

长崎生活指南

나가사키 생활가이드북

A Guidebook for Living
in Nagasaki Prefecture

ながさき生活ガイドブック

NAGASAKI INTERNATIONAL ASSOCIATION

公益財団法人長崎県国際交流協会

もくじ <目次>

やくだ じょうほう お役立ち情報	4
ざいりゅう かん 在留に関すること	5
しちようやくば てつづ 市町役場での手続き	6
いりよう きょういく しごと 医療・教育・仕事	6
ぜいきん 税金	9
こうつう めんきょ 交通、免許	10
にちじょうせいかつ く 日常生活、暮らし	11
きんきゆうれんらく 緊急連絡	12
けんないしちようれんらくさき 県内市町連絡先	48

<CONTENTS>

Useful Websites, Addresses and Telephone Numbers	13
Residence & Immigration	14
Government Office Procedures	16
Healthcare, Education and Work	17
Taxes	22
Transit & Driving Permits	23
Daily Life	25
Emergency Services	27
Local Government Contact Information	48

<目 录>

实用信息	29
有关在留事宜	30
在市町政府机关的手续	31
医疗・教育・工作	31
税金	34
交通, 驾照	35
日常生活	36
紧急联络	37
县内市町联络方式	48
<목 차>	
유용한 정보	38
체류에 관하여	39
시청, 정사무소에서의 수속	40
의료, 교육, 일자리	40
세금	43
교통, 면허	44
일상생활	45
긴급연락	46
현내 시청, 정사무소 연락처	48

あなたの基本情報を記入しておきましょう

しめい
氏名 (Name／姓名／이름)

こくせき
国籍 (Nationality／国籍／국적)

けつえきがた
血液型 (Blood Type／血型／혈액형)

せいねんがっぴ
生年月日 (Date of Birth／出生年月／생년월일)

ぱんごう
パスポート番号 (Passport Number／护照号码／여권번호)

にほん じゅうしょ
日本での住所 (Address in Japan／在日本的住／址일본내 주소)

にほん れんらくさき
日本での連絡先 (Telephone number in Japan／在日本的联络方式／일본내연락처)

かいがい じゅうしょ
海外での住所 (Overseas Address／在国外的住址／해외에서의 주소)

かいがい れんらくさき
海外での連絡先 (Overseas Telephone Number／在国外的联络方式／해외에서의 연락처)

かぞくこうせい
家族構成 (Family Members／家庭成员／가족 구성)

た
その他 (Other／其他／가족 구성)

やく た じょうほう
【役に立つ情報】

せいかつ 生活 いりょう 医療 さいがい 災害	がいむしやう ・外務省 http://www.mofa.go.jp/mofaj/ ながさきけん ・長崎県 TEL:095-824-1111 http://www.pref.nagasaki.jp/ ・NHK WORLD http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html たげんごいりようもんしんひやう ・多言語医療問診票 http://www.k-i-a.or.jp/medical/ たげんごばんきゆうきゆうじじょうほうしゆうしゆう ・多言語版救急時情報収集シート http://www.tabunka.jp/hyogo/119/ ざいじちたいこくさいかきようかい ・(財)自治体国際化協会(CLAIR) せいかつじょうほう ざいりゆうしかく けっこん いりょう ねんきん しゅっさんいくじ ぜいきん さいがい 生活情報 (在留資格・結婚・医療・年金・出産育児・税金・災害など) http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html さいがいじょうほうぶんれいしゆう 災害情報文例集 http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html
にほんご 日本語 こうりゆう 交流 かんこう 観光	ちきゅうしみん ・地球市民ひろば ながさきしもりまち 〒852-8104 長崎市茂里町2-38 ブリックホール 2F TEL:095-842-3783 FAX:095-842-3786 E-mail: iasu01@mocha.ocn.ne.jp ちきゅうかん ・地球館 ながさきしひがしやまてまち ひがしやまてようふうじゅうたくぐん とう 〒850-0911 長崎市東山手町6-25東山手洋風住宅群 C棟 TEL:095-822-7966 E-mail: chikyukan@h2.dion.ne.jp ながさきじゅんしんだいがくげんごぶんか ・長崎純心大学言語文化センター ながさきしみつやままち ばんち 〒852-8558 長崎市三ツ山町235番地 TEL:095-846-0084(代表) ながさきたび ・長崎旅ネット http://www.nagasaki-tabinet.com/
ほうりつ 法律	にほんしほうしえん ほう ・日本司法支援センター 法テラス TEL:0570-078374
はんざい 犯罪 なや 悩み	けいしちやうがいこくじんでんわそうだん ・警視庁外国人電話相談 TEL:03-3503-8484 けいしちやうそうごうそうだん ・警視庁総合相談センター TEL: #9110 / 03-3501-0110 ・よりそいホットライン TEL:0120-279-338 ほうじんとうきやうえいご でんわ ・NPO法人東京英語いのちの電話 TEL:03-5774-0992

ざいりゅう かん
＜在留 に関する＞

ねん がつ にち あたら ざいりゅう かん り せい ど はじ しめ い ざいりゅう し かく ざいりゅう
2012年7月9日から、新しい在留管理制度が始まりました。氏名や在留資格、在留
き かん き さい かおしやしん てん ぶ ざいりゅう こう ぶ
期間が記載され、顔写真が貼付された在留カードが交付されます。

また、「みなし再入国許可」の制度が導入されました。有効な旅券及び在留カードを
しよ じ がいこくじん かた しゅつこく さい しゅつこく ご ねん い ない ほんぽう かつどう けいぞく
所持する外国人の方が、出国する際、出国後1年以内に本邦での活動を継続するた
め に再入国する場合、原則として再入国許可を受ける必要がなくなりました。

みなし再入国許可により出国した方は、その有効期間を海外で延長することはでき
ません。出国後1年以内(注)に再入国しないと在留資格が失われることとなりますの
で、注意して下さい。

ちゅう ざいりゅう き げん しゅつこく ご ねん み まん とうらい ば あい ざいにゅうこく くだ
(注)在留期限が出国後1年未満に到来する場合は、それまでに再入国して下さい。

にゅうこく かん り きょく
* 入国管理局ホームページ <http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

がいこくじん ざいりゅう そう ちゅう
* 外国人在留総合インフォメーションセンター

た げん ご にゅうこく ざいりゅう て つつ と あ たいおう
(他言語での入国・在留手続きの問い合わせに対応しています。)

TEL 0570-013904 E-mail info-tokyo@immi-moj.go.jp

TEL 03-5796-7112 (IP電話・PHS・海外から)

ふくおか にゅうこく かん り きょく な が さ き しゅ ち ょ う じ ょ
* 福岡入国管理局 長崎出張所 TEL 095-822-5289
つ し ま しゅ ち ょ う じ ょ
対馬出張所 TEL 0920-52-0432

(カード表面)



＜市役所・役場でできること＞

1. 住民票（あなたの氏名・住所などを証明するもの）

外国人も住民基本台帳（日本に住んでいる人の情報をまとめたもの）制度の手続きをします。あなたが住んでいる所の市役所・役場で手続きをして住民票を作ってください。

* 住民基本台帳制度

総務省コールセンター TEL 0570-066-630

（対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語）

2. 国民健康保険（病院に行く時に必要なもの）

毎月保険料を支払って国民健康保険に入ると、病院へ行った時の治療費は 3割程度です。保険料は、あなたが住んでいる所の市役所・役場で確認しましょう。

3. 国民年金

日本に住んでいる 20歳～59歳の方は、毎月保険料を払い国民年金に入ります。免除制度もあります。手続きは市役所・役場でしましょう。

4. 母子健康手帳（妊娠したら必ず必要です）

妊娠したら、市役所・役場で母子健康手帳をもらいます。日本では出産する時に一週間くらい入院します。費用は 30万～50万くらいです。出産費用の援助があります。出産したら 14日以内に市役所・役場で手続き（出生届）をします。赤ちゃんの成長に合わせて、予防接種や健康診断があります。詳しいことは、市役所・役場や小児科で聞いてください。

＜医療＞

1. 病院について

日本の病院は診療科目で分かれています。日本の病院は、まず受付に行きます。受付をした人から診てもらう所と、予約をしてから行く所があります。受付をしてから診てもらうまで数時間待つときもあります。あなたの家の近くの病院のことを確認しましょう。

病院へ行くときは、必ず健康保険証(ない人は治療費を全部自分で払います)、パスポートなど身分が証明できるものを持って行きましょう。

* 多言語医療問診票 (インドネシア語、タガログ語、ペルシャ語、英語、中国語、ポルトガル語、カンボジア語、ラオス語、スペイン語、韓国語、ロシア語、タイ語、ベトナム語、フランス語、アラビア語、クロアチア語)

<http://www.k-i-a.or.jp/medical>

* 自治体国際化協会 多言語生活情報

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

[診療科目]

診療科目はその病院で診てもらえることができる病気の種類です。家の近くの病院の診療科目、電話番号、受付時間などを調べておきましょう。

科目	内容
内科	体全体の総合的な治療
心療内科	ストレスなどによって起こる内科的疾患の治療
精神科	心の病気などの治療
神経科(神経内科)	脳、脊髄、筋肉などの神経の治療
呼吸器科	気管、気管支、肺などの治療
消化器科	消化器(食道、胃、小腸、大腸)、肝臓、すい臓、胆嚢などの治療
胃腸科	胃、腸、肝臓の病気の治療
循環器科	血圧、心臓、血管などの治療
アレルギー科	じんましんやぜんそくなどアレルギーの治療
リウマチ科	リウマチの専門的治療
小児科	15歳以下(程度)の小児の総合的な治療
外科	手術を中心とした治療
整形外科	骨、関節、筋肉などの治療
形成外科	けが、手術などで生じた体の変形を治療

