

湖西市生活ガイドブック
～中国語～

湖西市生活指南
～中文～



湖西市（2026. 4. 1～）
湖西市

内容

1、提供多种语言的信息	1
1.1 外国人综合窗口	1
1.2 生活指南视频	1
1.3 外语版宣传刊 (Informativo)	1
1.4 多种语言版脸书 Facebook (Informativo de KOSAI)	2
1.5 湖西市官方网站・社交媒体 SNS	2
2. 湖西市的主要设施	3
3. 在市政府受理的手续	4
3.1 住民登记的申报	4
3.2 住民票	5
3.3 分娩、死亡、结婚、离婚的申报	6
3.4 印章登记・证明	7
3.5 公共医疗保险	8
3.6 年金（养老金）	11
3.7 介護保险	12
3.8 税款	13
3.9 妊娠/分娩	15
3.10 有小孩的市民	16
3.11 幼儿园・保育园・儿童园・学校	17
4 租房、搬迁	19
4.1 公营住宅	19
4.2 电・煤气・自来水	19
5 丢弃垃圾的规定	20
5.1 垃圾年历	20
5.2 垃圾分类 APP「さんあ〜る」	20
5.3 丢弃垃圾的注意事项	21
6 正确饲养宠物(家猫・家犬)	22
6.1 家犬的登记・打预防针	22
6.2 有关遛狗的礼仪	22
6.3 家犬走失	22
6.4 禁止丢弃家猫家犬	22

6.5 家猫请在室内饲养	22
6.6 关于给野猫喂食	22
7 地震・海啸・台风・大雨	23
7.1 地震・海啸	23
7.2 大雨・台风	24
7.3 收集正确的信息	25
7.4 在灾害到来前做好准备!	26
8 紧急情况发生时…	29
8.1 拨打 119 (火灾、救护车)	29
8.2 110 (紧急事件・事故)	29
9 湖西市内的医院	29
10 学习日语	30
10.1 政府机关办的教室	30
11 市政府以外的咨询窗口	31
11.1 Kameria (静冈县多文化共生综合咨询中心)	31
11.2 在留卡・护照	32
11.3 求职・咨询有关求职的事宜	32
12 请参加体检	34

1.1 外国人综合窗口

为了方便您在市政府内申请手续、生活、工作、育儿、福利等方面提供翻译和咨询。为外国人排忧解难。

■外国人综合窗口 / 市政府 1 楼

【时间 语种】

○葡萄牙语

星期一～星期五 9:00 ～ 16:30

○西班牙语

星期一～星期五 9:00 ～ 15:30

○其他语种（通过视频翻译，翻译机对应）

星期一～星期五 9:00 ～ 16:30

※星期六・星期日、节假日、12月29日～1月3日休息。

☎053-576-2211（葡萄牙语・西班牙语）

☎053-576-1213（日语（市政府市民課））

1.2 生活指南视频

让您了解生活中的公众规定，遇到地震・事故・火灾・生病时的处理，以及学习日语，遇到困难时的咨询地点等。有葡萄牙语、西班牙语、越南语、印尼语、他加禄语、汉语、英语。



1.3 外语版宣传刊（Informativo）

每月初发行的外语版宣传刊，登载市政府发出的各种通知和在市內开展的各种活动的信息。分别有葡萄牙语版、西班牙语版、付日语假名注音版。可以在市政府的官方网站阅览，也可以在市政府、图书馆、湖西国际交流协会等处获取。



1.4 多种语言版脸书 Facebook (Informativo de KOSAI)

您可以扫码阅读葡萄牙语、西班牙语、简易日语了解湖西市政府的通知，以便周知。



1.5 湖西市官方网站・社交媒体 SNS

可以在湖西市的官方网站或社交媒体 SNS 查询有关湖西市的通知以及活动信息等。使用葡萄牙语、西班牙语、越南语、汉语（简体字）、汉语（繁体字）、英语自动翻译功能。

湖西市官方 Instagram 随时更新具有湖西市魅力及美食的最新信息。

【想了解湖西市的通知或活动信息时】

市网站



市网站

(Multilingual)



