



(2016年版)

上尾生活指南

上尾生活指南愿为生活在上尾市的外国人住民提供基本的生活信息,希望能给您带来方便。

(注)详细手续,请直接向担当课询问。电话为直通号码。

担当课只限日语回答,请理解。

市役所	1
紧急情况	2
咨询窗口	3
申报住址	3
国民健康保险	3
国民年金	3
税金	4
个人编号,个人编号卡	4
出生·育儿·儿童健康	4
成人保健	4
福祉	5
儿童保育	5
学校教育	5
垃圾和资源	5
日语教室	5
其它详细情报	6

市役所

●市役所大楼

地 址: 上尾市本町3-1-1
 电话号码: 048-775-5111(总机)
 交 通: JR高崎线上尾车站东口步行大约8分
 办公时间: 每星期一~星期五 上午8点30分~下午5点

●市役所一部分星期六,也办公

办公时间: 上午8点30分~下午5点(中午12点~1点除外)
 向市民提供的服务中,根据内容,部分业务只限平日受理,请事先向担当课咨询。
 办公窗口...1楼:市民课·保险年金课·出纳室
 2楼:市民税课·纳税课·伤残人福祉课·高龄护理课
 5楼:儿童支援课·保育课



紧急情况

●急病

<介绍节假日·夜间也可以问诊的医疗机关>

消防本部指令课为您介绍节假日·夜间也可以问诊的医院。请电话咨询。

⇒消防本部指令课·电话775-1311

<急诊病人(平日晚间)>

地 点:夜间·节假日诊疗所⇒电话774-2661(绿丘2-1-27 东保健中心3楼)

问诊科目:儿科・内科

问诊时间:星期一~星期五(节假日除外)晚上8点~10点(挂号时间8点~9点30分)

<急诊病人(节假日)>

地 点:夜间・节假日诊疗所⇒电话774-2661(绿丘2-1-27 东保健中心3楼)

问诊科目:内科・儿科・外科

问诊时间:节假日(星期日・节日・年末年初)上午9点~12点/下午1点~4点

(挂号截止时间:上午11点30分/下午3点30分)



<救护车> ⇒电话号码119也可以利用手机拨打。

拨119时请用日语说明下列情况。

◇地址・现场周围的明显标志 ◇受伤人・病人的病情・症状 ◇您的姓名,电话号码。

●不知道该不该叫救护车时

<大人的急救电话相谈>⇒电话#7000(或824-4199)

<儿童急救电话相谈>⇒电话#8000(或833-7911)

●埼玉県救急医療情報センター(埼玉县急救医疗情报中心)⇒电话048-824-4199

需要紧急诊疗时,24小时以电话为您介绍就近可以诊疗的医疗机关。牙科,口腔外科,精神科除外。

●火灾 ⇒119

<火警> ⇒电话号码119也可以利用手机拨打。

很小的火灾也务请拨打119。请不要惊慌,迅速,准确,并用日语冷静地陈述下列情况。

◇火灾发生的地点・现场周围的明显标志 ◇燃烧的物品 ◇有来不及跑出来或者受伤的人吗?

另外请大声呼救「着火了!(火事! =かじ!)」,以获得周围人的援助。

<设置住宅用火灾警报器>

⇒消防本部预防课・电话775-1314

住宅用火灾警报器可以早期探知火灾的发生。新建住宅和现有住宅对安装火灾报警器实施义务化。

日本是地震多发国家

发生地震时请注意灭火。请不要由于惊慌而立即逃离建筑物。

遵守交通规则

在日本,行人靠右侧行走,汽车・摩托车・自行车靠左侧通行。请遵守信号,横过马路时请走人行横道。

咨询窗口

●外国人住民咨询窗口(ハローコーナー)

该窗口可以帮助外国人住民解决在日常生活中遇到的各种问题,请利用。

开放时间: 每星期一(节假日除外)

地 点: 市役所 第三别馆

时 间	上午9点~12点	使用 言语	西班牙语・英语
	下午1点~4点		西班牙语・葡萄牙语・中文



⇒请先拨打市役所总机 775-5111, 然后告诉接线员「ハローコーナーお願いします」

申报住址 ⇒市民课・电话 782-8790

外国人住民在住址发生变化时也必需办理申报手续。

在日本有住址的外籍人士(观光等短期滞在者除外)需要办理居住地址登记手续(迁入・迁出等)。根据申报将和日本人一样制作住民票,记载住址,迁入・迁出事项和家族全体成员等内容,经申请后可发行证明书。另外根据住民票内容可以为您提供各种行政服务。

