

Life in Setagaya

がいこくじん　じゅうみん　せいかつ　が　い　ど
～外国人住民のための生活ガイド～

外国居民生活指南



も く じ 目 次

せ た が や く 世田谷区へようこそ！	2
せ た が や MAP	4
こ く さ い こ う り ゅ う せ た が や 国 際 交 流 セ ン タ ー.....	6
せ い か つ 生 活 す る	8
く や く し ょ て つ づ 区 役 所 で の 手 続 き	30
こ そ だ き ょ う い く 子 育 て ・ 教 育	48
け ん こ う ふ く し 健 康 と 福 祉	60
そ う だ ん ま ど ぐ ち 相 談 窓 口	66

に じ げ ん こ ー ど せ た が や く ほ ー む ペ ー じ ば あ い が い こ く ご ペ ー じ み
二 次 元 コー ド か ら 世 田 谷 区 ホー ム ペー ジ に つ な が る 場 合 、 外 国 語 で ペー ジ を 見 る こ と が
で き ま す 。 下 の 手 順 で 見 て く だ さ い 。

① せ た が や く ほ ー む ペ ー じ う え
世 田 谷 区 ホー ム ペー ジ の 上 に あ る 「 Foreign Language 」 を 押 し て 、 こ と ば を 選 ん
で く だ さ い 。

※ 「 English 」 「 中 文 」 「 한국어 」 以 外 の こ と ば は 、 右 に あ る 「 Other Language 」 か ら
え ら
選 ぶ こ と が 可 能 で す 。

② で
出 て く る 案 内 文 を 読 ん で か ら 「 OK 」 を 押 し ま す 。

③ え ら
選 ん だ こ と ば の ペ ー ジ が 出 て き ま す 。

目 录

欢迎来到世田谷区！	3
世田谷地图	4
世田谷国际交流中心	7
生活	9
在区政府办理的手续	31
育儿、教育	49
健康与福利	61
咨询窗口	67

扫二维码跳转到世田谷区官网后，可以查看外语页面。请按照以下步骤查看。

① 请点击世田谷区网页顶部的“Foreign Language”，然后选择语言。

※ “English”、“中文”、“한국어”之外的语言，可以从右侧的“Other Language”中选择。

② 阅读出现的介绍文本后，按“OK”。

③ 将出现所选语言的页面。

世田谷区へようこそ！

世田谷区へようこそ！この本は、世田谷区に住む外国人のみなさんのために作りました。これを読めば日本の生活や、区役所でできることがわかります。特に、日本に来たばかりで日本語が苦手な人にも分かりやすいよう、「やさしい日本語」で作りました。

世田谷区の情報はここから

◆ 区のおしらせ「せたがや」

イベントやくらしの情報がわかります。

申し込んだら、毎月1日・15日・25日に、家へ届きます。区ホームページや、世田谷区の施設、駅、郵便局、コンビニ「ファミリーマート」などにもあります。

世田谷区 HP「区のおしらせ「せたがや」」



◆ アプリ「マチイロ」

やさしい日本語や外国語で「区のおしらせ『せたがや』」などを見ることができます。

世田谷区 HP「アプリ「マチイロ」で区の刊行物を読めます」



◆ 区ホームページ「外国人住民の方へ」

外国人住民の方に役立つ情報をまとめています。

世田谷区 HP「外国人住民の方へ For foreign residents」



◆ Crossing Setagaya Newsletter

せたがや国際交流センター（クロッシングせたがや）が、毎月25日に出版しています。世田谷区のお知らせやイベントの情報がわかります。英語と中国語があります。

クロッシングせたがや HP「Crossing Setagaya Newsletter」を発行しました」



◆ 区ホームページ「イベントカレンダー」

地域のイベントがわかります。

世田谷区 HP「イベントカレンダー」



欢迎来到世田谷区！

欢迎来到世田谷区！本书是为居住在世田谷区的外国人制作的。阅读本书可以了解日本的生活以及在区政府可以办的事情。特别是为了让刚来日本、不擅长日语的人也能轻松理解，特意使用了“易懂日语（やさしい日本語）”制作而成。

关于世田谷区的信息，请参阅下述内容

◆ 区报“世田谷”

可以了解活动和生活的信息。

世田谷区官网、世田谷区的设施、车站、邮局、便利店“全家便利店”等地方也有。

世田谷区官网“区报 世田谷”



◆ 应用程序“Machi-iro”

可以用简单的日语和外语查看“区报《世田谷》”等。

世田谷区官网“可通过‘Machi-iro’应用程序阅读区立刊物”



◆ 世田谷区官网“面向外国居民”

其中汇总了对外国居民有用的信息。

世田谷区官网“致外国居民 For foreign residents”



◆ Crossing Setagaya Newsletter

世田谷国际交流中心（Crossing Setagaya）每月25日发布。

可以了解世田谷区的通知和活动信息。有英语和中文版本。

Crossing Setagaya 官网“已发行 Crossing Setagaya Newsletter”



◆ 世田谷区官网“活动日历”

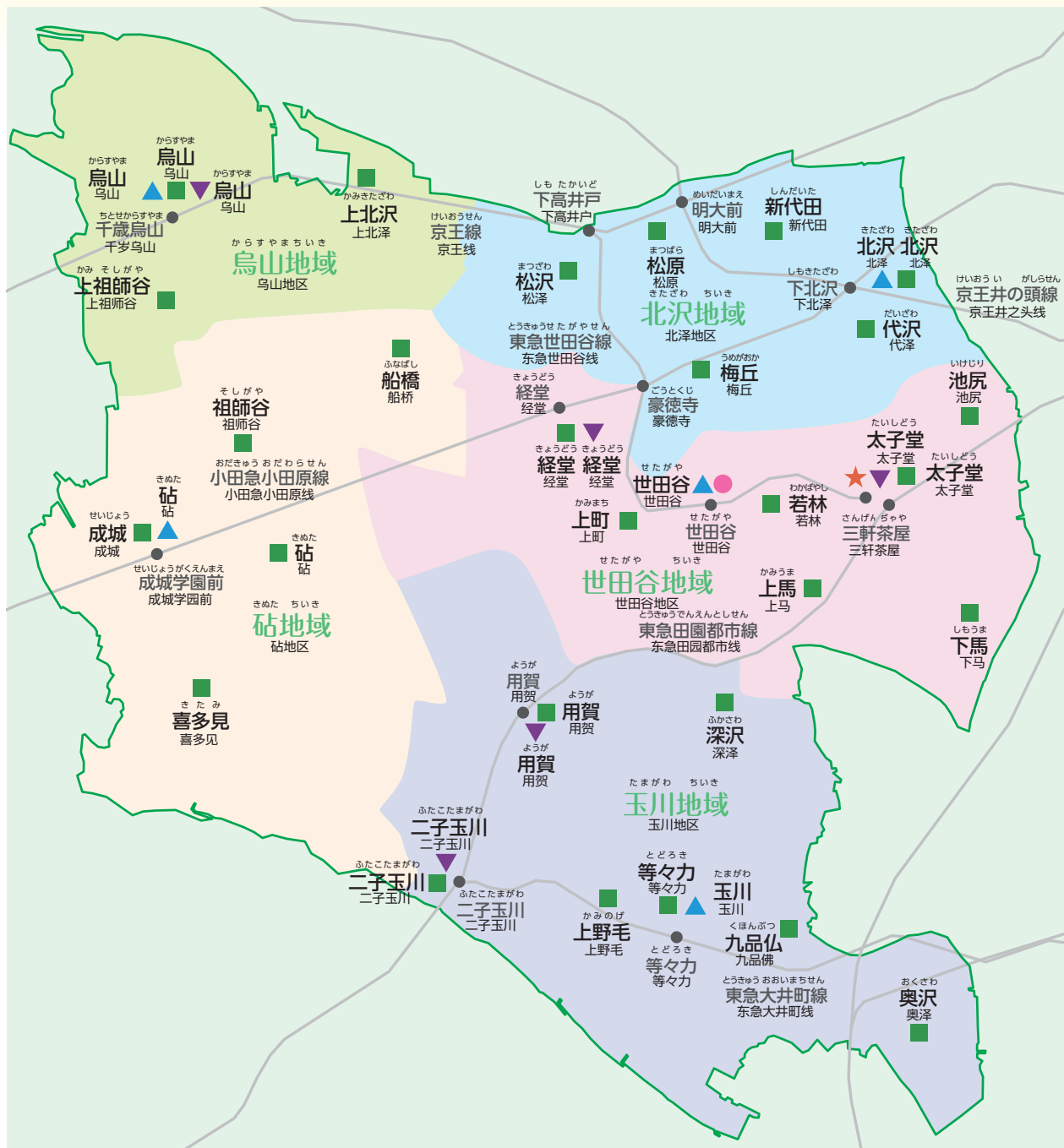
可以了解地区活动。

世田谷区官网“活动日历”



せたがや MAP

世田谷地図



- ★ クロッシングせたがや
- 区役所 (本庁舎)
- ▲ 総合支所
- ▼ 出張所
- まちづくりセンター

- ★ Crossing Setagaya
- 区役所 (本庁舎)
- ▲ 総合支所
- ▼ 出張所
- 社区营造中心 (Machi-zukuri-center)

せたがや国際交流センター（クロッシングせたがや）

場所：世田谷区太子堂 4-1-1 キャロットタワー 2階
 開いている時間：火曜日～日曜日 午前10時～午後6時
 （毎週月曜日、12月29日～1月3日を除く）
 電話：03-5432-1538 FAX：03-5432-1570

◆ 外国の人をサポートします

・日本語教室

初めて日本語を勉強する人のための教室です。2つのレベルがあります。
 オンラインの教室もあります。

クロッシングせたがや HP 「外国人のための日本語教室」



・イベント

外国人と日本人が交流できる「にほんご交流会」、「まち歩きツアー」などのイベントや、文化や生活、考え方の違いなどを学ぶ「多文化理解講座」など、いろいろなイベントがあります。

クロッシングせたがや HP 「講座・イベント情報一覧」



・相談案内

あなたの困りごとを聞いて、相談窓口を案内します。



世田谷国際交流中心（Crossing Setagaya）

地点：世田谷区太子堂 4-1-1 Carrot Tower 2 楼
 开放时间：星期二～星期日 上午10点～下午6点
 （毎周一、12月29日～1月3日除外）
 电话：03-5432-1538 传真：03-5432-1570

◆ 支持外国人

・日语教室

为初学日语的人开设的教室。有两个级别。

也有在线教室。

Crossing Setagaya 官网 “面向外国人的日语教室”



・活动

有外国人和日本人可以交流的“日语交流会”、“城市漫步旅行”等活动,以及学习文化、生活、思考方式的“多文化理解讲座”等各种活动。

Crossing Setagaya 官网 “讲座・活动信息一览”



