

简明汉语

令和3年4月発行

面向外国籍市民

生活指南



佐久市

相谈窗口 1

日语班 2

紧急时 3

灾害 5

受伤、患病时 8

健康管理 10

妊娠、分娩 12

育儿～养育孩子～ 15

生活（电·煤气·水道·下水道） 19

倒垃圾的方法 21

驾驶 23

在留卡 24

印章注册 27

医疗保险 ～患病、受伤时的保险～ 28

介护保险～上了年纪需要介护时的保险～ 29

年金 30

税金 31

外国人劳动者的咨询处 33



咨询窗口

●多种语言的咨询窗口



什么都可咨询的窗口。有什么烦恼、困惑啦，请电话咨询。

葡萄牙语 周一 9:00~13:00

泰语 周三 13:00~17:00

汉语 周五 13:00~17:00

(节日除外)



电话：佐久市役所 移住交流推进课 0267-62-3283



●长野县多文化共生咨询中心

应对生活在长野县的所有外国人的各种相谈，随时可以轻松咨询。

免费。严守秘密！

可利用日	除了第1、3周的周三以外的 平日（周一~周五）、 第1、3周的周六 10:00~18:00
有多种语言对应	汉语、葡萄牙语、他加禄语、韩语、越南语、泰语、英语、印度尼西亚语、 西班牙语、尼泊尔语、马来语、缅甸语、法语、高棉语、德语

长野市 新田町 1 4 8 5 - 1 门前 (MONZEN) PLAZA 3F

(从 JR 长野站 徒步 12 分)

电话：026-219-3068/080-4454-1899

<有关母语相谈员>

分别有葡萄牙语、汉语、他加禄语（英语）、泰语（英语）、印度尼西亚语、越南语的母语相谈员。也可以直接拨打母语相谈员的手机联系。详情请看↓



QR 码（二维码）



* 相谈时间：除了第 1、3 周的周三以外的 平日（周一～周五）、

第 1、3 周的周六 10：00～18：00

* 电话：026-219-3068/080-4454-1899

日语教室

●日语教室 铃兰会

本教室以在本地域居住，且不以日语为母语的人为对象，给予日语学习支援的义务团体。除了学习日语以外，还可以轻松愉快地学习并体验日本文化。另外在学习时间内，帮助照看孩子，有孩子的学生也可以安心地学习。

※现在有泰国、中国、印度尼西亚、越南等国籍的人在学习。

主要活动：学习日语， 日本文化的同时、也可以学习佐久地区的生活习惯

活动日程：4～12 月の 每周六（年间 30 次）

学习时间：10：00～11：30

活动场所：野泽会馆（佐久市取出町 183 番地）

联系方式：事務局 090-2483-0277 i.kato-planet@ai.wakwak.com



119番



紧急时刻

紧急时刻，请用电话呼叫求助。请冷静、沉着地叙述情况。免费，24小时对应。

●火灾 “119”火警(消防署)



1 首先请大声道：“失火了！”，通知周围的人们。

2 请拨打“119”，呼叫消防车。

(手机也请拨打119)

3 电话接通后，请回答问题。

(因为没有翻译，如果附近有懂日语的人请将电话换给他)

<会被问到下面的问题。请冷静、沉着地回答>

- | | |
|-------------------|----------------|
| ① 是火灾?还是急救? | 火灾! |
| ② 在哪儿? | (例)是△△△。附近有○○。 |
| ③ 什么失火了? | (例如)房子失火了。 |
| ④ 有人受伤吗? 房子里还有人吗? | (例)没有人受伤。 |
| ⑤ 你的姓名、电话号码。 | |

●突然受伤或患病时拨打“119”(消防署)

自己去不了医院的重伤急病，需要救护车的时候，请拨打“119”，呼叫救护车。电话接通后，请回答问题。



<会被问到下面的问题。请冷静、沉着地回答>

- | | |
|--------------|----------------|
| ① 是火灾? 是急救? | 急救! |
| ② 怎么了? | (例)○○○○。 |
| ③ 在哪里? | (例)是△△△。附近有○○。 |
| ④ 你的姓名、电话号码。 | |

● 遭遇交通事故、犯罪时……拨打“110”（警察署）



遭遇到交通事故或犯罪时，请拨打“110”，告知下述情况。

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ① 发生了什么事？ | (例) 交通事故。 / 我遭遇小偷。 |
| ② 什么时候发生了事故？ / 遭遇犯罪？ | (例) ○○时○○分左右。 |
| ③ 在哪儿发生的事故？ / 遭遇的犯罪？ | (例) △△△的十字路口。 |
| ④ 你的姓名、电话号码。 | |

