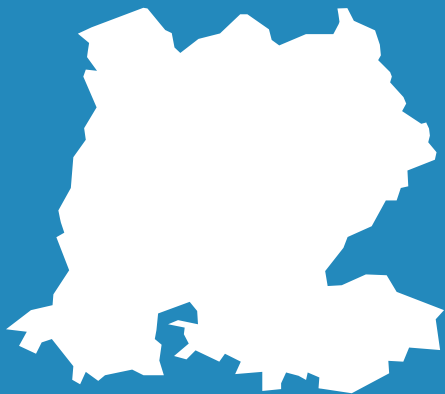


喜多方市

外国人的生活・防灾指南

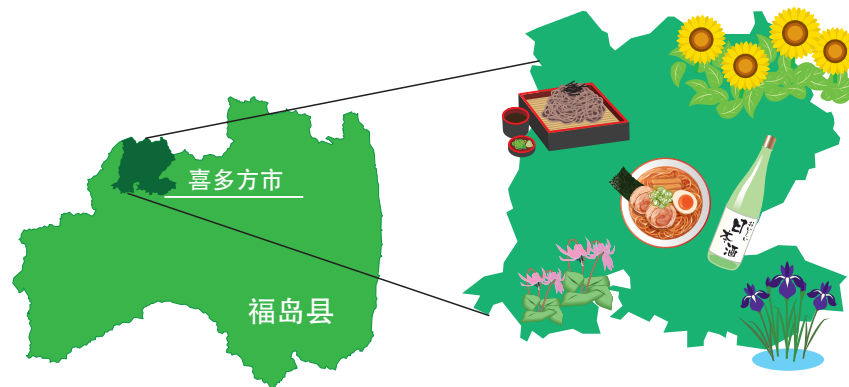


会津喜多方国际交流协会

KITAKATA

01 前言

欢迎来到喜



人口 44472 人 面积 554 平方公里 户数 16106 户 居住外国人 313 人
这是截至 2023 年 8 月的信息

在留卡

「在留卡」是住在日本三个月以上的外国人从入管得到的 ID 卡。是非常重要的卡。上面写着名字、国籍、住址等。16 岁以上的人请随身携带着。

入管和警察说“请给我看”的话必须给他们看。

这是各位外国人的身份证。

请随身携带这件卡。



在留资格

为什么来日本。除了在留资格上写的事情以外，其他的工作都不能做

在留期限

在日本的最后一天。过期后不能在日本居住。

01	前言	1
02	搬迁到喜多方市	
	• 居民登记, 个人编号登记	3
	• 保险	4
	• 年金	4
	• 税金	5
03	生活在喜多方	
	• 社区自治委员会	6
	• 生活保障线	6
	• 邮局	7
	• 银行	8
	• 垃圾分类	9
	• 关于交通	12
04	结婚, 育儿	14
05	生病, 受伤	
	• 去医院	17
	• 紧急情况时	21
06	防备灾害, 避难	22
07	日语班	26
08	最后	
	• 会津喜多方国际交流协会的联系方式	27

02 | 搬迁到喜多方市

住在喜多方市居住的人需要进行“居民登记”(転入届)。

需要做什么	手续期间	在哪里手续	需携带的材料
提交迁入证明书 (転入届)	自从搬到喜多方市开始 14日以内	市政府 市民课 综合支所 住民课	在留卡 护照 证明家族关系的文件
申请个人编号卡		市政府 市民课 综合支所 住民课	在留卡 个人编号通知书

个人编号卡

在日本, 每位持有住民证的人都被分配的号码

是用于税收、保险等非常重要的个人信息

“个人编号通知”☆

您会收到一份通知您个人编号的文件, 将寄到户口地址

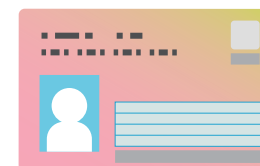
收到后, 请小心不要弄丢

“个人编号卡”(个人编号)

