

藤枝市生活指南

生活ガイドブック「中国語版」



目 録

防災

1

关于转入・搬迁・迁出的手续

3

医疗机关的就医方法

5

关于婴幼儿健康商谈疫苗接种

8

关于儿童津贴、儿童医疗费受给证

12

关于义务教育

14

扔垃圾的方法

15

就职商谈

18

税金

22

生活陷入困境时的商谈等

24

藤枝市市政府

(8:30 ~ 17:15)

〒 426-8722

藤枝市岡出山 1-11-1

電話：054-643-3111

www.city.fujieda.shizuoka.jp

防灾

在日本每年各地都在发生自然灾害，有很多人因此失去了生命和财产等。

大规模的自然灾害会产生大范围的严重灾情，加上需要长久的年月和莫大的努力来修复。因此，国家，地方公共团体，相关机关以及各个个人要累积防灾·减少灾害的对策，做好准备应对灾害是保护宝贵生命和财产等重要的事。

■ 火灾·急救的通报方法

打 [119] 电话通了以后不要着急，清楚的传达以下内容。

- 火灾时「有火灾。〇〇町〇〇丁目〇〇番〇〇号，在〇〇家附近〇〇在着火。可以成为标记的大型建筑是〇〇。」

片假名⇒.....。

- 急救时「是紧急病人（或者交通事故）。〇〇町〇〇丁目〇〇番〇〇号，〇〇家，可以成为标记的大型建筑是〇〇。」

片假名⇒.....。

- 通报结束后，传达通报者的姓名，电话号码。

片假名⇒.....。

- 咨询灾害情报

灾害情报向导专线 0180-995-099（播放日语的向导声。）

- 县急救医疗情报中心 24 小时对应

电话号码：0800-222-1199

- 志太榛原地域急救医疗中心（藤枝市瀬戸新屋 362-1）

电话号码：054-644-0099 诊疗科：内科·小儿科

受理时间：星期一～星期五以及假日下午 7 点 30 分～下午 10 点

星期六·日下午 7 点 30 分～次日上午 7 点

（有些日子下午 10 点以后只有小儿科。请事前确认）

- 藤枝市立综合医院急救中心（24 小时对应）

住 址：藤枝市駿河台 4-1-11 电话号码：054- 646-1111

- 志太医师会的假日紧急担当医生

受理时间：上午 9 点～下午 5 点 （请在官网或者每月 20 号发行的「广报藤枝市」确认担当医生。）



■ 多语言对应（# 1 1 9）

在志太消防本部为了应对外国人的 119 通报，引入了同时翻译服务。

- 对应语言（21 国语言）

英语·中文（北京话）·韩语·泰语·越南语·印尼语·他加禄语·尼泊尔语·俄语·西班牙语·德语·法语·意大利语·葡萄牙语·马来语·缅甸语·柬埔寨语·蒙古语·僧伽罗语·印度语·孟加拉语

· 通话体制是接到外国人打来的 119 通报后，指令员连接翻译中心，与接线员进行 3 方通话从而掌握正确的情况，同时口头进行应急措施指导。

※ 连接接线员需要数秒时间，所以不要挂断电话。

■地震来之前的准备

○住宅的耐震化

作为个人的准备，与家人确认灾害发生时的避难处和联络方法，紧急用品分别准备，为了可以立即带出去而放入背包的应急食品・饮料水和换洗衣物等「应急携带物」和，可以维持一周生活的「应急储备品」。另外，进行「家的耐震化」和「固定家具」来防备有可能产生大型灾害的突发型地震。

・进行住宅的耐震诊断，了解自己的房子是否可以耐震。

※ 有关住宅的耐震 往建筑住宅科咨询 电话号码：054-643-3481

・发生地震时家具会倒，物品会从柜子掉落。为了不受伤要固定家具。

※ 每个家庭可以免费安装 5 个防止家具翻倒的器具。有关防止家具翻倒服务的咨询，请往地域防灾科 54-643-2110

・准备 7 天的食物・饮料水（每个人一天 3 L），其中 3 天是作为应急携带品放到一起。※ 为了可以多目的的使用在浴缸内储水比较好。

■发生地震时

・躲在桌子下等保护自己

・不要着急往外跑

・晃动减小后，立刻关火

・打开窗户和门・玄关，确保出口。

※ 地震中行动时「保护自身安全」为第一考虑。

■关于制定避难所

万一发生了地震和海啸，暴雨等的灾害时，知道在哪里和怎么样避难最好吗？

地震时的避难去处是到地区决定的「暂时避难场所」，地震意外的风水灾害等是从自家可以安全避难的「制定紧急避难场所」，以地区交流中心为中心按照灾害的种类规定。「指定紧急避难场所」是为了保护生命安全的暂时的紧急避难去处，「指定避难所」是自家等受到灾害的人等暂时生活的场所。在市官网和市危机管理中心询问，事先确认好。

■沙土灾害・洪水危害地图

沙土灾害・洪水危害地图记载了，因为预想最大规模的降雨（一千年一次的概率才会下的大雨）而导致大井河，瀬戸河，朝比奈河，叶梨河，枥山河，木屋河发生堤坝坍塌和溢流时可设想的淹水灾害状况（最大淹水设想区域以及最大淹水深度），和有关避难的情报等。有关沙土灾害（斜坡地坍塌，土石流，山体滑坡），因为大雨而产生灾害发生可能性的区域，作为沙土灾害特别警戒区域（红色区）以及沙土灾害警戒区域（黄色区）有在地图上标示出。

为了预备突发状况确认自家周边会浸水多少，有无沙土灾害，避难场所在哪和用什么样的路径区避难等。

（↑ ※ 学习面没有英译所以请删除）

■防灾情报

○国土交通省

灾害时的重要情报请在以下网站浏览。可以查询灾情情况，气象状况，避难所，交通情报，安全情报等。 ※ 情报可用 8 国语言查询。请在以下 URL 或者二维码确认。

www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html



○气象厅

有关气象（天气，大雨，高温等）地震，海啸，火山的情报。情报可用 14 国语言查询。

※ 详情请在以下 URL 或者二维码确认。

www.jma.go.jp/jma/indexe.html

○静岡県综合防灾 APP

从各种紧急情报的通知到危险地图的确认，平时的放在学习和避难训练，具备了在灾害时有广泛帮助的手机 APP。对应 9 国语言。可用英语，葡萄牙语，中文，西班牙语，泰语，越南语，他加禄语，印尼语，韩语下载。

www.pref.shizuoka.jp/bousai/application.html



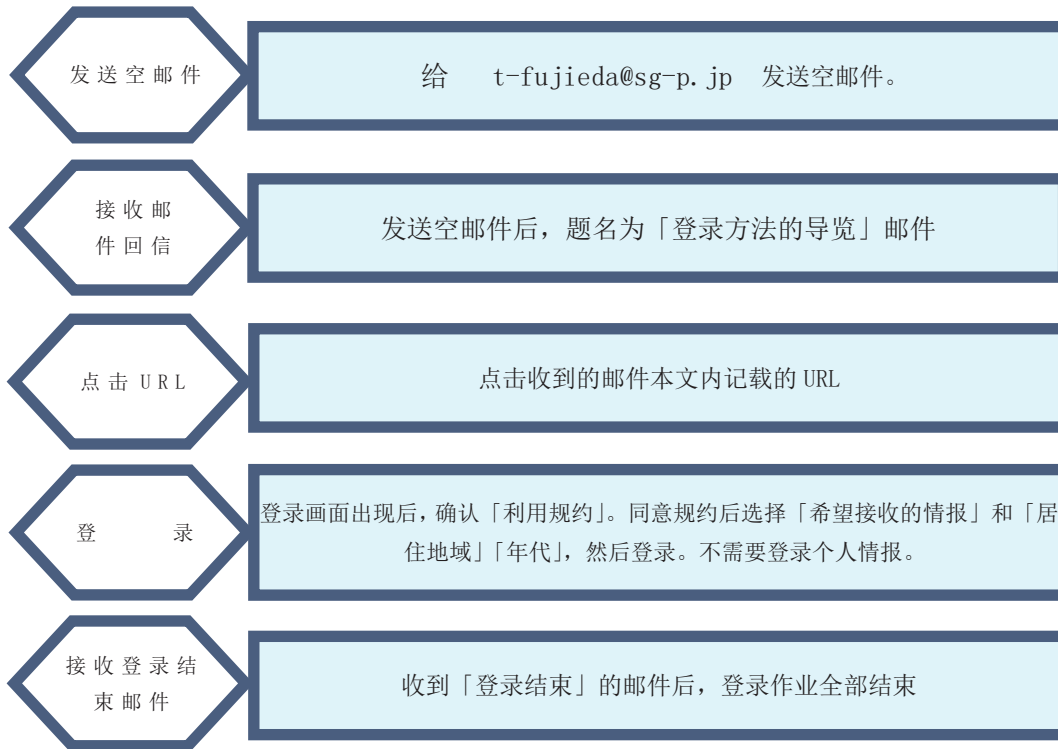
■有关开始邮件

市利用 Email 功能进行「开始邮件」的邮件发送服务。

这个「开始邮件」中有地震和气象的情报以外，还有无线广播的内容，市役所通知・活动情报等。实时提供大家有需求的情报。给市民们发送实用情报推进可以安心生活的城市建设。

登录简单，并且免费。谁都可以登录。大家登录「开始邮件」吧。

○开始邮件的登录方法



关于转入・搬迁・迁出的手续

■从国外转入

从国外来的场合，请带上在留卡和护照在入住 14 天之内办理转入手续。

一家人居住在藤枝市的场合，需要证明亲属关系的本国发行的证件（出生证明或结婚证明）及其译文。

必要的材料
在留卡
护照
本国发行的证件+译文

■从市外的转入

请在现在为止进行了住民登录的市镇村办理转出手续。然后带上在留卡和个人编号卡（没有的人带转出证明），在入住 14 天之内办理转入手续。

一家人居住在藤枝市的场合，需要证明亲属关系的本国发行的证件（出生证明或结婚证明）及其译文。

必要的材料
在留卡
个人编号卡 （仅限持有的人）
转出证明 （没有个人编号卡的人）
本国发行的证件+译文

■在市内的住所变更

入住新住所 14 天之内请带上在留卡和个人编号卡（只限持有的人）办理住所变更手续。新搬处的户主是外国人的场合，有时需要本国发行的证明和户主的亲属关系的证件（出生证明或结婚证明等）及其译文。