・咨询指南

倾听您的困扰,并将您引导至咨询窗口。



生活する

ごみを捨てる

ごみを出すときには決まりがあります。

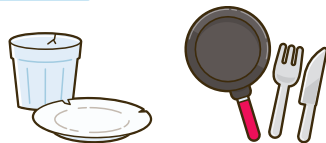
- ・ごみの種類ごとに分けます。
- ・ごみの種類によって、出す日にちが違います。
- ・朝 8 時より前に出します。

◆ ごみの分け方

可燃ごみ



不燃ごみ



資源



ペットボトル



※ごみを出す日は住んでいる地域で違います。いつ、どのごみを出せばいいか確認しましょう。

世田谷区 HP「ごみ収集日一覧」



● 資源とごみの分け方・出し方

外国語でごみの出し方を説明したリーフレットがあります。英語、中国語、韓国語があります。

世田谷区 HP「資源とごみの分け方・出し方（リーフレット）」



生活

扔垃圾

扔垃圾时有规定。

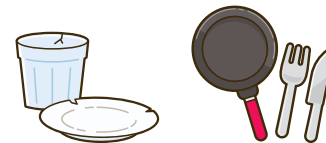
- ・按垃圾种类丢弃。
- ・根据垃圾种类，丢弃垃圾的日期不同。
- ・在早上 8 点之前丢弃。

◆ 垃圾分类方法

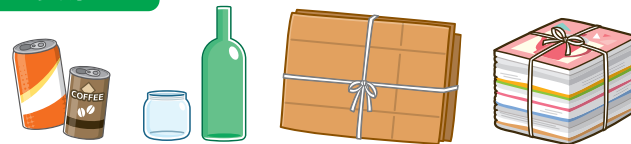
可燃垃圾



不可燃垃圾



资源



塑料瓶



※ 垃圾的收集日期因居住地区而异。请确认什么时候、扔哪种垃圾。

世田谷区官网“垃圾收集日一览”



● 资源与垃圾的分类及丢弃方法

有用外语解释扔垃圾方法的小册子。有英语、中文、韩语版本。

世田谷区官网“资源与垃圾的分类方法及丢弃方法（小册子）”



●資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみを回収する日や出し方について、アプリで確認ができます。

世田谷区 HP「資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご活用ください」



◆粗大ごみ

自転車や椅子、タンス、ベッドなどの大きなごみを「粗大ごみ」といいます。

粗大ごみを捨てるときは、「世田谷区粗大ごみ受付センター」に電話するか、インターネットで申し込みます。

粗大ごみを捨てるときは、お金がかかります。

電話で申し込み：03-5715-1133

※英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で話すことができます。

インターネットで申し込み：日本語と英語で見ることができます。

「世田谷区粗大ごみインターネット受付」



※わからないことがあったら、清掃事務所に電話してください。

お問い合わせ

世田谷清掃事務所 電話：03-3425-3111

玉川清掃事務所 電話：03-3703-2638

砧清掃事務所 電話：03-3290-2151

清掃・リサイクル推進課 電話：03-6304-3297



●資源、垃圾分类应用程序“San a-ru”

可以通过应用程序确认垃圾的回收日期和丢弃方式。

世田谷区官网“请利用资源、垃圾分类应用程序 San a-ru”



◆大件垃圾

自行车、椅子、柜子、床等大型垃圾称为“大件垃圾”。

丢弃大件垃圾时，请拨打“世田谷区大件垃圾受理中心”的电话或通过互联网申请。

丢弃大件垃圾时需要支付费用。

电通过电话申请：03-5715-1133

※ 可以使用英语、中文、韩语、西班牙语和葡萄牙语进行交流。

通过互联网申请：可以用日语和英语查看。

“世田谷区大件垃圾网上受理中心”



※ 如果有不明之处，请给清扫事务所打电话。

问讯处

世田谷清扫事務所 电话：03-3425-3111

玉川清扫事務所 电话：03-3703-2638

砧清扫事務所 电话：03-3290-2151

清扫・再利用推进课 电话：03-6304-3297



病気・けがの時

◆ 病院を さがす

- ・医療情報ネット「ナビイ」

厚生労働省「医療情報ネット「ナビイ」



※ウェブサイト 右上の「Other Language」から、他の言語（英語・中国語（簡体字・繁体字）・

韓国語）で 見る ことができます。

- ・外国人のための TOKYO 医療情報サイト

外国人の方が、具合が悪くなったときに安心して 病院へ 行けるように、必要な 情報を

まとめた サイトです。多言語で 見る ことができます。

東京都保健医療局「外国人のための TOKYO 医療情報サイト」



◆ 医療について 電話で 相談する

- ・外国人患者 向け 医療情報サービス

電話：03-5285-8181

時間：毎日午前 9 時～午後 8 時（365 日 電話 できます）

対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

東京都保健医療局「東京都医療機関案内サービス『ひまわり』」



- ・AMDA 国際医療情報センター

日本の 病院や、お医者さんのこと などについて、電話で 相談が できます。

電話：03-6233-9266

時間：平日 午前 10 時～午後 4 時

対応言語：やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、フィリピン語、タイ語、ベトナム語、

スペイン語、ポルトガル語

※曜日によって 話せる 言語が 違います。確認して ください。

「AMDA 国際医療情報センター」



生病、受傷時

◆ 寻找医院

- ・医疗信息网“Navii”

厚生劳动省“医疗信息网 Navii”



※ 可以在网站右上角的“Other Language”，选择其他语言（英语、简体中文、繁体中文、韩语）查看。

- ・面向外国人的 TOKYO 医疗信息网站

本网站汇集了必要的信息，以便外籍人士在身体不适时能安心就医。提供多种语言版本。

東京都保健医療局“面向外国人的 TOKYO 医疗信息网站”



◆ 通过电话咨询医疗问题

- ・面向外国患者的医疗信息服务

电话：03-5285-8181

时间：每天上午 9 点～下午 8 点（365 天可拨打电话）

支持语言：英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

東京都保健医療局“東京都医疗机构介绍服务 Himawari”



- ・AMDA 国际医疗信息中心

可以通过电话咨询日本的医院和医生等的信息。

电话：03-6233-9266

时间：工作日 上午 10 点～下午 4 点

支持语言：简单的日语、英语、中文、韩语、菲律宾语、泰语、越南语、西班牙语、葡萄牙语

※ 根据星期几可以使用的语言不同。请确认。

“AMDA 国际医疗信息中心”



◆ 診療科を選ぶ

症状（からだの悪いところ）に合った診療科（病気やけがを診るところ）に行きましょう。

内科	かぜを ひいたとき、おなかが 痛いとき
外科	けがを したとき、手術が 必要なとき
小児科	子どもが 病気になったとき
整形外科	骨を 折った とき、腰や ひざが 痛いとき
眼科	目の 調子が 悪い とき
耳鼻咽喉科	耳・鼻・のどの 調子が 悪いとき
皮膚科	皮膚の 調子が 悪いとき
歯科	虫歯になった とき、歯を きれいに したいとき
産科・婦人科	妊娠 したとき、女性の 病気のとき
精神科・心療内科	心の 調子が 悪いとき



◆ 选择科室

根据症状（身体不适的地方）去合适的科室（看病、检查受伤的地方）。

内科	感冒时、肚子痛时
外科	受伤时、需要手术时
儿科	孩子生病时
骨科	骨折时、腰或膝盖疼痛时
眼科	眼睛不舒服时
耳鼻喉科	耳朵、鼻子、喉咙不舒服时
皮肤科	皮肤状况不佳时
牙科	发生蛀牙时、想要清洁牙齿时
产科、妇科	怀孕时、有妇女病时
精神科、心疗内科	心理不舒服时



◆ 病院に行くとき

【病院に持っていくもの】

- ・マイナ保険証 または 資格確認書、医療証
- ・在留カード または パスポート (本人確認用)
- ・お金
- ・(飲んでいる 薬や「お薬手帳」も あれば 持っていきます)

【病院に行く前にすること】

- ・行きたい 診療科のある 病院を 調べて、予約や 電話を します。
- (予約がなくても 診て もらえる 病院も ありますが、連絡を しておく と 安心です)

【病院での ながれ】

- ・受付：保険証や 本人確認が できるものを 出して、来た目的 (どうして来たのか) を 話します。
- ・待つ：問診票を もらったら、必要なことを 書いて 受付に 出します。 待合室で 待ちます。
- ・診察：名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 診察室へ 入ります。
- 先生に 症状を 話します。必要な 検査を します。
- ・会計：終わったら 待合室で 待ちます。
- 名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 受付で お金を 払います。
- 薬が 必要な ときは 処方箋 (薬を 買うための 紙) を もらいます。
- ・薬を 買う：薬局へ 行き、処方箋を 出します (お薬手帳も あれば 出します)。
- 薬を もらって お金を 払います。

詳しくは こちらを 見て ください。

・東京都多文化共生ポータルサイト (TIPS) ⇒ 病院へ 行く



◆ 急な 病気や 大きな けがの とき

命に関わる 急な 病気や 大きな けがを した時は「救急車」を 呼び、病院へ 運んでもらいます。

緊急のとき：119番 (日本語、英語)



◆ 去医院時

【去医院时需要携带的东西】

- ・个人编号保险证、资格确认书或医疗证
- ・在留卡或护照 (用于身份确认)
- ・钱
- ・(如果有正在服用的药物或“用药手册”，也请带上)

【去医院前要做的事】

- ・查找有想去的科室的医院，并预约或电话联系。
- (虽然有些医院不需要预约也可以看病，但提前联系会更放心)

【在医院看病的流程】

- ・挂号 / 接待：出示健康保险证或身份证明文件，并说明来意 (就诊原因)。
- ・等待：拿到问诊表后，填写必要的内容并交给挂号处。在候诊室等待。
- ・诊察：被叫到名字 (或挂号处给的号码) 时，进入诊察室。向医生说明症状。如有必要，进行检查。
- ・结算：结束后在候诊室等待。
- 被叫到名字 (或挂号处给的号码) 时，在挂号处付款。
- 如果需要药物，会收到处方 (用于买药的纸)。
- ・买药：前往药店，出示处方 (如果有用药手册也要出示)。拿药并付款。

详细信息请查看这里。

・東京都多文化共生门户网站 (TIPS) ⇒ 去医院



◆ 突发疾病或重大伤害时

如果发生危及生命的突发疾病或重大伤害，请叫“救护车”，让他们将病人送往医院。

紧急情况时：拨打119 (日语、英语)



