

中文

稻城市

# 外文版生活指南

## 前言

本指南是为了让刚来到稻城市的外国人能够安心生活而制作的手册。  
文中介绍了日本的行为规范、规则，市政府的手续办理等内容。  
请在开始新生活的同时花一些时间来学习日本的礼仪和规则吧！

## 目录

### 日常生活规则

公共规则（垃圾）	2
公共规则（香烟）	3
公共规则（公园）	4
交通规则（道路・自行车・电车・巴士・汽车等）	5

### 市政府的手续

住民登记・户籍申报・个人编号	6
住民税・国民健康保险・后期高龄者医疗制度・国民年金	7

### 生活

电力・燃气・自来水	8
-----------	---

### 育儿・教育

妊娠・分娩	9
育儿	10
保育园・幼儿园・中小学	11

### 紧急・医疗

紧急时的联络	12
医疗介绍	13

### 灾害

应对地震・水灾的准备	14
------------	----

各类咨询	15
------	----

※ 各页刊载的稻城市的 HP 为日语网站。请从稻城市的首页上选择语言进行确认。

# 日常生活规则

## 公共规则（垃圾）

### 垃圾・香烟的随地乱扔

“随地乱扔”指不能在道路上等乱扔垃圾。1个空罐、1根香烟都属于乱扔。不可将烟蒂扔到道路或路旁的排水沟里。

### 家庭垃圾的丢弃方法

垃圾的分类方法、丢弃方法有规定。

首先，请按照规定将垃圾和资源分类。

#### ●可燃垃圾例

厨余垃圾、纸巾、柔软的塑料（便利店便当、蛋黄酱的容器等）、录像带类等

#### ●不可燃垃圾例

坚硬的塑料、玻璃、鞋子、CD、伞等

#### ●资源物例

瓶、罐、塑料瓶、瓦楞纸等



可燃垃圾专用袋



不可燃垃圾专用袋

※ 可在市内的超市或便利店购买。

丢弃垃圾・资源的时候，请确认自己居住地区的规定（丢弃场所、日期和时间），遵守规则。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/index.html>



### 垃圾・再利用日历

不同地区有规定的扔垃圾日期。

请通过垃圾・再生利用日历确认。

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/gomi\\_calendar/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/gomi/gomi_calendar/index.html)



# 日常生活规则

## 公共规则（香烟）

### 香烟规则

日本在法律禁止未满 20 岁的人吸烟。

稻城市的条例限制了在市内所有道路等地吸烟。市内人较多的 6 个车站周边被指定为“道路等禁止吸烟区域”，不能吸烟。违反条例者将罚款 2000 日元。



### 关于稻城市道路限制吸烟的条例

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/kankyou/rojoukituennjoure.html>

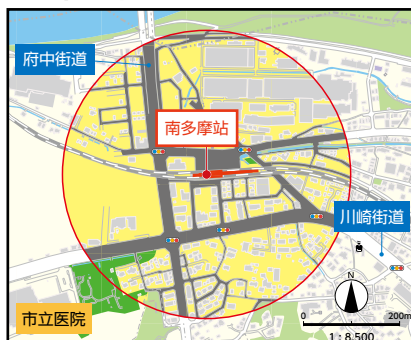


### 道路等禁止吸烟区域

矢野口站周边



南多摩站周边



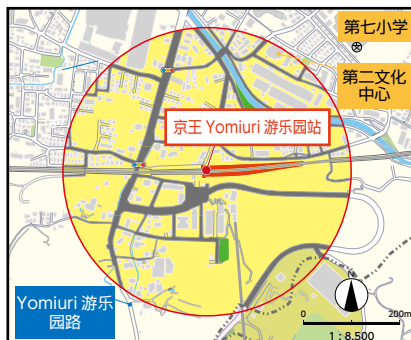
若叶台站周边



稻城站周边



京王 Yomiuri 游乐园站周边



稻城长沼站周边



### 关于烟草规则

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/oshirase/kituenn\\_rule.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/oshirase/kituenn_rule.html)



现有多语言介绍吸烟规则的宣传册。

请浏览以下链接。(英语版 / 中文简体 / 中文繁体 / 韩语版)

