tiếp nhận là từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:15 chiều (trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1).

Chỉ có một con dấu có thể được đăng ký cho mỗi người, và kích thước của con dấu có thể được đăng ký là đường kính từ 8 đến 25 mm. Tên của con dấu phải là tên của người được ghi trong Sổ đăng ký thường trú cơ bản. Nếu không phải đất nước sử dụng chữ Hán (có quốc tịch không phải là Trung Quốc, Đài Loan, Hàn Quốc hoặc Triều Tiên) và muốn đăng ký con dấu trong đó tên của bạn được viết bằng katakana, vui lòng đăng ký bằng ký hiệu katakana. Nếu bạn có một chữ Hán trong cột tên trên thẻ cư trú, bạn có thể đăng ký con dấu bằng chữ Hán. Ngoài ra, nếu bạn muốn đăng ký tên thường gọi, bạn cũng có thể đăng ký bằng tên thường gọi đó.

印鑑

【印鑑とは】

日本では自分の意思や決断を確認するために、印鑑が使われます。例えば銀行へお金を預金したり預金を引き出す場合など、印鑑は幅広く使われています。

特に市町村に登録された印鑑は「実印」と呼ばれ、印鑑登録証明書（印鑑証明）と併せて、車・不動産の売買、金銭貸借といった重要な契約行為に使用されます。

【印鑑登録】

年齢 15 歳以上で住民基本台帳に記録された人なら、市役所総合窓口及び支所で印鑑登録をすることができます。受付時間は、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）。

1 人が登録できる印鑑は 1 本のみで、登録できる印鑑の大きさは、直径 8～25 ミリのものになります。印鑑の文字は、住民基本台帳に記録されている氏名の氏又は名が記されていない必要があります。非漢字圏の方（国籍が中国、台湾、韓国、朝鮮以外の方）で、氏名を片仮名で表記した印鑑を登録したい方は、片仮名表記の登録をお願いします。在留カードの氏名欄に漢字併記がある方は、漢字で印鑑登録をすることができます。また、通称を登録している方は、通称でも登録することができます。

Con dấu cao su và con dấu bị khuyết thì không thể được đăng ký như một con dấu thực. Ngoài ra, lưu ý rằng các thành viên của cùng một hộ gia đình không thể đăng ký cùng một con dấu.

Người đi đăng ký sẽ xuất trình thẻ cư trú, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, v.v... tại quầy tiếp nhận. Sẽ mất 300 yên để đăng ký.

【Sổ tay con dấu】

Sau khi đăng ký con dấu, bạn sẽ được cấp cho một sổ tay con dấu. Điều này là cần thiết khi bạn nhận được sự cấp phát giấy chứng nhận đăng ký con dấu. Giấy chứng nhận đăng ký con dấu sẽ được cấp tại Văn phòng chính quyền thành phố. (300 yên mỗi tờ) Nếu có thẻ mã số cá nhân, bạn có thể nhận được giấy chứng nhận đăng ký con dấu tại cửa hàng tiện lợi.

【Chú ý】

Con dấu của bạn, đặc biệt là con dấu thực (Jitsuin) và sổ tay con dấu là rất quan trọng. Người sở hữu chúng được coi là bạn và có thể hành động như bạn. Trong trường hợp xảy ra mất hoặc bị trộm cắp, ngay lập tức hãy đến Bộ phận tiếp nhận - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano (ĐT: 026-224-7238) để khai báo.

【Liên hệ】

Bộ phận tiếp nhận - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

ĐT 026-224-7938

Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ và ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1)

ゴム印や欠けている印鑑は実印として登録できません。また、同一世帯の構成員が、同じ印影の印鑑を登録することはできませんのでご注意ください。

本人が窓口で在留カード、特別永住者証明書等を提示します。なお、登録には 300 円掛かります。

【印鑑手帳】

印鑑登録をすると印鑑手帳が交付されます。これは印鑑登録証明書の交付を受ける時に必ず必要となります。印鑑登録証明書は、市役所総合窓口及び支所にて発行されます。(1枚 300 円) なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで印鑑登録証明書を取得することができます。

【注 意】

あなたの印鑑、特に実印や印鑑手帳は非常に重要です。それらを持っている者は本人と見なされ本人として行為を行えるからです。万が一紛失したり盗まれたら、すぐに長野市役所市民窓口課 (TEL: 026-224-7238) に届け出て来てください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課

TEL 026-224-7238

時間 月～金 8:30～17:15

(祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く。)

Mã số cá nhân

【Mã số cá nhân là gì?】

Mã số cá nhân (My Number) là một mã số gồm 12 chữ số mà mỗi công dân có và được sử dụng trong các lĩnh vực an ninh xã hội, thuế và các biện pháp phòng chống thiên tai. Mã số cá nhân là nền tảng xã hội giúp đơn giản hóa thủ tục hành chính, tạo thuận tiện cho cư dân và đảm bảo công bằng xã hội.

Người nước ngoài có Giấy xác nhận cư trú (người lưu trú trung dài hạn, người vĩnh trú đặc biệt) cũng sẽ nhận được thông báo về Mã số cá nhân.

【Các trường hợp sử dụng Mã số cá nhân】

- Xuất trình Mã số cá nhân cho cơ quan thuế khi khai thuế hoặc làm thủ tục thuế.
- Xuất trình Mã số cá nhân cho nơi làm việc để làm thủ tục cần thiết cho Bảo hiểm xã hội và Thuế.
- Xuất trình Mã số cá nhân cho công ty chứng khoán hoặc công ty bảo hiểm thông qua thủ tục thuế.
- Xuất trình Mã số cá nhân cho địa phương khi nhận trợ cấp lĩnh vực phúc lợi, hoặc khi làm thủ tục Bảo hiểm y tế quốc dân, Bảo hiểm chăm sóc.
- Xuất trình Mã số cá nhân cho bưu điện hoặc ngân hàng khi gửi tiền hoặc nhận tiền từ nước ngoài.

※ Để tránh giả mạo, trong thủ tục làm Mã số cá nhân cần: (1) xác nhận số thẻ là chính xác và, (2) xác nhận số đó là của chính chủ.

Vì Thẻ thông báo chỉ có thể xác nhận mã số, nên cần phải xuất trình các giấy tờ chứng minh nhân thân như thẻ cư trú, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, v.v...

【マイナンバーとは】

マイナンバーは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号で、社会保障や税、災害対策の分野で使われます。マイナンバー制度は、行政の透明性を高め、国民にとって便利で、公平・公正な社会を実現するための社会基盤です。

住民票のある外国人（中長期在留者、特別永住者等）にもマイナンバーは通知されます。

【マイナンバーの利用場面の例】

- 確定申告など税の手続きで税務署などにマイナンバーを提示します。
- 税や社会保険の手続きで必要なため、勤務先にマイナンバーを提示します。
- 税の手続きで、証券会社や保険会社などにマイナンバーを提示します。
- 福祉分野の給付等を受けるときや国民健康保険、介護保険などの手続きをするときに市町村にマイナンバーを提示します。
- 国外に送金するときや、国外からお金を受け取るときに、銀行や郵便局へマイナンバーを提示します。

※マイナンバーの手続きでは、なりすましを防止するために、①番号が正しいかの確認と、②正しい番号の持ち主かの確認をします。

通知カードは番号の確認しかできないので、別に在留カード、特別永住者証明書などの身分証明書の提示が必要になります。

【Liên hệ liên quan đến Mã số cá nhân】

・ Số điện thoại miễn phí tương ứng cho: Tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha

Về Mã số cá nhân, hệ thống cổng thông tin:
0120-0178-26

Việc liên quan đến "Thẻ thông báo" "Thẻ mã số cá nhân": 0120-0178-27

※ Về việc tạm thời ngừng sử dụng Thẻ mã số cá nhân do mất hoặc đánh cắp: 0120-0178-27 24 (tiếp nhận 24 giờ, 365 ngày)

※ Số điện thoại miễn phí bằng tiếng Nhật: 0120-95-0178.

・ Để biết thông tin về Mã số cá nhân, chúng tôi cũng cung cấp thông tin bằng tiếng nước ngoài.

※ Ban thư ký nội các HP
<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

※ J-LIS HP
<https://www.kojinbango-card.go.jp>

【マイナンバーに関するお問合せ】

・ 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー、マイナーポータル制度に関する
こと
0120-0178-26

「通知カード」「個人番号カード」に関する
こと
0120-0178-27

※個人番号カードの紛失・盗難などによる
一時利用停止については、0120-0178-27
にて 24 時間 365 日受付

※日本語のフリーダイヤルは、0120-95-0178 です。

・ マイナンバーに関する情報はこちらから
外国語での情報提供も行っています。

※内閣官房 HP
<https://www.cao.go.jp/bangouseio/foreigners/index.html>

※ J-LIS HP
<https://www.kojinbango-card.go.jp>

Thuế

Thuế

【Các loại thuế chính】

Thuế đánh vào cá nhân có thể được chia thành thuế để nộp cho quốc gia và thuế phải nộp cho chính quyền địa phương.

Thuế thu nhập và thuế tiêu thụ là đại diện của thuế nộp cho đất nước. Thuế thị dân, thuế tỉnh, thuế ô tô, v.v... là các loại thuế được thu bởi chính quyền địa phương.

税金

【主な税金の種類】

個人に課税される税金は、大きく分けると国に納税する税金と地方自治体に納税する税金に分けられます。

国に納税する税金の代表的なものが所得税や消費税です。市民税・県民税や自動車税などは、地方自治体が徴収する税金です。

Loại thuế	Người nộp thuế	Liên hệ
① Thuế thu nhập	Người có thu nhập từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12 trong năm	Cơ quan thuế Nagano
② Thuế thị dân / thuế tỉnh	Người có địa chỉ tại thành phố Nagano vào ngày 1 tháng 1 năm đó và có thu nhập trong năm trước	Bộ phận thuế thành phố Nagano
③ Thuế ô tô	Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, người sở hữu một chiếc ô tô (không bao gồm ô tô hạng nhẹ)	Cơ quan thuế tỉnh Nagano
④ Thuế xe hạng nhẹ (loại giảm giá)	Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, người sở hữu một chiếc ô tô hạng nhẹ hoặc xe máy.	Bộ phận thuế thành phố Nagano
⑤ Thuế tài sản cố định	Kể từ ngày 1 tháng 1 hàng năm, người sở hữu đất đai, nhà cửa, tài sản khấu hao	Bộ phận thuế tài sản
⑥ Thuế tiêu thụ	Những người đã mua đồ hoặc nhận dịch vụ	Cơ quan thuế Nagano

(上記表の日本語版)

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
① 所得税	その年の1月1日から12月31日の間、所得があった人	長野税務署
② 市民税・県民税	その年の1月1日に長野市に住所があり、前年に所得があった人	長野市役所 市民税課
③ 自動車税	毎年4月1日現在で、自動車（軽自動車を除く）を所有している人	長野県総合 県税事務所
④ 軽自動車税(種別割)	毎年4月1日現在で、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人	長野市役所 市民税課
⑤ 固定資産税	毎年1月1日現在で、土地、家屋、償却資産を所有している人	長野市役所 資産税課
⑥ 消費税	物を買ったり、サービスを受けた人	長野税務署

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
① Thuế thu nhập và thu nhập tái thiết đặc biệt Thuế thu nhập và thuế thu nhập tái thiết đặc biệt được tính theo thu nhập cá nhân. Ngay cả khi cùng là người nước ngoài, phạm vi thuế và thuế suất sẽ khác nhau tùy thuộc vào người cư trú và người không cư trú. Nếu là người cư trú, thuế suất sẽ giống như người Nhật thông thường tùy thuộc vào thu nhập. Theo nguyên tắc chung, người không cư trú sẽ bị đánh thuế ở mức 20,42% trừ khi được miễn thuế theo hiệp ước thuế. * Người cư trú: Người có địa chỉ tại Nhật Bản hoặc đã có nơi cư trú hơn 1 năm cho đến hiện tại. ① - 1 Khai báo thuế Khai báo thuế là để tính số tiền thu nhập kiểm được đã xác định trong 1 năm từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12 năm đó, sau đó tính toán số tiền thuế cho số tiền thu nhập đó và khai báo. Những người có thuế thu nhập không được khấu trừ từ tiền lương, những người nhận được tiền lương từ 2 nơi trở lên và những người có thu nhập ngoài lương, v.v... sẽ cần nộp "Tờ khai thuế" tại cơ quan thuế từ ngày 16 tháng 2 đến trước ngày 15 tháng 3 năm sau. ① - 2 Phiếu thống kê thu nhập Phiếu thống kê thu nhập được cấp bởi chủ doanh nghiệp và nó ghi chép tổng tiền lương từ tháng 1 đến tháng 12 năm đó và số thuế thu nhập bị khấu trừ, v.v..., nó sẽ cần thiết khi khai báo thuế hay làm thủ tục gia hạn tư cách lưu trú, vì vậy hãy bảo quản cẩn thận. Liên hệ Trang web Cục thuế quốc gia hoặc Cơ quan thuế Nagano ĐT: 026-234-0111 Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:00	① 所得税及び復興特別所得 所得税及び復興特別所得税は個人の所得に応じて算出されます。同じ外国人であっても居住者と非居住者によって課税の範囲、税率などが違います。居住者の場合、所得に応じて一般の日本人と同じ税率がかかります。非居住者の場合は、租税条約により免税の適用がある場合を除き、原則として 20.42%の税金がかかります。 *居住者：日本に住所があるか、または現在まで引き続き 1 年以上居所を有する人のこと ①ー 1 確定申告 確定申告とは、その年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの 1 年間で得た所得について、確定した金額を計算し、その所得金額に対して税額を算出し、申告することです。 所得税が、給料から源泉徴収されていない人や、2ヶ所以上から給料を受けている人、給与以外に所得のある人などは、翌年の 2 月 16 日から 3 月 15 日までに、税務署に「確定申告書」を提出する必要があります。 ①ー 2 源泉徴収票 源泉徴収票は事業主から交付され、その年 1 月から 12 月までの給与総額と、源泉徴収された所得税額などが記載されており、確定申告や在留資格の更新手続などの際に、必要になることがありますので、大切に保管しておいてください。 問い合わせ 国税庁ホームページまたは長野税務署 TEL: 026-234-0111 時間：月～金 8:30～17:00（土曜日、日曜日、祝日を除く）	

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
-------	-------	--------

(trừ thứ Bảy, Chủ nhật và các ngày lễ)

[URL](http://www.nta.go.jp/taxanswer/english/gaikoku.htm) <http://www.nta.go.jp/taxanswer/english/gaikoku.htm> (Tiếng Anh / 英語)

② Thuế thị dân/ thuế tỉnh (Thuế cư trú)

Thuế thị dân/ thuế tỉnh (Thuế cư trú) được đánh vào nơi cư trú kể từ ngày 1 tháng 1, theo thu nhập của năm trước. Số tiền thuế thị dân/ thuế tỉnh được xác định từ tháng 5 đến tháng 6 hàng năm, và sau đó sẽ được thông báo tới chính chủ.

Nếu là một người có thu nhập, từ tháng 6 năm đó đến tháng 5 năm sau, số tiền được chia thành 12 phần sẽ được khấu trừ vào tiền lương hàng tháng. Nếu không được tự động khấu trừ vào tiền lương hàng tháng thì phải nộp thuế thị dân/ thuế tỉnh tại tổ chức tài chính. Khi đó, hãy mang theo hóa đơn thanh toán đã nhận từ Văn phòng chính quyền thành phố.

②- 1 Khai báo Thuế thị dân/ Thuế tỉnh

Những người có địa chỉ tại thành phố Nagano vào ngày 1 tháng 1 năm đó phải nộp tờ khai thuế cho Cục Thuế thành phố trước ngày 15 tháng 3 về thu nhập trong năm trước. Tuy nhiên, người khai thuế thu nhập (thuế quốc gia), hay những người chỉ có thu nhập tiền lương thì không cần thiết phải khai báo nữa.

②- 2 Giấy chứng nhận nộp thuế

Giấy tờ chứng minh thu nhập là cần thiết khi thay đổi tư cách lưu trú, cho trẻ vào trường mẫu giáo, nộp đơn xin chuyển đến nhà ở xã hội, v.v... Nếu cần giấy tờ để chứng minh thu nhập thì hãy gửi yêu cầu cho Cơ quan thuế thành phố, Văn phòng chi nhánh hoặc Bộ phận tiếp nhận công dân.

Liên hệ Cơ quan thuế thị dân - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

② 市民税・県民税（住民税）

市民税・県民税（住民税）は、1月1日現在の住居地で前年の所得に応じて賦課されます。毎年5月から6月に市民税・県民税の額が決定し、その後、本人に通知されます。

給与所得者の場合は、その年の6月から翌年5月まで、12分割された金額が、毎月の給料から差し引きされます。市民税・県民税が毎月の給料から自動的に引かれない人は、金融機関などで市民税・県民税を納付してください。その際、市役所から届く納付書を持参してください。

②-1 市民税・県民税の申告

その年の1月1日に長野市に住所がある人は、前年中の所得について3月15日までに市民税課に申告書を提出する必要があります。ただし、所得税（国税）の確定申告をする人、給与所得のみの人などは申告の必要はありません。

②-2 市民税・県民税課税内容証明書

在留資格の変更や、子供を保育園に入れるとき、公営住宅に入居を申し込むときなど、収入を証明する書類が必要となります。収入を証明する書類が必要な場合は、市民税課、各支所または市民窓口課に請求してください。

問い合わせ 長野市役所市民税課

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
ĐT: 026-224-5017 Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15 (trừ các ngày lễ)		
③ Thuế ô tô Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, thuế ô tô được đánh vào những người sở hữu ô tô thông thường. Nếu nhận được thông báo thuế từ tỉnh Nagano, thì hãy thanh toán tại tổ chức tài chính như ngân hàng gần nhất, hoặc cửa hàng tiện lợi. Liên hệ Văn phòng tổng cục thuế tỉnh Nagano ĐT: 026-234-9505 Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 00 (trừ các ngày lễ)		
④ Thuế xe hạng nhẹ (phân theo loại) Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, thuế xe hạng nhẹ (phân theo loại) được đánh vào những người sở hữu một chiếc xe ô tô hạng nhẹ hoặc xe máy. Liên hệ Cơ quan thuế thị dân - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano ĐT: 026-224-5017 Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15 (trừ các ngày lễ)		
⑤ Thuế tài sản cố định Kể từ ngày 1 tháng 1 hàng năm, thuế tài sản được đánh vào người sở hữu đất, nhà và tài sản khấu hao. Liên hệ Cơ quan thuế tài sản - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano ĐT: 026-224-5018 Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15 (trừ các ngày lễ)		
⑥ Thuế tiêu thụ và thuế tiêu thụ địa phương		
TEL : 026-224-5017 時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く） ③ 自動車税 毎年 4 月 1 日時点で、普通自動車等を所有している人に自動車税が課されます。長野県から納税通知書が届いたら、最寄りの銀行など金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。 問い合わせ 長野県総合県税事務所 TEL: 026-234-9505 時間: 月～金 8:30～17:00（祝日を除く） ④ 軽自動車税(種別割) 毎年 4 月 1 日時点で、軽自動車、原動機付自転車などを所有している人に軽自動車税(種別割)が課されます。 問い合わせ 長野市役所市民税課 TEL: 026-224-5017 時間: 月～金 8:30～17:15（祝日を除く） ⑤固定資産税 毎年 1 月 1 日時点で、土地、家屋、償却資産を所有している人に固定資産税が課されます。 問い合わせ 長野市役所資産税課 TEL: 026-224-5018 時間: 月～金 8:30～17:15（祝日を除く） ⑥消費税及び地方消費税		

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
Đó là thuế đánh vào các giao dịch như bán hàng hóa, sản phẩm và cung cấp dịch vụ. Thuế suất là 8% (bao gồm 1,7% thuế tiêu thụ địa phương). Khi mua sắm tại các cửa hàng bách hóa hoặc siêu thị, sẽ trả tiền bao gồm thuế tiêu thụ. Từ ngày 1 tháng 10 năm 2019, thuế suất thuế tiêu thụ và thuế tiêu thụ địa phương đã tăng từ 8% lên 10%, đồng thời hệ thống thuế suất giảm thuế tiêu thụ đã được thực hiện. • Các mặt hàng được giảm thuế suất ① Thực phẩm và đồ uống không bao gồm đồ uống có cồn và ăn uống bên ngoài ② Báo chí xuất bản nhiều hơn 2 lần 1 tuần (dựa trên hợp đồng mua báo định kỳ) 【Về nợ thuế】 Nếu thuế không được thanh toán vào ngày đáo hạn và nợ thuế thì tài sản có thể bị tịch thu. Trong một số trường hợp, có thể trì hoãn thanh toán hoặc thanh toán theo đợt, vì vậy hãy liên hệ với bộ phận phụ trách thu thuế.	商品・製品の販売や、サービスの提供などの取引に対して課税される税で、税率は 8%（地方消費税 1.7%を含みます。）です。デパートやスーパーなどで買い物をした時は、消費税を含めて代金を支払います。 令和元年 10 月 1 日から、消費税及び地方消費税の税率 8%から 10%に引き上げられるのと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されました。 ・軽減税率の対象品目 ① 酒類・外食を除く飲食品 ② 週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの) 【税金の滞納について】 税金が納付期限までに納付されず、滞納となったときは、財産が差し押さえられることもあります。場合によっては納める時期を遅らせたり、分割で納付することが可能な場合もありますので、それぞれの納税担当の部署にご相談ください。	

Bản đồ 1



Cục Quản lý XNC Tokyo = Cục Quản lý xuất nhập cảnh Tokyo, Văn phòng chi nhánh Nagano

Bắt đầu cuộc sống

生活を始める

Nhà ở p.23

住 宅

Nước dịch vụ p.25

水 道

Điện p.28

電 気

Ga p.30

ガ ス

Điện thoại p.31

電 話

Rác p.32

ご み

NHÀ Ở

Nhà ở

Khi thuê nhà ở, người ta thường thuê một căn hộ riêng, nhưng những người đáp ứng các tiêu chí nhất định cũng có thể thuê một nhà ở xã hội.

【Cách thuê căn hộ riêng】

Nó là phổ biến để tham khảo ý kiến một đại lý bất động sản.

① Tiền thuê nhà

Tiền thuê nhà sẽ được trả trước. Để chuyển đến ở, bạn thường phải trả số tiền tương đương với ít nhất 5 tháng tiền thuê nhà.

Nó bao gồm các loại tiền như:

- ① - 1 Tiền lễ: Trả cho chủ nhà như một quyền đối với ngôi nhà tương đương với tiền thuê nhà 2 tháng và không được trả lại.
- ① - 2 Tiền đặt cọc: Trả cho chủ nhà như tài sản thế chấp tương đương với 1 đến 2 tháng tiền thuê nhà. Khi chuyển đi, sẽ dành cho chi phí làm sạch và sửa chữa, số tiền còn lại sẽ được hoàn trả.
- ① - 3 Tiền hoa hồng (phí môi giới): Trả cho đại lý bất động sản đã giới thiệu nhà tương đương với 1-2 tháng tiền thuê nhà.

② Người bảo lãnh

Để chuyển đến ở, một người bảo lãnh được yêu cầu ký tên vào hợp đồng. Thông thường, người bảo lãnh phải là người mà chủ nhà cho là phù hợp.

③ Cách trả tiền nhà

Tiền thuê nhà thường sẽ được trả bằng cách chuyển khoản.

住 宅

住宅を借りる際は、民間のアパートを借りることが一般的ですが、一定の基準を満たす人は公営住宅を借りることも可能です。

【民間のアパートの借り方】

不動産業者に相談するのが一般的です。

① 家賃

家賃は前金で払うことになっています。入居するためには、通常、少なくとも家賃の5ヶ月分相当の金額を支払う必要があります。その内訳は、

- ①-1 礼金：家賃2ヶ月分相当
物件に対する権利として家主に支払うもので、返却されません。
- ①-2 敷金：家賃1~2ヶ月分相当
家賃などの担保として家主に支払います。引越に際し、清掃・補修等の費用に充当し残金は返却されます。
- ①-3 手数料：家賃1~2ヶ月分相当
物件を紹介した不動産業者に支払います。

② 連帯保証人

入居に際しては、契約書に連帯で署名する連帯保証人が必要となります。通常、連帯保証人は家主が妥当と認める人でなければなりません。

③ 家賃の支払い

普通、家賃の支払いは口座振込みで行います。

④ Cộng đồng địa phương

Là một thành viên trong cùng địa phương, người dân phải trả định kỳ phí hiệp hội thành phố và sẽ được yêu cầu tham gia các hoạt động địa phương như dọn dẹp trong thành phố.

⑤ Chuyển nhà

Khi chuyển đi, bạn phải thông báo cho chủ nhà trước ít nhất 1 tháng.

⑥ Chủ nhà

Chủ nhà thường thông qua các đại lý bất động sản và rất hiếm khi đàm phán trực tiếp với người thuê nhà.

【Cách thuê nhà ở xã hội】

Nhà ở xã hội có 2 loại: nhà ở tỉnh và nhà ở thành phố. Cả hai đều là những ngôi nhà được xây dựng để cung ứng cho những người có nhu cầu về nhà ở do thu nhập thấp. Do đó, để chuyển đến ở, cần phải đáp ứng một số điều kiện nhập cư như tổng thu nhập. Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Công ty cung ứng nhà ở tỉnh Nagano.

Liên hệ

Bộ phận quản lý nhà ở - Công ty cung ứng nhà ở tỉnh Nagano

SDT 026-227-2322

④ 地域とくらし

地域の一員として、住民は定期的に町会費を払い、町内清掃などの地域活動に参加するよう求められます。

⑤ 引越し

引越しをする時は、少なくとも1ヶ月前にその旨を家主に通告しなければなりません。

⑥ 家主

家主は不動産業者を介するのが一般的で、賃借人と直接交渉することはほとんどありません。

【公営住宅の借り方】

公営住宅には、県営住宅と市営住宅の2種類あります。どちらも、収入が少ないなどの理由で住宅に困窮する人に供給する目的で建てられた住宅です。そのため、入居するには所得額などいくつかの入居条件を満たしている必要があります。詳しいことは、長野県住宅供給公社までお問い合わせください。

問い合わせ

長野県住宅供給公社 住宅管理部

TEL 026-227-2322

NƯỚC DỊCH VỤ

Nước dịch vụ

【Nước an toàn】

Nước dịch vụ được cung cấp cho hầu hết các ngôi nhà trong thành phố.

Có thể uống nước dịch vụ trực tiếp từ vòi được cung cấp bởi Cục cấp thoát nước. Không cần phải khử trùng hoặc đun sôi.

【Khi bắt đầu sử dụng nước dịch vụ】

Để bắt đầu sử dụng nước dịch vụ, hãy gọi cho Công ty Hệ thống Thông tin CDC (ĐT: 026-244-3232). Khi gọi cho Công ty Hệ thống Thông tin CDC vui lòng thông báo tên người dùng, địa chỉ nơi sử dụng, ngày bắt đầu sử dụng, v.v...

Ngoài ra, đối với những nhà được kết nối với hệ thống cống thoát nước, cùng một lượng sử dụng nước dịch vụ thì sẽ được xác định với lượng được sử dụng hệ thống cống thoát nước và sẽ phải trả phí. (Không cần liên hệ để sử dụng hệ thống cống thoát nước.)

【Chú ý】

Vì nước dịch vụ ở Shinonoi, Kawanakajima và khu vực Kohoku sẽ được quản lý bởi tỉnh Nagano, khi bắt đầu sử dụng nước dịch vụ, mọi thắc mắc liên quan đến việc hủy bỏ và các khoản phí, xin vui lòng gọi cho Veolia Jennets Co., Ltd. (ĐT: 0120-971-105).