写有您个人编号的IC卡。

☆收到文件后, 可以向市政府申请制作个人编号卡

有了个人编号, 可以在便利店取得户口等证明文件



保险

在日本居住超过3个月的人士需要加入“公司保险”或“国民健康保险”。

加入保险后一定会收到“保险证”。去医院时需要这保险证。

出示“保险证”，在医院支付的费用只是百分之三十。

① 在公司工作的人、工作人员的家属 → 社会保险

② 除①以外的人 → 国民健康保险

申请加入②的人需要向市政府申请。

加入②的人需要缴纳国民健康保险费。



养老金

在日本有户口的人，年龄在20至59岁之间的人，必须加入。

年老时、成为残疾人时，可以获得一定金额的资金。

① 厚生年金… 在公司工作的人会加入公司的厚生年金。

② 国民年金… ①未加入的人可以在市役所市民课、综合支所居民课申请。

有“免除申请”。请咨询。

申请时需要提供“在留卡”和“护照”。



税金

居住在日本的人都需要缴纳。

① 所得税… 适用于薪水等收入的税金。

② 汽车税… 拥有汽车的人需要缴纳汽车税。（一年一次）

③ 居民税… 这是向居住的“市”或“县”缴纳的税金。

在当年的一月一日住的地方付款

在前一年的1月1日至12月31日期间获得的工资来决定税金。

④ 消费税… 适用于商品和服务的税金。商品价格的百分之十是税金。

但是，食物在店内食用时为百分之十，外带等情况为百分之八。（打包）



常见问题

收到了税金支付通知书，但不知道是什么信，就把它放着了。

如果超过税金支付截止日期，将产生“滞纳金”，支付金额可能会增加。

一旦收到，请立即确认信中的内容。

03 生活在喜多方

自治会（社区自治委员会）

社区居民协作活动的地方。

确认了解社区自治会长的住址。

※自治会长每年都会更换。每个自治会的规则也不同。

- ① 自治会费 各自治会的金额各不相同。确保了解支付方式。
- ② 垃圾处理地点、日期、时间
- ③ 传阅板（包含市或地区信息）
- ④ 宣传（包含市的信息）
- ⑤ 邻里社区的活动信息
- ⑥ 清洁通知
- ⑦ 防犯巡逻等信息



生活（生活线）

在日本，“自来水·电气·燃气”等生活必需品称为“生活线”。

这是指生活中不可或缺的东西。

【自来水】… 确保用水正常

请联系喜多方市政府自来水课客户服务中心 电话 0241-22-1507

请您想开始使用3天前联系自来水课客服中心。（周末和假日休息）

您还可以在自来水课的网站申请。

喜多方市的自来水是可以直接饮用的。

水费… 每月支付上水道费用（使用的自来水）和下水道费用（排放的水）



【用电】… 确保电源正常

联系电气公司（自己选择电气公司并联系）… 比如东北电力公司等
电费的计算方法因公司而异，但大多数公司是

[基本使用费 + 使用费 + 其他费用] 每月支付

【燃气】… 确保可以使用燃气（火）

在做饭时点火，或者为了烧开水而使用燃气

联系燃气公司（自己选择燃气公司）

在喜多方市，可以使用的燃气是丙烷气。

燃气费的计算方法因公司而异，但大多数公司是

[基本使用费 + 使用费 + 其他费用] 每月支付

【邮政】

信件和包裹可以通过“邮局”寄送。

邮局和信箱上都有“〒”的标记。

首先，把开始住的房间的“搬家申请”交给邮局。

写起来困难的时候请日本人帮忙。

【信件】

在邮局或商店购买“邮票”，并在信件左上角贴上所需金额的邮票。

金额根据信件的类型而异。

【快递包裹】

当您不在家时，如果有包裹或需要签收的邮件，将会在您家的信箱中收到“未配送通知单(不在票)”。按照“未配送通知单(不在票)”上的方法联系，并重新安排递送（可以通过电话、LINE 等方式）。您也可以亲自前往邮局，但这时需要提前联系，并携带“未配送通知单(不在票)”和“身份证”等文件。