官方 LINE



官方 X



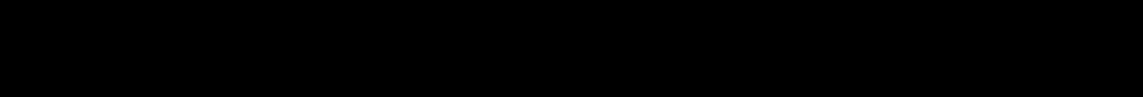
官方 Facebook



【想了解湖西市魅力及美食的最新信息时】

官方 Instagram





○湖西市政府

湖西市吉美 3268

星期一～星期五 8:30～17:15

※星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日休息

○湖西市福祉中心（Oboto）

湖西市古见 1044

星期一～星期五 8:30～17:15

※星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日休息

○新居支所（新居地域中心内）

湖西市新居町浜名 519-1

星期一～星期五 8:30～17:15

※星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日休息

※没有翻译人员

※有的业务不能受理。

○西部市民服务中心（西部地域中心内）

湖西市駅南 2-4-1 8:30～17:15

※星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日休息

※没有翻译人员

※有的业务不能受理。

☐ 必须申报登记的手续

■ 负责部门（担当课） / 地点

3.1 住民登记的申报

☐ 住民登记（居民登记）

（入国、迁入登记、市内迁移登记、迁出登记）

■ 市民课/市政府一楼

■ 新居支所/新居地域中心 1 楼

因为以下理由迁移住处时，请办理手续。

理由	登记期间	必须携带的资料
<入国> 从国外移居湖西市 市内时	自开始居住日起 14 日以内	・ 在留卡 ・ 护照 ・ 证明与户主的关系的法定资料 以及相关资料的日文译文。
<迁入> 从湖西市以外的 日本国内其他城市 搬来时	自搬迁入住日起 14 日以内	・ 在留卡 ・ 迁出证明书 ・ 证明与户主的关系的法定资料 以及相关资料的日文译文。 ・ 个人番号卡
<迁移> 在湖西市内的搬 家时	搬迁日起算 14 日 以内	・ 在留卡 ・ 个人番号卡 ・ 国民健康保险证（加入者）
<迁出> 搬迁到湖西市以 外或国外时	自搬迁预定日起 14 日前	・ 在留卡 ・ 个人番号卡 ・ 国民健康保险证 儿童医疗费受领者证等（儿童免费医疗证） （加入者）

3.2 住民票

□住民票副本

■市民课/市政府一楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

■西部市民服务中心 1 楼

「住民票副本」是为了证明在市政府已经登录的住民登录内容。

种类	可以申请的人	携带物品
住民票副本	登录住民票的人 或者代理人	• 本人确认资料（驾照、在留卡等） • 手续费 350 円 • （代理人申请时）委托书 • （代理人申请时）代理人本人的確認资料（驾照、在留卡等）

■全国指定的便利店

通过使用个人号码卡（个人番号卡），你也可以在便利店取得居民证（住民票）。

证明的种类	申请人	所需相关资料
居民证（住民票）【家庭所有成员、家庭一部成员（一人份）】	• 本人或家庭成员	• 个人号码卡（个人番号卡） （在发卡时需要设定 4 位密码） • 手续费 350 日元

※个人号码和居民证（住民票）同时记载的居民证（住民票）不能发行。

3.3 分娩、死亡、结婚、离婚的申报

□ 出生登记、死亡登记、结婚登记、离婚登记。

■ 市民课/市政府一楼

■ 新居支所 / 新居地域中心 1 楼

在日本，出生以及死亡必须申报。也有可能可以申报结婚、离婚。

※所需资料请向市民课咨询。

※分娩、死亡、结婚、离婚的申报，同时有可能必须向大使馆、领事馆申报。根据国籍不同手续也不同。请向各大使馆、领事馆确认。

种 类	办理方法
<出生登记> 孩子出生时	自出生日起 14 日以内，父亲或母亲必须向市政府办理申报登记手续。 ※出生后 30 天以内，向入管局申请取得在留卡资格。
<死亡登记> 死亡时	请在得知死亡的事实起 7 日以内，家人或者同居人必须向市政府申报。 ※请在死亡之日起 14 日内必须把在留卡退还给入国管理局。
<结婚登记> 结婚时	在日本国内结婚时，必须在市政府和大使馆或领事馆两方申请登记。请向所持国籍的大使馆或领事馆确认结婚登记手续。 ※根据国籍的不同，所需资料各不相同。
<离婚申请> 离婚时	如果配偶一方是日本国籍时，请在市政府申报办理相关手续。持有外国国籍的离婚手续，请向大使馆或领事馆确认相关事项。

3.4 印章登记・证明

□印章登记、印章证明

■市民课/市政府一楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

■西部市民服务中心 1 楼

在日本印章和签名据有同等的法律效力。可在以上地点登记注册印章。「印章登记证明书」是您在市政府所登记的印章的证明。此证明在购买汽车等场合使用。

※有的印章也不能登记。

※想用通称名或姓名的片假名登记时，必须事先在市民课或者新居支所窗口把通称名或姓名的片假名表示登进住民票。登记通称名时，必须出示使用通称名的相关（登记通称名的保险证，工资明细等）两种以上的资料。

种类	申请人	出示物件及证件
印章 登记证	本人 或 代理人	• 需要登记的印章 • 可以确认本人身份的资料（驾照、在留卡等） • 手续费 350 日元 ※非本人（代理人）办理时，必须出示其它资料，请向市民课或新居支所咨询。
印章登记 证明书	本人 或 代理人	• 印章登记证 • 可确认本人身份的证件资料（驾照、在留卡等）。 • 手续费 350 日元 ※非本人（代理人）办理时，必须出示代理人的资料（驾照、在留卡等），请向市民课或新居支所咨询。