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/leaflet/leafletall.html>



# 日常生活规则

## 公共规则（噪音·公园等）

### 生活噪音

日本的住宅墙壁很薄，不容易隔音，因此有可能会与住在附近的人发生纠纷。特别是木造房屋更不容易隔音，敬请注意。

- 请注意早上和晚上的噪音（电视·音响等声音、走廊和楼梯的脚步音、门开关的声音等）。
- 孩子蹦跳的声音会对楼下产生较大的震动，敬请注意。
- 访客较多时，请注意不要大声喧哗。



### 公园规则

公园是大家玩耍的休憩场所。为了让更多的人愉快地使用公园，请遵守以下规则，以互相谦让和体谅的意识使用。

- 园内请勿骑自行车和摩托车。
- 请勿放开狗。狗的粪便等要清理带走。
- 请勿进行棒球、足球、高尔夫等存在危险的练习。
- 垃圾请各自清理带走。
- 请勿进入花坛等。
- 请珍惜爱护花草和生物。

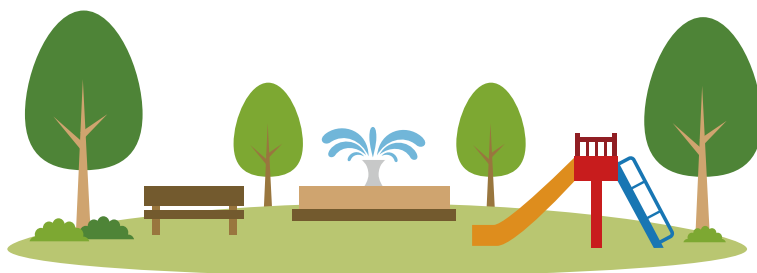
### 公园规则

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kankyo/midori/kouen/riyou.html>



### 公共场所的行为规范

- 请避免在道路、人行道等长时间聚集、占座。



# 日常生活规则

## 交通规则（道路·自行车·电车·巴士·汽车等）

### 电车、巴士的乘车规则

- 请勿在电车或巴士内大声说话，以免给他人带来麻烦。
- 电车和巴士均以下车的人优先。请先让下车的人通过。请按列排队。
- 将车门周围空出来，排队等候在车门两侧，等待下车的人，然后按顺序乘车。
- 电车和巴士设有“优先座位”，是老年人、妊娠的人、身体残疾的人优先的座位。
- 请勿在车内打电话。请从电车、巴士下车后再通话。此外，除新干线和特快列车等长距离的电车外，车内请勿饮食。

### 自行车、汽车的驾驶规则

#### ●自行车

- 夜间请开灯。
- 随意停放自行车会给周围的人带来麻烦。请在规定的地方停车。此外，为了防止被盗，请务必上锁。
- 市内设有禁止随意停放的区域。区域内随意停放的自行车、摩托车将受到警告，以及被托离。
- 边看手机边骑车等属于违法行为。
- 车道靠左侧通行。
- 人行道以行人优先。请沿车道缓行。
- 十字路口请遵守红绿灯的指示。
- 在临时停车的地方，请务必停车确认安全。
- 禁止酒后驾车。
- 在东京都内骑自行车时，需要参加人身赔偿保险。



<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/index.html>



#### 随意停放自行车对策（禁止随意停放区域等）

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/koutsuu/jitensha/index.html>



#### ●汽车

国外的驾照因交通规则不同而无法在日本使用。关于驾照的信息请确认警视厅的主页。

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/index.html>



# 市政府的手续

## 住民登记・户籍申报・个人编号

### 住民登记

除了观光等短期停留者外，对有住所的人进行住民登记。

#### ●新来日本时的手续

在出入国港口交付了在留卡后，请在确定居住地后的 14 天内携带在留卡等向市政府申报。

#### ●住民变动的申报

住址和家庭构成等发生变化时，请在申报期间内向市政府提交“住民变动申报”。

#### ●住民票

住民票是记录、证明住址、户主、国籍等内容的资料。

#### 关于稻城市的住民登记

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/faq/kurashi/todokede/juumintouroku/index.html>



