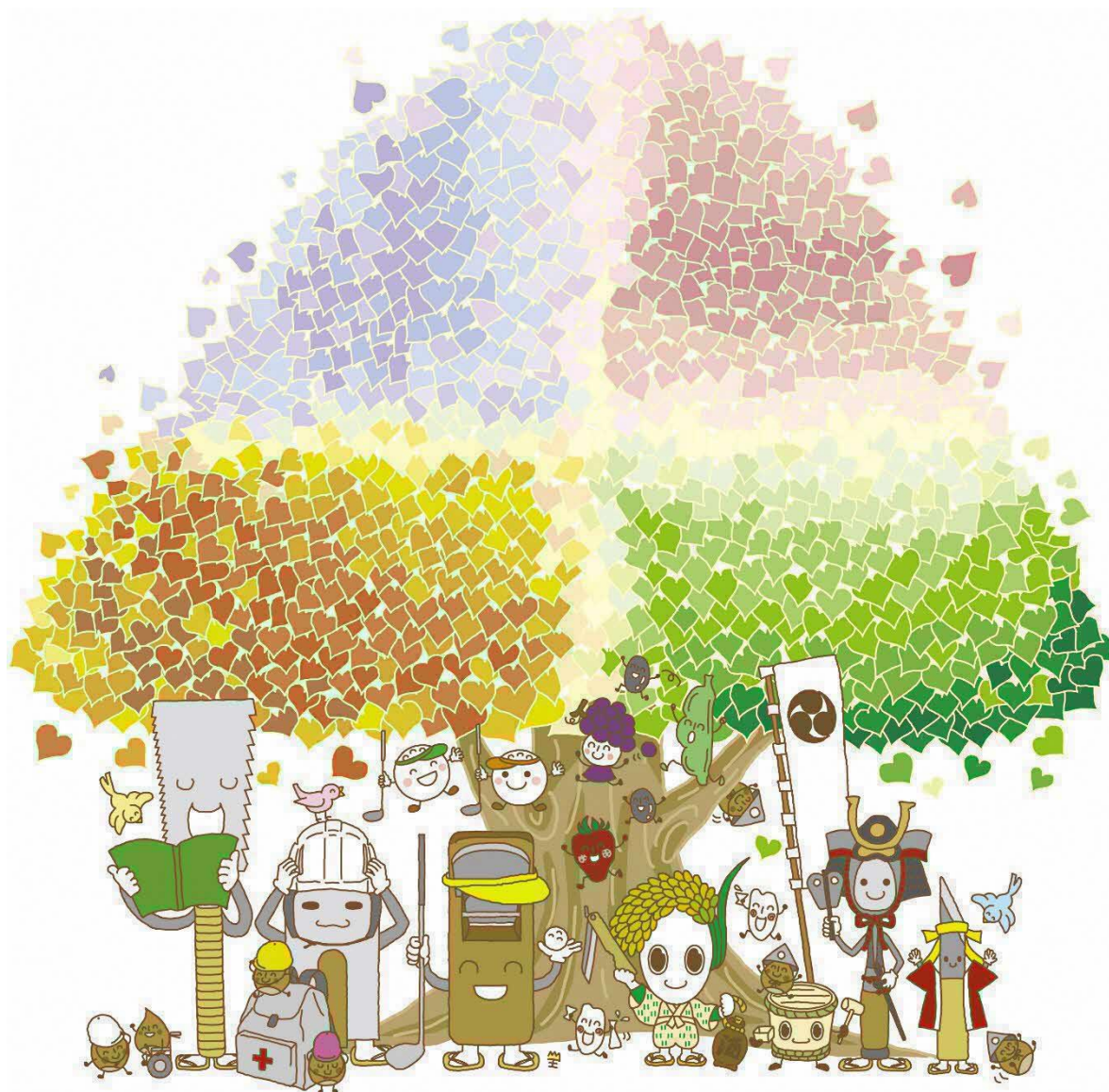


汉语版（中国語版）

三木市生活指南



三木市

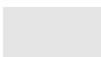
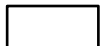
欢迎来到三木市

为了能让在日本的日本人和外国人安心生活、了解日本的规矩和习惯是很重要的事。「三木市生活指南」是为取得在留卡后在三木市开始新生活的外国人朋友们特别编制而成的。

这本生活指南归纳总结了日本的规矩和习惯，以及在三木市的日常生活会涉及到的基本信息，希望可以帮到各位，能够在三木市安心地开始自己的新生活。

生活中出现了不懂的事或是遇到困难，都可以参考这本指南的内容加以解决。制度的名称，资料的名称以及特别要了解的专有名词，用日语原封不动的标注。

希望这本指南能够给在三木市生活的各位提供有效的帮助。

-  标注阴影的专有名词是制度，组织，资料的名称。
-  标注的单词是希望大家能够记住的日语。



这本指南参考出入国在留管理局出版的「生活 工作指南」的内容整理编制而成。指南内涉及的信息（URL 和二维码）为 2026 年 3 月末最新的内容。

本指南的制作得到了三木市国际交流协会的志愿者们的大力支持。

翻译人

高 明岩

袁 秉睿

校正人

孟 義俊（初版）

李 麗（2026 年度改定版）

目 录

第1章	遇到困难请找外国居民咨询窗口咨询	… P 1
1	外国居民咨询窗口	… P 1
第2章	国际交流与多文化共生	… P 2
1	多文化共生	… P 2
2	国际交流协会的工作内容	… P 2
3	资料·信息中心	… P 2
第3章	市政府要求办理的申报手续·个人编号制度	… P 3
1	市政府要求办理的申报手续	… P 3
1-1	住址申报	… P 3
1-2	结婚申报	… P 4
1-3	死亡申报	… P 4
1-4	印章登记	… P 5
2	个人编号制度	… P 5
2-1	个人编号	… P 5
2-2	「个人编号卡」	… P 6
第4章	找房子	… P 7
1	关于日本的住宅	… P 7
2	房屋租赁	… P 7
3	电·煤气·自来水	… P 8
3-1	电	… P 8
3-2	煤气	… P 9
3-3	自来水	… P 9
第5章	税金（向国家或所属市缴纳的税款）	… P 10
1	所得税（向国家缴纳的税款）	… P 10
2	住民税（向县或市缴纳的税款）	… P 11
3	消费税	… P 12
4	持有私家车的人要缴纳的税款	… P 12
4-1	汽车税／轻型汽车税	… P 12
4-2	汽车重量税	… P 12
5	固定资产税	… P 12

第6章	医疗	… P 13
1	医院·诊所	… P 13
1-1	诊疗项目（伤病的内容）	… P 13
1-2	生病时的咨询机构	… P 13
2	医疗保险	… P 14
2-1	公司职工加入的健康保险	… P 14
2-2	国民健康保险	… P 14
2-3	后期高龄者医疗体系	… P 15
第7章	养老金·福利	… P 16
1	养老金(老年时拿到的钱)	… P 16
1-1	国民养老金	… P 17
1-2	厚生养老保险	… P 18
1-3	退保时一次性支取补助金（归国时可领取的保险金）	… P 18
2	护理保险（因高龄需要护理时可以利用的制度）	… P 18
2-1	护理保险费	… P 18
2-2	护理服务的利用	… P 19
3	儿童福利	… P 19
3-1	儿童津贴	… P 19
3-2	儿童抚养津贴	… P 19
3-3	特别儿童抚养津贴	… P 20
3-4	残障儿童福利津贴	… P 20
4	伤残福利（为有残疾的成人和儿童提供的服务）	… P 20
4-1	手册	… P 20
4-2	面向残疾人·残疾儿童的行政服务	… P 20
4-3	残疾特别津贴	… P 20
5	生活贫困者自立支援制度（生活困难时请咨询相关窗口）	… P 21
6	生活保障（生活费不足时的对应保障政策）	… P 21
6-1	哪些人群可以享受生活保障	…P21
6-2	领取生活保证金的种类	…P21



第8章	关于养育孩子	… P 22
1	怀孕时	… P 22
1-1	领取母子健康手册	… P 22
1-2	产检（孕妇健康检查）	… P 22
1-3	孕妇齿科检查（孕妇齿科健康检查）	… P 22
1-4	咨询	… P 22
1-5	保健师·助产士等专业人士的家访	… P 23
2	宝宝出生后的手续	… P 23
2-1	出生申报	… P 23
2-2	领取新生儿在留卡	… P 23
2-3	保险赔付	… P 24
2-4	产妇健康体检	… P 24
3	儿童津贴	… P 24
4	抚育孩子	… P 24
4-1	一个月婴儿健康体检	… P 24
4-2	婴幼儿健康体检	… P 25
4-3	接种疫苗（预防疾病的注射）	… P 25
4-4	儿童医疗费补助金（儿童医疗费の援助津贴）	… P 25
4-5	学龄前儿童	… P 25
4-6	托管班	… P 25
第9章	教育	… P 26
1	日本的学制（从小学开始）	… P 26
1-1	小学和中学	… P 26
1-2	高中	… P 26
1-3	大学·大专·职业学校	… P 26
1-4	中学夜校	… P 26
2	教育经费	… P 27
2-1	就学援助	… P 27
2-2	三木市教育委员会奖学金	… P 27
2-3	高中等就学支援金	… P 27
2-4	高中生奖学金	… P 27
2-5	大学奖学金	… P 27



第10章 日常生活的规则和习惯	… P 28
1 生活规则	… P 28
1-1 扔垃圾的基本规则	… P 28
1-2 噪音（吵闹的各种声音）	… P 28
1-3 公寓和高层住宅的公共区域的使用方法	… P 29
1-4 日本的水洗马桶	… P 29
1-5 使用手机（智能手机）	… P 29
1-6 电车或汽车内	… P 29
1-7 守时守约	… P 29
2 日常生活相关必要信息	… P 30
2-1 与附近居民的关系（自治会）	… P 30
2-2 预防犯罪（防止盗窃或骚扰等犯罪）	… P 30
2-3 银行账户（能够在银行存款取款）	… P 30
3 搭乘电车·公交	… P 30
3-1 IC卡	… P 30
3-2 搭乘电车	… P 31
3-3 搭乘公交车(公交车)	… P 31
第11章 交通	… P 33
1 交通规则	… P 33
1-1 步行时	… P 33
1-2 骑自行车时	… P 33
2 自行车保险	… P 34
3 汽车和摩托车的驾驶证	… P 34
4 发生交通事故时	… P 34
第12章 紧急事件（急病或事故）·灾害（台风或地震）	… P 35
1 发生紧急事件（急病或事故）时的联系电话	… P 35
1-1 突发急病·受伤·火灾时拨打119	… P 35
1-2 发生事故或遇到事件时拨打110报警电话	… P 35
2 灾害（台风或地震）	… P 36
2-1 防灾准备	… P 36
2-2 查询情报	… P 37
2-3 向安全场所逃生时的用语注意事项	… P 37
2-4 各种自然灾害	… P 38
关于三木市	… P 42

