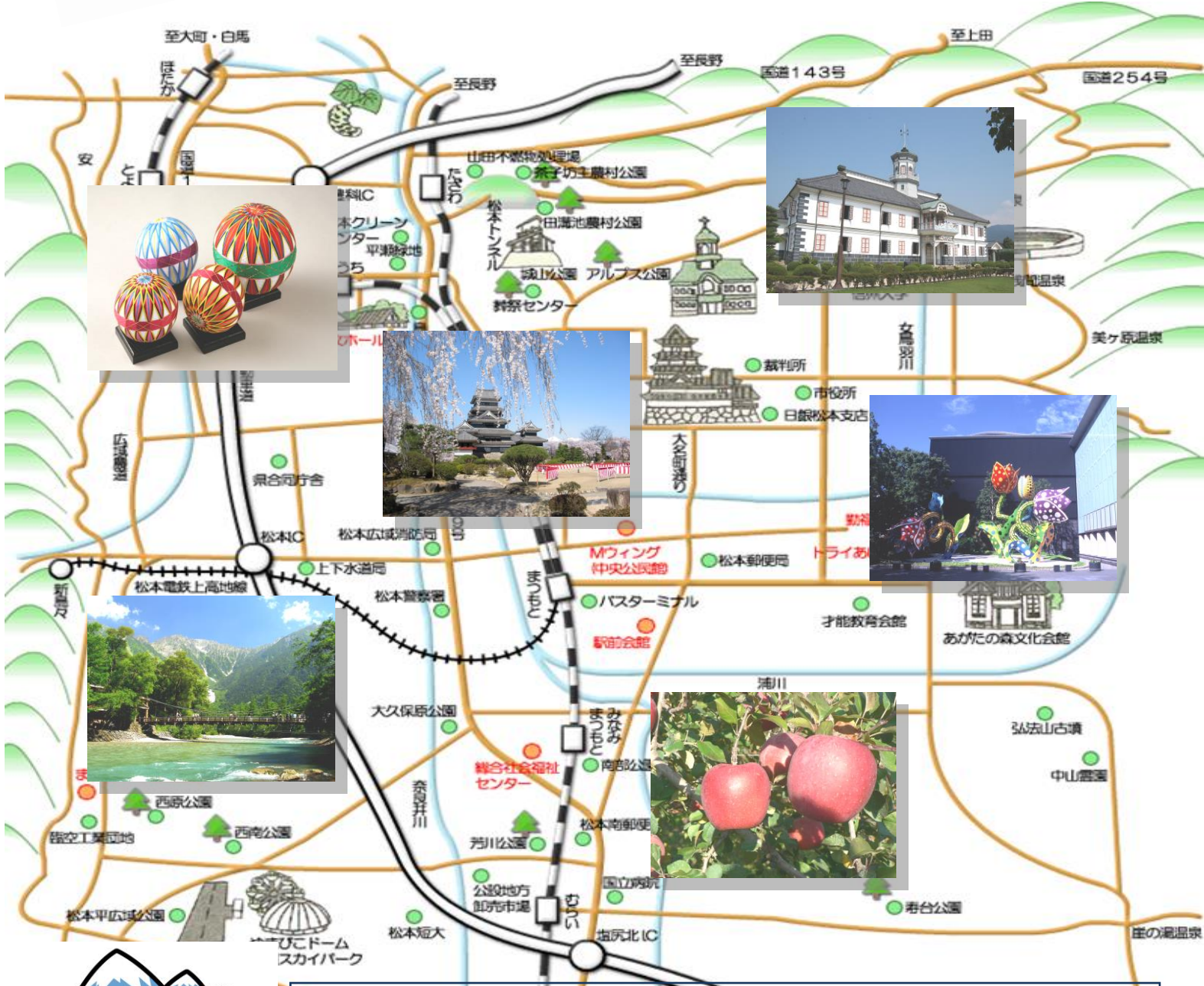




# 松本市 多语种生活指南手册



手册里有您生活中所需要的信息。  
如果您遇到困难、有不明白的或者不清楚的事情，  
请拨打下面的电话号码咨询。

—多文化共生广场—

电话号码：0263-39-1106

# 目录

咨询窗口	1
发生紧急情况时的电话	2
请做好地震的准备工作	4
如果刮台风・下大雨的话	5
居民登记	6
在留卡	7
在留资格	8
生活的规则	10
搬家	12
街道居民委员会	13
归化・选择国籍	14
结婚・离婚	15
妊娠・分娩	17
育儿<养育儿女>	20
日本的学校	22
生病・受伤	26
年金	28
税金	30
驾驶执照	31
工作	33



