

# Living in NAGANO



## A Guide for Foreign Residents

## 長野に住む (英語)

在住外国人のための生活ガイド

INDEX	Telephone Guide	Free Counseling Services	Parental Support	Automobiles & Motorbikes
Labor & Employment	Postal Services	Emergency Call	Health Screenings & Vaccinations	Gas
Earthquakes	Status of Residents	Going for a Medical Exam	Notification of Births, Deaths, & Marriage	Education for Children
Electricity	Maternity & Infant Health Services	<i>Inkan</i> (Name Seals)	International Exchange	In Case of Sudden Illness or Injury
Banking	In Case of Fire	Garbage	Public Transportation	Housing
National Health Insurance Plan	Procedures for foreign residents	The Local Community	Support for Foreign Residents	Welfare Services
Water Services	Public Facilities	Taxes	Telephones	In Case of Traffic Accidents, Incidents, or Crime



# **A Guide for Foreign Residents**

**在住外国人のための生活ガイド  
(英語版)**



**City of 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.52
	郵便	p.55
	地域社会	p.61
健康と福祉	国民健康保険	p.65
	医療機関での受診	p.68
	健康診査と予防接種	p.73
	福祉	p.81
子育てと教育	母子保健サービス	p.84
	子育て支援	p.91
	子どもの教育	p.94
様々な公共サービス	無料相談窓口	p.99
	国際交流	p.101
	生活支援	p.103
	労働・雇用	p.105
	公共施設	p.107
緊急のとき	緊急呼び出し	p.111
	火事	p.113
	緊急の病気・ケガ	p.115
	事故・事件・犯罪	p.117
	地震	p.119
	水害	p.121
主な問い合わせ先		p.123

## Table of Contents

<b>Requirements of Living in Japan</b>	Procedures for Foreign Residents·····	p.2
	Status of Residence·····	p.5
	Notification of Births, Deaths, & Marriage·····	p.8
	<i>Inkan</i> (Name Seals)·····	p.12
	My Number · · · · ·	p.14
	Taxes · · · · ·	p.16
<b>Getting Settled in Nagano</b>	Housing·····	p.23
	Water Services·····	p.25
	Electricity · · · · ·	p.28
	Gas·····	p.30
	Telephone·····	p.31
	Garbage·····	p.32
<b>Everyday Living</b>	Public Transportation·····	p.41
	Automobiles and Motorbikes·····	p.44
	Banking·····	p.52
	Postal Services·····	p.55
	The Local Community·····	p.61
<b>Health and Welfare</b>	National Health Insurance Plan·····	p.65
	Going for a Medical Exam·····	p.68
	Health Screenings and Vaccinations·····	p.73
	Welfare Services·····	p.81
<b>Parenting and Education</b>	Maternity & Infant Health Services·····	p.84
	Parental Support · · · · ·	p.91
	Education for Children·····	p.94
<b>Public Services</b>	Free Counseling Services·····	p.99
	International Exchange·····	p.101
	Everyday Living Support·····	p.103
	Labor & Employment·····	p.105
	Public Facilities · · · · ·	p.107
<b>In Case of Emergency</b>	Emergency Calls·····	p.111
	In Case of Fire · · · · ·	p.113
	In Case of Sudden Illness or Injury·····	p.115
	In Case of Traffic Accidents, Incidents, or Crime·····	p.117
	Earthquakes · · · · ·	p.119
	Flood · · · · ·	p.121
<b>Places to Contact for More Information · · · · ·</b>		<b>p.123</b>

# Requirements of Living in Japan

生活に必要な手続き

<b>Procedures for Foreign Residents</b> .....	<b>p. 2</b>
外国人の手続き	
<b>Status of Residence</b> .....	<b>p. 5</b>
在留手続き	
<b>Notification of Births, Deaths, &amp; Marriage</b> .....	<b>p. 8</b>
出生届・死亡届・婚姻届	
<b>Inkan (Name Seals)</b> .....	<b>p.12</b>
印鑑	
<b>My Number</b> .....	<b>p.14</b>
マイナンバー	
<b>Taxes</b> .....	<b>p.16</b>
税金	

\* Map 1.....p.21

## Procedures for Foreign Residents

### Procedures for Foreign Residents

#### Report of Residence

It is necessary to notify City Hall if you: move to Nagano City; your status of residence or period of stay changes, making you a mid to long term resident; you move within Nagano City; or you will be moving out of Nagano City. Also, please notify City Hall if there is a change in the head of the household or a change in the members of the household.

City Hall's General Affairs Counter (*Sougou madoguchi*) and branch offices are open Monday through Friday from 8:30am to 5:15pm (excluding national public holidays and December 29 through January 3). The Nobusato and Shigarami do not handle these notifications. .

#### \*What is a mid to long term resident?

Someone who has been granted residency, but whose period of stay is not less than three month and who is not a Temporary Visitor, diplomat, or government official.

\*For newborns and those who are over stayers due to a loss of citizenship, they can remain without a residency permit for 60 days from the date of their birth or the date of the loss of citizenship.

### 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。

Notification	When to report	Necessary Documents
Moving In	When moving in from abroad or outside of Nagano City	* Zairyu (Residence) Card *Proxy Authorization (if a proxy turns in the notification)
Changing Residence	When you move within Nagano City	*Passport or other document that proves the relationship with the Head of Household
Moving Out	When moving out of the country or out of Nagano City	*Certificate of moving out (moving from Nagano City)
Change in Head of Household	When there is a change in the Head of Household	*My Number Card, Resident Identification Card (for individuals who have one)
Joining Households, Leaving Households	When there is a change in members of the household	

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在留カード等（お持ちのカード）</li> <li>・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき）</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスポート、世帯主との関係がわかる書類</li> <li>・転出証明書（市外から転入される方）</li> <li>・マイナンバーカード、住民基本台帳カード（お持ちの方）</li> </ul>
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	

**[Certificate of Residence]**

When it is necessary to provide written proof of your Japanese residence or identity, City Hall's General Affairs Counter or branch offices can issue a certificate of residence. (300 yen for one copy)

The reception desk is open from Monday to Friday from 8:30a.m. to 5:15p.m. (excluding national public holidays and December 29 through January 3). When submitting an application, please bring your Zairyu (residence) Card or other form of ID with you.

**【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、で住民票を交付しています。(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。

For the certificate of residence, individuals, relatives in the same household as the individual, or those with proxy authorization can request it. When using a proxy the applicant's signature and seal is needed.

[Zairyu Card (Residence Card)]

Along with the landing permission, change in status of residence, and renewal of period of stay, the Zairyu Card can be issued at the airport or at a Regional Immigration Services Bureau Branch Office.

The Zairyu Card's period of validity is equivalent to the period of stay. However for people aged less than 16, their 16<sup>th</sup> birthday is the expiry date of residence card, so application for renewal of residence card should be made before that. From the date of issuance, the period for permanent residents or Highly Skilled Professionals (ii) will be 7 years.

For people under 16, application for renewal can be made from 6 months before their 16<sup>th</sup> birthday. For others, it is possible to renew within 2 months of the expiration date at the Immigration Services Bureau.

The city hall can only change the address on the Zairyu Card. For all other matters concerning the Card (such as application, issuance, citizenship, etc.) please contact the Immigration Services Office.

<Tokyo Regional Immigration Services Bureau Nagano Branch Office>

**Address:** 1108 Asahi machi Nagano Daiichi Godochosha (building 1) 3F, Nagano City

**TEL:** 026-232-3317

### 【Inquiries】

Address: Residents' Registration Officers, Nagano City Hall Citizen Services Counter Section

**TEL** 026-224-7949

**Hours** Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national public holidays and December 29 through January 3

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きが必要になります。

なお、更新手続きは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>

**所在地** 長野市旭町1108長野第一合同庁舎3階

**TEL** 026-232-3317

### 【問い合わせ】

**所在地** 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)

## Status of Residence

### Status of Residence

Visas necessary for foreign nationals to enter Japan are issued by overseas Japanese embassies and consulates. The status of residence is determined when a foreign national has entered Japan. The period of stay is also determined by the status of residence.

The activities you may engage in during your stay in Japan are restricted by your status of residence. When you wish to engage in any activity that is not authorized under your current status of residence, you are required to apply for permission from the Immigration Services Bureau in your jurisdiction. There are times when unlawful behavior can result in deportation.

For more information, contact the Tokyo Regional Immigration Services Bureau or the Regional Immigration Services Bureau Nagano Branch Office.

### **【Procedures for Acquiring Status of Residence】**

As a visa applicant, as a general rule you should complete the procedures for residing in Japan at your local Immigration Services Bureau (For minors, the parents can apply on their behalf). When visiting the bureau for application, remember to bring your passport and your Zairyu (residence) Card.

Fees vary by the type of procedure. It may take a few days to complete certain procedures.

#### **① Permission to Engage in Activities Not Authorized under the Status of Residence**

This is an application for permission to engage temporarily or secondarily in a work activity which is normally not permitted under your status of residence.

#### **② Permission to Change Status of Residence**

You must apply for and obtain a “change of status of residence” when you want to engage in a new activity which is not permitted under your current status of

### 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（未成年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 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。

residence. Applications made by Temporary Visitors, such as tourists, will not be granted except in unavoidable circumstances.

### ③ Extend Period of Stay

This permission is necessary if you wish to extend your stay in Japan beyond the authorized period under the same status of residence. The application will be rejected unless you present a compelling reason.

### ④ Acquisition of Status of Residence

Foreign nationals who were born in Japan or those who have renounced (or lost) their Japanese nationality are required to have their status of residence confirmed within 30 days after birth or renunciation of Japanese citizenship. Those planning to leave Japan within 60 days do not need to acquire confirmation of their status of residence. In the case of an infant born in Japan, the parents are requested to submit an application on the child's behalf.

### ⑤ Permission for Re-entry

When you wish to leave Japan temporarily and re-enter Japan within your authorized period of stay, you must obtain permission for re-entry before departure (called "*sainyukoku kyoka*"). If you leave Japan without this documentation and still intend to return to Japan, you must first receive a new visa from an overseas Japanese embassy or consulate.

However, for those who will re-enter Japan within one year, as a general rule, it is not necessary to obtain a re-entry permit. This system is called "*Minashi Sainyukoku kyoka*."

In this case, please be sure to show your Passport and Zairyu (Residence) Card to the immigration official when you leave Japan.

In addition, for those whose remaining period of stay is less than one year, please re-enter Japan before the period of stay is over.

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。

### ⑤ 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なければなりません。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旅券（パスポート）と在留カードを入国審査官に提示してください。

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。

Regarding re-entry permits, both single and multiple re-entry permits are available. Re-entry permits are valid for the duration of your authorized residence period, or 5 years from the day the permit is acquired. However, in the case that your authorized period of stay is less than five years, the permit's period of validity will be confined to the dates of your authorized period of stay (6 years for those who are special permanent residents).

### 【Inquiries】

- Foreign Residents Information Center

**Address** 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo

**TEL** 0570-013904

(when calling IP, PHS, from overseas please dial 03-5796-7112)

**Hours** Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m. (Excluding national public holidays)

**URL** <http://www.moj.go.jp/isa/index.html>

(English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish)



- Tokyo Regional Immigration Services Bureau, Nagano Branch Office (*Tokyo shutsunyukoku zairyuu kanri kyoku Nagano Shucchojo*)

**Address** Nagano Daiichi Godochosha (building 1) 3F., 1108 Asahi-machi, Nagano City

**TEL** 026-232-3317

**Application Counter Hours** Mon.- Fri. (excluding national holidays),  
9:00a.m.-3:00p.m.

**Telephone Guide Hours** Mon. – Fri. (excluding national holidays)

9:00a.m. – 5:00p.m.

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、また許可された日から最長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

**所在地** 東京都港区港南 5-5-30

**TEL** 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.moj.go.jp/isa/index.html>

(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

**所在地** 長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎 3階

**TEL** 026-232-3317

**申請受付時間** 月～金（祝日除く）  
9:00～15:00

**電話案内時間** 月～金（祝日除く）  
9:00～17:00

## Notification of Births, Deaths, & Marriage

### Notification of Births, Deaths, & Marriage

#### **【Birth Notification】**

Individuals who give birth during their stay in Japan are requested to report the birth of their newborn child within 14 days. Make certain you submit this notification, as it may be needed in the future to obtain citizenship for your baby in your home country. The notification form is attached to the birth certificate prepared by the obstetrician. When submitting the notification form, remember to bring your *boshi-techo* (see “Maternity & Child Health Services” on pg. 84 ). If your baby will stay in Japan for 60 days or more after birth, obtaining the baby’s status of residence is required. Please inquire at the Immigration Services Bureau for details. In cases where one or both of the child’s parents are non-Japanese, birth notification must be submitted to the authorities of the parent’s home country. If the parents’ nationalities differ, notification must be sent to the authorities of each parent’s home country. For details, contact the country’s embassy or consulate in Japan.

- ① Application Period: Within 14 days starting with the day of birth
- ② Applicant: Father or mother of the baby; or mother of the baby if the parents aren’t married
- ③ Submit to: The municipal office of the municipality where the baby was born or the municipal office in the area where the parent(s) live(s). Also, if one of the parents is Japanese, it can also be submitted to the municipal office of his or her *honseki* (legal domicile).

### 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 (84 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 Required Documents, etc.:

・ Birth certificate and notification of birth (which are typically a set)

・ If both parents are foreigners, documentation verifying the parents' nationalities (passport, etc.) or documentation verifying your marriage in your home country.

※ The certificates listed above will be returned after verification, so please bring the original document.

※ Also, for every certificate that is written in a foreign language(excluding a passport), please submit a Japanese translation with it. Please list the translator's name and address on the translation.

・ Mother and Child Health Handbook

・ Name seal of the person submitting the notification(if you do not have a name seal, a signature may be used in its place)

#### 【Death Notification】

When an individual dies in Japan, their relatives must submit a Notification of Death within seven days beginning with the day that relatives became aware of the individual's death. The notification of death accompanies the doctor's certification of death. You must also notify the government of the home country of the deceased.

If you wish to cremate or bury the body in Japan, you must obtain permission for cremation or burial. If you wish to cremate or bury the body in your home country, before submitting the notification of death please verify with your country's embassy or consulate in Japan and after confirming, submit the notification of death.

① Application Period: Within seven days starting with the day of death. Please submit the death notification before cremating the body.

② Applicant: Relatives, housemates, etc.

③ Submit to: The municipal office closest to location of death or the local municipal office of the person submitting the form. If the deceased is Japanese, it can be submitted to the municipal office of his or her *honseki* (domicile of origin).

#### 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なければなりません。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 Required Documents and other items:

Notification of death and death certificate, name seal of the person submitting the documents (a signature will suffice for those who don't have a name seal).

**【Marriage Notification】**

You are required to prepare the following documents if you submit marriage notification in Japan. If both husband and wife are foreigners, you do not need to submit your marriage registration to a Japanese municipality if you have already submitted the document to your embassy or consulate, so please contact either of those places. In the case that a Japanese citizen and a foreigner are married, the permanent docile of the Japanese spouse can be submitted instead of the addresses of the related parties.

If you are a foreigner who submitted the document to a Japanese municipal office, you will usually need the documents listed below; the required documents, however, will depend on your nationality and previous marriages. Please consult the Nagano City Hall's Citizen Services Counter (Family Registry Management) prior to submitting your paperwork.

・ Marriage Registration Form

Available at Nagano City Hall's Citizen Services Counter (Family Registry Management) and branch offices. When you apply, you will need to provide your signature and that of two adult witnesses (you cannot witness it yourself and the witness must be at least 20 years old).

・ Certificate of Competency to Marry (Foreigners Only)

This document is issued by an embassy or consulate and certifies that the foreigner who is going to marry meets the legal requirements for marriage set by their home country.

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。事前に長野市役所市民窓口課（戸籍記録担当）にご相談ください。

・ 婚姻届書

長野市役所市民窓口課（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。）

・ Applicant's Name Seal (signature also acceptable if you do not have a name seal)

・ Certification of Nationality (e.g. passport)

・ Family register (Only if your partner you intend to marry is Japanese and you will be notifying a municipal office that is not his or her domicile of origin.

・ Regarding the Certificate of Competency to marry and other documents, please submit documents with an expiration date before they expire, and documents with no expiration date within six months of the date they were issued.

※Also, for every certificate that is written in a foreign language(excluding a passport), please submit a Japanese translation with it. Please list the translator's name and address on the translation.

Additionally, marriage notification must be submitted to the authorities of the foreign partner's country.

If you want to change your status of residence as a result of marrying a Japanese citizen, consult the Immigration Services Bureau (see "Status of Residence" on p. 5)

### 【Inquiries】

Family Registry Management, Nagano City Hall Public Service Counter Section

TEL 026-224-7938

Hours Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(Excluding national public holidays and December 29 to January 3)

・ 国籍を証明する書類 (パスポートなど)

・ 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。

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

TEL 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)

## Inkan (Name Seals)

### Inkan

#### 【What is an *Inkan*?】

In Japan, *inkan* or *hanko* (name seals) are used in lieu of signatures to confirm a person's intention and identification. Seals are used extensively – for instance, when one deposits or withdraws funds at a bank.

In particular, seals registered at a municipal office, known as *jitsu-in* (legal seal), accompanied by the certificate of seal registration may be necessary to validate contracts for automobile and real estate purchases and loan transactions.

#### 【Legal Seal Registration】

Foreigners who are 15 years old and older, and are registered as regular residents, are eligible to register a seal legally at Nagano City Hall's Public Service Counter or branch offices. They are open from Monday through Friday from 8:30am to 5:15pm (Excluding national public holidays and December 29 to January 3). Seal registration is limited to one per person. The seal to be registered must have a diameter between 8mm and 25mm, and show the name as it appears on the basic resident registration. The seal must show your last name or your first name. If your home country does not use kanji (if you are not from China, Taiwan, or the Korean Peninsula), and if you wish to register your seal with your name inscribed in katakana, please register it in katakana. In case that you have registered an alias, you may legally register your seal under that alias.

Rubber seals and chipped or broken seals are unacceptable. Also, please note that two

### 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登録された人なら、市役所市民窓口（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、住民基本台帳に登録されている氏名の氏又は名が記されていないとなりません。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。

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。

members of the same family cannot register the exact same seal.

You can legally register your seal by presenting your Zairyu Card, special permanent resident certificate, or other credentials at the window. Registration costs ¥300.

### 【*Inkan Techo* (Seal Register)】

After registering your seal, you will be given an *inkan techo* (seal register) which is required when requesting a certificate of authenticity for your seal. The certificate of authenticity is available for ¥300 at City Hall's General Affairs Counter or at a branch office. Those who have their My Number Card can receive a certificate of authenticity from convenience stores.

### 【Caution】

Your seal, especially if legally registered, and your seal register are important and valuable. Since persons who possess them can act on your behalf, immediately notify the City Hall Public Service Counter Section ((*Shimin -madoguchi-ka*), TEL: 026-224-7238) if these items have been lost or stolen.

