

令和3年6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。

|          |                                |                      |
|----------|--------------------------------|----------------------|
| <b>1</b> | <b>遇到紧急情况时</b>                 | <b>页码</b>            |
| (1)      | <a href="#">地震</a>             | <a href="#">P.1</a>  |
| (2)      | <a href="#">台风</a>             | <a href="#">P.2</a>  |
| <b>2</b> | <b>各种法律手续</b>                  | <b>页码</b>            |
| (1)      | <a href="#">在留资格</a>           | <a href="#">P.3</a>  |
| (2)      | <a href="#">结婚（婚姻登记）</a>       | <a href="#">P.3</a>  |
| (3)      | <a href="#">离婚（离婚登记）</a>       | <a href="#">P.4</a>  |
| (4)      | <a href="#">家属或友人死亡时(死亡登记)</a> | <a href="#">P.4</a>  |
| (5)      | <a href="#">婴儿出生后(出生登记)</a>    | <a href="#">P.5</a>  |
| (6)      | <a href="#">登记注册印章</a>         | <a href="#">P.5</a>  |
| (7)      | <a href="#">加入国民健康保险</a>       | <a href="#">P.5</a>  |
| <b>3</b> | <b>公共服务</b>                    | <b>页码</b>            |
| (1)      | <a href="#">自来水</a>            | <a href="#">P.6</a>  |
| (2)      | <a href="#">垃圾</a>             | <a href="#">P.6</a>  |
| (3)      | <a href="#">垃圾的分类·扔弃方法</a>     | <a href="#">P.7</a>  |
| <b>4</b> | <b>方便的生活信息</b>                 | <b>页码</b>            |
| (1)      | <a href="#">在居住地区的生活</a>       | <a href="#">P.13</a> |
| <b>5</b> | <b>医疗保险</b>                    | <b>页码</b>            |
| (1)      | <a href="#">医疗保险制度</a>         | <a href="#">P.14</a> |
| (2)      | <a href="#">生病或受伤时</a>         | <a href="#">P.16</a> |
| (3)      | <a href="#">体检等</a>            | <a href="#">P.17</a> |

|           |  |                       |
|-----------|--|-----------------------|
| <b>6</b>  | <b>生育</b>  | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">怀孕之后</a>                               | <a href="#">P. 18</a> |
| (2)       | <a href="#">母子健康手册</a>                             | <a href="#">P. 18</a> |
| (3)       | <a href="#">婴儿出生后</a>                              | <a href="#">P. 18</a> |
| (4)       | <a href="#">孩子的医疗费补助制度</a>                         | <a href="#">P. 19</a> |
| (5)       | <a href="#">儿童补贴、帮助单亲家庭的制度</a>                     | <a href="#">P. 19</a> |
| (6)       | <a href="#">想让孩子入托时（托儿所等）</a>                      | <a href="#">P. 20</a> |
| (7)       | <a href="#">育儿支援</a>                               | <a href="#">P. 20</a> |
| (8)       | <a href="#">育儿休闲娱乐馆 RELATTO</a>                    | <a href="#">P. 22</a> |
| <b>7</b>  | <b>学校、教育</b>                                       | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">幼儿园</a>                                | <a href="#">P. 24</a> |
| (2)       | <a href="#">小学、中学</a>                              | <a href="#">P. 24</a> |
| (3)       | <a href="#">外国人子女要上日本的学校时</a>                      | <a href="#">P. 24</a> |
| <b>8</b>  | <b>交通</b>  | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">自行车</a>                                | <a href="#">P. 26</a> |
| (2)       | <a href="#">合乘车业务</a>                              | <a href="#">P. 27</a> |
| (3)       | <a href="#">巴士利用促进业务</a>                           | <a href="#">P. 28</a> |
| <b>9</b>  | <b>税金、保险</b>                                       | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">纳税</a>                                 | <a href="#">P. 29</a> |
| (2)       | <a href="#">保险</a>                                 | <a href="#">P. 29</a> |
| <b>10</b> | <b>遇到困难时能咨询的地方・日语教室</b>                            | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">有关一般生活问题</a>                           | <a href="#">P. 30</a> |
| (2)       | <a href="#">日语教室</a>                               | <a href="#">P. 30</a> |
| <b>11</b> | <b>生活小贴士网站</b>                                     | <b>页码</b>             |
| (1)       | <a href="#">大阪生活指南</a>                             | <a href="#">P. 32</a> |
| (2)       | <a href="#">Osaka Safe travels (让您在大阪的逗留安心且舒适)</a> | <a href="#">P. 32</a> |
|           | <b>附录</b>  | <b>页码</b>             |
|           | <a href="#">市内公共设施等一览表</a>                         | <a href="#">P.33</a>  |
|           | <a href="#">外国人咨询柜台</a>                            | <a href="#">P.39</a>  |