必要的材料
在留卡
个人编号卡 (只限持有的人)
本国发行的证件+译文

■迁出市外

从藤枝市迁出的场合，请带上在留卡和个人编号卡（只限持有的人）办理迁出手续。迁出手续可以在入住新市镇村的 1 个月前办理。申请需要转出地的住所，加入国民健康保险的场合，需要国民健康保险证。申请后，给没持有个人编号卡的人交付转出证明。这个证明，在迁出地办理转入申请时需要。

必要的材料
在留卡
个人编号卡 (只限持有的人)
国民健康保险 (加入的场合)

■迁出国外

要在国外居住 1 年以上的时候请带上在留卡和个人编号卡（只限持有的人）办理国外迁出手续。出国时必须带上在留卡。

必要的材料
在留卡
个人编号卡 (只限持有的人)

■印章登录

可以登录的人 / 15 岁以上、在藤枝市的住民基本台帐上有记载的人
携带物品 / 要登录的印章、带脸部照片的官方证件（个人编号卡、驾照、护照、在留卡等）
手续费 / 300 日元
不可以登录的印章 / 姓名以外有雕刻的印章。橡胶印等印章形状容易变形的。直径 8 mm 以上、2.5 mm 以下不符合的。粗糙的现成的印章或边缘欠缺的印章不合适。



■出生・结婚申报等

出生申报	出生之日起 14 天之内有申报的义务。（把出生日作为第 1 天计算。）申报人的资格等，请事先咨询。有申报人的印章・母子健康手册・父母的护照和在留卡・分娩母亲的国民健康保险证的场合，请带上。
结婚申报	关于与外国人有关的结婚申报，申报表格的填写方法・提交的证明等、因其国籍而异，请必须事先到市民科商谈。
离婚申报	关于与外国人有关的离婚申报，因其国籍有时申报不了，还有因为有时要和申报一起提交证件等，所以请必须事先到市民科商谈。
死亡申报	从得知死亡之日起 7 天之内有申报的义务。（把得知死亡之日作为第 1 天计算。）申报人的资格等，请事先咨询。有申报人的印章・死亡人的国民健康保险证的场合，请带上。并且、在日本国内一般都是火葬，因为土葬是极其困难的请注意。

■个人编号制度

持有住民票的人被通知 12 位个人编号（个人号码）。新生儿或从国外转入的人等，在市町村窗口办理手续后，被寄送个人号码通知书，可以申请个人编号卡。

即使是外国籍的人，因中长期在留者，特别永住者等有住民票の場合，个人编号会被排号。个人编号卡，因是带脸部的照片，也可以是成为官方身份证明卡。从生效日第 10 个生日或在留截止日期是卡的有效期。因为从申请到交付大约需要 1 个月，请注意申请时期。已经持有的人，办理完在留期间更新的手续后，在个人编号卡有效期限前，带着在留卡和个人编号卡，办理个人编号卡有效期限更新的手续。



医疗机关的就医方法

■医疗就医方法

在日本有诊疗所和诊所，综合医院等不同的医疗机关，根据病和伤的紧急性，医疗机关分担不同的职责让每个人都可以安心的接受治疗。综合医院等大医院的职责中，主要的职责是诊疗紧急性高的患者（有生命危险的病・伤）。因身体不适而想就诊时，首先在附近地区的诊疗所和诊所接受诊疗。但是，在夜间和星期日，假日突然身体不适，成为需要立即就诊的状态时，请到假日担当医生和志太榛原地域救急医疗中心就诊。另外，意识不清，大量出血，马上有生命危险时，请立即叫救护车。

注意：为了防止新型冠状病毒的感染扩大，就诊时，事先在电话中告诉医疗机关自己的症状，确认就诊方法。

■市内的医疗机关

【藤枝市立综合医院】

担任地域的急性期医疗（有关突然的发病・病情恶化和伤的医疗）的医院，尤其助力与癌症治疗和紧急救命。藤枝市立综合医院联合地域的诊疗所（经常就诊的医生），在积极推进相互介绍患者的地域联合。在藤枝市立综合医院就诊时，首先在附近地区的诊疗所和诊所接受诊疗，然后让其写介绍信。（没有介绍信的话，除了通常的医疗费还需要负担特别初诊费）。

住址：静岡県藤枝市駿河台 4 丁目 1 番 1 1 号

电话号码：0 5 4 - 6 4 6 - 1 1 1 1



【志太・榛原地域救急医疗中心】

夜间急诊（初期急诊）。在就诊前先在电话中传达症状。另外在就诊时请带保险证和各类领取者证，药品手账。

住址：静岡県藤枝市瀬戸新屋 3 6 2 - 1

电话号码：0 5 4 - 6 4 4 - 0 0 9 9

诊疗日，诊疗时间等（2021 年 9 月当下）：星期一到星期五为止

下午 7 点 30 分～下午 10 点

星期六以及星期天 下午 7 点 30 分～次日上午 7 点

※ 星期六以及星期天 下午 7 点 30 分～次日上午 7 点，有可能只有小儿科的诊疗。

另外，诊疗时间在今后有变更的可能性。详情请在藤枝市官网确认。



■其他的医疗机关

其他的医疗机关

可浏览下述的志太医师会官网，
检索藤枝市内的医疗机关。

www.shida.shizuoka.med.or.jp/institutions/

假日担当医生

可浏览广告和藤枝市官网，
志太医师会官网，检索假日担当医生。

www.city.fujieda.shizuoka.jp/benri/tobani/html
www.shida.shizuoka.med.or.jp/holidays/

■根据症状所去的诊疗科

在医院有不同的专门诊疗科，所以需要根据症状去相应的医院。参考下记的表，咨询医疗机关下。

■症状・诊疗科的选择导览

内 科	消化器科	烧心，恶心・呕吐，腹痛，吐血，便血，黑便，痢疾，便秘，黄疸，伴有体重减少的食欲不振，检查时的肝功能障碍，胃 X 射线异常，便潜血阳性。
	呼吸器科	咳嗽・痰，血痰，呼吸辛苦（呼吸困难，在检查时的胸部 X 射线异常
	循环器科	胸痛，胸部压迫感，昏厥，心悸，高血压，心律失常，在检查时的心电图异常。
	肾 脏	肿（浮肿），尿多・少，在检查时的蛋白尿。
	糖尿病 内分泌	口渴，尿多，多汗手指颤抖，有食欲但是体重减少，在检查时的高血糖。
	血 液	原因不明的发烧，淋巴腺肿胀，易出血，多发性的关节痛，在检查时的贫血，白血球数异常。
	神经内科	头痛，麻木，头晕，记忆力减退，颤抖，痉挛，意识障碍，无力，肌肉瘦小，口齿不清，站不稳，等。
外 科	消化器外科	食道・肠胃・肝脏・胆囊・胰脏疾病的手术。内视镜外科。
	乳腺内分泌腺外科	乳房肿块，喉咙的肿瘤
	脑神经外科	头痛，意识障碍，痉挛，麻痹，麻木，头晕，语言障碍，头部外伤
	心血管外科	腹部的拍动性肿瘤，下肢的静脉膨胀，下肢痛，无力，肿，走路时间长时下肢痛到不能走路，脚容易溃疡等
	形成外科・美容外科	脸，手脚等身体表面的先天畸形，外伤，因癌症手术等形成的变形的修复（乳房重建，脸重建等）。褐斑，瘡子，黑痣的治疗，烧伤（烫伤）治疗，狐臭，腋下多汗症的治疗。也有美容外科治疗
	肛门外科	排便痛・便血・通便异常・痔疮等
产 科	怀孕，生产，不孕治疗	
妇 科	无月经，月经不调，月经痛（生理痛），月经前不适感，下腹部痛，腰痛，下腹部有肿块，胀，下腹部的抽搦感，出血，白带多，发烧，外阴部肿泡・痒・痛・不适感，子宫下垂，自主神经症状（包含更年期障碍症状）・出汗・手脚和全身的潮热・头痛・头痛感・肩膀僵硬・失眠・心悸・头晕・不安感・烦躁等。排尿痛，频尿，漏尿，性传染病（性病），性烦恼等。	
整形外科	骨折，脱臼，扭伤，挫伤等的伤。膝盖和肩膀等的关节痛，脖子和背部和腰的痛感，起床时手僵硬等的有类风湿关节炎症状的人。伴有出血的伤的人	
精神科心疗内科	失眠，不安感，沮丧，进食障碍，幻觉幻想，记忆力减退，癫痫，精神分裂症，神经症，抑郁症，阿尔茨海默氏病，人格障碍，不上学，儿童的心理问题等	
眼科	眼睛痒・痛，流泪・不流泪，模糊，看不见远处，看不见近处，看见异物，可看见的范围奇怪，眼屎（眼眵）多，眼睛里进了异物，眼睛撞到物品等	
耳鼻咽喉科	耳朵痛，耳朵痒，耳朵流出液体，耳朵的阻塞感，耳鸣，渐渐的听不见，突然听不见，头晕，流鼻水，打喷嚏，鼻塞，鼻水里有浓和血，鼻子痛，脸颊肿，脸颊痛，流鼻血，喉咙痛到无法吞咽，声音沙哑，喉咙有异物感等	
泌尿器科	尿血，侧腹痛，频尿感，排尿痛，脓尿，尿量增加・减少，尿失禁，夜尿症，膀胱尿道阴茎的损伤，包茎，龟头包皮的痛和肿，阴茎肿瘤，阴囊肿大，阴囊痛，勃起障碍，男性不育，射精障碍，血精液等	
皮肤科	皮肤・长在粘膜（口腔・阴部）的各种皮疹，瘙痒皮疹，色素性病变（黑、白、蓝、黄、紫），毛发异常（脱发・多发），指甲异常（变形・白），皮肤的肿瘤（突然变大，不好治，塌陷）等	

■残障者（儿）的综合咨询

根据有残障人拥有的能力和资质让其有自立的日常生活，另外根据残障人和家属，介护者等的咨询，提供必要资讯等支援让其做到可以经营社会生活，对为了拥护权利的必要援助等会进行综合并且有计划性的支援。