### 【Inquiries】

Nagano City Hall Public Service Counter Section  
Certification Management

**TEL** 026-224-7238

**Hours** Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(Excluding national public holidays and December 29 to January 3)

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) に届け出にきてください。

### 【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 証明担当

**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。)

## My Number

### 【What is “My Number”?】

The My Number system provides all residents with a 12 digit number and is used in the areas of social security, taxes and disaster response. This social infrastructure is meant to bring about an increase in administrative transparency, greater convenience to the public, and a fair and just society.

Foreigners registered as residents in Japan (mid-term residents, special permanent residents, etc.) will also receive their Individual Numbers.

### 【When to use My Number】

- When filing your tax returns, you will provide the tax office with your My Number.
- You will present your My Number to your employer for tax and social security procedures.
- You will present your My Number to your municipal office to receive welfare payments or for procedures relating to National Healthcare, Long-term Healthcare, etc.
- When transferring money to or from overseas, present your My Number to the bank or post office.

### 【My Number Card】

The My Number Card serves as a physical certification of your My Number.

The application process for a My Number Card from beginning to end is as follows.

- ① Submit the necessary identification and application documents at the Nagano City Hall Public Service Counter, or at a branch office.
- ② Using the application, it is possible to register via mail or online.

### 【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。
- 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。

### 【マイナンバーカード】

自身のマイナンバーを証明するものとして、マイナンバーカードがあります。

マイナンバーカードの申請から受取までは次のとおりとなります。

- ①市役所総合窓口及び各支所にて、本人確認書類を提示し、申請書を請求します。
- ②申請書により、郵送又はオンラインで申請します。
- ③1ヶ月半程度後に、交付案内通知が届きますので、予約のうえ、受取に来てください。その際は、交付案内通知に記載されて

③ After about a month, you will receive a notification of guidance regarding the issuance of your card. Make a reservation beforehand to receive the card. At that time, please be sure to bring the identity verification documents listed on the notification.

### 【My Number Inquiries】

English, Chinese, Korean, Spanish, and Portuguese free dial

For inquiries regarding the My Number System or My Number Portal

0120-0178-26

For inquiries regarding the My Number Card

0120-0178-27

Weekdays 9:30a.m. – 8:00p.m.

※If your My Number Card is lost or stolen, you can call 0120-0178-27 24 hours a day, 365 days a year in order to temporarily freeze your number.

※For free dial in Japanese 0120-95-0178

Information about My Number is offered in other languages here.

※Cabinet Secretariat website



<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

J-LIS website

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

いる本人確認書類等をよくご確認ください。

### 【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

マイナンバーカードに関すること

0120-0178-27

※マイナンバーカードの紛失・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/bangouseido/foreigners/index.html>

※J-LIS HP

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

## Taxes

### Taxes

#### 【Main Types of Taxes】

Taxes paid by individual citizens can be divided into two main categories: those paid to the federal government and those paid to the local government.

Income taxes and consumption taxes are representative of the types of taxes paid to the federal government. Taxes such as the local resident tax (municipal and prefectural) and automobile tax are levied by the local government.

### 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。

Type of Tax	Tax payer	Inquiries
① Income tax	Those who received income within the interval of 1/1-12/31 of that year.	Nagano Tax Office ( <i>zeimusyo</i> )
② Local Resident Tax (Municipal and prefectural)	Those who, as of 1/1, possessed a Nagano City address and received income in the previous year.	Municipal Tax Section, City Hall
③ Automobile Tax	Those who, each year on April 1 <sup>st</sup> , are in possession of an automobile.	Nagano Prefecture General Prefectural Tax Office
④ Light Vehicles Tax ("K" Car Tax) (Classified by Type)	Those who, each year on April 1 <sup>st</sup> , are in possession of light vehicles, such as <i>keijidousha</i> ("K" car), and motorcycles.	Municipal Tax Section, City Hall
⑤ Fixed-Asset Tax	Those who are in possession of land, houses, and other assets on January 1 <sup>st</sup> of every year.	Property Tax Section, City Hall
⑥ Consumption Tax	Those who buy items and receive paid services.	Nagano Tax Office ( <i>zeimuso</i> )

(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

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
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

## ① Income Tax and special income tax for reconstruction

The amount of income tax and special income tax for reconstruction one pays is based on one's income. Among foreigners, the range of tax obligations differ based on whether one is a resident or a non-resident. In the case of residents, depending on one's income, (s)he may be taxed just like the average Japanese citizen. With the exception of cases where bilateral tax agreements exempt them from the obligation to pay, as a general rule, non-residents pay 20.42%.

\* Residents are defined as those who have a Japanese address and/or have been in Japan for more than one year.

### ①-1 Filing Tax Returns

Filing a tax return involves reporting your calculated income from January 1 to December 31 of that previous year and calculating the percentage of tax you must pay based on this amount.

People whose income taxes are not deducted from their salary every month, who are receiving a salary from two or more places, or who are receiving income outside of their proper salary must submit an income tax return at their local tax office between February 16 and March 15 of the following year.

### ①-2 Certificate of Income and Withholding Tax

A certificate of income and withholding tax is issued by one's employer. It provides a record of one's total earnings between January and December of that year and the amount of income tax deducted. Please make sure to keep up with this document, as it

## 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

### ①-1 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。

### ①-2 源泉徴収票

源泉徴収票は雇用主から交付され、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

may be necessary when filing an income tax return or renewing one's status of residence.

#### **Inquiries**

National Tax Agency or the Nagano Tax Office



TEL: 026-234-0111

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:00p.m. (excluding Saturday, Sunday, and national holidays)

**URL** <https://www.nta.go.jp/english/index.htm> (English / 英語)

## **② Municipal, Prefectural Taxes (Resident Tax)**

The local municipal and prefectural resident tax (*jumin ze*) is based on where you live as of January 1 and these taxes are levied based on one's income from the previous year. Residents' taxes are calculated between May and June and then the individual is notified afterwards.

In the case of salaried workers, the tax amount for one year is split into 12 parts from June of one year until May of the next year and deducted from one's monthly paycheck. Individuals whose residential tax payments do not get deducted from their monthly paychecks should go pay directly at a local financial institution. At that time you should bring the statement of payment issued to you by City Hall.

### **②-1 Filing Municipal and Prefectural Taxes**

People who had an address in Nagano City as of January 1st of a particular year must submit a report of the previous year's earnings to the Municipal Tax Section by March 15th. However, people who have submitted a final income tax return (national taxes) or people who are salaried employees do not need to submit a report.

### **②-2 Municipal • Prefectural Tax Payment Certificate**

When applying for a change in status of residence, enrolling your child in preschool, or applying to live in public housing, it may be necessary to provide this document as proof of income. To receive a copy, please request one at either the Municipal Tax Section,

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)

## **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。

one of the various branch offices, or the City Hall Civic Service Section.

**Inquiries** Nagano City Hall Municipal Tax Section  
TEL: 026-224-5017

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

### ③Automobile Tax (Classified by Type)

An automobile tax classified by type will be levied every year on people who as of April 1<sup>st</sup> own a regular automobile. Once you receive the tax notice from Nagano Prefecture, please go pay it at a nearby bank, other financial institution, or convenience store.

**Inquiries**  
Nagano Prefecture General Prefectural Tax Office  
TEL: 026-234-9505  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

### ④“Light Vehicles” Tax (Classified by Type)

A light vehicles tax (classified by type) will be levied every year on people who as of April 1<sup>st</sup> own a “K-car,” motorcycle, etc.

**Inquiries** Nagano City Hall Municipal Tax Section  
TEL: 026-224-5017  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

### ⑤ Fixed-Asset Tax

Every year a real estate tax will be levied upon individuals who own land, houses, or tangible business assets as of January 1<sup>st</sup>.

**Inquiries** Nagano City Hall Property Tax Section  
TEL: 026-224-5018  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

### ⑥Consumption Tax and Local Consumption Tax

Consumption tax on the sale of goods and provision of services is 10% (includes local 2.2% tax rate.) Payments made at department stores and supermarkets will include consumption tax.

**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)

### ③自動車税 (種別税)

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 8:30～17:15 (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

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10% (地方消費税2.2%を含みます。)です。デパートやスー

As of October 1<sup>st</sup>, 2019, the consumption tax and subsequently local consumption tax have been raised from 8% to 10%, and a reduced tax rate system for consumption tax has been implemented.

- **Main items targeted under the Reduced Tax Rate System**

1. **Food and Drink (Excluding dining out and alcohol)**
2. **Newspapers issued more than twice a week (papers based on subscription contracts).**

### **【Regarding Tax Delinquency】**

In the event that you do not pay your taxes by the deadline, your assets may be seized. To avoid delinquency, please seek advice at the appropriate tax officer. You may be able to negotiate a latter payment date or a multiple-payment plan.

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様に、消費税の軽減税率制度が実施されました。

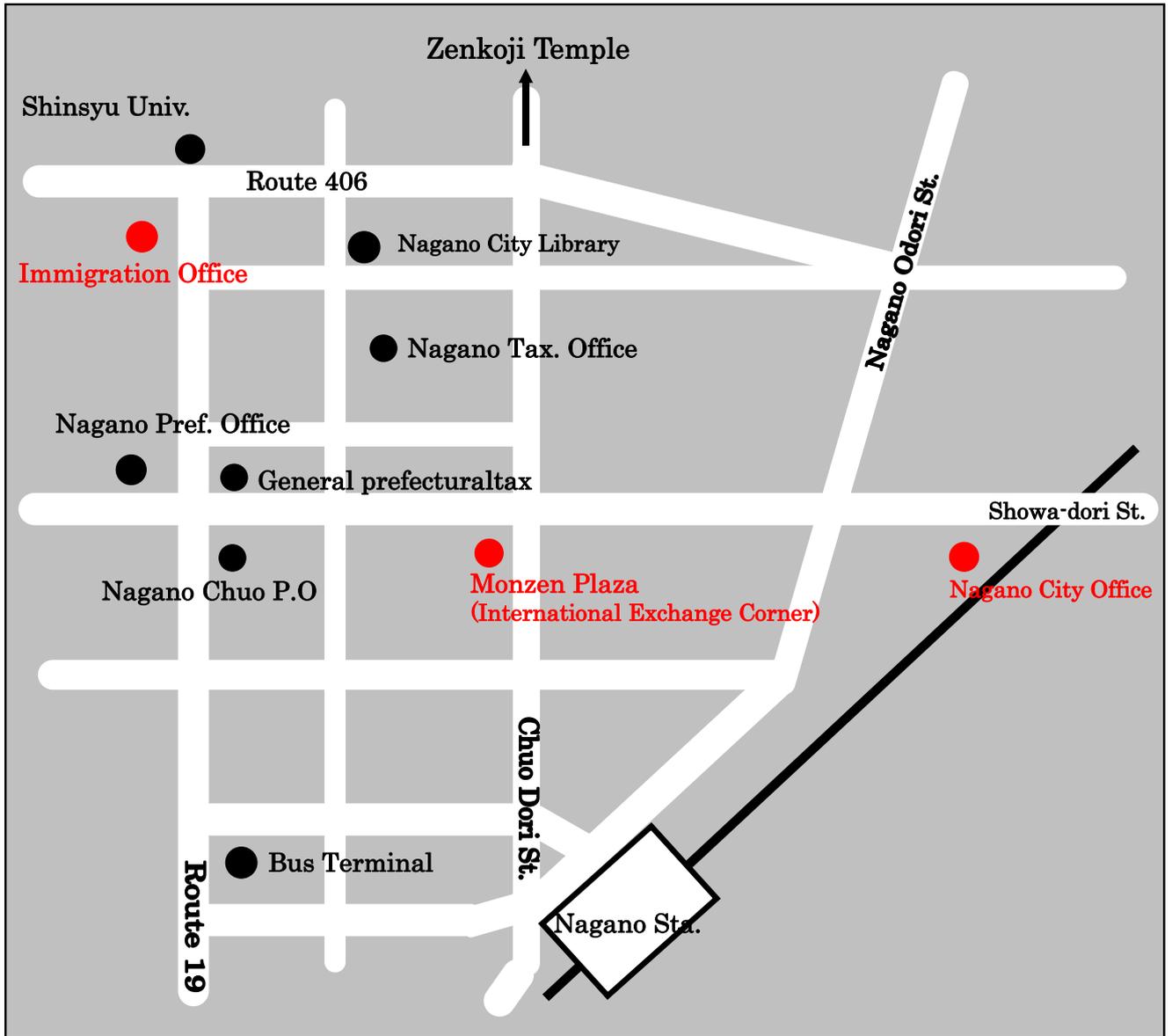
・軽減税率の主な対象品目

- ① 酒類・外食を除く飲食料品
- 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。

MAP 1



# Getting Settled in Nagano

生活を始める

**Housing** ..... p.23

住 宅

**Water Services** ..... p.25

水 道

**Electricity** ..... p.28

電 気

**Gas** ..... p.30

ガ ス

**Telephone** ..... p.31

電 話

**Garbage** ..... p.32

ご み

## Housing

### Housing

In terms of renting a place of residence, individuals generally rent privately owned apartments. However, people who meet specific requirements are also eligible for public housing.

#### **【Private Real-Estate】**

In Japan it is customary to consult with a real estate agent when looking for an apartment or other domicile.

#### ① Rent

Rent is paid in advance, and in order to move in, at least five months of rent is usually necessary. The breakdown of the standard charges is:

##### ①-1 *Reikin* (Key money): 1-2 months of rent

A non-refundable fee paid to the landlord for the right to rent the unit.

##### ①-2 *Shikikin* (Deposit): 1-2 months of rent

Paid to the landlord as a deposit for rent, damages, etc. Will be refunded when you vacate the apartment after all remaining costs and fees (cleaning, damage, etc.) are deducted.

①-3 *Tesuryo* (Realtor's fee): 1-2 months of rent paid to the realtor.

#### ② Guarantor

In order to rent a unit, a guarantor who co-signs the rental agreement is required. The guarantor must be approved by the landlord.

#### ③ How to pay

Rent is usually paid by automatic transfer.

### 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 Local Community

As a member of the local community, residents are required to pay a regular community fee, participate in neighborhood cleanup campaigns, and so forth.

#### ⑤ Moving

When planning to move, you must notify your landlord at least one month in advance.

#### ⑥ Landlord

Landlords ordinarily rely on realtors, and seldom rent directly to tenants.

### 【Public Housing】

Nagano City and Nagano Prefecture each manage their own public housing complexes. Public housing is available to people who, due to low income and other circumstances, have problems securing a home. Hence, in order to become a resident, one must meet certain requirements, including the designated income level. For further information, please contact the Nagano Prefecture Housing Management Public Corporation.

**Inquiries** Nagano Prefectural Housing Corporation,  
Housing Management Department  
**TEL** 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ことが必要です。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

## Water Services

### Water Services

#### **【Safe Water】**

Water services are provided for nearly all residences in Nagano City.

Water provided by the Waterworks and Sewage Bureau is safe to drink directly from the tap. There is no need to sterilize or boil the water.

#### **【Activating the Water Service】**

When you wish to start using water, call CDC Information System Co., Ltd. (TEL: 026-244-3232) and please specify the user's name, address and starting date.

Also, for residences connected to the sewage system, a charge will be billed for water usage. (you do not need to contact the Waterworks Bureau)

#### **[IMPORTANT]**

**Nagano Prefecture manages all waterworks for the Shinonoi, Kawanakajima, and Kohoku areas. To turn on / turn off your water, make inquiries regarding your bill, etc., please contact Veolia Jennets K.K. at 0120-971-105.**

#### **【How to pay】**

Water charge consists of a basic fee and charges for the amount of water used. The bill is sent to you every other month, together with the sewage bill. You can pay the bill either by automatic transfer from your account at a financial institution (see pg. 52 “Banking”) or by paying directly yourself. (The bill is payable by automatic transfer only if you hold an account at a financial institution that has its headquarters or branches in Nagano City.)

### 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 (52 ページ「銀行」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。)

In the latter case, after you receive the bill sent from CDC Information System Co., Ltd., pay it at the locations listed below.

**[IMPORTANT]**

**If you live in the Shinonoi, Kawanakajima, or Kohoku areas, you will be billed separately for regular water usage by Nagano Prefecture and sewer water usage by Nagano City.**

- ① Financial institution  
(with branches or headquarters in Nagano City)
- ② Convenience store (can pay invoices with barcode printed on them.)
- ③ Japan Post Bank(JP Bank) and Post office  
(payable only within Nagano and Niigata)
- ④ Branch office of Nagano City Hall
- ⑤ CDC Information System Co., Ltd.  
(Address: 1-2-49 Miwa, Nagano City).

Additionally, invoices with a barcode printed on them can be paid via the following smartphone apps.

- ① PayPay Invoice Payment  
(Payments limited to ¥300,000 and under)
- ② LINE Pay Invoice Payment  
(Payments limited to ¥50,000 and under)

**【Discontinuing Water Service】**

When you want to stop using water service because you are moving, or want to temporarily suspend service, take care to notify CDC Information System Co., Ltd. (TEL: 026-244-3232) and provide your customer number, name, address registered for water service, the date you will move, and your new address, or the name of the person who will make the adjustment of the water fee on your behalf.

**[IMPORTANT]**

**In Shinonoi, Kawanakajima, and Kohoku, Nagano Prefecture provides the water service. If you live in the areas above, please direct your**

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（バーコードが印刷されている請求書のみ支払い可能）
- 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 CDC情報システム株式会社  
(住所：長野市三輪一丁目 2-49)

また、バーコードが印刷されている請求書では、次のスマートフォンアプリでの支払いが可能です。

- ① P a y P a y 請求書払い  
(限度額 30 万円)
- ② L I N E P a y 請求書支払い  
(限度額 5 万円未満)

**【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い時、あるいはしばらくの間使用を中止したい時は、CDC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、利用者名、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。

**inquiries about fees and starting or discontinuing water service to Veolia Jennets K.K. (TEL: 0120-971-105).**

**【When a problem occurs】**

For those in apartments or other rented houses, contact the building administrator. If you manage the property yourself, please request a repair at the Nagano City Water & Sewer Services' designated construction store. The repair costs are your own responsibility.

**【IMPORTANT】**

**If you are unsure about contractors licensed by Nagano City Water & Sewer Services, please inquire at the following organizations nearest your place of residence.**

**①For areas other than those listed in ②, please contact the Nagano City Waterworks Cooperative  
TEL: 026-241-0893 (8:30a.m. – 5:30p.m.)**

**②Shinonoi, Kawanakajima, Kohoku (Prefectural Waterworks)⇒Prefectural Waterworks Repair Center  
TEL:0120-813283 (24 hours)**

**【トラブルが起きた時】**

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、更北地区

(県営水道区域)⇒ 県営水道修繕センター

TEL : 0120-813283 (24 時間受付)

# Electricity

## Electricity

### 【Activating Electric Service】

When you move into a house or an apartment and wish to start using electricity, call one of the offices below ahead of time in order to start your service.

Please tell them your name, the address where you will use the electric service, your phone number, and the day you wish to begin services.

Each electrical service provider's fees and services vary, so please contact the respective providers for details.