※发生交通事故时，对方或自己受伤时请拨打“119”，呼叫救护车。



● 遗失物品・拾到物品时……

如果丢失钱包、包等物品的话，请给警察局打电话。接通时，请告诉接线员“什么时候在哪儿丢失了什么”、“你的名字和电话号码”。

拾到物品时，请送到警察局或者附近的派出所。

佐久警察署 电话：0267-68-0110

长野县警察总部 电话：026-233-0110

●地震

日本与其他国家相比也是个地震多发国。如果发生大地震的话，会造成家具倾倒，房子倒塌，甚至还会发生火灾。还有可能断水、断煤气、停电。因为不知道地震会什么时候发生。为了应对紧急时刻而需要做好必要准备。



如果发生了地震

- 请趴在桌子等结实的物体下面，直到大地震平息为止。
以免被从上面掉下来的物体、或倾倒而来的家具等砸伤。
- 请不要慌慌张张地跑出去。
- 正在使用火的场合，请马上关火以免造成火灾。
- 打开门、窗，以便紧急关头能跑出去。



等摇晃平息下来了 . . .

- 等地震摇晃平息后再行动。
- 以防碎玻璃划破脚，请穿鞋。
- 确认有无着火了。
- 因为会发生余震(大地震之后发生的地震)，
请确认周围的安全，不要进入危险的地方。
- 外出时，要留意有没有东西落下来，如果有头盔就请戴上。
- 避难时，尽量步行去避难所。



〈灾情的应用软件〉

① 以外国人为对象，免费提供灾情的应用软件“Safety Tips”。

是观光厅为了外国旅客在自然灾害很多的日本，能安心地旅行而监修的面向外国旅客提供灾情的应用软件。

iPhone : <https://apps.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>

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



iPhone
QRコード



Android
QRコード

② NHK WORLD (TV)

地震、新闻快报等。

用多种语言 24 小时播放的各种新闻。



NHK WORLD 网站
QR 码 (二维码)

NHK世界频道 (广播)	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/japanese/radio_japan/	
国土交通省	https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html	
气象厅	https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html	
防灾·危机管理 e-学院	https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/	

受伤、患病



●综合医院、诊所

在日本患病或受伤时，可以去医疗机关就诊。有综合医院、小型医院、专科医院、诊所等。

综合医院：大病、受伤、需要手术或住院治疗时去综合医院。里面有许多诊疗科。有“○○科”这样的名称。根据不舒服的身体部位决定要去的科。不明白时，请去受付处咨询。

内科	感冒、肚子痛时等，看各种疾病。
外科	通过手术来治疗伤、病。
小儿科	治疗婴儿和儿童的疾病。
整形外科	治疗骨、关节、肌肉等的伤、痛。
眼科	治疗眼疾；配眼镜、隐形眼镜。
牙科	担心有蛀牙等牙齿的疾患时。
耳鼻咽喉科	治疗耳、鼻、喉的疾病。
皮肤科	治疗皮肤疾病。
妇产科	女性仅有的疾患、妊娠、分娩等时。
精神科	治疗心里的烦恼和疾病。
泌尿科	治疗与排尿有关的疾病。



※还有其他的科。

小型医院、专科医院、诊所：感冒等身体状况不良，轻微的伤痛等可以去小医院、专科医院、诊所治疗。有“○○科的诊所”的名称的诊疗所，那里有专科医师

○ 详情请查阅 佐久医师会 网页



<http://www.saku-ishikai.or.jp>

佐久医师会 网页
QR 码 (二维码)

- 平日夜间、医院、诊疗所的休息日，紧急的场合也可看到病，诊疗日程的详情登载在佐久医师会的主页上。
- 孩子突然生病或受伤时在家的家庭护理，预防接种、育儿资讯等可以免费查阅！ 详情请看↓。

智能手机版的应用软件「医师教我！孩童的疾病和家庭护理」

(佐久医师会 制作) <https://oshiete-dr.net/>



苹果手机
二维码



安卓手机
二维码

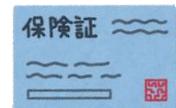


就医方法



去综合医院或专门医院就医，有的需要事前预约，有的当天挂号按顺序就诊。就医前请电话确认一下为好。必要翻译时，请和会日语的人一起去。

到了医院，请在挂号处提示健康保险证。(没有保险证的话，诊察和检查的费用将全部自费。)