のうしんけい げ か 脳神経外科	のう しんけいけい びょうき ちりょう 脳、神経系の病気の治療
こきゅうき げ か 呼吸器外科	き どう はい きょうぶ しゅじゅつ おこな 気道、肺、胸部の手術などを行う
しんぞうけっかん げ か 心臓血管外科	しんぞう けっかん しゅじゅつ おこな 心臓、血管の手術などを行う
しょうに げ か 小児外科	さい い か ていど しょうに げ か て きしっかん ちりょう 15歳以下(程度)の小児の外科的疾患の治療
ひ ふ か 皮膚科	ひ ふ かん びょうき ちりょう 皮膚に関する病気の治療
ひ にょう き か 泌尿器科	じんぞう にょうかん にょうどう ぼうこう だんせいせい き びょうき ちりょう 腎臓、尿管、尿道、膀胱、男性性器の病気の治療
せいびょう か 性病科	せいこう い かんせん びょうき ちりょう 性行為により感染する病気の治療
こうもん か 肛門科	じ こうもん ちりょう 痔など肛門の治療
さん ふ じん か 産婦人科	じょせい せいしよく かん びょうき ちりょう にんしんしゅっさん かん 女性の生殖に関する病気の治療、妊娠出産に関すること
がん か 眼科	め しりよく かん ぜんばん ちりょう 目、視力、まぶたなど目全般の治療
じ び いんこう か 耳鼻咽喉科	みみ はな びょうき ちりょう 耳、鼻、のどの病気の治療
き かんしよくどう か 気管食道科	き どう しよくどう かん びょうき ちりょう 気道、食道に関する病気の治療
リハビリテーション科	うんどうきのう せいしんきのう ちりょう 運動機能や精神機能の治療
ほうしゃせん か 放射線科	しゃしん ちようおんばけん さ レントゲン写真やCT、MRI、超音波検査など
ますい か 麻酔科	しゅじゅつちゆう ますい いた と ちりょう 手術中の麻酔、痛みを取るための治療
し か 歯科	は かん ちりょう 歯に関する治療
きようせい し か 矯正歯科	は なら あ ちりょう 歯並びやかみ合わせの治療
しょうに し か 小児歯科	さい い か ていど は かん ちりょう 15歳以下(程度)の歯に関する治療
こうくう げ か 口腔外科	は くち なか しゅじゅつ 歯、あご、のどまでの口の中の手術

＜教育＞

1. 日本の学校

しょうがっこう ねん ちゅうがっこう ねん こうとうがっこう ねん だいがく ねん
小学校:6年 中学校:3年 高等学校:3年 大学:4年

がくねん がつ はじ よくとし がつ しょうがっこう にゅうがく まえ ようちえん
学年は 4月から始まり、翌年の 3月までです。小学校に入学する前は、幼稚園、
ほいくしょ ほいくえん
保育所、保育園があります。

もんぶかがくしょう がいこくじんじどうせいと しゅうがく
* 文部科学省 外国人児童生徒のための就学ガイドブック



http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

＜仕事＞

こうきょうしよくぎょうあんていしょ しごと ところ
ハローワーク(公共職業安定所)は、仕事をさがす所です。ハローワークを利用する
とき みぶん しょうめい も い
時は、パスポートなど身分が証明できるものを持って行きましょう。

ながさきけんない いちらん
* 長崎県内ハローワーク一覧

<http://nagasaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

しごと
* 仕事のトラブルについて

ながさきろうどうきょくながさきそうごうろうどうそうだん
長崎労働局長崎総合労働相談コーナー TEL 095-846-6390

＜税金＞

にほん ぜいきん しょうひぜい じどうしゃぜい しょうとくぜい じゅうみんぜい
日本にはいろいろな税金(消費税、自動車税、所得税、住民税など)があります。

がいこくじん ぜいきん はら
外国人も税金を払います。

ぜいきん かん しょうらい のうぜいしょうめいしょ しょうとくしょうめいしょ ざいりゆうてつづ とき ひつよう
税金に関する書類(納税証明書や所得証明書)は、在留手続きの時などに必要にな
りますので、しやくしょ やくば てつづ くだ
りますので、市役所・役場で手続きをして下さい。

こうつう めんきょ
＜交通・免許＞

にほん こうつう
1. 日本の交通ルール

にほん ひと みぎがわ ある じどうしゃ じてんしゃ ひだりがわ はし
日本では、人は右側を歩きます。自動車・自転車は左側を走ります。

ある ひと くるま ゆうせん
歩く人は車より優先です。

さけ の ひと うんでん さけ の ひと うんでん くるま いっしょ
お酒を飲んだ人は、運転してはいけません。お酒を飲んだ人が運転する車と一緒に
の ひと さけ の ひと つみ
乗っている人や、お酒を飲ませた人も罪になります。

けいたいでんわ はな くるま じてんしゃ の
携帯電話で話しながら車や自転車に乗ってはいけません。

こくさいめんきょ にほん めんきょ へんこう ひつよう
2. 国際免許から日本の免許へ変更するときに必要なもの

ゆうこう がいこく うんでんめんきょしょう ほんやく ぶん ひつよう
・有効な外国の運転免許証（JAF が翻訳した文が必要）

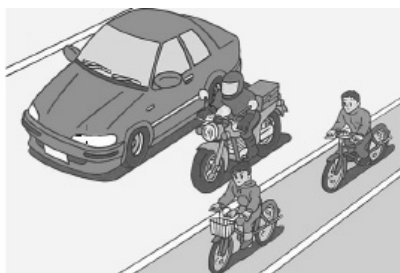
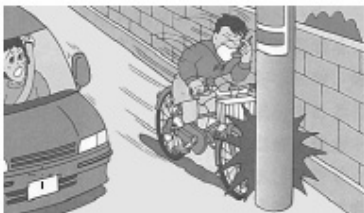
しゅとく ひ かげつじょう くに たいざい しょうめい
・取得した日から3ヶ月以上その国に滞在したことを証明できるもの

くわ ちか うんでんめんきょしけんじょう とい あ くだ
詳しくは、近くの運転免許試験場などへお問い合わせ下さい。

* JAF ホームページ <http://www.jaf.or.jp/>

ながさきけんけいさつ うんでんめんきょあんない
* 長崎県警察 運転免許案内

<http://www.police.pref.nagasaki.jp/index06.htm>



にちじょうせいかつ く
<日常生活・暮らし>



きんじょ
1. 近所づきあいなど

にほん ちょうないかい じちかい おな ちいき す ひとたち
 日本には「町内会」や「自治会」という同じ地域に住んでいる人達のグループがあ
 ります。会費を払ってグループにはいり、住んでいる地域の重要なお知らせ
 (かいらんばん ぼうはんかつどう ぼうさいくねん まつ など さんか で き
 (回覧板)があり、防犯活動や防災訓練・お祭り等に参加することが出来ます。

2. ゴミ

にほん す ばしよ じかん す かた こま せんよう
 日本では、ゴミを捨てる場所や時間、捨て方に細かいルールがあります。専用の
 ゴミ袋があり、ゴミは種類ごとに分けて捨てます。住んでいる所によって、ルール
 が違います。あなたが住んでいる所の市役所・役場に聞きましょう。



でんき すいどう でんわ といあ でんわばんごう
3. 電気・ガス・水道・電話の問い合わせ電話番号

でんき
①電気

つしまえいぎようしよ 対馬営業所	TEL 0120-986-201	いきえいぎようしよ 壱岐営業所	TEL 0120-986-202
ひらどえいぎようしよ 平戸営業所	TEL 0120-986-401	させぼえいぎようしよ 佐世保営業所	TEL 0120-986-402
おおむらえいぎようしよ 大村営業所	TEL 0120-986-403	しまばらえいぎようしよ 島原営業所	TEL 0120-986-404
ながさきえいぎようしよ 長崎営業所	TEL 0120-986-405	ごとうえいぎようしよ 五島営業所	TEL 0120-986-406

②ガス

さいぶ
「西部ガス」

ながさきししや
 長崎支社 TEL 095-826-9101

させぼししや
 佐世保支社 TEL 0956-23-3111

しまばらししや
 島原支社 TEL 0957-63-1313



「LPガス」 * 長崎県LPガス協会 TEL 095-824-4387

すいどう しやくしよ やくば き くだ
③水道のことは、市役所・役場に聞いて下さい。



でんわ けいたいでんわかいしや き くだ
④電話のことは、NTT や携帯電話会社に聞いて下さい。

NTT TEL 116(局番なし) / 0800-2000116(携帯電話でかけるとき)

ぎんこう ゆうびんきょく
4. 銀行・郵便局

ながさき おも きんゆうきかん ゆうびんきょく ぎんこう けんない してん
 長崎の主な金融機関(郵便局、銀行は県内に支店があります。)

ながさきゆうおうゆうびんきょく ながさきしえびすまち
 長崎中央郵便局 長崎市恵美須町1-1 TEL 095-822-9580



じゅうはちぎんこうほんてん ながさきしどうざまち
十八銀行本店 長崎市銅座町1-11 TEL 095-824-1818

しんわぎんこうほんてん させぼししまのせちょう
親和銀行本店 佐世保市島瀬町10-12 TEL 0956-24-5111

みずほぎんこうながさきてん ながさきはままち
みずほ銀行長崎支店 長崎市浜町3-28 TEL 095-822-2151

＜災害・緊急連絡＞

さいがい とし きんきゅうれんらく
災害の時に逃げるところは、住んでいる所によって決まっています。

じぶん いえ に 自分の家から逃げるところまでの行き方を確認しましょう。

さいがい とし ひつよう なもの (ひじょうしょく いんりょうすい かいちゅうでんとう くすり
災害の時に必要なもの(非常食・飲料水・懐中電灯・ラジオ・薬など)はすぐに持って