有关外籍人士必需申报变更手续的种类

在住址和家族成员发生变化时,需要办理申报。本人或同居的家属需要办理申请。办理出生登记时必需由父亲或母亲办理申请。

●在市役所本厅市民课受理申请

申报种类	申请・受理期间	所需文件
入境	入境后 14 天以内 ※星期一至五	• 护照 • 在留卡或特别永住者证明书 ※务必本人办理申请
出生	在生后 14 天以内 ※平日以外只能接收 文件无法开出证明	• 出生登记 • 护照(父母都需要) • 母子手册 • 印章 • 国民健康保险证(拥有者)
从其他市町村迁入	迁入后 14 天以内	• 以前居住的市町村发给的搬迁证明书 • 可以证明身份的文件 • 在留卡或特别永住者证明书(全体成员) • 通知卡或个人编号
在市内搬迁	搬迁后 14 天以内	• 可以证明身份的文件 • 在留卡或特别永住者证明书(全体成员) • 通知卡或个人编号

●除了市役所本厅市民课以外在支所・出張所也可以受理申报手续。

申报种类	申请・受理期间	所需文件
迁出(含国外)	迁出之前需要事先申报	• 可以证明身份的文件
家族成员有变化时	户主或家属关系发生变化后 14 天以内 ※户籍申报时不用。	• 可以证明身份的文件 • 可以确认发生变化的文件

★迁入到其他家庭时,有时会要求提出证明家属关系的文件。

★代理申报时除了上記文件以外还需要委任状。

★在平日以外(星期例假日)办理申报时,会有一部分无法受理。

国民健康保险 ⇒保险年金课・电话782-6471 (11号窗口)

国民健康保险是一种互相协助的制度,加入者事先支付的保险金额(也称保险税),在生病・受伤时充当一部分的医疗费用。

<加入资格>已办理住民登录,未加入其他保险,并且在留资格超过3个月以上者,均有资格加入。加入国民健康保险后,被保险者在医疗机关问诊时,所需医疗费(医保对象内)的70%将由上尾市支付。保险税金额按各人前一年的收入等来计算。

国民年金 ⇒保险年金课・电话775-5137

这是根据被保险者缴纳的保险费及国家负担金构成,由国家经营,并由国家全权负责的社会制度。满足一定条件的加入者,在生病,受伤或者到高龄时,由此互相协助制度来减轻生活负担。

◇ 已办理住民登录,20岁以上60岁未满者都有义务加入(已加入厚生年金者除外)。

◇ 国民年金的保险费不论年龄・性别・收入一律同额。

税金 ⇒ 市民税课・电话775-5131 资产税课・电话775-5134

外国人住民也有纳税义务。每年1月1日住所在上尾市，而且前一年(1月~12月)有收入的外籍市民都必须缴纳市民税。但是在日短期逗留(大约3个月以内)者，无需缴纳。市民税与县民税同时征收。另外拥有不动产或汽车的话也征收。

个人编号，个人编号卡 ⇒ 市民课电话 782-8790

每个持有住民票的人，有 12码的个人编号，终生使用。使用于税金，保险，年金等方面的管理。用附在通知卡上的个人编号卡申请书，可以申请个人编号卡。个人编号卡除了可以成为身份证明书之外，还可以在便利店领取住民票副本。

出生・育儿・儿童健康

● **母子健康手册・孕妇健康检查 健康增进课(东保健中心内・电话774-1414)**

怀孕时，请办理妊娠登记手续，在提交「妊娠届」之后，请领取「母子健康手册」。在东西保健中心・市民课・各支所・出張所・健康推进课也可以办理妊娠登记，并领取母子健康手册。该手册记录了孕妇及婴儿的健康状况，可以终生利用，在接受上尾市的各种保健服务时也会用到。

领取母子健康手帐时可以同时拿到妊妇健康诊查受诊票・补助券。妊妇健康诊查受诊票和补助券共有 14 次，当您接受产前健康检查时可以享受优惠；但是，如果检查费用超过补助券的金额时就必须请您缴付差额。(健诊费用等依医院各有不同)



● **发达支援咨询中心 ⇒ 本町4-13-1 (电话776-6166)**

发达支援咨询中心是一所综合设施，1楼是上尾保育所，2楼设有乳幼儿咨询中心。

本中心接受育儿，儿童发育等各种方面的咨询。家长可以带儿童自由使用这里备有各种木制玩具的游戏房。保健师，保育士可以回答育儿方面的各种咨询。请事先打电话预约。

● **育儿支援中心 ⇒ 春日2-20-3 (电话778-2008)**

这是与上尾西保育所的共建设施。接受育儿咨询，举办演讲会，提供儿童游戏场所、还举办各种家长之间的交流活动等。在市内也有11所。

● **乳幼儿的保健事业・预防接种 ⇒ 健康增进课(东保健中心内・电话774-1414)**

<乳幼儿健康检查・咨询>

乳幼儿健康检查分 3 期：4 个月、1 岁 6 个月和 3 岁。另外还设有 10 个月的婴儿健康咨询，乳幼儿健康咨询有「すくすく計測会」(量身高・体重)・乳幼儿健康咨询有「にこにこ健康相談」(量身高・体重、育儿咨询、吃饭和有关牙齿方面的咨询)。具体日程，请在「广报上尾」或「上尾市健康カレンダー」中确认。上尾市还对每一位健康检查对象儿童邮寄通知书。接受健康检查时请携带母子健康手册・收到的通知(明信片)和浴巾。

