


# 中文

● 中国語

生活指南 

北島町  
北島町

## I 紧急情况

- 1 紧急情况时的对策····· 1
- 2 紧急电话的拨打方法····· 4
- 3 休息日·夜间发生急病时····· 4

## II 在日本居留时的各种手续

- 1 在留资格(签证)的种类····· 5
- 2 高松入国管理局小松岛港办事处····· 6
- 3 与在留资格相关的各种手续····· 6
- 4 与在留卡相关的各种手续····· 10
- 5 国际结婚·离婚····· 12
- 6 出生证明·死亡证明····· 13

## III 日常生活

- 1 住宿····· 14
- 2 电·煤气·自来水····· 15
- 3 垃圾处理办法····· 16
- 4 电话····· 16
- 5 邮局·邮件····· 19
- 6 银行····· 23
- 7 便利店····· 24
- 8 汽车····· 25

## IV 医疗与健康

1 医疗机构的基础知识·····	28
2 医疗保险·····	29
3 怀孕·分娩·预防接种·····	30
4 传染病的预防·····	33

## V 劳动

1 寻找工作·····	34
2 劳动合同·····	34
3 工资·····	35
4 解雇及辞职·····	35
5 劳动时间·····	37
6 社会保险制度·····	37

## VI 教育

1 教育制度·····	40
2 入园·入学手续·····	40

## VII 税金

1 税金的种类·····	42
--------------	----

## VIII 德岛县介绍及生活信息

1 德岛县概要 .....	43
2 德岛县国际交流协会 (TOPIA) .....	46
3 县内主要政府机构及团体一览 .....	47

## IX 北岛町分类信息

1 位置 .....	52
2 地势 .....	52
3 特产 .....	53
4 地方活动 .....	54
5 各种设施 .....	56
6 健康 .....	58
7 垃圾处理方法 .....	61
8 灾害时的避难场所・避难设施 .....	64

### 《致读者》

此处提供的信息可能会因为情况的变化而有所改动，望谅解。

# I 紧急情况

## 1 紧急情况时的对策

### (1) 火灾 (119)

#### ● 步骤

- ① 拨打 119
- ② 告知「发生火灾 (KAJI・DESU!)」后, 准确地说明自己的姓名和地址。
- ③ 在消防车赶到现场之前, 如果可能的话进行初期灭火。不过首先要确保自己的人身安全。

### (2) 受重伤或急病 (119)

#### ● 步骤

- ① 拨打 119
- ② 告知「救急 (KYUKYU・DESU)」或「急病 (KYUBYO・DESU)」后, 说明自己的姓名和地址。
- ③ 在救护车到来之前, 请准备好健康保险证。

### (3) 交通事故・事件・犯罪 (110)

#### ● 步骤

- ① 拨打 110
- ② 告知「强盗 (DOROBO・DESU)」或「事故 (JIKO・DESU)」后, 请尽可能准确地通报时间、地点、具体情况以及自己的姓名。

### (4) 地震

日本是多地震国家之一。大家都很担心何时在德岛县会发生『南海海槽的巨型地震』。为了能够尽量减少这些灾害造成的损失, 以及在万一的紧急情况时也能冷静行动, 做好日常的防灾对策准备极其重要。

#### ○ 日常的防震措施

- ① 确认家里最安全的地方。
- ② 确保每人每天至少有 2—3 立升的饮用水。

③准备好装有必需品的背包或救护袋，并放在全家人都知道的地方。

比如：

a 手电筒、干电池 b 饮用水、食品 c 便携式收音机 d 现金(10 日元硬币用于打公用电话很方便) e 身分证的复印件、护照、存折等贵重物品 f 火柴、打火机和蜡烛 g 急救用品(长期患病者，请随时备好常用药品) h 头盔或帽兜 i 手套、袜子以及内衣 j 防寒的垫布或防水苫布 k 绳索等

④用防止颠倒的小五金固定好家具。

⑤在窗户、餐具柜和木架的玻璃上，贴好防止玻璃碎片飞散的薄膜。

⑥准备好紧急情况时使用的电话号码及懂日语的朋友的联络方式。

⑦确认好避难地点、离家最近的医院及其路线。有关避难地点，请向当地的市町村政府咨询。

#### ○发生地震时

①首先力求保证人身安全，并到最近的安全地方避难。

②关掉正在使用的煤气与煤炉。另外，还要关掉其它烹饪器具或暖气设备等易起火的东西。万一起火，尽快用身边的灭火器灭火。

③应打开房门与大门，确保逃生通道。

④通过电视、收音机、电话等随时掌握震灾消息。

⑤请不要马上惊慌地跑到外面去，而应等到摇动暂停后，拿出救护袋，用头盔等保护好头部，再到空旷处避难。

⑥请随同家人以及邻居尽快赶往避难所，注意不要走散。

⑦行驶过程中遇到地震的话，请不要急刹车，而应缓慢减速并靠左侧停车。停车时请避开加油站、高压瓦斯设施及天桥下面等地。

⑧步行中遇到地震的话，尽量走在路中间，身处闹市的话，小心高处落下的广告牌和窗玻璃，以及折断的电线杆。

#### ○地震发生后

可能出现余震或海啸。请尽量通过报纸或电视等媒体接收正确的消息。发生大地震后不能回家时，请及时将家属的安全状况以及所处避难地点，向本国驻日大使馆或领事馆、公司单位、学校等报告。

#### ○灾害时期专用留言电话号码(171)

一旦发生灾害，灾区的电话就会很难拨通。此时，请使用“灾害时期专用留言电话”。灾区的人可通过该电话将自己的安全状况等录音下

来，并告知其他地区的人，也可以告知同在灾区的人。

N T T 公司提供灾害时期专用留言电话服务时，会通过电视或收音机通知。使用方法是拨通 171 后，按照使用指南进行留言录音或播放留言录音。

## (5) 台风・洪水

### ○预防台风与洪水

日本夏秋季节多台风、强风和暴雨，并引发山体滑坡、洪水等灾害，预防台风及洪水时请做好以下准备工作：

- ①为将受害程度降到最小，事先检查并修缮房屋。
- ②用纸胶带或塑料胶带粘牢窗户玻璃，如果有套窗或金属防护窗，请务必关上。
- ③将放在院内或阳台上的垃圾筒、花盆、摆设品等固定好或收进屋内，以免被强风刮走。
- ④将电视天线等用木竿或铁丝绑牢。
- ⑤清扫排水口及排水管内的泥土或垃圾，使房屋周围的排水系统保持通畅。
- ⑥居住在洼地或可能遭遇浸水的地区时，应尽量将家具、电器移到高处。
- ⑦由于停电现象时有发生，应事先将手电筒或便携式收音机等放在全家人都知道的地方。
- ⑧应准备好紧急携带品，并放在容易拿出来的地方。
- ⑨应确认最近的避难所及路线。

在各市区町村政府、消防署、土木事务所(称呼因地区而异)都有避难所指南及“危险场所标示图”(上面标有因大雨而容易引发泥石流或山体滑坡的地点)。所以请务必事先确认好自己居住的地区是否安全。

### ○台风袭来时

- ①刮强风时，请尽量不要出去。如果不得不外出的话，要戴上头盔或较厚的帽子。
- ②请不要靠近折断的电线杆或垂落的电线。
- ③请充分注意气象信息，听到避难劝告或指示时，请迅速赶往避难所。尤其是家里有老人、病人、婴幼儿时，更应尽早避难。

## ○受灾证明

遭受风灾水害后，请求减免税金或延缓缴纳时，需要提供“受灾证明”。申请表可在市町村政府或消防署领取。

## 2 紧急电话的拨打方法

固定电话、公共电话、手机、PHS 均可拨打119、110 电话号码。在从固定电话、公共电话拨打时，即使不说明住所，拨打处的位置也可以自动被识别。

### ● 公共电话的拨打方法

按下公共电话的“紧急用通报按钮”即可通话，不需要硬币或电话卡。拿起听筒，按下红色的“紧急用通报按钮”，然后拨打119 或110 电话号码。

## 3 休息日・夜间发生急病时

休息日・夜间突发疾病的时候，请利用查找『德岛市夜间休息日急病诊疗所』及『休息日值班医生』的资料。

### ● 休息日和夜间的医疗服务

#### ①德岛市夜间休息日急病诊疗所（公民健康馆内）

德岛市冲滨东 2-16 TEL 088-622-3576

#### ②休息日值班医生制度

[http://anshin.pref.tokushima.jp/pref\\_med/iryou-renkei/system/general/holiday/calender.php](http://anshin.pref.tokushima.jp/pref_med/iryou-renkei/system/general/holiday/calender.php)

请从德岛县『医疗德岛』官网上检索

### 参考

#### ● NHK World

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>（多语言）

#### ● CLAIR 外国居民灾害支援信息

<http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/infolink.html>

## II 在日本居留时的各种手续

### 1 在留资格(签证)的种类

在留资格	主要职业	在留期间
A 外交 公务 教授 艺术 宗教 报道 投资・经营 法律・会计业务 医疗 研究 教育 技术 人文知识・国际业务 企业内调动 娱乐 技能 技能实习	外交官 国际机关职员 大学教授 音乐家 宗教家 特派报道员 外资公司管理人员 律师 医生 研究学者 外籍教师 系统工程师 翻译・设计师 系统工程师等 舞蹈家 厨师 技能实习生	执行公务期间 5年、3年、1年、3个月、30日、15日 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 5年、3年、1年、3个月 3年、1年、6个月、3个月、15日 5年、3年、1年、3个月 1年、6个月或法务大臣指定期间
B 文化活动 短期逗留 留学 研修 家属逗留	日本文化的研究人员 观光游客 大学生 研修生 教授・技术者的家属	3年、1年、6个月、3个月 90日、30日、15日 4年3个月、4年、3年3个月、3年、2年3个月、 2年、1年3个月、1年、6个月、3个月 1年、6个月、3个月 5年、4年3个月、4年、3年3个月、3年、2年 3个月、2年、1年3个月、1年、6个月、3个月
C 特定活动	工作度假 技能实习生	5年、4年、3年、2年、1年、6个月、3个月
D 永久居住者 日本人的配偶等 永久居住者的配偶等 定居者	有永久居留权者 日本人的配偶及子女 永久居住者的配偶及子女 难民・日系3世	无限制 5年、3年、1年、6个月 5年、3年、1年、6个月 5年、3年、1年、6个月或法务大臣指定期间

就业限制 A 一定范围内允许 B 不允许  
C 一定范围内允许 D 无限制

## 2 高松入国管理局小松岛港办事处

与在留资格相关的手续由高松入国管理局小松岛办事处负责办理。

### ●所在地

〒 773-0001 小松岛市小松岛町字外开 1-11  
小松岛港合共同厅舍 2 楼  
TEL：08853-2-1530

### ●办公时间 星期一～星期五（节假日除外）

9：00—12：00 / 13：00—16：00

### ●交通手段 在德岛巴士总站⑤号站台乘坐前往橘、丹生谷或胜浦方向的各路公共汽车，在“日赤医院前”站下车，步行 5 分钟即到。

○注意事项：为了顺利办理手续，请事先用电话咨询。如果申请者不能用日语交流，请在翻译陪同下前往。

### ●相关机构：高松入国管理局 TEL087-822-5851

## 3 与在留资格相关的各种手续

原则上，须由申请者本人亲自前往。但申请者未满 16 周岁或因伤病不能前往时，可由共同居住的亲属代理申请。

手续费因申请的种类而异。不受理现金而是收取印花。印花可在邮局等地购买。

### (1) 申请从事资格外活动时

从事在留资格以外的活动时，需提供：

#### ●必要材料

- ①资格外活动许可申请书
- ②在日本所要从事活动内容的说明资料
- ③护照或在留资格证明书
- ④在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）