叫到名字，进入诊察室。请向医生讲述症状，接受诊察和治疗。



诊察结束后，请在会计处付费并取回保险证。如果开了处方(药方)，请拿处方到药店买了药回去。



健康管理

●健康诊断（体检）



为了健康而充满活力地生活。请接受体检和健康咨询。根据就诊券的种类不同，可以体检的项目也有所不同。详细的情况请看佐久市的健康日历。

	区分	体检内容
就诊券 A	加入佐久市国民健康保险的 40~74 岁的人	• 特定健康检查(血液检查和尿液检查等) • 癌症筛查(胃、大肠、子宫、乳腺、前列腺、肺癌、肝炎)
就诊券 B	75 岁以上的人	• 特定健康检查(血液检查和尿液检查等) • 癌症筛查(胃、大肠、子宫、乳腺、前列腺、肺癌、肝炎)
就诊券 C	35~39 岁的人	• 特定健康检查(血液检查和尿液检查等) • 癌症筛查(子宫)
就诊券 D	未加入佐久市国民健康保险的 40 ~74 岁的人	所加入的健康保险不同而不同。 详细情况请咨询公司或健康保险证发行机构。
就诊券 E	20、22、24、26、28、30、 32、34 岁的女性	宫颈癌筛查



●健康咨询 ~可以咨询保健师、营养师、护士等~

身、心的烦恼等请随时咨询。

“关于生活习惯病”、“想知道健康检查的结果”、“不仅是自己，还想了解家人健康状况”等等，请随时咨询。



咨询处

佐久市役所健康促进课	电话： 0267-62-3189
白田支所健康制造推进係	电话： 0267-82-3115
浅科支所健康促进係	电话： 0267-58-2089
望月支所健康促进係	电话： 0267-53-3111

妊娠、分娩

●如果得知有宝宝了



1 领取母子健康手册

如果觉得自己好像怀孕了，就去医院或诊所的妇产科检查。

如果确诊怀孕了，便能得到“妊娠申报表”，凭此去市役所（母子健康咨询室）领取《母子健康手册》。这个手册用于记载孕期检查、宝宝的成长发育、预防接种等记录。

因为是宝宝成长的重要记录，请妥善使用。佐久市也有外文版的母子手册。

2 定期产检

领取《母子健康手册》的同时，领取产检用的辅助券（产检优惠券）。为了孕期的健康和安全分娩务必请定期产检。

咨询处

佐久	母子健康咨询室 (佐久市保健中心)	电话：0267-63-3080
白田	母子健康咨询室 (白田支所)	电话：0267-82-3115
浅科	母子健康咨询室 (浅科支所)	电话：0267-58-2089
望月	母子健康咨询室 (望月支所)	电话：0267-53-3111

※平时：周一～周五 白田、浅科、望月仅限上午。



● 孩子出生后



1 提交出生申报

婴儿出生后，必须向市役所提交“出生申报”。并请在此前将孩子的名字取好。

	期限	申请人	申请处	所需资料
出生申报	生日起 14 天内	父亲 或 母亲	父亲、母亲所在地 或 孩子出生地的市役所	• 出生登记 (医师等开的出生证明) • 印章或署名 • 母子手册

※您祖国也许需要办理出生手续，请向大使馆、领事馆咨询。

咨询处

佐久市役所 市民课	电话：0267-62-3087（直拨）
白田支所 市民係	电话：0267-82-3111（代表）
浅科支所 市民係	电话：0267-58-2001（代表）
望月支所 市民係	电话：0267-53-3111（代表）



2 领取婴儿手册

递交出生登记时，便可在母子健康咨询室领取《婴儿手册》。手册介绍今后开启的育儿服务，信息提供等，请带上《母子手册》和印章前去领取。不要忘了去领取。

★问询处参照 p. 12 の母子健康咨询室

3 获取刚出生的孩子的在留资格

出生后 30 天之前到最近的出入国在留管理局提交申请资料，取得在留资格。详情参照“在留卡” p. 25



4 儿童津贴（抚育孩子的补助金）

孩子出生后，至其中学毕业为止，一直可领取儿童补助津贴。相关手续请到佐久市役所 育儿支援课（电话：0267-62-3149）办理。

5 福祉医疗费（孕、产妇）

妊娠期间、产后至下月末在医疗机关就医时（使用保险の場合）的医疗费，其自费金额超过 500 日元的，超额部分将退还。

<到佐久市役所办手续时的需带物：健康保险证・母子手册・存折>

6 福祉医疗费（孩子）

18 周岁以前（含 18 周岁）的孩子在医疗机关就医时（使用保险の場合）的医疗费，其自费部分可以定为上限 500 日元。

<到佐久市役所办手续时的需带物：健康保险证、存折>

有关福祉医疗的咨询处

佐久市役所 国保医疗课 电话：0267-62-2915

育儿～养育孩子～

● 婴幼儿健诊

佐久市，为了孩子的成长和健康，进行婴幼儿健康检查。孩子出生后，4个月、10个月、1岁6个月、3岁左右，在市内保健中心（全市有四个保健中心）进行健康检查。可以向保健师、营养师咨询育儿事宜及倾述育儿烦恼。具体日程和会场的安排请查阅健康日历和佐久市的主页。免费。※还进行7个月的婴儿的体检。（是到医疗机关接受个别体检。出生后，领取婴儿手册时便领到就诊券。）