に 逃げられるように準備しましょう。* 自分の名前、住所、連絡先、パスポート番号は、

かみ か さいふなど い も ある
紙に書いて財布等に入れて持ち歩きましょう。

TEL	内容	対応方法
110 けいさつ 警察	じ こ 事故 事件	たす 助けてください。Tasukete kudasai じ こ 事故です。Jiko desu どろぼう 泥棒です。Dorobou desu 
119 きゅうきゅう 救急	きゅうびょう 急病	きゅうびょう き くだ 急病です！来て下さい。Kyuubyoudesu kitekudasai にほん きゅうきゅうしゃ よ むりょう * 日本の救急車を呼ぶのは無料です。 
119 しょうぼう 消防	かじ 火事	かじ き くだ 火事です！来て下さい。Kajidesu kitekudasai
171 さいがいようでんごん 災害用伝言 	あんび 安否 かくにん 確認	さいがいようでんごん ろくおんでんわ さいがい とこ 災害用伝言ダイヤルは、録音電話です。災害があった所の ひと でんわ とし つか 人と電話がつながらない時に使えます。NTT のホームペー ジで事前 に 確認しましょう。 ひがしにほんさいがいようでんごん NTT東日本災害用伝言ダイヤル http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html けいたいでんわ でんごん つか かた 携帯電話でも伝言ダイヤルサービスがあります。使い方は、 けいたいでんわかいしゃ かくにん 携帯電話会社に確認しましょう。

Useful Websites, Addresses and Telephone Numbers

Life Healthcare Emergencies etc.	- Ministry of Foreign Affairs http://www.mofa.go.jp/index.html - Nagasaki Prefectural Government http://www.pref.nagasaki.jp/ Tel: 095-824-1111 - NHK WORLD http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html - Multilingual Medical Questionnaire http://www.k-i-a.or.jp/medical/ - Multilingual Emergency Services Information Sheet http://www.tabunka.jp/hyogo/119/ - Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR) Multilingual Living Information (status of residence, marriage, healthcare, pensions, childbirth/child-rearing, taxes, disasters, etc.) http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html Emergency Information (click on each ‘英語’ link for English) http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html
Japanese Language Exchange Tourism	- Chikyu Shimin (World Citizens’) Plaza 2nd Floor, Brick Hall, 2-38 Mori-machi, Nagasaki City, 852-8104 Tel: 095-842-3783 Fax: 095-842-3786 E-mail: iasu01@mocha.ocn.ne.jp - Chikyukan (international exchange house) Bldg. C, Western-Style Houses in Higashiyamate, 6-25 Higashiyamate-machi, Nagasaki City 850-0911 TEL: 095-822-7966 E-mail: chikyukan@h2.dion.ne.jp - Language & Culture Center, Nagasaki Junshin Catholic University 235 Mitsuyama-machi, Nagasaki City, 852-8558 Tel: 095-846-0084 (switchboard) - Nagasaki Tabinet http://www.nagasaki-tabinet.com/ (tourism info)

	• Nagasaki Prefecture Convention & Visitors Bureau http://www.ngs-kenkanren.com/eng/
Law	• Japan Legal Support Center http://www.houterasu.or.jp/en/index.html Tel: 0570-078374
Crime	• Tokyo Metropolitan Police Dept. Multilanguage Advice Line Tel: 03-3503-8484 • Tokyo Metropolitan Police Dept. General Advice Hotline Tel: #9110 / 03-3501-0110
Advice & Counseling	• Yorisoi Multilingual Advice Line http://279338.jp/yorisoi/foreign/index.html Tel: 0120-279-338 • Tokyo English Life Line http://www.telljp.com/ Tel: 03-5774-0992

Residence and Immigration

The new Residency Management System began on 9th July 2012. A Residence Card (在留カード *zairyu kaado*) is issued to foreign nationals residing in Japan. The card bears information such as name, status of residence and period of stay, as well as a photograph of the holder's face.

The Special Re-entry Permit System has also been introduced. Foreign nationals in possession of a valid passport and Residence Card who will be leaving and then reentering Japan within 1 year of their departure to continue their activities in Japan will, in principle, not be required to apply for a re-entry permit. (This is called a 'special re-entry permit'.)

Foreign nationals who have departed from Japan on a special re-entry permit will not be able to extend that permit while abroad. Please note that such foreign nationals will lose their resident status if they fail to re-enter Japan within 1 year of their departure.

NB: If your period of stay expires within 1 year after your departure, please ensure that you re-enter Japan before the expiration of your period of stay.

☆ Immigration Bureau of Japan homepage:

<http://www.immi-moj.go.jp/english/index.html>

☆ Further information on new Residency Management System:

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/en/index.html

☆ Immigration Information Center (for enquiries regarding immigration and residence procedures; various languages available)

Tel: 0570-013904 Email: info-tokyo@immi-moj.go.jp

(from IP phone (e.g. Skype), PHS or overseas, Tel: 03-5796-7112)

☆ Fukuoka Regional Immigration Bureau

Nagasaki Branch Office Tel: 095-822-5289

Tsushima Branch Office Tel: 0920-52-0432

Access maps:

<http://www.immi-moj.go.jp/english/soshiki/kikou/fukuoka.html>



Government Office Procedures

1. Certificate of Residence (*Jūminhyō*) (used to prove your name and address)

Foreign nationals residing in Japan are included in the Basic Resident Register System, which is a record of all people living in Japan. When you take up residence in Japan, you must complete the registration procedure at the local government office where you live (for example, the City Hall or Town Hall).

☆ Basic Resident Register System enquiries

Ministry of Internal Affairs and Communications Call Center

Tel: 0570-066-630

(available in Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese)

2. National Health Insurance (*Kokumin Kenkō Hoken*)

(needed for medical treatment)

If you pay into the National Health Insurance scheme every month, then this insurance will cover 70% of your medical treatment bills (excluding some exceptions). Please enquire at your local government office for more information about insurance fees and so on.

3. National Pension Plan (*Kokumin Nenkin*)

All residents of Japan, aged between 20 and 59, must enroll in the National Pension Plan, and pay a monthly contribution. There are certain exemption schemes. For enrolment and enquiries, please visit your local government office for more information, and to enrol.

4. Mother and Child Health Handbook (*Boshi Kenkō Techō*)

(required if pregnant)

On confirmation of pregnancy, please obtain a Mother and Child Health Handbook from your local government office. In Japan, expectant mothers go into hospital for around one week in order to give birth. The cost of this hospital stay is around 300,000 to 500,000 yen. Support is available for childbirth costs. The birth of a child must be registered within 14 days at your local government office. The birth registration is called *shussei todoke*. As the child grows up, there will be various health checks and vaccinations required. For more details, please contact your local government office or a paediatrics department.

Healthcare

1. Hospitals

Japanese medical facilities are divided into departments. When you arrive at the clinic, hospital or dentist's office, please go to the reception desk. Some facilities have a system whereby you can be seen by the doctor after registering at reception, whereas other facilities may require you to make an appointment in advance. In some cases you may have wait several hours to be seen by the doctor, even after registering at the reception desk. Make sure to locate in advance the clinics, hospitals and dentist's offices nearest to your home.

If you go to see a doctor, please take with you your Health Insurance Card (without it you will be required to pay the full cost of treatment), and identification such as your passport.

- ☆ Multilingual Medical Questionnaire (available in Indonesian, Tagalog, Persian (Farsi), English, Chinese, Portuguese, Cambodian (Khmer), Lao, Spanish, Korean, Russian, Thai, Vietnamese, French, Arabic, Croatian)

<http://www.k-i-a.or.jp/medical>

- ☆ CLAIR's Multilingual Living Guide

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

Medical Specialisms

A hospital or clinic's 'specialism' describes the types of illnesses that can be treated there. Make sure to find out the specialisms, opening hours and telephone number of the medical facilities near to your home.

Specialism	Details
ないか 内科 <i>naika</i> : Internal Medicine	General medical care for the whole body.
しんりょうないか 心療内科 <i>shinryou naika</i> : Psychosomatic Internal Medicine	Treatment of internal disorders caused by stress etc.
せいしんか 精神科 <i>seishinka</i> : Psychiatry	Treatment of mental and emotional conditions.
しんけいか しんけいないか 神経科(神経内科) <i>shinkeika</i> (<i>shinkei naika</i>): Neurology	Treatment of the nervous system: the brain, spinal cord and muscles.
こきゅうきか 呼吸器科 <i>kokyuukika</i> : Respiratory Medicine	Treatment of the airways: trachea, bronchi, lungs etc.
しょうかきか 消化器科 <i>shoukakika</i> : Gastroenterology, Digestive Medicine	Treatment of the digestive organs (esophagus, stomach, small intestine, large intestine (colon), liver, pancreas, gallbladder etc.).
いちょうか 胃腸科 <i>ichouka</i> : Gastroenterology	Treatment of the stomach, intestines and liver.
じゅんかんきか 循環器科 <i>junkankika</i> : Cardiovascular Medicine	Treatment of blood pressure, the heart and blood vessels.
アレルギー科 <i>arerugiika</i> : Allergy Medicine	Treatment of allergic conditions such as rashes (hives) and asthma.
リウマチ科 <i>riumachika</i> : Rheumatology	Specialist treatment for rheumatism.