咨询： ○自立支援科 054-643-3149 ○藤枝市基干咨询支援中心 054-643-3131

■发行身体残障者手账・疗育手账・精神疾病者保健福祉手账

给有身体・智力・精神有残障的人发行。想要接受各种行政服务时的必须物，根据残障的种类和程度可以利用以下制度。

- ① 特别残障者补助等的各种补助的领取
- ② 医疗费扶助
- ③ 假肢费等的领取
- ④ JR, 巴士, 计程车, 机票费用打折
- ⑤ 所得税, 住民税的控除, 汽车税的减免
- ⑥ 其他



※ 咨询处为自立支援科 电话号码：054-643-3294

■国民健康保险

○医疗保险制度

日本的医疗保险制度是「全民保险制度」，原则上全部都加入某个基本医疗保险。基本医疗保险大体分为以下三类。

- ① 像会社员和公务员等，通过公司加入医疗保险（协会健保・健康保险组合・共济组合等的被雇佣者保险）
- ② 自营业者，农业・渔业从业者，退职人员加入的医疗保险（国民健康保险）
- ③ 75岁以上的人以及65岁到74岁之间接受了一定残障认定的人加入的医疗保险（后期高龄者医疗保险）

○什么样的人加入呢？

国民健康保险的被保人的加入条件是，没有加入国民健康保险以外的基本医疗保险。另外，接受生活保护的人不可以加入。另外，关于外国人在合法居留3个月以上，在国内有住址的人因为有市町的住民票，所以拥有与上述同等的国民健康保险被保人资格。

○请在14日以内进行国民健康保险的加入・退出手续。

在市役所的窗口完成迁入手续的人，并且接受国民健康保险适用的人请在国保年金科办理加入手续。另外，因离职等退出职场的健康保险的人，即使返还了健康保险证但是不代表同时完成了国民健康保险的加入手续，所以需要注意。在办理加入手续时，需要以前加入的基本医疗保险的退出证明书。即使国民健康保险加入手续的延迟了，也要追溯到退出以前加入的健康保险的时间点开始加入国民健康保险。保险费也需要一起交。

从日本出国的人和迁出去其他市区町村的人，加入职场的健康保险的人要在国保年金科办理退出手续。不办理手续的话会继续持有国民健康保险，会被征保险费。

详情请向藤枝市役所的国保年金科（电话号码：054-643-3303）咨询。

○加入国民健康保险可以接受的补助

在医疗机构的窗口出示国民健康保险证的话，自己负担医疗费（保险诊疗部分）的3成就可以接受诊疗。但是，为上学儿童是2成，70岁以上的人的自己负担额有可能减少。

另外，申请后可以领取高额医疗费，生产育儿临时补助和丧葬费。

○产生国民健康保险费支付义务

以每户为单位计算国民健康保险费，保险费是根据加入者的年龄，人数，所得和固定资产决定保险费。保险费的计算方法根据市町村而不同。在期限内缴付。没有特殊情况而拖欠一年以上的话，可能会让其返还保险证。

○40岁以上的人，请每年1次接受特定健康检查。市会给对象者邮寄受诊卷。

■后期高龄者医疗保险

在藤枝市进行了住民登录的75岁以上的人（包含被认定为有一定程度残障的65岁的人）适用于后期高龄者医疗保险。

在医疗机构的窗口出示后期高龄者医疗被保险者证的话，自己负担医疗费（保险诊疗部分）的1成（于现役时收入不变者是3成）就可以接受诊疗。另外申请后可以领取高额医疗费和死亡时的丧葬费。根据成为后期高龄者医疗保险对象的人的每个人的所得而决定保险费。请在规定的日期为止缴纳。没有特殊情况而拖欠一年以上的的话，可能会让其返还保险证。

■限度额适用认定证

因为伤病等接受治疗时，在医疗机构窗口支付的金额超过自己负担限度额时，其差价可作为高额医疗费在后期申请领取。

但是，持有限度额适用认定证的话，在就诊时于保险证一起出示给医疗机构后在窗口支付金额就可以是自己负担限度额以内。限度额适用认定证要在自己加入的健康保险组合办理。另外，加入了藤枝市的国民健康保险时，没有拖欠国民健康保险费是条件。手续所需资料，

- 该对象的国民健康保险证
- 可知道户主，该对象的个人号码的资料（个人号码卡，记载了个人号码卡的住民票复印件等）
- 来访者的个人确认资料（个人号码卡，在留卡，驾照，驾驶经历证明书，护照等）。
- （仅限其他家庭的人来申请时）委托书

详情请向藤枝市役所的国保年金科（电话号码：054-643-3349）咨询。

※ 加入就职处的健康保险的人请向自身工作的公司咨询。

■介护保险

有想过自己或者家人需要介护时该怎么办吗？

介护保险制度是社会全体对于自己和家人的共通的不安「介护」进行在支撑的机制。即使到了高龄，也可以通过选择和使用必要的介护服务，可以在住惯了的地区继续安心的生活。

需要介护时，向市进行要介护认定申请，接受认定后可以利用介护服务。

【可以使用介护保险的人】65岁的人不问需要介护的原因，只要接受了认定就可以使用介护保险。但是，像交通事故等有第三方行为而导致的原因时，请向市申报。但是，40岁～64岁的人需要因为有介护保险对象的病才可以接受「要介护认定」。交通事故为原因情况在介护保险的对象外。

【介护保险的保险证】给全部65岁以上的人在到了65岁的那个月为止发行。40岁～64岁的人是给接受了认定人发行。

详情请向藤枝市役所介护福祉科（电话号码：054-646-0294）咨询。

关于婴幼儿健康・商谈・疫苗接种

静冈县生活着超过125个国家・地域出身的外国人居民、其语言，文化，宗教也是非常多样。随着定住化的向前发展，分娩・育儿的情况也在增加。妈妈是外国出身的场合，忍受着在语言不通，可以依赖的人又少，没有习惯的环境下的怀孕，分娩不安的情况也很多。

■如果知道怀孕了

如果知道怀孕了，要向保健中心递交「怀孕申报表」。提交「母子健康手册」「母子健康手册」

是为了能够记录妈妈的健康状态，婴儿的发育状况。还有，同时也要发给「婴幼儿体检票」

「疫苗接种手册」「怀孕・产妇体检的就诊票」。

- 会场 藤枝市保健中心（藤枝市南駿河台1-14-1）
※ 母子健康手册、各种（孕产妇・婴幼儿）体检票 / 交付・再交付
- 受理 周一～周五上午9点～11点30分
- 携带物品 母子健康手册交付・怀孕申请表・个人编号卡・还有驾照等（能够确认身份的证件）
- 转入的人 母子健康手册・在前居住地交付的体检票



- 母子健康手册交付时要进行健康商谈，生活指导、根据需要进行家庭访问。
- 根据孕妇・产妇体检等就诊票、如果在医疗机构接受体检，费用的一部分由公费负担。
- 为了分娩后不久的妈妈，能够安心的育儿保育士会进行家庭访问支援育儿。
- 如果婴儿出生了，要提交母子健康手册添付的「出生通知票」（邮箱在市民科有）。
- 为了询问婴儿，妈妈的状况，进行今后的母子健康服务的说明、保健师・要进行家庭访问。

■关于婴幼儿体检

4个月・10个月婴儿的体检、各自在委托的医疗机构预约（参照健康日历）、就诊。携带物品、在婴幼儿健康体检票里有的体检票和母子健康手册。6个月婴儿健康商谈・1岁6个月婴儿・3岁儿童的体检、在保健中心进行。指定了日期和受理时间的信，会在体检的约1个月前寄送。

■儿童的医疗费补助

○关于藤枝市儿童医疗费补助、请到藤枝市市政府儿童家庭科咨询。

※ 儿童家庭科 电话号码：054-643-3241

	对象	条件	家长负担
门诊	0岁~18岁 (到达18岁后的最初的 3月31日)	・藤枝市民并且 医疗行为 (保险诊疗部分)	500日元/1次 (1个月最多4次)
住院			免费

○关于早产儿养育医疗补助、请到藤枝市市政府儿童家庭科咨询。

对于为了养育而需要住院的早产儿，补助一部分的医疗费。

○关于静岡县的医疗补助、请到中部保健所咨询。(电话号码：054-644-9276)

■健康商谈

会场：藤枝市保健中心（上门健康商谈除外）

常设健康商谈	饮食生活商谈（要预约）
【婴幼儿・成年人】 周一~周五 受理：上午9点~11点30分 【成年人】 周一・周五 受理：下午1点~3点30分	管理营养士受理商谈。 周四 下午1点~3点 周五 上午9点~11点
上门健康商谈	牙科商谈（要预约）
【婴幼儿・成年人】 每月第3个周三 受理：上午9点30分~11点 【会场】 藤枝市福利中心一 KISUMIRE 2楼 高草间 【携带物品】 浴巾（用于儿童测量）	牙医助理受理商谈。 详情请咨询。

■ 疫苗接种

疫苗接种为了预防儿童生病，建立健康的身体而进行的。在儿童身体状况良好的时候接种。

○携带物品…预疹票（没有的时候，在医疗机构有）・母子健康手册

○费用…免费（对象年龄的儿童）

○接种场所委托医疗机构（请参阅健康日历）要预约

种类	对象年龄	接种方法	
轮状病毒疫苗	ROTARIX(疫苗)	出生6周0天～24周0天	间隔27天以上2次接种
	ROTATEC(疫苗)	出生6周0天～32周0天	间隔27天以上3次接种
B型流感嗜血杆菌	生后2个月～5岁以下	间隔27天以上3次接种。第3次接种后、间隔7个月以上1次接种。	
肺炎球菌结合疫苗	生后2个月～5岁以下	间隔27天以上3次接种。生后12个月～15个月之间1次接种。（第3次接种后、间隔60天以上。）	
乙肝	生后2个月～1岁以下	间隔27天以上2次接种。从第1次的接种要间隔139天以上1次接种。	
四种混合 白喉，百日咳，破伤风，脊髓灰质炎	生后3个月～7岁6个月以下	间隔20天以上3次接种。第3次接种后、间隔1年～1年半、1次接种	
卡介苗	生后1岁以下	生后5个月～8个月之间1次接种。	
麻疹风疹混合	1期生后1岁～2岁以下	1次接种。	
	2期幼儿园大班儿童	1次接种。	
水痘	生后1岁～3岁以下	间隔6个月～1年，2次接种。	
乙型脑炎	1期3岁～7岁6个月以下	间隔6天～28天2次接种。第2次接种后、1年后1次接种。	
	2期小学4年级学生	1次接种。	
二种混合	2期小学6年级学生	1次接种。	
子宫颈癌预防	小学6年级～ 高中1年级左右的女孩	CERVARIX(疫苗)：第1次接种后、1个月后接种第2次。在从第1次的6个月后接种第3次。	
		GARDASIL(疫苗)：第1次接种后、2个月后接种第2次。从第1次的6个月后接种第3次。	

