



欢迎来到天津市

【生活指南】



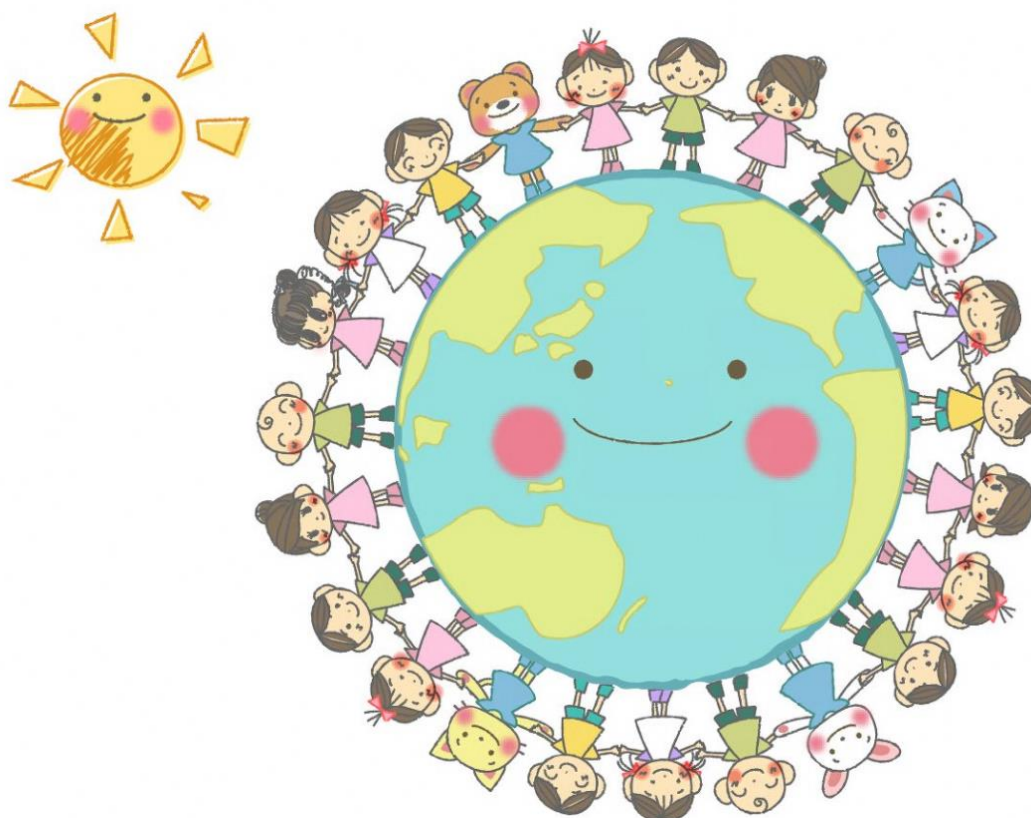
○ 海津市位于岐阜县最南端，西边和南边与三重县接壤，东边隔着木曾川和长良川与爱知县接壤。

海津市东西长约 1 3 km，南北长约 1 7 km，面积为 1 1 2 km²。

流经市中心的揖斐川以东为广袤的平原，以西为养老山脉。气候方面，虽然冬季会有被称为「伊吹 OROSHI」的强风吹来，但还是很温暖的。

○ 海津市人口约 32,000 人，其中在住外国人超过 1,100 人。为让大家在海津市生活得更舒心，我们精心制作了此生活指南。

让我们互相帮助，了解彼此的文化，互相尊重，健康幸福地生活吧！



市役所の手続

●居民登记

中长期在留者（持有在日长期居住在留卡的外国人）必须在市役所进行住民登记。请在迁入海津市后 14 天以内 到市民课办理手续。

〈所需材料〉

○初次来日…刚来日本的人

① 在留卡

② 护照

○迁入…将居住地变更为海津市的人

① 在留卡

② 从原居住地取得的文件

○住址变更…在海津市内变更居住地的人

① 在留卡

○迁出…从海津市迁往其他市町村的人

向市役所申请迁出，带着市役所开具的迁出证明前往新的市町村。

※在留卡非常重要。有关在留卡的详细信息，请咨询出入国在留管理局。



●个人编号卡

个人编号是以税务・社会保障・防灾为目的给每个在日本居住的人提供的12位数字号码。初次来日本并进行居民登记时，会有个人编号通知书邮寄到住民票登记的地址，以告知您的个人编号。