しょうに か 小児科 <i>shounika</i> : Pediatric Medicine	General treatment for children under the age of about 16.
げ か 外科 <i>geka</i> : Surgery	Treatment focusing on surgical operations.
せいけい げ か 整形外科 <i>seikei geka</i> : Orthopedics	Treatment of bones, joints, muscles etc.
けいせい げ か 形成外科 <i>keisei geka</i> : Plastic & Reconstructive Surgery	Treatment of deformations of the body caused by injuries, surgery etc.
のうしんけい げ か 脳神経外科 <i>noushinkei geka</i> : Neurosurgery	Treatment of disorders of the brain and the nervous system.
こきゅうき げ か 呼吸器外科 <i>kokyuuki geka</i> : Respiratory Surgery	Surgery on the airways, lungs and chest, etc.
しんぞうけっかん げ か 心臓血管外科 <i>shinzoukekkan geka</i> : Cardiovascular Surgery	Surgery on the heart and blood vessels, etc.
しょうに げ か 小児外科 <i>shouni geka</i> : Pediatric Surgery	Surgical treatment for children under the age of about 16.
ひ ふ か 皮膚科 <i>hifuka</i> : Dermatology	Treatment of skin conditions.
ひにょうき か 泌尿器科 <i>hinyoukika</i> : Urology	Treatment of disorders of the kidneys, ureters, urethra, bladder and male genitalia.
せいびょう か 性病科 <i>seibyoka</i> : Venereology	Treatment of sexually transmissible diseases.
こうもん か 肛門科 <i>koumonka</i> : Proctology	Treatment of disorders of the anus such as hemorrhoids (piles).
さん ふ じん か 産婦人科 <i>sanfujinka</i> : Obstetrics & Gynecology	Treatment of disorders related to the female reproductive system, and care relating to pregnancy and birth.

がん か 眼科 <i>ganka</i> : Ophthalmology	General treatment of the eyes, eyesight, eyelids, etc.
じ び いんこう か 耳鼻咽喉科 <i>jibiinkouka</i> : Otorhinolaryngology	Treatment of disorders of the ears, nose and throat.
き かんしよくどう か 気管食道科 <i>kikanshokudouka</i> : Bronchoesophagology	Treatment of disorders of the airways and esophagus (gullet).
リハビリテーション科 <i>rihabiriteeshonka</i> : Rehabilitation (physical therapy)	Treatment for mobility and mental function.
ほうしゃせん か 放射線科 <i>houshasenka</i> : Radiology	X-rays, CT scans, MRI, ultrasound examinations, etc.
ま すい か 麻酔科 <i>masuika</i> : Anesthesiology	Anesthesia during surgery, pain-relieving treatment
し か 歯科 <i>shika</i> : Dentistry	Treatment relating to teeth
きようせい し か 矯正歯科 <i>kyousei shika</i> : Orthodontic Dentistry	Treatment to align teeth and correct bite.
しょう に し か 小児歯科 <i>shouni shika</i> : Pediatric Dentistry	Dental treatment for children under the age of about 16.
こうくう げ か 口腔外科 <i>koukuu geka</i> : Oral Surgery	Surgery on the inside of the mouth (including teeth, chin and throat)

Education



The Japanese School System

Elementary School (小学校 しょうがっこう <i>shougakkou</i>):	6 years.
Junior High School (中学校 ちゅうがっこう <i>chuugakkou</i>):	3 years
Senior High School (高等学校 こうとうがっこう <i>koutougakkou</i>):	3 years
University (大学 だいがく <i>daigaku</i>):	4 years

The school year runs from April, to March of the following year. Before entering elementary school, children can attend kindergarten (幼稚園 ようちえん *youchien*) or daycare/nursery (保育所 ほいくしょ *hoikusho* or 保育園 ほいくえん *hoikuen*).

☆ **A Guidebook for Starting School**, published by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science & Technology, available in various languages:

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

Work

You can search for a job at “Hello Work” (the Public Employment Security Office). When you visit Hello Work, please take along some form of identification such as your passport.

- List of Hello Work offices in Nagasaki:

<http://nagasaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

- Assistance with work-related problems

Nagasaki Labor Department General Labor Advice Center

TEL: 095-846-6390

Taxes

Various taxes exist in Japan, including consumption tax (such as sales tax),

vehicle tax (including car tax), income tax, and residence tax.

☆ Non-Japanese people must also pay taxes.

Documents relating to tax (such as tax payment certificates and income certificates (to prove earnings)) are necessary at various times, for example for residence procedures, so please make necessary arrangements at your local government office.

Transit & Driving Permits

1. Traffic laws in Japan

In Japan, people walk on the right and cars and bicycles drive on the left. Pedestrians have priority over vehicles.

If you have been drinking alcohol, you must not drive. It is also a crime to ride in a car driven by a person who has been drinking alcohol, or to make someone who will drive later on drink alcohol.

You must not drive a car or ride a bicycle while talking on a cellphone (mobile phone).

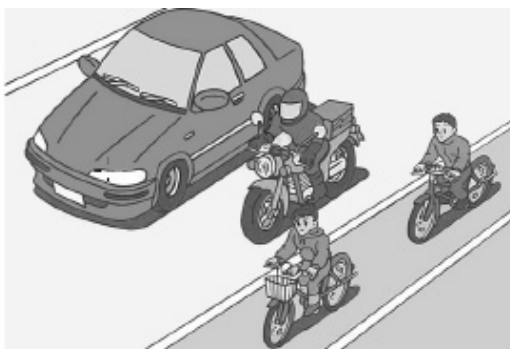
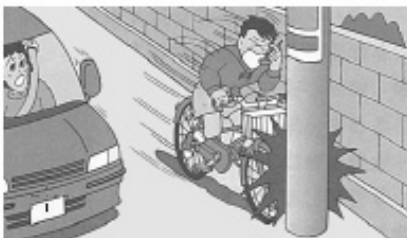
2. Driving Permits

The following items are necessary to convert an International Driving Permit to a Japanese driving permit:

- a valid driving license from another country (with a translation by the Japan Automobile Federation. See <http://www.jaf.or.jp/e/switch.htm>)
- proof that you remained in the country where you obtained the license for at least 3 months after obtaining the license

For more details, please enquire at your nearest Driver's License Center.

- JAF Homepage <http://www.jaf.or.jp>
- Nagasaki Prefectural Police: Driver's License Conversion Guidance
[http://www.police.pref.nagasaki.jp/a44unmen/b01tetuzuki/gaikokume
nkyoeibun.pdf](http://www.police.pref.nagasaki.jp/a44unmen/b01tetuzuki/gaikokume
nkyoeibun.pdf)



Daily Life



1. Neighbourly relations, etc.

In Japan there are groups called ^{ちやうないかい} 町内会 *chounaikai* (neighbourhood association) and ^{じちかい} 自治会 *jichikai* (residents' association) made up of people who live in the same area. If you pay the fee and join the group, you will receive important information relating to your neighbourhood (for example in a circular called a ^{かいらんばん} 回覧板 *kairanban*, passed around from house to house) and you will be able to participate in crime prevention activities, disaster drills, festivals, and so on.

2. Waste (trash, garbage, rubbish)

In Japan, there are detailed rules about when, where and how to dispose of waste. There are special bags and waste must be separated into types before being put into the right bag and disposed of accordingly. The rules can vary depending on where you live, so please enquire at your nearest city or town office.



3. Telephone numbers for enquiries about electricity, gas, water and telephone

① Electricity

- Tsushima Office: 0120-986-201 ● Iki Office: 0120-986-202
- Hirado Office: 0120-986-401 ● Sasebo Office: 0120-986-402
- Omura Office: 0120-986-403 ● Shimabara Office: 0120-986-404
- Nagasaki Office: 0120-986-405 ● Goto Office: 0120-986-406



② Gas

Saibu Gas

- Nagasaki Branch: 095-826-9101
● Sasebo Branch: 0956-23-3111 ● Shimabara Branch: 0957-63-1313

LP Gas

- Nagasaki LP Gas Association: 095-824-4387
 - ③ Water: please enquire at your local government office.
 - ④ Telephone: Contact NTT or a mobile phone company
 - NTT : 116 (no area code required) or 0800-2000116 (from a mobile phone).
- 



4. Banks and Post Offices

Nagasaki's major financial institutions (the Post Office and banks have branches around the Prefecture)

- Nagasaki Central Post Office: 1-1 Ebisu-machi, Nagasaki City
Tel: 095-822-9580
 - 18 Bank, Central Branch: 1-11 Douza-machi, Nagasaki City
Tel: 095-824-1818
 - Shinwa Bank, Central Branch: 10-12 Shimanose-cho, Sasebo City
Tel: 0956-24-5111
 - Mizuho Bank, Nagasaki Branch: 3-28 Hamanomachi, Nagasaki City
Tel: 095-822-2151
- 



Disasters & Emergency Services

Your nearest emergency refuge depends on where you live.

Please check the route to your nearest refuge, to be ready for a natural disaster or emergency.

Prepare in advance the things you will need in case of disaster, so that you will be able to grab them and escape immediately (for example: emergency food, drinking water, flashlight (electric torch), radio, medication, etc).

☆ Write your name, address, contact details, and passport number on a piece of paper and keep it in your purse at all times.