※ 详情请到藤枝市健康推进科咨询。（电话号码：054-645-1111）

■ 爸爸妈妈教室・准妈妈营养教室（要预约・有名额）对象是初次产妇

	爸爸妈妈教室（也推荐爸爸）	准妈妈营养教室（爸爸也可以参加）
时间	下午1点10分～下午3点30分(受理:下午1点～)	上午10点～下午0点(受理:上午9点50分～)
内容	婴儿和乳房的话题、怀孕・育儿体验等	怀孕中的饮食的话题等
携带物品	母子健康手册、书写用具	母子健康手册、书写用具

■ 氟素涂抹

1岁6个月婴儿体检当天希望的人不用预约。除此以外要电话预约。

○全部在周三下午1点30分~下午3点30分实施

○方法 从1岁6个月婴儿间隔6个月4次涂抹（到4岁前一天）

○携带物品 母子健康手册・400日元（现金或者是电子支付、只限第一次收取）

■ 分娩后的生活

分娩后、会变得很忙且容易疲劳。要说为什么，妈妈的身体因分娩而非常的疲惫、可是，婴儿却不管妈妈的心情，日程安排什么的而哭泣，是因为要传达什么。比如，尿布湿了，肚子饿了，或只是想哭泣……。换尿布，喂奶又换尿布哄睡觉然后再喂奶……。就这样，时间一分一秒的流逝。匆匆忙忙，筋疲力尽，就会有心情失落，烦躁，流泪的时候吧，但是那是谁都要经历的事。照顾不好婴儿不奇怪！虽然说是母子，却也是第1次见面。捕捉彼此的心情是需要时间的。婴儿即使哭泣也不要惊慌，请寻找适合自己的与婴儿交流的方法。不要一个人加油，接受周围人的帮助吧！



【记住日语】

名前	名字	初めての月経の年齢	初次月经
生年月日	出生年月日	一番最後の月経	最后一次的月经
年齢	年齢	月経は順調ですか	月经正常吗
住所	地址	月経周期	月经周期
電話	电话	量	量
国籍	国籍	月経痛	月经痛
言語	语言	痛み止め	止痛
通訳	翻译	子宮筋腫	子宫肌瘤
身長	身高	卵巣のう種	卵巢囊肿
妊娠前の体重	怀孕前的体重	胃腸の病気	胃肠病
保険	保险	肝臓の病気	肝病
生理がとまった	月经停了	心臓の病気	心脏病
吐き気	呕吐	腎臓の病気	肾病
妊娠かもしれない	可能怀孕	甲状腺の病気	甲亢
生理が規則的にこない	月经定期不来	高血圧症	高血压
生理のときお腹が痛い	月经时肚子疼	糖尿病	糖尿病
外陰部がかゆい	外阴瘙痒	喘息	哮喘
お腹が痛い	肚子疼	妊娠した事ありますか	怀孕过吗
不妊について聞きたい	想询问关于不孕不育	分娩	分娩
初めての月経	初次月经的年龄	経膈分娩	自然分娩
感染症	感染症	帝王切開	剖腹产
淋病	淋病	アルコール消毒を使える	能酒精消毒
クラミジア	衣原体	輸血できる	能输血
梅毒	梅毒	医師の性別の希望	希望指定医生性别
尖圭コンジローマ	尖锐湿疣	お祈りの時間の希望がある	希望有祈祷的时间
性器ヘルペス	生殖器疱疹	お祈りの場所の希望	希望有祈祷的场所
手術を受けた事ありますか	做过手术吗	アレルギーはありますか	有过敏吗
B型肝炎	乙肝	陣痛	阵痛
結核	结核	破水	羊水破裂
トリコモナス	滴虫	診察券	挂号单
輸血をうけた事ありますか	接受过输血吗	パジャマなどの衣類	睡衣等衣服

关于儿童津贴、儿童医疗费受给证

■托儿所・认定儿童园的入园

托儿所是因家长工作等、白天不能照顾孩子时，把孩子寄放托管的儿童福利设施。公立，私立加起来市内共有 69 所托儿所，认定儿童园，实施延长托管，紧急临时托管。

■幼儿园的入园

幼儿园儿童的招收、以 3 岁儿童～5 岁儿童为对象在各幼儿园进行。关于入园的咨询，请向各幼儿园直接询问。还有，几乎所有的幼儿园都实施寄放到晚上的托管。

■藤里家庭支援中心

想支援育儿的人和想寻求育儿支援的人，成为中心的会员，互相帮助照顾至上小学的儿童的相互援助活动。利用的时候，需要事先登录。

详情请向藤里家庭支援中心咨询。（电话号码：054-643-6611）

■地域育儿支援中心

为了帮助有婴幼儿家庭的育儿，在市内 14 个地方实施育儿商谈，设施开放，育儿俱乐部，育儿讲座等。

■分娩育儿临时津贴的支付

加入健康保险的人分娩的时候，（怀孕 4 个月（85 天）以上的分娩（包括死产、流产、早产、人工流产））、根据申请作为分娩育儿临时津贴 1 个儿童会支付给 42 万日元。「使用向分娩临时津贴的医疗机构直接支付制度」的场合，事先需要在医疗机构办理手续。详情请向加入的健康保险（工作单位等）咨询。

※ 加入藤枝市的国民健康保险的人请到国保年金科（643-3349）咨询。

■儿童津贴

儿童津贴是、向正在养育着从 0 岁到中学毕业前（15 岁后的最初的 3 月 31 日）的儿童的人支付。从请求之日所属月份的第 2 个月开始支付。

领取津贴需要办理请求手续。手续请在出生或转入等 15 天之内办理。

申请拖延了的场合，因为可能会领不到拖延月份的津贴，请注意。儿童津贴除了可以在藤枝市市政府或冈部支所的担当窗口请求外，不得已的场合，也受理通过邮寄方式的请求。

○支付金额

※ 详情请到儿童家庭科咨询。（电话号码：054-643-

年龄	儿童津贴（月額）	收入限制限度以上特例补助（月額）
3 岁以下	15,000 日元	5,000 日元
3 岁以上小学毕业前（第 1 个孩子、第 2 个孩子）	10,000 日元	5,000 日元
3 岁以上小学毕业前（第 3 个孩子）	15,000 日元	5,000 日元
中学生	10,000 日元	5,000 日元

■母子家庭等医疗费补助制度

对象是母子家庭、父子家庭、养育着没有父母的儿童（20 岁以下）不缴纳所得税的家庭。

补助成对象期间、从申请之日的第 2 天到第 2 年的 6 月 30 日（从 1 月到 6 月的申请、到第 2 年的 6 月 30 日。儿童 20 岁后、到其生日所属月份的月末）。

更新申请、因为每年 6 月受理受给者证的更新申请、所以希望补助的人，请办理手续。

从 7 月 1 日起，有效的受给者证的交付、需要在 6 月中进行更新申请。

申请场所、请到藤枝市市政府儿童家庭科或冈部支所市民窗口组（643-3241）咨询。

○补助的内容

	门诊时	住院时
自己负担金额	1次 500 日元 1 个月最多 4 次、 第 5 次以后不需要负担。 (500 日元以下的场合其金额要负担)	免费 保险适用以外的医疗费以及饮食疗养费自己负担。

■早产儿养育医疗费补助制度

对因为疗养而需要住院的早产儿给与医疗补助。藤枝在住的 1 岁以下的儿童在指定的养育医疗机构的医生认为需要住院疗养的早产儿。补助保险诊疗对象医疗费的一部分。※ 根据市镇村民的税额，有向家长收取自己负担的金额的情况。但是、关于自己负担金额是「儿童医疗费补助」的对象。 请咨询（643-3241）。

■儿童抚养津贴

向抚养着达到 18 岁之日后到最初的 3 月 31 日的儿童的母子家庭的母亲·父子家庭的父亲(儿童的父亲或母亲离婚, 残障, 拘留, 遗弃等)或父母以外的养育者支付。但是、有收入限制。 为领取儿童抚养津贴, 需要办理认定请求的手续。请求的时候, 需要以下的材料。(详情请见儿童家庭科确认。) 根据审查的结果, 请求的驳回, 收入限制有时会停止支付。详情…请咨询儿童家庭科 643-3241

■单亲家庭等医疗费补助制度

抚养着 20 岁以下的儿童「母子家庭的母亲和儿童」「父子家庭的父亲和儿童」「没有父母的儿童」去医院的时候, 补助用保险诊疗支付的自己负担金额。 但是, 只限不缴纳所得税的家庭或用重新审查抚养扣除前的旧的税额计算方法计算出的所得税额是 0 日元的家庭。 ※ 详情请向儿童家庭科咨询。

■母子家庭等自立支援补助金制度

○自立支援教育训练补助金制度

向母子家庭的母亲或父子家庭的父亲为了取得对就职有利的技能或资格而参加各种讲座的场合, 支付补助金的制度。

○高等职业训练促进补助金及毕业支援补助金制度

母子家庭的母亲或父子家庭的父亲为了取得护士或护理员, 保育士等的资格, 要在培训机构进行 1 年以上学习的场合, 支付: 「高等职业训练促进补助金」「高等职业训练毕业支援补助金」的制度。

※ 详情请向儿童家庭科咨询。(电话号码: 054-643-3241)

○关于儿童医疗费受給者证

在藤枝市、为了儿童生病或受伤的时候能够安心的接受治疗, 补助到 18 岁(从出生之日到达到 18 岁之日后的最初的 3 月 31 日)儿童的医疗费。接受受給者证的交付、因出生或转入等初次获得受給资格的场合、请向市担当窗口提出交付申请表。申请只限第 1 次, 每年定期更新的时候, 市里会给邮寄新的受給者证。办理受給者证交付申请的人、儿童的家长(儿童的主要生活维持人)