● 预防接种（注射疫苗）



为了不让孩子生病，接种疫苗来增强免疫力。

虽然打预防针是免费的，但如果不符合接种对象的年龄而接种的情况，及一部分预防接种时，可能需要收费。详细情况请向母子健康咨询室咨询。



咨询处

佐久母子健康咨询室 电话： 0267-63-3080（佐久市保健中心）

白田母子健康咨询室 电话： 0267-82-3115（白田支所）

浅科母子健康咨询室 电话： 0267-58-2089（浅科支所）

望月母子健康咨询室 电话： 0267-53-3111（望月支所）

※平时：周一～周五 白田、浅科、望月只限上午。

※其他，佐久市还有离乳食教室、牙科教室等，有很多育儿支援事业，请一定参加。

● 保育园、认定儿童园、幼儿园



1 保育园、认定儿童园

保育园是爸爸、妈妈，白天工作、生病等原因，不能在家照看孩子时，对孩子(0岁~学龄前儿童)进行托管。若让孩子入托，须事先申请。佐久市内，有公立保育园15所，私立保育园9所，认定儿童园1所，小规模保育事业所2所。详细情况请咨询佐久市。

咨询处

佐久市役所育儿支援科电话： 0267-62-3149

白田支所高龄者儿童福利系电话： 0267-82-3111

浅科支所高龄者人儿童福利系电话： 0267-58-2001

望月支所高龄者儿童福利系电话： 0267-53-3111



2 幼儿园

幼儿园是满3岁进入小学前的孩子们的学校。在佐久市内有5所私立幼儿园。如果想入园的话，请直接咨询各幼儿园。

幼儿园名称	所在地	电话号码
天主教幼儿园	佐久市取出町 185-1	0267-62-0945
浅间幼儿园	佐久市長土呂 1383	0267-67-3805
佐久幼儿园	佐久市猿久保 232	0267-67-1508
佐久南幼儿园	佐久市汤原 11-1	0267-82-1155
白鸽幼儿园	佐久市協和 2322-1	0267-53-2611



育儿支持网站「爸爸妈妈交流」

佐久市与民间企业的共同事业，制作了介绍与育儿相关的行政服务的援助育儿的网站)

请作为参考，附上网址和 QR 码（二维码）

URL <https://saku-city.mamafre.jp/>



● 学校

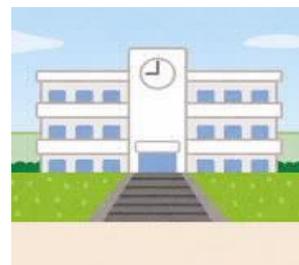
小学	初级中学（初中）	高级中学（高中）	大学等
到了6周岁那年的 4月入学	到了12岁那年的 4月入学	到了15周岁那年的 4月入学	到了18周岁那年的 4月入学
6年	3年	3年	

← 义务教育：9年 →

国立：国家建立的学校

公立：都道府县、市町村建立的学校

私立：国立、公立以外的民办学校



※国立、公立无需入学金(入学的费用)，学费(学习所需的费用)、教科书的费用。
但伙食费和学习用品等的一部分需付费。私立学校上述所有费用全自费。

1 小学、初中

在日本，小学6年、初中3年，共计9年被称为义务教育。必须让孩子接受的教育。外国国籍的孩子，法律上虽然没有让孩子上学的义务，但是如果有愿望的话，是以上日本的小学和中学的。详细情况请咨询教育委员会学校教育科。



● 儿童馆

放学后，父母因为工作不在家时，孩子们可以来儿童馆度过。儿童馆在小学附近，孩子们能走到的地方。在儿童馆里可以一边和朋友玩耍、学习，一边等待父母来接。



2 高级中学（高中）

高中是初级中学毕业后，学习的地方。升高中时，几乎所有的高中都要进行入学考试。并且从高中开始，入学金、学费、教科书的费用都要自费。

3 大学、短期大学等

大学，高中毕业就可以上大学。日本全国各地有各种大学。上大学前要进行考试，且入学金和学费自费。

～就学援助、奖学金～

由于经济上的原因，在没钱上学时，有可以得到援助的制度。详情请向教育委员会学校教育课咨询。

咨询处	
佐久市役所学校教育课	电话:0267-62-3478
长野县教育委员会	电话:026-235-7428



生活

●电

●开始使用电时，需要办理相应的手续。

请向中部电力佐久营业所或住所的管理员咨询。

●日本住宅用电

日本住宅用电，其电压为 100 伏，频率为 60 赫兹（东京 50 赫兹）。使用外国产电器设备时，请向中部电力佐久营业所等咨询。

●煤气

～煤气的种类?～

煤气有都市煤气(通管道的煤气)和丙烷煤气(装在钢瓶里的煤气。液化气罐放置于室外)两种。

●使用的燃气器具是?

