

中文版

# 生活指南

(为鹤冈市的外国人编写的)



本指南的内容截至到 2018 年 09 月

(公益财团法人) 出羽庄内国际交流财团

# 目录

鹤冈市简介	1
鹤冈市的国际交流	1
出羽庄内国际村	2
至在日本居住的外国籍人士	4
医疗	8
养老金	11
税金	12
教育	13
其它手续	15
咨询窗口	16
日语教室	17
驾驶执照	18
银行	19
去主要机场和车站的交通手段	20
生活信息	22
其它生活信息	26
主要的公共设施等	28
备忘录	33
紧急电话	34

## ○ 鹤冈市简介 ○

鹤冈市位于山形县西部，依山傍水，自然环境丰富。它的面积为 1311 平方公里，是日本东北地区面积最大的城市。鹤冈市的西面有连绵不断的海岸线，在那里的海水浴场可供海水浴客人游玩。

另外，还有峰峦起伏的出羽三山等众山脉，以及以生产大米而驰名日本的庄内平原。

## ○ 鹤冈市的国际交流 ○

●友好、姐妹城市等

姐妹城市

新布朗斯威克市（美国）

友好城市

拉福阿市（法国领土新喀里多尼亚岛）

友好协作城市

尚志市（中国）

---

## ○ 出羽庄内国际村 ○

出羽庄内国际村是本地区的国际交流中心。由（公益财团法人）出羽庄内国际交流财团负责运营管理。

国际村主要工作内容,是对在本地区居住的外国人提供帮助和有关方面的信息、情报并开展民间的国际交流等活动。



为了使外国人能在这里安心地生活,国际村将为大家提供多种形式的援助及服务。对来自不同国家的外国人,开设了日语讲座,针对外国人在生活中遇到的各种问题和困难,提供无偿的咨询服务。咨询服务的内容包括:家庭,医疗,教育等诸多方面。即使是生活琐事也可以利用该服务。

另外,国际村还有为在日常生活中遇到语言困难的外国人提供免费翻译或介绍口译志愿者。

**※需要翻译的话,请事先与出羽庄内国际村联系。**

## 出羽庄内国际村指南图



开馆时间：9:00～19:00 (根据该设施的利用情况，最晚至 22:00 时)

闭馆日：星期一（星期一是节假日的话，则顺延至星期二）、  
12月29日～1月3日

(公益财团法人) 出羽庄内国际交流财团

〒997-0802 鶴岡市伊勢原町 8-32

电话：0235-25-3600 传真：0235-25-3605

E-mail: info@dewakoku.or.jp

URL <http://www.dewakoku.or.jp>

## 致在日本居住的外国籍人士

2012 年7 月9 日

依据新在留管理制度,交付“在留卡”(废除原“外国人登录制度”)

### 交付“在留卡”

- 交付对象: 交付“在留卡”的对象为在留资格期间超过“3 个月”,并在此期间内居住在日本的人员。
  - 对于在留资格为“短期居留”、“外交”或“公务”的人员不交付在留卡。
  - 对于特别永住者不交付在留卡而交付“特别永住者证明书”。
- 记载内容: 除相片之外,记载持卡人姓名、国籍/地区、出生年月日、性别、在留资格、在留期限、是否限制就劳等信息。

### ●有效期限:

	满16 周岁者	未满16 周岁者
永住者	交付之日起7 年	至16 周岁生日
永住者以外	在留期限届满日	在留期限届满日或16 周岁生日二者之较早日期

### ● 交付地点:

· 地方入国管理局(自2012 年7 月9 日起,对于以中期或长期在留资格,在成田机场、羽田机场、中部机场以及关西机场的新入境人员发放在留卡。对于通过除上述出入境港口之外的港口入境的人员,计划按照其在市区町村登记的住址邮寄简易文书。详细内容请询问各地方入国管理局、支局、出張所。)

### ●从外国人登录证明书到在留卡的更换期间:

· 在领取到在留卡之前的一定期间内,外国人登录证明书可被视为在留卡,在居住地及入国管理局等进行各种申报和申请手续。因此,无需立即更换为在留卡。

---

· 地方入国管理官署在受理在留期间更新许可后，会发放新的在留卡。

· 年满16 周岁的永住者需在2015 年7 月8 日之前（注），未满16 周岁的永住者需在2015年7 月8 日或16 周岁生日二者之较早日期之前自行办理在留卡更换手续。

