

# “您好千叶” ハローちば

中文版生活手册  
中国語版生活ガイドブック

発行日：2025年3月

発行日：2025年3月

编辑、发行：千葉県総合企画部国際室

編集・発行：千葉県総合企画部国際課

# 多言語生活情報「ハローちば」 多语种生活信息手册“您好千葉”

## 目次

<b>1 緊急時のために</b> 緊急時の連絡先 各種相談窓口	
<b>2 災害対策</b> 防災情報 日ごろの備え 地震が起こったら 台風・大雨 火事	
<b>3 行政手続き</b> 住居地の(変更)届出 マイナンバー制度 結婚をしたとき〔婚姻届〕 離婚をしたとき〔離婚届〕 妊娠したとき〔母子健康手帳〕 子どもが生まれたとき〔出生届〕 子どもを養育するとき〔児童手当〕 亡くなったとき〔死亡届〕 自動車、土地、家を買ったり、権利に係わる 契約をするとき〔印鑑登録〕 在留の手続き 税金	
<b>4 健康管理</b> 医療機関 医療保険 介護保険 健診(検診) 母子健康手帳 予防接種	

## 目录

<b>1 紧急时须知</b> 紧急时的联络方法 各种咨询窗口	1 3
<b>2 灾害对策</b> 防灾信息 平时的准备 地震发生时 台风・大雨 火灾	9 9 11 13 14
<b>3 行政手续</b> 居住地的(变更)申报 个人编号制度 结婚时“结婚登记” 离婚时“离婚登记” 怀孕时“母子健康手册” 孩子出生时“出生登记” 养育孩子时“小孩补贴” 死亡时“死亡登记” 购买汽车、土地、房屋、签署有关权利的合同同时 “印鉴登记” 在留手续 税金	15 15 16 16 17 17 17 18 18 18 18 24
<b>4 健康管理</b> 医疗机构 医疗保险 看护保险 体检 母子健康手册 预防接种	28 29 30 30 31 31

5	きょういく 教育
	にほん きょういくせいど 日本の教育制度
	ようちえん ほいくじよ 幼稚園・保育所
	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校
	とちゅうにゅうがく へんにゅうがく 途中入学（編入学）
	こうとうがっこう 高等学校
	だいがく たんきだいがく 大学・短期大学
	にほん ごきょういく 日本語教育

6	ろうどう 労働
	にほん しゅうろう 日本で就労するには
	にほん しごと さが こうきょうしよきぎょうあんていしよ 日本で仕事を探すとき《公共職業安定所 (ハローワーク)》
	ろうどうけいやく ていけつ 労働契約の締結
	ろうどうそうだん 労働相談
	ろうどうほけんせいど 労働保険制度
	ねんきんせいど こくみんねんきん こうせいねんきんほけん 年金制度（国民年金・厚生年金保険）

7	す 住まい
	いえ か 家やアパートを借りるとき
	でんき すいどう 電気・ガス・水道
	ひっこ 引越し

8	く 暮らし
	にほん しゆくじつ 日本の祝日
	おぼ べんり じょうほう 覚えておくと便利なミニ情報
	しより ゴミの処理
	ペットを飼うとき
	もの か う 物を買ったり、サービスを受けて、トラブル
	にあつたとき
	ぎんこう こうざ かいせつ 銀行で口座を開設するとき
	こうきょうりようきん しはらい 公共料金の支払
	しんぶん 新聞
	テレビ・ラジオ
	としょかん 図書館
	かんこう 観光

5	教育	
	日本の教育制度	33
	幼稚園和保育园	34
	小学、初中	34
	中途入学（插班入学）	34
	高中	34
	大学、短期大学	36
	日语教育	37

6	工作	
	在日本就职	40
	在日本找工作时“公共职业安定所（Hello Work）”	40
	劳动合同的締結	43
	劳动咨询	44
	劳动保险制度	45
	年金制度（国民年金、厚生年金保険）	46

7	居住	
	租借房屋与公寓时	49
	电、煤气、自来水	51
	搬家	52

8	生活	
	日本の节日	53
	常用方便小信息	53
	垃圾的处理	54
	豢养宠物时	55
	购物、接受服务发生纠纷时	56
	开设银行帐户时	57
	公共费用的支付	58
	报刊	58
	电视、收音机	58
	图书馆	59
	旅游	60

9 <sup>つうしん ゆうびん</sup>  
通信と郵便  
<sup>ゆうびん こくないゆうびん こくさいゆうびん</sup>  
郵便（国内郵便、国際郵便）  
<sup>たくはいびん</sup>  
宅配便  
<sup>でんわ</sup>  
電話

10 <sup>こうつう</sup>  
交通  
<sup>こうつうきかん</sup>  
交通機関  
<sup>てつどう</sup>  
鉄道  
  
バス  
  
タクシー  
<sup>じどうしゃ うんてん</sup>  
自動車の運転  
<sup>げんどうき つつ じてんしゃ げんつき</sup>  
原動機付き自転車（原付バイク）  
<sup>つ でんどう</sup>  
ペダル付き電動バイク  
<sup>にほん こうつう</sup>  
日本の交通ルール・マナー

11 <sup>ぎょうせいきかん</sup>  
行政機関  
<sup>とうきょう</sup>  
東京にある在外公館  
<sup>けんない しやくしょ まち むらやくば</sup>  
県内の市役所、町・村役場  
<sup>こくさいこうりゅうきょうかい</sup>  
国際交流協会

9 通信与邮递  
邮递（国内邮递、国际邮递）..... 61  
“宅配便”（上门送邮件）..... 62  
电话..... 62

10 交通  
交通工具..... 65  
铁路..... 65  
公共汽车..... 66  
出租车..... 66  
汽车的驾驶..... 67  
附原动机自行车..... 70  
带踏板的电动摩托车..... 70  
日本的交通规则・礼仪..... 70

11 行政机关  
东京的驻外公馆..... 73  
县内的市役所、町村役场..... 76  
国际交流协会..... 78

## ■緊急時の連絡先

◇ 警察 でんわ 電話: 110 (つわりようわりよう 通話料無料) げんご 言語や聴覚に障害をお持ちの方のために; ちばけんけいさつ 千葉県警察メール 110 番: <a href="https://chiba110.jp">https://chiba110.jp</a> *110番アプリシステム: 専用アプリをダウンロード (詳細は警察庁ホームページ参照) ちばけんけいさつ 千葉県警察ファックス 110 番: 0120-110-294 (つわりようわりよう 通話料無料)
かじ 火事、救急車(急病、大けが) でんわ 電話: 119 (つわりようわりよう 通話料無料)

## ■緊急時の联络方法

◇ 警察 电话号码: 110 (免费电话) 专为语言和听觉障碍人士设立的; *千葉県警察邮件 110: <a href="https://chiba110.jp">https://chiba110.jp</a> *110 APP 系统: 下载专用 APP 系统 (详情请参阅警察厅官网) *千葉県警察传真号码 110: 0120-110-294 (免费电话)
火災、救护车(急病、重伤) 电话号码: 119 (免费电话)

## ◇交通事故、盗難や暴力行為にあったとき

- ①局番なしで110番にダイヤルすると警察が対応します。
- ②名前、住所、事故や事件の起きた場所、事故や事件の内容を伝えてください。

## ◇发生交通事故、被盗与暴力行为时

- ①请拨打无局号 110，有警察予以应对。
- ②告知姓名、地址、事故或事件的发生地点，以及事故或事件的详细情况

こうつうじこ 交通事故です	Kotsu jiko desu.	是交通事故
どろぼう 泥棒です	Dorobo desu.	是被盗
けんか 喧嘩です	Kenka desu.	是打架斗殴
ばしょは( )です	Basho wa ( ) desu.	地点在( )
じゅうしょは( )です	Jusho wa ( ) desu.	地址在( )
なまえは( )です	Namae wa ( ) desu.	姓名是( )
でんわばんごう 電話番号は( )です	Denwa bango wa ( ) desu.	电话号码是( )

- ③交通事故などで負傷者がいるときは、救護が優先です。救急車を呼ぶ必要がある場合は、119番に電話して救急車を呼んでください。また、交通事故の相手がいるときは、名前、保険番号、住所、電話番号を聞いておきます。

- ③当发生交通事故有受伤人员时，应优先进行急救如需呼叫救护车，请拨打 119 呼叫救护车另外，如有造成交通事故的对方时，请问询其姓名、保险号码、地址、电话号码。

## ◇交番

千葉県警察ホームページ

<https://www.police.pref.chiba.jp/>

とうなん 盗難や暴力行為、交通事故などにあつたら、まず警察(110番)に連絡するか、近くの交番に連絡してください。交番の警察官は夜間のパトロールなども行い、犯罪の防止に努めています。

## ◇派出所(警察)

千葉県警察局网站

<https://www.police.pref.chiba.jp/>

如遇到被盗与暴力行为、交通事故等时，请首先与警察(110号)联系或到附近派出所向警察报告。

派出所警察夜间也进行巡逻等，致力于防止犯罪的工作。

**\* 警察全般について相談したいとき**

千葉県警察本部「相談サポートコーナー」

(TEL : 043-227-9110)

祝日を除く、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

**\* 希望向警察进行一般咨询时**

千葉県警察本部“咨询援助处”

(TEL : 043-227-9110)

星期一至星期五上午8时30分至下午5时15分，节假日除外，

**◇ 救急車を呼ぶとき（急病や大けがをしたとき）**

電話：119（通話料無料）

**◇ 呼叫救护车时（急病与重伤时）**

电话号码：119（免费电话）

① 局番なしで119をダイヤルすると、消防署が対応します。

① 请拨打无局号电话119号，消防署予以对应。

かじ 火事です	Kaji desu	发生火灾
きゅうきゅうしゃ 救急車をお願いします	Kyukyusha wo Onegaishimasu	请来救护车
( )が(病気が)です *状態を説明します。 *アレルギーなど、必要な情報も伝えま す。	( ) ga (Byouki/Kega) desu	( ) (生病、受伤)了 * 说明情况。 * 同时说明是否有药物过敏等必要 信息。
ばしょ 場所は( )です	Basho wa ( ) desu	地点在( )
じゅうしょ 住所は( )です	Jusho wa ( ) desu.	地址在( )
なまえ 名前は( )です	Namae wa ( ) desu	姓名是( )
でんわばんごう 電話番号は( )です	Denwabango wa ( ) desu	电话号码是( )

**\* 病气やけがの状態**

**\* 病情或伤势的情况**

しゅつけつ 出血	Shukketsu	出血
こっせつ 骨折	Kossetsu	骨折
やけど 火傷	Yakedo	火伤
こきゅうこんなん 呼吸困難	Kokyu konnan	呼吸困难
けいれん 痙攣	Keiren	痙攣
むね くるしい 胸が苦しい	Mune ga kurushii	胸闷
こうおつ 高热	Konetsu	发高烧
い いたい 胃が痛い	I ga itai	胃痛
いしきふめい 意識不明	Ishiki fumei	昏迷不醒

◇ 緊急で医療を受けるための準備

- ① 緊急時に相談できる医者を作っておくと、病院を紹介してもらったり、予約をしてもらえます。
- ② 緊急時の支払いに備えてマイナンバーカードと現金20,000円ぐらいは用意しておく必要があります。
- ③ かかりつけの病院がある場合、診察券も用意しておきます。

\* 救急医療問診表（日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・タイ語・ポルトガル語・タガログ語・ペルシャ語）

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

◇ 为紧急就医做好准备

- ① 如有紧急时可以咨询的医生，可介绍医院并进行预约。
- ② 需要准备好个人编号卡和约 20,000 日元的现金，以备紧急时使用。
- ③ 如有常去的医院，也请备好“诊察券”（挂号证）。

\* 急救医疗问诊表（日语・英文・中文・韩语・西班牙语・泰语・葡萄牙语・他加禄语・波斯语）

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

◇ 千葉県内の夜間・休日急病診療所

夜間・休日診察の医療機関は、市町村の広報紙などに掲載されています。

また、「ちば救急医療ネット」で調べることができます。

日本語対応のみ医療機関も含まれます。詳しくは、千葉県外国人相談にお問い合わせください。

(TEL : 043-297-2966)

・ちば救急医療ネット(日本語のみ)

<https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

◇ 叶县内の夜間、休日急診療所

夜間・休日診療の医療機関刊登在市町村の宣传报上。

另外还可以在“千葉急救医疗网”上查询。

包括仅限日语对应的医疗机构。

千葉县咨询窗口联系 (043-297-2966)

・千葉急救医疗网 (仅限日语)

<https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

■ 各種相談窓口

■ 各种咨询窗口

外国人相談一覧表

千葉県内外国人公共咨询窗口

市 / 运营团体	电话号码	地址	对应语种	日期	时间
(公財)ちば国際コンベンションビル （公益財団法人） 千葉国際大会办事处	043-297-2966	邮编 261-7114 千葉市美滨区中 瀬 1-3 幕张 Techno Garden D Bidg. 14 层	英、中、西、 他加禄、越南、韩、 尼泊尔语、泰、葡、 印尼语、俄、印地 语	星期一～五	上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00

市 / 运营团体	电话号码	地址	对应语种	日期	时间
公益財団法人千葉市国際交流協会 公益財団法人千葉市国際交流協会	043-306-1034	邮编 260-0013 千叶市中央区中央 3-3-1 藤本第一生命大厦 2 楼	英	星期一、五	上午 9:00 到下午 3:30
				星期三、四、六	上午 9:00 到下午 4:30
				星期二	上午 9:00 到下午 7:30
			中	星期一、二、四	下午 9:00 到下午 7:30
				星期三、五	下午 2:00 到下午 7:30
				星期六	上午 9:00 到下午 3:30
			韩朝	星期三、五	下午 2:00 到下午 7:30
				星期六	上午 9:00 到下午 3:30
			西	星期一、四	下午 2:00 到下午 7:30
				星期六	上午 10:00 到下午 4:30
越南	星期一、四、五	上午 10:00 到下午 4:30			
乌克兰	星期二、三、五	上午 10:00 到下午 3:30			
八千代市 八千代市	047-487-6310	邮编 276-0027 八千代市村上园 区 2-9-103	英、西、葡	星期一至六	上午 9:00 到下午 5:00 口译者 下午 1:00 到下午 4:00
市川市 市川市	047-712-8675	邮编 272-8501 市川市八幡 1-1-1	英、中、西、韩、葡、他加禄、越南、泰、俄、仏、尼泊尔、印尼、印地、高棉、缅甸、乌克兰、马来、蒙古、僧伽罗、乌尔都、孟加拉、阿拉伯	星期一至五	上午 10:00 到下午 5:00
	047-712-8675	邮编 272-0192 市川市末广 1-1-31		星期一至五	上午 10:00 到下午 5:00
船橋市 船桥市	050-3101-3495	邮编 273-8501 船桥市湊町 2-10-25	英、中、韩、越南、尼泊尔、印尼、他加禄、泰、葡、西、印地	星期一至五	上午 9:00 到下午 5:00
浦安市 浦安市	047-712-6910	邮编 279-8501 浦安市猫实 1-1-1	英	星期一至五	上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			中	星期一、二	
			其他的（译机器）	星期一至五	
松戸市 松户市	047-366-9151	邮编 271-8588 松戸市根本 387-5	英、中、韩、葡、西、俄、印尼、印地	星期一至五	上午 8:30 到下午 4:30
			越南、尼泊尔、泰、仏、他加禄	星期一至五	上午 9:00 到下午 4:30

市 / 运营团体	电话号码	地址	对应语种	日期	时间
流山市 流山市	04-7128-6007	邮编 270-0111 长岭山市江户川 台东 1-4 (JA 长岭 山市大楼 3 层)	英	星期一、三、五	上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
鎌ヶ谷市 鎌谷市	047-442-1850	邮编 273-0101 鎌谷市富冈 1-1-3	英、中、西、 他加禄	不规律的	上午 10:00 到 4:00
柏市 柏市	04-7168-1033	邮编 277-8505 柏市柏 5-10-1	英	星期四	下午 1:00 到 5:00
			中	星期三、五	
			西	星期一	
			韩	第 2, 4 星期二	
我孫子市 我孙子市	04-7183-1231	邮编 270-1166 我孙子市我孙子 4-11-1 市民广场 大厦	英、中、西、韩朝、 泰、仏	每天(星期四除 外)	上午 10:00 到下午 5:00
成田市 成田市	047-620-1507	邮编 286-8585 成田市花崎町 760	英、中、韩、西、 葡、泰、越南、印 尼、他加禄、尼泊 尔、印地、马来、 缅甸	星期一～五	上午 9:00 到下午 5:00
			俄、仏	星期一～五	上午 10:00 到下午 5:00
佐倉市 佐仓市	043-484-6326	邮编 285-0025 佐仓市楠木町 198-2 佐仓彩虹广场大 厦	英、中、西、达里	星期一～五 (需要预约)	上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
四街道市 四街道市	043-312-6173	邮编 284-003 四街道市鹿渡 2001-10	英、中	星期一、三、五 (需要预约)	上午 10:00 到下午 3:00
印西市 印西市	0476-33-4068	邮编 270-1396 印西市大森 2364-2	日语	第 3 星期三 需要预约	上午 9:00 到下午 4:00
白井市 白井市	047-492-1111	邮编 270-1492 白井市复 1123	英 其他的(译机器)	星期一～五	上午 8:30 到下午 5:15
富里市 富里市	0476-93-1117	邮编 286-0292 富里市七荣 652-1	英、他加禄	星期一～五	上午 9:00 到下午 5:00
東金市 东金市	0475-50-1114	邮编 283-8511 东金市东岩崎 1-1	英、中、韓、西、 葡、他加禄、越南、 尼泊尔	星期一～五	上午 8:30 到下午 5:15
			泰、印地、印尼、 缅甸、马来	星期一～五	上午 9:00 到下午 5:15
			仏、俄	星期一～五	上午 10:00 到下午 5:15
			乌克兰	需要预约	

市 / 运营团体	电话号码	地址	对应语种	日期	时间
茂原市 茂原市	0475-20-1651	邮编 297-8511 茂原市道表 1	英 其他的 (译机器)	星期一～五	上午 8:30 到下午 5:15
鴨川市 鴨川市	04-7093-5931	邮编 296-8601 鴨川市横渚 1450	英、他加禄、 其他 (译机器)	星期一～五	上午 8:30 到 12:00 下午 1:00 到 4:30
君津市 君津市	0439-54-9877	邮编 299-1152 君津市久保 2-11-21	英、中、韩朝、他 加禄	星期二、四、五 (需要预约) * 仅限来所	上午 9:00 到下午 2:00
市原市 市原市	0436-23-9866	邮编 290-8501 市原市国分寺台 中央 1-1-1	英	星期二、五	上午 9:30 到 12:00 下午 1:00 到 3:30
	0436-24-3934	邮编 290-0081 市原市五井中央 西 1-1-25-2F	西	星期五 (第 1、 第 3)	下午 1:00 到 4:00
			葡	星期三 (第 1、 第 3)	上午 9:00 到 12:00

◇法テラス多言語情報提供サービス

借金、離婚、労働、事故など、通訳を介して日本の法律制度や弁護士会など関係機関を紹介しします

電話相談

電話: 0570-078377

\* 通訳を交えて、3者 (相談者、職員、通訳) 間で話すことができます。

受付: 月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00

対応言語: 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

・法テラス千葉

電話: 050-3383-5381

住所: 千葉市中央区中央4-5-1 Qiball (きぼーる) 2階

・法テラス松戸

電話: 050-3383-5388

住所: 松戸市松戸1879-1 松戸工商会議所会館3階

<http://www.houterasu.or.jp/>

◇外国人のための人権相談所 (法務省)

・外国語人権相談ダイヤル

電話: 0570-090911

英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、

◇法律平台多语种信息提供服务

就借钱、离婚、工作、事故等，通过翻译介绍日本的法律制度、律师会等相关机构。

电话咨询

电话: 0570-078377

\* 通过口译人员在三方 (咨询人、工作人员、译员) 间对话。

受理: 星期一到星期五 上午 9:00～下午 5:00

对应语种: 英语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、韩语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、泰语、印度尼西亚语

・千葉司法援助中心

电话: 050-3383-5381

地址: 千葉市中央区中央 4-5-1 Qiball 2 楼

・松戸司法援助中心

电话: 050-3383-5388

地址: 松戸市松戸 1879-1 松戸工商会议所会館 3 楼

<http://www.houterasu.or.jp/>

◇面向外国人的人权咨询所 (法務省)

・外语人权咨询热线

电话: 0570-090911

英语、汉语、韩语、他加禄语、葡萄牙语、越南语、

ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語  
月～金 午前9:00～午後5:00

#### ◆外国語インターネット人権相談受付窓口

多言語でのインターネット人権相談受付窓口を設置しています。

全国どこからでも人権相談を受けることができます。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

#### ◇外国人結核電話相談（公益財団法人結核予防会）

電話：03-3292-1218・1219

FAX:03-3292-1290

英語、韓国語（予約制）、中国語、ベトナム語、ミャンマー語（午前中のみ）、ネパール語（第2、第4火曜日の午前中のみ）

毎週火曜日（午前）10:00～12:00、  
（午後）1:00～3:00

FAXは常時、受付けています。

#### ◇外国語によるDV相談（女性サポートセンター）

電話：043-206-8002

英語、中国語、韓国語、タガログ語

\*予約制

\*女性専用です。

\*24時間、365日受け付けていますが、外国語での相談は来所のみです

#### ◇子ども・若者の悩みの相談（ライトハウスちば）

電話：043-420-8066

英語、中国語

\*外国語で相談できる日は、下記URLでご覧になれます。

<https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel>

#### ◇ファミリーセンター・ヴィオラ

外国語による福祉相談

電話：0438-53-3453

ベトナム語、タイ語

尼泊尔語、西班牙语、印尼語、泰語

星期一～五 上午9:00到下午5:00

#### ◆外语互联网人权咨询服务台

我们设立了多语种互联网人权咨询服务台。

在日本的任何地方都可以咨询人权问题。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

#### ◇外国人结核电话咨询（公益財団法人結核予防会）

電話：03-3292-1218、1219

传真：03-3292-1290

英語、韓国語（仅限预约）、汉语、越南語、緬甸語（仅限上午）、尼泊尔語（仅在第2和第4个周二上午时段）

每周星期二 上午10:00到12:00

下午1:00到3:00

随时接受传真。

#### ◇家庭暴力外语咨询（女性支援中心）

電話：043-206-8002

英語、汉语、韓国語、他加祿語

\* 仅限预约。

\* 女性专用。

\* 一年365天，每天24小时受理。外语咨询仅限亲自到访。

#### ◇儿童和青少年问题的咨询（千叶光明之家）

電話：043-420-8066

英語、汉语

\*可用外语咨询的日期，参阅以下URL。

<https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel>

#### ◇家庭中心 Viola

使用外语进行福利咨询

電話：0438-53-3453

越南語、泰語

◇日本語の話せる人は下記に相談してください。  
(千葉県)

交通事故相談 電話:043-223-2264

法律相談 電話:043-223-2249,2250(予約制)

医療相談 電話:043-223-3636

救急安心電話相談 電話:#7119 または

03-6810-1636

(月～土曜日 午後6時～翌午前8時)

日曜日・祝日 午前9時～翌午前8時)

こども急病電話相談: #8000 または

043-242-9939

(午後7時～翌午前8時)

◇ 懂日语的人请向下列机构咨询。

(千葉県)

交通事故咨询 电话:043-223-2264

法律咨询 电话:043-223-2249,2250(预约制)

医疗咨询 电话:043-223-3636

紧急救援电话咨询 电话:#7119 或

03-6810-1636

(星期一～六 下午6点～翌日上午8点)

星期天和节假日 上午9点～翌日上午8点)

儿童突发疾病的电话咨询: #8000 或

043-242-9939

(下午7点～翌日上午8点)

## ぼうさいじょうほう 防災情報

ちばけんぼうさい

### ◇千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについては、英語・ハンガール・中国語・スペイン語・ポルトガル語で表記しています。

- ・県内の地震・津波・台風等の情報
- ・避難指示情報、避難所開設
- ・被害情報などの緊急・災害情報
- ・天気予報等の気象情報
- ・鉄道・道路等の交通運行情報
- ・電気・水道等のライフラインに関する情報

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

### ◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ

#### 「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提供しています。

- ・ダウンロード URL

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone:

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

### ◇NHK WORLD -JAPAN

災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプッシュ通知で受け取ることができます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ひごころの備え

### ◇備蓄品の準備

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

備蓄には、日ごろの食料品をおめに買い置き、古いものから順に使い、使った分を補充していく「ローリングストック」という方法があります。比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることもできます。

## ■防災情報

### ◇千葉県防災门户网站

提供下列信息。一部分网页以英文、朝韩文、中文、西班牙文、葡萄牙文标记。

- ・县内地震、海啸、台风等的信息
- ・提供避难指示资讯、设立避难所
- ・被害信息等紧急灾害信息
- ・天气预报等气象信息
- ・铁路、道路等的交通运行信息
- ・电、自来水等生命线相关信息

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

### ◇针对外国游客推送型信息发送 APP

#### “Safety tips”

本 APP 用多语言提供紧急地震速报、海啸警报，以及发生各种灾害时有用的便利功能。

- ・下载 URL

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone:

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

### ◇NHK WORLD-JAPAN

发生灾害时，可以通过推送通知接收多语言的紧急消息。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■平时的准备

### ◇储备品的准备

当灾难发生时，电力、煤气、自来水等民生所需，以及货物流通可能会停止。为了应对这种情况，请储备至少三天的食物和生活必需品，最好是一周的量，以备不时之需。

可以采用「滚动储备」的方式来储备，即购买较多的日常食品，先用最旧的，然后补充用过的东西。可以相对轻松地准备长期库存，如果有了卡式炉，也可以像平常一样吃上热的饭菜。

### 〔備蓄品の例〕

- ・ 水（1人1日3リットル、1週間分程度）、カセットコンロ、カセットボンベ、食料（米、カップ麺、レトルト食品、菓子など）
- ・ 携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
- ・ 必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

### 〔非常持出品の例〕

- 水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

### ◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行い、耐震補強をしておきましょう。

大きな家具はしっかり固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきます。

感震ブレーカーは、揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

### ◇危険な場所や避難場所の確認

台風や大雨、津波などが起こった時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。

安全に避難するため、災害に応じた避難場所や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

### ◇防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起こったときの行動を確認しておきましょう。

### 〔储备品例〕

- ・ 水（1人1天3升、1周の量左右）、卡式炉、卡式气罐、食物（米、碗面、蒸馏袋装食品、点心等）
- ・ 便携式收音机、简易厕所、手机电池、手电筒、垃圾袋
- ・ 必要的常备药、生理用品、奶粉、尿布等

### 〔紧急携带品例〕

- 水、□应急食品、□手机电池、□手电筒、□头盔・防灾头巾、□常备药、□现金、□存折・印章、□毛巾、□换洗衣服、□口罩、□雨具、□纸巾、□打火机・蜡烛、□垃圾袋等

