

# Cuộc sống ở NAGANO



## Hướng dẫn dành cho người nước ngoài

長野に住む在住外国人のための生活ガイド (ベトナム語)

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

# Mục Lục

<b>1 . Trường hợp khẩn cấp</b>	( 1 ) Cuộc gọi khẩn cấp ..... p.2 ( 2 ) Trong trường hợp hỏa hoạn ..... p.4 ( 3 ) Khi bị thương hoặc bệnh khẩn cấp ..... p.6 ( 4 ) Khi tai nạn, sự cố hoặc tội phạm ..... p.8 ( 5 ) Trong trường hợp động đất ..... p.10 ( 6 ) Trong trường hợp lũ lụt ..... p.12
<b>2 . Quay tư vấn</b>	( 1 ) Góc giao lưu quốc tế thành phố Nagano ..... p.15 ( 2 ) Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa Tp. Nagano ..... p.17
<b>3 . Các thủ tục cần thiết cho cuộc sống</b>	( 1 ) Các thủ tục đối với người nước ngoài ..... p.20 ( 2 ) Tình trạng cư trú ..... p.24 ( 3 ) Khai sinh, khai tử, đăng ký kết hôn ..... p.27 ( 4 ) Con dấu ..... p.31 ( 5 ) Mã số cá nhân ..... p.33 ( 6 ) Tiền thuế ..... p.35
<b>4 .Bắt đầu cuộc sống</b>	( 1 ) Nhà ở ..... p.41 ( 2 ) Đường nước ..... p.43 ( 3 ) Điện ..... p.46 ( 4 ) Ga ..... p.47 ( 5 ) Điện thoại ..... p.48 ( 6 ) Internet/ Wi-Fi ..... p.49 ( 7 ) Rác ..... p.50
<b>5 . Cuộc sống hàng ngày</b>	( 1 ) Tổ chức phương tiện công cộng ..... p.58 ( 2 ) Ô tô và xe máy ..... p.61 ( 3 ) Ngân hàng ..... p.68 ( 4 ) Bưu điện ..... p.71 ( 5 ) Sinh hoạt công đồng ..... p.73
<b>6 . Y tế và Phúc lợi</b>	( 1 ) Bảo hiểm y tế quốc dân ..... p.77 ( 2 ) Thăm vấn tại cơ sở y tế ..... p.79 ( 3 ) Khám sức khỏe và tiêm phòng ..... p.85 ( 4 ) Phúc lợi ..... p.93
<b>7 . Nuôi dưỡng và giáo dục trẻ em</b>	( 1 ) Dịch vụ sức khỏe bà mẹ và trẻ em ..... p.95 ( 2 ) Hỗ trợ nuôi con ..... p.102 ( 3 ) Giáo dục trẻ em ..... p.105
<b>8 . Dịch vụ công cộng</b>	( 1 ) Lao động / tuyển dụng ..... p.110 ( 2 ) Các phương tiện công cộng ..... p.112
<b>9 . Thông tin liên hệ chính</b>	..... p.114

## 目 次

1.緊急のとき	(1) 緊急呼び出し…………… p.2 (2) 火事の時…………… p.4 (3) 緊急の病気・ケガの時…………… p.6 (4) 事故・事件・犯罪の時…………… p.8 (5) 地震の時…………… p.10 (6) 水害の時…………… p.12
2. 相談窓口	(1) 長野市国際交流コーナー…………… p.15 (2) 長野県多文化共生相談センター…………… p.17
3.生活に必要な手続き	(1) 外国人の手続き…………… p.20 (2) 在留手続き…………… p.24 (3) 出生届・死亡届・婚姻届…………… p.27 (4) 印鑑…………… p.31 (5) マイナンバー…………… p.33 (6) 税金…………… p.35
4.生活を始める	(1) 住宅…………… p.41 (2) 水道…………… p.43 (3) 電気…………… p.46 (4) ガス…………… p.47 (5) 電話…………… p.48 (6) インターネット/Wi-Fi…………… p.49 (7) ごみ…………… p.50
5.毎日の生活	(1) 公共交通機関…………… p.58 (2) 自動車とバイク…………… p.61 (3) 銀行…………… p.68 (4) 郵便…………… p.71 (5) 地域社会…………… p.73
6.健康と福祉	(1) 国民健康保険…………… p.77 (2) 医療機関での受診…………… p.79 (3) 健康診査と予防接種…………… p.85 (4) 福祉…………… p.93
7.子育てと教育	(1) 母子保健サービス…………… p.95 (2) 子育て支援…………… p.102 (3) 子どもの教育…………… p.105
8.公共サービス	(1) 労働・雇用…………… p.110 (2) 公共施設…………… p.112
9.主な問い合わせ先……………	p.114

# 1 . Trường hợp khẩn cấp

緊急のとき

( 1 ) <b>Cuộc gọi khẩn cấp</b>	.....	p.2
緊急呼び出し		
( 2 ) <b>Trường hợp hỏa hoạn</b>	.....	p.4
火事のとき		
( 3 ) <b>Trường hợp bệnh • chấn thương</b>	.....	p.6
緊急の病気 • ケガのとき		
( 4 ) <b>Trường hợp tai nạn • sự cố • tội phạm</b>	.....	p.8
事故 • 事件 • 犯罪のとき		
( 5 ) <b>Trường hợp động đất</b>	.....	p.10
地震のとき		
( 6 ) <b>Trong trường hợp lũ lụt</b>	.....	p.12
水害のとき		

## ( 1 ) Cuộc gọi khẩn cấp

### Cuộc gọi khẩn cấp

#### ■ Trường hợp hỏa hoạn, bệnh tật/ thương tích

⇒ Gọi 119 (cứu hỏa)

#### ■ Trường hợp tai nạn/ sự cố/ tội phạm

⇒ Gọi 110 (cảnh sát)

#### 【Cách để gọi số 119 và 110】

Cả số 119 và 110 đều hoạt động 24 giờ một ngày.

Tuy nhiên, ở số 119 thì không có nhân viên trực tổng đài nào có thể dịch ngôn ngữ của từng quốc gia, vì vậy để có thể phản hồi nhanh chóng thì hãy nhờ người hiểu tiếng Nhật càng nhiều càng tốt.

#### ① Điện thoại gia đình nói chung

Không có mã vùng thì quay số 119 hoặc 110.

#### ② Điện thoại di động

Không có mã vùng quay số 119 hoặc 110.

\* Điện thoại di động thường sẽ không biết bây giờ bạn đang ở đâu, và phải mất thời gian để xác nhận vị trí. Khi thông báo, vui lòng xác nhận địa chỉ và vị trí bạn muốn gọi xe cấp cứu, tòa nhà dễ nhận biết ở vùng lân cận, tên giao lộ, tên quốc lộ, v.v...

#### ③ Điện thoại công cộng

Cách gọi sẽ khác nhau tùy vào các loại điện thoại.

### 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、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。

#### ③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

## 【Chú ý khi điện thoại số 119, 110】

Số 119:

Xe cấp cứu là phương tiện cấp cứu chuyên chở người bị thương nặng hoặc người có tình trạng bệnh nặng. Nếu các triệu chứng nhẹ và không cần cấp cứu, vui lòng sử dụng trung tâm cấp cứu ([tham khảo mục “Điều trị y tế vào ban đêm hoặc ngày lễ” trên trang 82](#)) để những người có các triệu chứng nghiêm trọng có thể ưu tiên sử dụng xe cứu thương.

Ngoài ra, mọi thắc mắc và tư vấn hãy liên hệ theo số sau thay vì số 119.

### Liên hệ

Trung tâm cứu trợ khẩn cấp tỉnh Nagano #7119

ĐT: #7119 hoặc 026-231-3021

Thời gian:

- ① 19:00 ~ 8:00 hôm sau
- ② Thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ, 29/12~3/1  
8:00 ~ 8:00 hôm sau
- ※ Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Người Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Thái, Tiếng Nga, Tiếng Tagalog, Tiếng Việt, Tiếng Hindi, Tiếng Indonesia, Tiếng Nepal, Tiếng Pháp
- ※ Tư vấn miễn phí

Số 110:

Hãy gọi khi bạn cần cảnh sát được điều động ngay lập tức. Để được tư vấn và giải đáp thắc mắc, hãy gọi trực tiếp cho đồn cảnh sát gần nhất thay vì số 110.

### Liên hệ

- Sở cảnh sát Chuo Nagano (Phía Bắc thành phố Nagano)  
Địa chỉ: 1-6-15 Miwa, thành phố Nagano  
ĐT: 026-244-0110
- Sở cảnh sát Minami Nagano (phía Nam thành phố Nagano)  
Địa chỉ: 551 Shinonoi Komori, thành phố Nagano  
ĐT: 026- 292-0110

## 【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 (82 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

「長野県救急安心センター # 7 1 1 9」

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

- 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

## (2) Trường hợp hỏa hoạn

### Trường hợp hỏa hoạn

Trong trường hợp hỏa hoạn, quay số 119 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 119, Sở cứu hỏa hỏi bạn những câu hỏi kế tiếp. Hãy trả lời chậm và rõ ràng.

(Dưới đây là một ví dụ về cuộc trò chuyện trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà hiểu tiếng Nhật để thông báo.

### 火事的时候

火事的时候は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。

### 【Ví dụ Hội thoại trong trường hợp hỏa hoạn/ 火事的时候の会話例】

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa (消防局オペレーター)	Bạn (あなた)
<b>Đó là hỏa hoạn hay trường hợp khẩn cấp?</b>	<b>Đó là hỏa hoạn!</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>Hãy cho tôi biết vị trí hoặc địa chỉ?</b>	<b>Địa chỉ là ○○○○. (*)</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>Cái gì đang cháy vậy?</b>	<b>Nhà (xe ô tô, cỏ khô) đang cháy</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>Nó đang cháy ở tầng mấy?</b>	<b>Bếp ở tầng 1 (phòng khách, phòng ngủ, v.v...) đang bị cháy</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>Có người bị thương không?</b>	<b>○ người đàn ông bị bỏng cánh tay (chẳng hạn như hút thuốc và ngã xuống)</b>
<i>Keganin wa imasu ka?</i> けが人はいますか?	<i>Dansei ○nin 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>Có ai đã trốn thoát bị trễ không?</b>	<b>Tôi không thể nhìn thấy ○ người nữ</b>
<i>Nigeokureta hito wa imasu ka?</i> 逃げ遅れた人はいますか?	○○nin no jousei ga miemasen. 女性○人の姿が見えません
<b>Hãy nói cho tôi biết tên của bạn</b>	<b>Tôi tên là Taro Nagano.</b>

<b>Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa</b> <b>(消防局オペレーター)</b>	<b>Bạn</b> <b>(あなた)</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>Hãy cho tôi biết số điện thoại bạn đang gọi</b>	<b>Đó là ○○○-○○○○.</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

( \* Nếu bạn không biết địa chỉ của mình, hãy nói một thứ dễ nhận biết lớn gần đó. )

( \* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を教えてください。 )



### ( 3 ) Trường hợp bệnh • chấn thương

#### Trường hợp bệnh • chấn thương khẩn cấp

Trong trường hợp bị ốm hoặc bị thương đột ngột, hãy quay số 119 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 119, Sở cứu hỏa hỏi bạn những câu hỏi kế tiếp. Hãy trả lời chậm và rõ ràng. (Dưới đây là một ví dụ về cuộc trò chuyện trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà hiểu tiếng Nhật để thông báo.

#### 緊急の病気 • ケガのとき

急病・ケガのときは 119 番 (局番なし) にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

#### 【Ví dụ Hội thoại trong trường hợp bệnh khẩn cấp/ 急病のときの会話例】

Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa 消防局オペレーター	Bạn あなた
<b>Đó là hỏa hoạn hay trường hợp khẩn cấp?</b>	<b>Tôi cần 1 xe cứu thương.</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>Hãy cho tôi biết vị trí hoặc địa chỉ?</b>	<b>Địa chỉ là ○○○○ (*).</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>Người bị bệnh là nam hay nữ? Người đó bao nhiêu tuổi?</b>	<b>Là 1 người đàn ông khoảng 60 tuổi.</b>
<i>Guai ga warui no wa dansei desu ka josei desu ka?</i> <i>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>Tình trạng như thế nào?</b>	<b>Ông ấy đột ngột ngã xuống và lên cơn co giật.</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>Ông ấy còn ý thức và hơi thở không?</b>	<b>Ông ấy bất tỉnh nhưng vẫn còn thở.</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>Bạn có bệnh viện quen không?</b>	<b>Tôi đến bệnh viện ○○ vì bệnh ○○</b>

<b>Nhân viên tổng đài Sở cứu hỏa</b> <b>消防局オペレーター</b>	<b>Bạn</b> <b>あなた</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>Hãy cho tôi biết tên của bạn</b>	<b>Tôi tên là 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>Hãy cho tôi biết số điện thoại bạn đang gọi</b>	<b>Đó là ○○○-○○○○.</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

( \* Nếu bạn không biết địa chỉ của mình, hãy nói một thứ dễ nhận biết lớn gần đó. )

( \* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください。 )

## (4) Trường hợp tai nạn · sự cố · tội phạm

### Trường hợp tai nạn · sự cố · tội phạm

110 là số gọi khẩn cấp. Trong trường hợp xảy ra tai nạn hoặc sự cố mà bạn cần có cảnh sát đến ngay lập tức. Hãy quay số 110 (không có mã vùng). Khi bạn quay số 110, đồn cảnh sát sẽ hỏi bạn những câu hỏi. Hãy trả lời chậm và rõ ràng. (Dưới đây là một ví dụ về cuộc hội thoại trong cuộc gọi khẩn cấp)

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ người hiểu tiếng Nhật để thông báo sự cố của mình.

### 事故・事件・犯罪のとき

110番は緊急時のダイヤルです。警察官にすぐに来てほしい事故・事件のときは、110番（局番なし）にダイヤルします。110番にダイヤルすると、警察署は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと教えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

### 【Ví dụ về cuộc hội thoại khi gặp tội phạm/ 犯罪に遭ったときの会話例】

Nhân viên tổng đài sở cảnh sát 警察のオペレーター	Bạn あなた
<b>Chuyện gì đã xảy ra? Đó là một sự cố hay một tai nạn?</b>	<b>Tôi đã bị giật túi xách.</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>Chuyện xảy ra khi nào?</b>	<b>Khoảng 10 phút trước ạ.</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>Chuyện xảy ra ở đâu?</b>	<b>Ở gần căn hộ ○○ ngay trước ga Nagano.</b>
<i>Doko desu ka?</i> どこですか?	<i>JR Nagano Eki mae no ○○ depaato no chikaku desu.</i> JR 長野駅前のお○デパートの近くです
<b>Còn về khuôn mặt, quần áo, biển số xe và đặc điểm của tên tội phạm thì như thế nào?</b>	<b>Người đàn ông khoảng 40 tuổi và không cao. Hắn mặc quần đen và đã chạy về hướng nhà ga.</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 hokou 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 向に走って行きました
<b>Hãy cho tôi biết địa điểm bạn đang ở.</b>	<b>Tôi đang ở hiện trường sự cố.</b>

<p style="text-align: center;"><b>Nhân viên tổng đài sở cảnh sát</b> <b>警察のオペレーター</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Bạn</b> <b>あなた</b></p>
<p><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</p>	<p><i>Jiken genba ni imasu.</i> 事件現場にいます</p>
<p><b>Hãy cho tôi biết địa chỉ, tên và số điện thoại của bạn.</b></p>	<p><b>Tôi tên là ○○. Địa chỉ là Nagano Shi○○ Machi ○○banchi○○, và số điện thoại là ○○○-○○○○.</b></p>
<p><i>Anato 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</p>	<p><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。</p>

## (5) Trường hợp động đất

### Trường hợp động đất

Nhật Bản được mệnh danh là cường quốc về động đất và bạn có thể sẽ gặp động đất dù bạn ở bất cứ nơi đâu. Trong trường hợp động đất xảy ra, hãy lưu ý những điều dưới đây:

#### **1. Trước hết, hãy giữ an toàn cho bản thân!**

Điều quan trọng nhất là việc bảo vệ tính mạng của chính bản thân mình. Nấp xuống dưới một chiếc bàn chắc chắn và bảo vệ đầu bằng đệm gối để giữ an toàn cho bản thân.

#### **2. Đừng hoảng sợ, hãy dập lửa!**

Đừng hoảng sợ, hãy dập lửa sau khi con rung chuyển giảm bớt. Nếu đám cháy bùng phát, hãy bình tĩnh và dập tắt nó.

#### **3. Khi ra ngoài thì đừng hoảng sợ!**

Mái ngói và kính cửa sổ có thể rơi xuống, vì vậy đừng chạy ra ngoài vội vàng, hãy hành động thật bình tĩnh.

#### **4. Tránh xa đường hẹp hẹp và những bức tường.**

Các bức tường rào bê tông, trụ công hay máy bán hàng tự động, ... rất dễ bị đổ, vì vậy hãy tránh xa chúng.

#### **5. Cẩn thận với lở đất**

Nếu bạn cảm thấy rung chuyển của một trận động đất gần núi hoặc dốc cao, hãy sơ tán đến một nơi an toàn.

#### **6. Sơ tán bằng đi bộ, tối thiểu đồ đạc mang theo.**

Các công viên lớn và trường học được chỉ định làm nơi sơ tán. Khi chuyển nhà, hãy xác nhận địa điểm di tản với đại lý bất động sản hoặc hàng xóm của bạn. Nếu bạn cần sơ tán, quy tắc là sơ tán bằng cách đi bộ. Hãy chuẩn bị các vật dụng khẩn cấp hàng ngày.

### 地震のとき

日本は地震大国と呼ばれており、どこにいても地震を経験する可能性があります。地震が起こったら、次のことに注意してください。

#### **1 まず身の安全を**

何よりも大切なことは、自分の命を守ることです。丈夫なテーブルなどの下に入り、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

#### **2 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. Phối hợp với mọi người để trợ giúp sơ cứu.**

Phối hợp với những người hàng xóm của bạn để kiểm tra sự an toàn của người già, người khuyết tật và người bị thương, và trợ giúp sơ cứu khi cần thiết.

### **8. Nhận thông tin chính xác, hành động bình tĩnh.**

Nắm bắt thông tin chính xác thông qua TV và đài phát thanh, hoặc thông báo từ thành phố hoặc sở cứu hỏa, và cố gắng hành động thật bình tĩnh.

### **9. Dự trữ thực phẩm trong khoảng 3 ngày**

Từ ngày này qua ngày khác, hãy tích trữ tiêu chuẩn thức ăn và nước uống cho gia đình có thể dùng ít nhất trong 3 ngày, nếu có thể thì chuẩn bị đủ cho khoảng 7 ngày.

### **10. Ngăn đồ đạc không bị đổ**

Có nhiều người bị thương khi đồ đạc bị đổ trong nhà. Thực hiện các biện pháp phòng tránh sự đổ xuống và biện pháp ngăn ngừa chống rơi xuống của thiết bị chiếu sáng.