【Cách trả phí】

Tiền nước là tổng của tiền cơ bản với số tiền ứng với lượng nước đã sử dụng. Hóa đơn tiền nước sẽ được gửi đến nhà vào mỗi tháng cùng với hóa đơn tiền sử dụng cống thoát nước. Có 2 cách để thanh toán: bạn có thể sử dụng chuyển khoản tự động ([tham khảo mục "Ngân hàng" trên trang 50](#)) từ tổ chức tài chính mà bạn có tài

水 道

【安全な水です】

水道は市内のほとんどの住宅に供給されています。

上下水道局が供給する水道水は蛇口から直接お飲みいただけます。消毒・煮沸等の必要はありません。

【水道を使用開始する場合】

水道の使用を開始する時は、CDC情報システム株式会社 (TEL: 026-244-3232) へ電話してください。なおCDC情報システム株式会社に電話する時は、利用者名、使用場所の住所、使用開始日などをお知らせください。

また、下水道が接続されている住宅は、水道使用量と同量が下水道使用量と認定されて、料金が請求されます。(下水道利用の連絡は必要ありません。)

【注意】

篠ノ井、川中島、更北地区の水道は長野県が経営する区域となりますので、水道の使用開始、中止及び料金に関するお問合せはヴェオリア・ジェネッツ㈱ (TEL: 0120-971-105) へ電話してください。

【料金の支払い】

水道料金は、基本料金と、使用量に応じて支払う水量料金の合計になります。水道料金の請求書は、下水道使用料の請求書と一緒に1ヶ月おきに自宅へ送られます。支払いは、あなたが口座を持っている金融機関からの口座自動振替 ([50 ページ「銀行」](#))

khoản hoặc bạn có thể thanh toán trực tiếp. (Tuy nhiên, các tài khoản có thể được sử dụng được giới hạn ở các tài khoản của các tổ chức tài chính có trụ sở chính hoặc chi nhánh tại thành phố Nagano.)

Nếu bạn muốn tự thanh toán, hãy mang theo hóa đơn và thanh toán tại địa điểm sau.

[Chú ý]

Đối với Shinonoi, Kawanakajima, hay khu vực Kohoku, phí nước được lập hóa đơn riêng biệt từ tỉnh Nagano và phí cống thoát nước được tính riêng từ thành phố Nagano.

- ① Tổ chức tài chính (tuy nhiên, trụ sở chính hoặc chi nhánh phải ở thành phố Nagano)
- ② Cửa hàng tiện lợi
- ③ Ngân hàng Bưu điện / Bưu điện (Tuy nhiên, chỉ có thể thanh toán trong tỉnh Nagano và Niigata)
- ④ Mỗi chi nhánh của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano
- ⑤ Công ty Hệ thống thông tin CDC
(Địa chỉ: 2-49 Miwa 1-chome, thành phố Nagano)

【Khi muốn ngừng sử dụng】

Nếu bạn muốn ngừng sử dụng nước do chuyển nhà hay lý do khác, hoặc nếu bạn muốn ngừng sử dụng một thời gian, thì hãy gọi cho Công ty Hệ thống thông tin CDC (ĐT: 026-244-3232). Vui lòng thông báo mã số khách hàng, tên người dùng, địa chỉ nơi sử dụng, ngày chuyển đi, địa chỉ mới; hoặc tên của người sẽ trả tiền thanh toán thay cho bạn.

[Chú ý]

Để hủy cấp nước ở Shinonoi, Kawanakajima và khu vực Hokoku, hãy gọi cho Veolia Jennets Co., Ltd. (ĐT: 0120-971-105)

を参照) を利用するか、ご自分で直接払うかの、二つの方法があります。(ただし、利用できる口座は、長野市内に本店または支店のある金融機関の口座に限ります。)

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、下記の場所でお支払いください。

[注意]

篠ノ井、川中島、更北地区は、水道料金は長野県から、下水道使用料は長野市からの別々の請求になります。

- ① 金融機関 (ただし、本店または支店が長野市内にあること)
- ② コンビニエンスストア
- ③ ゆうちょ銀行・郵便局 (ただし、長野県、新潟県内でのみ支払い可能)
- ④ 長野市役所の各支所
- ⑤ C D C 情報システム株式会社
(住所: 長野市三輪一丁目 2-49)

【使用を中止したいとき】

転居その他の理由で水道の使用を止めた時、あるいはしばらくの間使用を中止したい時は、C D C 情報システム株式会社 (TEL: 026-244-3232) に電話してください。その際、お客様番号、利用人名、使用場所の住所、引越日、転居先または、あなたの代わりに精算料金を払ってくれる人の名前をお知らせください。

[注意]

篠ノ井、川中島、更北地区の水道の中止はヴェオリア・ジェネッツ㈱ (TEL: 0120-971-105) へ電話してください。

【Khi xảy ra vấn đề】

Nếu xảy ra sự cố như rò rỉ nước ngầm hoặc vỡ đường ống nước, hãy thực hiện các bước sau:

- ① Đóng van chống đông hoặc van có trong hộp đồng hồ đo.
- ② Quấn một chiếc khăn xung quanh nơi nước rò rỉ ra và buộc chặt bằng dây.
- ③ Nếu bạn đang thuê nhà là 1 căn hộ, liên hệ với người quản lý tòa nhà. Nếu bạn tự quản lý nó, hãy nhờ tới cửa hàng sửa chữa được chỉ định bởi Cục thoát nước thành phố Nagano để sửa chữa nó. Chi phí sửa chữa là do bạn tự trả.

【Chú ý】

Nếu bạn không biết cửa hàng sửa chữa được chỉ định bởi Cục thoát nước, tùy thuộc vào khu vực mà bạn đang sống, hãy liên hệ với các tổ chức sau:

- ① Các khu vực khác ngoài ② đến ④ ở dưới ⇒
Hợp tác xã nhà máy nước thành phố Nagano
ĐT: 026-241-0893 (8: 30-17: 30)
- ② Shinonoi, Kawanakajima, khu vực Kohoku
(Khu vực cấp nước của tỉnh) ⇒
Trung tâm sửa chữa cấp nước
ĐT: 0120-813283 (tiếp nhận 24 giờ)
- ③ Togakushi, khu vực Kinasa⇒
Cục cấp thoát nước thành phố Nagano - Phòng bảo trì cấp nước - Văn phòng chi nhánh phía Bắc
ĐT: 026-239-2102 (tiếp nhận 24 giờ)
- ④ Ooka, Shinshuu-Shinmachi, khu vực Nakajo⇒
Cục cấp thoát nước thành phố Nagano - Phòng bảo trì cấp nước - Văn phòng chi nhánh phía Nam
ĐT: 026-262-4797
(Vào ban đêm và ngày lễ, Phòng bảo trì cấp nước gọi
SĐT: 026-241-1132)

【トラブルが起きた時】

地下漏水や水道管破裂などの故障が起こった場合は、次の手順で処置してください。

- ①不凍栓バルブまたはメーターボックス内にあるバルブを閉める。
- ②水が吹き出ている所にタオルを巻きつけ、ひもなどでしっかり縛る。
- ③アパートなど借家の場合は建物の管理者に連絡する。自己で管理している場合は長野市上下水道局指定の工事店に修理を依頼する。修理費用は自己負担です。

【注 意】

上下水道局指定の工事店が不明の場合は、お住まいの地区により、次の機関へお問い合わせください。

- ① 以下の②から④以外の地区⇒
長野市水道工事協同組合
TEL: 026-241-0893 (8:30～17:30)
- ② 篠ノ井、川中島、夏北地区
(県営水道区域) ⇒
県営水道修繕センター
TEL : 0120-813283 (24 時間受付)
- ③ 戸隠、鬼無里地区⇒
長野市上下水道局水道維持課北部出張所
TEL : 026-239-2102 (24 時間受付)
- ④ 大岡、信州新町、中条地区 ⇒
長野市上下水道局水道維持課西部出張所

TEL : 026-262-4797
(夜間、休日は水道維持課 TEL: 026-241-1132 へ)

DIỆN

Điện

【Khi bắt đầu sử dụng điện】

Trước khi bạn chuyển đến một ngôi nhà hoặc căn hộ và sử dụng điện lần đầu tiên, hãy đăng ký trước cho công ty điện bán lẻ để bắt đầu sử dụng điện.

Vào thời điểm đó, hãy cho biết tên, địa chỉ nơi sử dụng, số điện thoại và ngày bắt đầu sử dụng.

Bảng tính phí và dịch vụ sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng công ty điện bán lẻ. Hãy liên hệ với từng công ty điện bán lẻ để biết chi tiết phương pháp đăng ký.

【Cách trả tiền】

Hãy liên hệ với công ty điện bán lẻ đã ký hợp đồng để biết chi tiết về cách trả phí.

【Về việc sử dụng các thiết bị điện】

Hãy sử dụng các thiết bị điện được biểu thị 100 Vôn, 60 Héc. Xin lưu ý rằng các thiết bị điện của nước ngoài có thể không được sử dụng trong một số trường hợp.

【Khi muốn ngừng sử dụng điện】

Khi chuyển nhà, hãy liên lạc với công ty điện bán lẻ đã ký hợp đồng ngay khi ngày chuyển được quyết định. Vào thời điểm đó, vui lòng thông báo tên, địa chỉ hiện tại, số điện thoại, ngày chuyển, địa chỉ nơi ở mới và làm theo hướng dẫn để hoàn thành thủ tục.

【Liên hệ liên quan đến ngừng điện】

Nếu gặp sự cố như mất điện, vui lòng gọi cho "Network Call Center" của Mạng lưới điện lực Chubu hoặc Văn phòng kinh doanh.

電気

【電気の使用を開始する場合】

住宅やアパートへ引越してきて初めて

電気を使う時は、事前に小売電気事業者へ使用開始の申込をしてください。

その際、氏名、使用場所住所、電話番号、使用開始日を伝えてください。

各小売電気事業者によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各小売電気事業者へお問い合わせください。

【料金の支払い】

料金の支払方法等は、契約している小売電気事業者へお問い合わせください。

【電気器具の使用について】

電気器具は 100 ボルト、60 ヘルツと表示されているものを使用してください。外国の電気器具は使用できない場合もあるので注意してください。

【電気の使用を停止したい時】

引越をする時は、引越日が決まり次第、必ず契約している小売電気事業者へご連絡ください。その際、氏名、現住所、電話番号、引越日、転居先住所を伝え、案内に従って手続をお済ませください。

【停電に関する問い合わせ】

停電等で困りの時は中部電力パワースタッフの「ネットワークコールセンター」または各営業所へお電話ください。

Liên hệ: Network Call Center

Quầy dịch vụ khách hàng

ĐT: 0120-985-232

Liên hệ: Phòng kinh doanh Nagano - Mạng lưới
điện lực Chubu (Phía bắc Saigawa)

Quầy dịch vụ khách hàng

ĐT: 0120-984-385

Liên hệ: Phòng kinh doanh Shinonoi - Mạng lưới
điện lực Chubu
(Phía nam Saigawa)

Quầy dịch vụ khách hàng

ĐT: 0120-984-495

【Khác】

Nếu có bất kỳ vấn đề nào với việc sử dụng điện, bạn cũng có thể liên hệ với Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano (*). ([Tham khảo trang 100](#))

問い合わせ ネットワークコールセンター

お問い合わせ窓口 TEL: 0120-985-232

問い合わせ 中部電力パワーグリッド長野営業所
(犀川より北)

お問い合わせ窓口 TEL: 0120-984-385

問い合わせ 中部電力パワーグリッド篠ノ井営業所
(犀川より南)

お問い合わせ窓口 TEL: 0120-984-495

【その他】

電気の使用等でお困りのことがありましたら、長野県多文化共生相談センター (*) へもご相談いただけます。 ([100 ページ参照](#))

GA

Ga

【Khi bắt đầu sử dụng ga】

Để bắt đầu sử dụng ga thành phố, hãy liên hệ với Ga thành phố Nagano (ĐT: 026-226-8161). Đối với bình ga thì liên hệ với nhà cung cấp bình ga gần nhất.

Vào ngày bạn chuyển đến, một nhân viên sẽ đến nhà và kiểm tra các thiết bị ga và ống cao su để có thể sử dụng được.

【Cách trả tiền】

Có thể trả tiền ga tại ngân hàng hoặc cửa hàng tiện lợi bằng cách mang hóa đơn đến. Trường hợp có tài khoản ngân hàng hoặc bưu điện, chuyển khoản tự động sẽ thuận tiện hơn ([tham khảo mục "Ngân hàng" trang 50](#)).

【Khi ga rò rỉ hoặc có mùi】

- Đóng van khí chính.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ để thông gió.
- Tuyệt đối không sử dụng lửa.
- Không chạm tay vào công tắc của các thiết bị điện.
- Liên hệ với công ty ga. Nếu đang sử dụng ga thành phố, hãy liên hệ với Ga thành phố Nagano [ĐT: 0570-020245](#) (026-219-1899). Đối với bình ga, hãy liên hệ với nhà cung cấp bình ga đã ký hợp đồng.

【Khi muốn ngừng sử dụng】

Nếu ngừng sử dụng ga do chuyển nhà, hãy liên hệ với công ty ga trước ít nhất 5 ngày. Nhân viên sẽ đến vào ngày bạn chuyển đi để thanh toán.

【Khác】

Nếu có bất kỳ vấn đề nào về việc sử dụng ga, vui lòng liên hệ với Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano (*). ([Tham khảo trang 100](#))

ガス

【ガスを使用開始する場合】

都市ガスの使用を開始する時は、長野都市ガス(TEL: 026-226-8161)へご連絡ください。プロパンガスについては、最寄りのプロパンガス業者へ連絡してください。

あなたの転入日に係員がお宅を訪問し、ガス器具やゴム管などを点検したうえで、使用できるようにします。

【料金の支払い】

ガス料金は、請求書を持参して銀行やコンビニで支払うことができます。銀行や郵便局に口座をお持ちの場合は、口座自動振替 ([50 ページ「銀行」を参照](#)) が便利です。

【ガス漏れ、またはガス臭い時には】

- ガスの元栓を閉める。
- 換気のために戸や窓を開ける。
- 火は絶対に使用しない。
- 電気器具のスイッチに手を触れない。
- ガス会社へ連絡する。都市ガスを使用している場合には、長野都市ガス [TEL:0570-020245](#) (026-219-1899) へご連絡ください。プロパンガスについては、契約しているプロパンガス業者へ連絡してください。

【使用を中止したい時】

引越し等でガスの使用を中止する場合は、その 5 日前までにガス会社へ連絡してください。精算のため係員が引越日に来てくれます。

【その他】

ガスの使用等でお困りのことがありましたら、長野県多文化共生相談センター (*) へもご相談いただけます。 ([100 ページ参照](#))

DIỆN THOẠI	
<u>Điện thoại</u> 【Điện thoại cá nhân】 Khi cài đặt điện thoại tại nhà, hãy đăng ký với từng công ty điện thoại để bắt đầu sử dụng. Bảng phí và dịch vụ sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng công ty điện thoại khác nhau, vì vậy hãy liên hệ với công ty điện thoại để biết phương pháp đăng ký chi tiết. 【Điện thoại di động】 Ngay cả khi bạn có điện thoại di động thì cũng hãy đăng ký tại mỗi công ty điện thoại di động. Tại thời điểm hợp đồng, bạn sẽ được yêu cầu xuất trình giấy tờ tùy thân như thẻ cư trú và hộ chiếu. Nếu hợp đồng 2 năm, cần thiết phải có thị thực (visa) với thời hạn còn lại 16 - 26 tháng. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy liên hệ từng công ty điện thoại di động cụ thể. * Nếu bạn muốn thực hiện một cuộc gọi quốc tế từ điện thoại di động, bạn cần phải ký một hợp đồng khác. 【Cách thực hiện cuộc gọi quốc tế】 Có các cuộc gọi quay số trực tiếp từ việc sử dụng mã điện thoại quốc tế và các cuộc gọi quốc tế thông qua các nhà khai thác. Cách thực hiện các cuộc gọi thì khác nhau tùy vào công ty điện thoại quốc tế mà bạn sử dụng. Vui lòng liên hệ với mỗi công ty điện thoại quốc tế. (Khi sử dụng từ điện thoại di động, cần phải đăng ký trước khi sử dụng.) 【Khác】 Nếu bạn có bất kỳ vấn đề nào khi sử dụng điện thoại, vui lòng liên hệ với Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano (*). (Tham khảo trang 100)	<u>電 話</u> 【個人電話】 家庭に電話を設置する場合は、各電話会社へ使用開始の申込をしてください。 各電話会社によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各電話会社にお問い合わせください。 【携帯電話】 携帯電話を持つ場合も、各携帯電話会社で加入手続きをしてください。なお、契約の際には在留カードとパスポートなど身分証の提示が求められます。 2年契約の場合、16ヶ月～26ヶ月の期間が残っているのビザが必要になる場合があります 詳しいことは、各携帯電話会社におたずねください。 * 携帯電話から国際電話をかける場合には、別の契約を結ぶ必要があります。 【国際電話のかけ方】 国際電話コードを使った直通ダイヤルコールやオペレータを通した国際電話があります。 かけ方は利用する国際電話会社によって異なります。各国際電話会社にお問い合わせください。 (携帯電話から利用する場合は、事前の利用登録が必要になる場合があります。) 【その他】 電話の使用等でお困りのことがありましたら、長野県多文化共生相談センター (*) へもご相談いただけます。(100 ページ参照)

RÁC

Rác

Tại thành phố Nagano, để giảm lượng rác thải và thúc đẩy tái chế, chúng tôi đã phân loại rác thành 8 loại và thu gom. Theo phương pháp được chỉ định cho từng loại rác, như là bỏ vào túi được chỉ định thì vào ngày được chỉ định, bạn phải vứt rác đến nơi do hội đồng dân cư quyết định. Bạn không thể sử dụng túi hoặc hộp carton ngoài túi được chỉ định để vứt rác.

Nếu chuyển đến thành phố Nagano, hãy nhận:

① Lịch thu gom rác tái chế/ rác thải gia đình;

② Bản lưu trữ cách vứt rác tái chế và rác thải tại Văn phòng chính quyền thành phố, Phòng Môi trường cuộc sống hoặc Văn phòng chi nhánh gần bạn. Phiên bản tiếng nước ngoài cũng có sẵn.

Nếu bạn đang sống ở thành phố Nagano, lịch thu gom rác tái chế/ rác thải gia đình sẽ được phát đến nhà bạn vào khoảng tháng 3 hàng năm. Nếu nó không được phát tới hoặc bị mất, xin vui lòng nhận nó tại Phòng Môi trường cuộc sống - Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh gần bạn.

【Hệ thống thanh toán cho phí xử lý rác thải hộ gia đình】

Tại thành phố Nagano, từ ngày 1 tháng 10 năm 2009, chúng tôi đã đưa vào một hệ thống thanh toán cho phí xử lý rác thải gia đình.

Đối tượng tính phí là rác cháy được và rác không cháy được, bạn phải chịu phí xử lý rác thải khi mua túi được chỉ định hoặc nhãn dán rác quá khổ. Lệ phí cho các túi được chỉ định là 1 yên trên 1 lít dung tích túi, và phí nhãn dán rác quá khổ là 40 yên trên 1 tờ.

Không tốn phí xử lý rác cho rác tái chế. (Bao bì đồ đựng bằng nhựa chỉ chịu chi phí thực tế của túi được chỉ định)

ごみ

長野市ではごみ減量とリサイクル推進のため、ごみを 8 種類に分別していただき、収集をしています。指定袋に入れるなど、ごみの種類ごとに指定された方法により、指定の日に、自治会で決められた場所へごみを出さなければなりません。指定袋以外の袋やダンボール箱などを使ってごみを出すことはできません。

長野市へ転入してきた場合は、市役所総合窓口、生活環境課またはお近くの支所で、①家庭用資源物・ごみ収集カレンダー、②資源物とごみの出し方保存版、を受け取ってください。外国語版も用意しています。

すでに長野市にお住まいの方は、毎年 3 月ごろに自宅へ家庭用資源物・ごみ収集カレンダーが配布されます。配布されない、紛失した場合は、市役所生活環境課またはお近くの支所で受け取ってください。

【家庭ごみ処理手数料有料制度】

長野市では、平成 21 年 10 月 1 日から、家庭ごみ処理手数料有料制度を導入しています。

有料化の対象は可燃ごみと不燃ごみで、指定袋や粗大ごみシールを購入する際に、ごみ処理手数料を負担していただきます。指定袋にかかる手数料は袋の容量 1 ℓあたり 1 円、粗大ごみシールにかかる手数料はシール 1 枚につき 40 円です。

資源物については、ごみ処理手数料はかかりません。(プラスチック製容器包装は指定袋の実費分のみを負担)

【Mua túi rác được chỉ định】

Hãy mua túi rác được chỉ định và nhãn dán rác quá khổ để vứt rác tại các cửa hàng cấp phép bán lẻ túi được chỉ định (như siêu thị, trung tâm, tiệm thuốc, cửa hàng tiện lợi, v.v...).

Có 3 loại túi rác được chỉ định: ① Rác cháy được (cực lớn/ lớn/ nhỏ/ cực nhỏ), ② Rác không cháy được (lớn/ nhỏ) và ③ Rác thải nhựa (lớn/ nhỏ), tất cả bán như 1 bộ (10 cái). ④ Chỉ có một loại nhãn dán rác quá khổ (phổ biến là rác cháy được và rác không cháy được) được bán dưới dạng 1 tờ. Nhãn dán rác quá khổ không có sẵn tại cửa hàng, vì vậy hãy hỏi nhân viên cửa hàng.

【ごみ指定袋等を購入する】

ごみを出すための指定袋や粗大ごみシールは、指定袋小売許可店（スーパー、ホームセンター、ドラッグストア、コンビニなど）で購入してください。

指定袋は、①可燃ごみ用（特大・大・小・特小）、②不燃ごみ用（大・小）、③プラスチック製容器包装用（大・小）、の3種類があり、いずれも1セット（10枚入り）単位で販売しています。④粗大ごみシールは、1種類のみ（可燃ごみ・不燃ごみ共通）で、1枚単位で販売しています。粗大ごみシールは、店頭においていないので、店員等に尋ねてください。

①Túi rác cháy được



①可燃ごみ用指定袋

② Túi rác không cháy được



②不燃ごみ用指定袋

③Túi rác thải nhựa



③プラスチック製容器包装用指定袋

④ Nhãn dán rác quá khổ
(Loại rác mà không vừa trong túi được chỉ định có thể được chất lên xe thu gom rác.
Tiêu chuẩn kích thước: 1m x 50 cm x 50 cm)



④ 粗大ごみシール
(指定袋に入らないもので、収集車両に積み込むことのできるもの。大きさの目安 1m×50cm×50cm)

< Khi túi được chỉ định cũ vẫn còn >

Các túi rác được chỉ định cũ cho rác cháy được và rác không cháy được (⑤) có thể được sử dụng bằng cách mua nhãn dán (⑥) cho kích thước của túi và dán vào túi.

Túi được chỉ định (⑦) cho rác thải nhựa có thể giữ nguyên để sử dụng. (Không cần mua nhãn dán)

Nhãn dán rác quá khổ (⑧) được phân phối miễn phí từ thành phố trước tháng 9 năm 2009 thì không thể được sử dụng sau tháng 10 năm 2009.

< 旧指定袋が残っている場合 >

可燃ごみ用と不燃ごみ用の旧指定袋 (⑤) は、袋の大きさに応じた手数料納付済シール (⑥) を購入して袋に貼ることにより、使用することができます。

プラスチック製容器包装用の指定袋 (⑦) は、そのまま使用できます。(手数料納付済シールは不要)

なお、平成 21 年 9 月までに市から無料配布された粗大ごみシール (⑧) は、平成 21 年 10 月以降は使用できません。

⑤Túi được chỉ định cũ



⑥ Nhãn dán

(rác cháy được và rác không cháy được)



⑦ Túi rác thải nhựa



〓 Giữ nguyên sử dụng

⑧ Nhãn dán rác thải quá khổ cũ



Không còn sử dụng

【Phân loại rác và vứt rác】

Hãy phân loại rác thành 8 loại sau được liệt kê trong "Lịch thu gom rác tái chế và rác thải gia đình" và vứt tại điểm thu gom được xác định bởi hội đồng dân cư trước 8:00 sáng mỗi ngày.

- ① Rác cháy được ⇒ Bỏ rác vào trong túi được chỉ định cho rác cháy được và vứt tại điểm thu gom. Đối với đồ vật lớn không thể bỏ vào túi thì hãy dán nhãn rác quá khổ rồi vứt.

< Ví dụ về rác cháy được >

Đồ tươi sống	Tã giấy	Giày	Quần áo	Chăn đệm	Giấy ăn	Miếng xốp
						
生ごみ	紙おむつ	くつ	衣類	布団・毛布	ティッシュ	スポンジ など

- ② Rác không cháy được ⇒ Bỏ rác vào trong túi được chỉ định cho rác không cháy được và vứt tại điểm thu gom. Đối với đồ vật lớn không thể bỏ vào túi thì hãy dán nhãn rác quá khổ rồi vứt.

< Ví dụ về rác không cháy được >

Chậu hoa	Ly, Cốc	Chai của đồ trang điểm	Giấy bạc	Hộp quẹt (không còn ga)	Dao cạo râu	Bóng đèn	Xe đạp	etc.
								
植木鉢	ガラス・コップ	化粧品品のビン	アルミホイル	ライター	かみそり	電球	自転車	など

【ごみを分別する・ごみを出す】

ごみは「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」に記載してある次の 8 種類に分別し、それぞれの収集日の午前 8 時まで、自治会で決められた集積所に出してください。

- ① 可燃ごみ ⇒ 可燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは粗大ごみシールを貼って出す。

< 可燃ごみの例 >

- ② 不燃ごみ ⇒ 不燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは、粗大ごみシールを貼って出す。

< 不燃ごみの例 >

- ③ **Đồ tái chế** Hộp và bao bì nhựa (Hộp nhựa và bao bì có dấu  này) ⇒ Sau khi loại bỏ vết bẩn, bỏ vào túi được chỉ định cho rác thải nhựa và vứt tại điểm thu gom. Các đồ vật lớn không bỏ được vào túi thì bó lại và để nguyên vứt (không cần nhãn dán rác quá khổ).

- ③ **資源物** プラスチック製容器包装 ( このマークがついているプラスチック製の容器や包装) ⇒ 汚れを落としてから、プラスチック製容器包装用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入

* Nếu rác không thể loại bỏ vết bẩn, hãy bỏ vào rác cháy được.

らない大きなものは束ねてそのまま出す（粗大ごみシールは不要）。

* 汚れが落ちないものは可燃ごみへ

< Ví dụ về rác thải nhựa >

< プラスチック製容器包装の例 >



④ **Rác tái chế** Giấy ⇒ Chia thành bốn loại: ① Giấy báo và tờ rơi, ② Thùng carton (có lõi dạng sóng), ③ Gói giấy (bên trong màu trắng), ④ Tạp chí và giấy cũ khác, buộc hình chữ thập bằng dây và vút tại điểm thu gom. Giấy nhỏ được chèn trong tạp chí hoặc bỏ vào túi giấy, buộc bằng dây và đem đi vút.

* Giấy chống thấm nước, ảnh, giấy cảm nhiệt và túi đựng đồ uống bên trong có bạc là rác cháy được.

④ **資源物** 紙類 ⇒ ①新聞紙と折込チラシ、②ダンボール（波形の中芯があるもの）、③紙パック（中が白いもの）、④雑誌とその他古紙、の4種類に分けて、ひもで十文字にしばって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもでしばって出す。

* 防水加工された紙、写真、感熱紙、中が銀色の飲料用パックは可燃ごみ



⑤ **Rác tái chế** Chai thủy tinh ⇒ Tháo nắp và làm trống và rửa sạch bên trong. Nó được chia thành 3 loại: ① không màu và trong suốt, ② màu nâu, ③ các màu khác; đặt chúng trực tiếp vào thùng chứa theo màu tại điểm thu gom.

* Nắp kim loại là rác không cháy được, nắp nhựa là rác thải nhựa.

⑤ **資源物** ガラスビン類 ⇒ フタをとり、中をカラにして、汚れを軽くゆすぐ。①無色透明・②茶色、③その他の色、の3種類に分け、集積所にある色別のコンテナに直接入れる。

* 金属製のフタは不燃ごみ、プラスチック製のフタはプラスチック製容器包装へ



- ⑥ **Rác tái chế** Hộp kim loại ⇒ Để trống và rửa sạch bên trong, và bỏ trực tiếp vào lưới màu xanh lam có ở điểm thu gom.
- * Hãy chắc chắn sử dụng hết bình xịt và bình ga, tạo lỗ bên ngoài phòng mà không có lửa.

< Ví dụ về hộp kim loại >



- ⑥ **資源物** 缶類 ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぐ。集積所にある青色のネットに直接入れる。
- * スプレー缶やカセットボンベ缶は必ず使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける。

< 缶類の例 >

- ⑦ **Rác tái chế** Chai nhựa (chai nhựa có nhãn PET) ⇒ Tháo nắp và nhãn dán, làm trống và rửa sạch bên trong. Bỏ trực tiếp vào lưới màu xanh lá cây có ở điểm thu gom.
- * Nắp và nhãn dán (đồ bằng nhựa) thì bỏ trong rác thải nhựa.

< Ví dụ về chai nhựa >

Chai nhựa như: Chai đựng đồ uống, đồ uống có cồn, nước tương, các sản phẩm nước tương, gia vị theo kiểu mirin, nước sốt không dầu, v.v.