### ◇抗震化和家具の固定、感震电闸的设置

旧建筑和木制住宅；位于填埋地，低湿地，填土造地的住宅；1楼墙壁较少的住宅等，请进行抗震诊断，做好抗震加固。

大件家具固定牢靠，卧室，儿童房间不放大件家具。为了不妨碍避难，请将家具固定好，考虑好配置方式。玻璃请贴上防止飞溅的薄膜。

感震电闸在感知到晃动时，将自动关闭电闸或插座的电源。对预防电气火灾有效。

### ◇确认危险场所和避难场所

在发生台风、大雨、海啸等时，请事先确认市町村的防灾地图上可能发生浸水的危险场所以及塌方的危险场所等。

为了安全避难，请事先确认与灾害相关的避难场所和路线。大雨时和海啸时的避难场所可能不同。

### ◇防灾训练

日本是世界上为数不多的地震多发国家。平时请参加市町村，町内会，自治会，自主防灾组织等举行的防灾训练，确认灾害发生时应采取的行动。

## ■地震が起こったら

### ①緊急地震速報

地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。

### ②地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。

### ③揺れが収まったら

津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

### ④避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持ち出し品を用意し、徒歩で避難します。

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておく、自動的に電気を止めてくれます。離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

## ◇災害用伝言ダイヤル〈171〉

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

### ◇Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

### ◇携帯電話災害用伝言版

〈NTTドコモ〉

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

(日本語)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>

(英語)

〈au〉

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

(日本語)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

(英語)

〈ソフトバンク〉

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

(日本語)

## ■地震発生時

### ①緊急地震速報

在発生地震前、可能会发出紧急地震速报，预告接下来将发生地震。在发生地震前的些许时间内，请做好保护自己的准备。

### ②地震発生

钻到餐桌或书桌下保护身体，等待晃动停止。

### ③震动停止后

在有海啸或塌方危险的地方，请立即避难。

迅速关火，打开门窗确保逃生口。

### ④避难、确认家人的安危

通过收音机等确认正确的信息，如果有房屋倒塌的危险则应避难。穿好鞋，准备紧急携带品，步行避难。

避难前关掉电源电闸。如果设置了感震电闸则可自动关闭。确认其他地点的家人安危。尽量不使用电话，而使用灾害留言服务。

## ◇灾害专用留言电话〈171〉

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

### ◇Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

### ◇手机灾害专用留言板

〈NTT Docomo〉

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

(日文)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>

(英文)

〈au〉

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon>

(日文)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon>

(英文)

〈软银〉

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

(日文)

〈ワイモバイル〉

<http://www.ymobile.jp/service/dengon>

(日本語)

〈楽天モバイル〉

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/)

(日本語)

### ⑤ 応急救護

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

### ⑥ 避難所

各市町村にあります。無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

### ◇ 津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいるときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

### 〈津波に対する心得〉

- ① 強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。
- ② 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。
- ③ 津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

〈Y!mobile〉

<http://www.ymobile.jp/service/dengon>

(日文)

〈乐天电信〉

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/)

(日文)

### ⑤ 急救

大災害時救援隊无法立即赶来。附近的人们互相帮助开展灭火和救援活动。平时请参加防灾训练，做好练习。

### ⑥ 避难所

避难所分布于各个市镇。属于免费、任何人都可以使用、并可提供过夜住宿。

随时通过收音机等收集信息。

可提供食物，但先请用储备品克服困难。

以自主防灾组织为中心，在避难所重视互相帮助。

### ◇ 海啸

千葉県三面环海，地震时存在海啸的担忧。

在海岸时若感觉到地震，应尽可能远离海岸向高地逃离。

### 〈对于海啸的心得〉

- ① 感觉到强烈地震时，或较弱的地震但长时间轻微晃动时，请立即离开海岸，到高处避难。
- ② 即使没有感觉到地震，在发布海啸警报时也要立即避难。
- ③ 海啸会反复袭来，在警报解除前请保持避难。

・ 災害のときによく使われる日本語 災害时常用的语言

避難 hinan	にげること	逃离, 逃避
高台 takadai	高いところ	高处
迂回 ukai	違う道を行く	走不同的道路
安否 anpi	大丈夫かどうか	是否安全
停電 teiden	電気が止まる	停电
断水 dansui	水道が止まる	停水
給水車 kyusuisya	水を配る車	配水车
不通 futsu	通ることができない	不能通行

■ 台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

◇ 台風・大雨に対する備え

- ①家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高い場所へ移動します。
- ②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。
- ③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。
- ④気象情報に注意してください。
- ⑤むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。
- ⑥病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。
- ⑦市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

◇ 避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングを考えましょう。警戒レベル3「高齢者等避難」、4「避難指示」が発令されたときは、すぐに避難してください。  
 [警戒レベル1] 災害への備えを確認しましょう。気象庁から「早期注意情報」が発表されます。

■ 台風・大雨

在日本，每年有很多台风侵袭，因强风和暴雨时常发生大的灾害。请注意气象信息，事先采取充分的对策。同时，市町村发布避难信息时，请立即避难。

◇ 应对台风、大雨的准备

- ①检查家的周围，将可能会被吹飞的物品全部搬入室内或者固定好。有浸水危险的地方，将家财器具和食品等生活用品移动至高处。
- ②为防止停电，请准备好手电筒、便携式收音机、手机电池等。
- ③为防止断水，请事先确保饮水。
- ④请注意气象信息。
- ⑤请不要随意外出。公共交通工具可能会提前停止运行，请注意运行信息。
- ⑥将病人、婴幼儿、残疾人移动至安全场所。

⑦请注意市町村发布的避难相关信息，尽快避难。避难需要花费时间的家庭，请尽早开始移动。

◇ 避难行动

根据「警戒级别」考虑避难时间。。  
 发布警戒等级 3「老年人等的避难」、4「避难指南」时请立即避难。

【警戒等级 1】确保做好防灾准备。日本气象厅将发布「预警信息」。

【警戒レベル2】避難場所や道順などを確認しましょう。  
気象庁から「気象注意報」が発表されます。

【警戒レベル3】避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難しましょう。市町村から「高齢者等避難」が発令されます。

【警戒レベル4】危険な場所から全員が避難しましょう。市町村から「避難指示」が発令されます。

【警戒レベル5】災害が発生又は切迫しています。命を守る行動をとりましょう。市町村から「緊急安全確保」が発令されます。

## ■火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

### ◇火事を起さないためのポイント

- ①寝たばこは絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れたところで使う。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
- ⑤寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
- ⑥火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
- ⑦隣近所の協力体制をつくる。

【警戒等級2】確認避難地点和路线。日本气象厅将发布「天气警报」。

【警戒等級3】需要时间撤离的老年人、残疾人士、婴幼儿等应立即避难。市町村将发布“老年人等进行避难”。

【警戒等級4】让所有人撤离危险区域。市町村将发布“避难指示”。

【警戒等級5】灾难已经发生或即将发生。请采取保护生命安全的行动。町村将发布「紧急安全警报」。

## ■火灾

日本の房屋与公寓等多为木造，房间里榻榻米、隔扇等易燃物品较多。应从平时就充分注意防火。

### ◇避免发生火灾的要点

- ①绝不可睡觉吸烟。
- ②炉子在远离易燃物品的地方使用。
- ③离开煤气灶时一定要关火。
- ④所有住宅需要安装火灾报警器。
- ⑤为了防止卧具、衣物、窗帘起火，请使用防火品。
- ⑥请安装住宅用灭火器，以便将火灾在不大时灭掉。
- ⑦与附近的人建立帮助体制。

日本で生活するときには、各種の行政手続き（住民登録、出生届、婚姻届、離婚届、死亡届、印鑑登録、国民健康保険、税金など）が必要になります。これらは、主に居住している市区町村役所で受け付けています。これらの手続きをすると各種の交付を受けることができます。

### ■住居地の（変更）届出

住居地の届出をすると、日本人と同様に、外国人住民の方についても住民票が作成されます。

#### ・新たに来日された方

出入国港において在留カードが交付された方（注）は、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、市区町村役所の窓口でその住居地を届け出てください。  
（注）パスポートに「在留カードを後日交付する」旨の記載がなされた方は、パスポートを持参してください。

#### ・引越しをされた方

中長期在留者の方、住居地を変更した時は、移転した日から14日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市区町村役所の窓口でその住居地を届け出てください。

### ■マイナンバー制度

住民票のある外国人（中長期在留者、特別永住者等）には、日本人と同様にマイナンバーと呼ばれる12桁の個人番号が市町村から通知されます。この個人番号は、社会保障や税、災害安否等に活用されます。

#### ◇マイナンバーカード

マイナンバーカードを受け取るには、申請が必要です。郵送やスマートフォン、パソコンなどで、申請ができます。マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書として利用でき、医療機関で診察を受ける時や、コンビニエンスストアで住民票の写し等を取得する時に使用されます。

また、在留資格認定証明書交付申請や在留資格変更許可申請などの在留手続をオンラインで申請できます。

在日本生活時、需要办理各种行政手续（居民登记、出生登记、结婚登记、离婚登记、死亡登记、印鉴登记、国民健康保险、税金等）。这些主要是由所居住的市区町村役所受理。办理手续后，即可享受各种福利待遇等。

### ■居住地的（変更）申报

向居住地申报后，外籍居民与日本人同样将制作居民票。

#### ・新晋来日人员

在出入境管理局拿到在留卡的人员（注）请于确定居住地后14日之内，携带在留卡到市区町村役所窗口申报现居住地。

（注）护照后标注有“在留卡日后发放”的人员请携带护照。

#### ・搬迁的人员

中长期在日人员的居住地发生变更时，请于搬迁后14日之内，携带在留卡到迁入地市区町村役所窗口提交迁入申请。

### ■个人编号制度

拥有住民票的外国人（中长期在日人、特别永住者等）将和日本人一样，由市町村通知获得12位的个人编号。此个人编号将用于社会保障、税务以及灾害安全等领域。

#### ◇个人编号卡

要取得个人编号卡，您需要提出申请。

您可以通过邮寄、智能手机或电脑等方式申请。

「个人编号卡」可作为确认本人身份的身份证，在医疗机构接受诊察，或在便利店领取住民票副本等时使用。您还可以在线申请居留资格证明书或申请居留资格变更许可等居留手续。

(マイナンバーカード総合サイト)

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

## ■結婚をしたとき《婚姻届》

日本で結婚する場合、日本人配偶者は戸籍謄本を、外国人は下記の書類(提出書類が外国語の場合には、日本語の訳文も必要となります)を持って、居住地の市区町村役所に婚姻の届出をします。

自国の大使館又は領事館へ届出が必要な場合は、市区町村役所で婚姻届受理証明書をもって、届出をします。在留手続きや住民登録について変更がある場合は、それらの手続きも必要となります。

詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

### ◇必要書類

#### ①婚姻届出書

(市区町村役所に置いてあります。)

#### ②パスポート

③婚姻要件具備証明書(結婚する相手が独身であり、自国の法律で結婚できる条件を備えているということや、自国政府が証明した公的文書のことです。自国に戸籍制度がある場合には戸籍謄本がこれに当たります。)

- ・日本にある大使館又は領事館で発行してもらいます。
- ・日本語以外の言葉で書かれている場合には、翻訳者名を付けた日本語訳が必要です。

必要書類については、市区町村役所に確認してください。

## ■離婚をしたとき《離婚届》

夫婦のどちらかは日本人の場合、夫婦ともに同意すれば、離婚することができます。下記の書類を持って、居住地の市区町村役所に離婚の届出をしてください。

夫婦双方が外国人の離婚については、居住条件によって届出することができない場合がありますので、詳しいことはそれぞれの大使館又は領事館と、居住地の市区町村役所で確認してください。

### ◇必要書類

#### ①離婚届出書

#### ②日本人配偶者の戸籍謄本

#### ③日本人配偶者の住民票

#### ④パスポート

## ■結婚時“結婚登記”

在日本結婚時、日本人配偶者須持し戸籍謄本、外国人須持し下列证件等(提交的证件为外语时、需要有日语的翻译版本)、到居住地の市区町村役所办理结婚登记。

需要到本国驻日本大使馆或领事馆登记时、应在市区町村役所领取婚姻登记受理证明书、再办理登记。在留手续与住民登记有变更时、也需要办理这些手续。

详情请至市区町村役所进行咨询。

### ◇必需证件等

#### ①结婚登记书

(市区町村役所领取)

#### ②护照

③婚姻要件具备证明书(由本国政府证明结婚对象为独身、根据本国法律具备结婚条件的正式文书。本国有户籍制度时相当于户籍謄本)

- ・由驻日本大使馆或领事馆发行。
- ・非日文时、需要附有翻译者姓名的日文译文。

所需的相关资料请向市区町村役所进行确认。

## ■离婚时“离婚登记”

如夫妇一方是日本人时、双方都同意离婚时、须持下列证件等向居住地の市区町村役所提出离婚登记。

夫妇双方都是外国人时、有时不能按居住条件进行登记、具体请向各自国家驻日本大使馆或领事馆、居住地の市区町村役所询问。

### ◇必需证件等

#### ①离婚登记书

#### ②日本人配偶者の戸籍謄本

#### ③日本人配偶者居民票

#### ④护照

必要書類については、市区町村役所に確認してください。

## ■妊娠したとき《母子健康手帳》

妊娠したとき、市区町村役所に届出をすると「母子健康手帳」が交付されます。妊娠から生まれた子どもの予防接種、健康診査などを記録します。(→P31) 詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

## ■子どもが生まれたとき《出生届》

### ◇国籍

両親のどちらかが日本人で法的結婚をしている場合は、日本国籍が取れます。同時に、子どもが日本以外の国籍も取る場合は、22歳までにどちらかの国籍を選びます。両親とも外国籍の場合は、日本で生まれても日本国籍を取ることができません。両親の国の法律に従って国籍を取ります。

### ◇出生の手続き

- ①子どもが生まれてから14日以内に出生地の市区町村役所の住民課に出生届を提出します。届出書は、市区町村役所にもありますが、通常、出産した病院で渡される出生証明書と一体になっています。
  - ・母子健康手帳の出生届出済証明の記載、乳幼児の医療費の助成、児童手当、国民健康保険に加入している人は出産一時金の申請や子どもの加入の手続きなども市区町村役所で併せて行います。
- ②自国の在日大使館又は領事館に出生届を提出し、子どものパスポートを受け取ります。
- ③日本で出生し、60日以上在留する場合は、出生から30日以内に住居地を管轄する地方入国管理官署に在留資格の取得許可申請が必要です。(→P23 出生による在留資格の取得 参照)

## ■子どもを養育するとき《児童手当》

子どもを養育している人は、中学校を卒業するまでの子ども1人につき、月額1万円(3歳未満と第3子以降の小学生までは1万5千円)の子ども手当が受給できます。受給するには、お住まいの市区町村への申請が必要です。詳しいことは、市区町村役所に問い合わせてください。

所需的相关资料请向市区町村役所进行确认。

## ■怀孕时“母子健康手册”

怀孕时，向市区町村政府申报后，将发放“母子健康手册”。记录怀孕至孩子出生的预防接种、健康检查等信息。(→P31) 详情请至市区町村役所进行咨询。

## ■孩子出生时“出生登记”

### ◇国籍

如果父母中有一方与日本人按照法定结婚时，可以取得日本国籍。同时，若孩子取得日本以外的国籍时，22岁之前需要选择一个国籍。

父母都是外国籍时，即使在日本出生也无法取得日本国籍。将按照父母所在国的法律取得国籍。

### ◇出生登记

- ①孩子出生后，须在14天以内向出生地的市区町村役所居民课办理出生登记，登记表可在市区町村役所领取，通常与分娩医院领取的出生证明书为一体。
  - ・母子健康手册的出生登记完毕证明的记载、婴幼儿医疗费补助、儿童补贴、加入国民健康保险者的分娩育儿一次性补助费申请与孩子的加入手续等，均可在市区町村役所一并办理。
- ②须向本国驻日大使馆或领事馆办理出生登记，领取孩子的护照。
- ③出生在日本，并在留60天以上时，必须在出生后30天之内，前往管辖居住地的地方入国管理官署申请取得在留资格的许可。(参阅P23“出生后取得在留资格”)

## ■养育孩子时“小孩补贴”

养育孩子的人可以领取每个小孩每月1万日元的小孩补贴，直至初中毕业为止(不到3岁和第3个小孩后直至小学生为止为1万5千日元)。

要领取需向所在的市区町村申请。具体情况请向市区町村役所询问。

## ■亡くなったとき《死亡届》

死亡したときは、7日以内に医師又は検死官の死亡診断書を持って居住地の市区町村役所に届出をします。死亡届書は通常、死亡診断書・死体検案書と一体となっています。また、自国の大使館又は領事館にも届出をします。亡くなった人の在留カードは出入国管理局へ返還します。

## ■自動車、土地、家を買ったり、権利に係わる契約をするとき《印鑑登録》

日本では、サインと同じような意味で、自分の名前が刻印してある印鑑(“ハンコ”とも言われています)を使います。居住地の市区町村役所に申請し登録した印鑑を「実印」と言い、印鑑登録をすると、「印鑑登録証(カード)」が発行されます。自動車の登録、不動産売買や商取引など権利に係わる契約をするときに、実印や印鑑登録証明書が必要となります。印鑑登録証明書は、市区町村役所で印鑑登録証を提示し、印鑑登録証明書交付申請書を記載して申請します。

## ■在留の手続き

日本に在留するときには、出入国管理局で手続きが必要です。出入国管理局では、日本において活動できる範囲(「在留資格」といいます)と滞在できる期間(「在留期間」といいます)が記載された上陸許可証印をパスポートに押印します。在留資格以外の活動をするときや、在留期間を過ぎて滞在するときも、出入国管理局で手続きします。これらの手続きをしないと、処罰されたり、強制退去させられることがあります。

入国・在留資格について詳しいことは、地方出入国管理局(P22)、または下記「外国人在留総合インフォメーションセンター」へお問い合わせください。

### ◇外国人在留支援センター(FRESC)

外国人の在留を支援する複数の関係機関が入居しています。  
平日 午前 9:00 - 午後 5:00

## ■死亡時“死亡登記”

死亡後7天以内、須持医生或验尸官的死亡诊断书向居住地的市区町村役所登记。死亡登记书通常与死亡诊断书、尸体鉴定书为一体。另外，还须向本国驻日本大使馆或领事馆提出登记。  
死亡者的外在留卡应返还给入境管理局。

## ■购买汽车、土地、房屋、签署有关权利的同时“印鉴登记”

在日本，等同于签字之意，使用刻印自己姓名的印鉴(也称“印章”)。向居住地的市区町村役所申请、登记的印鉴称为“实印”，办理印鉴登记后，即可发行“印鉴登记证(卡片)”。  
签署汽车登记、不动产买卖与商务交易等有关权利的合同时，需要实印与印鉴登记证明书。到市区町村役所，出示印鉴登记证，填写印鉴登记证明书交付申请书，即可申请领取印鉴登记证明书。

## ■在留手続

日本に在留時、需要到入国管理局办理手続。  
在入国管理局、将记载可在日本从事活动的范围(称为“在留资格”)与可滞在期间(称为“在留期间”)的上陆许可证印盖在护照上。  
从事在留资格以外活动时、已过在留期间仍逾期滞有时、均需到入国管理局办理手続。不办理这些手続、会受到处罚或被强制送还。  
有关入国、在留资格等的具体情况、请向各地的法务省入国管理局询问。

关于入国・在留资格的详情、请咨询地方入国管理官署(P22)或下述“外国人在留综合信息中心”。

### ◇住日外国人支援中心(FRESC)

在日本有许多支援外国居民的相关机构。

工作日的上午 9:00-下午 5:00

とうきょうとしんじゅくくよつや よつや かい  
東京都新宿区四谷 四谷タワー13階  
TEL 0570-011000  
TEL 03-5363-3013 (IP,海外)

### 〔センター内の行政機関〕

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちやう  
出入国在留管理庁  
とうきょうしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよく  
東京出入国在留管理局  
とうきょうほうむきよくじんけん よう ぶ  
東京法務局人権擁護部  
ほう  
法テラス  
とうきょうろうどうきよくがいこくじんとくべつそうだん しえんしつ  
東京労働局外国人特別相談・支援室  
とうきょうがいこくじん こよう  
東京外国人雇用サービスセンター  
がいむしやう  
外務省ビザ・インフォメーション  
にほんほうえきしんこうきこう  
日本貿易振興機構(ジェトロ)

とうきょうしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよくよつや ぶんちやうしや  
◇東京出入国在留管理局四谷分庁舎(FRESC 内)  
にほん ざいりゆう がいこくじん がいこくじん こよう きぎやう  
日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業  
かんけいしやとう ややくせい こべつそうだん おこな  
関係者等へ、予約制による個別相談を行っています。

### ざいりゆうそうだん 在留相談

よやくせんようでんわ  
予約専用電話: 03-5363-3025

げんご たいおう  
(21言語に対応)

よやくせんよう  
予約専用フォーム:

にほんご  
日本語:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

えいご  
英語:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

じゅうしよ とうきょうとしんじゅくくよつや よつや かい  
住所: 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー13階  
げつ きん ぜん 9:00 ~ 午後 5:00  
えいご ちゆうごくご かんこくご  
英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インド  
ネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語

### ◇外国人在留総合インフォメーションセンター

(平日午前 8:30 - 午後 5:15)

〒108-8255

とうきょうとみなとくこうなん  
東京都港区港南5-5-30

とうきょうしゅつにゆうこくかんりきよく  
東京出入国管理局内

TEL 0570-013904

TEL 03-5796-7112(IP,海外)

e-mail: info-tokyo@i-moj.go.jp

東京都新宿区四谷 四谷 Tower13 楼  
TEL 0570-011000  
TEL 03-5363-3013 (IP,海外)

### 〔住日外国人支援中心内の行政機関〕

日本出入国居留管理庁  
東京出入国居留管理局  
東京法務局人权保护部  
日本司法支援中心(已开始有用外语支援在日外国人)  
東京劳动局外国人特别咨询・支援室  
東京外国人就业服务中心  
外交部・签证信息  
日本贸易振兴机构(JETRO)

### ◇東京出入国居留管理局四谷支所

(地点在外国人在留支援中心内)

我们为在日本居住的外国人,和想雇用外国人的企业等相关人士提供预约制的个别咨询。

### 居住(居留)咨询

电话预约热线

(有 21 种语言可以为您服务)

预约专用表格

日语:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

英语:

<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

地址: 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷 Tower 13 楼

周一至周五 上午 9:00~下午 5:00

英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语

### ◇外国人在留综合信息中心

(平日上午 8:30 到下午 5:15)

邮编 108-8255

東京都港区港南 5-5-30

東京入国管理局内

TEL 0570-013904

TEL03-5796-7112(IP、海外)

e-mail: info-tokyo@i-moj.go.jp

## ◇外国人総合相談支援センター

〒160-0021

東京都新宿区歌舞伎町2-44-1

東京都健康センター「ハイジア」11階

しんじゅく多文化共生プラザ内

TEL 03-3202-5535

英語、中国語 月～金

ポルトガル語、スペイン語 月・火・水

タガログ語 金

インドネシア語 火

ベトナム語 月・水

## ◇外国人総合相談支援センター

邮编 160-0021

東京都新宿区歌舞伎町 2-44-1

東京都健康中心“HYGEIA” 11层

新宿多文化共生广场内

TEL03-3202-5535

英語、中文 星期一～星期五

葡萄牙语、西班牙语 星期一・星期二・星期三

他加禄语 星期五

印尼语 星期二

越南语 星期一・星期三

## (1)在留資格の種類と在留期間

## 在留資格種類与在留期間

## A 根据不同活动的在留

- 1 在各种在留资格的规定范围内可以进行就职活动的在留资格。

在留資格 在留資格	在留期間 在留期間
外交 外交	从事外交活动期间
公用 公務	5年、3年、1年、3个月、30日或15日
教授 教授	5年、3年、1年或3个月
芸術 藝術	5年、3年、1年或3个月
宗教 宗教	5年、3年、1年或3个月
報道 報道	5年、3年、1年或3个月
高度専門職 高技能专业职位	5年或无期限
経営・管理 投資、経営	5年、3年、1年、6个月、4个月、或3个月
法律・会計業務 法律、会計业务	5年、3年、1年或3个月
医療 医疗	5年、3年、1年或3个月
研究 研究	5年、3年、1年或3个月
教育 教育	5年、3年、1年或3个月
技術・人文知識・国際業務 技術、人文知识、国际业务	5年、3年、1年或3个月
企業内転勤 企業内调动	5年、3年、1年或3个月
介護 护理	5年、3年、1年或3个月
興行 演艺活动	5年、3年、1年、3个月或30日
技能 技能	5年、3年、1年或3个月
技能実習 技能实习	法務大臣指定的未超过1年的时间范围内
特定技能 特定技能	1号：1年、6个月或4个月更新一次 2号：3年、1年或6个月更新一次

2 不能进行就职活动的在留资格。

ざいりゅうしかく 在留資格 在留資格	ざいりゅうきかん 在留期間 在留期間
ぶんかかつどう 文化活動 文化活动	3年、1年、6个月或3个月
たんきたいざい 短期滞在 短期在留	15天、30天或90天
りゅうがく 留学 留学	法务大臣指定的未超过4年3个月的时间范围内
けんしゅう 研修 研修	1年、6个月或3个月
かぞくたいざい 家族滞在 家属在留	法务大臣指定的未超过5年的时间范围内

3 赋予各别外国人的、根据许可内容决定能否进行就职活动的在留资格。

ざいりゅうしかく 在留資格 在留資格	ざいりゅうきかん 在留期間 在留期間
とくていかつどう 特定活動 特定活动	5年、3年、1年、6个月、3个月或法务大臣指定的未超过5年的时间范围内

B 根据身份或地位的在留资格。

ざいりゅうしかく 在留資格 在留資格	ざいりゅうきかん 在留期間 在留期間
えいじゅうしや 永住者 永住者	无期限
にほんじん はいぐうしやとう 日本人的配偶者等	5年、3年、1年或6个月
えいじゅうしや はいぐうしやとう 永住者の配偶者等 永住者的配偶者等	5年、3年、1年或6个月
ていじゅうしや 定居者 定居者	5年、3年、1年、6个月或法务大臣指定的未超过5年的时间范围内

(2) 出入国在留管理局

とうきょうしゆつにゆうこくざいりゅうかんりききよく  
 ・東京出入国在留管理局

とうきょうとみなとくこうなん  
 東京都港区港南5-5-30

でんわ  
 電話:0570-034259

03-5796-7234 (IP・海外)

