

住在长野

外籍居民生活指南



长野市

長野に住む (中国語)

在住外国人のための生活ガイド

目 录	主要咨询处	免费咨询窗口	育儿支援	汽车・摩托车
工作・雇用	邮 政	紧急呼叫	健康检查 预防接种	煤 气
地 震 时	在留手续	医院就医	出生登记 死亡登记 结婚登记	子女教育
电	母子保健服务	印 章	国际交流	急诊・受伤时
银 行	火 灾	垃 圾	公共交通工具	住 房
国民健康 保 险	外国人登记	社 区	生活辅助	福 利
自 来 水	公共设施	税 款	电 话	遭遇事故・ 事件・犯罪时

目 录

1. 咨询窗口	(1) 长野市国际交流所 p. 2 (2) 长野县多元文化共生咨询中心 p. 4
2. 日常生活中必要的手续	(1) 外国人办理手续····· p. 7 (2) 在留手续····· p. 10 (3) 出生登记、死亡登记、结婚登记 ····· p. 13 (4) 印章····· p. 16 (5) 个人编号····· p. 18 (6) 税款····· p. 20
3. 开始新生活	(1) 住房····· p. 26 (2) 自来水····· p. 28 (3) 电····· p. 31 (4) 煤气····· p. 32 (5) 电话····· p. 33 (6) 网络/无线网 (Wi-Fi) ····· p. 34 (7) 垃圾····· p. 35
4. 每天的生活	(1) 公共交通工具····· p. 42 (2) 汽车和摩托车····· p. 45 (3) 银行····· p. 52 (4) 邮政····· p. 54 (5) 社区····· p. 56
5. 健康与福利	(1) 国民健康保险····· p. 60 (2) 医疗机关就医····· p. 62 (3) 健康检查与预防接种····· p. 67 (4) 福利····· p. 74
6. 育儿与教育	(1) 母子保健服务····· p. 76 (2) 育儿支援····· p. 82 (3) 子女教育····· p. 85
7. 公共服务	(1) 工作・雇用····· p. 89 (2) 公共设施····· p. 91
8. 危急时	(1) 紧急呼叫····· p.94 (2) 火灾····· p.96 (3) 急诊・受伤····· p.98 (4) 遭遇事故・事件・犯罪时····· p.100 (5) 地震····· p.102 (6) 水灾····· P.104
9. 主要咨询处·····	p.106

目 次

1. 相談窓口	(1) 長野市国際交流コーナー…………… p.2 (2) 長野県多文化共生相談センター…………… p.4
2. 生活に必要な手 続	(1) 外国人の手続き …………… p. 7 (2) 在留手続き …………… p. 10 (3) 出生届・死亡届・婚姻届 …………… p. 13 (4) 印鑑…………… p. 16 (5) マイナンバー…………… p. 18 (6) 税金 …………… p. 20
3. 生活を始める	(1) 住宅 …………… p. 26 (2) 水道 …………… p. 28 (3) 電気 …………… p. 31 (4) ガス …………… p. 32 (5) 電話 …………… p. 33 (6) インターネット/Wi-Fi…………… p.34 (7) ごみ …………… p. 35
4. 毎日の生活	(1) 公共交通機関 …………… p. 42 (2) 自動車とバイク …………… p. 45 (3) 銀行 …………… p. 52 (4) 郵便 …………… p. 54 (5) 地域社会 …………… p. 56
5. 健康と福祉	(1) 国民健康保険 …………… p. 60 (2) 医療機関での受診 …………… p. 62 (3) 健康診査と予防接種 …………… p. 67 (4) 福祉 …………… p. 74
6. 子育てと教育	(1) 母子保健サービス …………… p. 76 (2) 子育て支援 …………… p. 82 (3) 子どもの教育 …………… p. 85
7. 公共サービス	(1) 労働・雇用 …………… p. 89 (2) 公共施設 …………… p. 91
8. 緊急のとき	(1) 緊急呼び出し …………… p.94 (2) 火事するとき …………… p.96 (3) 緊急の病気・ケガ …………… p.98 (4) 事故・事件・犯罪 …………… p.100 (5) 地震 …………… p.102 (6) 水害 …………… P.104
9. 主な問い合わせ先	…………… p.106

1. 咨询窗口

相談窓口

- (1) 长野市国际交流所 p. 2
長野市国際交流コーナー
- (2) 长野县多元文化共生咨询中心 p. 4
長野県多文化共生相談センター

(1) 長野市国際交流所

長野市国際交流所

【生活相談】

生活在長野市，如遇困难等可咨询。

長野市国際交流コーナー

【生活相談】

長野市で暮らしていく上で悩み事、困ったこと等がありましたらご相談ください。

咨询窗口	应对语言	受理星期	受理时间
国際交流所 (門前大樓 3 樓)	日語・英語 ・中文	毎週日、毎月第一、第三星期 三除外	10:00～18:00

※在国际交流所除上述语言外，每个月的星期二还设有外文咨询服务窗口，可用菲律宾语、泰语、越南语。详情请咨询国际交流所。

(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)	日本語・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

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか月 1 回ずつタガログ語・タイ語・ベトナム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。

【日本語教室】

在国际交流所，开设针对外国人的日语教室。设有为满足日常生活应用所需的日语初级班，根据日语水平开设的各种中级，高级授课班。希望学习日语的外国人，随时欢迎您参加。除教材费外均为免费。

【日本文化講座】

日本文化体验讲座，开设书道、和服的穿着技巧等。多数情况下，仅按实价向参加者收取材料费等。

【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。

【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、参加費用は材料費などの実費のみです。

其他：

- 日语学习教材、报纸、图书预览
- 交流沙龙
- 信息张贴板

【咨询】

- 国际交流所

电话 026-223-0053 **传真** 026-223-0050

地址 长野市新田町 1485-1 门前大楼 3 楼

电子邮件 kokusai@monzen-plaza.com

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

时间 每天 10:00~18:00

休息日 每周日、每月第一及第三个星期三
年末年初(12月29日~1月3日)

- 长野市政府观光旅游及商务访日・外事国际室

电话 026-224-5447 **传真** 026-224-5121

地址 长野市大字鹤贺绿町 1613 第二大楼 5 楼

受理时间 星期一~星期五 8:30~17:15

(年末年初{12/29~1/3}, 节假日除外)

电子邮件 kokusai@city.nagano.lg.jp

その他：

- 日本語学習教材・新聞、図書の閲覧
- 交流サロン
- 情報掲示板

【問い合わせ】

- 国際交流コーナー

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

住所 长野市新田町 1485-1 もんぜんぷら 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)

- 长野市役所インバウンド・国際室

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

住所 长野市大字鹤贺绿町 1613
第二庁舎 5 階

時間 月~金 8:30~17:15

(年末年始(12/29~1/3)、祝日を除く)

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

(2) 长野县多种文化共生咨询中心

长野县多元文化共生咨询中心

【生活辅助】

“长野县多元文化共生咨询中心”的职员，为不懂日语的外籍人员提供帮助。使用日语、葡萄牙语、中文、泰语，菲律宾语，英语等 15 个国家的语言，利用电话，面对面，或者利用第三方的翻译公司进行翻译等方式帮助日语不熟练的外籍人士进行各项咨询。如果遇到困难，欢迎进行咨询。见面咨询的情况下，请提前联系。咨询免费，咨询内容会保密，绝不外泄。

咨询工作范围：

- 行政服务方面的咨询
- 专门咨询机构的介绍
- 就读于中小学或者使用自己国家语言学校的外籍儿童、学生的咨询
- 日常生活的咨询等

长野县多文化共生相談センター

【生活相談】

「长野县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>

- 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

咨询窗口	对应语言	受理日	受理时间
(公財) 长野县国际化协会 (ANPI) 长野县多元文化共生咨询中心 (*) 门前大楼 3 楼	中文、菲律宾语、 泰语、葡萄牙语、 英语等 15 个国家语言	星期一～五 (第一和第三 星期三除外) 第一、第三星 期六	10:00～18:00

(前掲表の日本語版)

相談窓口	言語	曜日	時間
(公財) 长野县国际化协会 (ANPI) 长野县多文化共生相談センター(*) もんぜんぷらざ 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

相談窓口	言語	曜日	時間
<p>【咨询】 (公財) 長野県国際化協会 (ANPI) 長野県多元文化共生咨询中心</p> <p>☎ 026-219-3068 </p> <p>🌐 https://www.naganoken-tabunka-center.jp</p> <p>✉ tabunka-center@anpie.or.jp</p>			<p>【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</p> <p>☎ 026-219-3068 </p> <p>🌐 https://www.naganoken-tabunka-center.jp</p> <p>✉ tabunka-center@anpie.or.jp</p>

2. 日常生活中必要の手続

生活に必要な手続

- (1) 外国人办理手続 p. 7
外国人の手続
- (2) 在留手続 p. 10
在留手続
- (3) 出生登记、死亡登记、结婚登记 p. 13
出生届・死亡届・婚姻届
- (4) 印 章 p. 16
印 鑑
- (5) 个人编号 p. 18
マイナンバー
- (6) 税 款 p. 20
税 金

(1) 外国人办理手续

外国人办理手续

【向居住地提出申请】

搬到长野市的人员；在留资格及在留期限变更等原因，您所持有的在留资格变成中长期的人员；长野市内的地址发生变化的人员；从长野市搬出去的人员，均需要办理地址变更手续。

另外，更改户主的情况下；户口成员发生变化的情况下，也需要提出申请。

办理窗口为市政府综合窗口及分所，每周一到周五的上午8点半至下午5点一刻（节假日及12月29日至1月3日除外）。

※中长期在留者为

取得在留许可人员内，剩余3个月以下的在留期限人员；短期滞留人员；持有外交及公用在留资格人员以外的人。

※出生及丧失国籍后的经过滞留者为，因出生及丧失日本国籍后60天内，无论有否在留资格，可在日本国生活。

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长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）。

*中长期在留者とは

在留許可を得て在留する方のうち、3か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。

申請	申請時	必要なもの
搬迁到长野市的登记	从国外及其他城市搬迁到长野市时	<ul style="list-style-type: none"> ・在留卡等 ・委任书（代理人员前来办理的情况下） ・护照（搬迁需要的所有人的护照） ・户主，与户主的关系证明书及复印件 ・回国（入国）日期的证明文件（机票等） ・搬出证明书（从其他城市搬来的情况下） ・个人编码卡、住民基本台账卡（持卡人）
市内搬迁登记	在长野市内搬迁时	
搬出长野市登记	从长野市搬迁到国外及其他城市时	
更改户主	更改户主时	
户口增员、户口分离	户口里面的成员发生变化时	

（前掲表の日本語版）

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"> ・在留カード等（身分証明書） ・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき） ・パスポート（転入する方全員分） ・世帯主との続柄がわかる書類の原本と訳文 ・帰国日（入国日）が確認できるもの（航空券の控えなど） ・転出証明書（市外から転入する方） ・マイナンバーカード、住民基本台帳カード（お持ちの方）
転居届	長野市内で引っ越したとき	
転出届	長野市から、国外や市外へ引っ越すとき	
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	

【住民票】

需要证明在日本居住关系及证明身份时，到市政府综合窗口及分所，联络所办理领取住民票。（一份 300 日元）

受理时间为，每周一至周五上午 8 点半到下午 5 点一刻（节假日及 12 月 29 日至 1 月 3 日除外）。

【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）。

申请手续时请携带在留卡等可证明本人的证件。

申请住民票时，本人及其家属，或持有委托书的人员可领取。委托书需要本人签名或盖章。

【在留卡】

来日本，在留资格变更；在留期限延长等发生变化时，在机场及地方出入国在留管理局办理在留卡。

在留卡的有效期限原则上同在留期限相同。但是 16 岁未滿者到 16 岁生日为止；16 岁以上的永住者截止及持有高度专业职业 2 号在留资格者，从发给在留卡之日起有效期限为 7 年。上述人员需要在有效期间截至之前办理更新手续。

办理更新手续时，未滿 16 岁者，在 16 岁生日之前的 6 个月内；其他人员在有效期限截至两个月之前，可前往出入国在留管理局手续。

在留卡将从出入国在留管理局申请领取。

市政府不办理在留卡的申请及领取，中长期在留者的姓名，国籍，地址变更的手续也不办理。详情请咨询出入国在留管理局。

<东京出入国在留管理局长野办事处>

所在地 长野市旭町 1108 长野第一合同庁舎 3 楼

电话: 026-232-3317

【咨询】

所在地

长野市政府市民窗口科 住民记录负责人

电话 026-224-7949

办公时间 星期一～星期五 8:30～17:15

(节假日及 12 月 29 日至 1 月 3 日除外)

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。

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 歳未滿の方については 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 歳未滿の方は 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・交付や中长期在留者の氏名、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长野出張所>

所在地 长野市旭町 1108 长野第一合同庁舎 3 階

TEL: 026-232-3317

【問い合わせ】

所在地 长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)

(2) 在留手續

在留手續

外国人进入日本时所需要的证件（签证）在驻本国的日本大使馆或总领事馆颁发。在留资格在进入日本时给予确定。此外，在留期限取决于在留资格的种类。

在日本居住期间可以从事的工作及活动，受在留资格的限制。如果想做在留资格许可范围以外的工作，就必须去管辖区内的出入国在留管理局(出入境管理局)提交许可申请。如有违法行为，有时会受到遣送出境的处分。

详情请向东京出入国在留管理局或东京出入国在留管理局长野办事处咨询。

【在留手續】

所有的在留手續均需由申请者本人在管辖区内的出入国在留管理局办理（未成年者，家长可代理办理）。另外，去出入国在留管理局办理申请手續时，请不要忘记携带护照及在留卡。

手續所需費用因手續種類不同而异。办完申請手續到批复需要一段时间。

① 资格外活动许可

是指在留资格外，从事临时的或附属性的活动时，需要的许可证明。

② 在留资格变更许可

要从事和现在的在留资格不同的活动时，必须申请变更在留资格。游客等持有短期签证者的变更申请，无特殊理由，将不予批准。

在留手續き

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、東京入出国在留管理局、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。

【必要となる在留手續き】

在留手續きは、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。

手續きに必要となる費用は、手續きの種類によって異なります。手續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 资格外活動の許可

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。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 在留期限更新

是指要延长所持在留资格批准的在留期限时所需要的许可申请。如果没有充分的理由，将不予批准。

④ 在留资格的取得

在日本出生的外国人或脱离(丧失)了日本国籍的人，在事情发生之日的三十天内必须取得在留资格。不过，如六十天之内将离开日本时则无需申请。新生儿出生时，由其父母代替申请。

⑤ 再入国许可

在日本期间，需临时离开日本并再次进入日本时，必须在离开日本前办理好再入国许可手续。如没有该许可而离开日本并将再次进入日本时，则需要在驻外日本大使馆或总领事馆重新办理所需证件（签证）。

出国后一年内返回日本的情况下，原则上不需要办理再入国许可手续，这种制度成为《视同再入国许》。

这种情况下，出国之际请将护照、在留卡提交给边检检察官。

在留期限不满一年的情况下，请在在留期限之内再入国。

再入国许可可以申请只限一次许可或者申请数次再入国许可。再入国许可的有效期不得超过在留期限，从批准之日起最长不超过5年（特别永住者为6年）。

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。

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)。

【咨询】

- 外国人在留综合咨询中心

所在地 東京都港区港南 5-5-30

电话 0570-013904

(IP, 海外可拨打 03-5796-7112)

时间 星期一至星期五(节假日除外)8:30~17:15

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

(英语、中文、韩语・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、柬埔寨语、缅甸语、蒙语、法语、僧伽罗语、乌尔都语)

- 东京出入国在留管理局长野出張所(办事处)

所在地

长野市旭町 1108 长野第一合同庁舎 3 楼

电话 026-232-3317

申请受理时间 星期一~星期五(节日除外)
9:00~16:00

电话咨询时间 星期一~星期五(节日除外)
9:00~17:00



【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、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、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語)



- 東京出入国在留管理局长野出張所

所在地 长野市旭町 1108 长野第一合同庁舎 3 階

TEL 026-232-3317

申請受付時間 月~金(祝日除く)
9:00~16:00

電話案内時間 月~金(祝日除く)
9:00~17:00

(3) 出生登记、死亡登记、结婚登记

出生登记、死亡登记、结婚登记

【出生登记】

如有子女在日本国内出生，包括出生日在内的十四天内必须提交出生登记表。儿童获取自己国家的国籍时需要出生登记表，所以请务必提交。出生登记表和医师开具的出生证明书为一套。另外，申请出生登记表时，请务必携带《母子健康手册》（参照 76 页「母子保健服务」）。

出生后在日本逗留六十天以上的婴儿，也需要申请办理在留资格。详情请咨询出入国在留管理局。

关于新生儿申报等详细情况请向本国驻日公馆（大使馆、领事馆）咨询。

- ①登记期限:包括出生日的十四天以内
- ②登记人:父母存在婚姻关系时，父亲或母亲；父母非婚关系的则由母亲办理
- ③提交处:出生地的市、城镇、农村政府、家庭地址所在地的市、城镇、农村政府、一方父母为日本人的情况下，将提交给日方父母户口所在地。