#### ●手续费：免费

## (2) 申请变更在留资格时

要中止目前在留资格所允许的活动，从事其它在留资格的活动时：

### ● 必要材料

- ① 在留资格变更申请书
- ② 入国管理局要求的证明材料（活动内容均根据法务省制定的资料）
- ③ 护照或在留资格证明书
- ④ 在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）
- ⑤ 已取得申请资格外活动的许可时，需提供许可证

### ● 手续费：4,000 日元

### ○ 注意事项

- ① 根据申请的不同可能需要出示其他材料。
- ② 并非所有的资格变更申请都能得到批准。

## (3) 申请变更在留期间时

申请变更在留期间时：

### ● 手续

- ① 必须在在留期限到期前提出申请。
- ② 申请一般在期满前大概三个月开始受理。

### ● 必要材料

- ① 在留期间更新许可申请书
- ② 入国管理局规定的证明资料（活动内容均根据法务省制定的资料）
- ③ 护照或在留资格证明书
- ④ 在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）
- ⑤ 资格外活动的许可证书

### ● 手续费：4,000 日元

### ○ 注意事项

- ① 根据申请的不同，可能需要出示其他材料。

## (4) 申请永久居住时

### ● 基本条件

- ① 在日本连续居住 10 年以上
- ② 拥有能独立生活的资产或技术能力

- ③行为良好
- ④符合日本的国家利益

● 必要材料

- ①永久居住申请书
- ②入国管理局要求的证明材料（活动内容均根据法务省制定的资料）
- ③护照或在留资格证明书
- ④在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）
- ⑤已取得申请资格外活动的许可时，需提供许可证

● 手续费：8,000 日元

○ 注意事项

- ①日本人 / 永久居住者及特别永久居住者的配偶或子女，或者难民认定者可以不受上述条件限制。
- ②在日本连续居住 10 年以上的人也未必能获得永久居住批准。
- ③如果希望永久居住，申请在留期间更新的同时，有必要另外申请永久居住许可。

## (5) 申请获取在留资格时

### 出生时没有日本国籍的小孩等

● 手续：申请期限为出生后 30 天内或脱离国籍后 30 天内

● 必要材料

- ①在留资格取得许可申请书
- ②出生证明
- ③父母的护照及在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）

○ 注意事项

- ①申请期限为婴儿出生后 30 天内。但婴儿出生后 60 天以内离开日本时，则不必提交以上材料。
- ②出生后的婴儿没有护照的话可以申请。申请期限为出生后 30 天以内。
- ③请在本国驻日大使馆为婴儿办理出生登记并申请护照。

## (6) 临时再入境许可制度

持有有效护照及在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）的外国

人出境时，在出境后1年以内（居留期到期前）为在日本继续开展活动再入境的话，原则上不需要获得再入境许可。但是，请在出境时务必要出示在留卡等。

#### (7)办理新护照时的转记手续

因护照有效期满，或丢失而换领新护照时，须办理新护照的转记手续。

● 手续费：免费

#### (8)就业资格证明书的发放

在日本具有工作资格的外国人，前往地方入国管理局申请，即可根据其资格获得“就业资格证明书”。

该证明书上明确写有获许活动范围，找工作时向雇主出示此证明书，可作为合法就业的证明。

● 手续费：900 日元

#### (9)携带护照等证件的义务

外国人在日本居留期间应随时携带护照，如遇到入境审查官、警察询问时需出示护照。

中长期滞留在日本的外国人随身携带在留卡时，没有随身携带护照义务，另外特别永住者也没有随身携带护照的义务。

## 4 与在留卡相关的各种手续

2012年7月9日以后，针对中长期居留者，将随着登陆许可、居留资格的变更许可、居留期间的更新许可等有关居留许可的批准而交付在留卡。（针对特别永住者，将交付“特别永住者证明书”。）

另外，原外国人登录证明书在一定期间内可以视同为在留卡。

“新居留管理制度”的对象是“中长期居留者”，并且不属于下述范围之内的人。

- 居留期间被定为“3个月”以下者
- 居留资格被定为“短期滞在”者
- 居留资格被定为“外交”或“公务”者
- 依照法务省令被定为相当于上述3个条件的外国人（拥有“特定活动”居留资格的特定者）
- 特别永住者
- 没有居留资格者

### (1) 入境口岸的手续办理

在入境口岸初次被许可登陆时，会交付给您在留卡。但是，自2012年7月9日开始导入制度的最初只限于成田、羽田、中部、关西的4个机场。领到在留卡者在决定居住地以后，要携带在留卡到新居住地所在的市区町村役所（政府）窗口去办理住址手续。护照上被记录“日后交付在留卡”者在决定居住地以后，要携带护照到新居住地所在的市区町村役所（政府）窗口去办理住址手续。其后，在留卡将邮寄给本人。

### (2) 在市町村役所（政府）办理手续

在留卡上没有记载现在住址的人要去市町村役所（政府）窗口办理记载手续。搬家到其它市町村时，要去原来居住地的市町村役所（政府）窗口办理“转出届”（迁出申报），再去新居住地的市町村役所（政府）窗口办理“转入届”（迁入申报）。出示在留卡并向市町村役所（政府）窗

口提交“转出届”、“转入届”就相当于已经向入国管理局提交申报。

### (3) 在地方入国管理部门办理手续

需要办理下述申请・申报。针对①～③，将交付新的在留卡。

- ① 变更姓名、出生年月日、性别、国籍・地区时，请在14天以内提出申报。
- ② 永住者（在留卡的有效期自交付开始7年）及未满16周岁者、在留卡的有效期为16周岁生日的人，请在到期之前办理在留卡的再交付申请。
- ③ 在留卡的丢失、被盗、毁坏等时，请在14天以内办理再交付申请。
- ④ 拥有就劳资格者或留学生・研修生在所属单位变更时，以作为配偶的身份资格而居留者在跟配偶离婚・死别时，请在14天以内提出申报。

### (4) 携带在留卡的义务

因“在留卡”有随身携带的义务，即使持有护照也必须携带。在警察或入管局工作人员要求出示“在留卡”的时候，有出示的义务。

### (5) 外国人居民的住民基本台帐制度指的是

此前的外国人居住地之登记是通过外国人登记而进行的。2012年7月9日开始废除外国人登记法并修改住民基本台帐法以后，要与日本人同样记载到住民基本台帐上。

可制作住民票的外国人如下。

- 中长期居留者（在留卡交付对象者）
- 特别永住者
- 临时避难许可者或临时滞留许可者
- 因出生的过渡滞留者或因丧失国籍的过渡滞留者

参考：

入国管理局官网

<http://www.immi-moj.go.jp/>（英，中，韩，葡，西班牙语）

新在留管理制度开始了！（26种语言）

[http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html)

各国在日使馆官网

外国人在留综合信息中心（英，中，韩，西班牙语）

电话：0570-013904（平日 8: 30-17: 15）

## 5 国际结婚・离婚

### (1) 国际结婚

#### ● 手续

- ① 根据日本民法规定，凡满 16 周岁的女性和满 18 周岁的男性都可以结婚。但未满 20 周岁时需要双方父母的同意。
- ② 日本国籍法规定，日本人和外国人结婚后不会失去日本国籍。但是，根据配偶国家的法律规定，有可能会被要求选择其中一方的国籍。
- ③ 拥有日本国籍的人在日本国内和外国人结婚时，在向对方国家驻日公使馆提出登记申请的同时也必须到居住地所在的市町村政府提出婚姻登记申请。

#### ● 必要材料

- ① 结婚证书
- ② 日本人：户口本复印件
- ③ 外国人：婚姻文件公证书以及国籍证明书等。（非日语文件需添附日文翻译件）

○ 注意事项：因实际情况手续会有不同，请事先确认。

### (2) 离婚

#### ● 手续

- ① 夫妇中的任何一方是在日本拥有长期住所的日本人时，根据日本法

律，在双方同意的基础上提出离婚申请后离婚即可成立。

- ②向户籍所在地或居住地的市町村政府提交必要材料。（向居住地提交材料时，需要户口本复印件）
- ③外国人请向本国驻日本大使馆提交。

● 必要材料

- ①离婚申请书
- ②日本人：住民票
- ③外国人：在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）以及护照等。

○ 注意事项：如果不符合上述条件，或日本认可离婚，而配偶国家不认可时，请向各有关机构确认。

## 6 出生登记・死亡登记

### (1) 出生登记(出生届)

- 提交期限：出生之日起 14 天内
- 提交部门：居住地的市町村政府
- 必要材料：
  - ① 出生申报书(出生届出书)：本文件附在医院出具的出生证明书上，必须有医生填写的出生证明书。用外语记录的证明书需附日文翻译件。
  - ② 母子健康手册
  - ③ 国民健康保险证（已经加入的情况下）
- 其他必要的申报
  - ① 向驻日大使馆提交出生申报
  - ② 提交在留资格・在留期间许可申请(请在 30 日以内到入国管理局办理)
- 注意事项：②是新生儿在日本居住超过 60 日时需要办理的手续。这个情况下提交住民票复印件等资料的时候，被认为是提交居住地的申请。

### (2) 死亡登记

- 提交期限：通知死亡事实之日起 7 天之内
- 提交部门：居住地市町村政府
- 必要材料
  - ① 有医生证明的死亡报告书(死亡届书)：用外语记录的证明书须添加日文翻译件。
  - ② 遗体火化许可申请书(希望在日本火化遗体时)
- 其他必要的申报

- ①在 14 日以内向居住地所在的市町村政府交回在留卡和国民健康保险证(仅限已领取上述证明人士)
- ②向驻日大使馆(领事馆)提出死亡申报(希望在本国安葬时请向大使馆(领事馆)咨询)

### Ⅲ日常生活

#### 1 住宿

寻找到理想的住所并不容易，签订租约时条件较多，情况较为复杂，最好在懂日语的人的陪同下寻找。

##### (1)寻找住宅的方法

###### ● 咨询处

- ①德岛县营住宅:德岛县住宅课 TEL088-621-2590
- ②市营・町营・村营住宅:市町村的住宅管理窗口
- ③民营住宅:房屋中介或住宅信息杂志

##### (2)入住时所需的一般费用

###### ● 以德岛为例

- ①押金:一般相当于三个月的房租。作为拖欠房租或修理房屋时的保证金交给房东。在解除契约时,扣除房屋修理费后的剩余部分可以退回。(修理费用超过押金时,必须支付追加费用)
- ②礼金:通常是一个月的房租。作为向房东租借房屋的一次性付款,不能退回。
- ③中介费:通常是一个月的房租。通过房屋中介签约时须向中介公司支付的费用。
- ④房租和公益费:每月的房租和住房均摊的公用电费和清扫费。

###### ○ 注意事项

- A 上述规定根据公营住宅和房东情况各异。在日本也因地区而不同。
- B 没有房东的允许、不得随意改修房屋。
- C 在解除契约时,须提前一个月通知房东。

#### 参考

- 德岛县住宅供应公社官网(县营住宅,只有日文)