个人编号的创建，可以通过网络、邮寄或在市役所的市民课完成相关手续。

以下列情况，个人编号卡可以作为身份证明使用。

- ・ 确认本人身份时（提交给公司、兼职工作地等）
- ・ 搬家办理地址变更手续时
- ・ 在医院窗口出示时（生病或受伤时，只需支付部分费用即可接受治疗）等。

市民课 TEL: 0584-53-1114



●健康保险

为了能够让大家安心地接受诊疗，在日本居住 3 个月以上的人都必须加入健康保险。加入保险虽然需要支付保险费，但因疾病或受伤去医院就诊时自己需要支付的费用会更少。

○社会健康保险…在日本企业工作的人员及其家人。由公司办理手续。

○国民健康保险…自营业者和农民及其家人。在市役所办理手续。

- 0 岁～6 岁（满 6 岁后 3 月 31 日前就诊）儿童支付 20% 的医疗费。
- 6 岁（满 6 岁后 4 月 1 日以后就诊）儿童～69 岁的人支付 30% 的医疗费。
- 70 岁～74 岁的人支付 20%～30% 的医疗费。

○老年人医疗

- 75 岁以上者需支付医疗费 10% 至 30%。

※手术、住院等费用较高时，可以申请“高额疗养费”的相关手续，将获得部分费用返还。



●养老金

养老金是年老后或因事故致残时，用来维持自己和家人生活的一种制度。所有 20 岁至 60 岁的居住在日本的人均可加入。

○厚生养老金…在日本企业工作的人。由公司办理手续。

○国民养老金…自营业者和农民及其家人。在市役所办理手续。

※如果加入养老金期限较短，离开日本时，可以申请一次性退还金。

保险医疗课 TEL: 0584-53-1349



●护理保险

护理保险是患病或年老时，日常生活需要帮助时接受援助的制度。

以下人员在市役所办理手续。

- 65 岁以上已领取高龄护理被保险人证的人
- 40 岁至 64 岁加入健康保险，且因年龄增长导致疾病而需要护理的人。

※来日本满 3 个月或者被批准在日本居留 3 个月以上时，就可以加入护理保险。

高龄护理课 TEL: 0584-53-1145

●福利医疗制度

福利医疗制度是一种为加入医疗保险者就医时支付医疗费用的制度。

在岐阜县内的医院就医时医疗费用是免费的，但在其他都道府县的医院就医时，需要先支付费用，之后再带着收据去市役所申请费用返还。



以下人员享受该福利：

○婴幼儿医疗…0～18 岁的儿童

○单亲家庭的医疗…

单亲家庭中的母亲（父亲）和孩子，或没有父母的孩子。

※年满 18 岁后的首个 3 月 31 日之前可以享受

※高薪者不能享受

○重度身心残疾人医疗…为重度残疾人提供的医疗服务。

持有 1 ～ 3 级残疾证的人士

持有 A1～B1 康复手册的人士

持有 1 ， 2 级精神疾病福利手册的人士

※高薪者不能享受

保险医疗课 TEL：0584-53-1349



●关于税金

所有居住在日本的人，无论什么国籍，都有纳税的义务。税金用于向所有市民提供服务，例如福利、教育、防灾、垃圾处理等。请务必在指定日期纳税。

〈税金的种类〉

○个人所得税…居住在海津市的人必须缴纳的税金

市民税・县民税→每年 1 月 1 日居住在海津市的人

（公司就职人员全年税金是每月从工资中扣除的。没有从工资中扣除税金的人员，或者是自营业者会收到全年的纳税通知，请分 4 回缴纳。）

※ 迁出海津市，回国时，请务必缴纳所有剩余的税金。

○汽车税…拥有汽车、摩托车等的人需缴纳的税金

每年 5 月，税金通知书（告知纳税人有关税收的文件）会邮寄到家。

请在 5 月 31 日之前缴纳。

※将汽车或摩托车赠送给他人时，请务必办理过户手续。

※从海津市迁出，回国时，请务必办理必要的手续。

○固定资产税…对土地和建筑物征收的税金

每年 1 月 1 日在海津市内拥有土地或房屋等资产的人必须缴纳。

※不论哪种税金，如果缴纳逾期，将需要缴纳逾期费用。

※因疾病、失业等原因无法在规定的时间内缴纳税金时，请咨询税务部门。

税务课 TEL: 0584-53-1116



●结婚・生育手续

○结婚…向市役所市民课提交结婚登记即可成为夫妻。

○怀孕…医生诊断后并从医院拿到怀孕通知书后，

请联系儿童未来课（0584-53-1526）预约申请母子健康手册。在预约时间前往儿童未来课窗口领取

“母子健康手册”和

“孕妇健康诊查券（医疗补助券）”

