中　文

名古屋生活手册

名古屋生活ガイド



这本手册是为了初来名古屋市居住的外国人提供日常生活中的各种信息而编制的，以便能够更快地适应新的生活。
请好好保存，如果在生活上遇到不便的时候，请参考此手册。
名古屋生活手册可以在网上进行浏览。

提供多种语言的信息咨询服务

如果您在日本生活遇到了困难或是有想了解的事情的话，欢迎随时商谈咨询。

TEL 052-581-0100

名古屋国际中心(NIC)

https://www.nic-nagoya.or.jp

参考 P.3

休:星期一

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
英 英语	9:00 - 19:00					
葡 葡萄牙语	10:00 - 12:00 13:00 - 17:00					
西 西班牙语						
中 中　文	13:00 - 17:00				10:00 - 12:00 13:00 - 17:00	
韩 韩国语			13:00 - 17:00		13:00 - 17:00	
菲 菲律宾语						
越 越南语		13:00 - 17:00				
尼 尼泊尔语						
印 印度尼西亚语		13:00 - 17:00 (※)				13:00 - 17:00 (※)
泰 泰语						

※印尼语服务是在每月第1周和第3周的星期三以及星期日，泰语服务是在每月第2周和第4周的星期三以及星期日

名古屋市日语教室

在这里您可以找到与当地人一同快乐学习的日语教室。

nagoniho　搜索



紧急情况联系方式

TEL 110(免费)

事件、交通事故等





TEL 119(免费)

火灾、急救(急病・重伤)等





能使用外语的医院信息

TEL 050-5810-5884　**爱知县急救医疗信息中心**

English 英　Português 葡　Español 西　中文 中　한국/조선어 韩

根据音声・传真自动导播

Aichi Medlical Information System　搜索

参考 P.6,23 英 中 韩 葡



目 录

3页 名古屋国际中心

4页 住房

6页 医院·保险·养老金

7页 工作

8页 资源·垃圾的分类方法·扔置方法

10页 各种手续

13页 儿童·教育

15页 高龄者·残疾人

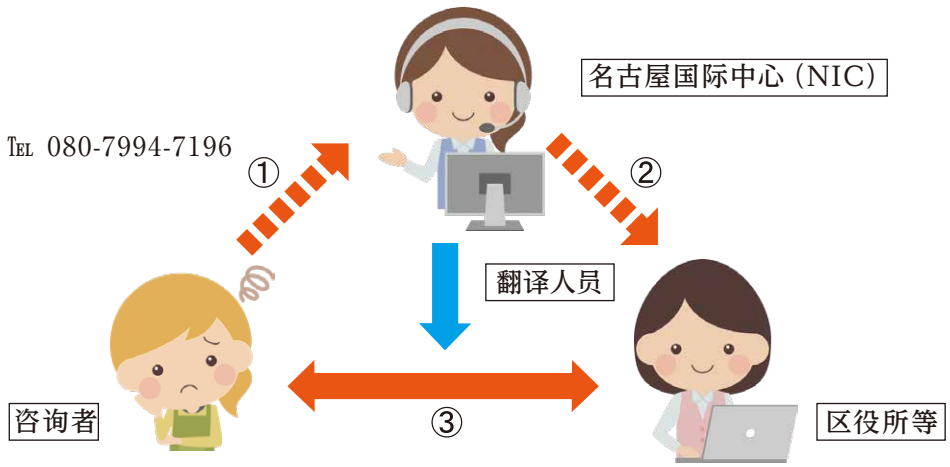
16页 交通

18页 地震·灾害

21页 与区役所等的联系方式

□没有注明对应语种的咨询处，仅提供日语接待。

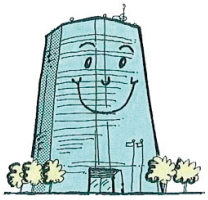
□与区役所、保健中心等行政机构或学校·保育园联系时，如需翻译可以使用名古屋国际中心的三方通话电话（同时翻译）服务。



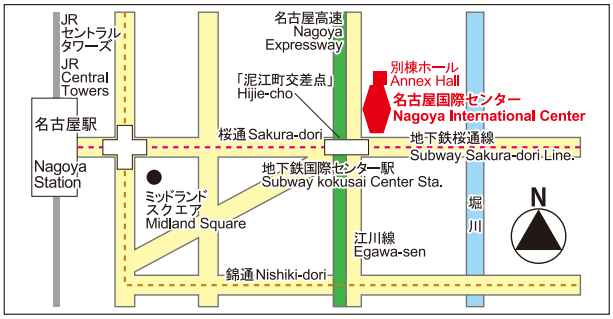
□咨询处放假的时候用「休」来表示。

□本宣传册 登载在名古屋国际中心的网站上。

名古屋国际中心 (NIC)
名古屋国際センター(NIC)
なごやこくさい



是向外国人提供信息的窗口以及交流的场所。并且在开展与日本人的交流项目以及日语教室。
如果您在生活上遇到困难，不妨与我们联系。(参考封面)

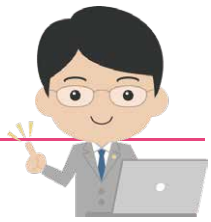


开馆时间:9:00-19:00
052-581-0100
https://www.nic-nagoya.or.jp

NIC NAGOYA　搜索

休:星期一、12/29～1/3、
2月・8月的第二个星期日

邮编:450-0001 中村区那古野一丁目47番1号 地铁樱通线「国际中心」站



各领域咨询/不同领域咨询

咨询都是免费的。除了行政咨询以外都必须进行预约。
Tel 052-581-0100　LINE @513gyfyb

	接待语言	接待日・时间
行政咨询	英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰	星期二至星期日 10:00～12:00,13:00～17:00 根据语种有不同的接待日期与时间
行政书士咨询服务	英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰	星期三,星期日 13:00～17:00 根据语种有不同的接待日期与时间
法律咨询 请从网站上预约。	英 葡 西 中	星期六 10:00～12:30
心理咨询	英 葡 西 中	预约时决定
教育咨询	英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰	星期三,星期五,星期日 10:00～17:00 根据语种有不同的接待日期与时间
由名古屋出入国管理局提供的咨询	英 葡 西 中 韩 菲 越 尼	每月第四个星期六 13:00～17:00

此外，我们还举办“面向外国人家长和孩子的未来规划指导”等活动。详情请查看NIC网站。

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

住房 住まい



民间住宅

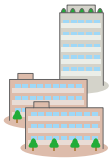


信息	·一般要通过不动产商来寻找。 ·还可以通过所在工作单位以及学校介绍。 ·“住房窗口”在实施“民间租赁住宅入住咨询”。 （咨询预约电话：052-961-4555）
保证人	·租借房屋时、有时会需要 “连带保证人”或“紧急联络人”。
费用	·还需要支付像押金·礼金·中介费·住宅保险费之类的费用。 ·每个月除了支付房租以外、还需要支付物业管理费（公共区域的电费燃气费、清扫费等）。