<http://www.tk2.nmt.ne.jp/~tokujyu/>

## 2 电・煤气・自来水

### ● 搬入时

- ① 手续：向最近的水、电、煤气机构告知本人的姓名、地址和开始使用日期
- ② 费用支付方式：银行转帐或现金支付

### ● 搬出时

- ① 手续：向最近的水、电、煤气机构告知最终使用日期
- ② 费用支付方式：搬出前确认所使用金额及支付方式，然后支付。  
(如果是银行转帐并且自己的银行户头仍然有效时没有上述问题。)

(1) 电在使用电器之前，请向最近的四国电力确认使用开始日，电费支付方式。打开开关即可。

### ● 德岛县使用的电力规格：60Hz・100V

(东日本是 50Hz・100V)

- 咨询：四国电力株式会社：代表 088-622-7121
- |      |              |
|------|--------------|
| 德岛地区 | 0120-56-4552 |
| 阿南地区 | 0120-16-1220 |
| 鸭岛地区 | 0120-03-6117 |
| 池田地区 | 0120-41-0778 |
| 胁町地区 | 0120-41-0779 |
| 牟岐地区 | 0120-11-1566 |

### (2) 煤气

煤气有管道煤气和煤气罐两种。首先确认所使用煤气的类型，然后根据不同类型选择与规格相符合的器具。(使用不符合规格的器具易造成重大事故)

### ● 咨询

- ① 管道煤气(四国煤气株式会社：

TEL088-654-2171)：

煤气公司的工作人员会到家里来并打开煤气开关

- ② 煤气罐(最近的煤气罐特约店)：

请联络煤气罐标签上所登载的特约店

### (3) 自来水

请到市町村的负责部门办理自来水的启用和停用手续。也有不动产中介进行协调的情况。自来水费用每个月或每两个月抄一次表，并寄来费用支付通知书，请到附近的金融机构支付。

- 咨询：居住地的市町村水道课

## 3 垃圾处理办法

垃圾的分类方法根据各市町村的情况而异。请严格按照指定的方法将垃圾分类，并在规定的星期、时间和地点放置垃圾。不合要求放置的垃圾将不能被回收，会影响周边居民的生活。

处理家具等大型垃圾时，需联系市町村政府，请求政府代为处理。

处理电冰箱、空调、电视机、洗衣机等大型电器时，按法律规定由电器店有偿回收。

## 4 电话

因国内电话公司的增加和国外电话公司的加入，与电话相关的信息及服务项目多种多样。请通过互联网了解详情并选择使用。

### (1) 新装电话

#### 新装家庭电话时

- 受理地点：附近的 NTT（116）
- 必要材料：①护照或在留卡②契约书③契约费用等
- 电话加入权：NTT 的固定电话附加的权利，也有不用加入权的套餐服务。

#### 申请移动电话时

- 签约条件：移动电话签约时，在留期间不得少于 90 天。
- 办理手续的地方：各电话公司的贩卖代理店
- 必要材料：①在留期限超过 120 日天的在留卡（可认为在留卡的外国人登录证明书）②印鉴（申请印）③银行存折④银行用印鉴

等

○注意事项：乘坐电车，大巴等公共交通工具或是在医院等地方，请不要用移动电话进行通话。在骑自行车和驾驶汽车时，禁止使用移动电话通话。

## (2) 电话相关信息查询

### NTT 公司

- ① 新装・搬迁/116
- ② 故障/113
- ③ 号码查询(收费)/104
- ④ 对方付费电话/106
- ⑤ 电报(收费)/115
- ⑥ 报时(收费)/117
- ⑦ 天气预报(收费)/177
- ⑧ 信息台(英语及中文・收费)/0120-364-463

## (3) 电话拨打方法

电话号码：x x x — x x x — x x x x

(区号) (市内号码) (申请人专用号码最后 4 位)

### ● 国内电话

#### ① 市内电话

例) 在德岛市内拨打市内电话时：

市内号码+申请人专用号码

#### ② 同一县内的市外通话、打向县外的电话

例) 从德岛打往横滨市内时

区号+市内号码+申请人专用号码(最后 4 位)

### ● 国际电话

A 使用公用电话拨打时 (具有国际电话功能的公用电话可以使用, 部分公用电话不能使用电话卡)

电话公司识别号码+010+对方国家区号+对方电话号码 (国号、区号前的 0 要去掉)

## B 使用家庭电话拨打时

010+对方国家区号+对方电话号码（国号、区号前的 0 要去掉）

### (4)指定电话公司系统的登录

将指定使用的电话公司预先登记的系统。有关公司名・费用・服务内容等, 请向各电话公司或者登录中心（下表）咨询。

如未进行登录, 会自动选择 NTT 公司。

新装固定电话免费登记, 但变更指定公司须付变更费用。

电话受理 9:00~17:00 无休息日 (年末年始除外)	日语	0120-000-747
	英语、中文 西班牙语 葡萄牙语	0120-000-406
	传真受理	0120-000-698

### ●普通指定及专一指定的说明

两种都可以按通话区域不同(A 市内通话 B 同一县内市外通话 C 县外通话 D 国际电话)进行选择。

#### 普通指定

提前登记后, 打电话时不用拨打电话公司识别号码就可以使用已指定公司的服务。

但拨打电话公司识别号码, 仍可使用指定外公司的服务。

#### 专一指定

即使拨打其他电话公司的识别号码, 也只能使用事先登录过的电话公司。

但拨 122 解除服务后, 继续拨打电话公司的识别号码时, 仍可以使用指定外公司的服务。

#### 使用普通指定, 但想利用其他公司的服务时

##### 国内通话

例: xxxx+对方的电话号码

## 国际通话

例：xxxx + 010 + 对方国家号码 + 对方国内号码

使用专一指定,但是想利用其他公司服务时

## 国内通话

例：122 + xxxx + 对方的电话号码

## 国际通话

例：122 + xxxx + 010 + 对方国码 + 对方国内号码

\* xxxx 是所登录电话公司的识别号码

例:0033 (NTT 通信)、001(KDDI)、0088 (日本电信) 等  
根据电话公司的不同,其服务和价格也不同。

请参照前面登记指定电话公司时的说明。

### (5)主要国家(地区)号码

美国·加拿大	1	日本	81
英国	44	新西兰	64
印尼	62	菲律宾	63
埃及	20	巴西	55
澳大利亚	61	法国	33
韩国	82	越南	84
新加坡	65	秘鲁	51
泰国	66	香港	852
台湾	886	马来西亚	60
中国	86	墨西哥	52
德国	49		

## 5 邮局·邮件

### (1)邮局的营业时间

目的	普通邮局	德岛中央邮局
邮送业务	周一至周五 9:00~17:00	平日 7:00~19:00 周六 9:00~17:00 周日及假日 9:00~12:30

保险储蓄业务	周一至周五 9:00~16:00	周一至周五 9:00~18:00
自动柜员机	周一至周五 9:00~15:30 周六、周日及假日 9:00~12:30	平日 7:00~23:00 周六 9:00~21:00 周日及假日 9:00~19:00
邮游窗口	除德岛中央邮局外，小松岛，阿南，鸣门，鸭岛，胁町，阿波池田邮局也设有窗口。营业时间根据店铺具体情况设定，较普通邮局业务的营业时间长。	每天 0:00~24:00

邮游窗口---发送邮寄物品，购入邮票和明信片等，领取保管的货物。

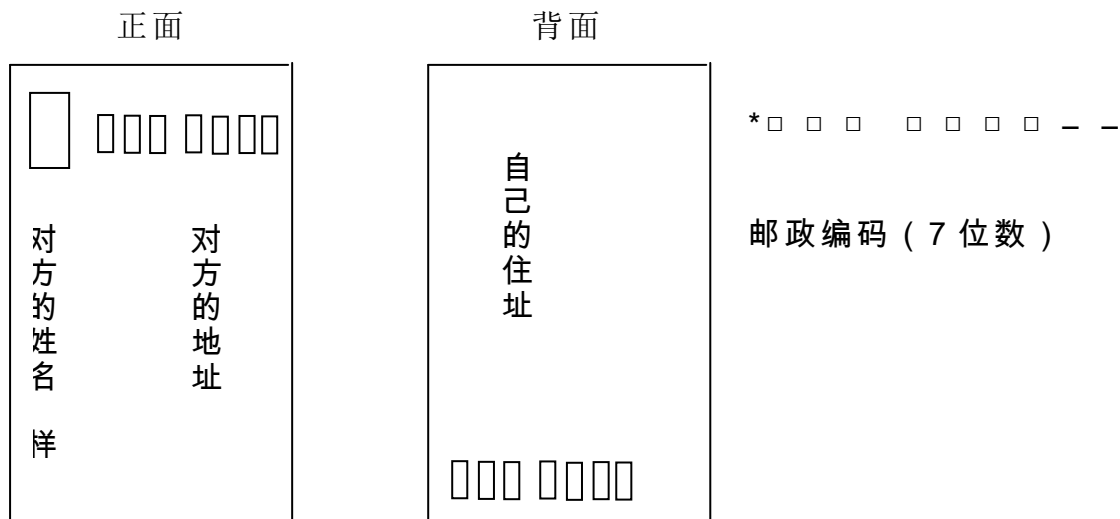
(2)国内邮件

● 邮件的种类

①书信②明信片③包裹④快件⑤现金挂号信等

● 信封的写法

用信封的时候



用明信片的的时候

和信封的写法大概相同,但是可以在正面的左侧写自己的住址。

(3)国际邮件

● 邮件的种类

- ①书信:所需费用根据书信的大小、重量、寄送国而异,最重不能超过 2 公斤。
- ②航空信件:在邮局可买专用信封,90 日元可以寄往世界各地。
- ③明信片:航空邮递 70 日元,用船寄 60 日元。
- ④印刷品:邮递书,杂志及照片等印刷品时,在信封上记入 [PRINTED MATTER],价格可比书信便宜。邮递书籍、册子时可以密封,除此以外的印刷品包装要求可以开封。
- ⑤小型邮包:最重不超过 2 公斤的货物可以很便宜的运输。填写邮局的『关税告知书』,并写上「SMALL PACKET」。
- ⑥包裹:不同国家有不同的大小和重量的限制。

● 投递种类

- ①航空:通常在 3 到 6 天左右到达。
- ②船运:根据寄往地点的不同而不同,一般是 20 天到 3 个月左右。虽

然邮寄时间较长,邮寄费是航空邮寄的 3 分之 1。

- ③SAL:需 2 到 3 周,邮寄费在航空邮寄费和船运费之间。
- ④国际快件(EMS):

EMS 是迅速、安全寄送文件、物品的系统,寄往世界 120 个以上的国家和地区,限定在 30 公斤以下的书籍和货物。

(4) 投递不在时的通知书

关于因收件人外出而无法送达的挂号邮件及包裹等的通知书。

在联络通知书上记入希望再次送达的日期后寄回邮局。如果直接去邮局取,请带上「不在配达通知书」及身分证明(在留卡等),同时需要盖章或签字。

(5) 邮政储蓄业务(邮政银行)

