

令和8年3月改订

外国人生活指南

中文版



目 录

◆注意◆

各个询问窗口也有可能无法应对各种外语，所以最好和会说日语的朋友一同前往。

1	遇到紧急情况时	页码
(1)	地震	P.1
(2)	台风	P.2
2	各种法律手续	页码
(1)	在留资格	P.3
(2)	结婚（婚姻登记）	P.3
(3)	离婚（离婚登记）	P.4
(4)	家属或友人死亡时(死亡登记)	P.4
(5)	婴儿出生后(出生登记)	P.5
(6)	登记注册印章	P.5
(7)	加入国民健康保险	P.5
(8)	个人编号卡的申请	P.5
3	公共服务	页码
(1)	自来水	P.6
(2)	垃圾	P.6
(3)	垃圾的分类·扔弃方法	P.7
4	方便的生活信息	页码
(1)	在居住地区的生活	P.13
5	医疗保险	页码
(1)	医疗保险制度	P.15
(2)	生病或受伤时	P.17
(3)	体检等	P.18

6	生育	页码
(1)	怀孕之后	P. 19
(2)	母子健康手册	P. 19
(3)	婴儿出生后	P. 19
(4)	孩子的医疗费补助制度	P. 20
(5)	婴幼儿的健康检查	P.20
(6)	儿童补贴、帮助单亲家庭的制度	P.20
(7)	想让孩子入托时（托儿所等）	P.21
(8)	育儿支援	P.22
(9)	育儿休闲娱乐馆 RELATTO	P.24
(10)	儿童图书馆+ p l u s	P.24
7	学校、教育	页码
(1)	幼儿园	P.25
(2)	小学、中学	P.25
(3)	外国人子女要上日本的学校时	P.26
(4)	寝屋川校园乐园	P.26
8	交通	页码
(1)	自行车	P.27
(2)	合乘车业务	P.28
(3)	寝屋巴士	P.29
(4)	公共交通利用促进辅助事业	P.30
9	税金、保险	页码
(1)	纳税	P.31
(2)	保险	P.31
10	遇到困难时能咨询的地方・日语教室	页码
(1)	有关一般生活问题	P.32
(2)	日语教室	P.32
11	生活小贴士网站	页码
(1)	大阪生活指南	P.33

(2)	大阪防灾 APP	P.33
	附录	页码
	市内公共设施等一览表	1
	寝屋川市公共设施等	15
	外国人咨询柜台	16

1. 遇到紧急情况时

(1) 地震

日本是个地震比较多的国家，京都、大阪、神户在过去曾发生过很大的地震。不知何时会再发生地震，所以一定要做好充分的准备。

●如果发生地震

- 请勿慌张外出、保护好自己的生命。
- 在家里感觉到摇晃时，马上要躲到桌子下面，用坐垫等来保护头。
- 要等待摇晃停止。
- 等摇晃稍微平稳以后去检查一下煤气炉，取暖器等总开关是否关好。

●地震前需要做的准备

- 衣柜和书架之类的家具，要紧紧固定在墙上或柱子上。
- 要准备好至少3天的食物和瓶装的矿泉水（一个人一天需要3升水）。
- 准备一个在紧急情况下马上就能拿着走的背包，里面要准备好饼干等不容易腐烂的食品、矿泉水和手电筒等紧急用品。

●要是发生大地震和洪水等大规模灾害时

请到日语是「避難所」汉语是「避难所」、日语是「一時避難地」汉语是「临时避难地点」、日语是「広域避難地」汉语是「广域避难地点」去避难。

(1) 避难所

当房屋倒塌处于危险状况下能临时避难的场所。把中、小学等公共设施指定为避难所。

(2) 临时避难地点

在前往广域避难所避难途中、危险临近时的暂时的避难场所。

请确认好自己居住地区附近的避难场所。

(3) 广域避难地点

居住地区发生地震，火灾时能保护自己生命的地方。非常大的避难场所。

咨询处 市政厅本部3楼 防灾课 ☎072-825-2194

(2) 台风

在日本6~10月是台风的季节。台风要接近时，请注意关注气象信息。

●关于台风的对策

- 有时会发生停电，停煤气，停水，电话不通等情况。
- 请准备好手电筒，蜡烛，备用餐饮，备用饮水，急救药品等。
- 为了能随时了解外面的情况，带上携带收音机会更方便。

咨询处 市政厅本部3楼 防灾课 ☎072-825-2194

2. 各种法律手续

(1) 在留资格

- 根据入国时的在留资格，逗留的条件会有所不同。
- 用护照和签证确认在日本能逗留的期间是多长。
- 以留学及短期签证入国者不能工作。
- 从事资格外活动的时候，要申请在留资格的变更或资格外活动许可。
- 想延长在留期限的时候，要在期限到期之前办理更新手续。
- 希望短期回国后以同样的目的再次入境者，必须要办理再入国许可。

咨询处

① 大阪出入国在留管理局

大阪市住之江区南港北 1-29-53

☎0570-064259

IP 电话・来自国外的电话

☎06-4703-2050

办公时间 9:00~16:00 (星期六、星期日及休息日除外)

② 外国人在留综合问讯中心

☎0570-013904

IP 电话、PHS 电话、从国外打来

☎03-5796-7112

办公时间 8:30~17:15 (星期六、星期日及休息日除外)

设有英语、中文、西班牙语、韩文等服务

(2) 结婚 (婚姻登记)

结婚时，须在寝屋川市一站式服务窗口(サービスゲート)2 楼提交「婚姻届」。

● 外国人和日本人结婚的时候

外国人所需要具备的证件

① 本国大使馆或领事馆发行的婚姻要件具备证明书及其译文

② 护照

日本人所需要的证件

不需提交证件 (令和 6 年 3 月 1 日起，不需提交户籍誊本)

※在婚姻登记「婚姻届」上作为见证人，必须要有在日本国内有居住登记的成人(日本籍者年满 18 岁以上)的 2 名证人的签名。

●双方均为外国国籍但在日本结婚时

所需证件

- ①本国大使馆或领事馆发行的婚姻用件具备证明书及其译文
- ②护照

咨询处

- 本国的大使馆或领事馆
- 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼 市民服务部(户籍・住基负责部门) ☎072-825-2215

(3) 离婚

离婚时须在寝屋川市一站式服务窗口(サービスゲート)2楼提交「離婚届」。不同国籍的夫妇离婚时,遵照夫妇双方居住国家的法律来办理。比如:协议离婚(根据两方同意离婚)不承认的

国家的人和日本国籍的人的夫妇在日本居住的情况下,根据日本的法律,承认协议离婚。

※日本人在其他城市办理了住民登记的情况下,需要提交住民票。

咨询处

- 本国的大使馆或领事馆
- 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼 市民服务部(户籍・住基负责部门) ☎072-825-2215

(4) 家属或友人死亡时 (死亡登记)

从知道死亡之日起7天以内,须在寝屋川市一站式服务窗口(サービスゲート)2楼提交「死亡届」。

所需证件

- 死亡诊断书(是和死亡登记书同样格式的纸上印刷好了的)

●死亡者非日本国籍时

须将死亡者的在留卡或特别永住者证明书交还至寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼,并及时通知死亡者所属大使馆或领事馆。

咨询处 • 本国的大使馆或领事馆
 • 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2 楼 市民服务部(户籍・住基负责部门) ☎072-825-2215

(5) 婴儿出生后(出生登记)

婴儿出生后 14 天内(包括出生日)须在寝屋川市一站式服务窗口(サービスゲート)2 楼提交「出生届」。

所需证件

- (1) 出生证明书(是和出生登记表「出生届」同样格式纸上印刷好了的)
- (2) 母子健康手册(母子健康手帐)

咨询处 • 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2 楼 市民服务部(户籍・住基负责部门) ☎072-825-2215(有关户籍、出生证明书)
 • 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)7 楼 儿童部育儿支援课
 ☎072-800-7079 (有关母子健康手册)

(6) 登记注册印章

在日本签约购买土地和房屋、汽车等重要的合同时都需要特殊的印章叫「实印」。此「实印」是在市政府登记注册的印章。请前往寝屋川市一站式服务窗口(サービスゲート)2 楼办理登记注册手续。

※请注意 也有不能登记注册的印章。

咨询处 • 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2 楼 市民服务部(户籍・住基负责部门)☎072-813-1211(住基负责部门)

(7) 加入国民健康保险

办理了住民登记, 在日本的在留期间为 3 个月以上的相关人员 须加入国民健康保险。需携带下记所需材料及在留卡(无再留卡者护照)办理手续。

- ①如没有资格加入工作单位的员工健康保险者搬迁至寝屋川市
- ②如终止了工作单位的员工健康保险者(需要健康保险资格丧失证明书)

③如停止接受生活保护费了（需要生活保护停止决定通知书「保護廃止決定通知書」等）

④如孩子出生但不能加入员工健康保险等的抚养(需要父母的可以证明国民健康保险资格的材料(资格证明书或资格信息的通知书)・母子健康手册等)