緊急・防災

◆ 火事が起きたときも 119 番に電話します ⇒ 消防車や 救急車が 来ます

電話が繋がったら伝えること

- ・火事か、救急（病気・けが）か
- ・どこに いるか（住所や、近くの 建物の 名前など）
- ・どんな様子か（だれが 病気や けがを したのか、どのくらいの 火事か など）
- ・自分の 名前、電話番号

◆ 事件・事故のときは 110 番に電話します。⇒ 警察官が 来ます

泥棒・暴力・車の 事故など

電話が繋がったら伝えること

- ・何が 起きたのか
- ・それは いつ 起きたのか（例：○月○日○時）
- ・どこに いるか（住所や、近くの 建物の 名前など）
- ・けがを した人は いるか
- ・犯人について わかることは あるか（性別、年齢、人数、服装 など）
- ・自分の 名前、電話番号



◆ 落とし物を したときは、警察署や 近くの 交番に 相談して ください。

けいさつしょ 警察署	でんわ ばんごう 電話番号	じゅうしょ 住所
せたがや けいさつしょ 世田谷警察署	03-3418-0110	さんげんぢや 三軒茶屋 2-4-4
きたざわ けいさつしょ 北沢警察署	03-3324-0110	まつばら 松原 6-4-14
たまがわ けいさつしょ 玉川警察署	03-3705-0110	なかまち 中町 2-9-22
せいじょう けいさつしょ 成城警察署	03-3482-0110	ちとせだい 千歳台 3-19-1

◆ 地震に 備える

日本は 地震が 多い 国 です。地震が 来る前に、安全のために 備えて おきましょう。

- 地震の 後に、火事が 起きます。消火器を 置いて、水を 飲んで おきましょう。

紧急情况、防灾

◆ 发生火灾时也要拨打 119 电话。⇒ 消防车和救护车会来。

当电话接通时要告知的事项

- ・是火灾还是急救（疾病、受伤）
- ・您在哪里（地址、附近建筑物的名称等）
- ・情况如何（谁生病或受伤了、火灾有多严重等）
- ・自己的姓名、电话号码

◆ 发生事件或事故时，请拨打 110。⇒ 警察会来

盗窃、暴力事件、交通事故等

当电话接通时要告知的事项

- ・发生了什么
- ・是什么时候发生的（例如：○月○日○点）
- ・您在哪里（地址、附近建筑物的名称等）
- ・有没有受伤的人
- ・您知道嫌疑犯的什么特征吗（性别、年龄、人数、服装等）
- ・自己的姓名、电话号码



◆ 如果丢失了物品，请咨询警察署或附近的派出所。

警察署	电话号码	地址
世田谷警察署	03-3418-0110	三軒茶屋 2-4-4
北沢警察署	03-3324-0110	松原 6-4-14
玉川警察署	03-3705-0110	中町 2-9-22
成城警察署	03-3482-0110	千岁台 3-19-1

◆ 为地震做好准备

日本是一个地震多发的国家。请在地震来临之前，做好安全准备。

- 地震后会发生火灾。事先放置灭火器，准备好水。

2 家具は 壁に 固定します。 家具や 棚の上には、重いものや 危険なものを 置かないように しましょう。

3 家族の 集まる場所や 連絡方法を 決めて おきましょう。

4 非常用物品を 用意して おきましょう。

● 3日分以上、できれば 1週間分の 水や 食べもの

● カセットコンロ、ガスボンベ

● 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、モバイルバッテリー など

● くすり、下着、タオル、携帯トイレ など

● 赤ちゃんがいる 家では おむつや ミルク など

● マスク、消毒液、体温計 など

■ 世田谷区では、家庭用防災用品などを 売る 会社を 紹介して います。区のホームページなどを ご確認ください。



世田谷区 HP 「防災用品のあっせん」



世田谷区 HP 「消火器・住宅用火災警報器あっせんのご案内」



世田谷区 HP 「地震の際の電気火災対策をしましょう」



◆ 地震が 起こったら…

家の中に いるとき

- ・タンスや 本棚など 倒れそうな ものから 離れて、机の下に 入ります。
- ・揺れが おさまってから、火を 消します。
- ・窓や ドアを 開けます。
- ・慌てて 外に 出ません。外に 出るときは、落ちてくる ものや ガラスの 破片などに 気を付けます。



外に いるとき

- ・看板など、倒れそうな ものから 離れます。
- ・持っている荷物などで 頭を 守ります。
- ・電車や 建物の中に いるときは、勝手に 動きません。係員などの 言うことを 聞きます。
- ・運転をしていたら、車を 左側に 停めて 様子を みます。歩いて 逃げます。



2 将家具固定在墙上。家具和架子上不要放重物或危险物品。

3 事先确定家庭成员集合地点和联系方式。

4 事先准备应急物品。

● 准备三天以上的，最好是一周的水和食物

● 卡式炉、煤气罐

● 手提式收音机、手电筒、电池、移动电源等

● 药品、内衣、毛巾、便携式厕所等

● 有婴儿的家庭需要准备尿布和奶粉等

● 口罩、消毒液、体温计等

■ 在世田谷区介绍销售家庭防灾用品等的公司。请查看世田谷区官网等。

世田谷区官网 " 防灾用品的中介服务 "



世田谷区官网 " 灭火器、住宅用火災警報器中介服务指南 "



世田谷区官网 " 请采取地震时的电气火灾对策 "



◆ 如果发生了地震……

在家中时

- ・远离可能倒塌的柜子和书架，躲在桌子下。
 - ・等到震动停止后，熄灭火源。
 - ・打开窗户和门。
 - ・不要慌忙跑到外面。
- 出门时要注意掉落物品和玻璃碎片等。



在外面时

- ・远离可能倒塌的招牌等。
- ・用手中的行李等保护头部。
- ・在电车或建筑物内时，不要随意移动。听从工作人员等的指示。
- ・如果正在驾驶，将车停在左侧并观察情况。步行逃生。



◆ 自宅が安全な時は

ふだん 住んでいる家で避難することは、病気を防ぐことや、精神的な疲れを減らすことなどによいです。そのため、日ごろから家を安全にする準備と、食べものや水などをためておきましょう。

◆ 避難する（逃げる）

地震があったら、まず自分のからだを守り、揺れが収まるまで待ちます。そのあと、周りの様子を確認します。もし建物が壊れたり、火事で家にいられないときは、一時集合所（近くの広場や公園など）に避難しましょう。

避難した場所が火事などで危ないときは、広域避難場所（大きな公園・広場）に避難しましょう。そのあと、火事などの危険がなくなっても、家に被害があり、自宅に帰ることができない場合は指定避難所（小学校や中学校が多いです）に避難しましょう。

世田谷区 HP 「震災時における避難について」



◆ 大雨や台風のと看

梅雨や台風シーズン（6月～10月）には雨がたくさん降ることがあります。たくさん雨の降ると、川や下水道の水などがあふれたり（水害）、けがが崩れたりする（土砂災害）ことがあります。

その時に逃げる場所は、地震の時とは違います。確認しておきましょう。

世田谷区 HP 「水害時・土砂災害時避難所について」



● 災害時区民行動マニュアル（多言語版）

災害のときに落ち着いて行動できるよう、防災マップや役立つ情報を紹介したマニュアルです。

世田谷区 HP 「災害時区民行動マニュアル（英語版・中国語版・ハングル版）」



● 世田谷区防災ポータルサイト

災害時の「避難情報」、避難所の開設情報などいろいろな情報が確認できます。また、ふだんから、避難所やハザードマップの情報をみることができます。これは、災害のときに備えるために役に立ちます。日本語のほか、英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語の言葉を選ぶことができます。

世田谷区防災ポータル



◆ 在家安全の候

在平时居住的家中避难，有助于预防疾病和减少精神疲劳等。因此，平时要做好家居安全的准备，并储备食物和水。

◆ 避难（逃跑）

如果发生地震，首先要保护好自己的身体，等待震动平息。然后，确认周围的情况。

如果建筑物倒塌或因火灾无法待在家中，请前往临时集合点（附近的广场或公园等）避难。

如果避难的地方因火灾等变得危险，请前往广域避难场所（大型公园或广场）避难。之后，如果火灾等危险消失，但家中受损，无法回家，请前往指定避难所（通常是小学或中学）。

世田谷区官网 "关于震灾时的避难"



◆ 下大雨、刮台风时

梅雨季节或台风季节（6月～10月）可能会有大量降雨。大量降雨可能导致河流和下水道的水溢出（水灾），或崩塌（泥石流）。

此时逃生的地方与地震时不同。请事先确认。

世田谷区官网 "关于水灾和泥石流时的避难所"



● 灾害时区民行动手册（多语言版）

这是一本为了人们在灾害发生时能够冷静行动，介绍防灾地图和有用信息的手册。

世田谷区官网 "灾害时区民行动手册（英语版、中文版、韩语版）"



● 世田谷区防灾门户网站

可以确认发生灾害时的各种信息，如“避难信息”、“避难所的开设信息”等。此外，平时也可以查看避难所和危险地图的信息。这对为灾害做准备很有帮助。除了日语外，还可以选择英语、简体中文、繁体中文、韩语。

"世田谷区防灾门户"



こうつう りーる 交通ルール

◆ 自転車（じてんしゃ）の交通ルール

- ・車道（しゃどう）（車が走る道）の左側（ひだりがわ）を走ります。
- ・ヘルメット（へるめっと）をかぶります。
- ・お酒（さけ）を飲んだら、乗（の）っては いけません。
- ・ほかの自転車（じてんしゃ）と横（よこ）に ならんで 乗（の）っては いけません。
- ・傘（かさ）を 差し（さ）しながら、携帯電話（けいたいでんわ）を 使（つか）いながら 乗（の）っては いけません。
- ・夜（よる）は ライト（らいと）を つけて 走（はし）ります。

せたがやく じてんしゃ りーる まなー
世田谷区 HP「自転車のルールと マナー」



けいしちよう じてんしゃ こうつうあんぜん きょういくようりー ふ れ っ と
警視庁「自転車交通安全教育用リーフレット」



◆ 自転車（じてんしゃ）の防犯登録（ぼうはんとうろく）を します

- ・防犯登録（ぼうはんとうろく）とは
自転車（じてんしゃ）を だれのものか わかる ように する 登録（とうろく）のこと です。自転車（じてんしゃ）に 番号（ばんごう）の シール（しーる）を 貼（は）ります。名前（なまえ）や 住所（じゅうしょ）を 警察（けいさつ）の データ（でーた）に 入（い）れます。もし 自転車（じてんしゃ）が 盗（ぬす）まれたとき、み 見つかったら 持ち主（もし）に 返（かえ）せます。
- ・どこで できますか。
自転車（じてんしゃ）を 買った お店（みせ）で できることが あります。詳しくは ホームページ（ホームページ）を 見てください。