第 1 章 遇到困难请找外国居民咨询窗口咨询

1 外国居民咨询窗口

在日本生活，有许多手续要到市政府去办理。像住址变更，新生儿降生等等的变化都要向市政府报备。

在生活上有什么不清楚的或遇到任何困难，都可以去外国居民咨询窗口进行咨询。各国语言都可以对应，咨询无需付费。

- 国际交流会馆（市政府 4 楼） みきしうえ まるちよう ばん ごう 三木市上の丸町10番 30 号
咨询时间 周一～周五 9：00～17：00
对应语言 （简洁易懂）日语，英语
（其他语言使用翻译机对应）



三木市政府 市民协动多文化公司科 ☎ 0794-89-2315 FAX 0794-89-2318
<https://www.city.miki.lg.jp/site/forforeigners/>
Email kyodo@city.miki.lg.jp



三木市国际交流协会 ☎ & Fax 0794-89-2318
Email kokusai@city.miki.hyogo.jp

- （公財）兵库县国际交流协会
外国人县民咨询中心电话 ☎ 078-382-2052
神戸市中央区東川崎 1-1-13 神戸 Crystal Tower 6 階



生活咨询 周一～周五 9：00～17：00（祝日，年末年初休息）
法律咨询 周一 13：00～14：00/14：00～15：00
免费（0 日元）需要提前预约。
对应语言 日语，英语，汉语，西班牙语，葡萄牙语
（生活咨询可以通过电话翻译进行沟通）

- NGO 神户外国人救援热线 ☎ 078-232-1290
神戸市中央区中山手通 1-28-7 Catholic 神戸中央教会内
生活咨询 周六周日 9：00～17：00（祝日、年末年初休息）
语种 多国语言对应（20 多个国家）

第 2 章 国际交流与多文化共生

1 多文化共生

多文化共生是指不同国籍和民族的人们，能够承认彼此文化的差异，通过对等关系的建立，作为当地社会的成员，达到民族融合和平共处的目的。

强调无论是日本人还是外国人，作为当地社会的一员应彼此认可通力协作，促进社会发展的理念。

2 国际交流协会的工作内容

国际交流协会不仅是外国人和日本人进行交流的地方，也可以从这里拿到各国语言编成的各种资料。还能参加「世界之窗 in Miki」和「COOL MIKI ~用日语发表~」等活动，大家一起利用这样的机会多交朋友吧。

缴纳每年 2000 日元的会费可以成为国际交流协会的会员，就能参加上述各种各样的活动了。



○ 学习日语

设有日语教室提供每周一次免费的日语教学。



上课时间	周一	19:00~20:30	三木市教育中心
	周三	10:00~11:30	吉川町公民館
	周四	19:00~20:30	自由之丘公民館 (班课)
	周五	19:00~20:30	自由之丘公民館

国际交流广场也可以学习日语。

(周一~周五 9:00~17:00 一堂课时间为 90 分)

○ 儿童日语教室 mikids

小学生和中学生进行日语学习，教室开课一周一次（资料费 2000 円）

时间地点：周五 19:00~20:10 自由之丘公民館

3 资料·信息中心

国际交流广场提供多种信息和资料，包括

各种语言编制的生活杂志和性质信息等等。您可以拿走传单类的资料。

○ 资料

「生活指南丛书」「向前看」「外语版 垃圾分类表」

「兵库 E 网 (Hyogo E-net)」促进国际交流活动的「讲座·活动信息」「志愿者信息」等

第3章 市政府要求办理的申报手续·个人编号制度

1 市政府要求办理的申报手续

1-1 住址申报

持「在留卡」的外国人（中长期居留者）应市政府要求，要去市政府的市民课或吉川分部的市民生活课办理住址申报。制作「住民票」。

三木市政府 市民课 ☎ 0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180



○ 申报对象

- 持「在留卡」的中长期居留者
- 特别永驻者
- 临时庇护许可或临时居留许可的持有人
- 因出生或失去日本国籍而在留日本的人



(1) 入境后

如果您已经入境日本并可以长期居住，需要在确定住址之日起 14 天之内办理「迁入申报」。

需要持「在留卡」或「护照」到市政府进行办理。

与非日本人家属同住的人，需要携带「婚姻证明」或「出生证明」等能证明家族关系的资料办理申报手续。

※证明书如果是外语，需要附带日语的翻译，翻译人的名字也需要记录。

「迁入申报」受理后，「在留卡」上登记您的新住址。同时创建「住民票」。

·住民票内容：记载您的姓名，生日，性别，地址等个人信息。

(2) 搬家时

- 搬到其他市·区·町·村的人

搬家前，去市政府提交「迁出申报」。

搬家后 14 天以内，要求去新住址的市政府所在地提交「迁入申报」。

- 室内搬迁

搬家后 14 天以内，去市政府提交「搬家申报」。

(3) 出国时（离开日本时）

搬家前去市政府提交「迁出申报」



1-2 结婚申报

在日本结婚的人应向住址所在地市政府提交「结婚申报」。

外国人办理申报手续时请持「具备婚姻条件证明书」前来办理。

※「具备婚姻条件证明书」：可在本国的驻日大使馆·领事馆开取该证明。

因故无法开取证明时，请出示证明自己可以结婚的书面证明资料。如果证明资料为非日语编制而成，则需要资料后付日文翻译并明确标记翻译者的姓名。翻译人可以是自己。

向日本的市政府提交了「结婚申报」并不能证明在丈夫或妻子的国家里两人是夫妻身份。具体的事宜请咨询驻日大使馆或领事馆的相关人员。

1-3 死亡申报

如果家属或同居人死亡，住民有义务在 7 天以内向市政府提交「死亡申报」。「死亡申报」应提交给死者或申报人任意一方所在地的市政府机构。

需要持「死亡诊断书」或「尸体检验书」等材料办理死亡申报。具体事宜请到市政府市民课或者吉川支所的市民生活课。

死者的「在留卡」要返还给附近的出入国管理局。可以邮寄返还。

大阪出入国在留管理局

おおさかふおおさかしすみのえくなんこうきた
〒559-0034大阪府大阪市住之江区南港北1-29-53

☎ 06-4703-2050

大阪出入国在留管理局

神戸分局

ひょうごけんこうべしちゅうおうくかいがんどおりばんち
〒650-0024兵庫県神戸市中央区海岸通29番地

☎ 078-391-6377

1-4 印章登记

当事人去市政府拿着自己的印章办理登记手续叫做「印章登记」。提交「印章登记申请书」后便可领取「印章登记证」。

登记过的印章就是你的「实印」。

像进行买卖房屋等重大交易时，有可能不用签名而是使用「实印」章签约。

办理印章登记手续时，请持用于「实印」的印章，个人编号卡或「在留卡」等证明材料。具体事宜请咨询市政府的市民课或吉川分所的市民生活课。

※「实印」依各市政府要求的规格不同，办理「实印」时请咨询市政府市民课的职员。

※「印章登记证明书」：在签订重要合同使用「实印」时，要同时提供名为「印章登记证明书」的证明文件。

这是为了检查使用的印章是否为「实印」。

办理「印章登记证明书」请携带「印章登记证书」去市政府办理。您也可以使用个「个人编号卡」去 24 小时便利店的机器设备上自助办理。

2 个人编号制度

2-1 个人编号

居住在日本的每一个人都有一个名为「My Number（个人编号）」的号码。

这个 12 位号码就是你本人在日本的身份号。

每个人都持有不同的编号。在日本有固定住址并已经向市政府提交了「迁入申报」的人会受到邮局寄出的「个人编号通知」。上面记载着你个「个人编号」。

○ 在以下情况需要出示个人编号。

- 在银行或证券公司向国外汇款时，或国外汇款到个人时，或开设个人账户时
- 在市政府办理出具年金，育儿津贴和交税等相关文件时
- 去公司或店铺就职时

上述情况会用到个人编号，这时请出示您的「个人编号卡」向对方提供您的个人编号。



2-2 「个人编号卡」

为了方便您在日本的生活，您需要一张写有您个人编号的卡片，这是一张带 IC 芯片的卡片。提交申请即可获得。

如果办理在留卡更新手续的话，

要记得更新「My Number（个人编号卡）」。

卡片上有效期已过还未办理更新手续，个人编号卡将无法使用，需另花费 1,000 日元重新申办。



三木市政府 市民课 ☎ 0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180

○ 个人编号卡用于以下情况。

- 需要出示个人编号时
- 在便利店自助发行「住民票复印件」「印章登记证明书」等资料时。
- 在医院等场所可以代替「健康保险证」使用。

○ 制作个人编号卡的流程

去市政府的市民课或吉川分所的市民生活课领取「个人编号卡交付申请书」或者去「个人编号卡综合网站」下载申请书后提交申请。

也可以通过手机或电脑读取二维码在线申请。

请注意，从在市政府提交申请到领取个人编号卡大约需要一个月时间。

关于具体的领取方法，请参阅「个人编号综合网站」的相关内容。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse/>



第 4 章 找房子

1 关于日本的住宅

「自有住宅」 即自己购买的房子。分为一户建或公寓。在建房和买房的过程需要办理各种手续中签署各种合同。

「私人租赁住宅」 即从房东那里租住住宅。通过签订「租赁合同」和支付租金租住住宅。请仔细确认租赁合同的内容。

「公租房」 指县或市的公营住宅。没钱阶层可以便宜租住。但是租住这种便宜的公租房要符合一定的条件。具体条件请咨询市政府的建筑住宅课。

2 房屋租赁

○ 民间租赁住宅

通过不动产中介寻找（所谓不动产中介 是指或者购买房屋时能够介绍和供很多情报和服务的专门店）

「找房子指南手册」记载了找房子时的用语和方法



「外籍居民专用找房指南手册」找房子时必备的注意事项和有用情报

○ 公营住宅

·市营住宅（三木市公租房）租赁条件请咨询建筑住宅课。

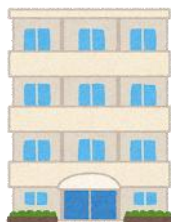
三木市 建筑住宅课 ☎ 0794-82-2000

·县营住宅（兵库县公租房）请咨询县营住宅 5 地区管理中心。

县营住宅 5 地区管理中心 ☎ 079-256-0701



公寓



高层



一户建



○ 找房子时的常用语

不动产中介	介绍各种租赁房屋的中介。找房子的时候，可以去中介咨询。
房东	房屋的出租人。有问题时可以找房东协商。
房租（租金）	是承租人每月要交的租金。
连带保证人	承租人拖欠房租时，代替其支付租金的人。
押金（保证金）	是承租人在定下房子时支付的保证金。 金额大约是 1-3 个月的房租。 当承租人付不起房租，或承租人搬走后需要修缮房屋时使用。
礼金	承租人定下房子时向房东支付的谢礼钱。约相当于 1 到 2 个月的房租金额。
介绍费	这笔钱是付给介绍房子的不动产中介的。
管理费 （公益费）	用来支付楼梯走廊等公共设施的清洁和照明等的费用。
续租更新费	租赁契约（租借人之间的约定）到期，如果选择继续居住，需要缴纳续租更新费用。