### 户籍申报

婴儿出生、家人死亡、结婚、离婚等需要向市政府申报。

请向市民课咨询。

#### ●出生申报

婴儿在日本出生时，请在 14 天之内向市政府提交出生申报。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/tetsuzuki/koseki/index.html>



### 个人编号制度

在日本生活的所有人都有 12 位的“个人编号”，用于日本国内的社会保障、税收、灾害对策等 3 个领域。即使是外国人，首次进行住民登记后也将获得个人编号。记载有个人编号的个人编号卡可以申请取得。

※ 发行后的编号不会更改。回国后再返回日本时仍将使用同样的编号。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/mynumber/index.html>



# 市政府的手续

## 住民税・国民健康保険・后期高龄者医疗制度・国民年金

### 住民税

居住在日本的外国人必须和日本人一样缴纳税金。

住民税是向东京都和所在城市缴纳的税金，由该年 1 月 1 日居住地的自治体收取。

#### ●缴纳方法

住民税的通知书在 6 月上旬由市政府邮寄。请使用邮寄的缴纳单，在附近的银行、邮局、便利店、结算 APP 等一年分 4 次支付。

<http://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/zeikin/index.html>



### 国民健康保険・后期高龄者医疗制度

加入健康保险制度后，生病或受伤时在医院支付的金钱可减少。请务必加入并缴纳保险费。

外国人在公司等工作时也要参加社会保险，其他人加入国民健康保险。此外，年满 75 岁的人将加入后期高龄者医疗制度。

但是，因“接受医疗活动”而在日本居住的人不能加入国民健康保险・后期高龄者医疗制度。

#### ●缴纳方法

市政府将邮寄送达保险费（费）的缴纳说明。请在附近的银行、邮局、便利店、结算 APP 等支付。

#### 关于国民健康保险

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/index.html>



### 国民年金

是为了维持高龄者、残疾人、死者家属的生活，由国家运营的养老金制度。

含外国人在内，在日本进行了住民登记的，20 岁～ 59 岁的人，且未加入厚生年金的人必须加入。保险费定额支付到 60 岁为止。

#### ●加入手续

在市政府窗口进行。

#### ●缴纳方法

保险费的缴纳说明由年金事务所邮寄送达。请在附近的银行、邮局、便利店支付。

#### 关于国民年金

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kurashi/nenkin/index.html>

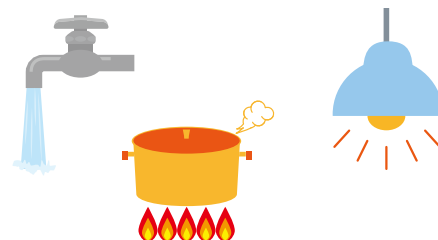


# 生活

## 电力·燃气·自来水

### 电力·燃气·自来水

电力和燃气可以从各个公司选择费用套餐。



#### ●电力

第一次用电时，请联系电力公司签订合同。日本的电压为 100v（伏特）。频率分为 50Hz（赫兹）和 60Hz（赫兹），东日本为 50Hz，西日本为 60Hz。电器上显示有适用的频率，如果同时显示“50/ 60Hz”，则可在日本全国使用。如果只标注了一方，则有使用地区的限制。

代表性电力公司：东京电力（英语）

<https://www.tepco.co.jp/en/hd/index-e.html>

电话：0120-995-661



#### ●燃气

燃气根据地区分为都市燃气和丙烷燃气 2 种。购买燃气器具时，为了安全，请使用适合燃气种类的器具。开始使用燃气时，请燃气公司检查后才能使用。不使用时请务必关上总阀。

代表性燃气公司：东京燃气（英语、中文、韩语）

<https://www.tokyo-gas.co.jp/ch/>



#### ●自来水

日本的自来水可以饮用。有异味时加热煮沸即可。

东京都水道局

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/chk/>（英语、中文、韩语）

多摩客户中心（多摩 26 市町）

搬迁、合同变更

电话：0570-091-100（语音热线）或 042-548-5100

费用、漏水维修、其他事宜

电话：0570-091-101（语音热线）或 042-548-5110





# 分娩·育儿·教育

## 妊娠·分娩

### 妊娠·分娩

妊娠的人请尽早向市里提交妊娠申报，将向妊娠的人发放装有母子健康手册、各种健康检查的就诊单的“母子保健包”