い かつ しながわえきひがしぐち ばんのりげ しながわふとう  
 行き方:JR品川駅東口から⑧番乗り場「品川埠頭  
 じゆんかん とうきょう にゆう かん にゆうこく ざいりゅう かんりきよく まえ  
 循環」または「東京入管 出入国在留管理局前  
 お か え とうきょうにゆうかんしゆつにゆうこくざいりゅうかんりききよく まえ げしや  
 折り返し」で「東京入管 出入国在留管理局前」下車  
 とうきょう または せん さいきょうせん の  
 東京モノレール又はりんかい線(埼京線乗り入れ)  
 てんのうず えき とほ ふん  
 「天王洲アイル駅」徒歩15分

うけつけじかん げつ きん ごぜん ごご  
 受付時間:月～金=午前9:00～午後4:00

・東京出入国在留管理局千葉出張所

ちばしちゆうおうくんとんやちやう ちば  
 千葉市中央区問屋町1-35千葉ポートサイドタワー3F

でんわ  
 電話:043-242-6597

うけつけじかん げつ きん ごぜん ごご  
 受付時間:月～金 午前9:00～午後4:00

(2) 入国管理局

・東京入国管理局

とうきょうとみなとくこうなん 5-5-30

電話:0570-034259

03-5796-7234 (IP・海外)

前往方法:从 JR 品川站东口到⑧号公共汽车站乘坐  
 “品川埠头循环”线、或“东京入国管理局往返车”,  
 在“东京入国管理局前”下车  
 乘坐东京单轨电车或临海线(埼京线过轨)在“天王  
 洲岛站”下车后步行15分钟

受理时间 星期一～五 上午9:00到下午4:00

・东京入国管理局千叶派出机构

ちばしちゆうおうくんとんやちやう ちば  
 千葉市中央区问屋町1-35 千叶 Portside Tower 3F

電話:043-242-6597

受理时间 星期一～五 上午9:00到下午4:00

※利用者専用の駐車場はありません。

### ・東京出入国在留管理局松戸出張所

松戸市松戸1307-1 キテミテマツド8F

電話：047-701-5472

受付時間：月～金 午前9:00～午後4:00

※利用者専用の駐車場はありません。

### (3) 在留期間の更新

在留期間を延長したい場合は、在留期間が満了する前に住居地を管轄する地方出入国管理局で更新の申請をします。6か月以上の在留期間を有する場合は、在留期間の満了するおおむね3か月前から受け付けています。

#### 【必要書類】

- ① 在留期間更新許可申請書
- ② 活動内容ごとに法務省令で定める資料
- ③ パスポート又は在留資格証明書
- ④ 在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書  
手数料：4,000円（収入印紙で納付）

### (4) 在留資格の変更

現在取得している在留資格の活動を中止して、別の在留資格に当てはまる活動を行おうとする場合、在留資格変更の手続きが必要です。

#### 【必要書類】

- ① 在留資格変更許可申請書
- ② 活動内容ごとに法務省令で定める資料
- ③ パスポート又は在留資格証明書
- ④ 在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書  
手数料：4,000円（収入印紙で納付）

### (5) 出生による在留資格の取得

日本で出生し60日以上在留する場合は、出生から30日以内に両親が近親者が住居地を管轄する地方出入国管理局に在留資格の取得許可の申請をします。

在留資格の取得許可の申請をする前に、市区町村役所へ出生届を提出するとともに、自国の在日公館に出生届を提出しパスポートの発給を受けることが必要になります。

※没有供利用者使用的停车场。

### ・東京入国管理局松戸办事处

松戸市松戸1307-1 Kitemite Matsudo 8F

电话：047-701-5472

受理时间 星期一～五 上午9:00 到下午4:00

※没有供利用者使用的停车场。

### (3) 在留期間更新

希望延长在留期间时，请于在留期间到期前到居住地管辖的地方入国管理机构办理更新手续。在留期间在6个月以上时，于在留期间期满前约3个月开始接受申请。

#### （必需证件等）

- ① 在留期间更新许可申请书
- ② 各项活动内容对应的法务省令规定的资料
- ③ 护照或照或在留资格证明书
- ④ 在留卡或等同于在留卡的外国人登记证明书  
手续费 4000 日元（以印花税票缴纳）

### (4) 在留資格変更

要停止现在在留资格的活动，从事其他在留资格活动时，必须办理在留资格变更的手续。

#### （必需证件等）

- ① 在留资格变更许可申请书
- ② 各项活动内容对应的法务省令规定的资料
- ③ 护照或在留资格证明书
- ④ 在留卡或等同于在留卡的外国人登记证明书  
手续费 4000 日元（以印花税票缴纳）

### (5) 出生后取得在留資格

在日本出生后在留60天以上时，在出生30天以内必须由父母或近亲属到居住地管辖的地方入国管理机构办理在留资格取得许可的申请。

在留资格取得许可申请前，需要向市区町村役所办理出生登记，同时要向本国在日的使领馆办理出生登记，领取护照。

**【必要書類】**

- ① 在留資格取得許可申請書
- ② 出生したことを証する書類

※提出資料については、法務省令で定められている資料以外にも提出を求められる場合がありますので、詳しくは、地方出入国管理局または外国人留総合インフォメーションセンターにお問い合わせください。

手数料:なし

**(6) 資格外活動許可**

現在取得している在留資格以外の活動で収入・報酬がある活動をする場合は、事前に許可が必要です。例えば留学生がアルバイトを行う場合など。

**【必要書類】**

- ① 資格外活動許可申請書
  - ② 資格外活動の内容を明らかにする書類
  - ③ パスポート又は在留資格証明書
  - ④ 在留カード又は在留カードとみなされる外国人登録証明書
- 手数料:なし

**(7) 再入国許可**

許可されている在留期間内に、一時的に日本を出国し再び日本に入国する場合は、再入国許可を得ておくと、改めてビザを取る必要はありません。再入国許可を得て出国し、その有効期間内に日本へ戻れば外国人の新規登録の必要はありません。再入国許可は、一回限り有効なものと、何回でも使用できる数次許可のものがあります。

**【必要書類】**

- ① 再入国許可申請書
  - ② パスポート
  - ③ 在留カード、在留カードとみなされる外国人登録証明書、特別永住者証明書又は特別永住者証明書とみなされる外国人登録証明書
- 手数料: 1回限り有効3,000円(収入印紙で納付)、数次有効6,000円(収入印紙で納付)

**● みなし再入国許可**

有効なパスポート及び在留カードを所持する外国人の方が出国する際、出国後1年以内に日本国内での活動を

**(必需证件等)**

- ① 留資格取得許可申請書
- ② 証明出生の证件

※有关于提交证件，可能会被要求提交除法务省令规定的资料以外的证件。有关详情，请咨询各地区的入国管理官署或外国人在留资格综合信息中心。

手续费：无

**(6) 资格外活动许可**

在从事现在取得的在留资格以外的活动并有收入、报酬时，必须事前获得此许可，如留学生打工等。

**(必需证件等)**

- ① 资格外活动许可申请书
  - ② 明确记载资格外活动内容的文件
  - ③ 护照或在留资格证明书
  - ④ 在留卡或等同于在留卡的外国人登记证明书
- 手续费：无

**(7) 再入国许可**

在许可的在留期间内临时从日本出国并准备再入国时，应取得再入国许可，即不必再申请签证。获得再入国许可后出国、并在有效期内返回日本的外国人不需要重新登记。再入国许可有一次有效及多次有效两种。

**(必需证件等)**

- ① 再入国许可申请书
  - ② 护照
  - ③ 在留卡、等同于在留卡的外国人登记证明书、特别永住者证明书或等同于特别永住者证明书的外国人登记证明书
- 手续费：1次有效为3000日元(以印花税票缴纳)，多次有效为6000日元(以印花税票缴纳)

**● 等同再入国许可**

持有有效护照及在留卡的外国人要出国时，出国后1年内为继续进行日本国内的活动而返回日本时，

継続するために再入国をする場合は、原則として通常の再入国許可の取得を不要とするものです。(出国する際に、必ず在留カードを提示してください。)  
詳しくは、地方出入国管理局または外国人在留総合インフォメーションセンターにお問い合わせください。

### (8) 永住許可

永住許可の申請は、通常の在留資格の変更よりも慎重に審査されます。

#### 【必要条件】

- ① 素行が善良であること
- ② 独立の生計を営むに足る資産又は技能を有すること
- ③ その者の永住が日本国の利益に合致すると認められること

(注) 日本人、永住者又は特別永住者の配偶者又は子の場合、①及び②に適合することを要しません。  
・難民の認定を受けている者の場合には②に適合することを要しません。

手数料: 8,000円 (収入印紙で納付)

\*必要書類につきましては、申請人の在留資格によって異なりますので、入国管理局にお問い合わせください。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/index.html>

## ■税金

日本に住む人は、国籍にかかわらず、日本の法律に従って税金を納めなければなりません。税金が定められた期限までに納付されない場合には、原則として、利息に相当する延滞税等が課されます。税金は、主なものとして、所得税(国に支払う)、住民税(県や市町村に支払う)、消費税(買物やサービスに係る税)、自動車税(自動車を所有している場合に支払う)があります。

### ◇相談窓口

#### ① 所得税と消費税:

最寄の税務署又は東京国税局税務相談室

英語での相談:

東京国税局電話相談センター 03-3821-9070

月～金 (年末年始を除く)

午前9:00～午後5:00

国税庁のホームページ(英語)

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

原則上不需要获得通常的再入国许可。(出国时请务必出示在留卡。)

详情请咨询入国管理局或外国人在留综合信息中心。

### (8) 永住許可

永住許可の申請、需要通过比通常在留资格变更更为慎重的审查。

#### 【必要条件】

- ① 品行端正。
- ② 持有足够维持独立生活的资产或技能。
- ③ 其永住被认为符合日本国的利益。

(注) 日本人、永住者或特别永住者的配偶或子女时，则不需要①、②的条件。

・获得难民认定的人不需要适用②的条件。

手续费 8000 日元(以印花税票缴纳)

\*关于必要的资料，根据申请人的在留资格不同存在差别，请向入国管理局咨询。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/index.html>

## ■税金

住在日本的人不分国籍都必须根据日本法律缴纳税金。如果未在规定期限内缴纳税款，原则上将征收相当于利息的滞纳金。主要的税金有向国家缴纳的所得税、向县与市町村缴纳的居民税、针对商品和服务缴纳的消费税，如有汽车还应缴纳汽车税。

### ◇咨询窗口

#### ① 所得税与消费税：最近的税务署或东京国税局税务咨询室

英语咨询：

东京国税局电话咨询中心 03-3821-9070

星期一～星期五(年末年初除外)

上午9:00～

下午5:00

国税厅主页(英文)

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

- ②住民税と軽自動車税：居住地の市町村役所  
 ③自動車税：千葉県自動車税事務所 千葉市中央区  
 問屋町1-11 電話043-243-2721

### (1) 所得税

1月1日から12月31日までの間に得た所得に対して国が課す税金です。

#### ◇ 収入が給与のみの場合（給与所得者）

：通常、雇用主が手続きします。

- ① 毎月の給与や賞与から源泉徴収（給与天引き）されます。  
 ② 年末調整で所得税が精算されます。  
 \* 年末に、保険料や扶養家族の異動等による給与所得を精算し、「源泉徴収票」が翌年1月末までに雇用主から交付されます。源泉徴収票は、税金を納めたことを証明する書類で、在留資格の更新等で必要になりますので大切に保管してください。

- ◇ 給与以外の収入がある場合（自営業や勤務先で源泉徴収されていない場合、2か所以上から収入がある場合など）：自分で税務署に確定申告をします。  
 ・毎年3月15日までに、前年の1月から12月までのすべての収入や経費などを税務署に申告し、所得税を納めます。

#### ◇ 所得税の還付

次の場合に確定申告をすると、所得税の還付を受けることができます。その際には、医療費の領収書などの証拠書類が必要です。

- ① 前年中に支払った医療費から健康保険や生命保険で補てんされた金額を差し引いた金額が、100,000円又は所得金額の5%のいずれか低い額を超える場合  
 ② 自然災害や盗難による被害を受けた場合  
 ③ ローンによる住宅を購入した場合  
 ◇ 課税範囲や税率は、住所の有無や日本での居住期間によって非永住者以外の居住者・非永住者・非居住者に区分され、それぞれ異なります。

- ② 住民税と轻型汽车税：居住地の市町村役所  
 ③ 汽车税：千叶县汽车税事務所 千叶市中央区問屋町1-11 电话043-243-2721

### (1) 所得税（Shotoku-zei）

所得税是国家针对从1月1日至12月31日期间个人的所得所征收的税金。

#### ◇ 收入仅有工资时（工资所得者）

：通常由雇主办理手续。

- ① 从每月的工资与奖金进行源泉征收（从工资先行扣除）。  
 ② 通过年底调整就所得税进行精算。  
 \* 年底，就保险费与抚养家属变动等进行工资所得的精算，翌年1月底前雇主将“源泉征收票”向本人交付。源泉征收票是缴纳税金的证明文件，在办理在留资格更新等时需要提出，请妥善保管。

- ◇ 有工资以外收入时（自营业与工作单位不进行源泉征收时、从两个以上单位领取收入时等）：自己向税务署进行确定申告。  
 ・每年3月15日以前，就前一年1月至12月的全部收入与经费等向税务署进行申告，缴纳所得税。

#### ◇ 所得税的还付

在下列情况时进行确定申告后，可以接受所得税的还付。届时，需要医疗费收据等证据文件资料。

- ① 前一年中支付的医疗费减去健康保险与生命保险负担金额后的金额，超过100,000日元或所得金额的5%两者中较低额时  
 ② 因自然灾害与被盗受害时  
 ③ 贷款购入住宅  
 ◇ 征税范围与税率按有无地址与在日本居住期间区分为永住者、非永住者、非居住者，各有不同。

くぶん 区分		しよとくぜい かぜいはんい 所得税の課税範囲
区分		所得税的征税范围
きょじゆうしや 居住者 居住者	えいじゆうしや 永住者 永住者 ひえいじゆうしや 非永住者 非永住者	すべ しよとく 全ての所得 全部所得 こくない しよとく こくないげんせんしよとく すべ こくがい しよとく こくがい 国内の所得(国内源泉所得)の全てと国外の所得(国外源泉所得)のうち国内で支払われたもの及び国内に送金されたもの 国内所得(国内源泉所得)、国外所得(国外源泉所得) 中国内被支付所得、国外被汇款所得
ひきょじゆうしや 非居住者 非居住者	ざいりゅうきかん ねん み まん こじん 在留期間が1年未満の個人 滞在不满1年者	こくない おこな きんむとう きいん 国内において行う勤務等に起因するもの(国内源泉所得) 国内所得(国内源泉所得)

**(2) 住民税**

1月1日現在住んでいる各市町村役所に市町村民税と県民税と一緒に納めます。税務署に提出されている確定申告書などに基づき、前年中の所得を基準に計算した金額と定額で負担する金額の合計で構成されています。

給与所得者は、この税金を6月から翌年の5月までの毎月の給与から直接差し引かれます。

(一部の控除を受けるためには、毎年3月15日までに、各市町村役所に申告する必要があります。)

自営業者は、6月に各市町村役所から送付される納税通知書により、6月、8月、10月、1月の4回に分けて納付します(時期は市町村により異なる場合があります)。

**◇外国税額控除について**

外国において生じた所得で、その国の所得税や住民税に相当する税金を課税された場合には、一定の方法により計算された金額が控除されます。

**◇租税条約による特例について**

日本は、二重課税を避けるため各国と租税条約を締結しています。条約締結国の国籍を有し、かつ非居住者に該当する人で、租税条約上、大学生等の「学生」や国内の滞在期間が「短期」であるなど一定の要件に該当する場合、「租税条約に関する届出書」を税務署及び市町村役所に提出することにより所得税や住民税の特例の適用が受けられる場合があります。

**(2) 居民税 (Jumin-zei)**

在1月1日所居住の市町村役所、一起缴纳市民税和县民税。包括根据上一年的收入计算出的金额，和根据提交给税务局的最终纳税申报单等，作为固定金额支付的金额的总和。

工资所得者的税金从6月至翌年5月为止的每月工资中直接扣除。

(必须在每年3月15日之前向各市町村役所申报，才有资格享受部分减免。)

自营业者按照市区町村役所6月寄来的纳税通知书，在6月、8月、10月、1月分四次缴纳(各市町村时间有所不同)。

**◇外国税額扣除**

在外国的所得，已就相当于该国所得税与居民税的税金进行征收时，应按一定的方法就计算金额予以扣除。

**◇税收协定的特例**

为了避免双重征税，日本与各国缔结了税收协定。拥有条约缔结国国籍、并属于非居住者时，符合税收协定中大学生的“学生”与国内滞在期间“短期”等一定要件时，向税务署及市町村役所提出“税收协定的登记书”，有时可适用所得税与居民税的特例。

**(3)消費税**

事業を行っている人から購入した物品とサービスの提供に対して10%の税金がかかります。

**(4)自動車税・軽自動車税**

自動車税は、毎年4月1日に自動車を所有している方にかかる税金です。5月上旬に、自動車税事務所から送付される納税通知書(自動車検査証に記載(記録)されている居住地)を使用して、納付します。自動車を解体・譲渡した際は、速やかに運輸支局・自動車検査登録事務所まで手続きを行ってください。手続きの詳細は、運輸支局・自動車検査登録事務所に問い合わせてください。

軽自動車税は、毎年4月1日にバイク(原動機付自動車)及び軽自動車(大型・中型バイクを含む)を所有している方にかかる税金です。自動車検査証に記載(記録)されている居住地の市町村役所から送付される、納税通知書を使用して納付します。詳細は、居住地の市町村役所に問い合わせてください。

**(3)消費税 (Shohi-zei)**

对从事事业者提供的商品与服务均应缴纳10%的税金。

**(4)汽车税、轻型汽车税**

(Jidosya-zei・Kei-Jidosya-zei)

汽车税是每年4月1日向汽车车主征收的税款。纳税人可使用车辆税务局在5月上旬寄来的纳税通知书(车辆检验证书上记载(记录)的居住地)缴纳税款。车辆拆解、转让时,应尽快到运输分局或车辆检验登记事务所办理手续。有关手续详情,请咨询运输分局或车辆检验登记事务所。

每年4月1日拥有摩托车(附原动机自行车)及轻型汽车(包括大型、中型摩托车)时,应缴纳轻型汽车税。使用车辆检验证书上所记载(记录)的居住地的市町村役所寄来的纳税通知书缴纳税款。居住地的市町村会寄送纳税通知书,请利用该通知书进行缴纳。具体请向居住地的市町村役所问询。

## ■医療機関

医療機関で診察をうけるときは、マイナンバーカードを必ず持っていきます。症状に応じた科のある医療機関に行きます。診察時間は医療機関によって異なりますので、前もって確認しておくとい良いでしょう。大きな病院ではかなり待たされる場合があります。

医療機関では、まず、受付でマイナンバーカードと診察券を提示します。次に、問診票が渡されますので、今の病気の状況や、今までかかった重い病気やアレルギーの有無などについて書きます。外国語で診察できるところは限られていますので、注意してください。

※マイナンバーカードの保険証利用には、登録が必要です。

### ◇マイナンバーカードの健康保険証利用について

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

### ◇医療情報ネット（ナビイ）

（日本語・中国語・韓国語のみ）

各医療機関の診察時間や受診できる内容、外国語で受診できる場所は、医療情報ネット（ナビイ）で検索することができます。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

### ◇診察時に役立つ多言語問診票

多言語で翻訳した問診票を下記のホームページで公表しています。質問用紙に記入し、病院に持って行ってください。

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

### ◇ちば救急医療ネット

病院・診療所を受診する際に役立つ千葉県内の医療機関情報を、次のホームページで提供しています。外国語での対応ができる医療機関を検索できます。（日本語のみ）

<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

## ■医疗机构

在医疗机构接受就诊时，※请务必携带个人编号卡。应根据症状到有相应科的医疗机构就诊。就诊时间因医疗机构各有不同，应事先予以确认为好。大医院有时候就诊时间较长。

在医疗机构就诊时，请先向柜台出示个人编号卡和诊疗券。然后填写“问诊票”（病情询问表）。需填写现在病情、有无病历和过敏症等。只有部分医院和诊所可利用外语就诊，请予以注意。※个人编号卡作为保险卡使用时，需要先进行登记。

### ◇关于将个人编号卡作为健康保险卡使用

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

### ◇医疗信息网（Navi）

（英语、汉语、韩语）

可以在医疗信息网（Navi）上，查询各医疗机构的问诊时间和问诊详情，以及可以用外语问诊的地方。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

### ◇有利就诊的多语种“问诊票”

已翻译为多文本的“问诊票”在下列主页公布。请填写提问用纸，带到医院。

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

### ◇千叶救急医疗网

下列主页提供千叶县内医疗机构信息，方便大家去医院、诊疗所就诊。

可检索应对外语的医疗机构。（仅限日语）

<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

### ◇日本を安心して旅していただくために — 1 場合が悪くなったとき — (観光庁)

外国人が病院に行ったときの基本的な応答、症状などを多言語で紹介しています。  
日本語、英語、中国語、韓国語

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

### ◇千葉県外国人相談

外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらえます。

電話: 043-297-2966

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

月曜日～金曜日 午前9:00～12:00、午後1:00～4:00

(年末年始、祝日は休み)

## ■医療保険

病気やけがをしたときに、医療費の自己負担を軽くするため、日本では公的な医療保険に必ず加入しなければなりません。公的医療保険には、勤務先で加入する健康保険(被用者保険)、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度、他の公的医療保険制度に加入していない全ての住民の方を対象とした市町村等の国民健康保険の3種類があります。

この他、任意に加入できる保険として、民間の医療保険などもあります。

### (1) 健康保険

健康保険(被用者保険)は、会社などで働く人が加入します。事業所が健康保険の適用を受けていない場合は、国民健康保険に加入します。

保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と事業主が50%ずつ負担します。

保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書等を提示すると医療費の一部(年齢や所得に応じて10%～30%)を払うだけで診療を受けることができます。

詳しいことは、健康保険(被用者保険)にご加入の方はお勤め先の担当部署へ、問い合わせてください。

### ◇为了在日本的安全旅行

— 当你感到不适时 — (日本观光厅)

以多种语言介绍外国人去医院时的基本应答和症状等内容。

日语、英、中、韩

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

### ◇千叶县外国人咨询

会给您介绍附近可用外语就诊的医院。

电话 043-297-2966

英、中、西、他加禄、越南、韩、尼泊尔语、泰、葡、印尼语、露、印地语

星期一～星期五上午9:00到12:00, 下午1:00到4:00

(元旦期间、节日休息)

## ■医疗保险

在日本, 为了在生病或受伤时减少自付的医疗费用, 必须加入公共医疗保险。公共医疗保险分为三种: 由雇主加入的健康保险(员工保险); 由75岁以上老人加入的高龄者后期医疗制度; 以及由市町村等加入的国民健康保险制度, 该制度以所有未加入其他公共医疗保险制度的居民为对象。

另外, 作为可任意加入的保险, 还有民间的医疗保险等。

### (1) 健康保险

在公司等工作的人, 可以加入健康保险(员工保险)。如果工作单位不适用健康保险时, 应加入国民健康保险。

保险费从每月的工资中扣除, 由本人与业主各负担50%。

如果在医疗机构出示个人编号保险卡或资格确认文件, 只需支付部分医疗费(根据年龄和收入, 为10%至30%)即可接受治疗如果加入了健康保险(员工保险), 详情请咨询工作单位的主管部门。

## (2) 国民健康保険

3 か月を超えて在留する外国人の方で、健康保険(P29)に加入していない人は、国民健康保険(※75歳以上は後期高齢者医療)に加入することとなります。

国民健康保険は、住民登録した市町村の窓口で在留カード等の在留資格を確認できるものを提示して申請します。

保険料は収入と扶養家族数で決まります。保険料は市町村の窓口又は銀行、郵便局の窓口、コンビニエンスストアなどで支払います。口座振替にすることもできます。

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や資格確認書等を提示すれば医療費の一部(年齢や所得に応じて10%~30%)を払うだけで診療を受けることができます。子供が生まれたときには出産育児一時金が支給されます。

健康診断、予防接種、出産などの費用などは保険の対象ではありません。また、故意の事故や犯罪などにより病気やケガをした時は保険給付の対象となりません。

国民健康保険の加入や脱退の手続き、また、資格の内容に変更等(①住所や世帯主、氏名が変わった時、②他の公的な医療保険に加入した時、又は脱退した時等)があった場合は、14日以内に市町村の窓口へ届けてください。

## ■介護保険

寝たきりや認知症などで介護が必要になった時に、利用者の選択で、介護サービスを受けることができる制度です。

65歳以上の人と40歳から64歳までの医療保険に加入している人は、介護保険に加入しなければなりません。

介護サービスを利用するには、住所を有する市区町村役所へ申請をし、介護の必要度について認定を受けることが必要です。介護費用は、原則として全費用の1割が自己負担となります。

サービスの内容、費用、保険料等については、市区町村役所の介護保険担当までお問い合わせください。

## ■健診(検診)

生活習慣病を防ぐには、食生活や運動不足などに注意するとともに、定期的に健康診断を受けることが大切です。

## (2) 国民健康保険

在日本居住3个月以上但未加入健康保険(员工保险)(P29)の外国人必须加入国民健康保険(※75岁以上, 则需参加后期高龄者医疗)。

申请加入国民健康保险时, 请在住民登记的市町村の窓口出示在留卡等其他在留资格证明。

保险费根据收入和抚养家属人数决定。保险费可以在市町村の窓口或银行、邮局柜台、便利店等处缴纳。也可以转账支付。

如果在医疗机构出示个人编号保险卡或资格确认文件, 只需支付部分医疗费(根据年龄和收入, 为10%至30%)即可接受治疗。在生孩子时支付给分娩育儿一次性补助费。

体检、接种疫苗和分娩等费用不在医疗保险范围内。此外, 因故意引发事故或犯罪而生病或受伤, 则不会支付保险金。

加入或退出国民健康保险的手续以及资格内容的变更等, 如(①地址、户主或姓名变更时, ②加入或退出其他公共医疗保险制度时等), 请在14天内向市町村の窓口通知。

## ■看护保险

这是因卧床不起与痴呆症等需要看护时, 可以根据利用者的选择, 接受看护服务的制度。

65岁以上者与40岁至64岁加入医疗保险者, 必须加入看护保险。

利用看护服务时, 需要向居住地的市区町村役所进行申请, 就看护的需要度接受认定。看护费用原则上自己负担全部费用的1成。

有关服务的内容、费用、保险费等, 请向市区町村役所の看护保险担当询问。

## ■体检

为了预防生活习惯病, 应注意饮食生活与运动不足等问题, 同时, 定期接受体检也十分重要。

40岁以上的人可以在居住地的市区町村役所接受基本健康检查(但是, 在工作单位就诊者除外)。

40歳以上の人は居住地の市区町村役所が行っている基本健康診査を受けることができます(ただし、職場で受診している人は除きます)。

また、がん検診は女性が20歳から、男性は40歳から居住地の市区町村役所が行っている検診を受けることができます。

費用や受診方法などは市区町村役所に問い合わせてください。

## 母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口で妊娠の届出をしてください。母子の健康を記録する「母子健康手帳」と健康診査受診票などの入った別冊が交付されます。この手帳は、各種健康診査や出産の際にも必要となります。詳しいことについては、各市町村役所にお問い合わせください。