# 咨询窗口

## ●松本市多文化共生广场

可以咨询任何事情的窗口。如果您遇到了困难、有不明白或者不清楚的事情的话，任何时候都可以前来咨询。

为您提供免费的外语咨询。包括葡萄牙语・泰语・汉语・英语・他加禄语等。

—例如...—

- Q：在哪里可以学习日语？
- Q：看不懂市役所寄来的信件。
- Q：被公司解雇了，该怎么办？
- Q：与日本的丈夫离婚后，是否还可以得到在留资格。



### ■ 地址

Mウイング 3楼（松本市 中央 1-18-1）

### ■ 开放时间

星期一～星期五：9:00～22:00（请于 21:00 之前来）

星期六・日・节假日：9:00～17:00

### ■ 休息日

第 2・第 4 个星期三、年末年初

咨询处

松本市多文化共生广场

电话号码：0263-39-1106

## ●葡萄牙语咨询



设有葡萄牙语的咨询窗口。如果您遇到了困难、有不明白或者不清楚的事情的话，任何时候都可以前来咨询。

■ 地址：松本市役所 本厅舍1楼 市民相談课

■ 时间：星期一～星期五（除了节假日以外）

9:30～15:30

咨询处

松本市役所 市民相談课

电话号码：0263-33-0001

※ 市役所=中国的市政府      ～課=中国的～科

# 发生紧急情况时的电话

发生紧急情况的时候，请拨打下面相应的电话号码。

免费。24小时通话。

## ● 急病或者受伤的时候 . . . 请拨打「119」号（消防局）

叫救护车。把生病或者受伤的人送往医院。

如果身边有会讲日语的人请他（她）代替您。

话务员接听电话后，请您按照下述的顺序说明情况。

- ① 是生病的，还是受伤的；
- ② 发生现场或者住址；
- ③ 是谁，发生了什么事（年龄、性别）；
- ④ 您的姓名。



## ● 发生火灾的时候 . . . 请拨打「119」号（消防局）



来消防车灭火。

话务员接听电话后，请您按照下述的顺序说明情况。

- ① 发生火灾了；
- ② 发生火灾的现场；
- ③ 被烧的东西；
- ④ 是否有受伤的人或者还没有跑出来的人；
- ⑤ 您的姓名。



## ●发生交通事故的时候・・・请拨打「110」号（警察）

话务员接听电话后，请您按照下述的顺序说明情况。

请沉着冷静地、慢慢地说明。

- ① 是否有受伤的人；
- ② 什么样的事故；
- ③ 在哪里、什么时候发生的；
- ④ 您的姓名和电话号码。

※由于事故造成对方或者自己受伤的时候，  
请先拨打「119」叫救护车。



## ●遇到犯罪的时候・・・请拨打「110」号（警察）

话务员接听电话后，请您按照下述的顺序说明情况。

请沉着冷静地、慢慢地说明。



- ① 什么样的犯罪（是否受伤、被盗的物品等）；
- ② 在哪里发生犯罪，附近可以看到的标志或者建筑物；
- ③ 是您遇到犯罪的了，还是您看到有人犯罪了；
- ④ 是否有人受伤。