# 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 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 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

☎06-4703-2100

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)

结婚时须向市政府的户籍·居民基本台账负责部门提交「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

① 户籍謄本 (提交办理的市役所如和本籍是一样的话则不需要)

※在婚姻登记「婚姻届」上必须要有年满 20 岁以上的 2 名证人的签字和盖章。

(外国人签字生效)

## ●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
- 市政厅本部 户籍・居民基本台账负责部门 ☎072—825-2215 (户籍)

## (3) 离婚

离婚时须向市政府的户籍・居民基本台账负责部门提交「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
- 市政厅本部 户籍・居民基本台账负责部门 ☎072—825-2215 (户籍)

## (4) 家属或友人死亡时 (死亡登记)

从知道死亡之日起7天以内要向市政府的市民科提交「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

死亡者的在留卡或特别永住者证明书须交还给市政府户籍・居民基本台账负责部门,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
- 市政厅本部 户籍・居民基本台账负责部门 ☎072—825-2215 (户籍)

## (5) 婴儿出生后(出生登记)

当婴儿出生后 14 天内(包括出生日)要到市政府·户籍·居民基本台账负责部门办理出生登记(日语是「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

- 市政厅本部 户籍·居民基本台账负责部门 ☎072-825-2215 (户籍、有关出生证明书)
- 保健福祉中心内 育儿支援课 ☎072-838-0374 (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」。「实印」是在市政府登记注册的印章。登记注册手续在市政府·户籍·居民基本台账负责部门办理。

※注意也有不能登记注册的印章。

**咨询处** 市政厅本部 户籍·居民基本台账负责部门☎072-823-1211(住基)

## (7) 加入国民健康保险

办理了外国人登记(日语是外国人登录),在日本的在留期间为1年以上者要加入国民健康保险。需要带在留卡书或护照办理手续。

- ①如没有加入工作单位的员工健康保险
- ②如终止了工作单位的员工健康保险(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」)
- ④如孩子出生但不能加入员工健康保险等的抚养(需要父母的国民健康保险员工健康保险参保证明·母子健康手册)

※在留资格过期的人不能加入国民健康保险。(在留期限不满1年,但根据在留资格也可以加入国民健康保险。)

**咨询处** 市政厅本部 国民健康保险负责部门 ☎072-813-1182



### 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

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。

**咨询处** 上下水道局 经营总务课 ☎072-824-1177

HP: [https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization\\_list/joge\\_suido/keieisoumu/suidou/suidouryoukintousyuunou/index.html](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/joge_suido/keieisoumu/suidou/suidouryoukintousyuunou/index.html)

使用水量和水费的通知 将 2 个月发行 1 次



#### (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)是英语、中文、韩文、葡萄牙语、西班牙语五种国家的语言制作的。

领取地点(市政厅本部接待处、各市政办事处、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 环境事业课 ☎072-820-7400
- 清洁日历 清洁中心内 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

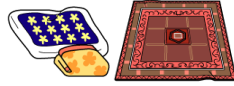
可扔的垃圾:



生活垃圾



树木的剪枝·树叶



被子

地毯



包

鞋



录像带·录音带  
(包括盒子)