せたがやく じてんしゃ ぼうはんとうろく
世田谷区 HP「自転車の防犯登録について」



◆ 自動車（じどうしゃ）の交通ルール

- ・運転（うんてん）を するときは 免許証（めんぎしょう）を 持ちます。
- ・左側（ひだりがわ）を 走（はし）ります。
- ・お酒（さけ）を 飲（の）んで 運転（うんてん）しては いけません。
- ・自動車（じどうしゃ）に 乗（の）る人は 全員（ぜんいん）シートベルト（しーとべると）を します。
- ・運転（うんてん）中に カーナビゲーション（カーナビゲーション）や 携帯電話（けいたいでんわ）の 操作（そうさ）を しては いけません。

交通规则

◆ 自行车交通规则

- ・在车道（汽车行驶的道路）的左侧行驶。
- ・佩戴头盔。
- ・喝酒后不得骑车。
- ・不得与其他自行车并排骑行。
- ・骑车时不得打伞、使用手机。
- ・晚上骑车时要开灯。

世田谷区官网“自行车的规则和礼仪”



警视厅“自行车交通安全教育手册”



◆ 自行车的防盗登记

- ・防盗登记
是为了解是谁的自行车而进行的登记。在自行车上贴带编号的标签。将姓名和地址输入警察的数据系统中。如果自行车被盗，找到了可以归还给主人。
- ・在哪里可以进行？
亦可以在购买自行车的店进行登记。详细信息请查看网站。

世田谷区官网“关于自行车的防盗登记”



◆ 汽车的交通规则

- ・开车时要带驾驶证。
- ・靠左侧行驶。
- ・喝酒后不得驾驶。
- ・所有乘坐汽车的人都要系安全带。
- ・驾驶时不得操作导航仪和手机。

◆日本で自動車運転するためには、次のうちどれかを持っている必要があります。

- 日本の運転免許証
- 国際運転免許証（1年だけ）

※日本と「ジュネーブ条約」を結んでいる国・地域が出した国際運転免許証だけです。

- 自分の運転免許証と、それを日本語に翻訳したもの

※スイス・ドイツ・フランス・ベルギー・モナコ・台湾の免許証だけです。

警視庁 HP「Procedures related to Driver's License（運転免許関係）」

そのほか、交通安全についての情報は こちらを みてください。



喫煙マナー

たばこを吸うことを「喫煙」といいます。決められた場所（喫煙所）以外でたばこを吸っては いけません。

世田谷区 HP「世田谷区指定喫煙場所について」



◆在日本驾驶汽车需要持有以下证件之一。

- 日本的驾驶执照
- 国际驾驶执照（仅限一年）

※ 仅限与日本签订《日内瓦条约》的国家和地区所发的国际驾驶执照。

- 自己的驾驶执照及其日语翻译件

※ 仅限瑞士、德国、法国、比利时、摩纳哥和台湾的驾驶执照。

警视庁官网「Procedures related to Driver's License（驾驶执照相关）」

此外，关于交通安全的信息请查看这里。



吸烟礼仪

抽香烟被称为“吸烟”。不得在规定地点（吸烟区）以外吸烟。

世田谷区官网「关于世田谷区指定吸烟区」



日本語を勉強する

- ◆初めて日本語を学ぶ人のための日本語教室（クロッシングせたがや）
初めて日本語を勉強する人のための教室です。せたがや国際交流センター（クロッシングせたがや）が開いています。2つのレベルがあります。

クロッシングせたがや HP「外国人のための日本語教室」



- ◆地域のボランティア日本語教室
世田谷区のボランティア団体が、地域で暮らす外国人のために開いている日本語教室です。

申込みや問い合わせは、それぞれの団体に連絡してください。

世田谷区 HP「世田谷区内のボランティアによる日本語教室一覧」



- ◆オンラインでできる日本語学習
教室に行かなくても、オンラインで日本語の勉強ができるサイトやホームページを紹介しています。

世田谷区 HP「オンライン日本語学習のご案内」



学习日语

- ◆为初学日语的人开设的日语教室（Crossing Setagaya）

为初学日语的人开设的教室。已开设世田谷国际交流中心（Crossing Setagaya）。有两个级别。

Crossing Setagaya 官网“面向外国人的日语讲座”



- ◆地区志愿者日语教室

世田谷区的志愿者团体为在当地生活的外国人开设的日语教室。

请联系各个团体进行申请和咨询。

世田谷区官网“世田谷区内志愿者开设的日语教室列表”



- ◆可以在线进行的日语学习

介绍不用去教室，可以在线学习日语的网站和网页。

世田谷区官网“在线日语学习指南”



区役所での手続き

区役所の窓口

● 総合支所

世田谷区には、地域ごとに 5 つの 総合支所があります。総合支所の 窓口では、引越しの手続きや、在留カードの 住所変更、戸籍の 届出などが できます。

・世田谷総合支所

住所：世田谷 4-22-33

電話：03-5432-1111 (代表)

世田谷区 HP 「世田谷総合支所」



・北沢総合支所

住所：北沢 2-8-18

電話：03-5478-8000

世田谷区 HP 「北沢総合支所」



・玉川総合支所

住所：等々力 3-4-1

電話：03-3702-1131

世田谷区 HP 「玉川総合支所」



・砧総合支所

住所：成城 6-2-1

電話：03-3482-1321

世田谷区 HP 「砧総合支所」



・烏山総合支所

住所：南烏山 6-22-14

電話：03-3326-1202

世田谷区 HP 「烏山総合支所」



在区政府办理的手续

区政府的窗口

● 综合支所

世田谷区有五个综合支所，分布在不同的地区。在综合支所的窗口，可以办理搬家手续、在留卡地址变更、户籍登记等。

・世田谷综合支所

地址：世田谷 4-22-33

电话：03-5432-1111 (总机)

世田谷区官网 “世田谷综合支所”



・北泽综合支所

地址：北泽 2-8-18

电话：03-5478-8000

世田谷区官网 “北泽综合支所”



・玉川综合支所

地址：等等力 3-4-1

电话：03-3702-1131

世田谷区官网 “玉川综合支所”



・砧综合支所

地址：成城 6-2-1

电话：03-3482-1321

世田谷区官网 “砧综合支所”



・乌山综合支所

地址：南乌山 6-22-14

电话：03-3326-1202

世田谷区官网 “乌山综合支所”



● 出張所

引っ越しの手続きや、在留カードの住所変更の手続きなどは、出張所でもできます。

・太子堂出張所

住所：太子堂 2-17-1

電話：03-3413-1247

世田谷区 HP 「太子堂出張所」



・経堂出張所

住所：宮坂 1-44-29

電話：03-3420-7143

世田谷区 HP 「経堂出張所」



・用賀出張所

住所：用賀 2-29-22

電話：03-3700-3657

世田谷区 HP 「用賀出張所」



・二子玉川出張所

住所：玉川 4-4-5

電話：03-3707-4946

世田谷区 HP 「二子玉川出張所」



・烏山出張所

住所：南烏山 6-2-19 烏山区民センター 1 階

電話：03-3300-5361

世田谷区 HP 「烏山出張所」



住民登録

◆ 住民登録

あなたがどこに住んでいるか、区役所に知らせることを「住民登録」といいます。

新しい家に住んでから、14 日以内に、区役所に届出を出します。日本に 3 カ月より長く住む人は必ず住民登録をします。

● 办事处

搬家手续和在留卡地址变更手续等也可以在办事处办理。

・太子堂办事处

地址：太子堂 2-17-1

电话：03-3413-1247

世田谷区官网「太子堂办事处」



・经堂办事处

地址：宮坂 1-44-29

电话：03-3420-7143

世田谷区官网「经堂办事处」



・用贺办事处

地址：用賀 2-29-22

电话：03-3700-3657

世田谷区官网「用賀办事处」



・二子玉川办事处

地址：玉川 4-4-5

电话：03-3707-4946

世田谷区官网「二子玉川办事处」



・乌山办事处

地址：南烏山 6-2-19 烏山区民センター 1 楼

电话：03-3300-5361

世田谷区官网「烏山办事处」



居民登记

◆ 居民登记

向区政府报告您住在哪里称为“居民登记”。在新家居住后的 14 天内，向区政府申报。在日本居住超过 3 个月的人员必须进行居民登记。

住民登録を じゅうみんとろく すると、住民票が じゅうみんひょう もらえます。かね（お金が かかります）
 住民票は、じゅうみんひょう 銀行口座を ぎんこうこうざ 作るときや、仕事・学校、区役所の しごと がっこう くやくしょ てつづ 手続きなど、いろいろな時に とき 使 つか います。
 ！在留期間の ざいりゅうきかん 更新、在留資格 ざいりゅうしかく など 在留カードの ざいりゅうかーど 手続きは しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁で しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう します！

転入届・転出届・転居届

住んでいる す 場所が ばしょ 変わった か ときは てつづ 手続きを てつづ します。

何の手続きを なん てつづ しますか	いつまでに いつまでに いきま いきま すか	なにを なにを 持って も いきま いきま すか	どこで どこで できますか
転入届 (海外から かいがい 世田谷 せたがや 区に く 来たとき)	世田谷区に せたがやく 来てから きてから 14 日 か 以内 いない	・在留カード ざいりゅうかーど ・マイナンバーカード まいなんばんかーど ・パスポート ぱすぽーと	・各総合支所 かくそうごうししよ ・各出張所 かくしゅつちやうじよ ・各出張所 かくしゅつちやうじよ
転入届 (日本の にほん 他の ほか 場所 ばしょ から から 世田谷区に せたがやく 来たとき)	世田谷区に せたがやく 来てから きてから 14 日 か 以内 いない	・転出証明書 (前に ぜん 住 す んでいた んでいた ところの ところの 役 やく 所から しよ もらいます)	※ P30、32 を み 見てください。
転出届 (世田谷区から せたがやく 海外・日本の かいがい 他の ほか 場所へ ばしょ 行くとき)	世田谷区から せたがやく 引っ越しをする ひっこ 日の ひ 14 日前 かまえ から	・在留カード ざいりゅうかーど ・マイナンバーカード まいなんばんかーど ・資格確認書 しかくかくにんしよ ・印鑑登録証 いんかんとうろくしやう	
転居届 (世田谷区の中で せたがやく 引っ ひ 越しをするとき)	新しい あたら 場所に ばしょ 住み始めてから す 14 日 か 以内 いない	・在留カード ざいりゅうかーど ・マイナンバーカード まいなんばんかーど ・資格確認書 しかくかくにんしよ	

お問い合わせ

住民記録・戸籍課 じゅうみんきろく こせき か でんわ 電話：03-5432-2236



进行居民登记后，可以获得居民票。(需要费用)
 居民票在开设银行账户时、工作 / 学校、办理区政府的手续等各种场合使用。
 ！办理在留期间更新、在留资格等在留卡手续，请前往出入境在留管理局！