（注）持有“特定活动”在留资格且在留期间为4 年或5 年者，也必须在2015 年7 月8 日前自行办理在留卡更换手续。

●在留卡的好处：

· 持有效护照及在留卡，在出境后1 年内且在有效在留期间内再入境时（注），原则上无需办理“再入国许可”。这种制度被称为“视同再入国许可”。但是，在有效期内如不再入境，将会丧失在留资格。另外，在国外不能延长有效期间，敬请注意。

（注）特别永住者，适用2 年内再入境。

**住民票的发行**

在留卡或特别永住者证明书的交付对象，作为外国籍居民，可与日本人同样，在居住所在地的市区町村领取住民票。

●记载事项：

在外国籍居民的住民票中，除了姓名、出生年月日、性别、住址等之外，作为外国籍居民的特殊记载，还包括国籍/地区、在留资格、在留期间等。

●住民票复印件的交付：

可与日本人一样，在市区町村的办事窗口领取住民票（或住民票记载事项证明书）。

※ 关于住民基本台帐的详细信息，请参照总务省的“关于外国籍居民的住民基本台帐制度”。

参考网页：

[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)

须要登记/申请的情况

须要登记/申请的情况	办理手续地点
<p>① 决定新住址或变更住址时，须提交 （转入登记（※1）移居登记（※1）转出登记（※2））</p> <p>※1 请携带以下任意一种证件，在留卡或特别永住者证明书（或外国人证明书）</p> <p>※2 转入至其他市区町村时，应事先向现居住所在地的市区町村提出转出申请。</p>	市区町村市役所
② 变更姓名、国籍/地区时	地方入国管理局
③ 遗失在留卡或在留卡无法使用时	
④ 永住者・未满16 周岁者 ・在留卡超过有效期限时	
<p>⑤ 持有就劳资格者（一部分除外）、留学生及研修生</p> <p>・雇用单位或教育机关等所属机关名称的变更、住址变更、公司倒闭、雇用合同到期、新雇用合同签署等变动发生时</p>	将申告书直接提交至地方入国管理局或邮寄至东京入国管理局
<p>⑥ 作为配偶者，持有“家族滞在”、“特定活动”（ハ）、“日本人的配偶者等”以及“永住者的配偶者等”在留资格者</p> <p>・与配偶离异或配偶死亡时</p>	



外语咨询处：查询请洽

<p>●外国人在留综合咨询中心 周一～周五 / 8:30～17:15 电话 0570-013904 (IP 电话・PHS・国际通话请拨 03-5796-7112)</p>	<p>英语，中文，朝鲜语，西班牙语，葡萄牙语</p>
<p>●One-Stop 型综合咨询援助中心 周一～周五 / 9:00～16:00</p> <p>外国人综合咨询援助中心(新宿) 03-3202-5535</p> <p>外国人综合咨询中心(埼玉) 048-833-3296</p> <p>浜松外国人综合援助One-Stop 中心 053-458-1510</p> <p>网址 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html">http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html</a></p>	<p>除日语电话咨询及面洽以外，还可使用下列外语。相对应的语言根据日期安排有所不同，详情请查询网站。</p> <p>(新宿) 英语，中文，西班牙语，葡萄牙语，孟加拉语，越南语，印尼语</p> <p>(埼玉) 英语，葡萄牙语，西班牙语，中文，朝鲜语，他加禄语，泰语，越南语</p> <p>(浜松) 英语，葡萄牙语，西班牙语，中文，他加禄语</p>

法务省入国管理局

“关于新在留管理制度” [http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/index.html](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html)

※ 另备有英语，中文，(简体字，繁体字)，朝鲜语，西班牙语，葡萄牙语说明

协助翻译：国立大学法人 东京外国语大学

---

# ○ 医疗 ○

## 1. 医疗保险制度

医疗保险制度是在日本居住的所有人共同出资，以减轻医疗费用的一种制度。医疗保险分有工作单位的人加入的社会保险和除此以外的人加入的国民健康保险等。

留学生除了国民健康保险之外，有的人还可以享受到别的医疗补助。详情请向所在大学咨询。

## 2. 加入国民健康保险

已办理外国人登录手续，并且预定在日本居住一年以上的人，如果没有加入其它医疗保险的话，都必须加入国民健康保险。

### ● 申请

\* 在市役所办理申请手续。申请时必须提交在留卡。

### ● 在医院等医疗单位需支付的医疗费

\* 就诊和接受治疗时，在医院等医疗单位要支付所需费用的 30% 的医疗费。

\* 如果自己支付的医疗费超过规定的额度时，经过申请会以高额疗养费的形式退还给本人。

### ● 保险证

\* 保险证（卡）每人一张。看病时，一定要在挂号处出示保险证（卡）。

## ●保险费

医疗保险费是以保险税的形式来征收的，其税金的高低则根据收入来定。当收到纳税通知书后，应在规定期限内交纳税金。

## ☆注意事项

- \* 夜间和节假日的医疗费比平时要贵。
- \* 出现工伤或发生交通事故时，有些情况是不能利用普通保险的。
- \* 不带保险证（卡）去看病的话，需自己支付全部的医疗费。如事后向市役所提出申请的话，可以退还应由保险支付的部分。
- \* 迁居外市或离开日本时，一定要交回保险证（卡）。

