

伊势市 生活指南

～ 献给生活在伊势市的外国人 ～

中国語（简体字）

注意事项 对此刊登生活指南的联系方与咨询方式，原则上是用日语对应。

1, 生活

①倒垃圾的规则（清扫课 37-1443）

- 垃圾要在指定日扔出。
- 垃圾要扔到指定的地点。
- 垃圾要按照指定的分类扔出。

※垃圾的收集日分类方法，请参考垃圾指定挂历及分类指南手册。（日本語版的垃圾挂历・垃圾分类指南手册是由市役所，各综合分所，办事处发配的。也可以在市役所的主页下载。

<http://www.city.ise.mie.jp/>

②饮用水・下水道水（上下水道部费用课 42-1501）

- 用水开始或停止，使用者改变の場合，请联系。

③电力，煤气

- 电力： 中部电力伊势营业所（34-2100）
- 管道煤气： 东帮煤气伊势服务中心（28-9101）
- 液化气瓶煤气： 各经办店

使用，停止时，
请提出申请。

④金融机关和开设户头

- 邮局（〒）： 除可寄书信或小包裹以外，还可以存款储蓄，汇款，拨款，支付保险金和公共费用。
- 银行： 平常营业时间是9:00~15:00，有现金卡的可以在时间外到自动取款机或24小时服务店等提取钱款（能使用的时间带各处不一样，也有需花手续费の場合。）
- 开设帐户： 在邮局和银行开设账号时必须要在留卡，或是护照，印章（外国人也可以签字）。开了账号之后，水费和煤气费可以自动从账户中扣除，非常方便。

⑤电话

固定电话的新设或迁移的查询，请给NTT 西日本（116，用手机・小铃通时请拨0800-2000-116）打电话。手机的申请，停止请向各电话公司询问。

2, 紧急的时候

①生急病或受伤时怎么办？

- 自己不能去医疗机关时

（叫救护车场合）： 给119 打电话，告知「急救」。

⇒告知姓名和现在的地点及症状

⇒请按照电话的指示行动。※通话免费。

- 自己能去医疗机关时：请去附近的医疗机关就诊。

※ 能对应外国语的医疗机关：三重县国际交流财团059-223-5006 <http://www.mief.or.jp/>

- 休息日或夜间，在「伊势市休息日・夜间应急诊疗所」可以就诊内科，小儿科，齿科。

伊势市八日市场町13-1 福祉健康中心内 内科・小儿科：25-8795 齿科：27-0829

诊疗科目	诊疗时间等
内科・小儿科	星期日・节假日（12/31~1/3（10：00~12：00、13：00~17：00） 夜间每天（19：30~22：00）
齿科	星期日・节假日（日曜、祝日、12/31~1/3（10：00~12：00、13：00~17：00）夜间没有。
其他诊疗科	请向急救医疗情报中心28-1199 询问

- 儿童急病等的电话咨询

三重儿童医疗专线 #0800 （拨不通的时候059-232-9955） 19：30~第二天的8：00

②发生火灾时怎么办？

⇒给119 打电话，告知「火灾」。⇒告知姓名和火灾地点。⇒请按照电话的指示行动。

※ 通话免费。

③卷入案件或事故时怎么办？

⇒给110 打电话。⇒告知姓名和现在的地点及情况。⇒请按照电话的指示行动。

伊势公安局：20-0110 国际违法案件咨询电话（传真兼用）059-223-2030（传真24 时间对应）

④预防地震或灾难

⇒平时作为准备确认避难场所，准备好紧急备用袋。详细的请参照手册或防灾情报网页。

<http://www.bosaimie.jp>

（有多种语言的小册子）

3，各种手续

①住民迁移（户籍住民课 21-5553）

登记的种类	期间	申请时必备的资料
入国时	入国后 14 天以 内办理	① 在留卡 ② 在留卡改日交付的情况下，护照 ③ 通知卡或者是自己号码卡（仅限再入国时） ④ 与户主的关系证明书（用外国语写的情况下，必须提交翻译文书），如果没有此证明的情况下，就成为（同居者）和（相关者）
更换地址时	迁居后 14 天之 内办理	① 在留卡还有特别永住者证明书 ② 通知卡还有自己号码卡 ③ 迁居证明书（只限迁入时） ④ 与户主的关系证明书（用外国语写的情况下，必须提交翻译文书），如果没有此证明的情况下，就成为（同居者）和（相关者）