日本的大多数邮局,除了邮政服务以外,还有储蓄、外汇和转帐、汇款、旅行支票的发行以及保险等各项业务。

● 邮政储蓄

- ①在全国的各个邮局都可以存取现金。如果开设活期户头的话,还可以自动支付各种公共费用。
- ②申请邮政储蓄的提款卡后,可以在全国各主要邮局内设置的现金自

动柜员机（ATM）、现金自动取款机（CD）上使用，非常方便。

（ATM 的使用方法参照→6 银行）

● 在邮局开设户头时的必需材料：

- ① 护照（如果有在留卡则不要） ② 在留卡 ③ 印章（可签名）

(6) 国内汇款

● 汇款的种类

- ① 邮寄汇款：邮送汇款证明，接受汇款的人可以持汇款证明在最近的邮局领取现金。
- ② 邮储转帐：向指定的邮政储蓄帐户转帐汇款。

(7) 国际汇款

有些国家不能办理汇款，而且手续费和汇款所需时间也根据国家的不同而各异。

● 国际汇款的种类

① 国际邮寄汇款

**A：寄往收款人的住所（住所汇款）**

在邮局办理汇款证明后，通过航空邮寄到对方国家收款人的住所。收款人可以持汇款证明到邮局换取现金。一件货物的手续费是 2500 日元（寄往美国是 2000 日元）

**B：寄往收款人的帐户（帐户汇款）**

转帐到收款人在外国的邮政储蓄帐户户头。一件货物的手续费是 2500 日元。

○ 注意事项：上述的 A, B 两种方式都有「电传汇款」制度。即在紧急的情况下，可以通过电传将汇款内容通知收款人所在国。

② 国际邮储转帐

汇款人和收款人同时拥有邮政储蓄户头的情况下才能使用。向外国的收款人的邮政储蓄帐户转帐的方式。

○ 注意事项：在紧急的情况下，可以利用「电信转帐」制度，通过电传将汇款内容通知收款人所在国。

参考

日本邮政官网（日文，英文）

<http://www.post.japanpost.jp/top.html>

## 6 银行

### (1) 银行开户

- 必备材料：①护照或记录住所的在留卡  
②印章(也可以签字代替)
- 提款卡：在开设户头的时候，设定密码后可以制作现金卡。现金卡在全国几乎所有的银行的现金自动存取款机(ATM)或现金自动取款机(CD)上使用，非常方便。

### (2) 存款种类

- 种类
  - ①活期存款：可以在任何时候提取的存款方式。
  - ②定期存款：在一定期间内(1个月、3个月、6个月…5年、10年等)不能提取，但是利息比活期存款高。
- 注意事项：其他还有各种带条件的存款，可到柜台咨询。

### (3) 向国外汇款

- 手续
  - ①在政府认定的外汇银行可以向国外汇款。
  - ②填写好汇款申请书后，可以选择 A 支票汇款、B 电信汇款、C 普通汇款 3 种方式汇款。
- 注意事项：
  - ①最快的情况下 1 周左右可以完成汇款，但根据国家不同情况汇款有时需要 1 个月左右。
  - ②手续费根据对方国家或货币种类有所不同，请到金融机构的柜台确认。
  - ③根据经济情况不同，有些国家不能汇款，请在汇款前先向银行机构确认。

### (4) 营业时间

	银行	参考
柜台营业时间	周一至周五 9:00~15:00	节假日除外
自动提款机	通常 8:45~20:00	情况因地而异。有些地方 休息日也可以使用。

\* 实现联网后,也可在其他银行的自动取款机上使用,但是要收取一定的手续费。

#### (5)ATM

##### ● 操作用语

1 お預け入れ Oazukeire 存款	4 お引きだし Ohikidashi 提款
2 お振り替え Ofurikae 户头转帐	5 お振り込み Ofurikomi 现金支付
3 通帳記入 Tsuchokinyu 打印存折	6 残高照会 Zandakasyokai 查询余额

##### ● 操作顺序:如提款 1 万 3 千日元的时候

- ① 按「お引きだし」按钮
- ② 插入提款卡或存折
- ③ 按密码
- ④ 将提取金额设定为 1 万 3 千日元
- ⑤ 确认金额,如果正确,按「確認」按钮,如果错误,按「訂正」按钮
- ⑥ 如果想要收据,按「発行する」按钮,如果不需要,按「発行しない」按钮
- ⑦ 取回卡和现金及收据(仅限选择「发行」的情况)

## 7 便利店

在各地的二十四小时便利店,不仅可以购买商品,还可以办理下列业务。(不一定所有的店铺都提供相关服务)

##### ● 服务

- ① 购买邮票、明信片和印花
- ② 快递服务(宅配便)
- ③ 支付公共费用(电费、电话费等通讯费、收视费)及邮购费用
- ④ 复印、传真
- ⑤ 洗印相片、打印等
- ⑥ 出售电影票、球赛票及音乐会票
- ⑦ 出售电话卡(国内及国际长途电话卡)

## 8 汽车

在日本开车需具有由日内瓦条约签署国所颁发的国际驾驶执照或日本驾驶执照。

要取得日本的驾驶执照，需要将外国的驾驶执照换成日本的驾驶执照或考取新的驾驶执照。

### (1) 国际驾驶执照

日内瓦条约签署国所颁发的国际驾驶执照在进入日本后 1 年内有效。可以驾驶执照上所记载的车型。

### (2) 外国驾照转换为日本驾照

持有外国驾照的人如果通过外国驾驶执照的审查、合适性考试、常识及技能考试，可以将驾照转换为日本驾照。

#### ● 必要条件

- ① 取得驾照后在该国必须居住 3 个月以上。
- ② 外国驾照在有效期内。

#### ● 必备资料

- ① 护照(现有护照没有记载时,需要能证明自驾照发行之日起在驾照发行国停留 3 个月以上的护照。)
- ② 在留卡或者是特别永住证明书
- ③ 尚未失效的外国驾照
- ④ 外国驾照的日文翻译件(日本自动车联盟(JAF)可提供翻译服务, 3000 日元)\* 发行该驾照的外国行政部门或领事机构的日文翻译件也可以。
- ⑤ 相片(6 个月以内的正面照 长 3cm×宽 2.4cm)
- ⑥ 费用(考试费(普通驾照) 2200 日元, 手续费 2,050 日元等)

#### ○ 注意事项:

- ① 如果持有澳大利亚、比利时等 23 个国家的驾照,可以免试学科和技能考试。如果持有中国等国的驾照,必须接受学科和技能考试。
- ② 驾照转换的学科考试可以使用英文、中文、朝鲜文、西班牙文、葡萄牙文和希腊文等 6 国语言。
- ③ 包括 6 种国家语言的『交通之教则』(路上交规),可在 JAF 购买(1000 日元)。

### (3)在日本取得新的驾驶执照

#### ● 手续

- ①在日本一般是到「自动车教习所」通过学习实际技术和书本知识后取得汽车驾驶执照。
- ②花费大约是 30 万日元。如果在规定时间内没有毕业需要支付追加费用。
- ③驾驶执照的取得必须经过合适性考试、学科及实际技能考试。现在学科考试也可以使用英语、朝鲜语、中文（JAF 发行）进行。
- ④驾照每 5 年更新一次，搬家时请到居住地所在的警察署办理手续。

### (4)相关机构的联络地址

#### ● 德岛县警察驾驶执照中心：

〒 770-8012 德岛市大原町余庆 1 番地  
TEL088-662-0561

<http://www.police.pref.tokushima.jp/06menkyo/index.html>

（日语）

○交通路线：乘坐德岛市营巴士大神子方向(4 号站台)公车，在自动车考试场前下车。

#### ● 日本自动车联盟德岛支部 JAF：

〒 770-0867 德岛市新南福岛 1 丁目 4-32  
TEL088-625-6511

<http://www.jaf.or.jp/index.htm>（日语，英语）

### (5)汽车保险

#### ● 强制保险(汽车损害赔偿责任保险)

法律规定必须加入的保险，拥有汽车或摩托车的人都必须加入。

#### ● 任意保险

虽不具强制性，但如果在日本发生事故，可获得较高的损害赔偿，所以日本的绝大部分开车人士选择加入任意保险。

另有大量的民间保险公司可供选择，其赔偿金额各有不同。推荐大家加入任意保险。

## (6) 汽车的转换登记

### ● 手续：

- ① 在购买汽车或接受转让或出售汽车的时候必须办理汽车持有人名义登记转换手续。
- ② 一般汽车销售商店会代为办理。
- ③ 朋友间转让汽车时，必须到德岛运输支局办理上述手续。

### ● 必备材料：① 申请书 ② 手续费付款证明 ③ 汽车检查证 ④ 印章证明书(双方的证明书都在发行后 3 个月内) ⑤ 所定的转让证明书 ( 请 参 照 四 国 运 输 局 主 页 [www.sht.mlit.go.jp/benri/touroku1.html](http://www.sht.mlit.go.jp/benri/touroku1.html)) ⑥ 实印 ⑦ 车库证明等

### ● 联系地址：四国运输局德岛运输支局

〒 771-1156 德岛市应神町应神产业团地 1-1  
TEL050-5540-2074

## (7) 交通事故

### ● 发生交通事故时的对策

- ① 为了不妨碍其他车辆通行，在可以移动汽车的情况下，将汽车移到安全地带后关闭发动机。
- ② 有受伤者时，打 119 向消防所联系，在救护车到来之前进行可能的应急处理。
- ③ 并打 110 到警察署，报告事故地点，受伤人数以及受伤情况。
- ④ 在警察到达现场之前绝对不要离开事故现场。
- ⑤ 迅速联系投保的保险公司，公司会代替事主办理各种手续。
- ⑥ 谨慎起见，请接受医生的检查。

## IV 医疗与健康

### 1 医疗机构的基本知识

#### ○ 选择以为固定的医生

平时在离家较近的医院，选定一位固定的医生。这十分重要。症状较轻时，可先去当地的诊疗所看病。患重病或病因不明等情况时，请到该诊疗所介绍的专门医院接受专门治疗。

#### ○ 在医院・诊疗所看病时的注意事项

(1) 因语言不通感到不安时，请在翻译人员的陪同下前往。

(2) 有不明白的地方，请及时咨询。

(3) 有关诊断结果及药物使用，可请医生用明白易懂的话详细地说明，直到您能理解为止。

(4) 请遵守预约时间或见面时间。

(5) 在医院或诊疗所里，请不要使用手机或PHS电话。

(6) 如果支付住院费用较为困难或不了解可利用的制度时，请与医院商量。

如果医院配有志愿者(义工)，也可以向志愿者咨询有关事宜。

(7) 在日本，很多制度是需要自己提出申请才能享受。因此，主动了解日本的有关制度与架构十分重要。不明白时，请向志愿者(义工)咨询。咨询完全免费，且严守秘密。请随时随地利用咨询机构或请教志愿者(义工)，以便安心就医。

