

# 生活信息

## (茅野市)

### 目 录

咨询/日语教室.....	1
紧急.....	2
自然灾害.....	3
年金/劳灾/公共职业安定所.....	4
出产/育儿.....	5
福利.....	6
教育.....	7
有关户籍手续.....	8
生活.....	9
垃圾收集.....	10

### 茅野市役所（市政府）

地址：〒391-8501 茅野市塚原 2-6-1

电话：0266-72-2101

营业时间：星期一～星期五

上午 8:30-下午 5:15

休息日：星期六、星期日、节日

12月29日～1月3日



### 茅野市役所（市政府）

在「BELLVIA（ベルビア）」店内开设了分所

休息日在茅野车站入口的百货大楼(BELLVIA 的二楼)

电话：0266-71-1663

营业时间：上午10:00～下午7:00

休息日：星期四, 12月29日～1月3日

\*停车场：ベルビア请利用地下停车场（3时间免费）



## 茅野市的外国人生活咨询窗口（免费）

茅野市为了服务外国籍市民,有提供及解决有关日常生活的各种问题。

每月第3星期四,上午10:00 ~ 下午4:00

地点:茅野市政府办公楼 7楼会议室

详情请洽:0266-72-2101 (分线)232 (茅野市地域創生課)

星期六或星期日,下午1:00~下午4:00

地点:茅野市 ひと・まちプラザ (ゆいわーく茅野)

电话:090-8846-0491/0266-72-2101 (分线)232 (茅野市地域創生課)

## 日语教室

茅野市日本語教室（免费）

地址:茅野市 ひと・まちプラザ (ゆいわーく茅野)

时间:星期六或星期日,下午 1:00 ~ 下午 3:00

电话:090-8846-0491 (岡元)

0266-72-2101 分线 232 (茅野市地域創生課)



茅野市 ひと・まちプラザ (ゆいわーく茅野)

長野県茅野市塚原2-5-45

# 紧急

■ けいさつ 警察 电话: 1 1 0 (交通事故, 犯罪时)

咨询等请直接打给茅野警察署 电话: 0266-82-0110

电话: 1 1 0	
1. 等翻译员接电话	
2. 听到接线员的声音后报出你的国籍	
3. 请说出事件, 事故的内容	

■ しょうぼう 消防 电话: 1 1 9 (发生火灾, 急救, 受伤时)

## 火灾时

① <small>かじ</small> 火事です!	火灾
② ここは_____です。	这里是_____
③ _____ <small>たてもの</small> 建物の近くです。	_____建筑物的附近
④ <small>わたし</small> 私の名前 <small>なまえ</small> は_____です。	我的名字叫_____。
⑤ <small>でんわばんごう</small> 電話番号は_____です。	电话号码是_____。

## 急救时/事故 (拨打 119)

① * <small>きゅうびょう</small> 急病です *けが <small>にん</small> が人です	*这里需要急救 *有人受伤了
② ここは_____です。	这里是_____
③ _____ <small>たてもの</small> 建物の近くです。	_____建筑物的附近
④ <small>わたし</small> 私の名前 <small>なまえ</small> は_____です。	我的名字叫_____。
⑤ <small>でんわばんごう</small> 電話番号は_____です。	电话号码是_____。

## 自然灾害






### ■发生地震时

- 远离会有物品掉下的地方及使用靠垫等保护头部。
- 躲在坚固的桌子下或床底下等并以双手紧握桌脚。
- 如有失火,用最大声音呼救。
- 正在使用瓦斯等时,等待震动停止后再关闭请。
- 穿鞋子,以防震碎的玻璃及碎物等刺伤。

### ■台风,大雨

- 打开收音机,电视等注意听取有关气象的信息。

### ■灾害时可浏览下面的 APP 和网路

气象厅 (Japan meteorological agency)		灾害信息 (Safety tips)	
		Android 	iOS 
防灾应用程序 (goo)		NHK WORLD-JAPAN	
Android 	iOS 	Android 	iOS 