■全国指定的便利店

通过使用个人号码卡（个人番号卡），你也可以在便利店取得印章登录证明。

（截止到令和 8 年 3 月 31 日为止，减少交付手续费）

证明种类	申请人	所需相关资料
印章登录证明	• 本人	• 个人番号卡（个人号码卡） （在发卡时需要设定 4 位密码） • 手续费 350 日元

3.5 公共医疗保险

生病或受伤时，为了消除医疗费顾虑，能顺利在医院接受治疗，请务必加入「公共医疗保险」。加入「公共医疗保险」可获得保险证或资格信息的通知，在医院出示个人番号卡或保险证，只需自费负担一部分医疗费，剩余部分由保险支付。

居住在日本国内的，无关国籍一概必须加入「公共医疗保险」。「公共医疗保险」有「健康保险（社会保险）」、「国民健康保险」「后期高龄者医疗制度」等三种保险。

☐ 健康保险（社会保险）

■ 在工作单位办理手续

在公司工作者以及加入健康保险的人，在日本国内的家属也可以加入健康保险。在公司申请。根据您的工作时间以及工资等的加入条件请向公司确认。

☐ 国民健康保险

■ 保险年金课/市政府 1 楼

■ 新居支所 / 新居地域中心 1 楼

○ 加入对象

- ・ 没有加入公司健康保险的人
- ・ 没有加入家人所在的公司的健康保险的人
- ・ 75 岁以下的人
- ・ 预定在日本居住 3 个月以上的外国人（自营业、农业，钟点工等，无法加入公司的健康保险的人）
- ・ 没有接受生活保护的人

○加入国民健康保险（国保）时

遇以下情况时请在 14 天以内办理。

加入时期	出示证件
入国后，预停留 3 个月以上，不能加入公司的健康保险时	• 世带主（户主）或和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 在留卡
已在外地已加入国民健康保险的，在搬入湖西市时	• 外地市区町村的迁出证明书 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照，在留卡等）
• 退出公司等健康保险时。 • 不能加入家人所在公司的健康保险时	• 退出公司的健康保险的证明书 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照，在留卡等）
已加入国民健康保险的，孩子出生时（孩子的保险）	• 母子手册等 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照、在留卡等）
已不接受生活保护时	• 保护废止决定通知书 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照、在留卡等）

○退出国民健康保险（国保）时

退出时	出示证件
搬往其它城市时	• 保险证、资格信息的通知 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照、在留卡等）
• 加入公司等健康保险时 • 加入家人所在的公司健康保险时	国民健康保险的保险证、资格信息的通知 • 公司的健康保险的保险证、资格信息的通知（尚未收到保险证时，请出示加入证明书） • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照在留卡等）
接受生活保护时	• 保险证、资格信息的通知 保护开始决定通知书 • 世带主和加入国民健康保险的人的个人番号卡 • 本人确认证件等（驾照，在留卡等）
死亡时	• 保险证、资格信息的通知 • 可证明死亡的资料