公营住宅



联系方式	内容
“住房窗口” ◆市营住宅·市公社住宅 ℡052-228-1808 ◆县营住宅·县公社住宅 ℡052-950-5231 地址：绿洲21 公交汽车总站内	营业时间　10:00～19:00 休:星期四、第 2·第 4 个星期三、12/29～1/3 提供市营住宅以及县营住宅。 入住以上类型的住宅都需要符合收入 以及家庭结构等入住要求。 在市役所·支所都有分发市营住宅的申请表 (一般募集)。(一年4次:5月、8月、11月、2月)



自来水

名古屋市上下水道局　搜索



名古屋市上下水道局 客户服务中心 ℡052-884-5959	受理时间 （平日）8:00～19:00 （星期六·星期日·节假日·12/29～1/3）8:00～17:15

电・煤气　开始申请使用电和煤气时，可向电力公司或燃气公司进行申请



■中部电力Miraiz

中部电力 Miraiz　搜索　英

签约受理中心 ℡0120-921-691	受理时间（星期一至星期五）9:00-19:00 （星期六、星期日、节假日）9:00-17:00

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

东邦燃气

东邦燃气　迁居　搜索



东邦燃气客服中心 迁居专用热线 TEL0120-015455	受理时间 24小时全天受理

※使用IP电话的客户和海外的客户，请拨打052-807-1550。

电话

NTT 西日本　搜索　英

NTT 西日本 信息 英 葡 中 韩 TEL0120-064337	受理时间　9:00～17:00 休:星期六、星期日、节假日、12/29～1/3



邮政

日本邮政　搜索　英



邮政信息服务 英 TEL0570-046-111	受理时间（全天）8:00～21:00 如果地址有所变更，请到邮局办理迁居手续， 在提出办理迁居。手续当天之后的一年中邮局将会把寄到旧地址的信件转送到新的地址。

街道居民委员会（町内会・自治会）

区役所	为了促进与邻里之间的交流，并在发生灾害时能够互相帮助，您是否考虑加入町内会或自治会呢? 如需加入，请咨询您所居住地区的町内会或自治会会长。如果不知道会长是谁，请向区役所的“地域力推进科”咨询。

医院・保险・养老金
びょういん　ほけん　ねんきん
病院・保険・年金



医疗机构指南（有关休息日急病诊疗所等信息，请参照23页）

联系方式	内容
爱知县急救医疗信息中心 根据音声・传真自动导播系统 英 葡 西 中 韩 ℡050-5810-5884 日语 ℡052-263-1133	24 小时受理 爱知救急医疗情报　搜索　英 中 韩 葡



介绍懂外语的医生的医院或诊所

联系方式	内容
名古屋国际中心 英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰 ℡052-581-0100	受理时间　9:00～19:00 根据语言不同受理时间也不一样。 休:星期一,12/29～1/3,2月・8月的第2个星期日

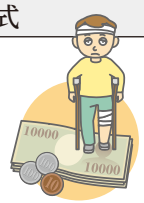
介绍有医疗翻译者的医院

联系方式	内容
爱知医疗翻译 系统运营事务局 ℡050-3816-7465	受理时间（平日）9:00～17:30 爱知医疗翻译系统　搜索 ※不同服务所支持的语言有所不同。 英 葡 西 越 中 菲 韩 印 泰 其他3种语言



国民健康保险

联系方式	内容
区役所或者支所	（对象）在日本逗留3个月以上，未满75岁且没有加入公司的医疗保险的人。 ・保险费根据家庭收入的多少来决定，被保险者必须交纳保险费。 ・如果向医院出示资格确认书等，只需负担其中一部分医疗费就可以就诊。

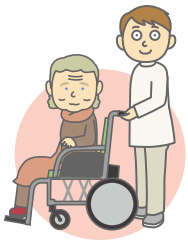


国民养老金

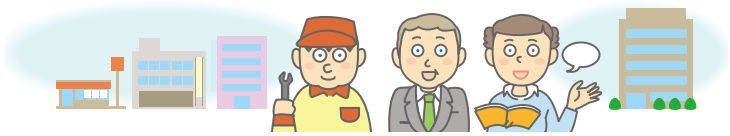
联系方式	内容
区役所或者支所	（对象）个体户或学生等20岁至未满60岁的人。 ・保险费缴纳与否和收入无关，所有人都需缴纳相同的保险费。 ・学生或者因为收入少而难于支付的情况下，都可以利用制度申请免除或者延长保险费的缴纳。 ・具体请参考以下手册。 『日本的国民养老保险体系』英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 其他：印尼语、泰语、缅甸语、柬埔寨语、俄语、蒙古语
日本年金机构 或者年金事务所 ℡0570-05-1165	缴纳有 6 个月以上的保险费的情况下，在离开日本出国后 2 年以内申请时，可领取退出后一次性支付金。 ・具体请参考以下手册。 『日本的国民养老保险体系』英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 其他：印尼语、泰语、缅甸语、柬埔寨语、俄语、蒙古语

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

看护保险

联系方式	内容
区役所或者支所 	(对象)在日本逗留 3 个月以上且满 40 岁的人。 ·保险费根据家庭收入的多少来决定, 被保险者必须交纳保险费。 (40 岁到 64 岁的人的保险费可以和医疗保险一起缴纳。) ·65 岁以上的人, 如果需要看护的情况下, 可以使用看护服务。 (40 岁到 64 岁的人, 因高龄化而产生 16 种疾病, 因此需要看护和支援时也可以使用该服务。) ·在使用看护服务之前服务之前, 需要接受看护认定等。 ·只需要承担所花费用的 10%, 20% 或 30% 即可享用此服务。





职业咨询・介绍

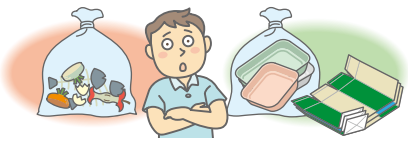
联系方式	内容
外国人雇佣服务中心 英 中 葡 越 其他语言 ℡052-855-3770	受理时间 (平日) 9:15~12:00、13:00~17:15 ※其他语言请在主页确认。 ※部分日期可能没有翻译人员, 请提前电话咨询。 名古屋　外国人雇佣　搜索　英 中 葡 越 等

劳动者咨询

联系方式	内容
爱知劳动局外国人 劳动者咨询处 英 葡 ℡052-972-0253	受理时间　爱知劳动局　搜索　英 英:星期二・星期四 9:30~12:00、13:00~16:00 葡:星期二~星期五 9:30~12:00、13:00~16:00
名古屋西劳动基准监督署 外国人劳动者咨询角 越 ℡052-481-9533	受理时间 星期四9:30~12:00, 13:00~16:00



资源·垃圾的分类方法·扔置方法
資源(しげん)·ごみの分(わ)け方(かた)·出(だ)し方(かた)