### **7 みんなで協力して応急救護**

近所の方と協力して、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などの安全を確認し、必要な時は応急救護をしましょう。

### **8 正しい情報をつかみ、冷静な行動を**

テレビやラジオ、あるいは市や消防署からの広報をと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) Trong trường hợp lũ lụt

### Trong trường hợp lũ lụt

Trong những năm gần đây, nhiều thảm họa như bão và mưa lớn xảy ra.

#### **1 Chuẩn bị trước**

Sử dụng bản đồ nguy hiểm v.v.. để hàng ngày kiểm tra xem nhà, cơ quan hoặc nơi khác mà bạn thường sống có phải là khu vực ngập lụt hay không.

#### **2 Xác nhận có giả thiết ngập nước**

Ngày cả trong khu vực ngập lụt, nếu mức ngập nhỏ hơn 3 mét, hãy suy nghĩ trước việc di tản lên tầng hai hoặc cao hơn

#### **3 Quyết định điểm đến sơ tán**

Quyết định hai hoặc nhiều điểm đến sơ tán, chẳng hạn như các địa điểm sơ tán khẩn cấp được chỉ định và nhà của bạn bè.

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, một trung tâm sơ tán được chỉ định sẽ được mở. Nếu cần sơ tán đến một trung tâm sơ tán được chỉ định, vui lòng kiểm tra xem nơi sơ tán nào được mở từ TV và truyền thông từ ủy ban.

#### **4 Điểm đến sơ tán không phải là chỉ 1**

Việc sơ tán không chỉ giới hạn ở việc đến các nơi trú ẩn khẩn cấp và nơi trú sơ tán được chỉ định. Để ngăn chặn sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm và tránh việc tập trung đông người, hãy cân nhắc sử dụng nhà của một người bạn làm nơi sơ tán an toàn.

### 水害のとき

近年、台風や大雨等による災害が多く起きます。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どの避難先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。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、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 Kiểm tra lộ đường sơ tán

Hãy quyết định trước tuyến đường di tản đến địa điểm sơ tán.  
Và hãy thực sự thử đi bộ đến địa điểm sơ tán.

## 6 Sơ tán sớm

Không để sau khi mưa hoặc nước tràn về đường bị che khuất rồi mới sơ tán sẽ rất nguy hiểm. Không đến gần sông hoặc ruộng. Lưu ý nhớ việc sơ tán sớm.

## 7 Chia sẻ thông tin với những người xung quanh bạn

Thảo luận trước với gia đình và hàng xóm của bạn về "các khu vực nguy hiểm xung quanh nhà bạn", "khu vực sơ tán", "các tuyến đường sơ tán" và "cách sơ tán".

## 8 Chuẩn bị đồ để mang đi

Chuẩn bị các vật dụng cần mang đi (thực phẩm khẩn cấp, quần áo, thuốc men, khẩu trang, cồn khử trùng, v.v.) để sơ tán

### 【Cổng thông tin phòng chống thiên tai thành phố Nagano】

Cảnh báo, tại Cổng thông tin Phòng chống Thiên tai Thành phố Nagano,

Thông tin thời tiết như cảnh báo, lượng mưa, sơ tán

Có thể kiểm tra thông tin bằng nhiều ngôn ngữ quốc gia khác nhau

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



### 【Bản đồ nguy cơ lũ lụt của thành phố Nagano】

URL

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



## 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 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。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>





## 2. Quầy tư vấn

相談窓口

- (1) Góc giao lưu quốc tế thành phố Nagano ..... p.15  
長野市国際交流コーナー
- (2) Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa Thành phố. Nagano .... p.17  
長野県多文化共生相談センター

## ( 1 ) Góc giao lưu quốc tế

### Góc giao lưu quốc tế

#### 【 Tư vấn cuộc sống 】

Bạn đang sống ở thành phố Nagano, nếu gặp bất kỳ những lo lắng, rắc rối, v.v. hãy liên hệ với chúng tôi.

### 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。

Quầy tư vấn	Ngôn ngữ có thể đối ứng	Ngày	Thời gian tiếp nhận
Góc giao lưu quốc tế (Tầng 3 Monzen Plaza)	Tiếng Nhật, Anh, Trung Quốc	Thứ Hai-Thứ Bảy (Không bao gồm một số ngày Thứ Tư, một số ngày Thứ Bảy, Chủ Nhật, các ngày lễ, Tết) Vui lòng kiểm tra trang chủ để biết chi tiết.	10:00 - 18:00

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

(前掲表の日本語版)

相談窓口	対応可能な言語	曜日	受付時間
国際交流コーナー (もんぜんぷら座 3階)	日本語・英語・中国語	月～土 (一部水曜・一部土曜・日 曜・祝日・年末年始を除く) 詳しくはホームページでご 確認ください。	10 : 00～18 : 00

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか火曜日に月 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。詳しくはお問い合わせください。

#### 【 Lớp học tiếng Nhật 】

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

#### 【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。

## 【Khóa học văn hóa Nhật Bản】

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

Ngoài ra:

- Đọc tài liệu, sách học tiếng Nhật.
- Quầy giao lưu
- Bảng thông báo thông tin

## 【Liên hệ】

- Góc giao lưu quốc tế

**☎** 026-223-0053

**FAX** 026-223-0050

**Địa chỉ** Lầu 3 Monzen Plaza, 1485-1 Shinden-cho,  
Tp.Nagano

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

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

**Thời gian làm việc** 10:00 - 18:00

**Ngày nghỉ**

một số ngày thứ Tư và thứ Bảy; ngày Chủ nhật; các ngày lễ;  
ngày cuối năm và đầu năm mới (29/12-03/01)

(Để biết thêm chi tiết Vui lòng kiểm tra trên trang web.)

- Văn phòng Inbound/ Quốc tế - phòng ủy ban

Tp. Nagano

**☎** 026-224-5447

**FAX** 026-224-5121

**Địa chỉ** Tầng 4, dai 2 chōsha, 1613 Oaza Tsuruga Midoricho,  
thành phố Nagano

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

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



## 【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。

その他:

- 日本語学習教材・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** 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3階

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

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

**開設時間** 10: 00~18: 00

**休日** 一部水曜日、一部土曜日、日曜日、祝日、  
年末年始 (29/12-03/01)

詳しくはホームページでご確認ください。



- 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 4階

**時間** 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始 (12/29~1/3) を除く)

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

## (2) Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano

### Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano

#### 【Tư vấn cuộc sống】

Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano, có nhân viên tư vấn hỗ trợ công dân nước ngoài. Có thể nhận trực tiếp tư vấn qua điện thoại hoặc SNS... Với hơn 15 ngôn ngữ như tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung, tiếng Thái, tiếng Tagalog, tiếng Việt và tiếng Anh, ... hoặc có thể tư vấn kết nối gọi 3 bên thông qua với công ty phiên dịch. Nếu bạn có bất kỳ vấn đề gì, hãy liên hệ với chúng tôi. Việc tư vấn hoàn toàn miễn phí.

Vui lòng kiểm tra trang web để biết chi tiết về thời gian và ngôn ngữ có sẵn.

<Công việc của nhân viên tư vấn>

Chúng tôi nhận tư vấn các vấn đề liên quan đến cuộc sống hàng ngày. Trong trường hợp cần thiết, chúng tôi sẽ giới thiệu bạn đến các cơ quan chuyên môn (Hiệp hội luật sư tỉnh Nagano, Cơ quan xuất nhập cảnh Tokyo, Hội đồng phúc lợi tỉnh, thành phố...)

### 長野県多文化共生相談センター

#### 【生活相談】

「長野県多文化共生相談センター」には、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、ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、ベトナム語、英語など 15 か国語以上の言語について、電話や SNS 等により直接相談を受けたり、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。

相談できる言語、時間はホームページでご確認ください。

<相談員の仕事>

日常生活に関する相談を受け付けています。必要な場合は、専門的な相談機関をご紹介します。(長野県弁護士会、東京出入国在留管理庁、県・市町村社会福祉協議会など)

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

(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(*) (もんぜんぷら座 3階)	中国語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、ベトナム語、英語等 15 か国語以上に対応	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

### 【Liên hệ】

Hiệp hội Quốc tế hóa tỉnh Nagano (ANPI)

Trung tâm tư vấn cộng đồng đa văn hóa tỉnh Nagano

☎ 026-219-3068

☎ 026-219-2647

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

✉ tabunka-center@anpie.or.jp



### 【問い合わせ】

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI)

長野県多文化共生相談センター

☎ 026-219-3068

☎ 026-219-2647

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

✉ tabunka-center@anpie.or.jp



### 3. Thủ tục cần thiết cho cuộc sống ở Nhật

生活に必要な手続き

(1) Thủ tục dành cho người nước ngoài	.....	p.20
外国人の手続き		
(2) Thủ tục cư trú	.....	p.24
在留手続き		
(3) Khai sinh • Khai tử • Đăng kí kết hôn	.....	p.27
出生届 • 死亡届 • 婚姻届		
(4) Con dấu	.....	p.31
印鑑		
(5) Mã số cá nhân	.....	p.33
マイナンバー		
(6) Tiền thuế	.....	p.35
税金		

## ( 1 ) Thủ tục dành cho người nước ngoài

### Thủ tục dành cho người nước ngoài

#### **[Giới thiệu]**

Bạn có thể thực hiện thủ tục hành chính tại Tòa thị chính của thành phố, một số thủ tục có thể thực hiện ở ngay tại văn phòng chi nhánh địa phương nơi bạn sinh sống.

*Tuy nhiên, tại văn phòng chi nhánh sẽ không có hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài.*

#### **【Khai báo nơi cư trú】**

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

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

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

\* Người lưu trú trung đến dài hạn là:

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

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

### 外国人の手続き

#### **【はじめに】**

市役所で行う手続きの中には、お近くの支所で手続きができることがあります。

ただし、支所では外国語対応ができません。

#### **【住居地の届出】**

長野市へ引っ越しした方、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）。

\* 中長期在留者とは

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。

Khai báo	Khi khai báo	Giấy tờ cần thiết
Chuyển vào	Khi chuyển từ địa phương khác hoặc nước khác vào thành phố Nagano	* Thẻ cư trú v.v. (giấy tùy thân) * Giấy ủy quyền (khi người đại diện đến khai báo)
Rời đi	Khi chuyển trong cùng thành phố Nagano	* Hộ chiếu (tất cả thành viên chuyển nhà)
Chuyển đi	Khi chuyển từ Nagano sang địa phương khác hoặc nước khác	* Giấy tờ có liên quan với chủ hộ và bản dịch
Thay đổi chủ hộ gia đình	Khi có sự thay đổi về chủ hộ	* Giấy tờ có thể xác nhận ngày về nước (Ngày nhập cảnh) (VD: vé máy bay,...)
Sát nhập, tách hộ gia đình	Khi có sự thay đổi các thành viên trong hộ	* Giấy chứng nhận chuyển đi (người chuyển đến từ bên ngoài thành phố) * Thẻ mã số cá nhân, Thẻ đăng ký thường trú cơ bản (nếu có)

(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	・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)
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	・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
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	・帰国日 (入国日) が確認できるもの (航空券の控えなど)
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	・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)



### 【Giấy xác nhận cư trú】

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

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

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

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

### 【Thẻ cư trú】

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

Theo nguyên tắc chung, thời gian hiệu lực của thẻ cư trú giống như thời gian lưu trú, nhưng đối với những người dưới 16 tuổi thì đến sinh nhật 16 tuổi (※1) ; người vĩnh trú trên 16 tuổi và những người có tư cách cư trú của nghề nghiệp chuyên môn cao cấp số 2 thì tính 7 năm kể từ ngày được cấp, vì vậy những người này cần phải làm thủ tục gia hạn thời gian.

(※1) Thẻ lưu trú được cấp sau ngày 1 tháng 11 năm 2023 sẽ có hiệu lực đến ngày trước sinh nhật lần thứ 16 của người sở hữu.

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

### 【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。

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(※1)、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が必要になります。

(※1) 2023年11月1日以降に交付された在留カードの有効期限は、16歳の誕生日の前日までとなります。

なお、更新手続は16歳未満の方は16歳の誕生日の6か月前から(※2)、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。

(※2) Kể từ ngày 1 tháng 11 năm 2023, những người được cấp thẻ lưu trú có thể tiến hành thủ tục gia hạn từ 6 tháng trước ngày sinh nhật lần thứ 16.

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

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

**Địa chỉ** 1108 Asahi machi Nagano Daiichi  
Godochosha (toà nhà số 1) lầu 3, Nagano Shi  
**ĐT** 026-232-3317

#### **【Liên hệ】**

**Địa chỉ** Phụ trách đăng kí cư dân- Bộ phận tiếp nhận cư dân - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.  
**ĐT** 026-224-7949  
**Thời gian** Thứ Hai - Thứ Sáu 8: 30 - 17: 15  
(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

(※2) 2023年11月1日以降に在留カードを交付された方は、16歳の誕生日の前日の6か月前から更新手続きができます。

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  
(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

## (2) Tình trạng lưu trú

### Thủ tục lưu trú

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

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

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

### **【Thủ tục lưu trú cần thiết】**

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

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

#### ① Giấy phép hoạt động ngoài tư cách lưu trú

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

### 在留手続き

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

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

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

### **【必要となる在留手続き】**

在留手続きは、原則として申請者本人が管轄の出入国在留管理局で行います（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 Thay đổi tư cách lưu trú

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

## ③ Gia hạn thời gian lưu trú

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

## ④ Nhận tư cách lưu trú

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

## ⑤ Cấp phép tái nhập cảnh

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

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

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

## ② 在留資格の変更

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

## ③ 在留期間の更新

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

## ④ 在留資格の取得

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

## 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。

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

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

### 【Liên hệ】

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

**Địa chỉ liên hệ** 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo

**ĐT** 0570-013904

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

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

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

(Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, Triều Tiên, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Tiếng Việt, tiếng Philippines, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Khmer (Campuchia), tiếng Myanmar, tiếng Mông Cổ, tiếng Pháp, tiếng Sinhala, tiếng Urdu))

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

**Địa chỉ liên hệ** Nagano Daiichi Godochosha

(toàn nhà số 1) lầu 3, 1108 Asahi-machi, Nagano Shi

**ĐT** 026-232-3317

**Thời gian tiếp nhận đơn** Thứ 2 ~ Thứ 6 (trừ ngày lễ)

9:00 ~ 16:00

**Giờ trực điện thoại từ** Thứ 2 ~ Thứ 6 (trừ ngày lễ)

9:00 ~ 17:00

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

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

### 【問い合わせ】

- 外国人在留総合インフォメーションセンター

**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）

9:00～16:00

**電話案内時間** 月～金（祝日除く）

9:00～17:00

### (3) Khai sinh · Khai tử · Đăng kí kết hôn

#### Khai sinh · Khai tử · Đăng kí kết hôn

##### **【Khai sinh】**

Khi một đứa trẻ được sinh ra ở Nhật Bản thì phải nộp Giấy khai sinh trong vòng 14 ngày kể cả ngày sinh. Hãy chắc chắn nộp giấy đăng ký khai sinh vì nó là cần thiết để đứa trẻ có được quốc tịch của đất nước mình. Mẫu đăng ký giấy khai sinh đi kèm với giấy chứng sinh do bác sĩ cấp. Ngoài ra, hãy chắc chắn mang theo Sổ tay Sức khỏe mẹ và bé (tham khảo “Dịch vụ Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em” ở trang 95).

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

Để biết thêm chi tiết về việc báo cáo khai sinh cho đất nước của mình, xin vui lòng liên hệ Văn phòng đại diện ở Nhật Bản của nước mình (Đại sứ quán hoặc Tổng lãnh sự quán).

- ① Thời gian khai báo: trong vòng 14 ngày kể cả ngày sinh
- ② Người khai báo: Là cha hoặc mẹ nếu cha mẹ đã kết hôn; là mẹ nếu chưa kết hôn
- ③ Nơi nộp: Văn phòng chính quyền thành phố nơi đã sinh ra; Văn phòng chính quyền thành phố nơi có địa chỉ; hoặc nếu một trong cha mẹ là người Nhật thì Văn phòng chính quyền thành phố nơi có hộ khẩu thường trú.
- ④ Các giấy tờ cần thiết như:
  - Giấy chứng sinh và giấy khai sinh (thường đi kèm chung 1 bộ)

#### 出生届 · 死亡届 · 婚姻届

##### **【出生届】**

日本国内で子どもが生まれた時は、生まれた日を含めて14日以内に市役所総合窓口（戸籍記録担当）または支所に出生届を提出しなければなりません。出生届は子どもが母国の国籍を取得する際に必要となることがありますので、必ず提出してください。出生届の用紙は、医師が作成する出生証明書とセットになっています。また、届け出をする際には母子健康手帳（95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 必要書類など
  - 出生証明書と出生届（通常セットになります）

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

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

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

• Sổ tay sức khỏe mẹ và bé

### 【Khai tử】

Khi người nước ngoài chết ở Nhật Bản, gia đình tang quyến phải nộp Giấy khai tử trong vòng 7 ngày kể cả ngày mất. Mẫu giấy khai tử đi kèm với giấy chứng tử do bác sĩ cấp. Việc khai cáo về cái chết cho đất nước của người mất là cần thiết.

Người nước ngoài có thể cư trú hoặc giấy chứng nhận thường trú đặc biệt, khi chết thì người thân hoặc người sống chung sẽ phải hoàn trả thẻ và giấy chứng nhận.

Cách thức hoàn trả : Vui lòng mang đến Chi nhánh Nagano của Cục xuất nhập cảnh Tokyo hoặc vui lòng gửi đến chi nhánh Odaiba của Cục xuất nhập cảnh Tokyo.

Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh ([xem phần “Thủ tục lưu trú” ở trang 24](#))

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

- ① Thời gian khai báo: Trong vòng 7 ngày kể cả ngày mất. Hãy khai báo trước khi hỏa táng.
- ② Người khai báo: người thân, người sống chung
- ③ Nơi nộp: Văn phòng chính quyền thành phố của người chết; Văn phòng chính quyền thành phố của người khai báo có địa chỉ; hoặc nếu người chết là người Nhật

• Sinh ra của cha mẹ cùng là người nước ngoài, cha mẹ của quốc tịch chứng minh (hộ chiếu, v.v...) và cha mẹ đã kết hôn

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

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

• Sổ tay sức khỏe mẹ và bé

### 【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。

在留カードまたは特別永住者証明書を所持する外国人の方が死亡したときは、その方の親族又は同居者が返納する必要があります。

返納方法は、「東京出入国在留管理局 長野出張所」に持参していただくか、

「東京出入国在留管理局おだいば分室」に送付してください。詳しくは出入国在留管理局 ([24 ページ「在留手続き」を参照](#)) にお問い合わせください。

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

Bản, thì Văn phòng chính quyền thành phố nơi có hộ khẩu thường trú.

④ Các giấy tờ cần thiết như:

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

### 【Đăng ký kết hôn】

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

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

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

- Giấy đăng ký kết hôn

Có sẵn tại Cửa tiếp nhận phòng chính quyền thành phố (phụ trách đăng ký hộ tịch) hoặc tại Văn phòng chi nhánh. Tại thời điểm đăng ký, cần ký tên của người đăng ký và nhân chứng (người thành niên ngoài hai bên) phải được ký tên.