Number	For:	Useful phrases/How to Use
110 Police けいさつ 警察 <i>keisatsu</i>	Incident Accident Trouble	Help me, please: たす 助けてください。 <i>Tasukete kudasai</i>  There's been an accident: じこ 事故です。 <i>Jiko desu</i> I've been robbed: どろぼう 泥棒です。 <i>Dorobou desu</i>
119 Ambulance きゅうきゅう 救急 <i>kyuukyuu</i>	Sudden illness Severe injury	It's an emergency (sudden illness)! Please come quickly!: きゅうびょう 急病です！ き 来て下さい。 <i>Kyuubyoudesu! Kite kudasai!</i>  ☆ In Japan, There is no charge to call an ambulance.
119 Fire department しょうぼう 消防 <i>shoubou</i>	Fire	There is a fire! Please come quickly!: かじ 火事です！ き 来て下さい。 <i>Kajidesu! Kite kudasai!</i>
171 Disaster Emergency Message service さいがいようでんごん 災害用伝言	Confirming safety 	Disaster Emergency Message Dial is a recording service. It is used when there has been a disaster and it is not possible to contact people in the area by telephone. Check details in advance on the NTT website: NTT East Japan Disaster Emergency Message Dial http://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/index.html There are also message services available for mobile phones. For usage instructions, please ask your mobile phone service provider.

【实用信息】

生活	・ 外务省 http://www.mofa.go.jp/mofaj/ ・ 长崎县 TEL:095-824-1111 http://www.pref.nagasaki.jp/ ・ NHK WORLD http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html ・ 多语言医疗问诊表 http://www.k-i-a.or.jp/medical/
医疗	・ 多语言版救急信息收集表 http://www.tabunka.jp/hyogo/119/ ・ (财) 自治体国际化协会 (CLAIR)
灾害	生活信息 (在留资格・结婚・医疗・养老金・生育・税金・灾难等) http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html 灾害信息例文集 http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html
日语	・ 地球市民中心 〒852-8104 长崎市茂里町 2-38 布利克大厅 2F TEL:095-842-3783 FAX:095-842-3786 E-mail: iasu01@mocha.ocn.ne.jp
交流	・ 地球馆 〒850-0911 长崎市东山手町 6-25 东山手洋式住宅群 C 栋
观光	TEL:095-822-7966 E-mail: chikyukan@h2.dion.ne.jp ・ 长崎纯心大学语言文化中心 〒852-8558 长崎市三山町 235 番地 TEL:095-846-0084 (总机) ・ 长崎旅游网 http://www.nagasaki-tabinet.com/
法律	・ 日本司法支援中心 法律窗口 TEL:0570-078374
犯罪	・ 警视厅外国人电话咨询 TEL:03-3503-8484
烦恼	・ 警视厅综合咨询中心 TEL:#9110 / 03-3501-0110 ・ 肩并肩热线 TEL:0120-279-338 ・ N P O 法人东京英语生命之电话 TEL:03-5774-0992

<有关在留事宜>

自 2012 年 7 月 9 号始，新在留管理制度启动。将发行附有证件照片的在留卡。
在留卡上记载着姓名，在留资格和在留期间等个人信息。

此外，本次还导入了“认同再入国许可”制度。持有效护照和在留卡的外国人，
在离开日本后一年以内为继续在日本生活而再次进入日本境内时，原则上不需要申
请再次入国许可证明。

根据“认同再入国许可”制度离开日本的外国人，在国外不能申请延长在留有
效期。如果在离开日本后一年以内（注）没有再次进入日本境内，将失去在留资格，
请务必注意。

（注）在留期限在出国后未满一年即将到期者，请在到期之前再次进入日本境内。

* 入国管理局网页 <http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

* 外国人在留综合服务中心

（可提供使用不同国家语言的有关入境・在留手续的咨询服务）

TEL/0570-013904 E-mail /info-tokyo@immi-moj.go.jp

TEL/03-5796-7112 （IP 电话・PHS・从国外）

* 福冈入国管理局 长崎办事处 TEL/095-822-5289

对马办事处 TEL/0920-52-0432

（カード表面）

日本国政府 GOVERNMENT OF JAPAN		在留カード RESIDENCE CARD		番号 AB12345678CD No.
氏名 TURNER ELIZABETH NAME				
生年月日 DATE OF BIRTH	1985年12月31日	性別 女 F SEX	国籍・地域 米国 NATIONALITY/REGION	
住居地 ADDRESS	東京都千代田区麹町1丁目1番1号麹が潤ハイム202号			
在留資格 STATUS	留学 College Student	就労制限の有無 就業不可		
在留期間（満了日） PERIOD OF STAY DATE OF EXPIRATION	4年3月（2018年10月20日）			
許可の種類 許可年月日	在留期間更新許可（東京入国管理局長） 2014年06月10日 交付年月日 2014年06月10日			
このカードは 2018年10月20日まで有効 です。 法務大臣 法務大臣印 PERIOD OF VALIDITY OF THIS CARD				

<在市役所及政府机关可以办理以下事宜>

1. 住民票（个人姓名及住址的证明）

外国人也需办理有关居民基本台帐（综合记录所有在日本居住者的信息）手续。请到居住地的市役所・政府机关办理相关手续，取得住民票。

*居民基本台帐制度

总务省咨询中心 TEL/0570-066-630

（使用语言：日语，英语，汉语，韩语，西班牙语，葡萄牙语）

2. 国民健康保险（去医院时必备）

每月支付一定的保险费，加入国民健康保险后，在医院就医时产生的医疗费只需支付约 3 成即可。请到居住地的市役所・政府机关查询保险费金额。

3. 国民年金

在日本居住且年龄在 20 岁～59 岁之间的个人需要每月支付一定的保险费，加入国民年金保险。有减免缴纳制度，需要时请到居住地的市役所・政府机关办理。

4. 母子健康手册（妊娠后必备）

妊娠后，请到居住地的市役所・政府机关办理母子健康手册。在日本生产时需要住院一周左右。费用在 30 万到 50 万日元之间。有生产费用的补贴制度。请在生产后 14 天以内到市役所・政府机关办理相关手续（出生证明）。随着孩子的成长，会有相关的疫苗接种和健康检查。详情请咨询市役所・政府机关或者小儿科。

〈医疗〉

1. 关于医院

日本的医院按照就诊科目分类。去医院或牙科就诊时请先去前台。有的医院在前台登记后即可就诊，有的医院需要事先预约。在前台登记后到就诊有时需要等待几个小时。可以多留意自家附近的医院和牙科。

去医院时请务必携带健康保险证（否则需要支付全额医疗费），护照等能证明身份的证件。

＊多国语言医疗问诊表（印尼语，菲律宾语，波斯语，英语，汉语，葡萄牙语，柬埔寨语，老挝语，西班牙语，韩语，俄语，泰国语，越南语，法语，阿拉伯语，克罗地亚语）

<http://www.k-i-a.or.jp/medical>

＊自治体国际化协会 多国语言生活信息

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

〔 就诊科目 〕

就诊科目是指在医院可以请医生诊断的疾病的种类。请事先查找好自家附近医院的就诊科目，电话号码，诊疗时间等信息。

科目	内容
内科	身体的综合治疗
心理理疗科	因压力紧张引起的内科病症的治疗
精神科	心理疾病的治疗
神经科(神经内科)	脑、脊髓、肌肉等神经系统疾病的治疗
呼吸科	气管、支气管、肺部疾病的治疗
消化科	消化器（食道、胃、小肠、大肠）、肝脏、胰脏、胆等部位疾病的治疗
肠胃科	胃、肠、肝脏等部位疾病的治疗
内循环科	血压、心脏、血管等部位疾病的治疗
过敏科	荨麻疹、哮喘等过敏症的治疗
风湿科	风湿疾病专科治疗
儿科	15 岁以下（大约）儿童疾病的综合治疗
外科	以手术为中心的治疗
整形外科	骨、关节、肌肉等部位疾病的治疗
矫形外科	对于因外伤、手术等引起身体变形的治疗
脑神经外科	脑、神经系统疾病的治疗

呼吸道外科	进行气道、肺部、胸部手术
心血管外科	进行心脏、血管手术
小儿外科	15 岁以下（大约）儿童外科疾病的治疗
皮肤科	有关皮肤疾病的治疗
泌尿科	肾脏、尿管、尿道、膀胱、男性生殖器等疾病的治疗
性病科	因性行为感染的疾病的治疗
肛肠科	痔疮等肛门疾病的治疗
妇科	有关女性生殖疾病的治疗，有关怀孕生育等
眼科	眼睛、视力、眼睑等部位疾病的综合治疗
耳鼻喉科	耳、鼻、喉等部位疾病的综合治疗
气管食道科	气管、食道等部位疾病的治疗
理疗康复科	运动机能和精神机能等的治疗
放射科	X 光照片和 C T、M R I、B 超检查等
麻醉科	手术麻醉，减轻痛苦疗法
牙科	牙病治疗
矫正牙科	有关牙齿排列和咬合的矫正治疗
儿童牙科	15 岁以下（大约）儿童牙病治疗
口腔外科	牙齿、下巴、喉咙等口腔内部的手术