#### ○ 主要专科

##### 内科 (naika)

使用药物治疗的科，治疗感冒等一般性疾病。不知道患的是什么病时，首先请到这里来就诊。

##### 外科 (geka)

进行外伤的相关治疗，原则上需要进行手术治疗。

##### 小儿科 (shonika)

一般以初中毕业之前的儿童为对象，治疗一般性疾病。

##### 骨科 (seikeigeka)

进行骨折、挫伤、腰痛等与骨骼、关节、肌肉相关的治疗。

##### 眼科 (ganka)

除了治疗一般性眼病之外，还可检查视力。

## 牙科 (shika)

进行虫牙治疗等与牙有关的治疗。

### ○ 诊断的流程

- (1) 受伤或生病时，可寻找能够治病和疗伤的个大小医院及诊所。
- (2) 到医院后，在挂号处说明“shoshin desu”（是初诊），并出示健康保险证。出示健康保险证后，只需负担一部分医疗费即可接受治疗。没带健康保险证或未加入医疗保险时，个人需负担医疗费的全额。
- (3) 初诊时，往往要在医疗机构准备的纸上填写现在的病情、病历（既往病史）、是否过敏等。
- (4) 听到叫自己的姓名之后，进入诊断室就诊。根据需要，将接受检查、处置、预约下次就诊。
- (5) 诊断结束之后，在收款处用现金支付医疗费。如果医生开有处方，则需要到收款处拿处方，然后到药店领取处方药。药费在药店支付。

## 2 医疗保险

原则上，在日本居住的所有人都有都要加入国立医疗保险。

加入后，可领取被保险人证（一般叫做健康保险证）。在生病・受伤或分娩时向医院出示该证后，只需要交纳一部分的医疗费。加入者及其亲属都可以接受必要的医疗服务。

加入健康保险	职业	自费部分・保险费用
① 政府掌管健康保险	公司职员	自己负担：本人或家庭负担 30% （70-74 岁按所得负担 20%，幼儿（0 岁-义务教育就学前）负担 20%） 保险金额：根据薪金的多少来决定。投保人和单位各负担一半。
② 各种共济组合	国家・地方 公务员及私立学校教职 员工等	
③ 国民健康保险	个体经营者、自由业者及农林业者等	自己负担：本人和家属 / 原则上 30%。 保险金额：根据前一年的收入和投保人数而定。

- 支付费用：医疗费及伤病补助等
- 手续：①②…由公司负责办理。
  - ③…本人去居住所属市町村政府办理。
- 咨询：①②…各社会保险局（参照机构名录）
  - ③…居住地的市町村政府

参考

全国健康保险协会官网（限定日语）

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

医疗德岛（限定日语）

<http://anshin.pref.tokushima.jp/med/>

使用『医疗机构检索』可以检索到相对应各种语言的各医疗机构。

### 3 怀孕・分娩・预防接种

#### (1) 母子健康手册的领取

##### ● 手续

①怀孕后请向市町村政府提交怀孕登记（「妊娠届」）。

②可以领取到「母子健康手册」及各项免费检查的「受诊票」和德岛县母子健康手册副本「Mom's Pocket」（日文，英文，中文）等。

○注意事项：该手册可长期记录怀孕、出生，以及出生后孩子的医疗、成长等事项，请仔细保管。

各市区村均为怀孕，分娩的孕妇以及出生的婴儿提供各种免费服务。此处仅做常规介绍，至于适用者年龄和具体细节，请到各市町村政府确认。

#### (2) 为孕妇提供免费检查和服务

##### ● 免费检查

①孕妇定期健康检查（14次）

##### ● 必要材料：①指定的受诊票

②母子健康手册

##### ● 免费服务：①母亲教室或者父母教室

②孕妇的访问指导制度

### (3) 为婴幼儿提供免费检查和服务

- 种类：①先天性代谢异常等检查(出生后 5~7 日)
  - ②婴儿一般健康检查(2 次·提交出生证明时发给受诊票)
  - ③先天性股关节脱臼检查
  - ④一岁半的小儿健康检查(到时会有通知)
  - ⑤三岁小儿的健康检查(到时会有通知)

### (4) 婴幼儿医疗费补助制度

婴幼儿期间(一般住院不满六岁者,门诊不满三岁者。)医疗费由国家负担,无需个人负担。另外,入院到小学毕业为止,享受的一个健康保险理赔服务个人负担 600 日元。但是,市町村行政机构根据服务对象年龄及自我负担的有无而有所改变。

● 受理机构:所居住的市町村政府

● 必要程序:①提交出生证明

②登录健康保险

③『幼儿育成医疗受理申请』

● 发放材料:幼儿育成医疗费受理者证书

○ 向医院或药局递交『幼儿育成医疗费受理者证书』后可获得免费治疗。

### (5) 乳幼儿的预防接种

乳幼儿可以免费接受以下各种预防接种

- 种类:①小儿麻痹②百日咳③破伤风④脊髓灰质炎⑤风疹⑥麻疹⑦日本脑炎⑧BCG⑨乙型流感⑩肺炎球菌

⑨⑩是预定 2013 年度中追加项目

○ 注意事项:

①到预防接种年龄时,市町村会发出通知。

②因搬家而未收到通知时,请到市町村政府询问。

### (6) 为婴幼儿提供其他服务

● 种类:①新生儿·低体重儿·早产儿访问指导制度

②婴幼儿的家庭看护制度

③育儿学校·断奶食实习

### (7) 儿童补助

正在抚养婴幼儿的人如果每年的收入未达一定金额时可以领取。

- 受理机构：居住地的各市町村政府
- 必要手续：①政府要求提供的材料
  - ②印章
  - ③银行帐户
- 支付期间：如符合条件，儿童可以一直领取到中学毕业为止。

### (8) 分娩育儿临时补助

加入健康保险后，可以得到分娩育儿临时补助。

#### 加入国民健康保险的人

- ①在市町村提交出生证明时，可以在国民健康保险窗口申请。
- ②支付金额是 42 万日元。

#### 加入健康保险的人(在公司就职的人或其妻子)

- ①向公司申请。
- ②支付金额是 42 万日元。

(德岛市无国民健康保险和健康保险的区别)

#### 参考

德岛县育子未来综合支援中心（限定日语）

<http://www.pref.tokushima.jp/mirai/>

德岛 TOPOA 多文化共生育子向导（日文，英文，中文）

<http://www.topia.ne.jp/>

株式会社母子保健事业团官网（限定日语）

<http://www.mcfh.co.jp/searches/tag/6>

可以购入多语言的母子健康手册

德岛幼儿救急咨询电话（限定日语）

<http://www.pref.tokushima.jp/docs/2012092100146/files/kodomodennwa.pdf>

夜间发生的疾病及烫伤等，有专门医生和护士对应。

088-621-2365      18:00---23:00      （限定日语）

#### 4 传染病的预防

日本法律规定，根据传染病种类的不同，会遇到工作范围受限、接受住院劝告后到指定医院接受治疗、住院及住所消毒等情况。

##### ○结核

虽然结核患者同过去相比大大减少，仍是日本目前最主要的传染病。如不及时发现，很可能会传染到家属或周围的人。因此接受结核检查十分重要的。请在单位、学校、当地市区町村政府或保健所等设施接受结核检查。

##### ○性病

性病不仅危害感染者，而且会影响到其家属及后代。为预防性病，请到保健所或部分医疗机构进行梅毒血清反应等检查。

##### ○艾滋病

艾滋病(后天性免疫不全综合症)是感染H I V后引发的疾病。一般是通过血液、性行为、母子感染等三种途径传播。

保健所以匿名形式免费地实施咨询服务与检查，以保护患者隐私。

怀疑受感染者，请主动前往接受检查。

##### 参考

国立感染症研究所感染症信息中心（日文，英文）

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

## V 劳动

### 1 寻找工作

日本法律禁止因劳动者的国籍或信仰不同，实施不同的工资与劳动时间等。对在日本公司或单位工作的外国劳动者，法律赋予他们与日本劳动者相同的权利。因此，亲自了解并理解有关劳动法律以及有关工作须知的制度十分重要。

#### (1) 在日本就业

必须持有可以就业的在留资格，并且工作内容必须符合在留资格规定。

#### (2) 在日本寻找工作

可利用公共职业安定所等国家机构，还可以利用获劳动大臣批准而开设的民间职业介绍所或团体(收费或免费的都有)。

#### (3) 公共职业安定所(HELLO WORK)

这是免费进行职业咨询或职业介绍的国家机关。全国的公共职业安定所实施电脑联网，可随时随地检索全国的招聘广告，并提供信息或介绍工作。

懂日语的人士，请利用附近的公共职业介绍所寻找工作。

咨询处：就近的公共职业安定所(参见附录机构名单)

※ 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

#### 参考

劳动者求职因特网服务(限定日语)

<https://www.hellowork.go.jp/>

### 2 劳动契约

#### ○ 劳动契约(合同)

即每个劳动者与雇主之间签订的有关劳动条件的合同。雇主必须将工资以及劳动时间等劳动条件以书面形式告知劳动者。口头约定工资等条件缺乏证据，容易引发纠纷，所以在签约时尽可能详细地写明劳动条件。

遇到日语合同时，可请翻译成母语后并确认内容。

可以灵活利用厚生劳动省制定的劳动条件通知书。

(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/kantoku/index.html>)

(2) 必须在书面上明确记载的几项劳动条件

- 合同有效期间
- 工作地点、内容
- 工作的起止时间、有无加班、休息时间、假日、休假等等。
- 工资的计算方法与支付方法、计算工资时的截止日期、支付日期以及加薪的条件。
- 与退職相关的约定

如果公司制定的“就业规则”中记载有劳动条件及服务规定的话，请公司出示后由劳动者确认其内容。

咨询机构：德岛劳动局・就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

\* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

### 3 工资

#### ○工资的支付方法

为确保工资支付，劳动基准法规定，原则上，工资是用货币形式，直接支付给本人，每个月至少一次，且在规定的日期内全额支付。

#### ○最低工资

最低工资法规定有最低工资。雇主必须保证劳动者的工资不低于最低工资。如果被发现支付金额低于最低工资金额时，雇主不但要补足差额，还会被处以罚款。

不同地区规定的最低工资额度不同，并且每年发生变化。

最低工资也适用于打零工或计时工等。

#### ○未支付工资

遇到雇主不支付工资时，请及时与劳动基准监督署或有关劳动部门的咨询窗口沟通。

咨询机构：德岛劳动局・就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

\* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

### 4 解雇以及退職

#### (1) 解雇

雇主按照自己的意志单方面结束劳动契约的行为叫“解雇”。雇主解雇劳动者时必须要有正当的理由。如无正当理由而被解雇时，请及时向劳动基准

监督署或相关的劳动咨询窗口询问。

● 合同中没规定雇用期间时

雇主解雇劳动者时，至少要提前30天通知。如无事先通知而解雇劳动者时，必须支付30天以上的平均工资做补助。

● 合同中规定有雇用期间时

合同生效期间内如无不得已的理由，雇主不能解雇劳动者。即使有适当的理由，也需要提前30天以上通知，或支付30天以上的平均工资以代替事先通知。

● 劳动者不满意解雇决定时

首先将自己的想法告知雇主。然后，要求雇主出具退职证明书，且必须将结束契约的理由是解雇或辞职、解雇的理由等事情问清楚。不能同意雇主的理由时，请向劳动中心或律师等能够信赖机构或人士咨询。有关违反劳动基准法的解雇，可以向劳动基准署咨询。

(2) 退职

雇主同意劳动者的口头退职或书面退职申请时，在双方同意的基础上即可结束劳动关系。

合同未规定有效期限时，即便雇主不同意劳动者的退职申请，劳动者也可在提出退职申请后两个星期退职。合同中规定有生效期限时，如无不得已的理由，劳动者不能提出解除雇用契约的申请。