用日语说不明白的时候，如果身边有日本人或者会讲日语的人请他（她）代替您。

※有关犯罪等方面想要咨询的时候，请拨打「#9110」

虽然没有犯罪，但是遇到了烦恼的事情或者困难的事情。请拨打电话。专业的咨询员会接听您的电话。给您介绍相关的机关或者部门。

## —丢失物品 或者 拾到物品—

如果您丢失了手提包或者钱包等物品，请拨打警察署的电话号码（0263-25-0110）。

话务员接听电话后，请您按照下述的顺序说明情况。

- ① 是什么时候、在哪里丢失的；
- ② 您的姓名和电话号码。

如果您拾到物品的话，请送到警察署或者附近的派出所。

# 请做好地震的准备工作

日本会发生很多地震。

有时候会发生身体感到晃动的小地震。

一旦发生大地震，家具会倒下很危险。

造成停水或者停气或者停电。可能会买不到食物。

大地震之后，还会有多次晃动。

什么时候会发生地震无法想象。据说在不久的将来会发生大地震。

需要做好准备。

为了不在地震的时候惊慌失措，平时需要做好准备工作。



## 1 确认避难所（安全的地方）

请确认您所居住的地方以及公司附近的避难所。

请认识您的左邻右舍。地震的时候会得到他们的帮助。

## 2 与家人或者朋友商量避难的方法（去安全地方的方法）

请决定好一旦发生紧急情况的时候家人之间如何取得联系以及避难处（安全的地方）。



## 3 防止家具倒下。

## 4 把水以及食物等装进包里，随时可以拿起往外跑。

拿去避难所（安全的地方）的物品。

## —需要准备好的物品—

- 水
- 饼干
- 罐头
- 广播
- 手电筒
- 打火机（火柴）
- 钱
- 护照
- 健康保险证
- 穿的衣服
- 毛巾
- 干电池
- 塑料袋
- 等



## 如果刮台风・下大雨的话

### 台风・大雨是指

从6月份到10月份左右台风将登陆日本。

下暴雨、刮大风，非常危险。

由于雨水会造成山上的土或者山崖的土突然下滑。这种现象叫滑坡。

还有河水会涨出。

大雨是指在小范围内降雨量很多。

下暴雨和打雷会持续几个小时。

请通过电视或者广播获取台风・大雨的信息。



### —如果刮台风・下大雨的话—

- 不要靠近河边。
- 注意山或者山崖的滑坡。
- 如果房子外面的水已经沫过膝盖的话，请往楼上跑。
- 不要靠近折断的电线杆子或者下坠的电线。

咨询处

松本市役所 危机管理课

电话号码：0263-33-9119

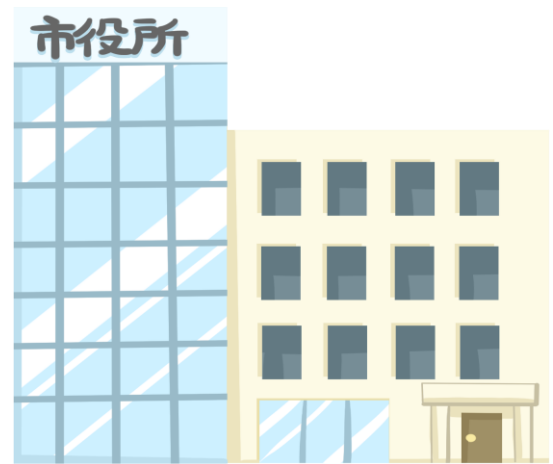
E-mail [kikikanri@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kikikanri@city.matsumoto.lg.jp)

※ 详细情况，请和会讲日语的人一起咨询。

# 居民登记

居民登记是指除了观光短期在留日本的人以外，居住期间超过 3个月以上的，持有在留卡的外国人在市役所办理姓名和住址的登记手续。

如果不办理登记手续的话，将无法接受教育或者医疗等的行政服务。



办理手续的时候	办理手续期间	需要的证件
新迁入松本市的时候	开始居住当天算起 <b>14</b> 天之内	在留卡 (还没有领取到在留卡的人，需要带护照)
搬家的时候	搬家后 <b>14</b> 天之内	在留卡 个人编号卡

搬出松本市的情况下，请提交《转出证明书》。

搬到国外的情况下，也请提交《转出证明书》。

咨询处

松本市役所 市民课 电话号码：0263-33-9841



# 在留卡

入境后在机场可以领取在留卡。在留卡是您在日本能够证明您身份的证件。**16岁**以上在日本长期居住的外国人必须随身携带。

是您在开设银行账户的时候或者在办理学校的手续的时候等的情况下，所需要的证件。

## 1 在留卡的有效期限

	永住者	永住者以外
16岁以下的人	到16岁生日当天为止	到在留期限结束当天或者满16岁生日当天为止，以两者之间早日到期的日期为标准。
满16岁以上的人	从领取到卡的当天算起7年之间	到在留期限结束当天为止

## 2 在留卡的变更

变更事项	变更期间	变更地点	需要的证件
姓名・性别・国籍・地域 变更的时候	从变更当天算起 <b>14天之内</b>	附近的入国管理局	护照 在留卡 照片
工作单位或者留学学校的地址 变更的时候			
与配偶离婚或者配偶死亡的时候	从离婚日或者死亡日 算起 <b>14天之内</b>		
在留卡丢失的时候	知道在留卡丢失的 日期算起 <b>14天之内</b>		

### 咨询处

#### ● 东京入国管理局长野办事处

电话号码：026-232-3317（星期一～星期五 9:00～12:00、13:00～16:00）

#### ● 外国人在留综合信息中心（星期一～星期五 8:30～17:15）

电话号码：0570-013904（IP电话・PHS・从海外拨打的时候 03-5796-7112）

# 在留资格

## ●在留资格・在留期间

在留资格是由在日本的目的而决定的。在留资格的种类不同，可以活动的范围也不同。

在留期间是指可以滞留在日本的期间。

在留卡上写有在留资格和在留期间。

## ●想延长在留期间的时候（在留期间更新）

想延长在留期间的时候，请向附近的入国管理局申请。3个月之前可以办理申请手续。

在留资格不同，所需要的材料也不同。

## ●非法滞留（非法残留・非法滞在）

在留期间已满，却仍然滞留在日本的就变成了非法滞留。

在日本非法滞留的时候被警察逮捕。如果非法滞留的话，一段时间内将不能再来日本。

## ●想变更在留资格的时候（在留资格变更）

由于换工作或者想要找新工作的时候，在留资格不同，在留资格必须变更。

想要变更在留资格的时候，请到附近的入国管理局办理在留资格变更手续。

详细情况，请向入国管理局咨询。

## ●想一直居住在日本的时候（永住许可）

想一直居住在日本的时候，请到附近的入国管理局办理永住许可手续。永住者即使不变更在留期间或者在留资格，也可以一直居住在日本。详细情况，请向入国管理局咨询。

## ●想从日本出境，然后再次入境的时候

### （再入国许可）

持有在留资格的人，想从日本出境，然后再次入境的时候，请务必到入国管理局办理再入国许可手续。如果没有获得许可一旦出境的话，将失去现在的在留资格。

但是，1年之内返回日本的话，也可以不办理手续。



#### 咨询处

- 东京入国管理局长野办事处

电话号码：026-232-3317（星期一～星期五 9:00～12:00、13:00～16:00）

- 外国人在留综合信息中心（星期一～星期五 8:30～17:15）

电话号码：0570-013904（IP电话・PHS・从海外拨打的时候 03-5796-7112）



# 生活的规则

## ●垃圾

扔垃圾的方法，居住地不同，扔的方法也不同。

扔垃圾的日期、时间、地点以及分类方法，  
请向管理人或者市役所咨询。

可以通过您所持有的智能手机查到扔垃圾的日期以及分类方法的汉语应用软件。

详细情况，请向市役所咨询。



持有 iPhone 等 iOS 终端的人  
从这里 (iOS:8.0 以上)