<教育>

1. 日本的学校

小学：6 年 初中：3 年 高中：3 年 大学：4 年

新学年从每年 4 月开始到第二年 3 月结束。在升小学前，有幼儿园，托儿所。

* 文部科学省 外国儿童升学指南

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm



<工作>

HelloWork（职业介绍所）可以帮助有需要者寻找工作。需要通过 HelloWork 就业者请携带能证明身份的证件前往。

* 长崎县内的 HelloWork 一览表

<http://nagasaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

* 关于劳动纠纷

长崎劳动局长崎综合劳动咨询中心 TEL/095-846-6390

<税金>

在日本有很多需要缴纳的税金（消费税，机动车税，所得税，居民税等）。

外国人也需要缴纳税金。

有关税金的文件（纳税证明和收入证明），在办理在留手续时需要用到，请前往市政府机关办理。

<交通・驾照>

1. 日本的交通规则

在日本，行人靠右侧行走。机动车・自行车靠左侧行驶。

行人优先通过，车辆要避让。

禁止酒后驾车。乘坐酒后驾车人行驶的车辆以及劝诱驾驶人喝酒等行为均属于犯罪行为。

禁止一边打电话一边驾驶车辆或自行车。

2. 国际机动车驾驶执照向日本机动车驾驶执照转换时需要的材料

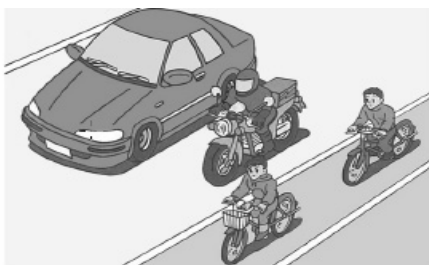
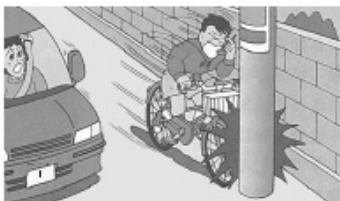
- 有效的外国机动车驾驶执照（需要有 JAF 翻译的文本）
- 机动车驾驶执照取得后在该国停留 3 个月以上的有关证明

具体情况请就近咨询机动车驾驶执照考试中心。

★ JAF 官网 <http://www.jaf.or.jp/>

★ 长崎县警察 机动车驾驶执照咨询处

<http://www.police.pref.nagasaki.jp/index06.htm>



<日常生活>



1. 与邻居的交往

在日本，有由在同一区域居住的居民组成的“町内会”“自治会”等组织。缴纳会费加入组织后，就可以收到居住区域的重要通知（传阅版），还可以参加自我保护课程，防灾训练以及民俗活动等等。

2. 垃圾

在日本，关于丢弃垃圾的地点和时间以及分类方法都有细致的规定。垃圾需用专用垃圾袋，分类丢弃。根据居住的地方不同，细则也不同。具体请咨询你所在地区的市役所等政府部门。



3. 水电煤通讯等服务电话

①电

- * 对马营业所 TEL 0120-986-201 * 壹岐营业所 TEL 0120-986-202
- * 平户营业所 TEL 0120-986-401 * 佐世保营业所 TEL 0120-986-402
- * 大村营业所 TEL 0120-986-403 * 岛原营业所 TEL 0120-986-404
- * 长崎营业所 TEL 0120-986-405 * 五岛营业所 TEL 0120-986-406

②煤气

「西部煤气公司」

- * 长崎分公司 TEL 095-826-9101
- * 佐世保分公司 TEL 0956-23-3111 * 岛原分公司 TEL 0957-63-1313
- 「L P 煤气」 * 长崎县 L P 煤气协会 TEL 095-824-4387



③自来水：具体请咨询市役所等政府部门。



④电话：具体请咨询 NTT 或手机公司。

* NTT TEL 116（不用区号） / 0800-2000116（仅限手机拨打）

4. 银行・邮局

长崎主要的金融机构（邮局和银行在县内有支行。）

* 长崎中央邮局 长崎市惠美须町 1 - 1 TEL 095-822-9580



★十八银行总行 长崎市铜座町 1－1 1 TEL 095-824-1818

★亲和银行总行 佐世保市岛瀬町 1 0－1 2 TEL 0956-24-5111

★瑞穗银行长崎分行 长崎市浜町 3－2 8 TEL 095-822-2151

<遇灾害时的紧急联络>

遇到灾害时，根据居住地不同，前往避难的场所也不同。

请自行确认从自己家里前往避难场所的路径。

请事先准备好避难时的必需品（避难用方便食品・饮用水・手电筒・收音机・药品等）以方便逃生。★请将写有自己姓名，住址，联系方式，护照号码的纸片放入钱包随身携带。

TEL	内容	对应方法
110 警察	事故 事件	请救救我。Tasukete kudasai 出事了。Jiko desu 有小偷。Dorobou desu 
119 急救	急诊	急诊！请赶快来。Kyuubyoudesu kitekudasai ★在日本呼叫救护车是免费的。 
119 消防	火灾	着火了！请赶快来。Kajidesu kitekudasai
171 灾害用留言 	确认 安好	灾害用留言电话是录音电话。在遇到灾害的地区，无法与灾区人通话时，可以使用。请事先在 NTT 的官网上确认。 NTT 东日本灾害用留言电话 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html 手机用户也有留言电话服务。请事先与手机运营商确认使用方法。

【유용한 정보】

생활	•외무성 http://www.mofa.go.jp/mofaj/ •나가사키현 TEL:095-824-1111 http://www.pref.nagasaki.jp/ •NHK WORLD http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html •다언어 의료문진표 http://www.k-i-a.or.jp/medical/
의료	•다언어판 응급시 정보수집 시트 http://www.tabunka.jp/hyogo/119/
재해	•(재)자치체국제화협회(CLAIR) 생활정보 (체류자격, 결혼, 의료, 연금, 출산육아, 세금, 재해 등) http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html 재해정보문레집 http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html
일본어	•지구시민광장 〒852-8104 나가사키시 모리마치 2-38 브릭홀 2F TEL:095-842-3783 FAX:095-842-3786 E-mail: iasu01@mocha.ocn.ne.jp
교류	•지큐칸(지구관) 〒850-0911 나가사키시 히가시아마테마치 6-25 히가시아마테 요후주택군 C 동 TEL:095-822-7966 E-mail: chikyukan@h2.dion.ne.jp
관광	•나가사키 준신대학 언어문화센터 〒852-8558 나가사키시 미쓰야마마치 235 번지 TEL:095-846-0084(대표) •나가사키 타비넷 http://www.nagasaki-tabinet.com/
법률	•일본사법지원센터 호테라스 TEL:0570-078374
범죄	•경시청 외국인전화상담 TEL:03-3503-8484 •경시청 종합상담센터 TEL:#9110 / 03-3501-0110
고민	•요리소이 핫라인 TEL:0120-279-338 •NPO법인 도쿄 영어 카운셀링 전화 TEL:03-5774-0992

<체류에 관하여>

2012 년 7 월 9 일부터 새로운 체류관리제도가 시행되었습니다. 이에 따라 본인의 이름과 체류자격, 체류기간, 사진이 첨부된 ‘체류카드’가 교부됩니다.

또한 ‘간소화된 재입국 허가’ 제도가 도입되었습니다. 유효한 여권 및 체류카드를 소지한 외국인이 출국할 시, 출국 후 1 년 이내에 일본에서의 활동을 계속하기 위해 재입국하는 경우에는 원칙적으로 재입국허가를 받을 필요가 없어졌습니다.

간소화된 재입국 허가에 의해 출국한 분은 그 유효 기간을 해외에서 연장할 수 없습니다. 출국 후 1 년이내(*)에 재입국하지 않으면 체류자격을 상실하게 되므로 주의하시기 바랍니다.

(*)체류기한이 출국 후 1 년 미만에 도래하는 경우는 그 체류기간까지 재입국하여 주십시오.

* 입국관리국 홈페이지 <http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

* 외국인체류 종합 인포메이션 센터

(다국어로 입국, 체류수속에 관한 문의에 대응)

TEL/0570-013904 E-mail /info-tokyo@immi-moj.go.jp

TEL/03-5796-7112 (IP 전화・PHS・해외에서)

* 후쿠오카 입국관리국 나가사키 출장소 TEL/095-822-5289

쓰시마 출장소 TEL/0920-52-0432

(카드表面)

日本国政府 GOVERNMENT OF JAPAN		在留カード RESIDENCE CARD	番号 AB12345678CD No.
氏名 TURNER ELIZABETH			
生年月日 DATE OF BIRTH	1985年12月31日	性別 SEX	女 F. 国籍・地域 NATIONALITY/REGION
住所 ADDRESS	東京都千代田区霞が関1丁目1番1号霞が関ハイブ202号		
在留資格 STATUS	留学 College Student	就労制限の有無 就業不可	
在留期間(満了日) PERIOD OF STAY DATE OF EXPIRATION	4年3月(2018年10月20日)		
許可の種類 許可年月日	在留期間更新許可(東京入国管理局発) 2014年06月10日		
交付年月日	2014年06月10日		
このカードは 2018年10月20日まで有効 です。 法務大臣 法務大臣印			

<시청, 정사무소에서 할 수 있는 것>

1. 주민표 (본인의 이름, 주소 등을 증명하는 것)

외국인도 주민기본대장(일본에 거주하는 자의 정보를 정리한 것)제도의 수속이 필요합니다. 본인이 살고 있는 곳의 시청, 정사무소에서 절차를 거쳐 주민표를 작성해 주십시오.

* 주민기본대장제도

총무성 콜센터 TEL/0570-066-630

(대응언어:일본어, 영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어)

2. 국민건강보험(병원에 갈 때 필요한 것)

매월 보험료를 내고 국민건강보험에 가입하면 병원 치료비가 30%정도로 낮아집니다. 보험료는 본인이 살고 있는 곳의 시청, 정사무소에서 확인하시기 바랍니다.

3.국민연금

일본에 거주하는 20~59 세의 사람은 매월 보험료를 내고 국민연금에 가입합니다. 면제제도도 있습니다. 수속은 시청, 정사무소에서 해 주십시오.