3 电·煤气·自来水

在开始和停止使用电·煤气·自来水时，都要联系相关关系来开通或停止相关公共资源的使用。一旦定好搬家的日期，要尽早联系。同时也要注意通知到房东。

※根据租借的房屋不同，签约的水电煤气的公司也会有所不同。具体要和房东确认。



3-1 电

通过网络或电话联系电力公司申请用电。

在用电当天大开断路器开关即可用电。

关西电力（周六 周日 国民节假日 年末年初 9:00~18:00）

☎ 0800-777-8810

3-2 煤气

通过网络或电话向您所在地的天然气供应商或液化气（LP）供应商申请用气。

开始使用当天，会有煤气公司的人来检查设备，调试设备至使用状态，并说明如何使用煤气设备。

煤气的开通或停用，都需要有工作人员在场才行，所以需要时请尽早进行联系。

大阪煤气客服中心 (周一～周六 9:00～19:00)
(周日·节假日 9:00～17:00)
☎ 0120-794-817

关西电力 (周六 周日 国民节假日 年末年初 9:00～18:00)
☎ 0800-777-8810



※煤气泄漏时请打电话
煤气栓上写有电话号码

大阪煤气公司 煤气泄漏专用电话（365日 24小时对应）
☎ 0120-719-424

3-3 自来水

因为搬家等原因要开通自来水时，定好开始使用的日期后，请联系「三木市自来水客服中心」申请开通自来水。

三木市自来水客服中心 ☎ 0794-82-2010
周一～周五 8:30～17:00 (国民节假日 年末年初休息)



第 5 章 税金（向国家或所属市缴纳的税款）

在日本生活，工作或购物的人，需要向所属国，县，市支付「税金」。

国家将收缴的「税金」用于民生方面建设。有关于「税金」方面的问题，请去市政府的税务课或税务局咨询。

三木市政府 税务课 ☎ 0794-82-2000

三木税务局 ☎ 0794-82-0501(自动语音回复)

〒673-0403 みきしすえひろ ちょうめ 三木市末広 1 丁目9-10



1 所得税（向国家缴纳的税款）

有收入的人需缴纳所得税，收入指工作所得如工资等等。缴纳税金的金额由 1 月 1 日到 12 月 31 日一年的工资总额来决定。

在国外工资并有工资收入的人，请咨询市政府的税务课或税务局来确认所得税金额。

○ 缴纳方式①

每月通过公司缴纳。（这种缴纳方式称作源泉征收。）税金从每月的工资扣除。从 1 月到 11 月缴纳的税金通过计算在 12 月份多退少补。（这称为年末调整。）多交的税金会在 12 月份和工资一并返还给纳税人。缴纳的税金金额会在每月的「工资明细」或次年 1 月 31 日公司发布的「工资所得的源泉征收票」上体现出来。

○ 缴纳方式②

不通过公司等单位的源泉征收或年末调整（缴纳方式①）缴税的人需要自行提交书面申请进行税金的缴纳。（这称作确定申报。）

工作年份次年的 2 月 16 日到 3 月 15 日之间，到税务局提交书面申请。在便利店，银行或邮局缴纳税金。

归国人员必须在离开日本之前完成确定申报手续（缴纳方式②）。具体请咨询税务局。

○ 可以少交个人所得税的情况

符合下列情况的个人，可以少交个人所得税。年末调整（缴纳方式①）或确定申告（缴纳方式②）时，要向公司或税务局事前说明。

- 家族成员中有低薪的妻子或丈夫，16 岁以上的孩子，年迈的父母
- 自己在支付自己或家庭成员的健康保险（P 14）、国民养老金（P 17）、厚生养老保险（P 18）等的费用
- 在支付各项保险金（生命保险或医疗保险等）
- 因为自己和家庭成员疾病的原因，1 月 1 日到 12 月 31 日期间内支付了高额的医疗费

2 住民税（向县或市缴纳的税款）

于本年度 1 月 1 日起在日本有确定住所，并有工作的人需要缴纳住民税。缴纳金额由去年 1 月 1 日起到 12 月 31 日为止的工资收入决定。

○ 支付方式①

每月通过公司缴纳（这种支付方式被称为特别征收）。

税金从您的工资中扣除后自动缴纳。缴纳金额会写在您每月从公司收到的「工资明细」上。

○ 支付方式②

没有经公司采用特别征收方式缴纳税金的人（支付方式①）需要自行缴纳住民税。

- 每年 6 月市政府的税务课会将印有「请缴纳住民税」字样的信件邮寄到您的住所。
- 信中所定税额可以在市政府负责窗口，便利店，银行，邮局等机构缴纳。
- 也可以扫描付款条形码，通过手机或信用卡交款。
- 信中写明了付款的截至日期，请注意确认。



○ 即将回国的人可以通过以下任何一种方式缴纳税款。

- 通过公司采用特别征收方式（支付方式①）、回国前全额支付。
- 委托好代理人，归国前去市政府税务部门告知委托情况。

3 消费税

在购物或接受各种服务时，除购物发生的费用还要同时缴纳 8% 或 10% 的税款。

在超市等门店购买食品或饮料（酒除外）时的消费税率为 8%

在超市等门店购买酒类产品，在餐厅吃喝接受服务时的消费税率为 10%

除此以外的购物或接受其他服务的消费税率为 10%



4 持有私家车的人要缴纳的税款

4-1 汽车税/轻型汽车税

每年 4 月 1 日，拥有私家车的人都需缴纳税款。

发动机排量大于 660cc 的归类为「汽车税」、排量少于 660cc 的则需缴纳归类为「轻型汽车税」的税金。

具体金额会在 4 月到 5 月时在您所居住县市的有关部门会寄送支付通知到您家，您需支付的税金金额取决于汽车类型等条件。税金可以在便利店或银行，邮局等机构缴纳。通知书会有标注支付期限。

4-2 汽车重量税

您通过[车检]以查看汽车是否可以安全驾驶时缴纳该税款。

您支付多少取决于汽车的重量等因素。

5 固定资产税

每年 1 月 1 日，持有下列物品的人缴纳该税款。

- 土地
- 房屋（住宅，公寓，楼盘，店铺等建筑物）
- 可折旧资产（用于工作的机器、工具、船舶、直升机等）

4 月一封记载缴纳金额的信会从市政府邮寄到您家中。具体缴纳多少等明细内容会在信中加以说明。

固定资产税的税款可以在银行，邮局，便利店等窗口缴纳。

第6章 医疗

1 医院·诊所

日本的医疗机构分为医院和诊所。

感冒或轻伤时去诊所接受治疗。重病或重伤时，去医院诊治。

不会说日语的市民，请充分利用国际交流中心的「外国居民咨询窗口」。具体请参照 P1 记载的关于国际交流中心的「外国居民咨询窗口」的内容。

1-1 诊疗项目（伤病的内容）

内科（内科） <small>ないか</small>	治疗感冒发烧等内脏相关疾病。
外科（外科） <small>げか</small>	外伤治疗，做手术等。
小児科（儿科） <small>しょうにか</small>	治疗婴幼儿疾病。
整形外科（骨科） <small>せいけいげか</small>	骨骼，关节，肌肉相关疾病的治疗。
眼科（眼科） <small>がんか</small>	眼部疾病的治疗和检查。
歯科（牙科） <small>しか</small>	牙齿的治疗。
産婦人科（妇产科） <small>さんぷじんか</small>	妇科病的诊治及分娩处置。



1-2 生病时的咨询机构

- 联系可提供外语翻译服务的医疗机构
可以通过登录兵库县医疗机构信息系统
查询能够提供外语医疗服务的医院。



<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

- NPO 法人 AMDA 国际医疗情报中心 03-6233-9266
(祝日・年末年初休息 10:00~16:00) 咨询免费

周一	周二	周三	周四	周五
英语	英语	英语	英语	英语
韩语	汉语	西班牙语	汉语	葡萄牙语
菲律宾语	泰语	越语		越语



- 多文化共生中心兵库 078-453-7440
多语言版救急时情报收集网页

2 医疗保险

居住在日本的人不分国籍都应该加入自己的「医疗保险」。仅限自己使用。

全体人员都要缴纳保险金，以备因受伤或疾病住院时的不时之需。

缴纳保险金后，去医院治疗时，医疗费用有减免。剩余部分的钱由保险支付。

「医疗保险」包括公司及事业经营者和在经营者手下工作的员工加入的「健康保险」、包括个体户和留学生等在内的无职人员加入的「国民健康保险」、以及 75 岁以上人群纳入的「后期高龄者医疗体系」。

三木市政府 医疗保险课 ☎ 0794-82-2000

健康福祉课（吉川健康福祉中心）☎ 0794-72-2210

三木市政府 税务课 ☎ 0794-82-2000

2-1 公司职工加入的健康保险

一周工作 20 个小时以上，每月工资超过 88,000 日元的职工，均应加入公司的健康保险。

关于是否可以加入健康保险，具体情况请咨询所在公司。

有健康保险的人在日的家庭成员也可以加入健康保险。关于家庭成员是否可以加入健康保险的具体问题请咨询自己所在的公司。

○ 保险费

公司会从工资中扣除。

○ 在医院支付的费用

- 0 岁到 18 岁为止全额免费（0 日元）

具体参照 P25 记载的儿童医疗费补助的说明

- 年龄在 70 岁以下的人群支付 30% 的医疗费用
- 70 岁到 74 岁的人群支付医疗费费的 20%（工资等收入高的人支付医疗费费的 30%）

2-2 国民健康保险

没有加入公司健康保险的 75 岁以下人群应加入国民健康保险。

在日本滞留超过 3 个月的外国人也包括在内。持「特定活动」签证下医疗滞留在的在留资格的人员不允许加入国民健康保险。

○ 加入保险的手续

- 在市政府的保险年金课申请办理。
- 搬家或开始新工作时要及时联系保险年金课。



○ 保险费

- 每月支付的保险费会根据家庭成员的人数或收入水平等因素有所调整。
- 在市政府为您的家庭成员一起支付费用。
- 如果您有特别原因希望减免您的保险费，请咨询市政府税务课。

○ 在医院支付的费用

- 0岁到18岁为止全额免费，0日元。
具体参照 P25 记载的儿童医疗费补助的说明
- 年龄在70岁以下的人群支付30%的医疗费用
- 70岁到74岁的人群支付医疗费用的20%（工资等收入高的人支付医疗费用的30%）

2-3 后期高龄者医疗体系

75岁及以上老人纳入后期高龄者医疗体系。

在日本驻留超过3个月的外国人也包括在内。持「特定活动」签证下医疗滞留在留资格的人员不允纳入后期高龄医疗体系。

年满75岁时，会从市政府的保险年金课邮寄「资格确认书」至此以前加入的保险自动失效了。

○ 保险费

- 保险费因收入水平而异。
- 去市政府自行缴纳。

○ 在医院支付的费用

- 10%
- 工资等收入高的人支付总医疗费用的20%到30%。

第7章 养老金·福利

1 养老金(老年时拿到的钱)