※在留资格过期的人不能加入国民健康保险。(在留期限不满3个月,但根据在留资格也可以加入国民健康保险。)

※按照加入期间支付国民健康保险费。

咨询处 · 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼 市民服务部(国民健康保险负责部门) ☎050-1721-9283

(8)个人编号卡的申请

- 个人编号卡是对面服务及网上服务都可使用的确认本人的证件
- 外国籍居民可利用护照等附有脸部照片的能确认本人身份的证件进行申请
- 取得个人编号卡必须办理申请手续

咨询处 寝屋川市护照中心 市民服务部(户籍・住基负责部门)

☎072-801-1073

具体事项、请确认个人编号卡综合网页「マイナンバーカード総合サイト」。

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

3. 公共服务

支付公共费用可以通过银行或邮局自动转帐付款,非常方便。

也可以到24小时方便店去付款。

如果不按期付款,会增加附加费用,请注意。

(1) 自来水 (使用水量和水费的通知 将2个月发行1次) ⇨

申请开始使用或想停止使用时,
有关自来水费等请于以下部门联系。

ご使用水量のお知らせ	
いつもご利用いただきありがとうございます。	
お客様番号	お客様名
メーター番号	用途
回読日	今回読日
前回読示数(A)	m ³
今回読示数(B)	m ³
メーター読断の差増量(C)	m ³
ご使用水量(A)-(B)+(C)	m ³
ご使用年百分	請求予定金額
水道料金(10%)	円()
下水道料金(10%)	円()
水費合計金額	円()
下水道料	円()
総支払金額	円()
このお知らせで、集金することはありません。	
次回読日	
通信費	
口座振替済みのお知らせ	
ご使用年百分	ご使用水量
読日	m ³
請求日	円()
水道料金(10%)	円()
下水道料金(10%)	円()
水費合計金額	円()
下水道料	円()
総支払金額	円()
上記の通り水道料金を領収させていただきました。	
※水費の支払は必ず口座振替にお願いいたします。	
登録番号 寝屋川市上下水道局(水・通 兼)175800020001512	
寝屋川市上下水道局(下水道事業)176000020001511	
寝屋川市上下水道局 経営統括課	
寝屋川市本町15番1号 TEL 072-824-1177	
(電話番号に「0」は不要です)	

咨询处 上下水道局 3 楼 经营总务课 ☎072-824-1177

开始使用自来水时，停止使用自来水时，可在网上办理手续。

HP:https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/joge_suido/keieisoumu/suidou/index.html

(2) 垃圾处理

垃圾按种类区分，请将垃圾装入 45 公升以内的透明或半透明袋子内扔弃。种类必须分为①可燃垃圾、②不可燃垃圾、③干电池和打火机、④小型充电式電池・小型家電、⑤罐和玻璃瓶、⑥废塑料（塑料容器和包装）、塑料瓶、⑦废纸、旧衣类、⑧临时垃圾、⑨废弃电器电子产品回收处理管理条例对象产品、⑩荧光灯・喷雾罐、⑪电脑 等请遵守扔垃圾的规定，努力做到减少垃圾和资源垃圾的再回收。

- 根据居住的地方来决定垃圾的收集日期及收集地点(垃圾站)具体情况可向邻居请教。
- 将日常家庭生活中的可燃垃圾，放到透明或半透明的袋子里，于收集当日的上午 9 点前扔到指定地点。
- 垃圾的分类和收集日期，请确认寝屋川市清洁日历。

※清洁日历（クリーンカレンダー）是由英语、中文、韩文、葡萄牙语、西班牙语、越南语 6 种国家的语言制作的。

领取地点（市政厅本部 1 楼信息处、寝屋川市服务窗口(サービスゲート)1 楼接待处、护照中心 各市政办事处(包括堀沟服务窗口)、保健福祉中心 1 楼接待处、

清洁中心)

咨询处

• 一般家庭垃圾的收集 清洁中心内 2 楼 环境事业课 ☎072-820-7400

• 清洁日历 清洁中心内 6 楼 环境总务课 ☎072-824-0911

※ 周一~周五 8:30~17:00 (周六・日・节假日、年底年初 [12/31~1/3] 除外)

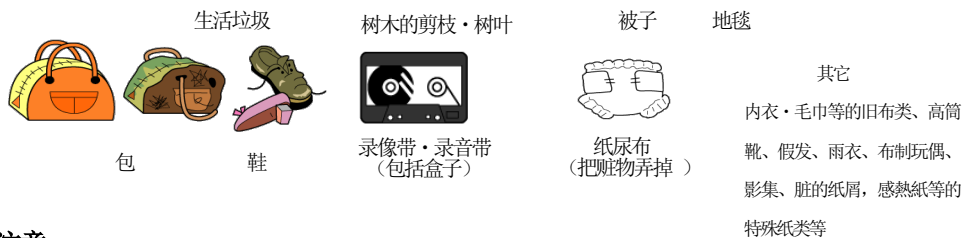
(3) 垃圾的分类及规定

①可燃垃圾（一个星期 2 次）

地点：垃圾站

可扔的垃圾：





※注意

- 生活垃圾请充分沥干水分、并将垃圾袋扎紧后扔弃。
- 树木垃圾及剪枝、一次扔弃量为45公升以内的垃圾袋2~3袋。
(超过规定重量时按⑧作临时垃圾扔弃。)
- 被褥类请装入袋内、或用绳子扎好后扔弃。
(3条以上按⑧作临时垃圾扔弃。)
- 被褥、树木的剪枝等、请尽可能在星期五扔弃。

②不燃垃圾 (一个月2次~3次) 每月的第1、3、5个的星期三

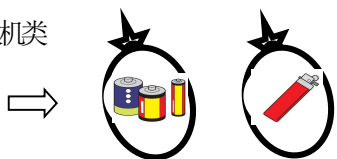
地点: 垃圾站

可扔的垃圾:



※注意

- 不可燃垃圾的扔弃重量请控制在45公升的垃圾袋2袋以内
(⑧临时垃圾)
- 破碎了的东西·杯子·刮胡刀·钉子等要用纸包上后写上日语「キケン」(危险)
(破碎东西)的字样后再扔。
- 破碎物品, 剃须刀、钉子、水银体温表、③电池, 打火机类、请分别装入不同透明袋后扔弃。



- 打印机油墨盒请扔弃到销售店设置的回收箱内。
- 下列物品、不属于不可燃垃圾、属⑧临时垃圾。
(1) 垃圾量在45公升的垃圾袋3袋以上时
(2) 橱柜家具类(分解·拆开也属临时垃圾)

- (3) 高 40 厘米×宽 100 厘米×深 40 厘米以上、重量超过 10 公斤时
- (4) 附有点火装置的火炉取暖器·家庭用加热器具等（因有起火的危险）
- (5) 搬家等后所产生的大量垃圾

③电池，打火机类

· 电池的种类不同抛弃方法也不相同。请按以下区分抛弃。

- (1) 干电池·硬币型电池⇒②不可燃垃圾
- (2) 钮扣型电池 ⇒请抛弃到销售店设置的回收箱内。
(②也可作不可燃垃圾抛弃)
- (3) 打火机类⇒②不可燃垃圾

※ 电池, 打火机类作为不可燃垃圾抛弃时, 必须装入不同的透明垃圾袋后抛弃。

④小型充电式电池·小型家电

· 请抛弃到市内公共设施等设置的回收箱内。
(小型充电式电池②也可作不可燃垃圾抛弃。)



- (1) 小型充电式电池 ⇒ 黄色的回收箱

· 镍、镍氢、锂离子电池。
(携带式充电宝、加热电子香烟
电池、电动自行车电池等也可回收。)

- (2) 小型家电 ⇒ 投入蓝色的回收箱

· 可投入 宽 31 厘米×高 15 厘米投入口的物品。
(例) 智能手机、笔记本电脑、数码相机、USB 存储器、
录像机、音乐播放器、游戏机等



【回收箱设置的场所】

市政厅本部、保健福祉中心、各市政办事处(除包括堀沟服务窗口，西部市政办事处以外)、护照中心、产业振兴中心、市民会馆、市民体育馆、儿童中心、育儿休闲娱乐馆、各交流中心(包括南部分馆)、希望馆(エスポール)、永旺购物中心四条囿(イオンモール四條囿)(只可投放小型家电·没有充电式电池)、保健所

⑤罐、瓶 (一个月 2 次、每月第 2、4 个的星期三)

地点：垃圾站

可扔的垃圾：



瓶



铝·铁



点心盒·罐头

等

※ 只限于饮料用、食品用的罐、瓶。

※注意

- 罐或瓶要稍微涮洗一下。
- 瓶盖要取下来。
- 能回收的瓶（酒、酱油、啤酒等瓶子）请拿到销售店回收再利用。
- 化妆品的瓶之类等的饮食饮料用的罐、瓶·杯子类·耐热玻璃、属②不可燃垃圾。