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

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

- Giấy chứng minh quốc tịch (hộ chiếu, giấy khai sinh v.v...)

④ 必要書類等

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

### 【婚姻届】

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

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

外国人が日本の市区町村の役所へ婚姻届を出す場合は、一般的には以下の書類が必要になりますが、必要な書類は国籍、離婚歴の有無等によって異なります。事前に長野市役所市民窓口課 (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 (当事者以外の成人) 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)



・ Hãy nộp Giấy chứng nhận đủ điều kiện kết hôn và Giấy xác nhận quốc tịch. Lưu ý có giấy tờ trong thời hạn còn hiệu lực và giấy tờ không có ngày hết hạn cần được nộp càng sớm càng tốt kể từ ngày cấp.

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

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

Nếu bạn muốn thay đổi tư cách lưu trú do kết hôn với người Nhật, hãy liên hệ với Cục quản lý xuất nhập cảnh (tham khảo "Thủ tục lưu trú" trên trang 24).

### 【Liên hệ】

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

☎ 026-224-7938

⌚ Thứ Hai ~ Thứ Sáu 8:30 ~ 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

・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に、有効期限のないものも発行からできるだけ早く提出してください。

※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、訳文を一緒に出してください。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 (24 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

☎ 026-224-7938

⌚ 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15

(祝日及び年末年始 (12/29 ~ 1/3) を除く)

## (4) Con dấu

### Con dấu

#### **【Con dấu là gì?】**

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

Đặc biệt, một con dấu được đăng ký tại thành phố được gọi là "con dấu thực". Khi mua nhà, đất, ô tô,... cần có con dấu đã đăng ký và giấy chứng nhận đăng ký con dấu (giấy chứng nhận con dấu)

#### **【Đăng ký con dấu】**

Từ 15 tuổi trở lên và đã ghi vào sổ và đăng ký thường trú thì có thể đăng ký con dấu tại Văn phòng chính quyền thành phố hoặc Văn phòng chi nhánh.

Chỉ có một con dấu có thể được đăng ký cho mỗi người, và kích thước của con dấu có thể được đăng ký là đường kính từ 8 đến 25 mm. Tên của con dấu phải là tên của người được ghi trong Sổ đăng ký thường trú cơ bản. Nếu muốn đăng ký con dấu có tên được viết bằng katakana, vui lòng đăng ký bằng katakana.. Nếu có một chữ Hán trong cột tên trên thẻ cư trú, bạn có thể đăng ký con dấu bằng chữ Hán. Ngoài ra, nếu bạn muốn đăng ký tên thường gọi, bạn cũng có thể đăng ký bằng tên thường gọi đó.

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

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

### 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登録された人なら、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、住民基本台帳に登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。

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。

### 【Giấy chứng nhận đăng ký con dấu】

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

### 【Chú ý】

Con dấu đã được đăng ký và giấy chứng nhận đăng ký con dấu là rất quan trọng. Người sở hữu chúng được coi là bạn và có thể hành động như bạn. Trong trường hợp xảy ra mất, ngay lập tức hãy đến Bộ phận tiếp nhận - nộp đơn khai báo văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

### 【Liên hệ】

Bộ phận tiếp nhận phòng chính quyền thành phố Nagano. Người chứng nhận

☎ 026-224-7938

🕒 Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm  
(29/12-03/01))

### 【印鑑登録証】

印鑑登録をすると印鑑登録証が交付されます。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】

実印や印鑑登録証は非常に重要です。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】

長野市役所市民窓口課 証明担当

☎ 026-224-7238

🕒 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

## ( 5 ) Mã số cá nhân

### 【Mã số cá nhân là gì?】

Mã số cá nhân 12 chữ số, được sử dụng trong các lĩnh vực an ninh xã hội, thuế v.v...

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

### 【Các trường hợp sử dụng Mã số cá nhân】

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

### 【Thẻ mã số cá nhân】

Thẻ My Number là thẻ có số định danh cá nhân cho từng người. Khi có thẻ My Number, bạn có thể sử dụng nó thay thế cho thẻ Bảo hiểm. Tại các cửa hàng tiện lợi, có thể nhận giấy chứng nhận cư trú, giấy chứng nhận đăng ký con dấu và các chứng nhận về đóng thuế...

Quy trình từ khi nộp đơn đến khi nhận được My Number Card như sau.

- ① Nộp đơn đăng ký và xuất trình giấy tờ tùy thân ở lễ tân của cơ quan hành chính hoặc các chi nhánh.
- ② Gửi bưu điện đơn đăng ký hoặc đăng ký online.
- ③ Sau gần một tháng, giấy hướng dẫn phát hành thẻ sẽ được gửi đến, bạn cần hẹn lịch và đến nhận thẻ. Hãy xác nhận những giấy tờ tùy thân được yêu cầu trên giấy hướng dẫn.

### 【マイナンバーとは】

マイナンバーは、12桁の番号で、社会保障や税などの分野で使われます。

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。また取得後は、保険証として利用したり、コンビニで住民票や印鑑証明、課税内容証明書を取得したりすることができます。

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、受取にしてください。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。

### **[Thủ tục sau khi nhận thẻ My number]**

Khi cần chỉnh sửa nội dung của thẻ lưu trú (tên, địa chỉ, thời hạn lưu trú,...) Nội dung đăng tải trên thẻ My number cũng cần phải thay đổi. Đặc biệt, trong trường hợp thay đổi thời hạn lưu trú, vì kì hạn của thẻ My number cũng phải thay đổi, nên hãy đến các cơ quan hành chính để làm thủ tục trước khi thẻ My number hết hạn.

### **【Liên hệ liên quan đến Mã số cá nhân】**

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

Về chế độ Mã số cá nhân, Công thông tin:

**☎** 0120-0178-26

Việc liên quan đến Thẻ mã số cá nhân

**☎** 0120-0178-27

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

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

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

※ J-LIS HP

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



### **【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。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も変更させる必要があるため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

**☎** 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。

※ J-LIS HP

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



## (6) Thuế

### Thuế

#### 【Các loại thuế chính】

Thuế đánh vào cá nhân có thể được chia thành thuế để nộp cho quốc gia và thuế phải nộp cho chính quyền địa phương. Thuế thu nhập và thuế tiêu thụ là đại diện của thuế nộp cho đất nước. Thuế thị dân, thuế tỉnh, thuế ô tô, v.v... là các loại thuế được thu bởi chính quyền địa phương.

### 税金

#### 【主な税金の種類】

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

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

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

(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	長野税務署
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 (種別割)	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 消費税及び 地方消費税	事業者など	長野税務署

## ① Thuế thu nhập và thuế thu nhập tái thiết đặc biệt

Thuế thu nhập và thuế thu nhập tái thiết đặc biệt được tính theo thu nhập cá nhân. Ngay cả khi cùng là người nước ngoài, phạm vi thuế và thuế suất sẽ khác nhau tùy thuộc vào người cư trú và người không cư trú. Nếu là người cư trú, thuế suất sẽ giống như người Nhật thông thường tùy thuộc vào thu nhập. Theo nguyên tắc chung, người không cư trú sẽ bị đánh thuế ở mức 20,42% trừ khi được miễn thuế theo hiệp ước thuế.

\*Người có địa chỉ cư trú tại Nhật Bản hoặc đã có nơi cư trú liên tục hơn 1 năm trở lên được gọi là cư trú dân.

### ① - 1 Khai báo thuế

Khai báo thuế là việc tính toán thu nhập phát sinh trong một năm từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12 của năm đó, tính toán số tiền thuế phải nộp dựa trên số tiền thu nhập và thực hiện việc khai báo thuế.

Những người có thuế thu nhập không được khấu trừ từ tiền lương, những người nhận được tiền lương từ 2 nơi trở lên và những người có thu nhập ngoài lương, v.v... sẽ cần nộp Tờ khai thuế tại cơ quan thuế từ ngày 16 tháng 2 đến trước ngày 15 tháng 3 năm sau.

### ① - 2 Phiếu thống kê thu nhập

Phiếu thống kê thu nhập được cấp bởi chủ sử dụng lao động và nó ghi chép tổng tiền lương từ tháng 1 đến tháng 12 năm đó và số thuế thu nhập bị khấu trừ, v.v..., nó sẽ cần thiết khi khai báo thuế hay làm thủ tục gia hạn tư cách lưu trú, vì vậy hãy bảo quản cẩn thận.

#### Liên hệ

Cơ quan thuế Nagano

ĐT: 026-234-0111

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:00

(sẽ không làm việc vào thứ Bảy, Chủ nhật và các ngày lễ và Tết (từ ngày 29/12 đến 3/1))

Trang web Cục thuế quốc gia hoặc [URI https://www.nta.go.jp/english/](https://www.nta.go.jp/english/) (Tiếng Anh / 英語)

## ① 所得税及び復興特別所得税

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。

\*国内に住所を有し、又は現在まで引き続いて1年以上居所を有している人を**居住者**といいます。

### ①-1 確定申告

確定申告とは、その年の1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得について、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・日曜日、祝日及び年末年始(12/29～1/3)は執務を行っておりません)



## ② Thuế thị dân/ thuế tỉnh (Thuế cư trú) Thuế môi trường rừng

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

Từ ngày 1 tháng 4 năm 2024, ngoài thuế thị dân/ thuế tỉnh, thì thuế môi trường rừng cũng sẽ được áp dụng.

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

### ②- 1 Khai báo Thuế thị dân/ Thuế tỉnh

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

### ②- 2 Giấy chứng nhận nộp thuế

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

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

ĐT: 026-224-5017

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 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・県民税均等割に併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 (祝日及び年末年始 (12/29～1/3) を除く)



### ③ Thuế ô tô (được phân loại)

Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, thuế ô tô (được phân loại) được đánh vào những người sở hữu ô tô phổ thông. Nếu nhận được thông báo thuế từ tỉnh Nagano, thì hãy thanh toán tại tổ chức tài chính như ngân hàng gần nhất, cửa hàng tiện lợi hoặc những trang thanh toán thuế địa phương.

#### Liên hệ

Văn phòng tổng cục thuế tỉnh Nagano

ĐT: 026-234-9505

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

(trừ các ngày lễ)

### ④ Thuế xe hạng nhẹ (phân theo loại)

Kể từ ngày 1 tháng 4 hàng năm, thuế xe hạng nhẹ (phân theo loại) được đánh vào những người sở hữu một chiếc xe ô tô hạng nhẹ hoặc xe máy.

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

ĐT: 026-224-5017

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### ⑤ Thuế tài sản cố định

Kể từ ngày 1 tháng 1 hàng năm, thuế tài sản được đánh vào người sở hữu đất, nhà và tài sản khấu hao.

Liên hệ Cơ quan thuế tài sản - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5018

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### ⑥ Thuế tiêu thụ và thuế tiêu thụ địa phương

Đó là thuế đánh vào các giao dịch như bán hàng hóa, sản phẩm và cung cấp dịch vụ. Thuế suất theo quy định là 10% (bao gồm 2,2% thuế tiêu thụ địa phương). Khi mua sắm tại các cửa hàng bách hóa hoặc siêu thị, sẽ trả tiền bao gồm thuế tiêu thụ.

Thuế tiêu thụ của các mặt hàng sau đây là 8%.

- Thực phẩm ăn uống không bao gồm đồ uống có cồn và ăn uống bên ngoài

### ③ 自動車税 (種別割)

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(種別割)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、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

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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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。

なお、次の品物の消費税は8%です。

- 酒類・外食を除く飲食料品

- Báo chí xuất bản nhiều hơn 2 lần 1 tuần (dựa trên hợp đồng mua báo định kỳ)

### **【Về nợ thuế】**

Nếu thuế không được thanh toán vào ngày đáo hạn và nợ thuế thì tài sản có thể bị tịch thu. Trong một số trường hợp, có thể trì hoãn thanh toán hoặc thanh toán theo đợt, vì vậy hãy liên hệ với bộ phận phụ trách thu thuế.

- 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。

## 4 . Bắt đầu cuộc sống

生活を始める

(1) Nhà ở	.....	p.41
住 宅		
(2) Nước dịch vụ	.....	p.43
水 道		
(3) Điện	.....	p.46
電 気		
(4) Ga	.....	p.47
ガ ス		
(5) Điện thoại	.....	p.48
電 話		
(6) Internet / Wi-Fi	.....	p.49
インターネット・Wi-Fi		
(7) Rác	.....	p.50
ご み		

## (1) NHÀ Ở

### Nhà ở

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

### **【Cách thuê căn hộ riêng】**

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

#### ① Tiền thuê nhà

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

Nó bao gồm các loại tiền như:

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

#### ② Người bảo lãnh

Để chuyển đến ở, cần có người bảo lãnh để ký hợp đồng liên đới. Nói chung, người bảo lãnh phải là người mà chủ nhà cho là hợp lý (Công ty bảo lãnh cũng có thể là người bảo lãnh).

#### ③ Cách trả tiền nhà

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

### 住宅

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

### **【民間のアパートの借り方】**

不動産業者に相談するのが一般的です。

#### ① 家賃

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

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

#### ② 連帯保証人

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

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

#### ⑤ Chuyển nhà

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

#### ⑥ Chủ nhà

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

### 【Cách thuê nhà ở xã hội】

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

#### Liên hệ

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

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に求められます。

#### 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種類があります。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

## (2) DỊCH VỤ NƯỚC

### Nước dịch vụ

#### **【Nước an toàn】**

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

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

#### **【Khi bắt đầu sử dụng nước dịch vụ】**

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

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

#### **[Chú ý]**

Vì nước dịch vụ ở Shinonoi, Kawanakajima và khu vực Kohoku sẽ được quản lý bởi tỉnh Nagano, khi bắt đầu sử dụng nước dịch vụ, mọi thắc mắc liên quan đến việc hủy bỏ và các khoản phí, xin vui lòng gọi cho hãy gọi cho Công ty Cổ phần GCC Dịch vụ Chính quyền địa phương (ĐT: 0120-971-105).

#### **【Cách trả phí】**

Tiền nước là tổng của tiền cơ bản với số tiền ứng với lượng nước đã sử dụng. Hóa đơn tiền nước sẽ được gửi đến nhà vào mỗi tháng cùng với hóa đơn tiền sử dụng cống thoát nước. Có 2 cách để thanh toán: bạn có thể sử dụng chuyên khoản tự động ([tham khảo mục "Ngân hàng" trên trang 68](#)) từ tổ chức tài chính mà bạn có tài khoản hoặc bạn có thể thanh toán trực tiếp. (Tuy nhiên, các tài khoản có thể

### 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(株)ジーシー自治体サービス 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 (68 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

được sử dụng được giới hạn ở các tài khoản của các tổ chức tài chính có trụ sở chính hoặc chi nhánh tại thành phố Nagano.)

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

### [Chú ý]

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

- ① Tổ chức tài chính mà trụ sở chính hoặc chi nhánh phải ở thành phố Nagano (Trừ ngân hàng Mizuho, Mitsui Sumitomo, Ngân hàng ủy thác Mitsubishi UFJ)
- ② Cửa hàng tiện lợi (có thể thanh toán với hóa đơn có in mã vạch)
- ③ Ngân hàng Bưu điện / Bưu điện (Tuy nhiên, chỉ có thể thanh toán trong tỉnh Nagano và Niigata)
- ④ Mỗi chi nhánh của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano
- ⑤ Công ty Dịch vụ nước CDC  
(Địa chỉ: 2-49 Miwa 1-chome, thành phố Nagano)

Hóa đơn có in mã vạch có thể được thanh toán trên các ứng dụng điện thoại như:

Trả hóa đơn bằng Paypay  
Trả hóa đơn bằng Linepay

### 【Khi muốn ngừng sử dụng】

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

ります。(ただし、利用できる口座は、長野市内に本店または支店のある金融機関の口座に限ります。)

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、下記の場所でお支払いください。

### [注意]

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

- ①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
- ⑤CDC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。

- ・ P a y P a y 請求書払い
- ・ L I N E P a y 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。

**[Chú ý]**

Để hủy cấp nước ở Shinonoi, Kawanakajima và khu vực Hokoku, hãy gọi cho Công ty Cổ phần GCC Dịch vụ Chính quyền địa phương (ĐT: 0120-971-105)

**【Khi xảy ra vấn đề】**

Nếu bạn đang thuê nhà là 1 căn hộ, hãy liên hệ với người quản lý căn hộ. Nếu bạn tự quản lý nó, hãy nhờ tới cửa hàng sửa chữa được chỉ định bởi Cục thoát nước thành phố Nagano để sửa chữa nó. Chi phí sửa chữa là do bạn tự trả.

**【Chú ý】**

Nếu không biết cửa hàng sửa chữa chỉ định bởi Cục cấp nước, hãy tham khảo trang của của cục cấp thoát nước thành phố Nagano hoặc liên hệ với các tổ chức sau tùy theo khu vực bạn sinh sống:

- ① Tiếp theo ② Các khu vực khác ngoài ⇒  
Hợp tác xã nhà máy nước thành phố Nagano  
ĐT: 026-241-0893 (ngày thường 8:30~17:30)
- ② Shinonoi, Kawanakajima, khu vực Kohoku  
(Khu vực cấp nước của tỉnh) ⇒  
Trung tâm sửa chữa cấp nước  
ĐT: 0120-813283 (tiếp nhận 24 giờ)

**[注意]**

篠ノ井、川中島、更北地区の水道の中止は(株)ジーシーシー自治体サービス (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してください。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分からない場合は、長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⇒  
長野市水道工事協同組合  
TEL: 026-241-0893 (平日 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)



## (3) ĐIỆN

### Điện

#### **【Khi bắt đầu sử dụng điện】**

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

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

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

#### **【Cách trả tiền】**

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

#### **【Về việc sử dụng các thiết bị điện】**

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

#### **【Khi muốn ngừng sử dụng điện】**

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

#### **【Liên hệ liên quan đến ngừng điện】**

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

**Liên hệ:** Network Call Center

ĐT: 0120-985-232

**Liên hệ:** Phòng kinh doanh Nagano - Mạng lưới điện lực Chubu

ĐT: 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っ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、案内に従って手続き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) GA

### Ga

#### 【Khi bắt đầu sử dụng ga】

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

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

#### 【Cách trả tiền】

Có thể trả tiền ga tại ngân hàng hoặc cửa hàng tiện lợi bằng cách mang hóa đơn đến. Trường hợp có tài khoản ngân hàng hoặc bưu điện, chuyển khoản tự động sẽ thuận tiện hơn ([tham khảo mục "Ngân hàng" trang 68](#)).

#### 【Khi ga rò rỉ hoặc có mùi】

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

#### 【Khi muốn ngừng sử dụng】

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

### 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 ([68 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](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 ) ĐIỆN THOẠI

### Điện thoại

#### **【Điện thoại cá nhân】**

Khi cài đặt điện thoại tại nhà, hãy đăng ký với từng công ty điện thoại để bắt đầu sử dụng.