#### ●母子健康手册

是妊娠期间和孩子健康检查记录的手册。分娩后婴儿的健康检查和预防接种也需要记录。

妊娠后

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien\\_center/ninshin/ninsintodoke.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/ninsintodoke.html)



也可购买外语版母子健康手册

<https://hanbai.mcfh.or.jp/material/detail/119>



#### ●母子手册 APP“梨之子稻城”

提供从妊娠到分娩期的母子建议以及市内的活动信息。

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien\\_center/ninshin/boshihokennabi.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/oyakohoukatsushien_center/ninshin/boshihokennabi.html)



#### ●分娩育儿一次性补助金

加入了稻城市国民健康保险的人在孩子出生时，将获得分娩育儿一次性补助金。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/kokuho/ichijikin.html>



# 分娩・育儿・教育

## 育儿

### 育儿

#### ●健康检查・预防接种

为保证婴幼儿的健康，进行免费的健康检查。还可提供关于育儿的各种咨询。

同时，为了预防传染病，还在实施预防接种。达到接种年龄后，市内将寄送参加预防接种的“预防接种预诊单”。预防接种在医疗机构进行。

详情请咨询健康课。

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/yobou/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/yobou/index.html)



#### ●亲子综合支援中心〔稻城市百村 112 番地 1（保健中心 2 楼）〕

可提供怀孕、分娩、婴幼儿时期的育儿咨询。

电话：042-378-3434

#### ●儿童家庭支援中心

对婴幼儿期以后未满 18 岁的儿童和家庭开展相关的综合咨询和支援事业。

详情请咨询地区的儿童家庭支援中心。

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kodomoshien\\_center/kokasen/index.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kodomoshien_center/kokasen/index.html)



#### ●儿童家庭支援中心〔稻城市东长沼 2115 番地 2（3 楼）〕

电话：042-378-6366

#### ●儿童家庭支援中心 向阳台分室〔稻城市向阳台三丁目 2 番地（向阳台小学占地内）〕

电话：042-370-0106



# 分娩・育儿・教育

## 保育园・幼儿园・中小学

### 保育园

是监护人因工作等原因白天不能照看孩子时的托管机构。对0岁到小学入学前的儿童提供保育。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/hoikusho/index.html>



### 幼儿园

对3岁到小学入学的儿童提供教育。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/youchien/index.html>



### 小学・初中

在日本，小学6年、初中3年的9年间为义务教育。外国人虽然没有参加教育的义务，但有需求的话可以进入小学和初中。公立学校免学费。

#### 关于入学

[http://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/gakko\\_kyoiku/nyugaku\\_tenko/index.html](http://www.city.inagi.tokyo.jp/kosodate/gakko_kyoiku/nyugaku_tenko/index.html)