④必需材料

- ◆出生证及出生登记(通常为是一套)
- ◆出生儿父母双方均为外国人的情况下，需要父母双方的国籍证明材料（护照等）及本国发行的结婚证明书
- ※上述证明请持原件前来，证明后可返还。
- ※除了护照以外，其他证明书为外文的情况下，请一同携带翻译文，并填写翻译者的姓名等详细资料。
- ◆母子健康手册

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（76 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。

本国への子の出生の報告については在日公館（大使館・領事館）にお問い合わせください。

- ① 届出期間：生まれた日も含めて 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 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、訳文と一緒に出示してください。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。
 - ・母子健康手帳

【死亡登记】

在日本国内死亡时，家属必须在获知死亡事实的当天起，七天以内提交死亡登记表。死亡登记表与医师开具的死亡诊断书为一套。还需要向所属国提交死亡报告。

遗体要在日本火葬或埋葬时，必须获得火葬或埋葬的许可。如果想在自已国家埋葬遗体时，在提交死亡登记表之前，请咨询本国驻日公馆（大使馆或领事馆）相关事宜后提交。

①死亡登记期限：从获知死亡事实的当天起七天内。火葬前请申报。

②申报人：亲属、同居者

③提交处：死亡之处的市，镇，村政府，申请人的住址所在地的市，镇，村政府，死亡人员为日本人的情况下，户口所在地的市，镇，村政府，

④所需材料等

◆死亡登记表与死亡诊断书(通常为一套)

【结婚登记】

双方为外国人结婚时，向自己国家的大使馆，领事馆申请结婚注册的情况下，不用在日本的市，镇，村政府递交申请。详情可咨询大使馆，领事馆。

日本人与外国人结婚时，需向当事人户籍所在地递交婚姻申请外，另可向日本人配偶户口所在地提交婚姻申请。

外国人向日本市，镇，村政府递交结婚申请时，需要以下证明书，必要的证明书因国籍，是否有婚史等原因将不同，请提前向长野市政府市民窗口（户籍记录负责处）进行咨询。

【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。

遺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）

【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（户籍記録担当）にご相談ください。

◆ 结婚登记证明书

市政府市民窗口（户籍记录负责处）或分所备有结婚登记证明书。办理登记时，需要本人签名及两名证人（当事人以外，20岁以上的人）签名。

◆ 具备婚姻条件证明书等（仅限外籍人员）

当事人符合具备本国结婚条件的材料，可在大使馆、领事馆领取。

◆ 证明国籍的材料（护照、出生证明等）

◆ 结婚对象为日本人的情况下，向户籍所在地以外的市，镇，村政府申请时，需要当事人的户籍所在地的户籍复印件。

◆ 结婚所需相关文件证明及国籍证明文件，若有有效期限，必须是在其有效期限范围内，若没有显示有效期限，需要发行6个月内的证明。

※除了护照以外，其他证明书为外文的情况下，请一同携带翻译文，并填写翻译者的姓名等详细资料。

另外，还将结婚事实通知您的本国政府。

因与日本人结婚而想改变在留资格时，请与出入国在留管理局（[参照 10 页「在留手续」](#)）协商。

【咨询】

长野市政府市民窗口科 户籍记录负责人

☎ 026-224-7938

🕒 星期一～星期五 8:30～17:15（节假日及12月29日至1月3日除外）

◆ 婚姻届書

市役所市民窓口課（户籍記録担当）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。

◆ 国籍を証明する書類（パスポート、出生証明書など）

◆ 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。

※パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒に提出してください。訳文には、翻訳者の氏名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（[10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 户籍記録担当

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）

(4) 印章

印章

【印章】

在日本为确认当事人的意愿及决定而使用印章。例如：在银行存款、取款等时，印章的用途极为广泛。

特别是在市镇村登记过的印章称“实印”。购买房屋、土地、汽车时，需要登记的印章与印章登记证明书（印章证明）。

【印章登记】

年龄超过十五岁并办理好住民票台账者即可在市政府综合窗口及分所办理印章登记。

一个人可以登记的印章仅限一枚，印章大小为直径八~二十五毫米。印章的文字必须是住民基本台账登记时姓名的姓氏或名字。想用片假名登录印章的人员，请务必填写所用片假名。在留卡上有汉字时，也可用汉字登录印章。也另外，登记过通称名字的人，还可用通称名字登记印章。

橡胶印章或残缺的印章不能作为正式印章登记。另外请注意：同一个户籍的家庭成员不能登记同一个印记的印章。

由本人在办理窗口出示在留卡，特别永住者证明书可进行登记。另外，登记需付三百日元。

【印章手册】

印章登记手续完毕就会给您印章手册，这是在办理、领取印章登录证明书时所必需的。印章

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を「実印」といいます。家・土地・車などを購入するときは、登録した印鑑と印鑑登録証明書（印鑑証明）が必要です。

【印鑑登録】

年齢 15 歳以上で住民基本台帳に記録された人なら、市役所総合窓口及び支所で印鑑登録をすることができます。

1 人が登録できる印鑑は 1 本のみで、登録できる印鑑の大きさは、直径 8~25 ミリのものになります。印鑑の文字は、住民基本台帳に記録されている氏名の氏又は名が記されていなければなりません。氏名を片假名で表記した印鑑を登録したい方は、片假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。

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

登记证明书在市政府综合窗口及市政府分所办理（一份三百日元）。持有个人编号人员，可在便利店提取印章登记证明书。

【注意事项】

正式印章和印章手册是非常重要的，因为持有者被视为本人，可以作为本人进行各种有效活动。万一不慎丢失，请立即报告长野市政府市民窗口科。

【咨询】

长野市政府市民窗口科 证明负责人

☎ 026-224-7238

🕒 星期一～星期五 8:30～17:15

（节假日及12月29日至1月3日除外）

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】

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。万が一紛失したら、すぐに長野市役所市民窓口課に届け出てください。

【問い合わせ】

长野市役所市民窓口課 証明担当

☎ 026-224-7238

🕒 月～金 8:30～17:15（祝日及び12月29

日から1月3日を除く。）

(5) 个人编号

【个人编号】

个人编号是全民均持有的 12 位数字号码，用在社会保障、税金等各个领域。

将向持有住民票的外籍人（中长期在留人员，特别永住者等）发放个人编号。

【使用个人编号的举例】

- 办理确定申告、税金手续等，需在税务局出示个人编号。
- 办理税务及社会保险相关手续时，需要向单位出示个人编号。
- 领取福利津贴时；办理国民健康保险、介護保险等业务时，需要向市、町、村出示个人编号。
- 国外汇款；国内领取从国外汇款时，需要向银行，邮局出示个人编号。

【个人编号卡】

能够证明个人编号的是个人编号卡。

获取个人编号卡需要办理下列手续。

- ① 在市政府综合窗口及各个分所提交证明文件，领取申请书。
- ② 根据申请书填写后邮寄或者在网上申请。
- ③ 约一个月后会收到领取通知书，请预约后前来领取。另，请仔细确认领取通知书上记载的本人信息是否有误。

【持有个人编号卡后的相关手续】

在留卡上记载的内容发生变化（姓名、地址变更；在留期限内办理延长手续发生变化等情况下）时，个人编号的记载内容也要追加记录最新信息。尤其是在留期限产生变化后，在留卡期

【マイナンバーとは】

マイナンバーは、12 桁の番号で、社会保障や税の分野で使われます。

住民票のある外国人（中长期在留者、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が必要なため、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。
- ③ 約 1 ヶ月後に、交付案内通知が届きますので、予約のうえ、受取にきてください。その際は、交付案内通知に記載されている本人確認書類等をよくご確認ください。

【マイナンバーカード取得後の手続き】

在留カードの記載内容に変更（氏名や住所の変更、在留期限がある方で在留期限の更新をしたなど）があるときは、マイナンバーカードの記載内容も新しい情報に書き換える必要があります。

限内必须在市政府或者在分所办事处及时办理更新手续。

【个人编号咨询】

英文、中文、韩文、西班牙语、葡萄牙语免费咨询电话

个人编号及个人编码在线服务咨询

电话 0120-0178-26

《个人编号卡》咨询

电话 0120-0178-27

※个人编号卡丢失及被盗等原因，暂时停止利用时，请拨打 0120-0178-27，24 小时，365 天全天候受理。

※日本的免费咨询电话是 0120-95-0178。

・个人编号相关信息可在官方网页上查阅，信息有外语版本。

※ J-LIS 网页

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



特に、在留期限の変更をされた場合は、マイナンバーカードの有効期限が切れる前に市役所か各支所でお手続きをしてください。

【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

マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

TEL 0120-0178-26

マイナンバーカードに関すること

TEL 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。

※ J-LIS HP

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



(6) 税 款

税 款

【主要税款の種類】

個人所納の税款大致可分为向国家缴纳税款和向地方自治体纳税。

向国家缴纳的税具有代表性的是所得税和消费税。向地方自治团体所纳的税是市民税、县民税和汽车税等。

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。

税款种类	納税人	咨询处
①所得税	从当年1月1日至12月31日有收入者	長野税务署
②市民税、县民税、森林环境税	当年的1月1日在長野有住处、前一年有收入者	長野市政府 市民税科
③汽车税	每年4月1日时有私家车(小型汽车除外)者	長野县综合县税 事务所
④小型汽车税(分类减免制)	每年4月1日时持有小型汽车和摩托车等人员	長野市政府 市民税科
⑤固定资产税	每年1月1日时有土地、房屋、折旧财产者	長野市政府 资产税科
⑥消费税	经营者	長野税务署

(前掲表の日本語版)

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	長野税务署
②市民税・県民税・森林環境税	その年の1月1日に長野市に住所があり、前年に所得があった人	長野市役所 市民税課
③自動車税	毎年4月1日現在で、自動車(軽自動車を除く)を所有している人	長野県総合県税 事務所
④軽自動車税(種別割)	毎年4月1日現在で、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人	長野市役所 市民税課
⑤固定資産税	毎年1月1日現在で、土地、家屋、償却資産を所有している人	長野市役所 資産税課
⑥消費税	事業者など	長野税务署

① 所得税及复兴特别所得

所得税及复兴特别所得根据个人所得计算得出。即使同为外国人，其课税的范围及税率等也因居住者和非居住者而不同。居住者按所得和普通日本人上税率相同。而非居住者则根据租税条约除了免除税金外，原则上要纳 20.42% 的税款。

*居住者：是指在日本有住址，或到目前为止连续一年以上有住处的人。

①-1 确定申报

所谓《确定申报》，是对从 1 月 1 日到 12 月 31 日为止，计算出你全年的收入，再根据您的收入计算出税额进行申报。

所得税未从工资中扣除者、或从两个以上的单位领工资者以及工资以外有收入者等需要在第二年的 2 月 16 日至 3 月 15 日向税务署提交“确定申告书”。

①-2 源泉征收票

源泉征收票是由工作单位交给雇佣人员。记载内容为当年 1 月至 12 月的工资总额及征收的所得税额，因为办理确定申报或在留资格更新手续时有时需要，所以请保管好。

咨询 长野税务署

电话: 026-234-0111

办公时间: 星期一～星期五 8:30～17:15

(星期六、星期日，节日、年末年初(12月29日～1月3日)除外)

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



① 所得税及び復興特別所得

所得税及び復興特別所得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

長野税務署

TEL: 026-234-0111

時間: 月～金 8:30～17:00 (土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)は執務を行っておりません。)

② 市民税、县民税（居民税）、森林环境税

市民税、县民税（住民税）是根据1月1日时的居住，依照前一年的收入，征收的税。每年5月到6月，市民税、县民税的金额确定后通知本人。

从2024年开始市民税、县民税外，附加森林环境税。

如有工资收入，则从当年6月到第二年5月，按十二等份的金额从每个月的工资中扣除。市民税、县民税没有自动从每个月的工资中扣除者，请在金融机关等处缴纳市民税、县民税。缴纳时，请携带市政府寄给您的纳税单。

②-1 市民税、县民税申报

到1月1日为止，居住在长野市的人员，需要将前一年的收入于3月15日前向市民税科进行申报。所得税（国税）确定申报及仅工资收入的人员无需申报。

②-2 市民税・县民税课税内容证明书

在留资格变更、子女入托以及申请入住公营住宅时等都需要收入证明材料。需要收入证明时，请在市民税科、各地方办事处或市民窗口科申请领取。

咨询 长野市政府市民税科

电话：026-224-5017

办公时间：星期一～星期五 8:30～17:15
(节假日除外)

② 市民税・県民税（住民税）・森林環境税

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。

令和6年度から市民税・県民税に合わせて森林環境税が賦課されます。

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

②-1 市民税・県民税の申告

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

②-2 市民税・県民税課税内容証明書

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

問い合わせ 長野市役所市民税課

TEL：026-224-5017

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

③ 汽车税（不同类型车税）

毎年4月1日向拥有汽车的人征收汽车税。收到长野县的纳税通知书后，请到银行等离家最近的金融机关、便利店、地方税交纳网等处缴纳。

咨询 长野县综合县税事务所

电话:026-234-9505

办公时间:星期一~星期五 8:30~17:15
(节假日除外)

④ 小型汽车税（分类减免制）

毎年4月1日向拥有轻型汽车及摩托车等的人征收汽车税金（有分类减免）。

咨询 长野市政府市民税科

电话:026-224-5017

办公时间:星期一~星期五 8:30~17:15
(节假日除外)

⑤ 固定资产税

毎年1月1日时向拥有土地、房屋、折旧财产人员征收固定资产税。

咨询 长野市政府资产税科

电话:026-224-5018

办公时间:星期一~星期五 8:30~17:15
(节假日除外)

⑥ 消费税及地方消费税

是对销售商品及制品买卖、提供服务等交易征收的税款，税率原则上为10%（包含2.2%地方消费税）。在商场及超市等处购物时，请付含税的价格。

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。长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、コンビニエンスストアまたは、地方税お支払サイトで納付してください。

問い合わせ

长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 长野市役所市民税課

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 长野市役所資産税課

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、税率は原則10%（地方消費税2.2%を含みます。）です。デパートやスーパーなどで買い物をした時は、消費税を含めて代金を支払います。

【关于税款滞纳】

税款超过缴纳期限而未缴纳时,有时要扣押财产。根据情况有时可以延期缴纳,或分期缴纳,请与各纳税单位的负责人咨询。

【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。

3. 开始新生活

生活を始める

- (1) 住 房 p. 26
住 宅
- (2) 自来水 p. 28
水 道
- (3) 电 p. 31
電 気
- (4) 煤 气 p. 32
ガ ス
- (5) 电 话 p. 33
電 話
- (6) 网络/无线网 (Wi-Fi) p. 34
インターネット/Wi-Fi
- (7) 垃 圾 p. 35
ご み

(1) 住 房

住 房

租房时，一般租借民间的公寓，符合一定条件的人还可以租借国营住宅。

【民间公寓的租房法】

一般与房地产中介商协商。

① 房租

房租按规定需要预付。要入住通常至少需要预付相当于四个月的房租。其内容为：

①-1 礼金：相当于一到两个月的房租。

作为使用权付给房东，不予退还。

①-2 押金：相当于一~两个月的房租。

作为滞纳房租等情况时的担保预付给房东。搬迁时，充当清扫、修复等费用，剩余部分退还本人。

①-3 手续费：相当于一~两个月的房租。

付给介绍房屋的房地产中介商。

② 连带保证人

入住之际，需要在合同书上签署姓名的连带保证人。通常，连带保证人必须是房东认可的人。（也有保险会社担当连带保证人的情况）

③ 支付房费

房费一般通过转户头方式支付。

④ 社区及生活

居民作为社区的一员，必须定期支付街道居民费以及参加街道清扫等地区活动。

⑤ 搬迁

要搬迁时，至少要提前一个月通知房东。

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4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1~2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 连带保証人

入居に際しては、契約書に连带で署名する连带保証人が必要となります。通常、连带保証人は家主が妥当と認める人でなければなりません。（保証会社が连带保証人となる場合もあります。）

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 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 房东

房东一般通过房地产中介商，基本上不与租赁人直接交涉。

【公营住宅的租借法】

公营住宅有县营住宅和市营住宅两种，是为低收入，住房困难者提供住在为目建造的住宅。为此，入住时需要符合年收入等几个入住条件。详细情况请向长野县住宅供给公社咨询。

咨询处

长野县住宅供给公社 住宅管理部

电话 026-227-2322

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。

【公营住宅の借り方】

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

問い合わせ

長野県住宅供給公社 住宅管理部

TEL 026-227-2322

(2) 自 来 水

自 来 水

【安全の水】

市内の住宅供应自来水。

蛇口出来，上下水道局供应的水可直接
饮。不用消毒和煮沸。

【开通并使用自来水】

需要使用自来水时，请给 CDC-AQUA 服务株式会社打电话(电话:026-244-3232)。给 CDC-AQUA 服务株式会社打电话时，请把使用者姓名、使用地点的住址、开始使用日期等通知给对方。

接下水道的住宅，认为使用下水道的量和使用自来水量相同，会收取处理污水费用。(使用下水道不用联系相关处)