⑥废塑料（塑料制的容器包装）、塑料瓶（1周1次）

【A地区…每周星期四、B地区…每周星期一】

※ 所居住的地区属A·还是B、请确认清洁日历。

地点：垃圾站

可扔的垃圾：



※注意

- 废塑料和塑料瓶（要取下瓶子的包装和盖子）装进透明、半透明的塑料袋里后再扔。（废塑料和塑料瓶可装入同一袋子扔弃）
- 用纸做的杯面容器，缓冲材料属①可燃垃圾。请注意看清楚。
- 材料即使是塑料、玩具，水桶等之类的商品也属②不可燃垃圾。
- 简单地要把包装袋、容器等上面的脏东西冲洗一下，如洗不掉的包装袋、容器等可以和①可燃垃圾一起扔掉
- 扔塑料瓶的方法（必须要遵守）



⑦废纸、旧衣类（一周一次）【A地区…每周星期一、B地区…每周星期四】

※ 所居住的地区属A·还是B、请确认清洁日历。

地点：垃圾站

可扔的垃圾：



※废纸和旧衣类要分别装进透明袋里或用绳子扎紧。

※注意

- 搬家时会有大量的纸箱，请按⑧临时垃圾去扔。
- 以下物品、不属废纸·旧衣类、属①可燃垃圾。
有铝涂层过的纸、有味的纸、脏的纸等、旧衣类以外的布（内衣类、毛巾类）
- 废纸，旧衣，请尽可能在地区的资源集体回收时丢弃。

⑧临时垃圾（大型垃圾、搬家时的垃圾等均收费）

投放方法：★委托清洁中心来回收（预约制·要手续费）

★直接送到清洁中心（不需要预约·需要手续费）

扔的垃圾：



桌子



自行车



沙发



煤气炉灶



柜子



简易炉



取暖炉

等

※注意

- 下列物品属临时垃圾。

- (1) 垃圾量在 45 公升的垃圾袋 3 袋以上时。
- (2) 衣柜家具类（分解·拆开也属临时垃圾）
- (3) 高 40 厘米×宽 100 厘米×深 40 厘米以上、重量超过 10 公斤的大件垃圾
- (4) 附有点火装置的火炉取暖器·家庭用加热器具等（因有起火的风险）
- (5) 搬家等后所产生的大量垃圾

- 取暖器，火炉等的灯油，干电池，请务必将内装气体用完后丢弃。
- 电视机、空调 [包括室外机器]、洗衣机 [包括衣类烘干机]、冰箱、请参考⑨废弃电器电子产品回收处理管理条例对象制品的丢弃方法。
- 电脑，显示设备请参考⑩电脑的丢弃方法。

★收垃圾（预约制·收费）

电话预约时间 8:30~17:00（星期一至星期五）

- 周六、周日除外、节假日也办理。
- 需要本人在场。因不能进入房屋内回收、请将回收垃圾投放在家门口前。

咨询处 清洁中心内 环境事业课 2 楼 ☎072-820-7400

预约专用电话 ☎072-868-5374

★直接拿到清洁中心（不需要预约·收费）

受理时间 9:00~16:00（星期一至星期五）

- 周六、周日除外、节假日也办理。

- 受理时、请出示「在留卡·特别永住者证明书」或「健康保险证」、「居民身份证」、「驾驶证」。
- 原则上禁止积载重量超过 2t 的车辆进入。
- 不受理只有搬家公司工人等送至的垃圾。本人必须要带上可确认是本市居民身分的证件和搬家公司一同前往。

咨询处 清洁中心内 环境事业课 2 楼 ☎072-821-4039

⑨废弃电器电子产品回收处理管理条例对象制品

对象制品：



※ 注意

· 空调(包括室外机器)、电视机、冰箱、洗衣机(包括衣类烘干机)按照法律负有回收处理的义务。尽可能请销售店等来回收处理。

※如不请销售店等来回收处理时、请按以下步骤办理手续。

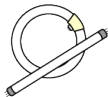
- 初次利用者、请在邮局购买回收处理券。
- 请选择以下①~③之中的一个方法进行处理。(①②需另支付手续费)
 - ① 委托清洁中心来家里回收。
(请利用预约专用电话☎072-868-5374 预约日期时间)
 - ② 自行搬运到清洁中心。
 - ③ 搬运到离家最近的回收指定地点。(※)可参考以下地点
(※) コフジ物流(株) (枚方市春日西町 3 丁目 45-1 [☎072-808-3611]) 等。

⑩荧光灯·喷雾罐(指定地点随时可以扔)

扔的地点：专用回收筐(在自治会集会所、公共设施等地方设有)

可扔的东西：

荧光灯



喷雾罐类



※注意

- 只限各家庭不要的荧光灯及喷雾罐。
- 各回收垃圾站不回收此类东西。
- 喷雾罐、盒式气罐(墨盒式)要尽可能全部使用完，不要装袋子，直接放入回收箱。
(※为了防止危险发生、罐不要开孔。即使罐内没有用尽、也请照样放入回收框内。)

- 荧光灯如果有破裂时请装进买灯时带的纸盒子里。

①电脑

电脑，显示设备、请按照以下的方法处理。

- 笔记本式电脑、请投入市内公共设施内设置的专用回收箱。
- 台式电脑，显示设备、请咨询所购买的销售店、或制造厂家。如自制品等制造厂家不明时，请咨询「一般社团法人电脑 3 R 推进协会」
(☎03-5282-7685 HP <http://www.pc3r.jp>)。



※打印机可作为「②不可燃垃圾」扔弃。

此外，打印机的油墨盒请扔弃到销售店内设置的回收箱内。

● 市不能回收处理的物品（由专门的企业或经销专卖店来回收）

- 台式电脑、钢琴、灭火器、汽车摩托车的蓄电池・零件等
- 危险物：稀料、燃料、废油、涂料、煤气罐、化学药品等
- 难处理废物：轮胎、泥土、铁制芯片、水沟盖子、马桶等
- 建筑废料：装修等出现的废材料（瓦片、榻榻米、水泥预制板等）
- 住家理疗用的针筒等（因为有感染的可能性、要咨询医疗机关）

4. 便利的生活信息

(1) 在居住地区的生活

要顺利地在日本生活,重要的是要尽快熟悉日本的风俗和习惯。

如有不明白的事、可请教邻居,咨询寝屋川市国际交流协会等。

此外、所居住的地区、都有叫「自治会」的居民组织、作为地区的一个成员请尽可能参加活动。

如第一页所记载,日本是地震多发国家,和近邻居民的交流,在灾害发生时能起到保护自己以及家属生命的作用。

自治会(要交纳会费)的主要活动内容如下

- 地区的清扫、防犯·防灾的致力、居民之间互相帮助,举办地区的活动等。
- 传阅可以了解市政,地区信息的传单「チラシ」等。

咨询处

市政厅本部 1 楼 市民活动振兴室 ☎072-825-2120

NPO 法人寝屋川市国际交流协会 ☎072-811-5935

HP: <http://www.niefa.or.jp>

5. 医疗保险与健康

(1) 医疗保险制度

·即使是外国人,在日本居住3个月以上者也必须要加入公共医疗保险。
不过,与日本签署社会保障协定的国家,并已取得此国家发行的医疗保险适用证明书的人,不需要加入日本的医疗保险。

※与日本有无签署协定,请自行确认。

- 有「员工保险、(社会保险等公司的健康保险)的国民健康保险。
- 加入保险后可领取「资格证明书」及「资格信息的通知(已登录个人编号卡保险证者)」。

个人编号保险证…已登记过健康保险信息的个人编号卡

·在医疗机构等受诊时出示个人编号保险证或资格证明书,只需支付20%或30%医疗费。(加入后期高龄医疗制度的75岁以上的人,依照收入所得支付10%,20%或30%的医疗费)。

员工保险(社会保险等工作单位的健康保险)

在日本就职者以及家属,按照条件可加入就职者公司的医疗保险。申请手续以及保险费的支付等均在其工作单位进行。

※原则上在日本无法使用国外的医疗保险。

咨询处 ①各自的工作单位

②枚方年金事务所 ☎072-846-5011

(1) 国民健康保险

在日本居住3个月以上,而且在工作单位无法加入社会保险的人必须要加入国民健康保险。

●办理手续地点

- 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼 市民服务部(国民健康保险负责部门)

☎050-1721-9283

申请条件

- 已经办理住民登录手续的
- 已决定要在日本居住生活3个月以上的
- 没加入员工保险等

※具体事项请参照「2.法律上的手续 (7)国民健康保险的加入」

●保险费的支付

保险费每年根据前年的收入来计算，决定一年的保险费。

每年的保险费分 10 次支付，从 6 月开始到第二年的 3 月需要每月支付。

支付方法

通过银行或邮局，寝屋川市服务窗口(サービスゲート)，各市政办事处(包括堀沟服务窗口)账户转账。

请携带缴纳单、直接在银行或邮局、寝屋川市服务窗口(サービスゲート)・各市政办事处(包括堀沟服务窗口)、便利店支付。

可利用LINE Pay、信用卡支付。

咨询处 只提供电话服务:市政厅本部 1 楼

市民服务部(收缴・缴纳负责部门)☎072-813-1189

服务窗口: 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)4 楼 市民服务部(收缴・缴纳负责部门)