迁入申报、迁出申报、迁居申报

当居住地点发生变化时需要办理手续。

需要什么 なんに 办理 に 什么 なに 手 て 续 つづ ？	什么时候 なんに 去 いく ？	带什么 なんに 去 いく ？	在哪里 どこ 可以 い 办理 に ？
迁入申报 (从海外来到 かいがい 世田谷 せたがや 区时)	在来到 きたる 世田谷区后 せたがやく 14 天内	・在留卡 ざいりゅうか ・个人编号卡 こじんばんごうか ・护照 はしよ	・各综合支所区民 かくそうごうししよくみん 窗口 ・各办事处 かくはんじしよ
迁入申报 (从日本其他 にほん 地方 ほか 来到 きたる 世田谷区时)	在来到 きたる 世田谷区后 せたがやく 14 天内	・迁出证明书 (从之前 ぜん 居住地的 きょじゅち 的 の 市政府 しよふ 获得)	※ 请查看第 31 しよ 页和第 33 页。
迁出申报 (从世田谷区前往 せたがやく 海外 かいがい 或日本其他 わ 地方 ほか 时)	从世田谷区搬家之 から 日起 14 天前	・在留卡 ざいりゅうか ・个人编号卡 こじんばんごうか ・资格确认书 しかくかくにんしよ ・印章登记证 いんしやうとうろくしよ	
迁居申报 (在世田谷区内 せたがやく 搬家时)	在新地方开始 あら 居住 きょじゅ 后的 14 天内	・在留卡 ざいりゅうか ・个人编号卡 こじんばんごうか ・资格确认书 しかくかくにんしよ	

问讯处

住民登记・戸籍課 电话：03-5432-2236



マイナンバー（個人番号）

日本に住んでいる人は、マイナンバー（12桁の番号）があります。初めて日本に来て「転入届」を出した人には、個人番号が書かれた手紙（個人番号通知書）が届きます。

◆ マイナンバーカード（個人番号カード）とは

マイナンバー（個人番号）が書かれた写真付きのICカードです。本人確認の身分証明書として使うことができます。他にも、役所で色々な手続きをするとき、マイナンバーを使います。

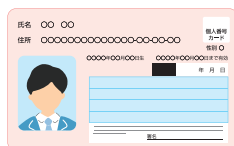
※マイナンバーの番号は、ずっと同じです。

※名前、住所、在留期間が変わったときは、区役所に行きます。

とあ
お問い合わせ

世田谷区マイナンバー制度コールセンター 電話：03-3570-5031

世田谷区 HP「マイナンバーカード（個人番号カード）の申請方法」



戸籍の届け出

◆ 出生届

子どもが生まれた日から14日以内に、戸籍係に「出生届」を出します。

◆ 死亡届

家族が死亡したときは、7日以内に戸籍係に「死亡届」を出します。

◆ 婚姻届・離婚届

婚姻届、離婚届を出すときは、戸籍係に出します。
外国人同士の場合は、大使館に相談してください。

とあ
お問い合わせ

各総合支所区民課戸籍係 世田谷総合支所 電話：03-5432-2825
北沢総合支所 電話：03-5478-8041



个人编号

在日本居住的人有个人编号（12位数字）。第一次来到日本并提交“迁入申报”的人会受到有个人编号的信件（个人编号通知书）。

◆ 什么是个人编号卡？

写有个人编号卡的带照片的IC卡。可以作为确认本人的身份证明使用。此外，在政府办理各种手续时，也会使用个人编号。

※ 个人编号是一直不变的。

※ 当姓名、地址、在留期间发生变化时，需要去区政府。

问讯处

世田谷区个人编号制度电话中心 电话：03-3570-5031

世田谷区官网“个人编号卡申请方法”



户籍申报

◆ 出生申报

在孩子出生后的14天内，向户籍系提交“出生申报”。

◆ 死亡申报

当家人去世时，在7天内向户籍系提交“死亡申报”。

◆ 婚姻申报、离婚申报

提交婚姻申报、离婚申报时，向户籍系提交。

如果夫妻都是外国人，请咨询大使馆。

问讯处

各综合支所区民课户籍系 世田谷综合支所 电话：03-5432-2825
北泽综合支所 电话：03-5478-8041



たまがわ そうごうししょ
玉川総合支所
きぬた そうごうししょ
砧総合支所
からすやま そうごうししょ
烏山総合支所

でんわ
電話：03-3702-1136
でんわ
電話：03-3482-1326
でんわ
電話：03-3326-8293

せたがや く こせき とど で
世田谷区 HP 「戸籍の届け出」



印鑑登録

くやくしよ じぶん なまえ は ん こ とうろく はんこ とうろく は
区役所で、自分の 名前の ハンコを 登録する ことを「印鑑登録」といいます。登録した ハ
ンコを「実印」といいます。実印は、家や 車を買 するとき など、大切な 書類に 使います。

いんかんとうろく そうごうししょ まどぐち しゅつじょうじよ
印鑑登録は、総合支所の くみん窓口や、出張所で できます。

○ だれが できますか？

- せたがや く す じゅうみんとうろく ひと
・世田谷区に 住んでいて、住民登録を している 人
- さい いじょう ひと
・15 歳 以上の 人

○ 何を 持って いきますか？

- とうろく いんかん は ん こ
・登録する 印鑑（ハンコ）
- ほんにん かくにん ざいりゅうか ー ど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしよ うんてんめんきょしょう まい な ん ば ー か ー
・本人が 確認 できるもの（在留カード・特別永住者証明書・運転免許証・マイナンバーカー
ド など）

○ お金は かかりますか？

- えん
・100 円 かかります。

せたがや く いんかんとうろく
世田谷区 HP 「印鑑登録」



印鑑登録証明書

いんかんとうろくしょうめいしよ
「印鑑登録証明書」を もらうには、「印鑑登録証（カード）」が 必要です。お金が かかります。
いんかんとうろくしょう か ー ど いんかんとうろく
「印鑑登録証（カード）」は、印鑑登録を したときに もらえます。

せたがや く いんかんとうろくしょうめいしよ こうふ
世田谷区 HP 「印鑑登録証明書の交付」



印章登记

在区政府登记自己姓名的印章称为“印章登记”。已登记的印章称为“实印”。实印在购买房
屋或汽车等时签署重要文件时使用。

印章登记可以在综合支所的区民窗口或办事处进行。

○ 谁可以进行登记？

- ・在世田谷区居住并已进行居民登记的人
- ・15 岁以上的人

○ 需要带什么？

- ・要登记的印章
- ・能够确认本人身份的物品（在留卡、特别永住者证明书、驾驶执照、个人编号卡等）

○ 需要费用吗？

- ・需要 100 日元。

世田谷区官网 "印章登记"



印章登记证明书

要获得“印章登记证明书”，需要“印章登记证（卡）”。需要付钱。
“印章登记证（卡）”在进行印章登记后获得。

世田谷区官网 "印章登记证明书的发行"



◆ 国民健康保険とは

日本に 3 か月より 長く 住む人は、全員 公的な 健康保険に 入ります。 会社の 健康保険に 入って いない人は、「国民健康保険」に 入ってください。

この 保険に 入ると、病気や けがを したとき、病院で 払うお金が 少く なります。 普段から お金（保険料）を 払います。

○ だれが 入りますか？

- ・日本に 3 か月より 長く 住む人
- ・日本に 住んでいて、住民登録を した人
- ・0 歳 から 74 歳までの人

※ 75 歳以上の 人は 後期高齢者医療という 健康保険に 入ります。

○ 入るとき・やめるとき

入るとき・やめるときは、14 日以内に 区役所に 行きます。

お問い合わせ

7 4 歳以下の人：国保・年金課資格賦課 電話：03-5432-2331

7 5 歳以上の人：国保・年金課後期高齢者医療 電話：03-5432-2390

○ 保険の お金は どうやって 払いますか？

- ・口座振替
銀行口座から 自動で 払います。

区の ホームページから 申込みが できます。

世田谷区 HP「口座振替によるお支払い」



- ・窓口での 支払い

世田谷区から 手紙（納付書）が きます。次の 場所で 払います。

銀行、郵便局、世田谷区役所保険料収納課、総合支所くみん窓口、出張所、コンビニエンスストア

お問い合わせ

保険料収納課収納係 電話：03-5432-2339

◆ 什么是国民健康保险？

在日本居住超过三个月的人，所有人都必须加入公共健康保险。没有加入公司健康保险的人，请加入“国民健康保险”。

加入此保险后，生病或受伤时，在医院支付的费用会减少。平时需要缴费（保险费）。

○ 谁需要加入？

- ・在日本居住超过三个月的人
- ・在日本居住并进行了居民登记的人
- ・0 岁到 74 岁的人

※ 75 岁以上的人加入一种称作后期高龄者医疗的健康保险。

○ 加入和退出时

加入或退出时，请在 14 天内前往区役所办理。

问讯处

74 岁以下的人：国保・年金课资格赋课 电话：03-5432-2331

75 岁以上的人：国保・年金课后期高龄者医疗 电话：03-5432-2390

○ 保险费如何支付？

- ・银行转账

从银行账户自动支付。

可以从区的官方网站申请。

世田谷区官网“通过银行转账支付”



- ・在窗口支付

世田谷区会寄来信件（付款单）。在以下地点支付。

银行、邮局、世田谷区政府保险费收纳课、综合支所区民窗口、办事处、便利店

问讯处

保险费收纳课收纳系 电话：03-5432-2339

せ た が や く こくみんけんこうほけん て び えいご ちゅうごくご かんこくご
世田谷区 HP 「国民健康保険の手引き（英語・中国語・韓国語）」



せ た が や く こくみんけんこうほけん
世田谷区 HP 「国民健康保険とは」



せ た が や く てんにゅう がいこくじん かた こくみんけんこうほけん あんない
世田谷区 HP 「転入される外国人の方への国民健康保険のご案内について」



世田谷区官网「国民健康保険指南（英語、中文、韩语）」



世田谷区官网「什么是国民健康保险？」



世田谷区官网「面向迁入外国人的国民健康保险指南」



こくみんねんきん 国民年金

◆ 国民年金 とは

とし と とき びょうき けがで しょうがい のこ とき かぞく な とき せいかつ たす
年を取った時、病気やけがで障害が残った時、家族が亡くなった時に生活を助けるた
めにもらえるお金です。

にほん す がいこく ひと かいしゃ こうせいねんきん はい ひと さい さい
日本に住んでいる外国の人も、会社の厚生年金に入っていない人は、20歳から60歳
になるまでの間、国民年金に入って保険料を払います。