持有 Android 终端的人  
从这里 (Android OS:4.0 以上)



※ iPhone 是在美国其他国家登记的 Apple Inc. 的商标。

iPhone 的商标是根据 AIOHONE (爱峰) 有限公司 (アイホン株式会社) 的许可使用的。

※ Android 是 Google Inc. 的商标。

咨询处

松本市役所 环境业务课 电话号码：0263-47-1096



## ●请不要发出噪音<嘈杂声>

一旦您发出噪音<大声或者嘈杂声>会给邻居以及附近居住的人带来困扰。在您自己的国家可以，在日本也许不可以。请注意！

### —嘈杂声(噪音)是指...—

- 电视的声音 或者 CD播放机的声音
- 夜间使用吸尘器 或者 洗衣机的声音
- 大声
- 乐器的声音 等



## ●浴室 和 厕所



在浴室里洗头发的时候，请不要把掉的头发冲走，冲走的话会造成流淌不畅。

在厕所里只限使用手纸，一旦冲走手纸以外的东西，会造成下水不畅。也许会溢出。如果淌到别人的房间的话，也许需要赔偿（需要花钱修理）。

## ●阳台

阳台是发生火灾的时候逃跑的必经之路。在阳台上放很多东西的话，就会跑不出去。请不要放太多的东西。还有，请注意不要把阳台的东西掉到楼下去。可以晾晒被褥或者洗过的衣服。但是请注意不要掉到楼下去。



## ●共同使用的地方（走廊和楼梯等）

公寓或者借用住宅等的走廊和楼梯是大家共同使用的地方；是发生地震或者火灾的时候逃跑的必经之路。请不要把个人的物品放在那里。

## ●自行车停放处<停放自行车的地方>和 停车场<停放车辆的地方>



居住在公寓或者借用住宅等的居民，有自行车的人，请把自行车停放在自行车停放处；有车的人，请把车停放在您自己租的停车场。收费的停车场。请不要把车停放在道路旁或者别人的停车场。

## 搬家

- 如果已经决定搬家的话，请告诉房主<借给您房子的人>。
- 与电气公司和煤气公司取得联系。办理停电和停气手续。
- 水道的话，请与市役所取得联系。办理停水手续。
- 搬家前打扫卫生。
- 扔大件垃圾的时候，请向市役所咨询。
- 把钥匙还给房主<借给您房子的人>或者房地产公司的人<给您介绍房子的公司>。房主或者房地产公司的人将会和您一起去看房子。检查是否像和您刚住进来的时候一样的干净。如果没有打扫干净的话，收拾干净也许要花钱。
- 请到市役所办理住址变更手续。需要在留卡。



# 街道居民委员会



「街道居民委员会」是由同住在一个区域的居民组成的。

大家齐心协力地创建舒适的环境。

大家齐心协力地把街道和河流等打扫和收拾干净。

保护街道的安全。

举办防灾训练（发生地震或者洪水的时候，逃跑的训练）

举办活动，大家愉快地参加。

帮助老年人、残疾人和不懂日语的人。

加入街道居民委员会需要加入费。

外国人也可以加入。

请向您的左邻右舍咨询。

咨询处

松本市役所 地域课 电话号码：0263-34-3280



# 归化・选择国籍

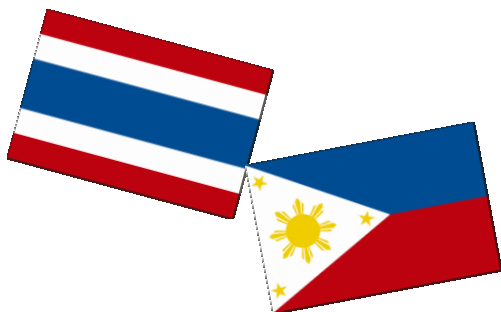
## ●归化（变成日本公民）

归化是指变成日本公民。即使与日本人结婚，也不一定就能取得日本国籍。为取得日本国籍，必须向法务省提出申请。

详细情况，请向附近的法务局咨询。



## ●选择国籍



持有本国国籍和日本国籍的人，到22岁之前，必须选择一个国籍。

详细情况，请向附近的法务局咨询。

咨询处

长野地方法务局 松本支局 总务课 电话号码：0263-32-2571

去咨询之前，请先取得联系后再前往。只讲日语。





# 结婚・离婚

## ●结婚

外国人在日本结婚的时候，请到市役所提交结婚登记书<证明两个人结婚的材料>。  
还需要提交其他材料。

需要的材料	提交处 (咨询处)	时间	提交人
1 结婚申请书（市役所备有） ※需要其它两个成年人的签名 和印章（印） 2 如果是日本人的话，需要一份 户籍誊本 3 如果是外国人的话，需要 <u>婚姻 要件具备证明书</u> 或者代替材料 4 护照、在留卡	结婚的两者之间的 任何一方的居住地， 或者日本人的本籍 所在地的市役所。	什么时候 都可以	结婚的 两个人

请到大使馆或者领事馆领取《婚姻要件具备证明书》  
上面写有（此人可以结婚）。请把翻译成日语的证明书  
也一起提交上去，需要翻译者签名并且盖上印章（印）。  
详细情况，请向市役所咨询。

