



面对外国人的 生活指南手册

藤冈市政府



藤冈市 为外国人的生活指南手册
目录

关于外国人住民的住民登录	1
关于税金和纳税	3
关于健康保险	3
关于国民年金	5
关于介護保险	5
关于健康与保健	6
关于垃圾的处理方法	7
关于避难所（逃难之处）	9
关于各种咨询之事	11
群馬外国人综合相谈ワンストップセンター	12
关于自来水的的使用	13

关于外国人住民的居民登录

询问 市政府楼 市民课 电话 0274-40-2256
鬼石综合支所 鬼石振兴课 电话 0274-52-3111

1 关于外国人的住民登录

符合以下条件的外国人住民都属于是跟日本人同样的住民基本台账制度的对象。经过住民登录后，可以接受市政府的各种服务。此外，可以申请证明住所的住民票的抄本。

如住所有变动时，需要申报。

○ 属于对象的外国人住民

- 超过3个月的中长期居留者（有在留资格的外国人。但是，不包括「短期逗留」者。）
- 特别永住者
- 一时庇护许可书、临时居留许可书
- 因出生或丧失国籍的居留者

2 关于地址变更的手续

办理变更地址的手续时，必须由外国人本人带着在留卡或特别永驻者证明书去办理。

● 迁入申请

进日本后地址定为日本时，或者从其他市町村迁到藤冈市而变更地址时，从迁住入的当天算起14天之内，请办理迁入手续。申请迁入手续时需要以下资料。

- 从国外迁入时
 - 在留卡或特别永者证明书
 - 护照
- 从其他市町村迁入时
 - 由以前地址的市町村发行的迁出证明书或者个人编号卡
 - 在留卡或者特别永住者证明书

● 迁居申请

如果在藤冈市内变更了地址，从变更日当天算起 14 天之内，请带着在留卡或者特别永住者证明书，去办理迁居的手续。

● 迁出申请

从藤冈市搬到其他市町村时，请带着在留卡或者特别永住者证明书去办理迁出手续，那时，将发给迁出证明书。

3 住民票抄本的交付申请

住民票的抄本，是证明本人跟同一家人的居住关系。

本人以及同一家庭的人能够申请住民票的交付。请带着在留卡等带照片的身份证明书去申请。

4 其他

● 关于在留卡

申请更新在留卡时，请到入国管理局去办理。管辖的入国管理局如下。

■ 東京入国管理局 高崎出張所

〒370-0829 群馬縣高崎市高松町 26-5 高崎法務総合庁舎 1 樓

☎027-328-1154

注意：超過期限的在留卡，在藤岡市不能办手续

● 特別永住者证明书的更新等手续，在藤岡市可以办理，详细情况请打听。



关于税与交税

税额以及课税的问询之处 税务课：电话 0274-40-2231
缴纳以及纳税的问询之处 纳税相谈课：电话 0274-40-2803

1 生活和税金

外国人在国外生活时，能够接受所住地区的各种公共服务。由此，在日本工作，取得一定收入以及资产时，应该交纳税金。（市县民税、固定资产税、城市计划税、轻自动车税）

此外，本人以及家属因生病或受伤等在日本接受医疗治疗时，能以少量的本人负担接受医疗服务。这个制度是由大家的税金来承担的。（国民健康保险费）

当你收到税金的通知单时，请确认付款期限，一定要交纳。如不明白，请尽早商量。

日本在世界上是个安全且安心的法治国家。法治国家是不管是外国人还是日本人，都有权利能保证接受同样的服务。但是，有交纳税金的义务。而且，不交税以及不愿商量的人要受到滞纳处分，强制被征收。