◎ 鶴岡市役所本所 国保年金課 国保医療係  
电话号码：0235-25-2111（内线 124・128）

※ 需要翻译时，请与出羽庄内国际村联系。

## 3. 与健康有关的事宜

### ◆健康检查（体检）

- \* 根据年龄和性别的不同，健康检查的内容也不一样。请向鹤冈市市役所的健康课咨询。

◎ 鶴岡市 健康課 电话号码：0235-25-2731

## ◆节假日及夜间急诊

○ 重症情况下必需采取急救措施或治疗的, 请利用以下指定的急救医院。

医院名称	所在地	电话号码
鶴岡市立荘内病院	泉町 4-20	0235-26-5111
鶴岡協立病院	文園町 9-34	0235-23-6060
産婦人科、小児科 三井病院	美咲町 28-1	0235-22-3290

○ 如果病情较轻或者是齿科的问题的话, 请利用节假日和夜间诊疗所或节假日齿科诊疗所。

◇鶴岡市休日(节假日) 夜間診療所 泉町 5-30 ここ・ふる内  
☎0235-23-5678

	就诊日	挂号時間	就诊科
平时的 夜间	星期一~星期六 (下列除外)	19時~21時30分	内科・小児科
休息日	星期日、节假日 (包括串休)	9時~11時30分 13時30分~14時 30分	内科・小児科 内科・小児科・ 外科
	12月31日~1月 3日	18時~20時30分	内科・小児科

◇鶴岡市休日(节假日) 齒科診療所 泉町 5-30 ここ・ふる内  
☎0235-23-0372

	就诊日	挂号時間	就诊科
休息日	星期日、节假日(包括 串休) 12月31日~1月3日	9時~12時 13時~15時	齒科

---

# ○ 养老保险金 ○

## ●公共养老金制度

- \* 该制度是为了使在日本国内居住的任何人，老后、出现残疾或死亡时，本人及遗属等能享有必要的生活保障而制定的。该制度不受国籍限制，符合一定条件的人，都可以加入。外国人，只要办理了外国人登录手续，就可以加入。

## ●一次性退还金

- \* 养老保险金加入期间超过六个月以上的人，因回国等原因而退出保险时，回国后2年之内提出申请的话，可以领取一次性的退还金。

## ●国民养老保险金的免缴

- \* 由于经济上的原因，缴纳保险金有困难的话，可以申请免缴。

◎ 鶴岡市役所本所 国保年金課 国民年金係  
电话号码：0235-25-2111（内线 113~115）

---

# ○ 税金 ○

## ● 征税

\* 在日本对个人的收入是要征税的。它大致分为以国家征收的所得税和以都道府县和市区町村征收的居民税。外国人也和日本人一样，同样需要纳税。有收入的人，每年都必须申报自己的收入。根据“租税条约”，即使是得到了免缴所得税许可的人，住民税的免缴也要向市役所另外提出申请。

◎ 鶴岡市役所本所 課税課 市民税係  
电话号码：0235-25-2111（内线 201～204 ）

## ● 纳税

\* 接到从市役所发来的纳税通知书后，请在规定期限内向金融机关交付税金。如果纳税有困难的话，请向市役所咨询。

◎ 鶴岡市役所本所 納税課 納税係  
电话号码：0235-25-2111（内线 212～221 ）

## ○ 教育 ○

### ●托儿所、幼儿园

\* 日本的幼儿园是为学龄前的儿童开办的，想入园的儿童都可以申请。分3岁开始入园的3年保育、4岁开始入园的2年保育和5岁开始入园的1年保育。公立、私立幼儿园，入园都要交入园费和保育费。

- ◎ 公立幼儿园：鶴岡市教育委員会学校教育課  
电话号码：0235-57-4865
- ◎ 私立幼儿园：直接与想去的幼儿园联系

\* 父母双方或同居家属因工作等原因，家里没人照顾的0岁至学龄前的儿童可以申请入托儿所。仅仅是、「想让孩子交朋友」、「想让孩子适应社会」等理由、是不能入托儿所的。托儿费则根据儿童的年龄和父母的所得税税额来决定，按月交费。