Bảng phí và dịch vụ sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng công ty điện thoại khác nhau, vì vậy hãy liên hệ với công ty điện thoại để biết phương pháp đăng ký chi tiết.

#### **【Điện thoại di động】**

Hãy đăng ký tại mỗi công ty điện thoại di động. Tại thời điểm hợp đồng, bạn sẽ được yêu cầu xuất trình giấy tờ tùy thân như thẻ cư trú và hộ chiếu.

Nếu hợp đồng 2 năm, cần thiết phải có thị thực (visa) với thời hạn còn lại 16 - 26 tháng.

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy liên hệ từng công ty điện thoại di động cụ thể.

\* Nếu bạn muốn thực hiện một cuộc gọi quốc tế từ điện thoại di động, bạn cần phải ký một hợp đồng khác.

### 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ヶ月～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) Internet・Wi-Fi

### Internet・Wi-Fi

#### 【Đăng ký】

Nếu muốn đăng ký Internet hoặc Wi-Fi, vui lòng đăng ký đến các nhà cung cấp dịch vụ

#### 【Dịch vụ mạng LAN không dây công cộng】

##### "Tp. Nagano Wi-Fi miễn phí"

Có thể sử dụng Internet miễn phí tại các địa điểm sau ở Tp.Nagano, không phụ thuộc vào công ty thiết bị di động nào. Hãy xem trang chủ của Tp. để biết phạm vi sử dụng chi tiết và phương thức kết nối.

SSID: Nagano\_City\_Free\_Wi-Fi

- Quảng trường trước Ga Nagano hướng Zenkoji
- Quảng trường lối ra phía đông ga Nagano
- Nhà vệ sinh lối vào Đền Togakushi Okusha
- Xung quanh trạm xe buýt "Ga Matsushiro"
- Quảng trường Sakura của Tòa thị chính Nagano
- Ở M Wave
- Ga Nagano Lối đi tự do phía Đông Tây (tầng 2)
- Ở Patio Daimon
- Ở quán Rakucha ren
- Phía Đông Zenkoji Sanmon, nhà vệ sinh
- Sentra Squeer
- Quảng trường TOiGO
- Hội trường Nishigocho
- Quảng trường Công viên phun nước Shiroyama
- Phòng sân vận động công viên Giải trí Phía Bắc
- Công viên di tích chiến địa cổ Kawanakajima



#### 【Liên hệ】

Tòa thị chính Nagano Văn phòng Quốc tế

ĐT 026-224-5447

Thời gian Thứ 2~Thứ 6 từ 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### 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



#### 【問い合わせ】

長野市役所インバウンド・国際室

TEL 026-224-5447

時間 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

## (7) RÁC

### Rác

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

Nếu chuyển đến T p. Nagano, hãy liên hệ với Ủy ban Tổng hợp của Tòa thị chính, Phòng Môi trường Sống hoặc văn phòng chi nhánh ở gần

- ① **Lịch thu gom rác tái chế/ rác thải gia đình;**
- ② **Hãy nhận bản lưu tin cách vứt rác tái chế và rác thải .** Phiên bản tiếng nước ngoài cũng có sẵn(Tiếng Anh, tiếng Thái, tiếng Tagalog, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Hạngul, tiếng Việt (có trên lịch)) có thể xem nó trên trang chủ..

[URL](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>



Nếu sống Tp.Nagano, lịch trình thu gom rác tái chế/ rác thải gia đình sẽ được phát lịch đến nhà vào tháng 3 hàng năm. Nếu không được phát tới hoặc bị mất, vui lòng nhận tại Phòng Môi trường - Văn phòng Tp.hoặc Văn phòng chi nhánh gần bạn.

### **【Mua túi rác được chỉ định】**

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

### ごみ

長野市では、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。

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(英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハンデル、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)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>



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。

### **【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。

Không tốn phí xử lý rác cho rác tái chế (Bao bì đựng đồ nhựa phải chịu phí thực tế của bao bì theo chỉ định).

Túi rác và nhãn dán vào bịch rác kim loại gia dụng đúng theo chỉ định, Mua tại các cửa hàng cấp phép bán lẻ túi được chỉ định (như siêu thị, trung tâm, tiệm thuốc, cửa hàng tiện lợi, v.v...).

Có 3 loại túi rác được chỉ định: ① Rác cháy được (cực lớn/ lớn/ nhỏ/ cực nhỏ), ② Rác không cháy được (lớn/ nhỏ) và ③ Rác nhựa (lớn/ nhỏ), tất cả bán như 1 bộ (10 cái). ④ Nhãn dán rác kim loại gia dụng chỉ có một loại (thường rác cháy được và rác không cháy được) được bán chung 1 tờ. Nhãn dán rác kim loại gia dụng không có sẵn tại cửa hàng, vì vậy hãy hỏi nhân viên cửa hàng.

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 Túi rác cháy được



① 可燃ごみ用指定袋

② Túi rác không cháy được



② 不燃ごみ用指定袋

③ Túi rác thải nhựa



③ プラスチック製容器包装用指定袋

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



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

### 【Phân loại rác và vứt rác】






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

### 【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 Rác cháy được ⇒ Bỏ rác vào trong túi được chỉ định cho rác cháy được và vứt tại điểm thu gom. Đối với đồ vật lớn không thể bỏ vào túi thì hãy dán nhãn rác kim loại gia dụng rồi vứt.

< Ví dụ về rác cháy được >

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

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

< Ví dụ về rác không cháy được >


Chậu hoa	Ly, Cốc	Chai của đồ trang điểm	Giấy bạc (Rác bản là rác cháy)	Hộp quẹt (không còn ga)	Dao cạo râu	Bóng Đèn	Xe đạp etc.
							
植木鉢	ガラス・コップ	化粧品のビン	アルミホイル (汚れているものは可燃ごみ)	ライター (ガスを抜く)	かみそり	電球	自転車 など

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

< 不燃ごみの例 >

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

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

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

< Ví dụ về rác thải nhựa >

Chai  
đầu gội đầu



シャンプー  
のボトル

Bao bì  
giấy Túi nhựa



包装紙

レジ袋

Túi gói  
thức ăn



食品パック

Khay nhựa



食品トレイ

Vỏ  
chai



キャップ

Lưới



ネット

Thùng xốp



発泡スチロール

etc.

など

< プラスチック製容器包装の例 >

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

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

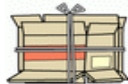
④ **資源物** 紙類 ⇒ ①新聞紙と折込チラシ、②ダンボール (波形の中芯があるもの)、③紙パック (中が白いもの)、④雑誌とその他古紙、の4種類に分けて、ひもで十文字にしばって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもで十文字にしばって出す。

\* 防水加工された紙、写真、感熱紙、中が銀色の飲料用パックは可燃ごみ

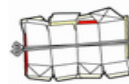
①Giấy báo và tờ rơi  
新聞紙と折込ちらし



②Thùng carton  
ダンボール



③Hộp giấy (trong màu trắng)  
紙パック (中が白いもの)



④Tạp chí và giấy cũ khác  
雑誌・その他古紙



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

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

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

\* 金属製のフタは不燃ごみ、プラスチック製のフタはプラスチック製容器包装へ

①Trong suốt không màu  
無色透明



②Màu nâu  
茶色



③Các màu khác  
その他の色





⑥ **Rác tái chế** Hộp kim loại ⇒ Để trống và rửa sạch bên trong, và bỏ trực tiếp vào lưới màu xanh lam có ở điểm thu gom.

\* Hãy chắc chắn sử dụng hết bình xịt và bình ga, bên ngoài phòng nơi không có lửa đâm lủng lỗ. (Không thể bỏ chung rác không đốt được)

< Ví dụ về hộp kim loại >

Lon đồ uống



飲料缶

Đồ đóng hộp



缶詰のカン

Hộp đựng bánh kẹo



お菓子などの缶

Bình xịt



スプレー缶


Bình ga



カセットボンベ缶

etc.

など

⑦ **Rác tái chế** Chai nhựa (chai nhựa có nhãn )

⇒ Tháo nắp và nhãn dán, làm trống và rửa sạch bên trong.

Bỏ trực tiếp vào lưới màu xanh lá cây có ở điểm thu gom.

\* Nắp và nhãn dán (đồ bằng nhựa) thì bỏ trong rác thải nhựa.

< Ví dụ về chai nhựa >

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



\* Nắp và nhãn dán thì bỏ vào rác thải nhựa

(\* フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)


⑧ **Rác tái chế** Cành lá đã được cắt tìa ⇒ Bó chúng lại và buộc bằng dây, bỏ vào một cái túi trong suốt không màu mà có thể nhìn thấy bên trong(\* 1) và vứt tại điểm thu gom (\* 2).

(\*1) Không có túi được chỉ định. Tuy nhiên, không được sử dụng túi được chỉ định cho rác cháy được, rác không cháy được và túi rác thải nhựa.

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。(不燃ごみでは出せません)

< 缶類の例 >

⑦ **資源物** 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。

\* 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

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) Togakushi, Kinasa, Ooka, Shinshu-shinmachi và khu vực Nakajo thì hãy vứt vào rác tái chế vào Chủ nhật.

<Ví dụ về cành lá đã cắt tỉa>

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



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

(1 m くらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる)



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

(土をできるだけ落としてから袋に入れる)

(\*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

### 【Những điều cần chú ý】

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

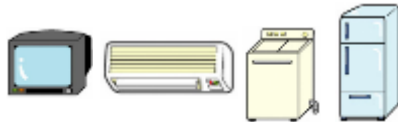
### 【注意事項】

- 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ーへ直接お持ちください。
- ③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電電池は回収協力店の回収ボックスへ)  
※ 回収ボックスが店頭がない場合は、店の方へお尋ねください。
- ④ 家電リサイクル法の対象品目 (テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯 (割れていないも

(không bị vỡ) thì không thể vứt tại điểm thu gom. Vì phương thức xử lý sẽ khác nhau nên hãy liên hệ với Phòng môi trường cuộc sống Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

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。

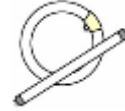
Các mặt hàng tuân theo Luật tái chế thiết bị gia dụng  
家電リサイクル法対象品目



Máy tính cá nhân  
パソコン



Đèn huỳnh quang  
蛍光灯



⑤ Rác không theo phương pháp phân loại hoặc phương pháp xử lý thì không thể được thu thập. Ngoài ra, một số đồ không thể được xử lý trong thành phố. Hãy xử lý theo Lịch thu gom rác tái chế và rác thải gia đình hoặc bản lưu trữ cách vứt rác tái chế và rác thải.

#### 【Liên hệ】

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

☎ 026-224-7635

🕒 Thứ Hai ~ Thứ Sáu 8:30 ~ 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (12 / 29-1 / 3))

#### 【Sản phẩm tái chế】

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

#### 【Liên hệ】

“Recycle Plaza”

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

☎: 026-222-3196

Thời gian mở cửa: 9:00 ~ 21:00

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

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。

#### 【問い合わせ】

長野市役所生活環境課

☎ 026-224-7635

🕒 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15

(祝日及び年末年始 (12/29 ~ 1/3) 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

## 5. CUỘC SỐNG MỖI NGÀY

毎日の生活

- (1) **Phương tiện giao thông công cộng** ..... p.58  
公共交通機関
- (2) **Ô tô và xe máy** ..... p.61  
自動車とバイク
- (3) **Ngân hàng** ..... p.68  
銀行
- (4) **Bưu điện** ..... p.71  
郵便
- (5) **Cộng đồng địa phương** ..... p.73  
地域社会

## ( 1 ) Phương tiện giao thông công cộng

### Phương tiện giao thông công cộng

#### **【Tàu điện】**

Ở thành phố Nagano có 3 công ty: đường sắt JR, Shinano, đường tàu điện Nagano.

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

Khi lên tàu hãy luôn mang theo vé tàu cho đến lúc tới điểm đến. Vé sẽ được thu lại tại điểm đến.

Tàu điện gồm có: tàu thường, tàu tốc hành, tàu nhanh, tàu Shinkansen. Toa tàu thì có: ghế tự do, ghế chỉ định.

#### **Liên hệ**

- Trung tâm liên hệ JR Higashi Nihon

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

☎ 050-2016-1600

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

☎ 050-2016-1603

[URL http://www.jreast.co.jp/](http://www.jreast.co.jp/) (JR Higashi Nihon • JR 東日本)

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

- Nagano Dentetsu : ☎ 026-248-6000

- Đường sắt Shinano : ☎ 0268-21-3470

#### **【Xe buýt】**

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

Hãy thanh toán tiền vé bằng tiền mặt hoặc thẻ vận tải IC KURURU, thẻ Suica...

- Trường hợp thanh toán bằng tiền mặt:

- ① Lên xe từ cửa trung tâm hoặc cửa sau.
- ② Khi lên xe, hãy lấy vé với số được in (vé đánh số) từ máy ở cửa lên xe.

### 公共交通機関

#### **【電車】**

長野市には、JR、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 長野駅構内：☎ 026-226-5626）にお問い合わせください。

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

☎ 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応

☎ 050-2016-1603



- 長野電鉄 : ☎ 026-248-6000

- しなの鉄道 : ☎ 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。

運賃は、現金または交通系 IC カード（KURURU・Suica など）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 Khi xuống xe, nhấn nút dừng xe trên khung cửa sổ hoặc ghế ngồi để thông báo cho tài xế rằng bạn sẽ xuống ở điểm dừng tiếp theo.

④ Có một bảng tính phí ở phía trước của xe buýt hiển thị rõ mức phí cho mỗi điểm đến. Trong bảng tính phí đó, xác nhận số tiền phí phải trả, có ở cột phía dưới của số trên vé được đánh số.

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

Số vé	1	2	3
Cước phí	¥200	¥170	¥150

⑤ Chuẩn bị sẵn tiền lẻ, bỏ tiền và vé được đánh số vào hộp tính phí phía bên cạnh tài xế khi bạn xuống xe.

⑥ Nếu không có tiền lẻ, hãy đổi tiền bằng máy đổi tiền được gắn ở hộp tính phí, và trả phí.

● Trường hợp thanh toán bằng thẻ vận tải IC (KURURU, Suica...)

① Đi vào từ giữa hoặc cửa sau và chạm nhẹ vào thẻ trên đầu đọc thẻ ở lối vào.

② Khi xuống xe, nhấn nút dừng xe trên khung cửa sổ hoặc chỗ ngồi để thông báo cho người lái xe rằng bạn sẽ xuống xe ở điểm dừng tiếp theo.

③ Chạm nhẹ thẻ vào đầu đọc thẻ trên ô thu phí bên cạnh tài xế.

※ Vui lòng kiểm tra, xác nhận với từng công ty xe bus, để biết phương thức thanh toán phù hợp.

**Liên hệ** **問い合わせ**

Đây là thông tin về xe buýt chạy theo tuyến (không phải xe buýt tham quan, xe buýt xuyên tỉnh)

路線内を運航するバスのご案内です (観光バスや長距離バスではありません)

Liên quan tới lộ tuyến của xe buýt バスの運行に関すること

・ Hệ thống Alpico アルピコ交通: **ĐT** 026-254-6000

**URL** <http://www.alpico.co.jp/>

(Tiếng Anh/Tiếng Trung/Tiếng Thái/Tiếng Nhật 英語/中国語/タイ語/日本語)



③ 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。

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

< 料金表例 (実際の運賃とは異なります) >

券の番号	1	2	3
運賃	¥200	¥170	¥150

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

⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。

● 交通系 IC カード (KURURU・Suica など) 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。

※使用できるお支払方法については各バス会社にご確認ください。

• Xe buýt Nagaden 長電バス: ☎ 026-296-3208

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

(Tiếng Anh/Tiếng Trung/Tiếng Thái/Tiếng Nhật 英語/中国語/タイ語/日本語)



Về thẻ IC “KURURU” IC カード KURURU に関すること:

• Trung tâm thẻ KURURU くるるカードセンター:

URL <https://www.ic-kururu.jp/>

(Tiếng Nhật 日本語)

☎ 026-232-0966

Thời gian 10:00 ~ 18:30.



### 【 Xe buýt “Gururin - Go”】

Chiếc xe buýt có tên là "Gururin - Go" chạy ở khu vực trung tâm thành phố Nagano (khu vực xung quanh ga Nagano - Zenkoji). Nếu ở trong phạm vi vận hành xe buýt, bạn có thể lên bất kỳ xe buýt nào từ bất kỳ điểm dừng nào với giá 190 yên. Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ với Phòng Chính sách Giao thông - Văn phòng chính quyền thành phố Nagano.

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

ĐT: 026-224-5012

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### 【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 190 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

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) を除く)

## (2) Xe ô tô và xe máy

### Xe ô tô và xe máy

#### **【Giấy phép lái xe】**

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

#### **【Giấy phép lái xe quốc tế】**

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

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

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

(\* 2) Chỉ chấp nhận bản dịch sang tiếng Nhật bởi Đại sứ quán/ Tổng lãnh sự quán, và Liên đoàn ô tô Nhật Bản (JAF). Ngoài ra, về Giấy phép lái xe của Đài Loan thì có thể được dịch bởi Hiệp hội quan hệ Đài Loan - Nhật Bản, và Giấy phép lái xe của Đức thì có thể được dịch bởi Liên đoàn xe cơ giới Đức (ADAC).

#### **【Chuyển sang Giấy phép lái xe Nhật Bản】**

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

### 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、モナコ、台湾

(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です。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)」が翻訳したもので良い。

#### **【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。



- Phải đăng ký cư trú tại tỉnh Nagano.
- Sau khi lấy giấy phép nước ngoài, phải ở lại tổng cộng 3 tháng trở lên tại quốc gia cấp bằng.
- Giấy phép nước ngoài bạn định chuyển thì phải trong thời hạn hợp lệ.

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

### 【Giấy tờ cần thiết để đăng ký】

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

Các bản dịch được giới hạn ở những bản dịch sang tiếng Nhật của Đại sứ quán/ Tổng lãnh sự quán, Liên đoàn ô tô Nhật Bản (JAF), Công ty Ziplus. Tuy nhiên, bằng lái xe Đài Loan có thể được dịch bởi Hiệp hội quan hệ Đài Loan - Nhật Bản. Về bằng lái xe của Đức

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

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

- 1 tấm ảnh sử dụng cho việc đăng ký (chụp trong vòng 6 tháng, dài 3 cm x rộng 2,4 cm)
- Bạn cũng có thể chuẩn bị một khoản phí tại Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin.
- Phí dịch vụ

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

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

- 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もあります。

### 【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)」が翻訳したもので良い。

- 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 x 横 2.4cm)
- 北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。

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

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

## 【Cách thức đổi bằng lái xe】

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

## 【Chú ý】

Nếu bạn không có bằng lái xe của nước ngoài và bạn muốn lấy bằng lái xe mới ở Nhật Bản, thì bạn phải tốt nghiệp Trường dạy lái xe như người Nhật và làm bài kiểm tra do Ủy ban an ninh công cộng tổ chức. Kỳ thi viết được thực hiện lựa chọn từ 20 ngôn ngữ, như tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Nepal, tiếng Sinhala, tiếng Tagalog, tiếng Miên Điện, tiếng Mông Cổ, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nga, tiếng Ba Tư, tiếng Khmer, tiếng Ukraina, tiếng Urdu, tiếng Ả Rập, tiếng Hindi, tiếng Hàn).