○必要的材料

- 申请表 (在市的担当窗口有。)
- 儿童的健康保险证
- 能够确认来访者身份的证件(个人编号卡·驾照等)

■儿童医疗费受給者证

概要: 减轻使用健康保险证来医疗机构就诊时医疗费负担的制度。

在医疗机构如果提示健康保险证和儿童医疗费受給者证(以下、称「受給者证」), 就可以减少自己负担的健康保险的金额, 甚至用更低额的负担或免费就可以就诊。 ※ 详情请向儿童家庭科咨询。(电话号码: 054-643-3241)

■儿童医疗费补助制度

在藤枝市、为了儿童生病或受伤的时候能够安心的接受治疗, 补助到 18 岁(从出生之日到达到 18 岁之日后的最初的 3 月 31 日)儿童的医疗费。

○补助的对象、「儿童(受給对象)」的家长。

○受給对象是、0 ~ 18 岁(从出生之日到达到 18 岁之日后的最初的 3 月 31 日)的儿童, 或者是、在藤枝市内有所在、在住民基本台帐上作为藤枝市民办理了住民登录的儿童。

关于义务教育

■关于日本的学校教育

○关于学前教育

以满三岁至上小学为止的幼儿为对象，在幼儿园实施教育。

○关于义务教育

义务教育是，满6岁～满15岁为止的9年间，在小学，中学，中等教育学校（前期课程）以及特别支援学校（小学部·中学部）实施教育。

○关于初等中等教育

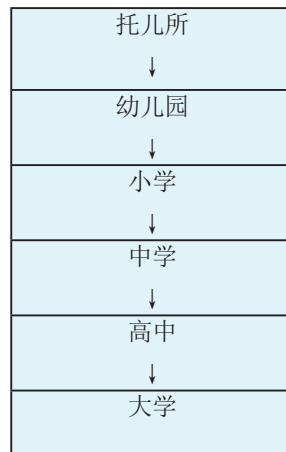
小学是，从满6岁后第一个4月开始可以入学，接受6年的教育。小学毕业后可以上中学，接受3年的教育。高中是，以完成了小学以及中学的义务教育的人为对象，实施普通教育以及专门教育，通常是接受3年的教育。以小学毕业生为对象，直接连续实施6年的义务教育

（前期课程）和专门教育（后期课程）的中等教育学校也有。※ 有为了残障儿童，设立特别支援学校（小学部·中学部·高中部）。而且，在小学·中学也有在特别支援学级，或者大部分的课程在普通班级进行，根据残障的不同分别接受指导的通级指导教室实施教育的情况。以上任意一种情况，都是根据儿童和学生每一个人的残障情况，实施无微不至的教育。

○关于高等教育

高等教育主要是在大学及短期大学进行实施。这些地方是实施高等专门教育的机关，通常大学的修学年数为4年，短期大学为2年。大学院（2年或者5年）作为实施更高层次的高等教育的机关存在。

请注意，其他还有培养职业所需能力的专门学校（大部分为2年）。



■关于学校生活（小学·中学）

○学校一天的授课时间数根据星期几以及年级是不同的。周六周日原则上是休息。

一节课，一般小学为45分钟，中学为50分钟。小学是以班主任为中心，进行大部分教科的指导。中学是不同教科由不同的老师进行指导。

○午餐时间 大多的小学以及中学，作为学校教育活动的一环有实施学校午餐。

在学校午餐活动中，普遍由儿童和学生给大家服务以及进行餐后收拾整理。并且，为了通过大家一起高高兴兴的摄取营养均衡的餐食，能够让大家学习到正确的饮食方式以及良好的人际处理关系，一生都可以过上健康的生活，下了很多功夫。餐费由家长负担。

※ 由于健康上，或者宗教信仰上的理由有不能吃的食材的情况，请咨询班主任。

※ 清扫的时间 在日本的学校，教室以及操场等由儿童和学生们分担清扫。

※ 部活动 儿童和学生中有意愿者，放学后可以进行运动及文化方面的活动。

○午餐时间

大多的小学以及中学，作为学校教育活动的一环有实施学校午餐。在学校午餐活动中，普遍由儿童和学生给大家服务以及进行餐后收拾整理。并且，为了通过大家一起高高兴兴的摄取营养均衡的餐食，能够让大家学习到正确的饮食方式以及良好的人际处理关系，一生都可以过上健康的生活，下了很多功夫。餐费由家长负担。

※ 由于健康上，或者宗教信仰上的理由有不能吃的食材的情况，请咨询班主任。

○在日本的学校，教室以及操场等由儿童和学生们分担清扫。

○儿童和学生中有意愿者，放学后可以进行运动及文化方面的活动（部活动）。

■小学·中学

○小学的入学介绍，在1月下旬将就学通知书邮寄给从4月1日开始上小学的儿童（满6岁）的家长。

※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课。（电话号码：054-643-3271）

○中学的入学介绍，在1月下旬通过小学，给即将上中学的儿童家长发送入学通知书。

※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课。（电话号码：054-643-3271）

○入学到藤枝市内的小·中学时需要办理相关手续。请携带家长及子女的护照·在留卡·印章到教育政策课进行办理。 ※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课。（电话号码：054-643-3271）

○小·中学的转校手续

由于市内搬迁，地址发生了改变时，要转校到新地址的学区的学校。请在市民课办理了住所变更（搬迁通知）的手续后，到教育政策课。之后请到转校前和转校后的学校办理手续。



■转出市外时

请在市民课办理了住所变更手续后，到教育政策课。之后请到转校前的学校办理手续。

※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课（电话号码：054-643-3271）

○关于特别支援学级，设置为能够让残障等需要特别照顾的孩子们，可以接受到无微不至的教育指导。市内的13所小学，9所中学设有特别支援学级。

※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课（电话号码：054-643-3135）

○关于就学援助，对由于经济上的理由无法负担教育经费的家庭，进行学习用品费·餐费·医疗费等的援助。申请手续请在各小，中学办理。

※ 详细请咨询藤枝市役所教育委员会教育政策课（电话号码：054-643-3045）

○对于刚来日本等，日语理解上有困难的孩子，有安排指导员进行巡回指导。

※ 详细请咨询藤枝市教育委员会教育政策课（电话号码：054-643-3135）

■外国人等儿童和学生适应指导员对儿童和学生的支援

在有外国血统的孩子中，有没有带着“不懂日语”，“学习太难了”，“有困扰时，应该和谁说好呢”这些焦虑和不安过着学校生活的孩子呢？

藤枝市对于正在上小学，中学的外国人等需要日语指导的儿童和学生，进行学校生活中的基本规则和礼仪，语言的学习等的支援。市内有3名外国人等儿童和学生适应指导员，对小学中学进行访问，给需要日语指导的儿童和学生每一个人，进行周一一次一小时左右的指导。（指导次数根据儿童和学生的在日时间以及适应状况进行灵活的应对。）学校和外国人等儿童和学生适应指导员共同努力，为儿童和学生提供量身定制的指导，让孩子们过上安心·稳定的学校生活。

扔垃圾的方法

在藤枝市为了促进资源回收和正确的处理，将家庭垃圾分为「可燃垃圾·容器包装塑料·修剪后树枝木屑·纸类·资源不可燃垃圾」的五大类进行回收。

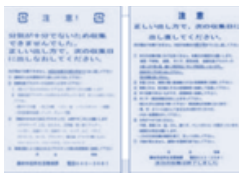
■遵守投放垃圾的规则

○垃圾要在规定的日子的『上午8点』前，放在“规定的场所”。

○垃圾回收结束后产生的垃圾，为下次回收。

○关于收集点是各个居委会等管理。如果不知道扔垃圾处和扔垃圾时的规定，请向居委会的环自协委员和物业公司（老板·房东）等确认。

○关于垃圾的回收日，请用「家庭垃圾的回收日历」确认。



□有此□□的垃圾□不可回收。□个垃圾的□理方法是，□回家后确□分类和排放方法后，正确□理

※不知道□自□委□的□，□向生活□境□（054-643-3681）咨□。

■可燃垃圾

可燃垃圾是一周两次在指定的星期，大概3袋以内，排放在垃圾收集点。

○垃圾要放进可看到里面的透明或者半透明的塑料袋，系紧后投放。

○厨余垃圾要沥干，并且是单手可以拿的大小和重量。

○草要尽量回到土里，或者干燥后抖掉土投放。

○被褥·毛毯等要折起或者卷起后投放。

○加热地毯的机械部位要切除后在「资源不可燃垃圾」日投放。

○塑料制品（没有塑料标记的物品），橡胶制品，布类，不适合资源回收的纸类要作为可燃垃圾投放。

○无法装到收集车的大物件（宽1 m以上，直径30 cm以上）要直接搬入高柳清扫工厂。

- 可再生的新闻纸，杂志，杂纸张，纸板箱，纸盒等的纸类要在纸类回收日投放。
- 烟火和打火机等有起火危险的物品一定要在完全使用完后浸湿然后投放。
- 停止燃烧垃圾！在「有关废弃物的处理以及清扫的法律」中原则上禁止烧荒等在户外的焚烧。

■在家医疗废弃物的投放方法

全部作为可燃垃圾投放，但是为了防止事故发生请注意以下事项。将胰岛素自己注射针放入附属的针盒后，封入撕下纸盒和标签的塑料瓶内密封，标示意思为在家医疗废弃物的（在）后，作为可燃垃圾投放。塑料盒类（点滴等），管子·导管类要放入塑料袋后密封，作为可燃垃圾投放。