# 紧急·医疗

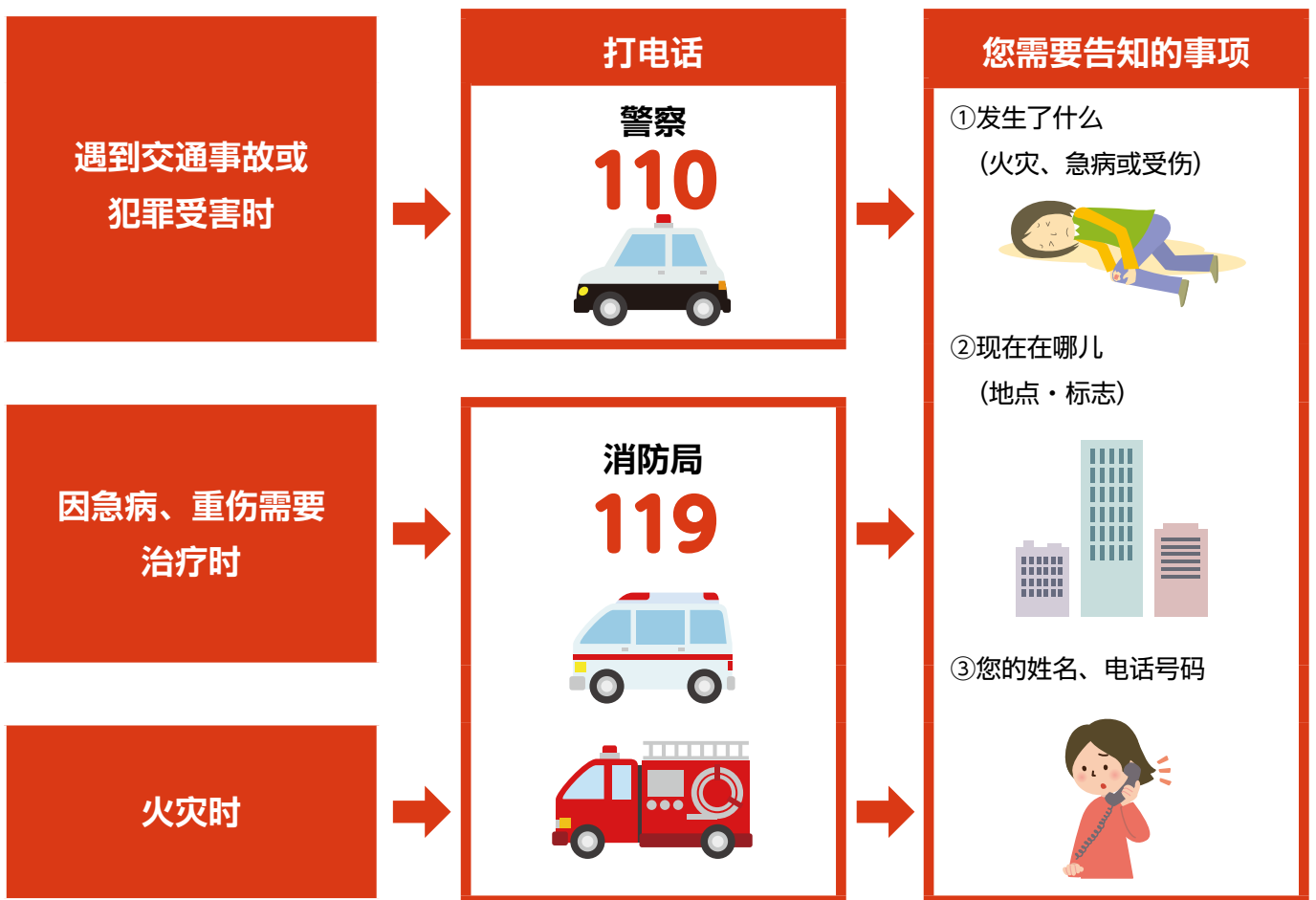
## 紧急时的联络

### ☎ 110 (警察)

遇到偷窃、暴力等犯罪以及交通事故时，请立即拨打110。

### ☎ 119 (消防)

遇到火灾、突发疾病或受伤时，请立即拨打119。



“119”和“110”是紧急电话号码。不能用于咨询或商谈。

### ●从公用电话拨打“110”、“119”时

拿起话筒，不投币，直接拨打“110”、“119”。有紧急报警按钮时，请按下按钮后再拨打“110”、“119”。

### ●从手机拨打“110”、“119”时

请告知您的手机号码。通话后请暂时不要关机。

# 紧急・医疗

## 医疗介绍

### 疾病、受伤

用外语提供医疗信息。

介绍可用外语就诊的医院。

#### ● AMDA 国际医疗信息中心

对应语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语等

电话：03-6233-9266

日期：星期一～星期五 10：00～16：00

(节假日、12/29～1/3 除外)

<https://www.amdamedicalcenter.com/activitiesch>



#### ● 东京都保健医疗信息中心“向日葵”

对应语言：英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

电话：03-5285-8181

日期：每天 9：00～20：00

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks220.php>



#### ● 市内的休息日诊疗

休息日和夜间也可在医院接受治疗。日本有综合医院、专科医院、私人医院等。根据疾病和伤情的种类、程度决定去何种医院。尤其是附近的医院，平时请事先掌握好医院的诊疗科目、诊疗时间、休诊日等信息。就诊时不要忘记带上健康保险证。