### 【How to Pay】

Please inquire with the electric service provider you have a contract with to find out about how you can pay your bill.

### 【Electrical Appliances】

Please use appliances with labels showing that they use 100 volts, 60 hertz of electricity. Some foreign appliances will not work in Japan.

### 【Discontinuing Electric Service】

If you are going to move, be sure to contact your electric service provider once your moving day is set and tell the clerk your name, current address, phone number, moving day, and your new address, and they will assist with the procedure.

### 【Inquiries About Power Outages and Other Electrical Matters】

For electrical troubles, please contact Chubu Electric Power Grid via their "Network Call Center" or at one of their places of business.

**Inquiries:** Network Call Center

Customer Service Counter TEL: 0120-985-232

**Inquiries:** Chubu Electric Power Grid Co. Nagano Office (North of Saigawa)

## 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】

停電等でお困りの時は中部電力パワーグリッドの「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。

**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)

Customer Service Counter TEL: 0120-984-510

**Inquiries:** Chubu Electric Power Grid Co. Shinonoi  
Office (South of Saigawa)

Customer Service Counter TEL: 0120-984-495

**[Other]**

**If you are having problems such as electrical troubles, you can contact a member of the Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center . (Please see pg. 103 for more information.)**

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。(103 ページ参照)

## Gas

### Gas

#### 【Activating Gas Service】

When you start using City Gas, call Nagano City Gas Co., Ltd. (TEL: 026-226-8161). For propane gas, contact your local propane gas supplier.

You may use the gas service in your house on the day you move in once a serviceman checks and adjusts the gas appliances and the rubber pipes attached to them.

#### 【How to Pay】

You can pay the bill at a bank or convenience store after receiving an invoice. If you have an account at a bank or post office, it is convenient to pay by automatic transfer through your account. (see pg. 50 “Banking”)

#### 【In case of a gas leak or you smell gas】

- Turn off the main valve immediately
- Open doors and windows for ventilation
- Do not smoke or use fire
- To avoid sparking, do not turn on electrical appliances
- Call your local gas company immediately.

If you use city gas, call TEL:0570-020245 (026-219-1899).

If you use propane gas, call your propane gas company.

#### 【Discontinuing Gas Service】

When you want to stop using gas because of relocating, moving, etc., call your local gas company at least five days in advance. A serviceman will visit your residence on your moving day to adjust your fee.

#### 【Other】

**If you are having problems such as troubles with your gas, you can contact a member of the Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center. (Please see pg. 103 for more information.)**

### 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。(103 ページ参照)

## Telephones

### Telephones

#### 【Home Telephone】

In order to have a phone installed in your house, please apply directly at a telephone company. Each telephone company's fees and services vary, so please contact the respective companies for details.

#### 【Cell Phones】

In order to obtain a cell phone, please apply directly to a cell phone company. In addition, you will need make sure to take an ID (Zairyu Card AND passport) with you at the time of application for a cell phone.

For two year contracts, companies may require anywhere from 16 to 26 months remaining on your visa. For more information please consult with the various providers.

- \* There are cases where a separate contract is required to place international calls from a cell phone.

**【Making International Telephone Calls】** There are international telephones for direct calls made with international calling codes or via the operator. There are differences depending on the international phone company you use. Please inquire with the respective companies.

(If you call from a cell phone, it is necessary to register to use beforehand)

#### [Other]

**If you are having problems such as phone troubles, you can contact a member of the Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center . (Please see pg. 103 for more information.)**

### 電 話

#### 【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もあります

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。(103 ページ参照)

## Garbage

### Garbage

In Nagano City garbage is sorted into eight different categories for collection in order to reduce the amount of garbage and promote recycling. Residents must put garbage into the designated garbage bags on the designated day in the location determined by the association that oversees your residential area (*jichikai*). Residents may not use bags other than the designated ones or use cardboard boxes and the like to put out garbage.

Those moving to Nagano from other locations can pick up two items from the General Affairs Counter, the Living Environment Management Section or branch offices: ① Garbage Collection Calendar and ② a Recyclables and Garbage Collection Manual. Copies are available in foreign languages.

Those already belonging to a residential association will receive a Garbage Collection Calendar every March. In the event that the calendar is not distributed to you, or you lose the calendar, please pick one up at the Living Environment Management Section or branch offices near-by.

### **【 Fee-Based Household Garbage Collection System】**

On October 1, 2009, Nagano City implemented a fee-based household garbage collection system.

The items subject to the fee are burnable and non-burnable garbage. Now, when you purchase the city-designated garbage bags or “oversized garbage” stickers, part of the money you pay covers the cost of disposal. The disposal fee for city-designated garbage bags amounts to ¥1 per liter. For the “oversized garbage” stickers, the cost is ¥40 per sticker.

Disposal fees will not be applied to recyclables. (For plastics, individuals will only be charged the cost of the bag.)

### 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 分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 1ℓ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)

## 【 Purchasing the City-Designated Garbage Bags, etc.】

Please purchase the city-designated garbage bags and seals from a local retailer (supermarket, home center, drug store, convenience stores, etc.).

The city-designated garbage bags come in the following three types: ① burnable garbage (extra-large, large, small, extra small), ② non-burnable garbage (large & small), ③ plastics (large & small). Each type is sold in packs of 10. The “oversized garbage” stickers (④) are sold one by one. Not all stores carry the stickers for oversized garbage, so please check with store staff.

## 【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。

① Burnable garbage bag



② Non-burnable garbage bag



③ Bag for plastic Containers and wrappers



④ Over-sized garbage sticker (Items that do not fit in designated bags and can be picked up by the collection vehicle. The maximum size is 1 m×50 cm×50 cm)



① 可燃ごみ用指定袋 ② 不燃ごみ用指定袋 ③ プラスチック製容器包装用指定袋

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 1 m×50 cm×50 cm)

## <What to do with Your Remaining Old City-Designated Garbage Bags>

By purchasing a sticker (⑥) appropriate to the size of the old bags (⑤) you may continue to use them.

The bag previously designated for plastics (⑦) may be used as is (you do not need to purchase any additional stickers). The “oversized garbage” stickers (⑧) issued for free by the city up until September 2009 may no longer be used (after October 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。

⑤ The Old City-Designated Bags



⑥ Garbage Fee Sticker (For burnable and non-burnable garbage)



⑦ Bag for “Plastics”



Use this bag as is

⑧ The Old “Oversized Garbage” Sticker



## 【How to Sort and Dispose of Garbage】

Garbage should be separated according to the eight categories indicated on your “Garbage Collection Calendar” and deposited by 8:00a.m. at the collection site designated by the residential committee (*jichikai*).

- ① Burnable garbage ⇒ Place in the appropriate bags or put the “oversized-garbage seal” on items that do not fit inside, then place them at the collection site.

< Examples of burnable garbage >



- ② Non-burnable garbage ⇒ Place in the appropriate bags or put the “large-sized garbage seal” on items that do not fit inside then place them at the collection site

< Examples of non-burnable garbage >



- ③ **Recyclables** Plastics (containers and packages bearing the  mark) ⇒ Please rinse the items and then place them into the “plastics” bag. Bundle together any large items that do not fit and

## 【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 時までに、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。

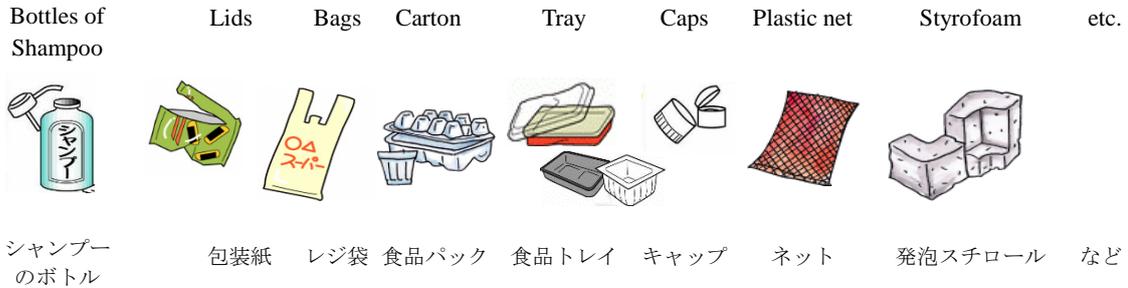
< 不燃ごみの例 >

- ③ **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

place them at the collection site. No “oversized garbage” sticker is necessary.

\* If you cannot remove residue, please throw the items away as burnable garbage.

<Examples of Plastic Packaging >



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

プラスチック製容器包装の例>

④ **Recyclables** Paper ⇒ ① newspapers and flyers distributed with newspapers, ② cardboard (corrugated interior), ③ milk carton, ④ magazines and other old paper separated into four categories and tied with a string. It is acceptable to place smaller pieces of paper inside magazines or paper bags and fasten them into a bundle with string.

\* Please dispose of water-resistant papers, photographs, heat-sensitive paper, drink packs lined with silver paper with the burnable-garbage.

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、ひもで十文字にしぼって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもでしぼって出す。

\* 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 **Recyclables** Glass Bottles ⇒ Remove the tops, empty the contents of the bottles, and rinse out the insides. Then separate them into 3 categories: ① Clear glass, ② brown glass, ③ other colors. Place in the appropriate container according to the color.

\* Please place metal lids in the “non-burnable” and plastic lids in the “plastic packaging” garbage bags.

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

① Clear  
無色透明



② Brown  
茶色



③ Other Colors  
その他の色



⑥ **Recyclables** Cans ⇒ Please empty and rinse out the insides, and place them in the blue nets located at designated collection areas.

\* Please be certain to empty and poke a hole in aerosol cans and butane gas cans (in safe area with no risk of fire).

<Examples of Cans>

Drink Containers    Food Containers    Other containers    Aerosol Cans    Butane gas cartridge etc.



飲料缶



缶詰のカン



お菓子などの缶



スプレー缶



カセットボンベ缶 など

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 **Recyclables** PET Bottles (bottles with the  mark) ⇒ Please take off the cap and label, lightly rinse the inside, and place them in the green nets located at the collection area.

\* Caps and labels should be removed and put in bags for plastic containers.

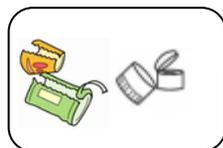
<Examples of PET Bottles>

Bottles for drinks, soy sauce and other sauces, cooking wine, salad dressing, etc.

⑦ **資源物** ペットボトル (  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



\* Caps and labels should be removed and put in bags for plastic containers.

(\* フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)

⑧ **Recyclables** Leaf Trimmings and Branches ⇒ Bundle them together and tie them with string in a bag in which the inside contents are visible (\*1). Then throw them away at the collection site (\*2).

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) There are no “designated bags” for leaf trimmings, etc. so a regular clear plastic bag will do (do not use the bags for burnable, non-burnable, or plastic garbage). (\*2) People living in Togakushi, Kinasa, Ooka, Shinshu-Shinmachi and Nakajo-mura should dispose of these items during the Sunday recycling collection.

<Examples of What Constitutes “Leaf Trimmings and Branches”>

Branches and leaves that have fallen in your yard, withered plants, cut plants, weeds, dry leaves, etc.

(\*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。

<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



Cut branches to a length of about 1m and tie them together with rope or vinyl string.

(1m くらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる)



Remove as much dirt as possible from the items before placing them in the bag.

(土をできるだけ落としてから袋に入れる)

**【Please Note】**

- ① Garbage collection days differ based on the district and the type of garbage, so please read the “Garbage Collection Calendar” to find out which dates apply to you. Also, garbage collection spots and times depend on your residents’ association, so please check with one of the officers for relevant information.
- ② When an object is too large to fit into one of the designated bags but does not exceed the dimensions of 1m x 50cm x 50cm (the size that can fit into the garbage trucks) you may dispose of it at the garbage collection site. Please take larger items directly to the Nagano City Resource Reclamation Center.
- ③ Please throw away batteries in the red container available on glass bottle collection days (please note that watch batteries and re-chargeable batteries should be placed in collection boxes at located at participating stores). ※If there are no collection

**【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×50cm×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。

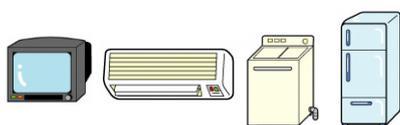
boxes at the front of the store, please talk to a store representative.

- ④ Items outlined in the Electric Appliance Recycling Law (TVs, air conditioners, washing machines, refrigerators, freezers, clothes dryers), computers, and (unbroken) fluorescent light-bulbs, cannot be disposed of at collection points. Disposal methods differ by item, so please ask about what to do at the Nagano City Hall Living Environment Management Section.

- 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、長野市役所生活環境課までお問い合わせください。

Products under Electric Appliance Recycling Law

家電リサイクル法対象品目



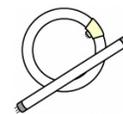
Computers

パソコン



Fluorescent Light bulbs

蛍光灯



- ⑤ Garbage that is thrown out without taking heed of the prescribed separation and disposal methods will not be collected. Additionally, there are some items that the city sanitation services do not dispose of. Please adhere to the rules in the Garbage Disposal Calendar when getting rid of recyclables and garbage.

- 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。

\* Garbage Collection Manuals, with pictures, in English, Thai, Tagalog, Chinese, Portuguese, and Korean are available at the Living Environment Management Section and the Inbound Tourism and International Relations Section Office, so please feel free to take one.

\* 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、ハンゲ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。

### 【Inquiries】

If you have any questions about garbage separation and disposal methods, collection days, etc., please make your inquiries at the Living Environment Management Section.

### 【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。

Nagano City Hall Living Environment Management Section

長野市役所生活環境課

TEL 026-224-7635

電話 026-224-7635

Hours Mon.-Fri. 8:30am-5:15 pm

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

(excluding national holidays)

## 【Recycling】

At the Recycle Plaza, unwanted household items brought in by city residents are offered to those who want them. Household goods and furniture are sold, while clothing and other small items are given away for free.

### Inquiries

Recycle Plaza

Location: Nagano City, Matsuoka 2-chome-26-7

TEL: 026-222-3196

Hours: 9:00a.m. - 9:00p.m.

Closed: Dec.29<sup>th</sup> Jan. 3<sup>rd</sup>

## 【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

# Everyday Living

毎日の生活

**Public Transportation** ..... p.41

公共交通機関

**Automobiles and Motorbikes** ..... p.44

自動車とバイク

**Banking** ..... p.52

銀行

**Postal Services** ..... p.55

郵便

**The Local Community** ..... p.61

地域社会

**Rules Against Littering and  
Smoking While Walking** ..... p.62

ポイ捨て・歩行喫煙防止条例

## Public Transportation

### Public Transportation

#### 【Trains】

Nagano City is served by Japan Railways (JR), the nationwide rail network, and the Shinano Railway and the Nagano Dentetsu which provide local service to the city and its surrounding suburbs.

Inquiries on ticket purchases and how to reach a destination are best addressed to station attendants or the Tourist Information Center (located in the JR Nagano Station, TEL: 026-226-5626).

Whether a short or long trip, be sure to hold on to your ticket, as it will be collected at the destination.

Trains types are divided into local, rapid service, limited express, and *shinkansen* (bullet train). Seating options include non-reserved seat cars, reserved seat cars, “Green Cars” (the equivalent of business-class), and “Gran Class” (the equivalent of first-class).

#### Inquiries

- JR East Information Center

For information about, train schedules, rates/prices, seat availability

TEL 050-2016-1600

For assistance in English, Korean, or Chinese

TEL 050-2016-1603

URL <http://www.jreast.co.jp/> (JR East・JR 東日本)

(English/Chinese/Korean/Japanese・英語/中国語/韓国語/日本語)

- Nagano Dentetsu : TEL 026-248-6000
- Shinano Railway : TEL 0268-21-3470

#### 【Buses】

Nagano City is served by two bus companies: the Alpico Bus Line and the Nagaden Bus Line.

### 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: TEL 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

TEL 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応

TEL 050-2016-1603

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

#### 【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。

Use cash or the IC “KURURU” Card to pay for the bus fare.

● Riding the bus and using cash

- ① Enter the bus through the central or rear door.
- ② When entering the bus, take a numbered ticket dispensed by a machine. This ticket is called a *seiriken*.
- ③ When you near your destination, press the button on the window frame to notify the driver that you wish to get off at the next stop.
- ④ A clearly visible electronic chart located at the front of the bus indicates the appropriate fare. As the bus nears the destination, watch the fare chart. The amount under the bus stop number on the fare chart, which is identical to the number on your *seiriken* (numbered ticket), is the fare you have to pay.

< Fare Chart (Not actual fare prices) >

Seiriken No.(numbered ticket)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Bus Fare	¥200	¥170	¥150

- ⑤ Have small change ready, and drop the fare and the *seiriken*(numbered ticket) in the fare box located next to the driver as you get off.
  - ⑥ If you do not have small change, get change from the money-changing machine that is attached to the fare box and pay the fare.
- Riding the bus and using the IC “KURURU” card
- ① Please board the bus from the middle or the back door and lightly touch the card on the card reader at the bus door.
  - ② When exiting, press the button on the window frame or seat, to notify the driver that you wish to get off at the next stop.
  - ③ Please lightly touch the card on the card reader located on top of the fare collection box next to the driver.

**Inquiries**

Regarding bus service

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	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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。

**問い合わせ**

バスの運行に関すること

- Alpico Group: TEL 026-254-6000
- Nagaden Bus: TEL 026-296-3208

Regarding the IC “KURURU” Card

- KURURU Card Center

TEL 026-232-0966

Hours: 10:00a.m.-6:30p.m

### 【 “Gururin-go” 】

This bus has a route through the center of Nagano City (the Nagano Station & Zenkoji areas). The cost to ride this bus is 150 yen, regardless of where you get off.

For further information, please contact Traffic Policy Section, City Hall.

**Inquiries** Traffic Policy Section, City Hall

TEL: 026-224-5012

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

### 【Taxi】

You can catch a cab at a taxi stand or by raising your arm to signal a moving taxi. You can also order a cab by phone, but you may be charged extra depending on the taxi company. A charge is also added for trips late at night or in the early morning.

- 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 : 00 ~ 18 : 30

### 【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場合があります。また深夜・早朝は割増料金が適用されます。

## Automobiles and Motorbikes

### Automobiles and Motorbikes

#### 【Driver's License】

When you wish to operate a vehicle in Japan, an International Driver's License or Japanese driver's license is necessary.

#### 【International Driver's License】

Individuals who have an International Driver's License issued by signatory countries of the Geneva Convention, or by one of the countries listed below (see fig. ①), AND a translated copy of their license (see fig. ②) can drive in Japan for one year, starting from the day they arrive in Japan or the date they receive their international driver's license.

**However, only those who are registered residents and who reenter Japan after being outside of Japan for at least 3 months or more, can use the international driver's license again. Those staying in Japan longer than a year need to obtain a Japanese driver's license prior to the expiration of the International Driver's License.**

Fig. ① —Switzerland, Germany, France, Belgium, Taiwan, Estonia, Monaco

Fig. ②—Translation must have been produced by a Japanese embassy or consulate office, or the Japan Automobile Federation (JAF). In the case of Taiwanese licenses, a translation from the Taiwan-Japan Relations Commission is also acceptable.