纳入养老金体系并缴纳费用的人，如因年老无失去工作能力或伤病原因身体出现残障等健康问题时，可以领取一定金额的生活费。

加入养老金体系的人如果死亡，家人也可以继续领取养老金。

国家的养老金体系分为两种。国民养老金保险和厚生养老保险。

加入养老金体系的人会获得基础年金号码通知书。通知书上会记载您的年金号码。您在领取养老金的时候需要携带通知书办理相关手续。

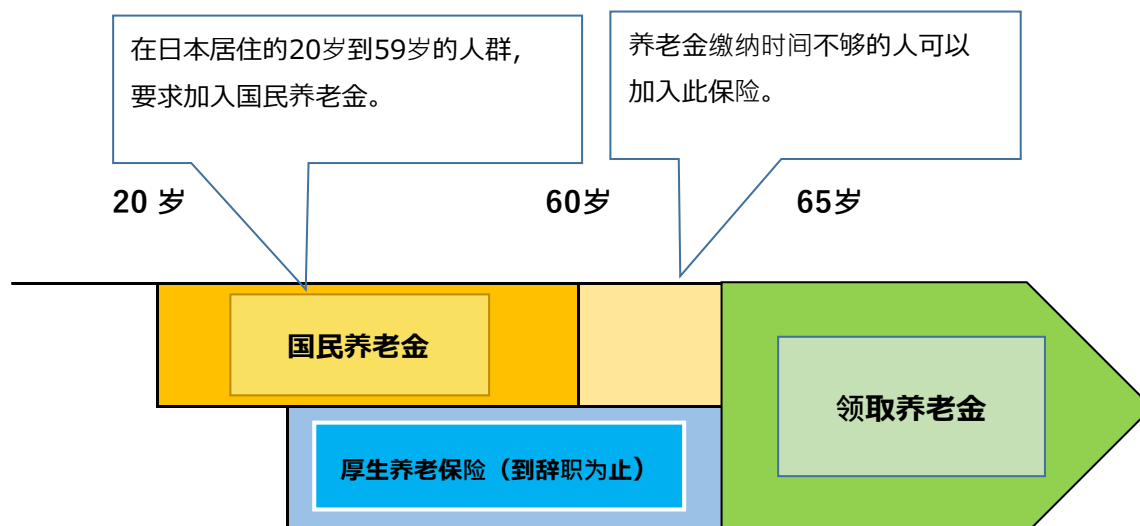
如果丢失，可以在市政府保险年金课，吉川支所的市民生活课和养老金事务所重新办理。

三木市政府 保险年金课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180

养老金热线电话 ☎ 0570-05-1165 (自动应答)

(明石养老金事务所)



在公司等处供职的人加入厚生养老保险。将来拿到的养老金数额会比较多。



1-1 国民养老金

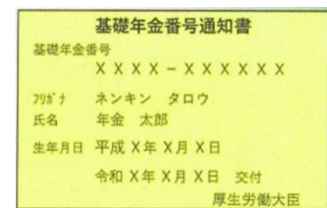
在日本居住的 20 岁到 59 岁的人群，要求加入国民养老金保险。
国民养老金的被保险人（参保者）分为以下（1）～（3）组。

（1）「第一类被保险人」

只加入了国民养老金保险。

从事个体经营（不受雇于人，拥有自己店铺的人）农业（种植水稻或蔬菜等）、渔业（以捕鱼为生）的人、无正当职业的、除（2）和（3）以外的人需要到市政府的保险年金课或者市川支所的市民生活课办理加入国民养老金保险的手续。

一封写明您需要缴纳保险金额的信会被邮寄到您家中。
您可以在银行，邮局，便利店等窗口缴费。



（2）「第二类被保险人」

同时加入国民养老金保险和厚生养老保险的人。

在公司，工厂或商店工作的人，通过所在公司（经营者）办理参保手续。

每月、通过所在公司等机构支付养老金保险费。一半的费用由公司负担，一半的费用从工资中扣除。

（3）「第三类被保险人」

参保对象为只参保国民养老金保险。

并且是加入厚生养老保险人（「第二类被保险人」）的配偶（妻子或丈夫）其参保国民养老金保险的手续、通过参保国民养老金的第二类被保险人所在公司办理。无需自己缴费。

○ 「国民养老金」的可领取保险金额（养老金）以及是否有资格领取养老金等相关问题请向市政府的保险年金课或市川支所的市民生活课，明石养老金事务所咨询。

- ① 65 岁开始领取的「老龄基础养老金」
- ② 身体残疾者领取的「伤残基本抚恤金」
- ③ 参保人员死亡时，家属领取的「遗属基本抚恤金」
- ④ 参保人员死亡时，家属领取的「死亡一次性补助金」
※不可以同时领取「③遗属基本抚恤金」和「④死亡一次性补助金」。
- ⑤ 参保的丈夫死亡时，妻子领取的「寡妇养老金」

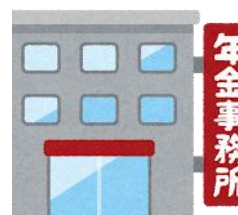
1-2 厚生养老保险

受雇于公司工厂或商店，工作时间超过规定时间且年龄不满 70 岁的人加入厚生养老保险体系。参保手续由雇主办理。

缴纳金额由您每月的工资所得决定。支付金额的一半从您每月的工资扣除，另一半的金额由雇主负担。每月由您的雇主完成缴费。

○ 「厚生养老保险」的领取保费金额（养老金）以及是否有资格领取养老金等相关问题请向市政府市民课或明石养老金事务所咨询。

- ① 年老时领取的「老龄厚生养老金」
- ② 残障人士领取的「伤残厚生抚恤金」
- ③ 被保险人死亡时，家属领取的「遗属厚生抚恤金」



1-3 退保时一次性支取补助金（归国时可领取的保险金）

从日本的养老金体系退保归国的外国人，可以支取一次性补助金。

领取一次性补助金要满足以下①～⑤的全部条件。

- ① 至少缴纳了 6 个月以上的国民养老保险金或厚生养老保险金
- ② 缴纳时长限定在 9 年 11 个月以内
- ③ 搬家时向市政府提交「迁出申报」（P 4），证明在日本已无住址。
- ④ 雇主代理办理厚生养老保险退保手续。
- ⑤ 同时没有领取「伤残基本抚恤金」或「伤残厚生抚恤金」的保费。

※「伤残基本抚恤金」和「伤残厚生抚恤金」是残障人士领取的养老金。

2 护理保险（因高龄需要护理时可以利用的制度）

护理保险是满 40 周岁以上的人集金帮助需要护理的人的制度。

加入护理保险的的被保险人，在需要护理时，便可利用此项服务。

※所谓护理是指上了年纪或者生特殊疾病的人，吃饭和沐浴等每天的日常生活不能自理的时候利用的服务。

2-1 护理保险费

满 40 周岁以上，在日本生活超过三个月必须加入此项护理保险。

保险费与医疗保险的费用一同缴纳。

年满 65 周岁的，**护理保险**的费用会从您领取的养老金中扣除。款项无法从养老金扣除的，缴费单会邮寄到您住所，请自行在银行或邮局等窗口缴费。

2-2 护理服务的利用

- 满 65 周岁以上或 40 周岁以上患有特殊疾病的人需要护理时，请联系市政府的介护保险课或吉川支所的健康福祉课，咨询申请。
- 详细内容请咨询市政府介护保险课或吉川支所的健康福祉课。

三木市政府 介护保险课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

具体需要使用什么服务可以跟专业人士（护理经理人）商谈。详细内容请咨询三木市地域包括支援中心。

三木市中央地域包括支援中心 ☎ 0794-89-2337

三木市中央地域包括支援中心（西部分支中心） ☎ 0794-83-0160

三木市中央地域包括支援中心（吉川分支中心） ☎ 0794-72-2222

3 儿童福利（给孩子的津贴）

3-1 儿童津贴

从 0 岁到 18 岁为止育儿的人可领取的补贴。生孩子或搬家时，需要去市政府的儿童支援课或吉川分所的市民生活课申请该款项。具体见（P 24）**儿童津贴**的内容说明。

三木市政府 儿童支援课 ☎ 0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180



3-2 儿童抚养津贴

因离婚等原因，一个人独自抚养 18 岁以下子女的，或 20 岁以下残障子女的可以申请领取该项津贴。

该款项的领取需要向市政府的儿童福祉课或市川支所的市民生活课申请。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项津贴。具体情况请咨询市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课。

3-3 特别儿童抚养津贴

抚养残疾儿童的人群可以领取该项津贴直至孩子 20 岁为止。具体需向市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课申请。

如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取特别儿童抚养津贴。

具体情况请咨询市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课。

3-4 残障儿童福利津贴

有特别严重残疾，进食和洗澡清洁等日常活动需要帮助的儿童，可以领取残障儿童福利津贴至 20 岁为止。具体需向市政府的障害福祉课申请。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项残障儿童抚养津贴。具体情况请咨询市政府障害福祉课。

三木市政府 障害福祉课 ☎ 0794-82-2000

4 伤残福利（为有残疾的成人和儿童提供的服务）

4-1 手册

残障人士可以在市政府的障害福祉课领取「手册」。

在利用该项福利时需提供「手册」。该项服务可以提供减少纳税额，低价乘用巴士，电车，出租车等交通工具等的福利。

- 身体有残疾的人「身体障碍者手册」
- 智力(含发展迟缓)残疾的人「疗育手册」
- 心理残疾，日常生活困难的人「精神障碍者保护福祉手册」

详情请咨询市役所或吉川支所的健康福祉课。

三木市政府 障害福祉课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

4-2 面向残疾人·残疾儿童的行政服务

为了让残疾人的生活，学习，工作更轻松，面向残疾人提供各种行政服务，例如帮助残疾人就餐，洗澡等日常生活服务，还包括活动肢体的康复训练多项内容。具体请咨询市政府的障害福祉课。

4-3

特别残疾者津贴

有特别严重残疾，进食和洗澡清洁等日常活动需要帮助的 20 岁以上人群可以申请领取该项津贴。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项津贴。具体情况请咨询市政府障害福祉课。

5 生活贫困者自立支援制度（生活困难时请咨询相关窗口）

因为金钱或工作问题陷入生活困难的人可以去市政府福祉课咨询。怎样才能安心生活，让我们一起想办法。

三木市政府福祉课 ☎ 0794-82-2000

6 生活保障（生活费不足时的对应保障政策）

因失业或无积蓄，导致生活费不足的家庭可以利用生活保障制度领取必要的费用（只限于永住者，日本人配偶，永住者配偶，定住者等无就业限制的人群）。具体请咨询市政府的福祉课。

三木市政府 福祉课 ☎ 0794-82-2000

6-1 哪些人群可以享受生活保障

- 无储蓄或无收入的人士



6-2 可领取生活保障金的种类

- 每天生活必须的生活费（食品，衣服，水电费，煤气费等）
- 租住公寓的房租
- 孩子上小学和中学的学费
- 生病或受伤时，向医院支付的治疗费用
- 老人使用护理服务的费用
- 生孩子的费用



第 8 章 关于养育孩子

1 怀孕时

1-1 领取母子健康手册

如果您发现自己怀孕了，请告知儿童福祉课（三木市立儿童中心）或吉川支所的健康福祉课您怀孕的情况并领取「母子健康手册」。（提供多种语言版本的手册，英语·葡萄牙语·西班牙语·他加禄语·汉语·韩语·泰语·印尼语·越南语，尼泊尔语。）