- 即使在家医疗废弃物贴有塑料标记，也要作为可燃垃圾投放。
- 剩有药液等时，不可以作为垃圾投放。
- 有针和锐利的部位的物品要让医疗机关处理

■给有分别回收厨余垃圾的一部分地区的人们

沥干水后，放入厨余垃圾专用袋（黄色）。套两层袋子会成为机械故障的原因，请停止。与可燃垃圾相同的回收日的上午8点为止，投放时不要与可燃垃圾想混。

- 不可作为厨余垃圾投放的物品

以下的物品不可作为厨余垃圾投放。请正确分类后投放。

锡纸，马兰，盖子，一次性筷子，网类，鲜花·杂草，茶包，咖啡过滤纸，新闻纸，湿纸巾，猪和牛等的大骨头，绳子类，鱼糕板，竹串·牙签，橡皮筋，药，烟，金属类，易碎物。

- 厨余垃圾专用袋用完后

每年1次通过居委会等，分给一家一组（120个），但是如果用完了的话可以追加领取，所以请联络生活环境课。



■容器包装塑料

一周一次，请在指定的日子投放在收集处。容器装包塑料是曾经放有商品的容器和袋子，标示有塑料标记。套两层袋子会成为机械故障的原因，请停止。

- ※ 用水稍微冲掉污渍，擦干后投放。
- ※ 有油渍等污垢和无法消臭的物品，请作为可燃垃圾投放。
- ※ 不需要按种类分类。一起放入透明或者半透明的塑料袋，系紧后投放。
- ※ 有强风时，避开投放或者为了防止被吹散与其他袋子系在一起。
- ※ 即使在家医疗废弃物贴有塑料标记，也要作为可燃垃圾投放。



★★泡沫盘类★★

泡沫盘类包含了白色泡沫盘和有色泡

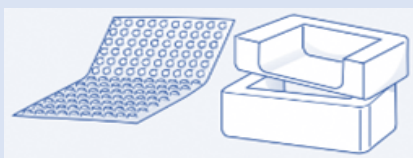


★★盒·杯类★★



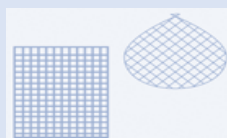
★★软管类★★

※ 用完内容物以后投放



★★缓冲材料（泡沫塑料等）★★

大的物品要撕小后放入袋子中
塑料瓶是作为资源·不可燃垃圾投放。
在家医疗废弃物是作为可燃垃圾投放。



★★网子类★★



★★塑料袋·保鲜膜类★★

价格标签·贴纸等不需要撕下



★★瓶子·盖子类★★

用完内容物以后投放
回收时为了确保安全，
取下盖子·喷嘴后投放

■木屑・修剪后树枝

木屑・修剪后树枝是每周一次在指定的日期，用纸绳或者麻绳・金属丝绑紧，头・边角材（长 1m 以内，直径 10 cm 以内），木板（长 1m× 宽 30 cm 以内，直径 10 cm 以内。树枝（带有叶子也可以）是绑成长 1 m × 直径 30 cm 以内。

木制家具是分解成平板状后投放。另外，金属部分尽量拆除。大的藤条制品要裁剪绑紧后投放。细木材，木屑，树枝，落叶等要放入塑料袋，写上「木屑」控制在 3 袋以内投放。

不可以投放的物品

草・竹子・稻草・植物藤蔓
※用塑料・金属・乙口基塑料加工的木制板，无法撕下的物品

■纸类

纸类是每 2 周 1 次（指定的日期），分为 4 种用白色的纸绳绑紧后投放。（『白色的纸绳』是易溶解，适合再利用）。不要使用塑料绳。也不要放进『塑料袋』里投放。拆除金属配件，塑料，胶带等异物。

①新闻纸

・折叠传单要放一起。

②纸板箱

・折叠后绑紧。因搬家等有大量要扔时要直接搬入。

③杂志・杂纸张

- ・杂志 / 书本・漫画书・目录本・杂纸张 / 空箱子・包装纸・明信片・信封・放入碎纸机后的纸等。
- ・放入纸袋，用白色纸绳封口绑紧后投放。
- ・放入零食等的空箱子后投放。（不要使用纸板箱）
- ・夹在杂志和目录本之间投放。（拿掉书籍装订的布等）
- ・绑在一起后用白色纸绳系紧投放。

④纸盒

- ・打开，洗完后晾干。
- ・取下注入口（塑料）后，往「可燃垃圾」投放。

不可以投放的物品

- ・照片、相册、纸杯和酸奶等的防水加工纸。
- ・复写纸、感热纸、用塑料、铝等的加工纸。
- ・有油渍的纸、杯面等的盖子
- ・香的盒子等有味道的纸
- ・贴纸的硬纸衬、纸尿布、纸口罩要往可燃垃圾投放。

■资源不可燃垃圾

一个月 1 次（指定日），往指定的资源・不可燃垃圾回收处投放。※ 分类为以下种类后，分别放入指定的筐子里

玻璃瓶	分成 3 色（透明・茶色・其他色）。 ※ 化妆品的玻璃瓶放入化妆品玻璃瓶的筐子内。 ※ 碎玻璃瓶也按照颜色分类。 ※ 取下玻璃瓶的盖子。 ※ 放有农药等，药品的玻璃瓶不可投放。
铝罐	罐头的铝罐要洗干净后投放。 ※ 罐头的盖子投放在「细铁屑」。 ※ 喷雾罐要开孔后作为「铁罐」投放。不要压扁。
不可燃的大型垃圾	自行车・暖炉・录像机・电风扇・立体声设备・微波炉・空气清净机等。 ※ 石油暖炉・石油风扇加热器要拿出灯油后，倒着投放。
铁类	①金属类・小型的家电物品 衣架・钟表・锅子・平底锅・伞架等。 ②细铁屑 钉子・刮刀片，针，金属类盖子，电子烟的吸烟具等。
铁罐	喷雾罐（铁・铝），饮料・零食的空罐子，一斗罐・一斗锅炉等。
塑料瓶	清凉饮料，酒精饮料，酱油・甜料酒等的容器，有 PET 标记的物品。盖子・标签扔到「容器包装塑料」。※ 1 盖子・标签一定要撕掉。2 要冲洗。3 稍微压扁。
干电池	纽扣电池和充电式电池（镍镉蓄电池・锂电池等）要放入空罐子内与其他电池分开投放。※ 纽扣电池和充电式电池尽量利用电器店和建材超市等的回收。
荧光・电灯泡	球状灯泡，日光灯启动器，水银体温计・水银血压计等 ※ 水银制品要放入塑料袋内系紧后投放。※LED 照明要投放倒「小型家电」。
炸物废油	食用油（仅限家庭用）
陶瓷器类	陶瓷器类（碗・装饰品等），硅藻土垫
碎玻璃	玻璃（杯子・玻璃板）
化妆品瓶	1 一定要使用完内容物。2 取下盖子和注入口。3 水洗。

■ 设施的介绍

- 设施名 再利用中心
- 所在地 藤枝市岡部町内谷 8 3 3 - 2
- 电 话 0 5 4 - 6 6 7 - 2 6 2 6
- 搬入日 星期一~星期五（假日除外）
- 时 间 上午 9 点~ 11 点・下午 1 点~ 4 点
- 手续费 ◇ 5 0 k g 以下：免费 ◇ 超过 5 0 k g：按全体算 10 k g 146 日元(含税)



- 设施名 高柳清扫工厂
- 所在地 藤枝市高柳 2 3 3 8 - 1
- 电 话 0 5 4 - 6 3 6 - 0 5 3 0
- 搬入日 星期一~星期五（假日除外）
- 时 间 上午 9 点~ 11 点・下午 1 点~ 4 点
- 手续费 ◇ 5 0 k g 以下：免费 ◇ 超过 5 0 k g：按全体算 10 k g 146 日元(含税)



■ 藤枝市的方针

藤枝市每个人的垃圾投放量很少，在令和元年度中达成了全国第 7 位的成果。有如此大的成果是因为有市民全员的理解和合作。尽量有效利用资源，在减少垃圾量的同时以全国第一位为目标努力。

※ 占去可燃垃圾重量 4 9 % 的是厨余垃圾，其基本上都是水分。为了消减垃圾的量请沥干水份。另外还包含了可以再生使用的纸类和容器包装塑料，所以还请继续协助分类。

■ 非法投放是犯罪！

◎「废弃物的处理以及清扫的相关法律」中禁止往道路和河川，空地等扔垃圾，会对自然环境造成破坏和带给他人麻烦。◎违反此法律非法投放废弃物的话，处以 5 年以下的刑法或者 1,000 万日元以下（法人是 3 亿日元以下）的罚款，也有可能处以其 2 项处罚。

◎根据法律空地等的管理者（地主）有义务保持土地的清洁。管理者请实施非法投放防止对策如立牌禁止扔垃圾・防护栏等，除杂草等，彻底的管理。但是，不清楚非法投放垃圾的废弃者是谁时，土地的地主和管理者需处理其垃圾。被非法投放时，不要移动垃圾请咨询最近的警察。

就职商谈

■ 工作前要知道的事

外国人在被许可的在留资格范围内，在日本的活动是被认可的。着眼于是否可以就职来看，大约分为以下 3 种类型。

○在留资格规定范围内可以就职的在留资格

- ・外交，公用，教授，艺术，宗教，新闻学，高度专业，经营・管理，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，护理，票房，技能，特定技能，技能实习，特定活动（打工度假，依据 EPA 外国人护士，护理员等）。

○原则上就职不被认可的在留资格

- ・文化活动，短期滞在，留学，研修，家族滞在

○就职活动没有限制的在留资格

- ・永住者，日本人的配偶等，永住者的配偶等，定住者

■ 以这样的形式可以工作

○派遣员工

- ・派遣员工（社员以）按以下的形式可以工作。
 - ①员工和派遣公司（派遣方）之间签订 劳动合同。
 - ② 员工由 派遣公司派遣到签订员工劳动合同的公司（用工企业）。
 - ③ 员工接受用工企业的指挥命令来工作。



○合同员工（有期劳动合同的员工）

- 合同员工是指和企业签订有规定期间的劳动合同的员工。
- 事先签订了规定合同期间的劳动合同的场合，根据合同期满，合同也就自动中止。但是，本人和用工企业双方都有意向的话，也可以重新签订劳动合同，延长合同期间。
- 大约1次的合同期间（某些情况除外）最长3年。

○非全日制员工

· 非全日制员工是指和被同一企业雇用的通常的员工（就是「正社员」）相比，1周所定工作时间相对较短的员工。比如「计时工」「临时工」「合同员工」「临时员工」「准员工」等，虽然称呼不同，满足这个条件的员工，都是非全日制员工。