#### 【Converting Your Driver's License into a Japanese Driver's License】

If you have a foreign driver's license, you may convert it into a Japanese driver's license under the following conditions:

- You have completed the resident registration process in Nagano Prefecture.

### 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。

• After receiving your foreign license, you resided for at least three months in the country where your license was issued.

• Your foreign license is valid at the time you apply for a Japanese license.

In addition to these conditions, your driver's license and the means of acquiring a license in your home country must be verified. Hence, there are cases in which license conversion may be denied.

### 【Required Documents】

- Foreign driver's license
- Japanese translation of this license

Translation must be done by embassy, consulate or Japan Automobile Federation (JAF). In the case of Taiwanese licenses, a translation from the Taiwan-Japan Relations Association is also acceptable. In the case of German licenses, a translation from the Allgemeiner Deutscher Automobil-Club (ADAC) is also acceptable. If you would like to have JAF translate your documents, please see following website.

**URL** <http://www.jaf.or.jp/e/index.htm>



- International Driver's License (If you have one)
- Certificate of residence portion that lists your nationality and the date of expiry of your period of stay
- Passport

You may be required to show an old passport in order to check the date you obtained your foreign driver's license. Please bring all of the passports you possess.

• One photo for the driver's license (Must have been taken within the past 6 months. Required photo size is 3cm×2.4cm)

It is possible to prepare a photo for driver's license at Hokushin Drivers' License Center in Shinonoi for a fee.

- Service Charge

How much you are charged depends on the classification of your driver's license. For further

• 外国免許を取得後、交付を受けた国に計算して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あります。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」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟 (ADAC)」が翻訳したのもも良い。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>



- 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

information, please contact the Hokushin Drivers' License Center

※There may be cases where the above documents will not be sufficient, and they may ask you for additional documents.

### 【Getting a Japanese Driver's License】

When applying to get a Japanese driver's license, have the necessary documents ready in advance and make an appointment at the Hokushin Driver's License Center. People who pass the document screening and the test verifying their knowledge and skills will receive a Japanese driver's license. For more information, please contact the Hokushin Driver's License Center.

### 【Note】

If you plan to obtain Japanese license and do not have a foreign license, you must complete a course at a driving school and pass a written test administered by the National Public Safety Commission. The academic examination can be taken in English, Chinese or Portuguese. Be sure to consult the Automobile Education Office or the Hokushin Drivers' License Center beforehand.

### 【Inquiries】

• Hokushin Drivers' License Center  
TEL: 026-292-2345  
Address: 704-2 Kawanakajima-machi Hara, Nagano City  
• JAF (Japan Automobile Federation)  
TEL: 026-226-8456  
URL: <http://www.jaf.or.jp/> (English) 

### 【Traffic Rules】

- In Japan cars drive on the left-hand side of the road
- Abide by Japanese traffic laws, such as speed limits, traffic lights, road signs, stopping at crosswalks, etc.
- Park only in designated areas.

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ています。

### 【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

URL <http://www.jaf.or.jp/> (英語) 

### 【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。

## 【Purchasing and Owning a Car】

- To purchase a car, you will need a certification of authenticity for your legal seal or signature. (See pg. 12, “*Inkan* (Name Seals)” for details) You will also need certification issued by the police that you have a private parking space for your car.
- Be sure to take out sufficient insurance. (See “Automobile Insurance” below.)
- As a car owner, you will be subject to an annual automobile tax. (See pg. 16 “Taxes”.)
- In Japan, your car must undergo periodic inspection (*shaken* and legal inspection). At inspection time, you will need to renew your mandatory insurance and also pay weight tax and certain other taxes.

## 【Automobile Insurance】

The automobile insurance system was established in order to compensate for financial losses incurred as the result of a traffic accident.

There are two types of automobile insurance: the mandatory liability insurance (*kyosei hoken*) and an optional insurance (*nin-i hoken*) for additional coverage. In the event of a serious accident involving two moving vehicles, mandatory liability insurance covers only a fraction of the assessed damages so it is *highly* recommended that you also sign up for the optional coverage. If you are ever involved in a traffic accident, notify the police as well as your insurance company immediately.

## 【Driving an Automobile on Snowy or Icy Roads】

In Nagano City, the roads are snowy and icy all winter. You will need to use stud-less tires or snow chains when necessary. Highways may check whether or not you have proper tires and force you to exit if you do not have them. Also, you must drive more carefully than during the other seasons.

## 【Rules for riding bicycles on car roads】

## 【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。
- 十分な額の自動車保険をかけることもお忘れなく。(下記「自動車保険」を参照)
- 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。

## 【自転車は車道通行が原則】

日本で自転車を運転する場合は、

When riding a bicycle in Japan, you must ride on the left side of the road.

However, the following situations allow for cyclists to ride on walking paths:

- When children under 13, elders over 70, or disabled individuals are riding their bikes.
- When there is road construction or if the left side of the road is being blocked by a parked vehicle and it is dangerous to pass.
- If there is a sign that reads “For regular bikes and pedestrian use” (\* Example of road sign provided)

【Things to be cautious of when cycling on a pedestrian walkway】

Pedestrians have the right-of-way on walkways. Even if you cannot avoid riding along a pedestrian walkway you must ride slowly, stop if a pedestrian is on the path, and avoid their path.

【Abide by traffic rules】 Bicycles share the road with automobiles. Therefore, they must abide by the same traffic rules as automobiles do.

- Duty to follow traffic lights  
Please obey traffic signals and lights.
- Duty to obey stop signs  
At spots where it is difficult to see oncoming traffic, cyclists must obey traffic signs and temporarily stop to look both ways to verify that the road is safe.
- Riding double and riding in groups is prohibited  
It is not allowed for cyclists to ride in a line next to each other.
- Cycling at night without a headlight is prohibited  
Always use a headlight when cycling in the dark.
- Using a cellphone or wearing headphones while cycling is prohibited

原則車道の左端を通行しなければなりません。

但し、次の場合には歩道を通行することができます。

- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転する場合
- 道路工事や駐車車両等により車道の左側部分を通行することが危険な場合
- 歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合（※道路標識の例を参照）

【歩道通行する場合の注意点】

歩道はあくまでも歩行者が優先です。やむを得ず歩道通行する場合であっても、車道寄りをゆっくり通行し、歩行者がいる場合は一旦停止し、歩行者の通行を妨げてはなりません。

【交通ルールを守る】

自転車は車両の仲間です。自動車と同じように守るべきルールは必ず守りましょう。

●信号に従う義務

原則は車両用信号に従いましょう

●一時停止標識等に従う義務

一時停止標識や見通しの悪い交差点では必ず一旦停止し左右の安全確認をしましょう

●2人乗りや並進走行の禁止

他の自転車と横に並んで通行してはいけません

●夜間の無灯火運転の禁止

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう

●運転中の携帯電話やイヤホン等

Cycling while using your phone or with headphones in is prohibited.

**【Road Signs】**

Drivers should acquaint themselves with international road signs as well as certain road signs that are specific to Japan. A sampling of road signs used in Japan is proved below for your convenience.

の使用禁止

スマートフォンを操作しながら、又はイヤホーンをつけながら自転車を運転してはいけません。

**【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。

**【Examples of Road Signs】**

**【道路標識の例】**

	Closed	通行止
	Closed to vehicular traffic	車両通行止
	No entry for vehicles	車両進入禁止
	Two-wheel motorized vehicles prohibited	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	Drive only in the direction(s) indicated (often with qualifications concerning hours and types of vehicles)	指定方向外進行禁止 (時間帯、車種の指定表示を伴う場合が多い)
	Passing prohibited	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止

	No parking or stopping (during the hours indicated)	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)
	No parking (during the hours indicated)	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)
	Speed limit (in kilometers per hour)	最高速度 (時速 km で表示)
	Pedestrian Traffic	歩行者専用
	One-way (in the direction indicated)	一方通行 (矢印方向)
	Lane directions	進行方向別通行区分
	Proceed slowly	徐行
	Stop before proceeding	一時停止
	Parking permitted	駐車可
	Stopping permitted	停車可

	<p>Pedestrian crosswalk</p>	<p>横断歩道</p>
	<p>Close to school, kindergarten, or nursery school</p>	<p>学校、幼稚園、保育所等あり</p>
	<p>Regular bicycles permitted on sidewalk</p>	<p>普通自転車の歩道通行可</p>

## Banking

### Banking

#### **【Opening a Bank Account】**

In order to open a bank account, please go to a bank or JP Bank (Yucho Ginko)/post office Savings counter and take with you a form of personal identification, such as your zairyu (residence) card and your name seal (see “*Inkan*” on pg. 12); (In Japan it’s most common to use a name seal when opening an account. However, in the case of foreigners, some banks will accept a signature instead.)

At a bank teller window it is necessary to declare your profession and the purpose of the transactions.

You can also apply for a cash card at the time when you open your account. Those with a cash card may use automatic teller machines (ATMs) and cash dispensers (CDs), which offer such services as deposits, withdrawals, account book updating, and balance inquiries. If you are willing to pay the service charge, your cash card will allow you to withdraw money from almost any ATM in the country.

#### **【Hours of Operation】**

Bank teller windows are open from 9:00am-3:00pm (closed on Saturdays, Sundays, and national holidays).

JP Bank (Yucho Ginko/) post office savings counter are open from 9:00am-4:00pm (closed on Saturdays, Sundays, and national holidays).

Hours of operation for ATMs and CDs vary by the branch. In general, they are open from 8:00am-9:00pm on weekdays and 9:00am-7:00pm on weekends.

ATMs and CDs are also available for use at convenience stores. Compatible financial institutions and hours of operation vary by store. For more information please make an inquiry at the store in question.

### 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。

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。

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。

### 【Automatic Transfers】

With this form of transfer, money is automatically sent from your account to that of the recipient. You can have utility payments and the like automatically transferred from your account. In order to register for automatic transfer services, you will need to take your account book and name seal to the bank branch where you opened your account and submit an application at the teller window (counter).

It is possible to change or cancel automatic transfer arrangements and services at any time.

### 【Transfers】

In Japan it's common to transfer money directly into a person or company's account rather than write them a check. Transfers are debited directly from your account or paid in cash. To perform a transfer, you must know the recipient's bank name, branch name, account number, and account holder's name. You may conduct a transfer at the teller window or via ATM.

### 【Sending Money Abroad】

Regular banks, Japan Post Banks (known as “Yu-Cho Banks”), and certain post offices handle procedures to send money abroad. Please take your zairyu (resident) card or another certificate with you when going to wire money abroad. There are times when your My Number will also be necessary. The service charge for the transfer depends on the transfer method, the amount you send, and the recipient financial institution. For more information, make an inquiry at the appropriate financial institution.

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。マイナンバーが必要な場合もあります。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。

**【List of Banks in Nagano】**

Listed in random order

**【長野にある銀行】**

順不同で掲載

<b>Bank</b>	<b>銀行名</b>	<b>TEL</b>
Hachijuni Bank	八十二銀行	026-227-1182
Japan Post Bank	ゆうちょ銀行	026-226-2550
Mizuho Bank	みずほ銀行	026-227-3101
Nagano Bank	長野銀行	026-226-2171
Sumitomo Mitsui Banking	三井住友銀行	026-232-4161
Hokuriku Bank	北陸銀行	026-233-5800
Mitsubishi UFJ Trust & Banking	三菱 UFJ 信託銀行	026-223-2121
Nagano Shinkin Bank	長野信用金庫	026-225-0225
Nagano-Ken Shinyo Kumiai	長野県信用組合	026-233-2112

## Postal Services

### Postal Services

In addition to normal mail service, Japan Post Holdings offers a number of other services such as postal saving accounts, through its “Yu-Cho Bank,” and Japan Post Life Insurance. When you sign up for a regular postal savings account, you will receive a cash card that can be used at any postal savings ATM around the country free of charge. The Nagano Branch Yu-Cho Bank inside the *Chuo* (Central) Post Office can exchange foreign currency and send international wire transfers. The Nagano *Higashi* (East) Post Office and Nagano *Minami* (South) Post Office also offer an international wire transfer service.

### 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。長野中央郵便局に併設しているゆうちょ銀行長野支店では、国際送金及び外貨両替サービスを、長野東郵便局ならびに長野南郵便局では国際送金サービスを行っています。

**【Hours】** To prevent the spread of COVID-19, Post Office hours have been shortened.

Please check branch hours beforehand.

Post Office (P.O.)		Weekday	Saturday	Sunday
Nagano Chuo P.O. TEL: 0570-035-266	*	8 a.m.-11 p.m.	8 a.m.-11 p.m.	8 a.m.-11 p.m.
	F	9 a.m. - 6 p.m.	Closed	Closed
	*	Shortened Hours 8 a.m. - 7 p.m.	Shortened Hours 8 a.m. - 6 p.m.	Shortened Hours 8 a.m. - 6 p.m.
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed.	Closed.
Note: Financial matters are handled by the Nagano Branch of the Yucho Ginko (JP Bank) that is located inside				
Nagano Higashi P.O. TEL: 0570-943-289	*	0 a.m - 24 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	0 a.m - 24 p.m. Closed	0 a.m - 24 p.m. Closed
	*	Shortened Hours 7 a.m. - 7 p.m.	Shortened Hours 7 a.m. - 6 p.m.	Shortened Hours 7 a.m. - 6 p.m.
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed.	Closed.
Nagano Minami P.O. TEL: 0570-009-278	*	8 a.m-8 p.m. 9 a.m. - 4 p.m.	8 a.m-8 p.m. Closed	9 a.m-8 p.m. Closed
	*	Shortened Hours 8 a.m. - 7 p.m.	Shortened Hours 8 a.m. - 6 p.m.	Shortened Hours 9 a.m. - 6 p.m.
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed.	Closed.
Nagano Ekimae P.O. TEL: 026-227-0983	*	9 a.m. - 5:30 p.m.	Closed	Closed
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed	Closed

	*	Shortened Hours 9 a.m. - 5 p.m.	Shortened Hours Closed	Shortened Hours Closed
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed.	Closed.
Other P.O. in Nagano City	*	9 a.m. - 5 p.m.	Closed	Closed
	F	9 a.m. - 4 p.m.	Closed	Closed

\*Denotes all postal services, "F" denotes financial and insurance services (incl. money orders and mailing cash by certified mail)

(上記表の日本語版)

**【営業時間】**

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、営業時間を短縮していますので、事前に確認をお願いします。

郵便局名		平 日	土 曜	日曜・祝日
長野中央 TEL 0570-035-266	*	8a.m.-11p.m	8a.m.-11p.m	8a.m.-11p.m
	F	9 am-6 pm	休 業	休 業
	*	短縮営業時間 8a.m.7p.m	短縮営業時間 8a.m.-6p.m	短縮営業時間 8a.m.-6p.m
	F	9 am-4 pm	休 業	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	*	0a.m - 24p.m.	0a.m - 24p.m.	0a.m - 24p.m.
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
	*	短縮営業時間 7a.m.-7p.m	短縮営業時間 7a.m.-6p.m	短縮営業時間 7a.m.-6p.m
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
長野南 TEL 0570-009-278	*	8am-8pm	8am-8pm	9am-8pm
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
	*	短縮営業時間 8a.m.-7p.m	短縮営業時間 8a.m.-6p.m	短縮営業時間 9a.m.-6p.m
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
長野駅前 TEL 026-227-0983	*	9 am-5:30 pm	休 業	休 業
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
	*	短縮営業時間 9 am-5:00 pm	休 業	休 業
	F	9 am-4 pm	休 業	休 業
市内その他の局	*	9 am-5 pm	休 業	休 業
	F	9 am-4 pm	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。）

## 【Postage Chart】

### Domestic Postage

Type of Mail	Description	Weight	Price
Postcard	Regular Postcard		¥ 63
	Reply-Paid Postcard		¥126
Letter Envelope	Standard-Sized Mail	max 25 g	¥84
		max 50 g	¥94
	Oversized Mail (within regulations)	max 50 g max 100 g max 150 g	¥120 ¥140 ¥210
	Lettergram (mini-letter)	max (25 g)	¥63
(Special Handling) Expedited Shipping Costs (additional fees)	Standard Mail	max 250 g	¥290
		max 1 k g	¥390
		max 4 k g	¥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 150 g まで	¥140 ¥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

### Airmail Postage Fees

Type of Mail	Area 1	Area 2	Area 3	Area 4
Standard Postcards	¥ 70	¥ 70	¥70	¥70

Type of Mail	Area 1	Area 2	Area 3	Area 4
Standard-sized Letters				
25 g まで	¥ 90	¥ 110	¥ 130	¥110
50 g まで	¥160	¥190	¥230	¥190
Oversized Mail				
50 g まで	¥220	¥260	¥300	¥260
100 g まで	¥330	¥400	¥480	¥400
Aerograms	¥ 90	¥ 90	¥ 90	¥90
Printed Matter				
20 g まで	¥70	¥80	¥ 90	¥80
25 g まで	¥90	¥110	¥130	¥110

\* Area 1 : Asia \* Area 2 : Canada& Central America, West Indies, Oceania, the Middle East, Europe \* Area 3 : South America, Africa \* Area 4: America (Including the Territory of Guam)

(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	第 4 地帯
郵便はがき	¥ 70	¥ 70	¥70	¥ 70
定形郵便物				
25 g まで	¥ 90	¥110	¥130	¥110
50 g まで	¥160	¥190	¥230	¥190
定形外郵便物				
50 g まで	¥220	¥260	¥300	¥260
100 g まで	¥330	¥400	¥480	¥400
航空書簡	¥ 90	¥ 90	¥ 90	¥ 90
印刷物				
20 g まで	¥70	¥80	¥ 90	¥80
25 g まで	¥90	¥110	¥130	¥110

\*第1地帯：アジア \*第2地帯：カナダ・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 \*第4地帯：アメリカ（グアム島海外領土含む）

#### 【International Express Mail Service (EMS)】

The quickest way to send international mail, such as documents and articles abroad is by EMS. EMS insures that your mail will be given priority from the time it leaves the post office until it reaches its destination. It usually takes between two and four days to have your package delivered (custom officials may require additional time for certain packages depending on inspection and handling).

#### 【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)。

Additionally, extensive support systems are offered, such as a system to confirm the status of your package, and a damage compensation system you can insure your package with (for up to ¥2,000,000).

For further information about fees please ask at the nearest post office or check the Japan Postal Service Homepage.

### 【Air Mail】

The post office may send mail abroad via airplane. It takes between three and six days for it to reach the destination country.

### 【SAL (Surface Air Lifted)】

Cheaper than airmail, and faster than sea mail, articles are sent to the country via airmail, and within the foreign country by surface mail. Because of space constraints of airplanes, it may take around 6-13 days to arrive to your country. However, this method is cheaper than air mail and faster than sea mail.