### ■避难时携带的东西

饮用水, 粮食, 在留卡, 健康保险证, 护照, 常用药, 口罩, 酒精消毒液, 温度计, 卫生纸, 湿纸巾, 手电筒, 塑胶袋, 一次用暖暖包, 手机充电器, 现金 (零钱), 创可贴, 衣服, 毛巾, 手套, 生理用品, 尿布, 可携带厕所等

★在避难所, 请遵守共同生活的规则。

### ■灾害时留言板 (web171 ) <https://www.web171.jp>

灾害发生时, 受灾地区市民者可搜寻连入「灾害留言板」(web171) 后可登录留言信息。已登录的留言信息可在全国各地包括国外确认留言。



## 年金/劳灾/公共职业安定所

### ■ 健康保险

在留期间超过 3 个月以上的外籍居民,基本上必须加入健康保险。

除在劳动者有加入为企业用的全国健康保险协会所运营的健康保险外,其他的外籍居民必须加入国民健康保险。健康保险是因受伤,生病,接受诊疗时支付被保险人医疗补助金。

### ■ 厚生年金・国民年金保险(国民养老保险)

厚生年金是正式社员等加入的年金制度,只要合乎一定的必要条件的计时工,也必须加入厚生年金。

此外,如登记居住在日本,年龄在 20 岁至 59 岁之间的外籍居民必须要加入国民年金。

#### 退保的一次性支取

已缴款 6 个月以上保险金的外籍市民,在登记离开日本(不再为日本居民)后两年内,可申请一次性支取保险金。

※详细内容请咨询岡谷年金事务所(电话:0266-23-3661)



(年金)

### ■ 介护保险(护理保险)

需要护理的高龄者等的看护时的费用由社会全体相互扶助为目的的保险制度。从 40 岁开始支付。

### ■ 雇用保险

雇用保险制度是劳动者在失业等时、为了保障生活上的安定及促进再就业,可支付劳动者失业补助金及教育训练补贴。

### ■ 劳灾保险

劳灾保险制度是在工作中,通勤导致负伤,生病或不幸死亡时可支付劳动者或遗属必要的保险金。



(劳灾)

### ■ 公共职业安定所

对可以工作的在留资格者提供职业介绍、雇用保险的补助、职业训练等服务。

【公共職業安定所諏访】地址：諏访市上川 3-2503-1、电话：0266-58-8609

休息日：星期六、星期日、节日、12 月 29 日~1 月 3 日

#### 失业时

请在公共職業安定所申请失业登记。被认定失业资格者可领收雇用保险(失业补助金)。

(注意)从失业登记完成后的 7 天内无法领收补助金。

申请求职时,请务必携带如下资料

离职书(由公司发行)/在留卡或个人编号卡/照片 2 张(3×2.5cm)(3 个月内拍摄的照片)/存折/印章



(公共职业安定所)

## 出生/育儿

### ■怀孕时

#### 母子健康手帐的交付

母子手帐纪录母亲和胎儿的健康状态及小孩子进入国小前的健康状态, 预防注射等资料。

在各种健康检查, 出产时都需要母子手帐。

申请方法: 请到健康管理中心提交怀孕证明书(由妇产科发行)

【申请, 询问处】茅野市政府健康管理中心(健康管理センター) 电话: 0266-82-0105

### ■乳幼儿预防接种

携带物品: 育婴手册(母子手帐), 予诊票, 体温计

乳幼儿预防接种的日期及年龄已预定, 详情请确认茅野市的「健康日程表」「茅野市网站」等

#### 【个别接种】

嗜血杆菌感染症(ヒブ), 幼儿肺炎链球菌结合型疫感染症(小児の肺炎球菌), 轮状病毒(ロタ), 乙型肝炎(B型肝炎), 麻疹风疹混合(麻疹、風疹), 水痘(水痘), 日本脑炎(日本脑炎), 接种四种混合疫苗时(白喉, 百日咳, 破伤风, 不活化脊髓灰质炎)(四种混合), 二种混合(白喉, 破伤风)(二种混合), 子宫癌(子宫颈癌)