· 非全日制员工也适用各种劳动法。为此，如果满足要件，

- ① 可以取得带薪休假。
- ② 适用于雇用保险和健康保险，厚生年金保险。

· 公司在雇用员工时，有以下义务。

- ① 明示劳动条件。
- ② 特别是关于6个重要的条件，原则上要交付书面文件。

除了上记的以外，非全日制员工和合同员工的场合，关于「是否涨工资」「是否有奖金」「是否有退职补贴」「有关雇用管理的改善事项的商谈窗口」原则上也必须以书面交付明示。

详情，请咨询都道府县劳动局雇用环境·均等部（室）或者是综合劳动商谈区。

○签订业务委托（承包）合同的员工

原则上以「业务委托」和「承包」的名称工作的场合，因为是对于完成从订购者接受的工作后才被支付报酬，所以是作为不被订购者指挥命令的「企业」来对待的话，基本上不能作为「员工」接受保护。

但是，即使是以「业务委托」和「承包」的名称签订合同，如果被判断为其实际的工作方法是接受订购者的指示的「员工」的话，作为「员工」是可以受保护的。

关于是否是「员工」的判断感到为难的时候，请向劳动基准监督局商谈。

■ 劳动合同

○员工的范围

- 员工是在用工者的指挥命令下工作，作为其报酬领取工资的人（员工的定义因各法律而不同。），可以受劳动基准法等一部分劳动法的保护。
- 是否是「员工」，不问雇用形态。不止是正式员工，派遣员工，合同员工，计时工，临时工也是，通常都是「员工」。

○劳动条件的明示

· 员工关于工资和劳动时间等的劳动条件，为了因没有好好理解就开始工作而导致后来和公司发生纠纷，在日本的劳动基准法（有关工作的法律之一）里，签订劳动合同时，公司对员工关于劳动条件有正确明示的义务。

· 特别是关于重要的以下的项目，公司对员工原则上必须以书面交付的形式明示（例外情况，在员工本人要求的场合，可以用传真和电子邮件等的形式明示（只限能够输出作成书面形式的文件。）。）

- ① 合同的开始和结束（有关合同期间的内容）

有关在签订劳动合同时，有规定合同期间的，也有不规定合同期间的。只从正式员工，合同员工，计时工，临时工等的工作形式名称，判断不出是否规定了合同期间。不只是工作形式的名称，还请好好的确认关于合同期间的内容。

- ② 签订有规定期间的合同的场合，要明确是否有更新。

- ③ 在哪里，从事什么样的工作（就职的场所，工作的内容）

- ④ 关于工作的时间和休息的决定（工作开始和结束的时刻，是否有加班，休息时间，休息日·休假，倒班工作的场合的轮换等）

- ⑤ 工资多少，什么时候，以怎样的形式支付（工资的决定，计算方法，支付方法，计算期间和支付时期）

- ⑥ 关于合同期满的决定（包括解雇的理由。）

· 还有关于除此以外的劳动合同的内容，根据劳动合同法，要规定用工者和员工有必要尽量用书面形式进行确认。

■ 劳动合同的禁止事项

劳动基准法，规定了用工者不许添加在劳动合同里的事项。劳

① 员工不履行劳动合同时让其支付违约金，事先规定损害赔偿金额。。

关于规定违约金，事先规定损害赔偿金额是禁止的。因此

不承诺损害赔偿的金额，关于员工因故意和不注意而实际上发生的损害，公司要求赔偿的事情，是不禁止的。

② 把工作作为条件，向员工预支的钱，以从每个月的工资里扣除的形式让其返还。

③ 强制行动人员向公司存款。不管积存的理由，即使是为了员工旅行等员工福利，强制性的让其积存也是禁止的。但是，如果和劳动合同无关，关于基于员工的意愿委托公司进行存款管理的情况，在一定的条件下是被认可的。

■ 男女同工同酬的原则

劳动基准法第4条 不允许用工者以女性作为理由，关于工资，和男性区别对待。

■ 劳动条件如果和签订合同时的承诺有差别

- 实际开始工作，如果发现劳动条件和签订合同时有差别，员工可以把其作为理由，马上解除劳动合同。
- 劳动条件是，劳使根据签订的劳动合同和公司的就职规则等决定的，其最低基准是劳动基准法规定的。
- 实际开始工作后，作为原则公司不可以不经员工同意单方面的变更对于员工不利的劳动条件。

■ 强制劳动的禁止

劳动基准法第5条 用工者不许用暴行，胁迫，监禁及其他限制精神或者身体自由的手段，进行强制违反员工意愿的工作。

■ 劳动时间

劳动基准法第32条第1项 不许用工者、让员工除休息时间外，1周工作时间超过40个小时。

同条第2项 不许用工者在1周的每一天除休息时间外让员工每天工作超过8个小时。。

※备注：因为觉得这些是劳动基准法第32条的4-2里，对于采用以一年为单位的变形劳动时间制的企业关于时间外附加津贴的条文，所以已删除了。

觉得应该插入「劳动基准法32条只是原则。作为例外，因为灾害及其他不可避免的理由而有临时需要，得到行政官厅的许可的场合，或者，缔结劳使间的三六协定，在已向行政官厅申报的场合，根据其内容，可以超过这个时间来工作，但是，必须支付按一定的比率计算出来的附加工资。」等的说明为好。但是，因为关于劳动时间的限制烦杂，关于应该解释到什么程度，觉得还需要斟酌。

■ 休息

劳动基准法第34条 用工者、在工作时间的途中，工作时间超过6个小时必须给与不少于45分钟，超过8个小时必须给与不少于1个小时的休息时间。

■ 休息日

劳动基准法第35条 用工者对于员工每周必须给与不少于1次的休息日。

■ 带薪休假

劳动基准法第39条 用工者从雇用之日起算，对于连续工作超过6个月而且出勤日数达到80%的员工，必须连续或者分开给与10天的带薪休假。

通常的员工的给与天数							
连续工作 年数（年）	0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5 以上
给与天数（天）	10	11	12	14	16	18	20



※□情□参□此□面 ↓↓↓

<http://www.japaneselawtranslation.go.jp/law/detail/?vm=04&id=5&re=02>

■ 辞职·解雇等

○辞职是员工的自由，可是，比如象以下，作为社会人遵守的规则来辞职非常重要。

- ① 事先向领导告之辞职的意愿
- ② 用书面的形式申请
- ③ 进行工作交接

- 如果决定辞职，首先，需要了解自己工作公司的辞职手续是怎样的。
- 在公司的就职规则里辞职手续有规定的场合，按其规定来办理手续。
- 还有，申请辞职的时候，根据合同期间规定的有无，法律上规定了不同的规则。

○没有规定合同期间的劳动合同的场合

- 如果申请辞职，原则上 2 周后劳动合同中止。

○有规定合同期间的劳动合同的场合

- 除非有不得已的事情，合同期间中是不可以辞职的。但是，如果合同经过 1 年了，如果申请辞职，随时都可以。
- 为了合同期满后还继续在同一职场工作，需要重新（更新）签订劳动合同。

这种合同的更新，需要公司和员工双方的同意。

○解雇的场合

- 公司单方面中止劳动合同。
- 解雇如果缺少客观的合理的理由，一定的社会常理上不被认可的场合，其解雇是无效的。总之，解雇不是公司能随意进行的。
- 还有，公司必须在就职规则里事先记载解雇理由（变成解雇理由的事项）。
- 公司要解雇员工的时候，除了因天灾事变等不得已的理由导致公司经营不下去和因归于员工的责任并得到行政官厅认可的场合外，至少要提前 30 天告知，或者必须支付 30 天以上的平均工资（就是解雇预告津贴）。

○雇用中止

- 雇用中止是，有规定期间的劳动合同期满时，重新签订新的劳动合同。
- 雇用中止是，在合同期间的中途，公司单方面中止劳动合同，和解雇不同。
- 对于象以下的这些人，公司要雇用中止的场合，必须提前 30 天告知。

- ① 更新 3 次以上合同的人
- ② 连续工作超过 1 年的人

- 比如象以下的场合，雇用中止没有客观的·合理的理由，一定的社会常理上不被认可的时候，公司是不可以雇用中止的。

- ① 因几次三番的更新合同等，实质上可以视同为解雇的场合。
- ② 认为员工期待继续雇用是合理的场合
- ③ 雇用中止不被认可的场合，以和雇用中止前同样的劳动条件，更新有规定期间的劳动合同。

○裁员

- 裁员是公司因不景气和经营不善等理由，进行人员削减场合的解雇。
- 裁员是否有效，基于以下的内容进行判断。
 - ① 裁人的必要性⇒因不景气和经营不善，裁人这件事是基于公司经营上十分的必要性的事。
 - ② 努力避免解雇⇒用解雇以外的手段为了避免解雇而努力了的事。
 - ③ 裁员对象选择方法的合理性⇒决定裁员解雇的对象的基准是客观的·合理的，其运用也是公正的。
 - ④ 解雇手续的妥当性⇒对于劳动组合和员工，为了能够接受关于解雇的必要性和解雇的时期，规模，方法，而要进行说明。

■ 职业介绍所

职业介绍所是公务员保安事务所。让找工作的人和找员工的公司同步。由政府运营。而且、职业介绍所为了找到工作提供免费的服务，指导简历的写法，面试的准备，失业津贴。也有支援外国人求职者的翻译。

■藤枝市的职业介绍所

所在设施：BiVi 藤枝

所在地：〒426-0067 静冈县藤枝市前岛1丁目7-10 BiVi 藤枝2楼

营业时间：10:00-18:00

电话：054-636-2126



■外国人雇用服务中心

寻找静冈县带翻译的职业介绍所的外国人求职者请参阅此页面。

⇒ www.jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/madoguchi_annai/gaikokuzin.html

税金

■市民县民税（个人住民税）

市民县民税（个人住民税）、分为均摊和收入分摊2种。均摊是、有税金负担能力的人负担均等的金额，收入分摊是根据收入的金额来负担的税。另外，县民税是静冈县的税金，为了纳税人的方便，藤枝市和市民税一起征收，然后向静冈县汇款。

○市民县民税

市民县民税（个人住民税）、如果在1月1日时在藤枝市有住所，领取着一定金额以上的工资的人即使是外国人居住在藤枝市也要缴纳必要的税金。1月2日以后从藤枝市迁出的场合也同样。如果应该缴纳的市民县民税（个人住民税）没缴纳的场合，因为会有在留期间的更新申请等不被许可的情况，请注意。