纸尿布  
(把脏物弄掉)

其它

内衣·毛巾等的旧布类、高筒靴、假发、雨衣、布制玩偶、影集、脏的纸屑、感热纸等的特殊纸类等

### ※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②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②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:



CD·DVD·光盘、碟  
(包括盒子)



微波炉



电风扇



玩具

(金属制品·塑料制品等)



铁桶



灯泡

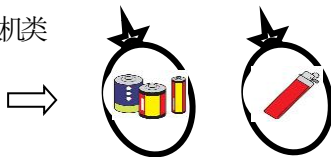
(不过、日光灯管网点回收)

其它

高尔夫球包、三轮车、铝锅、油性笔、拼接地毯、水桶(金属类·塑料制品等)、饮料用以外的瓶·罐等

## ※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。（超过所定重量时按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。
  - 垃圾量在 45 公升的垃圾袋 3 袋以上时
  - 橱柜家具类（分解・拆开也属临时垃圾）
  - 高 40 厘米×宽 100 厘米×深 40 厘米以上、重量超过 10 公斤时
  - 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）
  - 搬家等后所产生的大量垃圾

## ③电池，打火机类

- 电池的种类不同扔弃方法也不相同。请按以下区分扔弃。

- 干电池・硬币型电池⇒②不可燃垃圾
- 钮扣型电池 ⇒请扔弃到销售店设置的回收箱内。  
(②也可作不可燃垃圾扔弃)
- 打火机类⇒②不可燃垃圾

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

## ④小型充电式电池・小型家电

- 请扔弃到市内公共设施等设置的回收箱内。  
(②也可作不可燃垃圾扔弃。)



- 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。)
- 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(除西部市政办事处以外)、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(エスポアール)、永旺购物中心四条畷(イオンモール四條畷)(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：



方便面容器



装食品容器



装鸡蛋的盒子



塑料瓶



食用油容器

等

### ※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。
- 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:



纸类和衣类要分别装进透明袋里或用绳子绑紧。

#### ※注意

- 搬家时会有大量的纸箱, 请按临时垃圾去扔。
- 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:



#### ※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再丢弃。
- 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~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 ☎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~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住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 ☎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:



空调  
(包括室外机器)



电视机



冰箱



洗衣机(包括衣  
类烘干机器)

### ※ 注意

・空调（包括室外机器）、电视机、冰箱、洗衣机（包括衣类烘干机器）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。

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、简易小煤气罐要全部使用完后不要装袋子里，直接可以回收。（※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。

## ⑪ 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3R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。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 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,在日本居住一年以上者也必须加入公共医疗保险。
- 医疗保险有「社会保险」和「国民健康保险」两种
- 加入保险后可领取保险证(被保险人证)。• 如果加入了医疗保险,在医疗机构等受诊时只需支付 20~30%的医疗费。(加入后期高龄医疗制度的 75 岁以上的人只需付 10%的医疗费)

#### (1) 社会保险(在工作单位加入的健康保险)

在日本就职者以及家属均可加入就职者公司的社会保险。申请手续以及保险费的支付等均在其工作单位进行。

※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枚方社会保险事务所 ☎072-846-5011

#### (2) 国民健康保险

在日本居住 1 年以上,而且在工作单位无法加入社会保险的人必须要加入寝屋川市管理的国民健康保险。

##### ●办理手续地点

市政厅本部 国民健康保险负责部门 ☎072-813-1182

##### 申请条件

- 已经办理外国人登录手续的
- 已决定要在日本居住生活 1 年以上的

※必须在办理外国人登录手续之日起加入国民健康保险。详细请参考「2. 法律上的手续 (7) 国民保险的加入」

##### ●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

- ①通过银行或邮局自动转帐。
- ②请携带缴纳单、直接在银行或邮局、市政厅・各市政办事处、便利店支付。
- ③可利用 L I N E P a y、信用卡支付。

●被保险人证

- 被保险人证每人各发行 1 张。
- 去医疗机关等时、请务必携带好被保险人证。
- 被保险人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。
- 超过有效期间的保险证则不得使用。办理新保险证的手续后, 过几天将会把新保险证件寄到本人手中。
- 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、请将被保险人证交还给市政厅的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