## 公益財団法人母子衛生研究会

また、母子保健事業団では英語・ハンガリー語・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語の10か国語版の母子健康手帳を販売しています。(一冊880円と送料)

東京都千代田区外神田2-18-7

電話:03-4334-1188

月曜日～金曜日 午前9:00～午前12:00  
午後1:00～午後5:00

[https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate\\_id/1/](https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/)

## 予防接種

### (1) 子どものための予防接種

子どものための予防接種は、日本では無料で受けることができます。病気ごとに定められた接種期間があるので、期間内に忘れずに接種しましょう。

日本の予防接種は、外国と違う場合がありますので、日本に来た時や、本国に戻る時は母子健康手帳などの記録をみて、各市区町村役所か小児科のある病院に相談しましょう。

### (2) 外国旅行の前の予防接種

海外で感染症にかかることを防ぐため、外国へ旅行する場合は、予防接種を受けることが必要となることがあります。

此外、女性から20歳起、男性から40歳起、可以接受由居住地的市区町村役所提供的癌症筛查。

有关费用与就诊方法等，请向市区町村役所询问。

## 母子健康手册

怀孕时，请向各市区町村役所的窗口办理怀孕登记。届时可领取记录母子健康的“母子健康手册”与包括健康诊察就诊票等的另册。该手册在各种健康诊察与分娩时也需要提出。

具体请向各市町村役所询问。

## 公益財団法人母子衛生研究会

另外，母子保健事业团销售英文、朝韩文、中文、泰文、他加禄文、葡萄牙文、印度尼西亚文、西班牙文、越南语、尼泊尔语10种文版的母子健康手册(一册880日元与邮费)。

東京都千代田区外神田2-18-7

电话:03-4334-1188

星期一到星期五 上午9:00到12:00  
下午1:00到5:00

<https://www.mcfh.co.jp/faq/purchase/en>

## 预防接种

### (1) 为了孩子的预防接种

在日本，可免费接受为了孩子的预防接种。

各个病症有规定的接种期间，请勿忘记在期间内接种。

日本的预防接种，有时与外国有所不同，因此，来到日本时和回到本国时，请查阅母子健康手册等记录，向各市区町村役所或有小儿科的医院进行咨询。

### (2) 外国旅行前的预防接种

为了防止在海外罹患传染病，前往外国旅行时，有时需要接受预防接种。

せいろうどうしょうけんえきしよ  
厚生労働省検疫所 FORTH や かくたいしかん ひつよう じょうほう  
かくにん  
各大使館で必要な情報を  
確認してください。

◇ 厚生労働省検疫所 FORTH

かいがい かんせんしやう さいしんじじきやう よぼうほうほう よぼうせつしゆ  
海外の感染症の最新状況や、予防方法、予防接種が  
う  
受けられる医療機関等を掲載しています。

<https://www.forth.go.jp>

※医療機関を探す

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

◇ 成田空港検疫所

なりたくうこうけんえきしよ  
なりたしふるごめあざふるごめ だいいりよかく  
成田市古込字古込1-1 (第2旅客ターミナルビル)  
でんわ  
電話:0476-34-2310

请您在厚生労働省検疫所 FORTH 和各大使馆确认所需  
的信息。

◇ 厚生労働省検疫所 FORTH

提供有关海外传染病的最新情况、预防方法、可以接  
种疫苗的医疗机构等信息。

<https://www.forth.go.jp>

※寻求医疗机构

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

◇ 成田机场検疫所

成田市古込字古込 1-1 (第 2 旅客机场大厅)

电话:0476-34-2310

## ■日本の教育制度

日本の教育制度は、小学校6年間、中学校3年間、高等学校3年間、大学4年間が基本です。義務教育は小学校と中学校で、合わせて9年間となります。高等学校と大学は、原則として希望者が入学試験を受けて入学します。この他に、小学校入学前の子供を対象にした幼稚園や保育所、中学校又は高等学校の卒業者を主な対象として、特別な技術や職業などを教えることを目的とした専修学校や各種学校もあります。障害者を対象にして特別支援教育を行う学校等もあります。

学校の種類は、国立大学法人が設置する学校、都道府県市町村が設置する学校(公立)、学校法人が設置する学校(私立)に分けられます。

各学年は、4月から始まり翌年3月に終わります。

## ・外国人のための学校ガイド(小学校・中学校)

千葉県教育庁教育振興部学習指導課の「面向外国人の学校の学校ガイド(小学校・中学校)」には、教育制度、就学案内、相談の窓口、市町村の窓口、学校の生活、就学ガイドを掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/cate/kbs/kyouiku/gakkou/gaikokujin/index.html>

## ・学校からのおたより

千葉県国際交流センターでは、学校から送られてくる「おたより」の多言語資料を掲載しています。(日本語併記)ダウンロードして使うことができます。英語、中国語、韓国語、朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、ベトナム語

[https://www.moc.or.jp/ja/support\\_for\\_foreigners/information\\_from\\_school/cn/](https://www.moc.or.jp/ja/support_for_foreigners/information_from_school/cn/)

## ・子どもと親のサポートセンター

児童生徒や保護者からの学校生活等への悩みに対する相談を実施しています。

電話：0120-415-446

- ・受付時間：電話相談 24 時間
- ・来所相談予約 月～金 午前8:30～午後4:30

<https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/>

\*日本語による対応

## ■日本の教育制度

日本の教育制度是按小学6年、初中3年、高中3年、大学4年为基础的。其中的小学和初中是义务教育，共计9年。高中和大学原则上是志愿者经入学考试后入学。其他，在日本有以学龄前儿童为对象的幼儿园及保育园，还有以初中及高中毕业生为主要对象，以教授特殊的技术与职业等为目的的专修学校及各种学校。有一些学校为残疾人士提供特殊支援教育。

另外，学校的种类分为国立大学法人设置的学校，都道府县市町村设置的学校(公立)，学校法人设置的学校(私立)等。

各学年都是从4月开始至翌年3月止。

## ・面向外国人的学校指南(小学及初中)

千葉県教育庁教育振興部学習指導課の「面向外国人の学校の学校指南(小学及初中)」中，刊载了教育制度、就学向导、咨询窗口、市町村の窓口、学校生活、就学指南等内容。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/cate/kbs/kyouiku/gakkou/gaikokujin/index.html>

## ・学校通讯

千葉県国際交流センター刊登有学校寄来的多语言通知资料。(并记日语)可以下载。

英、中、韩、西、葡、泰、越南

[https://www.moc.or.jp/ja/support\\_for\\_foreigners/information\\_from\\_school/cn/](https://www.moc.or.jp/ja/support_for_foreigners/information_from_school/cn/)

## ・儿童和家长支援中心

为学生和家长提供有关学校生活等问题的咨询。

电话：0120-415-446

受理时间：电话咨询 每天 24 小时

预约当面咨询 星期一～五 上午 8:30 到下午 4:30

<https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/>

\*日语咨询

## ■幼稚園・保育所

- 幼稚園は満3歳から小学校に入るまでの幼児の教育をします。入園の申込みは、公立の幼稚園は市町村教育委員会で受け付け、私立の幼稚園は各園が直接受け付けます。
- 保育所は主に両親(保護者)が働いている又は病気などの就学前の児童を預かります。保育所の申し込みは市区町村役所の福祉課で受け付けます。3歳から5歳までの保育料は、無料です。0歳から2歳までの保育料は、住民税非課税世帯を対象に、無料となります。

## ■小学校・中学校

小学校は満6歳、中学校は満12歳に達した子供が、それぞれ地域の小学校や中学校に入学します。公立小学校の入学手続きは、前年の秋ごろ、翌年の4月から新しく入学する幼児を対象に居住地の市町村教育委員会から配布される「健康診断」の通知から始まります。公立中学校は、小学校を卒業した人が入学します。住んでいる場所によって入学する学校が決まっており、入学試験はありません(一部、学力検査を実施する公立中学校があります)。公立の小学校・中学校は一部の経費を除き、原則として無料で通うことができます。

## ■途中入学(編入学)

母国において小学校又は中学校に在学していた児童、生徒が日本に来て小学校又は中学校に編入学する時には、市町村の教育委員会で編入学の手続きをします。この時、在留カードとパスポートが必要です。手続きが済むと就学通知書という書類が渡されますので、指定された日に、指定された学校に、児童・生徒と保護者が一緒にいきます。

## ■高等学校

高等学校は、それぞれの設置目的、修業年限などによって、次の課程に大別されます。

### 課程別

**全日制:** 昼間通学し、修業年限は3年

**定時制:** 夜間または昼間通学し、修業年限は3年又は4年

**通信制:** 通信教育で学習

## ■幼稚園和保育園

- 幼稚園就満3歳至入小学前の幼児开展教育活动。公立幼稚園入園申請在市町村教育委員会受理、私立幼稚園入園申請则由各园直接受理。
- 保育园主要对双亲(监护人)均有工作或疾病的学龄前儿童进行托管。保育园的申请在市区町村役所的福利课受理。3至5岁儿童的托儿费全免。对于免居民税的家庭,0至2岁儿童的托儿费免费。

## ■小学、初中

小学为满6岁、初中为满12岁的儿童,均可到各地区的小学及初中入学。前一年秋季将向翌年4月新入学幼儿为对象,由居住地的市区町村教育委员会发给“体检”通知,公立小学的入学手续即可开始办理。公立初中以小学毕业生为入学对象。根据所居住的地区来决定入学的学校,不需要接受入学考试(部分公立初中会进行学业水平测试)。公立的小学、初中除部分经费外,原则上免费。

## ■中途入学(插班入学)

在本国的小学或初中在学的学生来到日本并插班到小学・初中入学时,应在市町村教育委员会办理插班入学的手续。登记时应带在留卡或和护照。办理好手续后,可领到就学通知书等文件,请学生与监护人一同在指定日到指定的学校办理入学手续。

## ■高中

高中根据各自的设置目的、修业年限等差异,按以下的课程分为几大类:

课程分类

**全日制:** 白天整天上学、修业年限为3年

**定时制:** 在夜间或白天上学、修业年限为3年或4年

**函授制:** 边利用函授教育学习

高等学校には、中学を卒業して入学試験に合格した生徒が入学できます。  
公立高校の入学試験は、毎年2月から3月に県下一斉に行われます。私立学校の入学試験日や内容は、学校によって違います。通常、公立より早く、1月中旬から行われます。

### 外国人の特別入学者選抜

入国後3年以内の外国人生徒に対して特別枠を設けている学校があります。面接と作文の検査を受けます。面接は日本語(必要に応じて英語)、作文は出願時に日本語又は英語のいずれかを選びます。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/nyuushi/koukou/r7/r7gaikokujin.html>

・参考：2024年度の実施状況

[全日制の課程]

京葉工業高等学校(機械科・電子工業科・設備システム科・建設科)、

幕張総合高等学校(総合学科)、

柏井高等学校(普通科)、

八千代東高等学校(普通科)

市川昂高等学校(普通科)、

松戸国際高等学校(国際教養科)、

流山おおたかの森高等学校(国際コミュニケーション科)

成田国際高等学校(国際科)、

富里高等学校(普通科)、

市原八幡高等学校(普通科)、

松戸市立松戸高等学校(普通科)、

柏市立柏高等学校(普通科)、

[定時制の課程]

千葉商業高等学校(商業科)

千葉工業高等学校(工業科)

船橋高等学校(総合学科)

市川工業高等学校(定時制：工業科)、

東葛飾高等学校(普通科)

佐原高等学校(普通科)

銚子商業高等学校(商業科)、

匝瑳高等学校(普通科)

東金高等学校(普通科)

長生高等学校(普通科)

長狭高等学校(普通科)

館山総合高等学校(普通科)

木更津東高等学校(普通科)

初中卒業、入学試験合格の学生可以进入高中。

公立高中的入学考试每年2月到3月在县内统一进行。

私立学校的入学考试日期及内容，因学校而异，通常比公立学校早，一般从1月中旬开始进行。

部分公立高中，经特别以日文或英文的作文与面试进行

### 外国人特別入学者選抜

学校对入境3年以内的外国学生设定了特别范围。参加面试和作文考试。用日语面试(必要时用英语)，申请时用日语或英语撰写作文。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/nyuushi/koukou/r7/r7gaikokujin.html>

・参考：2024年度の実施状況

[全日制課程]

京叶工業高中(機械科、電子工業科、設備系統科、建築科)

幕張綜合高中(綜合科)、

柏井高中(普通科)、

八千代東高中(普通科)、

市川昂高中(普通科)、

松戸國際高中(國際教養科)、

流山蒼鷹之森高中(國際交流科)、

成田國際高中(國際科)、

富里高中(普通科)、

市原八幡高中(普通科)、

松戸市松戸高中(普通科)

柏市立柏高中(普通科)、

[定時制課程]

千葉商業高中(商業科)

千葉工業高中(工業科)

船橋高中(綜合科)

市川工業高中(工業科)、

東葛飾高中(普通科)

佐原高中(普通科)

銚子商業高中(商業科)、

匝瑳高中(普通科)

東金高中(普通科)

長生高中(普通科)

長狭高中(普通科)

館生總合高中(普通科)

木更津東高中(普通科)

### 〔三部制の定時制の課程〕

生浜高等学校(普通科(夜間部))  
 松戸南高等学校(普通科(夜間部))  
 佐倉南高等学校(普通科(夜間部))

詳しくは、下記にお問合せください。

千葉県教育庁教育振興部学習指導課  
 電話:043-223-4056

〔三时段正規制課程(上午、下午和夜间)〕

生浜高中(普通科、夜校部)  
 松戸南高中(普通科、夜校部)  
 佐倉南高中(普通科、夜校部)

具体情况，请向下列机构问询。

千叶县教育庁教育振興部学習指導課  
 电话:043-223-4056

### <高等学校等就学支援金>

世帯の年間収入が910万円未満程度(両親・高校生・中学生の4人家族で、両親の一方が働いている場合のみ)の家庭の生徒には、「高等学校等就学支援金」が支給されます。支援金は学校が本人にかわって受け取り授業料に充てます。授業料と支援金額に差額があるときは、本人が支払う必要があります。

\*年間収入は、毎年見直しされます。

詳しくは、下記にお問い合わせください

◇ 公立高校：千葉県教育庁企画管理部財務課

電話:043-223-4094

◇ 私立高校：総務部学事課

電話:043-223-2155

### <高中等入学支援金>

对家庭年收入不满910万日元左右的(由父母、高中生和初中生组成的四口之家的大致准则、父母其中一方需有工作)学生，发放“高中等入学支援金”。支援金由学校代本人领取以作学费。学费和支援金存在差额时，需要本人支付。\*年收入每年都会重新评估。

具体情况，请向下列机构问询。

◇ 公立高中：千叶县教育庁企画管理部財務課

电话:043-223-4094

◇ 私立高中：总务部学事課

电话:043-223-2155

## ■大学・短期大学

高等学校を卒業した生徒のための学校として大学・短期大学があります。入学するためには入学試験を受ける必要があります。日本の高等学校を卒業していても、高等学校卒業程度認定試験に合格すれば同じ程度の学力があると認められ、入学試験を受けることができます。また、外国人のための特別枠を設けている大学や短大があります。

### ◇ 高等学校卒業程度認定試験について

文部科学省生涯学習推進課

電話:03-5253-4111(内)2024・2643

### ◇ 关于高中毕业同等学力认证考试

文部科学省生涯学習推進課

电话:03-5253-4111(分机)2024、2643

### ◇ 高等教育の就学支援新制度

住民税非課税世帯及びそれに準ずる世帯、多子世帯(扶養する子供が3人以上)、私立理工農系の学部に通う学生で、一定の条件を満たす方は、大学・短期大学等の授業料・入学金の免除・減額や給付型奨学金の支給を受けられます。

### ◇ 支援高等教育就学的新制度

免征住宅税或同等税费的家庭、多子女家庭(3个或3个以上受抚养子女)、以及在私立理工农学院就读的学生，只要符合特定条件，就有资格享受大学、短期大学的学费和注册费减免・减额以及奖学金补助。

外国人の方で対象となる方

- ・特別永住者の方
- ・永住者、日本人の配偶者等又は永住者の配偶者等の在留資格をお持ちの方
- ・定住者の在留資格の方で、在学する学校の長から将来永住する意思があると認められた方

詳しくは、下記ホームページを御確認ください。

- ・高等教育の修学支援新制度(文部科学省)

<https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm>

### ◇奨学金

経済的理由で、修学が困難な場合、学費等の給付や貸与を行う制度があります。政府、地方自治体、民間・公益団体の奨学金などがあります。また、多くの大学では独自の奨学金制度を設けています。

奨学金の情報や留学生に役立つ情報は、独立行政法人日本学生支援機構等で得ることができます。

<http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

### ■日本語教育

日本語ができると生活がスムーズになります。知り合いや友達が増えて、日本での生活を助けてくれることもあるでしょう。

#### (1)日本語教室

日本語は、日本語学校や日本語教室で学ぶことができます。日本語学校は授業料が必要です。他に、市町村や市町村国際交流協会が実施する日本語教室や民間の国際交流団体が安い費用又は無料で実施している日本語教室もあります。

日本語教育に関する情報は、居住地の市町村国際交流担当窓口(P.76)か、市町村国際交流協会(P.78)、又は外国人相談に確認してください。

### ◇日本語学習サイト

「つながるひろがる日本語でのくらし」

このサイトでは、生活に役立つ日本語を動画等で簡単に学べます。

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/>

符合条件的の外国人

- ・特別永住者
- ・拥有永住者・日本国民的配偶、或永住者の配偶等居留資格的人
- ・拥有永住者・日本国民的配偶、或永住者の配偶等居留資格的人

详情请查看以下网站。

- ・高等教育学习支援新体制(文部科学省)

<https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm>

### ◇奨学金

这是因经济原因，就学有困难时，进行学费等给与与贷款的制度。有役所，地方自治体，民间、公益团体的奖学金等。另外，很多大学都设置了独特的奖学金制度。有关奖学金的信息与留学生的方便信息，在独立行政法人日本学生支援机构等可以取得。

<https://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

### ■日语教育

会说日语能让您的生活更方便。将结识更多的熟人和朋友，他们可能会为您在日本的生活提供帮助。

#### (1)日语教室

作为学习日语的场所，有日语学校和日语教室。日语学校需要缴纳学费。另外，还有市町村和市町村国际交流协会兴办的日语教室和民间国际交流团体以较低费用或免费兴办的日语教室。

有关日语教育的信息，请向居住地的市町村国际交流担当役所(P.76)或市町村国际交流协会(P.78)、外国人咨询等予以确认。

### ◇日语学习网站

「用日语联系并扩展您的生活」

在本网站，可以通过视频等方式轻松学习日常生活中实用的日语。

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/>

## ◇ 千葉県外国人相談

電話:043-297-2966

千葉県内の日本語教室は、千葉県国際交流センター「あなたのまちの日本語教室」で検索できます。

[https://www.mic.or.jp/support\\_for\\_foreigners/japanese\\_class/japanese\\_class.html](https://www.mic.or.jp/support_for_foreigners/japanese_class/japanese_class.html)

## (2) 日本語能力試験

日本語能力試験の主なものは以下のとおりです。

## ◇ 日本語能力試験 (JLPT)

この試験は、日本国内及び海外において、原則として日本語を母国語としない人を対象として、日本語の能力を測定し、認定するために実施されます。

外国人学生が日本への留学を希望する場合、多くの大学でこの試験の成績を求められる場合があります。

詳しいことは、下記に確認してください。

## ① 国内で実施する試験

(公財)日本国際教育支援協会 日本語能力試験受付センター

電話:03-6686-2974

<http://info.jees-jlpt.jp/>

## ② 海外で実施する試験

[http://www.jlpt.jp/application/overseas\\_index.html](http://www.jlpt.jp/application/overseas_index.html)

## ◇ 国際交流基金 日本語基礎テスト (JFT Basic)

日本の生活場でのコミュニケーションに必要な日本語能力を測定し、「ある程度日常会話ができ、生活に支障がない程度の能力」があるかどうかを判定するテストです。

電話:0120-90-7699

月曜日 - 金曜日 午前9:00-午後5:00

言語: 日本語、英語

<https://www.jpf.go.jp/jft-basic/index.html>

## ◇ BJT ビジネス日本語能力テスト

この試験は、ビジネス場面で必要とされる日本語コミュニケーション能力を測定するテストです。

## 〈問い合わせ先〉

公益財団法人 日本漢字能力検定協会  
京都市東山区祇園町南側551番地

## ◇ 千叶县外国人咨询

电话 043-297-2966

千叶县内的日语教室，可通过千叶县国际交流中心“你的街区的日语教室”进行检索。

[https://www.mic.or.jp/support\\_for\\_foreigners/japanese\\_class/japanese\\_class.html](https://www.mic.or.jp/support_for_foreigners/japanese_class/japanese_class.html)

## (2) 日语能力考试

主要的日语能力考试如下所示。

## ◇ 日语能力考试 (JLPT)

该考试原则上是以在日本国内及海外、日语非母语者为对象，为测定、认定其日语能力而实施的。外国人学生希望到日本留学时，许多大学会要求提出该考试的成绩。

具体请向下列机构予以确认。

## ① 日本国内实施的考试

公益财团法人日本国际教育支援协会 日语能力考试报名中心

电话 03-6686-2974

<http://info.jees-jlpt.jp/>

## ② 海外实施的考试

[http://www.jlpt.jp/application/overseas\\_index.html](http://www.jlpt.jp/application/overseas_index.html)

## ◇ 国际交流基金 基础日语测试

该测试为评估在日本日常生活中进行交流所需的日语能力，并判断您是否「具备一定的日常会话水平和无障碍生活能力」。

电话: 0120-90-7699

星期一到星期五 上午9:00~下午5:00

语种: 日语、英语

<https://www.jpf.go.jp/jft-basic/index.html>

## ◇ BJT 商务日语能力考试

该考试是为测定在各种商务活动场合上所需要的日语交流能力而实施的。

## 〈咨询单位〉

公益财团法人 日本汉字能力鉴定协会  
京都市东山区祇园町南側 551 番地

でんわ  
電話:0120-509-315  
e-mail: [bit@kanken.or.jp](mailto:bit@kanken.or.jp)  
<http://www.kanken.or.jp/bjt/>

电话: 0120-509-315  
e-mail: [bit@kanken.or.jp](mailto:bit@kanken.or.jp)  
<http://www.kanken.or.jp/bjt/>

## ■日本で就労するには

日本で就労するには、就労することが認められている在留資格を持ち、仕事の内容が、その在留資格で認められた活動であることが必要です。(→P18)  
就職に当たっては、日本の労働に関する法律や制度を知っておきましょう。

## ■日本で仕事を探すとき

### 《公共職業安定所（ハローワーク）》

公共職業安定所は職業相談・援助を行う機関で、求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤等の諸条件にあった会社の紹介を行っています。  
通訳を配置した「外国人雇用サービスコーナー」等のある所もあります。

## ■在日本就职

在日本就职，需要持有允许就职的在留资格，其工作内容需要符合其在留资格许可的活动范围。(→P18)  
就职之际，需要了解日本有关工作方面的法律与制度。

## ■在日本找工作时

### 《公共职业安定所（Hello Work）》

公共职业安定所是提供职业咨询和援助的机构，向求职者介绍符合其能力的职业，并介绍符合其对工资、勤務时间和通勤等要求条件的公司。

有的配置了有口译服务的“外国人雇用服务处”等。

### ハローワーク(公共職業安定所)

#### 公共职业安定所（Hello Work）

(截至 2024 年 12 月)

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
千葉 千葉	千葉市美浜区幸町 1-1-3	043-242-1181	日语	星期一～五 上午 8:30 到 5:15
			英语	星期一、四、 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			葡萄牙语	星期一、三、五 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			西班牙语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			汉语	星期四 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
ハローワーク プラザちば HelloWork 广 场千葉	千葉市中央区新町 3-13 千葉 TN 大厦 1 层	043-238-8300	日语	星期一～五 上午 10:15 到 下午 7:00 星期六（仅限第 2、第 4 周）：上午 10:00 到 下午 5:00
マザーズハロ ーワークちば Mothers Hellowork Chiba（千葉 母亲职业安 定所）	千葉市中央区新町 3-13 千葉 TN 大厦 1 层	043-238-8100	日语	星期一～五 上午 10:15 到 下午 7:00

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
千葉南 千葉南	千叶市中央区南町 2-16-3 海气馆苏 我站前大厦 3 楼, 4 楼	043-300-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			汉语	星期二 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			英语、西班牙 语	星期四 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
ハローワーク プラザ市原 HelloWork 广场市原	市原市更级 5-1-18	0436-23-6941	日语	星期一、二、三、五: 上午 8:30 到下午 5:00 星期六: 上午 8:30 到下午 5:00
市川 市川	市川市南八幡 5-11-21	047-370-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			英语、汉语	星期三 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
銚子 銚子	銚子市中央町 8-16	0479-22-7406	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
館山 館山	馆山市八幡 815-2	0470-22-2236	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
木更津 木更津	木更津市富士见 1-2-1SPARKLE CITY 木更津 5 层	0438-25-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
佐原 佐原	香取市北 1-3-2	0478-55-1132	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
茂原 茂原	茂原市高师台 1-5-1 茂原地方 合同厅舍 1F	0475-25-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
いすみ 夷隅	夷隅市大原 8000-1	0470-62-3551	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
松戸 松戸	松戸市松戸 1307-1 松戸大厦 3 层	047-367-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15 星期六 (仅限第 1、第 3 周): 上午 10:00 到 下午 5:00
			英语	星期一、二 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
			汉语	星期三 下午 1:00 到 5:00
			葡萄牙语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00

安定所名称	地址	电话号码	对应语言	受理时间
ハローワーク クプラザ柏 HelloWork 广 场柏	柏市柏 4-8-1 柏東 口金子大厦 3 楼	04-7166-8609	日语	星期一～五 上午 10:15 到下午 7:00
野田 野田	野田市瑞希 2-6-1	04-7124-4181	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
船橋 船橋	船桥市湊町 2-10-17 (第 1 厅舍)	047-431-8287 (第一办公樓.)  047-420-8609 (第二办公樓.)	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			汉语	星期一 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
	船桥市本町 2-1 船 桥广场 21 大楼 (第 2 厅舍)	英语 葡萄牙语 西班牙语	星期二、三、五 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00	
成田 成田	成田市加良部 3-4-2	047-627-8609	日语	星期一～五 上午 8:30 到下午 5:15
			英语	星期二、四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			葡萄牙语	星期二、四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			西班牙语	星期四 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
			汉语	星期五 上午 11:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00