通知本国的大使馆或者领事馆本人已经结婚。届时  
需要提交相关的材料。

详细情况，请向大使馆或者领事馆咨询。

咨询处

●松本市役所 市民课 电话号码：0263-33-9841



## ● 离婚

居住在日本的外国人如果办理离婚手续的话，请向市役所提交离婚申请书<证明离婚的材料>。

需要的材料	提交处 (咨询处)	时间	提交人
1 离婚申请书（市役所备有） ※需要其它两个成年人的签名 和印章（印） 2 如果是日本人的话，需要一份 户籍誊本 3 护照、在留卡	离婚的两者之间的 任何一方的居住地， 或者日本人的本籍 所在地的市役所。	※离婚的方法 不同。请向市 役所咨询。	※离婚的方法 不同。请向市 役所咨询。

按照日本离婚的规则办理。

根据离婚的方法有其他需要提交的材料。

详细情况，请向市役所咨询。

通知本国的大使馆或者领事馆本人已经离婚。届时需要提交相关的材料。详细情况，请向大使馆或者领事馆咨询。

如果有子女的家庭，决定好监护人<照顾子女的父亲或者母亲>，然后写上监护人的姓名以及子女的姓名后必须提交上去。

如果与日本人离婚的话，就不再是「日本人的配偶」。必须变更在留资格。请通知附近的入国管理局。

详细情况，请向入国管理局咨询。

### 咨询处

● 松本市役所 市民课 电话号码：0263-33-9841

● 东京入国管理局长野办事处

电话号码：026-232-3317（星期一～星期五 9:00～12:00、13:00～16:00）

# 妊娠・分娩

## 1 妊娠<怀孕的时候>

### ●提交妊娠申请书

如果怀孕的话，请到市役所去提交「妊娠申请书<证明已怀孕的材料>」，然后领取「母子健康手册（母子手册）」。在手册上写上妈妈的身体情况和宝宝的身体情况以及预防接种的情况等。

届时还可以领取在医院接受孕妇健康检查的时候用的便宜的券（补助券）。

可以咨询您所担心的事。



咨询处

松本市役所 健康课 电话号码：0263-34-3217



## 2 分娩<宝宝出生的时候>

### ●提交出生登记书

从宝宝出生日算起**14**天之内必须向市役所提交「出生登记书」。

在此之前请决定好宝宝的姓名。



需要的材料	提交处 (咨询处)	时间	提交人
1 出生登记书（医院或者市役所备有） 2 出生证明书（宝宝出生的时候有医生或者助产师在出生登记书上的签名的材料） 3 印章（印）或者签名 4 母子健康手册 5 保险证	宝宝出生所在地或者父母居住所在地的市役所。	从宝宝出生日算起 <b>14</b> 天之内	父亲或者母亲

通知本国的大使馆或者领事馆宝宝已经出生。届时需要提交相关的材料。

详细情况，请向大使馆或者领事馆咨询。

咨询处

松本市役所 市民课 电话号码：0263-33-9841

### ●为出生的宝宝取得在留资格

外国人的宝宝居住在日本需要在留资格。

从宝宝出生日算起**30**天之内，请到附近的入国管理局办理申请手续。如果宝宝从出生日算起**60**天之内出境的话，也可以不办理手续。



咨询处

东京入国管理局长野办事处 电话号码：026-232-3317

(星期一 ~ 星期五 9:00~12:00、13:00~16:00)



## ●宝宝出生的时候的医院的费用。



为了生宝宝需要住院，这样需要支付50万日元。

加入健康保险的人，办理手续的话，可以领取「分娩生育临时津贴」。

加入国民健康保险的人，在市役所办理手续。

加入社会保险的人，在公司办理手续。

咨询处(加入国民健康保险的情况)

松本市役所 保险课 电话号码：0263-34-3203

## ●办理儿童补助手续<领取养育子女的费用>

宝宝出生后，可以领取儿童补助。

是为养育子女的费用。可以一直领到中学毕业。

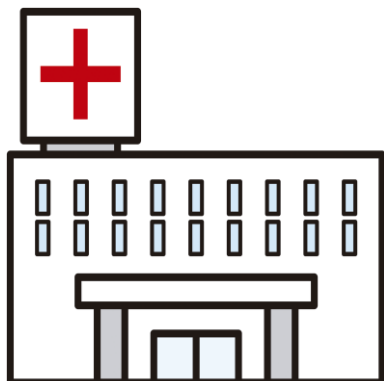
在市役所办理手续。

咨询处

松本市役所 儿童福祉课 电话号码：0263-33-9855



## ●办理育儿支援医疗手续<宝宝在医院的费用>



可以得到宝宝生病的时候在医院支付的医疗费的一部分。

在市役所办理手续。

咨询处

松本市役所 儿童福祉课 电话号码：0263-33-9855

# 育儿<养育子女>

## ● 婴幼儿健康检查<检查宝宝的健康情况>

在宝宝出生后的 4个月、10个月、1岁7个月和 3岁 1个月的时候，测量宝宝的身高、体重、检查身体以及动作等。有关宝宝的事情，如果有不明白的地方也可以咨询。是免费的。届时您将会收到由市役所寄来的通知。