くやくしょ てつづ
区役所で手続きをします。

○ 保険料の払い方

ほけんりょう はら かた
・保険料は、毎月払います。

にほんねんきんきこう てがみ のうふしょ ぜんこう ゆうびんきょく こんびにえんすすとあ
・日本年金機構から手紙（納付書）がきます。銀行・郵便局・コンビニエンスストアな
どで払います。

がくせい ひと かね はら ひと めんじょ はら
・学生の人や、お金がなくて払えない人は、免除できる（払わなくてもよい）ことがあ
ります。相談してください。

○ 日本を出るとき

ほけんりょう げついじょう はら とき すこ かね もど にほん で ねん いな い もう
保険料を6か月以上払った時、少しお金が戻ります。日本を出てから2年以内に申
し込みます。

とあ お問い合わせ

ねんきんダイヤル だ い や る でんわ 電話：0570-05-1165（国内から）
でんわ 電話：+81-3-6700-1165（国外から）



国民年金

◆ 什么是国民年金？

在年老、因病或受伤残疾、家人去世时可以获得的生活补助金。

在日本居住的外国人，如果没有加入公司的厚生年金，在20岁到60岁的期间，需要加入国民年金并支付保险费。

在区政府办理手续。

○ 保险费的支付方式

- ・保险费每月支付。
- ・会收到来自日本年金机构的信件（付款单）。在银行、邮局、便利店等地方支付。
- ・学生或没有钱支付的人有时可以免除（不需要支付）。请咨询。

○ 离开日本时

如果支付了6个月以上的保险费，会退还一些钱。在离开日本后的2年内申请。

问讯处

年金热线：电话：0570-05-1165（日本国内拨打）

电话：+81-3-6700-1165（日本国外拨打）



お問い合わせ

こくほ ねんきんか でんわ

国保・年金課 電話：03-5432-2356

にほんねんきんきこう せたがや ねんきんじむしょ でんわ

日本年金機構世田谷年金事務所 電話：03-6844-3871

せたがやく こくみんねんきん
世田谷区 HP 「国民年金」



せたがやく こくがい てんにゆう かた こくみんねんきん てつづ
世田谷区 HP 「国外から転入された方の国民年金手続き」



问讯处

国保・年金課 电话：03-5432-2356

日本年金机构世田谷年金事務所 电话：03-6844-3871

世田谷区官网 "国民年金"



世田谷区官网 "从国外迁入的人员的国民年金手续"



住民税

じゅうみんぜい

◆ 住民税とは

せたがやく とungskyōto はら かね せたがやく はら
世田谷区と東京都に 払う お金 です。世田谷区に まとめて 払います。

がいこく ひと がつ がついたち す く はら ひつよう
外国の 人も、1月1日に 住んでいる 区に 払う 必要が あります。

○ 住民税を 申告 します

まいとし がつ にち まえ とし しゅうにゅう くやくしよ かぜいか し
毎年 3月 15日 までに、前の 年の 収入を 区役所 課税課に 知らせます。

ぜいむしよ かくていしんこく ひと くやくしよ し
税務署に 確定申告※を した人は 区役所にも 知らせた ことになり ます。

かいしゃ はたら ひと かいしゃ し
会社で 働く 人は 会社が 知らせます。

ねんきん ひと しはら ひと し
年金を もらっている 人は 支払った人が 知らせます。

かくていしんこく ねんかん かね しゅうにゅう はら かね ぜいきん くに し
※確定申告とは…1年間に もらった お金（収入）と、払った お金（税金）を 国に 知らせ
る ことです。知らせると、税金の 金額が 決まります。

○ 住民税の 払い方

1. 会社で 働いていない人

がつ せたがやく てがみ のうぜいとうちしよ せたがやく のうぜいか そうごう
6月 はじめに 世田谷区から 手紙（納税通知書）が きます。世田谷区の 納税課、総合
ししよ まどぐち しゅつちようじよ ぎんこう ゆうびんきょく こん び に え ん す と あ はら せん
支所くみん窓口、出張所、銀行、郵便局、コンビニエンスストア など で 払います。 専
よう さ い と きゃっしゅれすけつさい
用サイトから キャッシュレス決済も できます。

2. 会社で 働いている人

かいしゃ せうりよう はら
会社が あなたの 給料から 払います。

かいしゃ はたら じぶん はら ぜいきん せたがやく てがみ のうぜいとう
会社で 働いて いても、自分で 払う 税金が あるときは、世田谷区から 手紙（納税通
ちしよ とど
知書）が 届きます。

居民税

◆ 什么是居民税？

是向世田谷区和东京都缴纳的钱。统一向世田谷区缴纳。

外国人也需要在 1月1日向居住的区缴纳。

○ 申报居民税

毎年 3月 15日之前，向区政府课税课报告前一年的收入。

在税务署进行了确定申报※，也就是通知了区政府。

在公司工作的人由公司通知。

领取年金的人由缴费人通知。

※ 确认申报指…向国家报告一年内获得的钱（收入）和缴纳的钱（税金）。通知后，税金
金额将由此确定。

○ 居民税的缴纳方式

1. 不在公司工作的人

6月初，世田谷区会寄来信件（纳税通知书）。可以在世田谷区的纳税课、综合支所区
民窗口、办事处、银行、邮局、便利店等地方支付。也可以通过专用网站进行无现金支付。

2. 在公司工作的人

公司会从您的工资中扣除。

即使在公司工作，如果有自己要缴纳的税金，世田谷区也会寄来信件（纳税通知书）。

3. 年金をもらっている人

年金を支払った人が年金から払います。

※収入によっては、1 から 3 のいくつかの方法で払う場合もあります。

○ 納税管理人について

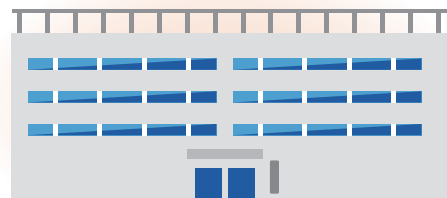
「納税管理人」は、税金を払わなければならない人の代わりに、税金の手続き（書類を受け取ること、税金を払うこと、還付金（お金をたくさん払いすぎたとき、あとから返ってくるお金）を受け取ることなど）をする人です。

日本国外に引っ越すなどの理由で、税金の手続きができなくなるときは、あらかじめ「納税管理人」を区に知らせる必要があります。（地方税法第 300 条）

世田谷区 HP 「納税管理人について」



世田谷区 HP 「税金」



3. 领取年金の人

支付年金の人将从年金中扣除。

※ 根据收入的不同，有时会通过 1 到 3 中的几种方式进行支付。

○ 关于纳税管理人

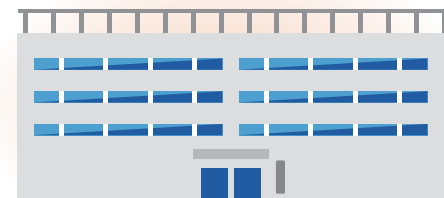
“纳税管理人”是代替必须缴纳税款的人办理税务手续（接收文件、缴纳税款、领取退款（多缴了的时候，之后退回的钱）等）的人。

因搬到日本国外等原因无法办理纳税手续时，必须提前向区政府申报“纳税管理人”。（地方税法第 300 条）

世田谷区官网 “关于纳税管理人”



世田谷区官网 “税金”



子育て・教育

妊娠：赤ちゃんが おなかの 中に できること

子どもが できたとき、すぐ「妊娠届」を出します。
出せる ところ：各総合支所保健福祉センター健康づくり課、各総合支所くみん窓口、出張所、
一部のまちづくりセンター

妊娠届を出すと、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」がもらえます。母子健康手帳は、
お母さんと子どもの 体のことを 書きます。母子健康手帳は 外国語の手帳も あります。

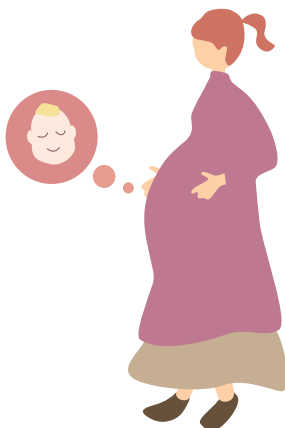
世田谷区 HP「母子健康手帳と母と子の保健バッグについて」



お問い合わせ

世田谷保健所健康推進課 電話：03-5432-2446

世田谷区 HP「妊娠したら（妊娠届から出産まで）」



育児、教育

怀孕：婴儿在妈妈肚子里时能做的事

怀孕后，立即提交“怀孕申报”。

可以提交的地方：各综合支所保健福利中心健康增进课、各综合支所区民窗口、办事处、
一部分的社区振兴中心

提交怀孕申报后，可以获得母子健康手册和“母子保健包”。母子健康手册上会记录母亲和孩
子的身体状况。母子健康手册也有外语版本。

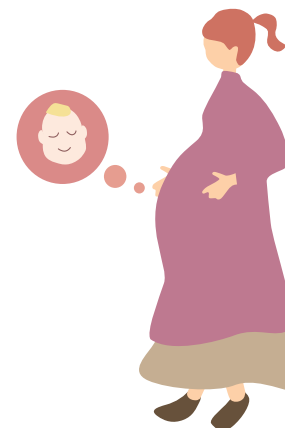
世田谷区官网“关于母子健康手册和母子健康包”



问讯处

世田谷保健所健康推进课 电话：03-5432-2446

世田谷区官网“怀孕后（从怀孕申报到分娩）”



出産：赤ちゃんが生まれること

◆ 赤ちゃんが生まれたら次のことをします。

しゅっしょうとどけ だ 出生届を出す	こ どもが 生まれた 日から 14 日以内に 出します。 かくそうごう ししよ こせきがかり だ 各総合支所の 戸籍係に 出します。 せたがやく しゅっしょうとどけ 世田谷区 HP 「出生届」 
あか ほうもんれんらくひょう 赤ちゃん訪問連絡票 しゅっしょうつうちょう だ (出生通知票) を出す	あか う か いな い お ん ら い ん だ 赤ちゃんが 生まれてから 14 日以内に オンラインで 出します。 せたがやく だ 世田谷区の HP から 出します。 せたがやく あか ほうもんれんらくひょう しゅっしょうつうちょう お ん ら 世田谷区 HP 「赤ちゃん訪問連絡票 (出生通知票) のオンラ い ん しんせい イン申請」  と あ お問い合わせ そうごうししよ ほけんふくし セ ン ター けんこう 総合支所保健福祉センター健康づくり課 せたがやく 世田谷：03-5432-2893 きたざわ 北沢：03-6804-9355 たまがわ 玉川：03-3702-1948 きぬた 砧：03-3483-3161 からすやま 烏山：03-3308-8228 
あか ざいりゅうか ー 赤ちゃんの在留カー ど つく ドを作る	あか う にちい ない つく 赤ちゃんが 生まれてから 30 日以内に 作ります。 ざいりゅうか ー ど セ タ ガ ヲ ク つく 在留カードは 世田谷区では 作れません。 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう き 出入国在留管理庁に 聞きます。 がいこくじんざいりゅうそうごう い ん ぷ お めー し ょ ん セ ン ター 外国人在留総合インフォメーションセンター でんわ 電話：0570-013904 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう ざいりゅうしかく しゅとくきょか しんせい 出入国在留管理庁「在留資格取得許可申請」 