【注意】篠之井，川中岛，更北地区的自来水属于长野县经营区域，故使用自来水，终止使用等情况下，请咨询 Veolia Jenets(威立雅·珍妮特)株式会社。(电话为 0120-971-105)

【付 款】

水费为基础费用和根据使用量支付的水量费的总和。水费的付款通知书每隔一个月和下水道的使用费付款通知书一起送到各个用户处。付款有两种方法：可以利用您持有的金融机关的户头自动转帐(参照 52 页「银行」)；也可以自己直接付款。(利用账户转账的时候限于长野市内有总行或分行的金融机关。)

如果是自己直接付款，请携带付款通知

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アクアサービス株式会社(TEL:026-244-3232)へ電話してください。なおCDCアクアサービス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。)

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、下記

书，到下列地点付款。

【注意】篠ノ井，川中島，更北地区の自来水使用费从长野县，下水道费从长野市发放。

- ① 长野市有总行或分行的金融机关(瑞穗银行及三井住友银行、三菱 UFJ 信托银行除外)
- ② 便利店(付款书上有条形码才可)
- ③ 邮政储蓄银行・邮局(仅可在长野及新潟两县内付款)
- ④ 长野市市政府的各办事处
- ⑤ CDC-AQUA 服务株式会社(地址:长野市三轮一丁目 2-49)

有条形码的付款单可用下列手机支付方式。

- ・ PayPay 支付
- ・ LINE Pay 支付

【需要停止用水时】

由于搬迁等原因需要停用自来水时、或想停用一段时间时，请给 CDC-AQUA 服务株式会社打电话(电话:026-244-3232)。打电话时，请您把用户号码、使用者姓名、使用地点的住址、搬迁日期、迁往地址或代替您支付水费者的姓名通知给对方。

【注意事项】篠ノ井，川中島，更北地区の自来水使用停止，请联系 Veolia Jenets(威立雅・珍尼特)株式会社(电 0120-971-105)。

【发生故障时】

联系租赁房屋的负责人。自己的房屋时，请联系长野市上下水道指定维修点进行修理，维修费自行承担。

的场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 本店または支店が長野市内にある金融機関(みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ 信託銀行を除く)
- 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 アクアサービス株式会社

(住所: 長野市三輪 1-2-49)

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。

- ・ PayPay 請求書払い
- ・ LINE Pay 請求書支払い

【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 アクアサービス株式会社(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・ジェネツ(株)(TEL: 0120-971-105)へ電話してください。

【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してください。自分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してください。修理費用は自己負担です。

【注意事项】

不知上下水道局指定维修店时，请浏览长野市上下水道局官网或者根据您居住的地区，联系下列机关。

① 下列②以外的地区⇒

长野市水道工事协同组合

电话: 026-241-0893 (工作日 8:30~17:30)

② 篠之井、川中岛、更北地区

(县营水道区域) ⇒

县营水道维修中心

电话: 0120-813283 (24 小时受理)

【注意】

上下水道局指定の工事店が分からない場合は、长野市上下水道局のホームページをご覧ください。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 次の②以外の地区⇒

长野市水道工事协同组合

TEL: 026-241-0893 (平日 8:30~17:30)

② 篠ノ井、川中島、更北地区

(県营水道区域) ⇒ 県营水道修繕センター

TEL : 0120-813283 (24 時間受付)

(3) 电

电

【开始用电时】

当您准备搬进住房或公寓并开始用电时，请事先向小型电力经营者进行使用申请。

同时请将姓名、使用住址、电话号码、使用开始日等告之。

根据小型电力经营者不同，费用及服务均不同，详细情况请咨询小型电力经营者。

【付款】

电费及付款方式请咨询签约小型电力运营商。

【关于电器的使用】

请使用标明 100V、60Hz 的电器。外国电器有时不能使用，敬请注意。

【需要停止用电时】

搬迁日一经决定，必须提前打电话通知签约小型电力运营商。届时请告知用户姓名、现住址、电话号码、搬迁日及迁往住址，并按照指示办理好手续。

【停电等情况下的咨询】

有疑问可致电中部电力网「网络呼叫中心」或长野分社。

咨询 网络呼叫中心

电话: 0120-985-232

咨询 中部电力网长野分社

电话 L: 0120-984-385

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 100V、60hz と表示されているものを使用する。外国の電気器具は使用できない場合もあるのでご注意ください。

【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、転居先住所を伝えて、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」または長野支社へお電話ください。

問い合わせ ネットワークコールセンター

TEL: 0120-985-232

問い合わせ 中部電力パワーグリッド長野支社

TEL: 0120-984-385

(4) 煤 气

煤 气

【开通并使用煤气】

需要开通都市管道煤气时,请联系长野都市煤气(电话:026-226-8161)。关于液化气,请联系离住处最近的液化气业者。

在您迁入之日,工作人员会上门检查煤气器具、橡胶管等,经查询后即可使用。

【付 款】

可携带付款通知书在银行或便利店支付煤气费。如果持有银行或邮局的户头,利用户头自动转帐很方便(参照 52 页「银行」)。

【煤气泄漏,发出煤气恶臭时】

- 关闭煤气总阀
- 打开门窗换气
- 禁止用火
- 不要用手触摸电器开关
- 通知煤气公司。都市煤气请联系长野都市煤气电话:0570-020245 (026-219-189)。液化气请联系您使用的液化气公司。

【需要停用煤气时】

因搬家等原因要停止使用煤气时,请于停用的五天前通知煤气公司。工作人员会于搬迁日来您家详细计算煤气费。

ガ ス

【ガスを使用開始する場合】

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

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

【料金の支払い】

ガス料金は、請求書を持参して銀行やコンビニで支払うことができます。銀行や郵便局に口座をお持ちの場合は、口座自動振替(52 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。

(5) 电话

电话

【固定电话】

家庭需要安装固定电话时，请向电话公司进行申请。

根据电话公司不同，费用及服务也不相同，详情请直接咨询电话公司。

【手机】

请在手机购买公司办理购买手续。办理合同时，要求出示您的在留卡或者护照等证件。

2年合约时，您的签证还剩16个月到26个月方可办理。

详细情况请咨询各个手机公司。

* 用手机拨打国际电话时，需要另外签订合同。

電話

【固定電話】

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】

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、16～26ヶ月の期間が残っている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。

(6) 网络・无线网 (Wi-Fi)

网络・无线网 (Wi-Fi)

【申请】

使用网络及无线网时，请向各个通讯公司申请使用

【公众无线网服务】

《长野市免费无线网》

长野市以下场所可使用免费无线网。利用方法及连接方法请参阅长野市官网。

SSID: Nagano_City_Free_Wi-Fi

- ・长野市善光寺口长野站前广场
- ・长野站东口站前广场
- ・户隐神社奥社入口洗手间
- ・「松代公交站」周围
- ・长野市政府 樱花广场
- ・M-WAVE
- ・长野站东西自由过道（2楼）
- ・Patio 大门
- ・乐茶红砖馆
- ・善光寺山门东侧公共洗手间
- ・Central Square（长野中心广场）
- ・TOiGO 广场
- ・后町活动馆
- ・城山公园喷水广场
- ・北部文体公园屋内运动场
- ・川中岛古战场史迹公园



・长野市政府观光旅游商务访日・外事国际室

☎ 026-224-5447

🕒 星期一～星期五 8:30～17:15

节假日及年末年初（12/29～1/3）除外

インターネット・Wi-Fi

【申し込み】

インターネット、Wi-Fi を契約したい時は、各通信会社に申し込んでください。

【公衆無線 LAN サービス】

「Nagano City Free Wi-Fi」

長野市内の以下の場所では、無料でインターネットを利用できます。詳しい利用範囲や接続方法は、市ホームページをご覧ください。

SSID : Nagano_City_Free_Wi-Fi

- ・長野駅善光寺口駅前広場
- ・長野駅東口駅前広場
- ・戸隠神社奥社入口トイレ
- ・バス停「松代駅」周辺
- ・長野市役所 桜スクエア
- ・エムウェーブ
- ・長野駅東西自由通路（2階）
- ・ばていお大門
- ・楽茶れんが館
- ・善光寺山門東公衆トイレ
- ・セントラルスクウェア
- ・TOiGO 広場
- ・後町ホール
- ・城山公園噴水広場
- ・北部レクリエーションパーク屋内運動場
- ・川中島古戦場史跡公園
- ・長野市役所インバウンド・国際室



☎ 026-224-5447

🕒 月～金 8:30～17:15

祝日及び年末年始（12/29～1/3）除く

(7) 垃圾

垃圾

长野市将垃圾分为八类后收集。必须按照指定的垃圾袋装垃圾，根据垃圾类型，详细分类，在规定的日子，自治团体规定的地点，方可扔垃圾。不能使用指定垃圾袋以外的袋子或纸箱等扔垃圾。

搬迁到长野市时，请在市政府综合窗口，生活环境科或附近的分所领取：**①家庭用资源物及垃圾收集年历；②资源物及处理垃圾指南的保存版**。备有外文版（英语、泰语、菲律宾塔加拉语、中文、葡萄牙语、韩语、越南语年历），也可在官网浏览。

网址



<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>

已居住长野市的情况下，每年三月份时会收到家庭用资源物及垃圾收集年历，没有分配到或者丢失的情况下，请到市政府生活环境科或者附近的办事处领取。

【购买垃圾指定袋】

购买可燃垃圾、不燃垃圾指定垃圾袋及粗大垃圾贴条是为了负担处理垃圾的费用。指定垃圾袋1升负担1日元，粗大垃圾贴条一张40日元。

资源物处理时，不需要手续费（塑料容器包装指定垃圾袋仅为袋子成本费）。

指定垃圾袋及粗大垃圾贴条可在指定店（超市、综合超市、药妆店、便利店等）购

ごみ

长野市では、ごみを8分類に分別して収集をしています。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。

长野市へ転入してきた場合は、市役所総合窓口、生活环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（英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハングル、ベトナム語（カレンダーのみ））もあります。ホームページでもご覧いただけます。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>



すでに长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、市役所生活环境課またはお近くの支所で受け取ってください。

【ごみ指定袋等を購入する】

可燃ごみと不燃ごみの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）

指定袋や粗大ごみシールは、指定袋小売許可

买。

指定垃圾袋分三种①可燃垃圾用（特大，大，小，特小）②不燃垃圾（大，小）③塑料容器包装用（大，小）。出售的时候一套里面有10张袋子。④粗大垃圾贴条仅一种，不分成可燃及不燃，按张出售。店里没摆放粗大垃圾贴条时，可咨询店员购买。

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可燃垃圾指定袋

②不燃垃圾指定袋

③塑料容器包装用指定袋

④粗大垃圾贴条

（装不进粗大垃圾袋，但收集车可容纳的垃圾。规格为1m×50cm×50cm）



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 1m×50cm×50cm）

【分类及处理垃圾】

垃圾分八类，刊登于收集家庭用资源及垃圾年历上，请于各收集日的上午八点之前把垃圾放在自治团体规定的垃圾收集站。

① 可燃垃圾 ⇒ 装入可燃垃圾用的指定袋内，放在垃圾收集站。指定袋装不下的大件垃圾贴上大件垃圾贴签后放在垃圾站。

<可燃垃圾例>

厨余垃圾



生ごみ

纸尿片



紙おむつ

鞋



くつ

服装



衣類

被褥・毛毯



布団・毛布

纸巾



ティッシュ

洗濑用海绵



スポンジ

等

など

【ごみを分別する・ごみを出す】

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

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

<可燃ごみの例>

② 不燃垃圾 ⇒ 装入不燃垃圾用的指定袋内, 放在垃圾站。指定袋装不下的大垃圾贴上粗大垃圾贴条放在垃圾站。

<不燃垃圾例>

种植物盆 玻璃·杯子 化妆品瓶子 铝箔
(脏的可视为可燃垃圾)



植木鉢

ガラス・コップ

化粧品のビン

アルミホイル
(汚れているものは可燃ごみ)

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>

打火机 剃须刀 电灯泡 自行车 等



電球

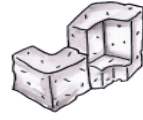
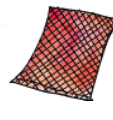
自転車 など

③ **资源物品** 塑料制容器包装(印有  标志的塑料制容器及包装) ⇒ 擦(洗)掉污垢后, 装入塑料制容器包装用的指定袋内, 放在垃圾收集站。指定袋装不下的大件垃圾用绳子捆绑好后放在垃圾站。

* 污垢如果擦(洗)不掉, 则按可燃垃圾处理。

<塑料容器包装器>

洗发液瓶 包装纸 塑料袋 塑料容器 食品塑料盒 盖子 网袋 泡沫苯乙烯 等



シャンプーのボトル

包装紙

レジ袋

食品パック


食品トレイ

キャップ

ネット

発泡スチロール

など

③ **资源物** 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。袋に入らない大きなものは束ねてひもでしばって出す(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>

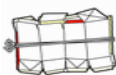
④ **资源物品** 紙類: ①报纸及报刊中夹入的广告; ②纸箱(波浪形带芯); ③纸盒(内侧为白色); ④杂志及其他废旧纸张。分成四种后, 请用绳子捆成十字形, 然后放到垃圾收集站。小纸片也可夹在杂志里或装入纸袋内, 用绳子捆成十字扔到收集站。

④ **资源物** 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十字にしぼって出

* 经防水加工の纸张、照片、传真感热纸、内侧为银色的饮料用纸盒按可燃垃圾处理。

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

- ④ 报纸及报刊中的广告纸 新聞紙と折込チラシ
 ⑤ 纸箱 ダンボール
 ⑥ 纸盒（内側为白色的） 紙パック（中が白いもの）
 ⑦ 杂志及其他废旧纸 雑誌・その他古紙



⑧ 资源物品 瓶类 ⇒ 去掉瓶盖，将里面倒空，用水涮洗污垢。分成①无色透明；②茶色；③其它等三种颜色。直接装入垃圾站的按颜色分类的小箱内。

⑧ 资源物 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。

* 金属瓶盖按不燃垃圾处理、塑料盖按塑料容器包装处理

* 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 无色透明 無色透明

② 茶色 茶色

③ 其它颜色 その他の色



⑨ 资源物品 罐类：将里面倒空，用水涮洗污垢，然后直接装入垃圾站的蓝色网袋内。

⑨ 资源物 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。

* 喷雾罐及小煤气罐一定要在屋外无火处凿孔。（不可当成不燃垃圾扔）

* 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。

（不燃ごみでは出せません）

< 罐类 >

< 缶類の例 >

饮料罐

罐头盒

糕点及糖果的铁盒

喷雾罐

小煤气罐

等



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

⑩ 资源物品 塑料瓶（有这个标志的塑料瓶）⇒ 将里面倒空，用水涮洗污垢，去掉瓶盖并揭掉标签，直接装入垃圾站的绿色网袋内。

⑩ 资源物 ペットボトル（こ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。

*瓶盖和标签(塑料制品)为塑料制品容器包装。

<塑料瓶类>

饮料・酒类・酱油・酱油加工品・和式调料・无油食品塑料容器等塑料瓶

*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



* 塑料盖及塑料标签按塑料容器包装处理

(* フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)

⑧**资源物品** 修剪后的树枝⇒捆绑成一束，放入到无色透明袋子里(*1)，放到垃圾收集站(*2)。

(*1) 没有指定的垃圾袋，但是不可用可燃垃圾，不燃垃圾，塑料容器包装的垃圾袋。

(*2) 戸隠，鬼无里，大岗，信州新町，中条地区请扔到向周日再利用地。

⑧**资源物** 剪定(せんてい)枝葉等 ⇒ 束ねてひもでしばるか、中身の見える無色透明な袋(*1)に入れて、集積所へ出す(*2)。

(*1) 指定の袋はありません。ただし可燃ごみ・不燃ごみ・プラスチック製容器包装用の指定袋は使用しないでください。

(*2) 戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区はサンデーリサイクルへ出してください。

<修剪后的树枝>

庭院修剪后的树枝，树叶，花草，剪掉的花枝，杂草，落叶等

<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



切成1米左右的长度，用绳子捆成一束。

(1mくらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる。)



尽量弄掉上面的土。

(土をできるだけ落としてから袋に入れる。)

【注意事项】

① 收集垃圾日，根据种类、所在地区而不同，请务必仔细确认收集家庭用资源及垃圾的年份。另外，扔垃圾的地点及扔出时间因各自治团体不同而异，请向自治会的工作人员咨询。

② 指定袋装不下的大件垃圾，可扔到收集站的垃圾的大小为1米×50厘米×50厘米(装进垃圾收集车的大小为准)。超过上述尺寸的垃

【注意事项】

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。

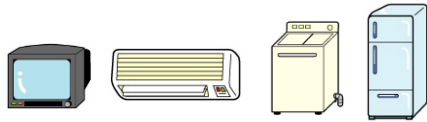
② 指定袋に入りきれない大きなごみで、集積所に出せる大きさの目安は 1m×50cm×50cm (ゴミ収集車に積み込める大きさ) までです。それより大きなものは、長野市資源再生センタ

