

外国人生活、防災指南

がいこくじん せいかつ ぼうさい
- 外国人のための生活・防災ハンドブック -



■ 导语

■ はじめに

ようこそ大泉町へ。 欢迎来到大泉町！

この本は、大泉町に住んでいる外国人の皆さんが、より安心して快適な生活を送れるように作
たものです。この本に書いてあることをよく読んで、日本のルールやマナーについて学びましょう。

这本书是为了让住在大泉町的外国人能更放心、舒适地生活而编辑制
作的。请认真阅读，学习在日本生活的规则和礼仪。

【大泉町多文化共生コミュニティセンター】

【大泉町多文化共生社区中心】

ここでは、外国人の皆さんに生活に必要な情報を提供したり、相談を受けたりしています。生
活の中で困ったことがあれば、相談に来てください。

本中心为外国人提供生活中所需的信息，并接受咨询等。

如果您在日常生活中遇到了问题，请前来咨询。

場所：群馬県邑楽郡大泉町吉田 2011-1

時間：8：30～18：30

Tel：0276-62-6066

地点：群馬県邑楽郡大泉町吉田2011-1

时间：8：30～18：30

电话：0276-62-6066

言葉：ポルトガル語の通訳がいます。その他の言葉は翻訳機を使ってお話しします。

语言：有葡萄牙语翻译人员。其他语言我们将使用翻译机器进行沟通。

■ 目录

■ 目次

暮らしのマナー編

日常生活礼仪篇 (P4-7)

- 自治会じ ち かい かいに入りましょう
- 1 加入自治会 (P4)
- 音おと
- 2 声音 (P5)
- ごみの出し方だ しかた
- 3 垃圾投放的规则 (P5)
- 交通ルールやマナーこうつう
- 4 交通规则与礼仪 (P6)
- ペット
- 5 宠物 (P7)

知っておくと役に立つ制度編

方便实用制度篇 (P8-19)

- 税金ぜいきん
- 1 税金 (P8)
- 子育て・教育こ ぞ だ せい いく
- 2 育儿与教育 (P10)
- 健康保険・年金けんこうほけん なんきん
- 3 健康保险与养老金 (P13)
- 防災ぼうさい
- 4 防灾 (P15)

暮らしのマナー編 日常生活礼仪篇

■为了与大家快乐地生活

■みんなで快適に生活するために

日本で暮らしていくためには、色々なルールやマナーを守する必要があります。外国人の皆さんにとっては、戸惑うことも多いかもしれませんが、町からのお知らせを見たり、近所の人たちや友達などに教わりながら、ルールを守るようにしましょう。

在日本生活中，需要遵守各种规则和礼仪。对外国人来说，也许有时会感到困扰。请留意町役所（政府）发布的通知，或向邻居和朋友们请教，遵守规则。

自治会に入りましょう

1 加入自治会

自治会は、地域に住む人たちが清掃や防災訓練、住んでいる人たち同士の交流のためのイベントなどを行っている会です。



自治会是由住在本地区的居民进行清扫、防灾训练以及居民们之间交流活动的组织。

近所の人たちが出し合ったお金で活動しています。

开展活动的经费来源于附近居民们所缴纳的会费。

自治会に入ると、町からのお知らせなどが届くようになります。

加入自治会，就可以收到町役所（政府）的通知等。

もしもの時、地域の人と助け合えるよう、自治会には必ず入りましょう。

为了在发生意外情况时可以与本地区的居民互相帮助，请务必加入自治会。

おと
音

2 声音

日本では家と家の距離が近いので、大きな音は近所の人の迷惑になりますので、お互いに気をつけましょう。

因为日本住宅之间的距离很近，发出大声音会令周围的居民感到厌烦，请大家互相多注意一些吧。

ごみの出し方

3 垃圾投放的规则



大泉町では、家庭から出るごみを「燃えるごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」の3種類に分別して、決められたごみ捨て場に出すルールがあります。

大泉町将家庭垃圾分为“可燃垃圾”、“不可燃垃圾”和“资源垃圾”三类，要求投放在指定的垃圾收集点。

ごみの種類によって、集める曜日が決まっています。ごみ収集カレンダーで収集日を確認をして、当日の朝8時30分までに出示しましょう。

按照垃圾的种类，收集的日子有所不同。请根据垃圾收集日程表确认收集日，于当天早上8点半之前投放在指定的地点。

収集日ではない日や、収集日の前日の夜にごみを出してはいけません。

非收集日或收集日的前一天晚上，不能投放垃圾。

ソファやベッドなどの大きなごみは、収集できません。自分で清掃センターに持って行きましょう。
沙发、床等大型垃圾不予收集。请自行送到清扫中心。

また、家電製品（テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン）はごみとして出せません。業者をお願いして、リサイクル料を払って回収してもらいましょう。