2 在市政府可以交纳的税金和交纳场所

● 办理税金内容

市县民税、固定资产税、都市计划税、轻自动车税、国民健康保险费

● 交纳场所

在市内有店铺的银行、信用金库、信用组合、劳动金库、农协、邮局 银行（邮局）、便利店

市政府内的纳税相谈课（7号窗口）、市政府鬼石综合支所的鬼石振兴课

关于健康保险

问询之处 市政府： 保险年金课 电话 0274-40-2259
鬼石市综合支所： 鬼石市振兴课 电话 0274-52-3111

1 公共医疗保险的种类

A 被用者保险・・・在公司等地工作的人以及他的家属家入的保险

B 国民健康保险・・・由市町村运营的保险

是上述 A 项以外的人加入的保险，只要支付医疗费费的百分之 30 就能接受诊察。

注意：如果不加入保险，则医疗费的全额本人应该负担。

2 加入资格

凡是在藤冈市作了住民登录的外国人，居留期间超过 3 个月的人，都应该加入健康保险。

3 加入手续

迁入(入境)到藤冈市时，或者辞去公司等的健康保险时(需要辞去公司等的健康保险的证明书)，必须在 14 天之内提出申报。保险证当场发行。去医院看病时，请提示保险证。另外，迁出藤冈市，以及出境时，或者加入公司等的健康保险时，请退回保险证。

4 国民健康保险费

加入国民健康保险后，有义务必须交纳保险费。

交纳保险费是从取得国民健康保险的被保险者资格的那个月份起开始，不是从申请加入的日子起开始。如果申请晚了，即应该追溯交纳前一段时期的保险费。

5 高额疗养费

如有一个人在一个月内，向医疗机构支付的本人负担金超过限度金额时，这些超额的金额作为高额疗养费，以后会付给户主的。

如属于是高额疗养费时，成为对象的那个月的下下个月的下旬以后，会给户主发送申请的通知，届时，请带着所需的资料去申请办理。

6 疗养费

无奈不能用保险证接受治疗时，以及经医生同意需要购买护腰等医疗物品时，所需费用请一时垫付。以后，经申请取得认可后，本人负担以外的费用，作为医疗费退还给户主。

7 出产育儿一次性补贴

加入国民健康保险的人生孩子时，将会付给户主。

注意：如从其他保险之处得到支付时，本件不属于是对象。

8 殡葬费

加入国民健康的人死亡时，将支付给举办葬礼得人。

9 健康检查等

凡是 40 岁以上的加入国民健康保险以及后期高龄者医疗制度的人为对象，实施着「特定健康诊查」。此外，35 岁以上的加入者为对象实施着「综合体检」。此外，对于 35 岁以上的加入保险者为对象实施着「短期综合体检」。

关于国民年金

问询之处 市政府：保险年金课 电话 0274-40-2259
鬼市综合支所：鬼市振兴课 电话 0274-52-3111

1 关于国民年金

公家的年金是当你成为高龄者、残疾者，遗属时，能够领取生活资金的社会保障制度。

凡是经过国民年金加入手续的 20 岁以上至未满 60 岁的人，都要加入国民年金。

加入国民年金的手续，在经过住民登录的市区町村的国民年金的窗口办理。在进行住民登录时，请勿忘记一起办理加入国民年金的手续(办理时需要护照)。

关于介护保险

问询处 介护高龄课 电话：0274-40-2287

1 关于介护保险

「介护」是上了年纪以后，平时的生活需要有人给予照顾。介护保险是不仅由高龄者的家属来照顾，而且由整个社会来支持的制度。也就是，通过大家的护理支援，可以放心地度过晚年的日子。

加入者互相交付保险费，当本人需要护理照顾时，经过介护认定后，可以接受介护服务。

作为原则，40 岁以上的人应该全部加入。凡是在藤冈市经过住民登录的外国人，居留期间超过 3 个月的人，以及虽然还不到 3 个月，但是根据入境目的或入境后的生活实情被认定居留期间要超过 3 个月的人，必须要加入。

健康与保健

1 儿童健康

问询处 儿童课 电话：0274-40-2385

- ◆ 怀孕后，请领取母子健康手册。
 领取场所：保健中心
- ◆ 为了养育健康的婴儿
 - 如需要商量育儿时的各种担心的事情，请与保健士等人商量。
 - 请接受婴幼儿健康检查和接种预防针。关于育儿以及饮食的事也可商量。日程和会场请查阅市政府发行的广报或网页。
 - 婴幼儿的健康检查
 4 个月幼儿健康检查、1 岁幼儿健康检查、1 岁半幼儿健康检查、
 3 岁幼儿健康检查、5 岁幼儿健康检查
 - 预防接种(医疗单位接种)
 BCG、4 种混合、麻疹风疹混合等