### 【Other Mail-Related Matters】

#### <Domestic Mail>

If you are moving (within Japan), please submit a notification of change of address to a post office. The post office will then be able to forward both mail and packages to your new address for up to one year

#### <International Mail>

① Japan Post services do not extend to certain countries (or regions). For details, please contact the post office.

② Luggage can be sent by sea mail to foreign countries. (Delivery takes between 1-3 months.)

③ You cannot send dangerous goods

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。

### 【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。

\* Japan Post Homepage

For general information on postal services

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

(Japanese/English)

• For international postal services

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

(Japanese/English/Chinese/Korean/Portuguese)

\* 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)

## The Local Community

### The Local Community

#### **【Residents Association】**

Residents associations are groups of people living in the same districts or apartment blocks who have organized to make their district a more pleasant place to live. Depending on the area, these groups are called “ku” or “chonaikai.”

In order to create a safe town that is easy to live in, Residents Associations carry out many activities like establishing security patrols and security lighting, cleaning of public parks, managing maintenance of garbage collection areas, implementing disaster preparedness trainings, putting on community events where local residents can interact like sports festivals, culture festivals, and events that celebrate that area’s traditions.

To join a Residents Association, you will have to pay a fee and take part in the cleaning rotation, among other things. However, if you participate in Residents Association activities and events, you will get acquainted with the people in your neighborhood, which could connect to receiving help during rough times or disasters.

In order to make your lifestyle in a different country as good as possible, it is important to proactively participate in Residents Association activities and form amiable relationships with your neighbors.

If you have any questions regarding your local Residents Association, or would like to know more about joining, please first ask your neighbors.

#### **【Inquiries】**

Nagano City Hall Community Activities Support Section

**TEL** 026-224-7615

### 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

**電話** 026-224-7615

**時間** 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

**Hours** Mon. - Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

### 【Things for Residents to Keep in Mind】

Tenants should be careful not to disturb their neighbors, especially when living in an apartment. Tenants must follow not only the terms of contract, but also the general rules of the community.

- Please keep areas in and around the house/apartment clean.
- Put out garbage at the designated time and place in the required manner.
- Be careful about noise you may make when doing laundry/taking a bath at very early/late hours.
- Park your bicycle or car in designated areas. Do not park on the street or on another's property without permission.
- Please cooperate with and actively participate in neighborhood efforts to pull weeds, pick up trash, clean irrigation canals, and shovel snow.

### Rules against littering and smoking while Walking

Nagano City has regulations against littering and smoking while walking that everyone must follow. Thank you for helping keep our city beautiful.

#### Prohibited activities

1. Littering: You cannot abandon things such as cigarette butts, paper scraps, or empty cans in public places.
2. Smoking on roads, sidewalks, parks, or outdoors in other public areas is not allowed if you are: walking, riding a bicycle or a motorcycle, or are in a location where you cannot properly dispose of cigarette butts, and cannot carry the cigarette butt with you
3. Abandoning household waste: you cannot illegally dump items in public places or on property owned, occupied, or managed by other people when disposing of things such as household waste or oversized garbage.

### 【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

(ウ) 家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止

4. Not picking up after pet dogs: you cannot leave behind dog feces in public places or on property owned, occupied, or managed by other people.

Requirements

1. Carry your garbage home or dispose of it properly in a trash bin.
2. Maintain the safety of the people around you when smoking on roads
3. Uphold smoking etiquette even when using electric cigarettes
4. When walking or exercising a dog, carry bags for the disposal of feces and always clean up after your pet.

Inquirees:

Nagano City Hall Environmental Protection and Anti-Global Warming Policy Section  
TEL: 026-224-5034  
Hours: Monday-Friday, 8:30 a.m. – 5:15 p.m. (national holidays excepted)

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

① 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）

# Health and Welfare

健康と福祉

**National Health Insurance Plan** ..... **p.65**

国民健康保険

**Going for a Medical Exam** ..... **p.68**

医療機関での受診

**Health Screenings and Vaccinations** ..... **p.73**

健康診査と予防接種

**Welfare Services** ..... **p.81**

福祉

\* Map 2 ..... p.82

## National Health Insurance Plan

### National Health Insurance Plan

#### **【Enrollment in the National Health Insurance Plan is Mandatory】**

Foreigners who are registered as residents of Nagano City who have not joined an employer-sponsored health insurance plan are under the same legal obligations as Japanese citizens to enroll in the *Kokumin Kenko Hoken*, the National Health Insurance Plan. When you become a member of the National Health Insurance Plan, depending on your age, you will be responsible for 10-30% of the medical treatment at the time of treatment.

When leaving Japan, returning to your home country, or moving domestically **you must submit a change of residence form** to the Citizen Services Counter Section.

And please return your health insurance card. You will not be able to use a Nagano City-issued card when you move out of Nagano City.

#### **【It Is Necessary to Enroll in National Health Insurance...】**

- Once you enter Japan and complete the resident's registration
- Once you terminate an employer-sponsored health insurance plan

#### **【Items Required for Enrolling in the National Health Insurance Plan】**

- Zairyu (residence) Card, or special permanent residence status certificate
- Proof of termination of a previous health insurance plan (necessary when you have terminated an employee sponsored plan).
- My Number Card or something that can verify your My Number (belonging to the head of the household or the purchaser)

### 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
- 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マイナンバーが確認できるもの(世帯主および加入する人)

## 【You Must Withdraw from the National Health Insurance Plan When...】

- You join an employer-sponsored health insurance plan
- ### 【Items Required for Withdrawal】
- If you have joined an employer-sponsored health insurance plan:
- Employer-sponsored insurance card
  - National Health Insurance card
  - My Number Card or something that can verify your My Number (belonging to the head of the household or the person who is withdrawing)
  - Zairyu Card or Special Permanent Resident Certificate

## 【Insurance Premiums】

When you join the National Health Insurance Plan the head of the household is required to pay insurance premiums. The payment amount is calculated on the basis of the collective income during the previous year of the individuals enrolled and the number of members in the enrolled party's family.

※If you withdraw from the plan in the middle of the year, insurance premiums will be calculated until the month before you withdraw from the plan. If you are leaving Japan, please make sure you report the details to the National Health Insurance Section in City Hall before leaving.

## 【Going to the Hospital】

If you go to the hospital for a sickness or injury, present your insurance card. The portion of the medical expense you pay is as follows.

- ① Adults: 30%
- ② Children under the age of 6: 20%
- ③ Adults age 70 –74 up: 20% or30%

## 【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マイナンバーが確認できるもの(世帯主および脱退する人)
- 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です。

- ①一般の人：3割
- ③ 小学校就学前の子ども：2割
- ④ 70才以上74才以下の人：  
2割または3割

### 【When Your Medical Care Costs Are High】

If the monthly payment to a single hospital exceeds a certain amount, the amount in excess of that level can be reclaimed. Items needed to apply for compensation :

- Receipt of bill
- National Health Insurance card
- My Number Card (belonging to the head of household or the person who received medical treatment)
- Ordinary bank account book

### 【Inquiries】

- Nagano City Hall, National Health Insurance Section,

TEL 026-224-5025

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

### 【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、マイナンバーカード（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）

## Going for a Medical Exam

### Going for a Medical Exam

In general, you should try going to a health clinic near your house first. Make sure to take your health insurance card along with you. Reception hours also vary by the facility. Hence, if possible, it is best to contact the medical facility in advance to confirm such details.

Also if you don't have confidence in your ability to communicate in Japanese, have someone who speaks Japanese go with you. If you don't know of any interpreters, you can call upon "Community Communicators for Harmonious Co-Existence" for a "chiiki kyosei communicator" volunteer who can offer translation services at hospitals. To request a volunteer, please contact the Inbound Tourism and International Relations Section at Nagano City Hall (TEL: 026-224-5447). To find out more about the system and how to register, call the International Community Support and Passport Office, Cultural Policy Division, Citizens and Cultural Affairs Department at the Nagano Prefectural Office (TEL: 026-235-7173).

Medical questionnaires in English, Portuguese, Chinese, Thai, Arabic, Spanish, Tagalog, and Korean are available and can be printed from the Nagano Prefecture Homepage. They should prove helpful when undergoing medical examinations and treatments.

### URL

(English/英語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/hoken/documents/english.pdf>

(Portuguese/ポルトガル語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/hoken/documents/portuguese.pdf>

(Chinese/中国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/hoken/documents/chinese.pdf>

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

(Arabic/アラビア語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/hoken/documents/arabic.pdf>

(Spanish/スペイン語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/hoken/documents/spanish.pdf>

(Tagalog/タガログ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoku/kenko/iryoku/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、事前に医療機関にお問い合わせください。

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を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文化政策課多文化共生・パスポート室 (TEL: 026-235-7173) 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。診療を受けるときの参考にしてください。



### \* Family Doctor (*kakaritsuke-i*)

A family doctor who knows of the illnesses, medical history, and physical conditions of your family is helpful not just for medical treatment but also for general health advice. If necessary, family doctors can introduce you to a medical specialist or a medical institution that suits your needs. It is recommended that you find a family doctor and talk about how to handle emergency situations in advance.

## 【 Receiving Treatment at Clinics & other Medical facilities】

- ① Submit your health insurance card at the reception desk. (see “National Health Insurance Plan” on pg. 65)

\*If you do not have health insurance, you will have to pay the full costs of medical treatments. Enrollment in the National Health Insurance Plan is mandatory for those not enrolled in an employee-sponsored plan.

- ② Explain your symptoms at the reception desk. ⇒ The receptionist will tell you where you should wait.
- ③ Please wait in the reception room until your name is called.
- ④ Explain your symptoms to the doctor. ⇒ Afterward examination and treatment will begin.
- ⑤ Go to the cashier and pay the consultation fee (when crowded, you will need to wait near the cashier for your turn).
- ⑥ Make sure the receptionist returns your health insurance card.
- ⑦ If you require medicine, go to the hospital dispensary or to a pharmacy with the prescription written by your doctor to obtain prescribed

### \* 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 受付で健康保険証、または国民健康保険証を提出する (65 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 受付で、あなたの症状を説明する⇒ 受付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 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。

medicines and pay for them. Be sure you are well-advised about how to take medicines.

### 【Foreign Language-Speaking Hospitals】

The following is the list of the main hospitals where consultations in a foreign language are available (please note that the list doesn't cover ALL of the hospitals in Nagano).

Since language availability depends on the department and time at some hospitals, please contact each hospital in advance for confirmation.

### 【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。

Hospital (病院名)	Tel/Fax (連絡先)	Language (対応言語)
<b>Nagano Red-Cross Hospital</b> (長野赤十字病院)	TEL: 026-226-4131 FAX: 026-228-8439	English/英語 英語以外は各病院にお問い合わせください。 Please contact each hospital to check if it can accommodate languages other than English or Japanese
<b>Shinonoi General Hospital</b> (篠ノ井総合病院)	TEL: 026-292-2261 FAX: 026-293-0025	
<b>Nagano Chuo Hospital</b> (長野中央病院)	TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493	
<b>Nagano Matsushiro General Hospital</b> (長野松代総合病院)	TEL: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	
<b>Nagano Municipal Hospital</b> (長野市民病院)	TEL:026-278-2031 FAX:026-278-9167	

The above information is an excerpt taken from the Nagano Medical Information Net website. Please use it to find hospitals that can accommodate your language needs. For more specific information, contact the appropriate hospital.

<Homepage> Nagano Medical Information Net  
(Nagano Iryo Joho Net)

URL <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20> (English)

### 【Nighttime and Weekend Medical Service Availability】

In case of emergency during nights and holidays, you can receive medical treatment at the institutions below. Please note that these institutions do not specialize in

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。

<参考>ながの医療情報 Net

### 【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。

emergency medicine, but provide first-aid treatment only and do not offer regular medical care.

Both employer-sponsored health insurance plans and the National Health Insurance Plan cover medical expenses at these institutions. So, please remember to take your health insurance card.

If your Japanese is too limited to explain your symptoms, inquire in advance as to whether it is possible to receive medical treatment in a foreign language or not. In case of an emergency or grave symptoms, please call 119 for an ambulance.

① For Mild Symptoms

①-1 Emergency Center (mainly internal medicine and pediatric services)

ただし、これらの医療機関は急病者の応急診療を行うもので、通常の診療を行うものではありません。

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。

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してください。また、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

Medical Institution	TEL	Hours
Nagano Citizens' Hospital/ Nagano Medical Association Emergency Center	026-295-1291	Internal Medicine, Pediatric Medicine, Surgery: 7pm-6am
Shinonoi General Hospital/ Nagano Medical Association Emergency Center	026-293-9914 026-292-2261	Internal Medicine, Pediatric Medicine: 7pm-10:30pm 10:30pm-6am
Nagano Matsushiro General Hospital Emergency Center	026-278-2031	Internal Medicine, Pediatric Medicine: 7pm-6am

\* This name may be subject to change.

(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 急病センター	026-295-1291	内科・小児科・外科系：午後7時～翌朝 6時
厚生連南長野医療センター 一篠ノ井総合病院 ・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 Medical Treatment on Holidays

Local hospitals handle patients on holidays on a rotating basis. For further information, please check the main newspapers, use the Emergency Medical Guidance Service at TEL: 0570-088199 (Japanese only), or watch the NHK digital TV data broadcast for emergency medicine on nights and holidays)

### ③ For Severe Symptoms

Call an ambulance by dialing 119. For information on how to make emergency calls, please see [“In Case of Sudden Illness or Injury”](#) pg. 115.

### 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。

### ④ 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、[115 ページ「緊急の病気・ケガのとき」](#) をご覧下さい。

## Health Screenings and Vaccinations

### Health Checkups • Immunizations • Consultations

A number of medical checkups and vaccinations are provided for free or minimal charge to residents of Nagano. There are a number of free health consultations.

#### **【Health Screenings for Adults】**

Medical checkups and tests for adults are carried out as listed in the table below. Those who receive health exams at their workplaces are not eligible.

### 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。

Type of Examination/Screening	Target Patients	Description
Nagano City National Health Insurance Specified health checkup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• National Health Insurance Plan cardholders who will be of age 40 and up as of this year.</li> <li>• Residents of Nagano who are members of the Late-Term Elderly Medical System</li> </ul> ※If you possess some other type of health insurance plan (such as social insurance), please ask to see if you are eligible.	Measurement of height/weight/blood pressure will be taken and blood tests and urine tests administered at the designated facilities. June-October
National Health Insurance Health Checkup for people in their 30's	Nagano National Health Insurance members who will be 30 this fiscal year to age 39	Body measurement, blood pressure, blood test, urine analysis etc. conducted at designated medical institutions June – September

Type of Examination/Screening	Target Patients	Description
Comprehensive Medical Examination “Ningen Dock” (financial assistance available)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● National Health Insurance Plan cardholders who will be of age 35 and up as of this year.</li> <li>● Nagano citizens who are members of the Late-Term Elderly Medical System</li> </ul> ※Limited to individuals who did not receive a special screening, late-term medical system exam, or Health Checkup for people in their 30s within the year.	A health check that encompasses the content of the special screening will be offered at designated medical facilities. Exams held year-round. ※ Appointments are necessary. For more information, please contact one of the medical facilities.
Hepatitis Screening	① Nagano citizens age 40 and older who have had a special screening or are members of the late-term medical system, for whom one of the following applies. <ul style="list-style-type: none"> <li>● People who missed a previous hepatitis screening.</li> <li>● People who had severe bleeding during extensive surgical treatment, childbirth, or similar, and have not had regular liver function screenings.</li> </ul> ② People who need regular liver function screenings according to the results of a special screening or the late-term elderly medical system.	① Carried out at the same time as the special screening or late-term elderly exam. June-September. ② In accordance with the results of the special screening or late-term elderly exam, if the doctor deems it necessary. June-December.
Large Intestinal Cancer Screening	Nagano City residents 40 years old and older	Provided at designated medical institutions June – October
Stomach Cancer Screening Gastric x-ray exam Gastrofiberscope exam	Nagano City residents 40 years old and older  Nagano City residents 50 years old and older, if their age is an even number	Conducted at Health Centers and Community Centers May – October Conducted at designated medical institutions June-January

<b>Type of Examination/Screening</b>	<b>Target Patients</b>	<b>Description</b>
Uterine Cervix Cancer Screening	Women in Nagano City who are 20 years old and above	Provided at designated medical facilities appointed by the city. May - February
Breast Cancer Screening Clinical Breast Examination	Women in Nagano City who are 30 years old and up	Provided at designated medical facilities appointed by the city. May - February
Mammography Screening	Women in Nagano City who are 40 to 74 years old (those who did not have a mammography screening the previous fiscal year)	Provided at health centers June - February
Osteoporosis Screening	Women in Nagano City who are aged 40・45・50・55・60・65・70	Provided at designated medical facilities appointed by the City. June - February
Periodontal Disease Screening	Individuals in Nagano City who are 30, 40, 50, 60, 70 this year	Provided at designated dental offices June - January
Prostate Cancer Screening	Men in Nagano City who are aged 50-74 years old	At various health centers around the city. June - December
Lung Cancer Chest X-ray Examination(doubles as a tuberculosis screening) Low-dose CT Examination	Residents of Nagano who are over 40 Residents of Nagano who are aged 40-74	An examination van will make the rounds in every area. May – October All health centers will offer this from June- January
AIDS and STDs Blood Tests and Counseling	Anyone who wishes to get a screening	Provided at city healthcare centers (by appointment only)Every Tuesday, 9:00am~10:40am First Tuesday of each month, 5:00pm~6:40pm AIDS Hotline: TEL: 026-226-9966
Hepatitis Virus Test Blood Tests and Counseling	Those who wish to have the test	Provided at healthcare centers (appointment required) 2 <sup>nd</sup> and 4 <sup>th</sup> Wednesday of the month 1:20pm-2:40pm

Type of Examination/Screening	Target Patients	Description
Rubella Antibody Test Blood Test and Counseling	There are certain conditions for women and their partners who are hoping to become pregnant (For more information please inquire directly about this test)	Provided at healthcare centers (by appointment only)

\* The lung cancer/tuberculosis (X-ray fluoroscopy) screening, AIDS and Rubella antibody tests, and the hepatitis virus test are free of charge. A portion of costs for each of the other tests will be charged to the person examined.