**重新递送的方法**

- ① 电话（仅限日语）
- ② 互联网（仅限日语） 扫描 QR 码
- ③ 邮寄或传真
- ④ 窗口

银行

在开设账户时

需要携带“身份证明”和“印章（有些银行可能不需要）”前往银行。

在注销账户时

需要携带“通帐”，“现金卡”，“身份证”，“印章（有些银行可能不需要）”前往银行。

垃圾

在喜多方市

将可燃垃圾、不可燃垃圾、塑料垃圾、资源垃圾分开、

并扔到指定的地方。不同的居住地点，垃圾收集日也有所不同。

（关于丢弃地点和收集日，请向自治会长咨询 6 页）

查看垃圾日历，在收集日的早上 8:30 之前将垃圾放到指定的地方。

在非收集日或前一天晚上等时间，请勿丢弃垃圾。

大型垃圾（沙发、床等）不能放在垃圾场。

请自行送至“环境中心山都工厂”。

5 月，8 月，11 月可以回收至自己家。

请希望回收至自己家的人前往市民生活课申请。

家电（电视，洗衣机，冰箱，空调，电脑）不能投弃“垃圾回收站”。

向买的店或电器店等支付“回收费”，让他们带去。

用完的电池和蓄电池请勿扔进垃圾场。

在电池正负极上贴上胶带，然后送至市政府的“市民生活课”或

各综合支所的“住民课”以及各公民馆。

常见问题

Q: 在庭院烧垃圾被警告了。

A: 在家庭庭院等地不能烧垃圾。

垃圾务必在规定的日期投放。

烧烤是可以，但一定要注意火源。

其他常见问题

Q: 在公寓办派对时被指责太吵。

A: 在公寓或公寓等邻近房间的地方，不要发出大声音或大声说话。

×在早上和（大约到早上7点）晚上很晚（大约超过晚上9点）

不要洗衣服或使用吸尘器。

△住在二楼以上的人也要注意脚步声。

○如果有小孩，或者确实无法避免发出声音，

最好提前与房东或附近的邻居商量。

Q: 发现鸟后捉来烤，被警告了。

A: 在日本，不要捉拿动物并杀死。当然也不要食用。

Q: 在海或河里捕鱼被警告。

A: 根据海或河的地方，如果没有“渔业权”或“娱乐渔业券”，

有些地方是不允许捕鱼的。

擅自捕捉鱼类或贝类可能构成“非法捕捞”犯罪。

请注意。



关于交通

【诺鲁特喜多方（みんなえ号）】

通过软件或电话可以预订的“共乘巴士”

每次 400 日元可以乘坐（成年人）。

只能在工作日（星期一至星期五）使用。



【火车】

在喜多方市，可以搭乘JR 磐越西线。

搭火车时，请购买“车票”后再上车。

持有西瓜(SUICA)或PASMO卡的人可以使用这件卡上车。

【出租车】

当想去远处或携带大量行李时，也可以叫出租车。

【自行车】

在天黑的时候，请开启“车灯”。

喝酒后不要骑自行车。请遵守日本的交通规则。

骑自行车时请戴头盔。

【交通规则】

在日本，行人在右侧行走，车辆（有轮胎的东西）在左侧通行。

自行车要在道路上骑行。

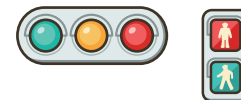
交通信号

绿色（虽然是绿色，但日本人称之为“蓝色”）→可以前进

黄色→车辆和行人都要停下。

红色→不能前进。

穿越马路时请使用“人行横道”。



【驾驶汽车】

驾驶汽车需要“驾驶执照”。

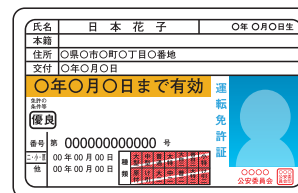
要获得“日本驾驶执照”，

上驾驶学校学习驾驶方法和规则。

在福岛县的“驾驶执照中心”等参加考试。

通过考试后，就可以领取“驾驶执照”。

※上驾驶学校也需要花费一些钱。（大约一个月到两个月，费用约为 30 万日元左右）



04 结婚·育儿

结婚

外国人与日本人结婚时

在哪里手续	需要做什么	需携带的材料
市政府 市民课 综合支所 住民课	提交结婚登记	结婚登记, 护照, 出身证明书 结婚资格证明书 在留资格证明书等
大使馆·领事馆	取得可以结婚的证明	
入出国在留管理局	结婚后在留资格有变化时需要办理手续	