※没携带被保险人证去了医疗机关时

- 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 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。

## (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

枚方市立保健中心 4 楼

☎072-840-7555

门诊日: 无休

门诊时间: 20:30~第二天的 5:30

门诊科: 小儿科 (未满 15 岁)

地址: 枚方市禁野本町 2-13-13



## ●有关 AED 的知识

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

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 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

- 怀孕之后请到下记部门登记然后领取母子健康手册。
- 登记部门: 育儿世代包括支援中心 S K I P ~ 跳跃~ (保健福祉中心 2 楼、父母儿童活动交流场所 リラット)
- 怀孕期间、可在有妇产科的诊疗所, 医院接受孕妇健康检查。  
在市立保健福祉中心、有保健师、助产师等举办的免费健康相谈。

**咨询处** 育儿世代包括支援中心 S K I P ~ 跳跃~

(保健福祉中心内 育儿支援课) ☎072-812-2213

HP: [https://www.city.neyagawa.osaka.jp/kurashi/life\\_event/ninshin/soudan/1590023359838.html](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/kurashi/life_event/ninshin/soudan/1590023359838.html)

### (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」去市政厅本部(本厅)的户籍负责部门、办理「出生登记」手续。
- 如果父母双方或其中任何一方是外国人时, 须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。  
在市立保健福祉中心和医疗机构可以接受健康检查和预防接种。

## ●分娩补助

加入医疗保险者可以在分娩时领取补助费。怀孕 84 天以上如发生流产、死胎时也可以领取。

※家长也可利用分娩育儿一次性补助费直接支付给医院等的制度。

详细情况、请咨询所加入的保险负责部门。

## (4) 孩子的医疗费补助制度

在寝屋川市有登记的外国人、从出生到高中毕业（到满 18 岁生日之后的最初的 3 月 31 日）的孩子在住院、去医院看病时有医疗费补助制度。但未加入医疗保险者就无法享受此制度。

所需证件

② 孩子的健康保险证

②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** 保健福祉中心内 市民服务部 医疗补助负责部门

☎072-812-2363

(有关出生登记) 市政厅本部 户籍·居民基本台账负责部门 ☎072-825-2215

各市政办事处、堀沟服务窗口

## (5) 儿童补贴、帮助单亲家庭的制度

(1) 儿童补贴 (2020 年 6 月现在)

在日本和中学 3 年的孩子一起生活的家长可以领取儿童补贴。

**咨询处** 保健福祉中心内 儿童保护课 ☎072-812-2210

(2) 对单亲家庭的补助猪肚

可以得到医疗补助 (单亲家庭医疗补助)

**咨询处** 保健福祉中心内 市民服务部 医疗补助负责部门

☎072-812-2363

- (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。

**咨询处** 保健福祉中心内 儿童保护课 ☎072-812-2210

## (6) 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: 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。
- 申请地点: 保育课、公立托儿所、儿童中心
- 办理手续: 填写【设施型补助费, 地区型保育补助费支付认定申请表兼托儿所等利用调整申请表】和【家庭情况申报表】

**咨询处** 保健福祉中心内 保育课 ☎072-812-2552

- (2) 留守家庭儿童会

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 寝屋川市教育委员会 青少年课 ☎072-813-0075

## (7) 育儿支援

- (1) 儿童中心

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: 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** 儿童中心 ☎ 072-839-8815

(2)新生儿访问

为出生后 28 天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（母乳喂养、婴儿的发育、产后的身体状况等）。