圾请直接送到长野市资源再生中心。

③ 干电池请于瓶子的收集日直接装入垃圾站的红色小箱内。(不过, 钮扣式电池及充电式电池应该送到销售店的回收箱内)。没有回收箱的时候请向店员咨询。

④ 属于家电再利用法的物品(电视机、空调、洗衣机、冰箱及冰柜、衣类烘干机)、电脑、荧光灯(未破裂的)不能作为垃圾放到垃圾收集站。由于处理方法不同, 请向长野市政府生活环境科咨询。

适用家电再利用法的物品
家電リサイクル法対象品目



一へ直接お持ちください。

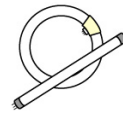
③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電電池は回収協力店の回収ボックスへ) ※回収ボックスが店頭がない場合は、店の方へお尋ねください。

④ 家電リサイクル法の対象品目(テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯(割れていないもの)は集積所へ出せません。それぞれ処理方法が異なりますので、長野市役所生活環境課までお問い合わせください。

电脑
パソコン



荧光灯
蛍光灯



⑤ 未按分类法分类或未遵守处理垃圾指南而扔出的垃圾不予收走。另外, 有些垃圾本市不能处理, 不要乱扔, 请按照收集家庭用资源及垃圾年历或资源物及垃圾处理保存版扔。

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。

【咨询】

长野市政府生活环境科

☎ 026-224-7635

🕒 星期一～星期五 8:30～17:15

(节日除外)

【再利用品】

“翻新再利用大楼”(Refresh plaza)有市民们带来、家庭不用物品, 可提供给所需人员。家具及日用品等根据抽签或当场出售, 服装类等小件物品则免费提供给所需人员。

📞 「翻新再利用大楼」(Recycle plaza)

地址:长野市松冈二丁目 26 番 7 号

电话:026-222-3196

开馆时间:9:00～21:00

【問い合わせ】

长野市役所生活環境課

☎ 026-224-7635

🕒 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【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。

📞 リサイクルプラザ

住所: 长野市松岡二丁目 26 番 7 号

TEL: 026-222-3196 開館時間: 9:00～21:00

4. 毎天的生活

毎日の生活

- (1) 公共交通工具 p. 42
公共交通機関
- (2) 汽车和摩托车 p. 45
自動車とバイク
- (3) 銀行 p. 52
銀行
- (4) 邮政 p. 54
郵便
- (5) 社区 p. 56
地域社会

(1) 公共交通工具

公共交通工具

【电车】

长野市拥有“JR”、信浓铁道及长野电铁三家公司。

有关如何购买车票以及目的地的路径等，请向站台服务员或观光信息中心咨询(JR长野站内：电话 026-226-5626)。

乘坐电车时，购买到目的地的全票请拿好，到达后在检票口检票并进行回收。

电车有“普快”、“快速”、“特急”(特快)以及新干线。车厢分自由软座、对号软座席。

咨询 翰

- JR 东日本咨询中心

有关列车运行时间、车费、坐席等请拨打：

电话 050-2016-1600

有英语、韩语、中文应答：

电话 050-2016-1603

网址 <http://www.jrcast.co.jp/> (JR 东日本 / JR 東日本)

(英文 / 中文 / 韩文 / 日文・英語 / 中国語 / 韓国語 / 日本語)

- 长野电铁：电话 026-248-6000
- 信浓铁路：电话 0268-21-3470

【公交车】

长野市有两家公交车公司：ALPICO 交通和长电公交车公司。

车票请用现金或者公交 IC 卡 KURURU 缴纳。

● 现金支付的情况下

- ① 从中间或者后部的车门乘车。
- ② 上车时，从乘车口的机器自动出票口抽出一张印有号码的“整理券”(票)。
- ③ 下车时，请按车窗框处或座位上的按钮通知司机将在下站下车。

公共交通機関

【電車】

长野市には、しなの鉄道、長野電鉄の3つの鉄道会社があります。

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 长野駅構内：TEL 026-226-5626)にお問い合わせてください。

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、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】

长野市にはバス会社が2社あります。アルピコ交通と長電バスです。

運賃は、現金または IC カード KURURU でお支払ってください。

● 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

④ 在公交车内的前上方有显示器显示前方各站车费的票价表。核对“整理券”号码及票价表号码的下面一栏即可确认应付的车费。

<票价表例（跟实际的票价不同）>

整理券号码	1	2	3
票价	¥200	¥170	¥150

⑤ 准备好零钱，下车前将车费及“整理券”放入司机旁边的收费箱。

⑥ 没有零钱时，用收费箱旁备置的自动换零钱机兑换成零钱后付清车费。

●使用 IC 卡 KURURU 乘车时

① 从中门或者后门乘车后，在车门附近的读卡器上轻触您的卡。

② 下车时，请按车窗框处或座位上的按钮通知司机将在下站下车。

③ 司机旁边的收费箱上方有读卡器，请把卡对准，进行读卡。

咨询 問い合わせ

关于大巴运行信息バスの運行に関すること

・ALPICO 集团 アルピコ交通: 电话 026-254-6000

网址 <http://www.alpico.co.jp/>

(英文、中文、泰语、日语 英語／中国語／タイ語／日本語)

・长电大巴: 長電バス: 电话 026-296-3208

URL <https://www.nagadenbus.co.jp/>

(英文、中文、韩语、日语 英語／中国語／韓国語／日本語)

知らせます。

④ バスの正面に行き先ごとの料金を明示した料金表があります。その料金表で整理券番号の下欄にある、支払うべき料金を確認します。

<料金表例（実際の運賃とは異なります）>

券の番号	1	2	3
運賃	¥200	¥170	¥150

⑤ 小銭を用意しておいて、降りる時に料金と整理券を運転手の横にある料金箱に入れます。

⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。

●IC カード KURURU で乗車する場合

① 中央または後方の扉から乗車し、乗車口にあるカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。

② 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。

③ 運転手の横にある料金箱の上のカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。



关于 IC 卡 KURURU IC カード KURURU に関すること:

- ・ KURURU 卡中心 くるるカードセンター :

网址 <https://www.ic-kururu.jp/>

(日语 日本語)

电话 026-232-0966

办公时间: 10:00 a.m.- 6:30 p.m.



【“环城公交车”】

在长野市的中心区（长野站～善光寺周围），有称为“ぐるりん号”的环城公交车行驶。在其行驶范围内的乘车，车费均为 190 日元。详细情况请向长野市政府交通政策科咨询。

咨询 长野市政府交通政策科

电话：026-224-5012

办公时间：星期一～星期五 8:30～17:15

（节日除外）

【ぐるりん号】

长野市的中心市街地（长野駅～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 190 円で乗車できます。詳しいことは、长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 长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）

(2) 汽车和摩托车

汽车和摩托车

【驾驶执照】

在日本开车，就必须持有国际驾驶执照或者日本驾驶执照。

【国际驾驶执照】

持有日内瓦条约缔结国颁发的国际驾驶执照者；指定国家(注解 1)等的驾驶执照，并附加该驾驶执照的译文(注解 2)时，国际驾照从办理手续至有效期为一年，指定国家的驾照从进入日本之日开始的一年内，可持该驾照驾驶机动车。进行了住民登录，并且是再入国人员，即便离开日本 3 个月以上，也可驾驶汽车。在日本逗留一年以上者，则有必要取得日本的驾驶执照。

(注解 1) 瑞士、德国、法国、比利时、台湾、摩纳哥

(注解 2) 大使馆・领事馆、日本自动车联盟 (JAF)、ZIPLUS (株) 翻译的日语译文。而台湾驾驶执照，日语译文是「台湾日本关系协会」，德国驾驶执照需「德国汽车联盟 (ADAC)」翻译的亦可。

【更换成日本驾驶执照】

持有外国考取的驾驶执照并符合下列条件者，即可办理更换日本的驾驶执照手续。

- ・必须是在长野县内办理住民登记者。
- ・取得外国的驾驶执照后，总计在领取驾照

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、国際運転免許証又は日本の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又は一定の国など(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 1 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 か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、日本の運転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、モナコ

(注 2) 大使館・領事館、日本自動車連盟 (JAF)、ジップラス(株)で日本語に翻訳されたものに限り、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)」が翻訳したものでも良い。

【日本の運転免許証への切替え】

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替える手続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。
- ・外国免許を取得後、交付を受けた国に通算して 3

国停留三个月以上者。

- 更换的外国驾驶执照必须是在有效期内。

除审查上述材料外，还要确认在领取驾照国的手续及驾驶执照的真伪等，因此有时不能给予更换。

【申请所需材料】

- 外国驾驶执照
- 上述驾驶执照的译文

译文限于大使馆・领事馆、日本汽车联盟（JAF），ZIPLUS（株）翻译的日文。但是，台湾驾驶执照的译文是「台湾日本关系协会」、德国驾驶执照需要「德国汽车联盟（ADAC）」翻译件亦可。

- 国际驾驶执照（持有者）
- 记载国籍及在留期限截止日期的住民票复印件
- 在留卡
- 护照

为确认取得驾驶执照的日期，有时需要旧护照。请将持有的护照全部带来。

- 申请用照片一张（为六个月内拍照的、长3厘米、宽2.4厘米）
在东北信驾驶执照中心可交费拍照。

- 手续费
手续费根据驾驶执照的种类而不同。详细情况请向东北信驾驶执照中心咨询。

※上述书面文件证明不足的情况下，需要提交更多相关书面文件

か月以上滞在していること。

- 切替えしようとする外国免許証が、有効期限内であること。

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

【申請に必要な書類】

- 外国の運転免許証
- 上記運転免許証の翻訳文

翻訳文は、大使館・領事館、日本自動車連盟（JAF）、ジップラス(株)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)」が翻訳したのもでも良い。

- 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
- 在留カード
- 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全て持参してください。

- 申請用写真1枚（6か月以内に撮影したもので、縦3cm×横2.4cm）

北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。

- 手数料

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

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

【更换驾驶执照方法】

申请更换驾驶执照时，请事先准备好必要的材料，务必要和东北信驾驶执照中心预约。材料审查通过者接受适应性检查、笔试及技能确认后，即可获得日本的驾驶执照。

详细情况请向东北信驾驶执照中心咨询。

【注意事项】

没有外国的驾驶执照而需要在日本考取驾照时，则和日本人一样，必须在汽车驾驶学校学习毕业后，通过公安委员会实施的考试拿到驾照。考驾照时，可用英文、中文、葡萄牙语。请与汽车驾照学校或者东北信驾驶执照中心咨询。

【咨询】

- 北信驾驶执照中心

电话：026-292-2345

地址：长野市川中岛町原 704-2

- 日本自动车联盟（JAF）长野支部

电话：026-226-8456

【网址】 <http://.jaf.or.jp/>（英文）



【交通规则】

- 在日本，车辆为左侧通行。
- 一定要遵守限速、信号灯、路标以及交叉路口暂停、确认等交通规则。
- 一定要把车停在正规的停车场里。

【购买及拥有汽车】

- 购车之际，需要印章证明（参照 16 页「印章」）或者签字。还需要警察开具的车库证明。
- 拥有汽车以后，按规定每年要缴纳汽车税（参照 20 页「税款」）
- 在日本必须定期把车送去检查（车检及法定检查）。车检时，除了更新强制保险

【運転免許証切替え方法】

運転免許証の切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、日本で新たに運転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。自動車教習所又は北信運転免許センターへ御相談ください。

【問合せ】

- 北信運転免許センター

TEL：026-292-2345

住所：长野市川中島町原 704-2

- 日本自動車連盟（JAF）长野支部

TEL：026-226-8456

【URL】 <http://.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。

【車の購入・所有】

- 車を購入する際は、印鑑証明（16 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。
- 車を所有すると、毎年自動車税を支払うことになります。（20 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。

外，还必须缴纳重量税等税款。

【汽车保险】

汽车保险制度是为弥补因汽车事故引起的人身伤害及财产（物品）损失而制定的。

汽车保险有强制保险和任意保险两种。强制保险为义务性的、必须加入的保险；任意保险为超过强制保险范围而附加的保险。发生重大事故时，由于强制保险只能赔偿评估损失额的一部分，因此推荐您加入任意保险。万一发生交通事故，请立即与警察及保险公司联系。

【在雪道及结冰路上行驶】

冬季，长野市内的道路上有积雪或结冰的情况发生，所以冬季请换上防滑轮胎、或根据需要安装防滑链。高速公路行驶时，没有安装必要的轮胎，有可能不可行驶。此季节请您务必谨慎驾驶汽车。

自行车

【自行车原则上在机动车道行驶】

在日本，骑自行车时原则上需要在机动车道左侧行驶。

在下列情况下可以在人行道上骑行。

- 未满 13 岁儿童及 70 岁以上高龄者、身患残疾者
- 因道路维修，车辆停驶等机动车道左侧通行较为危险时
- 人行道上标有「可在人行道上骑行」标志时（※请参照道路标志例）

【在人行道上骑行注意点】

人行道以行人优先。只能选择人行道骑行时，请尽可能接近自动车道减速骑行。如有

【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

【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、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

行人，请让行人优先行走，不可妨碍行人。

【遵守交通规则】

自行车属于车辆，要遵守与机动车相同的交通规则。

●遵守交通信号规则

原则上需遵守机动车信号规则。

●有义务遵守停车让行标志

有停车让行标志的地方及看不清路口情况时需停车让行，确认两侧安全后方可继续骑行。

●禁止两人并行

不可与其他骑车人员并行。

●禁止夜间不开车灯骑车

天黑后要及时开自行车前照灯。

●禁止在骑车时打电话，使用耳机

不可操作手机或戴耳机骑车。

路标

【路标】

驾驶员除国际通用的路标以外，还必须熟知日本特有的路标。下面仅介绍几个在日本常见的路标供您参考。

【路标例】

	禁止通行	通行止
	禁止车辆通行	車両通行止
	禁止车辆进入	車両進入禁止

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

の使用禁止

スマートフォンを操作しながら、又はイヤホ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

【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。

【道路標識の例】

	禁止自动两轮汽车及摩托车通行	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	禁止向非指定方向行驶(多伴有时间段、车种的指定显示)	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)
	超车时禁止右侧跨线行驶。	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	禁止停车(标有时间段时,次时间段内禁止停车)	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)
	禁止车辆(标有时间段时,在其时间段内禁止停车)	車禁止(時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止)
	限制最快时速(用时速 km 表示)	最高速度(時速 km で表示)
	人行道	歩行者専用
	单行道(箭头指定方向)	一方通行(矢印方向)
	按指示的行驶方向分别行驶	進行方向別通行区分
	減速行驶 ※伴有罗马字的标志	徐行 ※ローマ字が併記された標識もあります
	暫停 ※伴有罗马字的标志	一時停止 ※ローマ字が併記された標識もあります
	可停车	駐車可
	可临时停车	停車可

	<p>人行横道</p>	<p>横断歩道</p>
	<p>有学校、幼儿园、保育所等</p>	<p>学校、幼稚園、保育所等あり</p>
	<p>行人，自行车可通行</p>	<p>普通自転車の歩道通行可</p>

(3) 銀行

銀行

【開銀行賬戶】

準備開存取款賬戶時，需要攜帶在留卡等能夠確認本人身份的證件及印章（參照 16 頁「印章」）到銀行或者郵政儲蓄銀行・郵局貯蓄窗口辦理。（在日本，雖然開銀行賬戶時一般只需要印章，但是如果客戶為外國人時，有的銀行認可用簽字代替印章。）

銀行辦理窗口需要申報職業及交易目的。

開銀行賬戶時，還可以同時申請制作現金卡。持有現金卡，就可以利用自動存取款機（ATM）存款、取款，以及查詢餘額等。另外，只要支付手續費，即可從全國的大部分銀行提存款。

【營業時間】

銀行服務窗口的營業時間為：9:00～15:00（星期六、星期日、節假日停辦業務）

郵政儲蓄銀行・郵局儲蓄窗口的營業時間為 9:00～16:00（周末及節假日停辦業務）。

自動存取款機（ATM）及自動付款機（CD）的利用時間因各銀行、各分行而不同，平時的利用時間一般為 8:00～21:00、星期六及星期日的利用時間為 9:00～19:00。

此外，還可利用設置在便利店的 ATM 或 CD。可以利用的金融機關以及時間，根據店鋪都不相同。詳細情況請向各店鋪諮詢。

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（16 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）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。詳しいことはそれぞれの店舗にお問い合わせください。

【自动转账】

从自己的银行账户自动转入对方账户的付款方法。利用它可以从您的账户直接转账用来支付各种公用事业费等。申请办理自动转账手续时，请携带存折及印章到您账户所属并符合付款条件的金融机关服务窗口申请办理。

自动转账还可以随时变更或者中止。

【汇款】

在日本一般把钱直接汇入对方（公司或个人）的银行账户。汇款可以从自己的账户直接汇钱或以现金方式汇钱。办理汇钱，必须知道对方（公司或个人）的银行名称、分行名称、账号及账户持有姓名。汇钱可在银行窗口办理，也可以利用指定的自动存取款机（ATM）。

【海外汇款】

海外汇款可以在银行或邮局的邮政储蓄银行办理。海外汇款之际，请携带在留卡等身份证。有时还需要个人编号卡。汇款手续费根据汇款方法、汇款金额以及各金融机关均不相同。详细情况请向各金融机关咨询。