4.모자건강수첩(임신을 하면 반드시 필요합니다.)

임신을 하면 시청, 정사무소에서 모자건강수첩을 받게됩니다. 일본에서는 출산 시 1 주일 정도 입원을 합니다. 비용은 30~50 만엔 정도입니다. 출산비용 지원이 있습니다. 출산을 하면 14 일 이내에 시청, 정사무소에 신고(출산계)해야합니다. 유아의 성장에 맞춰 예방접종과 건강진단이 있습니다. 자세한 내용은 시청, 정사무소나 소아과에서 확인하시기 바랍니다.

<의료>

1. 병원

일본의 병원은 진료과목별로 분류되어 있습니다. 일본의 병원이나 치과에서 진료를 받기 위해서는 먼저 접수를 해야 합니다. 접수 순으로

진찰을 받는 창구 접수 진료와 예약 진료를 이용할 수 있으며, 창구 접수 진료의 경우 진찰을 받기까지 수시간이 걸리기도 합니다. 본인의 집 근처 병원이나 치과를 확인해 드시다.

병원에 갈 때는 반드시 건강보험증 (없을 시에는 치료비 전액 본인부담), 여권 등 신분을 증명할 수 있는 것을 지참하시기 바랍니다.

- * 다언어의료문진표 (인도네시아어, 타갈로그어, 페르시아어, 영어, 중국어, 포르투갈어, 캄보디아어, 라오스어, 스페인어, 한국어, 러시아어, 타이어, 베트남어, 프랑스어, 아라비아어, 크로아티아어)

<http://www.k-i-a.or.jp/medical>

- * 자치체국제화협회 다언어생활정보

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

[진료과목]

진료과목은 그 병원에서 진찰받을 수 있는 병의 종류입니다. 집 근처 병원의 진료과목, 전화번호, 접수시간 등을 알아드립니다.

과 목	내 용
내과	몸 전체의 종합적인 진료
심료내과	스트레스 등으로 발생하는 내과적 질환의 치료
정신과	마음의 병 등의 치료
신경과(신경내과)	뇌, 척추, 근육 등의 신경 치료
호흡기과	기관, 기관지, 폐 등의 치료
소화기과	소화기(식도, 위, 소장, 대장), 간장, 췌장, 담낭 등의 치료
위장과	위, 장, 간장 질환의 치료
순환기과	혈압, 심장, 혈관 등의 치료
알레르기과	두드러기나 천식 등 알레르기의 치료
류마티스과	류마티스의 전문적 치료
소아과	15 세 이하(정도)의 소아에 관한 종합적인 치료

외과	수술을 중심으로 한 치료
정형외과	뼈, 관절, 근육 등의 치료
형성외과	부상, 수술 등으로 생긴 신체의 변형을 치료
뇌신경외과	뇌, 신경계 질환의 치료
호흡기외과	기도, 폐, 흉부 수술 등을 실시
심장혈관외과	심장, 혈관 수술 등을 실시
소아외과	15 세 이하(정도) 소아의 외과적 질환 치료
피부과	피부에 관한 질병 치료
비뇨기과	신장, 요관, 요도, 방광, 남성성기의 질병 치료
성병과	성행위로 인해 감염되는 질병의 치료
항문과	치질 등 항문 치료
산부인과	여성의 생식에 관한 질병 치료, 임신출산에 관한 것
안과	눈, 시력, 눈꺼풀 등 눈 전반의 치료
이비인후과	귀, 코, 목의 질병 치료
기관식도과	기도, 식도에 관한 질병 치료
재활훈련과	운동기능과 정신기능의 치료
방사선과	원트겐 사진과 CT, MRI, 초음파검사 등
마취과	수술중의 마취, 통증을 치료
치과	치아에 관한 치료
교정치과	치열 및 부정교합의 치료
소아치과	15 세 이하(정도)의 치아에 관한 치료
구강외과	치아, 턱, 목에 걸친 입 안의 수술

<교육>

1. 일본의 학교

초등학교 : 6 년, 중학교 : 3 년, 고등학교 : 3 년, 대학교 : 4 년

학년은 4 월에서 시작하여 다음 해 3 월에 끝납니다. 초등학교 이전에는 유치원, 보육소, 보육원에 다닐 수 있습니다.

* 문부과학성 외국인아동학생을 위한 취학 가이드북



http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

<일자리>

헬로워크(공공직업안정소)는 일자리를 찾는 곳입니다. 헬로워크를 이용할 때에는 여권 등 신분을 증명할 수 있는 것을 지참해주시시오.

* 나가사키현내 헬로워크 일람

<http://nagasaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

* 노동 문제에 대해

나가사키 노동국 나가사키 종합 노동 상담코너 TEL/095-846-6390

<세금>

일본에는 여러 종류의 세금(소비세, 자동차세, 소득세, 주민세 등)이 있으며, 외국인도 세금을 납부해야 합니다.

세금에 관한 서류(납세증명서나 소득증명서)는 체류수속 시 등에 필요하므로 시청, 정사무소에서 수속을 해주십시오.

<교통·면허>

1. 일본의 교통법규

일본에서는 사람은 우측통행, 자동차와 자전거는 좌측통행입니다.

보행자는 자동차보다 우선합니다.

술을 마신 사람은 운전을 해서는 안됩니다. 술을 마신 사람이 운전하는 자동차에 동승한 사람이나 술을 마시게 한 사람도 처벌받습니다.

휴대전화로 전화를 하며 자동차나 자전거를 타서는 안됩니다.

2. 국제면허에서 일본 면허로 변경할 시 필요한 것

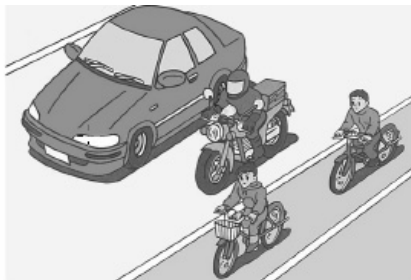
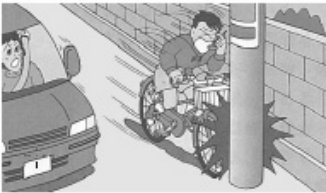
·유효한 외국의 운전면허증 (JAF 가 번역한 문서가 필요)

·취득일로부터 3 개월 이상 그 나라에 체재한 사실을 증명할 수 있는 것
자세한 내용은 가까운 운전면허시험장 등에 문의해주시시오.

* JAF 홈페이지 <http://www.jaf.or.jp/>

* 나가사키현 경찰 운전면허안내

<http://www.police.pref.nagasaki.jp/index06.htm>



<일상생활>



1. 이웃과의 왕래 등

일본에서는 「정내회」나 「자치회」라는 같은 거주 지역 사람들의 그룹이 있습니다. 회비를 내고 그룹에 가입하면, 거주 지역의 중요 공지(회람판)를 받아볼 수 있으며 방범활동과 방재훈련, 축제 등에 참가할 수 있습니다.

2. 쓰레기

일본에서는 쓰레기를 버리는 장소와 시간, 배출 방법이 정해져 있습니다. 전용 쓰레기봉투에 종류별로 나누어 버려주십시오. 거주지에 따라 배출 방법이 다릅니다. 관할 시청, 정사무소에 문의해주시십시오.



3. 전기, 가스, 수도, 전화 관련 문의처

①전기

- * 쓰시마영업소 TEL 0120-986-201 * 이키영업소 TEL 0120-986-202
- * 히라도영업소 TEL 0120-986-401 * 사세보영업소 TEL 0120-986-402
- * 오무라영업소 TEL 0120-986-403 * 시마바라영업소 TEL 0120-986-404
- * 나가사키영업소 TEL 0120-986-405 * 고토영업소 TEL 0120-986-406

②가스

「사이부 가스」



* 나가사키지사 TEL 095-826-9101

* 사세보지사 TEL 0956-23-3111 * 시마바라지사 TEL 0957-63-1313

「LP가스」 * 나가사키현LP가스협회 TEL 095-824-4387

③수도에 관해서는 시청, 정사무소에 문의해주시십시오.



④전화에 관해서는 NTT 나 이동통신사 에 문의해주시십시오.

*NTT TEL 116(국번없이)／0800-2000116(핸드폰으로 걸 때)

4. 은행, 우체국

나가사키의 주요 금융기관(우체국,은행은 현내에 지점이 있음)



* 나가사키 중앙우체국 나가사키시 에비스마치 1-1 TEL 095-822-9580

- * 주하치은행 본점 나가사키시 도자마치 1-11 TEL 095-824-1818
- * 신와은행 본점 사세보시 시마노세초 10-12 TEL 0956-24-5111
- * 미즈호은행 나가사키지점 나가사키시 하마마치 3-28 TEL 095-822-2151

<재해, 긴급연락>

재해 발생시의 피난처는 거주지역에 따라 정해져 있습니다.

자신의 집에서 피난처까지의 길을 확인해둡시다.

재해 발생시 필요한 것(비상식량, 음료수, 전등, 라디오, 구급약 등)은 재빨리 가지고 대피할 수 있도록 준비해둡시다. *자신의 이름, 주소, 연락처, 여권번호는 메모하여 지갑 등에 넣어다닙시다.