申请方法、可邮寄母子健康手账副本「のびやかに」上的明信片、也可直接拨打电话。

**咨询处** 保健福祉中心内 育儿支援课 ☎072-838-0374

(3)你好！宝宝访问（※正在进行新生儿访问等的家庭除外）

出生四个月以内的婴儿的所有家庭都去访问，以民生委员、儿童委员为中心进行访问，发给支援育儿的杂志「育儿导航」、「育儿地图」。

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。

※门口没有名牌的家庭将无法送给情报杂志，所以请事先挂出名字牌。

**咨询处** 保健福祉中心内 育儿支援课 ☎072-838-0374

HP:[http://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization\\_list/kodomo/kosodatesienka/kosodatesien/kosodate\\_navi/1379573821323.html](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: <http://www.pref.osaka.jp/kodomokatei/>

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** 保健福祉中心内 儿童保护课 儿童相談

☎072-838-0181

③有关欺负的问题



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欺负问题的相谈窗口。

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欺负问题通报促进传单的方法。

**咨询联系方式** 市政府本厅 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

## (8) 育儿休闲娱乐馆 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) 育儿世代包括支援中心

从开始怀孕就能得到保健师・助产师的专业性的支援。同时也实施母乳育儿等的相谈（怀孕期开始的乳房护理）。

#### (4) 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、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。

(5) 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。  
(要利用费)

(2) 育儿世代包括支援中心：平日上午9:00~下午5:30(除法定国民节假日及年底年初假日12月29日~第二年的1月3日) 原则上不需要预约

(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

## 7. 学校、教育

### (1) 幼儿园

#### (1) 市立幼儿园 (2020年4月为止)

寝屋川市共设有4所幼儿园。4岁和5岁的孩子均可上市立幼儿园。

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

#### (2) 私立幼儿园 (2020年4月为止)

寝屋川市共设有5所私立幼儿园。3岁到5岁的孩子均可上私立幼儿园。

**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，但需要交伙食费。
- 家庭经济有困难的学生可以享受午餐补助（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 ☎072-824-1181

HP: [https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization\\_list/kyoikuiinnkai/kyouikutop/index.html](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kyoikuiinnkai/kyouikutop/index.html)

### (3) 外国人子女要去上日本学校

虽然日本的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，想进日本的学校只要办理有关手续，谁都可以进日本的学校上学。

### ●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

☎072-813-0071

## 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

④通知明信片「返還通知はがき」(有的人)

询问处 市政厅本部 交通政策课 072-813-1207

## (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

**咨询处** 市政厅本部 交通政策课

☎072-824-1785（合乘车业务专用电话）

### (3) 巴士利用促进业务

以促进公共交通的利用为目的，作为新的业务，通常需要 230 日元的路线巴士，面向高龄群体，孕妇，残疾者等分发可以和现金 100 日元

（残疾人 50 日元）同时利用的巴士乘车券。

- 可利用者：高龄群体（70 岁以上），孕妇，残疾者等
- 利用方法：请将巴士乘车券（一张 130 日元相当金额）残疾人 70 日元相当金额的 10 张一册）和路线巴士所规定的票价差额一起投入票箱内。  
残疾者请将身体残疾者手帐或疗育手帐出示给乘务员。
- 利用范围：可在市内全区域利用。并且，只在寝屋川市内的巴士车站乘车或下车时，也可前往其他市区。
- 巴士利用券的分发：最多分发 3 册。
  - 高龄群体 ⇒ 邮寄给所有可利用者（只限一册）
  - 孕妇 ⇒ 交付母子健康手帐时分发
  - 残疾者 ⇒ 邮寄给所有可利用者（只限一册）
- ※ 要求分发第二册时在交通政策课办理分发。
- 分发时所需证件：高龄群体 ⇒ 可确认本人的证件<sup>※</sup>
  - 孕妇 ⇒ 母子健康手帐及可确认本人的证件<sup>※</sup>
  - 残疾者 ⇒ 身体残疾者手帐或疗育手帐
- ※（本人确认证件例）
  - 驾驶证、驾驶经历证明书、个人编号卡、健康保险证等