2 成人健康检查

询问处 健康课 电话：0274-40-2808

- ◆ 请接受体检和健康咨询。
 根据体检的种类，接受检查的人是不同的。详细内容请查阅广报或网址。
- 体检的种类
 肺结核和肺癌的检查、胃和大肠癌的检查、子宫乳房和甲状腺癌的检查、前立腺癌的检查、肝炎病毒的检查

关于垃圾的处理方法

询问处 清扫中心：电话 0274-23-8305
 鬼石资源化中心：电话 0274-52-6653

家庭垃圾分为「易燃垃圾」「不能燃烧的垃圾」「资源垃圾」等分别处理。这些垃圾应该分别放入不同的垃圾袋里，按照规定的星期和时间(当天早上7点至8点半)拿到当地规定的垃圾站去。

至于收集日请查阅「家庭垃圾收集日程表」。

1 易燃垃圾

应该装在藤冈市指定的写有红色字样的指定的塑料袋里(在超市能买到)。

垃圾内容：生垃圾、纸尿裤、塑料容器、皮制品(包、鞋子等)、布类

注意：生垃圾要除去水分。

2 不能燃烧的垃圾

应该装在藤冈市指定的写有黑色字样的指定的塑料袋里(在超市能买到)

垃圾内容：破裂的瓶子、锅子及炒菜锅、伞、剪刀、小型家用电器、(吹风机等)

(菜刀以及破裂的玻璃等危险物品应该用布或者纸包好后拿出)

3 资源垃圾

要装在透明或半透明的塑料袋里(超市的塑料袋等)

• 罐头之类

注意：空罐头要洗净。

注意：取净内物后洗干净，然后放入垃圾堆放处的蓝色的框子里。

• 瓶子之类

注意：透明的瓶子放入白色的框子里，有色的瓶子放入橘黄色的框子里。

• 塑料瓶

注意：取出瓶盖用水稍微冲一下，取出招牌和贴纸。

注意：塑料瓶放入绿色的框子里。

注意：瓶盖放入红色的框子里。

- 塑料泡沫盘

注意：塑料泡沫盘洗净后放入蓝色的网袋里

4 旧纸

分种类各用绳子等捆好后拿去

- 报纸、杂志、纸箱、纸袋

5 有害垃圾

- 电池

先放入透明或半透明的塑料袋里，再放入红色的框子里。

- 日光灯

先装入日光灯的纸盒里，再放入红色的框子里。

- 喷雾罐、小煤气罐

气罐用完后不要开孔，放在红色的框子里。

6 大垃圾

不能拿到垃圾站的大垃圾，请自己直接拿到垃圾中心。

- 桌子、椅子、家具、被褥、自行车

7 无法处理的垃圾

家用电器之类的电视机、冰箱、洗衣机、空调、衣服干燥机等
请委托家电销售店给处理。至于回收费和搬运费要收费的。

轮胎、气罐、灭火器、水泥块、水泥等请委托以前购买的商店或
专业的商业者给处理。

★注意★

「易燃垃圾」「不能燃烧的垃圾」「资源垃圾」不能一起拿到垃圾站。

一定要按照规定的星期、时间、场所等，否则会与邻居发生纠纷的。

一定要遵守规则，如不明白，请打听。

关于避难所(避难之处)