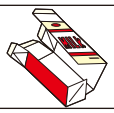


·根据资源·垃圾的种类，把资源或垃圾分别装进指定的垃圾袋里再扔弃。
·资源·垃圾扔出的时间，到当天早上的8点（中区是7点）为止。
·节假日也可以扔出垃圾（除了年末年初之外）。
·指定的垃圾袋，可以在超市或便利店等地方买到。
·在区役所、环境事业所可以拿到『名古屋市的资源性垃圾与其他垃圾的分类指南』(英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 乌尔都语(巴基斯坦))。
※详细情况请参见名古屋市官网或分类APP。

さんあ～る(3R)
for iPhone　for Android

扔置地点	分类的类别	对　　象	次数	指定袋
原则上家门口	可燃性垃圾	·厨房垃圾　·革制品 ·草，小树枝　·纸尿布 ·橡胶制品　·纤维制品 ·纸巾 ·塑料制品（与金属的复合材料制品） ※边长超过 30cm 的垃圾，属于大型垃圾。	每周 2 次	
	易燃的危险物品	·喷雾罐类 ※不需要打孔 ·一次性打火机 ·固体燃料（装在罐里的） ·加热式香烟、电子烟		★
	不可燃垃圾	·玻璃碎片、陶瓷器碎片 ·伞 ·小型金属制品 ※边长超过30cm的垃圾，属于大型垃圾。	每月 1 次	
	大型垃圾（收费）◆ 提前申请制 (在收集日7天以前申请)	边长超出30厘米的垃圾 电话申请（大型垃圾处理中心） ℡0120-758-530 手机·爱知县以外地区的拨打号码 ℡052-950-2581		点此进行网上申请
	电池类	·干电池 ·锂电池 ·纽扣电池 ·小型充电电池（包含手机电池）	每周 1 次	放入除市政府指定之外的无色透明袋子里。
	塑料资源	【塑料制容器包装】 ·瓶（除塑料瓶以外）　·塑料杯类 ·包装盒类　·塑料袋　·保鲜膜类 ·缓冲材料类等 【塑料制品（仅限由纯塑料制成的物品）】 ·牙刷　·塑料桶　·塑料衣架 ·塑料保鲜盒　·塑料洗脸盆等 ※边长超过30厘米的属于大型垃圾。		★

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

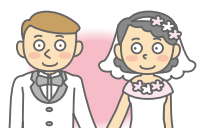
分类的类别	对　　象	次数	指定袋
塑料瓶 PET	饮料、酒、甜料酒类、酱油、调味品、食醋等的塑料瓶（超市、区役所等也在回收） ※请取掉瓶盖、标签。 ※请放入指定的资源袋中，扔置至当地的资源点进行处理。 	每周 1 次	 ★
空玻璃瓶	饮品，食品，化妆品空瓶 放入资源收集场所的蓝色塑料筐中 		
空罐	饮品，食品的空罐 【中川区、港区以外的地区】 请放入指定的资源袋中， 扔置至当地的资源点进行处理。  【中川区、港区】 放置到设置在资源收集场所的黄塑料筐中。		【中川区・港区以外的地区】  ★ 【中川区、港区】 
纸质容器包装・杂类纸	【纸质容器包装】 ・纸箱类・纸袋类・包装纸类・纸杯类 ・纸盖类 ・酒以及果汁的纸质包装（内侧贴有锡箔纸）等  【杂类纸】 ・传单、宣传册・复印用纸 ・便签纸・价格标签・卷纸芯等 ※请将纸质容器包装与杂类纸放在一起，扔至当地的资源处理点。 		 ★
纸容器 紙パック	用于饮品包装，内侧为白色（牛奶盒等） 请放入超市或者区役所等地方的回收箱里。 		
荧光灯管、水银体温计、水银温度计、水银血压计	【荧光灯管】 请拿到各区的环境事业所或家电贩卖店、家装中心等荧光灯管回收合作店铺。 【水银体温计・水银温度计・水银血压计】 请拿到各区的环境事业所		
小型家电・充电式家电	小型家电:高15ｃｍ×长40ｃｍ×宽25ｃｍ以下的小型家电制品 在综合超市、区役所、环境事业所等处进行回收。 充电式家电:超过小型家电尺寸的充电式家电在各区的环境事业所进行回收。 咨询方式:环境局资源循环推进科　℡052-972-2379		
食用油	请将使用过的食用油重新装入700ml以下的塑料瓶中，带到超市等场所进行回收。 联系方式:环境局资源循环推进科 ℡052-972-2379		
报纸・杂志・纸箱・衣类・布类	请利用地区团体资源的回收站，废品再利用回收站，旧纸再利用中心。 联系方式:环境资源循环企划科 ℡052-972-2398 		

联系方式:环境局作业科 ℡052-972-2394

★除了资源用指定袋外，还可以使用“家中不再需要的45L以内的无色透明袋”。
但可燃垃圾及不可燃垃圾的袋子不能作为资源垃圾的袋子使用。

◆空调、电视、冰箱或冷冻柜、洗衣机或衣类干燥机，以上4类家电名古屋市不进行回收。
请自行联系家电贩卖店或拿到指定的地点。

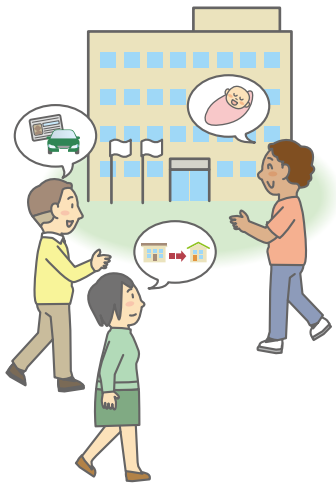
各种手续
かくしゅてつづ
各種手続き





■来到日本时

☐	住民登录
☐	关于健康保险·养老保险（即养老金，以下同样）·护理保险的提交
☐	儿童医疗费的补助·儿童补贴
☐	孩子入学・入园的手续
☐	准备好印章
☐	银行开户
☐	生活方面（自来水·煤气·电力·电话）



■结婚

☐	结婚登记手续
☐	住民票的提交
☐	关于印章登录的申请
☐	关于健康保险・养老保险的提交
☐	驾照

■孩子出生

☐	出生登记手续（14日以内）·母子健康手册的提交
☐	出生报告（保健中心）
☐	分娩育儿一次性补贴
☐	健康保险
☐	儿童医疗费的补助
☐	儿童补贴
☐	向名古屋出入国在留管理局的申请（30日以内）

■离婚

☐	离婚登记手续
☐	住民票的提交
☐	关于印章登录的申请
☐	关于健康保险・养老保险的提交
☐	驾照
☐	向名古屋出入国在留管理局申报（14 天以内）（只限持有「日本人的配偶者等」、「永住者的配偶者等」、「家族滞在」在留资格的人员）

■家属死亡

☐	家属死亡登记手续（7 日以内）
☐	关于健康保险・养老保险・护理保险的提交
☐	各种补贴・各种手册
☐	有关医疗补贴的手续
☐	生活方面（自来水·煤气·电力·银行·电话）
☐	在留卡的归还（出入国在留管理局・14 日以内）
☐	向名古屋出入国在留管理局申报（14 天以内）（以与死者的婚姻为由，持有「日本人的配偶者等」、「永住者的配偶者等」、「家族滞在」的在留资格的人员必须申报。）