□后期高龄者医疗制度

■保险年金课/市政府 1 楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

这种公共医疗保险的加入对象是:75 岁以上的人（或者被认定一定残疾的 65 岁以上 75 岁以下的人）。

年满 75 岁的所有人将自动加入后期高龄者医疗保险，缴保险费。

保险证、资格信息的通知将在 75 岁生日的前一个月由市政府发送到您的手中。

3.6 年金（养老金）

加入年金缴费是为了在年老、残疾、成遗属时，可以获得生活必须的费用。

公共年金有两种：国民年金和厚生年金。

○国民年金

居住在日本的 20 岁到 59 岁的人，无关国籍；全体加入国民年金。

○厚生年金

在公司、工厂或商店等工作的，可以同时加入国民年金和厚生年金保险。双层加入时将来可获得的金额将增多。

□国民年金（1 号被保险人）

■保险年金课/市政府 1 楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

自营业、农业及渔业等人，学生、尚未工作者，只加入国民年金者称为「1 号被保险人」

○加入方法

入国完成住民登记后，在保险年金课或者新居支所申请。入国时未满 20 岁的，将在 20 岁时收到日本年金机构的通知。

○国民年金保险费的缴纳方法

持年金事务所发送的「納付書」到银行、邮局、便利店进行缴纳。

□厚生年金（2 号被保险人）

■在工作单位办理手续

在公司、工厂、商店工作的，同时加入国民年金和厚生年金的人称为「2 号被保险人」。

可否加入厚生年金请向工作单位确认。保险费按工资计算。此保险费包括本人以及「2 号被保险人」抚养的配偶者（「3 号被保险人」）的国民年金的保险费。

3.7 介护保险

加入介护保险缴纳保险费，是为了在年老时或得特殊疾患时，在有必要接受介护（进餐以及入浴等的日常生活的护理）时接受的服务保障。

□介护保险制度

■高龄者福祉课 / 健康福祉中心（Oboto）1 楼

【65 岁以上的人】

○加入对象

居住在日本 3 个月以上的 65 岁以上的人。

○介护保险费的缴纳方法

「年金」1 年在 18 万日元以上的人，将从您领取的年金中扣「介护保险费」。

「年金」1 年少于 18 万日元的人，请持市政府发送的「納付書」，在银行、邮局支付。

【40 岁到 64 岁的人】

○加入对象

居住在日本 3 个月以上的，加入「公共医療保险」的人，40 岁以后就可以加入。

○介护保险费的缴纳方法

和「公共医療保险」的保险费一起缴纳。

※40 岁到 64 岁间由于特定疾患有必要接受护理时，可以接受护理服务。

【护理服务的利用方法】

- ・觉得有必要接受护理时，向高龄者福祉课咨询。
- ・由专业人士调查身心状态并判断可接受的服务。
- ・接受服务所需要缴纳的费用根据本人或家人的收入而定。

3.8 税款

在日本工作、居住、购物时，必须向国家、县或市缴纳税款。税款分为国税（缴纳给国家的税款）和地方税（缴纳给县或市的税款）。

主要税款如下所示。

【国税】

□ 所得税

这项税款是针对每年1月1日至12月31日的一年内所得的收入额征收。

在公司等上班的人将在每月工资中扣除此项税款，由公司统一支付，叫“源泉征收”。

不被扣除者或是在两个工作单位以上上班者，必须在每年2月16日～3月15日之间自行申报税款，叫「确定申告」

（咨询处：滨松西税务署 ☎053-555-7111）

□ 消费税

购物或者接受服务时必须缴纳的税。消费税在付款的同时支付。

（咨询处：滨松西税务署 053-555-7111）

【地方税】

□ 住民税（市县民税）

■ 税务课/市政府1楼

地方税是向在1月1日起居住在县市町村的人（完成住民登记的人）征收的税款。税额按前一年1月1日至12月31日的工资收入额计算，工薪人员一般在每月的收入中扣除。叫“特别征收”。没有接受“特别征收”，每月收入中没被扣除的，请按市政府6月份邮寄的“纳税通知书”缴纳税款。持纳税通知书到市政府或银行・邮电局，便利店，或通过手机APP，或使用信用卡缴纳。

□ 固定资产税

■ 税务课 / 市政府1楼

1月1日起始，在市町村内拥有以下所示资产的必须纳税：

土地；房屋、公寓、楼房、店铺等的建筑物；工作中用的（机器、工具、船、直升机等），这些称为固定资产。

所持的固定资产所在的市区町村将在每年5月邮寄“纳税通知书”。持纳税通知书到市政府或银行・邮电局，便利店，或通过手机APP，或使用信用卡缴纳。

□汽车税

汽车税是指在 4 月 1 日时拥有汽车的车主必须向都道府县缴纳的税款。

都道府县将在 5 月份邮寄“纳税通知书”，持纳税通知书到市政府或银行・邮电局，便利店，或通过手机 APP，或使用信用卡缴纳。

(问询处： 滨松财务事务所 ☎ 053-458-7132)

□轻型汽车税

■税务课/市政府 1 楼

是在 4 月 1 日时拥有摩托、轻型汽车、二轮的小型汽车的车主向市政府缴纳的税款。市政府将在 5 月份邮寄“纳税通知书”，持纳税通知书到市政府或银行・邮电局，便利店，或通过手机 APP，或使用信用卡缴纳。

□纳税证明书、市县民税所得・课税证明书、所得证明书

■税务课/市政府 1 楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

■西部市民服务中心 1 楼

办理在留资格的变更、孩子入保育园的手续等，有必要出示已纳清税款的证明以及证明收入的资料。

证明资料的种类	可以申请的人	出示证件
纳税证明书	・本人 ・同一世帯（户）的亲属 ・代理人 ※可以发行证明书的对象是每年度的 1 月 1 日还在湖西居住的居民	・来窗口办理的人的确认资料（驾照，在留卡等） ・手续费 350 日元 ・委任状（住在市外，非本人来办理）（由代理人办理时）
市县民税所得、课税证明书		
所得证明书		

■全国指定的便利店

通过使用个人号码卡（个人号码卡），你也可以在便利店取得居民证（住民票）。

证明种类	申请人	所需相关资料
市、县所得税、课税证明（最新年度）	・ 本人 （申请年度的 1 月 1 日至申请日还在湖西居住的居民）	・ 个人番号卡（个人号码卡） （在发卡时需要设定 4 位密码） ・ 手续费 350 日元

3.9 妊娠/分娩

□妊娠申报

■儿童家庭课/健康福祉中心（Oboto）1 楼

请带上医院发行的妊娠届出书到儿童家庭课领取母子健康手册，同时领取妊娠健康检查费用优惠券。平时 9：00～16：30、星期三只有上午受理。

□出产育儿补助金（加入国民健康保险的人）

■保险年金课 / 市政府 1 楼

孩子出生时，从国民健康保险付补助费，发给世带主 500000 日元。

○直接支付制度

医院代替产妇办理手续，国民健康保险将补助费 500000 日元直接付给医院。因此，出院时就不必忙于准备费用。这制度叫“直接支付制度”，在孩子出生前向医院提出希望利用这种制度即可。