此外，家电（电视机、洗衣机、冰箱、空调）不能作为垃圾丢弃。须委托相关企业或团体，支付再利用费之后请其代为回收。

交通ルールやマナー

4 交通规则与礼仪

車を運転するときはしっかりと交通ルールを守りましょう。無免許での運転やお酒を飲んだ運転は絶対にしてはいけません。

开汽车时请好好遵守交通规则。绝对不能无照驾驶、酒后驾驶。

また、事故に備えて、任意保険に加入しておきましょう

此外，为防备事故，建议您参加任意保险。

自転車も車両のひとつです。暗くなったら必ずライトをつける、お酒を飲んだら運転しないなど、ルールを守りましょう。

自行车也是车辆的一种。一定要遵守规则，比如天黑后必须开车等，喝酒后不骑车等。

また、自転車を運転する人のための保険もあります。

另外，也有专为骑自行车的人所设的保险。

ペット 5 宠物

犬を飼うときは町に登録の届出し、毎年、狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。
养狗时,需要向町役所(政府)登记,每年必须让狗接受1次狂犬病预防接种。

散歩のときなどはペットのフンは必ず持ち帰って処分しましょう。
带狗散步时,狗的粪便必须由养狗者负责带回去处理,请带好狗粪处理用具。

一度ペットを飼い始めたら家族の一員として最後まで面倒を見ましょう。
一旦开始饲养宠物,就请将其视为家庭一员,一直照顾它到死亡。



知っておくと役に立つ制度編 方便实用制度篇

ぜいきん
税金

1 税金



税金は皆さんの生活をより良くするために使われている大切なお金ですので、必ず納めましょう。
税金是用于改善大家生活的，非常重要的资金，请务必缴纳。

税金が払えないときは、そのままにせず、すぐに役場に相談に行きましょう。
万一交不起税金，不要等闲视之，请立即到町役所（政府）咨询。

【会社をやめたとき】

【离开公司辞职时】

昨年分の住民税が残っている場合、残りをまとめて最後の給与から控除してもらい会社に納めるか、自分で残りの分を役場に支払います。

前一年的住民税未缴清时，可通过公司从最后一次工资扣除剩余部分后缴纳，或自己向町役所（政府）缴纳。

【帰国するとき】

【回国时】

納める必要がある住民税や国民健康保険税などが残っている場合がありますので、全額納めてください。

有时候会出现留有需要缴纳的住民税或国民健康保险费等情况，请您在回国前务必全部缴纳。

ぜいきん おさ
【税金を納めないとうなるか】

【不缴纳会怎么样】

ぜいきん きげん おさ えんたいきん かさん きゅうよ さ お
税金を期限までに納めないと、延滞金などが加算されたり、給与などが差し押さえられたりすることもあります。

如果不在规定期限之前缴纳，有可能加征滞纳金、被扣押工资等。

かくていしんこく
【確定申告】

【确定申报】

まいとし がつ にち がつ にち かくていしんこく きかん
毎年2月16日から3月15日は、確定申告の期間です。

确定申报期是每年2月16日至3月15日。

かくていしんこく まえ とし ねんかん しょうとく ぜいきん けいさん ぜいむ しょう しんこくしょう ていしゅう
確定申告とは、前の年1年間の所得と、それにかかる税金を計算して、税務署に申告書を提出することです。

确定申报是指计算前一年的所得和所应缴纳的税金，向税务署提出申报的手续。

じ えいぎょう ひと ふた い じょう かいしゃ きゅうりょう ひと ごうにゅう ひと じ ぶん
自営業の人や二つ以上の会社から給料をもらっている人、マイホームを購入した人は、自分で申告を行う必要があります。