因两种煤气而器具不同。事前，请认真地确认煤气的种类，然后使用相符的。使用不相符的煤气灶，是很危险的。

●使用煤气时的注意事项

- 开煤气时，要注意充分换气。
- 使用煤气后，一定要确认煤气栓是否已关闭。
- 发生地震时，请马上熄火，关闭煤气栓。



● 自来水

- 开始或停止使用自来水时，都需要办理相应的手续。

请向住宅管理人员咨询联络方式并与其联系。

- 使用自来水时的注意事项

11 月份之后，水管会因为寒冷而结冰。请采用防冻带包住水管，将热水器里的水抽尽等的保护措施。

● 下水道

- 开始或停止使用下水道时，都需要办理相应的手续。

因住区不同而联络地址不同，请向住宅管理人员咨询联络方式并与其联系。

- 使用下水道时的注意事项

- 卫生纸以外的纸和垃圾、油不能倒入马桶里。如果堵塞了，会出现厕所、厨房的水不能顺利流走。

- 使用下水道是收费的。与自来水费不同的账单会寄到您家，所以请不要忘记付帐。

电、煤气、自来水、下水道的咨询处

(用电) 中部電力佐久營業所 电话：0267-74-2100

(煤气)

丙烷煤气：<附近的丙烷煤气店>

都市煤气：長野都市煤气 小諸支社佐久出張所 电话：0267-68-5252

(自来水) 佐久水道企业団 电话：0267-62-1290

(下水道) 佐久市下水道管理中心 电话：0267-63-0101

南佐久环境卫生组合 电话：0267-86-7710

垃圾的处理方法

佐久市有关丢垃圾的方法是有规定的。而且根据所居住的地区不同丢法有所不同。请参照区分表，严守时间将垃圾拿出。

● 丢垃圾的基本规则



1 使用指定袋，严守时间

收集時間：**早上 6 点 30 分~7 点 30 分**

垃圾请务必使用“佐久市指定家庭类垃圾袋”（废纸类【资源 A】除外）并写上姓名，在规定时间内早上 6 时 30 分~7 时 30 分，拿到指定的垃圾收集站。

垃圾袋…在市内的零售店(超市、便利店等)出售。一组(10 枚)100 日元~ 165 日元。

2 遵守分类规则

在垃圾收集站里没被收走的垃圾是因为没遵守分类规则而被遗留下的。如果自己的垃圾被留下了，请拿回去，确认**垃圾收集联络表(黄牌)**，按规定分类，在下一个收集日重新拿出。

3 请不要重叠使用两枚袋子

不要用购物袋或报纸等包垃圾，请直接将垃圾放进袋子里即可。



4 伴随事业活动的垃圾(商店或企业垃圾)

伴随事业活动的垃圾不能放入家庭垃圾收集站。详情请向佐久市役所生活环境课咨询。

家庭垃圾分类表

请扫一下自己住的地区的 QR 码（二维码）。

佐久、浅科、望月地区

白田地区



关于垃圾的咨询处

佐久市役所 生活环境课 电话:0267-62-3094

白田支所 经济建设环境係 电话:0267-82-3111

浅科支所 经济建设环境係 电话:0267-58-2001

望月支所 经济建设环境係 电话:0267-53-3111



驾驶



在日本驾驶汽车、摩托车、骑自行车时，一定要遵守交通规则。

● 驾驶汽车、骑摩托车时，必须要有驾驶执照！

1 日本的驾驶执照（请在下面的①或②中二选一）

① 在日本取得驾驶执照。

在名为“汽车教习所”的驾校学习驾驶技术和交通规则。通过了警察署举办的考试，便可获取驾照。

② 本国的驾驶执照换成日本的驾驶执照。

仅限于自取得本国的驾照之日起，在本国居住了3个月以上的人可以申领。详情请向北信或中南信驾驶执照中心咨询。

2 国际驾驶执照(日内瓦条约规定的国家可以驾驶的驾驶证)

3 外国驾驶证、以及在大使馆等地将其翻译成日语的资料。

(爱沙尼亚、德国、法国、瑞士、比利时、摩纳哥、台湾的驾照)



● 自行车的交通规则

- 骑自行车，原则上是行驶在车道(车辆通过的道路)上。
- 在车道的左侧行驶。
- 在人行道上，以马上可以停车的速度行驶。有行人的话请停下来。
- 喝了酒的话，自行车也是不能骑的！
- 1辆自行车不能骑载2人！
- 夜间请开灯。
- 骑车时看手机或撑伞是很危险的。绝对不要那么做！