- ⑦ **資源物** ペットボトル (PETのマークがついているプラスチック製ボトル) ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぎ、フタとラベルをとる。集積所にある緑色のネットに直接入れる。
- * フタとラベル (プラスチック製のもの) はプラスチック製容器包装へ
- < ペットボトルの例 >
- 飲料・酒類・しょうゆ・しょうゆ加工品・みりん風調味料・ノンオイルタイプドレッシング などのプラスチック製ボトル



* Nắp và nhãn dán thì bỏ vào rác thải nhựa
(* フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)

- ⑧ **Rác tái chế** Cành lá đã được cắt tỉa ⇒ Bó chúng lại và buộc bằng dây, bỏ vào một cái túi mà có thể nhìn thấy bên trong(* 1) và vứt tại điểm thu gom (* 2).
- (*1) Không có túi được chỉ định. Tuy nhiên, không được sử dụng túi được chỉ định cho rác cháy được, rác không cháy được và túi rác thải nhựa.
- (*2) Togakushi, Kinasa, Ooka, Shinshu-shinmachi và khu vực Nakajo thì hãy vứt vào rác tái chế vào Chủ nhật.

- ⑧ **資源物** 剪定 (せんてい) 枝葉等 ⇒ 束ねてひもでしばるか、中身の見える袋 (*1) に入れて、集積所へ出す (*2)。
- (*1) 指定の袋はありません。ただし可燃ごみ・不燃ごみ・プラスチック製容器包装用の指定袋は使用しないでください。
- (*2) 戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区はサンデーリサイクルへ出してください。

<Ví dụ về cành lá đã cắt tía>

Cành và lá đã cắt tía ở vườn cây, hoa cỏ, hoa đã cắt, cỏ dại, lá rụng, v.v...

<剪定枝葉等の例>

庭木の剪定枝や葉、草花、切り花、雑草、
落ち葉 など



(Cắt chúng với chiều dài khoảng 1 m và bó lại bằng dây thừng hoặc dây nhựa).

(1 m くらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる)



(Nếu có thể hãy loại bỏ đất ra trước khi bỏ vào túi)

(土をできるだけ落としてから袋に入れる)

【Những điều cần chú ý】

- ① Ngày thu gom sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng loại rác và từng khu vực, do đó hãy chắc chắn xác nhận lại bằng “Lịch thu gom rác tái chế và rác thải gia đình”. Ngoài ra, nơi vứt rác và thời gian vứt rác sẽ khác nhau tùy thuộc vào hội đồng dân cư, vì vậy hãy xác nhận lại với nhân viên hội đồng dân cư.
 - ② Với rác quá lớn không thể cho vào túi được chỉ định thì kích thước tối đa có thể vứt tại điểm thu gom là 1m x 50 cm x 50 cm (kích thước có thể chất lên xe thu gom rác). Với những đồ vật lớn, hãy mang trực tiếp đến Trung tâm tái sinh tài nguyên thành phố Nagano.
 - ③ Pin khô thì hãy bỏ trực tiếp vào hộp chứa màu đỏ tại địa điểm thu gom vào ngày thu thập chai lọ. (Tuy nhiên, pin nút và pin sạc thì bỏ vào hộp thu hồi của cửa hàng hợp tác thu hồi)
- ※ Nếu hộp thu hồi không có sẵn tại cửa hàng thì hãy hỏi người của cửa hàng.
- ④ Các mặt hàng tuân theo Luật tái chế thiết bị gia dụng (TV, điều hòa không khí, máy giặt, tủ lạnh, tủ đông, máy sấy quần áo), máy tính cá nhân, đèn huỳnh quang (không bị vỡ) thì không thể vứt tại điểm thu gom. Vì phương thức xử lý sẽ khác nhau nên hãy liên

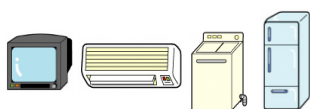
【注意事項】

- ① 収集日は、ごみの種類により、また地区ごとに異なりますので、必ず「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」で確認してください。また、ごみを出す場所やごみを出す時間は、それぞれの自治会によって異なりますので、自治会の役員に確認してください。
 - ② 指定袋に入りきらない大きなごみで、集積所に出せる大きさの目安は 1m x 50cm x 50cm (ゴミ収集車に積み込める大きさ) までです。それより大きなものは、長野市資源再生センターへ直接お持ちください。
 - ③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電電池は回収協力店の回収ボックスへ)
- ※ 回収ボックスが店頭がない場合は、店の方へお尋ねください。
- ④ 家電リサイクル法の対象品目 (テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯 (割れていないもの) は集積所へ出せません。それぞれ処理方法が異なりますので、長野

hệ với Phòng môi trường cuộc sống Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

市役所生活環境課までお問い合わせください。

Các mặt hàng tuân theo
Luật tái chế thiết bị gia dụng
家電リサイクル法対象品目



Máy tính cá nhân
パソコン



Đèn huỳnh quang
蛍光灯



- ③ Rác không theo phương pháp phân loại hoặc phương pháp xử lý thì không thể được thu thập. Ngoài ra, một số đồ không thể được xử lý trong thành phố. Hãy xử lý theo Lịch thu gom rác tái chế và rác thải gia đình hoặc bản lưu trữ cách vứt rác tái chế và rác thải.

* Hãy sử dụng bản lưu trữ cách vứt rác có hình ảnh bằng tiếng Anh, tiếng Thái, tiếng Tagalog, tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha và tiếng Hàn Quốc tại Văn phòng Inbound/ Quốc tế - Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Phòng Môi trường cuộc sống.

【Liên hệ】

Vui lòng liên hệ với Phòng Môi trường cuộc sống - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano để biết thêm thông tin chi tiết về phân loại, cách xử lý và ngày thu gom rác.

Phòng Môi trường cuộc sống - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

☎ 026-224-7635

🕒 Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

- ⑤ 分別方法や出し方が守られていないごみは、収集できません。また市では処理できないものもあります。家庭用資源物・ごみ収集カレンダーや、資源物とごみの出し方保存版に従って処理してください。

* 市役所インバウンド・国際室及び生活環境課に英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハングルによる絵入りのごみの出し方保存版を用意していますので、ご利用ください。

【問い合わせ】

ごみの分別方法、出し方、収集日など、詳しいことは長野市役所生活環境課までお問い合わせください。

長野市役所生活環境課

☎ 026-224-7635

🕒 時間 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Sản phẩm tái chế】

Tại “Recycle Plaza”, chúng tôi cung cấp cho những người muốn sử dụng các vật dụng không còn được sử dụng ở nhà mang theo bởi người dân. Đối với đồ nội thất, nhu yếu phẩm hàng ngày thì được cung cấp miễn phí bằng xổ số hoặc bán tại chỗ; và các mặt hàng nhỏ như quần áo được cung cấp miễn phí.

Liên hệ

“Recycle Plaza”

Địa chỉ: 2-26-7 Matsuoka, thành phố Nagano

ĐT: 026-222-3196

Thời gian mở cửa: 9: 00 - 21: 00

Ngày nghỉ: Ngày 29 tháng 12 - ngày 3 tháng 1 năm sau

【リサイクル品】

「リサイクルプラザ」では市民から持ち込まれた、家庭で使わなくなった不用品を希望者に提供しています。家具・日用品などは抽選や即売により有料で提供し、衣類などの小物品は無料で提供しています。

問い合わせ

「リサイクルプラザ」

住所：長野市松岡二丁目 26 番 7 号

TEL: 026-222-3196

開館時間: 9:00～21:00

休館日: 12 月 29 日～翌年 1 月 3 日

CUỘC SỐNG MỖI NGÀY

毎日の生活

Phương tiện giao thông công cộng p.41

公共交通機関

Ô tô và xe máy p.44

自動車とバイク

Ngân hàng p.50

銀行

Bưu điện p.53

郵便

Cộng đồng địa phương p.58

地域社会

**Pháp lệnh ngăn chặn xả rác bừa bãi
và đi bộ hút thuốc** p.59

ポイ捨て・歩行喫煙防止条例

Phương tiện giao thông công cộng

Phương tiện giao thông công cộng

【Tàu điện】

Ở thành phố Nagano có 3 công ty: JR với một mạng lưới đường sắt bao trùm cả nước, Đường sắt Shinano chạy các vùng lân cận thành phố Nagano và Đường tàu điện Nagano.

Hãy liên hệ với nhân viên nhà ga hoặc Trung tâm thông tin du lịch (bên trong nhà ga JR Nagano: ☎ 026-226-5626) để biết thông tin về cách mua vé và cách đi đến điểm đến của bạn.

Khi đi tàu, dù quãng đường ngắn hay dài, thì hãy luôn mang theo vé cho đến khi bạn đến được điểm đến. Vé sẽ được thu lại tại điểm đến.

Tàu điện gồm có: tàu thường, tàu tốc hành, tàu nhanh, tàu Shinkansen. Toa tàu thì có: ghế tự do, ghế đặt trước, ghế “Green” - hạng thương gia và ghế “Gran Class” - hạng nhất.

Liên hệ

- Trung tâm liên hệ JR Higashi Nihon

Việc liên quan đến giờ tàu, giá vé/ tiền vé, thông tin ghế trống

☎ 050-2016-1600

Hỗ trợ tiếng Anh, tiếng Hàn Quốc, tiếng Trung Quốc

☎ 050-2016-1603

公共交通機関

【電車】

長野市には全国を網羅する鉄道網をもつＪＲと、長野市近郊を走るしなの鉄道、長野電鉄の３つの会社があります。

切符の買い方や目的地への行き方などについては、駅員か観光情報センター（JR 長野駅構内：☎ 026-226-5626）にお問い合わせください。

短距離長距離を問わず、電車に乗る時は切符を目的地に着くまで持っていてください。切符は目的地で回収されます。

電車には普通、快速、特急、新幹線があります。車両には自由席、指定席、ビジネスクラスにあたるグリーン車、ファーストクラスにあたるグランクラスがあります。

問い合わせ

- JR 東日本お問合せセンター

列車時刻、運賃・料金、空席情報に関すること

☎ 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応

☎ 050-2016-1603

☎ <http://www.jreast.co.jp/>（JR Higashi Nihon・JR 東日本）

（Tiếng Anh/ tiếng Hàn/ tiếng Trung/ tiếng Nhật・英語／中国語／韓国語／日本語）

- Nagano Dentetsu : ☎ 026-248-6000
- Đường sắt Shinano : ☎ 0268-21-3470

- 長野電鉄 : ☎ 026-248-6000
- しなの鉄道 : ☎ 0268-21-3470

【Xe buýt】

Ở thành phố Nagano có 2 công ty xe buýt: Alpico Kotsu và Nagaden Bus.

Hãy thanh toán tiền vé bằng tiền mặt hoặc thẻ IC KURURU.

- Trường hợp thanh toán bằng tiền mặt:

- ① Lên xe từ cửa trung tâm hoặc cửa sau.
- ② Khi lên xe, hãy lấy vé với số được in (vé đánh số) từ máy ở cửa lên xe.
- ③ Khi xuống xe, nhấn nút dừng xe trên khung cửa sổ hoặc ghế ngồi để thông báo cho tài xế rằng bạn sẽ xuống ở điểm dừng tiếp theo.
- ④ Có một bảng tính phí ở phía trước của xe buýt hiển thị rõ mức phí cho mỗi điểm đến. Trong bảng tính phí đó, xác nhận số tiền phí phải trả, có ở cột phía dưới của số trên vé được đánh số.

< Ví dụ về bảng tính phí (Khác với giá vé thực tế) >

Số vé	1	2	3
Cước phí	¥200	¥170	¥150

- ⑤ Chuẩn bị sẵn tiền lẻ, bỏ tiền và vé được đánh số vào hộp tính phí phía bên cạnh tài xế khi bạn xuống xe.
- ⑥ Nếu không có tiền lẻ, hãy đổi tiền bằng máy đổi tiền được gắn ở hộp tính phí, và trả phí.

● Trường hợp thanh toán bằng thẻ IC KURURU

- ① Đi vào từ giữa hoặc cửa sau và chạm nhẹ vào thẻ trên đầu đọc thẻ ở lối vào.
- ② Khi xuống xe, nhấn nút dừng xe trên khung cửa sổ hoặc chỗ ngồi để thông báo cho người lái xe rằng bạn sẽ xuống xe ở điểm dừng tiếp theo.
- ③ Chạm nhẹ thẻ vào đầu đọc thẻ trên ô thu phí bên cạnh tài xế.

【路線バス】

長野市にはバス会社が2社あります。アルピコ交通と長電バスです。

運賃は、現金またはICカード KURURUでお支払いください。

- 現金で乗車する場合

- ① 中央または後方の扉から乗ります。
- ② 乗る時に乗車口の機械から番号が印刷されている券（整理券）をとります。
- ③ 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
- ④ バスの正面に行き先ごとの料金を明示した料金表があります。その料金表で整理券番号の下欄にある、支払うべき料金を確認します。

< 料金表例（実際の運賃とは異なります） >

券の番号	1	2	3
運賃	¥200	¥170	¥150

- ⑤ 小銭を用意しておいて、降りる時に料金と整理券を運転手の横にある料金箱に入れます。
- ⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。

● IC カード KURURU で乗車する場合

- ① 中央または後方の扉から乗車し、乗車口にあるカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。
- ② 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
- ③ 運転手の横にある料金箱の上のカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。

Liên hệ

Việc liên quan đến vận hành xe buýt:

- Alpico Kotsu: **ĐT** 026-254-6000
- Nagaden Bus: **ĐT** 026-296-3208

Việc liên quan đến thẻ IC KURURU:

- Trung tâm KURURU Card

ĐT 026-232-0966

Thời gian: 10:30 - 19:00

【Xe buýt “Gururin - Go”】

Chiếc xe buýt có tên là "Gururin - Go" chạy ở khu vực trung tâm thành phố Nagano (khu vực xung quanh ga Nagano - Zenkoji). Nếu ở trong phạm vi vận hành xe buýt, bạn có thể lên bất kỳ xe buýt nào từ bất kỳ điểm dừng nào với giá 150 yên. Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Phòng Chính sách Giao thông - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

Liên hệ Phòng Chính sách Giao thông - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5012

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15
(trừ ngày lễ)

【Taxi】

Bạn có thể đi taxi tại bến xe taxi hoặc bằng cách giơ tay và dừng xe taxi đang chạy. Bạn cũng có thể gọi taxi qua điện thoại, nhưng trong trường hợp này, tùy thuộc vào công ty taxi, phí gọi có thể được thêm vào. Ngoài ra, một khoản phụ phí sẽ được áp dụng vào nửa đêm và sáng sớm.

問い合わせ

バスの運行に関すること

- アルピコ交通: **TEL** 026-254-6000
- 長電バス: **TEL** 026-296-3208

IC カード KURURU に関すること

- くるるカードセンター:

TEL 026-232-0966

時間: 10:30~19:00

【ぐるりん号】

長野市の中心市街地（長野駅～善光寺周辺）には、「ぐるりん号」というバスが運行しています。バスの運行範囲内であれば、どの停留所からでも各停留所まで 150 円で乗車できます。詳しいことは、長野市役所交通政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 長野市役所交通政策課

TEL: 026-224-5012

時間: 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【タクシー】

タクシーはタクシー乗り場で乗るか、手を上げて走っているタクシーを止めて乗ります。電話でタクシーを呼ぶこともできますが、この場合タクシー会社によっては、呼び出し料金が加算されることがあります。また深夜・早朝は割増料金が適用されます。

Xe ô tô và xe máy

Xe ô tô và xe máy

【Giấy phép lái xe】

Đề lái xe ô tô tại Nhật Bản, bạn cần phải có Giấy phép lái xe quốc tế hoặc Giấy phép lái xe của Nhật Bản.

【Giấy phép lái xe quốc tế】

Người có bằng lái xe quốc tế do một quốc gia đã ký Công ước Geneva hoặc có bằng lái xe cho một quốc gia nhất định (* 1) và bản dịch của giấy phép lái xe (* 2) được đính kèm thì có thể lái xe với bằng lái xe này nếu là bằng lái xe quốc tế thì 1 năm kể từ ngày cấp, và đối với bằng lái xe ở một quốc gia nhất định thì 1 năm kể từ ngày nhập cảnh vào Nhật Bản.

Tuy nhiên, một người đã đăng ký cư trú và đã tái nhập cảnh thì sẽ được coi là nhập cảnh chỉ khi trải qua thời gian xuất cảnh từ Nhật bản trên 3 tháng trở lên. Nếu bạn ở Nhật Bản hơn 1 năm, bạn cần phải có giấy phép lái xe của Nhật Bản.

(* 1) Thụy Sĩ, Đức, Pháp, Bỉ, Đài Loan, Estonia, Monaco

(* 2) Được dịch sang tiếng Nhật bởi Đại sứ quán/ Tổng lãnh sự quán, và Liên đoàn ô tô Nhật Bản (JAF). Về Giấy phép của Đài Loan thì có thể được dịch bởi Hiệp hội quan hệ Đài Loan - Nhật Bản.

【Chuyển sang Giấy phép Nhật Bản】

Nếu bạn có Bằng lái xe được cấp ở nước ngoài, bạn có thể làm thủ tục chuyển sang Bằng lái xe của Nhật Bản nếu bạn đáp ứng các yêu cầu sau:

- Phải đăng ký cư trú tại tỉnh Nagano.

自動車とバイク

【運転免許】

日本で自動車を運転する場合には、国際運転免許証または日本の自動車運転免許証が必要になります。

【国際運転免許証】

ジュネーブ条約締結国発給の国際運転免許証を所持する人、または一定の国など(注1)の運転免許証を所持しており、その運転免許証の翻訳文(注2)が添付されている場合は、国際運転免許証の場合は交付日から一年間、一定の国などの運転免許証の場合は、日本に上陸した日から1年間、この運転免許証で運転できるとされています。

ただし、住民登録されている者で、日本に再入国した者は、日本からの出国期間が3ヵ月以上経過している場合のみ上陸とみなされます。1年以上日本に滞在する場合には、日本の免許証を取得する必要があります。

(注1) スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、台湾、エストニア、モナコ

(注2) 大使館・領事館、日本自動車連盟

(JAF) で日本語に翻訳されたもの。

台湾の免許については「台湾日本関係協会」が翻訳したものでもよい。

【日本の免許証への切り替え】

外国で交付された運転免許証をお持ちの方は、下記の要件を満たしている場合には、日本の運転免許証に切り替える手続きをすることができます。

- ・長野県内で住民登録をしていること。

• Sau khi lấy giấy phép nước ngoài, phải ở lại tổng cộng 3 tháng trở lên tại quốc gia cấp bằng.

• Giấy phép nước ngoài bạn định chuyển thì phải trong thời hạn hợp lệ.

Tuy nhiên, ngoài việc kiểm tra các giấy tờ này, thì cũng sẽ thực hiện xác nhận các thủ tục lấy bằng và bằng lái xe của nước đó. Do đó, cũng có trường hợp không thể chuyển đổi.

【Giấy tờ cần thiết để đăng ký】

- Bằng lái xe của nước ngoài
- Bản dịch của bằng ở trên

Các bản dịch được giới hạn ở những bản dịch sang tiếng Nhật của Đại sứ quán/ Tổng lãnh sự quán hoặc Liên đoàn ô tô Nhật Bản (JAF). Tuy nhiên, bằng lái xe Đài Loan có thể được dịch bởi Hiệp hội quan hệ Đài Loan - Nhật Bản. Đối với các yêu cầu dịch thuật tại JAF, vui lòng xem trang web bên dưới.

[URL](http://www.jaf.or.jp/e/index.htm) <http://www.jaf.or.jp/e/index.htm>

- Bằng lái xe quốc tế (nếu có)
- Bản sao Giấy chứng nhận cư trú có ghi quốc tịch và ngày hết hạn của thời gian lưu trú
- Hộ chiếu

Có thể sẽ cần hộ chiếu cũ để xác nhận thời gian lấy bằng của bạn. Hãy mang theo tất cả hộ chiếu mà bạn có.

- 1 tấm ảnh sử dụng cho bằng lái (chụp trong vòng 6 tháng, dài 3 cm x rộng 2,4 cm)

Bạn cũng có thể chuẩn bị một khoản phí tại Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin.

- Phí dịch vụ

Sẽ khác nhau phụ thuộc vào loại giấy phép. Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin

※ Nếu không thể xác nhận các giấy tờ ghi ở trên, chúng tôi có thể yêu cầu bạn nộp các giấy tờ cần thiết khác.

• 外国免許を取得後、交付を受けた国に通算して3ヶ月以上滞在していること。

• 切り替えしようとする外国免許証が、有効期限内であること。

ただし、これらの書類審査の他に、その国の取得手続・運転免許証の確認なども行います。したがって、切り替えができない場合もあります。

【申請に必要な書類】

- 外国の運転免許証
- 上記免許証の翻訳文

翻訳文は、大使館・領事館、または日本自動車連盟 (JAF) で日本語に翻訳したものに限ります。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」が翻訳したものでも良い。JAF への翻訳依頼については、下記 HP をご覧ください。

[URL](http://www.jaf.or.jp/e/index.htm) <http://www.jaf.or.jp/e/index.htm>

- 国際運転免許証 (持っている人)
- 国籍・在留期間の満了日の記載のある住民票の抄本
- パスポート

免許の取得時期を確認するため、古いパスポートが必要になる場合があります。持っているパスポートをすべて持参してください。

- 免許証用写真 1 枚 (6 ヶ月以内に撮影したもので、縦 3cm×横 2.4cm)

北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。

- 手数料

免許の種類によって異なります。詳しくは北信運転免許センターにお問い合わせください。

※上記の書類だけでは確認できない場合には更に必要な書類の提出を求めることがあります。

【Cách thức đổi bằng】

Khi đăng ký đổi giấy phép lái xe, hãy chuẩn bị trước các giấy tờ cần thiết và đặt lịch hẹn trước tại Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin. Những người đã qua kiểm tra giấy tờ và sau khi trải qua kỳ thi thực hành và xác nhận kiến thức và kỹ năng, thì có thể có lấy được bằng lái xe của Nhật Bản. Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin.

【Chú ý】

Nếu bạn không có bằng lái xe của nước ngoài và bạn muốn lấy bằng lái mới ở Nhật Bản, thì bạn phải tốt nghiệp Trường dạy lái xe như người Nhật và làm bài kiểm tra do Ủy ban an ninh tổ chức. Bạn có thể làm bài kiểm tra bằng tiếng Anh, tiếng Trung Quốc hoặc tiếng Bồ Đào Nha. Hãy tham khảo Trường dạy lái xe hoặc Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin.

【Liên hệ】

- Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin

ĐT: 026-292-2345

Địa chỉ: 704-2 Kawanakajima-machi Hara, Nagano Shi

- Liên đoàn ô tô Nhật Bản (JAF) - Chi nhánh Nagano

ĐT: 026-226-8456

<http://www.jaf.or.jp/> (hỗ trợ tiếng Anh)

【Luật giao thông】

- Ở Nhật Bản, xe cộ đi lại bên tay trái.
- Tuân thủ các quy tắc giao thông như giới hạn tốc độ, đèn giao thông, biển báo và tạm dừng tại các giao lộ.
- Hãy đỗ xe trong bãi đậu xe chính thức.

【Mua và sở hữu một chiếc xe ô tô】

- Để mua một chiếc xe ô tô, bạn sẽ cần chứng minh con dấu (tham khảo mục "Con dấu" trên trang 12) hoặc chữ ký. Ngoài ra, bạn cũng sẽ cần một giấy chứng nhận nhà để xe do cảnh sát cấp.
- Đừng quên lấy bảo hiểm xe ô tô đầy đủ. (tham khảo mục "Bảo hiểm xe ô tô" bên dưới)

【免許切り替え方法】

免許証の切り替えを申請するときは、あらかじめ必要な書類を準備して、北信運転免許センターに必ず予約をしてください。

書類審査にパスした人は、適性試験、知識・技能の確認を受けた後、日本の運転免許証を取得できます。詳しいことは北信運転免許センターにお問い合わせください。

【注 意】

外国の運転免許がなく、日本で新たに免許証を取得する場合は、日本人と同様に自動車教習所を卒業して、公安委員会が行う学科試験を受験する方法があります。学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語で受験できます。自動車教習所または、北信運転免許センターへご相談ください。

【問い合わせ】

- 北信運転免許センター

TEL : 026-292-2345

住所: 長野市川中島町原 704-2

- 日本自動車連盟 (JAF) 長野支部

TEL : 026-226-8456

<http://www.jaf.or.jp/> (英語対応)

【交通ルール】

- 日本では車は左側通行です。
- 制限速度、信号、道路標識、交差点での一時停止等の交通ルールを守りましょう。
- 車は正規の駐車場に駐車しましょう。

【車の購入・所有】

- 車を購入する際は、印鑑証明 (12 ページ「印鑑」を参照) またはサインが必要です。また警察が発行する車庫証明も必要となります。
- 充分な額の自動車保険をかけることも忘れなく。(下記「自動車保険」を参照)

• Một khi sở hữu một chiếc xe ô tô, bạn sẽ phải trả thuế xe ô tô mỗi năm. (tham khảo mục "Thuế" trên trang 16)

• Tại Nhật Bản, ô tô phải được gửi đi để kiểm tra tại thời điểm nhất định (kiểm tra xe / kiểm tra pháp lý). Khi kiểm tra xe, bạn phải gia hạn bảo hiểm bắt buộc và đóng các loại thuế như thuế trọng lượng.

【Bảo hiểm xe ô tô】

Chế độ bảo hiểm ô tô được tạo ra để bù vào tổn thất về người và vật chất do tai nạn xe ô tô gây ra.

Có 2 loại bảo hiểm ô tô: bảo hiểm bắt buộc có nghĩa vụ tham gia và bảo hiểm tự nguyện để kèm với sự đảm bảo ngoài bảo hiểm bắt buộc. Đối với các tai nạn lớn, bảo hiểm bắt buộc chỉ có thể chi trả một phần nhỏ trong số tiền thiệt hại được đánh giá, vì vậy chúng tôi khuyên bạn nên tham gia bảo hiểm tự nguyện. Nếu lỡ gặp tai nạn giao thông, hãy liên lạc với cảnh sát và công ty bảo hiểm ngay lập tức.

【Lái xe trên đường tuyết và đường đóng băng】

Trong mùa đông ở thành phố Nagano, có những trận tuyết rơi trên đường và những con đường đóng băng. Trong thời gian mùa đông, hãy thay bánh xe chống trượt, hoặc gắn dây xích tương ứng nếu cần thiết. Trên đường cao tốc, bạn có thể không được đi qua nếu không có bánh xe phù hợp. Hãy lái xe cẩn thận hơn các mùa khác.

【Biển báo chỉ đường】

Người lái xe phải làm quen với biển báo thông thường mang tính quốc tế cũng như biển báo vốn có của Nhật Bản. Để tham khảo, đây là một vài biển báo chỉ đường thường nhìn thấy ở Nhật Bản.

• 車を所有すると、毎年自動車税を支払うことになります。(16 ページ「税金」を参照)

• 日本では、車を一定の時期に検査に出さなければなりません(車検・法定点検)。車検に際しては強制保険を更新するほか、重量税等の税金も払わなければなりません。

【自動車保険】

自動車保険制度は、自動車事故に起因する人的・物的損失を補填するために作られたものです。

自動車保険には、加入を義務付けられた強制保険と強制保険を超えた保障を付けるための任意保険の2種類があります。大きな事故の場合は、強制保険では査定された損害額のごく一部しか補填できませんので、任意保険に加入されることをお勧めします。万が一交通事故に会ったら、警察と保険会社に直ちに連絡してください。

【雪道や凍結路での運転】

長野市内は冬の間、道路に積雪があったり道路が凍結したりします。冬の間はスタッドレスタイヤに履き替えるか、必要に応じてチェーンを装着しましょう。高速道路では、適切なタイヤでないと通行できない場合があります。他の季節よりも慎重な運転を心がけてください。

【道路標識】

ドライバーは国際的に共通な道路標識のほか、日本固有の道路標識にも慣れておかなければなりません。参考までに、日本でよく見られる道路標識を次に幾つかご紹介します。

【Ví dụ về biển báo chỉ đường】

【道路標識の例】

	Cấm đi	通行止
	Cấm dừng	車両通行止
	Cấm tiến vào	車両進入禁止
	Cấm xe 2 bánh, xe gắn máy	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	Cấm đi ngoài hướng chỉ định (Thường đi kèm với chỉ định mũi giờ và loại xe)	指定方向外進 9 行禁止 (時間帯、車種の指定表示を伴う場合が多い)
	Cấm đi qua phía bên phải để vượt	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	Cấm dừng đỗ xe (Nếu có hiển thị mũi giờ, mũi giờ đó bị cấm dừng đỗ xe)	駐停車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐停車禁止)
	Cấm đỗ xe (Nếu có hiển thị mũi giờ, mũi giờ đó bị cấm đỗ xe)	駐車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止)
	Tốc độ tối đa (hiển thị theo vận tốc km)	最高速度 (時速 km で表示)

	Cho phép đi bộ	歩行者専用
	Đường 1 chiều (hướng mũi tên)	一方通行 (矢印方向)
	Phân làn	進行方向別通行区分
	Đi chậm	徐行
	Dừng tạm thời	一時停止
	Được phép đỗ xe	駐車可
	Được phép dừng	停車可
	Đường dành cho người đi bộ	横断歩道
	Nơi có trường học, trường mẫu giáo, nhà trẻ, v.v...	学校、幼稚園、保育所等あり

Ngân hàng

Ngân hàng

【Mở tài khoản】

Để mở tài khoản tiết kiệm, hãy đến ngân hàng hoặc quầy giao dịch của Ngân hàng Bưu điện / Bưu điện, mang theo con dấu ([tham khảo mục "Con dấu" trên trang 12](#)) và giấy tờ có thể xác minh chính chủ như thẻ cư trú v.v... (Người ta thường sử dụng con dấu khi mở tài khoản ngân hàng ở Nhật Bản, nhưng đối với người nước ngoài, có một số ngân hàng chấp nhận chữ ký thay vì con dấu.)