### (1) 東京外国人雇用サービスセンター

日本で就職を希望する外国人留学生の方、専門的・技術的分野の在留資格の方の就職支援を行う公共職業安定機関です。

※英語・中国語の通訳員が配置されていますが、指定された日となりますので、通訳が必要な方は予め電話でご確認ください。

時間：9:00～17:00（土・日・祝日及び年末年始は休み）

所在地：〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階

電話：03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

### (1) 東京外国人雇用服务中心

这是提供就职支援的公共职业安定机构，面向希望在日本就职的外国人留学生及持有专业技术领域在留资格者。

※配置了英语、汉语的口译人员，但需指定日期，因此需要口译者请预先以电话进行确认。

时间：上午 9:00 到下午 5:00（星期六、日、节日及年末年初休息）

所在地：邮编 160-0004 新宿区四谷 1-6-1 四谷 Tower13 楼

电话：03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

## (2) 新宿外国人雇用支援・指導センター

日本人の配偶者等、定住者などの就労に制限のない在留資格の方・アルバイトを希望する外国人留学生・就学生の方等の就職支援を行っています。

※英語・中国語の通訳員が配置されていますが、通訳が必要な場合は完全予約制ですので必ず事前に電話で予約してください。

時間：8:30～17:15（土・日・祝日及び年末年始は休み）

所在地：〒160-8489 東京都新宿区歌舞伎町2-42-10

ハローワーク新宿（歌舞伎町庁舎）1階

電話：03-3204-8609

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info\\_1/map2.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info_1/map2.html)

## ◇介護に携わる外国人のための支援センター

（千葉県外国人介護人材支援センター）

電話：0120-054-762

住所：千葉市中央区千葉港4-5

千葉県社会福祉センター1階

英語：火・木・土 午前10:00～午後6:00

ベトナム語：月・水・金 午前10:00～午後4:00

火・木 午前10:00～午後6:00

<https://www.cfcc.jp/>

## ◇創業・経営相談（チャレンジ企業支援センター）

住所：千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBG マリブイースト 23F

電話：043-299-2907

月～金 午前9:00～午後5:00（祝日等は除く）

メール：kigyo@ccjc-net.or.jp

[https://www.ccjc-net.or.jp/contents\\_detail.php?frmId=2820](https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820)

## ■労働契約の締結

日本で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などが適用されます。

後日のトラブルを避けるため、労働契約を結ぶときは、労働条件を文書にしてもらおうと良いでしょう。雇用者は、労働者に、次の労働条件を文書で明示するよう義務付けられています。

## (2) 新宿外国人雇用支援・指導中心

为日本人配偶等、持有定住者等无就职限制的在留资格者、希望打工的外国人留学生、就学生等提供就职支援。

配置英语、汉语的口译人员；由于是完全预约制，在需要口译时，请务必事先打电话预约。

时间：上午 8:30 到下午 5:15（星期六、日、节日及元旦期间休息）

所在地：邮编 160-8489 东京都新宿区歌舞伎町 2-42-10

新宿公共职业安定所（歌舞伎町庁舎）1层

电话：03-3204-8609

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info\\_1/map2.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese/info/info_1/map2.html)

## ◇外籍护理人员支援中心

（千叶县外籍护理人员支援中心）

电话：0120-054-762

地址：千叶市中央区千叶港 4-5

千叶县社会福利中心 1 楼

英语：二・四・六（每周） 上午 10:00 到下午 6:00

越南语：一・三・五（每周） 上午 10:00 到下午 4:00

二・四（每周） 上午 10:00 到下午 6:00

<https://www.cfcc.jp/>

## ◇创业和经营咨询（挑战性企业支援中心）

地址：千叶市美浜区中瀬 2-6-1 WBG MARIVE EAST 23F

电话：043-299-2907

星期一到星期五 上午 9:00 到下午 5:00（不包括公共节假日）

电子邮件：kigyo@ccjc-net.or.jp

[https://www.ccjc-net.or.jp/contents\\_detail.php?frmId=2820](https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820)

## ■劳动合同的缔结

在日本工作的人，无论国籍、性别、亦不论在入国管理法上是合法还是违法，原则上都适用于日本的劳动基准法、最低工资法、劳动安全卫生法、工伤保险法等。

为了避免日后发生争执，签订劳动合同时应以书面方式明确劳动条件等。

雇用者有义务向工作者就下列劳动条件事项进行书面约定。

- ① 労働の契約期間
- ② 契約更新の基準
- ③ 仕事をする場所、仕事の内容
- ④ 仕事を始める時刻と終わりの時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
- ⑤ 賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期、昇給に関する事
- ⑥ 退職に関する事

- ① 劳动合同的期间
- ② 合同更新的基准
- ③ 工作地点及所从事的工作内容
- ④ 上下班的时间、有无加班、休息时间、节假日及公司的休假等
- ⑤ 工资的决定、计算及支付方法、有关工资截止及支付时间、上调工资的事项。
- ⑥ 有关辞职的事项

■労働相談

賃金・労働時間・安全衛生・労働災害に対する補償などのトラブルの相談は、最寄りの労働局又は労働基準監督署でお答えしています。

■劳动咨询

在最近劳动局或劳动基准监督署受理有关工资、劳动时间、安全卫生、工伤补偿等纠纷的咨询。

(1) 千葉労働局労働基準部監督課

外国人のための労働相談窓口を開設しています。  
 時間: (英語での相談日)  
 火・木曜日 午前9:30～午後12:00  
 午後1:00～午後5:00  
 事前にお問い合わせください。  
 所在地: 千葉市中央区中央4-11-1  
 千葉第2地方合同庁舎  
 電話: 043-221-2304

(1) 千葉労働局労働基準部監督課

开设面向外国人的劳动咨询窗口。  
 时间: (英语咨询日)  
 星期二、四 上午 9:30 到 12:00  
 下午 1:00～下午 5:00  
 请提前与我们联系。  
 所在地: 千葉市中央区中央 4-11-1  
 千葉第 2 地方合同厅舍  
 电话: 043-221-2304

(2) 労働基準監督署

千葉県内の労働基準監督署でも相談を受け付けています。  
 [開庁時間]  
 月～金 午前8:30～午後5:15  
 外国語で相談を受け付けているところもあります。下の表をご参照ください。

(2) 劳动基准监督署

千葉县内的劳动基准监督署也受理咨询。  
 (开放日和时间)  
 星期一到星期五 上午 8:30 到 下午 5:15  
 部分服务处接受外语咨询。请参考以下表格。

労働基準監督署 劳动基准监督署

監督署名称	地址	电话号码	日语以外的语言	实施日期
千葉 千葉	千葉市中央区中央 4-11-1 千葉第 2 地方合同庁舎	043-221-2304	英語	星期二、四: 上午 9:30 到 下午 5:00
船橋 船橋	船橋市海神町 3-3-13	047-431-0182	汉语	星期四、五: 上午 9:30 到 下午 5:00

監督署 名称	地址	电话号码	日语以外的 语言	实施日期
柏 柏	柏市中央町 3-2	047-163-0246	汉语	星期三、五： 上午 9:30 到下午 5:00
			越南语	星期二、四： 上午 9:30 到下午 5:00
銚子 銚子	銚子市中央町 8-16	047-922-8100		
木更津 木更津	木更津市富士见 2-4-14 木更津地方合同庁舎	043-822-6165		
茂原 茂原	茂原市萩原町 3-20-3	047-522-4551		
成田 成田	成田市东和田 553-4	047-622-5666		
東金 東金	东金市田间 65	047-552-4358		

**(3) 外国人労働者向け相談ダイヤル(厚生労働省)**

労働条件に関する問題(について、法令の説明や各関係機関の紹介を行っています。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語に対応しています。

各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

**◇労働条件ほっとライン (厚生労働省)**

労働局や労働基準監督署が閉まっているときの相談窓口です、全国どこからでも無料で通話できます。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語に対応しています。各言語の電話番号とスケジュールについては URL をご参照ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

**■労働保険制度**

日本には労働者を保護する労働者災害補償保険(労災保険)と雇用保険の二つの制度があります。

**(3) 面向外国劳动者的咨询热线(厚生労働省)**

对于劳动条件的相关问题,进行法令的说明并介绍各相关机构。

对应:英语、中文、葡萄牙语、西班牙语、他加禄越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语。

关于各种语言的电话号码和日程,请参照 URL。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

**◇工作条件放心热线**

是劳动局和劳动标准监督署关闭时的咨询窗口。日本全国各地均可免费通话。

对应:英语、中文、葡萄牙语、西班牙语、他加禄越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语。

关于各种语言的电话号码和日程,请参照 URL。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

**■劳动保险制度**

日本有保护劳动者的劳动者灾害补偿保险(工伤保险)和雇用保险两种制度。

### (1) 労災保険

労災保険は、仕事でけがをしたり、病気になった場合や、過労死、通勤の途中でけがをした場合などに、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償などの給付金を受けることができます。これらの補償は、本人又は家族からの請求に基づき、労働基準監督署が調査し、決定します。保険料は雇用主が支払います。詳しくは、労働基準監督署へお問い合わせください。

### ・外国人向け労災給付パンフレット(厚生労働省)

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー語

<https://www.mhlw.go.jp/hew-infokobetu/roudou/gyousei/rousa/gakoku-pamphlet.html>

### (2) 雇用保険

雇用保険は、労働者が失業した場合に、次の仕事に就くまでの一定期間、必要な給付を行うものです。保険料は雇用主と労働者が支払います。詳しくは、ハローワーク (P40) にお問合せください。

### ■年金制度 (国民年金・厚生年金保険)

日本では、年をとったり、傷病で障害者になったり、生計を維持する者が亡くなったときなどに生活の安定を図るため、すべての国民が年金に加入することになっています。

### ・国民年金制度のしくみ(日本年金機構)

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

### (1) 国民年金

国民年金には20歳から60歳未満の人が加入します。国民年金の加入申請は、パスポート又は在留カードを持って、市区町村役所の年金担当課で手続きをします。保険料は、月額16,980円(2024年現在)です。一定の要件により、各基礎年金が支給されます。会社や工場に勤めていて厚生年金保険に加入している方は雇用主が手続きをします。

### (1) 工伤保険是指

在工作负伤或死亡、过劳死以及通勤中负伤时等，可领取疗养补贴、休职补贴、残疾补贴及遗属补贴等补助金。这些补贴是由劳动基准监督署根据劳动者本人或遗属请求进行调查、决定的。保险费由雇用主支付。具体请向劳动基准监督署问询。

### ・面向外国人的劳动灾害给付宣传册

对应:英语、葡萄牙语、韩语、中文、越南语、泰语、印尼语、波斯语、西班牙语、他加禄语、柬埔寨语、尼泊尔语、缅甸语。

<https://www.mhlw.go.jp/hew-infokobetu/roudou/gyousei/rousa/gakoku-pamphlet.html>

### (2) 雇用保険是指

雇佣保险是劳动者失业后，在找到下一个工作前的一定期间内，得到必要的补助的制度。保险费由雇主和劳动者支付。详细情况请咨询公共职业介绍所 (P40)。

### ■年金制度 (国民年金、厚生年金保险)

在日本，为了维持老年、因伤病成为残疾人、维持家庭生计的人死亡时等的生活稳定，所有国民都需加入年金。

### ・国民年金制度的机制 (日本年金机构)

日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、他加禄、泰语、越南语、缅甸语、露语、尼泊尔语、蒙古语

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

### (1) 国民年金

从20岁至不满60岁者均需加入国民年金。

申请加入国民年金时，持护照或者在留卡，在市区町村政府的年金担当课办理手续。保险费为每月16,980日元(截至2024年)。满足一定条件时，将会支付各种基础年金。

在公司或工厂工作，加入了厚生年金保险的人由雇主办理手续。

\*保険料は、毎年変更されます。

\* 保险费每年都会变更。

**(2) 厚生年金保険**

健康保険の適用事務所で働いている人は、この年金に加入しなければなりません。保険料は、給料の一部が毎月の給料から引かれ、事業主はあなたの給料から差し引いた金額と同額を合わせて社会保険事務所に支払います。また、ボーナスを受けたときも保険料を支払います。

一定の要件により、各厚生年金が支給されます。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

**(2) 厚生年金保険**

在适用健康保险的工作单位工作者，必须加入该年金。以工资的一部分作为保险金，从每月的工资中扣除。同时公司也要向社会保险事务所缴纳与员工被扣除的保险金额相同的保险金。另外，得到奖金时也需要缴纳保险费。

根据一定的条件，将发放各厚生年金。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

**◇短期在留外国人の脱退一時金**

日本国籍を有しない方が、国民年金、又は厚生年金保険の被保険者資格を喪失し、日本を出国した場合、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

**◇短期在留外国人の一次性退出金**

无日本国籍的人丧失了国民年金或厚生年金保险的被保险人资格，离开日本时，从不再拥有日本住所之日起的2年以内可申请一次性退出金。

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、他加禄、泰语、越南语、缅甸语、露语、尼泊尔语、蒙古语

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

**年金事務所  
年金事務所**

[开放日和時間]

星期一到星期五 上午 8:30 到 下午 5:15

事務所名称	地址	电话号码
千葉年金事務所 千葉年金事務所	千葉市中央区中央港 1-17-1	043-242-6320
千葉年金事務所茂原分室 千葉年金事務所茂原分室	茂原市千代田町 1-6	0475-23-2530
幕張年金事務所 幕張年金事務所	千葉市花見川区幕張本郷 1-4-20	043-212-8621
船橋年金事務所 船橋年金事務所	船橋市市場 4-16-1	047-424-8811
市川年金事務所 市川年金事務所	市川市市川 1-3-18 市川大酒店同大厦	047-704-1177
松戸年金事務所 松戸年金事務所	松戸市新松戸 1-335-2	047-345-5517

事務所名称	地址	电话号码
木更津年金事務所 木更津年金事務所	木更津市新田 3-4-31	043-823-7616
佐原年金事務所 佐原年金事務所	香取市佐原口 2116-1	047-854-1442
佐原年金事務所成田分室 佐原年金事務所成田分室	成田市花崎町 828-11	0476-24-5715

・通訳サービス (窓口のみ)

受付時間 月～金 午前8:30 - 午後5:15

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、  
インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネ  
パール語、ミャンマー語

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

・提供口译服务 (仅限柜台)

受理时间: 周一至周五 上午 8:30～下午 5:15

提供的语言

英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语、印度尼西亚语、他加  
禄语、泰语、越南语、尼泊尔语、缅甸语

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

## ■家やアパートを借りるとき

### (1)民間の住宅を借りる場合

通常、不動産会社を通じて住宅（貸家、アパート）を紹介してもらいます。契約時には、保証人を立てたり、家賃以外の必要経費を支払うなど、特別な手続きがとれる場合があります。契約書や重要事項説明書の内容をよく確認して契約することが大切です。

### ・部屋探しのガイドブック(国土交通省)

部屋の探し方、契約の手続き、入居後の注意点など、日本で部屋探しをする上での基礎知識が掲載されています。

日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、クメール語、タガログ語、モンゴル語

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」(日本で部屋探しをする外国人の方へ)(国土交通省)

日本で部屋探しをするときに活用できる基本的な情報や、外国語で対応できる不動産のウェブサイトなどをやさしい日本語で紹介しています。

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・千葉県外国人学生住居アドバイザー

「千葉県外国人学生住居アドバイザー」のステッカーを貼ってある不動産会社は、外国人学生に住宅に関する情報提供や助言をします。千葉県のホームページに一覧表を掲載していますので、ご利用ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/gakuseijuukyoo.html>

### (2)公営住宅を借りる場合

県や市町村が賃貸している住宅は、申込みの期間が決められています。

入居資格条件があることや空き家があることが必要になるため、申込みをしてもすぐには入居できないことがあります。

また、都市再生機構でも賃貸住宅を貸しています。詳しいことはそれぞれ管理しているところに問い合わせてください。

## ■租借房屋与公寓时

### (1)租借民间住宅时

通常是通过不动产业者的介绍（出租房屋、普通住宅）。签约时可能办理特别手续，如提供保证人、支付房租以外的必要经费等。应认真确认合同书与重要事项说明书的内容。

### ・找房子的向导手册（国土交通省）

刊登有在日本找房子的基础知识，如房屋的寻找方法、契约手续、入住后的注意点等。

日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、泰语、印度尼西亚语、缅甸语、高棉语、他加禄语、蒙古语

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・「外国人租房指南」（为在日本找租屋的外国人）（国土交通省）

在这里，您可以找到在日本找房时可以使用的基本信息，以及用简单的日语提供的外语房地产网站。

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/housejutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・千葉県外国人学生住居顾问

贴有“千葉県外国人学生住居顾问”标记的不动产公司，可向外国人学生提供有关住宅的信息及建议。在千葉县主页刊载其一覧表，敬请利用。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/gakuseijuukyoo.html>

### (2)租借公营住宅的方法

县与市町村租借的住宅，有确定的申请期间。

租借时必须符合入居资格条件并必须有空房时才可入居，所以有时提出申请不能马上入居。

另外，都市再生机构也租借住宅。

具体请向各管理部门问询。

- ・市町村営住宅：各市町村役所
- ・県営住宅：千葉県住宅供給公社 県営住宅管理部  
電話：043-222-9200
- ・公団住宅：独立行政法人 都市再生機構

<http://www.ur-net.go.jp/>

### (3) 貸家やアパートの概要

- ① 住居の種類：貸家、アパート、マンション、下宿などがあります。
- ② 間取り：部屋の数と L(居間)・D(食堂)・K(台所)を組み合わせて2LDK、3LDK などと表示します。部屋の広さは、畳の枚数で表示していることもあります。一畳は約1.8m×0.9mです。
- ③ 設備は、電気・水道・ガスなどは備えられています。使用する前の手続きは入居者が行います。

### ◇ 必要な経費

- 契約時には、家賃、共益費(管理費)、敷金、礼金、手数料の合計金額を払います。
- ① 家賃：月ごとに前払いで支払います。
  - ② 共益費：階段や通路などの共用部分の電気代、清掃費等です。
  - ③ 敷金：家賃の滞納や部屋の損傷に対する補償金として家主に預けるお金で、家賃の1～2か月分程度です。引越しのとき部屋の修理代を差し引いて残りがあれば返金されます。
  - ④ 礼金：契約成立時に家主に謝礼として払うお金で、家賃の1～2か月分程度であり、返金されません。
  - ⑤ 仲介手数料：通常、不動産会社に払います。家賃の1か月分以内です。

### ◇ 注意事項

- ① 契約時には保証人が必要な場合があります。保証人がいないときは、保証会社を利用できる場合があります。
- ② 家主の許可なく住宅(部屋)の改装はできません。
- ③ 契約時に決めた借家人以外の人と一緒に住むことはできません。
- ④ 通常、契約期間は2年です。2年経つと契約の更新をしなればなりません。その際、家賃が変更されることもあります。

### (3) 出租房屋与普通住宅的概要

- ① 住居種類：出租房屋、普通住宅、高级公寓、家庭公寓等
- ② 房屋格式的种类：根据房屋的数目 L(客厅)、D(餐厅)、K(厨房)的组合，一般以2LDK、3DK 等表示。房屋的大小，通常用榻榻米数来表示房屋的面积，一榻榻米约为180cm×90cm
- ③ 设备中包括电力、自来水、煤气等，但使用前的手续需由入住者办理。

### ◇ 必要费用

- 签订合同时，必须支付房租、共益费(管理费)、押金、礼金、手续费等的合计金额。
- ① 房租：按月预先支付。
  - ② 共益费：楼梯及通道等公用部分的电费、清扫费等。
  - ③ 押金：作为迟交房租或对房屋造成损坏时支付给房东的补偿金，一般为1～2个月房租的金额。搬家时，从押金扣除房屋的修理费用后，如有剩余应退还给租借者。
  - ④ 礼金：合同成立时交给房东的礼金，一般为1～2个月房租的金额。不予退还。
  - ⑤ 中介手续费：通常支付给不动产业者。1个月以内的房租。

### ◇ 注意事项

- ① 签署合同有时需要保证人。没有保证人时，可以利用保证公司。
- ② 没有房东的许可，不得擅自装修住宅(房屋)。
- ③ 不可与合同上确定的居住者以外的人一同居住。
- ④ 通常，合同期间为2年。过了2年必须更新合同，届时房租也可能变化。

## ■電気・ガス・水道

### (1) 電気

千葉県の電力は 50Hz (ヘルツ) 100V (ボルト) です。周波数、電圧の違う電気器具は調整が必要です。入居して電気を初めて使用するときは、ブレーカーのスイッチをオンにして電気を通します。電気が来ていることを確認し、住居に備え付けてある「電気使用申込書」に名前、入居日などを記入し電力事業者へ送ります。電気料金の支払いは、銀行又は郵便局の口座から自動振替にするか、所定の振込票 (入金フォーム) により銀行・郵便局・コンビニエンスストア等から支払います。引越するときには電気を止めるので、前もって、電力業者に連絡します。

### (2) ガス

日本には都市ガスとプロパンガスの2種類のガスがあります。ガスの種類に合ったガス器具を使う必要があります。ガスの種類に合わないガス器具を使用すると、火災や不完全燃焼を起こす場合があるので危険です。

#### ①都市ガス

都市ガスを使い始めるときは、事前に近くのガス会社に連絡します。連絡をするとガス会社の係員が来て、ガスの元栓を開き、ガスもれやガス器具の安全点検をします。ガス料金は銀行口座から毎月自動振込みにするか、振り込みつちしょ振込通知書により銀行、郵便局、コンビニエンスストア等から支払います。

#### ②プロパンガス (LP ガス)

賃貸アパートなどによっては、プロパンガスを利用する場合があります。プロパンガスはボンベに入っています。使用時の注意や支払い方法については、家主やアパートの管理会社に問い合わせてください。

### (3) 水道

日本の水道水は、飲料水としても使用できます。水道を使い始めるときは、水道を管理している千葉県企業

## ■電、煤气、自来水

### (1) 電

千葉県の電が 50Hz (赫兹) 100V (伏特), 频率、电压不同的电器必须经过调整。入居后首次用电时, 合上电闸开关, 即可通电。确认来电以后, 在住居备好的“用电申请书”上记明姓名、开始使用日期等以后, 寄给电力企业。电费的支付方法, 可以经由银行或邮局的帐户每月自动转帐, 或以规定的转帐单从银行、邮局、便利店等进行支付。搬家时由于有停止供电的必要, 请提前通知东京电力。

### (2) 煤气

日本の煤气分为都市煤气和液化石油气两种。请注意煤气用具应与煤气种类相符。如煤气用具不符合煤气种类, 将会发生火灾与不完全燃烧, 造成危险。

#### ①都市煤气

开始使用都市煤气时, 请提前与煤气公司联系, 请煤气公司工作人员来打开煤气栓并检查煤气用具及有无泄露。煤气费可经由银行帐户每月自动转帐, 或以付款通知书从银行、邮局或便利店等进行支付。

#### ②液化石油气 (LP gas)

根据租赁公寓的情况, 可利用液化石油气。液化石油气装在气罐内。关于使用时的注意和支付方法, 请向房东或公寓的管理公司咨询。

### (3) 自来水

日本の自来水可以直接饮用。开始使用自来水时, 请与管理自来水的千葉县企业局或居住地的市町村自

局や居住地の市町村の水道担当課などに連絡します。

水道料金は銀行口座の自動振込にするか納入つうちしょふりこようれんらくようし通知書(振込み用連絡用紙)にて、コンビニエンスストアまたは、金融機関等で支払います。引越しをするときは千葉県企業局や居住地の市町村の水道担当課等に連絡し、水道料金を精算します。

詳しいことは、千葉県企業局又は市町村の水道担当課に問い合わせてください。

県水お客様センター(千葉県企業局)

電話:0570-001245

月～金:午前8:45～午後6:00

土曜:午前8:45～午後5:00

## ■引越し

引越しをするときには、次のような手続きが必要になります。

- 市区町村役所の窓口への届出:中長期在留者の方が、住居地を変更した時は、移転した日から14日以内に、在留カードと転出地の市町村から発行された転出証明書を持参の上、移転先の市区町村役所の窓口でその住居地を届け出てください。
- 国民健康保険証の申請:市区町村役所の国民健康保険担当係
- 運転免許証の住所変更:転入先の所管警察署又は運転免許センター
- 電気・水道・ガス・電話・郵便局:少なくとも転出(引越し日)の2～3日前までに電力会社、ガス会社、水道局、NTT(電話)、郵便局などへの連絡が必要です。引越しの当日に各会社の係員がメーターをチェックして精算してくれます。郵便局では新しい住所へ郵便物を転送(1年間)してくれるサービスがあります。
- 印鑑登録:転出してきた市区町村で申請したものは使えなくなります。

来水部門联系。

水費可以通过银行帐户自动转账,或使用付款通知书(转帐联系表),在便利店或金融机构缴纳。搬家时,请向千叶县企业局或居住地的市町村自来水部门办理水费结算手续。

具体情况请向千叶县企业局或市町村的水道担当课询问。

县水道顾客中心(千叶县企业局)

电话:0570-001245

星期一～五:上午8:45到下午6:00

星期六:上午8:45到下午5:00

## ■搬家

搬家时,需要办理下列手续。

- 向市区町村役所进行申报:中長期在留者居住地址变更时,请于搬迁之日起14日之内携带在留卡和迁出地的市町村出具的迁出证明书到迁入地的市区町村役所相关窗口进行居住地申报。
- 国民健康保险证的申请:市区町村役所的国民健康保险担当系
- 汽车驾驶执照的地址变更:迁入地的管辖警察署或者驾驶证管理中心
- 电、自来水、煤气、电话、邮局:至少在迁出(搬家日)的2～3日前,与电力公司、煤气公司、水道局、NTT(电话)、邮局等进行联系。搬家当天由各公司的工作人员查表结算。邮局可以提供向新地址转送邮件(1年)的服务。
- 印鉴登记:在已经迁出的市区町村申请的印鉴不能再使用。

## ■ 日本の祝日

## ■ 日本的节日

### 日本の祝日

#### 日本的节假日

日期	节假日名称	发音	节假日名称
1月1日	元旦	Ganjitsu	元旦
1月第2个星期一	成人の日	Seijin no hi	成人节
2月11日	建国記念の日	Kenkokukinen no hi	建国纪念日
2月23日	天皇誕生日	Tennou tanjyoubi	天皇誕生日
3月21日*	春分の日*	Shunbun no hi	春分*
4月29日	昭和の日	Shouwa no hi	昭和日
5月3日	憲法記念日	Kenpou kinenbi	宪法纪念日
5月4日	みどりの日	Midori no hi	绿化日
5月5日	こどもの日	Kodomo no hi	儿童节
7月第3个星期一	海の日	Umi no hi	海之日
8月11日	山の日	Yama no hi	山之日
9月第3个星期一	敬老の日	Keirou no hi	敬老节
9月23日*	秋分の日*	Shubun no hi	秋分*
10月第2个星期一	スポーツの日	Supotsu no hi	体育节
11月3日	文化の日	Bunka no hi	文化节
11月23日	勤労感謝の日	Kinroukansha no hi	勤劳感谢日