- ◎ 鶴岡市役所本庁 育儿推进課  
电话号码：0235-25-2111（内线 149）

### ●中、小学

\* 日本学校的学年是从四月一日起，至第2年的三月三十一日。由于这个缘故，日本国民凡是在四月一日之前，年满6周岁的儿童都有上学的义务，至年满十五周岁的学年结束为止要接受小学六年、中学三年的义务教育。

- \* 在日本国内居住的外国儿童，虽然没有上述规定的上小学、中学的义务，但是，本人希望上学的话，可以申请上学。
- \* 公立中、小学是不收学费的。但是，需交午餐费和教材费。

◎ 鶴岡市教育委員会 学校教育課  
电话号码：0235-57-4865

### ●考高中

- \* 要上日本的高中都要参加入学考试，合格后方可入学。
- \* 报考资格

年龄：入学当年的4月1日之前，年满15周岁；原则上，是在国外受过9年学校教育，或是在日本的中学毕业或将要毕业的。

**※ 请事先与要报考的高中取得联系**

◎ 山形県教育庁 高校教育課  
电话号码：023-630-3067

### ●大学的入学考试

- \* 在日本，上大学必须要经过入学考试，合格者方可入学。
- \* 有的大学也实行推荐入学考试和AO入学考试（重视考生综合素质的一种特殊形式的入学考试）。
- \* 国立、公立大学的普通入学考试，要通过全国统考和各个大学独自の入学考试。
- \* 日本的私立大学，几乎都是进行各自的入学考试。近几年来，利用全国统考的私立大学也在年年增加。

**※ 详细事宜，请与想报考的大学联系。**



---

## ○ 其它手续 ○

### 1. 出生申报手续

- \* 父母在孩子出生后 14 天之内，要到市役所办理出生申报手续。在办理手续时，必须要有医生或助产师等出具的出生证明。
- \* 如果孩子不是日本国籍的话，要向本国的驻日大使馆或领事馆提出出生申报，并申请护照。
- \* 出生 30 天之内要向入国管理局申请在留资格。
- \* 出生后要在日本逗留 60 天以上时，必须在所居住地的市町村役所（政府部门）办理外国人登录。也可以在办理出生申报手续时一起办理。

### 2. 结婚登记手续

- \* 双方都是外国人，或是外国人和日本人在日本国内结婚时，必须根据双方国的法律、或日本的法律来办理结婚登记手续。
- \* 有关结婚登记手续的具体事宜，请向本国的驻日领事馆或大使馆咨询。

### 3. 离婚申请手续

- \* 夫妇离婚时需要办理哪些手续与基准法（以哪国的法律为基准的法律）有密切的关系。关于各国离婚的法律，请向驻日领事馆、大使馆，或市役所咨询。

## ○ 咨询窗口 ○

在鹤冈市及周边地区，有为居住在本地区的外国人设立的有关日常生活等方面的咨询窗口。如果遇到困难时，可到相关的咨询窗口来咨询！

※需要翻译时，请事先与国际村联系。

### ◆主要咨询窗口

主办单位 / 所在地	咨询内容	使用语言 / 电话号码	受理咨询时间
(財) 出羽庄内 国際交流財団 / 伊勢原町 8-32	生活中遇到的问题均可 咨询。 (不收费)	日、英、汉、韩 语 / 25-3600	8:30~17:15 (星期一馆休)
		英语 / 090-9638-5600	有紧急情况时， 可随时联系
		汉语 / 090-9638-5621	
		韩语 / 090-3645-9627	
総合相談室 (鶴 岡市政府本庁 1 楼) / 馬場町 9-25	生活中遇到的问题均可 咨询。 (不收费)	日语 / 0120-866-294	星期二~星期五 (节假日除外) 9:00~16:00
鶴岡法律相談センター / 泉町 8-57 鶴岡市勤労者会館 内	与法律相关 的问题 (收费)。	日语 / 023-635-3648 (山形法律相談 センター)(需提 前预约)	每周星期五 14:00~16:00

主办单位 / 所在地	咨询内容	使用语言 / 电话号码	受理咨询时间
(公財) 山形県国 際交流協会 山形市城南町 1-1-1 霞城 セントラル2階	生活中遇到的问题均可 咨询。 (不收费)	日语、英语、 韩语、朝鲜语、 汉语、葡萄牙 语、塔加洛语 023-646-8861	韩语、朝鲜语： 星期四、六 汉语：星期二、五 葡萄牙语：星期三 塔加洛语：星期五 以上语种具体时间： (10:00~14:00) 日语、英语： 星期二~星期六 (10:00~17:00)