○申请时

不使用“直接支付制度”或使用“直接支付制度”清算费用产生余额时，请向市政府申报。

【携带资料】

- ・ 住院分娩费明细书
- ・ 领收书（发票）
- ・ 出产补助费医疗机关直接支付制度同意书

- ・世帯主の印章
- ・世帯主の存折
- ・委任状（转账至非世帯主の存折时）

○出产育儿补助金，加入公司的健康保险（社会保险）者请向公司确认。

3.10 有小孩的市民

☐母子保健事业

（婴幼儿的体检・咨询、预防接种）

■儿童未来课 / 健康福利中心 (Oboto) 1 楼

○婴幼儿健康检查

免费为婴幼儿实行体检及健康检测。

接受检查的婴幼儿的年龄，检查时间等请在湖西宣传月刊或外语版的信息刊上确认。

※1 岁 6 个月的体检和 3 岁的体检，有葡萄牙语、西班牙语翻译在场。

有担心或不明白的可以咨询（翻译不是每次体检的时候都有，请确认湖西每月的宣传月刊或外语版的每月宣传月刊（Informative）。

○打预防针

打预防针是为了防止婴儿生病。预防针有免费和自费两种。打免费的预防针时，请事先在儿童家庭课领取“预诊票”

☐儿童手当（儿童津贴）

■儿童政策课/健康福祉中心 (Oboto) 1 楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

儿童津贴的分发对象是养育 0~18 岁的儿童的家庭。孩子出生或搬家时请在儿童家庭课或新居支所申报。

☐儿童医疗费补助

■儿童政策课/健康福祉中心 (Oboto) 1 楼

■新居支所 / 新居地域中心 1 楼

在湖西市 0~18 岁居民的医疗费免费。但是，不在健康保险范围内的医疗费（药的容器，诊断书的费用，打预防针等）自费。孩子出生或搬家时请在儿童家庭课或新居支所申报。

3.11 幼儿园・保育园・儿童园・学校

日本的学校

※每个学年均为4月开学到次年3月放假。

年龄	学年	学校等
0岁～小学入学前		保育园 儿童园
3岁～小学入学前		幼儿园
6岁～11岁	1～6年级	小学
12岁～14岁	1～3年级	中学
15岁～17岁	1～3年级	高校
18岁～		大学 专门学校等