※ 去医院时要随身携带「母子健康手册」。要牢记手册中写明的抚育婴儿的注意事项和要点。手册中还会写明婴儿的体重，得过的疾病以及接种过的疫苗等等。（P 25）



儿童福祉课（三木市立儿童中心） ☎ 0794-89-2340

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

1-2 产检（孕妇健康检查）

怀孕后要去医院做「产检」以确认自己和胎儿的健康情况。

孕妇健康体检的一部分费用可以申请补贴，具体请去儿童福祉课（三木市立儿童中心）或吉川支所的健康福祉课领取优惠券。请注意产检不属于医疗保险补贴范围。

※ 产检的次数

生孩子之前，您大约需要约 14 次左右产检。

- 从怀孕到孕后 23 周，每四周一次产检
- 从第 24 周到第 35 周，每两周一次产检
- 从第 36 周到宝宝出生每周一次产检



1-3 孕妇牙科检查（孕妇牙科健康检查）

在孕中，您可以接受一次免费（0 日元）的牙科健康检查。

免费接受的牙科健康检查（0 日元）内容主要是牙齿健康诊断和口腔卫生指导。

1-4 咨询

怀孕中或宝宝出生后，有任何烦恼或困难，都可以向保健师或助产士咨询。具体请联系儿童福祉课（三木市立儿童中心）或吉川支所健康福祉课。

让我们一起来考虑怎样顺利的抚养孩子。

○ 「みっきいたまびよサロン」^{さろん}

在这您可以咨询关于怀孕·生产·育儿方面的担忧或烦恼。在沙龙里可以和同样刚刚生完宝宝的宝妈们交朋友。宝妈之间可以利用这个平台互相多多交流。

○ 「婴幼儿发育专门咨询」

提供儿童语言，发育和行为等方面相关的咨询。



1-5 保健师·助产士等专业人士的家访

保健师或助产士会家访，提供建议或教授重要问题。家访免费（0日元）。

○ 孕妇家访

讲解说明和怀孕相关的咨询内容和可以利用的服务。

○ こんにちは赤ちゃん訪問^{あか}（^{ほうもん}婴儿家访）

定期去有4月龄以下的新生儿家庭家访。

育儿方面的问题，婴儿的体重测量，婴幼儿的健康体检，预防接种疫苗和育儿支援服务内容等相关问题都可以在婴儿家访的时候咨询。

2 宝宝出生后的手续

2-1 出生申报

在日本出生的宝宝，需要去市政府的市民课或吉川分所的市民生活课办理「出生申报」。「出生申报」要在宝宝出生14日以内提交申报手续。

同时通知大使馆或领事馆新生儿出生的事实。

如果宝宝的父母双方都是外国人，宝宝即使在日本出生也不能拥有日本国籍。

三木市政府 市民课 ☎ 0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180



2-2 领取新生儿在留卡

新生儿的父母双方都是外国人的时候，要去大阪出入国管理局神戸分局提交资料领取新生儿再留卡。

在市政府提交「出生申报」时，领取「出生申报记载事项证明书」和「住民票复印件」或「住民票记载事项证明书」。

新生儿出生30日以内，携带您在市政府领取的证明类资料去办理居留手续。

2-3 保险赔付

您在生第一个宝宝时，可以领取 50 万日元的「分娩育儿一次性补助金」，此项补助金由健康保险赔付。

因分娩请假时，可以领取健康保险中的「分娩津贴」。

因抚育孩子休产假时，可以领取雇佣保险中的「育儿停工津贴」。

2-4 产妇健康体检

推荐您产后 2 周，之后 1 个月依次类推去医院接受「产妇健康体检」来确认您的产后身体健康情况。孕妇健康体检的一部分费用补贴券，可以去儿童福祉课（三木市立儿童中心）或吉川支所的健康福祉课领取。

儿童福祉课（三木市立儿童中心） ☎ 0794-89-2340

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

3 儿童津贴

在日本抚养孩子的人，从 0 岁到 18 周岁为止，可以领取补助金。

孩子出生或搬家时，请去市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课提交申请。

子女的年龄	每月可以领取的津贴额度
从 0 岁到 2 周岁为止	15,000 日元
从 3 周岁到 18 周岁为止	10000 日元
第 3 个小孩之后（从 0 岁到 18 周岁）	30000 日元

三木市政府 儿童福祉课 ☎ 0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎ 0794-72-0180



4 抚育孩子

4-1 一个月婴儿健康体检

孩子出生一个月后需要做婴儿身体大小的健康检查，也被称作一个月婴儿健康体检。体检费用的一部分补助券和问诊表在儿童福祉课（三木市立儿童中心）或吉川支所的健康福祉课可以拿到。

4-2 婴幼儿健康体检

市政府免费为孩子进行「婴幼儿健康体检」，可以检测孩子的体重和体格发育情况。有任何担心的问题或不懂的事情都可以咨询。

请带孩子于4个月・1岁6个月・3岁・5年的时间节点上接受「婴幼儿健康体检」。

4-3 接种疫苗（预防疾病的注射）

为了防止宝宝生病，宝宝要接种接种疫苗。包括BCG疫苗・五种混合・日本脑炎等疫苗的接种。

提交出生申告的人会收到问诊票（接种疫苗的问诊票）。

迁入本市的人请携带母子健康手册到健康增进课（三木市综合福祉中心）或吉川支所的健康福祉课。

如果有没有接种完的疫苗，在上述相关窗口可以领取问诊票（接种疫苗的问诊票）

健康增进课（三木市综合保健福祉中心） ☎ 0794-86-0900

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210



4-4 儿童医疗费补助金（儿童医疗费の援助津贴）

从0岁到18周岁为止在医疗机构治疗发生的所有费用（保险诊疗的部分）由政府全额支付。

三木市政府 保险年金课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

4-5 学龄前儿童

未满6岁的学龄前儿童可以去托儿所，幼儿园或有认证的儿童中心。3岁（4月1日算满三岁）到6岁的儿童托儿所，幼儿园或有认证的儿童中心的学费全部免费。

○ 托儿所・有认证的儿童中心的入园咨询（对象：0岁儿童～小学入学前）

○ 幼儿园入园咨询（对象：4～5岁儿童）

三木市教育委员会 教育・保育课 ☎ 0794-82-2000



4-6 托管所

双职工家庭的小学生放学后可以去「托管所」。在托管班专人负责监督孩子们安全的做游戏，并指导孩子们完成作业。

○ 托管所的入所咨询

三木市教育委员会 教育・保育课 ☎ 0794-82-2000

第9章 教育

1 日本的学制（从小学开始）

日本的教育制度是小学6年，中学3年，高中3年，大学4年。其中小学和中学是义务教育。

幼儿园等设施会在儿童入学前实施学前教育。

1-1 小学和中学

有6岁到15岁日籍孩子的家长必须送孩子去上学。6岁开始上小学，12到15岁上中学。

需要去教育委员会的学校教育课提交申请。

三木市公立学校的入学金，学费和教科书免费。餐费和学杂费等费用自理。同时有为残障儿童设立的特别支援学校。

三木市教育委员会 学校教育课 ☎ 0794-82-2000



1-2 高中

初中毕业后通过了高中的入学考试，就可以参加高中的学习了。高中学制同时还包括夜里上课的「非全日制高中」和使用网络上课的通信制高中等形式。

1-3 大学·大专·职业学校

高中毕业后，参加大学或专门学校的入学考试合格后就可以入读上述学校了。

从日本政府指定的外国人学校（International School）毕业的人同样可以参加大学等学校的入学考试。

1-4 夜间中学（夜校）

从傍晚到晚上开课的夜间中学。因为生病或者各种原因中学没有毕业的人可以利用。中学没有毕业的外国人也可以利用。毕业后可以参加日本的高中考试。

2 教育经费

2-1 就学援助

低收入家庭的小学生或中学生可以申请就学援助金，支付在学校学习时必要的费用（制服，书包，文具等）和餐费。

关于可以申请到的金额或申请资格的具体规定请咨询教育委员会的学校教育课。

三木市教育委员 学校教育课 ☎ 0794-82-2000



2-2 三木市教育委员会奖学金

三木市在住的人口中，低收入家庭的高中生或大学生，可以申请上学需要的学费。关于可以申请到的金额或申请资格的具体规定请咨询教育委员会的教育总务课。

三木教育委员会 教育总务课 ☎ 0794-82-2000



2-3 高中等就学支援金

就读于公立高中的学生，无需缴纳学费(0 日元)。就读私立高中等的学生，学费也能获得相对减免。长期居住于日本的外国人，可以申请。请向就读学校申请。



2-4 高中生等奖学金

收入少的家庭可以申请学费和买教科书的钱。在就读的该学校就可以申请。



2-5 大学奖学金

有来自各个团体的奖学金，例如国家，县或公司会提供奖学金。具体请向提供奖学金的组织咨询。

国家奖学金分两种类型。

福利类型：今后不必退还收到的钱。

贷款类型：毕业后需定期还款。



即便是外国人，有永住权的外国人或日本人的家庭成员都有资格申请日本的奖学金。这其中还有专门面向留学生的奖学金。

第 10 章 日常生活的规则和习惯

1 生活规则

1-1 扔垃圾的基本规则



三木市的清扫中心会收集您从家里拿出的垃圾。

关于扔垃圾有关的规则请咨询三木市清扫中心（环境课）。

三木市清扫中心（环境课） ☎ 0794-83-2608

(1) 可燃垃圾（可以燃烧处理的垃圾）和可回收塑料（可以回收处理的垃圾）必须放入三木市指定的垃圾袋里，垃圾袋可以在商店购买，上面标注着可燃垃圾，可回收垃圾的字样。垃圾要放在这样的指定垃圾袋里才能扔出去。

粗大垃圾和填埋垃圾要放到透明的塑料袋里再扔出去。

(2) 请根据垃圾种类不同，按规定的地点和时间扔垃圾。

必须在垃圾收集日的早上 5 点到 8 点的时段拿到垃圾站扔掉。

空瓶请丢进专门回收空瓶的回收筒里

※ 请勿丢弃规定种类之外的垃圾，或将垃圾丢弃在指定地点之外，否则您丢弃的垃圾不会被回收。

(3) 垃圾分类的方法可以查阅日语·汉语·韩语·英语·西班牙语·葡萄牙语·

阿拉伯语的传单或垃圾分类的专用的应用程序。您可以扫描右侧二维码下载垃圾分类的小程序到您那的手机上供您

随时查阅。

Android



iPhone



(4) 烹饪后料油的处理

食用油不可以直接倒入洗碗池。在油锅中放入大量报纸，报纸会吸油。再将吸了油的报纸丢到可燃垃圾(写有可燃垃圾)的垃圾袋里并在垃圾收集日时到指定地点丢弃。

(5) 乱扔垃圾·非法丢弃（违法丢弃垃圾）

非法丢弃垃圾的行为有可能被判定为犯罪。垃圾投放有指定的地点。不可以将垃圾丢弃在路上或山上。

1-2 噪音

特别是在公寓或高级住宅区，不可以大声喧哗。

注意不要因为噪音问题给附近的住户造成困扰。

特别是晚上 10 点到早上 6 点之间的时间更要注意保持安静。



- × 不要大声喧哗。
- × 听音乐看电视注意控制音量，不要打扰别人。
- × 不要在屋内奔跑。
- × 开派对唱歌跳舞，大声喧哗等都属禁止行为。
- × 不要在清晨或深夜洗衣服，开吸尘器等，发出嘈杂的声音。
- × 不可以从公寓或高层住宅上扔东西，击中下方的行人是很危险的。