有关驾照的咨询处

北信驾驶执照中心 电话:026-292-2345

东信驾驶执照中心 电话:0267-53-1550

中南信驾驶执照中心 电话:0263-53-6611

在留卡

～是居住日本时，必需且非常重要的卡～

什么是在留卡？

这是你在日本的身份证。上面写着姓名、国籍、住址等。16岁以上的，居住日本需长于“3个月”以上的人。必须要随身携带。到入管或市役所递交资料时需要提示在留卡。去银行开户时也需要在留卡。



① 在机场领取。



② 14日以内，到佐久市役所（※市民课）提交「迁入申请」办理（住民登録）。



③ 在机场没有领到的情况，
会将卡寄到您家中。



※办理迁入申请（住民登録）的咨询处

佐久市役所 市民课 TEL：0267-62-2111

臼田支所 市民係 TEL：0267-82-3111

浅科支所 市民係 TEL：0267-58-2001

望月支所 市民係 TEL：0267-53-3111



★婴儿出生时



婴儿的国籍不是日本国籍，出生后居住日本需长于 60 天以上时，请向附近的入管局递交在留卡的申请资料，领取婴儿的在留卡。

婴儿出生后，生日起算 **14 日内** 向佐久市役所(市民课)提交办理“出生登记”(p. 13)。



便可以在市役所领到“出生登记受理证明书”和“住民票复印件”或“住民票记载事项证明书”等证明。



出生后 **30 天以内**，持从市役所开出的资料去入管局。



※详情请参照入国管理局的主页。

★想变更在留卡上记载的事项时 . . .

- 想变更在留期限(能留在日本的最后一天)！
→ 期限到期的大约 3 个月前开始可以到入管局办理手续。
- 想变更在留资格(来日本的目的)！
→ 从目的改变之日到在留期限日为止在入管局办理手续。
- 想变更名字、性别、国籍、地区
→ 变更后 14 天内到附近的入管局去办理变更。

<需带物> • 护照 • 在留卡
 • 最近 3 个月内的脸部近照 1 张 (4 cm×3cm)

- 工作单位和留学学校变更时(※永久居住者不需要办理变更手续)
→ 请在变更后的 14 天内到附近的入管局咨询。
- 离婚或生离死别时(※永久居住者不需要办理变更手续)
→ 离婚、死别之日起 14 日之内，请到附近的入管局咨询。

<需带物> • 在留卡

※详情请查阅《生活、工作指南》(出入国在留管理厅监修)。

★遗失了在留卡时……

请在知晓在留卡遗失了的 14 天内，请向附近的出入国在留管理局提交再交付申请，领取新的在留卡。

※详情请参照入国管理局的主页。

★想归还还在留卡……

离开日本后不再返回或已亡故等人的在留卡，要从不需要在留卡之日起 14 日内归还。

- 离开日本后不返回时：在机场或港口返还在留卡。
- 家人或同居者去世时：将卡送还家附近的入管局或用书信方式将卡和资料同封一并寄出。

详情请看↓。

※详情请参照入国管理局的主页。



另外，关于“在留卡”的详细内容在《生活、工作指南》（出入国在留管理厅监修）上有记载，请查阅。

咨询处：



◎入管（出入国在留管理厅）

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

◎東京 出入国在留管理局 长野 出張所

TEL 026-232-3317（平日 9:00～12:00、13:00～16:00）

◎外国人在留综合信息中心（平日 8:30～17:15）

电话 0570-013904 电话 03-5796-7112（IP、PHS、来自外国）



印章注册

在日本购买汽车、土地、房子等，需在签重要的合同或契约时，不是签名而是被要求盖正式印章。需要正式印章的人，持印章去市役所进行注册登记。

正式印章：用于购买汽车、土地、家等的重要合同或契约。

便章：用于向市里递交资料、领取邮包、存折等。

注册登记的对象	居住佐久市的 15 岁以上的外国人
注册登记的场所	佐久市役所市民课 电话:0267-62-3087(直拨) 白田支所市民係 电话:0267-82-3111(代表) 浅科支院市民係 电话:0267-58-2001(代表) 望月支所市民係 电话:0267-53-3111(代表)
注册时需带物	需注册的印章、在留卡或驾驶证

<关于可以注册的印章>

佐久市居民票上的名字（通用名可），大小为边长 8 mm 以上，25 mm 以下的正方形以内的。

橡皮印章和印形易变型的不能注册登记。

在注册登记完后，会发给您印章登记证（蓝色手册），请妥善保管。

印章注册证明・・・在签很重要的合同，使用正式印章时，会需要印章注册证明书。
当需要注册证明时，请持《印章登记证》到市役所去办理。



医療保険 ～患病或受伤时的保险～



在日本有医疗保险(即患病或受伤时的保险),去医院就诊时,大家互相承担,自己支付的部分就会减少。居住日本的人必须加入。医疗保险大致分为三种,(根据条件)而加入其一。