## ○ 日语教室 ○

在庄内地区，有几处日语教室。日语教师都是志愿者，对母语不是日语的人，进行日语学习的辅导。如果想参加日语教室的学习，请与相关的日语教室联系。

### ◆庄内地区主要的日语教室

主办单位	电话号码	所在地址
出羽庄内国際村 日本語教室	0235-25-3600	出羽庄内国際村 伊勢原町 8-32
べにばな会	0234-26-5615	酒田市 国際交流サロン 酒田市中町 3-4-5

## ○ 驾驶执照 ○

在日本驾驶汽车时，必须有日本的驾驶执照。

要取得日本驾驶执照，必须和日本人一样通过考试。

已经持有外国驾驶执照的人，只要符合一定条件，可以换成日本的驾驶执照。

因在哪个国家取得的驾驶执照的不同，其更换手续也不一样，请向下面所示的山形县综合交通安全中心咨询。

### ◎ 咨询处

山形県総合交通安全センター

（山形县综合交通安全中心）

住址：天童市大字高楯 1300

电话号码：023-655-2150

星期一～星期五 8：30～17：15

（节假日和年末年初的公休日不办公）



---

## ○ 银行 ○

### ● 在银行开设账户

\* 必须向银行出示“护照、驾驶执照、在留卡等可以证明自己身份的证件及个人手戳。

\* 在银行开设账户后，可以办理银行现金（提款）卡。如果有银行现金卡，就可以凭暗号利用自动提款机（ATM）提取现金、存款、转款、查看存款余额等。

★ 开设银行帐户的手续根据各银行的规定而有所不同。详情请向各银行咨询。

### ● 国际汇款

\* 通过银行或邮局都可以进行国际汇款。在汇款时，必须提供证明自己身份的有效证件，例如，在留卡等。

详细事宜，请向银行或邮局汇款窗口咨询。



## ○ 去主要机场和车站的交通手段 ○

### ●庄内机场 电话号码：0234-92-4181

\* 自行车：由**鶴岡 IC**（高速公路出入口）经由**庄内空港 IC**到庄内机场，大约需用 10 分钟。从鹤冈站出发大约需要 25 分钟。机场有免费停车场。

\* 公交车：从鹤冈站出发，大约需要 25 分钟。

### ●仙台机场（国际机场） 电话号码：022-382-0080

\* 自行车：由**鶴岡 IC**（高速公路出入口）进入山形高速公路，经由**村田 JC**（高速公路转换口），走**東北自動車道-仙台南 IC-仙台南道路-仙台東部道路-从仙台空港 IC** 转行，到仙台机场，大约需要 2 小时 30 分。机场有收费停车场。

\* 高速巴士：从**鶴岡エスマール**或**庄内観光物産館**乘高速巴士，到仙台大约需要 2 小时 35 分钟。

（预售票的地址：高速バス予約センター（高速公交车预售票中心）0235-24-7600）

从仙台火车站乘坐连接仙台机场的直达电车到仙台机场大约需要 25 分。

### ●新潟机场（国际机场） 电话号码：025-275-2633

\* 自行车：走**7 号線国道**，经由**中条 I.C-新潟空港 I.C** 到达新潟机场（约需 3 小时）

\* 电车、公交车：从鹤冈站出发，乘坐**特急いなほ**到新潟火车站，从新潟火车站的**万代口バスターミナル**（万代口公交车总站）6 号站牌乘公交车到新潟机场，约 2 小时 30 分钟。  
出租车：从新潟火车站到新潟机场约 20 分钟。

---

●成田机场（国际机场）

\*フライトインフォメーション（航班信息）

电话号码：0476-34-8000

\*机场设施介绍 电话号码：0476-32-2802

\*电车：从东京站乘JR（日本铁路）的电车或地铁大约1小时30分钟。

\*リムジンバス（机场巴士）：从羽田机场乘坐リムジンバス到成田机场大约74分钟。

●JR（日本铁路）东京火车站

\* 从鹤冈火车站乘**特急いなほ**到新潟站，转乘上越新干线到东京站，大约3小时50分钟。

\* 从鹤冈站经由余目站到新庄站，转乘山形新干线到东京站，大约4小时20分钟。

\* JR（日本铁路）鹤冈火车站 电话号码：0235-22-0655

●夜行バス（巴士）（夜间行驶的长途公共汽车）：

\*酒田・鹤冈→渋谷・池袋

\*酒田・鹤冈→东京・新宿

\*酒田・鹤冈→京都・大阪・USJ

在S-mall巴士中心或庄内观光物产馆乘车。

\* 需要预约。庄内交通高速巴士预约中心（庄内交通高速バス予約センター）的电话号码：0235-24-7600

# ○ 生活信息 ○

## 1. 民用电

- \* 每户都装有一部总电闸，如果使用电量超过负荷，会自动跳闸断电。
- \* 禁止随便乱接电线，配线，以防止火灾的发生。

◎ 東北電力株式会社コールセンター（服务台）  
搬家・电流变更 0120-175-266  
停电等紧急事情 0120-175-366  
其他咨询 0120-175-466