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今年度 40 歳以上の長野市国民健康保険加入者</li> <li>・ 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</li> </ul> ※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 歳代の国保健診	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～9 月
人間ドック (補助制度の利用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今年度 35 歳以上の長野市国民健康保険加入者</li> <li>・ 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</li> </ul> ※特定健診・後期高齢者健診・30 歳代の国保健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。
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 <ul style="list-style-type: none"> <li>・過去にウイルス検診の受診機会を逃した人</li> <li>・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</li> </ul> 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～9 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

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
胃がん検診 胃部エックス線検査	今年度 40 歳以上の市民	保健センター・公民館等で実施 5 月～10 月
胃内視鏡検査	今年度 50 歳以上偶数年齢の市民	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	今年度 30 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5 月～2 月
マンモグラフィ検査	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)	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)	今年度 40 歳以上の市民	検診車が各地区を巡回して実施 5 月～10 月
低線量 CT 検査	今年度 40 歳～74 歳の市民	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
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。

**For Inquiries**

- Special Screenings ・ Latter-Stage Elderly Medical Screenings
- National Health Insurance Health Checkups for those in their 30's

**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

・ National Health Insurance Comprehensive medical examination (*ningen dokku*) /comprehensive brain examination

Nagano City Hall National Health Insurance Section  
TEL 026-224-7241

・ Late-Term Elderly Human Dock / Brain Dock  
Nagano City Hall Elderly Persons' Active Participation Support Section  
TEL 026-224-8767

・ Other Examinations  
Nagano City Hall Health Center, Health Care Section TEL 026-226-9962

All of the above offices are open:  
Mon.-Fri., 8:30am~5:15pm  
(excepting national holidays)

・ 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)

### 【Vaccinations for Senior Citizens / 高齢者の予防接種】

Type of Service (種類)	Target (対象)	Available (実施時期)	Personal Expense 自己負担
Influenza (インフルエンザ)	Individuals 65 years old and above (65歳以上の市民)	Early Oct. – Late Dec. (10月初旬～12月下旬)	1,200 円
Pneumococcal Pneumonia (高齢者肺炎球菌)	Nagano City Residents who are 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, or 100 years old 年度内に 65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民	Year round (At designated medical facilities) 通年 (指定医療機関)	2,000 円

\* This vaccination is performed at locations designated by the city.

\* Some people under 65 years old can get the vaccination (Influenza, Pneumonia).

\* Only for those who have not yet received the vaccine (Pneumonia).

\* For more details, please contact the Nagano City Hall Health Center Health Care Section.

**Inquiries** Infectious Diseases Countermeasures Officers,  
Nagano City Hall Health Center Health Care Section

\* 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。

TEL: 026-226-9964  
 Hours: Mon-Fri 8:30-17:15  
 (excluding national holidays)

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)

【Medical Consultations】	
Health ・ Diet Counseling	Matters related to the maintenance and promotion of health and the prevention of disease (counseling regarding blood pressure, quitting smoking and diet)
Exercise Counseling	The prevention and improvement of lifestyle diseases, to prevent knee and lower back pain etc., counseling regarding exercise for health improvement
Dental Counseling	Prevention of cavities and periodontal disease, how to brush teeth, swallowing etc. counseling
Infertility and Miscarriage Counseling	Counseling on infertility and miscarriage
Adolescence Counseling	Counseling on body changes during puberty, concerns about sex, emotional problems, etc.
Intractable Disease Counseling / Intractable Disease Medical Treatment Counseling	Counseling on disease, medical treatment and recuperation
Mental Health and Well-being Counseling	Counseling on mental health, mental troubles and hikikomori (withdrawing from society), alcohol-related problems, post-partum mental health, etc.
AIDS and Sexually Transmitted Disease Counseling	Counseling on AIDS and sexually transmitted diseases etc.
Hepatitis Virus Counseling	Hepatitis B and Hepatitis C counseling
Rubella Counseling	Counseling on Rubella and antibody screening
Counseling concerning tuberculosis	Counseling on disease and medical treatment

※ For some types of counseling an appointment is needed.

For information about requesting counseling and times etc. please inquire at the Health Center Health Care Section

(前掲表の日本語版)

【各種相談】

相談の種類	相談内容
健康・食生活相談	健康の維持・増進や疾病予防に関すること（血圧、禁煙、食生活等）についての相談
運動相談	生活習慣病を予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談
歯科相談	歯周疾患とむし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲みこみなどの相談
不妊・不育症相談	不妊・不育症に関する相談
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、性に関する悩み、心の問題など
難病医療相談 難病療養相談	病気や医療、療養生活についての相談
精神保健福祉相談	精神に関する病気、心の悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後の心の健康などに関する相談
エイズ・性感染症相談	エイズ・性感染症などの相談
肝炎ウイルス相談	B型及びC型肝炎ウイルスの相談
風しんに関する相談	風しんや抗体検査に関する相談
結核に関する相談	病気や医療についての相談

※予約制のものが 있습니다。申し込み・時間等については、保健所健康課までお問い合わせください。

**Inquiries**

Nagano City Hall Health Center Health Care Section

TEL: 026-226-9960

Monday ~ Friday 8 : 30am ~ 5 : 15pm (excluding holidays)

**問い合わせ**

長野市保健所健康課

TEL: 026-226-9960

月～金 8 : 30～17 : 15 (祝日を除く)

## Welfare Services

### Welfare Services

Among the many welfare services available in Nagano City, the main services available are listed below. Please be aware that only foreigners who have completed resident registration are eligible to use these services.

#### **【Nursing Care Insurance】**

Nursing insurance is a social system that supports people in need of long-term care and families coping with the worries and financial burdens associated with such care. People 40 years and older are required to enroll in nursing insurance and to pay for the premium. The insurance will provide nursing services if they become necessary for a person 65 years or older, except in special cases.

#### **Inquiries**

Nagano City Hall Long-Term Care Insurance Section

TEL. 026-224-7991

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

#### **【Welfare Provisions for the Disabled】**

People with physical disabilities, intellectual disabilities or mental disorders can receive a variety of services.

**Inquiries** Nagano City Hall Disabled Persons' Welfare Section

TEL: 026-224-5030

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

#### **【Welfare for Seniors】**

We offer an array of services targeted at elderly citizens.

**Inquiries** Nagano City Hall Elderly Persons' Active Participation Support Section

TEL: 026-224-5029

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

### 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せん。

**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】**

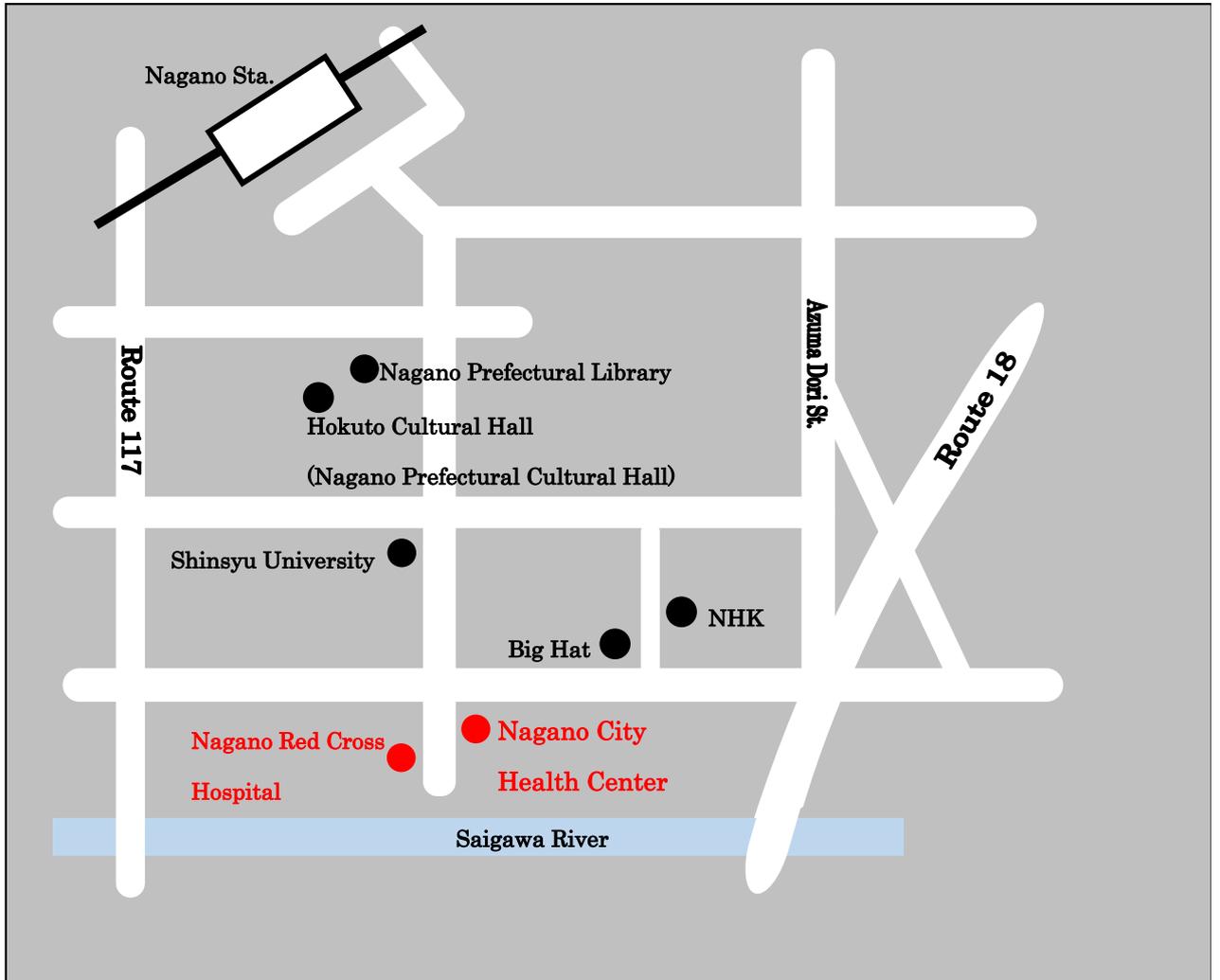
高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

**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)

**Map 2**



# Parenting and Education

子育てと教育

**Maternity & Infant Health Services** ..... **p.84**

母子保健サービス

**Parental Support** ..... **p.91**

子育て支援

**Education for Children** ..... **p.94**

子どもの教育

## Maternity & Infant Health Services

### Maternity & Infant Health Services

#### **【Pregnancy】**

There are a number of services available to pregnant women and babies in Japan. However, to qualify for these services, you must have completed resident registration (see “[Procedures for foreign residents](#)” on [pg. 2](#)).

If you are pregnant and intend to give birth in Japan, submit a notification of pregnancy (available at any obstetrics clinic) to the Nagano City Health Center Health Care Section, the Nagano City Hall Health Care Section Counter (Bldg. 1 2F), a health center, or any branch office. You will then be issued a maternity handbook and vouchers for prenatal checkups. Foreign language versions of the handbook are available at the Nagano City Hall Health Center Health Care Section.

The progress of your pregnancy and condition of delivery, and your baby’s growth and vaccinations will be recorded in the maternity handbook, so be careful not to misplace it. With the health exam vouchers, you may receive subsidized prenatal examinations at medical facilities in Nagano Prefecture during your pregnancy. Submit the vouchers at the appropriate reception desk.

Vouchers are not valid for exams performed in another prefecture, so you should consult the Nagano City Health Care Section for how to proceed, should you find yourself in this case.

#### **【After Giving Birth】**

“Aka-chan no Shiori,” which contains vouchers for your child’s health checkups and vaccinations, will be issued to you upon the submission of the notification of birth. Birth notifications must be turned in to the

### 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

Health Care and Civic Service Section of City Hall or a branch office within 14 days of your child's birth (see "Birth Notification" on p.8).

Additionally, you should receive a lump-sum birth allowance from the insurance policy in which you are enrolled. Those enrolled in the National Health Insurance Plan should apply for this allowance at the National Health Insurance Section of City Hall when you submit the notification of your child's birth. If you are enrolled in a plan through your workplace, please inquire with the person there in charge of insurance matters.

**【List of Health Checkups, Healthcare Classes, & Advice/counseling for Infants】**

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】**

Types	Target	Sites	When
4 Month-Old Infant Health Checkup	Infants 3 to 5 months old	Various health centers	All year long
General Health Checkup for Infant	Infants 3 to 11 months old	Designated medical institutions	〃
7-8 Month-Old Infant Healthcare Workshops	Infants 7 to 9 months old	Health Care Center	〃
9-10 Month-Old Infant Health Checkup	Infants 9 to 10 months old	Designated medical institution	〃
18 Month-Old Infant Health Checkup	Infants 18 to 23 months old	Health Care Center	〃
2 Year-Old Child Healthcare Workshop	Infants 24 to 35 months old	〃	〃
3 Year-Old Health Checkup	Infants 42 to 45 months old	〃	〃
Health & Child-Rearing Consultation	Guardian etc.	〃	〃

**Inquiries** Maternal Healthcare or Health Promotion Officers, Nagano City Health Center, Health Care Section

TEL: 026-226-9963

Hours: Mon.-Fri 8:30-17:15 (excluding national holidays)

(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)

### 【Vaccinations for Children】

Vaccinations are provided for children. The details about vaccinations may change due to laws or the recommendations of the Japan Medical Association.

### 【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。

Type	Target	When
Hib (Hemophilus influenza type b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ Infants who are 2 months to under 7 months old when beginning the vaccination: 4 shots Initial Round: 3 shots with 27-56 days between each shot by the time they turn 1 year old. Booster Shot: after the 3<sup>rd</sup> shot, one additional shot within 7-13 months</li> <li>◎ Infants who are 7 months to 1 year old when beginning the vaccination: 3 shots Initial Round: 2 shots with a 27 to 56 day interval between each shot by the time they turn 1 year old. Booster Shot: After the 2<sup>nd</sup> shot, 1 additional shot within 7-13 months</li> <li>◎ Children who are aged 1 year old – under 5 years old who are beginning the vaccination: 1 shot</li> </ul>	All year long (at designated medical institutions)

Type	Target	When
Pneumococcus for children	<p>☉Infants who are 2 months under 7 months old when beginning the vaccination: 4 shots</p> <p>Initial Round: 3 shots within at least a 27 day interval between each shot and must be completed by 1 year of age</p> <p>Booster Shot (additional): 60 days or more after the third shot and must be at least one year old: one shot</p> <p>☉Children who are 7 months to 1 years old when they begin the vaccination: 3 shots</p> <p>Initial Round: 2 shots at an interval of 27 days or more by the time they reach 1 year and 1 month of age.</p> <p>Booster Shot (additional): 60 days or more after the 2<sup>nd</sup> shot and must be at least 1 year old: 1 shot.</p> <p>☉Children who are between 1 years old and under 2 years old when they begin the vaccination: 2 shots with a 60 day or more interval between the shots.</p> <p>☉Children 2 years old to under 5 years old when they begin the vaccination: 1 shot</p>	All year long (at designated medical institutions)
DPT-IPV (Diphtheria • Pertussis (Whooping Cough) • Tetanus • Polio)	<p>Initial Round: For children aged 3 months until under 7 years 6 months: 3 shots at an interval of 20-56 days between each shot.</p> <p>Booster Shot: 1 additional shot 12 to 18 months after the 3<sup>rd</sup> shot is completed</p>	All year long (designated medical institutions)
IPV (Polio)	Same as DPT-IVP	All year long (at designated medical institutions)
DT (Diphtheria • Tetanus)	From 11 years old until under 13 years old: 1 shot	All year long (at designated medical institutions)
BCG	From 3 months until under one year old: 1 shot	All year long (at designated medical institutions)

Type	Target	When
MR (Measles • Rubella)	<p>1<sup>st</sup> Stage: from 12 months-23 months old: 1 shot</p> <p>2<sup>nd</sup> Stage : during the year before they enter elementary school*: 1 shot</p> <p>(*Children from 5-6 years old can receive the vaccine anytime between April 1<sup>st</sup> in the year before they will enter elementary school until March 31<sup>st</sup> during the year that they enter elementary school)</p>	All year long (at designated medical institutions)
Chicken Pox	From 1 year old to 2 years old. 2 shots in intervals of 6 to 12 months.	All year long (at designated medical institutions)
Japanese Encephalitis	<p>1<sup>st</sup> Stage: from 3 years old to under 7 years 6 months: 2 shots with a 6 to 28 day interval between them. One year after the 2<sup>nd</sup> shot, 1 more shot.</p> <p>2<sup>nd</sup> Stage: 9 years old to under 13 years old: one shot</p> <p>※Those born from April 2<sup>nd</sup>, 1996 to April 1<sup>st</sup>, 2007, who are out of the age range for the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> stages, can get the remaining shots up until the day before their 20<sup>th</sup> birthday.</p> <p>※Please consult with a physician if you would like the shot to be given between 6 months and 3 years of age.</p>	All year long (at designated medical institutions)
Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Number of shots given: 3, before reaching the age of 1.</li> <li>• Period between shots: The first 2 shots will be given at least 27 days ( 4 weeks ) apart. The remaining one will be given 139 days (20 weeks) after the 1<sup>st</sup> one.</li> </ul>	<p>※ Available year-round (designated healthcare providers)</p>

Type	Target	When
Uterine Cervix Cancer	<p>Girls with the comparable ages of 6<sup>th</sup> grade of elementary school to 1<sup>st</sup> year of high school: choose one type of vaccine from 2 available and get 3 shots.</p> <p>◎ Cervix-brand vaccine (prevents 2 types of viruses)</p> <p>2<sup>nd</sup> shot will be administered 1 month after the 1<sup>st</sup> shot</p> <p>3<sup>rd</sup> shot will be administered 6 months after the 1<sup>st</sup> shot</p> <p>◎ Gardasil-brand vaccine (prevents 4 types of viruses)</p> <p>2<sup>nd</sup> shot will be administered 2 months after the 1<sup>st</sup> shot</p> <p>3<sup>rd</sup> shot will be administered 6 months after the 1<sup>st</sup> shot</p> <p>* On June 14<sup>th</sup>, 2013, the Ministry of Health, Labor, and Welfare stopped recommending the vaccination. If you would like to get the shot, there is a limited number still available.</p>	All year long (at designated medical institutions)

(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)	<p>◎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</p> <p>◎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</p> <p>◎1 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)
小児用肺炎球菌	<p>◎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</p> <p>◎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</p> <p>◎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</p> <p>◎2 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)

## (前掲表の日本語版)

種 類	対 象	実施時期
DPT-IPV (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)
IPV (ポリオ)	DPT-IPVと同様	通年 (指定医療機関)
DT (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)
BCG	生後3か月～1歳未満で1回接種	通年 (指定医療機関)
MR (麻しん・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か月～3歳の間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)以上の間隔をおいて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)

**Inquiries**

Nagano City Hall Health Center, Health Care Section

TEL: 026-226-9964

Hours: Mon.-Fri 8:30-17:15 (excluding national holidays)

**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)

## Parental Support

### Parental Support

#### 【Benefits】

##### ①Child Allowance

Child allowance will be distributed to the person raising the child until the child completes junior high school.

**Inquiries** Nagano City Hall Child-Rearing Support Section  
TEL: 026-224-5031

Hours: Mon – Fri 8:30am – 5:15pm

(excluding national holidays)

##### ②Child Rearing Allowance

In the case of single-parent households that are or a father or mother with heavy disabilities, and under the fiscal year when the child turns 18, the father or mother who is taking care of the child can receive child rearing allowance. (There are restrictions based on income, etc.)

**Inquiries**  
Nagano City Hall Child-Rearing Support Section  
TEL: 026-224-5031

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

##### ③Welfare and Medical Assistance for Infants

Financial support is available to partially cover hospitalization and transportation of children from birth until their 3<sup>rd</sup> year of junior high school.