问询 地域安全课 电话：0274-22-7444

藤冈市的避难所如下表所示。发生大雨或大地震时，请立刻避难。
至于避难场所，不分地区，根据本人的判断，请逃到附近的安全的避难所。

避難所	住所	電話番号
東中学校	本郷 786	22-0761
藤岡公民館	藤岡 1639-5	22-0534
藤岡工業高校	下戸塚 47-2	22-2153
北中学校	下栗須 283-2	22-1352
群馬医療福祉大学	藤岡 787-2	24-2941
藤岡第二小学校	藤岡 991	22-0854
藤岡第一小学校	藤岡 1848-2	22-0549
藤岡市総合学習センター	藤岡 1485	50-8228
みかぼみらい館	藤岡 2728	22-5511
神流小学校	下戸塚 190	22-2444
藤岡中央高校	中栗須 909	24-6660
小野小学校	森 541	22-2546
小野中学校	立石 407	24-0104
西中学校	上大塚 639	22-0704
美土里小学校	下大塚 222	22-2545
藤岡北高校	篠塚 90	22-2308
長津公会堂	上落合 401-1	
七輿の門	上落合 805-5	
美九里東小学校	本郷 2067	22-0813
美九里公民館	神田 945	22-1334
美九里西小学校	三本木 769	22-1945
保美公会堂	保美 130-1	
コミュニティセンターやすらぎ	三本木 543-6	24-0057

高山上公会堂	高山 1219-3	
西平井公会堂	西平井 1102-6	24-1301
平井小学校	緑埜 388	22-0705
東平井公民館	東平井 1088-1	
白石公民館	白石 757	24-6468
三ツ木公会堂	三ツ木 471	
日野小学校	金井 658	22-0824
旧日野中央小学校	下日野 2246	
鹿島住民センター	下日野 3054-1	
旧日野西小学校	上日野 886	
小柏公会堂	上日野 443-1	
奈良山公民館	上日野 117	28-0225
御荷鉾公会堂	上日野 3-64	
鬼石小学校	鬼石 439	
鬼石中学校	鬼石 235-1	52-2756
鬼石北小学校	浄法寺 842	52-2750
鬼石多目的ホール	鬼石 158	52-2754
体験学習館	譲原 1089-2	20-3011
譲原防災センター	譲原 1722-1	52-2300
保美濃山コミュニティセンター	保美濃山 1867	
坂原コミュニティセンター	坂原 789-1	
美原五区集会所	坂原 1678	
法久集会所	坂原 2276	

关于各种咨询

咨询处 地域创建课 电话 0274-40-2211

注意：因没有懂各国语言的人，请带翻译来。

1 法律咨询

结婚、离婚、金钱的借贷、交通事故、家内问题等有担心的事情，
课与律师咨询。

咨询日 市政府大楼：每个月第 1 和第 3 星期三、偶数月的第 2
星期二

鬼石公民馆：奇数月的第 4 星期四

咨询时间 下午 1 点到 4 点

咨询场所 市政府大楼、鬼石公民馆

申请 事先要预约

2 人权咨询

关于欺负、虐待、歧视等人权问题由人权拥护委员给予咨询。

咨询日 市政府大楼：每个月第 2 和第 4 的星期五（注意：6 月
和 12 月是另外的日程）

鬼石公民馆：4 月、7 月、9 月 12 月的第 3 星期四

咨询时间 下午 1 点到 3 点

咨询场所 市政府大楼、鬼石公民馆

3 行政咨询

关于对于行政机关的意见以及要求由行政咨询委员给予咨询。

咨询日 市政府大楼：每个月第 2 和第 3 的星期三

鬼石公民馆：每个月第 3 星期四

咨询时间 下午 2 点到 4 点

咨询场所 市政府大楼、鬼石公民馆

关于群马外国人综合咨询 中心

关于在留手续、雇佣、医疗、福利、生育孩子、教育等事，可以直接去中心，或者打电话与会同国语言的咨询员商量。

场所 群马县政府昭和庁舎 1 楼（前桥市大手町 1-1-1）

时间 上午 9 点至下午 5 点（除去星期日、星期六、祝庆日、年初、年末）

语言 咨询人员：英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语、越南语
其他语言：翻译机（11 种语言）简单日语对应

电话 027-289-8275



关于自来水的使用

咨询 经营课 电话：0274-22-1951

1 开始使用自来水以及停止使用时

用电话尽早联系

注意：星期六、星期日不营业，请平日联系。

2 付钱

按交付单上写的银行、信用金库、信用组合、劳动金库、农协、邮局银行、便利店、上下水道部的窗口支付。

注意：如期限内不支付，下月会寄来催付单