Tại quầy giao dịch của ngân hàng, việc khai báo nghề nghiệp và mục đích thực hiện giao dịch là cần thiết.

Bạn cũng có thể đăng ký để tạo thẻ rút tiền khi mở tài khoản. Nếu có thẻ rút tiền, bạn có thể sử dụng máy rút tiền tự động (ATM) hoặc máy rút tiền tự động (CD) cho phép gửi, rút tiền, sao kê số và kiểm tra số dư. Ngoài ra, nếu trả 1 khoản phí, bạn có thể rút tiền tại hầu hết các ngân hàng trên toàn quốc.

【Giờ làm việc】

Giờ làm việc của quầy giao dịch ngân hàng là từ 9:00 đến 15:00 (nghe thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ).

Ngân hàng Bưu điện/ Bưu điện thì mở cửa từ 9:00 đến 16:00 (đóng cửa vào thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ). (Tuy nhiên, giờ làm việc của văn phòng chi nhánh Nagano của Ngân hàng Bưu điện Nhật Bản là 9: 00 - 18: 00 (đóng cửa vào thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ).)

Giờ sử dụng của máy rút tiền tự động (ATM) và máy rút tiền tự động (CD) khác nhau tùy thuộc vào từng ngân hàng và chi nhánh. Thông thường, các ngày trong tuần là từ 8:00 đến 21:00, thứ Bảy và Chủ nhật là từ 9:00 đến 19:00.

銀行

【口座の開設】

預金口座を開設する場合は、在留カードなどの本人を確認できる書類と印鑑 ([12 ページ「印鑑」を参照](#)) を持って銀行またはゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口へ行きます。(日本で銀行口座を開設する時には印鑑を用いるのが一般的ですが、外国人客の場合、銀行によっては印鑑の代わりにサインを認める所もあります。)

銀行の窓口では、職業や取引を行う目的を申告する必要があります。

口座開設時にキャッシュカードの作成も申し込むことができます。キャッシュカードがあると、預け入れ、預金引き出し、通帳記入や残高照会などができる現金自動預払機 (ATM) や現金自動支払機 (CD) が利用できます。さらに、手数料を払えば全国のほぼすべての銀行で預金引き出しができます。

【営業時間】

銀行の窓口の営業時間は 9:00～15:00 (土・日、祝日は休業) です。

ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口の営業時間は 9:00～16:00 (土・日、祝日は休業) です。(ただし、ゆうちょ銀行長野支店の窓口の営業時間は 9:00～18:00 (土・日、祝日は休業) です。)

現金自動預払機 (ATM)、現金自動支払機 (CD) の利用時間は各銀行、各支店により異なります。一般的に平日の利用時間は 8:00～21:00、土曜・日曜の利用時間は 9:00～19:00 です。

Hơn nữa, bạn cũng có thể sử dụng ATM và CD được đặt tại các cửa hàng tiện lợi. Trong trường hợp đó, các tổ chức tài chính có thể được sử dụng và thời gian sử dụng sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng cửa hàng. Vui lòng liên hệ với mỗi cửa hàng để biết thêm thông tin chi tiết.

【Chuyển khoản tự động】

Phương pháp này là việc chuyển khoản 1 cách tự động để thanh toán từ tài khoản của bạn sang tài khoản khác. Bạn có thể chuyển hóa đơn tiện ích trực tiếp từ tài khoản của bạn. Khi làm thủ tục đăng ký dịch vụ chuyển khoản tự động, hãy mang theo sổ tiết kiệm và con dấu, đăng ký tại quầy của tổ chức tài chính mà bạn có tài khoản.

Bạn có thể thay đổi hoặc hủy chuyển tự động bất cứ lúc nào.

【Chuyển khoản】

Tại Nhật Bản, thay vì viết séc, thông thường chuyển tiền trực tiếp vào tài khoản ngân hàng của bên kia (công ty hoặc cá nhân). Chuyển khoản có thể được thực hiện trực tiếp từ tài khoản của bạn hoặc bằng tiền mặt. Để chuyển tiền, bạn phải biết tên ngân hàng, tên chi nhánh, số tài khoản và tên tài khoản của bên kia (công ty hoặc cá nhân). Việc chuyển tiền sẽ được thực hiện tại quầy giao dịch, nhưng bạn cũng có thể sử dụng máy rút tiền tự động được chỉ định (ATM).

【Gửi tiền ra nước ngoài】

Việc gửi tiền ra nước ngoài sẽ làm thủ tục tại Ngân hàng, Ngân hàng Bưu điện hoặc Bưu điện xử lý chuyển tiền quốc tế. Khi gửi tiền ra nước ngoài, vui lòng mang theo giấy chứng nhận như thẻ cư trú. Phí chuyển tiền khác nhau tùy thuộc vào phương thức chuyển tiền, số tiền được chuyển và mỗi tổ chức tài chính. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với mỗi tổ chức tài chính.

なお、コンビニエンスストアに設置されている ATM や CD を利用することもできます。その場合利用できる金融機関や利用時間は、それぞれの店舗によって異なります。詳しいことはそれぞれの店舗にお問い合わせください。

【自動振替】

この方法は、支払いを自分の口座から相手の口座に自動的に振込むものです。公共料金などをあなたの口座から直接振り替えることができます。自動振替サービスの申込み手続きをする時は、通帳と印鑑をお持ちになり、あなたの口座のある金融機関の窓口で申し込みをしてください。

自動振替の変更や中止も随時可能です。

【振込み】

日本では小切手を書く代わりに相手方（会社または個人）の銀行口座へ直接お金を振込むのが一般的です。振込みには自分の口座から直接あるいは現金で行います。振込みをするには、相手方（会社または個人）の銀行名、支店名、口座番号及び口座名義を知っておかなければなりません。振込みは窓口で行いますが、指定の現金自動預払機（ＡＴＭ）を利用することもできます。

【海外送金】

海外への送金は、銀行またはゆうちょ銀行・国際送金を取り扱う郵便局で手続きをします。海外へ送金する際は、在留カードなどの証明書類をお持ちください。送金手数料は送金方法や送金する金額、また各金融機関ごとに異なります。詳しいことはそれぞれの金融機関にお問い合わせください。

【Danh sách ngân hàng tại Nagano】

liệt kê không theo thứ tự

【長野にある銀行】

順不同で掲載

Tên ngân hàng	銀行名	TEL
Ngân hàng Hachijuni	八十二銀行	026-227-1182
Ngân hàng Bưu điện	ゆうちょ銀行	026-226-2550
Ngân hàng Mizuho	みずほ銀行	026-227-3101
Ngân hàng Nagano	長野銀行	026-226-2171
Ngân hàng Sumitomo Mitsui	三井住友銀行	026-232-4161
Ngân hàng Hokuriku	北陸銀行	026-233-5800
Ngân hàng Mitsubishi UFJ	三菱 UFJ 信託銀行	026-223-2121
Ngân hàng Nagano Shinkin	長野信用金庫	026-225-0225
Ngân hàng Nagano-Ken Shinyo Kumiai	長野県信用組合	026-233-2112

Bưu điện

Bưu điện

Ngoài các dịch vụ bưu chính, Tập đoàn Bưu chính Nhật Bản cung cấp các sản phẩm khác nhau như Ngân hàng Bưu điện và Bảo hiểm tính mạng Kanpo. Nếu bạn đăng ký tiết kiệm thông thường tại Ngân hàng Bưu điện, bằng “Thẻ rút tiền”, bạn có thể sử dụng máy rút tiền tự động (ATM) có sẵn ở Ngân hàng Bưu điện trên toàn quốc hoặc Bưu điện. Bưu điện trước ga Nagano cung cấp dịch vụ đổi ngoại tệ, trong khi Ngân hàng Bưu điện Nhật Bản Nagano Chi nhánh và Bưu điện Nagano Higashi / Bưu điện Nagano Minami, nằm cạnh Bưu điện trung tâm Nagano, cung cấp dịch vụ chuyển tiền quốc tế và ngoại hối.

郵便

日本郵政グループの郵便局では、郵便業務のほかに、ゆうちょ銀行、かんぽ生命保険の各種商品を提供しています。ゆうちょ銀行の通常貯金を申し込むと、「キャッシュカード」で、全国のゆうちょ銀行または、郵便局に備えてある現金自動預払機（ATM）が利用できます。長野駅前郵便局では外貨両替サービスを、長野中央郵便局に併設しているゆうちょ銀行長野支店ならびに長野東郵便局・長野南郵便局では、国際送金及び外貨両替サービスを行っています。

【Thời gian làm việc】

Tên bưu điện		Ngày thường	Thứ 7	Chủ Nhật/Ngày lễ
Nagano Chuo ĐT: 0570-035-266	* F	8 a.m. - 11 p.m. 9 a.m. - 6 p.m.	8 a.m. - 11 p.m. Đóng cửa	8 a.m. - 11 p.m. Đóng cửa
Lưu ý: Nghiệp vụ tài chính được xử lý tại Ngân hàng Bưu điện Chi nhánh Nagano.				
Nagano Higashi ĐT: 0570-943-289	* F	0 a.m. - 24 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	0 a.m. - 24 p.m. Đóng cửa	0 a.m. - 24 p.m. Đóng cửa
Nagano Minami ĐT: 0570-009-278	* F	8 a.m. - 8 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	8 a.m. - 8 p.m. Đóng cửa	9 a.m. - 8 p.m. Đóng cửa
Nagano Ekimae ĐT: 026-227-0983	* F	9 a.m. - 5:30 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	Đóng cửa Đóng cửa	Đóng cửa Đóng cửa
Bưu điện khác ở trong thành phố	* F	9 a.m. - 5 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	Đóng cửa Đóng cửa	Đóng cửa Đóng cửa

*: Tất cả các dịch vụ bưu điện

F: Nghiệp vụ tài chính/ bảo hiểm (bao gồm ngân phiếu và gửi tiền mặt)

(上記表の日本語版)

【営業時間】

郵便局名		平 日	土 曜	日曜・祝日
長野中央 TEL 0570-035-266	* F	8 a.m. - 11 p.m. 9 a.m. - 6 p.m.	8 a.m. - 11 p.m. 休 業	8 a.m. - 11 p.m. 休 業
注：金融業務は、併設しているゆうちょ銀行長野支店で取り扱っています。				
長野東 TEL 0570-943-289	* F	0 a.m. - 24 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	0 a.m. - 24 p.m. 休 業	0 a.m. - 24 p.m. 休 業
長野南 TEL 0570-009-278	* F	8 a.m. - 8 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	8 a.m. - 8 p.m. 休 業	9 a.m. - 8 p.m. 休 業
長野駅前 TEL 026-227-0983	* F	9 a.m. - 5:30 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	休 業 休 業	休 業 休 業
市内その他の局	* F	9 a.m. - 5 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	休 業 休 業	休 業 休 業

*：すべての郵便サービス F：金融・保険業務（為替及び現金送金を含む。）

【Bảng phí Bưu điện】

Cước phí bưu điện trong nước

Loại	Nội dung	Cân nặng	Cước phí
Bưu thiếp	Bưu thiếp thường		¥ 63
	Bưu thiếp 2 chiều		¥126
Bì thư	Thư theo cỡ chuẩn	tối đa 25g	¥84
		tối đa 50g	¥94
	Thư không theo cỡ chuẩn (trong tiêu chuẩn)	tối đa 50g	¥120
		tối đa 100g	¥140
		tối đa 150g	¥210
	Thư (mini-letter)	(tối đa 25g)	¥63
(Xử lý đặc biệt) Chuyển phát nhanh (phí bổ sung)	Bưu phẩm	tối đa 250g	¥290
		tối đa 1kg	¥390
		tối đa 4kg	¥660

(前掲表の日本語版)			
【郵便料金表】			
内国郵便料金			
種 類	内 容	重 量	料 金
郵便はがき	通常はがき		¥ 63
	往復はがき		¥126
封 書	定形郵便物	25 g まで	¥84
		50 g まで	¥94
	定形外郵便物 (規格内)	50 g まで	¥120
		100 g まで	¥140
		150 g まで	¥210
	郵便書簡 (ミニレター)	(25 g まで)	¥63
(特殊取扱) 速 達 (郵便物の料金に加算)	郵便物	250 g まで	¥290
		1 k g まで	¥390
		4 k g まで	¥660

Cước phí bưu chính hàng không quốc tế

Loại	Vùng 1	Vùng 2	Vùng 3
Bưu thiếp	¥ 70	¥ 70	¥ 70
Thư theo cỡ chuẩn			
	Tối đa 25 g	¥ 90	¥ 110
	Tối đa 50 g	¥ 160	¥ 190
Thư không theo cỡ chuẩn			
	Tối đa 50 g	¥ 220	¥ 260
	Tối đa 100 g	¥ 330	¥ 400
Thư hàng không	¥ 90	¥ 90	¥ 90
Bản in			
	Tối đa 20 g	¥ 70	¥ 80
	Tối đa 25 g	¥ 90	¥ 110

* Vùng 1 : Châu Á

* Vùng 2 : Bắc/ Trung Mỹ, Tây Ấn, Châu Đại Dương, Trung Đông, Châu Âu

* Vùng 3 : Nam Mỹ, Châu Phi

(上記表の日本語版) 国際航空通常郵便料金			
種 類	第 1 地帯	第 2 地帯	第 3 地帯
郵便はがき	¥ 70	¥ 70	¥ 70
定形郵便物			
25 g まで	¥ 90	¥ 110	¥ 130
50 g まで	¥ 160	¥ 190	¥ 230
定形外郵便物			
50 g まで	¥ 220	¥ 260	¥ 300
100 g まで	¥ 330	¥ 400	¥ 480
航空書簡	¥ 90	¥ 90	¥ 90
印刷物			
20 g まで	¥ 70	¥ 80	¥ 90
25 g まで	¥ 90	¥ 110	¥ 130

*第1地帯：アジア
*第2地帯：北米・中米、西インド諸島、オセアニア、中近東、ヨーロッパ
*第3地帯：南米、アフリカ

【Dịch vụ chuyển phát nhanh quốc tế (EMS)】

EMS là cách nhanh nhất để gửi giấy tờ và hàng hóa ra nước ngoài ở trong bưu điện quốc tế. Chúng tôi ưu tiên hàng đầu từ bảo lãnh phát hành đến giao hàng. Trung bình, nó sẽ được giao trong vòng 2 - 4 ngày sau khi giao hàng (có thể mất nhiều ngày hơn tùy thuộc vào kiểm tra hải quan và tình hình xử lý tại địa phương).

Ngoài ra, chúng tôi có một hệ thống hỗ trợ toàn diện (tối đa 2 triệu yên), bao gồm hệ thống kiểm tra trạng thái giao hàng của các gói hàng và hệ thống bồi thường thiệt hại trong trường hợp khẩn cấp.

Để biết chi tiết về các khoản phí, xin vui lòng liên hệ với bưu điện gần nhất hoặc kiểm tra trang web của Bưu điện Nhật Bản.

【Thư tín hàng không】

Hàng hóa bưu điện sẽ được vận chuyển hàng bằng đường hàng không ra nước ngoài. Trung bình khoảng 3 - 6 ngày sẽ đến nước đối tác.

【国際スピード郵便（EMS）】

国際郵便の中で書類や物品を最も速く海外へお送りするのが EMS です。引受から配達まで最優先でお取扱いたします。平均的には差出後 2～4 日程度でお届けします(通関検査・現地の取扱状況により更に日数を要することがあります)。

また、荷物の配達状況を確認できるシステムや万一に備えての損害賠償制度などサポート体制も充実しています（最高限度 200 万円）。

なお、料金等詳細は、最寄りの郵便局にお尋ねいただくか、日本郵便ホームページでご確認いただけます。

【航空便】

海外あての郵便物を飛行機で輸送します。相手国へは平均 3～6 日程度でお届けします。

【Vận chuyển hàng không phổ thông (SAL)】

Thư tín quốc tế sẽ được vận chuyển bằng đường hàng không giữa hai quốc gia, và sẽ được xử lý giống như đường biển tại quốc gia đến. Mất khoảng 6 - 13 ngày để đến nước đối tác vì nó được vận chuyển bằng khoang trống của máy bay, nhưng nó rẻ hơn đường hàng không và sẽ được chuyển nhanh hơn đường biển.

【Khác】

<Thư tín trong nước>

Khi bạn chuyển nhà (ở trong Nhật Bản), thì hãy thông báo chuyển chỗ ở cho bưu điện gần bạn. Họ sẽ chuyển thư theo địa chỉ cũ đến địa chỉ mới trong 1 năm.

<Thư tín quốc tế>

- ① Tùy thuộc vào từng quốc gia (khu vực) mà có thể không được xử lý, vậy nên hãy hỏi bưu điện để biết thêm thông tin chi tiết.
- ② Bạn cũng có thể gửi hàng hóa của mình ra nước ngoài bằng đường biển. (Nó sẽ mất khoảng 1-3 tháng để đến được nơi.)
- ③ Không thể gửi những hàng nguy hiểm cho ngành hàng không.

* Trang chủ của Bưu điện Nhật Bản

Về tất cả dịch vụ bưu điện nói chung

[URL](http://www.post.japanpost.jp/) <http://www.post.japanpost.jp/>

(Tiếng Nhật / Tiếng Anh)

Về dịch vụ bưu điện quốc tế

[URL](http://www.post.japanpost.jp/int/) <http://www.post.japanpost.jp/int/>

(Tiếng Nhật / Tiếng Anh / Tiếng Trung /

Tiếng Triều Tiên / Tiếng Bồ Đào Nha)

【エコノミー航空 (SAL) 郵便】

海外あての郵便物を、両国間は航空輸送し、到着国内では船便と同様の取扱いをします。航空機の空きスペースを利用して輸送するため、名あて国到着まで6~13日程度かかりますが、航空便よりも料金が安く、船便よりも速くお届けします。

【その他】

<内国郵便>

引越し（日本国内）の際には、お近くの郵便局に転居届をお出しください。旧住所あての郵便物を1年間新住所に転送します。

<国際郵便>

- ① 国（地域）によっては、取扱いをしていないところもありますので、詳しくは、郵便局におたずねください。
- ② 外国あてに船便で荷物を送ることもできます。（お届けまで1~3ヶ月程度かかります。）
- ③ 航空危険物を送ることはできません。

* 日本郵便ホームページ

郵便全般について

[URL](http://www.post.japanpost.jp/) <http://www.post.japanpost.jp/>

(日本語/英語)

国際郵便について

[URL](http://www.post.japanpost.jp/int/) <http://www.post.japanpost.jp/int/>

(日本語/英語/中国語/ハングル/ポルトガル語)

Cộng đồng địa phương

Cộng đồng địa phương

【Hội tự quản (Jichikai)】

Jichikai là một tổ chức giúp đỡ và hợp tác với nhau để cải thiện đời sống của những người sống trong cùng một khu vực và cùng khu nhà ở. Tùy theo khu vực, nó còn có thể được gọi là “Ku” hoặc “Chonaikai.”

Jichikai thiết lập các đội tuần tra phòng chống tội phạm và đèn phòng chống tội phạm ở trong khu vực, dọn dẹp công viên, duy trì và quản lý các điểm thu gom rác, diễn tập ứng phó với thảm họa để xây dựng một thị trấn an toàn và đáng sống, ngoài ra, còn tổ chức các hoạt động khác nhau như các sự kiện thể thao, lễ hội văn hóa, lễ hội và các sự kiện khác mang truyền thống của vùng, nơi người dân địa phương có thể giao lưu.

Khi tham gia vào Jichikai, bạn có thể được yêu cầu hợp tác và chịu trách nhiệm như trả phí hội viên, lượt dọn dẹp, nhưng tùy theo việc tham gia vào các sự kiện và hoạt động của Jichikai mà bạn có thể làm quen với người dân địa phương, mọi người sẽ giúp đỡ lẫn nhau trong trường hợp khó khăn hoặc trong trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn hoặc thảm họa.

Để cải thiện cuộc sống ở nước ngoài, điều quan trọng là tham gia tích cực vào các hoạt động của Jichikai để làm sâu sắc hơn tình cảm và kết nối với người dân địa phương.

Khi có gì không hiểu về Jichikai của khu vực hoặc muốn biết về việc tham gia, hãy hỏi những người hàng xóm của bạn trước.

【Liên hệ】 Bộ phận hỗ trợ hoạt động khu vực – Văn phòng chính quyền Nagano

☎ 026-224-7615

⌚ Thời gian Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30 -17:15 (trừ ngày lễ)

地域社会

【自治会】

自治会は、同じ地域や同じ団地に住む人々が生活をより良いものにするために、お互いに助け合い、協力し合う組織です。地域によっては「区」や「町内会」と呼ぶこともあります。

自治会では、安全で住みよいまちづくりのため地域内での防犯パトロールや防犯灯の設置、公園などの清掃、ごみ集積所の維持管理、災害に備えた訓練、また地域の人たちで交流する運動会や文化祭、祭りなど地域の伝統を受け継ぐ行事の開催など様々な活動を行っています。

自治会への加入は、会費の支払いや清掃当番など負担や協力をお願いすることもあります。日ごろから自治会の活動や行事へ参加することによって、地域の人たちと顔見知りになることができ、困ったときや火事や災害などいざというときの助け合いにつながります。

異国の地での生活をより良いものにするためにも、普段から自治会の活動に積極的に参加して地域の人たちと親睦を深め、つながりを持つことは大切です。

地域の自治会について何かわからないことがあるときや加入について知りたいときは、まず隣近所の人にお尋ねください。

【問い合わせ】

長野市役所地域活動支援課

☎ 026-224-7615

⌚ 時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【Những điểm cần lưu ý khi sống trong khu vực】

Để sống trong khu vực, hãy chắc chắn rằng bạn không làm phiền hàng xóm hoặc những người khác trong căn hộ của bạn.

- Giữ cho khu vực xung quanh nhà hoặc căn hộ của bạn sạch sẽ.

- Khi đổ rác, hãy đảm bảo đúng nơi, ngày và giờ quy định.

- Cẩn thận với tiếng ồn do thiết bị âm thanh, giặt quần áo vào sáng sớm và khuya, và tắm rửa.

- Vui lòng đậu xe ô tô hoặc xe đạp ở nơi quy định. Không đậu xe dưới lòng đường hoặc đậu xe trên đất của người khác khi chưa được phép.

- Hãy phối hợp với người dân địa phương, tích cực tham gia vào các công việc chung như làm cỏ, thu gom rác thải trong khu vực, làm sạch kênh thoát nước và xúc tuyết.

【Pháp lệnh ngăn xả rác bừa bãi và đi bộ hút thuốc】

Tại thành phố Nagano, với điều khoản quy định các hành vi bị cấm như xả rác và hút thuốc khi đi bộ, và mọi người phải tuân thủ. Vui lòng hợp tác để làm đẹp và cải thiện cách cư xử của thị trấn.

<Các hành động bị cấm>

(A) Cấm xả rác bừa bãi

Không được vứt tàn thuốc lá, giấy vụn, lon rỗng, v.v...

(B) Cấm hút thuốc trên đường

Không hút thuốc nơi công cộng như đường, công viên trong các trường hợp sau.

- ① Khi đang đi bộ
- ② Khi đang đi xe đạp, xe máy
- ③ Khi bạn không mang đồ đựng tàn thuốc ở nơi đồ đựng tàn thuốc không được lắp đặt

【地域で生活するときの留意点】

地域で生活を送るためには、近所の人やアパートに入居する他の人たちに迷惑がかからないようにしましょう。

- 家やアパートのまわりはきれいにしておきましょう。

- ゴミを出すときは、決められた場所、日時、方法を正しく守りましょう

- 音響機器や早朝・深夜の洗濯、入浴などによる騒音に注意しましょう。

- 自動車・自転車は、決められたスペースに駐車しましょう。路上駐車や他の人の土地への無断駐車は行わないようにしましょう。

- 地域の住民が協力して行っている草とり、地区のゴミ拾い、排水路の清掃などの共同作業や住民が当番で行う雪かきなどには積極的に参加しましょう。

【ポイ捨て・歩行喫煙防止条例】

長野市では条例で、ポイ捨てや歩行喫煙などの禁止行為やみなさまに守っていただくことなどを定めています。まちの美化・マナー向上にご協力をお願いします。

<禁止している行為>

(ア) ごみのポイ捨て禁止

たばこの吸い殻、紙くず、空き缶等のポイ捨てをしてはいけません。

(イ) 道路等における喫煙の禁止

次の場合は道路や公園等、屋外の公共の場所で喫煙をしてはいけません。

- ① 歩行しているとき
- ② 自転車やバイクに乗車しているとき
- ③ 吸い殻入れが設置されていない場所で、吸い殻入れを携帯していないとき

(C) Cấm đổ rác thải sinh hoạt và rác thải khác.

Khi xử lý rác thải sinh hoạt, rác thải công kênh, ... không được đổ bất hợp pháp ở nơi công cộng hoặc nơi do người khác đang sở hữu, chiếm hữu hoặc quản lý.

(D) Cấm bỏ phân thú nuôi

Không được để phân thú nuôi ở nơi công cộng hoặc nơi do người khác đang sở hữu, chiếm hữu hoặc quản lý.

<Những điều cần tuân thủ (các mục tuân thủ)>

- ① Việc mang rác về nhà hoặc bỏ vào thùng rác đúng cách.
- ② Việc đảm bảo an toàn cho những người xung quanh khi hút thuốc trên đường.
- ③ Việc tuân thủ quy tắc hút thuốc khi hút thuốc không dùng lửa.
- ④ Khi đi dạo hoặc tập thể dục với thú nuôi, hãy mang theo dụng cụ để xử lý phân và dọn sạch phân đúng cách.

【Liên hệ】

Phòng bảo vệ môi trường và ứng phó với sự nóng lên toàn cầu – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

Điện thoại: 026-224-5034

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

(ウ) 家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止

家庭ごみ、粗大ごみ等の廃棄物を処理するときは、公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に不法に投棄してはいけません。

(エ) 飼い犬のふんの放置禁止

公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に飼い犬のふんを放置してはいけません

<守っていただくこと（遵守事項）>

- ① ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へいれること
- ② 道路などでたばこを吸うときは、周りの人の安全を確保すること
- ③ 火を使わないたばこを吸うときは、喫煙マナーを守ること
- ④ 飼い犬に散歩や運動をさせるときは、ふんを処理するための用具を持ち、ふんをきちんと片づけること

【問い合わせ】

長野市役所 環境保全温暖対策課

電話 026-224-5034

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

Sức khỏe và phúc lợi

健康と福祉

Bảo hiểm y tế quốc dân **p.62**

国民健康保険

Khám bệnh tại cơ sở y tế **p.64**

医療機関での受診

Kiểm tra sức khỏe và tiêm phòng **p.69**

健康診査と予防接種

Phúc lợi **p.77**

福 祉

* Bản đồ 2 p.78

Bảo hiểm y tế quốc dân

【Bắt buộc tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân】

Người nước ngoài đăng ký cư trú tại thành phố Nagano với tư cách là cư dân nước ngoài không tham gia bảo hiểm y tế tại nơi làm việc thì bắt buộc phải tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân giống như người Nhật.