手续	联系方式	内容
搬出・搬入 	区役所或者支所	搬家之前，需要事先在前住址所在地区办理搬出登记手续（如果新旧住址均为名古屋市内，则不需要办理搬出手续。）需在搬家当日起的14天内去新住址所在地办理搬入登记手续。
婚姻登记手续	区役所或者支所	由于国籍的不同办理的手续也不一样。另外，在留资格为「日本人配偶等」「永住者配偶等」「家属滞留」的人，需要在离婚当日起14天内向入国管理局提交离婚申报。
离婚登记手续	区役所或者支所	
出生登记手续	区役所或者支所	参考 p.13
家属死亡登记手续	区役所或者支所	从知道家属死亡日开始算起 7 日以内必须进行登记。 另外，需要在 14 天以内向出入国管理局返还在留卡。以与死者的婚姻为由，持有「日本人的配偶者等」、「永住者的配偶者等」、「家族滞在」的在留资格的人员，需在 14 天内向入国管理局提交死亡申报。
印章登录 	区役所或者支所	在日本使用刻有自己姓名的印章来盖章，等同于签名。正式登记过的 印章叫「实印」，「实印」和印章登记证明书相符时才具有法律效力。
个人的市民税・ 县民税，森林环境税	荣市税事务所 （居住在千种·东·北·中·守山·名东区的人） TEL052-959-3303	・1 月 1 日在日本国内有住址的人，根据上一年 1月～12 月的所有收入，都必须向 1 月 1 日所住的地区缴纳住民税。此外，您还需要缴纳与居民税一同征收的森林环境税这一国税。 ・所得税属于国税，而住民税不同，属于地方税。住民税又分为市民税和县民税。 ・根据收入金额，抚养家属的人数等条件，住民税金额也会发生变化。 ・具体请参考以下手册。 『日本个人税制入门』 英 『怎样缴纳住民税』 英 葡 西 中 韩 越 尼
	书阵市税事务所 （居住在西·中村·中川·港区的人） TEL052-433-4021	
	金山市税事务所 （居住在昭和·瑞穗·热田·南·绿·天白区的人） TEL052-324-9804	



<table>
<tr><th>手续</th><th>联系方式</th><th colspan="2">内容</th></tr>
<tr><td rowspan="4">关于租税条约的申请</td><td colspan="3">与日本缔结了租税协定的国家的居住者，在其得到收入等时可以享受免税待遇。</td></tr>
<tr><td>名古屋中税务署
（居住在中区的人）
TEL052-962-3131</td><td>名古屋东税务署
（居住在东区的人）
TEL052-931-2511</td><td>千种税务署
（居住在千种区・名东区的人）
TEL052-721-4181</td></tr>
<tr><td>名古屋北税务署
（居住在北区・守山区的人）
TEL052-911-2471</td><td>名古屋西税务署
（居住在西区的人）
TEL052-521-8251</td><td>名古屋中村税务署
（居住在中村区的人）
TEL052-451-1441</td></tr>
<tr><td>昭和税务署
（居住在昭和区・瑞穗区・天白区的人）
TEL052-881-8171</td><td>热田税务署
（居住在热田区・南区・绿区的人）
TEL052-881-1541</td><td>中川税务署
（居住在中川区・港区的人）
TEL052-321-1511</td></tr>
<tr><td>国际驾照・
其他国家的驾照

※驾驶车辆时，因需要确认出入国等信息，请带好护照（仅限证印栏内盖有证印的护照）驾驶。</td><td>驾照科（爱知县警察）
TEL052-951-1611</td><td colspan="2">■如果拥有以下任意驾照，可以在日本进行驾驶。
1）基于日内瓦条约的国际驾照
2）外国驾照（仅限瑞士联邦、德意志联邦共和国、法兰西共和国、比利时王国、摩纳哥公国、台湾地区）
※必须要附加由一般社团法人日本自动车联盟（JAF）、ZIPLUS 株式会社、一般社团法人访日驾驶者支援协会（ALADDIN）或该驾照发行国的领事机关等制作的日语翻译文件。）

■在日本能够驾驶的有效期间
从到达日本当天开始的1年以内，且在持有驾照的有效期内才可以驾驶。（但是，在住民基本登记簿上登记的人，即使在确认出国或者得到再入国允许之后从日本出国，然后在未满3个月的期间以内又回到日本，仍然从最初登陆日本的当日开始算起。）</td></tr>
<tr><td>考取日本驾照</td><td>驾照考试中心
TEL052-800-1352</td><td colspan="2">拥有其他国家驾照的人，如果符合以下条件，在接受于日本行车驾驶是否无碍的审查・确认后，方可免除一部分驾照考试的内容（学科考试・技能考试）。

•在考取本国的驾照以后，并且有在该国停留满 3 个月以上的证明（需要护照等能证明停留期间的资料）。
•本国的驾照必须在有效期以内。</td></tr>
</table>

儿童・教育
子ども・教育





发觉怀孕后

手续	联系方式	内容
怀孕登记手续 	保健中心	颁发主要用来记录母子健康状况的母子健康手册。在别册里附带了可以接受孕产妇健康检查及婴幼儿健康检查服务的受诊单等。

孩子出生后

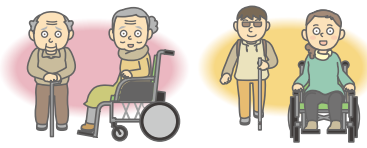
手续	联系方式	内容
出生登记手续 	区役所或者支所	需在孩子出生后14天内办理申报。登记时请带上母子健康手册。孩子出生后预计继续在日本停留60天以上的话，请务必在出生后30天以内，向名古屋出入国管理局提交在留资格许可的申请。孩子的父母双方或者其中一方是外国国籍的情况下，需要向本国报告孩子的出生。手续的方法根据国家、地区而不同。请向大使馆或者领事馆咨询。
出生报告	保健中心	请提交母子健康手册别册里附带的出生报告的明信片。
分娩育儿一次性补贴	预计生育的医疗机构等或加入的健康保险	从生育的人所加入的健康保险当中，生育人在生育时原则上可以领取50万日元。
国民健康保险 （参考 p.6）	区役所或者支所	加入国民健康保险的人需要在孩子出生后14天内给孩子办理加入国民健康保险的手续。
儿童医疗费的补助 	区役所或者支所	（对象）0岁到18岁的孩子 ※即使您的孩子年满18岁，自生日起至生日后最初的3月31日之间也为补助对象 根据保险就诊范围，可以得到一部分医疗费的补助。
儿童补贴	区役所或者支所	（对象）养育有0岁婴儿至高中生岁数的孩子的人 自出生日的次日起15日以内需要办理申请手续。每年6月可能需要提交现状报告。
预防接种 	保健中心	预防接种在医院进行。 请在向医院预约后，于接种当日，持母子健康手册与接种券前往。
托儿所	区役所或者支所	（对象）0 岁婴儿至上小学前儿童 孩子的保护者是双职工家庭，因工作而不能在家带孩子时，可以把孩子送到托儿所。
幼儿园 	关于希望进入的幼儿园或者市立幼儿园 教育委员会义务教育科 ℡052-972-4097	（对象）满 3 岁至上小学前儿童