【外汇兑换】

银行持有的外币及券种根据不同银行不尽相同。详情请咨询各个银行。可利用《外币配送服务》进行兑换。

长野市观光信息中心（长野市东西自由过道内）有外币兑换机。仅可用外币兑换日元。

电话 026-226-5626

【自動振替】

自分の口座から相手の口座に自動的に振込む手続きです。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。

【振り込み】

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。

【外貨両替】

取扱い通貨や券種などは、銀行によって異なります。詳細は各銀行へお問い合わせください。「外貨宅配サービス」を利用して両替することもできます。

また、長野市観光情報センター（長野駅東西自由通路内）で外貨両替機が利用できます。※外貨から日本円への両替のみ

TEL 026-226-5626

(4) 郵 政

郵政

日本郵政集團的郵局除郵政業務外，還提供郵政儲蓄銀行及簡易生命保險業務各種商業服務。在郵政儲蓄銀行辦理賬戶並持有存取卡者可利用在日本全國的郵政儲蓄銀行或郵局設置的自動存取款機（ATM）。

【主要郵局】

- 長野中央

電話	0570-035-266
----	--------------
- 長野東

電話	0570-943-289
----	--------------
- 長野南

電話	0570-009-278
----	--------------
- 長野駅前

電話	026-227-0983
----	--------------

【國際快遞（EMS）】

在國際郵遞中，以最快速度向海外專遞資料及物品的是 EMS。從受理到投遞全過程均受到最優先處理。平均發出二～四天後即可送達（因受海關檢查及當地運輸情況，會有所延誤。）

登錄郵政官網的《國際郵件我的主頁服務》即可利用。

此外，有追蹤郵遞情況的系統，還有為防止發生意外，而設有損害賠償制度等，體制非常健全。（最高限額二百萬日元）。

郵資請到附近的郵局進行諮詢，或者可在日本郵政的網頁進行查詢。

【空運郵遞】

空運方式寄往海外的郵件。平均三～六天可抵達對方國家。

郵 便

日本郵政集團的郵便局では、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。

【主な郵便局】

- 長野中央

TEL	0570-035-266
-----	--------------
- 長野東

TEL	0570-943-289
-----	--------------
- 長野南

TEL	0570-009-278
-----	--------------
- 長野駅前

TEL	026-227-0983
-----	--------------

【國際スピード郵便（EMS）】

國際郵便の中で書類や物品を最も速く海外へ送ることができるのが EMS です。引受から配達まで最優先で取扱います。平均的には差出後 2～4 日程度で届きます（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）。

ホームページから「國際郵便マイページサービス」に登録して利用してください。

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 日程度で配達されます。

【SAL 经济邮递】

寄往海外的邮件在寄出国和寄往国之间用空运，到达寄往国后在其国内则按船运处理。利用飞机剩余空间运输，因此寄到收件人的国家约需 6 至 14 天左右，但是比空运价格便宜，比船运速度快。

【其他】

《国内邮政》

搬迁时（在日本国内），请务必到附近的邮局，办理搬迁通知单。在此后的一年之间邮局就会将寄到旧住址的邮件转递到新的住址。

《国际邮政》

- ① 因为部分国家与地区不办理此项业务，所以详细情况请向邮局进行咨询。
- ② 还利用海运邮寄物品。（需 1 到 3 各月的时间）
- ③ 空运危险物品，不可进行邮寄。

* “日本邮政网页

• 关于邮政方面，请阅览：

网址 <http://www.post.japanpost.jp/> 

（日文/英文）

• 关于国际邮件，请阅览：

网址 <http://www.post.japanpost.jp/int/> 

（日文/英文/中文/韩文/葡萄牙文）

※受新冠疫情影响，有停止运输的国家或停止接受的邮件种类。最新消息请前往官网确认。

【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 6~14 日程かかりますが、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てください。旧住所あての郵便物を 1 年間新住所に転送します。

<国際郵便>

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

* 日本郵便ホームページ

郵便全般について

URL <http://www.post.japanpost.jp/> 

（日本語/英語）

国際郵便について

URL <http://www.post.japanpost.jp/int/> 

（日本語/英語/中国語/ハングル/ポルトガル語）

※新型コロナウイルスの影響により、引受を停止している国・郵便種別があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

(5) 社 区

社区

【自治会】

自治会就是住在同一社区或同一住宅小区的居民为使该社区或小区生活更舒适、相处愉快而组成的居民组织。根据地区称为“区”，或者“町内会”。

自治会为了确保安全舒适的居住环境，执行地区内的防范巡逻、设置监控灯、对公园进行清扫、维护及管理垃圾收集所、针对灾害的训练及为了地区人员加强相互间的交流，举办运动会及文化祭，传承传统的节日活动等。

参加自治会需要交纳会费，同时需要协助负责清扫等活动。平常参加自治会的各项活动，可与同地区人员相互熟知，遇到困难、火灾及灾害时，可相互帮助。

在异国他乡为了居住生活舒适，请平时积极参与自治会的活动，加深同地区人员之间的亲邻和睦，保持良好关系非常重要。

关于地区自治会，如有不懂的地方或者不了解参加方法时，请咨询邻居及附近住户。

【咨询】

长野市政府地域活动支援科

☎ 026-224-7615

🕒 星期一～星期五 8:30～17:15(节日除外)

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】

长野市役所地域活動支援課

☎ 026-224-7615

🕒 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【在社区生活时的注意事项】

在社区生活时，请注意不要打扰近邻或居住在公寓的人们。

- ▶房子或公寓周围都要打扫干净。
- ▶扔垃圾时，务必严守规定的地点、日期、时间以及正确的垃圾处理方法。
- ▶注意音响或早晚、深夜洗衣服、洗澡等发出的噪音。
- ▶汽车、自行车一定要停放在规定的地方。注意不要在路上停车或在他人土地上擅自停车。
- ▶希望您能积极加入到社区活动中，与居民们齐心协力进行除草、居住区内拾垃圾、清扫排水沟等共同劳动以及轮流清理积雪等工作。

【防止随地乱扔·行走吸烟条例】

长野市条例规定禁止随地乱扔垃圾，禁止行走时吸烟的行为，并要求大家遵守条例。为美化城市容貌及遵守规则，还望大家给予协助。

<禁止行为>

①随地乱扔垃圾

烟头、纸屑、空饮料罐不可随地乱扔。

②禁止在道路上吸烟。

下面情况下不可在道路、公园、屋外的公共场所等地吸烟。

- 行走时
- 骑自行车或摩托车时
- 没有设置烟灰缸的地方，没有携带便携式烟灰包时

【地域で生活するときの留意点】

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

- ▶家やアパートのまわりはきれいにしておきましょう。
- ▶ゴミを出すときは、決められた場所、日時、方法を正しく守りましょう
- ▶音響機器や早朝・深夜の洗濯、入浴などによる騒音に注意しましょう。
- ▶自動車・自転車は、決められたスペースに駐車しましょう。路上駐車や他の人の土地への無断駐車は行わないようにしましょう。
- ▶地域の住民が協力して行っている草とり、地区のゴミ拾い、排水路の清掃などの共同作業や住民が当番で行う雪かきなどには積極的に参加しましょう。

【ポイ捨て・歩行喫煙防止条例】

长野市では条例で、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>

①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。

②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。

- ・歩行しているとき
- ・自転車やバイクに乗車しているとき
- ・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

③不可乱扔家庭垃圾等废弃物

处理家庭垃圾、粗大垃圾等废弃物时，不可投掷到公共场所；不可扔在私人所属、占有、管理的场所。

④不可丢弃家养犬的粪便

不可丢弃到公共场所；不可扔在私人所属、占有、管理的场所。

【需遵守事项】

- ①将垃圾拿回去或者扔到垃圾桶。
- ②在可吸烟的道路等地要注意周围人员的安全。
- ③吸不用点燃的烟时，要遵守规则。
- ④牵饲养的狗散步及运动时，请携带处理粪便的用具，清理携带回去。

【咨询】

长野市役所 环境保全温室效应对策科

电话 026-224-5034

时间 星期一至五 8:30~17:15（节假日除外）

③家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止

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

④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、きちんとごみ箱へ入れる
- 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
- ③火を使わないたばこを吸うときは、喫煙マナーを守る
- ④飼い犬に散歩や運動をさせるときは、ふんを処理するための用具を持ち、ふんをきちんと片づける

【問い合わせ】

长野市役所 環境保全温暖化対策課

TEL 026-224-5034

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

5. 健康与福利

健康と福祉

- (1) 国民健康保険 p. 60
国民健康保険
- (2) 在医院就医 p. 62
医療機関での受診
- (3) 健康检查与预防接种 p. 67
健康診査と予防接種
- (4) 福利 p. 74
福祉

(1) 国民健康保険

国民健康保険

【必須加入国民健康保険】

办理完长野市住民登记的外国人，如果没有加入工作单位的健康保险，则与日本人同样必须要加入国民健康保险。

加入国民健康保险以后，在医院就医时，根据年龄，加入者自己负担 20%到 30%的费用。

※无保险证在医疗机关就诊时，自己需负担全额医疗费。没有单位的医保时，请加入国民健康保险。

【需要加入证明】

- 到日本，办理新的住民登录时
- 退出工作单位的健康保险时

【办理加入手续时必需的材料】

- 在留卡，或者特别永住者证明
- 健康保险脱离证明书(退出工作单位健康保险时工作单位开的证明)。
- 个人编号卡或者能够证明个人编号的证明（户主及加人人员）

【需要退出证明】

- 加入工作单位的健康保险后

【办理退出手续时必需的材料】

- 加入工作单位的健康保险后：工作单位的健康保险证
- 国民健康保险证
- 个人编号卡或者能够证明个人编号的证明（户主及退出人员）
- 在留卡或者特别永住证明书

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割または3割の自己負担で、病院にかかることができます。

*保険証がないと、医療機関を受診したときの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。

【加入の届出が必要なおとき】

- 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)

【脱退の届出が必要なおとき】

- 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

【保险费】

加入国民健康保险，户主就必须支付保险费。保险费是根据各位加入者前一年的年收额以及加入保险人数计算。

*年度中途退出时，保险费计算到截止前的月份。特别是出国及回国时，请务必提前向国保・高龄者医疗科咨询。

【咨询】

- 长野市政府国保・高龄者医疗科

电话 026-224-5025

办公时间 星期一至五 8:30~17:15(节假日除外)

【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、必ず事前に国保・高齢者医療課にお問い合わせください。

【問い合わせ】

- 长野市役所国保・高龄者医療課

TEL 026-224-5025

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

2. 医院就医

医院就医

一般先在自家附近的诊疗所看病。就诊时请携带保险证。挂号时间因各医疗机构有异，请事先咨询确认。

诊疗所较难治疗的病症，医生会给您开具在其他大医院看病的《介绍信》。拿着介绍信，请在大医院进行预约后看病。

如果您对自己的日语没有把握，跟会说日语的人一同前去就医。

长野县官网可以阅览及印刷英文、葡萄牙文、中文、泰文、阿拉伯文、西班牙语、菲律宾塔加拉语、韩文的“问诊票”。可供看病时进行参考。

URL

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

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

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

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

(阿拉伯语/アラビア語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/arabic.pdf>

(西班牙语/スペイン語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/spanish.pdf>

(菲律宾语/タガログ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/tagalog.pdf>

(韩语/韓国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/korean.pdf>



* 关于固定就诊的医生

固定医生不仅给您看病，还可咨询相关健康医疗问题，是不可缺少的存在，值得信赖。固定就诊的医生根据需要会介绍专科医生或适当的医疗机构。建议您拥有固定医生，在遇到急症时可商讨应急对策。

医療機関での受診

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

診療所での治療が難しい場合は、医師が、大きな病院への「紹介状」を書いてくれます。紹介状をもらってから、大きな病院を予約して治療を受けます。

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。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・韓国語の間診票が閲覧・印刷できます。診療を受けるときの参考にしてください。

* かかりつけ医について

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、とても頼りになります。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。

【如何在医疗机构就医】

生病及受伤就医时，请携带国民健康保险证。有医保时，自己负担的医疗费如下：

- 一般人员负担 30%
- 学龄前儿童负担 20%
- 70 到 74 岁的人负担 20%或 30%
- 75 岁以上的人（后期高齢者）与现役人员收入相同负担 30%，其他一般为负担 10%到 20%。

①在挂号处，需要提交健康保险证或国民健康保险证（参照 60 页「国民健康保险」）

②在挂号处说明您的症状⇒受理挂号的人会告诉您看哪科以及候诊室的所在处。

③在指定的候诊室候诊，当听到叫您的名字时，请进入诊室。

④向医生详细说明症状⇒医生开始检查或治疗。

⑤到会计窗口付医疗费（排队等候的人很多时，请在窗口附近排队付款）。

⑥归还您的保险证

⑦需要用药时，持医生开的处方去药店买药，用药方法请在药店仔细打听清楚。

●福祉医疗制度

生病或者受伤在医疗机关（包括药店等）接受治疗时，可补助部分医疗费。

补助对象如下：

- 0 岁至 18 岁的孩子
- 残疾人及残疾儿童
- 单亲家庭等

※详情请咨询。

【医療機関での受診の仕方】

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。

- 一般の人：3 割
- 小学校就学前の子ども：2 割
- 70 才以上 74 才以下の人
：2 割または 3 割
- 75 才以上の人（後期高齢者）
：現役並み所得者：3 割
一般：1 割または 2 割

①受付けで健康保険証、または国民健康保険証を提出する（60 ページ「国民健康保険」を参照）

②受付けで、あなたの症状を説明する⇒受付けの人が診療科目と待合室の場所を教えてください

③指示された待合室で、あなたの名前が呼ばれたら診察室に入ります

④医師に、あなたの症状を詳しく説明します⇒診察や治療が行われます

⑤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。

●福祉医療制度

病気やケガなどで医療機関（薬局などを含む）を受診したときの、医療費の一部を助成します。

対象となる人

- 0 才～18 歳年度末の子ども
- 障害者、障害児
- ひとり親家庭など

【咨询处】

长野市政府福祉政策課

电话 026-224-7829

办公時間 星期一～星期五 8:30～17:15 (节假日除外)

【当需要支付高额医疗费时】

每个月、在各医院支付的医疗费超过一定金额时，其超额部分根据申请，日后则会退还本人。申报时需要收据、健康保险证、个人编号卡（户主及疗养人员）、存折。

【可使用外语的医院】

长野市内可用外语就诊的主要医院如下(可使用外语的医院没有全部列入)。

另外，因就诊科室和时间限制，有时不能满足要求。需要看病时，请事先与各医院联系确认。

※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】

长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)

【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）、預貯金通帳が必要です。

【外国語の使える病院】

长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。

医院名称 (病院名)	电话/传真 (電話/FAX)	应答语种 (対応言語)
长野红十字医院 (長野赤十字病院)	电话: 026-226-4131 传真: 026-228-8439	英语/英語 其他语言，请咨询各个医院。 英語以外は各病院にお問い合わせください。
篠之井综合医院 (篠ノ井総合病院)	电话: 026-292-2261 传真: 026-293-0025	
长野中央医院 (長野中央病院)	电话: 026-234-3211 传真: 026-234-5627	
长野松代综合医院 (長野松代総合病院)	电话: 026-278-2031 传真: 026-278-9167	
长野市市民医院 (長野市民病院)	电话: 026-295-1199 传真: 026-295-1148	

上述内容是从长野医疗信息网摘录。查找可能用外语诊疗的医院时请作为参考。详情请

上記の情報は、ながの医療情報 Net より抜粋したものです。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

向各医院咨询。

<参考>长野医疗情报 Net (信息网)

网址 <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/> (英文对答/英語対応)

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



【夜间或节假日的诊断治疗】

夜间或节假日突患急症时，根据症状可在下列医疗机关诊治。

但是，这些医疗机关是为急诊患者进行应急治疗的，并非普通挂号诊治。

此处介绍的医疗机关原则上适用健康保险医疗，如果您有健康保险证，请不要忘记携带。

看病时如果没有信心用日语说明自己的病情，请事先通过打电话等方法确认医疗机关能否解决语言问题。急诊时，请呼叫救护车。

① 轻症时

①-1 急病中心

【夜間や休日の診療】

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

ただし、これらの医療機関は急病患者の応急診療を行うもので、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

医疗机关	电话	诊疗时间
长野市民医院・医师会急病中心	026-295-1291	内科・儿科・外科系统：19点～次日早晨6点
厚生连南长野医疗中心篠之井综合医院・医师会急病中心	下午7点至晚上10点30分 026-293-9914 22点30分至第二天早6点 026-292-2261	内科・儿科系统：19点～次日早晨6点
厚生连长野松代综合医院急病中心	026-278-2031	内科・儿科系统：19点～次日早晨6点

(前掲表の日本語版)

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

① -2 节假日の值班医生

長野市内の医療機関が节假日轮流值班进行诊疗。详细情况请参阅报刊，急诊咨询服务台(电话:050-3033-0665 仅限日语)及NHK 数字化综合电视数字放送。

② 重病或紧急情况时

请拨打119号电话呼叫救护车。呼叫救护车的方法请阅览98页「[急诊・受伤时](#)」。

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: 050-3033-0665、日本語のみ)、地上デジタルNHK総合テレビ データ放送をご利用ください。