Với việc tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân, bạn có thể đến bệnh viện với chi phí tự túc từ 20 đến 30% tùy thuộc vào độ tuổi.

Khi xuất cảnh, nhập cảnh hoặc chuyển chỗ ở, **hãy nhớ khai báo sự thay đổi người cư trú** tại Phòng tiếp nhận công dân và trả lại Thẻ Bảo hiểm y tế quốc dân. Nếu chuyển ra khỏi thành phố Nagano, bạn không thể sử dụng thẻ Bảo hiểm y tế quốc dân đó nữa.

【Khi nào bạn cần đăng ký tham gia】

- Khi nhập cảnh vào Nhật Bản và đã đăng ký cư trú mới
- Khi bạn bỏ bảo hiểm y tế tại nơi làm việc

【Giấy tờ cần thiết để đăng ký】

- Thẻ cư trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt
- Con dấu ([tham khảo mục "Con dấu" trang 12](#))
- Giấy chứng nhận đã bỏ bảo hiểm y tế (cần thiết nếu bạn bỏ bảo hiểm y tế tại nơi làm việc. Có xác nhận của nơi làm việc của bạn.)
- Thẻ mã số cá nhân hoặc Thẻ thông báo (chủ hộ và những người cùng tham gia)

【Khi cần khai báo dừng tham gia bảo hiểm】

- Khi bạn đã tham gia Bảo hiểm y tế tại nơi làm việc.

【Giấy tờ cần thiết để dừng tham gia bảo hiểm】

- Khi bạn đã tham gia bảo hiểm y tế tại nơi làm việc: Thẻ bảo hiểm y tế tại nơi làm việc
- Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân
- Thẻ mã số cá nhân hoặc Thẻ thông báo (chủ hộ và những người cùng từ bỏ)

国民健康保険

【国民健康保険に加入しなければなりません】

外国人住民として長野市に住民登録をしている外国人で職場の健康保険に加入していない人は、日本人と同様、国民健康保険に必ず加入しなければなりません。

国民健康保険に加入すると、年齢に応じて2〜3割の自己負担で、病院にかかることができます。

出国、帰国、転出するときは、市民窓口課にて**住民異動の届出を必ず行い**、国民健康保険証を返還してください。長野市から転出すると、その国民健康保険証は使用できません。

【加入の届出が必要なとき】

- 入国し、新たに住民登録をしたとき
- 職場の健康保険をやめたとき

【加入に必要な書類】

- 在留カード、または特別永住者証明書
- 印鑑 ([12 ページ「印鑑」を参照](#))
- 健康保険離脱証明書（職場の健康保険をやめた場合に必要。職場に証明してもらいます。）
- マイナンバーカードまたは通知カード(世帯主および加入する人)

【脱退の届出が必要なとき】

- 職場の健康保険に加入したとき

【脱退に必要な書類】

- 職場の健康保険に加入したとき：職場の健康保険証
- 国民健康保険証
- マイナンバーカードまたは通知カード(世帯主および脱退する人)

・ Thẻ cư trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt.

【Phí bảo hiểm】

Khi bạn tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân, chủ hộ gia đình phải trả phí bảo hiểm. Phí bảo hiểm được tính dựa trên thu nhập năm trước đó của từng người tham gia và số lượng người tham gia.

* Trường hợp dừng tham gia giữa chừng thì sẽ tính toán lại vào trước tháng dừng tham gia. **Đặc biệt, hãy liên hệ trước với Bộ phận Bảo hiểm y tế quốc dân nếu bạn xuất cảnh hoặc nhập cảnh.**

【Khi đến bệnh viện】

Nếu bạn bị ốm hoặc bị thương trong bệnh viện, hãy mang theo Thẻ Bảo hiểm y tế quốc dân để được điều trị y tế. Trong số chi phí điều trị bảo thì tỷ lệ phí tự trả như sau.

- ① Người bình thường: 30%
- ② Trẻ em trước khi vào tiểu học: 20%
- ③ Người 70 đến 74 tuổi: 20% hoặc 30%

【Khi chi phí y tế trở nên đắt đỏ】

Mỗi tháng, nếu chi phí y tế đã thanh toán chỗ mỗi bệnh viện vượt quá số tiền nhất định, số tiền vượt quá đó sẽ được trả lại vào ngày sau đó bằng cách đăng ký. Để đăng ký, cần có biên lai, thẻ bảo hiểm, con dấu, thẻ mã số cá nhân hoặc thẻ thông báo (chủ hộ và người đang khám chữa bệnh), sổ ngân hàng gửi tiền.

【Liên hệ】

Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân – Văn phòng chính quyền địa phương

ĐT 026-224-5025

Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

・ 在留カード、または特別永住者証明書

【保険料】

国民健康保険に加入すると、世帯主が保険料を支払わなければなりません。保険料は、加入者それぞれの前年の所得額と加入者の人数をもとに算出されます。

* 年度の途中で脱退する場合、脱退月の前月分までで再計算をします。**特に出国・帰国の場合は、必ず事前に国民健康保険課にお問い合わせください。**

【病院等にかかる時】

病気やけがで病院等にかかるときは、国民健康保険証を持参して診療を受けましょう。保険診療の費用のうち、自己負担の割合は下記のとおります。

- ①一般の人：3割
- ②小学校就学前の子ども：2割
- ③70才以上74才以下の人：2割または3割

【医療費が高額になった時】

1 カ月ごと、病院ごとに支払った医療費が一定額を超えた場合、その超過額は申請することにより後日返還されます。申請には、領収証、保険証、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード（世帯主及び療養をうけた人）普通預金通帳が必要です。

【問い合わせ】

長野市役所国民健康保険課

TEL 026-224-5025

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

Khám bệnh tại cơ sở y tế

Khám bệnh tại cơ sở y tế

Nói chung, trước tiên bạn sẽ đi khám tại phòng khám gần nhà. Khi đến khám bệnh, hãy nhớ mang theo thẻ bảo hiểm. Ngoài ra, hãy liên hệ trước với cơ sở y tế vì giờ làm việc của quầy tiếp nhận khác nhau tùy thuộc vào cơ sở y tế.

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà biết tiếng Nhật hỗ trợ bạn. Nếu không ai có thể nhờ sự hỗ trợ, bạn có thể nhờ một tình nguyện viên được gọi là "người giao tiếp cộng đồng khu vực". Nếu bạn muốn yêu cầu hỗ trợ từ "người giao tiếp cộng đồng khu vực", hãy liên hệ với Văn phòng Inbound/ Quốc tế của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano (SĐT: 026-224-5447). Về chế độ và đăng ký, vui lòng liên hệ với Phòng Quốc tế - Bộ văn hóa - Chính quyền tỉnh Nagano (SĐT: 026-235-7165).

Ngoài ra, trên trang web của tỉnh Nagano, bạn có thể xem và in các bảng câu hỏi bằng tiếng Anh, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung Quốc, Tiếng Thái, tiếng Ả Rập, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog và tiếng Hàn Quốc. Hãy sử dụng nó như một tài liệu tham khảo khi đến khám bệnh.

URL

(Tiếng Anh/英語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/english.pdf>

(Tiếng Bồ Đào Nha/ポルトガル語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/portuguese.pdf>

(Tiếng Trung Quốc/中国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/chinese.pdf>

(Tiếng Thái/タイ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/thai.pdf>

(Tiếng Ả Rập/アラビア語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/arabic.pdf>

(Tiếng Tây Ban Nha/スペイン語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/spanish.pdf>

(Tiếng Tagalog/タガログ語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/tagalog.pdf>

医療機関での受診

一般的には、まず家の近くの診療所で診察を受けます。受診の際は保険証を忘れずにお持ちください。また、受付時間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関に問い合わせてください。

日本語に自信のない場合は、だれか日本語を話せる人にサポートしてもらいましょう。サポートを頼める人がいない場合は、「地域共生コミュニケーター」と呼ばれるボランティアにお願いすることができます。「地域共生コミュニケーター」にサポートをお願いする場合は長野市役所インバウンド・国際室 (TEL: 026-224-5447)、制度や登録については長野県庁県民文化部国際課 (TEL: 026-235-7165) までお問い合わせください。

また、長野県のホームページでは、英語、ポルトガル語、中国語、タイ語、アラビア語、スペイン語、タガログ語、韓国語の問診票が閲覧・印刷できます。診療を受ける際の参考にしてください。

* Bác sĩ gia đình

Bác sĩ gia đình là người mà biết rõ tình trạng bệnh tật, tiền sử bệnh, tình trạng sức khỏe của bạn và gia đình, không chỉ để điều trị bệnh mà lúc nào cũng có thể dễ dàng tư vấn sức khỏe cho bạn, luôn là nguồn tin đáng tin cậy. Bác sĩ gia đình của bạn sẽ giới thiệu bạn đến một chuyên gia và cơ sở y tế thích hợp nếu cần thiết. Chúng tôi khuyên bạn nên có một bác sĩ gia đình và tư vấn trước với bạn những gì cần làm trong trường hợp bị ốm đột ngột.

【Cách đến khám tại cơ sở y tế】

- ① Nộp Thẻ bảo hiểm y tế hoặc Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân tại quầy tiếp tân (tham khảo mục "Bảo hiểm y tế quốc dân" trên trang 62)

* Nếu bạn không có thẻ bảo hiểm, bạn sẽ chịu mọi chi phí khám chữa bệnh. Nếu bạn không tham gia bảo hiểm y tế tại công ty của mình, thì hãy tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân.

- ② Nêu ra các triệu chứng của bạn tại quầy tiếp tân
⇒ Nhân viên tiếp tân sẽ cho bạn biết khoa khám bệnh và vị trí của phòng chờ
- ③ Trong phòng chờ được chỉ định, vào phòng khám khi tên của bạn được gọi.
- ④ Nêu ra cụ thể các triệu chứng của bạn với bác sĩ
⇒ Sẽ được khám và điều trị

* かかりつけ医について

あなたやご家族の病状、病歴、健康状態などを良く知っていて、診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談できる、かかりつけ医のお医者さんは、たいへん頼りになります。かかりつけ医は、必要に応じて専門医や適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医を持ち、あらかじめ急病時の対応について相談しておくことをお勧めします。

【医療機関での受診の仕方】

- ① 受付けで健康保険証、または国民健康保険証を提出する (62 ページ「国民健康保険」を参照)
* 保険証がないと、診療費が全額自己負担になります。会社で健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入しましょう。
- ② 受付けで、あなたの症状を説明する⇒
受付けの人が診療科目と待合室の場所を教えてください
- ③ 指示された待合室で、あなたの名前が呼ばれたら診察室に入ります
- ④ 医師に、あなたの症状を詳しく説明します⇒診察や治療が行われます

- ⑤ Đến quầy thanh toán và trả phí khám bệnh (khi đông, hãy đợi gần quầy thanh toán và đợi đến lượt của bạn)
- ⑥ Nhận lại thẻ bảo hiểm của bạn
- ⑦ Khi cần mua thuốc, hãy đến hiệu thuốc mang theo đơn của bác sĩ đã viết và mua thuốc, hãy hỏi chỉ tiết nhà thuốc về cách sử dụng thuốc.

- ⑤ 会計窓口に行き、診療費を支払います
(混んでいるときは、会計窓口の近くで、あなたの順番を待ちます)
- ⑥ 保険証を返してもらいます
- ⑦ 薬が必要なときは、医師の書いた処方箋を持って薬局に行き、薬を買います
薬の使い方については、薬局で詳しく聞きましょう。

【Bệnh viện có thể sử dụng tiếng nước ngoài】

Ở trong thành phố Nagano, các bệnh viện chính có khả năng khám bệnh bằng tiếng nước ngoài như sau. (Không phải tất cả các bệnh viện có thể nói tiếng nước ngoài đều được liệt kê.)

Ngoài ra, sẽ không được đáp ứng được tùy theo các khoa khám chữa bệnh và thời gian. Hãy xác nhận lại với từng bệnh viện trước khi đến khám.

【外国語の使える病院】

長野市内で外国語での受診が可能な病院のうち、主なものは次のとおりです。(外国語が使える病院を全て記載しているわけではありません。)

また、診療科目や時間によって、対応できない場合があります。受診する際は、事前にそれぞれの病院に確認して下さい。

Tên bệnh viện (病院名)	Liên lạc (連絡先)	Ngôn ngữ đối ứng (対応言語)
Bệnh viện Chữ Thập Đỏ Nagano (長野赤十字病院)	SĐT: 026-226-4131 FAX: 026-228-8439	Tiếng Anh/英語 英語以外は各病院にお問い合わせください。 Hãy liên hệ với mỗi bệnh viện nếu ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.
Bệnh viện Đa Khoa Shinonoi (篠ノ井総合病院)	SĐT: 026-292-2261 FAX: 026-293-0025	
Bệnh viện Nagano Chuo (長野中央病院)	SĐT: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493	
Bệnh viện Đa Khoa Nagano Matsushiro (長野松代総合病院)	SĐT: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	
Bệnh viện Nagano Shimin (長野市民病院)	SĐT: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	

Những thông tin trên được trích từ Nagano Medical Information Net. Hãy sử dụng nó làm tài liệu tham khảo khi tìm kiếm bệnh viện nơi bạn có thể khám bệnh bằng ngôn ngữ nước ngoài. Vui lòng liên hệ với từng bệnh viện để biết thêm chi tiết.

上記の情報は、ながの医療情報 Net から抜粋したものです。外国語による診療が可能な病院を探すときの参考にしてください。詳細については各病院にお問い合わせください。

<Tham khảo> Mạng thông tin y tế Nagano

<参考>ながの医療情報 Net

URL <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20> (Tiếng Anh／英語対応)

【Khám bệnh ban đêm hoặc ngày nghỉ】

Nếu bạn bị bệnh đột ngột vào ban đêm hoặc ngày nghỉ, bạn có thể đến khám tại các cơ sở y tế sau đây tùy theo triệu chứng của mình.

Tuy nhiên, các cơ sở y tế này cung cấp dịch vụ khám chữa bệnh khẩn cấp cho những bệnh nhân bị bệnh đột ngột, vì vậy nó không phải là cơ sở y tế khám chữa bệnh chuyên về đêm và ngày nghỉ.

Ngoài ra, các cơ sở y tế được giới thiệu ở đây, về nguyên tắc thẻ bảo hiểm sẽ được áp dụng, vì vậy hãy nhớ mang theo thẻ bảo hiểm nếu bạn có.

Hơn nữa, nếu bạn cảm thấy không tự tin rằng mình có thể nói tình trạng sức khỏe của mình bằng tiếng Nhật khi khám bệnh, hãy xác nhận trước qua điện thoại để xem có thể liên hệ với cơ sở y tế hoặc gọi xe cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp hay không.

① Trường hợp bệnh nhẹ

- ① - 1 Trung tâm khẩn cấp

【夜間や休日の診療】

夜間や休日に急病になったとき、症状に応じて以下の医療機関で診察が受けられます。

ただし、これらの医療機関は急病患者の応急診療を行うもので、夜間や休日を専門に診療している医療機関ではありません。

なお、ここに紹介する医療機関は原則として保険医療が適用されますので、保険証がある場合は忘れずにお持ちください。

また、受診の際、病状等を日本語で伝える自信がない場合は、あらかじめ医療機関に対応が可能かどうか電話等で確認するか、緊急の場合は救急車を呼んでください。

① 軽症の場合

- ① - 1 急病センター

Cơ sở y tế	SĐT	Thời gian làm việc
Bệnh viện Nagano Shimin/ Hiệp hội y khoa Trung tâm khẩn cấp	026-295-1291	Khoa nội, khoa nhi, khoa ngoại: Từ 7:00 chiều - 6:00 sáng hôm sau
Trung tâm y tế Koseiren Minami Nagano Bệnh viện Đa khoa Shinonoi / Hiệp hội Y khoa Trung tâm khẩn cấp	026-293-9914 026-292-2261	Khoa nội, khoa nhi: Từ 7:00 chiều - 6:00 sáng hôm sau
Bệnh viện Đa khoa Nagano Matsushiro Trung tâm khẩn cấp	026-278-2031	Khoa nội, khoa nhi: Từ 7:00 chiều - 6:00 sáng hôm sau

* Tên gọi có thể sẽ bị thay đổi.

(上記表の日本語版)

医療機関	TEL	診療時間
長野市民病院・医師会	026-295-1291	内科・小児科・外科系：午後7時～翌朝6時

(上記表の日本語版)

医療機関	TEL	診療時間
急病センター		
厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院 ・医師会急病センター	午後 7 時～午後 10 時 30 分 026-293-9914 午後 10 時 30 分～翌朝 6 時 026-292-2261	内科・小児科系：午後 7 時～翌朝 6 時
厚生連長野松代総合病院 急病センター	026-278-2031	内科・小児科系：午後 7 時～翌朝 6 時

* 名称は、変更される可能性があります。

① - 2 Bác sĩ trực ngày nghỉ

Các cơ sở y tế trong thành phố luân phiên khám chữa bệnh vào các ngày nghỉ. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy sử dụng các tờ báo chính, dịch vụ thông tin bác sĩ cấp cứu (SĐT: 0570-088199, chỉ bằng tiếng Nhật), và truyền hình kỹ thuật số mặt đất tổng hợp NHK.

② Trường hợp bệnh nặng hoặc trường hợp cấp cứu

Gọi số 119 và gọi xe cấp cứu. Để biết thông tin về cách gọi xe cấp cứu, hãy xem "[Trường hợp bị bệnh khẩn cấp hoặc bị thương](#)" trên trang 112.

①-2 休日当番医

市内の医療機関が、持ち回りで休日の診療を行っています。詳しい情報は、主な新聞紙面、緊急医案内サービス (TEL: 0570-088199、日本語のみ)、地上デジタル NHK 総合テレビ データ放送をご利用ください。

②重症の場合、または緊急の場合

119 番に電話し、救急車を呼んでください。救急車の呼び方は、[112 ページ「緊急の病気・ケガのとき」](#)をご覧ください。

Kiểm tra sức khỏe và tiêm phòng

Kiểm tra sức khỏe • Tiêm phòng • Tư vấn các loại

Chúng tôi thực hiện nhiều đợt khám sức khỏe cộng đồng và tiêm chủng cho người dân thành phố Nagano. Bạn có thể nhận nó miễn phí hoặc với chi phí thấp. Chúng tôi cũng tư vấn miễn phí về các vấn đề sức khỏe khác nhau.

【Khám sức khỏe cho người lớn】

Chúng tôi thực hiện khám sức khỏe cho người lớn theo quy trình bên dưới. Những người được khám sức khỏe tại nơi làm việc v.v... không được tham gia các đợt khám sau.

健康診査 • 予防接種 • 各種相談

長野市の住民を対象に、様々な市民健診や予防接種を実施しています。無料、または安い費用で受けることができます。健康に関する各種相談にも無料で応じています。

【成人の健康診査】

成人のための健康診査を下記の要領で実施しています。なお、職場等で健康診査を受ける人は、下記検診の対象から除きます。

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
Khám sức khỏe chỉ định Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano Khám sức khỏe cho người cao tuổi	- Người tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano từ 40 tuổi trở lên trong năm nay - Công dân Nagano tham gia hệ thống y tế dành cho người cao tuổi (chủ yếu từ 75 tuổi trở lên) ※Đối với những người đăng ký bảo hiểm sức khỏe khác với những người được liệt kê ở trên (chẳng hạn như bảo hiểm công ty), vui lòng liên hệ với từng công ty bảo hiểm.	Thực hiện các chỉ số đo cơ thể, huyết áp, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, ... tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 6 – Tháng 10
Khám bảo hiểm y tế quốc dân người 30 tuổi	Trong năm nay, những người tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano tuổi từ 30 - 39 tuổi	Thực hiện các chỉ số đo cơ thể, huyết áp, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, ... tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 6 – Tháng 10

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
Kiểm tra sức khỏe toàn diện (Sử dụng hệ thống trợ cấp)	• Người đăng ký Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano trên 35 tuổi • Công dân Nagano tham gia hệ thống y tế dành cho người cao tuổi (chủ yếu từ 75 tuổi trở lên) ※ Những người không khám sức khỏe cụ thể/ khám sức khỏe người cao tuổi/ khám sức khỏe toàn quốc ở độ tuổi 30 trong năm	Thực hiện khám sức khỏe bao gồm các hạng mục khám bệnh cụ thể tại các cơ sở y tế được chỉ định Quanh năm ※ Yêu cầu đăng ký trước. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin.
Kiểm tra vi-rút viêm gan	(1) Là công dân Nagano từ 40 tuổi trở lên trong năm nay và thuộc một trong các trường hợp sau trong các lần khám sức khỏe cụ thể và khám sức khỏe cho người cao tuổi • Những người đã bỏ lỡ cơ hội kiểm tra vi-rút trong quá khứ • Những người bị chảy máu một lượng lớn trong một loạt các thủ tục phẫu thuật hoặc trong khi mang thai và sinh nở, và những người không làm xét nghiệm chức năng gan thường xuyên. (2) Những người có tình trạng chức năng gan cần được hướng dẫn dựa trên kết quả khám sức khỏe cụ thể/ khám sức khỏe người cao tuổi	(1) Đồng thời với việc khám bệnh, khám bệnh cụ thể cho người cao tuổi Tháng 6 – Tháng 10 (2) Khi bác sĩ xét thấy cần thiết căn cứ vào kết quả khám bệnh cụ thể và khám bệnh cho người cao tuổi. Tháng 6 – Tháng 12
Kiểm tra ung thư đại tràng	Công dân trên 40 tuổi năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 6 – Tháng 10

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
Kiểm tra ung thư dạ dày Chụp X-quang dạ dày	Công dân trên 40 tuổi năm nay	Tiến hành tại các trung tâm y tế và hội trường công cộng Tháng 5 – Tháng 10
Nội soi dạ dày	Công dân ở độ tuổi chẵn trên 50 năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 6 – Tháng 1
Kiểm tra ung thư cổ tử cung	Công dân nữ trên 20 tuổi năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 5 – Tháng 2
Tầm soát ung thư vú Kiểm tra hình ảnh/ kiểm tra siêu âm	Công dân nữ trên 30 tuổi năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 5 – Tháng 2
Kiểm tra chụp nhũ ảnh	Công dân nữ từ 40 đến 74 tuổi năm nay (Tuy nhiên, những người không trải qua quá trình kiểm tra nhũ ảnh trong năm trước)	Thực hiện tại mỗi trung tâm y tế Tháng 6 – Tháng 2
Kiểm tra loãng xương	Công dân nữ 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 tuổi	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 6 – Tháng 2
Kiểm tra bệnh răng miệng	Công dân năm nay 30, 40, 50, 60, 70 tuổi	Tiến hành tại các phòng khám nha khoa được chỉ định Tháng 6 – Tháng 1
Kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt	Công dân nam từ 50 đến 74 tuổi năm nay	Thực hiện tại mỗi trung tâm y tế Tháng 6 – Tháng 12
Kiểm tra ung thư phổi Kiểm tra X - quang ngực (Dùng như kiểm tra bệnh lao)	Công dân trên 40 tuổi năm nay	Kiểm tra xe tuần tra từng quận Tháng 5 – Tháng 10
Kiểm tra CT liều thấp	Công dân từ 40 đến 74 tuổi năm nay	Thực hiện tại mỗi trung tâm y tế Tháng 6 – Tháng 1

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
AIDS/ bệnh lây truyền qua đường tình dục	Những người muốn xét nghiệm máu hoặc xét nghiệm tư vấn	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước) Thứ Ba hàng tuần: 9: 00 - 10: 40 Thứ Ba đầu tiên hàng tháng: 17: 00 - 18: 40 Đường dây nóng về AIDS ĐT: 026-226-9966
Xét nghiệm vi rút viêm gan Xét nghiệm máu, hội chẩn	Những ai muốn kiểm tra	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước) Thứ Tư tuần thứ 2 và thứ 4 hàng tháng: 13: 20 - 14: 40
Xét nghiệm kháng thể Rubella Xét nghiệm máu, hội chẩn	Có các điều kiện như người phụ nữ muốn mang thai và người phối ngẫu của cô ấy (vui lòng liên hệ để biết chi tiết).	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước)

* Miễn phí kiểm tra bệnh lao ung thư phổi (chụp X-quang gián tiếp), xét nghiệm AIDS, xét nghiệm vi rút viêm gan và xét nghiệm kháng thể Rubella. Đối với các dịch vụ y tế khác, người đó sẽ chịu một phần chi phí.

(前掲表の日本語版)		
検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
長野市国保特定健診 後期高齢者健診	・ 今年度 40 歳以上の長野市国民健康保険加入者 ・ 後期高齢者医療制度（主に 75 歳以上）に加入している長野市民 ※上記以外（社保など）の健康保険加入者は各保険者にお問い合わせください。	身体計測、血圧、血液検査、尿検査などを指定医療機関にて実施 6 月～10 月
30 歳代の国保検診	今年度 30 歳から 39 歳の長野市国民健康保険加入者	身体計測、血圧、血液検査、尿検査などを指定医療機関にて実施 6 月～10 月
人間ドック （補助制度の利用）	・ 今年度 35 歳以上の長野市国民健康保険加入者 ・ 後期高齢者医療制度（主に 75 歳以上）に加入している長野市民 ※特定健診・後期高齢者健診・30 歳代の国保検診を年度内に受けていない人	特定健診項目を含む健診を指定医療機関にて実施 通年 ※事前に申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

(前掲表の日本語版)		
検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
肝炎ウイルス検診	① 今年度 40 歳以上の長野市民で、特定健診・後期高齢者健診の受診者のうち、次のどちらかに該当する人 ・過去にウイルス検診の受診機会を逃した人 ・広範な外科的処置、妊娠分娩時などに多量の出血したことがある人のうち、定期的に肝機能検査を受けていない人 ② 特定健診・後期高齢者健診の結果により、肝機能状態が要指導にある人	①特定健診・後期高齢者健診と同時に実施 6 月～10 月 ②特定健診・後期高齢者健診の結果により、医師が必要と認めた場合 6 月～12 月
大腸がん検診	今年度 40 歳以上の市民	指定医療機関等で実施 6 月～10 月
胃がん検診 胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	今年度 40 歳以上の市民 今年度 50 歳以上偶数年齢の市民	保健センター・公民館等で実施 5 月～10 月 指定医療機関で実施 6 月～1 月
子宮頸がん検診	今年度 20 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5 月～2 月
乳がん検診 視触診・超音波検査 マンモグラフィ検査	今年度 30 歳以上の女性市民 今年度 40 歳～74 歳の女性市民 (但し、前年度マンモグラフィ検診を受診していない人)	指定医療機関等で実施 5 月～2 月 各保健センター等で実施 6 月～2 月
骨粗しょう症検診	満 40・45・50・55・60・65・70 歳の女性市民	指定医療機関で実施 6 月～2 月
歯周疾患検診	今年度 30・40・50・60・70 歳の市民	指定歯科医院等で実施 6 月～1 月
前立腺がん検診	今年度 50～74 歳の男性市民	各保健センター等で実施 6 月～12 月
肺がん検診 胸部 X 線検査 (結核検診兼ねる) 低線量 CT 検査	今年度 40 歳以上の市民 今年度 40 歳～74 歳の市民	検診車が各地区を巡回して実施 5 月～10 月 各保健センター等で実施 6 月～1 月
エイズ・性感染症 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎週火曜日：9:00～10:40 毎月第一火曜日：17:00～18:40 エイズホットライン TEL: 026-226-9966
肝炎ウイルス検査 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎月第 2・4 水曜日：13:20～14：40

(前掲表の日本語版)		
検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
風しん抗体検査 血液検査、相談	妊娠を希望する女性、その配偶者など条件あり（詳しくはお問い合わせください。）	保健所で実施（予約制）
＊ 肺がん結核検診（X線間接撮影）、エイズ検査、肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査は無料です。その他の保健サービスについては、費用の一部が本人負担となります。		

Liên hệ

- Khám sức khỏe định kỳ/ Khám sức khỏe người cao tuổi kỳ sau
- Bảo hiểm y tế quốc gia khám sức khỏe cho những người ở độ tuổi 30
- Bảo hiểm y tế quốc dân Ningen Dock/ Brain Dock
Bộ phận Bảo hiểm y tế quốc dân của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano
ĐT: 026-224-7241

- Ningen Dock/ Brain Dock cho người già
Bộ phận Hỗ trợ công dân cao tuổi của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano
ĐT: 026-224-87677

- Khám sức khỏe khác

Bộ phận y tế của Trung tâm y tế thành phố Nagano
ĐT: 026-226-9962

Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15

(Trừ ngày lễ)

問い合わせ

- 特定健診・後期高齢者健診

- 30 歳代の国民健康保険健康診査

・国民健康保険の人間ドック・脳ドック
長野市役所国民健康保険課

TEL: 026-224-7241

・後期高齢者の人間ドック・脳ドック
長野市役所高齢者活躍支援課
TEL: 026-224-8767

・その他の検診
長野市保健所健康課

TEL: 026-226-9962

いずれも月～金 8：30～17：15

(祝日を除く)

【Tiêm phòng cho người cao tuổi/ 高齢者の予防接種】

Loại (種類)	Đối tượng (対象)	Thời kỳ thực hiện (実施時期)	Phí tự túc 自己負担
Cúm Influenza (インフルエンザ)	Cư dân trên 65 tuổi (65 歳以上の市民)	Đầu tháng 10 – Cuối tháng 12 (10 月初旬～12 月下旬)	1,200 円
Viêm phổi cầu khuẩn người cao tuổi (高齢者肺炎球菌)	Cư dân trong độ tuổi 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 (年度内に 65・70・75・80・85・ 90・95・100 歳になる市民)	Cả năm (cơ sở y tế được chỉ định) 通年 (指定医療機関)	2,000 円

- * Thực hiện trong cơ sở y tế mà thành phố ủy thác.
- * Ngay cả những người dưới 65 tuổi cũng có thể đủ điều kiện. (Cúm Influenza, viêm phổi cầu khuẩn người cao tuổi)
- * Giới hạn cho những người chưa bao giờ tiêm chủng ngừa viêm phổi cầu khuẩn trong quá khứ. (Viêm phổi cầu khuẩn ở người cao tuổi)
- * Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với Trung tâm y tế công cộng.