#### 【集体接种】

B C G

【申请, 询问处】茅野市政府健康管理中心(健康管理センター) 电话: 0266-82-0105

### ■关于健康检查

4个月/10个月: 内科诊察, 股关节脱臼检查(4个月), 检查发育, 1岁半: 内科诊察, 牙科检诊, 检查发育,

2岁: 牙科检诊, 刷牙指导, 3岁: 内科诊察, 牙科检诊, 检查发育

【申请, 询问处】茅野市政府健康管理中心(健康管理センター) 电话: 0266-82-0105

### ■托儿所(保育園)

【询问处】茅野市政府幼儿教育课(幼儿教育课) 6楼, 电话: 0266-72-2101 (分线 622/623)

### ■「おやすみ館」的使用指南

孩童生病或恢复期间, 当尚未拿到可返回托儿所, 回学校许可证时, 可由「おやすみ館」来照护孩童们。

一天的员额限制为6人。

条件: 有在茅野市, 冈谷市, 诹访市, 下诹访町, 富士见町, 原村报户口。因家长工作或疾病而无法在家里照护孩童时。 年龄: 生后6个月到小学3年级。

【询问处】おやすみ館(茅野市玉川4444-1), 电话: 0266-55-3161

茅野市政府幼儿教育课(幼儿教育课) 6楼, 电话: 0266-72-2101 (分线 622)

## 福利

### ■有关抚养儿童津贴（じどうふようてあて児童扶養手当）

符合下列条件的儿童(至 18 岁生日后的最初的 3 月 31 日为止)之父亲和母亲或抚养者可申请抚养儿童津贴。但其所得有限制条件。

#### 对象儿童

- ・母已离婚的儿童
- ・父亲或母亲已去世的儿童
- ・父亲或母亲有重度残疾的儿童
- ・未婚生育之儿童
- ・父母不明的儿童
- ・其它

【申请, 询问处】茅野市政府小孩课（こども課）6 楼，电话:0266-72-2101（分线 611）

### ■儿童津贴（じどうてあて児童手当）

【询问处】茅野市政府小孩课（こども課）6 楼，电话:0266-72-2101（分线 614）

### ■其他福利

残疾人福利（ <small>しょうがいしゃふくし</small> 障害者福祉） 茅野市政府社区福利课（ <small>ちいきふくし課</small> 地域福祉課）1 楼 电话:0266-72-2101（分线 315/316）	生活保护（ <small>せいかつほご</small> 生活保護） 茅野市政府社区福利课（ <small>ちいきふくし課</small> 地域福祉課） 电话:0266-72-2101（分线 317, 318）
高龄者福祉（ <small>こうれいしゃふくし</small> 高齢者福祉） 茅野市政府老人, 保险课（ <small>こうれいしゃほけんか</small> 高齢者・保険課）1 楼 电话:0266-72-2101（分线 334/335）	福利医疗（ <small>ふくしいりょう</small> 福祉医療） 茅野市政府老人, 保险课（ <small>こうれいしゃほけんか</small> 高齢者・保険課）1 楼 电话:0266-72-2101（分线 326/327/328）

### ■保健福祉服务中心（ほけんふくしサービスセンター保健福祉サービスセンター）

有实施有关育儿, 看护, 高龄者, 残疾人士, 健康方面等咨询。

	地址	负责的地区	电话
<small>とうぶほけんふくしサービスセンター</small> 東部保健福祉サービスセンター	<small>ちのしたまがわ</small> 茅野市玉川4300	<small>とよひら たまがわ いずみの</small> 豊平, 玉川, 泉野	0266-82-0026
<small>せいぶほけんふくしサービスセンター</small> 西部保険福祉サービスセンター	<small>ちのしみやがわ</small> 茅野市宮川3975	<small>みやがわ かなざわ</small> 宮川, 金沢	0266-82-0073
<small>ちゅうぶほけんふくしサービスセンター</small> 中部保健福祉サービスセンター	<small>ちのしつかはら</small> 茅野市塚原2-5-45	<small>ちの よねざわ なかおしお</small> ちの, 米沢, 中大塩	0266-82-0107
<small>ほくぶほけんふくしサービスセンター</small> 北部保健福祉サービスセンター	<small>ちのしきたやま</small> 茅野市北山4808-1	<small>こひがし きたやま</small> 湖東, 北山	0266-77-3000