孩子的教育

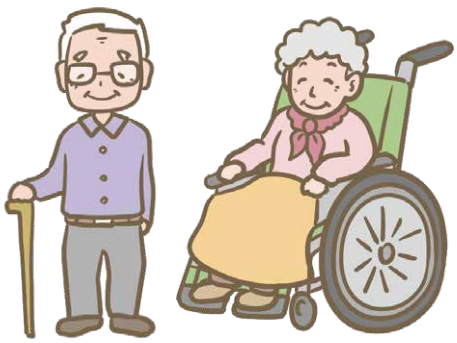
手续	联系方式	内容
市立小学·市立中学	区役所或者支所	在市立中小学上学是需要在区役所或支所办理入学手续的。 小学 6 年:6 岁至 12 岁 中学 3 年:12 岁至 15 岁 新学年是从 4 月开始，次年 3 月结束。
关于日语指导的咨询	日语教育咨询中心 中 葡 西 菲 韩 尼 越 TEL052-961-0418	关于需要日语指导的儿童的入学问题及如何适应学校的生活以及学习辅导的咨询 受理时间（工作日）：13:00～16:00
课外活动· 课外辅导班 	儿童青少年局 放学后事业推进科 TEL052-972-3229	放学以后，在小学学校里各个不同年级的小朋友可以在一起自由玩耍。 （对象）小学1年级至6年级的儿童 （活动日）星期一至星期六（节假日或年末年初休息） （活动时间） 上学当天　下课以后～18:00 (辅导班～19:00) 星期六　9:00～18:00（辅导班9:00～18:00） 长期假期中的工作日 9:00～18:00 （辅导班8:00～19:00） （费用）免费（需要交一定保险费用） ※另外，课外辅导班17:00 以后收费
留守家庭儿童健全育成事业 （学童保育） 	区役所	针对双职工家庭因工作等原因无法保证在孩子放学后家长在家的情况，可以暂时收留孩子的设施。 (对象)小学 1 年级至 6 年级的儿童 (开所日)星期一至星期六(其中的节日・年末年初放假) (开所时间)各个设施场所都不一样 (费用)各个设施场所有所不同

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

高齢者・残疾人
こうれいしゃ　しょうがいしゃ
高齢者・障害者



手续	联系方式	内容
后期高龄者医疗制度 	区役所或者支所	（对象）在日本逗留超过3个月，年龄在75岁以上的人，或者年龄在65~74岁的有一定残疾的人。 ・保险费根据家庭收入的多少来决定，被保险者必须交纳保险费。 ・如果向医院出示资格确认书等，只需要负担其中一部分医疗费就可以就诊。
敬老优待卡 （敬老手册）	区役所或者支所	（对象）65 岁以上 出示敬老优待卡（敬老手册），即可享受东山动植物园及名古屋城等设施的门票折扣优惠。
敬老乘车证	区役所或者支所 敬老通行证呼叫中心 ℡052-766-5500 星期一～星期五 （节假日・年末年初除外） 9:00～17:15	（对象）65岁以上 可以在地铁、市营公共汽车、名古屋观光路线公共汽车（Me-guru）、Yutorito线、Aonami线、名铁、JR东海、近铁铁路的市内运行区间，以及名铁公共汽车、三重交通、SRT（公共汽车）的路线公共汽车的原则上属于市内运行区间使用。领取敬老通行证时需要支付一定费用。 ※有关名铁、JR东海、近铁铁路的市内运行区间以及名铁公共汽车、三重交通、SRT（公共汽车）的路线公共汽车的原则上属于市内运行区间的费用将会在之后返还。
身体障碍者手册，爱护手册，精神障碍者保健福祉手册	区役所或者支所	（对象）符合身体残疾、智力障碍,精神障碍等条件的人。持有其所患残障的证明手册。这是享受各种福利制度所需的证件。



交通
こうつう
交通



交通规则

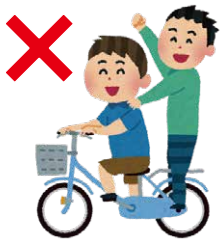
・在日本，汽车、摩托车、自行车等靠左侧通行。
・在道路通行时，请遵守交通规则。
・通过有信号灯的地方时，请依照信号灯指示。
・酒后驾驶会被严格处罚。
・无证驾驶也会被严格处罚。
・不可边开车边使用手机。
・请加入汽车或者自行车的保险。



■行人

・请走人行道
・没有人行道时，请走道路的右侧
・请在有人行横道的地方走人行横道





■自行车

・原则上，与汽车道同列，靠左行驶
・可以在人行道上骑行时，请礼让行人并靠近汽车道缓慢行驶
・即便是自行车也请不要酒后骑行。
・2026年4月1日起，开始施行自行车交规违反通告制度（蓝色票）。骑行中使用手机，在特定位置不停车，夜间不开灯、打伞骑车等都属于违规罚款对象。
・夜间开灯
・骑车时请佩戴头盔



■特定小型机动自行车

・需要头灯、方向指示灯、刹车灯、车牌等。
・原则上使用车道通行，禁止未满16岁的人驾驶。
・骑行时请佩戴头盔。

■汽车

・所有乘坐人员都必须系上安全带
・未满6岁的儿童请使用儿童座椅
・驾驶摩托车时必须戴上安全帽





市营公共汽车・地铁

■市营公共汽车（均一制）

成人	210日元
儿童	100日元

■地铁普通票

	1区	2区	3区	4区	5区
成人	210日元	240日元	270日元	310日元	340日元
儿童	100日元	120日元	130日元	150日元	170日元

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

■1日乘车券

当日可以多次任意乘坐市营公共汽车・地铁。如果出示当日使用的 1 日乘车券或者节假日乘车券，可以享受一部分公共设施的门票折扣优惠。

	市营公共汽车・地铁 1 日乘车券	市营公共汽车 1 日乘车券	节假日乘车券※
成人	870 日元	620 日元	620 日元
儿童	430 日元	310 日元	310 日元

※节假日乘车券…星期六・星期日・节假日（包括星期六・星期日・节假日时间特别运行日）及每月 8 号可以使用。

■24小时券

从开始使用该地铁票的24小时内（到第二天的同一时刻）可以反复多次乘坐。
使用24小时券后在其有效期限之内出示该票，还可以享受部分设施门票等折扣优惠。

	地铁24小时券
成人	760 日元
儿童	380 日元

■ IC卡「马纳卡」

・刷一下闸机和公共汽车的读卡器就可乘车。

・销售面额为 1,000 日元，2,000 日元，3,000 日元，5,000 日元，10,000 日元 5 个种类。
（销售面额里含押金（寄存金额）500 日元。因此使用面额是从销售面额中减去 500 日元后的金额。）