外国人之间结婚时, 可以按照各自国家的法律决定结婚

家庭关系发生变化时, 必须更改“在留资格”


子女

【怀孕】

一旦知道怀孕, 请向市政府“社会福祉课”提出“怀孕届”

(需要个人编号卡和在留资格证明)

※如果自己不能提交, 也可以由代理人代为提出 (需委任状)

“母子健康手册” 	孕妇健康检查 (孕妇健康检查), 儿童健康检查, 预防接种 (注射) 的重要手册
“母子健康手册”	孕妇口腔检查, 孕妇健康检查, 产后检查, 新生儿听力检查) 将更加便宜 (母亲的牙医, 母亲的检查, 出生后几个月婴儿和母亲的检查 ... 都会更加便宜)

【孩子出生后】

在哪里手续	需要做什么	需携带的材料
市政府 市民课 综合支所 住民课	在出生后的 14 天内提交出生届 申请“生育抚养一时金” ※加入国民健康保险	· 母子手册” · 父亲和母亲的在留资格卡 · 出生届 (在医院领取)
大使馆·领事馆	在 30 天内办理在留资格取得手续	
入出国在留管理局	向自己的国家报告婴儿的出生	

【儿童医疗费用】

0 岁至 18 岁的儿童医院费用将免费 (部分治疗费用除外)

【儿童津贴】

育有中学生及以下子女的父母可领取。

【托儿所和幼儿园】

可接收 0 至 5 岁的儿童。

父母因为工作或生病等不能照顾孩子的时候会托儿。

【幼儿园】

是 3 至 5 岁孩子在小学之前进入的“教育”场所。

【小学和中学】

小学…6岁至12岁的儿童入学，将获得6年的学习（住址决定学校）。

中学…13岁至15岁的儿童入学，将获得3年的学习。

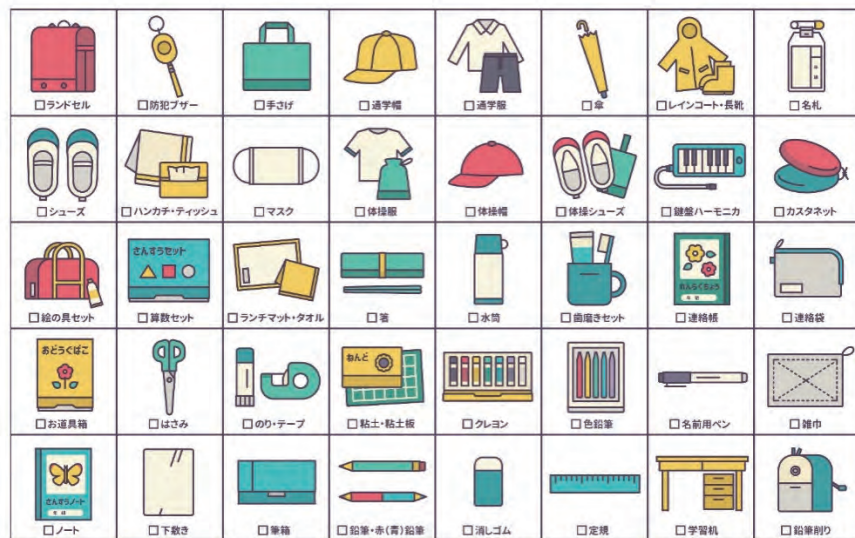
小学校的选择取决于居住地点。

日本法律规定，日本人必须上小学和中学。

进入小学时，需要做很多准备。

此外，需要在所有物品上写上孩子的名字。

入学准备清单



【高中】

高中…16岁至18岁的儿童入学。

需参加入学考试，合格后方可入学，学制为3年。

05 生病或受伤

【去医院】

日本的医院有个人医院、诊所和大型医院（综合医院）。

当感到身体不适或受伤时，将前往与症状相关的“科室”。

※请务必携带“医疗保险卡”