Hãy liên hệ Trường dạy lái xe hoặc Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin.

## 【Liên hệ】

- Trung tâm cấp giấy phép lái xe Hokushin

ĐT: 026-292-2345

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

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

ĐT: 026-226-8456

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



## 【Luật giao thông】

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

## 【Mua và sở hữu một chiếc xe ô tô】

• Để mua một chiếc xe ô tô, bạn sẽ cần chứng minh con dấu (tham khảo mục "Con dấu" trên trang 31) hoặc chữ ký. Ngoài ra, bạn cũng sẽ cần một giấy chứng nhận nhà để xe do cảnh sát cấp.

## 【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。外国語の学科試験は、20言語（英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語・シンハラ語・タガログ語・ミャンマー語・モンゴル語・スペイン語・ロシア語・ペルシャ語・クメール語・ウクライナ語・ウルドゥー語・アラビア語・ヒンディー語・韓国語）から選択できます。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。

## 【車の購入・所有】

• 車を購入する際は、印鑑証明 (31 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。

- Một khi sở hữu một chiếc xe ô tô, bạn sẽ phải trả thuế xe ô tô mỗi năm. (tham khảo mục "Thuế" trên trang 35)
- Tại Nhật Bản, ô tô phải được gửi đi để kiểm tra tại thời điểm nhất định (kiểm tra xe / kiểm tra pháp lý). Khi kiểm tra xe, bạn phải gia hạn bảo hiểm bắt buộc và đóng các loại thuế như thuế trọng lượng.

### 【Bảo hiểm xe ô tô】

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

Có 2 loại bảo hiểm ô tô: bảo hiểm bắt buộc có nghĩa vụ tham gia và bảo hiểm tự nguyện để kèm với sự đảm bảo ngoài bảo hiểm bắt buộc. Đối với các tai nạn lớn, bảo hiểm bắt buộc chỉ có thể chi trả một phần nhỏ trong số tiền thiệt hại được đánh giá, vì vậy chúng tôi khuyên bạn nên tham gia bảo hiểm tự nguyện. Trong trường hợp xảy ra tai nạn giao thông, ngay lập tức dừng xe, nếu có người bị thương, hãy thực hiện biện pháp cấp cứu và gọi số 119 (cứu hỏa) để yêu cầu xe cứu thương. Đồng thời, gọi số 110 (cảnh sát) để báo cáo tai nạn. Sau khi báo cáo với cảnh sát, hãy liên lạc với công ty bảo hiểm.

### 【Lái xe trên đường tuyết và đường đóng băng】

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

### 【Nguyên tắc cơ bản, xe đạp điều khiển trên đường】

Khi lái xe đạp ở Nhật Bản Theo nguyên tắc chung, phải đi ở cuối mép đường bên trái đường

- Xe được sở hữu, mỗi năm phải nộp thuế xe ô tô. (35 trang "Thuế" tham khảo)
- Ở Nhật Bản, xe phải được gửi đi để kiểm tra tại thời điểm nhất định (kiểm tra xe / kiểm tra pháp lý). Khi kiểm tra xe, bạn phải gia hạn bảo hiểm bắt buộc và đóng các loại thuế như thuế trọng lượng.

### 【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。万が一交通事故を起こした場合は、直ちに停止し、負傷者がいるときは救急措置を講じるとともに、119番（消防）通報し、救急車を手配してください。また、110番（警察）に通報し、事故の届出をしてください。警察への届出の後、保険会社に連絡しましょう。

### 【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、原則車道の左端を通行しなければなりません。

Tuy nhiên, trong những trường hợp sau, có thể đi trên vỉa hè đi bộ

- Trường hợp với trẻ em dưới 13 tuổi, Người cao tuổi trên 70 và người khuyết tật lái xe
- Trường hợp do lòng đường sửa chữa, xe đang đậu.v.v..rất nguy hiểm cho việc đi bên trái đường
- Đường đi bộ Khi có biển báo "Được phép đi xe đạp trên vỉa hè đường đi bộ"v.v. (\* để tham khảo ví dụ như Biển báo đường đi bộ)

### 【Lưu ý về giao thông trên vỉa hè đi bộ】

Vỉa hè là dành ưu tiên cho người đi bộ. Khi không thể tránh khỏi việc đi trên vỉa hè ngay cả khi có người đi bộ, thì hãy vượt qua từ từ, tuy nhiên, nếu có người đi bộ, hãy dừng lại tạm thời và không cản lối đi của người đi bộ

### 【Tuân thủ luật lệ giao thông】

Xe đạp là bạn đồng hành với các phương tiện giao thông cũng phải đảm bảo tuân theo các quy tắc tương tự như tuân thủ luật xe đạp

- Nghĩa vụ tuân theo tín hiệu đèn báo

Luật hãy tuân theo nguyên tắc đèn giao thông

- Nghĩa vụ tuân theo các biển báo tạm dừng, v.v.

Biển báo tạm dừng và tầm nhìn bị ẩn khuất nơi như ngã giao nhau buộc phải tạm dừng lại ở giao điểm và kiểm tra độ an toàn ở bên trái và bên phải.

- Cấm chạy xe 2 người và lái xe hàng ngang

Không được chạy ngang song song những chiếc xe đạp khác

- Cấm chạy xe không đèn chiếu sáng vào ban đêm

Trời đã tối buộc phải bật đèn.

- Cấm sử dụng điện thoại di động, tai nghe v.v. . khi lái xe Trong khi và vận hành điện thoại thông minh là không được

ただし、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

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。

### 【Biển báo chỉ đường】

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

### 【Ví dụ về biển báo chỉ đường】

### 【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】

	Cấm đi	通行止
	Cấm dừng	車両通行止
	Cấm tiến vào	車両進入禁止
	Cấm xe 2 bánh, xe gắn máy	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	Cấm đi ngoài hướng chỉ định (Thường đi kèm với chỉ định múi giờ và loại xe)	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)
	Cấm đi qua phía bên phải để vượt	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	Cấm dừng đỗ xe (Nếu có hiển thị múi giờ, múi giờ đó bị cấm dừng đỗ xe)	駐停車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐停車禁止)
	Cấm đỗ xe (Nếu có hiển thị múi giờ, múi giờ đó bị cấm đỗ xe)	駐車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止)
	Tốc độ tối đa (hiển thị theo vận tốc km)	最高速度 (時速 km で表示)
	Cho phép đi bộ	歩行者専用
	Đường 1 chiều (hướng mũi tên)	一方通行 (矢印方向)

	Phân làn	進行方向別通行区分
	Đi chậm ※Có biển báo ghi bằng Romaji	徐行 ※ローマ字が併記された標識もあります
	Dừng tạm thời ※Có biển báo ghi bằng Romaji	一時停止 ※ローマ字が併記された標識もあります
	Được phép đỗ xe	駐車可
	Được phép dừng	停車可
	Đường dành cho người đi bộ	横断歩道
	Nơi có trường học, trường mẫu giáo, nhà trẻ, v.v...	学校、幼稚園、保育所等あり
	"Được phép đi xe đạp trên vỉa hè đường đi bộ"	普通自転車の歩道通行可

## (3) Ngân hàng

### Ngân hàng

#### **【Mở tài khoản】**

Để mở tài khoản tiết kiệm, hãy đến ngân hàng hoặc quầy giao dịch của Ngân hàng Bưu điện / Bưu điện, mang theo con dấu (**tham khảo mục "Con dấu" trên trang 31**) thẻ nhân viên, thẻ sinh viên và giấy tờ có thể xác minh chính chủ như thẻ cư trú, hộ chiếu...

(Một số tổ chức tài chính yêu cầu bạn xuất trình thẻ cư trú để xác nhận tình trạng cư trú và thời gian lưu trú. Ngoài ra, mặc dù việc sử dụng con dấu khi mở tài khoản ngân hàng ở Nhật Bản là điều phổ biến nhưng một số ngân hàng có thể cho phép khách hàng nước ngoài sử dụng chữ ký thay vì con dấu.)

Tại quầy giao dịch của ngân hàng, bạn cần khai báo nghề nghiệp và mục đích thực hiện giao dịch. Các tổ chức tài chính, theo quy định của pháp luật, có thể kiểm tra lại thông tin như địa chỉ, tên, và tình trạng công tác của bạn sau khi mở tài khoản để phòng chống tội phạm. Tuy nhiên, bạn sẽ không bị hỏi số PIN, ID đăng nhập ngân hàng trực tuyến, mật khẩu, v.v.

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

#### **【Giờ làm việc】**

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

Ngân hàng Bưu điện/ Bưu điện thì mở cửa từ 9:00 đến 16:00 (đóng cửa vào thứ Bảy, Chủ Nhật và ngày lễ).

Giờ sử dụng của máy rút tiền tự động (ATM) khác nhau tùy thuộc vào từng ngân hàng và chi nhánh. Thông

### 銀行

#### **【口座の開設】**

預金口座を開設する場合は、在留カードやパスポートなどの本人を確認できる書類と印鑑 (31 ページ「印鑑」を参照)、社員証や学生証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。

(在留資格や在留期間の確認のため、在留カードの提示が必須となっている金融機関もあります。また、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。金融機関は、犯罪防止のため、法令により、口座開設後にも必要に応じて、住所・氏名や勤務実態などを確認することがあります。ただし、暗証番号、インターネットバンキングのログイン ID・パスワードなどを聞かれることは、ありません。

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) 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

thường, các ngày trong tuần là từ 8:00 đến 21:00, thứ Bảy và Chủ nhật là từ 9:00 đến 19:00.

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

### 【Yêu cầu thực hiện thủ tục bổ sung】

Những trường hợp sau đây phải làm thủ tục bổ sung tại tổ chức tài chính là:

- Khi địa chỉ, tình trạng cư trú hoặc thời gian lưu trú thay đổi.
- Khi bạn nghỉ việc hoặc nghỉ học.
- Khi bạn bị mất sổ tiết kiệm hoặc thẻ tiền mặt.

### 【Chuyển khoản tự động】

Chuyển khoản tự động từ tài khoản của bạn sang tài khoản của đối phương. Có thể chuyển các khoảng tiền tiện ích, v.v. trực tiếp từ tài khoản của mình. Khi bạn đăng ký dịch vụ chuyển tiền tự động, vui lòng mang theo sổ tiết kiệm và con dấu, đăng ký tại quầy của ngân hàng mà bạn có tài khoản. Bạn có thể thay đổi hoặc hủy chuyển tự động bất cứ lúc nào.

### 【Chuyển khoản】

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

Thời gian là 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 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。

### 【変更手続きが必要な場合】

次の場合は、金融機関での手続きが必要です。

- 住所や在留資格、在留期間が変わったとき
- 退職・退学したとき
- 通帳やキャッシュカードをなくしたとき

### 【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。



### 【Gửi tiền ra nước ngoài】

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

### 【Đổi ngoại tệ】

Các loại tiền và loại vé được xử lý khác nhau tùy thuộc vào ngân hàng. Vui lòng liên hệ với từng ngân hàng để biết chi tiết. Bạn cũng có thể đổi tiền bằng cách sử dụng "Dịch vụ Chuyển phát Ngoại tệ".

Trung tâm Thông tin Du lịch Thành phố Nagano (Lối đi Đông Tây Miễn phí ở Ga Nagano) \* Chỉ đổi từ ngoại tệ sang yên Nhật. ĐT 026-226-5626

### 【Hủy tài khoản】

Nếu bạn quyết định trở về nước, bạn cần phải đóng tài khoản tiết kiệm của mình. Trường hợp, bạn có dự định sẽ quay lại Nhật Bản, bạn cần tham khảo ý kiến của tổ chức tài chính của mình.

### 【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と届け印（サイン）、マイナンバーが確認できる書類（マイナンバーカードや通知カード）をお持ちください。送金手数料は送金方法や送金する金額、また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

### 【口座の解約】

帰国することになった場合は、預貯金口座を解約する必要があります。再入国する予定があるときは、金融機関に相談する必要があります。

## (4) Bưu điện

### Bưu điện

Ngoài các dịch vụ bưu chính, Tập đoàn Bưu chính Nhật Bản cung cấp các sản phẩm khác nhau như Ngân hàng Bưu điện và Bảo hiểm tính mạng Kanpo. Nếu bạn đăng ký tiết kiệm thông thường tại Ngân hàng Bưu điện, bằng “Thẻ rút tiền”, bạn có thể sử dụng máy rút tiền tự động (ATM).

#### **[Bưu điện chính]**

- Nagano Chuo TEL 0570-035-266
- Nagano Higashi TEL 0570-943-289
- Nagano Minami TEL 0570-009-278
- Quảng trường trước ga Nagano  
TEL 026-227-0983

#### **[Dịch vụ chuyển phát nhanh quốc tế (EMS)]**

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

Vui lòng đăng ký và sử dụng từ trang chủ."Dịch vụ Trang Thư của bưu điện Quốc tế"

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

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

#### **[Thư tín hàng không]**

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

### 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。

#### **【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

#### **【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)。

ホームページから「国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が一に備えての損害賠償制度などサポート体制も充実しています (最高限度 200 万円)。

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

#### **【航空便】**

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

## 【Vận chuyển hàng không phổ thông (SAL)】

Thư tín quốc tế sẽ được vận chuyển bằng đường hàng không giữa hai quốc gia, và sẽ được xử lý giống như đường biển tại quốc gia đến. Mất khoảng 6 - 14 ngày để đến nước đối tác vì nó được vận chuyển bằng khoang trống của máy bay, nhưng nó rẻ hơn đường hàng không và sẽ được chuyển nhanh hơn đường biển.

### 【Khác】

<Thư tín trong nước>

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

<Thư tín quốc tế>

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

\* Trang chủ của Bưu điện Nhật Bản

Về tất cả dịch vụ bưu điện nói chung

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

(Tiếng Nhật / Tiếng Anh)



Về dịch vụ bưu điện quốc tế

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

(Tiếng Nhật / Tiếng Anh / Tiếng Trung /

Tiếng Triều Tiên / Tiếng Bồ Đào Nha)



## 【エコノミー航空 (SAL) 郵便】

海外宛の郵便物を、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、名宛国到着まで6~14日程度かかりますが、航空便よりも料金が安く、船便よりも速くお届けします。

### 【その他】

<内国郵便>

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

<国際郵便>

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

\* 日本郵便ホームページ

郵便全般について

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

(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/ハンブル/ポルトガル語)



## (5) Cộng đồng địa phương

### Cộng đồng địa phương

#### **【Hội tự quản (Jichikai)】**

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

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

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

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

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

**【Liên hệ】** Bộ phận hỗ trợ hoạt động khu vực –

Văn phòng chính quyền Nagano

**ĐT** 026-224-7615

**Thời gian** Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### 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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く)

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

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

<Các hành động bị cấm>

### ① Cấm xả rác bừa bãi

Không được vứt tàn thuốc lá, giấy vụn, lon rỗng, v.v... bừa bãi, hãy cầm rác về nhà hoặc bỏ vào thùng rác đúng quy định.

### ② Cấm hút thuốc trên đường

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

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

### ③ Cấm đổ rác thải sinh hoạt và rác thải khác.

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

### ④ Cấm bỏ rác phân thú nuôi

Không được để phân thú nuôi ở nơi công cộng hoặc nơi do người khác đang sở hữu, chiếm hữu hoặc quản lý. Khi bạn dắt chó đi dạo hay vận động, hãy đảm bảo có dụng cụ xử lý phân và làm sạch phân đúng cách.

## 【Liên hệ】

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

Điện thoại: 026-224-5034

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 【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>

### 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。ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へ入れてください。

### 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。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てください。

## 【問い合わせ】

長野市役所 環境保全温暖化対策課

TEL 026-224-5034

時間 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

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

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

- Giữ cho khu vực xung quanh nhà hoặc căn hộ của bạn sạch sẽ.
- Khi đổ rác, hãy đảm bảo đúng nơi, ngày và giờ quy định.
- Cần thận với tiếng ồn do thiết bị âm thanh, giặt quần áo vào sáng sớm và khuya, và tắm rửa.
- Vui lòng đậu xe ô tô hoặc xe đạp ở nơi quy định. Không đậu xe dưới lòng đường hoặc đậu xe trên đất của người khác khi chưa được phép.
- Hãy phối hợp với người dân địa phương, tích cực tham gia vào các công việc chung như làm cỏ, thu gom rác thải trong khu vực, làm sạch kênh thoát nước và xúc tuyết.

### 【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。

## 6 . Sức khỏe và phúc lợi

健康と福祉

- (1) **Bảo hiểm y tế quốc dân** ..... p.77  
国民健康保険
- (2) **Khám bệnh tại cơ sở y tế** ..... p.79  
医療機関での受診
- (3) **Kiểm tra sức khỏe và tiêm phòng** ..... p.85  
健康診査と予防接種
- (4) **Phúc lợi** ..... p.93  
福祉

## ( 1 ) Bảo hiểm y tế quốc dân

### Bảo hiểm y tế quốc dân

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

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

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

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

Khi xuất cảnh, về nước hoặc chuyển chỗ ở, hãy nhớ khai báo sự thay đổi người cư trú tại Phòng tiếp nhận công dân, vui lòng gửi lại giấy xác nhận đủ điều kiện (Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân). Nếu chuyển ra khỏi thành phố Nagano, bạn không thể sử dụng giấy xác nhận đủ điều kiện hưởng bảo hiểm y tế (Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân) đó nữa.

#### **【Khi nào bạn cần đăng ký tham gia】**

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

#### **【Giấy tờ cần thiết để đăng ký】**

- Thẻ cư trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt
- Giấy chứng nhận đã bỏ bảo hiểm y tế (cần thiết nếu bạn bỏ bảo hiểm y tế tại nơi làm việc. Có xác nhận của nơi làm việc của bạn.)
- Thẻ mã số cá nhân hoặc vật để xác nhận mã số cá nhân (chủ hộ và những người cùng tham gia)

### 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。

\* 健康保険に加入しないと、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。

出国、帰国、転出するときは、市民窓口課で住民異動の届出を必ず行い、資格確認書(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、その資格確認書(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)



### 【Khi cần khai báo dừng tham gia bảo hiểm】

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

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

- Khi bạn đã tham gia bảo hiểm y tế tại nơi làm việc: giấy xác nhận đủ điều kiện tại nơi làm việc
- Giấy xác nhận đủ điều kiện Bảo hiểm y tế Quốc dân (Thẻ bảo hiểm)
- Thẻ mã số cá nhân hoặc vật để xác nhận mã số cá nhân (chủ hộ và những người cùng từ bỏ)
- Thẻ cư trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt.