同时可以申请“生产补助金”的相关手续。

○生产…婴儿出生后，请在 14 天之内 向市役所市民课提交出生申报。请于 30 日 内到本国大使馆及出入国在留管理局办理相关手续。（也可以由行政书士代办）

●儿童手续

○儿童津贴



政府会给养育孩子的家庭发放儿童津贴直至孩子初中毕业。

当您迁入本地、或孩子出生，或即将成为监护人时，

请在 15 天以内 向儿童未来课提出申请。

- 15,000 日元…2 岁以下儿童
- 10,000 日元…从 3 岁到小学毕业前（第三个孩子为 15,000 日元）
- 10,000 日元…中学生

※收入超过限定金额时为 5,000 日元

※以下人士不享受

- 短期停留者（旅游、疗养、运动等）
- 演艺人员（戏剧、娱乐、演出等）
- 其它情况：居留时间较短，居留目的和情况不属于家庭生活或社会生活。

○儿童抚养津贴

单亲家庭抚养孩子直至 18 岁的父亲（母亲），或者代替父母抚养孩子的人，在孩子年满 18 岁后的首个 3 月 31 日之前，都可以享受特别津贴。

儿童未来课 TEL: 0584-53-1526

○特殊儿童抚养津贴

特殊儿童抚养津贴是为抚养 20 岁以下残疾儿童的人士提供的特别津贴。（※有收入条件限制。）

社会福利课 TEL: 0584-53-1139



●健康・健康检查

○接种疫苗…为了预防疾病接种疫苗。不同年龄接种的疫苗不同。可以在合作医疗机构进行接种。在何地接种何种疫苗等问题请咨询健康课。

○成人检查…检查可早期发现疾病，因此检查非常有必要。请咨询健康课了解检查的日期和地点。

健康课 TEL: 0584-53-1317

○儿童健康检查…儿童健康检查可观察儿童身体是否健康。符合条件的儿童会收到通知，请务必接受检查。

儿童未来课 TEL: 0584-53-1526

●被认定的有资质的幼儿园

被认定的有资质的幼儿园设有保育部和幼儿园部。

○保育部…因父母工作或生病而无法在家照顾的小龄幼儿可入托。

○幼儿园…为3岁以上的儿童提供小学前的教育。

※入园手续及详细信息请咨询儿童未来课。

儿童未来课 TEL: 0584-53-1526



●关于小学・中学入学

日本的义务教育包括小学 6 年和初中 3 年（6 岁至 15 岁）。义务教育是孩子们必须接受的教育。

学年于 4 月开始，次年 3 月结束。

下年度即将上小学的家长将会在 1 月下旬收到相关通知。

学校教育课 TEL: 0584-53-1498

○关于留守家庭儿童教室（学童保育）

小学 1 ～ 4 年的孩子回家后，家人因工作等原因无法陪伴的情况下，放学后、周六及长假期间，可以送到留守家庭儿童教室托管。

5・6 年的学生可去空教室。托管方法、费用等详细信息，请咨询儿童未来课。

儿童未来课 TEL: 0584-53-1526



生活

○垃圾处理方法

天津市的垃圾分类方法

- 可燃垃圾
- 不可燃垃圾
- 资源垃圾 塑料容器、包装 空罐（铝罐・铁罐）
空瓶 塑料瓶（PET）
大件垃圾 其他（电池和陶瓷）



扔垃圾时，请使用天津市指定的垃圾袋，并于收集日的上午 8 点之前扔到指定区域。

收集日期根据居住地，垃圾类型而不同。请查看「天津市垃圾日历。」

※「天津市垃圾日历」的外语版本可在生活・环境课领取。（英语・中文・葡萄牙语・越南语）