原则上雇主认可退职后，劳动者不能撤回退职申请。所以申请退职时请慎重。

劳动者退职时可要求在7天以内收到未付工资。也可要求退还公积金、存款以及自己名下的金钱物品。劳动者在就业规则规定的日期内，应将社员证、租用的公司制服、健康保险证等归还给雇主。

咨询机构：德岛劳动局·就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

\* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

## 5 劳动时间

### (1) 法定劳动时间

劳动基准法规定的劳动时间，一般是指在雇主指导监督下的时间。工作的事先准备或事后整理、研修等，若是雇主安排，则将作为劳动时间计算。

原则上，休息时间以外的劳动时间是每周 40 小时以内，每天 8 小时以内。小规模(不足 10 人)的商业、电影·演艺业、保健卫生业、待客娱乐业等特殊行业的劳动时间是每周 44 小时。

### (2) 休息时间

雇主对超过 6 个小时的工作必须在中间安排 45 分钟以上的休息时间；对 8 个小时的工作，必须中途安排 1 个小时以上的休息时间。

所有的劳动者均可享有休息时间并可自由安排。(部分职业、行业及书面协定的情况除外)

另外，加班·加班费以及假日·休假等也有相关的法律规定。

咨询机构：德岛劳动局·就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

\* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

### 参考

德岛劳动局有能说中文的咨询担当。

咨询日：原则上是周2和周4的 9:00-16:00 如果是来访的情况，请事先联系

<http://tokushima-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/var/rev0/0032/3102/201231165646.pdf>

## 6 社会保险制度

### (1) 医疗保险

请参照第IV(四)部分的第2节内容。

### (2) 国民年金制度

日本国民年金制度规定，在日本居住的 20 岁以上 60 岁以下(不论国籍)的人都必须加入国民年金。进而，公司职员须加入厚生年金、公务员等须加入共济组合(支付共济年金)。即所谓的双重构造(参照下图)。

		厚生年金	共济组合
国民年金			
第 1 号被保险者	第 3 号被保险者	第 2 号被保险者	
私营者、农民 学生等	家庭主妇等	民营企业 公务员 等职员	

(年金的种类)

加入年金	职业	保险费用
①厚生年金	公司职员	根据收入多少而异，被保险人和单位各负担一半。
②各种共济组合	国家及地方 公务员、私立学校老师、农林渔业团体职员	
③国民年金	在日本居住的20岁以上的日本人及外国人	每月支付15020日元(2011)*每年都在原基数上递增。

- 支付费用: 伤残补助、死亡补助和一次性年金等。
- 手续: ①②…由公司负责办理。
  - ③…在所属市町村政府办理。
- 咨询: ①就职公司或社会保险局(参照名单表)
  - ②各种共济组合
  - ③居住地所属市町村政府

(3) 申请返退一次性年金

在日本加入年金的外国人离开日本时，办理完手续后可以领取「脱退一时金」。

- 申请条件
  - ①无日本国籍的人
  - ②支付保险金6个月以上的人
  - ③在日本无住所的人
  - ④无权领取年金(包括残疾补助金)的人

○ 注意事项: 必须在出国2年以内申请。

● 手续

时期	手续
回国前	I 到社会保险事务所或者市町村政府领取「脱退一时金给付裁定请求书」。
回国后	II 附加其他必要材料寄往「日本年金机构」。 III 3-4个月以后，一时金被汇入帐户。

● 必要材料

- ① 脱退一时金给付裁定请求书
- ② 年金手册(橘色或蓝色)
- ③ 护照的复印件(可以确定出国日期、姓名、出生年月、签名的那一页)
- ④ 可以确定脱退一时金的转帐银行名、分行名、分行所在地、以本人名义开户的帐号等材料。

● 申请处：日本年金机构本部

〒〒165-8505 东京都杉并区高井户西 3-5-24

TEL03-6700-1165

(4) 退出厚生年金时税金返还的请求

退出厚生年金手续完成之后，由本人指定的纳税管理人进行确定申告，可以返还退出年金时被征收的所得税。

● 手续

时期	本人	纳税管理人(居住在日本的人均可)
归国前	1 向税务署提交纳税管理人的委托书	
归国后	2 领取脱退一时金 3 向纳税管理人提交脱退一时金支付决定通知书(复印件不可)	4 在日本税务署办理确定申告 5 税金的返还金将被转帐进入纳税管理人的银行帐户 6 把税金汇给在海外的本人

(5) 雇用保险

雇用保险即当劳动者万一失业时，为了能够让其安心寻找新工作，在一定的期间可领取失业保险金的制度。保险费由雇用单位与劳动者双方共同负担。

另外，预计雇用期间为31 天以上并且每周工作20 小时以上时，也能适用于外国人。但是，根据雇用保险的性质，65 岁以上的人被新雇用时，不能参保。

咨询处：就近的公共职业安定所(参见附录机构名单)

※ 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

## (6) 劳动者灾害补偿保险简介

通常劳灾保险的保险费是由雇主全额支付。包含钟点工和临时工，不论您的居留资格如何，外国人只要在公司工作均可适用。在工作中受伤、患病或死亡时，以及在上班途中遭受灾害等时，如被认定为劳灾保险对象，即可获得各种补偿金。

希望享受给付者，必须由本人向劳动标准监督署提交申请书。发生工伤事故时，请向公司或劳动标准监督署、德岛劳动局咨询。

咨询机构：德岛劳动局·就近的劳动基准监督署(参见附录机构名单)

\* 详情请通过懂日语的人士一同前往咨询。

## VI 教育

### 1 教育制度

#### ● 主要教育制度

- ① 小学(6年义务教育)
- ② 初中(3年义务教育)
- ③ 高中(3年)
- ④ 各类专科学校、短期大学和正规大学等。

\* 进入小学以前，通常要先上幼儿园或托儿所。

● 时间：每学年从4月开始到第二年3月。

### 2 入园·入学手续

这里仅作一般介绍，有关私立托儿所、小学、初中、高中的入园、入学问题，请直接向相关学校咨询。

#### (1) 托儿所

#### ● 种类

- ① 市町村开办的公立托儿所
- ② 民办私立托儿所(包括市町村认可的托儿所和没有市町村认可的非认可托儿所)

● 对象年龄：各个托儿所有所不同，基本上包括从出生后2个月的婴儿到小学入学为止的5岁儿童。

#### 公立或政府认可的私立托儿所的入园手续

①申请资格：因家庭情况或者父母工作等原因无法得到照顾的小孩可以入园

②费用：托儿所的费用按父母收入而定。

③希望子女能在 4 月入托时：每年 12 月到第二年 1 月期间，前往市町村政府或托儿所提出入托申请

④途中希望入托时：托儿所尚有空余编额的话，可以入托，具体情况可随时向市町村政府咨询。

○不是所有申请的人都可以得到批准。

### 非政府认定的私立托儿所的入园手续

①入园资格：无特殊要求。

②费用：与父母收入无关，收取固定费用。

③申请：直接向希望入园的托儿所申请。

### (2) 幼儿园

#### 申请进入公立幼儿园时

①入园资格：父母和子女同时居住在该市町村。

②手续：在每年的 12 月向各幼儿园直接申请。

#### 申请进入私立幼儿园时

①入园时有面试或考试。

### (3) 小学・初中

●咨询：外国居住者不能享受义务教育，希望升入或编入县内中小学时，请向市町村教育委员会咨询。

#### ○注意事项

①初中入学者应具有小学义务教育毕业资格。

②在不会说日语的情况下，可与教委部门及学校协商，降低学年转入。

### (4) 高中

●入学：通过入学考试便可进入日本高中学习。

●考试资格：

①年满 15 周岁。

②在外国接受过 9 年的义务教育或在日本初中毕业(包括即将从初中

毕业)。

**咨询：德岛县教育委员会学校政策课对应县立学校（参照表格）**

参考

文部科学省『针对外国人儿童的就学指导手册』（英文，中文，韩文，越南，菲律宾，葡萄牙，西班牙）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm)

## VII 税金

### 1 税金的种类

在日本居住的人，不分国籍均有义务交纳税金。税金主要有以下三种，包括所得税、住民税以及消费税等间接税。

#### (1) 所得税

按照每年 1 月 1 日到 12 月 31 日的收入所缴纳的税金，一般由所在公司代为征收。但个人经营者必须自己计算收入所得和税金，然后确定申告并交纳税金。

● 咨询：就近的税务署（参照附录机构名单）

#### (2) 住民税

住民税分县民税和市町村民税两种。纳税人应向 1 月 1 日时所居住的市町村交纳税金。

税金的金额根据纳税人上一年的收入而定，纳税通知书由市町村颁发。

搬到其他市町村时，向当年 1 月 1 日时所居住的市町村交纳税金。

● 咨询：市町村政府的税务担当课

#### (3) 消费税

在购物和接受服务的时候应支付的税金，是所购入商品价格的百分之五。

● 咨询：就近的税务所（参照附录机构名单）

参考

国税厅官网 关于税等相关问题回答（日文，英文）

<http://www.nta.go.jp/taxanswer/index2.htm>

## Ⅷ 德岛县介绍等

### 1 德岛县概要


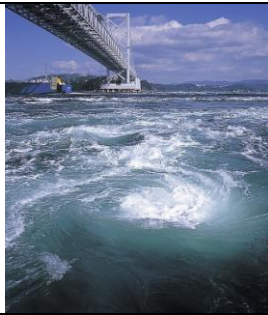

德岛县位于四国东部，拥有四国第2高山剑山(海拔1955米)。山地占据了县土总面积(4150平方公里)的80%。县内拥有一级河流吉野川(通称四国三郎)，对比鲜明的北部沙滩海岸和南部岩石海岸，丰富的森林地带，是个自然景观十分美丽的地方。

德岛县共有住户约30万户，总人口约79万人。(2010年10月)

县章 县旗	县木 杨梅树	县鸟 白鹭	县花 酸橘花
			



#### (1) 德岛的观光・名产


##### ● 观 光：

阿波舞	阿波舞是世界性的一大庆典，每年有来自国内外100多万人参加。每年8月中旬，县内各地均举办这个活动，那时整个德岛便沉醉于人们的热情和兴奋之中。在热情奔放的独特音乐伴奏下，无数的观光客加入狂舞的队伍之中。	
鸣门漩涡	伴随着满潮而来的鸣门海峡漩涡是世界上最大规模的自然涡流，特别是在春秋两季，形成的漩涡直径宽达20米，流速达20海里。	
祖谷葛桥	该桥是国家和县指定的重要文化遗产，为日本三大奇桥之一。每年有许多游客造访秘境之地，体验那种站在狭窄桥板上摇摇晃晃的感觉，其乐无穷。	

舟游大步危峡谷	大步危是由吉野川激流纵贯四国山区，冲击两岸结晶片岩石所形成的断崖峭壁，风景独秀的溪谷。可以乘坐观光游览船顺流而下，慢慢品味奇岩怪石的乐趣，很受游客们的欢迎。	
剑山	剑山位于德岛县西南部，为县内最高峰。在晴天下可以远望濑户内海和纪伊半岛。大自然赋予了剑山许多高山珍惜植物，四季美景精彩缤纷。	
人形木偶净琉璃	阿波人偶净琉璃戏剧是一种集合义大夫口述净琉璃和三味线，三人操作人偶表演的三合一偶戏。1999年被指定为国家重要无形民俗文化遗产，是德岛县引以自豪的传统艺能。	
动漫	『酷日本』活动中受到国外广泛关注的日本动漫。德岛举办了聚集日本动漫界名人的活动『动漫嘉年华』，来自日本全国的动漫迷们聚集在一起人气活动。	