应该缴纳的市民县民税（个人住民税）、是由从前1年的1月1日到12月31日领取的工资等决定的。缴纳市民县民税

○（个人住民税），有以下2个方法。

(1) 工作单位代替本人缴纳的方法（特别征收）：公司事先从工资里扣除市民县民税（个人住民税）、缴纳给藤枝市。在公司上班的人这是原则、不需要自己向藤枝市缴纳市民县民税（个人住民税）。

(2) 自己缴纳的方法（普通征收）：每年6月中旬左右、会收到从藤枝市寄来的「请缴纳市民县民税（个人住民税）」的通知（缴纳单）。拿着这个缴纳单和缴纳单上写的金额的钱数在金融机构和24小时便利店缴纳。

○这时候请注意！

因特别征收而缴纳市民县民税（个人住民税）的人、辞职的时候、需要按普通征收的方法缴纳未缴纳的市民县民税（个人住民税）。

· 从日本离开出国的时候：来不及缴纳离开日本出国前的市民县民税（个人住民税）的时候、在出国前、需要从还在日本居住的人地当中、选择能够代替自己办理税金手续的人（纳税管理人）、向藤枝市申报。

■关于市税的缴纳

在藤枝市、必须缴纳市民县民税、固定资产税・都市规划税・小型汽车税・国民健康保险的市税

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民县民税（普通征收）		1期		2期		3期			4期	
固定资产税 都市规划税	1期		2期		3期			4期		
小型汽车税（分类率）	全期									
国民健康保险税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

市民税县民税普通征收の場合、1年分4次、必须在7月・9月・11月・2月的各缴纳期间前缴纳。1月1日现在、

①居住在市內，前年中有收入的人、或者是

②不在市內居住，但是在市內有办公室和宅院的人（只限均摊）。

○固定资产税・都市规划税の場合、1年分4次、必须在6月・8月・10月・1月的缴纳期间前缴纳。对1月1日现在拥有市內的土地、房屋、折旧资产的人征税（固定资产税）或者、同样对1月1日现在拥有市街化区域的土地・房屋的人征税。

○小型汽车税の場合、1年1次、必须在6月的缴纳期间前缴纳。对4月1日现在、拥有小型汽车等的个人・法人征税。

○国民健康保险税の場合、1年分8次、必须在8月・9月・10月・11月・12月・1月・2月・3月的缴纳期间前缴纳。

■关于确定申告・确定申告会场的介绍

居住在日本的人，即使是外国人，如果有一定的收入，就要和日本人一样有纳税的义务。

居住在藤枝市的人有关税金的咨询处

藤枝税务署

地址：藤枝市青木2丁目36-17 电话号码：054-641-0680（代表）

※注意、如果是要到税务局来商谈的话因为是事先预约制请预约后再来。



■不缴纳市民县民税（个人住民税）・不需要均摊和收入分摊的人

・适用于寡妇・单亲（事实婚姻状态除外）・残障人士・未成年人、前1年的合计收入在135万日元以下的人。

・合计收入金额38万日元以下的人。

・有一起生活的配偶以及抚养家属的人…合计收入金额28万日元×（一起生活的配偶+扶养人数+1）+26.8万日元以下的人。

■国民健康保险的加入

日本医疗保险制度、原则上所有人都要加入一些政府医疗保险成为「全民保险制度」。没加入职场的健康保险和后期高龄者医疗保险，没接受生活保护的人有必要加入国民健康保险。

○请在14天之内办理加入・退出国民健康保险的手续。

加入国民健康保险必须办理手续。即使国民健康保险加入的申报延迟，也需要追溯到退出之前的健康保险时的时间点后加入。并且必须缴纳保险费。

还有、加入国民健康保险的人加入了职场的健康保险の場合，需要办理国民健康保险退出的手续。如果不办理手续的话，就一直加入国民健康保险的状态，而要缴纳保险费。

详情请咨询藤枝市市政府的国保年金科（电话号码：054-643-3303）。

■国民年金

○国民年金

为了高龄后不能劳动，或因事故，生病而落下残疾的时候，死亡的时候，为了本人和家人能过上安定的生活而制定的制度。

国民年金是居住在日本从20岁到60岁以下的所有人都要加入。

○加入的手续

加入藤枝市的国民健康保险的人请到国保年金科（643-3349）咨询。してください。



○保险费的支付方法

保险费是到第2个月的月末为止，带着缴纳单，在金融机构或者是24小时便利店支付，请使用便利的转账和信用卡支付。还有，提前支付2年或1年或半年的保险费，有保险费折扣「提前缴纳制度」。

○保险费的免除

因经济原因支付保险费困难的场合，根据申请，符合一定的基准的场合，有保险费的支付免除（全免、免4/3、免一半、免4/1）或者是可以延期支付的制度。

其他、有产前产后的保险费免除制度。

○补助的种类和请求

老龄基础年金・残疾基础年金・遗族基础年金・其他的国民年金特别补助（附加年金・寡妇年金・死亡临时补助）

■面向外国人的退还养老金

加入国民年金、支付6个月以上的保险费，不能领取年金就回国的外国人，根据请求可以领取退还养老金。

请求请在离开日本2年之内办理。详情请参阅日本年金机构的网页。情报可以用14种语言找到。

www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html



■个人编号（个人号码）制度

持有住民票的人被通知12位个人编号（个人号码）。新出生或从国外转入的人等，在市町村窗口办理手续后，被寄送个人号码通知书，可以申请个人编号卡。

即使是外国籍的人，因中长期在留者，特别永住者等有住民票的场合，个人编号会被排号。

个人编号卡，因是带脸部的照片，也可以成为官方身份证明卡。

从生效日第10个生日或在留截止日期，是卡的有效期。

因为从申请到交付大约需要1个月，请注意申请时期。已经持有的人，办理完在留期间更新的手续后，在个人编号卡有效期限前，带着在留卡和个人编号卡，办理个人编号卡有效期限更新的手。



生活陷入困境时的商谈等

■外国人的商谈窗口

受理在日常生活等为难的事情等普通的商谈。

场所：藤枝市市政府东馆4楼 男女共同企画・多文化共生科 不需要预约。

电话：054-643-3198（周一～周五上午8点30～下午5点15分）



■生活保护

生活很艰辛的时候，因生病，受伤等而没有了收入，生活不下去，支付不起住院费，生活费医疗费等可以接受政府的支援。

○自立支援科

地址：〒426-8722 静冈县藤枝市冈出山1-11-1 藤枝市市政府西馆1楼

电话：054-643-3299（生活福利组）

电话：054-643-3161（自立生活支援中心）

■生活资金

低收入的家庭、暂时的生活艰辛的时候，为了改善其状况可以借给一些钱。停业和失业的人困难的时候，进行费用的贷款

○呼叫中心：面向个人的紧急小额资金・综合支援资金商谈

时间：9:00～21:00（包括周六周日节假日）

电话：0120-46-1999

○藤枝市社会福利协议会

地址：〒426-8722 静冈县藤枝市冈出山1-11-1 藤枝市市政府西馆1楼

电话：054-643-3161（只限平日8:30～17:00）

■住处确保补助金

包括外国人在内的每个人、因没有工作，歇工，而收入变少，付不起房租的人，可以房租补助。原则3个月，最大9个月，补助金额从自治体支付给房东。

○自立生活支援中心

地址：〒426-8722 静冈县藤枝市冈出山1-11-1 藤枝市市政府西馆1楼

电话：054-643-3161

■家庭暴力（DV）

来自配偶，伙伴的各种各样的暴力、恐吓操纵的力量，压力和控制，身体暴力，精神暴力，性暴力，经济暴力等无论是哪一种如果感觉到、可以接受商谈和支援。

○儿童家庭科

地址：〒426-8722 静冈县藤枝市冈出山1-11-1 藤枝市市政府西馆4楼

电话：054-643-7227

○DV 相談导航（#8008）

为对来自配偶的暴力而烦恼、不知道向哪里商谈的人，介绍一下来自全国共通电话号码（#8008）的商谈机构。正在实施 DV 商谈导航服务。来自自信地等的情報会自动转送到最近的商谈机构的窗口电话，能直接进行商谈。

○DV 商谈+

可以和专业人员轻松的商谈，什么都可以问。比如，「这是否是 DV？」

「正在被暴力」「现在马上想逃离伙伴的身边，该怎么办？」「不仅担心自己也担心孩子」。

24 小时电话，对应 10 种语言。并提供安全的居住场所。

电话：0120-279-889

网址：www.soudanplus.jp/

■静冈县国际交流协会

静冈县国际交流协会、受静冈县的委托、帮助外国人解决有关在留资格・工作・医疗・福利等生活上困扰的事情。对应葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、英語、越南语、汉语、印度尼西亚语、韩语以及日本人商谈人员。

电话：054-202-3411

网址：www.sir.or.jp/multiculture/

■救护车请拨打「119」

如果判断是非常紧急症状、立刻拨打「119」。

还有、突然生病或受伤的时候，有时会有不知该不该呼叫救护车的时候、下面介绍一下紧急度高的症状，如果有这样的症状请不要犹豫通报请求救护车。

○成年人

- ・意识障碍⇒ 没有意识或很奇怪（意识朦胧）、无力状态。
- ・呕吐⇒ 强烈的呕吐并伴随着出冷汗。
- ・痉挛⇒ 痉挛不止或即使停止，也意识不清。。
- ・噎住⇒ 东西噎住喉咙，而呼吸困难，没有意识。
- ・受伤 ⇒ 伴随着大量出血的受伤或大范围的烧伤。
- ・事故 ⇒ 遭遇交通事故时、从高处掉落时、遭遇水难时等。

○儿童

- ・脸部 ⇒ 嘴唇颜色发紫或脸色明显很差时。
- ・头 ⇒ 头疼，并有痉挛时、强烈撞到了头、出血不止，没有意识时等。
- ・胸部 ⇒ 激烈的咳嗽而且呼吸好像很痛苦时，呼吸微弱时。
- ・手脚 ⇒ 手脚僵硬
- ・腹部 ⇒ 激烈的腹泻或因呕吐而水分不足没有食欲意识不清时，因激烈的腹痛而痛苦时，呕吐不止时，便里带血。



如果觉得自己危险请不要
犹豫通报「110」、并联系警察

SOS

この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。