※「天津市垃圾日历」的外语版本可在垃圾分类应用程序“さんあ〜る”上查阅。

（英语・中文・葡萄牙语・越南语）

※为避免给邻居带来麻烦，请注意不要以错误的方式丢弃垃圾。

生活・环境课 TEL: 0584-53-3195



○关于上下水道

开始使用或停止使用上下水道时，需要提前申请。水费单将寄送到家，您可以在便利店、海津市内银行或上下水道课缴纳费用。

建议您使用银行自动扣款的支付方式。

上下水道课 TEL: 0584-53-1429

○饲养犬类的人士

饲养犬类的人每年必须注射 1 次预防狂犬病的疫苗（费用为 3,200 日元），在市里登记并缴纳 3,000 日元的手续费。

请每年 5 月初到指定地点进行注射。也可以在动物医院进行注射。（注射费 2,650 日元，接种证[证明牌]费 550 日元，总计 3,200 日元。）

生活・环境课 TEL: 0584-53-3195



生活



○生病时

- 突然生病或受重伤需要立即救助时请拨打 1 1 9 并叫救护车。
- 到医院就诊时，请携带个人编号卡。
- 夜间或周日，突然生病或受伤时，请去急救医院。

※天津市设有天津市医师会医院 TEL: 0584-53-7111。

○特定非营利活动法人 AMDA 国际医疗信息中心（医疗咨询）

介绍能说外语的医生 TEL: 03-6233-9266 10:00~16:00

周一…英语・韩语・菲律宾语

周二…英语・中文・泰语

周三…英语・西班牙语・越南语

周四…英语・中文

周五…英语・葡萄牙语・越南语

※还可以通过 Zoom 等进行远程翻译。

TEL: 050-3405-0397 10:00~15:00

○医疗信息网络（Navi）



在网上可以搜索全国可以讲外语的医院・药店

○邻里关系

与邻居进行日常交流，比如相互问候等。日常交流也有助于大家在灾难发生时互相帮助。

※为创建宜居社区，各地设有例如自治会的自治团体。您可能需要支付会费才能入会，但这将帮助您了解更多有关日本的习惯和当地的情况，并帮助您与邻居创立友好关系。可在自治会办理入会手续。

○噪音

日本的住宅之间距离较近，因此大的声响可能会打扰到邻居。每个人对噪音的敏感度都不同，请体谅周围的人。

○交通事故和犯罪

请拨打 1 1 0。



使用公用电话拨打 110 时，请先按下紧急按钮再拨打。

※您也可以直接致电警察局或警察岗亭。



○火灾、突发疾病・重伤

请拨打 1 1 9。

发生火灾或遇到灾害时呼叫消防车，生病或受伤时呼叫救护车。电话接通后，对方会询问“是火灾还是急救？”，请沉着冷静地说清情况。

※119 还提供多种语言版本。即使您不会说日语，也可以通过电话翻译中心以三方通话即时翻译的方式进行交流。



○防灾

日本是一个地震、台风等灾害多发的国家。大家要特别警惕天津市的洪涝灾害。为了守护家人的生命，请提前商讨灾害时的应对措施。

・指定避难所…

灾害发生时，请逃离至附近小学、初中或公共设施的指定避难所。在这里您将获得食物和准确的信息。

- ・ 防災用品…

请务必做好准备以防万一。准备好 3 天所需的食物和饮料（牛奶、护照、在留卡、个人编号卡、现金、存折复印件、药品、手电筒、收音机、电池、衣服和毛巾、鞋子、卫生用品、急救用品、雨具、智能手机、充电器等