自営業者、从两家以上的公司领取工资的人、购买自住用房的人，必须自己申报。

しんこく かなら ぶこは
申告は必ず行いましょう。

请务必进行确定申报。

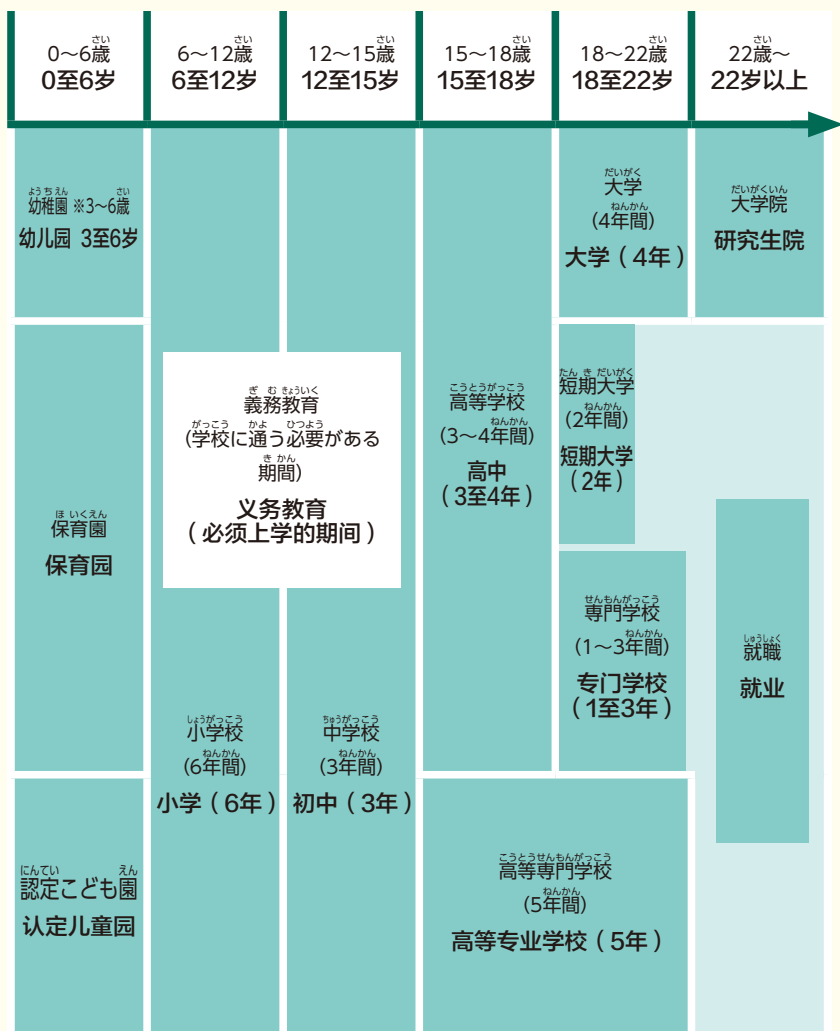


子育て・教育 2 育儿与教育



日本の教育・保育の制度

日本の教育和托儿的制度



外国人の子どもたちは、就学の義務はありませんが、本人と親の希望があれば入学することができます。子どもたちの将来のため、子どもに同じ環境で継続して教育を受けさせましょう。