## 2. 自来水管

- \* 因为冬季自来水管容易冻结，所以在冬季到来之前，必须进行不冻栓（水管总阀门）的检查和防冻处理。

◎ 鶴岡市水道部  
电话号码：0235-23-7731

## 3. 天然气

- \* 天然气，分为两种，一种是管道天然气（都市ガス），另一种是罐装天然气（プロパンガス），其对应的炉具也不一样。

**※入住之前请确认好你的住处所使用的天然气种类。**



---

## 4. 通讯

- \* 住宅电话，手机，电脑的互联网等，必须和相关的通讯公司签订合同后，方可使用。详情请直接与相关的通讯公司联系。

## 5. 房地产中介公司

- \* 在租借房屋时，一般都要与房地产公司联系。办理租借手续时，需要支付中介费。
- \* 在签订租借房屋合同前，应充分确认合同条款内容，无异议后，再签约。

## 6. 公共汽车

- \* 鹤冈市，有市内环路公共汽车，由于运行次数有限，乘车前请确认好时刻表。

## 7. 出租车

- \* 鹤冈市内的出租车，在道路循环行走中，不能随便停车载客，如果要叫出租车，请与出租车公司联系。

## 8. 自行车

- \* 购买自行车后，必须进行防盗登记。若做了防盗登记、即使丢了也能较快地找到。警察发现这样的自行车后，会和做了防盗登记的车主联系。

另外、自行车请存放在指定的停车场。需要注意的是长期停放的自行车，经警察调查后，有可能作为不要的自行车被处理掉。

---

## 9. 邮电局

\* 负责办理国内、国际信件及行李、包裹的邮寄。另外，也办理存款、汇款、保险等业务。

◎ 鶴岡郵便局（邮电局）  
电话号码：0235-22-0669

## 10. 信息情报等

### ● 报纸

\* 用互联网可以看到报纸的信息。

- 朝日新聞 <http://www.asahi.com/>
- 毎日新聞 <http://www.mainichi.jp/>
- 読売新聞 <http://www.yomiuri.co.jp/>
- 山形新聞 <http://www.yamagata-np.jp/>
- 荘内日報 <http://www.shonai-nippo.co.jp/>

● 使用互联网也可以看到外语的新闻报道。

- NHK WORLD

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>

该网页可以选择各种语言。

● 市内可以使用互联网的地方

- 出羽庄内国际村（免费）
- 另外，在市内还有收费的网吧（インターネットカフェ）。

---

● 可以看到外国书籍的地方

- 出羽庄内国际村

英语的小说等除了阅览还可以出借。

- 各地区的图书馆

外语词典等书籍都可以出借。

◎ 鹤岡市立図書館

地址：鹤岡市家中新町 14-7

电话号码：0235-25-2525

藤島、羽黒、櫛引、朝日、温海等地也有分馆。



---

## ○ 其它生活信息 ○

### 1. 日本家庭的生活习惯

- \* 从外面回到家里的时候，在门口要脱鞋。在家要穿室内的拖鞋。
- \* 洗澡时，要先在浴盆外面，用浴液等将身体洗干净后，方可进入浴盆，在浴盆里，不可以洗身子或使用香皂、浴液等。
- \* 由于日本的夏季，湿度很高，在天气晴朗的时候，要常晾晒被褥，室内也要经常通风换气。

### 2. 与街坊邻居交往须知

- \* 在日本也有类似街道居委会的组织，叫：“町内会”。加入“町内会”后，需要交纳会费，并可以参加“町内会”的各种活动，当然像清扫街道等为大家服务的公益活动也是要参加的。为了能更愉快地渡过在日本的生活，还是加入该组织为好。
- \* 扔垃圾时，必须要进行详细分类。什么样的垃圾，什么时候扔，是按街道划分的。一定要搞清楚扔垃圾的规定，遵守扔垃圾的时间，把垃圾扔到规定的地点。
- \* 在日本有得到别人赠送的礼物（包括普通食品）后，尽快回赠的习惯。

---

### 3. 假日等事宜

● 年末年初

\* 12月29日至1月3日，包括入国管理局在内的日本各政府机关都放假。有的商店，管理收集垃圾的部门，公共汽车公司等也放假。百货商店、超市等，有从1月1日或2日开始营业的（初売り）。