<乳幼儿期・儿童期的预防接种>

预防接种，按照接种疫苗内容的不同，有一定的接种时期和次数。请仔细确认「予防接種と子どもの健康」「上尾市健康カレンダー」后，向市内实施接种的医疗机关或县内契约医疗机关预约再接受接种。

接种疫苗的种类：流行性感 b 型・乙型 (B 型) 肝炎・小儿用肺炎球菌・BCG・四种混合・二种混合・麻疹风疹・水痘・乙型脑炎・子宫颈癌预防(女子)

携带物品：母子健康手册、预防接种预诊票、保险证。

预防接种预诊票，在市役所本厅(1 楼市民课、5 楼儿童支援课、各支所・出張所、东保健中心、西保健中心等)处可以索取。

成人保健

- **成年人健康检查・预防接种・保健事业** ⇒健康增进课(西保健中心内・电话774-1411)
关于日程和地点等,请在「广报上尾」或「上尾市健康カレンダー」中确认。
健康检查分付费和免费两种。符合一定年龄或条件者可以免费。



福祉

- **儿童津贴** ⇒儿童支援课・电话775-5120
在上尾市住民登录同时抚养孩子的人,先申请后可以领取津贴。

儿童保育

- **保育所** ⇒保育课・电话775-5121

市内现有53所保育设施(市立保育所15所,私立保育园20所,认定儿童园1所,小规模保育设施17所),由于家长是双职工或者由于生病等原因不能照顾孩子的家庭,保育所可以代替家长照顾儿童。保育时间含有延长保育原则上是星期一至星期五从上午7点至下午7点,星期六从上午7点至下午6点。

※除了上述保育时间以外还设有延长保育。

- **小规模保育设施** ⇒保育课・电话775-5121

除了保育所以外还有与上尾市签署合约的17个家庭保育室,对象儿童的年龄从0岁~2岁。

- **学童保育所** ⇒青少年课・电话776-2488

学童保育所是为白天父母不在家的小学生,在放学以后也可以有人照管,以促进儿童健全成长的设施。市内有31所。

保育时间在平日从放学以后至下午7点,星期六从上午8点至下午6点。在春假,暑假和寒假等放假期间,从上午8点至下午7点,星期六从上午8点至下午6点。希望入所者请直接与NPO法人上尾学童俱乐部会(电话771-6945)联系。



学校教育

- **小学・中学的就学手续** ⇒教育委员会学务课・电话775-9604

已办理完外国人登记手续的儿童如果希望上学,必须由家长向教育委员会提出就学希望申请。对不会日语的儿童配有专职日语指导教师。

- 〈就学援助制度〉 ⇒教育委员会学务课・电话775-9604

对于经济困难的儿童及家长,上尾市将在学校伙食费,学习用品费等方面给予援助。

垃圾和资源

- **上尾市收集的垃圾和资源** ⇒西贝冢环境中心(西贝冢35-1)・电话781-9141

每个家庭的垃圾按照下列分类而收集:可燃垃圾(含有塑料)・不然垃圾(金属,陶瓷)・资源物资(塑料瓶,空罐,玻璃,纸类)。把所有的垃圾请正确分类后,在每个地区规定的收集日上午8点之前放置在收集场所。关于收集日程和分类方法等详细情况,请参照「[ごみ収集カレンダー\(垃圾倾倒日程表\)](#)」。

<https://www.city.ageo.lg.jp/page/44-gomikarenndarab.html>

<https://www.city.ageo.lg.jp/page/44-gomikarenndarcd.html>



- **按地区划分的垃圾再利用制度** ⇒西贝冢环境中心垃圾减量对策室・电话725-0068

为了把垃圾变成资源并进行有效利用,在自治会和PTA等团体的协助下,各地区开展废物再利用事业。详细情况请向西贝冢环境中心垃圾减量对策室咨询。

日语教室

有关日语教室详细情况,请在上尾市国际交流协会(市役所第三别馆)询问。每星期一,四,五
上午 10 点~下午 4 点。电话・传真 780-2468 <http://aga-world.com> 其他大谷公民馆(781-6892)和原
市公民馆(725-1604)也有日语教室。

其它详细情报

上尾市网站 多语言 <http://www.city.ageo.lg.jp/page/multilingual.html>

埼玉县网站 多语言<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/tabunkakyousei/seikatsu-guide.html>

上尾市国际交流协会的ホームページ

<http://www.aga-world.com/top2011.html>