咨询处

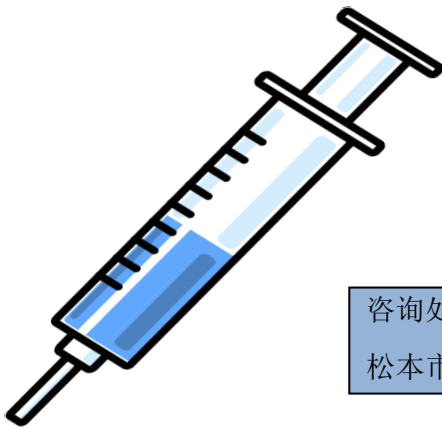
松本市役所 健康课 电话号码 0263-34-3217



## ● 预防接种<注射> (免费)

为了避免宝宝得「麻疹」或者「水痘」等疾病，需要注射预防接种。是法律规定的注射，是免费的。根据年龄的不同，注射的种类也不同。

届时将会收到市役所的通知。



咨询处

松本市役所 健康课 电话号码 : 0263-34-3217



## ●保育园<寄托孩子的地方>

父亲或者母亲由于工作原因或者生病的时候，可以把从 0 岁的婴儿到学龄前的儿童送到保育园。寄托必须办理申请手续。是收费的。

详细情况，请向市役所咨询。

咨询处

松本市役所 保育课 电话号码：0263-33-9856



## ●休息日保育<星期日 节假日寄托孩子>

由于工作等原因，星期日或者节假日无法照顾孩子的时候，可以寄托。有关时间和费用，请向市役所咨询。

咨询处

松本市儿童广场 电话号码：0263-29-3400



# 日本的学校

日本的学校的新学期是从 4 月份开始到第二年的 3 月份结束。

居住在日本的外国的孩子也可以在小学和中学学习。

学校有三种

- (1) 国立 . . . 国家办学
- (2) 公立 . . . 县或者市办学
- (3) 私立 . . . 国立、公立以外的学校



## ●小学・中学

小学6年制，中学3年制。

孩子满6周岁的第二年的4月份开始上小学。满12周岁的第二年的4月份开始上中学。

进入国立和公立学校的时候的费用、学习的费用以及上课的时候使用的教科书的费用都是免费的。

在学校吃午餐是收费的；去学校的时候穿的衣服是自费的。

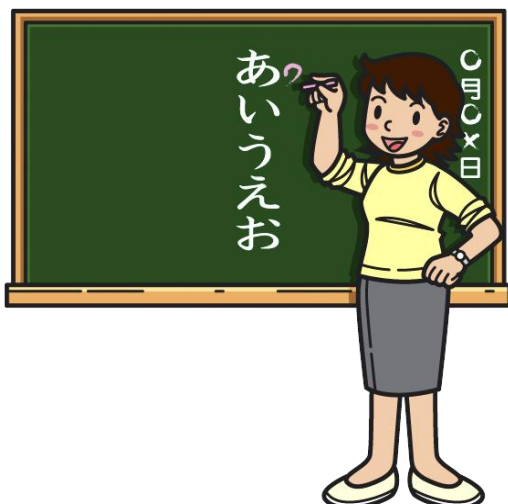
私立学校的话，全部自费。



咨询处

松本市役所 学校教育课 电话号码：0263-33-9846

## ●日语支援<帮助不会日语的孩子>



在学校学习日语。教不会日语的孩子。  
详细情况，请向学校咨询。

咨询处

- 孩子上学的学校
  - 松本市日语教育中心
- 电话号码：0263-25-7143

## ●学校的活动

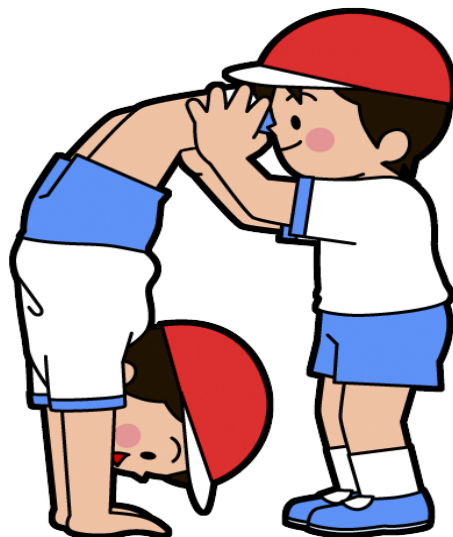
学校里将开展各种各样的活动。  
家长参加学校的活动是非常重要的。  
请积极地参加。