注：附\*的节假日各年可能不同。

## ■ 覚えておく便利なミニ情報

- あいさつ: 近所や職場で知っている人と会ったときには、朝は「おはよう(ございます)」、日中は「こんにちは」、夜は「こんばんは」と言いながら会釈します。
- 食事のとき: 食べ始める際に「いただきます」、食べ終わった際には「ごちそうさま」と言います。
- 日本の家屋: 通常、玄関が部屋より一段低くなっています。家の中に入るときは、玄関で靴を脱いで上がります。室内用スリッパがある場合は履きますが、畳の部屋ではスリッパは脱ぎます。
- 手洗い(トイレ): 洋式と和式のトイレがあります。和式トイレは、便器の上にはしゃがんで用を足します。トイレトーパー以外の物を便器に捨てると詰まりますので注意してください。
- 風呂: 日本式の風呂では、浴槽の外で体を洗ってから、浴槽につかります。湯は1人入るごとに替えないので、後から入る人のために、きれいに使いましょう。

## ■ 常用方便小信息

- 问候寒暄: 与附近及工作单位的熟人见面时，早上应问候“早上好(Ohayo gozaimasu)”，白天应问候“您好(Konnichiha)”，夜晚应问候“晚上好(Konbanha)”。
- 用餐时: 开始用餐时应说：“我要吃了(Itadakimasu)”，吃完后应该说：“承蒙款待(Gochisosama)”。
- 日本的房屋: 通常，门口比房屋内要低一点儿。进入家中时，应在门口脱鞋。如有室内用拖鞋时应着用，在榻榻米的房屋应脱掉拖鞋。
- 厕所: 分为洋式与和式两种。和式厕所的便器为蹲式。不要将手纸以外物品扔在便器内，以免造成堵塞，请予以注意。
- 入浴: 日本式的入浴，应先在浴缸外将身体洗净，再进入浴缸。由于是几个人交替地使用同一个浴缸的热水，所以应保持浴缸水的清洁。

- チップ: 日本ではチップを渡す習慣はありません。
- レストランやホテル等では、請求料金にサービス料が含まれていることがあります。
- 自治会(町内会)と子供会: 地域の住民の助け合いや親睦の場として町内ごとに組織されています。入会は任意ですが、入会すると自治体の広報や地域の行事の情報を得ることができます。清掃活動、防犯活動、防災活動、盆踊りや運動会などの行事も行っています。お知らせは、通常、「回覧板」で回ってきますので、読んだら順番に次の人に回します。

### ■ ゴミの処理

家庭から出るゴミは、通常、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ビン・缶、資源物など市町村で決められた種類に分別し、決められた日時に、決められた場所に出します。粗大ゴミや処理が難しいゴミは、有料で個別に処理します。エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機の4品目は、粗大ゴミにして出すことができませんので、購入した販売店に有料で引き取ってもらいます。ゴミの分け方や出し方は、地域ごとに決められていますので、近所の人に確認するか、市区町村役所に問い合わせパンフレットなどをもらってください。

- 小費: 日本没有给小费的习惯。在餐厅与饭店等其费用有时包括服务费。
- 自治会(町内会)与儿童会: 为了地区居民互助与亲睦，按町内组织自治会(町内会)与儿童会。入会自由，入会后，可以得到自治体的通讯等资料与地区活动的信息。还举办清扫活动、防犯活动、防灾活动、盂兰盆舞与运动会等活动。通知一般是利用“回覧板”巡回，读后应按顺序向下面的人传递。

### ■ 垃圾的处理

家庭垃圾通常分为可燃垃圾、不可燃垃圾、瓶・罐、资源物等市町村规定的种类，请在规定的日期和时间扔至规定的场所。大件垃圾与难以处理的垃圾，可收费个别处理。空调、电视机、电冰箱和洗衣机不能作为大件垃圾处理，请委托购买时的店铺以付费方式运走。垃圾的区分方法与倒出方法，按地区予以决定，请向附近的人确认，或到市区町村役所领取问询手册等。

### やく た ことば 役に立つ言葉 常用会話

① ゴミの置き場はどこですか？	Gomi okiba wa doko desu ka?	垃圾站在哪里？
② ゴミを出す日、時間を教えてください。	Gomi o dasu hi to jikan o oshiete kudasai.	请告诉我垃圾倒出的日期与时间。
③ ゴミの分け方を教えてください。	Gomi no wakekata o oshiete kudasai.	请告诉我垃圾的区分方法。
④ ゴミ袋はどこに売っていますか？	Gomibukuro wa doko de utte imasu ka?	垃圾袋在那里卖？
⑤ 役所の電話番号は何番ですか？	Shichoson yakuba no denwa bango wa nanban desu ka?	役所の电话号码是多少？

## ■ ペットを飼うとき

### ① 犬の登録及び予防接種

犬を飼うときは、登録と狂犬病の予防注射が義務付けられています。生後91日以上飼った犬を所有したときは、30日以内に市町村の役所で犬の登録を申請します。また、犬が死亡したり、所在地を変更したり、犬の所有者を変更したりした場合も30日以内に申請します。登録をすると「鑑札」が交付されますので、それを必ず犬につけます。毎年1回、狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません(4月～6月)。注射後、市町村の役所で手続きすると狂犬病予防注射済票が交付されますので、それを必ず犬につけます。詳しくは市町村役所にお問い合わせください。

### ② 犬や猫が飼えなくなった時・死んだとき

犬や猫を飼い続けることが困難になった場合には、できるかぎり新しい飼い主を見つけてください。どうしても新しい飼い主が見つからないときは、地域の保健所か動物愛護センターに相談してください。ペットが死んだ時は、最寄りの清掃事務所又はペット霊園に相談してください。

#### ◇ 動物愛護センター

富里市御料709-1  
電話:0476-93-5711

#### ◇ 動物愛護センター(東葛飾支所)

柏市高柳1018-6  
電話:04-7191-0050

#### ◇ 千葉市動物保護指導センター

(千葉市に住んでいる方)  
千葉市稲毛区宮野木町445 番地1  
電話:043-258-7817

#### ◇ 船橋市動物愛護指導センター

(船橋市に住んでいる方)  
船橋市潮見町32-2  
電話:047-435-3916

#### ◇ 柏市動物愛護ふれあいセンター

(柏市に住んでいる方)  
柏市風早2丁目4-3  
電話:04-7190-2828

## ■ 養育宠物時

### ① 狗的登記和預防注射

在日本饲养狗时，有义务办理登记和狂犬病预防注射。养犬出生91天以上的狗时，应在30天以内到市町村所办理登记手续。另外，狗死亡或所在地变更，狗的有者变更时，也应在30天以内进行申请。登记后即领取“牌鉴”，必须佩戴在宠物的脖索上。每年必须受1次狂犬病的预防注射(4月到6月)。注射疫苗后，请前往当地市町村役所办理手续，您将收到狂犬病疫苗接种证明，且务必将其挂在您的狗身上。

具体请向市町村役所询问。

### ② 宠物不能再喂养或死亡时

如果难以继续喂养时，请尽可能找到新的饲养主。如果找不到新的饲养主时，请向地区保健所或动物爱护中心咨询。宠物死亡时，请向附近的清扫事务所或宠物灵园咨询。

#### ◇ 动物爱护中心

富里市御料709-1  
电话:0476-93-5711

#### ◇ 动物爱护中心(东葛饰支所)

柏市高柳1018-6  
电话:04-7191-0050

#### ◇ 千叶市动物保护指导中心(住在千叶市的人)

千叶市稻笼区宫之木町445-1  
电话:043-258-7817

#### ◇ 船桥市动物保护指导中心(住在船桥市的人)

船桥市盐见町32-2  
电话:047-435-3916

#### ◇ 柏市动物保护交流指导中心(住在柏市的人)

柏市風早2丁目4-3  
电话:04-7190-2828

② その他

集合住宅の中には、ペットの飼育を禁止しているところがあります。集合住宅でペットを飼うときは、賃貸借契約書を事前に確認してください。  
事故を防ぐために、犬は囲いの中で飼うか、ロープ等につないで飼わなければいけません。

③其他

有的公寓是禁止饲养宠物的，请饲养宠物之前，就租房合同进行确认。  
为防止发生意外，必须将狗关在围栏内或用绳索牵住。

■ 物を買ったり、サービスを受けて、トラブルにあったとき

消費者相談窓口では、身近な商品の品質やサービスなど消費生活に関する相談、悪質商法や契約のトラブルにあったときの相談を受け付けています。

■ 购物、接受服务发生纠纷时

在消费者咨询窗口，受理有关商品质量与服务等消费生活的咨询以及恶性推销与合同纠纷的咨询。

◇千葉県消費者センター

電話：047-434-0999  
相談時間：月曜日～金曜日（祝祭日を除く）午前9:00～午後4:30  
土曜日 午前9:00～午後4:00  
（祝日・年末年始を除く）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/chiba.html>

◇千叶县消费者中心

电话：047-434-0999  
咨询时间：星期一～星期五（节假日除外）上午9:00到下午4:30  
星期六 上午9:00到下午4:00  
（公众假期、年末年初假期除外）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/chiba.html>

◇国民生活センター

[http://www.kokusen.go.jp/ncac\\_index\\_e.html](http://www.kokusen.go.jp/ncac_index_e.html)  
（英語）

◇国民生活中心

[http://www.kokusen.go.jp/ncac\\_index\\_e.html](http://www.kokusen.go.jp/ncac_index_e.html)  
（英语）

市町村消費生活センター  
市町村消费生活中心

地点	电话号码	受理时间
千葉 千叶	043-207-3000（直通）	上午9:00到下午4:30（星期一～六）*只电话
習志野 习志野	047-451-6999	上午9:30到下午4:00 （第2个星期六 电话受理）
八千代 八千代	047-485-0559	上午9:00到12:00、下午1:00到4:00
市川 市川	047-712-8629	上午10:00到下午4:00 （星期一～五、第2、第4个星期六 *只电话）
船橋 船桥	047-423-3006	上午9:00到下午4:00 （星期一～五、第2、第4个星期六）
浦安 浦安	047-390-0030	上午10:00到下午4:00
松戸 松户	047-365-6565	上午8:30到下午4:00
流山 流山	04-7158-0999	上午9:00到下午4:30
鎌ヶ谷 镰个谷	047-445-1246	上午10:00到12:00 下午1:00到4:00

地点	电话号码	受理时间
野田 野田	047-123-1084	上午 10:00 到 12:00、下午 1:00 到 4:00
柏 柏	04-7164-4100	上午 9:00 到下午 4:30 (星期一~五) 上午 9:00 到下午 4:30 (第 3 个星期六 电话受理)
我孫子 我孙子	04-7185-0999	上午 10:00 到下午 5:30 (星期一~五、第 2、第 4 个星期六)
成田 成田	047-623-1161	上午 9:00 到下午 4:30
佐倉 佐仓	043-483-4999	上午 9:00 到 12:00、下午 1:00 到下午 4:00
四街道 四街道	043-422-2155	上午 9:00 到下午 4:00
八街 八街	043-443-9299	上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
印西 印西	0476-42-3306	上午 9:30 到 12:00 下午 1:00 到 4:30
白井 白井	047-492-1111 (3202)	上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
富里 富里	0476-93-5348	上午 9:30 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
香取 香取	0478-50-1300	上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
銚子 銚子	047-924-8194	上午 9:00 到 12:00、下午 1:00 到 4:00
旭 旭	0479-62-8019	上午 9:00 到 12:00、下午 1:00 到下午 4:00
匝瑳 匝瑳	0479-74-7007	仅限星期一、二、四、五开设 上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
東金 东金	0475-50-1238	上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 3:00
山武 山武	0475-82-8453	上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:30
大網白里 大纲白里	0475-70-0344	仅限星期一、二、三、五开设 上午 10:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
茂原 茂原	0475-20-1101	上午 9:30 到 12:00、下午 1:00 到 4:00
木更津 木更津	0438-20-2234	上午 10:00 到下午 4:00
君津 君津	0439-56-1529	上午 9:00 到 12:00、下午 1:00 到 3:00 (仅限星期一、三、四、五开设)
袖ヶ浦 袖浦	0438-62-3134	上午 9:00 到 12:00 下午 1:00 到 4:00
市原 市原	0436-21-0999	上午 9:00 到 12:00、下午 1:00 到 3:30

注：上述中心以日语受理相关联系事项。

咨询日基本上是从星期一到星期五。有关于除了星期一到星期五以外开设的咨询日的时间，请参看受理时间栏。

## ■ 銀行で口座を開設するとき

口座開設の申込みには、パスポートや在留カードなどの本人が確認できる書類などと、印鑑またはサイン、社員証又は学生証が必要です。同時に、キャッシュカードをつくと、ATM(現金自動預払機)や CD(現金自動

払機)で入金・払い戻し・振込・残高照会をすることができ便利です。

帰国するときは、解約しましょう。

## ■ 开设银行帐户时

申请开户需要护照・在留卡等本人身份的确认证料、印章或签名、员工证或学生证。若制作提款卡，可利用 ATM(自动现款存取机)及 CD(自动取款机)存款、取款、汇款、余额照会等服务，十分便利。

回国时请解约。

## ■ 公共料金の支払

電気、ガス、水道、電話、NHKなどの料金は、毎月決まった日までに、それぞれの会社に納入しなければなりません。銀行などの金融機関に普通預金の口座を持っている人は、その口座からこれらの料金を期日までに自動的に払ってくれる口座振替制度を利用すると便利です。

現金での支払いのほか、コンビニエンスストアやクレジットカードでも支払えます。

## ■ 新聞

日本では、近くの新聞代理店に申し込むと、毎日、朝夕方に配達をしてもらえます。

何種類かの外国語の新聞もありますので、近くの新聞代理店に問い合わせてください。

## ■ テレビ・ラジオ

### (1) テレビ

家やアパートにテレビを取り付けた場合、日本放送協会(NHK)との受信契約が必要になります。NHKは公共の放送局です。受信料は2か月ごとに支払うことになっています。6か月分、12か月分を前払いすることもできます。銀行口座からの振替、クレジットカードや振込用紙による支払い方法があります。

多くの外国の映画やニュースを含む番組が、原語と日本語で放映されています。TVの多重音声機能により、原語又は日本語に切り替えることができます。

大規模地震の警戒宣言、津波警報が発せられた場合は、NHK(1チャンネル)、衛生放送TVの副音声で、英語の放送を聴くことができます。

### (2) ラジオ

千葉県内で聞けるラジオステーションはたくさんありますが、日本のラジオの周波数は他の国と異なり外国のラジオは使用できませんので、日本製のラジオが必要になります。なお、次のステーションで外国語による放送を聞くことができます。

NHK ラジオ第2: AM 693kHz

Inter FM: FM 89.7MHz

毎日24時間英語を中心に放送。

## ■ 公共费用的缴纳

电费、煤气费、水费、电话费、NHK收视费等费用，必须在每月的交款日之前向各公司缴纳。在银行等金融机构持有“普通存款”帐户的人，该帐户可在指定日期前自动就上述费用进行转帐，予以支付。利用此方法，十分便利。

除了现金支付外，还可在便利店或通过信用卡支付。

## ■ 报刊

在日本，向附近的报刊代理店申请，每日清晨与傍晚就会送报上门。

也由几种外文报刊，请向附近的报刊代理店询问。

## ■ 电视、广播

### (1) 电视

在家里或普通住宅安装电视机时，需要与日本广播电视协会(NHK)签订收视合同。NHK是公共广播电视局，每两个月收一次收视费。也可预付6个月、12个月的费用。还有从银行转帐、使用信用卡和通过汇款单据支付的方法。

节目有许多外国电影和新闻，以原文和日语播放。

电视一般都有双伴音功能，可选择、切换原文或其他语言。

发出大规模地震警戒宣言、海啸警报时，NHK(第1台)、卫星播放台的副音频将播放英语。

### (2) 收音机

在千叶县内可收听许多电台，日本收音机频率与其他国家不同，因而外国收音机不能使用，需使用日本制的收音机。可以收听下列电台的外国新闻。

NHK 第二广播电台: AM693kHz

Inter FM FM89.7MHz

每天24小时以英语为中心进行广播。

としようかん  
■ 図書館

図書館

ちばけん おも としようかん  
千葉県にある主な図書館  
千葉县的主要图书馆

	図書館	地址
1	千葉県立中央図書館 千葉县立中央图书馆	千葉市中央区市场町 11-1 043-222-0116
2	県立西部図書館 县立西部图书馆	松戸市千駄堀 657-7 047-385-4133
3	県立東部図書館 县立东部图书馆	旭市ハ之 349 0479-62-7070
4	千葉市中央図書館 千葉市中央图书馆	千葉市中央区弁天 3-7-7 043-287-3980
5	千葉市みやこ図書館 千葉市都图书馆	千葉市中央区都町 3-11-3 043-233-8333
6	市原市立中央図書館 市原市立中央图书馆	市原市更级 5-1-51 0436-23-4946
7	習志野市立中央図書館 习志野市立新习志野图书馆	习志野市本大久保 3-8-19 047-475-3213
8	船橋市中央図書館 船桥市中央图书馆	船桥市本町 4-38-28 047-460-1311
9	船橋市西図書館 船桥市西图书馆	船桥市西船 1-20-50 047-431-4385
10	船橋市北図書館 船桥市北图书馆	船桥市二和东 5-26-1 047-448-4899
11	市川市中央図書館 市川市中央图书馆	市川市鬼高 1-1-4 047-320-3333
12	浦安市立中央図書館 浦安市立中央图书馆	浦安市猫实 1-2-1 047-352-4646
13	白井市立図書館 白井市立图书馆	白井市复 1148-8 047-492-1122
14	我孫子市民図書館 我孙子市民图书馆	我孙子市若松 26-4 04-7184-1110
15	印西市立大森図書館 印西市立大森图书馆	印西市大森 2535 0476-42-8686
16	佐倉市立志津図書館 佐仓市立志津图书馆	佐仓市西志津 4-1-2 043-488-0906
17	佐倉市立佐倉南図書館 佐仓市立佐仓南图书馆	佐仓市山王 2-37-14 043-483-3000
18	成田市立図書館 成田市立图书馆	成田市赤坂 1-1-3 0476-27-4646
19	八街市立図書館 八街市立图书馆	八街市八街 800-1 043-444-4946
20	富里市立図書館 富里市立图书馆	富里市七栄 653 -1 0476-90-4646
21	横芝光町立図書館 横芝光町立图书馆	横芝光町宮川 11917 0479-84-3311
22	袖ヶ浦市立中央図書館 袖浦市立中央图书馆	袖浦市坂戸市场 1393-2 0438-63-4646

ちばけん けんりつとしようかん かん ちばけん す  
千葉県には県立図書館が 3館あり、千葉県に住んでい  
る人は誰でも利用できます。

千葉县内有 3 个县立图书馆，居住在千葉县的任何人都  
可以利用。居住在千葉县的人，任何人都可以利用。

図書館カードの申込みには運転免許証、会社の身分証明書、在留カードなど住所を確認できるものが必要です。

また、県内の全ての市町村に図書館や公民館図書室があります。利用については各市町村立図書館等に問い合わせ下さい。県内にある図書館は、県立図書館ホームページで確認できます。

<https://www.library.pref.chiba.lg.jp/guide/librarylist/>

## ■ 観光

千葉県は、以下の公式ウェブサイトで、おすすめの観光スポットやモデルコースの情報等を提供しています。

- ・ちば観光ナビ(日本語)

<https://maruchiba.jp/>

- ・Visit Chiba (英語、繁体字、簡体字、タイ語)

<https://www.visitchiba.jp/>

申請図書館借カード時、請携带驾驶执照、公司身分证明等可确认住址的证件。

此外，县内的市町村均设有图书馆和社区中心图书室。有关使用方法，请向各市町村的图书馆咨询。您可以在县立图书馆网站上查询县内的图书馆。

<https://www.library.pref.chiba.lg.jp/guide/librarylist/>

## ■ 旅游

千叶县在以下的官方网站上提供了推荐旅游景点和经典路线的信息。

- ・千叶观光导航（日语）

<https://maruchiba.jp/>

- ・Visit Chiba (英语、繁体字、简体字、泰语)

<https://www.visitchiba.jp/>

## ■郵便(国内郵便、国際郵便)

### (1)国内郵便

- ①定形郵便物(封書): 50gまで110円  
(規格:長さ 14~23.5cm、幅9~12cm、厚さ 3cm以下。重さ50g以下)
- ②定形外郵便物(封書): 重さ・大きさによって料金が異なります。
- ③通常はがき 85円、ミニレター85円、往復はがき 170円
- ④小包郵便(ゆうパック): 大きさと送り先の地域で料金異なります。  
(規格:長さ・幅・厚さの合計が 170 cm以内。重さ 25 kg以内)  
・書籍等を送るときはゆうメールを利用すると安い料金となります。  
(規格:1 kgまで)  
・必要なら専用の箱を郵便局で買うこともできます。
- ⑤速達: 急ぎのときは速達料金を追加して「速達扱い」にすると早く届けてもらえます。
- ⑥書留: 現金・重要な文書・物の郵送は「書留」にすると、万一の場合、損害賠償が受けられます。郵便局の窓口で申し出ます。

注: 受取りの印または署名が必要な郵便物や小包が配達されたとき、あなたがいないときは、配達員は、「不在配達のお知らせ」を郵便受けの中に残していきます。郵便局は、その郵便物を7日間保管するので、出向いて受け取るか(身分を証明するものを必ず持っていてください)、あるいは希望配達日を郵便局に知らせて再配達を申し込みます。

### (2)国際郵便

- ①通常郵便物  
・航空便には、手紙、ハガキ、本・雑誌(印刷物)があり、10日~14日程度で配達されます。
- ②EMS(国際スピード郵便): 航空便より速く配達されます。
- ③小形包装物、国際小包  
・航空便、船便、エコノミー航空(SAL)便の3種類があります。  
・利用回数により10~20%の料金割引があります。  
・重量は30kgまで(国により制限が異なります)  
・専用ラベルに必要事項を記入し、貼ります。

## ■邮递(国内邮递、国际邮递)

### (1)国内邮递

- ①規格郵便(信封): 50g以内110日元。  
(規格:長 14~23.5cm、寛 9~12cm、厚 3cm以下、重 50克以下)
- ②規格外郵便(信封): 根据重量大小确定费用。
- ③普通明信片 85日元, 简易信件 85日元, 往返明信片 170日元。
- ④包裹(You-Pack): 根据尺寸与送达地区确定费用。  
(規格:長、寛、厚度的合計在 170cm以内。重 25kg以内)  
・邮寄书籍等时可包裹利用包, 费用低廉。  
(規格:1kg以内)  
・必要时可在邮局购买专用盒使用。

- ⑤快递: 希望更快地送达邮件, 可以追加费用, 以“快递”邮递。
- ⑥挂号邮件: 邮递现金、重要的邮件时, 最好以“挂号邮件”邮递。因为按照挂号邮件发生万一, 可以给予赔偿。请到邮局窗口办理。

注: 送达需收取盖章或签字的邮件与包裹时, 如家中无人, 送达员会将“不在送达通知”留在信箱中。邮局可以就该邮件保管7天, 可以前往领取(请务必携带身份证明), 或将希望送达日通知邮局进行再次送达。

### (2)国际邮递

- ①一般邮件  
・航空邮邮件有信件、明信片、书籍和杂志(印刷品)等, 在10到14天内可以送达。
- ②EMS(全球邮政特快专递): 比航空邮件更快地送达。
- ③小包装、国际包裹  
・有航空、船运、经济航空(SAL)3种。  
・根据利用件数有10~20%的费用优惠。  
・重量造30kg以内(各国的限制不同)  
・在专用标签上填写必要事项, 贴附在邮件上。

### ◇ 帰国や移転の際の手続き

帰国または移転する場合には、事前に郵便局に届けます。国内ならば、移転先の新住所に1年間は無料で郵便物を転送してもらえます。届出用のはがきは郵便局にあります。

#### ◇ 郵便局ごとの業務時間

<http://map.japanpost.jp/p/search/>

日本郵便株式会社では英語版ホームページで郵便局のサービス内容や料金を紹介しています。

<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

### ■ 宅配便

郵便のほかに日本には宅配便と呼ばれる便利な輸送サービスがあります。宅配便は、コンビニエンスストアなどでも申込みできます。一般的な配達サービスのほかに、食品などの冷凍配達、スキーやゴルフ用具をスキー場、ゴルフ場から自宅まで配達するサービスもあります。集荷時間や地域により配達までの日数が変わります。また、輸送距離や荷物のサイズによって料金は異なります。海外へのサービスは、荷物の種類や地域によって制限があります。

### ■ 電話

#### ◇ 電話のかけ方

日本の電話番号は、市外局番—市内局番—加入者番号の三組の数字からできており、受話器を上げたら、プッシュボタンでこれらの数字を押してかけます。

ただし、自分と同じ市外局番の相手に電話をかけるときは、市外局番は、要しません。

\*携帯電話からかける場合は、全ての番号を押します。

### ◇ 回国和迁移时的手续

回国和迁移时，请在事前向邮局登记有关事项。在日本国内可以在1年间向新地址免费转送邮件。登记用明信片在邮局领取。

#### ◇ 各个邮局的营业时间

<http://map.japanpost.jp/p/search/>

日本在邮递事业株式会社的英文版主页，就邮局的服务内容与费用进行介绍。

<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

### ■ “宅配便”（上门送邮件）

除了邮递之外，日本还有“宅配便”（上门送邮件）的运输服务，很方便，通过便利店等也可利用。除一般的运输服务之外，还有食品等冷冻运输、滑雪、高尔夫球用具在滑雪场、高尔夫球场与自家之间运输等服务。根据收货时间和地区不同，运输天数有所差异，同时因距离和邮件尺寸收费有所不同。面向海外的服务因邮件种类和地区有所限制。

### ■ 电话

#### ◇ 电话的使用方法

日本的电话号码是由市外局号—市内局号—用户号这三组数字组成。使用时，举起听筒之后，用按钮按电话号码。

但是，打给和自己同一市外局号的人时，无需拨市外局号。

\*使用手机时，需要按所有的号码。

### 例

市外局号	市内局号	号码
043	123	4567

## ◇電話の新設・移転・名義変更等の申込み方法

最寄りのNTTの営業所に、身分証明書（パスポート、在留カード、運転免許証など）を持って申し込みます。

## ◇便利な電話番号

電話の申込み 116（局番なし）

電話の故障 113（局番なし）

話中調べ 114（局番なし）

時報（有料） 117（局番なし）

天気予報（有料） 177（局番なし）

## ◇英語による案内

NTT東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/en/>

英語：0120-565-950

9:00～17:00

（年末年始除く）

## ◇電話料

・基本料（回線使用料）と通話料金があります。

基本料はNTTに支払いますが、通話料金は多数の電話会社から選ぶこともできます。NTT以外の電話会社のサービスを利用するときは、事前に契約が必要になりますので、各電話会社に直接お問い合わせください。