●「资格证明书」及「个人编号保险证」

- ・资格证明书每人各发行 1 张。
- ・去医疗机关等时、请务必携带好「资格证明书」或「个人编号保险证」
- ・「资格证明书」及「个人编号保险证」在寝屋川市以外的医疗机关等也可使用、如去旅行时也请携带好。(但是在国外不能使用)

※ 注意事项

- ・保险证在法律上是禁止转借和买卖的,如违反则会被依法惩罚。
- ・搬家时,应到搬迁所地的市政府办理手续。
- ・过期的资格证明书不可使用。办理新资格证明书交付手续后,会寄到本人之处。

(个人编号卡过期的话, 请前往寝屋川市护照中心个人编号卡负责部门办理手续)

- ・加入工作单位等的健康保险、及搬迁到寝屋川市以外(或出国)时、请将资格证明书撕毁或交还给国民健康保险负责部门。

※国民健康保险不适用于下列情况

- ・正常的妊娠、分娩、整容、健康检查、预防接种、齿列矫正等

- 故意致伤、因打架或其他违法行为而受伤时

※没携带「资格证明书」及「个人编号保险证」去了医疗机关时

- 请按医疗费金额支付所有医疗费、并领取发票、诊疗报酬证明单。之后、在市政厅办理退款手续。经审查后、可领取到医疗费费的70%或80%的退款。
- 在国外的医院接受治疗时,有一部分的医疗费会能退还给本人, 欲知详情, 请咨询相关部门。

※如医疗费自己负担金额超过自己负担限度金额时可通过申请利用支付制度

- 如医疗费超过自己负担限度金额时、可作为「高额疗养费」退还超过的全部费用。去医疗机关后的3个多月以后、市政厅会给符合标准的户主邮寄「高额医疗费的通知书」、请按照这个通知书办理手续。
- 申请时会需要在医疗机关等领取到的发票、请保管好发票。

咨询处 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2楼 市民服务部(国民健康保险负责部门) ☎050-1721-9283

(2) 生病或受伤时

●医院、诊疗所

- 门诊时间一般为平常日的上午和傍晚, 星期日以及节假日休息。
- 遇到紧急情况时可叫救护车。(☎119)
- 医生开药时一般没有中文说明书, 所以一定要问清楚服药方法。
- 节假日和门诊时间以外, 请利用节假日救急诊疗所。

●休息日的急诊

市立保健福祉中心诊疗所 ☎072-828-3931

门诊日: 星期日、休息日、年末年初(12/30から1/4)

门诊时间: 9:30~11:30 12:30~16:30 17:30~20:30 (只限小儿科)

门诊科: 内科、小儿科、牙科

地址: 寝屋川市池田西町28-22 (市立保健福祉中心1楼)

●夜间急救中心

枚方市医师会馆1楼

☎072-840-7555

门诊日： 无休

门诊时间： 20:30～第二天的 6:30

门诊科： 小儿科（初中 3 年级以下）

地址： 枚方市禁野本町 2-14-16



●有关 AED 的知识

AED 是取下 Automated External Defibrillator 字头来表示的。翻译成日语是自動体外式除細動器。

对突然发生痉挛（心室颤动）心脏病发作，通过电击，可以让心脏恢复到正常状态的小型装置。

打开电源，按照声音指示（限日语）进行操作，任何人都可以使用。（是否需要电击由 AED 判断。）

寝屋川市按照协定在车站等公共场所、及与市内便利店协定设置了 AED。

咨询处 市政厅本部 3 楼 防灾课 ☎072-825-2194

(3) 体检等

可以在保险福祉中心接受成人健康检查或团体体检等。定期进行健康检查可以预防疾病，同时也可尽早发现、尽早治疗疾病。

有关详细情况、具体日期等信息掲載在「寝屋川市広報」上。

也可咨询下列的市健康增进科。

咨询处 保健福祉中心内 促进健康推进课 ☎072-812-2002

6. 生育

(1) 怀孕之后

· 怀孕之后请提交「妊娠の届出」。领取市政府发行的母子健康手册。须通过事先预约与保健师，助产士进行面谈。可进入下记网址进行预约并事先填写「妊娠の届出」。

HP:

https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kodomo/kosodatesienka/bosi_kenkou/ninpukensinkyousitu/1459123794311.html

- 申请地址: 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)7楼 育儿支援课
- 怀孕期间、可在有妇产科的诊疗所，医院接受孕妇健康检查。

育儿支援课提供、保健所、助产师等的免费健康相談。

咨询处 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)7楼

育儿支援课 (母子保健负责部门)

☎072-800-7079

(2) 母子健康手册

- 母子健康手册是为了确保母亲和婴儿健康的手册。它是记录有关妊娠、婴儿出生、育儿等母子健康状态的手册。
- 去医疗机构检查或保健所进行健康检查时，还有预防接种时必须携带此手册。。



(3) 婴儿出生后

- 在医院领取出生证明书。
- 携带「出生证明书」前往寝屋川市服务窗口(サービスゲート)2 楼的户籍负责部门、提交「出生届」。
- 如果父母双方或其中任何一方是外国人时, 要向本国大使馆或领事馆办理婴儿的出生登记。
- 婴儿需要定期做健康检查。

在寝屋川市服务窗口(サービスゲート)和医疗机构可以接受健康检查和打预防针。

●分娩补助

加入医疗保险者可以在分娩时领取补助费。怀孕 85 天以上如发生流产、死胎时也可以领取。

此外, 预产期及分娩后 被保险人产前产后期间所需的相关保险费用可得到减免。

详细情况、请咨询所加入的保险部门。

(4) 孩子的医疗费补助制度

在寝屋川市有登记的居民、从出生到高中生(到满 18 岁生日之后的最初的 3 月 31 日)的孩子有保险医疗份的医疗费部分补助制度。但未加入医疗保险者就无法享受此制度。

所需证件

能确认孩子的健康保险资格信息的证件(健康保险证, 资格确认书, 资格信息的通知书等)

课税(所得)证明书(申请年的 1 月 2 日以后搬迁到寝屋川市、有到满 6 岁生日之后最初的 3 月 31 日孩子时)

申请处 寝屋川市服务窗口(サービスゲート) 市民服务部 (医疗补助负责部门)

☎072-800-7108

(5) 有关婴幼儿的健康检查

- 1 个月婴儿体检

- 携带母子健康手帐册的问诊单，前往实施的医疗机构(府内)检查。
- 婴儿后期体检
 - 携带4个月婴儿体检时收到的问诊单，前往指定的医疗机构(府内)检查。
- 4个月婴儿体检，1岁6个月儿童体检，母子牙齿教室(2岁7个月儿童齿科检查)，3岁6个月儿童体检
- 检查日期时间会提前大约1个月个别邮寄通知信。
- 如没有收到通知信及身体不适等当天不能去检查时，请联系告知。

咨询窗口 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)7楼 儿童部 育儿支援课


072-800-7079 (母子保健负责部门)

(6) 儿童补贴、帮助单亲家庭的制度

(1) 儿童补贴 (2025年9月现在)

在日本和 至高中毕业(18岁的年度末)的孩子一起生活的家长可以领取儿童补贴。

咨询窗口 寝屋川市服务窗口(サービスゲート) 儿童保护课

072-800-7051

(2) 对单亲家庭的医疗费补助制度

可以得到保险医疗的医疗费的一部分补助。但，没加入健康保险者不能享受此制度(单亲家庭医疗费补助)

咨询窗口 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)市民服务部 医疗补助负责部门

072-800-7108

(3) 可以得到儿童抚养津贴。

(4) 单亲家庭所有的生活及苦恼的咨询。

咨询窗口 寝屋川市服务窗口(サービスゲート)4楼 儿童保护课

072-800-7051

(7) 想让孩子入托时(托儿所等)

(1) 保育设施(托儿所·认定儿童园·事业单位承办的托儿所)

是代替因工作等无法在家带孩子的家长 照顾孩子的设施。

- ・利用条件：月工作 64 小时以上、怀孕・生孩子、疾病・受伤・残疾、同住亲属的护理・看护、受灾修复、持续性的求职活动、上学等
- ・保育年龄：原则上是从产休结束到就学前儿童
- ・托儿费用：按照儿童所在家庭的家长（父亲和母亲）缴纳的市町村住民税金额来决定。同一世代的二胎以后的儿童的托儿费用为 0 日元。
- ・申请方法：通过电子表格申请
- ・申请所需材料：需要托儿的理由证明材料

咨询窗口 寝屋川市服务窗口(サービスゲート) 保育课 ☎072-800-7087

(2) 留守家庭児童会

是在各小学内设置的，为因工作等理由家长白天不在家的上小学的儿童提供的，以健康培养为目的，在放学后及长假期间等可适当的玩乐与生活的场所。

- ・利用时须要申请。(要付费)