### 【Phí bảo hiểm】

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

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

### 【Liên hệ】

Phòng Bảo hiểm y tế quốc gia, y tế người cao tuổi – Văn phòng chính quyền địa phương

☎ 026-224-5025

🕒 Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30 ~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm

(29/12-03/01))

### 【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：職場の資格確認書
- 国民健康保険の資格確認書（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、必ず事前に国保・高齢者医療課にお問い合わせください。**

### 【問い合わせ】

- 長野市役所国保・高齢者医療課

☎ 026-224-5025

🕒 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

## (2) Khám bệnh tại cơ sở y tế

### Khám bệnh tại cơ sở y tế

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

Nếu việc điều trị tại phòng khám gặp khó khăn, bác sĩ sẽ viết “giấy giới thiệu” đến bệnh viện lớn. Sau khi nhận được giấy giới thiệu, phải đặt lịch tại bệnh viện lớn để được điều trị.

Nếu bạn không tự tin về tiếng Nhật, hãy nhờ ai đó người mà biết tiếng Nhật hỗ trợ bạn.

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

### URL

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

(Tiếng Bồ Đào Nha/ポルトガル語)

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

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

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

(Tiếng Ả Rập/アラビア)

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

(Tiếng Tây Ban Nha/スペイン語)

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

(Tiếng Tagalog/タガログ語)

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

(Tiếng Hàn Quốc/韓国語)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/korean.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。受診の際はマイナ保険証または資格確認書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。

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。



### \* Bác sĩ của gia đình

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

### 【Cách đến khám tại cơ sở y tế】

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

- Người bình thường: 30%
  - Trẻ em trước khi vào tiểu học: 20%
  - Người 70 đến 74 tuổi: 20% hoặc 30%
  - Người trên 75 tuổi (người cao tuổi giai đoạn cuối):
    - Người có thu nhập tương đương người đang đi làm: 30%
    - Thường là: 10% hoặc 20%
- ① Nộp Thẻ bảo hiểm y tế, My Number hoặc chứng nhận đủ điều kiện tại quầy tiếp tân
  - ② Nêu ra các triệu chứng của bạn tại quầy tiếp tân ⇒ Nhân viên tiếp tân sẽ cho bạn biết khoa khám bệnh và vị trí của phòng chờ
  - ③ Trong phòng chờ được chỉ định, vào phòng khám khi tên của bạn được gọi.
  - ④ Nêu ra cụ thể các triệu chứng của bạn với bác sĩ  
⇒ Sẽ được khám và điều trị
  - ⑤ Đến quầy thanh toán và trả phí khám bệnh (khi đông, hãy đợi gần quầy thanh toán và đợi đến lượt của bạn)
  - ⑥ Nhận lại thẻ bảo hiểm của bạn

### \* 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、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】

病気やけがで病院等にかかるときは、マイナ保険証または資格確認書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 受付でマイナ保険証または資格確認書を提出する。
- 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 資格確認書を返してもらいます。

⑦ Khi cần mua thuốc, hãy đến hiệu thuốc mang theo đơn của bác sĩ đã viết và mua thuốc, hãy hỏi chi tiết nhà thuốc về cách sử dụng thuốc.

### ● Hệ thống y tế phúc lợi

Chúng tôi sẽ trợ cấp một phần chi phí y tế khi bạn đến khám tại một cơ sở y tế (bao gồm cả hiệu thuốc) do bệnh tật hoặc thương tích.

Đối tượng người

- Trẻ em từ 0 tuổi đến hết 18 tuổi
- Người khuyết tật, trẻ em khuyết tật
- Gia đình cha mẹ đơn thân, v.v.

\* Hãy liên hệ với chúng tôi để biết thêm chi tiết.

#### 【Hãy liên hệ】

Ban chính sách phúc lợi của Tòa thị chính Nagano

TEL026-224-7829

Thời gian Thứ Hai～Thứ Sáu 8:30～17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### 【Khi chi phí y tế trở nên đắt đỏ】

Mỗi tháng, nếu chi phí y tế đã thanh toán chỗ mỗi bệnh viện vượt quá số tiền nhất định, số tiền vượt quá đó sẽ được trả lại vào ngày sau đó bằng cách đăng ký. Để đăng ký, cần có biên lai, giấy xác nhận đủ điều kiện, thẻ mã số cá nhân (chủ hộ và người đang khám chữa bệnh), sổ ngân hàng gửi tiền tiết kiệm.

#### 【Bệnh viện có thể sử dụng tiếng nước ngoài】

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

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

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

※詳細はお問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

長野市役所福祉政策課

TEL026-224-7829

時間月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)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、資格確認書、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】

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

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

Tên bệnh viện (病院名)	Liên lạc (連絡先)	Ngôn ngữ đối ứng (対応言語)
<b>Bệnh viện Chữ Thập Đỏ Nagano</b> (長野赤十字病院)	SĐT: 026-226-4131 FAX: 026-228-8439	Tiếng Anh/英語 英語以外は各病院にお問い合わせ せください。 Hãy liên hệ với mỗi bệnh viện nếu ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.
<b>Bệnh viện Đa Khoa Shinonoi</b> (篠ノ井総合病院)	SĐT: 026-292-2261 FAX: 026-293-0025	
<b>Bệnh viện Nagano Chuo</b> (長野中央病院)	SĐT: 026-234-3211 FAX: 026-234-5627	
<b>Bệnh viện Đa Khoa Nagano Matsushiro</b> (長野松代総合病院)	SĐT: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	
<b>Bệnh viện Nagano Shimin</b> (長野市民病院)	SĐT: 026-295-1199 FAX: 026-295-1148	

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

<Tham khảo> Mạng thông tin y tế Navi

[URL https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp](https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp) (Tiếng Anh/英語対応)



上記の情報は、医療情報ネットから抜粋  
 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>医療情報ネット（ナビィ）

### 【Khám bệnh ban đêm hoặc ngày nghỉ】

Nếu bạn bị bệnh đột ngột vào ban đêm hoặc ngày nghỉ, bạn  
 có thể đến khám tại các cơ sở y tế sau đây tùy theo triệu chứng  
 của mình. Tuy nhiên, các cơ sở y tế này cung cấp dịch vụ khám  
 chữa bệnh khẩn cấp cho những bệnh nhân bị bệnh đột ngột, vì  
 vậy nó không khám chữa bệnh theo như thông thường.

Ngoài ra, các cơ sở y tế được giới thiệu ở đây, về nguyên  
 tắc thẻ bảo hiểm sẽ được áp dụng, vì vậy hãy nhớ mang theo  
 thẻ bảo hiểm, My Number hoặc giấy xác nhận đủ điều kiện  
 nếu bạn có.

Nếu bạn cảm thấy không tự tin rằng mình có thể nói tình  
 trạng sức khỏe của mình bằng tiếng Nhật khi khám bệnh, hãy  
 xác nhận trước qua điện thoại v.v... hoặc gọi xe cấp cứu trong  
 trường hợp khẩn cấp.

### 【夜間や休日の診療】

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

ただし、これらの医療機関は急病者の  
 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、マイナ  
 保険証または資格確認書がある場合は忘れ  
 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 Trường hợp bệnh nhẹ

①-1 Trung tâm khẩn cấp

①軽症の場合

①-1 急病センター

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

\* Tên gọi có thể sẽ bị thay đổi.

(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

\* 名称は、変更される可能性があります。

① -2 Bác sĩ trực ngày nghỉ

Các cơ sở y tế trong thành phố luân phiên khám chữa bệnh vào các ngày nghỉ. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy sử dụng các tờ báo chính, dịch vụ thông tin bác sĩ cấp cứu (SĐT: 050-3033-0665, chỉ bằng tiếng Nhật), và truyền hình kỹ thuật số mặt đất tổng hợp NHK.

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 Trường hợp bệnh nặng hoặc trường hợp cấp cứu

Gọi số 119 và gọi xe cấp cứu. Để biết thông tin về cách gọi xe cấp cứu, hãy xem "[Trường hợp bị bệnh khẩn cấp hoặc bị thương](#)" trên trang 6.

## 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、[6 ページ「緊急の病気・ケガのとき」](#)をご覧ください。

### ( 3 ) Kiểm tra sức khỏe và tiêm phòng

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

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

#### **【Khám sức khỏe cho người lớn】**

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

#### 健康診査 • 予防接種 • 各種相談

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

#### **【成人の健康診査】**

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

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
<p>Khám sức khỏe chỉ định Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano</p> <p>Khám sức khỏe cho người cao tuổi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Người tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano từ 40 tuổi trở lên trong năm nay</li> <li>• Công dân Nagano tham gia hệ thống y tế dành cho người cao tuổi (chủ yếu từ 75 tuổi trở lên)</li> </ul> <p>※Đối với những người đăng ký bảo hiểm sức khỏe khác với những người được liệt kê ở trên (chẳng hạn như bảo hiểm công ty), vui lòng liên hệ với từng công ty bảo hiểm.</p>	<p>Thực hiện các chỉ số đo cơ thể, huyết áp, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, kiểm tra điện tâm đồ, ... tại các cơ sở y tế được chỉ định</p> <p>Từ 02/6 đến 15/10</p>
<p>Kiểm tra sức khỏe từ 30 đến 39 tuổi bảo hiểm quốc dân</p>	<p>Trong năm nay, những người tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano tuổi từ 30 - 39 tuổi</p>	<p>Thực hiện các chỉ số đo cơ thể, huyết áp, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, kiểm tra điện tâm đồ, ... tại các cơ sở y tế được chỉ định</p> <p>Từ 02/6 đến 15/10</p>
<p>Hướng dẫn chăm sóc đặc biệt, dựa trên kết quả khám sức khỏe</p>	<p>Những người tham gia khám sức khỏe định kỳ của Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano, thuộc nhóm có hội chứng chuyển hóa, huyết áp cao, đường huyết cao, rối loạn lipid máu, vv...</p>	<p>Cán bộ y tế công cộng và chuyên gia dinh dưỡng sẽ thông báo cho những người liên quan qua điện thoại hoặc thăm trực tiếp, nhằm hướng dẫn họ hiểu kết quả khám sức khỏe và cải thiện thói quen sống thông qua các buổi tư vấn sức khỏe</p>



Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
Kiểm tra sức khỏe toàn diện (Sử dụng hệ thống trợ cấp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Người đăng ký Bảo hiểm y tế quốc dân thành phố Nagano trên 35 tuổi</li> <li>• Công dân Nagano tham gia hệ thống y tế dành cho người cao tuổi (chủ yếu từ 75 tuổi trở lên)</li> </ul> ※Những người không khám sức khỏe đặt định/ khám sức khỏe người cao tuổi trên 75/ khám sức khỏe bảo hiểm quốc dân ở độ tuổi 30 đến 39 trong năm chưa được khám	Thực hiện khám sức khỏe bao gồm các hạng mục khám bệnh cụ thể tại các cơ sở y tế được chỉ định  Quanh năm  ※Yêu cầu cần đặt lịch khám sức khỏe tổng quát tại cơ sở y tế trước và cần phải nộp đơn xin trợ cấp. Vui lòng liên hệ để biết thêm chi tiết.
Kiểm tra vi-rút viêm gan	(1) Là công dân Nagano từ 40 tuổi trở lên trong năm nay và thuộc một trong các trường hợp sau trong các lần khám sức khỏe cụ thể <ul style="list-style-type: none"> <li>• Những người đã bỏ lỡ cơ hội kiểm tra vi-rút trong quá khứ</li> <li>• Những người bị chảy máu một lượng lớn trong một loạt các thủ tục phẫu thuật hoặc trong khi mang thai và sinh nở, và những người không làm xét nghiệm chức năng gan thường xuyên.</li> </ul> (2) Những người có tình trạng chức năng gan cần được hướng dẫn dựa trên kết quả khám sức khỏe cụ thể.	(1) Diễn ra đồng thời với việc khám bệnh  Tháng 6 đến 15/10  (2) Khi bác sĩ xét thấy cần thiết căn cứ vào kết quả khám bệnh cụ thể.  Tháng 6~Tháng12
Kiểm tra ung thư đại tràng	Công dân trên 40 tuổi năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định  Tháng 6 đến 15/10
Kiểm tra ung thư dạ dày Chụp X-quang dạ dày  Nội soi dạ dày	Công dân trên 40 tuổi năm nay   Công dân ở độ tuổi chẵn trên 50 năm nay	Tiến hành tại các trung tâm y tế và hội trường công cộng  Tháng 4 ~ Tháng10  Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định  Tháng 6~Tháng 1

<b>Các loại kiểm tra sức khỏe</b>	<b>Đối tượng</b>	<b>Thời kỳ thực hiện</b>
Kiểm tra ung thư cổ tử cung	Công dân nữ trên 20 tuổi năm nay	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định Tháng 5~ Tháng 2
Tầm soát ung thư vú Kiểm tra siêu âm  Kiểm tra chụp nhũ ảnh	Công dân nữ trên 30 tuổi năm nay  Công dân nữ từ 40 tuổi (Tuy nhiên, những người không trải qua quá trình kiểm tra nhũ ảnh trong năm trước)	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định  Tháng 5~ Tháng 2  Thực hiện tại trung tâm y tế hoặc cơ sở y tế được chỉ định  Tháng 6 ~Tháng 2
Kiểm tra loãng xương	Công dân nữ 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 tuổi	Tiến hành tại các cơ sở y tế được chỉ định  Tháng 5~Tháng 2
Kiểm tra bệnh răng miệng	Công dân năm nay 30, 40, 50, 60, 70 tuổi	Tiến hành tại các phòng khám nha khoa được chỉ định  Tháng 6~Tháng 1
Kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt	Công dân nam từ 50 đến 74 tuổi năm nay	Thực hiện tại mỗi trung tâm y tế Tháng 6~ Tháng 12
Kiểm tra ung thư phổi Kiểm tra X - quang ngực (Dùng như kiểm tra bệnh lao)  Kiểm tra CT liều thấp	Công dân trên 40 tuổi năm nay  Công dân từ 40 đến 74 tuổi năm nay	Kiểm tra xe tuần tra từng quận Tháng 5 ~Tháng 10  Thực hiện tại mỗi trung tâm y tế Tháng 6~ Tháng 12
HIV/ bệnh lây truyền qua đường tình dục	Những người muốn xét nghiệm máu hoặc xét nghiệm tư vấn	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước)  Thứ Ba hàng tuần: cả ngày Thứ Ba đầu tiên hàng tháng: vào buổi tối. Vui lòng tra trang web để biết thêm thông tin chi tiết.  Đường dây nóng về AIDS ĐT: 026-226-9966
Xét nghiệm vi rút viêm gan  Xét nghiệm máu, hội chẩn	Những người có nhu cầu kiểm tra (có điều kiện áp dụng, vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết chi tiết)	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước)  Thứ Tư tuần thứ 2 và thứ 4 hàng tháng: 13: 30 ~15: 00

Các loại kiểm tra sức khỏe	Đối tượng	Thời kỳ thực hiện
Xét nghiệm kháng thể Rubella Xét nghiệm máu, hội chẩn	Phụ nữ mong muốn mang thai và người phối ngẫu của cô ấy (có điều kiện áp dụng, vui lòng liên hệ để biết chi tiết).	Tổ chức tại trung tâm y tế công cộng (cần đặt trước)

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

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
長野市国保特定健診 後期高齢者健診	<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、心電図検査などを指定医療機関にて実施  6月2日～10月15日
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  6月2日～10月15日
特定保健指導 健診後の訪問保健指導	長野市国保特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームや高血圧、高血糖、脂質異常症等に該当する者	該当者へ市保健師・管理栄養士が通知または電話・訪問により連絡を図り、健診結果の見方や生活習慣の改善について保健指導を行う。
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 ※事前に医療機関で人間ドックの予約をし、補助制度の申請が必要です。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 6月～10月15日 ②特定健診の結果により、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15日

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 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 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 歳以上の女性市民 (但し、前年度マンモグラフィ検診を受診していない人)	指定医療機関や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 5 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～12 月
HIV/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：日中 毎月第一火曜日：夜間 詳しくはホームページをご確認ください 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 (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 水曜日：13:30～15:00
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線検査)、エイズ検査、肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査は無料です。その他の保健サービスについては、費用の一部が本人負担となります。

#### Liên hệ

- Khám sức khỏe định kỳ/ Khám sức khỏe người cao tuổi
- Bảo hiểm y tế quốc gia khám sức khỏe cho những người ở độ tuổi 30

#### 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

- Hướng dẫn cụ thể về chăm sóc sức khỏe sau khi kiểm tra sức khỏe.
- Bảo hiểm y tế quốc dân Ningen Dock/ Brain Dock  
Bộ phận Bảo hiểm y tế quốc gia, y tế người cao tuổi của Văn phòng chính quyền thành phố Nagano  
ĐT: 026-224-7241
- Ningen Dock/ Brain Dock cho người già  
Bộ phận Bảo hiểm y tế quốc gia, y tế người cao tuổi của Tòa thị chính thành phố Nagano  
ĐT: 026-224-87677
- Khám sức khỏe khác  
Bộ phận y tế của Trung tâm y tế thành phố Nagano  
ĐT: 026-226-9962  
Thứ 2 ~ Thứ 6 8:30 ~ 17:15  
(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

- 特定保健指導及び健診後の保健指導
- 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  
(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

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

Loại (種類)	Đối tượng (対象)	Thời kỳ thực hiện (実施時期)	Phí tự túc 自己負担
Cúm Influenza (インフルエンザ)	Cư dân từ 65 tuổi trở lên, tính đến ngày tiêm chủng (接種日現在 65 歳以上の市民)	Đầu tháng 10 – Cuối tháng 12 (10 月初旬～12 月下旬)	Có phí あり
Virus Covid 19 và Corona chủng mới COVID-19 infection (新型コロナウイルス COVID-19 感染症)	Cư dân từ 65 tuổi trở lên, tính đến ngày tiêm chủng (接種日現在 65 歳以上の市民)	Từ đầu tháng 10 đến cuối tháng 3 năm sau (10 月初旬～翌 3 月下旬)	Có phí あり
Viêm phổi cầu khuẩn người cao tuổi (高齢者肺炎球菌)	Cư dân 65 tuổi tính đến ngày tiêm chủng (接種日現在 65 歳の市民)	Cả năm (cơ sở y tế được chỉ định) 通年 (指定医療機関)	Có phí あり

- \* Thực hiện trong cơ sở y tế mà thành phố ủy thác.
- \* Ngay cả những người dưới 65 tuổi cũng có thể đủ điều kiện. (Cúm Influenza, viêm phổi cầu khuẩn người cao tuổi, virus Corona chủng mới covid 19)

- \* 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・新型コロナウイルス COVID-19 感染症)

\* Giới hạn cho những người chưa bao giờ tiêm chủng ngừa viêm phổi cầu khuẩn trong quá khứ. (Viêm phổi cầu khuẩn ở người cao tuổi)

\* Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với Trung tâm y tế công cộng.