- 在个人医院或诊所无法解决问题时，将被介绍到大型医院。
- 初次去大型医院（综合医院）时，若没有“介绍信”，将需支付“选择性疗养费”（约5000-7500日元）。在常去的医院获得“介绍信”后再前往。
- 由于医院和科室的休息日不同，就医前请先查明。

会津地区的大型医院（综合医院）

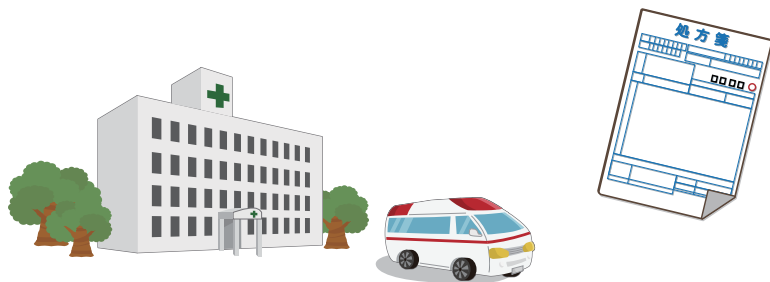
医院名称	地址	电话号码	
竹田综合医院	会津若松市山鹿町3-27	0242-27-5577 (仅限预约8:00~17:00)	夜间急救服务
会津中央医院	会津若松市鹤贺町1-1	0242-25-2525 (总机)	夜间急救服务
福島県立医科大学 会津医疗中心	会津若松市河東町谷沢前田 21-2	0242-75-2100 (总机)	

诊疗科要去哪个科?

①	内科	生病的时候。感冒、肚子痛、发烧等
②	整形外科	伤、腰痛、脚痛、关节痛等
③	耳鼻科	耳朵、鼻子、喉咙不舒服的时候
④	眼科	眼睛不舒服的时候
⑤	产妇人科	怀孕的时候, 女性的病等
⑥	小兒科	孩子身体不舒服的时候 (从婴儿到中学生左右)
⑦	皮肤科	皮肤不舒服的时候
⑧	精神科	心病的时候

【取药(买药)】

- 在医院就诊后, 如需药物, 可取得“处方箋”。
- 携带“处方箋”去附近的“药局”。
- 将“处方箋”交给药局接待处, 即可购买药物。



喜多方市的医院

医院名称	地址	电话号码 (0241)	
飯塚病院	喜多方市松山町村松字北原3634-1	24 - 3421	①⑧
飯塚病院附属 有隣病院	喜多方市 松山町村松字北原3634-1	24 - 5021	①②④
小野病院	喜多方市字沼田6994	22 - 0414	①②
入泽医院	喜多方市蒔田3106-2	22 - 0267	①②
佐原病院	喜多方市字永久7689-1	22 - 5321	①
鸣瀬医院	喜多方市字稻荷宮7307-1	24 - 3333	①②
秋元整形外科诊所	喜多方市字下川原8290-12	21 - 1515	①②
伊藤眼科	喜多方市字江中子4178	22 - 5900	④
医疗生协喜多方诊所	喜多方市字押切東一丁目33	23 - 3611	①⑥
大竹内科	喜多方市字梅竹7294-2	22 - 0241	①⑥
家庭医疗中心 安心☆亮亮 (ほつと☆きらり)	喜多方市字六枚長4212	24 - 5320	①②③ ④⑤⑥ ⑦⑧
君島内科消化科诊所	喜多方市字一丁目4569	24 - 5800	①⑥
高桥儿童诊所	喜多方市関柴町上高額字家ノ北605-1	25 - 7066	①⑥
手代木医院	喜多方市字経壇45-1	22 - 0034	②
福田耳鼻咽喉科醫院	喜多方市字西四ツ谷275	24 - 4187	③⑥
内科消化科三桥医院	喜多方市関柴町上高額字広面681-1	21 - 1311	①
山田妇产科医院	喜多方市字惣座宮2735-1	22 - 3032	①⑤⑥
友友诊所 (ゆうゆうクリニック)	喜多方市字江中子4183	22 - 2111	①⑤⑥
武田医院	喜多方市塩川町字東栄町1-3-6	27 - 4031	①②⑥⑦
熊田诊所 (くまたクリニック)	喜多方市塩川町字東栄町5-5-11	28 - 1233	①⑥
喜多方腎泌尿外科	喜多方市字三丁目4782	23 - 5531	①