TEL	内容	対応方法
110 경찰	사고 사건	타스케테 쿠다사이 (도와주세요) 지코테스 (사고가 났어요) 도로보테스 (도둑이에요) 
119 구급	급병	큐보테스! 키테쿠다사이 (급한 환자입니다!와 주세요) * 구급차는 무료로 부를 수 있습니다. 
119 소방	화재	카지테스, 키테쿠다사이 (화재입니다. 와 주세요)
171 재해용 음성메시지 	안부 확인	재해용 음성메시지 다이얼은 재해 지역의 사람과 전화가 연결되지 않을 때 사용하는 음성 녹음 전화입니다. NTT의 홈페이지에서 사전에 확인해둡시다. NTT 동일본 재해용 음성메시지 다이얼 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html 휴대폰에도 음성메시지 다이얼이 있습니다. 사용법은 각 이동통신사를 통해 확인해주시요.

● おも どうろ ひょうしき
● 主な道路標識

・ Traffic Signs

・ 主要路标

・ 주요도로표식

			
しゃりょうつうこうど 車両通行止め	しゃりょうしんにゆうきんし 車両進入禁止	していほうこうがいしんこうきんし 指定方向外進行禁止	てんかいきんし 転回禁止
Closed to All Vehicles	No Entry for Vehicles	Left or Through Traffic Only	No U-turn
禁止车辆通行	禁止驱车	直行和左转	禁止掉头
차량통행제한	차량진입금지	지정방향외진행금지	유턴금지
			
おいこ きんし 追越し禁止	ちゅうていしやきんし 駐停車禁止	さいこうそくど 最高速度	いっぽうつうこう 一方通行
No Overtaking	No Parking or Stopping	Maximum Speed Limit	One Way
禁止超车	禁止临时或长时间停放	限制速度	单行道
추월금지	주정차금지	최고속도	일방통행
			
じょこう 徐行	いちじていし 一時停止	ちゅうしゃか 駐車可	おうだんほ どう 横断歩道
Proceed Slowly	Stop!	Parking Permitted	Pedestrian Crossing
慢行	停车让行	可停车	人行横道
서행	일시정지	주차가능	횡단보도
			
ほ こうしやせんよう 歩行者専用	ろ せん などゆうせんつうこうたい 路線バス等優先通行帯	しんこうほうこうべつつうこうく ぶん 進行方向別通行区分	がっこう ようちえん ほいくえんどう 学校、幼稚園、保育園等あり
For Pedestrians	Bus Priority Lane	Direction Designated Lane	School, Kindergarten, Nursery
步行	公交车优先车道	分向行驶车道	附近有学校、幼儿园等
보행자전용	노선버스우선통행지역	진행방향별통행구분	학교, 유치원, 보육원

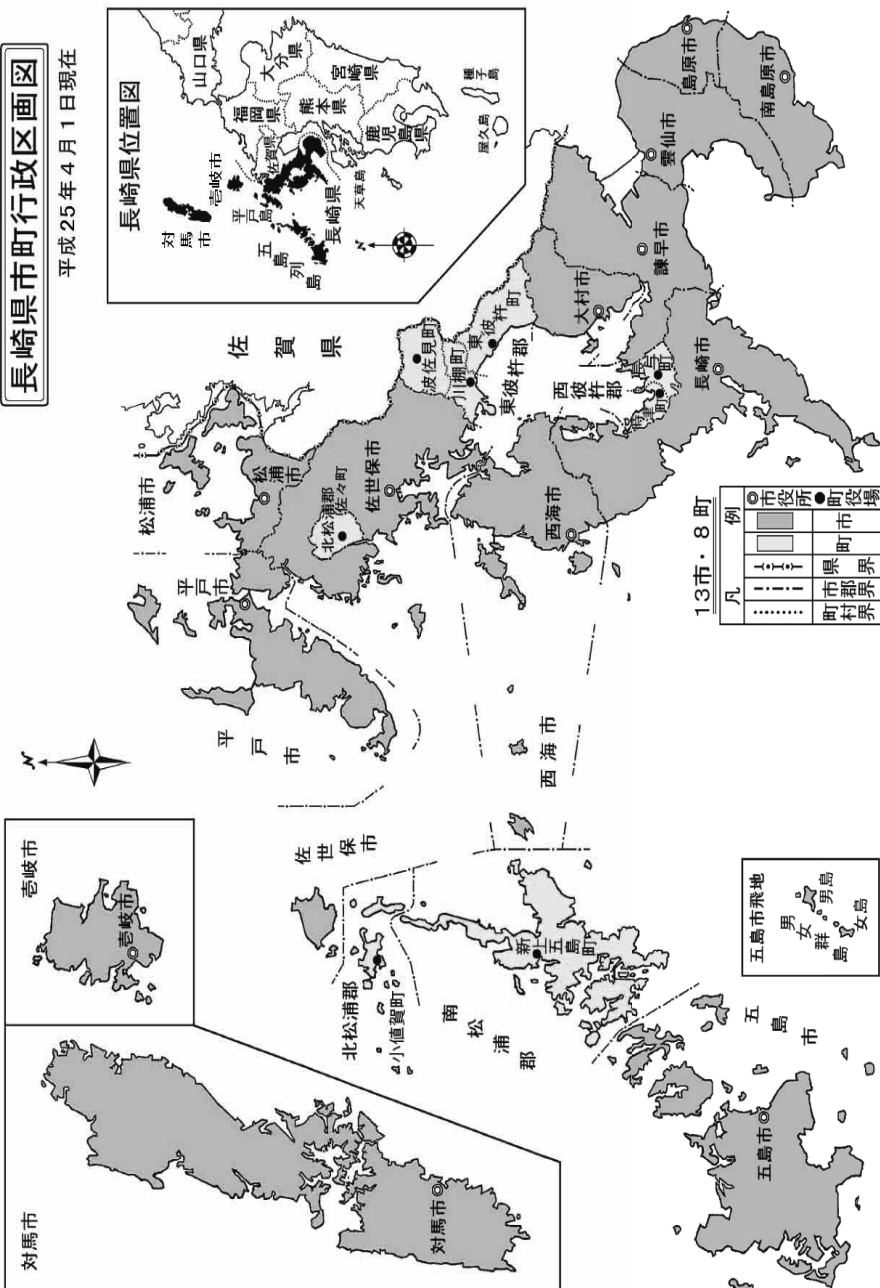
ながさきけん しやくしよ やくば へいせい ねん がつげんざい
長崎県の市役所・役場 (平成25年3月現在)

長崎県内市町 HP 一覧 <http://www.pref.nagasaki.jp/shichoson/homepage.html>

しちやうめい 市町名 Name	〒 Zip Code	しよ ざい ち 所 在 地 Address	TEL
長崎市 Nagasaki City	850-8685	桜町 2-22(2-22 Sakura-machi)	095(822)8888
佐世保市 Sasebo City	857-8585	八幡町 1-10(1-10 Hachiman-cho)	0956(24)1111
島原市 Shimabara City	855-8555	上の町 537(537 Ueno-machi)	0957(63)1111
諫早市 Isahaya City	854-8601	東小路町 7-1(7-1 Higashikoji-machi)	0957(22)1500
大村市 Omura City	856-8686	玖島 1-25(1-25 Kushima)	0957(53)4111
平戸市 Hirado City	859-5192	岩の上町 1508-3(1508-3 Iwanoue-cho)	0950(22)4111
松浦市 Matsuura City	859-4598	志佐町里免 365(356 Shisa-cho Satomen)	0956(72)1111
対馬市 Tsushima City	817-8510	厳原町国分 1441 (1441 Izuhara-machi Kokubu)	0920(53)6111
壱岐市 Iki City	811-5192	郷ノ浦町本村触 562 (562 Gonoura-cho Honmurafure)	0920(48)1111
五島市 Goto City	853-8501	福江町 1-1(1-1 Fukue-cho)	0959(72)6111
西海市 Saikai City	857-2392	大瀬戸町瀬戸檜浦郷 2222 (2222 Ooseto-cho SetoKashiura-go)	0959(37)0011
雲仙市 Unzen City	859-1107	吾妻町牛口名 714 (714 Azuma-cho Ushiguchi-myo)	0957(38)3111
南島原市 Minamishimabara City	859-2211	西有家町里坊 96-2 (96-2 Nishiarie-cho Satobo)	050(3381)5000
西彼杵郡 Nishisonogi-gun			
長与町 Nagayo-cho	851-2185	嬉里郷 659-1(659-1 Uleri-go)	095(883)1111
時津町 Togitsu-cho	851-2198	浦郷 274-1(274-1 Ura-go)	095(882)2211
東彼杵郡 Higashisonogi-gun			
東彼杵町	859-3808	蔵本郷 1850-6(1850-6 Kuramoto-go)	0957(46)1111
Higashisonogi-cho			
川棚町 Kawatana-cho	859-3692	中組郷 1518-1(1518-1 Nakagumi-go)	0956(82)3131
波佐見町 Hasami-cho	859-3791	宿郷 660(660 Shuku-go)	0956(85)2111
北松浦郡 Kitamatsuura-gun			
小値賀町 Ojika-cho	857-4701	笛吹郷 2376-1(2376-1 Fuefuki-go)	0959(56)3111
佐々町 Saza-cho	857-0392	本田原免 168-2(168-2 Hontabaru-men)	0956(62)2101
南松浦郡 Minamimatsuura-gun			
新上五島町 Shinkamigoto-cho	857-4495	青方郷 1585-1(1585-1 Aokata-go)	0959(53)1111

長崎県市町行政区画図

平成25年4月1日現在



この図の著作権及び版権は、長崎県統計課が所有しています。

MEMO

MEMO

ながさき生活ガイドブック

発行 2013年10月

発行者 公益財団法人長崎県国際交流協会

〒850-0862 長崎市出島町2-11

TEL : 095-823-3931 FAX : 095-822-1551

E-mail : nia@nia.or.jp URL : <http://www.nia.or.jp>