**Liên hệ** Phòng y tế kiểm soát bệnh truyền nhiễm - Trung tâm y tế công cộng thành phố Nagano

ĐT: 026-226-9964

Thời gian: Thứ 2 ~ Thứ 6 8: 30~ 17: 15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

\* 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に限ります。(高齢者肺炎球菌)

\* 詳しくは保健所健康課までお問い合わせください。

**問い合わせ**

長野市保健所 健康課感染症対策担当

TEL: 026-226-9964

時間：月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

### 【Tur vấn các loại】

①Tur vấn sức khỏe/ chế độ ăn uống	Tư vấn về việc liên quan đến duy trì/ tăng cường sức khỏe và phòng chống bệnh tật (huyết áp, cai thuốc lá, thói quen ăn uống, v.v...)
②Tur vấn nha khoa	Tư vấn cách phòng ngừa sâu răng và nha chu, cách chải răng, nuốt nước bọt, v.v.
③Tur vấn vô sinh/ hiếm muộn	Tư vấn liên quan về vô sinh, hiếm muộn
④Tur vấn sức khỏe vị thành niên	Những thay đổi về cơ thể ở tuổi vị thành niên, những lo lắng về tình dục, những vấn đề về tâm thần, v.v...
⑤Tur vấn y tế về bệnh nan y Tur vấn điều trị bệnh nan y	Tư vấn về bệnh tật, điều trị y tế và điều dưỡng
⑥Tur vấn phúc lợi sức khỏe tâm thần	Tư vấn về bệnh tâm thần, suy nhược tinh thần, cai nghiện, các vấn đề liên quan đến rượu, sức khỏe sau khi sinh con, v.v...
⑦Tur vấn HIV/ bệnh lây truyền qua đường tình dục	Tư vấn về HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục
⑧Tur vấn vi-rút viêm gan	Tư vấn vi-rút viêm gan B và C
⑨Tur vấn về bệnh Rubella	Tư vấn về bệnh Rubella và xét nghiệm kháng thể
⑩Tur vấn về bệnh lao	Tư vấn về bệnh tật và điều trị y tế

※ Một số yêu cầu đặt trước.

Đối với đăng ký và thời gian, vui lòng liên hệ Bộ phận y tế - Trung tâm y tế công cộng.

(前掲表の日本語版)

### 【各種相談】

相談の種類	相談内容
①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
②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
③不妊・不育症相談	不妊・不育症に関する相談
④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

⑤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
⑥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
⑦HIV/エイズ・性感染症相談	HIV/エイズ・性感染症などの相談
⑧肝炎ウイルス相談	B型及びC型肝炎ウイルスの相談
⑨風しんに関する相談	風しんや抗体検査に関する相談
⑩結核に関する相談	病気や医療についての相談

※予約制のものがあります。

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。

#### Liên hệ

Bộ phận y tế - Trung tâm y tế thành phố Nagano

①② ĐT: 026-226-9961

③④ ĐT: 026-226-9963

⑤⑥ ĐT: 026-226-9965

⑦～⑩ ĐT: 026-226-9964

Thứ 2～Thứ 6 8:30～17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### 問い合わせ

長野市保健所健康課

①② TEL: 026-226-9961

③④ TEL: 026-226-9963

⑤⑥ TEL: 026-226-9965

⑦～⑩ TEL: 026-226-9964

月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

## (4) Phúc lợi

### Phúc lợi

Trong số các dịch vụ phúc lợi khác nhau, các dịch vụ chính được đăng. Chỉ những người nước ngoài đã đăng ký cư trú mới có thể nhận được các dịch vụ này

#### **【Bảo hiểm chăm sóc】**

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

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

ĐT: 026-224-7991

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### **【Phúc lợi cho người khuyết tật】**

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

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

ĐT: 026-224-5030

Thời gian: Thứ 2 ~Thứ 6 8:30 ~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### **【Phúc lợi cho người cao tuổi】**

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

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

ĐT: 026-224-5029

Thời gian: Thứ 2 ~Thứ 6 8:30 ~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

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

**問い合わせ** 長野市役所介護保険課

TEL : 026-224-7991

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く)



## 7. Giáo dục và nuôi dạy con cái

子育てと教育

- (1) Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé ..... p.95  
母子保健サービス
- (2) Hỗ trợ chăm sóc trẻ em ..... p.102  
子育て支援
- (3) Giáo dục trẻ em ..... p.105  
子どもの教育

## ( 1 ) Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé

### Dịch vụ chăm sóc sức khỏe mẹ và bé

#### **【Nếu mang thai】**

Tại Nhật Bản, nhiều dịch vụ đa dạng khác nhau được cung cấp cho phụ nữ mang thai và trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, để nhận được các dịch vụ này, bạn phải đăng ký cư trú (**tham khảo mục "Thủ tục dành cho người nước ngoài" trên trang 20**).

Người mang thai cần nộp đơn đăng ký thai sản (*mẫu đơn có thể lấy tại bệnh viện sản*) tại một trong các địa điểm: Phòng sức khỏe của Cơ quan Y tế thành phố, Bộ phận sức khỏe của Ủy ban nhân dân thành phố (tầng 2 tòa nhà chính), hoặc Trung tâm y tế cộng đồng. Khi nộp đơn, sẽ có buổi phỏng vấn, vì vậy cần đặt lịch hẹn trước. Bạn sẽ nhận được sổ sức khỏe mẹ và bé, phiếu khám sức khỏe thai phụ, phiếu khám sức khỏe sản phụ, phiếu kiểm tra thính giác cho trẻ sơ sinh, và phiếu khám sức khỏe cho trẻ 1 tháng tuổi. Ngoài ra, tại Phòng sức khỏe của Cơ quan Y tế thành phố có sổ sức khỏe mẹ và bé bằng các ngôn ngữ khác. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ với Phòng sức khỏe của Cơ quan Y tế thành phố.

Sổ tay sức khỏe mẹ và bé sẽ được ghi chép quá trình mang thai, sinh nở, sự phát triển của em bé và các mũi tiêm phòng, vì vậy hãy nhớ giữ gìn cẩn thận. Phiếu khám sức khỏe thai phụ là một hình thức hỗ trợ chi phí cho các cuộc khám sức khỏe thai phụ tại các cơ sở y tế trong tỉnh Nagano trong thời gian mang thai. Phiếu khám sức khỏe sản phụ và phiếu khám sức khỏe cho trẻ 1 tháng là hình thức hỗ trợ chi phí cho các cuộc khám sức khỏe sản phụ và khám sức khỏe cho trẻ 1 tháng tại các cơ sở y tế trong tỉnh Nagano sau khi sinh. Phiếu kiểm tra thính lực sơ sinh là hình thức hỗ trợ chi phí cho việc kiểm tra tại các cơ sở y tế (cơ sở y tế sản khoa) sau khi sinh nộp tại quầy tiếp tân. Mỗi phiếu khám cần được nộp tại quầy tiếp tân của cơ sở y tế để sử dụng.

### 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 (**20 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。

妊娠した人は、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届出てください。届出の時に面談をしますので、事前予約が必要です。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・1 か月児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。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及び分娩の経過、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。産婦健康診査票と 1 か月児健康診査受診票は、出産後に長野県内の医療機関で受診する産婦健康診査と 1 か月児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。

Ngoài ra, nếu bạn là mẹ bầu sinh đôi hoặc sinh ba và đã thực hiện các cuộc kiểm tra sức khỏe thai kỳ vượt quá 14 lần thông thường, một phần chi phí sẽ được hỗ trợ. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ với phòng sức khỏe của thành phố.

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

**【Sau khi sinh】**

"Sổ tay chăm sóc em bé" chứa phiếu khám sức khỏe và tiêm phòng cho trẻ sơ sinh được cấp cho những người đã đăng ký khai sinh. Khi bé chào đời, vui lòng nộp giấy khai sinh tại Phòng Tiếp nhận Dân cư của tòa thị chính hoặc các chi nhánh trong vòng 14 ngày kể từ ngày sinh. (Tham khảo mục “Khai sinh” trên trang 27)

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

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

mata、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。

長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、出生届出をした方に交付しています。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。(27ページ“出生届”を参照)

mata、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】**

Thể loại	Đối tượng	Hội trường	Thời gian thực hiện
Khám sức khỏe cho trẻ 4 tháng tuổi	Trẻ 3 - 5 tháng tuổi	Trung tâm y tế	Trong năm
Khám sức khỏe tổng quát cho trẻ sơ sinh	Trẻ 3 - 11 tháng tuổi	Cơ sở y tế được chỉ định	”
Lớp học chăm sóc sức khỏe trẻ 7 - 8 tháng	Trẻ 7 - 9 tháng tuổi	Trung tâm y tế	”
Khám sức khỏe cho trẻ 9 - 10 tháng tuổi	Trẻ 9 - 10 tháng tuổi	Cơ sở y tế được chỉ định	”

Khám sức khỏe cho trẻ 1 tuổi 6 tháng	Trẻ 1 tuổi 6 tháng - 1 tuổi 11 tháng	Trung tâm y tế	〃
Lớp học chăm sóc sức khỏe trẻ 2 tuổi	Trẻ 2 tuổi - 2 tuổi 11 tháng	〃	〃
Khám sức khỏe cho trẻ 3 tuổi	Trẻ 3 tuổi 6 tháng - 3 tuổi 11 tháng	〃	〃
Tư vấn sức khỏe/ chăm sóc trẻ em	Người bảo hộ của trẻ	〃	〃

**Liên hệ** Trung tâm y tế Nagano - Bộ phận y tế nâng cao sức khỏe TEL: 026-226-9961

Sức khỏe bà mẹ và trẻ em TEL: 026-226-9963

Thời gian: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 - 17:15 (Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

(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（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）

### 【Tiêm phòng cho trẻ sơ sinh】

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

### 【乳幼児のための予防接種】

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

Thể loại	Đối tượng	Thời gian thực hiện
Phế cầu khuẩn cho trẻ em	<p>☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin sau sinh từ 2 đến 7 tháng: tiêm 4 lần Lần đầu: Tiêm 3 lần khoảng từ 27 ngày trở lên trước khi trẻ tròn 1 tuổi Bổ sung: Tiêm 1 lần cho trẻ dưới 1 tuổi sau 60 ngày trở lên sau lần tiêm thứ 3</p> <p>☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm vắc-xin 7 tháng sau khi sinh đến dưới 1 tuổi: tiêm 3 lần Lần 1: Tiêm 2 lần khoảng từ 27 ngày đến 1 tuổi 1 tháng Bổ sung: Tiêm 1 lần cho trẻ dưới 1 tuổi sau 60 ngày trở lên sau lần tiêm thứ 2</p> <p>☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm phòng từ 1 đến 2 tuổi: 2 lần tiêm phòng cách nhau 60 ngày trở lên</p> <p>☉ Nếu bạn bắt đầu tiêm chủng từ 2 đến 5 tuổi: 1 lần</p>	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
DPT-IPV-Hib (Bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, nhiễm trùng Hib)	<p>Từ 2 tháng tuổi đến dưới 7 tuổi 6 tháng Lần đầu: Bắt đầu từ 2 tháng tuổi đến 7 tháng tuổi, tiêm 3 lần cách nhau từ 20 đến 56 ngày. Lần bổ sung: Sau lần tiêm thứ 3, tiêm 1 lần trong khoảng từ 6 đến 18 tháng.</p>	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Viêm gan B	Tiêm 3 lần trước 1 tuổi: Sau khi tiêm 2 lần với khoảng cách ít nhất 27 ngày (4 tuần), tiêm lần thứ 3 sau khi khoảng cách từ lần tiêm đầu tiên đến lần thứ 3 là ít nhất 139 ngày (20 tuần).	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Rotavirus	<p>Chọn một trong hai loại vắc-xin:</p> <p>☉ Vắc-xin đơn giá (Rotarix): Tiêm 2 lần với khoảng cách ít nhất 27 ngày, từ 6 tuần 0 ngày sau khi sinh đến 24 tuần 0 ngày.</p> <p>☉ Vắc-xin 5 giá (RotaTech): Tiêm 3 lần với khoảng cách ít nhất 27 ngày, từ 6 tuần 0 ngày sau khi sinh đến 32 tuần 0 ngày.</p> <p>※ Cả hai loại vắc-xin đều phải tiêm lần đầu tiên trước 14 tuần 6 ngày sau khi sinh.</p>	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
DT (Bạch hầu · uốn ván)	Từ 11 tuổi đến dưới 13 tuổi thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
BCG (Bệnh lao)	Sau 3 tháng đến dưới 1 tuổi thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)

<b>Thể loại</b>	<b>Đối tượng</b>	<b>Thời gian thực hiện</b>
MR (Sởi · Rubella)	Giai đoạn 1: Từ 1 đến 2 tuổi tiêm 1 lần Giai đoạn 2: Khoảng 1 năm trước khi học tiểu học thì tiêm 1 lần	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Thủy đậu	Từ 1 đến dưới 3 tuổi thì tiêm 2 lần, cách nhau 6 đến 12 tháng	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Bệnh viêm não Nhật Bản	Giai đoạn 1: 3 đến dưới 7 tuổi 6 tháng, tiêm 2 lần cách nhau 6 đến 28 ngày. Sau lần tiêm thứ 2 khoảng 1 năm thì tiêm 1 lần ※ Nếu bạn muốn tiêm phòng trong khoảng từ 6 tháng đến 3 tuổi, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ. Giai đoạn 2: Từ 9 đến dưới 13 tuổi thì tiêm 1 lần ※ Những người sinh từ ngày 2/4/1996 đến ngày 1/4/ 2007 có thể được tiêm phòng cho đến ngày trước sinh nhật lần thứ 20 của họ ngay cả khi đã hết tuổi đối tượng ở giai đoạn 1 và giai đoạn 2.	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)
Ung thư cổ tử cung	Nữ tuổi từ năm 6 tiểu học đến năm 1 trung học phổ thông: Chọn 1 trong 3 loại vắc-xin: ◎ Tiêm vắc-xin hóa trị 2 (Cervarix) Tiêm 3 lần Lần thứ 2 thì sau 1 tháng từ lần thứ nhất Lần thứ 3 thì sau 5 tháng từ lần tiêm thứ 2 ◎ Tiêm vắc-xin hóa trị 4 (Gardasil) Tiêm 3 lần Lần thứ 2 thì sau 2 tháng từ lần thứ nhất Lần thứ 3 thì sau 4 tháng từ lần tiêm thứ 2 ◎ Tiêm vắc-xin hóa trị 9 (Cervarix 9) * Đối với người dưới 15 tuổi khi tiêm mũi đầu tiên: Tiêm 2 lần. Mũi tiêm thứ 2 cách mũi tiêm đầu tiên 6 tháng. * Đối với người từ 15 tuổi trở lên khi tiêm mũi đầu tiên: Tiêm 3 lần. Lần thứ 2 cách lần tiêm đầu tiên 2 tháng. Lần thứ 3 sau 4 tháng từ lần tiêm thứ 2.	Quanh năm (Cơ sở y tế được chỉ định)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	実施時期
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>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
DPT-IPV-Hib (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib感染症)	<p>生後2か月～7歳6か月未満 初回：生後2か月～7か月の間に開始し、20日～56日の間隔において3回 追加：3回目終了後6～18か月の間に1回接種</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
B型肝炎	<p>生後1歳未満で3回接種。 ・接種間隔27日(4週)以上の間隔において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</p>	<p>※通年 (指定医療機関)</p>
ロタウイルス	<p>2種類のワクチンのどちらかを選択</p> <p>◎1価ワクチン(ロタリックス) 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</p> <p>◎5価ワクチン(ロタテック) 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</p> <p>※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</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
DT (ジフテリア・破傷風)	<p>11歳～13歳未満で1回接種</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
BCG(結核)	<p>生後3か月～1歳未満で1回接種</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
MR (麻しん・風しん)	<p>第1期：1歳～2歳未満で1回接種 第2期：小学校就学前1年間で1回接種</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
水痘	<p>1歳～3歳未満で、6か月～12か月の間隔で2回接種</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>

種 類	対 象	実施時期
日本脳炎	<p>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</p> <p>※6ヵ月～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。</p> <p>第2期：9歳～13歳未満で1回接種</p> <p>※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。</p>	<p>通年 (指定医療機関)</p>
子宮頸がん	<p>小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性：3種類のワクチンから1種類を選択</p> <p>◎2価ワクチン（サーバリックス） 3回接種 2回目は1回目の接種から1か月後 3回目は2回目の接種から5か月後</p> <p>◎4価ワクチン（ガーダシル） 3回接種 2回目は1回目の接種から2か月後 3回目は2回目の接種から4か月後</p> <p>◎9価ワクチン（シルガード9）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・15歳未満で1回目の接種を受ける場合 2回接種 2回目は1回目の接種から6か月後</li> <li>・15歳以上で1回目の接種を受ける場合 3回接種 2回目は1回目の接種から2か月後 3回目は2回目の接種から4か月後</li> </ul>	<p>通年 (指定医療機関)</p>

**Liên hệ**

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

ĐT: 026-226-9964

Thời gian : Thứ 2 ～Thứ 6 8:30 ～17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

**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

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) を除く)



## (2) Hỗ trợ chăm sóc trẻ em

### Hỗ trợ chăm sóc trẻ em

#### **【Tiền Trợ cấp】**

##### ① Tiền trợ cấp con cái

Trợ cấp trẻ em được chi trả cho những người đang nuôi dưỡng trẻ em cho đến cuối năm tài chính của năm mà trẻ em đạt 18 tuổi.

**Liên hệ** Shiyakusho Tp. Nagano - Phần phúc lợi gia đình nuôi dạy trẻ

ĐT: 026-224-5031

Thời gian: Thứ 2 ~ Thứ 6 8:30 ~ 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

##### ② Tiền trợ cấp nuôi dưỡng con cái

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

**Liên hệ** Shiyakusho Tp. Nagano - Phần phúc lợi gia đình nuôi dạy trẻ

ĐT: 026-224-5031

Thời gian: Thứ 2 ~ Thứ 6 8:30 ~ 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

##### ③ Hỗ trợ chi phí y tế phúc lợi trẻ em

Trợ cấp một phần chi phí y tế cho trẻ em từ 0 tuổi đến hết năm tài chính của năm trẻ em 18 tuổi, khi trẻ em đến cơ sở y tế (bao gồm cả tiền thuốc) để khám bệnh hoặc điều trị chấn thương.

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

ĐT: 026-224-7829

Thời gian: Thứ 2 ~ Thứ 6 8:30 ~ 17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

##### ④ Dự án trợ cấp, hỗ trợ cho phụ nữ mang thai

Tỉnh đang thực hiện hỗ trợ tổng thể về mặt kinh tế và tư vấn để bố mẹ có thể an tâm sinh nở và nuôi con.

### 子育て支援

#### **【給付金】**

##### ① 児童手当

児童手当は18歳に達する年の年度末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** 長野市役所子育て家庭福祉課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 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

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 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

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) を除く)

##### ④ 妊婦のための支援・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ます。

## Liên hệ

Phòng sức khỏe – Trung tâm chăm sóc sức khỏe Thành phố Nagano

ĐT: 026-226-9963

Thời gian: Thứ 2~Thứ 6 8:30 ~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 【Nhà trẻ】

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

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

Trong thành phố Nagano có 73 nhà trẻ, 15 trường trẻ em được chứng nhận và 5 cơ sở kinh doanh chăm sóc trẻ em trong khu vực.

### ① Phí giữ trẻ

Phí giữ trẻ là số tiền được tính theo phần trăm thu nhập thuế cư dân thành phố của cha mẹ ([thao khảo mục "Thuế" trên trang 35](#)).