□幼儿园・保育园・儿童园的入园咨询

■幼儿教育课/健康福祉中心（Oboto）1楼

学龄前的儿童可以入学幼儿园、保育园、儿童园等设施。选择幼儿园、儿童园（幼儿园部）时直接申请。选择保育园和儿童园（保育部）时在保育幼儿教育课申请。

○保育园

父母是双职工，孩子需要保育时。

○幼儿园

3岁起始至学龄前的幼儿，可以入园。

○儿童园

父母是双职工等的，有需要保育的孩子（保育部）；父母没有工作的孩子（幼儿园部），二者择一。

☐市立小学・中学的入学手续

■学校教育课/市政府 3 楼

日本籍的孩子必须接受 9 年义务教育（小学 6 年和中学 3 年），残疾儿童上县立特别支援学校。外籍儿童也可以就学，请向学校教育课咨询。

学费和教科书免费，但是午餐费及教材费必须缴纳相关费用。

☐入学前的课外班（日语支援）

■学校教育课・市民课 / 市政府 3 楼

在进入小学、中学前，学习简单的日语和日本的学校生活。

○对象

从国外迁入湖西市时，预定上湖西市内的小学、中学的孩子。有必要学习日语的孩子。

☐放学后儿童俱乐部（学童）

■教育总务课 / 市政府 3 楼

放学后父母因工作不在家的小学生可以寄托，申请方法请咨询教育总务课。

4.1 公营住宅

☐ 市营住宅

☒ 建筑住宅课/市政府 3 楼

有关市营住宅的居住条件请向建筑住宅课咨询。（咨询时请带上源泉征收票）

☐ 县营住宅

有关县营住宅的具体事项请向静冈县住宅供给公社西部支所咨询。

○静冈县住宅供给公社西部支所

浜松市中央区中央一丁目 12-1 静冈县综合厅舍 9 楼

（☎：053-455-0025 日语）

（☎：053-489-9411 葡萄牙语）

网站（日语、葡萄牙语、部分西班牙语）



4.2 电・煤气・自来水

搬迁时，请联系电力和煤气公司。自来水的使用请联系「湖西市顾客料金中心」。租借公寓的，联系管理公司或屋主。

☐ 水道（自来水）

☒ 上下水道课 / 湖西净化中心

因为搬迁开始或停止使用自来水时，请联系「湖西市顾客料金中心」。

○湖西市顾客料金中心

☎0532-26-7022

星期一～星期五 8:30～17:15

※星期六、星期天、节假日、12月29日～1月3日 不办公。

※请自带翻译或找懂日语的人电话联系。

■ 废弃物对策课/环境中心

垃圾的分类方法、丢弃日等有详细规定请参照垃圾年历或垃圾分类 APP「さんあ〜る」。
请遵守各项规定。

5.1 垃圾年历

○ 语种

日语、葡萄牙语、西班牙语、汉语、英语、印度尼西亚语、越南语

○ 垃圾年历分发处

市政府・新居地域中心・西部地域中心・环境中心、湖西国际交流协会

※ 也可以在湖西市的网页查阅。



○ A 地区和○ B 地区分开。

・ A 地区 新所・大森・冈崎・入出・梅田・新所原・上之原・南上之原・神座・太田・青平・大知波・利木・横山・新居地区

・ B 地区 鹭津・河美・古见・川尻・市场・山口・坊瀬・白须贺

5.2 垃圾分类 APP「さんあ〜る」

APP 中可以了解垃圾丢弃日・搜索垃圾分类方法・垃圾收集站的地图。

○ 语种

日语、葡萄牙语、西班牙语、汉语、英语、印度尼西亚语、越南语

○ 下载方法

在 APP 站内搜「さんあ〜る」或者通过以下的二维码下载。



iPhone 版▲



A n d r o i d 版▲

5.3 丢弃垃圾的注意事项

○「可燃垃圾」「不可燃垃圾」的丢弃方法

- 垃圾要丢弃到垃圾收集站（垃圾收集站的地点请向自治会或公寓管理公司确认。）
- 「可燃垃圾」「不可燃垃圾」必须装入湖西市指定的垃圾袋（垃圾袋在湖西市内的超市或便利店等地可以购买。）
- 在指定日当天 8 点前丢弃。（禁止在前一天或在夜间丢弃。）

○「其他垃圾」的丢弃方法

- 所居住的地区、垃圾的种类不同，可丢弃的地点以及方法、时间不同。丢弃前请确认垃圾年历或垃圾分类 APP。

■环境课/市政府 1 楼

家犬家猫等动物是我们的伙伴。但是如果主人不遵守规矩就会引起纠纷。请遵守公共规定饲养宠物。

6.1 家犬的登记・打预防针

开始饲养家犬必须登记。同时，每年必须打一次狂犬病预防针。一旦开始饲养家犬，就必须登记和为家犬打预防针。

此外，按照法律规定，登记牌和证明已经打过预防针的证明条必须和脖套等付在一起。请务必遵守佩戴。

6.2 有关遛狗的礼仪

清理家犬的粪便、排泄物。是饲养者最起码的责任。为了防止咬伤他人或不给他人带来不便，请务必拴上牵引绳以确保安全。

6.3 家犬走失

如果家犬走失必须立即与市政府环境课联系。

(☎053-576-4533)

6.4 禁止丢弃家猫家犬

不负责任地丢弃猫狗等是违法行为。

一旦发现，将按法律规定处罚（服 1 年以上徒刑或被征 100 万日元以下的罚款），请负责饲养到最终。

6.5 家猫请在室内饲养

如果放养家猫，家猫就有可能被其他动物传染疾病或遇到事故。在主人不留意的情况下为他人带来不便。家猫请在室内饲养。

6.6 关于给野猫喂食

仅仅给野猫喂食而已，只会增加不幸的猫的数量。为了不让不幸的猫增加，必须为它们做绝育手术。另外，给野猫喂食时，要在规定时间喂食。喂完后立即打扫，同时收拾其粪尿。

■ 危机管理课/消防防灾中心 4 楼

日本是个（地震・海啸・台风・大雨）自然灾害多的国家。请掌握有关自然灾害的正确知识，做必要的准备。

7.1 地震・海啸

【地震】地面突然大幅度摇晃。

- ・ 建筑物损坏(造成电视机、冰箱及家具倒塌、窗户玻璃破碎)
- ・ 引发火灾
- ・ 地面变得松软
- ・ 山体坍塌
- ・ 电、煤气、自来水不能用
- ・ 电话不能使用
- ・ 电车、巴士等交通系统瘫痪