## ◇電話料金の支払い

電話料金は、毎月、各会社から請求書が郵送されてきますので、近くの銀行、郵便局、コンビニエンスストア、電話会社の営業所で支払います。銀行の口座から毎月自動的に支払われる口座振替の方法もあります。

## ◇携帯電話の購入

携帯電話は、各メーカーの機種取扱店や家電量販店などで購入することができます。購入時には、本人であることを確認できる書類（パスポート、在留カードなど）や毎月の料金の支払いの手続に必要なもの（クレジットカード等）などが必要となりますので、詳しくは、携帯電話を購入する店舗で直接確認してください。

## ◇新装電話、迁移電話、電話名義変更等の申請方法

请持身份证（护照、在留卡、驾驶证等），到最近的NTT 营业所办理申请。

## ◇方便の電話番号

電話の申請 116（无局号）

電話故障 113（无局号）

占线調査 114（无局号）

报时台（收费） 117（无局号）

天气预报（收费） 177（无局号）

## ◇英語指南

NTT东日本

<http://www.ntt-east.co.jp/en/>

英語：0120-565-950

9:00～17:00

（年末年初除外）

## ◇電話費

・有基本費（回線使用費）与通話費用。

・基本費は向NTT 支付，通話費用則可以选择多家电话公司。利用NTT 以外电话公司的服务时，需要事前签署合同，请向各电话公司直接询问。

## ◇電話費用の支付

毎月各公司将就电话费寄来付款通知书，请到附近的银行、邮局、便利店、电话公司的营业所支付。也可从银行帐户每月自动进行转帐支付。

## ◇购买移动电话

手机可以在经手各厂家机种的手机店和家电量贩店等处购买。购买时，需要提示证明本人的身份证件（护照、在留卡等），以及办理支付每月费用时所需的资料（信用卡等）。详情请直接和购买手机的店铺确认。

## ◇ 公衆電話

公衆電話には 10・100円硬貨及びテレホンカードで利用できるものがあります。100円硬貨はおつりができませんので注意してください。

受話器をとり、硬貨又はテレホンカードを挿入し、ブーという音が聞こえたら相手の電話番号をダイヤルします。通話中のピーという発音音は、料金がなくなった合図ですので、続けて話をしたときは硬貨またはテレホンカードを追加します。

公衆電話で国際電話をかける場合には、デジタル公衆電話を利用します。国際電話を利用できる公衆電話には表示がしてありますので、確認してから利用してください。

テレホンカードは、NTT やコンビニエンスストアなどで販売しています。

## ◇ 国際電話

① 国際ダイヤル通話：電話をかける人が自分で直接、海外にある相手の電話番号をダイヤルして通話します。

→ 国際電話識別別番号(010) + 国番号 + 相手先電話番号

② 国際オペレーター通話：0051

電話会社のオペレーターに相手を電話口に呼び出してもらう方法です。

<https://www.kddi.com/phone/international/operator/>

## ◇ 公用電話

公用電話可使用 10 日元、100 日元硬币及电话卡。注意使用 100 日元硬币时，不找零钱。

拿起听筒，投入硬币或插入电话卡，听到蜂鸣声、即可拨对方的电话号码。在通话中出现“哔”的声音时，是通知您钱或卡快用完了，如要继续通话，请加硬币或插入电话卡。

以公用电话拨打国际电话时，请利用数字公用电话。可以拨打国际电话的公用电话均有标示，请确认后予以使用。

电话卡在 NTT 和便利店等均有出售。

## ◇ 国际电话

① 国际直拨通話：国际直拨通話是由打电话的人直接拨海外对方的号码进行通話。

• 国际电话识别号码(010) + 国家号码 + 对方电话号码

② 国际接线员通話：0051

打此电话的方法，是通过电话公司的接线员呼叫对方接听电话的方法。

<https://www.kddi.com/phone/international/operator/>

## ■交通機関

鉄道及び路線バス等の公共交通機関は、広範囲に整備されており、日常生活の重要な足として大きな役割を果たしています。

## ■鉄道

### (1)乗車券の種類

#### ①普通乗車券

近距離は自動販売機、遠距離や特急券などは駅の窓口で買います。料金は、自動販売機の上部に駅別で表示されています。12歳未満（ただし、小学生は子供）の子供は半額、6歳未満の幼児は大人または子供1人につき2人まで無料です。

#### ②回数券

10枚分の料金で11枚買うことができ、同じ区間を何度も利用するとき、便利です。ただし、使用期限があります。

#### ③定期券

毎日の通勤や通学には定期券が便利です。期間は1か月、3か月、6か月の3種類で、期間が長いものほど割安になっています。

### (2)ICカード式乗車券

#### (Suica(スイカ)とPASMO(パスモ))

定期券にもプリペイド式乗車券にも使えるカードで、読み取り装置を設置したすべての鉄道とバスで現金を使わずに乗車、運賃精算ができます。

Suica(スイカ)はJR東日本で販売しているもので、自動改札機に触れるだけで改札を通過できます。PASMO(パスモ)は、私鉄、地下鉄、バス会社で販売しています。

### (3)列車の種類

- 各駅に停車する列車:「普通」
- 主要駅だけに停車する列車:「特急」、「快速」、「急行」

### (4)時刻表

時刻表を利用すると、あらかじめ列車の発車時刻と到着時刻を知ることができます。時刻表では、午前、午後という言葉は使わず24時間制で時刻が表示されています。

## ■交通工具

電車及路線公共汽车等公共交通工具，广泛分布于各地，作为日常生活的重要交通手段，扮演着重要的角色。

## ■铁路

### (1)车票的种类

#### ①普通车票

近距离请利用自动售票机购票，远距离和特急券等请在车站窗口购票。费用均在自动售票机上方按站予以标示。未满12岁（小学生为儿童）的儿童为半额，一个大人或儿童可以免费带两个未满6岁的幼儿乘车。

#### ②回数券

多次利用同一路线时，可以购买回数券，10张的费用可以购买11张。价格优惠，但有使用期限。

#### ③定期券（月票）

每天通勤（上下班）和通学（上下学）利用定期券较为方便。定期券有1个月、3个月、6个月3类，期间越长优惠的幅度越大。

### (2) IC 卡乘车券（Suica 与 PASMO）

定期券也可使用预付卡乘车券，在设置读取装置的所有铁路与公共汽车均可不使用现金乘车，可计算车费。

Suica 在 JR 东日本销售，仅触及自动检票机即可通过。PASMO 在私铁、地铁、公共汽车公司销售。

### (3) 列车种类

- 在各站停车的列车：“普通”
- 仅在主要站停车的列车：“特急”，“快速”，“急行”

### (4) 时刻表

利用时刻表时，可以预先了解列车的发车时间和抵达时间。时刻表不使用上午、下午的词汇，均按24小时制标示时间。

## ■バス

「行き先」はバスの正面上に書かれています。

バスの運賃の支払方法は、現金の他に、定期券や回数券、ICカード式乗車券などがあります。

### ◇バスを利用するときの注意

- バスによっては、乗車距離にかかわらず一律料金の場合があります。乗るときに料金を支払うこととなりますので、停留所やバスの表示を確認してください。
- 料金を降りるときに支払う場合は、乗ったときに「整理券」という、乗った停留所を示す券を取ってください。
- 降りるときは、降りたい「停留所」の手前でバスに備え付けてあるボタンを押して運転手に知らせます。
- 料金は、バスの内側正面の見やすいところに電光表示されていますので、整理券に書かれてある番号に対応した料金を、降りるときに運転手の横に備えられている「料金箱」のなかに整理券と一緒に入れます。このとき、「つり銭」がいらぬようにあらかじめ小銭を用意しておくとい良いでしょう。
- 12歳未満(ただし、小学生は子供)の子供は半額、6歳未満の幼児は大人または子供1人につき2人まで無料です。
- ICカード乗車券(Suica や PASMO)を使う場合は、乗降口、運賃箱の読み取り部にタッチしてください。

## ■タクシー

タクシーには車の屋根に会社の名前を入れた「表示灯」がついています。空車のタクシーは、フロントから車外に向け赤く「空車」と表示されています。

タクシーを利用したい時は、駅前などのタクシー乗り場から乗るか、道路を走っている空車のタクシーを止めて乗車することもできます。また、タクシー会社に電話して連絡して呼ぶこともできますが、この場合は追加料金を払います。

日本のタクシーは自動ドアですので、乗り降りする時のドアの開け閉めは、運転手に任せます。

料金は、車の種類(大型・中型・小型)、走行距離、時間帯、地域などの組み合わせによって決まっています。利用料金は、運転席の横にある「メーター」に表示されます。早朝・深夜や高速道路に乗ったときは割増料金になります。チップの必要はありません。

## ■公共汽车

“到达站”写在公共汽车前面。

公共汽车车费的支付方法有现金、“定期券”、“回数券”、IC卡乘车券等。

### ◇乘坐公共汽车时的注意事项

- 有的公共汽车无论距离,票价同一;上车时需支付车费,请就公共汽车站和公共汽车的标示予以确认。
- 车费后付时,上车要拿取表明上车站用的“整理券”。
- 下车时,要在抵达下车车站前按下公共汽车上备有的按钮,以通知司机。
- 票价用发光板表示在公共汽车内正面醒目处,所以在下车时,按照整理券上号码查出对应的票价,把钱和整理券一起放入司机旁边的“收款箱”中。届时应预先准备好零钱,以免在车上换取“零钱”。
- 未满12岁(初小学生为儿童)的儿童为半额,一个大人或儿童可以免费带两个未满6岁的幼儿乘车。
- 使用IC卡乘车券(Suica 或 PASMO)时,请触及车门、车费箱的读取部。

## ■出租车

出租车在车顶上装有写明公司名称的“标示灯”。出租车为空车时,车前方向车外显示红色“空车”标示。

利用出租车时,可以在站前出租车站乘坐,也可在路上见到空车,招手上车,另外,也可以向出租车公司打电话叫车,但需要追加费用。

日本的出租车门为自动开关,上下车时的车门开关由司机控制。

出租车费根据车的种类(大中小型)、行驶距离、時間帯、地区等综合条件而定。费用在驾驶席旁“计价表”标示。清晨、深夜与利用高速公路时需要追加费用。不要小费。

## ■自動車の運転

- 日本では自動車や自転車は左側通行です。飲酒運転は絶対にはいけません。

◇日本で運転するためには、次のいずれかの免許証を所持している必要があります。

- 1) 日本の免許証
- 2) ジュネーブ条約に基づく国際運転免許証(発給から1年、日本に上陸してから1年のいずれか短い期間)  
※住民基本台帳に記録されている方が、日本以外の外国に3か月以上の滞在をせず国際免許証を取得し、日本に再入国した際は、日本では運転することはできません。
- 3) 国際運転免許証を発給していない国又は地域であって日本と同等の水準にあると認められる免許制度を有している国又は地域(スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ及び台湾)の免許証(当該免許証を発給した国の領事機関等が作成した日本語による翻訳文が添付されているものに限る。)

### 〈運転免許に関する問合せ先〉

千葉県警察

- 千葉運転免許センター

千葉市美浜区浜田2-1

電話: 043-274-2000

(テレホン案内とFAXサービス、日本語)

- 流山運転免許センター

流山市前ヶ崎217番地

電話: 04-7147-2000

(テレホン案内とFAXサービス、日本語)

- 最寄りの警察署の交通課

<http://www.police.pref.chiba.jp/license/index.html>

## ■汽车的驾驶

- 日本の汽车は左側行走。切勿酒后驾车。

◇在日本驾驶需要持有以下任意一种驾驶证。

- 1) 日本の驾驶证

- 2) 符合日内瓦条约的国际驾驶证

(自签发之日起1年或抵达日本起1年,以时间较短者为准)

※住民基本台帳上记载の人,未在日本以外的国家居留3个月以上而取得国际驾驶执照后,再次入境日本时,则不得在日本驾驶。

- 3) 属于未发行国际驾驶证的国家或地区,经认可拥有与日本同等水准驾照制度的国家或地区(瑞士、德国、法国、比利时、摩纳哥及台湾)所发行的驾驶证(仅发行该驾驶证的国家领事机构等制作的附日语翻译文的证件。)

### 〈驾驶证的相关咨询〉

千葉县警察

- 千葉驾驶执照中心

千葉市美浜区浜田 2-1

电话: 043-274-2000

(电话指南与传真服务、日文)

- 流山驾驶执照中心

流山市前之崎 217 番地

电话: 04-7147-2000

(电话指南与传真服务、日文)

- 住家最近的警察署交通課

<http://www.police.pref.chiba.jp/license/index.html>

### (1) 自国の運転免許証から日本の運転免許証への切り替え

有効な外国免許を持ち、かつ運転免許の発給を受けた日から通算3か月以上発給国に滞在期間があることが条件です。

確認特例国からの切り替え申請を除き、知識審査及技能審査が必要です。切替えの手続きは、千葉運転免許センターで行われます。

手続きに必要なものは、千葉運転免許センターに事前に確認してください。

※流山運転免許センターでは行われておりませんのでご注意ください。

### (2) 日本で新たに運転免許証を取得する場合

自国の免許証を持っていない場合は、新たに日本の運転免許証を取得することになります。日本人と同様に運転免許センターで実施する適性試験、筆記試験及び技能試験を受け、合格しなければなりません。

日本では一般的に、あらかじめ専門の学校(自動車学校)に通い、運転免許証を取得するための学科及び技能の教習を受けます。自動車学校を卒業した場合は、運転免許センターでの技能試験が免除され、適性試験、筆記試験のみになります。(筆記試験は、正誤式で日本語・のほか複数の外国言語(英語、中国語等※詳しくは県警ホームページをご覧ください)から選択して受験することができます。)

#### ※参考

「交通の教則」

(英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語)

(一般社団法人) 日本自動車連盟 (JAF)にて販売。

(一般財団法人) 全日本交通安全協会発行の「交通の教則」を翻訳した書籍。

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>

### 〈運転免許証の取得に必要な書類・手数料〉

免許の種類によって必要な書類、手数料が異なりますので、運転免許センターに確認してください。

### (3) 運転免許証の更新

運転免許証の有効期間は3回目の誕生日の1か月後までです。その後3年に1度(優良運転者の場合は5年に1度)更新しなければなりません。

### (1) 将本国の驾驶证更换为日本的驾驶证

条件为持有有效的外国驾驶证，且从领取驾驶证之日起，合算在发行国停留3个月以上。

除确认特例国的更换申请外，需要进行知识审查及技能审查。

更换手续在千葉驾驶证中心办理。

手续所需的物品请向千葉驾驶证中心事先确认。

※流山驾驶证中心不能办理，敬请注意。

### (2) 在日本取得新的驾驶执照时

在不持有本国驾驶执照时，必须在日本取得新的驾驶执照。要与日本人一样到驾驶执照中心，通过适性考试、笔记考试和技能考试并合格。

在日本一般需要在专门的汽车驾驶学校学习规定学科及技能，以取得驾驶执照。

从汽车驾驶学校毕业者，可以免除驾驶执照中心的技能考试，仅接受笔记考试和适性考试(笔试为对错题型，除日语外，还可选择多种外语(英语、中文等※详情请参阅县警本部网站)。

#### ※参考

“交通守则”

(英语、西班牙语、葡萄牙语、汉语)

(一般社団法人) 在日本汽车联盟 (JAF) 销售。

(一般财団法人) 全日本交通安全协会发行的“交通守则”翻译书籍。

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>

### 〈取得驾驶执照必要的证件等资料、手续费〉

各种执照需要的证件等资料、手续费有所不同，请向驾驶执照中心予以确认。

### (3) 驾驶执照的更新

驾驶执照有效期为，在您第三次生日后一个月。其后每3年(优秀驾驶者每5年)更新一次。可在驾驶执照中心或附近的警察署办理更新手续。

更新手続きは運転免許センター又は最寄りの警察署で行うことができます。

更新の時期になると、免許証に記載されている住所に、更新の案内のはがきが来ます。誕生日の1か月前から1か月後までの間に手続きをします。

詳しくは運転免許センターに確認してください。

#### (4) 自動車の登録制度

自動車を購入したら陸運事務所に登録する必要があります。この手続きは複雑なので、通常、ディーラーが手続きを代行してくれます。

自動車を登録する場合には、自動車重量税、自動車取得税、自動車税の納付、自動車損害賠償責任保険への加入、自動車保管場所証明(車庫証明)が必要です。

また、印鑑証明又はサイン(在日大使館で証明したもの)も必要です。

- 自動車損害賠償責任保険(自賠責保険): 加入が義務付けられています。
- 任意の保険(任意保険): 自動車損害賠償責任保険は対象や賠償金が限られていますので、それを補うためには、任意の保険に加入しておきましょう。
- 自動車保管場所証明(車庫証明): 自動車の保管場所があることを証明する書類「車庫証明」です。自動車の保管場所を管轄する警察署に申請します。

#### (5) 自動車の検査(車検)

自動車が安全面や環境面の基準に適合しているかを確認するために、一定期間ごとに自動車の検査(車検)を受けることが義務付けられています。自動車を新規登録した時に新規検査が行われ、自動車検査証が交付されます。次の検査を受けなければならない期限は、自動車検査証に記載されています。

検査は、整備工場に点検整備とともに検査手続きを依頼する方法と、本人が検査手続きを行う方法があり、いずれかを選択します。

費用(検査登録申請料・自動車損害賠償責任保険料・重量税・修理代)は、かなり高額ですので、前もって用意しておきます。

到了更新的时期, 将会发送通知更新的明信片至驾驶证上记载的地址。请在生日的1个月前至1个月之后之间办理手续。

详细情况请向驾驶执照中心确认。

#### (4) 汽车的登记制度

购入汽车后, 需要到陆运事务所进行登记。由于手续复杂, 一般是由经销商代理登记手续。

汽车登记时, 需要办理汽车重量税、汽车取得税、汽车税纳付和汽车损害赔偿 responsibility 保险的加入, 取得汽车保管场所证明(车库证明)等。另外, 还需要印鉴证明或签名(在日大使馆证明)。

- 汽车损害赔偿 responsibility 保险(自赔责保险): 有加入义务。
- 任意加入的汽车保险(任意保险): 汽车损害赔偿 responsibility 保险就对象与赔偿金有限制, 为了予以弥补, 应加入任意保险。
- 汽车保管地点证明(车库证明): 证明有汽车保管场所的文件——“车库证明”。请向管辖汽车保管场所的警察署进行申请。

#### (5) 汽车的检查(车检)

为了就汽车是否符合安全和环境方面的标准进行确认, 法律规定有义务按一定期间接受汽车检查(车检)。汽车初次登记时需进行初次检查, 交付汽车检查证。汽车检查证记载着必须接受第二次检查的期限。

检查分为委托整備工場进行点検整備并办理检查手续和本人办理检查手续的两种方法, 可以任意选择。

费用(检查登记申请费、汽车损害赔偿 responsibility 保险费、重量税、修理费)相当高, 请作好准备。

## ■ 原動機付き自転車（原付バイク）

原動機付き自転車（原付バイク）に乗るには免許が必要です。原動機付き自転車（原付バイク）を購入したときは、現在住んでいる市区町村に登録し、年1回、軽自動車税を払わなければなりません。

## ■ ペダル付き電動バイク

ペダル付き電動バイクは自転車ではありません。運転するためには、免許、ナンバープレート取り付け、自動車損害賠償責任保険への加入が必要です。運転する前に、必要な資格、ルールを確認してください。

## ■ 日本の交通ルール・マナー

### ◇歩行者のルール

- ① 歩道があるところでは、必ず歩道を通ってください。
- ② 歩道がないところでは、道路の右側を歩いてください。
- ③ 道路を横断するときは、信号があるところでは信号に従い、信号のないところでは、横断歩道を利用してください。その場合は、左右の安全確認をして、車が止まってから渡りましょう。
- ④ 道路への飛び出しは絶対にしてはいけません。
- ⑤ 夜間には、反射材を身につけるか、明るい服装を心掛けましょう。
- ⑥ 「歩行者横断禁止」標識のある場所では、横断してはいけません。

### ◇自転車の安全利用のルール

#### 自転車に乗る前のルール

- ① 自転車保険に加入しましょう。
- ② 点検整備をしましょう。
- ③ 反射器材を付けましょう。
- ④ ヘルメットをかぶりましょう。
- ⑤ お酒を飲んだら絶対に運転はやめましょう。

#### 自転車に乗る時のルール

- ① 自転車は車道通行が原則です、車道を通行するときは道路の左端に寄って通行してください。
- ② 歩いている人を優先しましょう。
- ③ 傘さし、スマホなどのながら運転はやめましょう。
- ④ 交差点では安全確認をしましょう。
- ⑤ 夕方からはライトをつけましょう。

## ■ 附原動機自転車

騎乗原動機自転車需要辦理執照，購買原動機自行車時，需要向現在居住的市区町村进行登記，每年必須支付1次輕型汽車稅。

## ■ 帶踏板的電動摩托車

帶踏板的電動摩托車不是自行車。駕駛車，必須持有駕照、車牌和加入汽車責任保險。駕駛前請確認所需的資格和規則。

## ■ 日本的交通规则・礼仪

### ◇行人規則

- ① 有人行道的地方一定要走人行道。
- ② 没有人行道的地方请靠右行走。
- ③ 横穿马路时，有红绿灯的地方请遵守红绿灯，没有红绿灯的地方请走人行横道。此时请确认左右的安全，等车停下后再通过。
- ④ 绝对不可冲上马路。
- ⑤ 夜间请注意穿戴反射材料或明亮的服装。
- ⑥ 在有“禁止行人横穿”标识的地方则不能横穿。

### ◇自行车的安全使用規則

#### 骑自行车前的規則

- ① 加入自行车保險
- ② 檢查和維修您的自行車
- ③ 裝上反光裝備
- ④ 戴上安全帽
- ⑤ 切勿酒後騎車

#### 骑自行车的規則

- ① 自行車原則上在車道騎行。在車道時請靠道路左端騎行。
- ② 行人優先。
- ③ 請勿撐傘騎行、騎行時打手機。
- ④ 十字路口請確認安全。
- ⑤ 傍晚後請打開車燈。

### ・防犯登録

自転車には、盗難にあった場合や、落とし物として届けられた場合などの返還の手がかりとするため、防犯登録が義務付けられています。防犯登録は、自転車を販売している店などで手続きをしてくれます。

・自転車等放置禁止区域：駅前などには、自転車等の放置禁止区域を定めています。放置禁止区域は標識で表示されています。この区域に自転車やバイクを駐輪した場合は撤去され、撤去にかかった費用や保管料を請求されますので、駐輪する際にはよく確認してください。

### ◇自動車運転者のルール

- ①交通法規を守り、交通信号、交通標識、道路標識に従ってください。
- ②運転免許を持っていない人やお酒を飲んだ人は、絶対に自動車の運転をしてはいけません。
- ③自動車に乗るときは、シートベルトを必ず着用しましょう。6歳未満の幼児を乗せるときは、チャイルドシートを使用しなければなりません。

### ◇交通事故相談

交通事故にあった場合、損害賠償など様々な問題が生じます。交通事故にあってお困りの方のために、千葉県では、経験豊富な相談員が相談に応じる交通事故相談所を開設しています。相談は無料で、秘密は守られます。また、相談は日本語になります。

### ＜千葉県交通事故相談所＞

#### ・本所（千葉県庁本庁舎2階）

千葉県中央区市場町1-1  
電話 043-223-2264

#### ・東葛飾支所（東葛飾地域振興事務所4階）

松戸市小根本7  
電話 047-368-8000

#### ・安房支所（安房地域振興事務所1階）

館山市北条402-1  
電話 0470-22-7132

### ・防犯登記

为了自行车被盗或失物招领等办理返还手续所需，法律规定有义务办理防犯登记。防犯登记在销售自行车的店铺等办理手续。

・自行车等禁止停放区域：在站前等处设定了自行车等禁止停放区域。禁止停放区域以标识予以标示。在这个区域停放自行车和摩托车时将撤去，并将收取撤去所需费用和保管费，请放车时认真予以确认。

### ◇汽车驾驶员的规则

- ①遵守交通法规，遵守交通信号、交通标识、道路标识。
- ②没有驾照或喝酒的人，绝对不能开车。
- ③乘坐汽车时，一定要系好安全带。未满6岁的儿童乘坐时，必须使用儿童座椅。

### ◇交通事故咨询

遭遇交通事故时，会发生损害赔偿等各种问题。针对遭遇交通事故而陷入困境的人士，千葉县开设了交通事故咨询所，由经验丰富的咨询员提供服务。咨询为免费，并保守秘密。咨询为日语。

### ＜千葉县交通事故咨询所＞

#### ・本所（千葉县厅本厅舎2楼）

千葉市中央区市場町1-1  
電話：043-223-2264

#### ・东葛飾分所（东葛飾地区振興事務所4楼）

松戸市小根本7  
電話：047-368-8000

#### ・安房分所（安房地区振興事務所1楼）

館山市北条402-1  
電話：0470-22-7132

相談時間 午前9時～12時 午後1時～5時  
(土日、祝日、年末年始除く)

\*県内34市町を巡回して、交通事故相談を行っています  
ので、相談日時などについて、最寄りの交通事故相談所  
にお問合せください。

咨询时间 上午 9:00～12:00、下午 1:00～5:00  
(星期六、星期日、节假日、年末年初除外)