外国孩子没有就读的义务，但本人和家長有愿意的话，就可以入学。为了孩子的未来，让孩子与您在不同的环境中持续接受教育吧。

公立小中学校では、授業料はかかりませんが、給食費や教材費などは親が支払う必要があります。公立小学和初中不需要交学费，但是伙食费和教材费需要由家長负担。

子どもを学校に通わせるためにはとてもお金がかかりますので、早いうちから準備しておきましょう。

让孩子上学需要较高的费用，请尽早开始准备。

また、子どもがより良い学校生活を送るためには、本人はもちろん、親も日本語を勉強することがとても大切です。

此外，为了使孩子能度过良好的学校生活，不仅本孩子，家長学习日语也很重要。

母子・健診

母子健康与体检

妊娠したときは、すぐに役場に相談しましょう。
怀孕时，请到町役所（政府）咨询。

母子健康手帳は、病院に行くとき必要になりますので、必ずもらって、大切に保管しましょう。
母婴健康手册，去医院的时候需要带上，所以请务必领取，并好好保管。

子どもが生まれる前の妊婦健診や、生まれた後の乳幼児検診や予防接種はとても大切です。
子どもの健康のために必ず受けましょう。

孩子出生前的孕妇健康检查、新生儿健康检查和预防接种等都非常重要。
为了孩子的健康成长，请一定接受这些检查。

児童手当・児童扶養手当

儿童补助与儿童扶养补助

児童手当は、日本に住む15歳までの子どもを持つ保護者に支給されるものです。

儿童补助是向居住在日本、且有15岁以下的孩子的家长提供的。

児童扶養手当は、ひとり親世帯で、18歳までの子どもを持つ父母や養育者に支給されるものです。

儿童扶养补助是向单亲家庭、且有18岁以下的孩子的家长或养育者提供的。

児童手当や児童扶養手当を受給している人は、毎年1回、現況届を提出しなければなりません。
現況届を提出しないと手当を受けることができなくなります。

领取儿童补助和儿童扶养补助的人，每年须提交1次现状报告。不提交现状报告者，以后就不能领取补助了。



3 健康保险与养老金



けんこう ほけん
健康保険

健康保险

3か月より長く日本に住む資格がある人は、必ず健康保険に加入しなければなりません。

病気やケガをしたときに、健康保険に入っていないと、病院で多額の治療費を払わなければならなくなります。

有资格在日本居住超过3个月的人，必须参加健康保险。

在不参加保险的情况下，生病或受伤时，就需要在医院支付高额的治疗费。

健康保険には、会社などの健康保険と国民健康保険があり、会社などの健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入しましょう。

健康保险有2种：在公司工作者的健康保险和国民健康保险。不参加公司的健康保险，就需要参加国民健康保险。

国民健康保険では、次のようなときは役場で手続きが必要です。

参加国民健康保险，有以下情况时须在町役所（政府）办理相关手续。

■国民健康保険に加入するとき
参加国民健康保险时

■加入している人が亡くなったとき
参加保险的人死亡时

■加入している人に子どもが生まれたとき
参加保险的人生孩子时

■他の市町村へ転出または帰国するとき

搬迁到其他市町村或回国时

■会社などの健康保険に加入したときや会社などの健康保険を抜けるとき

参加或者退出公司等的健康保险时

年金

年金（养老金）

高齢になったり、ケガをして障害が残って働けなくなった時などに、お金を支給するための制度です。

这是因年纪大了或因受伤残疾而不能工作时，可以领取一定数额金钱的制度。

外国人でも、3か月より長く日本に滞在する20～60歳の人は加入しなければなりません。

即使是外国人，在日本居住超过3个月的20岁至60岁的人也必须参加年金保险。

65歳以上の人がもらえる老齢年金は最低10年間加入している必要があるなど、支給には条件があります。

65岁以上的人可以领取的养老金，需要具有一定的条件，比如至少要参加10年保险等。

また、6か月以上保険料を納めた外国人が帰国した場合、2年以内であれば脱退一時金の請求ができます。

此外，外国人缴纳6个月以上的保险费后退保回国，可以在2年以内要求支付一次性保险金。

4 防災



日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害はいつどこで起きるかわかりませんので普段から備えておくことが大切です。

