



欢迎您到青叶区

为外国人的

中国語版

生活指南

本指南是为迁入青叶区的外国人市民提供迁入后所需的一切信息，并提供信息的来源及咨询机构详细情况的。

青叶区政府 ☎ 总机 045-978-2323

●迁入手续 ●生活咨询●日常生活

●当发生地震、台风等自然灾害、以及遇到事故、犯罪事件、火灾等紧急情况的应急措施
●生活指南图（封二）

〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町3 1 番地4

工作日： 星期一～星期五 8：45 ～ 17：00
每个月的第2和第4个星期六 9：00 ～ 12：00
* 办理转入手续等的部分窗口周六也办公。

* 第1、3、5星期六、日，节假日，12月29日～1月3日不办公。
HP URL <http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/>

如果有语言方面的困难，可以通过交流中心介绍口语翻译或书面翻译的志愿者。另外，如果遇到不明之事，可以随时进行咨询。



横浜市青叶国际交流中心



☎ 045-989-5266 FAX 045-982-0701

更新 平成30年1月

每日的生活



1. 语言上有困难的时

请向青叶国际交流中心询问 ☎045-989-5266

○ 想学习日语 → 交流中心有日语教室。

・并有介绍其他地区的日语教室服务。

○ 还不会说，不能读日语 → 可以介绍口语或书面翻译的志愿者。

2. 生病的时候

○ 当需要接受医务治疗时，请带上健康保险证。

建议在居住地附近，寻医问诊。

○ 夜里、周日・节假日医院休息时生病，请与以下地方电话联系。

・横浜市北部夜间急病中心 ☎045-911-0088

・横浜市歯科保健医疗中心 ☎045-201-7737

・青叶区休息日急患诊疗所 ☎045-973-2707

○ 有急病或受伤严重的时候，请拨打 ☎#7119 查询医院。

急需马上处置的时候请拨打 ☎119 呼叫救护车。



3. 健康保险・看护保险（健康保险・介护保险）保险年金课 ☎ 045-978 - 2335

健康保险是由集体集金互助，在生病或伤残时所需费用时的保险。基本上有日本居留许可3个月以上的，并且报户口的人，都有义务加入。健康保险有以工作公司代办手续的健康保险和以个人去区政府自行办理手续的国民健康保险。

○ 如果加入健康保险・・・

・看病时，自己只需负担30%的医疗费。

・加入者在生小孩后，可以领取一次性的分娩补助金。【要申请】

・如果加入者死亡，办理丧葬，可以领取丧葬费。【要申请】

在接到区政府的缴纳通知书后，国民健康保险的保险金可以在银行、邮局或者便利店缴纳。工作公司的健康保险金是从每个月的工资里扣除。此外，还有需要看护的老年人以及他们的家属的社会养老保险，既介护保险。



迁入手续

○在你搬到新的城镇时，为能及时接受国家或市的行政服务，需办理入居手续。

○在搬家后的14天以内，请到青叶区政府办理手续。搬迁到横浜市居住时，需搬迁证明书。

○办完迁入手续后，即可接受办理健康保险，孩子的入校等手续及可享受你所需要的行政服务。

○为能享受到行政服务，须经过申请。

1. 迁入，转校的手续 ▶ 区政府户籍课 ☎ 045-978-2233

初到日本，已申请在留卡的人→住民登录

持有在留卡的人→住所的变更书

家有在上小，中学校的小孩者 → 办理市立小，中学校转入学手续

2. 国民健康保险 ▶ 保险年金课 保险係 ☎ 045-978-2335

健康保险是为有关医疗费用的保险。已加入健康保险了吗？

尚未加入 → 请加入国民健康保险（*1）

已加入 → 办理地址变更

○加入健康保险者可享受医疗费用的补助。有收入制限。

家有从0岁到小学6年级孩子的→ 儿童医疗证（*2）
1岁以上儿童有家长收入限制。

家有未滿18岁小孩的单亲家庭（母子・父子等）者→ 福利医疗证（*3）



(*1)



(*2)



(*3)

3. 有关儿童的手续《手續き》▶ こども家庭支援課 ☎045-978-2459

孕妇・有未滿3岁孩子的家长
→ 母子健康手册（母子手帳和别册）

母婴保健手册是记录孕妇的孕期・分娩和六岁以下婴幼儿健康状况的专用手册。别册里附有健康检查券。

家有初中毕业以前的儿童
→ 儿童津贴（児童手当）
1年可以接受3回的补贴。但有收入方面的限制条件。



有18岁以下孩子的经济困难单亲家庭的家长或代替父母照料孩子的人
→ 儿童抚养津贴（児童扶養手当）
孩子的母亲，或者是孩子的抚养者可以申请。
（儿童抚养津贴可以领到孩子满18岁后开始计算遇到的第一个3月31日为止）