・通过充值（预付）可反复使用同一张卡。

・根据市营公共汽车・地铁的SF（现金）使用金额可以累积里程积分，里程积分可以抵换市营公共汽车・地铁的车票金额。

・在 90 分钟以内市营公共汽车换乘市营公共汽车，市营公共汽车换乘地铁的话，大人可享受减80日元的优惠（儿童减40日元）。

・除了在市营公共汽车・地铁使用以外，还可以在Aonami线，Yutorito线，名铁电车，名铁公共汽车，丰桥铁道、磁悬浮列车的马纳卡（manaca）使用区域及全国范围内互通使用区域中使用。

・在地铁，市营公共汽车终点站的所有商店，自动售货机等以及有右下角标记的地方可以作为电子货币使用。

・另外，在全国的有 IC 标记的铁道、公共汽车或商店里、自动售货机等上面也可以使用。

・使用 JR 东海的 TOICA、JR 东日本的 Suica 等交通 IC 卡，
也可乘坐名古屋市营公共汽车、地铁等。



■有关乘坐方法等

在站长室有《名古屋市公共汽车・地铁指南》。英 中（繁） 中（简） 韩 葡

注）最新信息请访问名古屋市交通局主页
（https://www.kotsu.city.nagoya.jp/）
提供 英 中（繁） 中（简） 韩 葡 西 菲 泰 越

地震・灾害
地震（じしん）・风水害（ふうすいがい）





灾害对策

・请与家人事先商量好避难所和联络方法（利用灾害专用留言专线171或灾害专用留言板服务等）
・准备好紧急携带物品（食品、饮用水、贵重物品、衣服、医药品、收音机、手电筒等）。
・用防倒五金配件将家具类固定住，以防地震时震倒。
・通过各种灾害预测地图了解所居住地区的自然灾害风险情况。
・通过灾害预测地图等，确认去往附近的指定避难所、指定紧急避难场所、应急给水设施的路线。

※指定紧急避难场所：远离灾害危险的求生首要避难场所。
（根据灾害的种类而有所不同）
※指定避难所：由于住房在灾难中损坏而无法回家时，暂时进行避难生活的场所。
※应急给水设施：因灾害发生没有供水时，可以取得水的场所。
※灾害预测地图等，可以在区役所进行确认。


指定紧急避难场所的标志


指定避难所的标志

可以从名古屋市官方网站上下载。

名古屋灾害地图　搜索

・在网站上查看灾害信息。

NIC 灾害相关信息链接　搜索　英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰

・通过名古屋市官方网站或者名古屋国际中心的网页发布灾害的紧急信息。

名古屋市　搜索

名古屋国际中心　搜索　英 葡 西 中 韩 菲 越 尼 印 泰 简单的日语

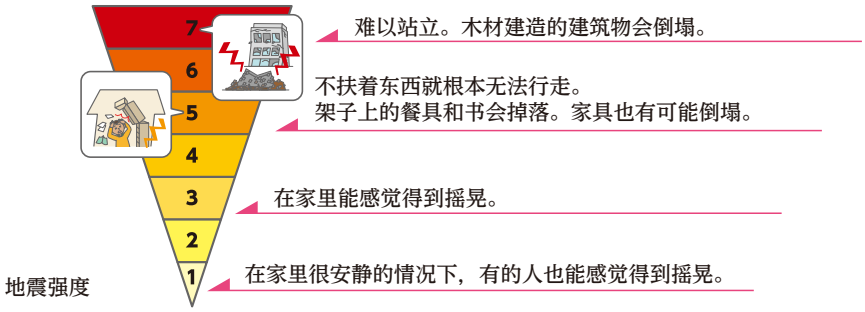



英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

关于地震

日本是地震多发国。为了在发生地震时不惊慌失措，请平时做好防灾准备。

■地震的摇晃程度



■发生地震时

・逃到桌子底下等安全的地方
・等摇晃停止后熄灭火源
・打开门，确保有出口可以逃离
・往外边逃跑时不要慌张
・通过收音机、电视等获取信息





■南海海沟地震临时信息是?

沿南海海沟地带发生地震的可能性很高时，气象局将会发布通知。即使发布了临时信息，也请冷静地响应名古屋市的号召并采取防灾措施。※临时信息不仅限于地震发生前发布。

关于海啸

发生地震，且发布了伊势・三河湾海啸警报、大海啸警报时，名古屋市也会对需要避难地区（※）的人发布避难指示等，请逃往海啸无法到达的区域。如果时间紧急的话，请逃往海啸避难大楼（针对海啸设置的紧急避难场所）。通过鸣笛、宣传车等来传达避难指示。此外，如果您的住所位于不会受到海啸影响的地区，只要能够确认居住地的安全，也可以继续留在家中。

※需要避难地区:海啸警报:港区的一部分地区

巨型海啸警报:中村区、瑞穗区、热田区、中川区、港区、南区、绿区

■海啸避难大楼（针对海啸设置的指定紧急避难场所）

发生地震，伊势・三河湾发布海啸警报、大海啸警报时，可以逃离海啸暂时避难的场所。

在指定的海啸避难大楼建筑物等的进出口贴有右边的标志。

需要避难地区:中村区、瑞穗区、热田区、中川区、港区、南区、绿区



关于台风・暴雨

每年6月至10月易降大雨，在此期间中也会有数次台风靠近。另外，局部地区也多次降集中暴雨。请务必通过电视、收音机等多了解信息。

■关于注意警报・警报・特别警报（由气象厅发表）

	内　容	采取措施
注意警报	预测到将要发生灾害时，会发布号召注意的指令。	・关注天气预报和外面的天气状况 ・确认好紧急时的携带物品、避难场所以及避难路径 ・为了预防灾害，经常对房屋外面进行检查
警报	预测到将要发生重大灾害时，会发布号召注意防范的警报。	・老年人等以外的其他人也需根据情况，停止平时的行动 ・准备避难，自主逃生
危险警报	极有可能发生重大灾害、情况危急时发布的警报	因台风等原因预测有可能发生暴风时，在暴风到来前撤离。
特别警报	很有可能发生重大灾害时才发布此指令。	・立即采取保护生命的行动。 ・逃到比现在所处位置更安全的地方。 ・外出比较危险时，则躲到家里比较安全的地方

■避难信息（由名古屋市发表）

【3 级警戒】 老年人等避难	这是在可能受到灾害影响时，催促高龄者等人群进行避难的通知 ・通过宣传车、网络、电视・广播进行通知。 ・老年人等避难较花时间的人，请开始避难。 ・其他人员请注意气象信息，做好避难准备。
【4 级警戒】 难避指示	因为被害发生的可能性高，所以这是为了催促避难而发布的。 ・除了通过宣传车、网络、电视・广播进行通知之外，还会拉响警报。 ・请全员迅速避难。 ・如果前往避难场所有危险的情况下，请到附近安全的地方或室内高处避难。
【5 级警戒】 紧急安全确保	发生了灾害，或是现在即将发生灾害而进行的通知。 ・处在危险场所的人员，请尽量往家或附近建筑物的高处等不易浸水的地方移动，以确保自身的安全。・立即采取保护生命的行动。