1-3 公寓和高层住宅的公共区域的使用方法

楼梯和走廊是公共区域（大家都可以使用）。

作为地震或火灾时的逃生通道，个人物品不允许放在公共区域里。



1-4 日本的水洗马桶

如厕时，请使用厕所专用手纸。

用过的手纸不要扔到垃圾桶里。请随手扔到马桶里冲走。

※百货商店或车站的厕所里，有各种各样的按钮，如厕后请按有「流す^{なが}（FLUSH）」字样的按钮冲洗厕所。

1-5 使用手机（智能手机）

走路时不要使用手机。撞到人可能会导致别人已受伤。

法律禁止在开车或骑车的时候使用手机。

1-6 电车或汽车内

乘车时（电车或汽车车厢内），有以下注意事项。

- × 大声说话是不礼貌的行为。
- × 在车厢内打电话在日本也被认为是不礼貌的行为。
- × 以大音量听音乐也是很烦人的行为。注意声音不要从耳机中泄漏出来。
- × 车厢内人员拥挤时，背着双肩包注意不要撞到旁边的乘客。



1-7 守时守约

就像电车准点到达一样，日本是个守时的社会。无论在学校还是职场，如果迟到会失去您的信誉。

不得已要迟到的情况下，请务必联系。在没有联系的情况下迟到或无故缺席会和您所在的公司发生纠纷。

2 日常生活相关必要信息

2-1 与附近居民的关系（自治会）

日本社区设有自治会（相当于居委会）。住在附近的人们会集合在一起将居住的地方整理得更宜居。

自治会平时会组织避难演习（发生灾害时安全逃生的练习和灭火的练习），规划各种活动等等。也会发布关于居住区域和市役所的情报(通知)。加入自治会能和左邻右舍的人交朋友。缴纳的会费会用于维护垃圾站的清洁、保障社区安全等使您居住的区域变得更加安心和宜居。

所以请您也一起加入自治会吧。详情请咨询住在附近的邻居。

2-2 预防犯罪（防止盗窃或骚扰等犯罪）

外出时，请锁好门窗。

停放汽车，摩托车或自行车时请务必上锁。

不要将包或钱包放在视线范围之外。

晚上避开黑暗街道或无人场所，尽量在明亮的地方通行。

如果您对预防犯罪的内容有任何疑问，或者有任何不清楚或担心的事，请找附近的警察咨询。



2-3 银行账户（能够在银行存款取款）

(1) 开设银行账户时，请携带以下证件去银行办理。

- 在留卡
- 印章，部分银行接受签字代替印章。
- 社员证或学生证（从公司或学校收到的带有姓名和照片的卡）

(2) 因为回国不再使用银行账户时

去银行解约您的银行账户。（终止合同。）

请勿将自己的银行账户，银行卡，银行存折卖给别人。

变卖上述物品属于犯罪行为。



3 搭乘电车·公交

3-1 IC 卡

交通 IC 卡可用于支付各公司的火车和公交车费。有时可能比现金付款要便宜。
IC 卡可以在车站的售票机（或购票机）、窗口柜台、巴士售票处等地购入。

3-2 搭乘电车

(1) 搭乘电车时的基本流程

- 在路线图上确认目的地。
- 在车站购买通往目的地的车票后，通过检票口（使用 IC 卡的可以刷卡通过自动检票口）。
- 根据车站的信息板指示说明，找到前往您目的地方向的电车的停靠月台。
- 到了站台后，站在白线或黄线内侧等车。
- 到达目的地后，检票后出检票口。

如果使用交通 IC 卡，刷卡通过自动检票口，车费会从卡中直接划走。

(2) 不知道目的地或搭乘方法时，请咨询车站工作人员。

すみません。〇〇に行きたいのですが、この電車は行きますか？
(不好意思，我想去〇〇，请问这趟电车通往那里吗？)

どうやって行ったらいいですか？ 何番線ですか？
(应该怎样去那里？) (应该坐哪趟车去那里？)

车票的种类

普通车票：搭乘电车时的必要车票

月票：方便于每天去同一个地方的人，比如学校或公司。

您可以选择一个周期，

例如 1 个月、3 个月或 6 个月等。

特快车票：搭乘特快列车或新干线时需要。

指定座位票：使用指定座位（有固定座位）时需要。

绿票：乘坐绿车（高价位）时需要。



3-3 搭乘公交车 (公交车)

(1) 去哪里票价都一样的公交

上下车时，将钱放入车费箱。

※使用交通 IC 卡付款时，上下公交车时都需要将卡片触碰读卡器。

(2) 乘坐票价因距离而变的公交

上车时，抽取写明号码的整理券。

下车时，将整理券上标明的号码和司机上方设置的显示屏对照，查找整理券上的号码，号码下面标注的票价为您应付的车费。请按此价格缴费。

※使用交通 IC 卡付款时，上下车时，将卡片触碰与读卡器。

(3) 使用公交 IC 乘车卡很方便（にこぼかーどニコバカード）。

にこぼかーどニコバカード可以在搭乘神姬公交车或神姬区域公交车时使用。但是不能在搭乘电车时使用。

在三木市，如果您使用这张卡，所有市内巴士的车费将是 200 日元（儿童票一律 100 日元）。前往北播磨综合医疗中心的费用也是同样价位。

○ 充值

可以在公交车内或神姬巴士的窗口（Information center）内值。

经济票价（使用时间为工作日的 9：30～16：00 之间）和普通票价两种收费标准。

普通：充值 1000 日元赠送 100 日元 充值后实际卡内金额为 1100 日元。

经济：充值 1000 日元赠送 250 日元，充值后实际卡内金额为 1250 日元。

○ 公交卡的开通方法

可在神姬巴士的窗口（Information center）办理。神姬巴士株式会社三木营业所也能够办理。

神姬巴士株式会社三木营业所 ☎0794-82-3126

周二到周六 9：30～13：00 14：00～18：00

周日周一休息

○ にこぼかーどニコバカード的使用方法

上车时：搭乘时，让卡触碰车中读卡器（读卡器会发出哗哗哗的声音）。用卡的时候不要领取整理券。

下车时：下车时，让卡触碰司机旁的读卡器，车费会从卡中的金额中自动划取。卡中余额在上下车刷卡时会显示出来。

第 11 章 交通

1 交通规则

道路上有许多行人和车辆通行。请遵守交通规则



1-1 步行时

(1) 步行的规则

在没有人行道（行人专用路段）的地方，在道路右侧通行。

在有人行道(行人专用路段)的地方，沿着人行道行走。

(2) 过马路的方法

过马路时，从交通信号灯标识的地方，或人行横道或国界天桥上穿越马路。

(3) 信号灯颜色的含义

•绿色 可以行进。

•黄色/绿色交替闪烁。

汽车停车。/行人从此时开始不可以穿越横道。

•红色 停止行进。

•按钮式信号灯

按下按钮后，等到信号的变成绿色再开始横穿马路。



(4) 铁道路口的穿越方法

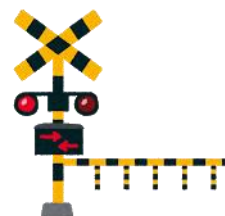
在铁道路口前停下，先确认左右安全。

路口有警报响起时，或断路器下降时，不可以穿越铁轨。

(5) 夜间步行时

夜间步行时，穿白色或黄色等鲜艳的衣服。

请佩戴能反射车灯光线的物件在您的衣服、鞋子或包上，这样驾驶汽车的人能够更容易看到您。



1-2 骑自行车时

(人和自行车同时通过的路) →



(1) 骑自行车时要遵守的交通规则

自行车在法律上等同于「汽车」。违反交通规则被抓到会被开罚单。

骑自行车时要走在车道的最左侧。

在行人和自行车同时通过的路段，自行车要靠近车道慢慢行驶。

以不打扰行人的方式下自行车或者停自行车。

夜晚骑行时必须打开车灯。需将自行车停在自行车专用的停车场里。

自 2026 年 4 月起自行车的交通规则有所改变。一旦违反交通规则需要交罚金。

- × 饮酒后不能骑自行车。
- × 一辆自行车不允许两人同时骑行。
- × 不可以和其他自行车并排骑行。
- × 骑自行车时不可以撑伞或打手机。
- × 骑自行车时不可以使用耳机，耳麦。



(2) 骑自行车时需要佩戴安全头盔。

大人骑自行车承载儿童时或者儿童自身骑自行车时，都需要佩戴安全头盔。

2 自行车保险

推荐您购买「自行车保险」以备骑行时发生事故时使用。如果骑行造成别人受伤等事故，保险公司会代替您赔付。

3 汽车和摩托车的驾驶证

(1) 能在日本国内开车的人须符合下列①、②或③条件。

其中持有②、③的驾驶证的最长只能驾驶 1 年。

① 日本的驾驶证 ② 国际驾驶证 ③ 自己国家或地区的驾驶证和大使馆等发行的驾驶证译本

(2) 想取得日本驾驶证的人，可以选择报考在日本的驾驶证考试或是将在母国取得的驾驶证换发成日本国内的驾驶证。详情请咨询兵库县驾驶证考试中心。

兵库县驾驶证考试会场

〒673-0842 兵库县明石市荷山町 1649-2 ☎ 0570-078-912



4 发生交通事故时

(1) 首先，将汽车或自行车停靠在安全的地方。

(2) 然后，联系救护车或警察。有人员受伤时，打 119 呼叫救护车。

无论有无人员受伤，都要呼叫 110，等警察到来处理交通事故。打电话的方法，具体参见 (P35) 内容。

(3) 去医院

发生事故时，即使当时自己认为没受伤，实际上您可能已经受伤了。所以发生事故后请马上去医院。

(4) 领取「交通事故证明」单。

您在领取汽车保险或自行车保险的赔付款项时，需要提交此单据。

具体的申请手续，请咨询您报案的警察局。

兵库县三木警察局 ☎ 0794-82-0110



第 12 章 紧急事件（急病或事故）・灾害（台风或地震）



1 发生紧急事件（急病或事故）时的联系电话

1-1 突发急病・受伤・火灾时拨打 119

即使您不会日语，也可以通过翻译联系相关单位。

（1）如果您突然生病或受伤

- ① 您拨打 119 报警电话后，接线员会问「^{かじ}火事ですか。」「^{きゅうきゅう}救急ですか。」
（火灾还是紧急救护？），这时您要回答「^{きゅうきゅう}救急です。」（紧急救护）。
- ② 叫救护车时（运送急病或受伤病人的车辆）要说明自己所在住址和明显的地标。叫救护车时的费用由政府负担。
- ③ 说明问题或症状以及年龄。
- ④ 提供您的姓名和联系方式（电话号码）。



您可以在下面的主页上查看如何呼叫救护车。

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

（2）火灾

- ① 拨打 119 时，接线员会问「^{かじ}火事ですか。」「^{きゅうきゅう}救急ですか。」（火灾还是紧急救护）
这时要回答「^{かじ}火事です。」（是火灾）。
- ② 说明发生火灾的场所。
- ③ 说明燃烧的材质。
- ④ 说明是否有人为逃生或受伤。
- ⑤ 留下您的名字和联系方式（电话号码）。