## 教育

### ■为了孩子们的教育制度

日本的学校教育制度是小学 6 年, 中学 3 年, 高中 3 年, 大学 4 年 (短期大学 2 年)。  
小学校和中学校是义务教育。对于小学入学前的幼儿设施有保育园, 幼儿园。

### ■ しょうがっこう 小学校・ちゅうがっこう 中学校 (义务教育)

#### 对象者

小学校: 本年的 4 月 1 日现在满 6 岁的孩子。

中学校: 本年的 4 月 1 日现在满 12 岁的孩子。

#### 必要手续

申请办理入学手续, 请携带以下其中一种证件, 本人的在留卡, 特别永住者证明书或外国人证明书到茅野市政府学校教育课, 接受申请, 学校教育课会选定孩子的就学学校, 然后发给通知书。

#### 学费

入学金, 学费, 教科书都是免费的, 其它学校营养午餐, 教材费等是各自负担。

支付方法是在学校指定金融机关办理银行帐户, 从银行帐户转帐。

#### 其他

各学年是从 4 月开始到下一年 3 月为止。 学校制定是 3 个学期, 各学期结业后有长期休假。

家庭访问, 此外还有郊游, 运动会, 参观教学, 修学旅行 (中学 3 年级, 小学 6 年级)

【询问处】茅野市政府学校教育课 (がっこうきょういくか 学校 教育课) 6 楼, 电话: 0266-72-2101 (分线 604/605/606)

### ■ こうこう 高中学校 (高校) (不是义务教育)

有县立, 私立。根据学校不同设有各种学科。

为了白天上班的人等有定时制高中 (夜校)

入学费, 学费, 教科书费, 教材费完全是自己负担。

此外为了参加学校的修学旅行或文化活动, 有可能还得负担公积金和学年的共同经费。

由于经济方面的理由对支付学费有困难的人, 有减免学费的制度和奖学金制度。

#### 【询问处】

けんりつこうこう 県立高校: ながのけんきょういくいいんかいじ 長野県 教育委員会事務局 こうこうきょういくか 高校 教育课, 电话: 026-235-7428

しりつこうこう 私立高校: ながのけんけんみんぶんか 長野県 県民文化部 しりつがくしんこうか 私学 振興课, 电话: 026-235-7058



## 有关户籍手续

### ■出生登记（出生届）<sup>しゅっせいとどけ</sup>

在日本出生的人

申报期间：包括出生日 14 天以内

申报人：父亲或母亲

申报地：母亲或父亲的所在地（未婚者用孩子母亲的所在地）或出生地的市政府，町村公所

其他

- 在外国生育的人请到市民课询问。
- 到驻日本的本国大使馆，领事馆申报
- 出生日起 30 天以内到入国管理局申请办理在留资格许可手续。
- 请根据需要领取出生申报受理证明书（出生申报已获得受理的证明资料）。

【询问处】茅野市政府市民课（市民課<sup>しみんか</sup>）1 楼，电话：0266-72-2101（分线 253）

### ■死亡登记（死亡届）<sup>しほつとどけ</sup>

死亡登记：包括死亡日，请在 7 天以内申报。

静香苑（火葬场<sup>はいかえん</sup>）的使用

地址：茅野市宮川<sup>みやがわ</sup>647-1，电话：0266-72-5150

- 火葬时，事先给市政府的市民课打电话预约。
- 没有火葬许可书就不能火葬，首先申报死亡登记，然后领取火葬许可书。
- 静香苑（火葬场<sup>はいかえん</sup>）的使用费：死亡者的住所是茅野市，诹访市，富士见町，原村时是 10,000 日元。