\*在县内 34 市町巡回提供交通事故咨询。关于咨询日期  
等，请向最近的交通事故咨询所询问。

とうきょう ざいがいこうかん  
東京にある在外公館リスト  
东京的驻外公馆一览表

国名(日文)	国名(中文)	电话号码	驻外公馆的种类 (备注1)
アフガニスタン・イスラム共和国	阿富汗・伊斯兰共和国	03-5574-7611	Embassy
アルバニア共和国	阿尔巴尼亚共和国	03-3543-6861	Embassy
アルジェリア民主人民共和国	阿尔及利亚民主人民共和国	03-3711-2661	Embassy
アンゴラ共和国	安哥拉共和国	03-5430-7879	Embassy
アンティグア・バーブーダ	安提瓜	03-3779-1341	HC
アルゼンチン共和国	阿根廷共和国	03-5420-7101	Embassy
アルメニア共和国	亚美尼亚共和国	03-6277-7453	Embassy
オーストラリア連邦	澳大利亚联邦	03-5232-4111	Embassy
オーストリア共和国	奥地利共和国	03-3451-8281	Embassy
アゼルバイジャン共和国	阿塞拜疆共和国	03-5486-4744	Embassy
バハマ国	巴哈马国	03-5211-1100	(备注2)
バーレーン王国	巴林王国	03-3584-8001	Embassy
バングラディッシュ人民共和国	孟加拉人民共和国	03-3234-5801	Embassy
ベラルーシ共和国	白俄罗斯共和国	03-3448-1623	Embassy
ベルギー王国	比利时王国	03-3262-0191	Embassy
ベナン共和国	贝宁共和国	03-6268-9360	Embassy
ブータン王国	不丹王国	03-6275-1566	HCG
ボリビア多民族国	玻利维亚多民族国	03-6803-4362	Embassy
ボスニア・ヘルツェゴビナ	波斯尼亚	03-5422-8231	Embassy
ボツワナ共和国	博茨瓦纳共和国	03-5440-5676	Embassy
ブラジル連邦共和国	巴西联邦共和国	03-3404-5211	Embassy
ブルネイ・ダルサラーム国	文莱达鲁萨兰	03-3447-7997	Embassy
ブルガリア共和国	保加利亚共和国	03-3465-1021	Embassy
ブルキナ・ファソ	布基纳法索	03-3485-1930	Embassy
カンボジア王国	柬埔寨王国	03-5412-8521	Embassy
カメルーン共和国	喀麦隆共和国	03-5430-4985	Embassy
カナダ	加拿大	03-5412-6200	Embassy
中央アフリカ共和国	中非共和国	03-3702-8808	HCG
チリ共和国	智利共和国	03-3452-7561	Embassy
中華人民共和国	中华人民共和国	03-3403-3388	Embassy
コロンビア共和国	哥伦比亚共和国	03-3440-6451	Embassy
コンゴ共和国	刚果共和国	03-6427-7858	Embassy
コンゴ民主共和国	刚果民主共和国	03-6456-4394	Embassy
コスタリカ共和国	哥斯达黎加共和国	03-6434-0426	Embassy
コートジボワール共和国	象牙海岸共和国	03-5454-1401	Embassy
クロアチア共和国	克罗地亚共和国	03-5469-3014	Embassy
キューバ共和国	古巴共和国	03-5570-3182	Embassy
キプロス共和国	塞浦路斯共和国	03-6432-5040	Embassy
チェコ共和国	捷克共和国	03-3400-8122	Embassy
デンマーク王国	丹麦王国	03-3496-3001	Embassy
ジブチ共和国	吉布提共和国	03-3440-3115	Embassy
ドミニカ共和国	多米尼加共和国	03-6441-0142	Embassy
エクアドル共和国	厄瓜多尔共和国	03-6441-0122	Embassy
エジプト・アラブ共和国	阿拉伯埃及共和国	03-3770-8022	Embassy
エルサルバドル共和国	萨尔瓦多共和国	03-6804-2177	Embassy

国名(日文)	国名(中文)	电话号码	驻外公馆 的种类 (备注1)
エリトリア国	厄立特里亚国	03-5791-1815	Embassy
エストニア共和国	爱沙尼亚共和国	03-5412-7281	Embassy
エチオピア連邦民主共和国	埃塞俄比亚联邦民主共和国	03-5420-6860	Embassy
フィンランド	芬兰	03-5447-6000	Embassy
フィジー共和国	斐济共和国	03-3587-2038	Embassy
フランス共和国	法兰西共和国	03-5798-6000	Embassy
ガボン共和国	加蓬共和国	03-5430-9171	Embassy
ジョージア	格鲁吉亚	03-5575-6091	Embassy
ドイツ連邦共和国	德意志联邦共和国	03-5791-7700	Embassy
ガーナ共和国	加纳共和国	03-5410-8631	Embassy
ギリシャ共和国	希腊共和国	03-3403-0871	Embassy
グアテマラ共和国	危地马拉共和国	03-5797-7502	Embassy
ギニア共和国	几内亚共和国	03-3770-4640	Embassy
ハイチ共和国	海地共和国	03-3486-7096	Embassy
ホンジュラス共和国	洪都拉斯共和国	03-4361-8142	Embassy
ハンガリー共和国	匈牙利共和国	03-5730-8801	Embassy
アイスランド共和国	冰岛共和国	03-3447-1944	Embassy
インド	印度	03-3262-2391	Embassy
インドネシア共和国	印度尼西亚	03-3441-4201	Embassy
イラン・イスラム共和国	伊朗伊斯兰共和国	03-3446-8011	Embassy
イラク共和国	伊拉克共和国	03-5790-5311	Embassy
アイルランド	爱尔兰	03-3263-0695	Embassy
イスラエル国	以色列	03-3264-0911	Embassy
イタリア共和国	意大利共和国	03-3453-5291	Embassy
ジャマイカ	牙买加	03-3435-1861	Embassy
ヨルダン・ハシェミット王国	约旦哈希姆王国	03-5478-7177	Embassy
カザフスタン共和国	哈萨克斯坦共和国	03-3589-1821	Embassy
ケニア共和国	肯尼亚共和国	03-3723-4006	Embassy
大韓民国	大韩民国	03-3452-7611	Embassy
コンボ共和国	科索沃共和国	03-6809-2577	Embassy
クウェート国	科威特	03-3455-0361	Embassy
キルギス共和国	吉尔吉斯共和国	03-6453-8277	Embassy
ラトビア共和国	拉脱维亚共和国	03-3467-6888	Embassy
ラオス人民民主共和国	老挝人民民主共和国	03-5411-2291	Embassy
レバノン共和国	黎巴嫩共和国	03-6451-2981	Embassy
レソト王国	莱索托王国	03-3584-7455	Embassy
リベリア共和国	利比里亚共和国	03-5228-6751	Embassy
リビア	利比亚	03-3477-0701	Embassy
リトアニア共和国	立陶宛共和国	03-3408-5091	Embassy
ルクセンブルグ大公国	卢森堡大公国	03-3265-9621	Embassy
北マケドニア共和国	马其顿(原南斯拉夫共和国)	03-6868-7110	Embassy
マダガスカル共和国	马达加斯加共和国	03-3446-7252	Embassy
マラウイ共和国	马拉维共和国	03-3449-3010	Embassy
マレーシア	马来西亚	03-3476-3840	Embassy
モルディブ共和国	马尔代夫共和国	03-6234-4315	Embassy
マリ共和国	马里共和国	03-5447-6881	Embassy
マルタ共和国	马耳他共和国	03-5404-3450	Embassy
マーシャル諸島共和国	马绍尔群岛共和国	03-6432-0557	Embassy
モーリタニア・イスラム共和国	毛里塔尼亚伊斯兰共和国	03-6712-2147	Embassy
モーリシャス共和国	毛里求斯共和国	03-3587-7590	HC
メキシコ合衆国	墨西哥合众国	03-3581-1131	Embassy

国名(日文)	国名(中文)	電話番号	駐外公館の種類(备注1)
ミクロネシア連邦	密克罗尼西亚联邦	03-6452-2540	Embassy
モルドバ共和国	摩尔多瓦共和国	03-5225-1622	Embassy
モナコ公国	摩纳哥公国	03-3211-4994	HCG
モンゴル国	蒙古国	03-3469-2088	Embassy
モロッコ王国	摩洛哥王国	03-5485-7171	Embassy
モザンビーク共和国	莫桑比克共和国	03-5760-6271	Embassy
ミャンマー連邦共和国	缅甸联邦共和国	03-3441-9291	Embassy
ナミビア共和国	纳米比亚共和国	03-6426-5460	Embassy
ネパール連邦民主共和国	尼泊尔联邦民主共和国	03-3713-6241	Embassy
オランダ王国	荷兰王国	03-5776-5400	Embassy
ニュージーランド	新西兰	03-3467-2271	Embassy
ニカラグア共和国	尼加拉瓜共和国	03-6265-0411	Embassy
ナイジェリア連邦共和国	尼日利亚联邦共和国	03-5425-8011	Embassy
ニジェール共和国	尼日尔共和国	03-6384-0236	HC
ノルウェー王国	挪威王国	03-5422-1200	Embassy
オマーン国	阿曼	03-5478-1088	Embassy
パキスタン・イスラム共和国	巴基斯坦伊斯兰共和国	03-5421-7741	Embassy
パラオ共和国	帕劳共和国	03-5797-7480	Embassy
パナマ共和国	巴拿马共和国	03-3505-3661	Embassy
パプアニューギニア	巴布亚新几内亚	03-3710-7001	Embassy
パラグアイ共和国	巴拉圭共和国	03-3265-5271	Embassy
ペルー共和国	秘鲁共和国	03-3406-4243	Embassy
フィリピン共和国	菲律宾共和国	03-5562-1600	Embassy
ポーランド共和国	波兰共和国	03-5794-7020	Embassy
ポルトガル共和国	葡萄牙共和国	03-6447-7870	Embassy
カタール国	卡塔尔	03-5475-0613	Embassy
ルーマニア	罗马尼亚	03-3479-0311	Embassy
ロシア連邦	俄罗斯联邦	03-3583-4224	Embassy
ルワンダ共和国	卢旺达共和国	03-5752-4255	Embassy
サモア独立国	萨摩亚独立国	03-6228-3692	Embassy
サンマリノ共和国	圣马力诺共和国	03-5414-7745	Embassy
サントメ・プリンシペ民主共和国	圣多美和普林西比民主共和国	03-6206-2572	HC
サウジアラビア王国	沙特阿拉伯王国	03-3589-5241	Embassy
セネガル共和国	塞内加尔共和国	03-3464-8451	Embassy
セルビア共和国	塞尔维亚共和国	03-3447-3571	Embassy
セーシェル共和国	塞舌尔共和国	03-3264-1022	HCG
シンガポール共和国	新加坡共和国	03-3586-9111	Embassy
スロバキア共和国	斯洛伐克共和国	03-3451-2200	Embassy
スロベニア共和国	斯洛文尼亚共和国	03-5468-6275	Embassy
ソロモン諸島	所罗门群岛	03-3562-7490	HC
南アフリカ共和国	南非共和国	03-3265-3366	Embassy
南スーダン	南苏丹	080-9443-2832	Embassy
スペイン王国	西班牙王国	03-3583-8531	Embassy
スリランカ民主社会主義共和国	斯里兰卡民主社会主义共和国	03-3440-6911	Embassy
スーダン共和国	苏丹共和国	03-5729-6170	Embassy
スウェーデン王国	瑞典王国	03-5562-5050	Embassy
スイス連邦	瑞士联邦	03-5449-8400	Embassy
シリア・アラブ共和国	叙利亚阿拉伯共和国	03-3586-8977	Embassy
タジキスタン共和国	塔吉克斯坦共和国	03-6721-7455	Embassy
タンザニア連合共和国	坦桑尼亚联合共和国	03-3425-4531	Embassy

国名(日文)	国名(中文)	电话号码	驻外公馆的种类(备注1)
タイ王国	泰王国	03-5789-2433	Embassy
東ティモール民主共和国	东帝汶民主共和国	03-3238-0210	Embassy
トーゴ共和国	多哥共和国	03-6421-1064	Embassy
トンガ王国	汤加王国	03-6441-2481	Embassy
チュニジア共和国	突尼斯共和国	03-3511-6622	Embassy
トルコ共和国	土耳其共和国	03-6439-5700	Embassy
トルクメニスタン	土库曼斯坦	03-5766-1150	Embassy
ウガンダ共和国	乌干达共和国	03-3462-7107	Embassy
ツバル	图瓦卢	03-6857-7253	HCG
ウクライナ	乌克兰	03-5474-9770	Embassy
アラブ首長国連邦	阿拉伯联合酋长国	03-5489-0804	Embassy
英国	英国	03-5211-1100	Embassy
アメリカ合衆国	美利坚合众国	03-3224-5000	Embassy
ウルグアイ東方共和国	乌拉圭东岸共和国	03-6452-9150	Embassy
ウズベキスタン共和国	乌兹别克斯坦共和国	03-6277-2166	Embassy
パチカン市国	梵蒂冈	03-3263-6851	Embassy
ベネズエラ・ボリバル共和国	委内瑞拉共和国	03-6275-2361	Embassy
ベトナム社会主義共和国	越南社会主义共和国	03-3466-3311	Embassy
イエメン共和国	也门共和国	03-6261-9026	Embassy
ザンビア共和国	赞比亚共和国	03-3491-0121	Embassy
ジンバブエ共和国	津巴布韦共和国	03-6416-8434	Embassy
欧州連合代表部	欧州联合代表部	03-5422-6001	
国連広報センター	联合国宣传中心	03-5467-4451	

(备注1) 驻外公馆の種類

大使館(Taishikan): Embassy, 名誉总领事馆(Meiyo Souryoujikan): HCG (Honorary Consulate-General), 名誉领事馆(Meiyo Ryojikan): HC (Honorary Consulate)

(备注2) 英国大使馆可以办理签证业务, 在电话号码栏里登载了驻东京英国大使馆的电话号码。

県内の市役所、町・村役場

县内的市役所、町村役场

Ken(県) = 县、Shi(市) = 市、Machi(町) = 町、Mura(村) = 村

市町村	市町村	地址	电话号码
千葉県	千叶县	邮编 260-8667 千叶市中央区市场町 1-1	043-223-2110
千葉市(ちばし)	千叶市	邮编 260-8722 千叶市中央区千叶港 1-1	043-245-5111
習志野市(ならしのし)	习志野市	邮编 275-8601 习志野市鹭沼 2-1-1	047-451-1151
八千代市(やちよし)	八千代市	邮编 276-8501 八千代市大和田新田 312-5	047-483-1151
市川市(いちかわし)	市川市	邮编 272-8501 市川市八幡 1-1-1	047-334-1111
船橋市(ふなばし)	船桥市	邮编 273-8501 船桥市湊町 2-10-25	047-436-2111
浦安市(うらやすし)	浦安市	邮编 279-8501 浦安市猫实 1-1-1	047-351-1111
松戸市(まつどし)	松户市	邮编 271-8588 松戸市根本 387-5	047-366-1111
流山市(ながれやまし)	流山市	邮编 270-0192 流山市平和台 1-1-1	04-7158-1111
鎌ヶ谷市(かまがやし)	镰谷市	邮编 273-0195 镰谷市新镰谷 2-6-1	047-445-1141
野田市(のだし)	野田市	邮编 278-8550 野田市鹤奉 7-1	04-7125-1111
柏市(かしわし)	柏市	邮编 277-8505 柏市柏 5-10-1	04-7167-1111
我孫子市(あびこし)	我孙子	邮编 270-1192 我孙子市我孙子 1858	04-7185-1111
成田市(なりたし)	成田市	邮编 286-8585 成田市花崎町 760	0476-22-1111

市町村	市町村	地址	电话号码
佐倉市(さくらし)	佐倉市	邮编 285-8501 佐倉市海邻寺町 97	043-484-1111
四街道市(よつかいどうし)	四街道市	邮编 284-8555 四街道市鹿渡无番地	043-421-2111
八街市(やちまたし)	八街市	邮编 289-1192 八街市八街 35-29	043-443-1111
印西市(いんざいし)	印西市	邮编 270-1396 印西市大森 2364-2	0476-42-5111
白井市(しろいし)	白井市	邮编 270-1492 白井市复 1123	047-492-1111
富里市(とみさとし)	富里市	邮编 286-0292 富里市七荣 652-1	0476-93-1111
栄町(さかえまち)	栄町	邮编 270-1592 印旛郡栄町安食台 1-2	0476-95-1111
酒々井町(しすいまち)	酒酒井町	邮编 285-8510 印旛郡酒酒井町中央台 4-11	043-496-1171
香取市(かとりし)	香取市	邮编 287-8501 香取市佐原口 2127	0478-54-1111
神崎町(こうざきまち)	神崎町	邮编 289-0292 香取郡神崎町神崎本宿 163	0478-72-2111
多古町(たこまち)	多古町	邮编 289-2292 香取郡多古町多古 584	0479-76-2611
東庄町(とうのしょうまち)	东庄町	邮编 289-0692 香取郡东庄町笹川 4713-131	0478-86-1111
銚子市(ちょうしし)	銚子市	邮编 288-8601 銚子市若宮町 1-1	0479-24-8181
旭市(あさひし)	旭市	邮编 289-2595 旭市二 2132	0479-62-1212
匝瑳市(そうさし)	匝瑳市	邮编 289-2198 匝瑳市八日市場ハ 793-2	0479-73-0084
東金市(とうがねし)	东金市	邮编 283-8511 东金市东岩崎 1-1	0475-50-1111
山武市(さんむし)	山武市	邮编 289-1392 山武市殿台 296	0475-80-1112
大網白里市(おおあみしらさとし)	大网白里市	邮编 299-3292 大网白里市大网 115-2	0475-70-0300
九十九里町(くじゅうくりまち)	九十九里町	邮编 283-0195 山武郡九十九里町片貝 4099	0475-70-3100
芝山町(しばやままち)	芝山町	邮编 289-1692 山武郡芝山町小池 992	0479-77-3901
横芝光町(よこしばひかりまち)	横芝光町	邮编 289-1793 山武郡横芝光町宮川 11902	0479-84-1211
茂原市(もばらし)	茂原市	邮编 297-8511 茂原市道表 1	0475-23-2111
勝浦市(かつうらし)	胜浦市	邮编 299-5292 胜浦市新官 1343-1	0470-73-1211
いすみ市(いすみし)	夷隅市	邮编 298-8501 夷隅市大原 7400-1	0470-62-1111
一宮町(いちのみやまち)	一宮町	邮编 299-4396 长生郡一宮町一宮 2457	0475-42-2111
睦沢町(むつざわまち)	睦泽町	邮编 299-4492 长生郡睦泽町下之乡 1650-1	0475-44-1111
長生村(ちようせいむら)	长生村	邮编 299-4394 长生郡长生村本乡 1-77	0475-32-2111
白子町(しらこまち)	白子町	邮编 299-4292 长生郡白子町关 5074-2	0475-33-2111
長柄町(ながらまち)	长柄町	邮编 297-0298 长生郡长柄町櫻谷 712	0475-35-2111
長南町(ちようなんまち)	长南町	邮编 297-0192 长生郡长南町长南 2110	0475-46-2111
大多喜町(おおたきまち)	大多喜町	邮编 298-0292 夷隅郡大多喜町大多喜 93	0470-82-2111
御宿町(おんじゆくまち)	御宿町	邮编 299-5192 夷隅郡御宿町須賀 1522	0470-68-2511
館山市(たてやまし)	馆山市	邮编 294-8601 馆山市北条 1145-1	0470-22-3111
鴨川市(かもがわし)	鴨川市	邮编 296-8601 鴨川市横渚 1450	04-7092-1111
南房総市(みなみぼうそうし)	南房総市	邮编 299-2492 南房総市富浦町青木 28	0470-33-1021
鋸南町(きよなんまち)	锯南町	邮编 299-2192 安房郡锯南町下佐久间 3458	0470-55-2111
木更津市(きさらづし)	木更津市	邮编 292-8501 木更津市富士见 1-2-1, 朝日 3-10-19	0438-23-7111
君津市(きみつし)	君津市	邮编 299-1192 君津市久保 2-13-1	0439-56-1581
富津市(ふつつし)	富津市	邮编 293-8506 富津市下飯野 2443	0439-80-1222
袖ヶ浦市(そでがうらし)	袖浦市	邮编 299-0292 袖浦市坂戸市長 1-1	0438-62-2111
市原市(いちはらし)	市原市	邮编 290-8501 市原市国分寺台中央 1-1-1	0436-22-1111

こくまいこうりゆうきょうかい  
**国際交流協会**  
 国際交流协会

協会	地址	电话/FAX 号码
千葉県国際交流センター 千叶县国际交流中心	邮编 261-8501 千叶市美滨区中瀬 1-3 幕张 Techno Garden D Bldg. 14 层	Tel: 043-297-0245 Fax:043-297-2753
公益財団法人千葉市国際交流協会 公益財団法人千叶市国际交流协会	邮编 260-0013 千叶市中央区中央 3-3-1 藤本第一生命大厦 2 楼	Tel: 043-306-1034 Fax:043-306-1042
習志野市国際交流協会 习志野市国际交流协会	邮编 275-0016 习志野市津田沼 5-12-12 SUNROAD 津田沼 6 层	Tel: 047-452-2650 Fax:047-452-2650
八千代市国際交流協会 八千代市国际交流协会	邮编 276-0027 八千代市村上园区 2-9-103	Tel: 047-752-0593 Fax:047-752-0593
市川市国際交流協会 市川市国际交流协会	邮编 272-0021 市川市八幡 2-4-8 3 楼	Tel: 047-332-0100 Fax:047-332-0101
船橋市国際交流協会 船桥市国际交流协会	邮编 273-8501 船桥市湊町 2-10-25 船桥市役所 市长公室 秘书课 国际交流课内	Tel: 047-436-2083 Fax:047-436-2089
浦安市国際交流協会 浦安市国际交流协会	邮编 279-0004 浦安市猫实 1-12-38 集合事务所 3 楼	Tel: 047-381-5931 Fax:047-381-8822
公益財団法人松戸市国際交流協会 公益財団法人松戸市国际交流协会	邮编 271-0092 松戸市松戸 1307-1 松戸大厦 4 楼	Tel: 047-711-9511 Fax:047-308-6789
流山市国際交流協会 流山市国际交流协会	邮编 270-0144 流山市前崎 625-1 江戸川台東 1-4	Tel: 04-7128-6007
鎌ヶ谷市国際交流協会 镰谷市国际交流协会	邮编 273-0101 鎌谷市富冈 1-1-3 Kirari 鎌谷市民会馆 3 楼	Tel: 047-442-1860 Fax:047-442-1851
野田市国際交流協会 野田市国际交流协会	邮编 278-8550 野田市鹤奉 7-1 野田市役所企画调整课内	Tel: 04-7123-1065 Fax:04-7122-1557
柏市国際交流協会 柏市国际交流协会	邮编 277-0005 千叶县柏市 1-7-1-301 Palette 柏内	Tel: 04-7157-0281 Fax:04-7165-7321
我孫子市国際交流協会 我孙子市国际交流协会	邮编 270-1166 我孙子市我孙子 4-11-1 我孙子市民广场大厦	Tel: 04-7183-1231 Fax: 04-7183-2005
成田市国際交流協会 成田市国际交流协会	邮编 286-8585 成田市花崎町 760 成田市役所 3F 文化国际课内	Tel: 0476-23-3231 Fax:0476-22-4494
公益財団法人佐倉国際交流基金 公益財団法人佐仓国际交流协会	邮编 285-0025 佐仓市楠木町 198 番地 2 佐仓彩虹广场大厦 2 层	Tel: 043-484-6326 Fax:043-484-6326
四街道市国際交流協会 四街道国际交流协会	邮编 284-0003 四街道鹿渡 2001-10 四街道市役所第二厅舍 1 楼	Tel: 043-312-6173 Fax:043-312-6176
八街市国際交流協会 八街市国际交流协会	邮编 289-1192 八街市八街火 35-29	Tel: 043-443-1114
印西市国際交流協会 印西市国际交流协会	邮编 270-1327 印西市大森 3370	Tel:070-5519-1661 Fax:0476-42-7310
白井国際交流協会 白井国际交流协会	邮编 270-1431 白井市根 116-32 川上大厦 2 层 202	Tel: 047-497-3040 Fax:047-497-3040
富里国際交流協会 富里国际交流协会	邮编 286-0292 富里市七荣 652-1 富里市役所 市民活动推进课内	Tel: 0476-93-1118 Fax:0476-93-9954
香取市国際交流協会 香取市国际交流协会	邮编 287-8501 香取市佐原口 2127 香取市役所市民・协动课内	Tel: 0478-50-1261 Fax:0478-52-4566
銚子市国際交流協会 銚子市国际交流协会	邮编 288-8601 銚子市若宮町 1-1 銚子市役所企画课 企画室内	Tel: 0479-24-8904 Fax:0479-25-4044
匝瑳市国際交流協会 匝瑳国际交流协会	邮编 289-2198 匝瑳市八日市場ハ 793 番地 2 匝瑳市役所 企画课内	Tel: 0479-73-0081 Fax:0479-72-1114
東金国際交流協会 东金国际交流协会	邮编 283-0068 东金市东岩崎 1-1	Tel: 0475-55-1371 Fax:0475-55-1371

協会	地址	电话/FAX 号码
大網白里市国際交流協会 大網白里市国际交流协会	邮编 299-3265 大網白里市上貝冢 253-5 大網白里市教育委员会终身学习课内	Tel: 0475-70-0380 Fax:0475-72-9115
茂原市国際交流協会 茂原市国际交流协会	〒297-8511 茂原市道表 1 茂原市企画政策课内	Tel: 0475-20-1651 Fax:0475-20-1603
いすみ市国際交流協会 夷隅市国际交流协会	邮编 298-8501 夷隅市大原 7400-1 夷隅市役所学校教育课内	Tel: 0470-62-3621 Fax:0470-62-2835
大多喜町国際交流協会 大多喜町国际交流协会	邮编 298-0292 夷隅郡大多喜町大多喜 93 大多喜町役场计划课内	Tel: 0470-82-2112 Fax:0470-80-1951
御宿町国際交流協会 御宿町国际交流协会	邮编 299-5192 夷隅郡御宿町须贺 1522 御宿町役场 产业观光课内	Tel: 0470-68-2513 Fax:0470-68-3293
館山国際交流協会 馆山国际交流协会	邮编 294-0054 馆山市湊 354-6	Tel: 0470-28-5468 Fax: 0470-28-5468
鴨川市国際交流協会 鴨川市国际交流协会	邮编 296-8601 鴨川市横渚 1450 番地 鴨川市役所 市民生活课内	Tel: 04-7093-5931 Fax:04-7093-7856
南房総国際交流協会 南房总国际交流协会	邮编 299-2492 南房总市富浦町青木 28 南房总市 企画財政课内	Tel: 0470-33-1001 Fax:0470-20-4598
木更津市国際交流協会 木更津市国际交流协会	邮编 292-0055 木更津市朝日 3-10-19 木更津市朝日庁舎 地域共生推进课	Tel: 0438-25-0282 Fax: 0438-25-0282
君津市国際交流協会 君津市国际交流协会	邮编 299-1152 君津市久保 2-11-21	Tel: 0439-54-9877 Fax: 0439-54-9877
富津市国際交流協会 富津市国际交流协会	邮编 293-8506 富津市下飯野 2443 富津市役所企画课内	Tel: 0439-80-1223 Fax:0439-80-1350
袖ヶ浦市国際交流協会 袖浦市国际交流协会	邮编 299-0292 袖浦市坂戸市场 1-1 袖浦市役所内	Tel: 0438-62-3102 Fax:0438-62-3877
市原市国際交流協会 市原市国际交流协会	邮编 290-8501 市原市国分寺台中央 1-1-1 市原市役所 観光・国际交流课内	Tel: 0436-23-9826 Fax:0436-21-0332

## 「ハローちば」

ちゅうごくごばんせいかつ  
中国語版生活ガイドブック

はつこうび ねん がつ  
発行日: 2025年3月

へんしゅう はつこう ちばけん そうごうきかくぶこくさいか  
編集・発行: 千葉県総合企画部国際課

## “您好千叶”

中文版生活手册

発行日: 2025年3月

编辑、发行: 千叶县综合企画部国际课