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

### ② Giữ trẻ tạm thời

Nếu việc chăm sóc tại nhà tạm thời khó khăn, bạn có thể gửi trẻ ở nhà trẻ tối đa từ 1~3 ngày mỗi tuần.

Số ngày gửi trẻ tối đa khác nhau tùy thuộc vào lý do gửi trẻ

## Liên hệ

Phòng Nhà trẻ/Mẫu giáo, Tòa thị chính thành phố Nagano

ĐT: 026-224-8031

Thời gian: Thứ 2 ~Thứ 6 8:30 ~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 問い合わせ

長野市保健所健康課

TEL : 026-226-9963

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始 (12/29~1/3) 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

長野市内には 73 園の保育園、15 園の認定子ども園、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 ([35 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 1~3 日を上限として、子どもを保育園に預けることができます。

利用の理由により、利用日数上限が異なります。

## 問い合わせ

長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始 (12/29~1/3) を除く)

## 【Trường mẫu giáo】

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

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

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

ĐT: 026-224-8031

Thời gian: Thứ 2 ~ Thứ 6 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

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

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

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

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

ĐT: 026-224-6796

FAX: 026-224-7648

Thời gian: Thứ 2~Thứ 6 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 【幼稚園】

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

長野市内には、19園の幼稚園と15園の認定こども園があります。

**問い合わせ** 長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く)

### (3) Giáo dục cho trẻ em

#### Giáo dục cho trẻ em

##### **【Giáo dục trường học ở Nhật Bản】**

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

#### Liên hệ

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

ĐT: 026-224-5081

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

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

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

(Tiếng Anh)



##### **【Học phí và sách giáo khoa】**

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

##### **【Thủ tục nhập học cho học sinh nước ngoài】**

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

#### 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 : 026-224-5081

時間 : 月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)

• 文部科学省 HP(日本の学校制度について)

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

(英語)



##### **【授業料と教科書】**

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

##### **【外国籍児童生徒の就学手続】**

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

bắt buộc. Phụ huynh có nhu cầu cho con vào học các trường tiểu học và trung học cơ sở ở thành phố Nagano nên đến Bộ phận quầy công dân để làm thủ tục chuyên đến (tham khảo mục “Thủ tục dành cho người nước ngoài” ở trang 20). Mang theo thẻ cư trú của các em và người giám hộ, vui lòng đến Phòng giáo dục nhà trường, Ban thư ký của Hội đồng giáo dục thành phố Nagano.

#### Liên hệ

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

ĐT: 026-224-5063

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### 【PTA (Họp phụ huynh và giáo viên)】

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

#### 【Hỗ trợ việc học】

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

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

#### Liên hệ

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

ĐT: 026-224-8597

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

は就学できません。長野市の小・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 (20 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

(祝日及び年末年始 (12/29~1/3) 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委員会が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

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

#### 問い合わせ

長野市教育委員会事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月~金 8:30~17:15

(祝日及び年末年始 (12/29~1/3) を除く)

## 【Trường trung học phổ thông】

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

- Về trường trung học phổ thông tỉnh Nagano

Ban giáo dục trung học phổ thông – Phòng giáo vụ Hội đồng giáo dục tỉnh Nagano

(ĐT: 026-235-7430)

- Về trường trung học phổ thông của thành phố Nagano

Trường trung học phổ thông thành phố Nagano

(ĐT: 026-296-1241)

- Về các trường trung học phổ thông tư lập

Hãy liên hệ với từng trường trung.

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

Đối với trẻ em nước ngoài cư trú tại Nhật Bản, có thể nhận xét duyệt đặc biệt về phương thức kiểm tra thành tích học tập, v.v...

Để biết thêm chi tiết, xin hãy liên hệ

**Liên hệ**

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

ĐT: 026-235-7430

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

## 【Chế độ học bổng • cho vay chuẩn bị nhập học】

Thành phố Nagano có chế độ học bổng • và cho vay chuẩn bị nhập học để hỗ trợ học sinh gặp khó khăn trong quá trình học tại trường trung học phổ thông hoặc trường chuyên môn vì lý do tài chính.

Phương thức đăng ký v.v..., chi tiết xin hãy liên hệ.

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

ĐT: 026-224-8597

## 【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

長野県教育委員会事務局 高校教育課  
(TEL: 026-235-7430)

- 長野市立高校

長野市立長野高等学校  
(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**

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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)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

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8: 30~17: 15  
(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

### 【 Tư vấn liên quan đến giáo dục 】

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về giáo dục hoặc có bất kỳ câu hỏi nào, hãy liên hệ với chúng tôi, các chuyên gia sẽ giải đáp tận tình.

**Liên hệ**

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

ĐT: 026-224-5081

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

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

時間：月～金 8:30～17:15

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) 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。識者が相談に丁寧に応じます。

**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

(祝日及び年末年始 (12/29～1/3) を除く)

## 8 . Dịch vụ công cộng đa dạng

公共サービス

- (1) Lao động/ Việc làm ..... p.110  
労働・雇用
- (2) Cơ sở công cộng ..... p.112  
公共施設



## ( 1 ) Lao động & Việc làm

### Lao động & Việc làm

Trường hợp người nước ngoài làm việc trong Nhật Bản, **việc phải có tư cách lưu trú cho phép hoạt động việc làm (tham khảo mục “Thủ tục cư trú” trên trang 24) là cần thiết.**

#### **【Giới thiệu việc làm】**

Văn phòng ổn định việc làm công cộng ("HelloWork") giới thiệu cho những người đang tìm việc làm một ngành nghề phù hợp với mong muốn và khả năng của mình. Ngoài ra, đối với các công ty tìm kiếm nguồn nhân lực, họ cũng giới thiệu nguồn nhân lực phù hợp với công ty đó.

#### **【Liên hệ】**

- HelloWork Nagano

**ĐT** 026-228-1300

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

**Thời gian mở cửa** Thứ Hai ~ Thứ Sáu 8:30 ~ 17:15  
(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

※ Thời gian gia hạn:

Thứ Hai/Thứ Tư 17:15 ~ 19:00

Thứ Bảy (tuần 1 và tuần 3) 10:00 ~ 17:00

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

**Tiếng Trung Quốc** Thứ 5 hàng tuần 13:00~16:00

**Tiếng Bồ Đào Nha** Thứ Sáu hàng tuần 13:00~15:00

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

**Địa chỉ** 826-1 Shinonoi Fusetakada, thành phố Nagano

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

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

### 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 (24 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** 長野市中御所 3-2-3

**開庁時間** 月～金曜日：8:30～17:15

(日・祝日及び年末年始(12/29～1/3)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** 長野市篠ノ井布施高田 826-1

**開庁時間** 月～金曜日：8:30～17:15

(日・祝日及び年末年始は休み)

• HelloWork Plaza Nagano

Đối với người nước ngoài muốn tìm việc làm, chúng tôi cung cấp thông tin việc làm và tư vấn việc làm.

ĐT 026-267-7895

Địa điểm: Monzen Plaza tầng 4

(1485-1 Shinden cho, Thành phố Nagano)

Thời gian đối ứng: Thứ 2~Thứ 6 9:00 ~17:30

Tiếng Bồ Đào Nha Thứ 2 13:00~16:00

Tiếng Trung Quốc Thứ 3 13:00~16:00

【Tư vấn về lao động】

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

- Phòng giám sát, Bộ phân tiêu chuẩn lao động, Cục lao động Nagano

ĐT 026-223-0553

Địa chỉ 1-22-1 Nakagosho, thành phố Nagano

Thời gian tiếp nhận tư vấn

Thứ Ba và Thứ Năm hàng tuần 9:30 ~- 16:00

Ngôn ngữ đối ứng Tiếng Bồ Đào Nha

URL

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



(Chỉ có tiếng Nhật)

\* Thời gian tiếp nhận tư vấn bằng tiếng Nhật từ 8:30 đến 17:15 (trừ ngày lễ) từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Địa chỉ hướng dẫn về Góc tư vấn điều kiện lao động cho lao động nước ngoài bằng tiếng Bồ Đào Nha như sau.

URL

[https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/syokugyou\\_tai\\_saku/gaikokujin-syuugyou\\_portuguese.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_tai_saku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html)

\* Giờ mở cửa và các ngày trong tuần có thể thay đổi.



• 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

(長野市新田町 1485-1)

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 長野市中御所 1-22-1

相談受付日時<sup>(\*)</sup>

毎週火・木曜日 9:30~16:00

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](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) Cơ sở công cộng

### Cơ sở công cộng

#### **【Tòa thị chính · Trung tâm giao lưu】**

Tại thành phố Nagano, có tổng cộng 56 tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu, bao gồm cả tòa nhà chính và tòa nhà phụ, được người dân sử dụng như một nơi để kết bạn và tạo cơ hội học tập.

Tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu tổ chức các khóa học khác nhau trong suốt cả năm. Ngoài ra, cũng cho thuê các phòng như phòng học để sinh hoạt câu lạc bộ nhóm. Để biết thêm thông tin về địa chỉ của tòa thị chính thành phố và trung tâm giao lưu, hãy liên hệ với Ban học tập địa phương và gia đình.

**Liên hệ** Ban học tập địa phương và gia đình – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano

ĐT: 026-224-5082

FAX: 026-224-5104

Thời gian: Thứ Hai~Thứ Sáu 8:30~17:15

(Không tính các ngày lễ, tết cuối năm (29/12-03/01))

#### **【Thư viện】**

Trong thành phố Nagano có 2 thư viện sách (Thư viện Nagano và Thư viện phía Nam) và 1 thư viện tỉnh, có thể mượn sách miễn phí

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với từng thư viện.

#### **Liên hệ**

●Thư viện Nagano - Thành phố Nagano

ĐT: 026-232-3558

Địa chỉ: 1097-3 Oaza Nagano Nagato-cho, Nagano City

Thời gian : (Ngày thường) 9:45~19:00,

(Thứ Bảy, Chủ Nhật và các ngày lễ) 9:45~ 18:00

Ngày nghỉ: Thứ Ba hàng tuần, thứ Năm cuối cùng của tháng (thứ Tư tuần thứ 4 trong tháng 12), cuối năm và đầu năm (12/29 - 1/3), thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong vòng 2 tuần).

### 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

(祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く)

#### **【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)

● Thư viện phía Nam – Thành phố Nagano

ĐT: 026-292-0143

Địa chỉ: 1201 Shinonoi Onbegawa, thành phố Nagano

Thời gian: 10: 00~18: 00

Ngày nghỉ: Thứ Ba hàng tuần, ngày cuối cùng hàng tháng từ tháng 1 đến tháng 11 (khi ngày cuối cùng là thứ Ba, thứ Bảy, Chủ nhật hoặc ngày nghỉ lễ thì là ngày trong tuần liền kề trước đó), thứ Tư tuần thứ 4 của tháng 12, cuối năm và đầu năm (29/12-03/1), Thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong vòng 2 tuần)

\* Ngoài ra, xe thư viện lưu động có sẵn cho thuê tuần tra tại 92 địa điểm trong thành phố, vì vậy hãy sử dụng chúng.

● Thư viện tỉnh Nagano

ĐT: 026-228-4500

Địa chỉ: 1-1-4 Wakasato, thành phố Nagano

Thời gian mở cửa: Thư viện thiếu nhi 9: 00~17: 00

Thư viện tổng hợp (Thứ Ba~Thứ Sáu) 9: 00~ 19: 00,  
(Thứ Bảy/ Chủ Nhật/ ngày lễ) 9: 00~17: 00.

Ngày nghỉ: Thứ Hai hàng tuần, thứ Sáu cuối cùng hàng tháng, cuối năm và đầu năm (12/28 - 1/4), thời gian điều chỉnh kho sách (mỗi năm 1 lần trong vòng 2 tuần)

URL:

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

(Tiếng Nhật/ Tiếng Anh)



● 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)

\* 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

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 :

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

(日本語/英語)



9. Thông tin liên hệ chính 主な問い合わせ先

Trường hợp こんなときは	Liên hệ 連絡先	Số điện thoại 電話番号	Trang ページ
Trường hợp hỏa hoạn 火事のとき	Sở cứu hỏa 消防署	119	4
Trường hợp khẩn cấp khi bị bệnh hoặc chấn thương 緊急の病気やケガのとき	Sở cứu hỏa 消防署	119	6
Trường hợp sự cố, tai nạn, tội phạm 事件、事故、犯罪のとき	Sở cảnh sát 警察署	110	8
Tư vấn của thành phố Nagano 長野市の相談先	⇒Phòng Inbound/ Quốc tế – Tòa thị chính thành phố Nagano 長野市役所インバウンド・国際室 ⇒Góc giao lưu quốc tế 国際交流コーナー	026-224-5447 026-223-0053	15
Tư vấn của tỉnh Nagano 長野県の相談先	⇒ Trung tâm Tư vấn cộng đồng đa văn hóa Tỉnh Nagano 長野県多文化共生相談センター	026-219-3068	17
Thủ tục dành cho người nước ngoài 外国人の手続き	⇒ Quầy công dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所市民窓口課	026-224-7949	20
Tư cách lưu trú (Cấp phép tái nhập cảnh, thay đổi tư cách lưu trú,v.v...) 在留資格のこと (再入国許可、在留資格変更など)	⇒Trung tâm thông tin tổng hợp Cục nhập cư Tokyo 東京出入国在留管理局総合インフ ォメーションセンター ⇒Cục xuất nhập cảnh Tokyo – Văn phòng chi nhánh Nagano 東京出入国在留管理局長野出張所	03-5796-7112 026-232-3317	24
Khai sinh・Khai tử・Đăng ký kết hôn 出生届・死亡届・婚姻届のこと	⇒ Quầy công dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所市民窓口課	026-224-7938	27
Thuế 税金のこと  Thuế thu nhập 所得税	⇒Sở thuế vụ Nagano 長野税務署	026-234-0111	35
Thuế thị dân/ thuế tỉnh (Thuế cư trú) 市県民税 (住民税)	⇒Phòng thuế thị dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所市民税課	026-224-5017	
Thuế xe ô tô (Được phân loại) 自動車税 (種別割)	⇒ Phòng thuế vụ văn phòng khu vực Nagano 長野県総合県税事務所	026-234-9505	

Thuế xe hạng nhẹ (Được phân loại) 軽自動車税 (種別割)	⇒Phòng thuế thị dân – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所市民税課	026-224-5017	
Thuế tài sản cố định 固定資産税	⇒Phòng thuế tài sản – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所資産税課	026-224-5018	
<b>Nước</b> 水道のこと Khu vực Shinonoi, Kawanakajima & Kohoku 篠ノ井、川中島・更北地区の方 Khu vực khác それ以外の方	⇒ Công ty Cổ phần GCC Dịch vụ Chính quyền địa phương (株)ジーシーシー自治体サービス ⇒Hệ thống thông tin CDC CDC情報システム(株)	0120-971-105 026-244-3232	43
<b>Điện</b> 電気のこと	⇒ Công ty Cổ phần Chubu Electric Power Grid, Chi nhánh Nagano 中部電力パワーグリッド(株)長野支社	0120-984-385	46
<b>Ga</b> ガスのこと	⇒ Công ty Cổ phần Gas đô thị Nagano, Chi nhánh Hokushin 長野都市ガス(株)北信支店	026-226-8161	47
<b>Rác</b> ごみのこと	⇒Phòng Môi trường cuộc sống – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所生活環境課	026-224-7635	50
<b>Tàu điện</b> 電車のこと	⇒Trung tâm điện thoại JR Higashi Nihon JR 東日本テレフォンセンター ⇒Đường sắt Nagano 長野電鉄(株) ⇒Đường sắt Shinano しなの鉄道(株)	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	58
<b>Xe buýt</b> バスのこと	⇒Alpico Koutsu アルピコ交通(株) ⇒Xe buýt Nagano Dentetsu 長野電鉄バス(株)	026-254-6000 026-296-3208	58
<b>Giấy phép lái xe</b> 運転免許証のこと	⇒Trung tâm giấy phép lái xe Hokushin 北信運転免許センター	026-292-2345	61
<b>Bưu điện</b> 郵便のこと	⇒Cục bưu điện Nagano Chuo 長野中央郵便局	0570-035-266	71
<b>Bảo hiểm y tế quốc dân</b> 国民健康保険のこと	⇒Phòng bảo hiểm y tế quốc gia, y tế người cao tuổi – Văn phòng chính quyền thành phố Nagano 長野市役所国保・高齢者医療課	026-224-5025	77

<b>Trường hợp bị bệnh vào ban đêm hoặc ngày nghỉ</b> 夜間・休日に病気になったとき	⇒Bệnh viện thành phố Nagano/ Trung tâm cấp cứu hiệp hội y tế *Trường hợp khẩn cấp gọi số 119 長野市民病院・ 医師会急病センター *緊急のときは⇒119番	026-295-1291	82
<b>Kiểm tra sức khỏe・Tiêm phòng</b> 健康審査・予防接種のこと	Phòng y tế - Trung tâm y tế - Thành phố Nagano 長野市保健所健康課	026-226-9960	85
<b>Giáo dục</b> 教育のこと  Trường tiểu học・trung học cơ sở 小・中学校のこと  Trường trung học phổ thông tỉnh 県立高校のこと  Trường trung học phổ thông thành phố Nagano 長野市立高校のこと  Tư vấn giáo dục 教育相談	⇒ Ủy ban Giáo dục Thành phố Nagano, Phòng Giáo dục Nhà trường. 長野市教育委員会 学校教育課  ⇒ Ủy ban Giáo dục Tỉnh Nagano, Phòng Giáo dục Trung học phổ thông 長野県教育委員会 高校教育課  ⇒Trường trung học phổ thông Nagano – thành phố Nagano 長野市立長野高等学校  ⇒ Ủy ban Giáo dục Thành phố Nagano, Phòng Giáo dục Nhà trường 長野市教育委員会 学校教育課	026-224-5081  026-235-7430  026-296-1241  026-224-5081	105
<b>Lao động・Việc làm</b> 労働・雇用のこと	⇒“Hello Work” Nagano “ハローワーク” 長野 ⇒“Hello Work” Shinonoi “ハローワーク” 篠ノ井 ⇒Cục lao động Nagano (Việc liên quan đến điều kiện lao động) 長野労働局 (労働条件に関するこ と)	026-228-1300  026-293-8609  026-223-0553	110
<b>Thư viện</b> 図書館のこと	⇒Thư viện thành phố Nagano 長野市立長野図書館 ⇒Thư viện Nanbu thành phố Nagano 長野市立南部図書館 ⇒Thư viện tỉnh Nagano 県立長野図書館	026-232-3558  026-292-0143  026-228-4500	112

## **Sống ở Nagano**

### **長野に住む**

Hướng dẫn cuộc sống cho người nước ngoài

在住外国人のための生活ガイド

Phát hành bởi: Văn phòng Inbound/ Quốc tế - Phòng xúc tiến du lịch -

Sở văn hóa và du lịch thành phố Nagano

発行：長野市観光文化部観光振興課インバウンド・国際室

( 2025 / 3 )