咨询处 市政厅本部东馆 1 楼 寝屋川市教育委员会 社会教育推进课
☎072-813-0075

(8) 育儿支援

(1) 亲子交流娱乐场所

是儿童和家长玩乐的场所、可以进行家长之间的交流以外、还可通过讲座，演讲等交换信息、相谈有关育儿的设施。

对象:寝屋川市居民 0 从岁到就学前儿童及家长

利用时间: 10:00~16:00

休息日 : 第 2 个星期天、12 月 29 日~ 1 月 3 日

咨询处 亲子交流娱乐场所 ☎ 072-811-3003

※自令和 8 年 4 月起地点移至「こども図書館+plus」。

(2) 本市助产士新生儿访问

为孕妇及出生后 4 个月内的婴儿 助产士等将去家访，进行育儿方面的咨询、提供建议（母 奶喂养、婴儿的发育、产后的身体状况等）。

申请方法、可扫入母子健康手账副本上的二维码申请、也可直接拨打电话申请。

HP:

https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kodomo/kosodatesie

咨询处 寝屋川市サービスゲート7階 育儿支援课 ☎072-800-7079

(3) 你好！宝宝访问（※正在进行新生儿访问等的家庭除外）

对出生四个月以内的婴儿的所有家庭 保健师等都会去家庭访问，并进行育儿相谈及提供育儿建议，颁发支援育儿的杂志「育儿导航」。

对这样的家庭事先会寄去明信片通知（不需要申请）。访问中如有不在家的时候，会多次进行访问。

※访问人员是经过培训、佩带有身份证等进行访问。

※门口没有名字牌的家庭将无法寄送情报杂志，所以请事先挂出名字牌。

咨询处 寝屋川市サービスゲート7階 育儿支援课 ☎072-800-7079

HP：http://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kodomo/kosodatesienka/kosodatesien/kosodate_navi/1379573821323.html

(4) 育儿中的烦恼

①儿童咨询

育儿、教育孩子、不正当行为发生、伤害等咨询

咨询处 大阪中央儿童家庭中心 ☎072-828-0161

HP：<https://www.pref.osaka.lg.jp/soshikikarasagasu/kodomokatei/index.html>

②儿童咨询

对不到18岁的孩子的有关问题及烦恼的咨询

咨询处 寝屋川市サービスゲート4階 儿童保护课 儿童相谈

☎072-800-7065

③有关霸凌问题

寝屋川市开设了以市立中小学的儿童・学生以及家长为对象的有关霸凌问题的相谈窗口。

利用方法：可利用下记的欺负问题专用免费电话，或写电子邮件，也可利用市公式程序APP。此外，如您的孩子在市立中小学上学，也可利用邮寄每月所发的霸凌问题通报促进传单的方法。

咨询联系方式 市政府本厅3階 监察课 ☎0120-783-066（欺负问题相谈免费电话）
电子邮箱：kansatsu@city.neyagawa.osaka.jp

④儿童的人权 110

受欺负「いじめ」、受到体罚「体罰」、孩子拒绝上学「不登校」、有不正当行为发生「非行」等方面的咨询

咨询处

- ・ 法务省 免费电话 ☎0120-007-110
- ・ 从 IP 电话请往大阪法务局拨打 ☎06-6942-1183

(9) 育儿休闲娱乐館 RELATTO

通过「玩乐」、「交流」、「相谈」、以入学前儿童和他们的家长、孕妇为对象的育儿支援活动点。

●可以利用

(1) 儿童・欢笑・乐园

入学前儿童和他们的家长能玩乐的地方。从海洋球池等的大型器材到捉迷藏、大家可以尽情享受多彩的娱乐活动。

(2) 临时托儿服务

寝屋川市在住的从3个月到入学前儿童能以1小时为单位利用托儿服务。可以通过市的公式应用软件APP「もっと寝屋川」预约。

(3) 家庭・支援・中心

是帮助牵线介绍，希望得到育儿帮助的市内在住的有0岁~12岁儿童的家长和、愿意帮助育儿的市内・近邻市的人、在地区之中能支援育儿的会员制互助网。

(4) 讲座

可以利用临时托儿服务的放松讲座、和孩子一起参加的讲座。目的是通过参加季节性浓郁的活动、以得到育儿中的放松。

●利用方法

- (1) 儿童・欢笑・乐园：会员登记后可利用。（要利用费）
- (2) 临时托儿服务：面谈（登记）后、通过市的公式软件APP・电话预约利用。（需要利用费）

※自令和8年4月起移至「こども図書館+plus」。

(3) 家庭・支援・中心：会员登记后可利用。

(4) 讲座：需要事先报名参加

咨询处 寝屋川市立育儿休闲娱乐馆 ☎072-800-3862

(10) 儿童图书馆+plus

儿童图书馆+plus

是以提供引发儿童好奇心的空间、推进儿童看书活动并充实育儿支援为目的的设施。

●可以利用的

- (1) 为儿童及育儿可利用的图书阅读
- (2) 提供儿童的学习场所
- (3) 提供儿童（小学就学前的儿童）的游乐场所
- (4) 临时托儿
- (5) 有关育儿信息交换及家长之间的交流

咨询窗口 寝屋川市サービスゲート4階 育儿支援课

7. 学校、教育

(1) 幼儿园

(1) 市立幼儿园（2025年4月为止）

寝屋川市共设有2所幼儿园。4岁和5岁的孩子可上市立幼儿园。

咨询处 市政厅本部东馆2楼 市政府教育委员会 学务科 ☎072-813-0072

(2) 私立幼儿园（2025年4月为止）

寝屋川市共设有4所私立幼儿园。3岁到5岁的孩子可上私立幼儿园。

咨询处 (社)大阪府私立幼儿园联盟 ☎06-6351-5574

HP: <http://www.kinder-osaka.or.jp/>

(2) 小学和中学

- 每学年是从4月1日开始，到第二年的3月31日结束。大体上一个学年分为3个学期
- 小学和中学的教科书是免费的。
- 小学和中学供应午餐，但小学需要交伙食费，中学免费。
- 有关学校费用支付有困难的学生，可以享受补助（就学援助制度），具体情况可以向学校的老师咨询。

咨询处 市政厅本部东馆 市政府 教育委员会
教育政策总务课、学务课、教育指导课2楼 设施午餐课1楼
☎072-824-1181

HP:https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kyoikuiinkaijinukyoku/index.html

(3) 外国人子女要去上日本学校

虽然日本法律规定小学和中学为义务教育，但是对于外国人来说不存在这样的义务。但是，想进日本学校只要办理有关手续，谁都可以进日本学校上学。

●外国人入日本学校时的有关手续

- 在市政府办理居民登记（住民登録）时，要说明想让孩子在日本上学，然后领取就学申请书。
- 孩子将要去的小学或中学的校名及地址会告诉家长。
- 把转入学通知书递交给学校负责人。

咨询处 市政厅本部东馆 市政府 教育委员会 学务课
☎072-813-0072

●孩子不会日语时

不会日语的儿童·学生、以达到自立为目的、帮助学生的课堂学习及学校生活的顺利进行，可以得到翻译的支援。

咨询处 市政厅本部东馆 市政府 教育委员会 教育指导课
☎072-813-007

(4) 寝屋川学校活动场所

· 放学后等的平日、可以和公园同样利用学校的操场。

对象：在小学上学的一年级至六年级的学生

咨询窗口 市政厅本部东馆 市政府 教育委员会 社会教育推进课

☎072-813-0075

HP:

https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kyoikuiinkaijimukyoku/

syakaikyousuisuishinka/seisyounenkyouiku/24524.html

8. 交通

(1) 自行车

自行车要停放在规定的场所。

把自行车放置在路上或人行道上会给很多人带来不便。

自行车和汽车摩托车一样当违反交通规则时会被判刑或者被罚款。

●骑自行车时

请务必遵守下列交通规则。

不遵守交通规则而造成交通事故时，自行车也会受到严重惩罚。

- 骑车时要在道路的左侧。
- 在「步行者専用道路」上要推着自行车通行。
- 在有「自転車通行可」标志的人行道上，缓慢地靠近机动车道侧骑车通行。
- 在妨碍步行者通行时、要暂停一下。
- 骑车带人是违反交通规则的。

※自行车上装有幼儿专座可骑车带未满6岁的儿童一名，法律规定16岁以上。

- 夜间骑车必须要开前面的灯。
- 酒后骑车也是违反交通规则的。

·打着伞或打着电话骑车都是违反交通规则的。

●自行车的交通违返通告制度

·自令和8年4月1日起，对闯红灯，不遵守停车规则，靠右侧通行及打伞·打电话·看手机骑车等恶劣危险违反行为将实行「蓝色罚单」制度。

●自行车防犯登记

骑自行车时规定必须要办理自行车防犯登记「自転車防犯登録」。

当被盗时找回来的可能性会很大，另外当遇到警察询问时，通过查登记马上就能了解情况，减少不必要的麻烦。

登记时在购买店交600日元并在登记卡上填写住所、姓名等。朋友转让的自行车也可以再次办理登记。

●自行车将被撤去

在寝屋川市车站的周围是停放自行车等的禁止区域。

在这些区域停放自行车·摩托车将会马上被撤去。

●自行车的保管

被撤去的自行车等将在自行车站保管。

保管期间不来领取的自行车将由市政府来处理。

从犯法登记或车牌上查出车主时将会寄明信片通知车主。

●退还领取自行车须知

领取地点：自転車の駅保管場所

☎072-824-5165

(寝屋川市太秦高塚町7番1号)