● 名产：

蓝染	阿波蓝的原料是蓼蓝叶子，经过蓝染工匠的双手加工后成为染料的原本『发酵蓼蓝』。不论时代如何变化，蓝染的制作过程依旧保持着传统的工艺和手法。染液经过氧化生成蓝色，阿波蓝因拥有天然美和手感，被誉为日本蓝而享誉世界。	
阿波和纸	阿波和纸拥有1300年的历史，是德岛县引以自豪的传统工艺。阿波和纸主要用于制作纸拉窗，方形纸罩灯座等，自古以来就是日本必不可少的生活用品。现在麻植郡山川町生产的和纸因其古香古色的特点而供不应求。其工艺既要保持一定的厚度，又要除去纸里的纤维斑，对技术有很高的要求。	

大谷烧	使用『睡台式转轴』独特的制作方法，制作大型缸瓦产品的大谷烧陶器，在日本富有盛名。产品大到水缸，睡莲钵等，小到花瓶，茶杯等，品种繁多。这种富有德岛质朴乡土气息的陶器与日常生活息息相关。	
-----	---	---

● 食：

酸橘	德岛县原产的香酸柑橙类果物。夏季是最好产季。一年之中都可以品尝。烤鱼，冻豆腐，日本酒等品用时加入其果汁将别具风味，是德岛县具有代表性的特产。	
鸣门鲷	在鸣门海峡快速流动的潮流中捕获，肉身很紧是其特点。特别是春季的产卵季节捕获，有『春鲷』的别名。	
鸣门金时 (番薯)	『鸣门金时』在日本全国广为流传的德岛番薯。其皮是鲜红色，口感松软而且甜美是特点所在。	
面食文化	吉野川流域培育出德岛独特的面食文化。由祖古地区流传下来的祖古荞麦面，四国山脉吹下的冷风而制作的半田凉面，放入大盆子食用的乌冬面其特点是有嚼头。近年来、德岛拉面也越来越受到日本全国的关注。	

(2) 县内的友好城市交流

● 友好城市交流

- ① 德岛县            德国下萨克森州
- ② 德岛县            巴西圣保罗州
- ③ 德岛县            中国湖南省
- ④ 德岛市            美国沙基诺市
- ⑤ 德岛市            葡萄牙莱利亚市

- ⑥ 德岛市                    中国丹东市
- ⑦ 鸣门市                    德国纽仑堡市
- ⑧ 鸣门市                    中国张家界市
- ⑨ 三好市                    美国塔奎拉市
- ⑩ 三好市                    美国达鲁斯市
- ⑪ 美波町                    澳大利亚凯恩斯市
- ⑫ 牟岐町                    台湾埔盐乡

● 友好交流城市

- ① 德岛县                    中国广东省
- ② 鸣门市                    中国青岛市

参考

德岛县官网（日文，英文，中文，德文，韩文）

<http://www.pref.tokushima.jp/>

德岛县观光信息网『阿波导航』（中文，英文，韩文）

<http://www.awanavi.jp/>

## 2 德岛县国际交流协会 (TOPIA)

需要信息和建议的时候，想要阅读外文杂志的时候，遇到困难的时候，想和朋友休闲的时候，都可以到 TOPIA 来。

● 各种服务

- ① 日本語教室
- ② 外国书籍图书角
- ③ 英文・中文的生活信息
- ④ 生活商谈
- ⑤ 各种活动
- ⑥ 因特网服务（收费）

● 所在地：〒770-0831

德岛市寺岛本町西 1-61

CLEMENT PLAZA 6F (德岛车站大楼)

● 联络：TEL：088-656-3303 FAX：088-652-0616

E-mail: [topia@topia.ne.jp](mailto:topia@topia.ne.jp)

Web Site: <http://www.topia.ne.jp>

● 开放时间：10:00～18:00

● 休息日：年末年始(12月29日～1月3日)

#### 关于德岛国际战略中心

德岛县将于2013年4月，在县国际交流协会内，作为为县内居住的外国人，日本人的县民，外国游客服务的一站式信息收发据点，开设『德岛国际战略中心』。因为是专门提供有利于德岛的生活，旅行等服务，欢迎大家来利用！

官网上提供的信息（生活信息，防灾信息，医疗信息，活动导航，观光信息，德岛的『饮食』信息等）

<http://www.topia.ne.jp/>（日文，中文，英文）

电子邮件杂志，脸谱网站提供信息（可从上面官网上进入链接）

可以利用具有语言能力的人才及外国人支援志愿者的『人才库』

对应外国游客的观光窗口，电话咨询

### 3 县内主要政府机构一览

#### 【咨询中心】

机构	电话及邮编	地 址
中央こども女性 相談センター	088-622-2205	徳島市昭和町5丁目5-1
Chuo-Kodomo-Jos ei-Sodan-Center	770-0942	

中央こども女性相談センター：中央儿童女性咨询中心

#### 【保健中心】

徳島	088-652-5151	徳島市新蔵町3-80
Tokushima	770-0855	

(鳴門) (Naruto)	088-685-3141	鳴門市扶養町立岩字七枚 1 2 8
	772-0002	
阿南 Anan	0884-22-0072	阿南市領家町野神 3 1 9
	774-0011	
(小松島) (Komatsu- shima)	0885-32-2135	小松島市堀川町 1 - 2 7
	773-0004	
美波 Minami	0884-74-7343	海部郡美波町奥川内字弁 才天 1 7 - 1
	779-2305	
吉野川 Yoshinogaw a	0883-24-1114	吉野川市鴨島町鴨島106- 2
	776-0010	
美馬 Mima	0883-52-1017	美馬市穴吹町穴吹字明連 2 3
	777-0005	
三好 Miyoshi	0883-72-1121	三好市池田町字マチ 2542 - 4
	778-0002	

【徳島労働局】

監督課 Kantokuka	088-622-8138	徳島市徳島町城内6-6
	770-0851	

【労働基準監督署】

徳島 Tokushima	088-622-8138	徳島市万代町3-5
	770-8533	
鳴門 Naruto	088-686-5164	鳴門市扶養町南浜字馬目 木119-6
	772-0003	
阿南 Anan	0884-22-0890	阿南市領家町本荘ヶ内 120-6
	774-0011	

三好 Miyoshi	0883-72-1105	三好市池田町マチ2429-1 2
	778-0002	

【公共職業安定所】

徳島 Tokushima	088-622-6305	徳島市出来島本町1-5
	770-0823	
鳴門 Naruto	088-685-2270	鳴門市扶養町南浜字権現1 2
	772-0003	
小松島 Komatsu- shima	0885-32-3344	小松島市小松島外開1-11 小松島みなと合同庁舎1 階
	773-0001	
阿南 Anan	0884-22-2016	阿南市領家町本荘ヶ内 120-6
	774-0011	
牟岐 Mugi	0884-72-1103	海部郡牟岐町大字中村字 本村52-1
	775-0006	
吉野川 Yoshinogaw a	0883-24-2166	吉野川市鴨島町鴨島388- 27
	776-0010	
美馬 Mima	0883-52-8609	美馬市脇町大字猪尻字東 分5
	779-3602	
三好 Miyoshi	0883-72-1221	三好市池田町マチ2429- 10
	778-0002	

【税務署】

徳島 Tokushima	088-622-4131	徳島市幸町3丁目54
	770-0847	
鳴門 Naruto	088-685-4101	鳴門市扶養町南浜字東浜 39-3
	772-0003	
阿南 Anan	0884-22-0414	阿南市富岡町滝の下4-4
	774-0030	

川島 Kawashima	0883-25-2211	吉野川市川島町宮島747-2
	779-3304	
脇町 Wakimachi	0883-52-1206	美馬市脇町猪尻西ノ久保36
	779-3602	
池田 Ikeda	0883-72-2155	三好市池田町新町1340-1
	778-0004	

【(日本养老金机构) 养老金事务所】

(阿波半田) (Awa Handa)	0883-64-3128	美馬郡つるぎ町半田字小野113
	779-4496	
徳島南 Tokushima Minami	088-652-1511	徳島市山城西4-45
	770-8054	
徳島北 Tokushima Kita	088-655-0902	徳島市佐古三番町12-8
	770-8522	

【大学】

徳島(本部) Tokushima (honbu)	088-656-7000	徳島市新蔵町2丁目24
	770-8501	
鳴門教育 Naruto kyouiku	088-687-6000	鳴門市鳴門町高島字中島748
	772-8502	
四国 Shikoku	088-665-1300	徳島市応神町古川字戎子野123-1
	771-1192	

徳島文理 (本部)	088-622-0097	徳島市寺島本町東1-8
Tokushima Bunri (honbu )	770-8560	

本部：本部

【教育委員会】

学校教育課	088-621-3132	徳島市万代町1-1
Gakkou kyouikuka	770-8570	

参考

法律关联 法律咨询平台（日文，英文）

<http://www.houterasu.or.jp/>

留学生支援 独立行政法人 日本学生支援机构 JASSO（多语言）

<http://www.jasso.go.jp/index.html>

综合 财团法人自治体国际化协会 CLAIR 多语言生活信息（13种语言）

<http://www.clair.or.jp/j/multiculture/renkei/tagengo.html>

## IX 北岛町分类信息

### 1 位置

北岛町位于德岛县东海岸的北半部。吉野川流入纪伊水道，在河口形成了三角洲平原。北岛町就处在这个三角洲平原的中央地带，向北与鸣门市、向南与德岛市、向东与松茂町、向西与蓝住町相接，外围是旧吉野川与今切川环绕着全町。与周边主要城市的距离：从町政府出发经县道松茂吉野线至鸣门市政府约 9 公里、至德岛市（德岛县厅）约 8 公里。乘巴士至德岛车站约需时 20 分钟，至鸣门车站约需时 20 分钟。面积约 8.77 平方公里。

东经 134°32'52"      北纬 34°7'17"

### 2 地势

地势西高东低，没有山地，四周有旧吉野川和今切川围绕，形成“葫芦岛”的形状。地质是由吉野川的冲积作用而形成的冲积地质层，土质肥沃，主要种植稻米以及蔬菜、水果、莲藕、花木。今切川流域一带，受惠于丰富的地表水及水陆交通之便，设有各类工厂，是德岛县少数的

工业地带之一。因地理位置相邻，北岛町也发挥着德岛市、鸣门市的近郊住宅地的功能。

### 3 特产

- ・ 莲藕

北岛町北部，太郎八须及北村一带，在西面旧吉野川的沿河周围，有许多的莲藕田。北岛町种植莲藕始于昭和 25 年左右。本地出产的莲藕因水质良好，土质是为肥沃的粘土质，不但外表美白，味道也好。在北岛町有许多类似的土地，因为较少受到台风的影响，因而出产的莲藕品质良好。销往京都-大阪-神户地区及东京等地的大型市场，特别在新年及盂兰盆节前，大量运往外地。