【海啸】地震后从海上掀起的大浪

- ・ 海浪多次涌来
- ・ 海浪速度快
- ・ 海浪越过河流涌入

地震发生时须知

地震了！

▷ 保护自己的生命

- ・ 用垫子或双手保护头部。
- ・ 躲到坚实的桌下
- ・ 静待摇晃停止。

▷ 确保避难通道

- ・ 打开门窗，以确保避难通道。
- ※震动大引起房屋倾斜、坍塌，导致门窗打不开

摇晃停止后！

- ▷ 关火（以防火灾发生）。
- ・ 目视是否关火

- 关上煤气阀门
- 拉下电闸总门开关断电

▷ 外逃，不要慌忙

- 穿鞋
- 背上避难背包
- 淡定，往安全区逃

注意海啸！

▷ 地震过后会有大浪涌入

- 远离海边、河边，迅速避难
- 往高处逃

外出时

▷ 在道路上

- 保护头部
- 远离广告牌及玻璃窗
- 远离建筑物

▷ 驾驶中

- 把汽车停在安全的地方
- 不要拔出钥匙
- 步行逃离

▷ 在电梯里

- 按下所有楼层的按键
- 马上从最近楼梯下楼

7.2 大雨·台风

【大雨】降雨量多

- 河水泛滥
- 房屋进水
- 山体坍塌

【台风】强风大雨

- 东西飞散

- 海浪变高
- 房顶被吹飞、玻璃窗破碎
- 停电

大雨・台风时须知

在大雨及台风到来之前做好准备非常重要。

▷获取信息

- 通过电视及网络获取气象预报信息。

▷做准备

- 事前商定避难路线及地点
- 确认避难背包
- 室外的东西（花盆、自行车等）搬入家中
- 关紧滑窗，用胶布贴玻璃窗加固。

▷大雨台风接近时

- 看警戒水平

※避难较花时间的，在「警戒水平 3 高龄者等避难」逃出危险区。（身在安全的地方时，不要外逃。）

※「警戒水平 4 避难指示」，全体人员逃出避难。（身在安全的地方时，不要外逃。）

警戒水平



7.3 收集正确的信息

请确认市政府、电视、网站的正确消息。

▷湖西市防灾安心短信服务

登录邮箱后，您将获得灾害信息。请在灾害发生前登录。登录免费。

可选择四个语种：日语、葡萄牙语、西班牙语、简易日语。（一部分是只有日语信息）

登录网站

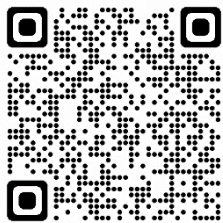


登录方法



各种语言的 APP 和网站

○静冈县防灾 APP：登录您的居住地，将显示附近的避难场所。



○Safty tips：可以了解全国的灾害信息。

For Android



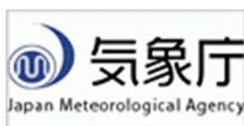
For iPhone



○免费收看 NHK WORLD-JAPAN:NHK 新闻报道。通知灾情紧急消息。



○气象厅：通知灾情消息。



7.4 在灾害到来前做好准备！

▷固定大型家具.

。衣柜等大型家具用金属零件或螺丝固定。

固定后用胶垫垫在家具下面或者在家具顶部和天花板间用顶棍加固。

・固定冰箱和餐具橱。餐具橱的玻璃贴上胶纸以防飞散。

- 电视、微波炉等用皮带或胶垫固定住。
- 玻璃贴上胶纸以防飞散。

▷准备好灾害背包（紧急时用品袋）。

【灾害背包的准备】

- 护照、在留卡、钱、健康保险证
- 手电筒
- 7 天以上的水和食物
- 简易小毛毯和手套
- 紧急用便袋、卫生巾
- 餐巾纸、湿纸巾
- 口罩、消毒液
- 塑料袋（大小不等的）
- 贴身衣（内衣）
- 手机・手机充电器
- 折叠伞、雨衣
- 药、纸尿裤等

▷确认逃难地点

○避難場所

暂时的避难地点。在地势高或宽敞的地方，远离海啸。

○避難所

避难所是为因灾害而失去住宅的市民提供的生活场所。很多人一起生活。

避难所由地域住民运营，互助协力。有不明白的或遇到困难时请咨询周围的人。

○危险度图

可以确认危险处和逃难处。

市官方网站



静冈县防灾 APP



▷ 确认好与家人或朋友联络方法

发生灾害时，电话不能使用。

○web171

①访问网站 web171 (URL: <https://www.web171.jp/>)

②按「登録」

③输入您的手机号

④输入文字 (100 字以内)

※可在国外确认

※有的手机不能使用

※对方可以确认到您输的内容

○灾害口信「171」

①用公用电话或手机等按「171」

②按「1」

③按自己的电话号码

④录口信 (30 秒)

※在日本国内使用

※「171」⇒「2」⇒「对方的电话号码」⇒可以听取对方的口信。

▷请参加地域的防灾训练

湖西市内每年有三次防灾训练，分别在 9 月和 12 月 3 月。参加防灾训练，才能在突发的灾害面前不慌乱。请在自治会回览确认训练日期。参加训练有利于熟悉近邻加深与近邻的联络，获得近邻的帮助。

8.1 拨打 119（火灾、救护车）

■ 湖西市消防总部

火灾、交通事故、急病或受重伤，需要紧急处理时，请拨打 119，呼叫消防车或救护车。

○ 附近有懂日语的人

请委托懂日语的人，帮忙打电话通报。

○ 附近没有懂日语的人，用以下方法可接通翻译中心。

① 请拨打 119。

② 职员判断是外语时，将直接转到外语翻译中心，不要切断电话，请稍候。

③ 接通后回答外语翻译所提出的问题。

8.2 110（紧急事件・事故）

紧急事件或者事故发生时，请拨打 110 联系警察。

110 是紧急时拨打的号码，非紧急的咨询等请到警察署或交番。

○ 湖西警察署

地址：湖西市古见 1035-1

☎：053-574-0110

○ 湖西市内的医院

可以通过市官方网站了解。

市官方网站



○ 市立湖西病院

・ 有葡萄牙语翻译。

・ 星期一～星期五 8:15～12:00

・ 有拥挤时段。

地址：湖西市鹭津 2259-1

☎：053-576-1231

○星期日、节假日

休息的医院多。如果节假日或星期日有急病或受伤，请联络市内的值班医生。值班医生的排班情况请参照湖西宣传刊或者宣传刊简要版（葡萄牙语版、西班牙语版、日语版）

10.1 政府机关办的教室

○湖西市的教室

- ・面向大人的教室（高中生～大人）
- ・面向儿童的教室（小学生、中学生）
- ・亲子夏季班（小学生・中学生和家长）
- ・春季学习班（小学入学前的儿童和家长）
- ・学习班（详见 18 参考页）