②重症の場合、または緊急の場合

119番に電話し、救急車を呼んでください。救急車の呼び方は、[98ページ「緊急の病気・ケガのとき」](#)をご覧ください。

(3) 健康检查及预防接种

健康检查及预防接种

以长野市民为对象，免费或以低廉的价格提供进行各种健康检查及打预防针服务。还可进行免费的相关健康咨询。

【成人健康检查】

成人的健康检查按下列规定进行。另外，在单位等处接受健康检查者不属下列体检对象。

健康診査・予防接種・各種相談

长野市の住民を対象に、様々な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。

健康診断等	対象	内容及检查时间
长野市国保特定健康检查 后期高齢者健康检查	<ul style="list-style-type: none"> ・今年满 40 岁以上、加入长野市国民健康保险者 ・加入后期高齢者医疗制度(主要是指 75 岁以上)的长野市民 ※上記以外(社会保险等)的健康保险加入者请与各保险机关咨询。 	测量身体、量血压、验血、验尿、心电图等在指定医疗机构实施 5 月～10 月
30 岁以上国保健康检查	30 到 39 岁，加入国民健康保险的人员	身体测量、血压、血液检查、尿检、心电图等，可在指定医院检查 时间是 5 月～10 月
综合性健康检查 (利用补助制度)	<ul style="list-style-type: none"> ・今年满 35 岁以上，加入长野市国民健康保险者 ・加入后期高齢者医疗制度(主要是 75 岁以上)的长野市民 ※年内没进行特定检查・后期高齢者健康检查・30 岁以上国民健康保险检查者 	包括特定健康检查项目在内的健康检查，在指定医疗机构实施。 全年 ※需要事先申请。关于详情请提前咨询。

健康诊断等	对象	内容及检查时间
肝炎细菌检查	① 本年度 40 岁以上的长野市市民，在特定健康检查者中，符合下列条件的人 <ul style="list-style-type: none"> ・ 错失细菌检查机会的人 ・ 大型外科处置、妊娠分娩时有大出血等人、没有定期检查肝功能的人 ② 因特定健康检查后，需要详查肝功能的人	①与特定健康检查同时实施 5 月～10 月 ②根据特定健康检查，医生认为有必要详查的情况下 5 月～10 月
大肠癌检查	本年度满 40 岁以上的市民	在指定医疗机构等地实施 5 月～10 月
胃癌检查 胃部透视 胃镜检查	本年度满 40 岁以上的市民 今年 50 岁以上，偶数年龄的市民	保健中心・公民馆等在实施 4 月～10 月 指定医疗接管实施 6 月～12 月
宫颈癌检查	本年度满 20 岁以上的女性市民	在指定医疗机关等地进行 5 月～2 月
乳腺癌检查 视诊、触诊、超声波 检查 乳房 X 光摄影检查	本年度满 30 岁以上的女性市民 本年度满 40 岁～74 岁的女性 (仅限前一年没有接受乳腺 X 光检查的人员)	在指定医疗机关等地检查 5 月～2 月 在保健中心等处实施检查 6 月～2 月
骨质疏松症检查	满 40・45・50・55・60・65・70 的女性市民	在指定医疗机关进行 5 月～2 月
牙周疾病检查	本年度 30、40、50、60、70 岁的市民	在指定牙科医院等处进行 全年
前列腺癌检查	本年度满 50～74 岁的男性市民	在各个保健中心等处进行 6 月～12 月
肺癌检查 胸片 (及肺结核检查) 低剂量 CT 检查	本年度满 40 岁以上的市民 本年度 40 岁至 74 岁的市民	“检诊车”巡回各地检查，实施时间为 5 月～10 月 保险中心等实施 (6 月～12 月)

健康診断等	対象	内容及検査時間
艾滋病咨询・性感染传播等 血液检查、咨询	提出申请者给予检查	在保健所进行（预约制） 毎星期二:9:00～10:40 毎月第一个星期二:17:00～18:40 艾滋热线 电话:026-226-9966
肝炎细菌检查 血液检查、咨询	限申请者	在保健所实施（预约制） 毎月第2、第4星期三:13:20～14:40
风疹抗体检查 血液检查、咨询	渴望妊娠的女性及配偶等有附加条件，详情请咨询。	保健所实施（预约制） 毎月第2・4星期一：10:00～11:30 5月・9月・11月・2月的第2星期一: :18:00～19:30

* 肺癌、肺结核（X光摄影）以及艾滋病、肝炎细菌、风疹抗体的检查可免费。其它保健服务的一部分费用则由个人负担。

（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"> 今年度40歳以上の長野市国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度（主に75歳以上）に加入している長野市民 ※上記以外（社保など）の健康保険加入者は各保険者にお問い合わせください。	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施 5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、心電図検査などを指定医療機関にて実施 5月～10月
人間ドック （補助制度の利用）	<ul style="list-style-type: none"> 今年度35歳以上の長野市国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度（主に75歳以上）に加入している長野市民 ※特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保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 ※事前の申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
肝炎ウイルス検診	① 今年度 40 歳以上の長野市民で、特定健診の受診者のうち、次のどちらかに該当する人 <ul style="list-style-type: none"> ・過去にウイルス検診の受診機会を逃した人 ・広範な外科的処置、妊娠分娩時などに多量の出血したことがある人のうち、定期的に肝機能検査を受けていない人 ② 特定健診の結果により、肝機能状態が要指導にある人	① 特定健診と同時に実施 5月～10月 ② 特定健診の結果により、医師が必要と認めた場合 5月～10月
大腸がん検診	今年度 40 歳以上の市民	指定医療機関等で実施 6月～10月
胃がん検診 胃部エックス線検査	今年度 40 歳以上の市民	保健センター・公民館等で実施 4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 6月～2月
乳がん検診 視触診・超音波検診	今年度 30 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 6月～2月
マンモグラフィ検診	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		各保険センター等で実施 6月～12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
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） 毎月第2・4月曜日：10:00～11:30 5月・9月・11月・2月の第2月曜日 :18:00～19:30

* 肺がん結核検診（X線撮影）、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。

咨询处

- ・ 特定健康検査・后期高齢者健康検査
- ・ 30 到 40 岁的国民健康保险健康検査
- ・ 国民健康保险综合性検査・脳综合性検査
長野市政府国保・高齢者医疗科
电话 026-224-7241
- ・ 后期高齢者之综合性健康検査・脳综合性検査
長野市政府国保・高齢者医疗科
电话 026-224-8767
- ・ 其它健康検査
長野市保健所健康科
电话 026-226-9962
服务时间为星期一～五 8:30～17:15(节假日除外)

問い合わせ

- 特定健診・後期高齢者健診
- 30 歳代の国民健康保険健康診査
- 国民健康保険の人間ドック・脳ドック
長野市役所国保・高齢者医療課
TEL: 026-224-7241
- 後期高齢者の人間ドック・脳ドック
長野市役所国保・高齢者医療課
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)

【老年人注射预防针 / 高齢者の予防接種】

种 类 (種類)	对 象 (対象)	接种时间 (実施時期)	自己負担 (自己負担)
流行性感冒 (インフルエンザ)	满 65 岁以上的市民 (65 歳以上の市民)	10 月初旬～ (10 月初旬～)	1200 日元 (1,200 円)

老年人肺炎链球菌 (高齢者肺炎球菌)	本年度 65、70、75、80、85、 90、95、100 岁的市民 年度内に 65・70・75・80・ 85・90・95・100 歳になる市民	全年 (指定医疗机关) 通年 (指定医療機関)	2 千日元 (2,000 円)
-----------------------	---	----------------------------	--------------------

- * 在长野市委托的医疗机关注射。
- * 有时未满 65 岁者根据情况也可注射预防针。(流行性感冒及老年人肺炎链球菌)
- * 仅限于过去没有注射过肺炎链球菌预防针的人员。(老年人肺炎链球菌)
- * 详细情况请咨询保健所健康科。

咨询

长野市保健所健康科感染症対策负责人
电话:026-226-9964
受理时间:星期一~星期五
8:30~17:15(节假日除外)

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

問い合わせ

长野市保健所 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)

【 各种咨询 】

咨询种类	咨询内容
健康・饮食生活咨询	维持健康・加强健康及疾病预防的相关事项(血压、禁烟、饮食生活等)的咨询
运动方面咨询	生活习惯病的预防及改善、膝盖痛及腰痛预防等,通过运动使得能够更加健康的相关咨询
牙科咨询	虫牙及牙周炎、刷牙方法、吞咽方法等相关咨询
不孕・不育咨询	不孕・不育的相关咨询
青春期保健咨询	青春期的身体变化,对于性的烦恼,心理问题等相关咨询
疑难病医疗咨询	病情及医疗、疗养生活等相关咨询
精神保健福祉咨询	关于精神疾病、心里烦恼、孤独症、酒精依赖、产子后的心理健康等相关咨询
艾滋病・性传播感染咨询	艾滋病・性传播感染等相关咨询
肝炎细菌咨询	B 型及 C 型肝炎细菌等方面的相关咨询
风疹咨询	风疹抗体检查咨询
相关结核的咨询	关于病情及医疗方面的咨询

※有些需要进行预约。申请咨询及时间等,请与保健所健康科联系。

(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	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。

【**咨询**】

長野市保健所健康科

电话：026-226-9960

星期一～星期五 8：30～17：15（节假日除外）

【**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）

(4) 福 利

福 利

介绍日本主要几个福利服务。只有办理好住民登记后才能享受福利服务。

【护理保险】

为了帮助需要护理的人，化解及分担其家属在护理时的不安，所承受的负担，依靠整个社会帮助的制度称作介护保险。40岁以上的人有加入介护保险的义务，并缴纳保险金。特殊情况除外，65岁以上的人需要护理时，根据缴纳的介护保险，可以对其进行护理。

咨询 长野市政府介护（护理）保险科

电话:026-224-7991

受理时间：星期一～星期五 8:30～17:15
(节假日除外)

【残疾人福利】

身体残疾、智力或者精神障碍患者为对象，相应提供服务。

咨询 长野市政府障碍福利科

电话:026-224-5030

受理时间：星期一～星期五 8:30～17:15
(节日除外)

【老年人福利】

以老年人为对象，提供各种服务。

咨询 长野市政府高龄者福利活跃支援科

电话:026-224-5029

办公时间:星期一～星期五 8:30～17:15
(节日除外)

福 祉

さまざまな福祉サービスのうち、主なサービスを掲載しました。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。

【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歳以上の人へ加入が義務付けられ、保険料の負担があります。特別な場合を除き、65歳以上の人で介護が必要になった場合は、介護保険による介護サービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所介護保険課

TEL : 026-224-7991

時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【障害者福祉】

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

問い合わせ 長野市役所障害福祉課

TEL : 026-224-5030

時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【高齢者福祉】

高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

問い合わせ 長野市役所高齢者活躍支援課

TEL : 026-224-5029

時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

6. 育児与教育

子育てと教育

- (1) 母子保健サービス p. 76
母子保健サービス
- (2) 育児支援 p. 82
子育て支援
- (3) 子女教育 p. 85
子どもの教育

(1) 母子保健服务

母子保健服务

【妊娠】

日本为孕妇及婴幼儿提供各种服务。但是要享受这些服务，就必须办理好住民登记（参照第7页「外国人办理手续」）。

妊娠后并将在日本分娩者请向市保健所健康科，市政府健康科窗口（政府第一楼2楼），保健中心等，向其中一处递交妊娠登记表（产科医院备有妊娠登记表），就会得到一本母子健康手册及孕妇一般健康检查就诊票・产妇产健康检查就诊票・新生儿听觉检查就诊票。另外，市保健所健康科备有外文版的母子健康手册。详情请咨询市保健所健康科。

母子健康手册因为需要记录妊娠过程、分娩情况、婴儿的发育情况以及预防接种等内容，所以请注意不要丢失。孕妇一般健康检查就诊票是在妊娠期间长野县内的医疗机构进行孕妇健康检查时可享受的费用补贴。产妇产健康检查就诊票是产后在长野县内的医疗机构进行健康检查时可享受的费用补贴。新生儿听觉检查就诊票是出生后在医疗机构受理窗口（产科医疗结构）提交后检查时可享受的补贴。

就诊时请提交至医疗机构服务窗口。另外，妊娠多胎时在医疗机关孕妇一般健康检查超过14次时，针对部分费用给予补助。详情请咨询市保健所健康科。

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（7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・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票が交付されます。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。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

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、妊娠中に長野県内の医療機関で受診する妊婦健康診査の費用を補助するものです。産婦健康診査票は、出産後に長野県内の医療機関で受診する産婦健康診査の費用を補助するものです。新生児聴覚検査受検票は、出産後に検査ができる医療機関の窓口（産科医療機関）に提出することで検査費用を補助するものです。

各受診票は、医療機関の窓口へ提出してご使用ください。また、多胎を理由に通常の14回を超えて妊婦一般健康診査を受診した場合、費用の一部を補助します。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

在长野县以外的地方就诊时，市发就诊票不可使用。有需时请咨询市保健所健康科。

【出生之后】

婴儿出生后提交出生登记时，将发给您一本“婴儿指南”，内有婴儿健康诊查、预防接种就诊票等。从婴儿出生日开始十四天内请向市政府市民窗口科或分所提交出生登记。（参照 13 页「出生登记」）

另外，按照您所加入的健康保险规定将支付给您一次性的分娩育儿费用。如果您加入的是国民健康保险，在提交出生登记时，请向市政府国保・高齢者医疗科申请。在单位加入健康保险者，请向单位的有关负责人咨询。

【婴幼儿健康检查及健康教室・相咨询一览表】

长野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。（13 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保・高齢者医療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】

種類	対象	地点	検査時間
四ヶ月婴儿健康检查	3 至 5 个月的婴儿	保健中心等处	全年
婴儿一般健康检查	3 至 11 个月的婴儿	指定的医疗机关	全年
7 至 8 个月婴儿健康教室	7 至 9 个月的婴儿	保健中心等处	全年
9 至 10 个月婴儿健康检查	9 至 10 个月的婴儿	指定的医疗机关	全年
一岁半幼儿健康检查	1 岁半至 1 岁 11 个月的幼儿	保健中心等处	全年
二岁幼儿健康教室	2 岁至 2 岁 11 个月的幼儿	保健中心等处	全年
三岁幼儿健康检查	3 岁 6 个月至 3 岁 11 个月的幼儿	保健中心等处	全年
健康・育儿咨询	婴幼儿的家长	保健中心等处	全年

咨询 长野市保健所 健康科 保健 电话:026-226-9961

母子保健 电话:026-226-9963

办公时间:星期一~星期五 8:30~17:15 (节假日除外)

(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 TEL: 026-226-9961

母子保健担当 TEL: 026-226-9963

時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【婴幼儿预防接种】

对婴幼儿实施预防接种。根据修改法等，预防接种的内容，有时会有变化。

【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。

種類	対象	検査時間
(H i b) B型抗原流感疫苗	<p>◎出生后2到7个月未滿，开始打预防针情况下，打4次预防针 第一次：间隔27天至56天，满1岁为止打3次预防针 追加：第三次打完预防针后7个月至13个月之间再打一次</p> <p>◎出生后7个月到一周岁未滿，开始打预防针情况下：打3次预防针 第一次：间隔27天至56天，满1岁为止打2次预防针 追加：第二次打完后7个月至13个月之间再打一次</p> <p>◎1岁至5岁未滿，开始打预防针情况下：打一次预防针</p>	<p>全年 (指定医疗机关)</p>

种 类	对 象	检查时间
婴幼儿肺炎疫苗	<p>◎出生后 2 到 7 个月未滿, 开始打预防针情况下: 打 4 次预防针 第一次: 间隔 27 天以上, 到 1 岁为止, 打 3 次预防针 追加: 第三次打完预防针后间隔 60 天以上, 1 岁以后再打一次</p> <p>◎出生后 7 到一周岁未滿, 开始打预防针情况下: 打 3 次预防针 第一次: 间隔 27 天, 满 1 岁为止打 2 次预防针 追加: 第二次打完后间隔 60 天以上, 1 岁以后再打一次</p> <p>◎1 岁至 2 岁未滿开始打预防针情况下: 间隔 60 天, 打两次预防针</p> <p>◎2 岁至 5 岁未滿开始打预防针情况下: 打一次预防针</p>	全年 (指定医疗机关)
D P T - I P V (白喉·百日咳·破伤风·小儿麻痹症)	<p>第一次: 出生后 3 个月~7 岁半未滿时 间隔 20 天~56 天, 接种 3 次 追加: 第三次结束后, 12 个月~18 个月之间接种一次</p>	全年 (指定医疗机关)
IPV (小儿麻痹)	跟 D P T - I P V 相同	全年 (指定医疗机关)
D T (白喉、破伤风)	11 岁~13 岁未滿, 接种一次	全年 (指定医疗机关)
B C G	出生后 3 个月~1 岁未滿, 接种一次	全年 (指定医疗机关)
MR 麻疹及风疹	<p>第一期: 一岁~未滿二岁, 接种一次 第二期: 入小学前的一年之间, 接种一次</p>	全年 (指定医疗机关)
水痘	1 岁至 3 岁未滿之间, 间隔 6 到 12 个月接种 2 次	全年 (指定医疗机关)
日本脑炎	<p>第一期: 3 岁~未滿 7 岁半之间, 间隔 6 到 28 天, 接种两次。第 2 次结束后, 大约一年以后再接种一次。 ※6 个月~3 岁期间接种申请者, 请咨询医生。</p> <p>第二期: 9 岁~未滿 13 岁者接种一次 ※1996 年 4 月 2 日至 2007 年 4 月 1 日出生的人员, 已经超过了第 1 期和第 2 期的符合接种年龄, 但是可以在 20 岁生日前进行接种。</p>	全年 (指定医疗机关)
B 型肝炎	<ul style="list-style-type: none"> • 出生后未滿一岁为止接种 3 次 • 间隔 27 天 (4 周) 以上接种 2 次, 从第一次接种间隔 139 天 (20 周) 以上再接种一次。 	※全年 (指定医疗机关)