- ・ 葫芦

吉野川河口的三角洲平原，被数条蜿蜒的河流分割，因而形成许多三角洲岛。

北岛町也是被旧吉野川及今切川围绕而成的“葫芦岛”。因而，为与

本町的形状相对应，以葫芦为本町的象征，以此为发端，自 1996 年开始种植葫芦。

春天四月中旬左右，开出可爱的白色葫芦花，到了夏天，结成小小的绿色果实。秋天来临之时，葫芦压弯枝头，硕果累累，正是收获的季节。

#### · 甘薯（地瓜）

地瓜种植在沙质田地。2 月上旬左右，2 月上旬左右育苗。堆成高畝，盖上黑色的塑料膜。4 月中旬到 6 月 4 月中旬，间隔 30 公分左右插入薯蔓。如果是种植于早田，8 月就可以销往京阪神一带。到了 10 月份全部收获结束。甘薯通过冷藏，可以保存很久。

## 4 地方活动

1 月 北岛町成人节（创世会场） 1 月第 2 周的星期一

2 月 北岛町终身学习成果发表会（创世会场） 2 月下旬

书刊文化讲演会（创世会场） 2 月下旬

- 4月 郁金香花展（北岛郁金香公园） 4月上旬至下旬
- 5月 町内大扫除（北岛町内） 5月下旬
- 6月 免费分发菊苗  
(北岛南小学正门口、北岛町政府综合办公楼、北岛北小学正门前)  
6月中旬
- 7月 河川清扫（北岛町内的河岸周边） 7月上旬
- 8月 夏季葫芦节（高房三合公园） 8月上旬
- 9月 敬老会（北岛中学体育馆） 9月中旬
- 10月 北岛町民运动会(北岛北公园多目的广场) 10月上旬  
北岛町文化节（北岛町政府综合办公楼周边） 10月中旬  
艺能大会（创世会场） 10月中旬  
北岛町菊花展（北岛町政府综合办公楼西侧） 10月下旬
- 11月 郁金香种植（北岛郁金香公园） 11月上旬  
北岛传统之夜（创世会场） 11月上旬

## 5 各种设施

- 北岛福利中心

提供各种商谈、教学、休闲、会议等场地，提高生活品质，增进社会福利。

地址：中村字上地 23-1

电话：088-698-2211

- 北岛町立公民馆

与町政府在同一建筑内，向住民提供各种活动服务。

地址：中村字上地 23-1

电话：088-698-2211

- 北岛北公园综合体育馆

本馆作为终身体育锻炼及地方文化基地，旨在为广大住民提供一个健康锻炼、振兴社区活动的交流场所。是一个半球形的体育、休闲设施。

地址：太郎八须字反地 10-1

电话：088-697-3241

・ 北岛中央公园

内有运动球场·温水泳池（北岛太阳村）、儿童广场、休息广场、北岛町民体育中心。设有散步径、有石楠树和竹林。春季在此进行郁金香展览，可在郁金香房品茗。

地址：板野郡北岛町中村字中内 45 番地之 1

・ 北岛町立图书馆· 创世会场

本馆旨在提供图书、记录及其它重要资料以市民查阅，以资教学、调查研究、休闲等活动。

创世会场于 1994 年 6 月开馆，是一个旨在振兴艺术文化、加强学习教育，从而提高市民的生活品质的综合设施。不但有图书、报纸、视听资料等资料的图书馆，也有文化财产展示厅及会议厅。

图书馆开馆时间 10：00～18：00

图书馆休馆时间

- 每周一（如果此日适逢节假日，则于翌日休馆）
- 每月的第三个星期四（仅限图书馆）
- 国民节假日（如果是星期天则开馆，如果是星期一或星期二则休馆）
- 岁末年初
- 特别整理时期（仅限图书馆，约 10 天）

地址：新喜来字南古田 91

电话：088-698-1100

## 6 健康

· 怀孕 · 分娩 · 育儿

### ★ 提交怀孕通知

确认怀孕后，请至保健商谈中心领取母子健康手册，并同时领取健康诊查表等必须资料。

### ★ 爸爸妈妈课堂

是面向父母亲的教育。尽可能使父母亲做好周全准备，迎接孩子的出生。向参加者发送载有具体内容及日程的指引。

### ★ 怀孕访问

怀孕期间会有许多的担心和顾虑。如有需要，保健医生可应约上门商谈。

### ★ 新生儿访问

分娩后，保健医生可应约上门访问，测量孩子的体重及发育状况，就产妇的身体情况进行商谈。

### ★ 婴幼儿身体检查

3~5个月时的检查、8~10个月时的检查、1岁6个月时的检查、2岁儿检查、3岁儿检查等。这些检查非常重要，是为了确定儿童的成长和发育情况。保健商谈中心免费提供上述服务，向参加者发出个人通知。

### ★ 预防接种

届时向参加者发出个人通知。

★ 育儿教室

以出生 2 至 5 个月大的婴儿及监护人为对象，单独通知。

★ 育儿广场（自由参加）

每个月举办两次。为孕妇和产妇提供一个相知相悉、休息的场所。

· 关于保健

★ 健康检查

进行各种癌症检查。详见《家庭保健》。

★ 健康商谈

可与各地的保健医生·营养师进行商谈。

★ 个别营养商谈

可与保健医生·营养师进行商谈。实行预约制，请向保健商谈中心  
申请。

\* 健康检查详情请参《家庭保健》。

## ◎ 婴幼儿等养育医疗费补助制度

可以得到养育婴幼儿等的医疗费补助金。详情请咨询保健商谈中心。

## 7 垃圾处理方法

造成目前的环境问题的原因，主要由于大量生产、大量消费、大量废弃型的社会经济活动以及我们日常生活及各种活动的造成的“环境负担的累积”。

为改变现在已经没有退路的状况，必须具备长远的眼光，规划并实行改善计划。最为重要的，是我们的创意和努力。敬请您参照这本指引书，让我们共同努力，为减少垃圾、垃圾的分别处理、资源回收作出贡献。

### ★ 首先，尽量不要制造垃圾

首先 尽可能减少垃圾      R e d u c e

并且 拒绝不要的东西，不要购买。      R e d u c e

其次 尽可能重复使用。      R e u s e

然后 将无法再使用的东西作为资源回收。 R e c y c l e

让我们一起进行“ 4R” 运动吧。

#### ★ 垃圾站收集的垃圾

北岛町实施垃圾分别收集。可燃垃圾每周两次，塑料制品·塑料瓶一周回收一次。空罐回收一个月进行两次。视地区不同，收集日也不同。可向北岛町政府生活产业课或北岛町清扫中心索要《家庭垃圾分类日历》了解详情。

- 可燃垃圾（放在透明或半透明的塑料袋里丢弃）

厨房垃圾、纸类、皮鞋制品、其它（木屑、零碎板片等）

- 塑料·塑料瓶类（分类后，放在透明或半透明的塑料袋里丢弃）

有塑料标志的塑料制容器包装类

※回收的塑料瓶或塑料制品如其内有残留物将无法回收和再利用。请于丢弃垃圾前进行简单的清洗。

- 瓶· 罐类 ( 请放入容器 , 勿放入袋中 )

铁罐、铝罐、瓶子等

※请去除瓶盖和瓶塞 , 去除里面的东西 , 用水洗净后再丢弃。

※化妆瓶及玻璃杯等 , 作为不可燃垃圾直接送至北岛町清扫中心。

- 纸类垃圾的处理办法 ( 用绳子扎好 , 请勿放置于袋子或纸箱内 )

纸板、报纸 ( 广告单张 )、杂志等

★ 自送垃圾· 申请送垃圾的处理办法

大件垃圾、不可燃垃圾请自行直接送至北岛清扫中心。无法自送的情况下 , 可用北岛町政府住民课及清扫中心的专用明信片申请上门收取垃圾。

自送时间 平日 ( 星期一至五 ) 第 1、第 3 个星期天

上午 9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 下午 1 : 0 0 ~ 4 : 0 0

★ 不收的垃圾

液化石油气、有弹簧的床和沙发、汽车、灭火器、柴油·煤油、胎铃·车轮、医疗废弃物、汽油桶、涂料、农药·化学药品、自行车、钢琴、工业废弃物、蓄电池等

★ 家电回收对象

根据“家电回收法”可回收的家电制品，需缴付回收费及搬运收集费。处理时可向请求商店帮助，或直接运到工厂指定的地点。

## 8 灾害时的避难场所·避难设施

广域避难场所	所在地点	电话号码	是否有收报机	运动场 ( m <sup>2</sup> )
北岛小学操场	中村字長池 17-3	698-2250	○	6,414
北岛北小学操场	北村字老町四反地 20-1	698-2010	○	6,610
北岛南小学操场	江尻字宮ノ本 40-2	698-2680	○	5,617
北岛中学操场	高房字東野神本 25-2	698-2580	○	14,322
北岛町中央公园运动场	中村字中内 11-1	698-8386		7,800

避难设施名称	所在地点	电话号码	是否有收报机	收容人员
北岛小学体育馆	中村字長池 17-3	698-2250	○	400
北岛北小学体育馆	北村字壺町四反地 20-1	698-2010	○	400
北岛南小学体育馆	江尻字宮ノ本 40-2	698-2680	○	400
北岛中学体育馆	高房字東野神本 25-2	698-2580	○	500
北岛町政府综合办公楼	中村字上地 23-1	698-9810	○	500
町民体育中心	中村字中内 11-1	698-8386	○	500
SUNLIFE 北岛	中村字川田 9-1	698-7361	○	200
图书馆·创世会场	新喜来字南古田 91	698-1100	○	200
北岛町保健商谈中心	新喜来字南古田 88-1	698-8909	○	300
北岛町武道馆	江尻字柳池 4-1	698-6277	○	300
北岛东儿童馆	中村字本須 76-7	698-6185	○	50
北岛西儿童馆	高房字勝瑞境 95-10	698-5918	○	50
北岛町清扫中心	太郎八須字宮ノ本 1-1	698-4052	○	100
德岛大学国际交流会馆	高房字八丁野東 9-1	698-1244	○	100
南部地区学习等供用设施	江尻字宮ノ本 41	698-5930	○	80
中央地区学习等供用设施	中村字長池 28	698-8801	○	80
北部地区学习等供用设施	北村字壺町四反地 18-1	698-1385	○	80
北岛町立保育所	中村字竹ノ下 23-1	698-3858	○	200
北岛北公园综合体育馆	太郎八須字五反地 10-1	697-3241	○	1000
富士 GRAND 北岛	鯛浜字西ノ須 174	697-2911		
东邦 TENAX (株) 德岛事业所	德島市応神町吉成字只津 37-19	641-1131		
吉野川庄 (要护理者)	中村字八丁野 4-19	698-3249	○	

#### 后备场所

设施名称	所在地点
GREEN TOWN 中央公园后备仓库	北島町新喜来字下竿 1-15
北村防灾公园后备仓库	北島町北村字壺町四反地 35-53

咨询 = 北岛町政府总务课 ( TEL 698-9801 )

### 紧急电话

区分	电话号码	内容
火灾	119	「发生火灾。※」
急救 ( 受伤 )	119	「受伤了。※」
急救 ( 染病 )	119	「患了急病。※」
犯罪	110	「救命。※」
事故	110	「有事故发生。※」

※ 报警之时一定要说明

① 地点及所在位置 ( 正确、详细说明 )

② 火灾・事故等的状况

③ 报警人姓名、联络方式、电话号码