Liên hệ Phòng y tế kiểm soát bệnh truyền nhiễm - Trung tâm y tế công cộng thành phố Nagano
ĐT: 026-226-9964
Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15
(trừ ngày lễ)

- * 市が委託した医療機関で実施します。
- * 65 歳未満の方でも対象となる場合があります。(インフルエンザ・高齢者肺炎球菌)
- * 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に限ります。(高齢者肺炎球菌)
- * 詳しくは保健所健康課までお問い合わせください。

問い合わせ 長野市保健所 健康課感染症対策担当
TEL: 026-226-9964
時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Tư vấn các loại】	
Tư vấn sức khỏe/ chế độ ăn uống	Tư vấn về việc liên quan đến duy trì/ tăng cường sức khỏe và phòng chống bệnh tật (huyết áp, cai thuốc lá, thói quen ăn uống, v.v...)
Tư vấn vận động	Tư vấn các bài tập vận động liên quan đến tăng cường sức khỏe như phòng ngừa và cải thiện các bệnh liên quan đến lối sống và phòng chống đau đầu gối, đau lưng.
Tư vấn nha khoa	Tư vấn về bệnh răng miệng và phòng ngừa sâu răng và bệnh răng miệng, cách đánh răng, nuốt, v.v...
Tư vấn vô sinh/ hiếm muộn	Tư vấn liên quan về vô sinh, hiếm muộn
Tư vấn sức khỏe vị thành niên	Những thay đổi về cơ thể ở tuổi vị thành niên, những lo lắng về tình dục, những vấn đề về tâm thần, v.v...

Phúc lợi

Phúc lợi

Trong số các dịch vụ phúc lợi đa dạng, hãy tham khảo các dịch vụ chính được liệt kê dưới đây. Chỉ những người nước ngoài đã đăng ký cư trú mới có thể nhận được các dịch vụ này. Hãy chú ý!

【Bảo hiểm chăm sóc】

Bảo hiểm chăm sóc là một chế độ hỗ trợ toàn bộ xã hội cho những người cần chăm sóc, hay sự lo lắng và gánh nặng của việc chăm sóc gia đình. Bảo hiểm chăm sóc là bắt buộc đối với những người trên 40 tuổi và chịu phí bảo hiểm. Trừ những trường hợp đặc biệt, nếu những người trên 65 tuổi và cần chăm sóc, thì có thể nhận dịch vụ chăm sóc dựa theo bảo hiểm chăm sóc.

Liên hệ Bộ phận bảo hiểm chăm sóc – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-7991

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15
(trừ ngày lễ)

【Phúc lợi cho người khuyết tật】

Đối với những người bị khuyết tật về thể chất, trí tuệ hoặc tâm thần, thì có thể nhận được nhiều dịch vụ đa dạng khác nhau.

Liên hệ Bộ phận phúc lợi cho người khuyết tật – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5030

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30-17:15 (trừ ngày lễ)

【Phúc lợi cho người cao tuổi】

Tùy theo đối tượng người cao tuổi mà các dịch vụ đa dạng khác nhau sẽ được cung cấp.

Liên hệ Bộ phận hỗ trợ hoạt động người cao tuổi - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5029

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15
(trừ ngày lễ)

福 祉

さまざまな福祉サービスのうち、主なサービスを次に掲載しましたので参考にしてください。外国人でこれらのサービスを受けられるのは、住民登録をした人だけです。ご注意ください。

【介護保険】

介護保険は、介護が必要な人や、その家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支える制度です。介護保険は、40歳以上の人に加入が義務付けられ、保険料の負担があります。特別な場合を除き、65歳以上の人で介護が必要になった場合は、介護保険による介護サービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所介護保険課

TEL : 026-224-7991

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【障害者福祉】

身体障害、知的障害または精神障害のある人を対象とした、さまざまなサービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所障害福祉課

TEL : 026-224-5030

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【高齢者福祉】

高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

問い合わせ 長野市役所高齢者活躍支援課

TEL : 026-224-5029

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

Bản đồ 2



Giáo dục và nuôi dạy con cái

子育てと教育

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé p.80

母子保健サービス

Hỗ trợ chăm sóc trẻ em p.86

子育て支援

Giáo dục trẻ em p.89

子どもの教育

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé

【Nếu mang thai】

Tại Nhật Bản, nhiều dịch vụ đa dạng khác nhau được cung cấp cho phụ nữ mang thai và trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, để nhận được các dịch vụ này, bạn phải đăng ký cư trú ([tham khảo mục "Thủ tục dành cho người nước ngoài" trên trang 2](#)).

Người mang thai và sinh con ở Nhật Bản nên gửi giấy báo mang thai (lấy giấy từ khoa sản bệnh viện) đến một trong các Phòng y tế - Trung tâm y tế thành phố, quầy tiếp nhận Phòng y tế - Văn phòng chính quyền thành phố (tầng 2, tòa nhà số 1), Trung tâm y tế hoặc Văn phòng chi nhánh. Sổ tay sức khỏe mẹ và bé và Phiếu kiểm tra sức khỏe tổng quát mang thai sẽ được cấp. Ngoài ra, tại Phòng y tế - Trung tâm y tế thành phố còn có phiên bản tiếng nước ngoài của Sổ tay sức khỏe mẹ và bé.

Sổ tay sức khỏe mẹ và bé sẽ lưu giữ hồ sơ về sự phát triển trong thai kỳ, tình trạng chuyển dạ, sự phát triển của em bé và các lần tiêm phòng, vì vậy đừng làm mất nó. Phiếu khám sức khỏe tổng quát cho bà bầu hỗ trợ chi phí kiểm tra sức khỏe trong thời kỳ mang thai tại cơ sở y tế trong tỉnh. Hãy sử dụng phiếu bằng cách nộp tại quầy tiếp nhận của cơ sở y tế.

Ngoài ra, nếu bạn đến khám tại cơ sở y tế bên ngoài tỉnh, bạn sẽ không thể sử dụng phiếu mà bạn đã được đưa cho, vì vậy vui lòng tham khảo ý kiến của Phòng y tế - Trung tâm y tế thành phố.

【Sau khi sinh】

"Giấy hướng dẫn dành cho bé" có chứa phiếu khám sức khỏe/tiêm phòng cho trẻ sơ sinh được cấp theo giấy khai sinh. Khi một em bé được sinh ra, hãy làm Giấy khai sinh trong vòng 14 ngày kể từ ngày sinh tại Bộ

母子保健サービス

【妊娠したら】

日本では妊婦や乳幼児にさまざまなサービスが行われています。ただし、これらのサービスを受けるには住民登録 ([2 ページ「外国人の手続き」を参照](#)) をしていなければなりません。

妊娠し日本で出産される人は、妊娠届(用紙は産科医院でもらえます)を、市保健所健康課、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)、保健センター、支所のいずれかに提出してください。母子健康手帳及び妊婦一般健康診査受診票が交付されます。また、市保健所健康課には外国語版の母子健康手帳があります。

母子健康手帳は妊娠中の経過、分娩状態、赤ちゃんの発育や予防接種の記録などが記入されますので、なくさないようにしてください。妊婦一般健康診査受診票は、妊娠中に県内の医療機関で受診する健康診査の費用を補助するものです。受診票は医療機関の窓口へ提出してご使用ください。

また、県外の医療機関で受診する場合は、お渡しした受診票を使うことができませんので、市保健所健康課へご相談ください。

【誕生したら】

赤ちゃんの健康診査・予防接種の受診票が綴じ込まれている「赤ちゃんのしおり」は、出生届により交付しています。赤ちゃんが生まれたら、生まれた日から14日以内

phận quầy tiếp nhận cư dân - Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh. [\(Tham khảo mục “Khai sinh” trên trang 8\)](#)

Ngoài ra, từ hệ thống bảo hiểm y tế mà bạn đang tham gia sẽ thanh toán 1 lần tiền cho việc sinh con và chăm sóc trẻ em. Trường hợp bạn đang tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân, thì hãy đăng ký tại Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân - Văn phòng chính quyền thành phố khi đăng ký khai sinh. Trường hợp bạn đang tham gia Bảo hiểm y tế tại nơi làm việc thì hãy liên hệ với người phụ trách tại nơi làm việc đó.

【Khám sức khỏe trẻ sơ sinh, lớp học về sức khỏe, danh sách tư vấn】

に出生届を市役所市民窓口課、または支所に提出してください。(8 ページ “出生届”を参照)

また、加入している健康保険制度からは出産育児一時金が支給されます。国民健康保険に加入している場合は、出生届の際に市役所国民健康保険課に申請してください。勤務先の健康保険に加入している場合は、勤務先の担当者にお問い合わせください。

【乳幼児健康診査・健康教室・相談一覧】

Thể loại	Đối tượng	Hội trường	Thời gian thực hiện
Khám sức khỏe cho trẻ 4 tháng tuổi	Trẻ 3 - 5 tháng tuổi	Trung tâm y tế	Trong năm
Khám sức khỏe tổng quát cho trẻ sơ sinh	Trẻ 3 - 11 tháng tuổi	Cơ sở y tế được chỉ định	//
Lớp học chăm sóc sức khỏe trẻ 7 - 8 tháng	Trẻ 7 - 9 tháng tuổi	Trung tâm y tế	//
Khám sức khỏe cho trẻ 9 - 10 tháng tuổi	Trẻ 9 - 10 tháng tuổi	Cơ sở y tế được chỉ định	//
Khám sức khỏe cho trẻ 1 tuổi 6 tháng	Trẻ 1 tuổi 6 tháng - 1 tuổi 11 tháng	Trung tâm y tế	//
Lớp học chăm sóc sức khỏe trẻ 2 tuổi	Trẻ 2 tuổi - 2 tuổi 11 tháng	//	//
Khám sức khỏe cho trẻ 3 tuổi	Trẻ 3 tuổi 6 tháng - 3 tuổi 11 tháng	//	//
Tư vấn sức khỏe/ chăm sóc trẻ em	Người bảo hộ của trẻ	//	//

Liên hệ Trung tâm y tế Nagano - Bộ phận y tế nâng cao sức khỏe/ Sức khỏe bà mẹ và trẻ em
ĐT: 026-226-9963
Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15 (trừ ngày lễ)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	会 場	実施時期
4 か月児健康診査	3～5 か月児	保健センター等	年間
乳児一般健康診査	3～11 か月児	指定医療機関	〃
7～8 か月児健康教室	7～9 か月児	保健センター等	〃
9～10 か月児健康診査	9～10 か月児	指定医療機関	〃
1 歳 6 か月児健康診査	1 歳 6 か月～1 歳 11 か月児	保健センター等	〃
2 歳児健康教室	2 歳～2 歳 11 か月児	〃	〃
3 歳児健康診査	3 歳 6 か月～ 3 歳 11 か月児	〃	〃
健康・育児相談	乳幼児の保護者等	〃	〃

問い合わせ 長野市保健所健康課 健康づくり担当・母子保健担当 TEL: 026-226-9963
時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Tiêm phòng cho trẻ sơ sinh】

Tiêm phòng được tổ chức cho trẻ em sơ sinh. Nội dung tiêm phòng có thể thay đổi do luật sửa đổi.

【乳幼児のための予防接種】

乳幼児に対して予防接種が行われていま
す。予防接種は法の改正等により内容が変
更になることがあります。

Thể loại	Đối tượng	Thời gian thực hiện
Hib (Influenzae loại b)	◎ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin sau sinh từ 2 đến 7 tháng: tiêm 4 lần Lần đầu: Tiêm 3 lần vào khoảng từ 27 - 56 ngày cho đến khi 1 tuổi Bổ sung: Tiêm 1 lần từ 7 đến 13 tháng sau lần tiêm thứ 3 ◎ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin 7 tháng sau khi sinh đến dưới 1 tuổi: tiêm 3 lần Lần 1: Tiêm 2 lần vào khoảng 27 - 56 ngày tuổi cho đến khi 1 tuổi Bổ sung: Tiêm 1 lần từ 7 đến 13 tháng sau lần tiêm thứ 2 ◎ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin trong độ tuổi từ 1 đến 5: 1 lần tiêm	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)

Thể loại	Đối tượng	Thời gian thực hiện
Phế cầu khuẩn cho trẻ em	☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin sau sinh từ 2 đến 7 tháng: tiêm 4 lần Lần đầu: Tiêm 3 lần khoảng từ 27 ngày trở lên trước khi trẻ tròn 1 tuổi Bổ sung: Tiêm 1 lần cho trẻ dưới 1 tuổi sau 60 ngày trở lên sau lần tiêm thứ 3 ☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin 7 tháng sau khi sinh đến dưới 1 tuổi: tiêm 3 lần Lần 1: Tiêm 2 lần khoảng từ 27 ngày đến 1 tuổi 1 tháng Bổ sung: Tiêm 1 lần cho trẻ dưới 1 tuổi sau 60 ngày trở lên sau lần tiêm thứ 2 ☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm phòng từ 1 đến 2 tuổi: 2 lần tiêm phòng cách nhau 60 ngày trở lên ☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm chủng từ 2 đến 5 tuổi: 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
DPT-IPV (Bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt)	Lần đầu: 3 tháng sau sinh đến dưới 7 tuổi 6 tháng, tiêm 3 lần cách nhau 20 ngày đến 56 ngày. Bổ sung: Tiêm 1 lần sau 12 đến 18 tháng sau lần thứ 3	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
IPV (Bại liệt)	Giống như DPT-IPV	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
DT (Bạch hầu · uốn ván)	Từ 11 tuổi đến dưới 13 tuổi thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
BCG	Sau 3 tháng đến dưới 1 tuổi thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
MR (Sởi · Rubella)	Giai đoạn 1: Từ 1 đến 2 tuổi tiêm 1 lần Giai đoạn 2: Khoảng 1 năm trước khi học tiểu học thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Thủy đậu	Từ 1 đến dưới 3 tuổi thì tiêm 2 lần, cách nhau 6 đến 12 tháng	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Bệnh viêm não Nhật Bản	Giai đoạn 1: 3 đến dưới 7 tuổi 6 tháng, tiêm 2 lần cách nhau 6 đến 28 ngày. Sau lần tiêm thứ 2 khoảng 1 năm thì tiêm 1 lần ※ Nếu bạn muốn tiêm phòng trong khoảng từ 6 tháng đến 3 tuổi, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ. Giai đoạn 2: Từ 9 đến dưới 13 tuổi thì tiêm 1 lần ※ Những người sinh từ ngày 2/4/1996 đến ngày 1/4/2007 có thể được tiêm phòng cho đến ngày trước sinh nhật lần thứ 20 của họ ngay cả khi đã hết tuổi đối tượng ở giai đoạn 1 và giai đoạn 2.	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)

Thẻ loại	Đối tượng	Thời gian thực hiện
Bệnh viêm gan B	Sau khi sinh đến dưới 1 tuổi thì tiêm 3 lần. ・ Tiêm 2 lần cách nhau 27 ngày (4 tuần) trở lên, và sau đó tiêm 1 lần sau 139 ngày (20 tuần) kể từ lần tiêm chủng đầu tiên.	※Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Ung thư cổ tử cung	Nữ tuổi từ năm 6 tiểu học đến năm 1 trung học phổ thông: Chọn 1 trong 2 loại vắc-xin và tiêm 3 lần: ◎ Tiêm vắc-xin hóa trị 2 (Cervarix) Lần thứ 2 thì sau 1 tháng từ lần thứ nhất Lần thứ 3 thì sau 6 tháng từ lần tiêm thứ nhất ◎ Tiêm vắc-xin hóa trị 4 (Gardasil) Lần thứ 2 thì sau 2 tháng từ lần thứ nhất Lần thứ 3 thì sau 6 tháng từ lần tiêm thứ nhất Theo khuyến nghị của Bộ y tế, Lao động và Phúc lợi ngày 14/6/2013, chúng tôi đã ngừng khuyến nghị tiêm phòng. Nếu bạn muốn tiêm phòng, bạn có thể tiêm như tiêm định kỳ.	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)

(前掲表の日本語版)		
種 類	対 象	実施時期
H i b (インフルエンザ菌 b 型)	◎生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種 ◎生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種 ◎1 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種	通年 (指定医療機関)
小児用肺炎球菌	◎生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種 ◎生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳 1 か月になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種 ◎1 歳～2 歳未満で接種を始める場合：60 日以上の間隔で 2 回接種 ◎2 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種	通年 (指定医療機関)
D P T－I P V (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	初回：生後 3 か月～7 歳 6 か月未満で、20 日～56 日の間隔で 3 回接種 追加：3 回目終了後 12 か月～18 か月の間に 1 回接種	通年 (指定医療機関)
I P V (ポリオ)	D P T－I P V と同様	通年 (指定医療機関)

種 類	対 象	実施時期
D T (ジフテリア・破傷風)	11 歳～13 歳未満で 1 回接種	通年 (指定医療機関)
B C G	生後 3 か月～1 歳未満で 1 回接種	通年 (指定医療機関)
MR (麻疹・風しん)	第 1 期：1 歳～2 歳未満で 1 回接種 第 2 期：小学校就学前 1 年の間で 1 回接種	通年 (指定医療機関)
水痘	1 歳～3 歳未満で、6 か月～12 か月の間隔で 2 回接種	通年 (指定医療機関)
日本脳炎	第 1 期：3 歳～7 歳 6 か月未満で、6 日～28 日の間隔で 2 回接種。2 回目終了後おおむね 1 年あけて 1 回接種 ※6 ヶ月～3 歳の間に接種を希望する場合は、医師にご相談ください。 第 2 期：9 歳～13 歳未満で 1 回接種 ※平成 8 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの人は、第 1 期・第 2 期の対象年齢を過ぎた場合でも、20 歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。	通年 (指定医療機関)
B 型肝炎	生後 1 歳未満で 3 回接種。 ・接種間隔 27 日（4 週）以上の間隔を置いて 2 回接種した後、1 回目の接種から 139 日（20 週）以上あけて 1 回接種	※通年 (指定医療機関)
子宮頸がん	小学 6 年生～高校 1 年生に相当する年齢の女性：2 種類のワクチンのどちらかを選択して 3 回接種 ◎2 価ワクチン（サーバリックス）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 1 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後 ◎4 価ワクチン（ガーダシル）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 2 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後 平成 25 年 6 月 14 日付の厚生労働省勧告により、接種の推奨を中止しています。なお、接種を希望する場合は、定期接種として接種できます。	通年 (指定医療機関)

Liên hệ

Phòng y tế kiểm soát bệnh truyền nhiễm - Trung tâm y
tế thành phố Nagano

DT: 026-226-9964

Thời gian : Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

問い合わせ

長野市保健所 健康課感染症対策担当

TEL : 026-226-9964

時間：月～金 8:30 ～17:15 (祝日を除く)

Hỗ trợ chăm sóc trẻ em

Hỗ trợ chăm sóc trẻ em

【Tiền Trợ cấp】

① Tiền trợ cấp con cái

Tiền trợ cấp con cái sẽ được cung cấp cho những người nuôi con đến hết trung học cơ sở.

Liên hệ Bộ phận hỗ trợ nuôi dưỡng trẻ em – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5031

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

② Tiền trợ cấp nuôi dưỡng con cái

Gia đình có cha, mẹ đơn thân hoặc gia đình có cha, mẹ là người khuyết tật nặng thì được trợ cấp nuôi dưỡng con cái đến cuối năm khi con đủ 18 tuổi. (Có những hạn chế về thu nhập, v.v...)

Liên hệ Bộ phận hỗ trợ nuôi dưỡng trẻ em – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5031

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

③ Hỗ trợ chi phí y tế phúc lợi trẻ em

Chúng tôi hỗ trợ một phần chi phí y tế cho trẻ em từ 0 tuổi đến năm 3 học trung học cơ sở khi phải nhập viện, nằm viện do ốm đau, thương tật.

Liên hệ Phòng chính sách phúc lợi - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-7829

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

子育て支援

【給付金】

① 児童手当

児童手当は中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。

問い合わせ 長野市役所子育て支援課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

② 児童扶養手当

ひとり親家庭、あるいは父又は母が重度の障害をもつ家庭で、18歳に達する年の年度末までの児童を養育している父または母には児童扶養手当が支給されます。(所得制限等があります。)

問い合わせ 長野市役所子育て支援課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

③ 乳幼児等福祉医療費給付

0歳から中学校3年生までの子どもが、病気やケガなどで入院・通院した時の医療費の一部を助成します。

問い合わせ 長野市役所福祉政策課

TEL : 026-224-7829

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Nhà trẻ】

Nhà trẻ là cơ sở để nuôi dạy con cái thay mặt cha mẹ khi cha mẹ đi làm hoặc khi không thể chăm sóc con cái ở nhà do ốm đau, bệnh tật. Do đó, cần đáp ứng đầy đủ các điều kiện sau khi nộp hồ sơ:

- Trẻ em đang sống ở thành phố Nagano
- Trẻ em không có trở ngại gì trong cuộc sống tập thể trong nhà trẻ
- Khi được xác nhận rằng không thể chăm sóc trẻ em tại nhà do công việc của người giám hộ (hơn 64 giờ một tháng), bệnh tật, chăm sóc người bệnh sống chung

Trong thành phố Nagano có 73 nhà trẻ, 15 trường trẻ em được chứng nhận và 4 cơ sở kinh doanh chăm sóc trẻ em trong khu vực.

① Phí giữ trẻ

Phí giữ trẻ được xác định bằng phần trăm số thuế thu nhập địa phương của cha mẹ ([thao khảo mục "Thuế" trên trang 16](#)).

Ngoài ra, phí trông trẻ sẽ được miễn phí cho trẻ em từ 3 tuổi trở lên bằng cách miễn phí giáo dục trẻ em từ mẫu giáo và giữ trẻ.

② Giữ trẻ tạm thời

Nếu việc chăm sóc tại nhà tạm thời khó khăn, bạn có thể gửi trẻ ở nhà trẻ tối đa 3 ngày mỗi tuần.

Liên hệ

Bộ phận Nhà trẻ/ Mẫu giáo – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-8031

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

【保育園】

保育園は、保護者が働いていたり、病気のため家庭内で保育することができないときに、保護者に代わって子どもを保育する施設です。そのため、申し込みの際は以下の条件を全て満たしていることが必要になります。

- 長野市に住んでいる子ども
- 保育園での集団生活に支障のない子ども
- 保護者の仕事（月 64 時間以上）、病気、同居する病人の介護などで、家庭内で保育できないと認められたとき

長野市内には 73 園の保育園、15 園の認定こども園、4 園の地域型保育事業があります。

① 保育料

保育料は、保護者の市町村民税所得割額（[16 ページ「税金」参照](#)）によって決まります。

なお、3 歳児以上は幼児教育・保育の無償化により保育料が無償となります。

②一時預り

家庭での保育が一時的に困難な場合、週 3 日間を上限として、子どもを保育園に預けることができます。

問い合わせ

長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【Trường mẫu giáo】

Có thể vào trường mẫu giáo từ khi 3 tuổi. Phương thức nhập trường, giờ mở cửa, phí trông trẻ,... tùy theo từng trường khác nhau. Ngoài ra, có một số trường nhận trẻ em từ 2 tuổi, vì vậy vui lòng liên hệ với từng trường mẫu giáo để biết chi tiết.

Trong thành phố Nagano có 19 trường mẫu giáo và 15 trường dành cho trẻ em được chứng nhận.

[Liên hệ](#) Bộ phận Nhà trẻ/ Mẫu giáo – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-8031

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15
(trừ ngày lễ)

【Kế hoạch tổng thể cho trẻ em sau giờ học】

Đây là một công cuộc tạo cơ hội cho trẻ em nơi vui chơi và sinh hoạt, chẳng hạn như sau giờ học và nghỉ học, cũng như giao lưu và các hoạt động trải nghiệm khác nhau. Cơ sở thực hiện là nhà thiếu nhi, trung tâm trẻ em, câu lạc bộ trẻ em, quảng trường trẻ em.

Đối tượng trẻ em khác nhau tùy thuộc vào vùng của trường tiểu học, chẳng hạn như các cơ sở giới hạn cho "học sinh tiểu học không ở nhà vì cha mẹ đi làm vào ban ngày" hay những cơ sở "tất cả học sinh tiểu học có nguyện vọng". Phí hàng tháng là 2.000 yên, và nếu sử dụng lâu dài thì phải trả phí riêng. Ngày mở cửa, giờ mở cửa và thời gian thực hiện gia hạn khác nhau tùy theo cơ sở, vì vậy để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ với từng cơ sở hoặc Bộ phận chính sách trẻ em.

[Liên hệ](#)

Phòng chính sách trẻ em - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-6796

FAX: 026-224-7648

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15
(trừ ngày lễ)

【幼稚園】

幼稚園は、満 3 歳から入ることが出来ます。入園の方法、開園時間、保育料などは各園によって異なります。なお、満 2 歳児のお子さんの入園が可能な園もありますので、詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

長野市内には、19 園の幼稚園と 15 園の認定こども園があります。

[問い合わせ](#) 長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【放課後子ども総合プラン】

放課後や学校休業日等の子どもたちの遊びや生活の場、交流・各種体験活動等の機会を提供する事業です。実施施設は児童館、児童センター、児童クラブ、子どもプラザです。

対象児童は、「保護者が昼間働いているため自宅にいない小学生」に限定する施設や「全ての希望する小学生」としている施設など小学校区によって様々です。利用料は月額 2,000 円で延長利用をする場合は別途料金が必要です。開館日、開館時間、延長実施時間は施設により異なりますので、詳しくは各施設又はこども政策課までお問い合わせください。

[問い合わせ](#)

長野市役所こども政策課

TEL : 026-224-6796

FAX : 026-224-7648

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

Giáo dục cho trẻ em

Giáo dục cho trẻ em

【Giáo dục trường học ở Nhật Bản】

Trường học ở Nhật Bản sẽ bắt đầu vào tháng Tư. Nói chung, trường tiểu học thì 6 năm học, trường trung học cơ sở thì 3 năm học và trường trung học phổ thông thì 3 năm học. Ở Nhật, các trường tiểu học và trung học cơ sở là giáo dục bắt buộc. Mỗi cấp học được tách ra từ ngày 2 tháng 4 đến ngày 1 tháng 4 năm sau. Trường tiểu học nhập học vào tháng Tư đầu tiên sau 6 tuổi và được giáo dục trong 6 năm. Sau khi tốt nghiệp tiểu học, bạn sẽ vào trung học cơ sở, học 3 năm và tốt nghiệp.

Liên hệ

• Ban giáo dục trường học - Ban thư ký giáo dục thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5063

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30-17:15 (trừ ngày lễ)

• Trang web MEXT (về hệ thống trường học Nhật Bản)

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>

(Tiếng Anh)

【Học phí và sách giáo khoa】

Học phí và sách giáo khoa được miễn phí tại trường tiểu học và trung học cơ sở công lập, nhưng phụ huynh sẽ chịu trách nhiệm về các bữa ăn và tài liệu giảng dạy.