**Inquiries** Nagano City Hall, Public Welfare Section  
TEL: 026-224-7829

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

#### 【Daycare Center (Hoikuen)】

Daycare Centers look after children who are of preschool age and have either working parents or parents whose illnesses that prevent them from being cared for

### 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）

#### 【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

at home. In order to be eligible for a nursery school, your child must meet the following qualifications:

- Currently lives in Nagano City
- Does not have a disability that inhibits him or her from group activities
- Proof that, due to his or her guardian's work (more than 64 hours a month), illness or providing nursing care of someone in the same home etc., he or she cannot receive adequate childcare at home.

There are 73 daycare centers in Nagano City, 15 authorized Centers for Early Childhood Education and Care, and 4 Community Nursery Programs.

#### ① Tuition

Tuition is determined according to a rate determined by the guardian's municipal income taxes (see "Taxes" on pg. 16).

Furthermore, due to the compensation change for preschool and daycare for children 3 years and older, daycare fees will be compensated.

#### ② Temporary Childcare

In cases where childcare in the home temporarily becomes problematic, individuals can receive temporary childcare for a maximum of three days per week.

#### Inquiries

Nagano City Hall Daycare and Preschool Section

TEL: 026-224-8031

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

#### **【Preschool (*Yochien*)**

Children can enter preschool once they have turned three years old. Entrance procedures, opening times, and fees vary by school. In addition, since some schools allow two year-olds to enroll, contact the preschool in question for more details.

There are 19 preschools in Nagano City and 15 authorized Centers for Early Childhood Education and Care.

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、5 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）

#### **【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。

**Inquiries** Nagano City Hall Daycare and Preschool  
Section TEL: 026-224-8031  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

### 【Coordinated Plan for Afterschool Care】

These facilities are a place for children to play and spend time after school and on holidays, and offers them a chance for social interaction and many different experiences. Facilities where this project has been implemented are child welfare residential facilities, children's centers, children's clubs, and children's plazas.

The facilities are designated for elementary school children whose parents who work during the afternoons. Depending on your elementary school zone, there are also various facilities for elementary school children if you wish for them to attend one. The regular monthly usage fee is ¥2000, but if parents make use of extended hours at the facilities, they will be required to pay an additional fee. The dates of operation, the hours of operation, extended hours of operation, and the children they accept vary depending on the facility so please contact the individual facility or the Childhood Policy Section (*Kodomo Seisaku-ka*) for more information.

**Inquiries**  
Nagano City Hall Childhood Policy Section  
TEL: 026-224-6796 FAX: 026-224-7648  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)

**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)

## Education for Children

### Education for Children

#### **【Japanese Schools】**

The Japanese school year begins in April. In most cases, elementary school consists of grades 1-6, junior high school grades 1-3, and high school grades 1-3. For Japanese citizens, elementary and junior high school education is compulsory. Grade placement is according to age and is determined by one's birthday within the school calendar year, from April 2<sup>nd</sup> to April 1<sup>st</sup> of the following year. Students enter elementary school during the school year in which they will have already turned six years-old and receive instruction for six years. Once they graduate from elementary school, students enter junior high school and graduate three years later.

#### **Inquiries**

- Nagano City Board of Education Office, School Education Section  
TEL: 026-224-5063  
Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.  
(excluding national holidays)
- Homepage of Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (About the education system in Japan)

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

(English)



#### **【Tuition Fees and Textbooks】**

In public elementary and junior high schools, there are no tuition fees, and textbooks are provided free of charge. However, parents are responsible for lunch fees, the cost of some educational materials, and other incidental expenses.

### 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。

## 【Schooling for Foreign Children】

Children of foreign nationalities residing in Japan are under no obligation to attend Japanese schools. However, the Nagano City Board of Education recommends that these children attend Japanese elementary and junior high schools. If they attend these schools, foreign students are enrolled in grades according to their age. After completing moving procedures (see “Procedures for foreign residents” on pg. 2), guardians wishing to enroll their child in Japanese elementary or junior high school must first register with the Civic Service Section (see “Procedures for Foreign Residents” p. 2) then visit the Nagano City Board of Education Office’s School Education Section (*gakkou kyoiku-ka*) carrying their name seal (see “*Inkan* (Name Seals)” on pg. 12) and their child’s *zairyu* (residence) card.

### **Inquiries**

Nagano City Board of Education Office, School Education Section

TEL: 026-224-5063

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

## 【Parent-Teacher Association (PTA)】

The PTA is a school-focused association made up of parents and guardians whose children attend a given school. Parents join the association when they enroll their child and cooperate with teachers to plan various enriching activities for the students.

## 【School Expense Subsidies】

Students judged by the Board of Education to have trouble entering school due to financial complications may receive financial assistance for school supplies and lunch fees.

## 【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。

For details, please contact the specific elementary or middle school, or the Nagano City Board of Education Office, General Affairs Section.

**Inquiries** Nagano City Board of Education Office,  
General Affairs Section

TEL: 026-224-8597

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

### 【High School】

In Nagano city, there are three types of high schools: prefectural, municipal, and private. For all high schools students must pass entrance examinations in order to enroll. For more information about high schools, please contact one of the following sections:

- About prefectural high schools:  
Nagano Prefecture Board of Education Office, High School Education Section  
(TEL: 026-235-7430)
- About the municipal high school :  
Nagano City High School (TEL: 026-296-1241)
- About private high schools:  
Please contact each school directly.

### 【Special Consideration Regarding High School Entrance Exam】

Children of foreign nationalities who have resided in Japan for 6 years or less may receive special consideration on their academic skills tests and other exams.

For more information, contact the High School Education Section of the Nagano Prefecture Board of Education.

**Inquiries** Nagano Prefecture Board of Education Office,  
High School Education Section

TEL: 026-235-7430

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

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）

### 【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）

## 【Scholarships】

A scholarship system is in place in Nagano City to assist students who for financial reasons have difficulty entering high schools and National Colleges of Technology. To be approved for a scholarship one must meet the following conditions:

- Residence in Nagano City for over a year
- Being an exemplary student, academically and behaviorally; possess good health
- To be acknowledged as having difficulties going to school due to financial circumstances
- Have recommendations from his or her middle school alma mater or current school
- To not have received financial aid from any other organization

For more information on how to apply, etc., call the Nagano City Board of Education, General Affairs Section.

**Inquiries** Nagano City Board of Education Office,  
General Affairs Section

TEL: 026-224-8597

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

## 【Education-Related Consultation】

If you have any problems or would like advice regarding education, consult the School Education Section of the Nagano City Board of Education Office. They will give you advice from a professional point of view.

**Inquiries** Nagano City Board of Education Office,  
School Education Section

TEL: 026-224-5081

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

## 【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)

## Public Services

様々な公共サービス

<b>Free Counseling Services</b> .....	<b>p.99</b>
無料相談窓口	
<b>International Exchange</b> .....	<b>p.101</b>
国際交流	
<b>Everyday Living Support</b> .....	<b>p.103</b>
生活支援	
<b>Labor &amp; Employment</b> .....	<b>p.105</b>
労働・雇用	
<b>Public Facilities</b> .....	<b>p.107</b>
公共施設	

## Free Counseling Services

### Free Counseling Services

#### **【Nagano City Services】**

Nagano City provides consultations to its residents on a variety of issues. At the times listed below, you may stop in for a consultation in either Japanese or one of the other languages listed.

### 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。

Location	Language	Day	Time
International Exchange Corner (Monzen Plaza, 3 <sup>rd</sup> floor)	English, Chinese	Every day except Sundays and the first and third Wednesday of the month	10:00 a.m.-6:00 p.m.
Nagano City Hall, International Relations Section (Nagano City Hall Building 2, 3 <sup>rd</sup> floor)	English	Monday-Thursday	8:30 a.m.-5:15 p.m.
		Friday	8:30 a.m.-12:30 p.m.

The International Exchange Corner will also offer counseling in Korean, Tagalog and Thai once a month.

For details, please contact the above locations.

(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 (もんぜんぷら座 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。

#### **【Inquiries】**

- Inbound Tourism and International Relations Section

**TEL** 026-224-5447

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

**E-mail** [kokusai@city.nagano.lg.jp](mailto:kokusai@city.nagano.lg.jp)

- International Exchange Corner

**TEL** 026-223-0053

**URL**



#### **【問い合わせ】**

- インバウンド・国際室

**TEL** 026-224-5447

**URL**

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

**E-mail** [kokusai@city.nagano.lg.jp](mailto:kokusai@city.nagano.lg.jp)

- 国際交流コーナー

**TEL** 026-223-0053



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

[E-mail](mailto:kokusai@monzen-plaza.com) kokusai@monzen-plaza.com



[URL](http://kokusai.sakura.ne.jp/kokusai.html)

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



[E-mail](mailto:kokusai@monzen-plaza.com) kokusai@monzen-plaza.com

### 【Nagano Prefecture Services】

### 【長野県の相談窓口】

Location	Languages	Day	Time
Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI) Public Interest Incorporated Foundation Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center Monzen Plaza 3 <sup>rd</sup> Floor	Chinese, Tagalog Thai, Portuguese, English, etc. 15 languages	Monday-Friday (excluding the 1 <sup>st</sup> and 3 <sup>rd</sup> Wednesdays of the month) Also open on the 1 <sup>st</sup> and 3 <sup>rd</sup> Saturdays of the month	10:00am~ 6:00pm

\* See pg. 103, “Everyday Living Support”

(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

\*103 ページ「生活支援」を参照

### 【Inquiries】

Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI)

Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center

[TEL](tel:026-219-3068) 026-219-3068

[URL](https://www.naganoken-tabunka-center.jp/) <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

[E-mail](mailto:mail@anpie.or.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

[TEL](tel:026-219-3068) 026-219-3068

[URL](https://www.naganoken-tabunka-center.jp/) <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

[E-mail](mailto:mail@anpie.or.jp) mail@anpie.or.jp



## International Exchange

### International Exchange

#### **【International Exchange Corner】**

The International Exchange Corner is located on the 3<sup>rd</sup> floor of Monzen Plaza and is used, among other things, to provide information to foreign residents, and to facilitate citizens' international exchange and the activities of international exchange groups.

Features:

- Materials for Japanese language studies and a small library
- Exchange Salon
- Bulletin board

#### **① Japanese Language Classes**

Japanese language classes for foreigners are held at the International Exchange Corner. Starting with a beginner-level class where you can study the simple Japanese vocabulary necessary for daily life in Japan, there are various classes to suit one's skill-level. Classes are open to all who are interested, so do not hesitate to participate. Other than the cost of materials, the classes are free.

#### **② Japanese Culture Classes**

There are Japanese culture classes held by volunteers at the International Exchange Corner, including classes on Japanese calligraphy and *kimono*. In most cases the classes are free except for the material fees. Please contact the International Exchange Corner for more information.

There are times when these classes may be cancelled to prevent the spread of COVID-19.

### 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。

- 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。

#### **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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止している場合があります。

### ③Daily Life Consultations

If you are having any difficulties in Nagano City, please consult the staff at the International Exchange Corner.

#### 【Inquiries】

- International Exchange Corner

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

**Address** Monzen Plaza 3<sup>rd</sup> floor, 1485-1 Shinden-cho, Nagano City

**E-mail** kokusai@monzen-plaza.com

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

**Hours** 10:00a.m.-6:00p.m.

**Closed** Sundays, the 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Wednesday of the month, December 29<sup>th</sup> -January 3<sup>rd</sup>



- Inbound Tourism and International Relations Section

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

**Address** Nagano City Hall Building 2, 3<sup>rd</sup> floor, Midori-cho 1613, Tsuruga, Nagano City

**Hours** Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

Excluding national holidays and the New Year's Holiday (12/29-1/3)

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

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

### ③ 生活相談

長野市で暮らしていく上でお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。

#### 【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/>

## Everyday Living Support

### Everyday Living Support

#### **【Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center】**

**(“Nagano-ken Tabunka Kyosei Sodan Center”)**

The Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI)’s **Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center** has counselors who assist Nagano’s international population and those who don’t understand Japanese very well. They offer assistance in 15 languages including Japanese, Portuguese, Chinese, Thai, Tagalog, English, etc. Consultations can be conducted over the phone or in person, and consultations using 3-way interpreting services through an interpreting company can also be requested.

If you would like a face to face consultation, please contact the staff in advance. If you would like to speak with one of the staff members, please feel free to call. Consultations are free, and any issues you discuss will be regarded as strictly confidential.

Available Services :

- Consultations about governmental services in Nagano Prefecture
- Referrals to specialized consultants
- Consultations on issues related to elementary and junior high school, and classes in one’s native language.
- Consultations on other issues related to daily life

#### **【Inquiries】**

Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI)  
Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center

### 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

**TEL** 026- 219-3068

**FAX** 026- 219-2647

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

**E-mail** [mail@anpie.or.jp](mailto:mail@anpie.or.jp)

### **【 Regional Communicators for Harmonious Co-Existence】 (“*Chiiki Kyosei Communicators*”)**

If you have difficulties with day-to-day issues because of unfamiliarity with Japanese customs or Japanese language, you can ask your local volunteers, the so-called “Regional Communicators for Harmonious Co-Existence” (“*chiiki kyosei communicator*”), for help. They are ready to assist foreign residents in their native languages.

If you would like to contact the volunteers, please call the Nagano City Hall Inbound Tourism and International Relations Section (TEL. 026-224-5447). For questions on how the system works, or how to register as a volunteer, please call the Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI) ([TEL:026-235-7186](tel:026-235-7186)) or The Citizens and Cultural Affairs Department’s International Relations Section at the Nagano Prefectural Office (TEL. 026-235-7165).

**FAX** 026-219-2647

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

**E-mail** [mail@anpie.or.jp](mailto:mail@anpie.or.jp)

### **【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](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）

## Labor & Employment

### Labor & Employment

In order to work in Japan including in Nagano City, **you must have a visa that permits you to work if you are of foreign citizenship** (See “Residence Procedures” on pg. 5).

#### **【Job Placement】**

“Hello Work” will help you to find employment based on your skills and aspirations. It also helps companies find able workers. “Hello Work” offices are all connected on the internet, providing a network abundant in job-related information.

#### **【Inquiries】**

- “Hello Work” Nagano (TEL: 026-228-1300)

**Address** 3-2-3 Nakagosho, Nagano City

**Hours** Mon.- Fri. 8:30a.m.-5:15p.m., (Closed on Sundays, public holidays and New Year's Holiday (December 29th-January 3rd))

##### \* Extended Time

Mon/Wed 5:15 p.m. - 7:00 p.m.

1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Saturday of the month 10:00 a.m. - 5:00 p.m.

\* Extended time is only available for public computer viewing, vocational counseling, and job introduction.

(These schedules may be subject to change.)

- “Hello Work” Shinonoi (TEL: 026-293-8609)

**Address** 826-1 Shinonoi Fusetakada, Nagano City

**Hours** Mon - Fri 8:30a.m. -5:15p.m. (Closed on Sundays, public holidays and New Year's Holiday (December 29th-January 3rd))

### 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、その会社にふ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）

## 【Labor Consultation】

The Nagano Labor Bureau (Nagano *rodo kyoku*) conducts consultations for labor issues involving foreign workers.

・ Labor Standards Inspection Section, Nagano Labor Bureau (Nagano *rodo kyoku rodo kijun-bu kantoku-ka*)

**TEL** 026-223-0553

**Address** 1-22-1 Nakagoshō, Nagano City

**Hours** Every Tues. and Thurs. 9:00a.m.-3:30p.m.

(This schedule is subject to change)

**Language** Portuguese

**URL** <https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>



(Japanese only)

\* Consultations are held in Japanese Mon.-Fri. 8:30am-5:15pm (excluding national public holidays).

For consultations in Portuguese regarding foreigner labor policies, please visit the homepage below

**URL**

[https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/syokugyyou\\_taisaku/gaikokujin-syuugyyou\\_portuguese.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyyou_taisaku/gaikokujin-syuugyyou_portuguese.html)



“Hello Work Nagano”

**TEL** 026-228-1300

**Chinese consultation** Every Mon. 1:00p.m.-3:00p.m.

Everywed. 1:00p.m.-4:00p.m.

**Portuguese consultation** Every Wed. 1:00p.m.-3:00p.m.

(These schedules may be subject to change.)

## 【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/syokugyyou\\_taisaku/gaikokujin-syuugyyou\\_portuguese.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyyou_taisaku/gaikokujin-syuugyyou_portuguese.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)

## Public Facilities

### Public Facilities

#### **【Community and Exchange Centers】**

There are 57 community and exchange centers in Nagano City, serving as facilities to make friends, study, and learn.

Community and Exchange centers are open year-round for all residents, and used for various courses, lectures, or resident-organized programs. Study rooms can also be reserved for study groups and other clubs. For further information about the location of community and exchange centers and so on, please contact the Family and Community Learning Section of City Hall.

**Inquiries** Nagano City Hall Family and Community Learning Section

TEL: 026-224-5082

FAX: 026-224-5104

Hours: Mon.-Fri. 8:30a.m.-5:15p.m.

(excluding national holidays)

#### **【Nagano City Lifelong Learning Center】**

The Lifelong Learning Center is a facility that provides residents with the opportunity to study anytime and anywhere, and to make use of what they learn.

**Inquiries** Nagano Lifelong Learning Center (*shogai gakusyu center*)

TEL: 026-233-8080

FAX: 026-233-8081

Address: TOiGO WEST 3F & 4F, 1271-3 Tsuruga Toigoshō, Nagano City

Hours: 9:00a.m.-9:30p.m.

Closed: 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Monday (Tuesday when Monday is a holiday), December 29-January 3

### 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。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 : 長野市鶴賀問御所町 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

## 【Library】

Nagano City has two municipal libraries (the Nagano City Library and Southern Nagano Library) and a prefectural library.

At the municipal libraries, it is possible for an individual to borrow up to 10 books for a maximum of two weeks. However, an ID is required to make a library card when you borrow books for the first time.

At the prefectural library it is possible for one person to keep up to 5 books for a maximum of two weeks. Just as with the municipal libraries, an ID card will be necessary when applying for a library card.

For further information, please contact each of the libraries.

### Inquiries

#### ●Nagano Library (*Nagano Toshokan*)

TEL: 026-232-3558

Address: 1097-3 Oaza Nagano Nagato-cho, Nagano City

Hours: Mon.-Fri 9:45a.m.-7:00p.m.,

Saturdays, Sundays, national holidays: 9:45a.m.-6:00p.m.

Closed: Tuesdays, the last Thursday of the month (4<sup>th</sup> Wednesday in December), December 29 - January 3, and during maintenance period (for 2 weeks once a year).

#### ●Southern Nagano Library (*Nanbu Toshokan*)

TEL: 026-292-0143

Address: 1201 Shinonoi Onbegawa, Nagano City

Hours: 10:00a.m.~6:00p.m.

Closed: Tuesdays, the last day of the month Jan. - Nov. (if the last day of the month is a Tuesday, Saturday, Sunday, or public holiday, the library will be closed the previous day), the 4<sup>th</sup> Wednesday in December, December 29-January 3, and during a maintenance period (two weeks once a year)

\* The book van makes rounds throughout the city, lending out books in 91 different places.