種 類	対 象	検査時間
子宮癌	<p>小学 6 年级至高中 1 年级年龄段的女生：选择两种类型的疫苗的任何一种，打次预防针。</p> <p>◎选择二价疫苗（宫颈癌疫苗 Cervarix）的情况下 第 2 次是在第 1 次接种后间隔 1 一个月后 第 3 次是在第 1 次接种后间隔 6 个月</p> <p>◎选择四价疫苗（加德西 Gardasi）的情况下 第 2 次是在第 1 次接种后间隔 2 一个月后 第 3 次是在第 1 次接种后间隔 6 个月</p>	全年 (指定医疗机关)
轮状病毒	<p>两种疫苗可选一</p> <p>◎接种罗特律（Rotarix）疫苗 出生 6 周至 24 周内，间隔 27 天，进行两次接种</p> <p>◎接种轮达停（RotaTeq）疫苗 出生 6 周至 32 週间隔 27 天，接种 3 次</p> <p>※两种疫苗第一次接种时间为出生 14 周的第 6 天为止。</p>	全年 (指定医疗机关)

(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)
D P T - I P V (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	<p>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</p> <p>追加：3 回目終了後 12 か月～18 か月の間に 1 回接種</p>	通年 (指定医療機関)
I P V (ポリオ)	D P T - I P V と同様	通年 (指定医療機関)
D T (ジフテリア・破傷風)	11 歳～13 歳未満で 1 回接種	通年 (指定医療機関)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	実施時期
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歳の間に接種を希望する場合は、医師にご相談ください。 第2期：9歳～13歳未満で1回接種 ※平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、第1期・第2期の対象年齢を過ぎた場合でも、20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。	通年 (指定医療機関)
B型肝炎	生後1歳未満で3回接種。 ・接種間隔27日(4週)以上の間隔をおいて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	通年 (指定医療機関)
ロタウイルス	2種類のワクチンのどちらかを選択 ◎1価ワクチン(ロタリックス)で接種する場合 出生6週0日後から24週0日後までに27日以上の間隔で2回接種 ◎5価ワクチン(ロタテック)で接種する場合 出生6週0日後から32週0日後までに27日以上の間隔で3回接種 ※いずれのワクチンも、初回接種は出生14週6日後までに接種	通年 (指定医療機関)

【咨询】 長野市保健所 健康科感染症対策负责人

電話：026-226-9964

办公時間：星期一～星期五

8:30～17:15(节假日除外)

【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)

(2) 育 儿 援 助

育儿援助

【扶助金】

① 儿童津贴

儿童津贴是作为补助,付给养育中学毕业为止的儿童养育者的费用。(有收入限制)

咨询处

长野市政府育儿家庭福祉科

电话: 026-225-5031

时间: 星期一至星期五 8:30~17:15 (节假日除外)

② 儿童抚养补贴

单亲家庭: 父亲或母亲有重度残疾的家庭,将孩子抚养到满十八岁的单亲,可领取儿童津贴(受年收入等限制)。

咨询 长野市政府育儿家庭福祉科

电话:026-224-5031

办公时间:星期一~星期五

8:30~17:15 (节日除外)

③ 儿童福利医疗费支付的支付

0岁开始到18岁为止的儿童生病、受伤住院,看病时,在医疗机关支付的费用中的一部分费用将给予补助。

咨询 长野市政府育儿家庭福祉科

电话:026-224-7829

办公时间:星期一~星期五

8:30~17:15 (节假日除外)

④ 生育津贴

为了能够放心生育孩子,实施咨询支援及

子育て支援

【給付金】

① 儿童手当

儿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。(所得制限があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

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 長野市役所子育て家庭福祉課

TEL: 026-224-5031

時間: 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

③ 子ども福祉医療費給付

0歳から18歳年度末までの子どもが、病気やケガなどで医療機関(薬局などを含む)を受診したとき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)

④ 出産・子育て応援給付金事業

安心して出産・子育てができるよう、相談支援と経済的支援を一体的に実施し

在经济方面支援一体化的服务。

咨询

长野市保健所健康科

电话：026-226-9963

长野市政府儿童政策课

电话：026-224-6796

时间：星期一～星期五 8:30～17:15（节假日除外）

【托儿所】

托儿所是由于其家长工作或生病不能在家照顾孩子时，代替其家长照看孩子的设施。因此，申请时需要满足下列全部条件方可。

- 居住在长野市的儿童
- 托儿所过集体生活无障碍儿童
- 由于家长工作（每月工作 64 个小时以上）、家长生病或者护理同居的病人等，经确认为不能在家中照看时

长野市内共有 73 所保育园（托儿所），15 所认定资格的儿童园，5 所地区型幼儿保育处。

① 托儿费

托儿费根据家长市，町，村税所得分割计算（参照 20 页「税款」）决定。根据 3 岁以上幼儿教育及保育的免费制度，故保育费将免除。

【幼儿园】

幼儿园从幼儿满三岁时即可入园。每个幼儿园的入园方法、开园时间以及托儿费等均不相同，请直接向幼儿园咨询。有的幼儿园，对于满两岁幼儿，可根据情况有允许入园的情况。详情请向各幼儿园咨询。

长野市内共有 19 个幼儿园和 14 个具有认定资格的儿童园。

网址 <http://www.city.nagano.nagano.jp>

ます。

問い合わせ

长野市保健所健康課

TEL：026-226-9963

长野市役所こども政策課

TEL：026-224-6796

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

长野市内には 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課税額（20 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。

【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。

长野市内には、19 園の幼稚園と 14 園の認定こども園があります。

咨询 長野市政府保育・幼稚園科

電話:026-224-8031

办公時間:星期一~星期五

8:30~17:15 (节假日除外)

【放学后儿童综合计划】

放学后及学校休息日儿童可以玩耍、生活、交流和进行各种体验活动等机会的事业。实施设施有儿童馆、儿童中心、儿童俱乐部、儿童楼。

以「家长因白天工作不在家的小学生」为指定对象的设施及以「全体学生为对象」的设施等,根据学区不同设施指定对象也不同。利用金额为每月 2000 日元,延长时必须缴纳延长费用。开馆日,时间及延长照顾等方面的详细情况,请向各个设施或者向政策科咨询。

咨询 長野市政府儿童政策科

電話:026-224-6796

傳真:026-224-7648

办公時間:星期一~星期五

8:30~17:15 (节假日除外)

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)

(3) 子女教育

子女教育

【日本の学校教育】

日本の学校は四月份开学。普通情况下小学六年、中学三年、高中三年以上。小学和中学为义务教育。各学年由四月二日至下一年四月一日生为界，划分学年。满六岁后的第一个四月份入小学，接受六年时间的教育。小学毕业后升入中学，接受三年的教育后毕业。

咨询

- 长野市教育委员会办事处 学校教育科
TEL:026-224-5081
办公时间:星期一～星期五
8:30～17:15 (节假日除外)

- 日本の学校制度，请阅览文部科学省网页：

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

(英文)



【学费及教科书】

公立中小学免费提供学费及教科书，但是伙食费和教材费等则由家长负担。

【外国籍儿童的入学手续】

外国籍儿童在日本学校没有就学义务，但是长野市教育委员会推荐学龄儿童进入小学和中学就读。就读日本的中小学时，根据该生的年龄决定年级。如果该学童不符合义务教育年龄，不能入学。希望孩子在日本的小学、初中上学的家长，请在市民窗口科办理好搬迁登记(参照7页「外国人办理手续」)手续后，孩子及家长的在留卡，前往长野市教育委员会学校教育科办理相关手续。

咨询 长野市教育委员会办事处 学校教育科
电话:026-224-5063

办公时间:星期一～星期五

8:30～17:15 (节假日除外)

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

- 长野市教育委员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)
- 文部科学省 HP (日本の学校制度について)

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

(英語)



【授業料と教科書】

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

【外国籍児童生徒の就学手続】

外国籍の児童生徒については日本の学校への就学義務はありませんが、长野市教育委员会は小・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(7ページ「外国人の手続き」を参照)を行った後、当該児童生徒及び保護者の在留カードを持って长野市教育委员会事務局学校教育課へお越しください。

問い合わせ 长野市教育委员会事務局 学校教育課
TEL:026-224-5063

時間:月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【PTA（家长教师联合会）】

是以在同一学校上学的孩子家长为中心的组织，家长在孩子入学的同时可任意加入PTA，与学校的老师们合作，帮助学校进行清扫、举办活动等，为孩子们提供各种服务。

【就学援助】

由市教育局确认为由于经济方面的理由在中小学就学困难者，可给予学习用品费和伙食费的援助。
详情请咨询所上中小学或长野市教育委员事務局总务科。

咨询 长野市教育委员会办事处 总务科

电话:026-224-8597

办公时间:星期一～星期五

8:30～17:15（节假日除外）

【高中】

长野市内的高中分为县立高中、市立高中、私立高中等三类。所有高中都需要参加入学考试并达到及格成绩才能入学。详细情况请向下列单位咨询。

• 长野县立高中

请向长野县教育委员会事務局 高中教育科咨询。

（电话:026-235-7430）

• 长野市立高中

请向“长野市立长野高等学校”咨询

（电话:026-296-1241）

• 私立高中

请向各私立高中咨询。

【高中考试特殊照顾】

外国人子女通过检查学习能力等，可对其进行特殊照顾。详细情况请咨询。

咨询长野县教育委员会办事处 高中教育科

电话:026-235-7430

办公时间:星期一～星期五

【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任意でPTAに加入し、先生と協力し合って、学校の清掃や行事の手伝いなど、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局が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

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

問い合わせ 长野市教育委員事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【高校】

长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。

• 长野県立高校

长野県教育委員事務局 高校教育課
(TEL: 026-235-7430)

• 长野市立高校

长野市立长野高等学校
(TEL: 026-296-1241)

• 私立高校

それぞれ学校へお問い合わせください。

【高校入試の特別な配慮】

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。

詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ 长野県教育委員事務局 高校教育課

TEL : 026-235-7430

8:30～17:15（节日除外）

【奨学金・入学準備費用貸付制度】

長野市が、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・入学準備費用貸付制度を設けています。

申請方法等詳細状況请咨询。

咨询 長野市教育委員会办事处 总务科

电话:026-224-8597

办公时间:星期一～星期五

8:30～17:15（节日除外）

【有关教育方面的咨询】

对教育抱有不安心或者需要咨询时可询问。从专业的角度回答您的问题并提供参考意见。

咨询 長野市教育委員会办事处 学校教育科

电话:026-224-5081

办公时间:星期一～星期五

8:30～17:15 (节假日除外)

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【奨学金・入学準備金貸付制度】

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・入学準備金貸付制度を設けています。

申し込み方法など、詳しいことは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、下記へご相談ください。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）

7. 公共服务

公共服务

- (1) 工作・雇用 p. 89
 労働・雇用
- (2) 公共施設 p. 91
 公共施設

(1) 工作・雇用

工作・雇用

外籍人士在日本国工作，**必须持有批准就业的在留资格**（参照 10 页「在留手续」）。

【职业介绍】

公共职业安定所（“ハローワーク” /Hello Work）专门为找工作的人介绍与自身希望的、与能力相符合的工作。另外还向需要人才的公司介绍适合人员。

【咨询】

- “Hello Work” 长野

地址 026-228-1300

地址 长野市中御所 3-2-3

办公时间 星期一～星期五：8:30～17:15

（星期日、节假日、年末年初（12月29日至1月3日）休息）

※延长时间

星期一・三 17:15～19:00

星期六（第一・三）10:00～17:00

※延长时间内仅限于阅览求职公用电脑、职业咨询及职业介绍

中文 每周星期四 13:00～16:00

葡萄牙语 每周星期五 13:00～16:00

- “Hello Work” 篠之井（电话:026-293-8609）

地址 长野市篠之井布施高田 826-1

办公时间 星期一～星期五：8:30～17:15

（节假日、年末年初（12月29日至1月3日）休息）

- “Hello Work” 长野门前大楼

根据求职的外籍人员，提供求职信息；可咨询求职相关问题。

电话 026-267-7895

地址 门前大楼 4 楼（长野市新田町 1485-1）

労働・雇用

外国籍の人が日本国内で働く場合、**就労活動が認められる在留資格**（10 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（「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。

【問い合わせ】

- ハローワーク長野

TEL 026-228-1300

住所 长野市中御所 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・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

中国語 毎週木曜日 13:00～16:00

ポルトガル語 毎週金曜日 13:00～16:00

- ハローワーク篠ノ井（TEL: 026-293-8609）

住所 长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・祝日及び年末年始は休み）

- ハローワークぶら座長野

就職を希望する外国人に対して、求人情報の提供や就労に関する相談に応じています。

TEL 026-267-7895

場所 もんぜんぶら座 4 階（长野市新田町 1485-1）

办公时间 星期一～星期五：9:00～17:30

葡萄牙语 每周星期一 13:00～16:00

中文 每周星期二 13:00～16:00

【有关劳动咨询】

在长野劳动局，以外国籍劳动者为对象，回答有关劳动条件的咨询。

- 长野劳动局劳动基准部监督科

电话 026-223-0553

地址 长野市中御所 1-22-1

受理咨询时间 (*)

每周星期二及星期四 9:00～15:30

应答语言 葡萄牙语

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



(仅用日文)

* 日语的咨询受理时间为：星期一至星期五的8:30～17:15（节日除外）。

关于葡萄牙语外国劳动人员劳动条件咨询处的地址为下面地址。

网址 https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html



※办公时间及星期会有变化情况。

対応時間 月～金曜日 9:00～17:30

ポルトガル語 月曜日 13:00～16:00

中国語 火曜日 13:00～16:00

【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 长野市中御所 1-22-1

相談受付日時 (*)

毎週火・木曜日 9:00～15:30

対応言語 ポルトガル語

URL

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

(日本語のみ)

* 日本語での相談受付日時は、月曜から金曜の8時30分から17時15分（祝日を除く）になります。

なお、ポルトガル語による外国人労働者労働条件相談コーナーの案内のアドレスは、次のとおりです。

URL https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html



* 開庁時間や曜日は変更されることがあります。

(2) 公共施設

公共施設

【公民館・交流中心】

長野市有主館，分館等 56 处市立公民館及交流中心为供居民进行活动，可利用这些设施进行交友、学习等各种活动。

公民館、交流中心全年开设各种讲座。为各种团体及组合提供活动及学习用的房间。

公民館、交流中心的地址等详细情况请向長野市家庭・地域学习科咨询。

咨询 長野市政府 生涯学习科

电话：026-224-5082

传真：026-224-5104

时间：星期一～星期五

8:30～17:15（节日除外）

【图书馆】

長野市内有两个市立图书馆(長野图书馆和南部图书馆)及一个县立图书馆。可免费借阅图书。

详情请向各图书馆咨询。

咨询

●長野市立長野图书馆

电话:026-232-3558

地址:長野市大字長野長門町 1097 番地 3

开馆时间:(平日) 9:45～19:00、(星期六、星期日、节假日) 9:45～18:00

闭馆日: 每周二、每月最后的周四(12月的第四个星期三)、年末年初(12月29日～下一年1月3日)、整理藏书期间(一年一次为期两周以内)

●長野市立南部图书馆

电话:026-292-0143

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 56 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)

【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、無料で本を借りることができます。

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月には第 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

地址: 长野市篠ノ井御幣川 1201 番地

开馆时间: 10:00~18:00

闭馆日: 毎星期二、1 月至 11 月每月月末(月末为星期二、星期六、星期日或者是节日时、提前一天休息, 12 月第四个周三、年末年初(12/29~1/3)为整理收藏书籍期间(一年一次, 为期两周以内)

* 另外市内的 92 所地点设有移动图书馆, 可进行借书, 欢迎利用。

• 县立长野图书馆

电话: 026-228-4500 (总机)

026-228-4921 (资料信息科直通)

地址: 长野市若里 1-1-4

开馆时间: 儿童图书室 9:00~17:00

一般图书室 9:00~19:00 (周六,

周日及节假日 9:00~17:00)