在举办活动之前，您将会收到  
由学校发来的通知。上面写着携带  
物品等。如果有不明白或者不清楚  
的地方，请向学校的老师咨询。



## ●PTA（家长委员会）

「PTA」是由家长和老师成立的组织。  
「PTA」为孩子们办理各种各样的事情。





## ●儿童馆・儿童中心



放学后孩子们将去儿童馆或者儿童中心。

由于工作原因，家长不在家，所以孩子们就去儿童馆或者儿童中心。在那里和小朋友们一起玩耍，一起做作业。是收费的。需要办理申请手续。

咨询处

松本市役所 儿童育成课

电话号码 :0263-34-3261

## ●高中

高中是初中毕业以后去学习的学校。

在日本几乎所有的初中毕业生都要升入高中。有升学考试。也有学习或者体育等好的学生不需要参加考试的高中。

升入高中的时候的、上课的以及教科书的费用都是自费的。

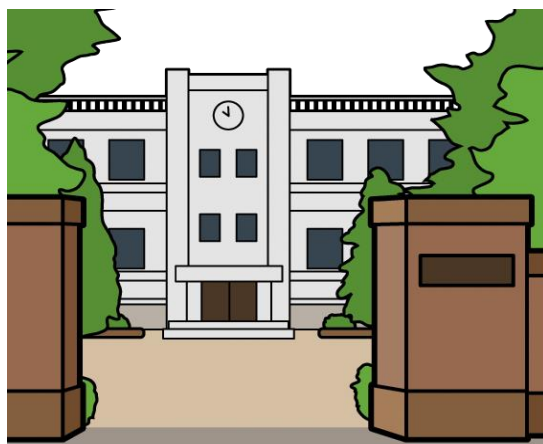


## ●大学・短期大学

高中毕业后可以升入大学或者短期大学<两年制的大学>。有升学考试。

也有体育等好的学生不需要参加考试的。

升入大学或者短期大学的时候的、上课的以及教科书的费用都是自费。





## ●就学援助・奖学金<帮助上学学习的费用>

没有上学学习的费用的时候可以得到帮助。请向学校咨询。

咨询处

- 松本市役所 学校教育课 电话号码：0263-33-9846
- 长野县教育委员会 电话号码：026-235-7428



# 生病・受伤

## ●各种各样的医院

日本有大医院和小医院。

小医院是指诊所・医院・诊疗所等。

感冒小病或者受伤去诊所（医院、诊疗所）。

生大病或者受伤需要手术或者住院的时候去大医院就诊。

医院里有各种各样的诊疗科。名字叫○○科。根据生病或者受伤的身体部位的不同，决定就诊的诊疗科也不同。



内 科	用药物治疗感冒、腹痛等各种各样的疾病。 不知道去哪科就诊的时候，请到内科。
外 科	受伤的时候
儿 科	<b>15岁</b> 以下的孩子生病的时候。
骨 科	骨折<骨头折断>的时候 或者 腰疼的时候。
眼 科	眼睛生病的时候。想配眼镜或者隐性眼镜的时候。
牙 科	虫牙的时候。牙疼的时候。
耳鼻喉科	耳朵・鼻子・喉咙疾病的时候。
皮 肤 科	皮肤疾病或者受伤的时候。
妇 产 科	女性疾病和妊娠的时候。

※还有其他的诊疗科。

## ●生病或者受伤的时候的保险

居住在日本的人，必须加入医疗保险<生病或者受伤的时候的保险>。

日本有「健康保险」和「国民健康保险」。

「健康保险」是在公司工作的人加入的保险。在公司办理手续。

「国民健康保险」是不在公司工作的人加入的保险。在市役所办理手续。

加入保险的人，在医院支付**30%**的医疗费就可以。

没有加入保险的人，在医院必须支付全额。

例如)