- ・ 海津市防災 Web 应用程序…

您可以通过应用程序以声音和文字形式确认防灾行政广播的内容。（英语、中文（简体字、繁体字）、韩语、葡萄牙语、越南语、西班牙语、法语、他加禄语）

您可以准确获取逃生避难信息。



- ・ 多语言防灾指南…说明发生灾害时该怎么做、避难时要注意什么以及如何预防灾害。



英语・中文



葡萄牙语・他加禄语



越南语

- Facebook 灾害信息…岐阜县国际交流中心运营了「灾害信息多语言自动发送系统」，并通过 Facebook 等平台发布通知。



- 紧急地震预警…

大地震发生前，电视、广播和智能手机会收到地震即将发生的通知。如果收到消息，请躲在桌子底下等保护自己。



- 「Safety tips」应用程序…

地震、巨浪、天气骤变等情况发生时，系统会发送高度注意安全的提醒信息。您将收到您所在区域的逃生方法指导，接收周围人信息的交流卡、必要信息的链接集合等。（英语・中文（简体字・繁体字）・韩语・日语・西班牙语・葡萄牙语・越南语・泰语・印尼语・他加禄语・尼泊尔语・高棉语・缅甸语・蒙古语）

For Android



For iPhone



・灾害时留言拨号…

通过拨打 1 7 1，您可以发送或接收信息。

（电话语音提示为日语）

*LINE 岐阜县官方防灾公众号

日语・英语・中文・他加禄语・葡萄牙语



总务课 TEL: 0584-53-1111



○自行车规则…原则上在道路左侧骑行。

在人行道上，优先行人通行，靠车道骑行。

佩戴头盔。

遵守安全规则。（酒后不开车、不载人、开车灯、不闯红灯等）

※如您需使用自行车，请加入自行车保险，并在警察局做防盗窃登记。

○汽车和摩托车

如要在日本驾驶汽车或摩托车，您需要通过日本驾驶执照考试或将外国驾驶执照转换为日本驾驶执照的考试。

其他特殊情况，请咨询岐阜县警察外国驾驶执照组专线。

TEL: 0582-37-5719



○公共交通

海津市的公共交通工具具有社区巴士、应召交通、养老铁路、名阪近铁巴士和出租车，为大家通勤・上学提供便利。

・社区巴士… 5 路线

（千代保稻荷线、石津线、驹野线、木曾三川公园线、海津津岛线）

スイートラベル（株）海津营业所 TEL: 0584-54-5288

交通指南



巴士定位系统



- ・应召交通 … 预约您想要乘坐巴士的日期和时间，巴士将从最近的巴士站出发运行到目的地。

市内共有巴士站 421 个，市外巴士站 7 个。

预约 TEL: 0120-411-025 8:30~17:00

网上预约 6:00~22:00



○想学习日语时

海津市有 2 个学习日语、交流文化、咨询生活问题的团体。请随时咨询。

★海津市国际交流会 TEL: 090-3302-2527

每周日 13:00～16:00

海津市 OCT 文化中心（海津市海津町高须 585-1）

★HIRATA 日语教室 TEL: 090-5007-5786

每周日 13:00～16:00

ふれあいセンター（海津市平田町今尾 4444-1）

○面向“居住在日本的外国人”的日语学习网站

→ つながるひろがるにほんごでのくらし (TSUNAHIRO)



○日语学习网站

→ NHK WORLD JAPAN-Learn Japanese



企画课 TEL: 0584-53-1113



咨询窗口

＊海津市役所 TEL: 0584-53-1111

海津市海津町高须 515 8:30～17:15



※通过「Facebook」「Instagram」发布海津市的相关信息。

※海津市主页可以用英语・中文（简体字・繁体字）・韩语・葡萄牙语・越南语浏览。

＊岐阜县国际交流中心（生活咨询） TEL: 058-214-7700

岐阜县岐阜市柳ヶ瀬通 1-12 岐阜中日大厦 2 层

周一～周五（节假日休息）9:00～16:30

※岐阜县的日语教室介绍



※英语・中文・葡萄牙语・他加禄语・越南语

＊岐阜县外国人居民咨询中心（税金、住房、教育、福利）

TEL: 058-263-8066 （国际交流中心内）

周一～周五 9:30～16:30（年末年初・节假日休息）

・一年多提供多种语言律师咨询、行政书士咨询、心理咨询师的心理健康咨询、
入国管理咨询

※可通过 LINE 进行免费咨询。

※Facebook “公益社団法人岐阜県国際交流センター”