○为就业的日语班（请在 HelloWork 申请）

○连接和扩大日语生活的圈子

通过网课学习日语。免费。

※详情请看以下网站

市官方网站



11.1 Kameria（静岡県多文化共生総合咨询中心）

在留资格、工作、学习日语、健康保险、税金、孩子的学校、医院等，遇到困难可在以上单位免费咨询。

【时间、语种、方法】

○ 10:00 到 16:00

○星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日休息

○语种和时间

葡萄牙语	星期二、星期五
西班牙语	星期二、星期五
菲律宾语	星期一、星期五
汉语	星期一、星期三
越南语	星期二、星期四
印尼语	星期三、星期四
英语	星期一、星期三、星期四、星期五

○咨询方法

	054-204-2000
Email	sir07@sir.or.jp
Line ID	sirlinejps01
Skype	siradviser
Facebook	Adviser Shizuoka
Messenger ID	@adviser.shizuoka

11.2 在留卡・护照

○在留卡

姓名、国籍・日本国内居住地发生变化时、在留资格有变动时，必须在入国管理局办理手续。

【咨询处】

・外国人在留综合电话问询中心

☎: 0570-013904

时间: 平日 8:30~17:15

对应语言: 日语、英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印尼语、泰语、柬埔寨高棉族语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语

・名古屋入国管理局滨松出張所（办事处）

滨松市中区中央 1 丁目 12-4 滨松合同厅舍 1 楼

☎: 053-458-6496

时间: 平日 9:00~12:00、13:00~16:00

○护照丢失时

护照丢失或者被盗时，首先向附近的警察署报案，办理「丢失（被盗）申报证明书」，并持此证明在领事馆、大使馆重新办理护照申请。

11.3 求职・咨询有关求职的事宜

○Hello Work

Hello Work(湖西地域职业咨询室)

咨询有关工作和雇用保险等，同时在 Hello Work 可以获取各企业的招聘信息。

※有葡萄牙语、西班牙语翻译。

※这里不受理雇用保险的手续。滨松 Hello Work 受理。

【问询处】

Hello Work（湖西市地域职业相谈室）/

湖西市新居町浜名 519-1 新居地域中心 1 楼

☎: 053-594-0885

【受理时间】星期一~星期五 9:30 ~ 17:00

※ 翻译人员的工作时间 : 10:00~12:00

13:00~16:30

(节假日、12月29日～1月3日休息)

○静冈工作站 (ShizuokaJobStation 西部)

咨询就职事宜，协助练习面试和确认履历书。可用日语、葡萄牙语、西班牙语、英语。

【问询处】

静冈工作站 (ShizuokaJobStation) 西部 (外国人咨询窗口)

滨松市中央区中央 1-12-1 静冈县滨松综合厅舍 1 楼

☎: 053-454-2100

时间: 星期一～星期五 10:00～17:00

○滨松劳动基准监督署

商量有关工作的问题。可使用葡萄牙语。

【问询处】

滨松市中区中央 1-12-4 滨松合同厅舍 8 楼

☎: 053-456-8148

时间: 星期一～星期五 10:00～12:00,
13:00～16:00

○面向外国人的咨询热线、劳动条件相谈热线

这是厚生劳动省的电话服务。

可以使用英语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、他加禄语、越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩语、泰语、印尼语、柬埔寨语、蒙古语。

厚生劳动省网站



■ 健康增进课/健康福祉中心（oboto）2 楼

职场（工作单位）等未进行体检的人，可以参加市里的体检。为了能参加体检，需要领取体检券。请在 4 月至 12 月期间联系健康增进。

有关体检的详细信息，请查看网站。



种类	检查内容	体检人
特定体检	诊察・血压・验血・验尿	加入国民健康保险 40 岁以上的人群 (符合条件的人将收到体检券)
国宝 U-39 体检	诊察・血压・验血・验尿	加入国民健康保险 30~39 的人群 (符合条件的人将收到体检券)
小型健康体检	血压・验血・验尿	非国民健康保险以外的 30 岁~39 岁
后期高龄者体检	诊察・血压・验血・验尿	75 岁以上人群 (符合条件的人将收到体检券)
牙周病检查	牙周组织检查	21 岁・31 岁・41 岁・51 岁・61 岁・71 岁 (符合条件的人将收到体检券)
子宫颈癌体检	内诊・细胞检查	20 岁以上的女性（两年一次）
乳房癌体检	乳房 X 光检查	40 岁以上的女性（两年一次）
胃癌体检	胃部 X 光检查 或者 胃镜检查	未接受前一年度胃镜检查的人 ▶X 光检查 41 岁或者 46 岁、50 岁以上 ▶胃镜检查 50 岁以上
大肠癌体检	验便	40 岁以上人群
前列腺癌体检	验血	50 岁以上男性
胸部体检 (肺癌体检)	胸部 X 光检查	40 岁以上人群
肝炎病毒体检	验血	40 岁以上、未接受肝炎病毒体检的人
骨质疏松体检	骨量检查	41 岁・46 岁・51 岁・56 岁・61 岁・66 岁・71 岁的女性 (符合条件的人将收到体检券)