#### 市内的休息日诊疗所日程

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou\\_kenkou/kyuujitsu/kyujitukyubyou\\_sinryou.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou_kenkou/kyuujitsu/kyujitukyubyou_sinryou.html)



# 灾害

## 应对地震、水灾的准备

日本是地震多发的国家。近年还有台风造成的水灾。

在发生大地震和洪水等自然灾害时，去哪里避难？怎样和家人取得联系？等事项，平时请做好确认和准备。



请确认稻城防灾地图，防备防灾

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/bousaimp.html>



### 地震

#### ●发生地震时要做什么

##### 待在家中或建筑内时

- 钻入桌子低下，用枕头和坐垫保护头部和身体。
- 打开窗户和门。
- 不要慌忙走出建筑。
- 正在用火时，等晃动停止后关火。

##### 在外面时

- 窗玻璃、招牌、围墙等比较危险，不要靠近。
- 在交通工具、地下商业街、商场等地时，遵照工作人员的指示行动。

##### 地震防灾地图

[https://www.city.inagi.tokyo.jp//bousaihazard\\_map/map.html#disa\\_preven](https://www.city.inagi.tokyo.jp//bousaihazard_map/map.html#disa_preven)



### 水害

#### ●因为大雨等即将发生水灾（洪水）时

- 通过电视、广播等收集有关气象、警报的信息。
- 确认自己所在地方的雨量和水位等，在感到危险前避难。

##### 风灾水害・泥石流灾害防灾地图

[https://www.city.inagi.tokyo.jp/bousaihazard\\_map/map.html#flood](https://www.city.inagi.tokyo.jp/bousaihazard_map/map.html#flood)



#### ●指定紧急避难场所・指定避难所

为了地震等灾难的避难需要，市内将小学、初中、公园指定为避难场所。在发生地震、水灾时请勿慌张，事先确认附近的“指定紧急避难场所”・“指定避难所”。

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/iza/bousai/zishin/hinan.html>



## 各类咨询 + 都内外国人咨询窗口一览

### ●外国人在留支援中心

外国人在留支援中心 (FRESC) 设有 8 个机构, 可以在一个地方办理完手续, 咨询工作和在留手续以及日常生活中遇到的困难等事宜。

地址: 新宿区四谷一丁目 6 番 1 号 四谷 TOWER 13 层

时间: 9:00 ~ 17:00 ※ 星期六、星期日、节假日、年末年初休息

电话: 0570-011000 (语音热线) <http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>



咨询处	内容	电话号码	QR
出入国在留管理厅 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/chinese/index.html">http://www.immi-moj.go.jp/chinese/index.html</a>	信息公开窗口	03-5363-3005	
东京出入国在留管理局 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html">http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html</a>	在留咨询	03-5363-3025 ※ 咨询预约专用	
东京法务局人权拥护部 <a href="http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all/jinken.html">http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all/jinken.html</a>	歧视、欺凌等人权咨询	0570-090-911	
日本司法支援中心 (the JLSC Houterasu) <a href="https://www.houterasu.or.jp/">https://www.houterasu.or.jp/</a>	法律咨询	0570-011000 (日语) 0570-078377 (其他语言)	
日本贸易振兴机构 (JETRO) <a href="https://www.jetro.go.jp/sc/invest/">https://www.jetro.go.jp/sc/invest/</a>	高度外国人才活用咨询	03-3582-5203	
外务省签证/问询处 <a href="https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html">https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html</a>	签证咨询	0570-011000	
东京劳动局外国人特别咨询·支援室 <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html</a>	工作咨询	0570-011000	
东京外国人雇佣服务中心 <a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html</a>	就业咨询	03-5361-8722	

### ●东京都外国人咨询

可对生活中想了解的事情和困扰的事情提供咨询。

英语: 星期一至星期五 / 中文: 星期二、星期五 / 韩语: 星期三

时间: 9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

电话: 英语 03-5320-7744、中文 03-5320-7766、韩语 03-5320-7700

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>



### ●警视厅综合咨询中心

根据犯罪受害等咨询内容介绍窗口。

电话: # 9110

[https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/multilingual/chinese/finding\\_services/help\\_desk/hotline\\_info.html](https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/multilingual/chinese/finding_services/help_desk/hotline_info.html)