せたがやく にんしん しゅっさん
世田谷区 HP 「妊娠・出産」



分娩：婴儿出生

◆ 婴儿出生后要做以下事情。

提交出生申报	在孩子出生后的 14 天内提交。 向各综合支所の戸籍系提交。 せたがやく 区 官 網 「出生申报」 
提交婴儿访问联络卡 (出生通知卡)	在婴儿出生后的 14 天内在线提交。 从世田谷区的官方网站提交。 せたがやく 区 官 網 「婴儿访问联络卡 (出生通知卡) 的在线申请」  问讯处 问讯处：综合支所保健福利中心健康增进课 世田谷：03-5432-2893 北泽：03-6804-9355 玉川：03-3702-1948 砧：03-3483-3161 乌山：03-3308-8228
制作婴儿的在留卡	在婴儿出生后的 30 天内制作。 世田谷区无法制作在留卡。 请咨询出入境在留管理厅。 外国人在留综合信息中心 电话：0570-013904 出入国在留管理庁「在留资格取得許可申請」 

世田谷区官网「怀孕、分娩」



子育て

◆ 子どもを育てる お金の 支援

子どもを育てるための お金 がもらえます。子どもが 病気 になったとき、病院で 払う お金 が 少 なくなります。色々な 支援 が あります。申込みが 必要 です。詳しくは ホームページ を 見て ください。

世田谷区 HP 「児童関連手当一覧」



世田谷区 HP 「子ども等医療費助成制度」



◆ 乳幼児健康診査・予防接種

赤ちゃんの 体の ことを 診たり、病気にならないための 注射（予防接種）が 0 円で 受けられます。受けた方が いい時期に なる と、手紙が 届きます。

世田谷区 HP 「乳幼児の健康診査・予防接種のスケジュール」



◆ ひとり親の 家庭への 支援

子どもを 一人で 育てている 家庭を 助けます。いろいろな ことが 相談 できます。

世田谷区 HP 「ひとり親家庭への支援」



相談 できる ところ：各総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課

◆ 保育園

保護者が 仕事を して いて、昼間に 子どもの お世話を できないときは、代わりに 子どものお世話を してくれます。申込みは 区に します。

入園の ことや お金の ことなど 詳しく 説明した 冊子「保育のごあんない」が あります。英語版も あります。

世田谷区 HP 「保育のごあんない」



お問い合わせ

保育課 電話：03-5432-2325



育児

◆ 对育儿提供经济支持

可以获得育儿所需的资金。孩子生病时，在医院缴纳的费用会减少。有各种各样的支持。需要申请。详细信息请查看官方网站。

世田谷区官网“儿童相关津贴一览”



世田谷区官网“儿童等医疗费补助制度”



◆ 婴幼儿健康检查与预防接种

可以免费进行婴儿身体检查和预防婴儿生病的注射（预防接种）。在适合接种的时期，会收到信件。

世田谷区官网“婴幼儿的健康检查与预防接种的时间表”



◆ 对单亲家庭的支援

帮助一个人抚养孩子的家庭。可以咨询各种问题。

世田谷区官网“对单亲家庭的支援”



可以咨询的地方：各综合支所保健福利中心儿童家庭支援课

◆ 保育園

当监护人工作，无法在白天照顾孩子时，保育園会代替照顾孩子。申请向区政府提出。有详细对入园和费用等进行说明的册子《保育指南》。也有英文版。

世田谷区官网“保育指南”



问讯处

保育課 電話：03-5432-2325



◆ 区立幼稚園

小学校に入る前の子どもが通います。3～5歳児が行くことができます。ホームページをみて、申し込んでください。

世田谷区 HP 「年度途中入園（4歳児・5歳児）の随時申込の受付」



！私立幼稚園（区がやっていない幼稚園）もあります！

申込みやお問い合わせは、行きたい私立幼稚園に直接連絡します。

お問い合わせ

乳幼児教育・保育支援課（区立幼稚園について） 電話：03-6453-1531

世田谷区 HP 「幼稚園」



◆ 小・中学校

日本では小学校（6～12歳：6年間）、中学校（12歳～15歳：3年間）に子どもが行きます。学校は4月から始まり、次の年の3月に終わります。

区立小・中学校については、授業のお金と教科書のお金はかかりません。お昼ごはんは、それぞれの学校が用意します。（給食と いいます。お金はかかりません。）

◆ 区立小・中学校への入学手続き

外国籍のお子さんが、世田谷区の小・中学校に通うときは、学務課に申込みます。

世田谷区 HP 「外国籍のお子さんで区立小・中学校への就学を希望する方へ」



お問い合わせ

学務課 電話：03-5432-2683

！私立小・中学校（区がやっていない小・中学校）もあります！

申込みやお問い合わせは行きたい私立小・中学校に直接連絡します。



◆ 区立幼儿园

上小学之前的孩子可以去上幼儿园。3～5岁的孩子可以去。请查看官方网站并申请。

世田谷区官网 “年度中途入园（4岁、5岁儿童）的随时申请受理”



！还有私立幼儿园（不是区政府设立的幼儿园）！

申请和问讯请直接联系想去的私立幼儿园。

问讯处

婴幼儿教育・保育支援课（关于区立幼儿园） 电话：03-6453-1531

世田谷区官网 “幼儿园”



◆ 小学、初中

在日本，孩子们会去上小学（6～12岁：6年）、初中（12岁～15岁：3年）。学校的一年从4月开始，到次年的3月结束。

区立小学和初中的学费和教材费是免费的。午餐由各个学校提供。（称为学校供餐。不需要费用。）

◆ 区立小学、初中的入学手续

外籍儿童在世田谷区的小学、初中就读时，需要向学务课申请。

世田谷区官网 “致希望在区立小学、初中就读的外籍儿童”



问讯处

学务课 电话：03-5432-2683

！也有私立小学、初中（不是区政府设立的学校）！

申请和问讯请直接联系想去的私立小学、初中。



◆ 帰国・外国人教育相談室

外国から日本に来て、区立小・中学校に通うことになったお子さんや、外国人のお子さん、学校生活や勉強について相談できます。日本語の勉強もできます。

お問い合わせ

帰国・外国人教育相談室（梅丘中学校内） 電話：03-3322-7776

世田谷区 HP 「帰国した子どもおよび外国人の子どものための教育相談」



◆ 中学校夜間学級

中学校を卒業していない人や、色々な理由で中学校であまり学べなかった人のために、夜に通える学校があります。

世田谷区 HP 「中学校で十分学べなかった方のために」



お問い合わせ

学務課 電話：03-5432-2683



◆ 回国、外国人教育咨询室

从外国来到日本，进入区立小学、初中的孩子，或外国人的孩子可以咨询学校生活和学习。也可以学习日语。

问讯处

回国、外国人教育咨询室（梅丘中学内） 电话：03-3322-7776

世田谷区官网「回国儿童及外国儿童的教育咨询」



◆ 初中夜间班

针对初中未毕业的学生或是因种种原因未能在初中学习的人，开设了晚上上课的学校。

世田谷区官网「为了帮助未能在初中充分学习的人」



问讯处

学务课 电话：03-5432-2683



放課後（学校が終わったあと）の過ごし方

◆ 児童館

児童館は、0歳から18歳までの子どもたちが遊んだり、本を読んだり自由に使います。楽しいイベントもたくさんあります。

世田谷区 HP「世田谷区の児童館について」



◆ 新BOP

新BOP学童クラブとBOPを合わせたものです。

・新BOP学童クラブとは

保護者が仕事や病気で、放課後に子どもをみる事ができないとき、学校が終わったあとに、安全で楽しく過ごせる場所です。お金がかかります。申込みが必要です。

世田谷区 HP「新BOP学童クラブ児童募集案内」



お問い合わせ

児童課 電話：03-5432-2308

・BOP（ポップ）とは

世田谷区の学校に通う小学生が、学校が終わったあとに、小学校の校庭や体育館で安全に楽しく遊べます。BOPで遊ぶためには、登録が必要です。

世田谷区 HP「BOP（ポップ）の登録手続きについて」



お問い合わせ

地域学校連携課 電話：03-5432-2739

世田谷区 HP「新BOPについて」



◆ 青少年交流センター

中高生世代（12～18歳）から39歳までの人の居場所として、区内3カ所に青少年交流センターがあります。自由に遊べるスペースがあります。体を動かしたり、勉強することもできます。

世田谷区 HP「青少年交流センター」



放学后（学校课堂结束后的）活动方式

◆ 児童館

児童館は供0歳から18歳の子どもたちが自由に遊ぶと読書の場所。还有很多有趣的活动。

世田谷区官网“关于世田谷区的儿童馆”



◆ 新BOP

由新BOP学童俱乐部与BOP结合而成。

・新BOP学童俱乐部

当监护人因工作或疾病，无法在孩子放学后照顾孩子时，在学校放学后提供的一个安全且有意义的地方。需要费用。需要申请。

世田谷区官网“新BOP学童俱乐部儿童募集指南”



问讯处

儿童课 电话：03-5432-2308

・BOP

在世田谷区上学的小学生可以在放学后安全愉快地在小学校园或体育馆玩耍。如果要在BOP玩耍，需要登记。

世田谷区官网“关于BOP的登记手续”



问讯处

各地区学校间业务合作课 电话：03-5432-2739

世田谷区官网“关于新BOP”



◆ 青少年交流中心

在区内有3个青少年交流中心，供初中、高中生（12～18岁）到39岁的人使用。有可以自由玩耍的空间。也可以进行运动或学习。

世田谷区官网“青少年交流中心”



健康と福祉

健康

◆ 区民健診・がん検診等

病院で体が健康かどうか知ることができます。

世田谷区 HP 「区民健診のご案内」

世田谷区 HP 「がん検診を受けましょう」



◆ 総合支所 健康づくり課

子ども・体のことを相談できます。

※事業係：区民健診、がん検診について など

※保健相談：育児・健康相談、妊娠期面接、赤ちゃん訪問について など

	じぎょうかかり 事業係	ほけん そうだん 保健相談
世田谷総合支所 健康づくり課	03-5432-2893	03-5432-2896
北沢総合支所 健康づくり課	03-6804-9355	03-6804-9667
玉川総合支所 健康づくり課	03-3702-1948	03-3702-1982
砧総合支所 健康づくり課	03-3483-3161	03-3483-3166
烏山総合支所 健康づくり課	03-3308-8228	03-3308-8246