**咨询处** 市政厅本部 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** 市政厅本部 收缴·缴纳负责部门 ☎072-824-1189

### (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](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/shiminkatsudou/shiminkatsudou/tosi_kouryu/tabunka_kyousei/1378369143831.html)

HP：<http://www.niefa.or.jp>

### (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：寝屋川市立エスポアール

询问处 市政厅本部东馆 寝屋川市教育委员会 社会教育课

☎072-813-0076

#### ●NIEFA 日语教室

NPO 法人寝屋川市国際交流協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：寝屋川市立市民会館

询问处 NPO 法人寝屋川市国際交流協会

☎072-811-5935

HP：<http://www.niefa.or.jp>

●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)

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/program/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.bunka.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://www.ofix.or.jp/life/chinese/guide/>

### (2) Osaka Safe travels (大阪 安心 旅行)

是为了使居住在大阪, 到大阪来访的外国游客都能安心·舒适地度过, 在灾害等发生时, 能得到用多种语言(12 国语言)一元化提供的所需信息的网站及智能手机软件。

利用地图, 导航定位显示, 让不熟悉路的外国人也能了解到避难场所, 铁路交通运行信息。并且, 在安装程序后、如发生地震等时、可信息推送通知大家。

HP: <https://www.osakasafetravels.com/>

アプリ

App\_Store (iOS) : <https://apps.apple.com/app/id1496102014>

Google\_play (Android) :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.osakasafetravels>

## 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     |
| 香里园市政办事处                  | 香里南之町16番15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28番22号                 | 838-0324     |
| 东部市政办事处                   | 打上宮前町3番1号                  | 822-3380     |
| 寝屋川市政办事处                  | 早子町16番11—101号              | 801-1071     |
| ◆文化・交流・体育                 |                            |              |
| 名称                        | 所在地                        | 电话           |
| ALUKASTI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                | 錆町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     |
| 中央公民馆                     | 池田西町28番22号（休館中）            |              |
| 中央图书馆                     | 池田西町28番22号（休館中）            |              |
| 中央图书馆临时图书室                | 池田新町3番23号                  | 838-0141     |
| 东图书馆                      | 秦町41番1号                    | 823-0661     |
| 车站前图书馆（KYARELU）           | 早子町23番2（ADOBANGS1寝屋川2号馆3楼） | 811-5544     |
| 市民画廊                      | ”                          | 811-5544     |
| 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     |
| HAPINESI                  | 八坂町28番13号（儿童中心3楼）          | 827-4531     |