● 社会保险 等

公司职员加入。在公司申请。
详情请向公司咨询。

● 国民健康保险

· 在日本居住长于3个月以上的外国人
· 74周岁前(含74周岁)的,没加入社会保险的人

加入。
在佐久市役所申请加入。

● 后期高龄者医疗保险

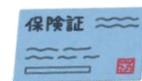
· 在日本居住长于3个月以上的外国人
· 65岁以上有一定残疾,希望加入的人
· 75岁以上的人

可以加入。

※到了75周岁,所有的人都加入。无须申请。

～保险证～ 加入了保险就能拿到保险证。

保险证非常重要。去医院时必须携带。



～保险费～ 加入保险后,必须缴纳保险费(保险金)。加入了社会保险的人每月从工资中扣除。加入国民健康保险、后期高龄者医疗保险的人到市役所支付。详情请向市役所询问。



国民健康保险・后期高龄者医疗保险咨询处

佐久市役所	国保医疗课	电话:0267-62-3164
臼田支所	市民係	电话:0267-82-3111
浅科支所	市民係	电话:0267-58-2001
望月支所	市民係	电话:0267-53-3111

介护保险 ~ 上了年纪，需要护理时的保险 ~

介护保险是大家共同承担护理所需费用的制度。上了年纪或罹患特殊疾病，需要生活上的帮助时，可以接受“介护服务”。



在日本居住长于 3 个月以上的外国人，必须加入护理保险。

① 40 岁到 64 岁的人 . . .

加入医疗保险的外国人，加入介护保险。

(在公司等办理手续)

② 65 岁以上的人 . . .

所有人加入介护保险。(将会接到市役所的有关通知。无需手续)

另外，想要接受介护服务时，需要办理“需要护理”的认证手续，请向市役所申请。

~ 介护保险费 ~

在日本居住长于 3 个月以上，40 岁以上的外国人必须缴纳保险费（保险金）。

① 的人 . . . 每月会从工资中扣除介护保险费。

② 的人 . . . 基本上从“年金” p. 30 扣除介护保险费。也有称为“特别征收”，通过汇款单或银行的转账来缴纳。详情请向市役所咨询。

介护保险制度咨询处

佐久市役所	高龄者福祉係课	电话：0267-62-3154
臼田支所	高龄者儿童福祉係	电话：0267-82-3111
浅科支所	高龄者儿童福祉係	电话：0267-58-2001
望月支所	高龄者儿童福祉係	电话：0267-53-3111

年金（养老金）

日本的养老金制度，是为了一旦上了年纪、不幸残疾时等，不能工作时，能工作的年龄层，大家一起来支撑的宗旨下建立的制度。

到了 20 岁开始加入养老金，持续缴纳保险费。就能在①年老时②因病或受伤而残疾时③家里的劳动者去世时可以领取养老金。

- 20 ~ 60 岁的人无论国籍，都加入，付保险金。
- 交了 10 年以上保险费的人，到 65 岁以上就能拿到养老金。

● 国民年金 (厚生年金以外的人都加入的年金)

在佐久市办理手续。

● 厚生年金 (公司职员的养老金)

在公司加入。公司会为你办理手续。详情请向公司或小诸年金事务所咨询。

(※小诸年金事务所:0267-22-1080)



● (一次性领完的) 退出金

保险费缴纳 6 个月以上的外国人离开日本时，如果在离开日本后的 2 年内办理退出手续的话，可以领取一次性的退出金。详细情况请向小诸年金事务所咨询。

有关国民年金的咨询处

佐久市役所	国保医疗课	电话：0267-62-3093
白田支所	市民係	电话：0267-82-3111
浅科支所	市民係	电话：0267-58-2001
望月支所	市民係	电话：0267-53-3111

税金



税金是我们建设美好社会的重要财源。其分为国税（向国家缴纳的税金）和地方税（向市、县缴纳的税金）的两大类。

在日本居住的人无论国籍必须缴纳税金。请在规定期间内按时缴纳。

● 住民税（个人市民税・县民税）（地方税）

是向所居住的市、县缴纳的税金。是与我们的日常生活息息相关的，为市、县的工作提供费用的税金。县民税可以和市民税一起在佐久市缴纳的。

～缴纳市民税、县民税的人～

- 在佐久市有住址或居住的人
- 在佐久市有事务所、公司或有房屋，但并不居住的人

● 固定资产税（地方税）

当年1月1日在佐久市拥有土地、房屋和折旧资产的人缴纳的税金。

折旧资产是指公司或个人经营工厂或商店的人，为了其事业而使用的机器、器具、物品等。

● 轻自动车税（地方税）

当年4月1日在佐久市拥有轻型车、摩托车等的人缴纳的税金。

● 所得税（国税）

是从1月1日至12月31日通过劳动及卖出物品而获得收入者所支付的税金。
在次年的2至3月必须进行确定申报。

※仅在一个公司工作拿薪水的人，公司会进行年末调整（即计算税金），因此不必申报。请向公司确认有无年末调整。



● 消费税（国税）

是购买物品和服务时需缴纳的税金



有关住民税、固定资产税、軽自動車税的咨询处

佐久市役所	税务课	电话：0267-62-3040
白田支所	总务税务係	电话：0267-82-3111
浅科支所	总务税务係	电话：0267-58-2001
望月支所	总务税务係	电话：0267-53-3111