世田谷区 HP 「総合支所業務案内 健康づくり課」



健康与福利

健康

◆ 区民健康検査、癌症検査等

可以在医院了解身体是否健康。

世田谷区官网 “区民健康検査指南”

世田谷区官网 “进行癌症検査吧”



◆ 総合支所健康増進課

可以咨询儿童和身体方面的问题。

※ 事业系：关于区民健康検査、癌症検査等

※ 保健咨询：育儿 / 健康咨询、妊娠期面谈、婴儿访问等

	事业系	保健咨询
世田谷综合支所 健康増進課	03-5432-2893	03-5432-2896
北沢综合支所 健康増進課	03-6804-9355	03-6804-9667
玉川综合支所 健康増進課	03-3702-1948	03-3702-1982
砧综合支所 健康増進課	03-3483-3161	03-3483-3166
乌山综合支所 健康増進課	03-3308-8228	03-3308-8246

世田谷区官网 “综合支所业务指南 健康増進課”



福祉

◆ 総合支所 保健福祉課

高齢者（おじいさんや おばあさん）や 障害のある人の、健康や福祉の相談窓口です。身体障害者手帳や 愛の手帳の 手続きも します。※精神障害者福祉手帳はp 60 の健康づくり課がしています

※地域支援担当：介護保険の 相談、高齢者への 福祉サービスについて など
 ※障害支援担当：障害のある人の 自立（自分で 生活すること）を 助ける 支援、障害のある人への 福祉サービスについて など

	ちいきしえん たんとう 地域支援担当	しょうがいしえん たんとう 障害支援担当
せたがや そうごうししよ ほけんふくしか 世田谷総合支所 保健福祉課	03-5432-2850	03-5432-2865
きたざわ そうごうししよ ほけんふくしか 北沢総合支所 保健福祉課	03-6804-8701	03-6804-8727
たまがわ そうごうししよ ほけんふくしか 玉川総合支所 保健福祉課	03-3702-1894	03-3702-2092
きぬた そうごうししよ ほけんふくしか 砧総合支所 保健福祉課	03-3482-8193	03-3482-8198
からずやま そうごうししよ ほけんふくしか 烏山総合支所 保健福祉課	03-3326-6136	03-3326-6115

せたがやく
世田谷区 HP 「総合支所業務案内 保健福祉課」



◆ 介護保険制度

介護保険制度は、高齢者や 特定の 病気になった人の 生活を 助けます。世田谷区に 住んでいる 40 歳以上の 人が 入ります。決められた お金を 払います。

世田谷区 HP 「Kaigo Hoken (English, Chinese, Korean)」

世田谷区 HP 「介護保険制度のしくみとサービス」



とあ
お問い合わせ

かいごほけん か でんわ
介護保険課 電話：03-5432-2298



福利

◆ 総合支所 保健福利課

这是面向老年人（老爷爷、老奶奶）和残疾人的健康与福利咨询窗口。也办理身体残疾人手册和仁爱手冊的手续。※ 精神残疾者福利手册由 p61 的健康增进课办理

※ 地区支援主管：关于看护保险的咨询、针对老年人的福利服务等

※ 残疾支援主管：帮助残疾人自立（独立生活）的支援、针对残疾人的福利服务等

	地区支援主管	残疾支援主管
世田谷総合支所 保健福利課	03-5432-2850	03-5432-2865
北沢総合支所 保健福利課	03-6804-8701	03-6804-8727
玉川総合支所 保健福利課	03-3702-1894	03-3702-2092
砧総合支所 保健福利課	03-3482-8193	03-3482-8198
烏山総合支所 保健福利課	03-3326-6136	03-3326-6115

世田谷区官网“综合支所业务指南 保健福利課”



◆ 看护保险制度

看护保险制度对老年人和特定疾病患者的生活提供帮助。居住在世田谷区的 40 岁以上的人要加入。支付规定的费用。

世田谷区官网“Kaigo Hoken (English, Chinese, Korean)”

世田谷区官网“看护保险制度的概要和服务”



问讯处

看护保险課 电话：03-5432-2298



◆ あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢者が、地域で 元気に 暮らせるよう、色々な 支援を 行うための 相談窓口 です。障害

のある人、子育てを している人の 相談も できます。

世田谷区 HP 「あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）」



◆ 障害者福祉制度

次の 障害者手帳を 持っている人は、生活を 助ける サービスを 受けることが できます。

- ・身体障害者手帳
- ・愛の手帳
- ・精神障害者福祉手帳

世田谷区 HP 「障害のある方の手帳」



◆ 保健センター専門相談課

障害の ある人や、その家族の 人が 相談 できます。

場所：世田谷区 松原 6-37-10 保健医療福祉総合プラザ 2 階

電話：03-6265-7546

受付時間：月曜から 金曜日まで 午前 9 時～午後 5 時（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日は 休み）

世田谷区 HP 「保健センター専門相談課」



◆ Anshin Sukoyaka 中心（地区包括支援中心）

这是一个为了让老年人能够在地区里健康生活，提供各种支持的咨询窗口。残疾人和正在育儿的人也可以咨询。

世田谷区官网 “Anshin Sukoyaka 中心（地区包括支援中心）”



◆ 残疾人福利制度

持有以下残疾人手册的人可以获得生活援助服务。

- ・身体残疾人手册
- ・仁爱手册
- ・精神残疾人福利手册

世田谷区官网 “残疾人手册”



◆ 保健中心专门咨询课

残疾人及其家属可以进行咨询。

地点：世田谷区松原 6-37-10 健康医疗福祉综合广场 2 楼

电话：03-6265-7546

受理时间：周一至周五 上午 9 点～下午 5 点（节假日、12 月 29 日～1 月 3 日休息）

世田谷区官网 “保健中心专门咨询课”



そうだん まどぐち
相談窓口

◆ 外国人相談窓口（世田谷総合支所）

区役所の 手続きや 生活についてなど、困ったことを 相談できます。
英語と 中国語を 話せる 相談員が います。他の言葉でも、 通訳タブレットを 使って 話せま

す。
場所：世田谷区役所 西棟 1 階（世田谷区世田谷 4-22-33）
電話：03-5432-2892

世田谷区 HP「外国人相談」



◆ 通訳タブレット

通訳タブレットを 使って、外国語で 話すことが できます。
タブレットが ある窓口は、ホームページを 確認して ください。
世田谷区 HP「タブレットを つかって 通訳ができます」



◆ 外国人在留支援センター（FRESC/ フレスク）

場所：新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階
電話：0570-011000

開いている日：月曜日～金曜日 9:00～17:00
(土曜日・日曜日・祝日・12/29～1/3 は休み)

* 相談するところが 8 つ あります。

相談する ところ	相談できる こと	でんわ 電話	H P
出入国在留管理庁	情報公開窓口	03-5363-3005	出入国在留管理庁 ホームページ
東京出入国 在留管理局	在留相談	03-5363-3025 ※ 予約します。	在留相談 （東京出入国在留管理局）

咨询窗口

◆ 外国人咨询窗口（世田谷综合支所）

可以咨询关于在区政府办理的手续和生活等方面的困扰的问题。
有会说英语和中文的咨询员。其他语言可以使用口译平板电脑交流。

地点：世田谷区政府西栋 1 楼（世田谷区世田谷 4-22-33）
电话：03-5432-2892

世田谷区官网“外国人咨询”



◆ 口译平板电脑

可以使用口译平板电脑用外语交流。
关于有平板电脑的窗口，请查看官网。

世田谷区官网“可以使用平板电脑进行口译”



◆ 外国人在留支援中心（FRESC）

地点：新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER13 楼
电话：0570-011000
开放日：周一至周五 9:00～17:00
(周六、周日、节假日、12/29～1/3 休息)

* 有 8 个咨询地点。

咨询地点	可以咨询的事项	电话	网站
出入境在留管理厅	信息公开窗口	03-5363-3005	出入境在留管理厅 官网
东京出入境 在留管理局	在留咨询	03-5363-3025 ※ 预约。	在留咨询 （东京出入境在留管理局）

とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部	じんけんそうだん 人権相談 さべつ (差別、いじめなど)	0570-090-911	とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部
にほん しほう しえん せん 日本司法支援セン ター (法テラス)	ほうりつそうだん 法律相談	0570-011000(日本語) 0570-078377(外国語)	ほう て ら す 法テラス
がいむしょう び ざ い ん 外務省ビザ・イン フォメーション	び ざ そうだん ビザの相談	0570-011000	がいむしょう さしやう しんせい 外務省「査証の申請に 関する相談受付」
とうきょうろうどうきよくがいこくじん 東京労働局外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室	しごと そうだん 仕事の相談	0570-011000	とうきょうろうどうきよく がいこくじん 東京労働局「外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室」
とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター	しゅうしょくそうだん 就職相談	03-5361-8722	とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター
にほんばうえきしんこうきこう 日本貿易振興機構 (ジェトロ)	こうどがいこくじんざい 高度外国人材 かつようそうだん 活用相談	03-3582-5203	じ え とろ ジェトロ にほんばうえき しんこうきこう (日本貿易振興機構)

◆ 東京都多言語相談ナビ

生活で 困っていることや 知りたいことについて 相談できます。いろいろな ことばで 話すことができます。(13 言語)

電話：0120-142-142

時間：10 時～16 時 月曜日～金曜日 (土日、祝日、12 月 29 日～1 月 3 日は休み)

東京都多文化共生ウェブサイト「東京都多言語相談ナビ」



東京法務局 人権擁護部	人权咨询 (歧视、欺凌等)	0570-090-911	东京法务局， 人权擁護部
日本司法支援中心 (Houterasu)	法律咨询	0570-011000 (日语) 0570-078377 (外语)	Houterasu
外務省签证・信息	签证咨询	0570-011000	外務省 " 关于签证申请的 咨询受理
东京劳动局外国人 特别咨询・支援室	工作咨询	0570-011000	东京劳动局，" 外国人 特别咨询・支援室 "
东京外国人雇用 服务中心	就业咨询	03-5361-8722	东京外国人雇用 服务中心
日本贸易振兴机构 (JETRO)	高端外国人才活用 咨询	03-3582-5203	JETRO (日本贸易振兴机构)

◆ 東京都多语言咨询向导

可以咨询生活中遇到的问题或想了解的事情。可以用多种语言进行交流。(13 种语言)

电话：0120-142-142

时间：10 点～16 点 周一～周五 (周六、周日、节假日、12 月 29 日～1 月 3 日休息)

東京都多文化共生门户网站「東京都多语言咨询向导」