夜间或休息日生病或受伤怎么办

【急救值班医生】

能在星期日和假日接诊的医院每月都有固定安排。

请查看「广报喜多方」或喜多方市官方网站以获取详细信息。

「广报喜多方」的 QR 码



「喜多方市官方网站」的 QR 码



【夜间急救】

当晚等不适时，请前往大型医院的“急救窗口”。

急救窗口位于综合医院内。

若不确定是自己前往医院，还是叫救护车，可以参考

#7119 或 024-524-3020

(福岛县急救咨询热线，每天 24 小时都可以拨打电话)

当孩子在夜间突然不适时

#8000 或 024-521-3790

(福岛县儿童急救电话咨询，每天晚上 19:00 至早上 8:00 都可以拨打电话)

在紧急情况下

呼叫救护车或消防车不需要费用

在紧急情况下，请立即联系。

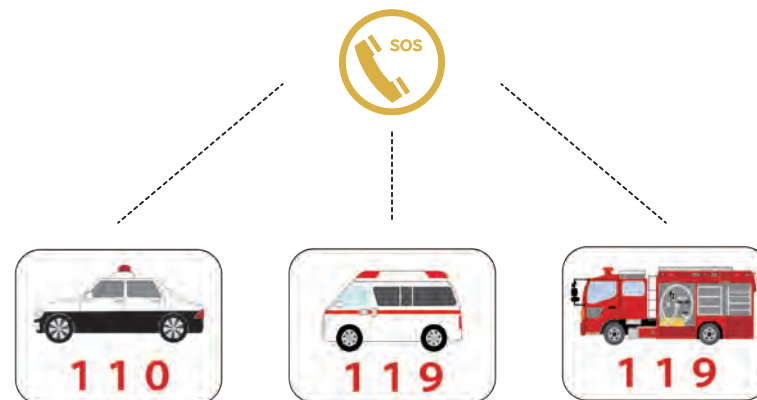
这个号码的通话费是免费的。

119 (消防车或救护车)	<ul style="list-style-type: none"> • 火灾 • 突发疾病 • 严重受伤 	有人会问是火灾还是急救? 回答：“是火灾”/“急救” 报告地点、时间和当前状况
110 (公安)	<ul style="list-style-type: none"> • 犯罪 (盗窃、暴力等) • 事故 	有人会问是事件还是事故? “什么时候”，“在哪里”，“发生了什么事情”，“有人受伤吗”，请冷静，沉着，准确地描述情况。

当需要联系警察时，或者需要送交失物时

您可以将失物交给附近的派出所或公安局

喜多方公安局：0 2 4 1 - 2 2 - 5 1 1 1





06 防备灾害·避难

在喜多方市发生的灾害

【地震】

地面会摇动。在大地震时，建筑物可能倒塌或损坏。

火灾也会发生。

<p>在地震发生之前</p> 	<p>要确保室内的架子和柜子不会倒塌。 不要在门口放东西。 在家庭中，确定逃生后的集合地点。</p>
<p>在地震发生后</p> 	<p>保护头部。躲到桌子等下面。 熄灭火源。关闭电源开关。 逃生安全地点。 在不知道逃生地点的情况下，请咨询当地日本居民。 驾驶机动车时，熄灭发动机。 保持车门解锁。 逃离车辆时，请勿锁住。 当有危险物品掉落时，穿上鞋子。</p>