【Thủ tục nhập học cho học sinh nước ngoài】

Học sinh nước ngoài không bắt buộc phải theo học tại các trường Nhật Bản, nhưng Ủy ban giáo dục thành phố Nagano khuyến nghị nên theo học các trường tiểu học và trung học cơ sở. Khi đăng ký vào tiểu học và trung học cơ sở, cấp học sẽ được xác định theo độ tuổi của học sinh. Tuy nhiên, bạn không thể ghi danh trừ khi bạn đang trong độ tuổi giáo dục bắt buộc. Phụ huynh có

子どもの教育

【日本の学校教育】

日本の学校は4月に始まります。一般的に、小学校は6学年、中学校は3学年、高校は3学年から成っています。日本の場合、小学校と中学校は義務教育です。各学年は、4月2日生～翌年4月1日生で区切られています。小学校は満6歳を過ぎた最初の4月に入学し、6年間の教育を受けます。小学校を卒業すると中学校に入学し、3年間の教育を受け、卒業します。

問い合わせ

• 長野市教育委員会事務局学校教育課

TEL : 026-224-5063

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

• 文部科学省 HP(日本の学校制度について)

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>

(英語)

【授業料と教科書】

公立の小・中学校では授業料と教科書は無償ですが、給食費や教材費等は保護者の負担となります。

【外国籍児童生徒の就学手続】

外国籍の児童生徒については日本の学校への就学義務はありませんが、長野市教育委員会は小・中学校への就学をお勧めしています。小・中学校へ就学する場合には、児童生徒本人の年齢に応じて学年が決まります。ただし、義務教育の年齢でない場合は就学できません。日本の小・中学校への

nhu cầu cho con vào học các trường tiểu học và trung học cơ sở ở Nhật Bản nên đến Bộ phận quầy công dân để làm thủ tục chuyển đến (tham khảo mục “Thủ tục dành cho người nước ngoài” ở trang 2) rồi đóng dấu (tham khảo mục “Con dấu” ở trang 12), mang theo thẻ cư trú của các em và người giám hộ, vui lòng đến Phòng giáo dục nhà trường, Ban thư ký của Hội đồng giáo dục thành phố Nagano.

Liên hệ

Phòng giáo dục trường học – Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5063

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30-17:15 (trừ ngày lễ)

【PTA (Hội phụ huynh và giáo viên)】

Một cuộc họp chủ yếu được thành lập bởi phụ huynh của những đứa trẻ học cùng trường, phụ huynh tham gia PTA ngay khi con họ nhập học, và sẽ thực hiện các hoạt động khác nhau cho những đứa trẻ với sự hợp tác của giáo viên.

【Hỗ trợ việc học】

Nếu được Ủy ban giáo dục thành phố xác nhận khó khăn khi đi học tiểu học hoặc trung học cơ sở vì lý do tài chính, bạn có thể được hỗ trợ chi phí mua đồ dùng học tập và bữa trưa tại trường.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với các trường tiểu học và trung học cơ sở đang theo học, hoặc Phòng tổng vụ - Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano.

Liên hệ

Phòng tổng vụ - Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano

ĐT: 026-224-8597

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30-17:15 (trừ ngày lễ)

児童生徒の就学を希望する保護者は、市民窓口課で 転入手続き (2 ページ「外国人の手続き」を参照) を行った後、印鑑 (12 ページ「印鑑」を参照) と当該児童生徒及び保護者の在留カードを持って長野市教育委員会事務局学校教育課へお越しください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 学校教育課

TEL : 026-224-5063

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【PTA (保護者と教師の会)】

同じ学校に通う子どもたちの保護者が中心となって作る会で、保護者は子どもの入学と同時に PTA に加入し、先生と協力し合っ
て子ども達のための様々な活動を行います。

【就学援助】

経済的理由により、小・中学校への就学が困難と市教育委員会が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

詳しいことは通学する小・中学校、または長野市教育委員会事務局総務課へお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Trường trung học phổ thông】

Trường trung học phổ thông ở thành phố Nagano được chia thành 3 loại: trường trung học tỉnh, trường trung học thành phố và trường trung học tư thực. Mọi trường trung học đều phải dự thi đầu vào và đỗ để nhập học. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy liên hệ bên dưới.

- Về trường trung học phổ thông tỉnh Nagano

Ban giáo dục trung học phổ thông - Hội đồng giáo dục tỉnh Nagano

(ĐT: 026-235-7430)

- Về trường trung học phổ thông thành phố Nagano

Trường trung học phổ thông thành phố Nagano

(ĐT: 026-296-1241)

- Về trường trung học phổ thông tư thực

Hãy liên hệ với từng trường trung học tư thực.

【Xét tuyển đặc biệt vào trường trung học phổ thông】

Đối với trẻ em nước ngoài cư trú tại Nhật Bản trong vòng 6 năm sau khi nhập cảnh vào Nhật Bản, có thể nhận được xem xét đặc biệt về phương thức kiểm tra thành tích học tập, v.v...

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy liên hệ với Phòng giáo dục Trung học phổ thông - Ban thư ký Hội đồng giáo dục tỉnh Nagano.

Liên hệ

Phòng giáo dục Trung học phổ thông - Ban thư ký Hội đồng giáo dục tỉnh Nagano

ĐT: 026-235-7430

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(trừ ngày lễ)

【高 校】

長野市内にある高校は、県立高校、市立高校、私立高校の3種類に分けられます。

どの高校も、入学するためには入学試験を受け、合格しなければなりません。詳しいことは下記にお問い合わせください。

- 長野県立高校のことは

長野県教育委員会 高校教育課

(TEL: 026-235-7430)

- 長野市立高校のことは

長野市立長野高等学校

(TEL: 026-296-1241)

- 私立高校のことは

それぞれの私立高校へお問い合わせください。

【高校入試の特別な配慮】

入国後の在日期間が6年以内の在住外国人子女については、学力検査の方法等について特別な配慮を受けられる場合があります。

詳しいことは長野県教育委員会事務局高校教育課へお問い合わせください。

問い合わせ

長野県教育委員会事務局 高校教育課

TEL : 026-235-7430

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【Chế độ học bổng】

Thành phố Nagano có chế độ học bổng để hỗ trợ học sinh gặp khó khăn trong quá trình học tại trường trung học phổ thông hoặc trường chuyên môn vì lý do tài chính. Để đăng ký học bổng, bạn phải đáp ứng các yêu cầu dưới đây:

- Tiếp tục sống ở thành phố Nagano trên 1 năm
- Hành vi và học tập thì xuất sắc và lành mạnh
- Được xác nhận là khó khăn vì lý do tài chính
- Lỗi giới thiệu từ hiệu trưởng trường trung học cơ sở hoặc hiệu trưởng trường trung học phổ thông mà bạn đang theo học
- Không mượn học bổng của các tổ chức khác

Hãy liên hệ với Bộ phận tổng hợp của Ban thư ký Hội đồng giáo dục thành phố Nagano để biết thêm chi tiết như phương thức đăng ký.

Liên hệ Phòng tổng vụ - Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano

ĐT: 026-224-8597

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8: 30-17: 15 (trừ ngày lễ)

【Tư vấn liên quan đến giáo dục】

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về giáo dục hoặc có bất kỳ câu hỏi nào, hãy liên hệ với Bộ phận giáo dục nhà trường, Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano. Chúng tôi sẽ tư vấn cho bạn từ quan điểm chuyên môn.

Liên hệ

Phòng giáo dục trường học - Ban giáo vụ ủy ban giáo dục thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5081

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8: 30-17: 15 (trừ ngày lễ)

【奨学金制度】

長野市は、経済的な理由で高等学校・高等専門学校での修学が困難な学生を支援するため、奨学金制度を設けています。奨学金を申請するためには、以下の条件を満たしている必要があります。

- 長野市に引き続き 1 年以上居住していること
- 学業、性行ともに優秀で、健康であること
- 経済的理由で修学困難と認められること
- 出身中学の校長、または在学している高等学校の校長からの推薦があること

- ほかの団体から奨学金を借りていないこと

申し込み方法など、詳しいことは長野市教育委員会事務局総務課までお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【教育に関する相談】

教育について心配なことがあるときや、聞きたいことがあるときには、長野市教育委員会事務局学校教育課にご相談ください。専門的な立場から相談にお答えします。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局 学校教育課

TEL : 026-224-5081

時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

Dịch vụ công cộng đa dạng

様々な公共サービス

Quầy tư vấn miễn phí p.94

無料相談窓口

Giao lưu quốc tế p.96

国際交流

Hỗ trợ cuộc sống p.98

生活支援

Lao động/ Việc làm p.100

労働・雇用

Cơ sở công cộng p.102

公共施設

Quầy tư vấn miễn phí

Quầy tư vấn miễn phí

【Quầy tư vấn của thành phố Nagano】

Thành phố Nagano sẽ đáp ứng các tham vấn khác nhau từ người dân.

Nếu trong thời gian của ngày ghi bên dưới, ngoài tiếng Nhật, có thể tư vấn bằng các ngôn ngữ được liệt kê.

無料相談窓口

【長野市の相談窓口】

長野市では、住民の皆さんからのいろいろな相談に応じています。

下記の曜日の時間内であれば、日本語の他に記載された言語で相談できます。

Quầy tư vấn	Ngôn ngữ có thể đối ứng	Ngày	Thời gian
Góc giao lưu quốc tế (Tầng 3 Monzen Plaza)	Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc	Mỗi ngày, trừ thứ Tư tuần thứ nhất/ tuần thứ ba và Chủ Nhật	10:00 - 18:00
Văn phòng Inbound/ Quốc tế (Tầng 3, đại 2 chōsha - Văn phòng chính quyền thành phố)	Tiếng Anh	Thứ Hai - Thứ Năm	8:30 - 17:15
		Thứ Sáu	8:30 - 12:30

※ Ngoài các ngôn ngữ trên, Góc giao lưu quốc tế còn tổ chức tư vấn bằng tiếng Hàn, tiếng Tagalog và tiếng Thái mỗi tháng 1 lần. Chi tiết vui lòng liên hệ bên dưới.

(前掲表の日本語版)			
相談窓口	対応可能な言語	曜 日	受付時間
国際交流コーナー (もんぜんぶら座 3 階)	英語・中国語	第 1・第 3 水曜日及び 日曜日除く毎日	10 : 00～18 : 00
インバウンド・国際室 (市役所第 2 庁舎 3 階)	英語	月曜日～木曜日	8 : 30～17 : 15
		金曜日	8 : 30～12 : 30

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか月 1 回ずつ韓国語・タガログ語・タイ語での相談も行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

【Liên hệ】

- Văn phòng Inbound/ Quốc tế
☎ 026-224-5447
🌐 <http://www.city.nagano.nagano.jp/>
✉ kokusai@city.nagano.lg.jp
- Góc giao lưu quốc tế
☎ 026-223-0053
🌐 <http://kokusai.sakura.ne.jp/kokusai.html>
✉ kokusai@monzen-plaza.com

【問い合わせ】

- インバウンド・国際室
☎ 026-224-5447
🌐 <http://www.city.nagano.nagano.jp/>
✉ kokusai@city.nagano.lg.jp
- 国際交流コーナー
☎ 026-223-0053
🌐 <http://kokusai.sakura.ne.jp/kokusai.html>
✉ kokusai@monzen-plaza.com

【Quầy tư vấn của tỉnh Nagano】

【長野県の相談窓口】

Quầy tư vấn	Ngôn ngữ	Ngày	Thời gian
Hiệp hội Quốc tế hóa tỉnh Nagano (ANPI) Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano (*) Tầng 3 Monzen Plaza	15 ngôn ngữ như Tiếng Trung, tiếng Tagalog, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Anh, v.v...	Thứ Hai - Thứ Sáu (trừ Thứ Tư tuần đầu tiên và tuần thứ ba) và Thứ Bảy tuần đầu tiên và tuần thứ ba	10:00 - 18:00

* Tham khảo mục “Hỗ trợ cuộc sống” trang 100

(前掲表の日本語版)			
相談窓口	言語	曜日	時間
(公財) 長野県国際化協会 (ANPI) 長野県多文化共生相談センター(*) もんぜんぶらざ 3 階	中国語、タガログ語、 タイ語、ポルトガル語、英語等 15 か国語	月～金曜日 (第 1,3 水曜日を 除く) 及び第 1,3 土曜日	10:00~18:00
*100 ページ「生活支援」を参照			

【Liên hệ】

Hiệp hội Quốc tế hóa tỉnh Nagano (ANPI)
Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano

☎ 026-219-3068

🌐 <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

✉ mail@anpie.or.jp

【問い合わせ】

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI)
長野県多文化共生相談センター

☎ 026-219-3068

🌐 <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

✉ mail@anpie.or.jp

Giao lưu quốc tế

Giao lưu quốc tế

【Góc giao lưu quốc tế】

Góc giao lưu quốc tế được mở trên tầng 3 của Monzen Plaza như một cơ sở để cung cấp thông tin cho người nước ngoài sống tại thành phố Nagano, để giao lưu quốc tế giữa người dân và cho các hoạt động tập thể giao lưu quốc tế.

- Xem internet
- Đọc tài liệu học tiếng Nhật, báo và sách
- Cửa hiệu giao lưu
- Bảng thông báo thông tin

① Lớp học tiếng Nhật

Tại Góc giao lưu quốc tế, có tổ chức các lớp học tiếng Nhật cho người nước ngoài. Có nhiều lớp học tùy theo trình độ, từ lớp sơ cấp học tiếng Nhật đơn giản cần thiết cho cuộc sống hàng ngày. Những người muốn học tiếng Nhật, hãy tham gia cùng chúng tôi. Nó miễn phí ngoại trừ chi phí thực tế của tài liệu giảng dạy.

* Ngoài những điều trên, có một số lớp học tiếng Nhật tình nguyện tại thành phố Nagano. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy liên hệ với Văn phòng Inbound/Quốc tế của Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Góc giao lưu quốc tế.

② Khóa học văn hóa Nhật Bản

Chúng tôi tổ chức các khóa học giới thiệu văn hóa Nhật Bản, chẳng hạn như thư pháp và mặc kimono. Trong nhiều trường hợp, tham gia chỉ mất phí thực tế như phí tài liệu.

③ Tư vấn cuộc sống

Bạn có gặp khó khăn gì khi sống ở thành phố Nagano không? Nếu bạn có bất kỳ những nỗi lo hoặc những việc khó khăn, hãy liên hệ với chúng tôi.

国際交流

【国際交流コーナー】

長野市に在住する外国籍の方々への情報提供、市民の国際交流や国際交流団体の活動拠点等として、もんぜんぶら座3階に国際交流コーナーが開設されています。

- インターネットの閲覧
- 日本語学習教材・新聞、図書の閲覧
- 交流サロン
- 情報掲示板

① 日本語教室

国際交流コーナーでは、外国人を対象とした日本語教室を開催しています。生活に必要な簡単な日本語を学ぶ初級クラスから、レベルに合わせていくつかのクラスがあります。日本語を学習したい方は、お気軽にご参加ください。教材等の実費以外は無料です。

* 上記以外にも、ボランティアによる日本語クラスが長野市内にいくつかあります。詳しいことは、市役所インバウンド・国際室、または国際交流コーナーにお問い合わせ下さい。

② 日本文化講座

書道や着物の着付けなど、日本文化を紹介する講座を開催しています。多くの場合、参加は材料費などの実費のみです。

③ 生活相談

長野市で暮らしていく上で困りのことはありませんか？悩み事、困ったこと等がありましたらご相談ください。

【Liên hệ】

- Góc giao lưu quốc tế

ĐT 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

Địa chỉ Lầu 3 Monzen Plaza, 1485-1 Shinden-cho,
thành phố Nagano

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL <http://kokusai.sakura.ne.jp/kokusai.html>

Thời gian làm việc Mỗi ngày từ 10:00 - 18:00

Ngày nghỉ Chủ nhật, thứ Tư tuần đầu tiên và tuần thứ
ba hàng tháng, cuối năm và năm mới (12/29 - 1/3)

- Văn phòng Inbound/ Quốc tế - Văn phòng chính quyền
thành phố Nagano

ĐT 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

Địa chỉ Tầng 3, dai 2 chōsha, 1613 Oaza Tsuruga
Midoricho, thành phố Nagano

Thời gian Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

Trừ các ngày lễ, cuối năm, năm mới (12/29 - 1/3)

E-mail kokusai@city.nagano.lg.jp

URL <http://www.city.nagano.nagano.jp/>

【問い合わせ】

- 国際交流コーナー

TEL 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

住所 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら
座 3 階

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL <http://kokusai.sakura.ne.jp/kokusai.html>

開設時間 毎日 10 : 00～18 : 00

休日 日曜日、毎月第 1・第 3 水曜日、年末
年始 (12/29～1/3)

- 長野市役所インバウンド・国際室

TEL 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

住所 長野市大字鶴賀緑町 1613
第二庁舎 3 階

時間 月～金 8:30～17:15

祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 除く

E-mail kokusai@city.nagano.lg.jp

URL <http://www.city.nagano.nagano.jp/>

Hỗ trợ cuộc sống

Hỗ trợ cuộc sống

【Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano】

Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano của Hiệp hội quốc tế hóa Nagano (ANPI) có nhân viên tư vấn để giúp đỡ những công dân nước ngoài không thạo tiếng Nhật. Nhân viên tư vấn có thể nhận trực tiếp tư vấn qua điện thoại bằng 15 ngôn ngữ như tiếng Nhật, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung, tiếng Thái, tiếng Tagalog, và tiếng Anh, ... hoặc bạn có thể tư vấn bằng cuộc gọi 3 bên thông qua công ty phiên dịch. Nếu bạn có bất kỳ vấn đề gì, hãy liên hệ với chúng tôi. Vui lòng liên hệ trước nếu bạn muốn tư vấn qua phòng vấn. Việc tư vấn hoàn toàn miễn phí, nội dung tư vấn đó sẽ được bảo mật tuyệt đối.

<Công việc của nhân viên tư vấn> :

- Tư vấn về các dịch vụ hành chính ở tỉnh Nagano
- Giới thiệu các tổ chức tư vấn chuyên môn
- Tư vấn cho trẻ em/ học sinh nước ngoài ở trường tiểu học/ trung học cơ sở và các lớp học tiếng mẹ đẻ
- Tư vấn về cuộc sống hàng ngày, v.v...

【Liên hệ】

Hiệp hội quốc tế hóa tỉnh Nagano (ANPI)
Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano

TEL 026- 219-3068

FAX 026- 219-2647

URL <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

E-mail mail@anpie.or.jp

生活支援

【長野県多文化共生相談センター】

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI) の「長野県多文化共生相談センター」には、日本語に不慣れな外国籍の皆さんのお手伝いをする相談員がいます。相談員は、日本語、ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、英語など 15 か国語について、電話等により直接相談をお受けしたり、通訳会社を通じた 3 者間通話による相談に応じています。困ったことがありましたら気軽にご相談ください。面接による相談を希望される場合は事前にご連絡ください。相談は無料で、その内容の秘密は固く守ります。

<相談員の仕事>

- 長野県の行政サービスに関する相談
- 専門的な相談機関のご紹介
- 小・中学校や母国語教室における外国籍児童・生徒の相談
- 日常生活に関する相談 等

【問い合わせ】

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI)
長野県多文化共生相談センター

TEL 026-219-3068

FAX 026-219-2647

URL <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

E-mail mail@anpie.or.jp

書式変更: 文字間隔広く 0.6 pt

【Người giao tiếp cộng đồng địa phương (tình nguyện viên)】

Khi một người nước ngoài không quen với phong tục Nhật Bản và tiếng Nhật và có bất kỳ vấn đề nào trong cuộc sống, một tình nguyện viên được gọi là "người giao tiếp cộng đồng địa phương" sống gần đó sẽ đối ứng đề tư vấn bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn.

Nếu bạn muốn liên hệ với một người giao tiếp, vui lòng gọi cho Văn phòng Inbound/ Quốc tế của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano (ĐT: 026-224-5447). Đối với các thắc mắc về hệ thống và đăng ký, vui lòng gọi cho Hiệp hội quốc tế hóa Nagano (ĐT: 026-235-7186) hoặc Phòng quốc tế, Bộ phận văn hóa tỉnh, Văn phòng tỉnh Nagano. (ĐT: 026-235-7165)

【地域共生コミュニケーター（ボランティア）】

外国籍の人が日本の習慣や日本語に不慣れなため生活するうえで何か困ったことがあったとき、近くに住む「地域共生コミュニケーター」と呼ばれるボランティアが、皆さんの母国語を使って相談に応じます。

コミュニケーターとコンタクトをとりたいときは、長野市役所インバウンド・国際室（TEL: 026-224-5447）までお電話ください。また、制度や登録についてのお問い合わせは、(公財)長野県国際化協会 (TEL: 026-235-7186) または長野県庁県民文化部国際課までお電話ください。(TEL: 026-235-7165)

Lao động & Việc làm

Lao động & Việc làm

Nếu người nước ngoài làm việc tại Nhật Bản, bao gồm cả thành phố Nagano, **việc phải có tư cách lưu trú cho phép hoạt động việc làm (tham khảo mục “Thủ tục cư trú” trên trang 5) là cần thiết.**

【Giới thiệu việc làm】

Văn phòng ổn định việc làm công cộng (tên gọi "Hello Work") giới thiệu cho những người đang tìm việc làm một ngành nghề phù hợp với mong muốn và khả năng của mình. Ngoài ra, đối với các công ty tìm kiếm nguồn nhân lực, họ cũng giới thiệu nguồn nhân lực phù hợp với công ty đó. Nếu được kết nối trực tuyến với "Hello Work" trên toàn quốc, sẽ cung cấp nhiều thông tin việc làm phong phú.

【Liên hệ】

- Hello Work Nagano (ĐT: 026-228-1300)

Địa chỉ 3-2-3 Nakagosho, thành phố Nagano

Thời gian mở cửa Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(Nghỉ Chủ nhật, các ngày lễ, cuối năm, đầu năm

(29/12 - 03/01))

※ Thời gian gia hạn:

Thứ Hai và Thứ Tư 17:15 - 19:00

Thứ Bảy (tuần 1 và 3) 10:00 - 17:00

※ Thời gian gia hạn chỉ dành cho xem tuyển dụng công khai trên máy tính, tư vấn nghề nghiệp, giới thiệu việc làm.

(Có thể bị thay đổi.)

- Hello Work Shinonoi (ĐT: 026-293-8609)

Địa chỉ 826-1 Shinonoi Fusetakada, thành phố Nagano

Thời gian mở cửa Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(Nghỉ chủ nhật, các ngày lễ, cuối năm, đầu năm

(29/12 - 03/01))

労働・雇用

外国籍の人が長野市を含め、日本国内で働く場合、**就労活動が認められる在留資格(5 ページ「在留手続き」を参照)を持つことが必要**となります。

【職業紹介】

公共職業安定所（愛称「ハローワーク」）は、仕事を探している人に、その希望と能力に合った職業を紹介しています。また、人材を求めている会社には、その会社になさわしい人材を紹介しています。全国の「ハローワーク」とオンラインで結ばれ、豊富な求人情報等を提供しています。

【問い合わせ】

- ハローワーク長野 (TEL: 026-228-1300)

住所 長野市中御所 3-2-3

開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15

(日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み)

※延長時間

月・水曜日 17時15分～19時00分

土曜日(第1・第3) 10時00分～17時00分

※延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ

(変更されることがあります。)

- ハローワーク篠ノ井 (TEL: 026-293-8609)

住所 長野市篠ノ井布施高田 826-1

開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15

(日・祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は休み)

【 Tư vấn về lao động 】

Cục lao động Nagano cung cấp tư vấn về điều kiện làm việc cho người lao động nước ngoài.

• Phòng giám sát, Bộ phân tiêu chuẩn lao động, Cục lao động Nagano

ĐT 026-223-0553

Địa chỉ 1-22-1 Nakagoshō, thành phố Nagano

Thời gian tiếp nhận tư vấn

Thứ Ba và Thứ Năm hàng tuần 9:00 - 15:30

(có thể thay đổi)

Ngôn ngữ đối ứng Tiếng Bồ Đào Nha

URL

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

(Chỉ có tiếng Nhật)

* Thời gian tiếp nhận tư vấn bằng tiếng Nhật từ 8:30 đến 17:15 (trừ ngày lễ) từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Địa chỉ hướng dẫn về Góc tư vấn điều kiện lao động cho lao động nước ngoài bằng tiếng Bồ Đào Nha như sau.

URL

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/_72254/_119942.html

Văn phòng ổn định việc làm công cộng Nagano ("Hello Work Nagano")

ĐT 026-228-1300

Tiếng Trung Quốc Thứ Hai hàng tuần 13:00 - 15:00

Thứ Tư hàng tuần 13:00 - 16:00

(Có thể bị thay đổi)

Tiếng Bồ Đào Nha Thứ Sáu hàng tuần 13:00 - 15:00

(Có thể bị thay đổi)

【労働に関する相談】

長野労働局では、外国人労働者の方を対象に労働条件に関する相談に応じています。

- 長野労働局労働基準部監督課

TEL 026-223-0553

住所 長野市中御所 1-22-1

相談受付日時 (*)

毎週火・木曜日 9:00～15:30 (変更されることがあります)

対応言語 ポルトガル語

URL

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

(日本語のみ)

* 日本語での相談受付日時は、月曜から金曜の 8 時 30 分から 17 時 15 分 (祝日を除く) になります。

なお、ポルトガル語による外国人労働者労働条件相談コーナーの案内のアドレスは、次のとおりです。

URL

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/_72254/_119942.html

長野公共職業安定所 (「ハローワーク長野」)

TEL 026-228-1300

中国語 毎週月曜日 13:00～15:00

毎週水曜日 13:00～16:00

(変更されることがあります)

ポルトガル語 毎週金曜日 13:00～15:00

(変更されることがあります)

Cơ sở công cộng

Cơ sở công cộng

【Tòa thị chính・Trung tâm giao lưu】

Tại thành phố Nagano, có tổng cộng 57 tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu, bao gồm cả tòa nhà chính và tòa nhà phụ, được người dân sử dụng như một nơi để kết bạn và tạo cơ hội học tập.

Tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu tổ chức các khóa học khác nhau trong suốt cả năm. Ngoài ra, cũng cho thuê các phòng như phòng học để sinh hoạt câu lạc bộ, nhóm. Tòa thị chính Chubu (ĐT: 026-234-1883) cũng tổ chức "khóa học tiếng Nhật cho người nước ngoài". Để biết thêm thông tin về địa chỉ của tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu, hãy liên hệ với Ban học tập địa phương và gia đình.

Liên hệ Ban học tập địa phương và gia đình – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5082

FAX: 026-224-5104

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30-17:15 (trừ ngày lễ)

【Trung tâm học tập suốt đời thành phố Nagano】

Người dân thành phố trong suốt cuộc đời của mình, có thể học tập mọi lúc, mọi nơi, đây là cơ sở cứ điểm để thúc đẩy học tập suốt đời có tận dụng tối đa những thành quả đó.

Liên hệ Trung tâm học tập suốt đời thành phố Nagano (shogai gakusyu center)

ĐT: 026-233-8080

FAX: 026-233-8081

Địa chỉ: Lầu 3/ lầu 4 TOiGO WEST, 1271-3 Tsuruga Toigoshomachi, thành phố Nagano

Thời gian mở cửa: 9:00 - 21:30

Ngày nghỉ: Thứ Hai tuần thứ 2 và thứ 4 (nếu là ngày lễ thì ngày tiếp theo), ngày 12/29 - 1/3 năm sau

公共施設

【公民館・交流センター】

長野市内には、本館・分館合わせて57の市立公民館および交流センターがあり、仲間づくりや学習のきっかけづくりの場として市民の皆さんに利用されています。

公民館・交流センターでは、年間を通して様々な講座を開催しています。また、サークルやグループの活動に学習室などの部屋を貸し出しています。なお、中部公民館（TEL: 026-234-1883）では、「外国人のための日本語講座」も行っています。公民館・交流センターの場所等、詳しいことは家庭・地域学びの課までお問い合わせください。

問い合わせ

長野市役所 家庭・地域学びの課

TEL : 026-224-5082

FAX : 026-224-5104

時間：月～金 8:30～17:15（除祝日）

【長野市生涯学習センター】

市民の皆さんが生涯を通じて、いつでもどこでも学ぶことができ、その成果を生かすことができる生涯学習推進の拠点施設です。

問い合わせ 長野市生涯学習センター

TEL : 026-233-8080

FAX : 026-233-8081

住所：長野市鶴賀間御所町 1271 番地 3
TOiGO WEST 3・4 階

開館時間：9:00～21:30

休館日：第2・第4月曜日（祝日の場合、その翌日）、12/29～翌年1/3

【Thư viện】

Trong thành phố Nagano có 2 thư viện thành phố (Thư viện Nagano và Thư viện phía Nam) và 1 thư viện tỉnh.