领取时间：星期一～星期五 第2个、第4个的星期六、第1个、第3个的星期日

9:00～17:00 (节假日、12月29日到1月3日除外)

撤去费用：自行车 2,500 円

电动自行车 4,000 円

摩托车 5,000 円

所需证件 ①身份证 (驾驶执照·保险证·学生证等证件)

②自行车钥匙

③印章

② 通知明信片「返還通知はがき」(有的人)

(2)合乘车业务

至今为止，只需拨打电话就可免费利用的，接送可利用地区内的目的地（超市，医院等）的「寝屋川合乘小巴士业务」，通过实际验证，在有效利用出租车的同时，扩大运行对象区域，可移动至地区外的指定设施。

- 可利用者：高龄群体（70 岁以上）、怀孕者、身体残疾者等
- 可利用地区：成田地区、仁和寺地区、河北地区
- 运行日：只限平日。

周六，周日、节假日、年底年初(12月29日~1月3日)休息。

- 运行时间：9:00~17:00
- 接受预约时间：8:45~17:00

※只限运行日接受预约

※不接受时间外的预约

- 利用者证：利用时，须持有利用者证。

※有关申请，请向合乘车业务部门提交利用者证申请表办理手续。

- 利用费用：地区内 免费

地区外 要付费（1 人 300 日元）※只限市指定区域

※超出利用所限次数时，地区内及地区外统一 1 人支付 500 日元都可利用。

利用方法：① 请电话联系出租汽车公司 并转告「我要利用寝屋川市合乘出租车」
(联系方法)

日本出租车 072-827-5151

第一交通 072-844-0202

②告诉对方地址，姓名，利用人数，目的地

③出租车到达，乘车

询问处 市政厅本部 3 楼 交通政策课 ☎072-813-1207

(3)寝屋川巴士

因 至令和 6 年 3 月 31 日，京阪巴士取消了路线巴士之内的 3 条线路，由此，市政府为确保市民的出行交通，自 4 月 1 日起 定时定路线运行寝屋川巴士。

⑤ 乘车证明（原件）【只限寝屋川巴士利用者】

● 申请表的提交地点

① 交通政策课（市役所本部 3 楼） ※也可邮寄至交通政策课

② 各城市服务窗口（包括堀沟服务窗口）

③ 寝屋川市服务窗口 1 楼综合相谈窗口

咨询处 市役所本部 3 楼 交通政策课

☎072-813-1207

9. 纳税、保险

(1) 纳税

外国人也和日本人一样必须承担纳税义务。税金包括所得税、住民税、消费税、汽车税（持车者）、固定资产税（房屋或土地等的房地产）。

● 有关所得税

是指对个人收入所征收的税金。每月领取工资的人由单位发给的工资中扣除。

- 中途退职者，退职时要领取退职之前的源泉征收票。
- 支付了高额医疗费或因自然灾害等原因增加了额外的支出等情况下，可以通过申报得到所得税的退还。
- 何谓年末调整？（有固定工资收入者）

指有固定工资收入的个人，其所得税从本人的工资中自动扣除。年末调整是在每年年底进行统计和审计，实行多退少补制度。其手续在公司等办理。

● 有关住民税

根据本人前年度的所得计算的地方税。向每年 1 月 1 日时个人居住地的市(区)支付。辞职退休后的第二年，因有可能要缴纳税金，如回国时要向市政厅提交纳税管理人的呈报书。

● 有关消费税

购物或接受服务时，须缴纳的税

询问处

寝屋川市服务窗口（サービスゲート）4 楼

市民服务部（税制・市民税负责部门） ☎072-813-1114

寝屋川市服务窗口（サービスゲート）4楼

市民服务部（固定資産税负责部门） ☎072-813-1132

（2）保险

●介護保険

满65岁以上或在40至64周岁之间加入医疗保险的，如果达到一定条件者，在需要看护时可以享受看护服务。

询问处 池の里市民交流中心内 高龄护理室 ☎072-838-0518

10. 遇到困难时能咨询的地方・日语教室

（1）有关一般生活问题

●「为外国人的生活的咨询窗口」

各种行政手续或有关生活方面的咨询，介绍专门机构。

时间：每周二・周六 13:00~17:00

地点：寝屋川市秦町41-1 寝屋川市立市民会館1階

NPO法人寝屋川市国際交流協会事務局 ☎072-811-5935

※日语、英语（其他语言也可咨询）

HP:

https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/shiminkatsudou/shiminkatsudou/tosi_kouryu/tabunka_kyousei/1378369143831.html

HP: <https://www.niefa.or.jp/foreigners.htm>

（2）日语教室

●日语读写班

对象：原则上为15岁以上（高中生、大学生除外）

时间：每周三 ①14:00~16:00 ②18:45~20:45

地点：寝屋川市立エスポール

询问处 市政厅本部东馆1楼 寝屋川市教育委员会 社会教育推进课
☎072-813-0076

●NIEFA 日语教室

NPO 法人寝屋川市国际交流协会为外国人开设了日语教室。

对象： 为15岁以上

时间： 每周星期二 13:30~15:00 19:00~20:30

地点： 寝屋川市立市民会馆

询问处 NPO 法人寝屋川市国际交流协会 ☎072-811-5935
HP: <https://www.niefa.or.jp/foreigners.htm>

●可以上网，也可以利用收音机广播 学习日语的会话，语法等。

•NHK WORLD 容易理解的日语

(英语、汉语、韩国·朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、法语、印地语、阿拉伯语、孟加拉语、俄语、波斯语、乌尔都语、缅甸语、斯瓦西里语，土耳其语，乌克兰语)

HP:<https://www.nhk.or.jp/lesson/> (制作：NHK WORLD)

•NHK Radio Podcast 容易理解的日语

HP: https://www.nhk.or.jp/podcasts/lang_lesson.html

•文化厅为了「外国居民」制作的日语学习网站

融会贯通 日语生活

HP: <https://tsunagaru.jp.mext.go.jp>

11. 生活小贴士网站等

(1) 大阪生活必携 (10 国语言)

(公財)大阪府国际交流财团发行的，网罗了生活·居住·医疗·教育·劳动·税金·婚姻·紧急措施等内容，面向居住在大阪府的外国人的生活指南。

HP: <https://ofix.or.jp/2024/06/03/living-guide-released/>

(2) 大阪防灾 APP

「大阪防灾 APP」是在灾害发生时，能得到避难场所的开设信息，并通过手机的推送通知得到防灾信息，也能确认到气象状况及台风预报圈的气象雷达，还能确认到前往避难场所的路线及水害风险区域的防灾地图，并具备蜂鸣器及手机手电筒等功能的多语种（英语·中文·韩语）服务的 APP。

APP

App Store (iOS) : <https://apps.apple.com/us/app/id1092387835>

Google play (Android):

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ne.goo.bousai.osakaapp>

市内公共设施等一览表

◆市政本厅・各市政办事处

名称	所在地	电话
市政本厅	本町1番1号	824-1181
教育委员会	本町1番1号	824-1181
市政服务窗口	早子町12番16号	824-1181
香里园城市服务站	香里南之町14番9号	832-4131
萱岛市政办事处	萱島本町19番1号	823-6962
堀沟服务窗口	堀沟三丁目10番20号	811-5571
西部市政办事处	池田西町24番5号	838-0324
东部市政办事处	打上宮前町3番1号	822-3380
寝屋川市护照中心	早子町16番11—101号	801-1071

◆文化・交流・体育

名称	所在地	电话
ALUKASI大厅	早子町12番21号	821-1240
男女共同参加企划推进中心 (FULA TO 寝屋川)	東大和町2番14号 (产业振兴中心5楼)	800-5789
市民活动中心	秦町41番1号	812-1116
FUREAIPULAZA香里	香里南之町19番17号	835-3335
市民会馆	秦町41番1号	823-1221
EAPOA—LU会馆	錦町21番3号	828-4141
埋藏文化财产资料馆	打上宮前町3番1号	822-3381
中央图书馆	早子町23-1-401	800-3711
东图书馆	秦町41番1号	823-0661
学习馆	明和一丁目13番23号	822-3311
池里市民交流中心	池田西町24番5号	838-0188
市民体育馆	下木田町16番16号	824-5858
野外活动中心	四條畷市下田原2237番地	0743-78-1910
西北社区中心	松屋町20番30号	833-0120
南社区中心	下木田町16番50号	821-0301
南社区中心分馆	堀沟三丁目16番6号	824-3600
东北社区中心	成田町3番3号	832-3791
西社区中心	葛原二丁目7番1号	838-1524
西南社区中心	上神田一丁目30番1号	838-2322
东社区中心	高宮新町32番2号	820-2281
自行车车站	太秦高塚町7番1号	824-2250
SIMAILU	池田西町24番5号 (池里市民交流中心2楼)	838-0195
望之丘BULANGQI (望之丘地区交流场所)	打上高塚町4番1号 (市立望之丘小学·中学1楼)	823-2233