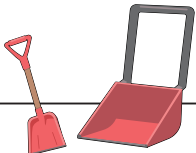
【大雨·台风】

下大雨。强风会刮起。河水泛滥。山体崩塌。

<p>在大雨或台风来临前</p>	<p>请将重要物品放在不会被淋湿的地方。 在家庭中决定逃生后的集合地点。</p>
<p>在大雨或台风来临后</p>	<p>由于风势强大而危险，不要外出。 由于河水上涨而危险，不要靠近。 逃离户外时，请穿运动鞋。</p>



【大雪·雪崩】

下大雪。积雪很深。山上的雪会崩塌。

<p>在下大雪之前</p>	<p>准备好铲雪用的铁锹和雪地翻斗车。 确认扔雪的地方。 (不要将雪扔在马路上)</p> 
<p>在下大雪之后</p>	<p>请避免靠近山区或屋檐。 请注意不要掉到扔雪的地方。 清理车上的积雪。清理停车场的积雪。 确保车辆排气口畅通。(防止一氧化碳中毒)</p>

【避难信息和警戒级别】 (避难→逃生)

首先，在灾害发生时，获取正确的信息。

<p>喜多方市危险地图 (了解逃生地点等信息)</p>	
<p>防灾信息邮件“爱贝亚” (通过邮件获取灾害信息)</p>	
<p>防灾收音机… 喜多方市的居民可以在市政府借用</p>	

《避难信息》关于避难的信息

<p>避难准备</p>	<p>做好避难准备(特别是老年人和儿童)</p>
<p>避难建议</p>	<p>大家逃到安全地点</p>
<p>避难指示</p>	<p>灾害风险很高。 每个人都必须立即逃到安全地点</p>


《警报级别》灾害发生的危险级别和避难信息

警报级别①	查看电视或互联网上的雨水和河流信息
警报级别②	查看在哪里以及如何逃生
警报级别③	需要较长时间才能逃生的人应该尽快逃生
警报级别④	每个人都要逃到安全地点
警报级别⑤	灾害正在发生。请保护生命!

【天气新闻】

关于天气信息 通过 14 个国家的语言可以看到信息



 <p>“大雨特别警报”</p>	<p>下了很多雨。从山上很有可能掉下石头和沙子。 不要靠近山区。河水会上涨。 水可能会进入屋内。 请尽量逃到高处。 请不要靠近河边。</p>
<p>“大雨警报”</p>	<p>下了很多雨。从山上很有可能掉下石头和沙子。</p>
<p>“土砂灾害信息”</p>	<p>请尽量逃到高处。 请不要靠近山区。</p>
<p>“洪水警报”</p>	<p>河水上涨。家里可能会有水进来。 请尽量逃到高处。</p>

【避难地点】

在家庭中确定逃生地点。

首先，逃到“避难场所”。

当无法回家时，将在“避难所”中生活。

查看自己家附近的避难地点和避难所。



避难地点

可以暂时逃离海啸、洪水、地震、火灾等。
通常位于大型公园或停车场等宽敞的空间。



避难所

在灾害中无法在家居住的人可以在这里暂时居住。
通常位于学校、公民馆等公共建筑。
提供食物和水。

07 关于日语教育

喜多方市有两个日语教室

日语教室



《会津喜多方国际交流协会》

春季（4月～6月）每周三全11次 18:30～20:00 喜多方广场

秋季（9月～11月）每周三全11次 18:30～20:00 喜多方广场

每季全11次，费用为3000日元

《日中友会》

6月～3月 19:30～20:50 塩川公民馆 每月1000日元

※可能有更改

联系方式：090-2973-3888

关于免费 Wi-Fi

在喜多方市的一些地方可以使用免费 Wi-Fi。（公民馆中心和市政府）



08 最后

困难时的联系方式

请联系「会津喜多方国际交流协会」

TEL：0241-24-3131

您可以拨打「会津喜多方商工会议所」的电话

如果打通就告诉他们「请转接到国际交流协会」即可接通到国际交流协会

FAX：0241-25-7171

E-mail：mailakia@seagreen.ocn.ne.jp



facebook



中文翻译：大野朋子

会津喜多方国际交流协会

「外国人的生活・防灾指南」

发行日期：2024年2月

监修：喜多方市

发行：会津喜多方国际交流协会

印刷・制本：阿抖福列克斯公司