## ◆ 育儿

| 名称                    | 所在地                              | 电话       |
|-----------------------|----------------------------------|----------|
| 育儿休闲娱乐馆(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 (育儿休闲娱乐馆2楼)            | 839-8817 |
| 儿童中心                  | 八坂町28番13号                        | 839-8815 |
| ■ 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 <sup>※</sup> (GA) 丘四丁目10番1号  | 823-7141 |
| SAZANGKA保育所           | 寿町15番6号                          | 834-1555 |
| KOSIMOSI保育所           | 長栄寺町22番13号                       | 828-9111 |
| AZAMI保育所              | 下木田町16番53号                       | 823-1367 |
| 【私立】                  |                                  |          |
| 丰野保育園                 | 丰野町 2 番36号                       | 821-2150 |
| 寝屋川东保育園               | 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 |
| 国松保育園                 | 国松町39番 3 号                       | 821-6123 |
| 寝屋川MEGUMI保育園          | 绿町13番20号                         | 833-0020 |
| 寝屋川NAKAYOXI保育園        | 長栄寺町 6 番18号                      | 829-0948 |
| 明德保育園                 | 明德二丁目11番18号                      | 822-0841 |
| YOULIKAGO保育園          | 点野四丁目 1 番32号                     | 827-5555 |
| KOMADOLI保育園           | 仁和寺本町三丁目12番20号                   | 838-1515 |
| 打上保育園                 | 梅が <sup>※</sup> (GA) 丘一丁目 5 番35号 | 821-1129 |
| 第2寝屋川NAKAYOXI保育園      | 長栄寺町 6 番18号                      | 829-0948 |
| KO KO保育園              | 中木田町13番 5 号                      | 820-3939 |
| AYAME保育園              | 萱島南町12番 3 号                      | 822-1318 |
| KAEDE保育園              | 中神田町 2 番 2 号                     | 829-8218 |
| NADEXIKO保育園           | 美井元町28番 3 号                      | 832-3777 |
| XILAYOULI保育園          | 堀沟北町25番1号                        | 822-3935 |
| SIZILAN保育園            | 高柳五丁目28番1号                       | 827-5544 |
| 大阪圣母保育園               | 東香里園町 9 番 6 号                    | 802-5610 |
| ■ 认定儿童园               |                                  |          |
| 【私立】                  |                                  |          |
| 池田SIMILE儿童园           | 池田一丁目20番15号                      | 828-5733 |
| 本町儿童园                 | 本町13番 3 号                        | 823-1212 |
| 太阳保育園                 | 高柳四丁目 6 番23号                     | 827-1291 |
| KINMOKUSE保育園          | 木屋町 6 番 3 号                      | 833-1717 |
| AKAXIYA保育園            | 石津南町13番10号                       | 827-2324 |
| 第3KINMOKUSE保育園        | 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 |
| 寝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 (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               | 黒原橋町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 |
| ■ 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 |
| ■ 幼稚园                   |                        |          |
| 北幼稚园                    | 寿町57番3号                | 831-4875 |
| 中央幼稚园                   | 初町19番1号                | 822-7270 |
| 南幼稚园                    | 下木田町6番1号               | 822-7425 |
| 启明幼稚园                   | 高柳六丁目18番1号             | 828-9789 |
| 【私立】                    |                        |          |
| 成田幼稚园                   | 成田町10番 8号              | 833-2028 |
| 寝屋川幼稚园                  | 大利町32番33号              | 829-4152 |
| 惠爱幼稚园                   | 田井町24番 5号              | 831-1308 |
| 太秦幼稚园                   | 高宮あさひ (ASAHI) 丘 2 番 2号 | 822-2280 |
| 三井中央幼稚园                 | 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  | 838-0134 |
| 福祉事務所（保健福祉中心）              | 〃           | 824-1181 |
| 福祉事務所（池里市民交流中心）            | 池田西町24番5号   |          |
| 保健所SIGOYAKA事務所             | 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 |
| 高龄人材中心                     | 讚良東町6番1号    | 803-7185 |
| 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      | 桜木町5番30号     | 828-0397 |
| 公园墓地管理事务所   | 池の（N0）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 |
| 香里净水场       | 香里西之町19番2号   | 831-0600 |
| 产业振兴中心      | 東大和町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 |
| ■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 <sup>ろ</sup> （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 |
| 樱小学           | 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          | 黒原橋町30番1号         | 838-9755 |
| 国松緑丘小学        | 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 |
| 【私立】          |                   |          |
| 香里NUBE-LU学院小学 | 美井町18番10号         | 831-1381 |
| ■ 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 |
| 【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 |
| 府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         | 831-1381 |
| 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・郵政