医院的医疗费**3,000**日元的时候

- 加入保险的人 . . . . . 支付 **900**日元。
- 没有加入保险的人 . . . . . 支付**3,000**日元。



## ●保险证



加入保险，就可以领取保险证<证明「我已经加入保险」的卡>。上面写着住址和姓名。去医院就诊的时候，必须携带。

是非常重要的证件。不允许出售或者借出。

## ●保险费<保险的费用>

加入保险的人必须缴纳保险费。<保险的费用>

加入公司保险的人，每个月从工资中扣除。

加入国民健康保险的人，向市役所缴纳。

届时将会受到「请缴纳」的通知。

详细情况，请向市役所咨询。

咨询处

松本市役所 保险课 电话号码：0263-34-3203

## 年金（养老金）

年金是保险的一种。是在上了年纪的时候或者变成残疾人的时候可以领取生活费的保险。

保险费从**20岁**开始缴纳到**60岁**为止；缴纳了**10年以上**的人，从**65岁**开始可以领取年金。外国人也必须加入。

日本的国家的年金有「国民年金<是指所有的人加入的年金>」和「厚生年金<是指在公司工作的人加入的年金>」。



## ●加入年金的方法

- 国民年金

到市役所去办理手续。

- 厚生年金

公司代替您办理手续。

## ●保险费<年金保险的费用>

### ▪ 国民年金

每个月是**16,490日元**（2017年度）。  
届时将会收到缴纳保险费的缴付书。请到  
银行或者便利店等缴纳。也可以从银行的  
账户自动的转帐。

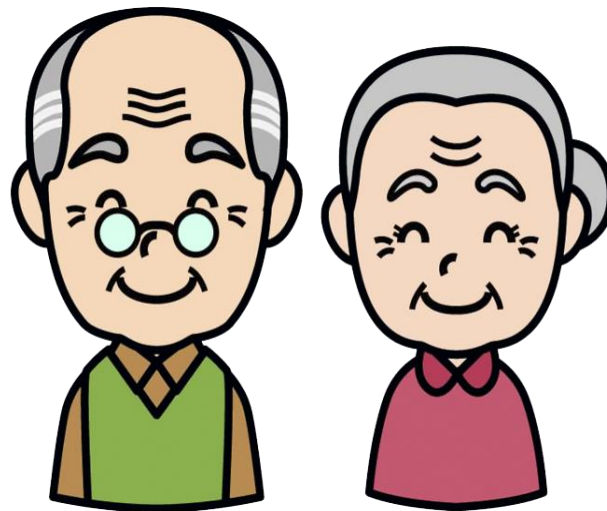
无法缴纳的时候，请向市役所咨询。

### ▪ 厚生年金

保险费您和公司各缴纳一半。

您的部分公司将从您的工资中扣除，  
和公司的部分一起缴纳。

详细情况，请向公司咨询。



## ●退出补助金<退出年金的时候领取的金额>

从日本出境的时候可以领取缴纳过年金的一部分。

可以领取的人是指缴纳了**6个月以上**国民年金的人。请在两年之内提交资料。

详细情况，请向松本年金事务所咨询。

咨询处

松本市役所 市民课 年金担当 电话号码：0263-34-3218

松本市年金事务所 电话号码：0263-32-5821

# 税金

居住在日本一年以上的人，也包括外国人，缴纳税金。  
有各种各样的税金。

## ● 国税

向国家缴纳的税金。有所得税和消费税。

### ▪ 所得税

是指缴纳从1月1日到12月31日为止您工作的收入以及从其他人得到的收入的税金。从第二年的2月分到3月分为止必须办理确定申告手续。

### ※确定申告

拥有自己公司的人、拥有自己店的人和农民<种米或者种蔬菜>计算从1月1日到12月31日为止的收入和缴纳税金的金额到税务署办理确定申告手续。在公司领取工资的人可以不办理确定申告手续。税金从工资中扣除。

### ▪ 消费税

购物和接受服务的时候缴纳的税金。



## ● 地方税



向您所居住的县和市缴纳的税金。

有居民税和汽车税

### ▪ 居民税

向您所居住的市或者町缴纳的税金。

### ▪ 汽车税

4月1日拥有汽车或者摩托车的人缴纳的税金。



## ● 纳税证明书 和 所得证明书

纳税证明书上写着缴纳税金的金额。

所得证明书上写着收入的金额。

在您1月1日所居住地的市役所取得。（是收费的）

下述情况的时候，需要上述证明书

- 变更在留资格的时候。
- 孩子上保育园的时候。
- 想借住县营或者市营住宅的时候。

咨询处

松本市役所 市民税课 电话号码：0263-33-4218

纳税课 电话号码：0263-33-4886

## 驾驶执照

在日本驾驶车辆或者摩托车的时候需要驾驶执照。

驾驶车辆的时候，请携带驾驶执照。

## ● 在日本可以驾驶车辆的驾驶执照

- 日本的驾驶执照
- 日内瓦条约规定的国家的国际驾驶执照
- 德国、瑞士、法国、比利时、台湾、斯洛文尼亚共和国和摩纳哥的外国驾驶执照（翻译成日语的驾驶执照内容的资料需要随身携带，必要的时候请出示）。



## ●在日本驾驶车辆的期限

- **日本的驾驶执照**  
到执照上标明的期限为止。
- **国际驾驶执照**  
从入境的当天算起 1年或者在国际驾驶执照上标明的期限两者之间短的一方为期限。
- **外国驾驶执照**（翻译成日语的驾驶执照内容的资料需要随身携带，必要的时候请出示）。  
从入境的当天算起 1年或者在外国驾驶执照上标明的期限两者之间短的一方为期限。  
已经办理居民登记的人用国际驾驶执照或者外国驾驶执照驾驶的时候，在来日本之前必须在国外滞留过 3个月以上。

## ●更换日本驾驶执照

请到附近的驾驶执照中心去办理手续。还需要您在本国考取的驾驶执照以及能够证明在考取国滞留过 3个月以上的护照等资料。

详细情况，请向驾驶执照中心咨询。

咨询处

中南信驾驶执照中心 电话号码：0263-53-6611



## ●工作和在留资格

在日本可以工作的在留资格是有所规定的。

持有「留学」「文化活动」「研修」「家族滞在」在留资格的人不可以工作。想工作的时候，请到入国管理局办理取得「资格外活动许可」手续。



## ●咨询工作和介绍工作

在职业安定所可以咨询工作。请携带护照和在留卡。  
可以免费咨询。  
还可以咨询计时工工作。  
在职业安定所的电脑上可以查找日本全国的工作。

## ●劳动合同<工作的协议>

劳动合同是指您和公司之间的协议。协议关于劳动时间和工资。  
公司将会把写有工资和劳动时间的书面材料交给您。  
书面材料非常重要。  
请要求公司把劳动合同<工作的协议>写成书面材料。

## ●如果遇到困难的时候

有下述情况发生的时候，请向「劳动基准监督属」或者市役所的咨询窗口咨询。

- ・ 公司不支付工资。
- ・ 与承诺的工作不同。
- ・ 遭到性骚扰或者被欺负。

如果还有其他关于工作方面的困难，请咨询。

### 咨询处

- 职业安定所 松本 电话号码：0263-27-0111
- 松本劳动基准监督署 电话号码：0263-48-5693



松本市多语言生活指南手册  
2018年3月31日

发行 松本市 总务部 人权・男女共生课  
松本市中央1-18-1(M<sup>ういんぐ</sup>ウイング3楼)  
电话号码 : 0263-39-1105