闭馆日: 毎星期一、毎月最後の星期五, 年末年初(12/28~1/4)藏书整理期间(年一次, 两周之内)

网址

<https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html>



(日文 / 英文)

住所: 长野市篠ノ井御幣川 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)

* 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。

• 県立长野図書館

TEL: 026-228-4500 (代表)

026-228-4921 (資料情報課直通)

住所: 长野市若里 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

<https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html>



(日本語 / 英語)

8. 危急時

緊急のとき

- (1) 緊急呼叫 p. 94
緊急呼び出し
- (2) 火災時 p. 96
火事の時
- (3) 急診・受傷時 p. 98
緊急の病気・ケガの時
- (4) 遭遇到事故・事件・犯罪時 p. 100
事故・事件・犯罪の時
- (5) 地震時 p. 102
地震の時
- (6) 水災時 p. 104
水害の時

(1) 紧急呼叫

紧急呼叫

- 火灾或生病、受伤⇒拨打 119 号（消防急救）电话
- 事故、事件及犯罪⇒拨打 110 号（警察）电话

【119 号及 110 号的呼叫法】

119 号及 110 号均为二十四小时在线服务。

但是 119 号接线台没有能翻译各国语言的话务员，所以应尽量请懂日语的人通报，以便能够迅速应对。

① 一般家庭固定电话：

直接拨打 119 号或者 110 号。

② 手机：

直接拨打 119 号或者 110 号。

③ From a Pay Phone

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

*使用手机打电话时，无法确定自己所在位置的情况较多，故确定现场位置需及特定地方需要花费较长时间。请在打电话呼叫时，告知急救车辆前往的住址及地点。如附近的标志性建筑，十字路口名，国道名称等，望加以确认。

【拨打 119 号及 110 号电话时的注意事项】

119 号

救护车为运送重伤者或重症病人的紧急车辆。症状较轻不需要紧急抢救时，希望利用急病中心或其它方法（参照 65 页“夜间或节假日的诊断治疗”），为了让病危患者能够优先利用救护车，我们需要您的大力协助。

紧急呼び出し

- 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 時間対応していません。

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。

③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

* 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、住所や場所を特定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。

【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（65 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。

需要咨询或商量时，不要拨打 119 号，请向下述单位咨询。

咨询

「长野县急救安心中心 #7119」

电话：「#7119」或者 026-231-3021

时间：①工作日

19 点到第二天 8 点

②周末、节假日、12 月 29 日～1 月 3 日

8 点到第二天 8 点

※应对语言：英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、俄语、菲律宾塔加拉语、越南语、印度语、印度尼西亚语、尼泊尔语，法语

※免费咨询

110 号

需要警察立即出动时，请拨打 110 号电话。

查询时，不要拨打 110 号，请直接给附近的警察署打电话。

咨询

• 长野中央警察署(长野市北部)

地址：长野市三轮 1 丁目 6-15

电话：026-244-0110

• 长野南警察署(长野市南部)

地址：长野市篠之井小森 551

电话：026-292-0110

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

「长野県救急安心センター #7119」

TEL：「#7119」または「026-231-3021」

時間：①平日

19 時から翌 8 時まで

②土・日・祝・12 月 29 日～1 月 3 日

8 時から翌 8 時まで

※対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、インドネシア語、ネパール語、フランス語

※相談料無料

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

• 长野中央警察署(长野市北部)

住所：长野市三轮 1 丁目 6-15

TEL：026-244-0110

• 长野南警察署(长野市南部)

住所：长野市篠ノ井小森 551

TEL：026-292-0110

(2) 火灾时

火灾时

火灾时，直拨 119 号。拨通 119 号，消防局的人开始问您下列问题。请保持冷静、明确回答问题。（紧急电话时的对话举例如下）

如果您对自己的日语没有把握，可请求懂日语的人替您报警。

火事のとき

火事のときは 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。

【火灾时的电话对话例 / 火事のときの会話例】

消防局话务员 消防局オペレーター	拨打电话者 あなた
是火灾，还是急救？	火灾！
<i>Kaji desuka, kyukyu desuka?</i> 火事ですか、救急ですか？	<i>Kaji desu!</i> 火事です！
请告诉场所或住址	〇〇町〇〇番地〇〇 (*)
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	〇〇Machi〇〇Banchi〇〇desu 〇〇町〇〇番地〇〇です (*)
什么东西着火了？	房子(车、枯草等) 着火了。
<i>Nani ga moeteimasuka?</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
几楼的什么地方着火了？	一楼厨房(起居室・寝室等)着火了
<i>Nan kai no doko ga moeteimasuka?</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
有人受伤吗？	〇个男子手腕烧伤了(吸入浓烟晕倒等)
<i>Keganin wa imasuka?</i> けが人はいますか？	<i>Dansei 〇nin ga ude wo yakedo shimashita (kemuri wo sutte taoreta, nado)</i> 男性〇人が腕をヤケドしました(煙を吸って倒れたなど)
是否还有没逃出来的人吗？	看不见〇个女子的身影
<i>Nigeokureta hito wa imasuka?</i> 逃げ遅れた人はいますか？	<i>Josei 〇nin no sugata ga miemasen.</i> 女性〇人の姿が見えません
请告诉我您的姓名	我叫长野太郎
<i>Anata no namae 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

消防局话务员 消防局オペレーター	拨打电话者 あなた
请告诉我您现在用于报警的电话号码	○○○-○○○○
<i>Tsuho shiteiru denwa bango 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

(*) 如果不知道地址时，请说明附近的标志性的建筑。

(* 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)

(3) 急诊・受伤时

急诊・受伤时

急病或受伤时，直拨 119 号。119 号一拨通，消防局的人就会开始问您下列问题。请保持冷静、明确回答。（紧急电话时的对话举例如下）

如果您对自己的日语没有把握，可请求懂日语的人替您通报。

紧急の病気・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。

【急病時の電話対話例 / 急病のときの会話例】

消防局话务员 消防局オペレーター	拨打电话者 あなた
是火灾，还是急救？	救护车
<i>Kaji desuka, kyukyu desuka?</i> 火事ですか、救急ですか？	<i>Kyuukyuuusha desu!</i> 救急車です
请告诉我场所或住址	〇〇町〇〇番地〇〇 (*)
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	〇〇Machi〇〇Banchi〇〇desu 〇〇町〇〇番地〇〇です (*)
需要急救的人是男的还是女的？大约多大年龄？	大约 60 岁的男性
<i>Guai ga warui no wa dansei, josei doochira desuka?</i> <i>Sono hito wa nan sai gurai desuka?</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>60 sai gurai no dansei desu.</i> 60 歳ぐらいの男性です
现在是什么情况？	突然晕倒、处于痉挛状态
<i>Dono you na joutai desuka ?</i> どのような状態ですか？	<i>Kyuuni taorete keiren shiteimasu.</i> 急に倒れてケイレンしています
有知觉和呼吸吗？	没有知觉，但有呼吸
<i>Ishiki, Kokyuu wa arimasuka?</i> 意識、呼吸はありますか？	<i>Ishiki wa arimasenga, kokyuu wa arimasu.</i> 意識はありませんが、呼吸はあります
有没有经常就诊的医院？	因为〇〇病常去〇〇医院
<i>Kakaritsuke no byouin wa arimasuka?</i> かかりつけの病院はありますか？	〇〇no byouki de 〇〇byouin ni kayotte imasu. 〇〇の病気で〇〇病院に通っています
请告诉我您的姓名	我叫长野太郎
<i>Anata no namae 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

消防局话务员 消防局オペレーター	拨打电话者 あなた
请告诉我您现在用于通报的电话号码	○○○-○○○○
<i>Tsuuhou shiteiru denwa bango 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

(*) 如果不知道地址时，请说明附近的标志性的建筑。

(* 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)

(4) 遭遇到事故・事件・犯罪时

遭遇到事故・事件・犯罪时

遇到事故、事件或犯罪时，直拨 110 号电话。拨通 110 号后，警察署的人就会开始问您下列问题。请保持冷静、明确回答。（紧急电话时的对话举例如下）

如果您对自己的日语没有把握，可请求懂日语的人替您报警。

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。

【遭遇到犯罪时打电话的对话例 / 犯罪に遭ったときの会話例】

警察署话务员 警察のオペレーター	拨打电话通报者 あなた
发生了什么事？事件还是事故？	被抢了
<i>Nani ga arimashita ka? Jiken desuka? Jiko desuka?</i> 何がありましたか？事件ですか、事故ですか？	<i>Hitakkuri ni aimashita.</i> ひったくりにあいました
什么时候？	大约十分钟前
<i>Itsu desuka?</i> いつですか？	<i>Juppun gurai mae desu.</i> 10 分くらい前です
在哪儿？	在 J R 长野站前的〇〇百货店附近
<i>Doko desuka?</i> どこですか？	<i>JR Nagano Eki mae no 〇〇depaato no chikaku desu.</i> JR 長野駅前の〇〇デパートの近くです
请描述犯人的相貌、服装、车牌号及特征	约 40 岁的男性，个子不高，穿黑色裤子，朝车站方向跑去了
<i>Han nin no ninsou, fukusou, kuruma no nanbaa ya tokuchou wa dou desuka?</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、駅の方方向に走っていきました
请告诉我您现在的所在地点	在事发地点
<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

<p>警察署话务员 警察のオペレーター</p>	<p>拨打电话通报者 あなた</p>
<p>请告诉我您的住址、姓名及电话号码</p>	<p>我叫〇〇 住址是长野市〇〇町〇〇番地〇〇，电 话号码是〇〇〇-〇〇〇〇</p>
<p><i>Anata no juusho, shimei, denwa bango wo oshiete kudasai.</i> あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください</p>	<p><i>Namae wa 〇〇 desu.</i> 名前は〇〇です。 <i>Juusho wa Nagano-shi 〇〇Machi 〇 〇 banchi 〇〇 de, denwa bangou wa 〇〇〇-〇〇〇〇 desu.</i> 住所は長野市〇〇町〇〇番地〇〇で、電 話番号は〇〇〇-〇〇〇〇です。</p>

(5) 地震時

地震時

日本被称为地震大国。何时何地都有可能发生地震。当地震发生时，请注意下列事项：

1. 首先确保自身安全

生命胜于一切，请保护你的生命。当发生地震时，首先要躲到结实的桌下藏身，用桌垫等保护自己的头部，保住自身安全。

2. 不要惊慌失措，应立即关闭火源

不要惊慌，等待摇晃停息后再检查火源情况。如有着火时，请冷静面对，进行灭火。

3. 出去时不要着急惊慌

屋顶瓦砾及玻璃等有掉落的风险，故不要着急从房间中逃出，冷静地行动。

4. 不要靠近狭窄的胡同或围墙

请注意不要靠近容易倒塌的水泥围墙或易倒的门柱以及自动售货机等。

5. 注意山体滑落及塌方

在山区及坡度大的斜坡等地发生地震摇晃时，请尽快到安全的地方避难。

6. 徒步避难，携带物品为最少限度

大型公园及学校等处被指定为避难场所。搬迁入住时，请向房地产中介商或邻居确认清楚避难处。如需避难，务必徒步去避难处，平时请提前做好避难紧急用品。

7. 大家合作互助，采取应急救护措施

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。地震が起きたら、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 慌てずに、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 外に出るときは慌てずに

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 かけ崩れに注意する

山間部や急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。引越しの際、不動産業者や、近所の方に避難場所を確認してください。

避難が必要な場合は、徒歩での避難が鉄則です。日ごろから、非常持ち出し品を準備しましょう。

7 みんなで協力して応急救護

跟近邻齐心协力，对老人、行动不自由等人员的受伤等情况进行确认，必要时要进行应急抢救工作。

8. 掌握正确信息，保持沉着冷静

希望从电视、收音机广播或市政府、消防署等处获悉正确的信息，沉着冷静行动。

9. 存储 3 天的食品

平时请贮备好家庭人员最少可使用 3 天，可能的话 7 天的食品及饮用水。

10. 采取措施，防止家具倒塌

家里的家具倒塌受伤的人员很多。平时采取措施防止倒塌，防止照明器材等的掉落。

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

自宅内で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。

(6) 水灾

水灾时

近年，因台风及大雨等原因，发生多起灾难。发生灾难时，不要惊慌，要进行快速避难，故请平时做好准备。

1. 提前准备

平时请在防洪防汛地图上找到自家及单位，平常去的地方，确认该地区是否为预测浸水区域。

2. 确认预测浸水区域

属于预测浸水区域，但预测的浸水未滿3米时，可在2楼避难。

3. 确定避难处

指定紧急避难所、朋友家等，请提前确定两所避难处。受灾时，指定避难所将开启。需要在指定避难所进行避难时，请在电视、市政府通报等处确认是否有开启。

4. 避难处不仅仅是一处

前往指定紧急避难场所及指定避难所并不是能避难。为预防新冠病毒感染，防止疫情扩大，不在同一个密集的避难所避难，请考虑在安全的地方或者在朋友家等作为避难处。

5. 确认避难路径

前往避难所的避难路径需要提请加以决定。请提前实施前往避难所的路程。

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、市からの広報などからの避難所が開設されているか確認してください。

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わないよう、安全な場所のご友人宅等も避難先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。

6. 提早进行避难

因下雨或浸水，看不见者道路时再避难已属危险。不要靠近河流，稻田附近。请记住尽早避难。

7. 与周围的人共享信息

《自家周围的危险地》、《避难场所》、《避难路径》，《避难方法》等请与家人、近邻的人进行对话，做好准备工作。

8. 准备好避难用品

避难时请准备需要的物品（非常时期储备食品、服装、医药品、口罩、酒精消毒液等）。

【长野市防灾信息专网】

长野市防灾信息专网刊登了注意信息、警报等气象信息，还可浏览降雨量、避难信息等。专网提供多国语言版信息。

网址 <https://www.nagano-bousai.jp>



【长野洪水防灾图】

网址

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



6 早めに避難する

雨やあふれた水で道が見えなくなってからの避難は危険です。川や水田には近づかないでください。早めに避難することを覚えておきましょう。

7 周囲の人と情報を共有する

「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。



URL <https://www.nagano-bousai.jp>

【長野市洪水ハザードマップ】

URL

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



主要咨询处

在下列情况下	联系处	电话号码	页
火灾时	消防署	119	96
受伤或患病时	消防署	119	98
事件、事故、犯罪时	警察署	110	100
县政府咨询窗口	⇒(公财)长野县国际化协会 长野市多元文化共生咨询中心	026-235-7186 026-219-3068	4
市政府咨询窗口	⇒长野市政府观光及商务访日・国际室 ⇒国际交流所	026-224-5447 026-223-0053	2
外国人办理手续	长野市政府市民窗口科	026-224-7949	7
在留资格(再入境许可、在留资格变更手续等)	⇒东京入国管理局综合问询中心 ⇒东京入国管理局长野办事处	03-5796-7112 026-232-3317	10
出生・死亡・结婚登记	长野市政府市民科	026-224-7938	13
税金 所得税 市县民税(住民税) 汽车税 小型汽车税 固定资产税	⇒长野税务署 ⇒长野市政府市民税科 ⇒长野地方事务所税务科 ⇒长野市政府市民税科 ⇒长野市政府资产税科	026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	20
自来水 筱之井、川中岛・更北地区居民 其它地区居民	⇒(株式会社) ジェネッツ ⇒第一环境(株式会社)	0120-971-105 026-244-3232	28
电	中部电力 ⇒长野营业所	0120-984-385	31
煤气	长野都市煤气 ⇒长野分公司	026-226-8161	32
电话	NTT 东日本 ⇒日语 ⇒外语	116 0120-364-463	33
垃圾	长野市政府生活环境科	026-224-7635	35
电车	⇒JR 东日本电话信息中心 ⇒长野电铁 ⇒信浓铁路	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	42
巴士	⇒ALPICO 交通 ⇒长野电铁巴士	026-254-6000 026-296-3208	42
驾驶执照	⇒北信驾驶执照中心	026-292-2345	45
邮政	长野中央邮局	0570-035-266	54
国民健康保险	长野市政府国民保・高龄者医疗科	026-224-5025	60

主要咨询处

在下列情况下	联系处	电话号码	页
夜间・节假日患病时	长野市民医院・医师会急病中心 *紧急时⇒119号	026-295-1291	65
健康诊察・预防接种	长野市保健所健康科	026-226-9960	67
教育方面			
中小学	⇒长野市学校教育科	026-224-5081	85
县立高中	⇒长野县高中教育科	026-235-7430	
市立高中	⇒市立长野高中	026-296-1241	
教育咨询	⇒长野市学校教育科	026-224-5081	
劳动・雇用	⇒“ <small>hello work</small> ”长野就业介绍所 ⇒“ <small>hello work</small> ”筱之井就业介绍所 ⇒长野劳动局 (关于劳动条件)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	89
图书馆	⇒长野市立长野图书馆 ⇒长野市立南部图书馆 ⇒县立图书馆	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	91

住 在 长 野 長野に住む

外籍居民生活指南 在住外国人のための生活ガイド

出版发行：长野市商工観光部観光振興科観光旅游及商务访日・外事国際室

発行：长野市商工観光部観光振興課インバウンド 国際室

(2024/3)