与区役所等的联系方式
区役所等の連絡先
（くやくしょとう　れんらくさき）

市役所・区役所・支所一览

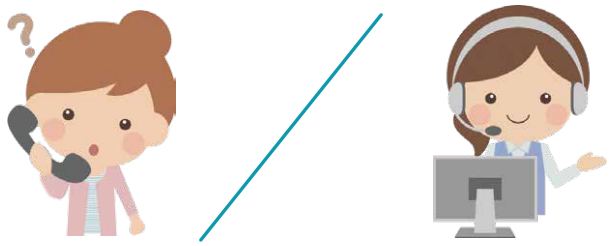
开厅时间（平日）8:45～17:15　休 星期六，星期日，节假日，12/29～1/3

市役所

名　称	邮　编	地　址	电　话	传　真
名古屋市役所	460-8508	中区三之丸三丁目1-1	052-961-1111	—

区役所・支所

名　称	邮　编	地　址	电　话	传　真
千种区役所	464-8644	千种区星之丘山手103	052-762-3111	052-762-5044
东区役所	461-8640	东区筒井一丁目7-74	052-935-2271	052-935-5866
北区役所	462-8511	北区清水四丁目17-1	052-911-3131	052-914-5752
楠支所	462-0012	北区楠二丁目974	052-901-2261	052-902-1840
西区役所	451-8508	西区花之木二丁目18-1	052-521-5311	052-522-5069
山田支所	452-0815	西区八筋町358-2	052-501-1311	052-503-3986
中村区役所	453-8501	中村区松原町1-23-1	052-483-8161	052-483-5137
中区役所	460-8447	中区荣四丁目1-8	052-241-3601	052-261-0535
昭和区役所	466-8585	昭和区阿由知通3-19	052-731-1511	052-733-5534
瑞穗区役所	467-8531	瑞穗区瑞穗通3-32	052-841-1521	052-851-3317
热田区役所	456-8501	热田区神宫三丁目1-15	052-681-1431	052-682-1496
中川区役所	454-8501	中川区高畑一丁目223	052-362-1111	052-363-4316
富田支所	454-0985	中川区春田三丁目215	052-301-8141	052-301-8657
港区役所	455-8520	港区港明一丁目12-20	052-651-3251	052-651-6179
南阳支所	455-0873	港区春田野二丁目3703	052-301-8118	052-301-8399
南区役所	457-8508	南区前浜通3-10	052-811-5161	052-811-6360
守山区役所	463-8510	守山区小幡一丁目3-1	052-793-3434	052-794-2256
志段味支所	463-0003	守山区下志段味1-1401	052-736-2000	052-736-4666
绿区役所	458-8585	绿区青山二丁目15	052-621-2111	052-623-8191
德重支所	458-0852	绿区元德重一丁目401	052-626-5443	052-878-3766
名东区役所	465-8508	名东区上社二丁目50	052-773-1111	052-778-3016
天白区役所	468-8510	天白区岛田二丁目201	052-803-1111	052-801-0826



保健中心一览表 开厅时间（平日）8:45～17:15 休：星期六，星期日，节假日，12/29～1/3

名　称	邮　编	地　址	电　话	传　真
千种保健中心	464-8618	千种区星之丘山手103	052-753-1951	052-751-3545
东保健中心	461-0003	东区筒井一丁目7-74	052-934-1205	052-937-5145
北保健中心	462-8522	北区清水四丁目17-1	052-917-6541	052-911-2343
楠分室	462-0012	北区楠二丁目967	052-902-6501	052-902-6502
西保健中心	451-8508	西区花之木二丁目18-1	052-523-4601	052-531-2000
山田分室	452-0815	西区八筋町358-2（山田支所内）	052-504-2216	052-503-3986
中村保健中心	453-8501	中村区松原町一丁目23-1	052-433-3005	052-483-1131
中保健中心	460-8447	中区荣四丁目1-8	052-265-2250	052-265-2259
昭和保健中心	466-0027	昭和区阿由知通3-19	052-735-3950	052-731-0957
瑞穗保健中心	467-0027	瑞穗区田边通3-45-2	052-837-3241	052-837-3291
热田保健中心	456-0031	热田区神宫三丁目1-15	052-683-9670	052-681-5169
中川保健中心	454-0911	中川区高畑一丁目223	052-363-4455	052-361-2175
富田分室	454-0985	中川区春田三丁目215	052-303-5321	052-303-5438
港保健中心	455-0015	港区港荣二丁目2-1	052-651-6471	052-651-5144
南阳分室	455-0873	港区春田野二丁目3703	052-302-8161	052-301-4674
南保健中心	457-0833	南区东又兵卫町5-1-1	052-614-2811	052-614-2818
守山保健中心	463-0011	守山区小幡一丁目3-1	052-796-4610	052-796-0040
志段味分室	463-0003	守山区下志段味1-1401	052-736-2023	052-736-2024
绿保健中心	458-0033	绿区相原乡一丁目715	052-891-1411	052-891-5110
德重分室	458-0852	绿区元德重一丁目401	052-878-2227	052-878-3373
名东保健中心	465-8506	名东区上社二丁目50	052-778-3104	052-773-6212
天白保健中心	468-8510	天白区岛田二丁目201	052-807-3900	052-803-1251

※分室仅办理母子健康手册的交付及婴幼儿健康检查的实施等一部分业务。

名古屋出入国在留管理局

※休：休息日：星期六、星期日、节假日、12/29 ～ 1/3

〒455-8601 名古屋市港区正保町5-18 从青波线“港北”站步行1分钟

○外国人在留综合信息中心 关于入国手续・在留手续等的咨询

电话咨询	英 中 韩 葡 西 越 尼 泰 （另有3种语言） TEL0570-013904（全国通用） TEL03-5796-7112（IP电话・国际电话） 咨询时间：8:30～17:15
窗口咨询	英 中 葡 西 菲 受理时间：8:30～16:00