日本是一个地震和台风等自然灾害较多的国家。自然灾害不知何时何处会发生，因此平时就做好准备非常重要。

準備

准备

災害が起きたときのために、普段から準備や情報収集をしておきましょう。

为应对灾害的发生，平时就应做好准备，收集信息。

3日分くらいの食べもの、飲みものや、懐中電灯、薬などは、いつでも持ち出せるようまとめて袋に入れておきましょう。

准备一个可以随时拿出去的袋子，里面至少储备3天左右的食物、饮料、手电筒、药品等。

また、家の近くの避難所の場所を確認しておきましょう。

事先确认好离家最近的避难所。



信息

地震や大雨が起きたときには、まず情報を集めましょう

发生地震或下大雨的时候，首先收集信息。

- ・テレビやラジオ、インターネットなどで確認する

通过电视、广播、互联网等进行确认

- ・防災マップを見る

看防灾地图

- ・日本語が分かる友だちに連絡する

与懂日语的朋友联系

また、多文化共生コミュニティセンターのホームページでは、災害が起きたとき、避難するための情報を多言語で出しています。

此外，在多文化共生社区中心的网页上，用多种语言公布有发生灾害时避难所需要的信息。



避難

さいがい お じ ぶん み まち じ ちたい じょうほう しだ びなん
災害が起きたときは自分の身を守るために、自治体などの情報に従い、避難しましょう。

発生災害時、为保护自己的生命，请遵循自治体等发布的信息进行避难。

じしん お
地震が起きたときは

发生地震时

おお じしん お じょうぶ つくし した み かく
大きな地震が起きたときは、まずは丈夫な机などの下に身を隠しましょう。

发生大地震时，要首先躲在比较结实的桌子等的下面。

とびら ひら だつしゅつこう かくほ
扉がゆがんで開かなくなってしまうこともあるので、脱出口を確保しておきましょう。

有时门会被挤歪打不开，所以，请事先确保逃生出口。

きゅう そと と だ けけん じゅう い たし ゆ びなん
急に外に飛び出すと危険ですので、周囲をよく確かめ、揺れがおさまってから避難しましょう。

突然跑到外面是很危险的，请注意观察周围的情况，待晃动结束后再开始避难。

きけん お ば あい しつない くつ は うご
危険なものが落ちている場合もあるため、室内でも靴などを履いて動きましょう。

地上可能掉落有危险的东西，所以，即使在屋里走动也必须穿鞋。

くるま なか くるま と エンジン き びなん かぎ
車の中にいたときは、まず車を止めてエンジンを切りましょう。避難するときは鍵をつけたままにしておきましょう。

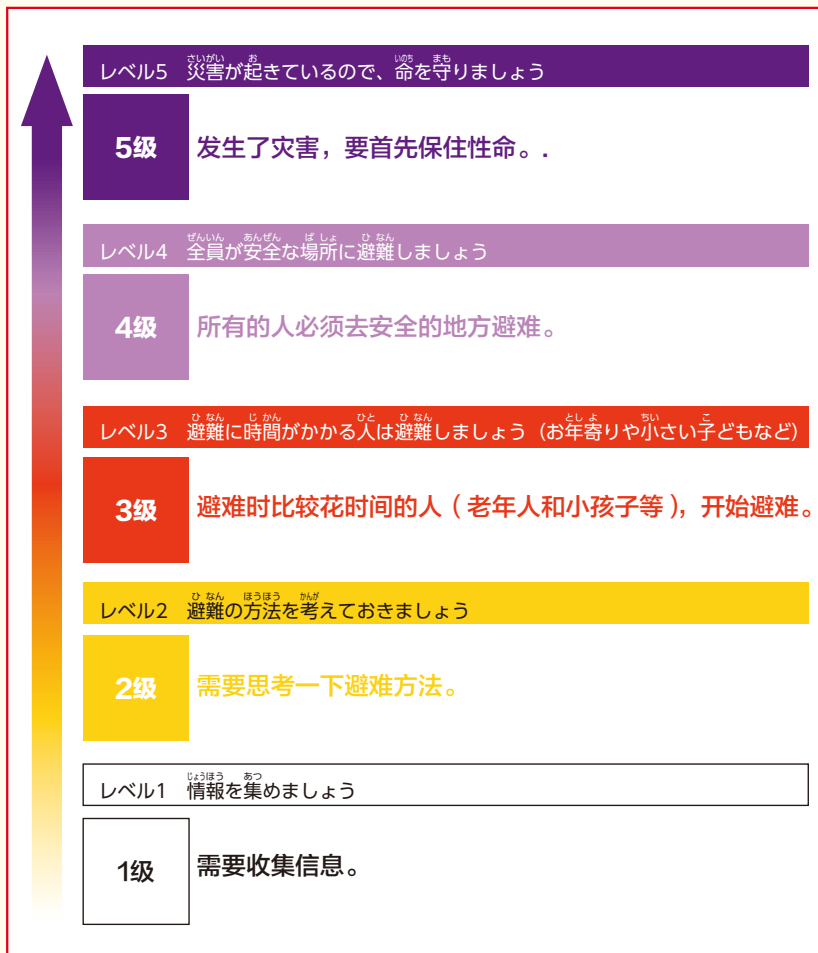
如果发生地震时在汽车里的话，要首先停车，使发动机熄火。避难时请留下汽车钥匙，不要拿走。

けいかい
警戒レベル

警戒等级

おおあめ あ とき さいがい きけん ど すうじ ภัย
大雨が降った時の災害の危険度を数字で表しています。

用数字表示下大雨时的灾害危险度。



けいさつ しゅうぼう つうほう
警察・消防への通報のしかた

如何向警察与消防部门报警

いざという時のために警察・消防への連絡のやり方を覚えましょう
为以防万一，请记住警察与消防部门的联系方式。

じけん じこ けいさつしよ
事件、事故のとき：警察署（Tel：110）

发生案件、事故时：警察署（电话：110）

かじ ケガ びょうき しょうぼうしよ
火事、ケガ、病気のとき：消防署（Tel：119）

发生火灾、受伤、生病时：消防署（电话：119）





中国語版

発行：大泉町役場企画部多文化協働課（大泉町多文化共生コミュニティセンター）

〒370-0523 群馬県邑楽郡大泉町吉田 2011 番地の 1

TEL / 0276-62-6066

HP / <http://www.oizumi-tabunka.jp/>

発行日：2020 年 2 月



協力翻訳机构：一般財団法人 日本国際協力中心 (JICE)

この本は、一般財団法人自治体国際化協会の助成により作成しました。