外国劳动者咨询处



● 劳动条件咨询热线（厚生劳动省的委托事业）

有关劳动条件、法律的说明、相关机构的介绍等，除日语外、还用8种语言介绍。电话是免费的，也可拨打手机咨询。

语言	咨询日	咨询时间	咨询号码
日语	周一~周五 (每日)	平日(周一~五) 17:00~22:00	0120-811-610
英语			0120-531-401
中文			0120-531-402
葡萄牙语			0120-531-403
西班牙语	周二、四、五、六	周六、日、节假日 9:00~21:00 12/29~1/3 除外	0120-531-404
他加禄语	周二、三、六		0120-531-405
越南语	周三、五、六、节假日		0120-531-406
缅甸语	周三、日		0120-531-407
尼泊尔语			0120-531-408
韩国语	周四、日、节假日		0120-613-801
泰国语	周四、日、节假日		0120-613-802
印度尼西亚语	周四、日、节假日		0120-613-803
柬埔寨语/高棉族语	周一、六、节假日		0120-613-804
蒙古语	周一、六、节假日		0120-613-805

● 有困难时

- 公司扣发工资
- 有凌辱、性骚扰现象
- 不允准请假
- 违约，让做约定外的工作等等



若有工作上的烦恼、困难的话，请咨询。

咨询处	咨询日	咨询时间	咨询号码
小诸劳动基准监督署	周一~五	8:30~17:15	0267-22-1760

※ 周六·周日·节假日、12月29日~1月3日休。

●想找工作时・・・介绍工作的地方。

咨询处	咨询日	咨询时间	电话号码
佐久职业安定所	周一～五	8：30～17：15	0267-62-8609

●技能实习生的咨询

◎实习 实施机关（工作场所）

日常生活、工作上的烦恼、咨询，首先请向**工作单位的指导员**咨询。

◎**监理团体**

监理团体是起**监理、指导技能实习生在其工作单位所做的工作是否恰当的作用**。在其来访问指导、监查时，和其相谈也可。

◎OTIT（外国人 技能实习机构）

技能实习生，无论谁遇到困难，烦恼都可以咨询。可用电话、邮件、信件的方式咨询。电话是免费的。

对应语言	咨询日・时间	电话号码 ※受理时间外的时间是自 动录音电话受理	母语咨询网址
越南语	周一～五 11：00～19：00 周六 9：00～17：00	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
中文	周一、三、五 11：00～19：00 周六 9：00～17：00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
印度尼西亚语	周二、四 11：00～19：00 周六 9：00～17：00	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
菲律宾语	周二、四 11：00～19：00 周六 9：00～17：00	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
英语	周二、四 11：00～19：00 周六 9：00～17：00	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
泰语	周四 11：00～19：00 周日 9：00～17：00	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
柬埔寨语	周四 11：00～19：00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
缅甸语	周二 11：00～19：00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

○寄信の場合、请寄往↓（下方）的地址：

〒108-0022 東京都港区海岸 3-9-15 LOOP-X 3F
外国人技能实习机构 技能实习部 援助课

<在地方事务所、支所的咨询>

地方事务所、支所，除电话以外还可面谈。觉得有翻译更好时，请告诉对方「需要翻译」。

事务所名称	担当区域	电话号码	地址
长野支所	新潟县 长野县	026-217-3556	长野县 长野市 南长野 末广町1 3 6 1 番地 NAKAJIMA (中岛)会館大楼 6F

◎在佐久市役所的咨询

佐久市役所 高龄福祉课



设有为了外国人介护职员的 相谈事业

免费咨询! 严守秘密!

无论是技能实习，还是 EPA 等，不问在留资格。
担任介护工作的外国人，谁都可以咨询。

生活在佐久市，生活、健康、工作上的烦恼等，什么事都可以谈。有困难时，请来咨询。



佐久市役所 高龄者福祉课（直拨）
电话：0267-62-3154
「福祉、介护 TUBASA 事业」担当



佐久市

〒385-8501 佐久市中込 3056

☎0267-62-2111 (代表) FAX 0267-63-1680

福祉部 高齢者福祉課 / 企画部 移住交流推進課