1-2 发生事故或遇到事件时拨打 110 报警电话

如果您遇到交通事故或遭遇小偷等事件，并希望警察马上赶来时，请拨打 110 报警电话。

无法自己拨打电话时，请附近的人帮忙拨打，请求时这样说「^{たす}助けてください。」
（救命啊）。「^{でんわ}電話をかけてください。」（请帮我拨打报警电话）。拨打 110 后，接线员会提问，请冷静正确的回答问题。

遇到事故的时候回答「^{じごと}事故です。」（是事故）。

遭遇小偷的时候回答「^{じげん}事件です。」（是事件）。

- ① 说明事件发生的时间，地点和发生事件的内容。
- ② 留下您的姓名和联系方式（电话号码）。
- ③ 说明事故对象或肇事者的性别（男性或女性），人数，年龄（大概多大岁数）和穿着。
- ④ 如果有人受伤，说明伤者性别，年龄，受伤情况。

2 灾害（台风或地震）

2-1 防灾准备



- (1) 准备 3 天到 1 周的食物，饮用水，电池，手提灯。
- (2) 准备一个袋子（应急袋），用来装应急物品。
- (3) 查询「逃生地图」，确认哪里有危险，哪里可以避难逃生。
※ 灾害地图是一种特殊地图，里面标明了可能发生灾害的危险场所和可以逃生的避难场所。
- (4) 参加当地的「防灾演习、疏散训练」，可以练习安全逃生和灭火等技能。通过参加这样的活动，可以学习安全逃生或避险的各种技能。
- (5) 向自家附近的邻居事先请教：

「もし、地震じしんなどがあったときに、いろいろおし教えてください」

○ 「欢迎来到安全放心的「三木市」」

这是一本关于保护自己免受自然灾害侵害的防灾的手册。具体请参看下面主页载的内容。（英语、葡萄牙语，西班牙语，汉语，韩语）

<https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/14/26155.html>



○ 「儿童和父母防灾指导手册」

它总结了面对下列 7 种自然灾害时（地震，海啸，台风，暴雨，洪水，泥石流，雷电，龙卷风），平时应该做好的日常准备工作和防灾撤离时的注意事项。

<https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/tabunkakyose/guidemap.html>



2-2 研究资料

(1) 兵庫防灾网·兵庫 E 网 (Hyogo Emergency Net)

这是一家发送紧急情况（地震，海啸，气象）和避难撤离信息的系统网站。

登录此网站，能用电子邮件或应用软件接收有关兵库县或三木市发出的紧急情况、地震、海啸和气象预报等讯息。

<https://bosai.net/>

电子邮件发送版



Android



iPhone



(2) 「Safety tips」

这是一款提供地震或暴雨预报的手机应用程序。

○ Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

○ iPhone:

<https://apps.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>



(3) 下列网站可以查阅地震或暴雨的预报信息。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

2-3 向安全场所逃生

(1) 灾害发生时，应立即向安全场所逃生。

·不知道安全场所在哪里时，问日本人：

「どこに逃げたらいいですか？」（要转移到哪里？）。

·不知道什么时候开始撤离时，要问：

「逃げるときを教えてください。」（请通知我撤离时间）。

·为了解放双手，建议使用背包，将必要物品放入背包里。

·切断煤气，熄灭火炉里的明火后再逃生。



(2) 避难场所（台风或地震时的撤离场所）

三木市，在遭遇台风，地震或洪水时有指定的避难场所。

公民馆和社区大厅均是指定避难场所。请事先了解距离您家最近的避难所所在地和到达路线。

如有不清楚的可以咨询市政府危机管理课。

三木市政府 危机管理课 ☎ 0794-82-2000

地区	避难设施	电话号码 ☎
三木	<small>み き し ちゅうおうこうみんかん</small> 三木市中央公民館	0794-82-2007
	<small>ふくいこみにゅていーせんたー</small> 福井コミュニティーセンター 福井社区大厅	
三木南	<small>み きみなみこうりゅうせんたー</small> 三木南交流センター 三木南交流中心	0794-83-1710
别所	<small>べっしょちょうこうみんかん</small> 别所町公民館 别所街道公民館	0794-82-0072
志染	<small>しじみちょうこうみんかん</small> 志染町公民館 志染街道公民館	0794-87-3814
细川	<small>ほそかわちょうこうみんかん</small> 细川町公民館 细川街道公民館	0794-86-2059
口吉川	<small>くちよかわちょうこうみんかん</small> 口吉川町公民館 口吉川街道公民館	0794-88-0004
自由之丘	<small>じゅう おかこうみんかん</small> 自由が丘公民館 自由之丘公民館	0794-85-4700
緑之丘	<small>みどり おかちょうこうみんかん</small> 緑が丘町公民館 緑之丘街道公民館	0794-85-7011
青山	<small>あおやまこうみんかん</small> 青山公民館 青山公民館	0794-87-1300
吉川	<small>よかわちょうこうみんかん</small> 吉川町公民館 吉川街道公民館	0794-72-1577

2-4 各种自然灾害

(1) 台风・暴雨

- 台风过境时，强风吹来十分危险，请不要外出。
- 浪头拍岸，水位上涨时，不要去河边或海边。
- 泥土沙石崩塌会很危险，不要靠近山体或悬崖。
- 洪水（河水泛滥漫过河床）或山体滑坡（山体或悬崖崩塌）的情况有可能会发生。
- 身处有洪水或山体滑坡危险的地方，要第一时间向安全地带撤离。



(2) 地震

日本是地震多发的国家。地震发生前，要确保屋内的架子或抽屉等家具的设置不容易倾倒，以保证屋内的安全。



○ 在建筑物内

- 钻到桌子下面躲避。物品从上方掉落，架子倾倒都会很危险。
- 晃动停止后，关掉煤气和炉子。
- 地震中炉子被打翻，房间内会着火。如果自己能灭火，要用灭火器等灭火。
- 逃到外面之前，关闭断路器等开关以切断电源。

○ 向屋外避难时

- 防止物品掉落到头上，用包遮挡住头部，撤离到安全地点。
- 地震时，电车或公交会停运。此时不要急着回家，建议在安全的地点暂时等待。如果多人同时回家的话，站内或街道会拥挤不堪，非常危险。

○ 开车时

- 将车慢慢停靠在道路左侧，关闭发动机。
- 不锁车门，不锁车，确认车钥匙是插在车上的状态后再撤离。

○ 在海边或河边时

- 如果海上发生大地震，可能会引发海啸，要远离海边或河边，去高处躲避。
- 通过电视或网络查询海啸信息。
- 不清楚情况时，直接问日本人：

「津波は大丈夫ですか？」（海啸的情况怎么样了？）。

○ 逃生时

- 不知道安全场所在哪儿时，直接问日本人：

「どこに逃げたらいいですか？」（应该逃到哪里？）

- 不要去悬崖附近。悬崖有崩塌的可能。
- 有海啸风险时，远离海边河边，撤离到高处。

○ 地震后

不要使用明火。煤气管道有可能已破裂，有煤气瓦斯泄漏到房屋内的可能。

(3) 想联系家属或朋友时

如果因地震等原因无法接通电话，可以使用通讯公司的服务。

不懂的时候，问日本人：

「伝言ダイヤルのかけ方を教えてください」（请教我打留言电话的方法）。

○ 灾害时用留言拨号（NTT）

拨打171，可以发送或接收留言。

NTT ^{ひがしにほん} 東日本 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT ^{にしにほん} 西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>



○ 灾害时用留言板（Web171）

您可以在计算机或手机上输入文字信息来留言。

<https://www.web171.jp/web171app/topredirect.do>



○ 灾害时用留言板服务（手机）

通讯公司也有手机留言服务。

NTT ^{どこも} ドコモ <http://degon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au) <http://degon.ezweb.ne.jp/>