＊外国人居民行政咨询窗口・西浓县事务所（县行政咨询）

TEL: 050-1731-8027

岐阜县大垣市江崎町 422-3 西浓综合厅舍 4 层

葡萄牙语…周一～周四 9:00～16:00 周五 9:00～15:00

＊大垣国际交流协会（生活咨询）TEL: 0584-82-2311

岐阜县大垣市室本町 5-51 SUITOPIA CENTER 内

英语・中文…周二以外每日 8:30～17:15



葡萄牙语…周日 9:00～15:00（第 2 个周日心理咨询）

※行政书士还可提供行政手续咨询及法律咨询。

＊Hello Work 岐阜（工作介绍） TEL: 0582-47-3215

岐阜县岐阜市五坪 1-9-1

周一～周五（节假日休息）9:00～16:30

英语・中文・葡萄牙语・他加禄语・西班牙语

＊Hello Work 大垣（工作介绍）TEL: 0584-80-5061

岐阜县大垣市藤江町 1-1-8

葡萄牙语…周一～周五（节假日休息）9:00～16:00

中文…周一・周二・周四・周五 9:00～16:00

英语…周二 9:00～16:00

★ 岐阜劳动局监督课（劳动・雇用条件咨询）TEL: 058-245-8102

岐阜市金龙町 5-13 岐阜合同厅舍 3 层

周一～周五（节假日休息）9:30～16:00

周二～周四…葡萄牙语・西班牙语



★ 名古屋出入国在留管理局（入境及居留咨询）

TEL: 0570-01-3904

名古屋市港区正保町 5-18

周一～周五 8:30～17:15（周末节假日休息）

英语・中文・韩语・西班牙语・葡萄牙语・越南语・他加禄语・尼泊尔语・印
尼语・泰语・柬埔寨语・缅甸语・蒙古语・法语・僧伽罗语・乌尔都语

・ 岐阜办事处（入境及居留咨询）TEL: 058-214-6168

岐阜市美江寺町 2 丁目 7-2 岐阜法务综合厅舍别馆 4 层

9:00～16:00（周末节假日休息）

★ 法 Terasu 多语言情报提供中心（日本司法支援中心）

TEL: 0570-078377（法律咨询）

平日 9:00～17:00

＊外国人人权咨询热线(人权咨询)

TEL: 0570-090911

平日（年末年初休息）9:00～17:00

英语・中文・韩语・菲律宾语・葡萄牙语・越南语・尼泊尔语・西班牙语・
印尼语・泰语

※法务省网站上也设有人权在线咨询热线。

●宣传资料

每月 1 日都会出版关于海津市以及市内生活等各种信息的书籍。在“カタログポケット”App 上可以选择日语・英语・中文（简体字・繁体字）・越南语・韩语・泰语・葡萄牙语・西班牙语・印尼语・越南语等语言浏览。

※“カタログポケット”还提供浏览器版本。

※在 App Store 中搜索“カタログポケット”→下载应用程序→搜索“海津市”。

注册“マイコンテンツ”即可获取最新通知。



●市役所提供两方、三方电话翻译服务

海津市市役所の每个部门都可以通过接线员进行两方或三方通话，您可放心办理复杂的手续。（发生灾害时也可使用）

英语・韩语・中文・西班牙语・葡萄牙语・他加禄语・越南语・尼泊尔语・印尼语・泰语・柬埔寨语・缅甸语・蒙古语・法语・僧伽罗语・乌尔都语・孟加拉语・俄语・乌克兰语・阿拉伯语

【生活指南的联系方式】

海津市 总务企画部 企画课

住所：〒503-0695 海津市海津町高须 515

TEL：0584-53-1113

E-mail：kikaku@city.kaizu.lg.jp



この冊子は岐阜県からの補助を受けています。