○在留支援・咨询窗口「FRAT」 英 中 韩 葡 西 菲 越 尼 （其他语言也可对应）※需要预约

入管手续的单独・具体的专门咨询或者入管手续以外的关于生活全部的咨询

电话咨询	TEL0570-052259（预约专用140#）受理时间：9:00～17:45
窗口咨询	名古屋出入国在留管理局1楼 受理时间：8:30～16:00

英:英语、葡:葡萄牙语、西:西班牙语、中:中文、韩:韩语、菲:菲律宾语、越:越南语、尼:尼泊尔语、印:印尼语、泰:泰语

休息日急病诊疗所等

诊疗所名	诊疗日	诊疗科	挂号时间	电话号码	传　真
名古屋市医师会 急病中心	星期日・节假日 12/29～1/3	眼科 耳鼻喉科	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～20:30	052-937-7821	052-937-7997
	星期日・节假日 12/29～1/3	外科	9:30～12:00 13:00～16:30		
	星期一～星期五 (节假日, 12/29～1/3除外)	内科，小儿科 (※1)	19:30～6:00 (19:30～24:00 仅限内科 (※2))		
	星期六 (节假日, 12/29～1/3除外)		17:30～6:00		
	星期日・节假日 12/29～1／3		9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～6:00		
西部平日夜间急病中心 (中川区休息日急病诊疗所)	星期一～星期五 (节假日, 12/29～1/3除外)	内科	20:30～23:30	052-361-7271	052-351-5112
南部平日夜间急病中心 (南区休息日急病诊疗所)				052-611-0990	052-611-0981
东部平日夜间急病中心 (守山区休息日急病诊疗所)				052-795-0099	052-794-0099
千种区休息日急病诊疗所	星期日 节假日 12/29～1/3	内科，小儿科	9:30～12:00 13:00～16:30	052-733-1191	052-731-3850
北区休息日急病诊疗所				052-915-5351	052-915-7854
西区休息日急病诊疗所				052-531-2929	052-532-7525
中村区休息日急病诊疗所				052-471-8311	052-481-9449
昭和区休息日急病诊疗所				052-763-3115	052-763-2058
瑞穗区休息日急病诊疗所				052-832-8001	052-832-8001
热田区休息日急病诊疗所				052-682-7854	052-682-0953
中川区休息日急病诊疗所				052-361-7271	052-351-5112
港区休息日急病诊疗所				052-653-7878	052-661-7923
南区休息日急病诊疗所				052-611-0990	052-611-0981
守山区休息日急病诊疗所				052-795-0099	052-794-0099
绿区休息日急病诊疗所				052-892-1133	052-892-8491
名东区休息日急病诊疗所				052-774-6631	052-776-7013
天白区休息日急病诊疗所				052-801-0599	052-801-9791

请注意，上述诊疗所诊疗开始的时间为受理完毕的30分钟后。

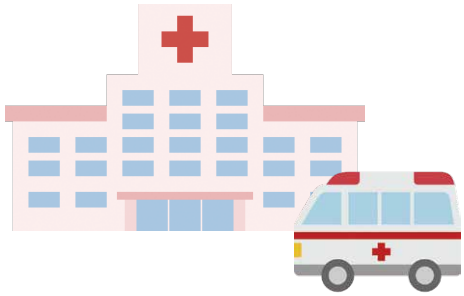
（※1）在如下受理时间内，除通常的医师以外，也有儿童科医生进行诊疗。

（星期六）17:30～23:00

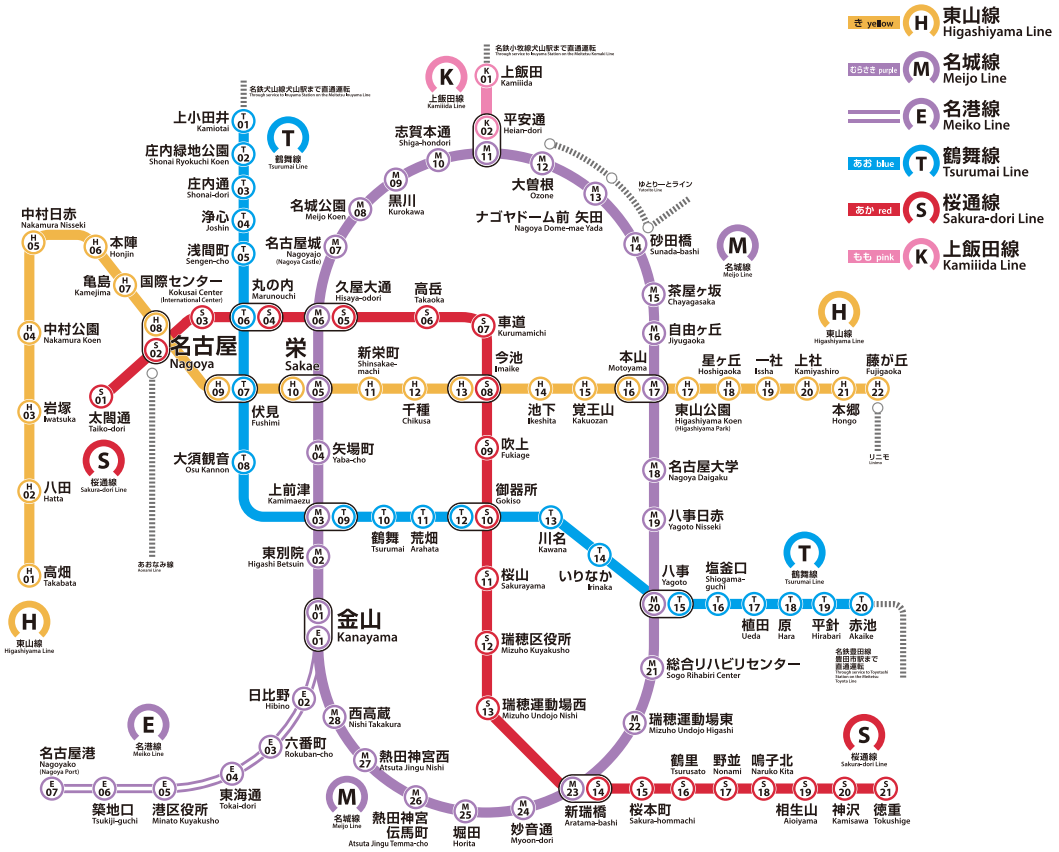
（星期日・节假日・12/29～1/3）9:30～12:00、13:00～16:30、17:30～20:30

（※2）如果您希望在仅限内科门诊的时间段内进行小儿患者的就诊，请务必在接待时间内致电咨询。

诊疗所名	诊疗日	诊疗科	挂号时间	电话号码	传　真
名古屋北齿科保健医疗中心	星期日 节假日 12/30～1/3	牙　科	9:00～11:30	052-915-8844	052-915-8844
名古屋南齿科保健医疗中心			13:00～15:30	052-611-8044	052-825-4340



地铁线路全图



名古屋市的信息

名古屋市的详细信息
■名古屋市官方网站（支持多语种）
https://www.city.nagoya.jp/

■电话・传真的咨询方式
名古屋oshiete热线电话（日语）
TEL: 052-953-7584
FAX: 052-971-4894
受理时间: 8:00~21:00（全年无休）

发　　行　公益财团法人名古屋国际中心
E-mail:zhongwen@nic-nagoya.or.jp
电话 052-581-0100　传真 052-571-4673
发行年月　2026年10月

本手册刊登的内容为2026年4月1日现行的情况。

有用的信息手册

・出入国在留管理厅 外国人生活支援门户网站（支持多语种）
外国人生活支援　搜 索

・公益财团法人爱知县国际交流协会「爱知生活手册」日语 英 中 其他语言
爱知生活手册　搜 索