^{そふとばんく} ソフトバンク（软银） / ^{わいもばいる} ワイモバイル <http://degon.softbank.ne.jp/>

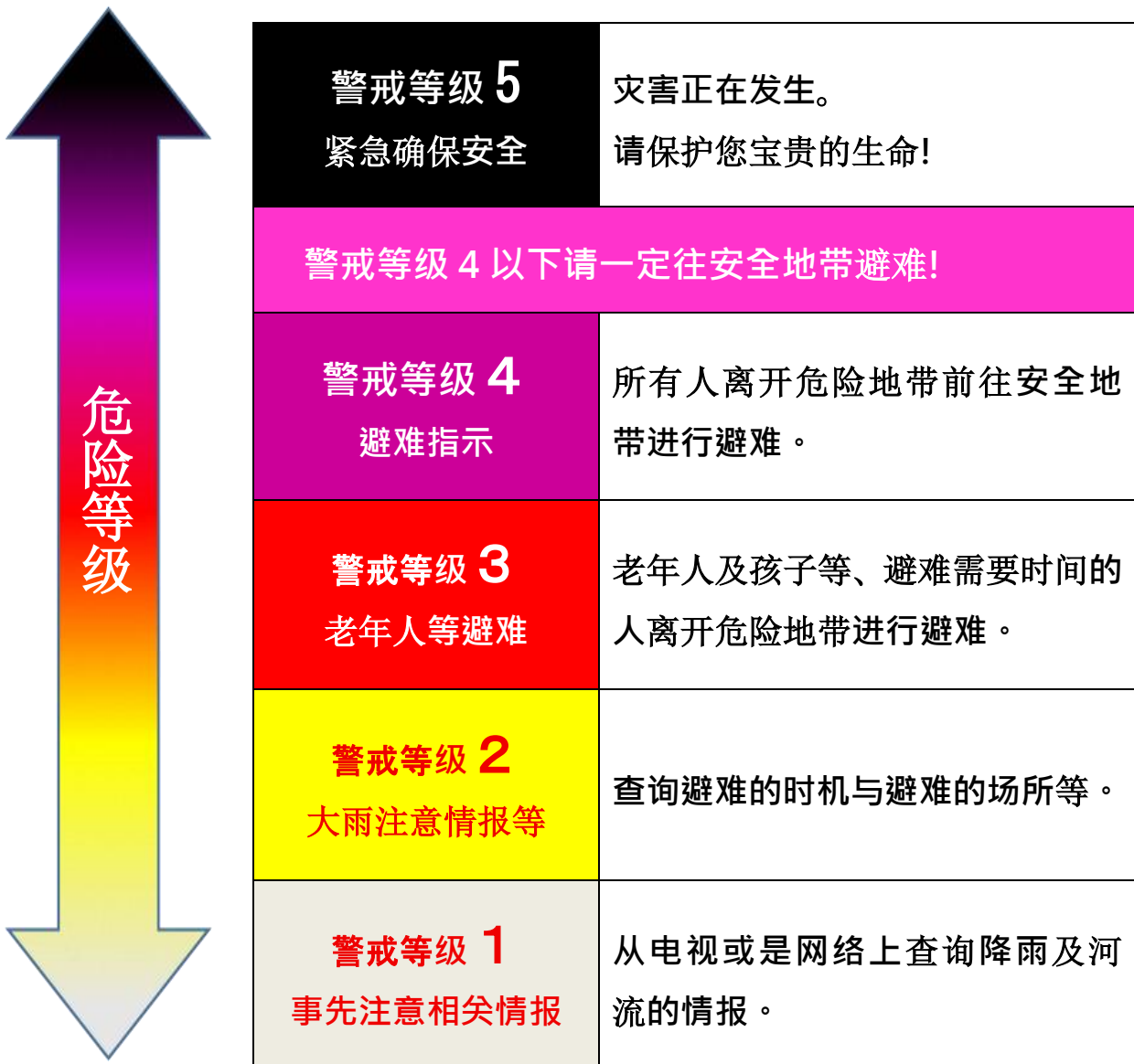


(4) 「避难信息」和「警戒等级」

这些是在灾害发生时，在电视上等经常看到或听到的用语。

避难信息 关于避难内容（移动到安全场所）的信息。

警戒等级 如有可能发生洪水或土石流灾害时，把关于避难信息及天气的情报等灾害危险等级划分成 5 个等级。



关于三木市



三木市，位于兵库县内，人口约 72,000 人，是一座拥有丰富历史和文化，绿意盎然的小城。

它毗邻神户市，自古就有「工具街」的美称。市内有山阳国道·中国国道·舞鹤若狭国道贯穿其中，交通十分方便。

三木市因其特有的「三木工具」，酿酒专用米「山田锦」和「高尔夫球场」而被外界熟知。「三木工具」指的是建造房屋时使用的各种工具。「山田锦」是一种酿酒专用的稻米。用「山田锦」酿造的日本清酒口感细腻绵长，非常美味。而且三木市内所拥有的高尔夫球场数是西日本最多的。

人口 71,974 人 (2026 年 3 月 31 日)

面积 176.51 km²

市町村合并 2005 年 10 月 24 日 与吉川町合并

特产 三木工具、酿酒用米「山田锦」、葡萄

观光 三木竞马场，五金工具历史资料馆，山田锦资料馆
吉川温泉，三木森林公园，三木国道服务站

大型活动 三木工具祭，三木夏季祭祀，三木马拉松大会，山田锦祭，别所公春祭祀，三木市女子高尔夫大会



市旗



三木市市徽

是由三个「木」或「^きキ」的字样组合成的心形的图案。从三个方向看他们的形状是一样的。同时意味着天·地·人合一的思想。

市花 杜鹃



市树 松树



用語一覧

汉语	日语 (にほんご)	P
外国居民咨询窗口	外国人住民相談窓口(がいこくじんじゅうみんそうだんまどぐち)	1,13
住民票	住民票 (じゅうみんひょう)	3
迁入申报	転入届 (てんにゅうとどけ)	3,5
婚姻证明	婚姻証明書 (こんいんしょうめいしょ)	3
出生证明	出生証明書 (しゅつしょうしょうめいしょ)	3
住民票复印件	住民票(じゅうみんひょう)の写 (うつ) し	6,23
迁出申报	転出届 (てんしゅつとどけ)	3,4,18
搬家申报	転居届 (てんきょとどけ)	3
结婚申报	婚姻届 (こんいんとどけ)	4
具备婚姻条件证明书	具备婚姻条件证明书 (こんいんようけんぐびしょうめいしょ)	4
死亡申报	死亡届 (しぼうとどけ)	4
死亡诊断书	死亡診断書 (しぼうしんだんしょ)	4
尸体检验书	死体検案書 (したいけんあんしょ)	4
大阪出入国在留管理局神戸分局	大阪出入国在留管理局神戸支局 (おおさかしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょくこうべしきょく)	4・23
印章登记	印鑑登録 (いんかんとうろく)	5
印章登记申请书	印鑑登録申請書 (いんかんとうろくしんせいは)	5
印章登记证	印鑑登録証 (いんかんとうろくしょう)	5
印章登记证明书	印鑑登録証明書 (いんかんとうろくしょうめいしょ)	5,6
健康保险证	健康保険証 (けんこうほけんしょう)	6
个人编号卡交付申请书	マイナンバーカード交付申請書 (まいなんばんカードこうふしんせいしょ)	6
找房子指南手册	部屋探しのガイドブック (へやさがしのがいどぶっく)	7
外籍居民专用找房指南手册	外国人 (がいこくじん) のための賃貸住宅入居の手引 (ちんたいじゅうたくにゅうきよのてびき)	7
税务局	税務署 (ぜいむしょ)	10,11
所得税	所得税 (しょとくぜい)	10,11
源泉征收	源泉徴収 (げんせんちようしゅう)	10
年末调整	年末調整 (ねんまつちようせい)	10,11
工资明细	給与明細 (きゅうよめいさい)	10,11

汉语	日语 (にほんご)	P
确定申报	確定申告 (かていしんこく)	10,11
工资所得的源泉征收票	給与所得 (きゅうよしょとく) の源泉徴収票 (げんせんようしゅうひょう)	10
健康保险	健康保険 (けんこうほけん)	11,14
国民养老金	国民年金 (こくみんねんきん)	11,16 17,18
厚生养老保险	厚生年金保険 (こうせいねんきんほけん)	11,16 17,18
住民税	住民税 (じゅうみんぜい)	11
特别征收	特別徴収 (とくべつちようしゅう)	11
消费税	消費税 (しょうひぜい)	12
汽车税	自動車税 (じどうしゃぜい)	12
轻型汽车税	軽自動車税 (けいじどうしゃぜい)	12
汽车重量税	自動車重量税 (じどうしゃじゅうりょうぜい)	12
固定资产税	固定資産税 (こていしさんぜい)	12
医疗保险	医療保険 (いりょうほけん)	14,18 22
国民健康保险	国民健康保険 (こくみんけんこうほけん)	14
后期高龄者医疗体系	後期高齢者医療制度 (こうきこうれいしゃいりょうせいど)	14,15
儿童医疗费补助	子ども医療費助成 (こどもいりょうひじょせい)	14,15 25
「特定活动」的医疗滞留在留资格	「特定活動」(とくていかつどう) の医療滞在 (いりょううざい) のための在留資格 (ざいりゅうしかく)	14,15
基础年金号码通知书	基礎年金番号通知書 (きそねんきんばんごうつうちしょ)	16

汉语	日语（にほんご）	P
养老金事务所	年金事務所（ねんきんじむしょ）	16
第一类被保险人	第1号被保険者（だいいちごうひほけんしゃ）	17
第二类被保险人	第2号被保険者（だいにごうひほけんしゃ）	17
第三类被保险人	第3号被保険者（だいさんごうひほけんしゃ）	17
明石养老金事务所	明石年金事務所（あかしねんきんじむしょ）	17,18
老龄基础养老金	老齡基礎年金（ろうれいきそねんきん）	17
伤残基本抚恤金	障害基礎年金（しょうがいきそねんきん）	17,18
遗属基本抚恤金	遺族基礎年金（いぞくきそねんきん）	17
死亡一次性补助金	死亡一時金（しぼういちじきん）	17
寡妇养老金	寡婦年金（かふねんきん）	17
老龄厚生养老金	老齡厚生年金（ろうれいこうせいねんきん）	18
伤残厚生抚恤金	障害厚生年金（しょうがいこうせいねんきん）	18
遗属厚生抚恤金	遺族厚生年金（いぞくこうせいねんきん）	18
退保时一次性支取补助金	脱退一時金（だつたいいちじきん）	18
护理保险	介護保険（かいごほけん）	18,19
儿童福利	児童福祉（じどうふくし）	19
儿童津贴	児童手当（じどうてあて）	19,24
儿童抚养津贴	児童扶養手当（じどうふようてあて）	19
特别儿童抚养津贴	特別児童扶養手当（とくべつじどうふようてあて）	20
残障儿童福利津贴	障害児福祉手当（しょうがいじふくしてあて）	20
伤残福利	障害福祉（しょうがいふくし）	20
身体伤残者手册	身体障害者手帳（しんたいしょうがいしゃてちょう）	20
疗育手册	療育手帳（りょういくてちょう）	20
精神障碍者保健福利手册	精神障害者保健福祉手帳（せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう）	20
特别残疾者津贴	特別障害者手当（とくべつしょうがいしゃてあて）	21

汉语	日语（にほんご）	P
生活	生活保護（せいかつほご）	21
生活贫困者自立支援制度	生活困窮者自立支援制度（せいかつこんきゅうしゃじりつしえんせいど）	21
母子健康手册	母子健康手帳（ぼしけんこうてちょう）	22
接种疫苗	予防接種（よぼうせっしゅ）	23,25
产检	妊婦健診（にんぷけんしん）	22
孕妇牙科检查	妊婦歯科検診（にんぷしかけんしん）	22
牙科健康检查	歯科健康診査（しかけんこうしんさ）	22
婴幼儿发育专门咨询	乳幼児発達専門相談（にゅうようじはたつせんもんそうだん）	23
孕妇家访	妊婦訪問（にんぷほうもん）	23
婴儿家访	こんにちは赤（あか）ちゃん訪問（ほうもん）	23
出生申报	出生届（しゅっしょうとどけ）	23
出生申报记载事项证明书	出生届出書記載事項証明書（しゅっしょうとどけでしよきさいじこうしょうめいしよ）	23
住民票记载事项证明书	住民票記載事項証明書（じゅうみんひょうきさいじこうしょうめいしよ）	23
分娩育儿一次性补助金	出産育児一時金（しゅつさんいちじきん）	24
分娩津贴	出産手当金（しゅつさんてあてきん）	24
育儿停工津贴	育児休業手当金（いくじきゅうぎょうてあてきん）	24
雇佣保险	雇用保険（こようほけん）	24
产妇健康体检	産婦健康診査（さんぷけんこうしんさ）	24
一个月婴儿健康体检	1か月児健康診査（いっかげつじけんこうしんさ）	24
婴幼儿健康体检	乳幼児健診（にゅうようじけんしん）	25
托管班	アフタースクール（あふたーすくーる）	25
义务教育	義務教育（ぎむきょういく）	26
非全日制高中	定時制高校（ていじせいこうこう）	26
外国人学校	外国人学校（がいこくじんがっこう）	26
夜间中学	夜間中学（やかんちゅうがく）	26
就学援助	就学援助（しゅうがくえんじょ）	27
三木市教育委员会奖学金	三木市教育委員会奨学金（みきしきょういくいいんかいしょうがくきん）	27

汉语	日语（にほんご）	P
高等学校等就学支援金	高等学校等就学支援金（こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきん）	27
高中生等奖学金	高校生等奖学給付金（こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん）	27
自治会	自治会（じちかい）	30
社员证	社員証（しゃいんしょう）	30
学生证	学生証（がくせいしょう）	30
兵庫県驾驶证考试中心	兵庫県運転免許試験場（ひょうごけんうんてんめんきょしけんじょ）	
交通事故证明	交通事故証明（こうつうじこしょうめい）	34
警察局	警察署（けいさつしょ）	34



発行

令和8年(2026年)

三木市 市民生活部 市民協働課

〒673-0492

みきしうえ まるちよう ばん ごう
三木市上の丸町10番30号

☎0794-82-2000