| 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 |

## 外国人咨询柜台

| 名称                 | 相谈内容  | 应对语言   | 实施日   | 联系电话   |
|--------------------|---|--|---|--|
| 大阪府外国人信息咨询处        | 生活, 日常<br>(全面)                                  | 英语、汉语、韩国·<br>朝鲜语、葡萄牙语、<br>西班牙语、泰国语、<br>越南语、菲律宾语、<br>印尼语、尼泊尔语 | 周一·周五<br>9:00~20:00<br>周二·周三·周四<br>9:00~17:30<br>节假日·年底·<br>年初(12/29~<br>1/3)除外<br>第2·4周日<br>13:00~17:00                    | ☎06-6941-2297<br>☎(只限日语·英语)<br>Jouhou-c@ofix.or.jp |
| (公财)大阪国际交流中心       | 生活, 日常<br>(全面)                                  | 英语、汉语、韩国·<br>朝鲜语、越南语、菲<br>律宾语(每天)                            | 周一~周五<br>9:00~19:00<br>周六·周日、<br>节日<br>9:00~17:30<br>年底·年初除外  | ☎06-6773-6533                                      |
| 关西生命线              | 生活, 日常<br>(全面)                                  | 台湾语、北京语  | 周二、周四、<br>周六<br>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<br>(烦恼相谈)                                | 英语、汉语、韩国·<br>朝鲜语、葡萄牙语、<br>西班牙语等                              | 应对语言及相谈时间等<br>请确认下记网址所记载<br>的时间。<br><a href="https://www.since2011.net/yoriso/n2/">https://www.since2011.net/yoriso/n2/</a> | ☎0120-279-338                                      |
| 大阪市立住居信息中心         | 生活, 日常<br>(有关住居)                                | 英语、汉语、韩语·<br>朝鲜语   | 周一~周六<br>9:00~17:00<br>周日·节日<br>10:00~17:00   | ☎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、韩国·<br>朝鲜语、西班牙语、<br>葡萄牙语                               | 周一~周五<br>8:30~17:15   | ☎0570-013-904<br>03-5796-7112                      |
| (NPO)AMDA国际医疗信息中心  | 医疗相谈<br>(介绍日本的医<br>疗制度·提供外<br>语服务的医疗机<br>关·翻译等) | 容易理解的日语  | 周一~周五<br>10:00~15:00  | ☎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<br>(留学生及技术性领域的职业介绍·相谈)        | 英語、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)<br>13:00~18:00<br>月~金曜 | 大阪市北区角田町8-47<br>阪急グランド<br>(GULANGDO)大楼16楼<br>☎06-7709-9465 |
|                 |                                    | 西班牙语                       | 周二·周四<br>13:00~18:00                            |  |
|                 | 劳动相谈<br>(有关在留资格的指导)                |                            | 周一~周五<br>14:00~18:00<br>请事先联系预约                 |  |
| 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)                    | 英語(周一·周三)葡萄牙语(周三·周四)中文(周三) | 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大阪合同厅舍第2号馆9楼<br>☎06-6949-6490               |
| 面向外国人劳动者的相谈电话   | 劳动相谈<br>(关于劳动条件的问题、法令的说明以及介绍各有关机构) | 英語(周一~周五)                  | 10:00~15:00<br>(12:00~13:00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(周二·周三·周四·)            |   | ☎0570-001-705  |
|                 |                                    | 越南语(周一~周五)                 |   | ☎0570-001-706  |
|                 |                                    | 缅甸语(周一·周三)                 |   | ☎0570-001-707  |
|                 |                                    | 尼泊尔语(周二·周四)                |   | ☎0570-001-708  |
|                 |                                    | 大阪府综合劳动事务所                 |   | 劳动相谈<br>(职场的烦恼等有关劳动的全面)                                    |

| 名称                       | 相談内容     | 应对语言   | 实施日                    | 联系电话                                 |
|--------------------------|----------|--|------------------------|--------------------------------------|
| 大阪府女性相談中心                | 女性的烦恼・纠纷 | 英语、汉语、韩国・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、泰国语、越南语、菲律宾语、印尼语、尼泊尔语 | 周一～周五<br>9:00～17:30    | ☎06-6949-6181                        |
| 大阪法务局人权拥护部人权相談室          | 人权       | 英语、汉语、韩国・朝鲜语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语                   | 周一～周五<br>9:00～17:00    | ☎0570-090-911                        |
| 大阪律师会                    | 人权       | 英语、汉语、韩国・朝鲜语                                 | 第2、第4周五<br>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       | 英语、汉语、韩国・朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、泰国语、尼泊尔语     | 周一～周五<br>9:00～17:00    | ☎0570-078-377<br>(法テラスTELASI多语言信息服务) |

※会有收费，相談日期，时间，地点等会有所变更。请直接确认各相談机构。

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