## 【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）

• Nagano Prefectural library  
TEL: 026-228-4500 (Main line)  
026-228-4921 (Reference Desk)  
Address: 1-1-4 Wakasato, Nagano City  
Hours: Children's Room 9:00a.m. - 5:00p.m.  
General (Tue.-Fri.) 9:00p.m. - 7:00p.m., (Sat., Sun.  
& public holidays) 9:00a.m. - 5:00p.m.  
Closed: every Monday, the last Friday of the month,  
and December 28-January 4 and during a  
maintenance period (two weeks once a year)  
URL: <http://www.library.pref.nagano.jp/>



(Japanese & English)

\* 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)

## In Case of Emergency

緊急のとき

**Emergency Calls** ..... p.111

緊急呼び出し

**In Case of Fire** ..... p.113

火事のとき

**In Case of Sudden Illness or Injury** ..... p.115

緊急の病気・ケガのとき

**In Case of Traffic Accidents, Incidents, or Crime** ..... p.117

事故・事件・犯罪のとき

**Earthquakes** ..... p.119

地震のとき

**Flood** ..... p.121

水害のとき

## Emergency Calls

### Emergency Calls

- **IN CASE OF A FIRE SERIOUS INJURY, OR CRITICAL CONDITION ⇒ CALL 119**
- **IN CASE OF A CRIME, TRAFFIC ACCIDENT, OR INCIDENT ⇒ CALL 110**

### **【HOW TO CALL 119 AND 110】**

**Calls are accepted 24 hours.**

**However, a foreign language-speaking operator is not available at the 119 number, so please ask someone who speaks Japanese to call on your behalf. This will enable a more prompt response.**

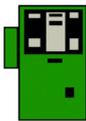
- ① From an Ordinary Household Phone  
Simply dial 119 or 110.
- ② From a Cellular Phone  
Simply dial 119 or 110.

\* In most cases your location cannot be determined based on your call, so it will take time to ask the location of the disaster. When you call, please report the location or address where the emergency vehicle should be dispatched and give the name of nearby landmarks, intersections, and major roads.

- ③ From a Pay Phone

The procedure differs according to the type of phone you use.

- ③ - 1 Green Phones (equipped with an emergency-call button)



Pick up the receiver and after pressing the red button, dial 119 or 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。

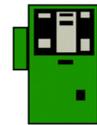
- ③ - 1 緑の電話機 (緊急通報ボタン付)

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 Grey Phones (digital)



Pick up the receiver and dial 119 or 110.

③-3 Pink Phones



(not equipped with emergency-call button)

Have the store clerk unlock the phone and dial 119 or 110.

**【When Placing Emergency Calls Please Note:】**

Calling 119:

Ambulances are intended for the use of people with grave injuries or illnesses. Hence, we ask that those in a less perilous condition consult an emergency patient center (see “Nighttime and Weekend Medical Service Availability” pg.67 ), and allow individuals facing more imminent danger priority in ambulance service.

Also, please note that 119 is not a consultation hotline. For fire safety-related inquiries, please call the Nagano Fire Dept.

**Inquiries** Nagano City Fire Dept. (representative)

TEL: 026-227-8000

Hours: Mon-Fri (excluding national holidays)

8:30a.m. - 5:15p.m.

Calling 110:

If you need to speak to the police immediately, please call this number. If you seek consultation or have an inquiry, please call a nearby precinct of the Nagano Police Department directly.

**Inquiries**

- Central Nagano Police Station

Address: 1-6-15 Miwa, Nagano-shi

TEL: 026-244-0110

- Southern Nagano Police Station

Address: 551 Shinonoi Komori, Nagano-shi

TEL: 026- 292-0110

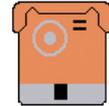
③-2 グレーの電話機 (デジタル公衆電話)

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。



**【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

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。

**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

## In Case of Fire

### In Case of Fire

In the event of a fire, please dial 119 (no area code). Once you place the call, the fire department will ask you questions like the following. Please answer slowly and clearly. Below is an example of an emergency phone call.

Please ask someone who speaks Japanese to call 119 if you don't have confidence in your ability to communicate well in Japanese.

### 火事するとき

火事ときは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。

### 【Sample Emergency Call- Fire / 火事ときの会話例】

Fire Department Operator (消防局オペレーター)	You (あなた)
<b>Is there a fire or a medical emergency?</b>	<b>There's a fire!</b>
<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！
<b>What is the location? The address?</b>	<b>The address is ○○○○. (*)</b>
<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 (*)
<b>What is burning?</b>	<b>A house (car, withered grass) is burning</b>
<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
<b>Where is the fire (on what floor)?</b>	<b>The kitchen (living room, bedroom) on the first floor is burning</b>
<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
<b>Is anyone hurt?</b>	<b>○○ men burned their arms (inhaled smoke and passed out, etc.)</b>
<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）
<b>Is there anyone who didn't make it out safely?</b>	<b>○○ women are missing.</b>
<i>Nigeokureta hito wa imasu ka?</i> 逃げ遅れた人はいますか？	○○onin no josei ga miemasen. 女性○人の姿が見えません

<b>Fire Department Operator</b> (消防局オペレーター)	<b>You</b> (あなた)
<b>Please tell me your name</b>	<b>I'm Taro Nagano.</b>
<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
<b>Please give me a number where I can reach you</b>	<b>It's ○○○-○○○○.</b>
<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	○○○-○○○○ <i>desu.</i> ○○○-○○○○です

\* If you don't know the address of your location, describe a distinctive nearby landmark.

( \* 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。 )

## In Case of Sudden Illness or Injury

### In Case of Sudden Illness or Injury

In the event of serious injury or illness, please dial 119 (no area code). Once you place the call, the fire department will ask you questions like the following. Please answer slowly and clearly. (Below is an example of an emergency phone call.)

Please ask someone who speaks Japanese to call 119 if you don't have confidence in your ability to communicate well in Japanese.

### 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。

### 【Sample Emergency Call- Illness / 急病のときの会話例】

Fire Department Operator 消防局オペレーター	You あなた
<b>Is there a fire or a medical emergency?</b>	<b>I need an ambulance!</b>
<i>Kaji desu ka? Kyuukyuu desu ka?</i> 火事ですか、救急ですか？	<i>Kyuukyuuusha desu!</i> 救急車です
<b>What is the location? The address?</b>	<b>The address is ○○○○ (*).</b>
<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 (*)
<b>Is the victim a man or a woman? And about how old is (s)he?</b>	<b>It's a sixty year-old man.</b>
<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
<b>What is the situation?</b>	<b>He suddenly fell over and is having convulsions.</b>
<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
<b>Is he conscious? Breathing?</b>	<b>He's unconscious but breathing.</b>
<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

<b>Fire Department Operator</b> 消防局オペレーター	<b>You</b> あなた
<b>Does the victim have a family/regular hospital?</b>	<b>He's registered at ○○ hospital as a ○ patient.</b>
<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
<b>Please tell me your name</b>	<b>I'm Tarou Nagano.</b>
<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
<b>Please give me a number where I can reach you</b>	<b>It's ○○○-○○○○.</b>
<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

\* If you don't know the address of your location, describe a distinctive nearby landmark.

(\* 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。)

## In Case of Traffic Accidents, Incidents, or Crime

### In Case of Traffic Accidents, Incidents, or Crime

If you encounter an incident, traffic accident, or crime, please dial 110 (no area code). Once you place your call, the police department will ask you questions like the following. Please answer slowly and clearly. (Below is an example of an emergency phone call.)

Please ask someone who speaks Japanese to call 110 if you don't have confidence in your ability to communicate well in Japanese.

### 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。

### 【Sample Emergency Call- Crime / 犯罪に遭ったときの会話例】

Police Department Operator 警察のオペレーター	You あなた
<b>What happened? Is it an incident or an accident?</b>	<b>I was mugged.</b>
<i>Nani ga arimashita ka? Jiken desu ka, jiko desu ka?</i> 何がありましたか？事件ですか、事故ですか？	<i>Hittakuri ni aimashita.</i> ひったくりにあいました
<b>When did it happen?</b>	<b>About 10 minutes ago.</b>
<i>Itsu desu ka?</i> いつですか？	<i>Juppun gurai mae desu.</i> 10分くらい前です
<b>Where did it happen?</b>	<b>Near the ○○ Department Store by JR Nagano Station.</b>
<i>Doko desu ka?</i> どこですか？	<i>JR Nagano Eki mae no ○○depaato no chikaku desu.</i> JR 長野駅前の○○デパートの近くです
<b>Can you describe the suspect's physical appearance, clothing, car or license plate number?</b>	<b>It was a man of about 40 who wasn't very tall. He was wearing black pants and he ran off in the direction of the station.</b>
<i>Hannin no ninsou, fukusou, kuruma no nanbaa ya tokuchou wa dou desu ka?</i> 犯人の人相、服装、車のナンバーや特徴はどうですか？	<i>Yonjussai kurai no dansei de, shinchou wa takaku arimasen. Kuroi zubon wo haiteite, eki no houkou ni hashitte ikimashita.</i> 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

<b>Police Department Operator</b> 警察のオペレーター	<b>You</b> あなた
<b>Please tell me where you are right now.</b>	<b>I'm right where the incident happened.</b>
<i>Anata no iru basho wo oshiete kudasai.</i> あなたのいる場所を教えてください	<i>Jiken genba ni imasu.</i> 事件現場にいます
<b>Please tell me your address, name, and phone number.</b>	<b>My name is ○○. My address is Nagano City ○○Machi ○○banchi○○, and my phone number is ○○○-○○○○.</b>
<i>Anata no juusho, shimei, denwa bangou wo oshiete kudasai.</i> あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください	<i>Namae wa ○○desu. Juusho wa Nagano Shi ○○Machi ○○banchi ○○de, denwa bangou wa ○○○-○○○○desu.</i> 名前は○○です。住所は長野市○○町○○番地○○で、電話番号は○○○-○○○○です。

# Earthquakes

## Earthquakes

Japan is an earthquake-prone country, and you may experience an earthquake in any part of Japan.

In case of earthquake, please be aware of the following.

### **1. Ensure your safety first.**

The most important thing is your survival. Get under a strong table or other furniture and cover your head with floor cushions or other padding. It is imperative that you ensure your safety.

### **2. Without panicking, extinguish gas and heat sources.**

Turn off sources of fire or heat as soon as possible. If a fire breaks out, remain calm.

### **3. When going outside, do not run.**

When going outside move carefully and watch for falling objects such as roof tiles and glass.

### **4. Avoid narrow alleys, brick walls, cliffs, and riverbanks.**

Brick walls, pillars, vending machines, etc. fall over easily, so avoid them if you go outside.

### **5. Watch for landslides**

If you feel an earthquake in a mountainous area or near a slope, evacuate to a safe place.

### **6. Evacuate on foot, carrying only what is necessary.**

Nearby Large parks and schools are designated as evacuation areas. When you move into your home, ask the real estate agent and your neighbors where the nearest evacuation area is located. If evacuation is

## 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。

necessary, do so on foot. You should prepare emergency supplies as soon as possible.

### **7. Cooperate to help save lives.**

Work with those in your neighborhood to make sure nearby senior citizens and disabled and injured persons are safe. Lend a hand and perform first aid if necessary.

### **8. Get accurate information afterward and don't be afraid of aftershocks.**

Use TV, the radio, and bulletins from City Hall and the fire department to obtain correct information about the situation and stay calm.

### **9. Have 3 days' worth of food ready**

Prepare food and beverages so you and any other household members can get by for at least three days, preferably seven days if possible.

### **10. Secure furniture so it won't fall on you**

Many people are injured by falling furniture. Take measures to prevent furniture and other objects from moving or falling.

### **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お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最低3日分、できれば7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。

## 水害のとき

### Flood

Japan is an earthquake-prone country, and you may experience an earthquake in any part of Japan.

In case of earthquake, please be aware of the following.

#### **11. Ensure your safety first.**

The most important thing is your survival. Get under a strong table or other furniture and cover your head with floor cushions or other padding. It is imperative that you ensure your safety.

#### **12. Without panicking, extinguish gas and heat sources.**

Turn off sources of fire or heat as soon as possible. If a fire breaks out, remain calm.

#### **13. When going outside, do not run.**

When going outside move carefully and watch for falling objects such as roof tiles and glass.

#### **14. Avoid narrow alleys, brick walls, cliffs, and riverbanks.**

Brick walls, pillars, vending machines, etc. fall over easily, so avoid them if you go outside.

#### **15. Watch for landslides**

If you feel an earthquake in a mountainous area or near a slope, evacuate to a safe place.

### 水害のとき

近年、台風や大雨等による災害が多く起こります。災害が起きた時、慌てず安全に避難できるよう、災害が起こる前から準備をしましょう。

#### **1 事前の準備**

日頃からハザードマップ等でご自宅や勤務先など普段いる場所が浸水想定区域であるか確認しましょう。

#### **2 浸水想定を確認する**

浸水想定区域であっても浸水想定が3メートル未満の場合は、2階以上へ避難することを考えておきましょう。

#### **3 避難先を決める**

指定緊急避難場所、ご友人宅等、避難先を2か所以上決めておきましょう。また災害時には指定避難所が開設されます。指定避難所への避難が必要な場合には、テレビ、市からの広報からどの避難所が開設されているかご確認ください。

#### **4 避難先は一つではありません**

指定緊急避難場所、指定避難所へ行くことだけが避難ではありません。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ意味からも、一カ所の避難所に多くの人が集まってしまうのを避け、ご友人宅等も避難所として検討しましょう。

#### **5 避難経路を確認する**

避難場所への避難経路をあらかじめ決めておきましょう。またその避難場所まで実際に歩いてみましょう。

**16. Evacuate on foot, carrying only what is necessary.**

Nearby Large parks and schools are designated as evacuation areas. When you move into your home, ask the real estate agent and your neighbors where the nearest evacuation area is located. If evacuation is necessary, do so on foot. You should prepare emergency supplies as soon as possible.

**17. Cooperate to help save lives.**

Work with those in your neighborhood to make sure nearby senior citizens and disabled and injured persons are safe. Lend a hand and perform first aid if necessary.

**18. Get accurate information afterward and don't be afraid of aftershocks.**

Use TV, the radio, and bulletins from City Hall and the fire department to obtain correct information about the situation and stay calm.

**6 早めに避難する**

雨やあふれた水で道が見えなくなっから避難は危険です。早めに避難することを覚えておきましょう。

**7 周囲の人と共有する**

「ご自宅周辺の危険箇所」、「避難場所」、「避難経路」、「避難のしかた」についてご家族やご近所の方とあらかじめ話し合っておきましょう。

**8 持ち出し品を準備する**

避難するときのための持ち出し品（非常食、衣類、医薬品、マスク、アルコール消毒液等）を準備しておきましょう。

**【長野市防災情報ポータル】**

長野市防災情報ポータルでは、注意報、警報などの気象情報、降った雨の量、避難情報などについて、様々な国の言葉で確認することができます。

## Places to Contact for More Information

Cases	Call	Telephone No.	Page
<b>Fire</b>	<b>Fire Dept.</b>	<b>119</b>	<b>113</b>
<b>Injury or illness</b>	<b>Fire Dept.</b>	<b>119</b>	<b>115</b>
<b>Traffic accident, incident, or crime</b>	<b>Police</b>	<b>110</b>	<b>117</b>
<b>Nagano Prefecture Service</b>	⇒ Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center 長野県多文化共生相談センター	026-219-3068	97
<b>Nagano City Service</b>	⇒International Relations Section ⇒International Exchange Corner	026-224-5447 026-223-0053	96
<b>Procedures for foreign residents</b>	Civic Service Section, City Hall	026-224-7949	2
<b>Visa (changes in status of residence, re-entry permits, etc.)</b>	⇒ Tokyo Immigration Bureau Information Center ⇒ Tokyo Regional Immigration Services Bureau, Nagano Branch Office	03-5796-7112 026-232-3317	5
<b>Birth and Death, Marriage Notifications</b>	Family Registry Officers, Nagano City Hall Public Service Counter Section , City Hall	026-224-7938	8
<b>Tax</b> National Income Tax Local Resident Tax Automobile Tax  Light Vehicles Tax Real Estate Tax	⇒Nagano Tax Office ⇒Municipal Tax Section, City Hall ⇒Nagano Regional Office Taxation Division ⇒Municipal Tax Section, City Hall ⇒Property Tax Section, City Hall	026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505  026-224-5017 026-224-5018	16
<b>Water Service</b> Residents living in; Shinonoi, Kawanakajima & Kohoku Other Areas	⇒Veolia Jennets K.K. ⇒CDC Information System Co., Ltd	026-286-1815 026-244-3232	25
<b>Electricity</b> North of the Sai River South of the Sai River	<i>Chubu-denryoku, Co., Ltd.</i> ⇒Nagano Branch Office ⇒Shinonoi Branch Office	0120-984-510 0120-984-512	28
<b>Gas</b> Within Nagano City area Shinonoi or Matsushiro areas	Nagano City Gas Co., Ltd. ⇒Nagano Branch Office ⇒Shinonoi Branch Office	026-226-8161 026-292-1189	30

<b>Cases</b>	<b>Call</b>	<b>Telephone No.</b>	<b>Page</b>
<b>Garbage</b>	Living Environment Management Section, City Hall	026-224-7635	32
<b>Train</b>	⇒JR East Telephone Center ⇒Nagano <i>Dentetsu</i> ⇒Shinano Tetsudo	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	41
<b>Bus</b>	⇒Alpico Group ⇒Nagano Dentetsu Bus	026-254-6000 026-296-3208	41
<b>Driver's License</b>	⇒Hokushin Drivers' License Center	026-292-2345	44
<b>Post</b>	Nagano Chuo Post Office	0570-035-266	55
<b>National Health Insurance</b>	National Health Insurance Section, City Hall	026-224-5025	65
<b>Medical Treatment on Holidays &amp; Late at Night</b>	Nagano Citizens' Hospital Emergency Center *In case of a serious situation, call 119	026-295-1291	70
<b>Health Screening &amp; Vaccinations</b>	Nagano City Health Center	026-226-9960	73
<b>Education</b> Elementary & Secondary Schools, Prefectural High Schools  Nagano High School (municipal high school) Consultation for Education	⇒School Education Section, City Hall ⇒ High School Education Section, Nagano Prefecture ⇒Nagano High School (municipal high school) ⇒School Education Section, City Hall	026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	94
<b>Labor / Employment</b>	⇒“Hello Work” Nagano ⇒“Hello Work” Shinonoi ⇒ Nagano Labor Bureau (Inquiries as to working conditions)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	105
<b>Libraries</b>	⇒Nagano Library ⇒Nanbu Library ⇒Nagano Prefectural library	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	107

# **Living in NAGANO**

長野に住む

A Guide for Foreign Residents  
在住外国人のための生活ガイド

Published by: Nagano City Inbound Tourism and International Relations Section

発行：長野市商工観光部観光振興課インバウンド・国際室

( 2021 / 4 )