取得新的在留资格时	成为中长期在留者的那天起 14 天之内办理	① 在留卡 ② 与户主的关系证明书（用外国语写的情况下，必须提交翻译文书），如果没有此证明的情况下，就成为（同居者）和（相关者）
-----------	-----------------------	---

关于在留卡的咨询地址…法务省入国管理局外国人在留综合在留咨询中心（电话 0570-013-904）

②印章登录（户籍住民课 21-5553）

在日本办理重要的签约时必须要有，实印（在市役所登录过的印章）和印章证明。印章的名字必须与住民登录的姓名相符（详情请咨询）

申报种类	方法	所需资料
登记申请	15 岁以上的住民登录，须本人或是代理人直接到窗口进行办理（需要委托证书） 代理的情况下也有当天不能办理的情况。（详情请咨询）	① 与住民登录相同名字的印章（8～25mm）（可以使用片假名来表示拉丁字母的印章） ② 附有正面照的身分证 ③ 委托书（委托代理人的场合）
图章证明的申请	已进行图章登录的本人或代理人直接去窗口办理	① 「图章登录证」或「图章登录卡」 ② 附有正面照的身分证 ③ 每一份 200 日元

③分娩，死亡，结婚，离婚的申报（居民户籍课 21-5553）

申报种类	期间	所需资料
分娩	自出生日起，14 天以内	分娩证明文件（医疗机构发给的证明）
死亡	自死亡日起，7 天以内	死亡证明文件（医疗机构发给证明）

4， 保险・税金

①国民健康保险（医疗保险课21-5646）

国民健康保险是为了大家安心接受医疗，加入此保险者之间相互负担的制度。在伊势市居民登录有1年以上的在留资格，在工作单位没有加入健康保险的人必须加入健康保险。在医疗机构有花费的情况下，自己只负担30%医疗费【70岁以上的老人负担10%・20%（※收入多的支付30%）】。

②国民养老金（医疗保险课 21-5554 伊势年金事务所 27-3604）

已进行外国人登录20 岁～60 岁未的人，没有加入工作单位养老金的人必需加入国民养老金。到了晚年或变成了残疾人时，做为养老金支給。

③税款（课税课 21-5534・收纳推进课 21-5536）

- 收入税・居民税：根据个人收入要支付所得税。以1年以上居住在日本的人或有居住预定的人为对象。
- 汽车税（县）・小型汽车税（市）：持有汽车，小型汽车或摩托车的人，根据用途，大小来交纳税款。
- 固定资产课：在市内拥有房屋和土地，折旧资产的情况下要支付税款。
- 税金有各种支付的期限。确认支付期限并请在期限内支付。

5, 学校・幼儿园・托儿所

●小・中学校：（学校教育课 22-7879）

日本的义务教育是小・中学校共9年制。就学条件是在伊势市有住民登陆，并且能够进行集体生活儿童学生【6~12岁（小学校）、12~15岁（中学校）】。详情请咨询相关负责人。

●幼儿园：（3~5岁儿童）（教育总务课 22-7875）

有公立和私立，请直接向各设施的负责人询问。

●托儿所：（儿童课 21-5579）

因工作或生病而不能在家照顾孩子的，到进小学前乳幼儿可在保育所得到照管，有公立和私立的，详情请向负责人询问。

6, 健康・福利

①怀孕了怎么办？

医疗机关能接受怀孕登记，请先向健康课或各综合办事处的福利健康课申报登记。登记后发给母子健康笔记本和母子保健指南（有英语版，葡萄牙版，中国版）

如果不去申报登记的话，不能享受指定医疗机关的孕妇健康诊断。

怀孕中可免费接受14回健康诊断和1回牙科健康诊断。

②分娩（医疗保险课 21-5646）

母亲有国民健康保险的情况下，可以取得40.4万日元的分娩育儿一时补助金。（如果在加入妇产科医疗补助制度的医疗机关分娩的情况下，可以再加算1.6万日元）

其他的健康保险的情况下，请向加入的相关健康保险处咨询。

③为了儿童的主要制度（根据收入和居住资格有领取限制）

制度名	对象	金额等	负责
儿童补贴	初中毕业之前的儿童（15岁生日后的第一个3月31日为至的儿童）	3岁未满 15,000 日元/月 3岁以上到上小学毕业前 第1・2胎：10,000 日元/月 第3胎以上：15,000 日元/月 中学生：10,000 日元/月 ※收入限制以上 一律5,000日元/月	儿童课 21-5561
儿童医疗费补助制度	居民登录为基准到15岁生日后的第一个3月31日之间的儿童。	保险适用部分的医疗费 保险适用部分的住院费	医疗保险课 21-5554
儿童扶养补贴	因父母离婚而没有父亲或母亲；或者是父亲或母亲某一方有残疾的儿童。（18岁生日后的第一个3月31日之间的儿童。）	9,990~42,330 日元/月 第二胎：5,000 日元~10,000 日元/月加算 第三胎以后的儿童： 3,000日元~6,000日元/月加算	儿童课 21-5561