● 黄金周

\* 4月末至5月初，放长假。

● 盂兰盆节

\* 8月13日至15日左右。回家探亲，祭祀祖先等。

**※鹤冈市的部分地区，是在7月份过盂兰盆节。**

◇ 学校和大部分公司，企业等有服装换季（衣替え）的规定。6月开始更换夏季服装，10月开始更换冬季服装。

## ○ 主要的公共设施等 ○

◆市政府（年末年初、星期六、星期日、节假日休息）

鶴岡市役所 本庁	馬場町 9-25	0235-25-2111
市民課戸籍係	外国人的登录、变更手续等等。	
建築課	市经营的住宅的管理等等。	
国保年金課	加入健康保险和年金手续等等。	
健康課	成人及婴幼儿的健康检查等等。	
子育て推進課 (促进育儿科)	托儿所的入所手续，支付儿童补助等等。	
教育委員会	上山添字文栄 1 0 0	0235-57-4865
	中、小学的入学、转学手续；对从国外转学来的、听课有困难的学生进行相应的日语辅导等等。	
鶴岡市役所 藤島庁舎	藤島字笹花 2 5	0235-64-2111
鶴岡市役所 羽黒庁舎	羽黒町荒川字前田元 8 9	0235-62-2111
鶴岡市役所 櫛引庁舎	上山添字文栄 1 0 0	0235-57-2111
鶴岡市役所 朝日庁舎	下名川字落合 1	0235-53-2111
鶴岡市役所 温海庁舎	温海戊 5 7 7 - 1	0235-43-2111

◆县、国家政府机关（年末年初、星期六、星期日、节假日休息）

名称	所在地	业务内容	电话号码
山形県庄内 総合支庁	三川町大字横 山字袖東19-1	发行日本人的 护照等	0235-66-2111
鶴岡年金事務所	錦町 21-12	社会保险、国民年 金、厚生年金等	0235-23-5040
山形地方法務 局本局	山形市緑町 1 丁目5番48号	归化、国籍等 手续	023-625-1321
鶴岡公共職業 安定所（ハロー ワーク鶴岡）	道形町 1-13	就职的咨询 和周旋	0235-25-2501
庄内労働基準 監督署	大塚町 17-27	关于劳动环境 等	0235-22-0714
山形地方裁判 所鶴岡支部、山 形家庭裁判所 鶴岡支部、鶴岡 簡易裁判所	馬場町 5-23	有关民事，刑事 事件纠纷的解 决等	0235-23-6666
鶴岡税務署	泉町 5-70	国税的申报、纳 税，咨询窗口	0235-22-1401

◆警察

名称	所在地	电话号码
鶴岡警察署	道形町 20-40	28-0110
山形県警察本部	山形市松波 2-8-1	023-626-0110

\* 各个地区也有派出所。

**\* 能提供部分语种的外语服务，请事先电话联系。**

◆消防署（鶴岡市消防本部）

名称	所在地	电话号码
消防本部・消防署	美咲町 3 6 - 1	0235-22-8330

\* 各个地区也有分局。

◆鶴岡市立图书馆

名称	所在地	电话号码	休息日
本館	家中新町 14-7	0235-25-2525	星期一、 年末年初
藤島分館	藤島字山ノ前 99	0235-64-2537	星期一、 年末年初
羽黒分館	羽黒町荒川字谷 地堰 28	0235-62-4627	年末年初
櫛引分館	上山添字文栄 60	0235-57-3014	第 1、3、5 个星期天、 国民休息日、 年末年初
朝日分館	下名川字落合 220	0235-53-2111	星期一、 年末年初
温海分館	温海戊 577-1	0235-43-4411	星期一、 年末年初



◆文化、集会場所

名称	所在地	電話番号	閉館日
荘銀タクト鶴岡 (鶴岡市文化会館)	馬場町 11-61	0235-24-5188	年末年初
鶴岡市中央公民館	みどり町 22-36	0235-25-1050	年末年初
鶴岡アートフォーラム (鶴岡艺术中心)	馬場町 13-3	0235-29-0260	星期一、 年末年初
出羽庄内国際村	伊勢原町 8-32	0235-25-3600	星期一、 年末年初
東田川文化記念館	藤島 字山ノ前 99	0235-64-2537	星期一、 年末年初
藤島地区地域活動センター (藤島地区地域活動中心)	藤島 字笹花 73	0235-64-2119	年末年初
羽黒コミュニティセンター (羽黒社区中心)	羽黒町荒川 字谷地堰 28	0235-62-4627	年末年初
櫛引生涯学習センター (栲引生涯学习中心)	上山添 字文栄 90	0235-57-5670	年末年初
朝日中央コミュニティセ ンター「すまいる」 (朝日中央社区中心)	下名川 字落合 220	0235-53-3560	无闭馆日
温海ふれあいセンター (温海交流中心)	温海戊 577-1	0235-43-4411	星期一、 年末年初