有未滿20岁的残疾孩子的家庭
→ 特别儿童抚养津贴（特別児童扶養手当）

儿童慢性特定疾病医疗费接受者（小兒慢性特定疾病医療給付者）

准备送孩子上认可保育园的人 / 孩子正在上认可保育园的人

4. 有关福利服务 ▶ 老龄人・残疾人支援課 ☎045-978-2445

有接受了按对象者的各种的服务。请用电话咨询。

高龄者（高齢者）

伤残者（障害者）

持有特定医疗费（指定的难病）医疗领取资格证的人



○详细情况请参阅【来自福利保健中心的通知】

5. 其他手续・咨询电话

拥有125cc以下摩托车的人 → 税务科（税務課） ☎ 045-978-2245
有更换牌照的必要。

拥有宠物狗的人 → 生活卫生课（生活衛生課） ☎ 045-978-2465
宠物狗需要登记



发生灾害和紧急情况的应急措施

○地震，火灾和事故等何时发生，无法预测。以防万一，请随时做好准备。

○有关所住地区周边和青叶区、横浜市的所发生的事件和要事等，会由自治会、居委会的【传阅本】通知。请注意阅读【传阅本】（回覧板）。

1. 对灾害的防备

○发生地震或灾害时，在自治会、居委会遇到困难的人们时请给予帮助。您可以到所属自治会・居委会的“あおば災害ネット 支え合いカード”参加登记。这是地区性的互助组织。
○请留心过目防灾地图（留心周围发生地震等灾害时，避难场所的指示牌等标识）

地震时任何人都可在避难所得到食物及有关地震的情报信息。住所附近所指定的中小学校（41所）将为避难所。

在发生大地震时，失去住处的人可以到避难所生活。

○积极参加防灾训练。您家附近的中小学都有组织防灾训练活动。居委会（自治会・町内会）会将训练的时间和地点等通知发给您。

○准备好防灾用品
・至少准备够3天使用的水和食物
・护照、在留卡、保险证和银行存折的复印件
・手电筒、收音机、电池、药品、急救物品、衣服和鞋子
○登记防灾信息电子邮件可收到有关灾害的信息。



2. 发生灾害时

○发生灾害时，请收听政府所发布的确切消息。（准备好收音机）

青叶区的灾害信息频道是： FM サルース (84.1MHz)（日语）
横浜市的灾害信息频道是： FM 横浜 (84.7MHz)（英语）
インターFM (76.5MHz)（面向外国人的广播）
（英语・韩国・朝鲜语・汉语・西班牙语・印度尼西亚语・泰国语・菲律宾语）
NHK广播第2・新闻频道（693 kHz）
（英语・韩国・朝鲜语・汉语・西班牙语・葡萄牙语）

生活咨询指南



1. 综合咨询

・横浜市咨询中心（生活情报指南） ☎045-664-2525
☎：每天（8:00～21:00） ☎中西：星期一～星期五（10:00～11:30, 12:30～16:30）节假日和12月29日～1月3日除外
・青叶国际交流会馆 ☎045-989-5266
・横浜市国际交流协会 YOKE 信息・咨询服务台 ☎045-222-1209
☎☎☎：星期一～星期五（10:00～11:30, 12:30～16:30）
☎☎☎：第2星期六（10:00～12:30）☎☎☎：第4星期六（10:00～12:30）
休息：第1、3、5星期六、星期天・节假日・12月29日～1月3日

2. 个别咨询

・烦恼问题咨询 横浜生命线电话外语咨询
☎：每天 ☎045-335-4343
☎：☎0120-66-2477：星期三（10:00～21:00）
星期五（19:00～21:00）星期六（12:00～21:00）
☎：☎0120-66-2488：星期三（10:00～21:00）
星期五（19:00～21:00）星期六（12:00～21:00）
・医疗咨询 AMDA 国际医疗信息中心 ☎03-5285-8088
港町诊疗所 ☎045-453-3673
MIC 神奈川（医疗口译等的口译派遣）☎045-314-3368

・有关离婚、以及来自配偶者等暴力的咨询
区政府 こども家庭支援課 ☎ 045-978-2457
横浜北（部）男女共同参与中心 ☎045-910-5700

・有关儿童・育儿咨询
区政府 こども家庭支援課 ☎ 045-978-2460
横浜市北部儿童咨询所 ☎045-948-2441
・住宅咨询 神奈川外国人居住支援中心 ☎045-228-1752
・就业劳动咨询
HELLO WORK 横浜（设有外国人雇用服务中心）☎045-663-8609
・横浜市外国人地震灾害信息中心
提供英语・中国語・西班牙语咨询服务 ☎045-222-1171

以上情报为2016年12月止现有资料。电话，星期等会有变更的时候。

对应语言= 日语 ☎ 英语 ☎ 汉语 ☎ 韩国・朝鲜语 ☎
西班牙语 ☎ 葡萄牙语 ☎ 他加禄语 ☎



24小时便利店



加油站

○发生地震时，如果您在公司或学校时请及时与家人联络，确认他们的安全与否。
・学会使用【灾害时留言电话】（171）。
・手机的页面是 Web171

○在贴有右边标志的加油站和便利店，可以领到水、食物及能及时了解到灾情。

3. 紧急地震快报

在大地震及强烈摇晃发生之前，电视台和广播电台会发出刺耳的警报，与此同时速报灾情。请在看到或听到地震紧急警报时，立即寻找安全之地以保自身安全。

4. 报警电话 ☎110 发生交通事故或案件时拨打警察署电话

○当您遇到交通事故或意外时请拨打110报警。

○使用公用电话打110时，请直接拨打即可。即免费接通。

○警察岗亭里有警察值勤，→岗亭分布图



5. 急救电话 ☎119 发生火灾或有急救病人时请拨打

拨通119报警电话后，对方会问“是火灾还是急症病人”，勿要慌乱，冷静回答。由计算机管理的语音系统可用9种国家语言答对。

○遇突发性疾病或受重伤等紧急情况时拨打。

○勿用手机，请尽量使用固定电话拨打119。

○请确认家中是否安装了住宅专用火灾报警器。

○请把灭火器放置在显眼处。



《拨打报警电话时要注意》

如果使用手机拨打110或119电话时，说明地址时应该报上【横浜市】。