单亲家庭等医疗费扶助制度	<ul style="list-style-type: none"> 以单亲扶养到18岁后的第一个3月31日为至的儿童的母亲或父亲及子女 没有父母的，满18岁后的第一个3月31日为至的儿童 没有父母到18岁生日后的第一个3月31日之间并且没有配偶监护的儿童。 	保险适用部分的医疗费	医疗保险课 21-5554
乳幼儿疾病检验	4个月的婴儿・10个月的乳儿 1岁6个月的乳幼儿，3岁6个月的乳幼儿	市内医疗机构（免费） 中央保健中心	健康课 27-2435
预防接种	四种混合，两种混合，灭活疫苗，麻疹・风疹混合，日本脑炎，BCG，B型流感嗜血杆菌，小儿用肺炎球菌，水痘，乙型肝炎，人乳头瘤病毒	市内及县内的实施医疗机构（免费） 需要预诊票	健康课 27-2435

④高龄者的医疗制度（医疗保险课 21-5552）

75岁以上以及65岁以上未满75岁有一定残疾者，因申请广域联合的认定者可以享受后期高龄者医疗制度。只支付医疗费用的10%（※收入多的人支付30%）就可以接受保险治疗。

⑤护理保险服务（护理保险课 21-5647）

瘫痪在床或有认识障碍症等需要护理的老人，根据这状况，能享受在家或在设施里的护理保险服务。但是要进行认定，请事前做申请手续。

⑥残疾者福祉（高龄・残疾福祉课 21-5558）

身体不自由者有「身体残疾手册」，有智力障碍者有「疗育手册」，精神疾患障碍，不能自理日常和社会生活的人能领取「精神残疾者保健福祉手册」。如果有这些手册可以享受各种福祉服务和补助。

⑦生活有困难时（生活支援课 21-5538）

受伤或有疾病不能工作等，有关各种生活困难的对应咨询，自立支援制度（生活困窘者自立支援）有维持最低生活限度的支援制度。

⑧市营住宅（建筑住宅课 21-5596）

以便宜的房租提供给住房困难的人。但需符合条件如像收入等，在申请人多的场合需要抽签来决定。

⑨艾滋病检查（免费・匿名）

每周星期二的9:00~11:00 和第2 星期二的17:30~19:00 场所：伊势保健所 27-5137

7, 其他的服务, 咨询, 免费咨询

内 容	举办日等	询问处
有关消费者被害, 多重债务的咨询	周一~周五 9: 00~12: 00 13: 00~16: 00	伊势市消费生活中心 21-5717
儿童和妇女的咨询	周一~周五 9: 00~17: 00	儿童课 21-5709
有关儿童学生的教育咨询	周一~周五 8: 30~17: 00	スマイル 化(微笑伊势)22-7867
关于工资, 劳动时间或解雇等的咨询	星期一~五8: 30~17: 15	伊势劳动基准监督署 28-2164
想学日语的人	星期二 10: 30~12: 00 星期四 19: 00~20: 30 伊势市民活动中心 南馆2 楼	伊势市国际交流协会 伊势日语教室 21-5549
关于生活上不懂的事, 规则或和邻居 交往上的烦恼等的咨询	第1 周星期三13: 30~15: 30	社会福利协议会(小俣) 27-0509
	第2 周星期三13: 30~15: 30	社会福利协议会(伊势) 27-2425
	第3 周星期三13: 30~15: 30	社会福利协议会(御园) 22-6617
	第4 周星期三13: 30~15: 30	社会福利协议会(二見) 43-5551
用外语咨询生活	英·葡·西·他加祿語: 周一~ 周五9: 00~17: 00	(財)三重县国际交流财团 津市羽所町 700 アスト津 3 階 059-223-5006 http://www.mief.or.jp/
三重县劳动咨询室	葡·西: 周一~周五 9: 00~16: 30	三重县 雇用对策课 059-213-8290
有关入国·在留的咨询	·英·中·葡·西·韩: 周一~周五 8: 30~17: 15 ·他加祿語: 周一, 周二, 周四, 周五、 10: 00~15: 00	入国管理局外国人在留综合咨询 中心 0570-013904