◆体育设施

地区	名称	所在地	电话号码	闭馆日
鹤冈	小真木原総合体育館	小真木原町 2-1	0235-25-8131	年末年初
	市民プール (游泳馆)	馬場町 13-1	0235-22-0074	年末年初
	山形県民の海・プール スパール (游泳馆)	下川字 龍花崎 41-86	0235-68-5121	从 11 月下旬开始有 10 天的闭馆日
	会員制スポーツクラブ プラスワンつるおか (会员制体育俱乐部)	錦町 3-18	0235-25-1355	不定休 (年末年初闭馆)
藤島	藤島体育館	藤の花一丁目 1-1	0235-64-2143	年末年初
	藤島運動広場	添川字 新地 307	0235-64-2470	年末年初
羽黒	羽黒体育館	羽黒町荒川字谷地堰 29-1	0235-62-4789	年末年初
	羽黒テニスコート (羽黒网球场)	羽黒町荒川字谷地堰 30-1		冬季 不能使用
	羽黒体育センター (羽黒体育中心)	羽黒町荒川字前田元 64-7		年末年初
栲引	栲引スポーツセンター (栲引体育中心)	三千刈字清和 158-1	0235-57-4311	年末年初
朝日	朝日スポーツセンター (朝日体育中心)	東岩本字野中 143	0235-53-3302	年末年初
温海	温海総合運動場	湯温海字獄之腰 1-1	0235-43-3755	冬季 不能使用

## ○ 备忘录 ○

姓名：
住址：〒□□□ - □□□□
电话号码：自家座机（ ） — 手机：（ ） —
传真号码：（ ） — E-mail：
健康保险证号码：
养老金号码：
护照号码：
在留卡号码：
自家以外的联系地址（学校、单位等）
电话号码：
传真号码：
指定医院：
电话号码： 治疗科：
距离自家最近的急救医院：
电话号码： 诊治科：

**\* 在本生活指南中，包括部分个人信息，请注意保管，以防丢失。**

---

## ○ 紧急电话 ○

在日常生活中，如遇到火灾、急病、犯罪等突发情况时，要沉着，冷静地与消防部门或公安机关等取得联系。紧急电话是 24 小时免费提供服务的。

使用消防车，急救车，警车也是免费的。可以利用コンビニ（24 小时方便店）的公用电话联系，很方便。

### ● 警察署 拨打 1 1 0

犯罪、被盗、交通事故

当你遇到困难，问路或丢失物品等情况时，请拨打 110 与警察署或派出所联系。

### ● 消防署 拨打 1 1 9

火灾、急救、救助

\* 消防署本部，平时经常举办初级消火训练、抢救、急救等讲座。

◎ 消防テレフォンガイド（电话指南）（通报发生火灾的地点）

电话号码：0235-25-0119

◎ 其它咨询电话：0235-22-8331

---

● 拨打紧急电话

请说明发生了什么紧急情况。紧急用语的日语发音如下：

- \*どろぼう です！ (有小偷！)
- \*こうつうじこ です！ (发生了交通事故！)
- \*かじ です！ (着火了！)
- \*きゅうびょう です！ (有人得了急病！)
- \*きゅうじょ が ひつよう です！ (需要救助)

要清楚地告诉对方，你的姓名，住址，发生事件的地点和可参照的目标；详细说明当时的情况。你电话联系后，警察或消防队员很快就会赶到。

● 地震时的相应对策

- \*首先，要做的是自身保护，然后迅速断绝火源。
- \*为了能够快速避难，请立即打开房门。
- \*请不要慌慌张张地往外跑，因为有玻璃等物落下来的危险。
- \*地震稍稳定之后，请大家避开狭窄的胡同和水泥预制板围墙进行避难。

● 遇到大的自然灾害和大的火灾时，请到离你居住地最近的学校操场或公园等避难场所进行避难。

你居住地区的避难场所是：

\_\_\_\_\_。

**※请确认自己居住地区的避难场所。**

---

记事



< 发行 >

(公益財団法人) 出羽庄内国際交流財団

〒997-0802 鶴岡市伊勢原町 8 - 3 2

电话: 0235-25-3600 传真: 0235-25-3605

E-mail: info@dewakoku.or.jp

URL <http://www.dewakoku.or.jp>