其他以外住所的人请向市民课询问。

★请向本国政府报告通知。办手续的方法，请向大使馆或领事馆询问。

【询问处】茅野市政府市民课（市民課<sup>しみんか</sup>）1 楼，电话：0266-72-2101（分线 253）

### ■结婚登记 / 离婚登记

【询问处】茅野市政府市民课（市民課<sup>しみんか</sup>）1 楼，电话：0266-72-2101（分线 253）

## ■更换汽车驾驶执照

在日本,要开车的话,需要有国际驾驶执照或者日本驾驶执照。骑摩托车也需要驾驶执照。

国际驾驶执照从发行日起一年内有效。

进入日本国境后从自己国家寄来的国际驾驶执照使用期限为:从本人进入日本国境之日起一年内有效。在日本不能办理国际驾驶执照的更新。

### 外国驾照换领日本驾照的方法

换领日本驾照应具备条件

- 在长野县内有报户口。
- 要更换的外国驾驶执照必须在有效期内
- 取得外国驾驶执照后,必须在该国停留 3 个月以上

### 申请时必要的文件

- 外国驾驶执照
- 请携带以下其中一种证件,在留卡或特别永住者证明书,住民票。
- 护照
- 照片
- 上述执照证的翻译文关于取得“日文译文”

“日文译文”该译文由JAF(长野支部,电话:0266-226-6975)以及各国日本大使馆,各外国政府部门发行。

- 国际驾驶执照,手续费,其它

\*换日本的驾驶执照时,要事先和驾驶执照中心预约,提交必要的文件,并接受书面和技术的考试。

【考试场所,询问处】中南信驾驶执照安全中心(中南信運転免許センター)

电话:0263-53-6611

## ■有关长野县交通灾害共济(長野県民交通災害共済)

在日本发生车祸,且当事者为被害人时,有领取慰问金制度。有在茅野市报户口的人。

会费:年费 400 日元

注意

有关慰问金的申领方法请询问茅野市政府的市民课市民系。

慰问金的申领期限是从交通事故受伤日起算 2 年之内。

【询问处】茅野市政府市民课(市民課)1楼,电话:72-2101(分线 255)

## 垃圾收集

### ■可燃烧垃圾收集

- 请将垃圾放进茅野市指定可燃烧垃圾袋（红文字）后再扔到指定场所，收集时间至早上 8 点钟。
- 请写上所在地区名和名字。
- 请确认自己居住区域的收集日。
- 垃圾袋里无法容纳的垃圾，请拿到諏访南清扫中心。
- 宠物的尸体装在纸箱里后，再拿到諏访南清扫中心。20Kg 以上的宠物尸体，请委托动物火葬场处理。

### ■资源物收集/不燃烧垃圾（不能再利用之物）

- 请将资源物，不可燃烧垃圾扔到居住区域所指定的场所或者其他的回收站。
- 请将不燃烧垃圾放进茅野市指定的不燃烧垃圾专门袋（绿文字）里后再扔出。
- 请写上所在地区名和名字。
- 资源物请分类后，再扔出。
- 请将不燃烧垃圾放进茅野市指定的不燃烧垃圾专门袋（绿文字）里后再扔出。

### ■大型可燃烧垃圾（一般家庭免费）

被褥，毛毯，地毯，床垫

直接拿到諏访南清扫中心（諏訪南清掃センター）

其他大型垃圾 收费（10kg=200 円）

直接拿到諏访南回收中心（諏訪南リサイクルセンター）

### ■家用电器回收规定范围包括（电视，冰箱，冷冻库，空调，洗衣机，衣类干燥机）

請向銷售店諮詢

#### 【询问处】

茅野市美サイクルセンター 电话：0266-72-2905

諏訪南清掃センター（諏访南清扫中心） 地址：茅野市采沢2000-3

每周星期一至星期六，上午 9 点至下午 4 点 30 分止，星期日及 12 月 31 日~1 月不收集

諏訪南リサイクルセンター（諏访南回收中心） 地址：茅野市采沢1787-1

每周星期一至星期六，上午 9 点至下午 4 点 30 分止，星期日及 12 月 31 日~1 月不收集

協力: 外国籍市民サポートグループ ねこじゃらし茅野  
発行: 茅野市  
2022年簡易版発行

著作権 (Copyright) 本誌の無断転載・コピー禁止