◆ 育児

名称	所在地	电话
育児休闲娱乐馆(RELATTO・リラット)	錦町 8 番13号	800-3862
家庭支援中心	錦町 8 番13号 (育児休闲娱乐馆2楼)	839-8817
亲子娱乐交流场所	初町19番1号※令和8年4月移至「儿童图书馆 + plus」	811-3003
儿童图书馆 + plus	早子町23番2号 (ADOBANNSU (アドバンス) 寝屋2号馆3楼) ※预定在令和8年4月开馆	—
■ 保育所		
SAKULA保育所	对馬江西町15番16号	829-0540
TANGPOPO保育所	打上南町2番1号	823-2433
SAZIKI保育所	三井が (GA)丘四丁目10番1号	823-7141
SAZANGKA保育所	寿町15番6号	834-1555
■ 认定儿童园		
MABULU儿童园 星的学舎	长荣寺町22番13号	828-9111
MABULU儿童园 月的学舎	下木田町16番53号	823-1367
■ 【私立】 幼儿园		
丰野保育园	丰野町 2 番36号	821-2150
寝屋川东保育园	秦町34番11号	821-0533
常盘学园保育所	小路南町16番13号	824-5055
国松保育园	国松町39番 3 号	821-6123
明德保育园	明德二丁目11番18号	822-0841
打上保育园	梅が (GA)丘一丁目 5 番35号	821-1129

KO KO保育园	中木田町13番 5号	820-3939
AYAME保育园	萱島南町12番 3号	822-1318
KAEDE保育园	中神田町 2番 2号	829-8218
NADEXIKO保育园	美井元町28番 3号	832-3777
大阪圣母保育园	東香里園町 9番 6号	802-5610
■ 认定儿童园		
EILU儿童院	池田一丁目20番15号	828-5733
本町儿童园	本町13番 3号	823-1212
太阳保育园	高柳四丁目 6番23号	827-1291
KINMOKUSE保育园	木屋町 6番 3号	833-1717
AKAXIYA保育园	石津南町13番10号	827-2324
第3KINMOKUSE保育园	河北西町18番 1号	822-0707
寝屋川寝屋の森儿童园	寝屋一丁目19番10号	822-0045

第2 AKAXIYA保育园	打上宮前町 6 番26号	825-1922
香里幼稚园	東香里園町31番 3 号	832-5241
池田保育园	池田本町 4 番10号	827-3456
櫻木保育园	桜木町 6 番11号	829-5921
寢屋川成美的森儿童园	錦町21番 6 号	827-1330
旭学园第二幼稚园	黒原旭町 5 番 5 号	826-2485
YAMANAMI幼稚园	梅が ^ろ (GA)丘一丁目 5 番 1 号	821-0864
仁和寺保育园	仁和寺本町六丁目 7 番 2 号	827-8060
神田保育园	上神田一丁目26番27号	838-0234
ELUMIN儿童园	黒原橘町14番23号	838-0415
石津保育园	石津東町20番20号	829-0800
TAQIBANA儿童院	木田町 2 番 8 号	821-0126
HIMAWALI儿童院	松屋町12番10号	831-4764
HINAGIKU保育园	木田元宮一丁目13番12号	824-3886

KOMADOLI儿童园	仁和寺本町三丁目12番20号	838-1515
XILAYULI儿童园	堀沟北町25番1号	822-3935
SIZILAN保育园	高柳五丁目28番1号	827-5544
第2寝屋川NAKAYUXI保育园	长荣寺町6番18号 (夜间)	829-0948
寝屋川NAKAYUXI保育园	长荣寺町6番18号	829-0948
三井中央幼儿园	三井之丘二丁目5番3号	823-6300
寝屋川MEIGUMI园	绿町13番20号	833-6300
YULIKAGO儿童园	点野四丁目1番32号	833-0020
太秦幼儿园	高宫ASAHI (あさひ) 丘2番2号	822-2280
■ 待机儿童保育设施		
KINMOKUSE保育园分园 结	成田西町15番12号	831-3030
■事业所内保育事业所		
OHISAMA保育园	宇谷町 1 番36号	824-1005
千成YAKULUTO ZIBAME 儿童保育园	木田町29番62号	803-8963

■幼稚園		
北幼稚園	寿町57番3号	831-4875
中央幼稚園	初町19番1号	822-7270
南幼稚園	下木田町6番1号	822-7425
启明幼稚園	高柳六丁目18番1号	828-9789
【私立】		
成田幼稚園	成田町10番8号	833-2028
寝屋川幼稚園	大利町32番33号	829-4152
惠爱幼稚園	田井町24番5号	831-1308
太秦幼稚園	高宮あさひ (ASAHI) 丘2番2号	822-2280
三井中央幼稚園	三井が (GA)丘二丁目5番3号	823-6300

◆健康・福祉

名称	所在地	电话
健康福祉中心	池田西町28番22号	838-1631
福祉事务所 (保健福祉中心)	〃	824-1181
福祉事务所 (池里市民交流中心)	池田西町24番5号	
保健所SIGOYAKA事务所	池田西町28番22号	812-2361
中央高齢者福祉中心	成田町3番6号	832-0050
东高齢者福祉中心	明和一丁目1番30号	822-3961
太秦高齢者福祉中心	太秦元町14番22号	822-0350
西高齢者福祉中心	池田西町28番22号	838-1441
东残疾福祉中心	明和一丁目13番23号	823-8525
AKAZIKI园・HIBALI园・第2HIBALI园	大谷町6番1号	823-6287
SIBALU・北斗福祉作业所	大谷町7番1号	824-4664
大谷の里	〃	820-6106
社会福祉协议会	池田西町24番5号	838-0400
高齢人材中心	讚良東町6番1号	838-1177
寝屋川市保健所	八坂町28番3号	829-7771
中央儿童家庭中心	八坂町28番5号	828-0161

◆生活・产业

名称	所在地	电话
上下水道局	本町15番1号	824-1181
消费生活中心	樱木町5番30号	828-0397
公园墓地管理事务所	池の (NO)瀬町5番2号	823-5699
寝屋川火葬场	"	831-2131
清洁中心	寝屋南一丁目2番1号	824-0911
清洁中心 (回收)	"	820-7400
清洁中心 (粪尿)	"	823-7758
香里净水场	香里西之町19番2号	831-0600
产业振兴中心	東大利町2番14号	828-0751
北河内4都市废品回收处	寝屋南一丁目7番1号	823-2038
绿风园	讚良東町7番1号	823-7758

◆教育

名称	所在地	电话
教育研修中心	明德一丁目1番1号	822-2126
教育支援中心	初町19番1号	822-7270
学校午餐中心	楠根南町21番1号	822-0620
■ 小学		
东小学	太秦元町2番1号	825-9001
小学	高柳三丁目1番27号	838-9757
南小学	下木田町16番15号	825-9007
北小学	寿町57番29号	835-9291
第五小学	成田西町2番3号	835-9294
成美小学	锦町23番45号	838-9760
明和小学	打上高塚町4番1号	825-9004
池田小学	池田二丁目1番7号	838-9751
中央小学	初町1番25号	825-9002
启明小学	高柳六丁目3番1号	838-9761
三井小学	三井が (GA)丘三丁目7番3号	835-9297
木屋小学	丰里町19番22号	835-9311
木田小学	木田元宮一丁目17番1号	825-9010
神田小学	東神田町27番1号	838-9754
堀沟小学	堀沟三丁目10番8号	825-9008
田井小学	田井西町9番1号	838-9292

櫻小学	池田新町3番23号	838-9752
点野小学	点野五丁目26番1号	838-9758
和光小学	黒原橘町30番1号	838-9755
国松绿丘小学	国松町47番1号	825-9295
楠根小学	楠根南町21番1号	825-9011
梅之丘小学	梅が (GA)丘二丁目10番1号	825-9005
宇谷小学	宇谷町8番1号	825-9298
石津小学	石津元町8番1号	838-9312
望之丘小学	打上高家町4番1号	825-9004
【私立】		
香里NUBE-LU学院小学	美井町18番10号	831-8451

■中学		
第一 中学	高宮新町32番1号	825-9000
第二 中学	池田西町27番7号	838-9750
第三 中学	田井町17番3号	835-9290
第四 中学	打上新町4番1号	825-9003
第五 中学	上神田二丁目8番1号	838-9753
第六 中学	成田町3番6号	835-9293
第七 中学	讚良東町1番1号	825-9006
第八 中学	点野五丁目28番1号	838-9756
第九 中学	高柳四丁目16番16号	838-9759
第十 中学	成田南町20番7号	835-9296
友呂岐中学	日新町2番25号	835-9310
中木田 中学	中木田町7番1号	825-9009
望之丘中学	打上高家町4番1号	825-9003
【私立】		
香里NUBE-LU学院中学	美井町18番10号	831-1381
同志社香里中学	三井南町15番1号	831-0285
■ 高中・大学其他		