Tại thư viện thành phố, bạn có thể mượn tối đa 10 cuốn sách mỗi người trong tối đa 2 tuần. Tuy nhiên, khi mượn sách lần đầu, bạn cần phải xuất trình giấy tờ tùy thân và làm thẻ sử dụng.

Tại thư viện tỉnh, bạn có thể mượn tối đa 5 cuốn sách mỗi người trong tối đa 2 tuần bằng cách xuất trình "thẻ sử dụng" của mình. Khi tạo "thẻ sử dụng", bạn cần xuất trình giấy tờ tùy thân của mình như khi làm ở thư viện thành phố.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với từng thư viện.

Liên hệ

●Thư viện Nagano - Thành phố Nagano

ĐT: 026-232-3558

Địa chỉ: 1097-3 Oaza Nagano Nagato-cho, Nagano City

Thời gian : (Ngày thường) 9: 45 - 19: 00, (Thứ Bảy,

Chủ Nhật và các ngày lễ) 9: 45 - 18: 00

Ngày nghỉ: Thứ Ba hàng tuần, thứ Năm cuối cùng của tháng (thứ Tư tuần thứ 4 trong tháng 12), cuối năm và đầu năm (12/29 - 1/3), thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong vòng 2 tuần).

●Thư viện phía Nam – Thành phố Nagano

ĐT: 026-292-0143

Địa chỉ: 1201 Shinonoi Onbegawa, thành phố Nagano

Thời gian: 10: 00 - 18: 00

Ngày nghỉ: Thứ Ba hàng tuần, ngày cuối cùng hàng tháng từ tháng 1 đến tháng 11 (khi ngày cuối cùng là thứ Ba, thứ Bảy, Chủ nhật hoặc ngày nghỉ lễ thì là ngày trong tuần liền kề trước đó), thứ Tư tuần thứ 4 của tháng 12, cuối năm và đầu năm (12/29 - 1/3), Thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong vòng 2 tuần)

【図書館】

長野市内には2つの市立図書館（長野図書館と南部図書館）と県立図書館が1つあります。

市立図書館では1人10冊以内、2週間まで本を借りることができます。ただし、初めて本を借りる際は身分証明書を提示して利用券を作る必要があります。

県立図書館では、「利用カード」を提示して、1人5冊以内、2週間まで本を借りることができます。「利用カード」を作成する場合は、市立図書館と同様に身分証明書を提示する必要があります。

詳しいことは、それぞれの図書館にお問い合わせください。

問い合わせ

●長野市立長野図書館

TEL : 026-232-3558

住所 : 長野市大字長野長門町 1097 番地 3

開館時間 : (平日) 9:45~19:00、(土曜・日

曜・祝日) 9:45~18:00

休館日 : 毎週火曜日、毎月最終木曜日 (12

月は第4水曜日)、年末年始(12/29~1/3)、

蔵書整理期間 (年1回2週間以内)

●長野市立南部図書館

TEL : 026-292-0143

住所 : 長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

開館時間 : 10:00~18:00

休館日 : 毎週火曜日、1月から11月の毎月

末日 (月末日が、火曜日、土曜日、日曜

日又は祝休日に当たるときは、その直前

の平日)、12月の第4水曜日、年末年始

(12/29~1/3)、蔵書整理期間 (年1回2

週間以内)

* Ngoài ra, xe thư viện lưu động có sẵn cho thuê tuần tra tại 92 địa điểm trong thành phố, vì vậy hãy sử dụng chúng.

• Thư viện tỉnh Nagano

ĐT: 026-228-4500 (đường dây chính)

026-228-4921 (nối trực tiếp Phòng thông tin tư liệu)

Địa chỉ: 1-1-4 Wakasato, thành phố Nagano

Thời gian mở cửa: Thư viện thiếu nhi 9: 00 - 17: 00

Thư viện tổng hợp (Thứ Ba-Thứ Sáu) 9: 00 - 19: 00,
(Thứ Bảy/ Chủ Nhật/ ngày lễ) 9: 00 - 17: 00.

Ngày nghỉ: Thứ Hai hàng tuần, thứ Sáu cuối cùng
hàng tháng, cuối năm và đầu năm (12/28 - 1/4),
thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong
vòng 2 tuần)

URL: <http://www.library.pref.nagano.jp/>

(Tiếng Nhật/ Tiếng Anh)

* その他、移動図書館車が市内92箇所で、巡回貸出をしていますので、ご利用ください。

• 県立長野図書館

TEL : 026-228-4500 (代表)

026-228-4921 (資料情報課直通)

住所 : 長野市若里 1-1-4

開館時間 : 児童図書室 9:00～17:00

一般図書室 (火～金曜日) 9:00～19:00、(土
曜・日曜・祝日) 9:00～17:00

休館日 : 毎週月曜日、毎月最後の金曜日、
年末年始 (12/28～1/4)、蔵書整理期間
(年 1 回 2 週間以内)

URL : <http://www.library.pref.nagano.jp/>

(日本語/英語)

Trường hợp khẩn cấp

緊急のとき

Cuộc gọi khẩn cấp	p.106
緊急呼び出し	
Trường hợp hỏa hoạn	p.109
火事のとき	
Trường hợp bệnh • chấn thương	p.111
緊急の病気・ケガのとき	
Trường hợp tai nạn • sự cố • tội phạm	p.113
事故・事件・犯罪のとき	
Trường hợp động đất	p.115
地震のとき	

Cuộc gọi khẩn cấp

Cuộc gọi khẩn cấp

■ Trường hợp hỏa hoạn, bệnh tật/ thương tích
⇒ Gọi 119 (cứu hỏa)

■ Trường hợp tai nạn/ sự cố/ tội phạm
⇒ Gọi 110 (cảnh sát)

【Cách để gọi số 119 và 110】

Cả số 119 và 110 đều hoạt động 24 giờ một ngày.

Tuy nhiên, ở số 119 thì không có nhân viên trực tổng đài nào có thể dịch ngôn ngữ của từng quốc gia, vì vậy để có thể phản hồi nhanh chóng thì hãy nhờ người hiểu tiếng Nhật càng nhiều càng tốt.

① Điện thoại gia đình nói chung

Không có mã vùng thì quay số 119 hoặc 110.

② Điện thoại di động

Không có mã vùng quay số 119 hoặc 110.

* Điện thoại di động thường sẽ không biết bây giờ bạn đang ở đâu, và phải mất thời gian để hỏi nơi xảy ra thảm họa. Khi thông báo, vui lòng xác nhận địa chỉ và vị trí bạn muốn gọi xe cấp cứu, tòa nhà để nhận biết ở vùng lân cận, tên giao lộ, tên quốc lộ, v.v...

③ Điện thoại công cộng

Cách gọi sẽ khác nhau tùy vào các loại điện thoại.

③-1 Điện thoại màu xanh lá (có nút gọi khẩn cấp)



Nhắc điện thoại lên, nhấn nút gọi khẩn cấp và quay số 119 hoặc 110.

緊急呼び出し

■ 火事または病気・ケガのとき

⇒ 119 番 (消防) に電話

■ 事故・事件・犯罪のとき

⇒ 110 番 (警察) に電話

【119 番、110 番の呼び出し方】

119 番、110 番ともに、24 時間対応しています。

ただし、119 番には各国の言葉を通訳できるオペレーターがいないので、迅速に対応できるよう、できる限り日本語が分かる人に通報を依頼してください。

① 一般家庭用電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

② 携帯電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

* 携帯電話はあなたが今いる場所が分からない場合が多く、災害発生場所をお聞きするのに時間がかかります。通報する時は、緊急車両を呼びたい住所や場所、付近の目標となる建物、交差点名、国道名等を確認してお伝えください。

③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

③-1 緑の電話機 (緊急通報ボタン付)

受話器を上げて、緊急通報用ボタンを押し、119 番または 110 番をダイヤルする。



③-2 Điện thoại màu xám

(điện thoại công cộng kỹ thuật số)



Nhấc điện thoại lên và quay số 119 hoặc 110.

③-3 Điện thoại màu hồng

(không có thiết bị gọi khẩn cấp)



Hỏi nhân viên cửa hàng, chuyển đổi bằng phím và quay số 119 hoặc 110.

③-2 グレーの電話機 (デジタル公衆電話)

受話器を上げて、119 番または 110 番をダイヤルする。



③-3 ピンクの電話機 (緊急通話装置がないもの)

店の人に申し出て、カギで切り替え、119 番または 110 番をダイヤルする。



【Chú ý khi điện thoại số 119, 110】

Số 119:

Xe cấp cứu là phương tiện cấp cứu chuyên chở người bị thương nặng hoặc người có tình trạng bệnh nặng. Nếu các triệu chứng nhẹ và không cần cấp cứu, vui lòng sử dụng trung tâm cấp cứu (tham khảo mục “Điều trị y tế vào ban đêm hoặc ngày lễ” trên trang 67) để những người có các triệu chứng nghiêm trọng có thể ưu tiên sử dụng xe cứu thương.

Ngoài ra, mọi thắc mắc và tư vấn hãy liên hệ theo số sau thay vì số 119.

Liên hệ

Phòng tổng vụ - Sở cứu hỏa - Thành phố Nagano

(Đại diện)

ĐT: 026-227-8000

Thời gian: Thứ Hai-Thứ Sáu (trừ ngày lễ) 8:30-17:15

【119 番、110 番に電話するときの注意】

119 番

救急車は重傷の人や症状の重い人を搬送する緊急車両です。症状が軽く緊急を要しない場合は急病センターを利用するなどし（67 ページ “夜間や休日の診療” を参照）、重篤な症状の人が優先的に救急車を利用できるよう、ご協力をお願いします。

また、問い合わせや相談は 119 番ではなく、下記にお問い合わせください。

問い合わせ

長野市消防局総務課（代表）

TEL : 026-227-8000

時間 月～金（祝日除く）8:30～17:15

Số 110: Hãy gọi khi bạn cần cảnh sát được điều động ngay lập tức. Để được tư vấn và giải đáp thắc mắc, hãy gọi trực tiếp cho đồn cảnh sát gần nhất thay vì số 110.	110 番 すぐに警察官の出動が必要なときに電話してください。 相談事や照会などは 110 番ではなく、直接近くの警察署に電話してください。
Liên hệ - Sở cảnh sát Chuoh Nagano (Phía Bắc thành phố Nagano) Địa chỉ: 1-6-15 Miwa, thành phố Nagano ĐT: 026-244-0110 - Sở cảnh sát Minami Nagano (phía Nam thành phố Nagano) Địa chỉ: 551 Shinonoi Komori, thành phố Nagano ĐT: 026- 292-0110	問い合わせ - 長野中央警察署（長野市北部） 住所：長野市三輪 1 丁目 6-15 TEL：026-244-0110 - 長野南警察署（長野市南部） 住所：長野市篠ノ井小森 551 TEL：026-292-0110

Trường hợp hỏa hoạn

Trường hợp hỏa hoạn

Trong trường hợp hỏa hoạn, quay số 119 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 119, Sở cứu hỏa hỏi bạn những câu hỏi kế tiếp. Hãy trả lời chậm và rõ ràng. (Dưới đây là một ví dụ về cuộc trò chuyện trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà hiểu tiếng Nhật để thông báo.

火事の時

火事の場合は 119 番（局番なし）にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Ví dụ Hội thoại trong trường hợp hỏa hoạn/ 火事の際の会話例】

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa (消防局オペレーター)	Bạn (あなた)
Đó là hỏa hoạn hay trường hợp khẩn cấp?	Đó là hỏa hoạn!
<i>Kaji desu ka? Kyuukyuu desu ka?</i> 火事ですか、救急ですか？	<i>Kaji desu!</i> 火事です！
Hãy cho tôi biết vị trí hoặc địa chỉ?	Địa chỉ là ○○○○. (*)
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○banchi○○ desu. ○○町○○番地○○です (*)
Cái gì đang cháy vậy?	Nhà (xe ô tô, cỏ khô) đang cháy
<i>Nani ga moeteimasu ka?</i> 何が燃えていますか？	<i>Ie (kuruma, karekusa) ga moeteimasu.</i> 家（車・枯草など）が燃えています
Nó đang cháy ở tầng mấy?	Bếp ở tầng 1 (phòng khách, phòng ngủ, v.v...) đang bị cháy
<i>Nan kai no doko ga moeteimasu ka?</i> 何階のどこが燃えていますか？	<i>Ikkai no daidokoro (ima, shinshitsu) ga moeteimasu.</i> 1 階の台所（居間・寝室など）が燃えています
Có người bị thương không?	○ người đàn ông bị bỏng cánh tay (chẳng hạn như hút thuốc và ngã xuống)
<i>Keganin wa imasu ka?</i> けが人はいますか？	<i>Dansei Onin ga ude wo yakedo shimashita (kemuri wo sutte taoreta, nado)</i> 男性○人が腕をヤケドしました（煙を吸って倒れたなど）
Có ai đã trốn thoát bị trễ không?	Tôi không thể nhìn thấy ○ người nữ
<i>Nigeokureta hito wa imasu ka?</i> 逃げ遅れた人はいますか？	○○nin no josei ga miemasen. 女性○人の姿が見えません

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa (消防局オペレーター)	Bạn (あなた)
Hãy nói cho tôi biết tên của bạn	Tôi tên là Taro Nagano.
<i>Anata no name wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Taro desu.</i> 長野太郎です
Hãy cho tôi biết số điện thoại bạn đang gọi	Đó là 〇〇〇-〇〇〇〇.
<i>Tsuhoushiteiru denwa bangou wo oshiete kudasai.</i> 通報している電話番号を教えてください	〇〇〇 - 〇〇〇〇 desu. 〇〇〇-〇〇〇〇です

(* Nếu bạn không biết địa chỉ của mình, hãy nói một thứ dễ nhận biết lớn gần đó.)

(* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を教えてください。)

Trường hợp bệnh • chấn thương

Trường hợp bệnh • chấn thương

Trong trường hợp bị ốm hoặc bị thương đột ngột, hãy quay số 119 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 119, Sở cứu hỏa hỏi bạn những câu hỏi kế tiếp. Hãy trả lời chậm và rõ ràng. (Dưới đây là một ví dụ về cuộc trò chuyện trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà hiểu tiếng Nhật để thông báo.

緊急の病気・ケガのとき

急病・ケガのときは 119 番（局番なし）にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Ví dụ Hội thoại trong trường hợp bệnh khẩn cấp/ 急病のときの会話例】

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa 消防局オペレーター	Bạn あなた
Đó là hỏa hoạn hay trường hợp khẩn cấp?	Tôi cần 1 xe cứu thương.
<i>Kaji desu ka? Kyuukyu desu ka?</i> 火事ですか、救急ですか？	<i>Kyuukyuusha desu!</i> 救急車です
Hãy cho tôi biết vị trí hoặc địa chỉ?	Địa chỉ là ○○○○（*）.
<i>Basho, mata wa juushou wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○banchi○○ desu. ○○町○○番地○○です（*）
Người bị bệnh là nam hay nữ? Người đó bao nhiêu tuổi?	Là 1 người đàn ông khoảng 60 tuổi.
<i>Guai ga warui no wa dansei desu ka josei desu ka? Sono hito wa nan sai gurai desu ka?</i> 具合が悪いのは男性、女性どちらですか？ その人は何歳ぐらいですか？	<i>Rokujussai kurai no dansei desu.</i> 60歳ぐらいの男性です
Tình trạng như thế nào?	Ông ấy đột ngột ngã xuống và lên cơn co giật.
<i>Dono you na joutai desu ka?</i> どのような状態ですか？	<i>Kyuu ni taorete keiren shite imasu.</i> 急に倒れてケイレンしています
Ông ấy còn ý thức và hơi thở không?	Ông ấy bất tỉnh nhưng vẫn còn thở.
<i>Ishiki, kokyuu wa arimasu ka?</i> 意識、呼吸はありますか？	<i>Ishiki wa arimasen ga kokyuu wa arimasu.</i> 意識はありませんが、呼吸はあります

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa 消防局オペレーター	Bạn あなた
Bạn có bệnh viện quen không?	Tôi đến bệnh viện ○○ vì bệnh ○○
<i>Kakaritsuke no byouin wa arimasu ka?</i> かかりつけの病院はありますか？	○○ no byouki de ○○ byouin ni kayotte imasu ○○の病気で○○病院に通っています
Hãy cho tôi biết tên của bạn	Tôi tên là Tarou Nagano.
<i>Anata no name wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Tarou desu.</i> 長野太郎です
Hãy cho tôi biết số điện thoại bạn đang gọi	Đó là ○○○-○○○○.
<i>Tsuhoushiteiru denwa bangou wo oshiete kudasai.</i> 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○ desu. ○○○-○○○○です

(* Nếu bạn không biết địa chỉ của mình, hãy nói một thứ dễ nhận biết lớn gần đó.)

(* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください。)

Trường hợp tai nạn • sự cố • tội phạm

Trường hợp tai nạn • sự cố • tội phạm

Nếu bạn gặp tai nạn, sự cố hoặc tội phạm, hãy quay số 110 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 110, đồn cảnh sát sẽ hỏi bạn những câu hỏi tiếp theo. Hãy trả lời chậm và rõ ràng. (Dưới đây là một ví dụ về cuộc hội thoại trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà hiểu tiếng Nhật để thông báo.

事故・事件・犯罪のとき

事故・事件・犯罪に遭遇したら、110番（局番なし）にダイヤルします。110番にダイヤルすると、警察署は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと教えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【Ví dụ về cuộc hội thoại khi gặp tội phạm/ 犯罪に遭ったときの会話例】

Nhân viên tổng đài sở cảnh sát 警察のオペレーター	Bạn あなた
Chuyện gì đã xảy ra? Đó là một sự cố hay một tai nạn?	Tôi đã bị giật túi xách.
Nani ga arimashita ka? Jiken desu ka, jiko desu ka? 何がありましたか？事件ですか、事故ですか？	Hittakuri ni aimashita. ひったくりにあいました
Chuyện xảy ra khi nào?	Khoảng 10 phút trước ạ.
Itsu desu ka? いつですか？	Juppun gurai mae desu. 10分くらい前です
Chuyện xảy ra ở đâu?	Ở gần căn hộ ○○ ngay trước ga Nagano.
Doko desu ka? どこですか？	JR Nagano Eki mae no ○○depaato no chikaku desu. JR 長野駅前の○○デパートの近くです
Còn về khuôn mặt, quần áo, biển số xe và đặc điểm của tên tội phạm thì như thế nào?	Người đàn ông khoảng 40 tuổi và không cao. Hắn mặc quần đen và đã chạy về hướng nhà ga.
Hannin no ninsou, fukusou, kuruma no nanbaa ya tokuchou wa dou desu ka? 犯人の人相、服装、車のナンバーや特徴はどうですか？	Yonjussai kurai no dansei de, shinchou wa takaku arimasen. Kuroi zubon wo haiteite, eki no hokou ni hashitte ikimashita. 40歳くらいの男性で、身長は高くありません。黒いズボンをはいていて、駅の方角に走っていきました

Nhân viên tổng đài sở cảnh sát 警察のオペレーター	Bạn あなた
Hãy cho tôi biết địa điểm bạn đang ở.	Tôi đang ở hiện trường sự cố.
Anata no iru basho wo oshiete kudasai. あなたのいる場所を教えてください	Jiken genba ni imasu. 事件現場にいます
Hãy cho tôi biết địa chỉ, tên và số điện thoại của bạn.	Tôi tên là ○○. Địa chỉ là Nagano Shi ○○Machi ○○banchi○○, và số điện thoại là ○○○-○○○○.
Anata no juusho, shimei, denwa bangou wo oshiete kudasai. あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください	Namae wa ○○desu. Juusho wa Nagano Shi ○ ○ Machi ○○ banchi ○○ de, denwa bangou wa ○○○-○○○○desu. 名前は○○です。住所は長野市○○町○○番 地○○で、電話番号は○○○-○○○○です。

Trường hợp động đất

Trường hợp động đất

Nhật Bản được mệnh danh là cường quốc về động đất và bạn có thể sẽ gặp động đất dù bạn ở bất cứ nơi đâu. Trong trường hợp động đất xảy ra, hãy lưu ý những điều dưới đây:

1. Trước hết, hãy giữ an toàn cho bản thân!

Điều quan trọng nhất là việc bảo vệ tính mạng của chính bản thân mình. Nấp xuống dưới một chiếc bàn chắc chắn và bảo vệ đầu bằng đệm gối để giữ an toàn cho bản thân.

2. Đừng hoảng sợ, hãy dập lửa!

Đừng hoảng sợ, hãy dập lửa sau khi cơn rung chuyển giảm bớt. Nếu đám cháy bùng phát, hãy bình tĩnh và dập tắt nó.

3. Khi ra ngoài thì đừng hoảng sợ!

Mái ngói và kính cửa sổ có thể rơi xuống, vì vậy đừng chạy ra ngoài vội vàng, hãy hành động thật bình tĩnh.

4. Tránh xa đường hầm hẹp và những bức tường.

Các bức tường rào bê tông, trụ cổng hay máy bán hàng tự động, ... rất dễ bị đổ, vì vậy hãy tránh xa chúng.

5. Cẩn thận với lở đất

Nếu bạn cảm thấy rung chuyển của một trận động đất gần núi hoặc dốc, hãy sơ tán đến một nơi an toàn.

6. Sơ tán bằng đi bộ, tối thiểu đồ đạc mang theo.

Các công viên lớn và trường học được chỉ định làm nơi sơ tán. Khi chuyển nhà, hãy xác nhận với đại lý bất động sản hoặc hàng xóm của bạn. Nếu bạn cần sơ tán, hãy sơ tán bằng cách đi bộ. Hãy chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp hàng ngày.

地震のとき

日本は地震大国と呼ばれており、どこにいても地震を経験する可能性があります。地震が起こったら、次のことに注意してください。

1 まず身の安全を

何よりも大切なことは、自分の命を守ることです。丈夫なテーブルなどの下に入り、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

2 あわてず、火の始末を

慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは、落ち着いて消火しましょう。

3 外に出るときはあわてずに

屋根瓦や窓ガラスなどが落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないよう、落ち着いて行動しましょう。

4 狭い路地や塀ぎわに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので近寄らないようにしましょう。

5 がけ崩れに注意する

山間部や斜面の近くで地震の揺れを感じたら、安全な場所に避難しましょう。

6 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

大きな公園や学校等が避難場所に指定されています。引越の際、不動産業者や、近所の方に確認してください。避難が必要な場合は、徒歩で避難しましょう。日ごろから、非常持ち出し品を準備しましょう。

7. Phối hợp với mọi người để trợ giúp sơ cứu.

Phối hợp với những người hàng xóm của bạn để kiểm tra sự an toàn của người già, người khuyết tật và người bị thương, và trợ giúp sơ cứu khi cần thiết.

8. Nhận thông tin chính xác, hành động bình tĩnh.

Nắm bắt thông tin chính xác thông qua TV và đài phát thanh, hoặc thông báo từ thành phố hoặc sở cứu hỏa, và cố gắng hành động thật bình tĩnh.

9. Dự trữ thực phẩm trong khoảng 3 ngày

Từ ngày này qua ngày khác, hãy tích trữ tiêu chuẩn thức ăn và nước uống cho gia đình có thể sinh hoạt trong khoảng 3 ngày.

10. Ngăn đồ đạc không bị đổ

Có nhiều người bị thương khi đồ đạc bị đổ. Thực hiện các biện pháp phòng tránh sự đổ xuống và biện pháp ngăn ngừa chống rơi xuống của thiết bị chiếu sáng.

7 みんなで協力して応急救護

近所の方と協力して、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などの安全を確認し、必要な時は応急救護をしましょう。

8 正しい情報をつかみ、冷静な行動を

テレビやラジオ、あるいは市や消防署からの広報をととして正しい情報をつかみ、冷静な行動を心がけましょう。

9 3日分程度の食料の備蓄を

日頃から、家族が生活できる食料品や飲料水などを3日分程度を目安に備蓄しておきましょう。

10 家具類などの転倒防止を

家具類などの転倒によりケガをされる方が多くいます。転倒防止対策や照明器具などの落下防止対策をしましょう。

Thông tin liên hệ chính

Trường hợp	Liên hệ	Số điện thoại	Trang	
Trường hợp hỏa hoạn	Sở cứu hỏa	119	109	
Trường hợp bệnh • chấn thương	Sở cứu hỏa	119	111	
Trường hợp sự cố • tai nạn • tội phạm	Sở cảnh sát	110	113	
Tư vấn của tỉnh Nagano	⇒ANPI ⇒Khoa quốc tế	026-219-3068	98	
Tư vấn của thành phố Nagano	⇒ Phòng Inbound/ Quốc tế – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano ⇒Góc giao lưu quốc tế	026-224-5447 026-223-0053	97	
Thủ tục dành cho người nước ngoài	⇒Quầy công dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano	026-224-7949	2	
Tư cách lưu trú (Cấp phép tái nhập cảnh, thay đổi tư cách lưu trú,v...)	⇒Trung tâm thông tin tổng hợp Cục nhập cư Tokyo ⇒Cục xuất nhập cảnh Tokyo – Văn phòng chi nhánh Nagano	03-5796-7112 026-232-3317	5	
Khai sinh•Khai tử•Đăng ký kết hôn	⇒Quầy công dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano	026-224-7938	8	
Thuế	Thuế thu nhập Thuế thị dân Thuế xe ô tô Thuế xe hạng nhẹ Thuế tài sản cố định	⇒Sở thuế vụ Nagano ⇒Phòng thuế thị dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano ⇒Phòng thuế vụ văn phòng khu vực Nagano ⇒Phòng thuế thị dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano ⇒Phòng thuế tài sản – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano	026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	16
Nước	Khu vực Shinonoi, Kawanakajima & Kohoku Khu vực khác	⇒Veolia Jennets K.K. ⇒Hệ thống thông tin CDC	026-286-1815 026-244-3232	25
Điện	Phía Bắc Saigawa Phía Nam Saigawa	Điện lực Chubu ⇒Văn phòng kinh doanh Nagano ⇒Văn phòng kinh doanh Shinonoi	0120-984-510 0120-984-512	28
Ga	Khu vực thành phố Nagano Khu vực Shinonoi • Matsushiro	Ga thành phố Nagano ⇒Chi nhánh Nagano ⇒Chi nhánh Shinonoi	026-226-8161 026-292-1189	30
Rác		Phòng Môi trường cuộc sống – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano	026-224-7635	32

Trường hợp	Liên hệ	Số điện thoại	Trang
Tàu điện	⇒Trung tâm điện thoại JR Higashi Nihon ⇒Đường sắt Nagano ⇒Đường sắt Shinano	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	41
Xe buýt	⇒Alpico Koutsu ⇒Xe buýt Nagano Dentetsu	026-254-6000 026-296-3208	42
Giấy phép lái xe	⇒ Trung tâm giấy phép lái xe Hokushin	026-292-2345	44
Bưu điện	Cục bưu điện Nagano Chuo	0570-035-266	53
Bảo hiểm y tế quốc dân	Phòng bảo hiểm y tế quốc dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano	026-224-5025	62
Trường hợp bị bệnh vào ban đêm hoặc ngày nghỉ	Bệnh viện thành phố Nagano/ Trung tâm cấp cứu hiệp hội y tế *Trường hợp khẩn cấp gọi số 119	026-295-1291	66
Kiểm tra sức khỏe • Tiêm phòng	Phòng y tế - Trung tâm y tế - Thành phố Nagano	026-226-9960	69
Giáo dục Trường tiểu học • trung học cơ sở Trường trung học phổ thông tỉnh Trường trung học phổ thông thành phố Nagano Tư vấn giáo dục	⇒Khoa giáo dục trường học thành phố Nagano ⇒Khoa giáo dục trường trung học phổ thông tỉnh Nagano ⇒Trung học phổ thông Nagano – thành phố Nagano ⇒Khoa giáo dục trường học thành phố Nagano	026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	89
Lao động • Việc làm	⇒“Hello Work” Nagano ⇒“Hello Work” Shinonoi ⇒Cục lao động Nagano (Việc liên quan đến điều kiện lao động)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	100
Thư viện	⇒Thư viện Nagano ⇒Thư viện Nanbu ⇒Thư viện tỉnh Nagano	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	103

Sống ở Nagano

長野に住む

Hướng dẫn cuộc sống cho người nước ngoài

在住外国人のための生活ガイド

Phát hành bởi: Văn phòng Inbound/ Quốc tế - Phòng xúc tiến du lịch -

Sở thương mại và công nghiệp du lịch thành phố Nagano

発行：長野市商工観光部観光振興課インバウンド・国際室

(2020／4)