【府立】		
寝屋川高中	本町15番64号	821-0546
北KAWAQI阜之丘高中	寝屋北町1番1号	822-2241
西寝屋川高中	葛原二丁目19番1号	828-6700
大阪公立大学工业高等专门学校	幸町26番12号	821-6401
寝屋川支援学校	寝屋川公園2100番地	824-1024
【私立】		
香里NUBE-LU学院高中	美井町18番10号	831-8452
同志社香里高中	三井南町15番1号	831-0285
大阪电气通信大学	初町18番8号	824-1131
摂南大学	池田中町17番8号	839-9102

◆ 警察・消防・邮政

名称	所在地	电话
寝屋川警察局	丰野町26番26号	823-1234
寝屋川消防局	池田二丁目11番73号	852-9966
西派出所	春日町20番22号	852-9860
南派出所	下木田町16番17号	852-9866
明和派出所	打上宮前町2番3号	852-9869
秦派出所	秦町2番5号	852-9875
三井派出所	三井南町25番2号	852-9872
神田派出所	東神田町22番6号	852-9863
寝屋川邮局	初町4番5号	820-2609

■寝屋川市公共设施等



- | | |
|--|---|
| ① 寝屋川市市政 本部
本町 1 番 1 号 (824-1181) | ⑥ 亲子娱乐交流场所
初町 19 番 1 号 (811-3003) |
| ② 寝屋川市市政服务窗口 办事处
早子町 12 番 16 号 (824-1181) | ⑦ 育儿休闲娱乐馆 (RELATTO)
锦町 8 番 13 号 (800-3862) |
| ③ 上下水道局
本町 15 番 1 号 (824-1177) | ⑧ 保健福祉中心
池田西町 28 番 22 号 (838-1631) |
| ④ 清洁中心 (垃圾废品回收处理)
寝屋南一丁目 2 番 1 号 (824-0911) | ⑨ 寝屋川市护照中心
早子町 16-1-101 (801-1071)
※京阪寝屋川市车站南出口 1 楼 |
| ⑤ 寝屋川市国际交流协会 (NIEFA)
大阪府寝屋川市秦町 41-1
寝屋川市民会館 1 階 (811-5935) | ⑩ 儿童图书馆 + plus
早子町 23 番 2 号 (ADOBANSI 寝屋
15 川 2 号馆 3 楼) |

外国人咨询柜台				
名称	相谈内容	应对语言	实施日	联系电话
寝屋川市国际交流协会	日常生活 (全面)	日语, 英语 (其他语言请商谈)	周二·周六 13:00~17:00	☎072-811-5935
大阪府外国人信息咨询处	生活, 日常 (全面)	英语、汉语、韩国·朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、越南语、菲律宾语、印尼语、尼泊尔语	平日9:30~17:30 第3周星期四·第4周 星期五9:30~20:00 (17:30以后希望 来相谈者须预约) 节假日, 年底年初 (12/29~1/3) 除 外 第3周星期日 9:30 ~17:30 9:30~17:30	☎06-6941-2297 ✉(只限日语, 英语) jouhou-c@ofix.or.jp
(公财)大阪国际交流中心	生活, 日常 (全面)	英语, 汉语, 韩语·朝鲜语, 越南语(每天) 菲律宾语(周二, 周三, 周四(节假日除外))	周一~周五 9:00~19:00 周六·周日、 节日 9:00~17:30 年底·年初除外	☎06-6773-6533
关西生命线	生活, 日常 (全面)	台湾语、北京语	周二、周四、 周六 10:00~19:00	☎06-6441-9595
(一社)社会性包摄支援中心·贴心热线	生活, 日常 (烦恼相谈)	英语、汉语、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、他加禄语、越南语、尼泊尔语、印尼语	应对语言及相谈时间等 请确认下記网址所记载 的时间。 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/	☎0120-279-338
大阪市立住居信息中心	生活, 日常 (有关住居)	英语、汉语、韩语·朝鲜语	周一~周六 9:00~17:00 周日·节假日 10:00~17:00 可能有其他休息日, 请事先确认	☎06-6242-1177

外国人在留综合咨询中心	有关在留资格的相谈	英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、泰国语、缅甸语、斯里兰卡语	周一～周五 8:30～17:15	☎0570-013-904 ☎03-5796-7112 (IP电话・海外)
(NPO)AMDA国际医疗信息中心	医疗相谈 (介绍日本的医疗制度・提供外语服务的医疗机构・翻译等)	(NPO)AMDA国际医疗情报センター 容易理解的日语、英语(每天) 周一: 韩语, 菲律宾语 周二: 汉语, 泰国语 周三: 西班牙语, 越南语 周四: 汉语 周五: 葡萄牙语, 越南语	周一～周五 10:00～16:00	☎03-6233-9266
名称	相谈内容	应对语言	实施日	联系电话
大阪外国人雇用服务中心	劳动相谈 (留学生及技术性领域的职业介绍・相谈)	英语、汉语、葡萄牙语	(所有的节日・年底年初除外。时间也会有临时变更) 13:00～18:00 月～金曜	大阪市北区角田町8-47 阪急グランド (GULANGDO)大楼16楼 ☎06-7709-9465
		西班牙语	周二・周四 13:00～18:00	
		越南语	周三 15:30～18:00 周五 13:00～18:00	
		尼泊尔语	周三・周四 13:00～18:00 お休みがあります	
		乌克兰语	周一・周三 14:00～18:00	
大阪劳动局 外国人劳动者相谈处	劳动相谈(有关劳动条件的相谈)	①英语 (月曜・水曜・金曜) ②ポルトガル語 (水曜・木曜) ③中国語 (火曜・水曜) ④ベトナム語 (第1木曜・金曜)	9:30～17:00(12:00～13:00除外)应对语言日期会有所变更, 请事先确认。	大阪市中央区大手前4-1-67大阪合同庁舎第2号馆9楼 ☎06-6949-6490

面向外国人劳动者的相 谈电话	劳动相谈 (关于劳动条件 的问题、法令的 说明以及介绍各 有关机构)	英语(周一~周五)	10:00~15:00 (12:00~13:00除外) ※年底年初(12/29~ 1/3)除外。	☎0570-001701
		汉语(周一~周五)		☎0570-001-702
		葡萄牙语 (周一~周五)		☎0570-001-703
		西班牙语 (周一~周五)		☎0570-001-704
		菲律宾语 (周一~周五)		☎0570-001-705
		越南语 (周一~周五)		☎0570-001-706
		缅甸语(周五)		☎0570-001-707
		尼泊尔语(周一~周 四)		☎0570-001-708
		韩语(周三~周五)		☎0570-001-709
		泰国语(周四)		☎0570-001-712
		印度尼西亚语(周 二)		☎0570-001-715
		柬埔寨语(高棉语) (周三)		☎0570-001-716
		蒙古语(周五)		☎0570-001-718
大阪府综合劳动事务所	劳动相谈 (职场的烦恼等 有关劳动的全 面)	英语·汉语·越南语	周一~周五 9:00~18:00 须事先预约	大阪市中央区北浜3- 14 EILU大阪本馆10楼 ☎06-6946-2600
名称	相谈内容	应对语言	实施日	联系电话
大阪府女性相谈中心	女性的烦恼·纠 纷	英语, 汉语, 韩语· 朝鲜语, 葡萄牙语, 西班牙语, 泰国语, 越南语, 菲律宾语, 印度尼西亚语, 泥泊 尔语, 乌克兰语, 俄 罗斯语	周一~周五 9:00~17:30	☎06-6949-6181

大阪法務局人権擁護部 人権相談室	人権	英語、漢語、韓国語、 フィリピン語、ポルトガ ル語、ベトナム語、ネパ ール語、スペイン語。印 度ネシア語、タイ語	周一～周五 9:00～17:00 (节假日、年底年初 除外)	☎0570-090-911
大阪弁護士会	人権	英語、漢語、韓国・朝 鮮語	第2、第4周五 12:00～17:00	☎06-6364-6251
日本司法支援センター (法テラス 法TELASI)	法律	英語、漢語、韓国語、 スペイン語、ポルトガ ル語、ベトナム語、タイ 語、ネパール語、菲律 賓語、インドネシア語	周一～周五 9:00～17:00	(法テラス法TELASI 多语言信息服务) ☎0570-078377 (IP电话・充值手机) ☎050-3754-5430

※会有收费，相谈日期，时间，地点等会有所变更。请直接确认各相谈机构。

発 行： 寝屋川市
〒572-8555 寝屋川市本町1番1号 電話 072-824-1181

編 集： 特定非営利活動法人 寝屋川市国際交流協会

翻 訳： 劉 芳子