

ふえふきし せいかつ がいこくじん
笛吹市で生活する外国人のみなさんへ
致在笛吹市生活的的国外市民们

ふえふきし
笛吹市くらしのガイド

笛吹市的生活指南



ちゅうごくご
中国語 中文 Chinese

ふえふきし にほんごきょうしつ さんか がいこくじん ふえふきし せいかつ
笛吹市の日本語教室に参加した外国人のみなさんに、笛吹市で生活するとき
に知っているると便利な情報を聞きました。

その情報をまとめて、くらしのガイドを作りました。

我们向参加过笛吹市日语教室的外国籍市民们，询问了他们在笛吹市生活时想了解的实用信息。

我们将这些信息汇编成一本生活指南。

ねん がつ ふえふきし しみんかつどうし えん かさくせい
2025年3月 笛吹市 市民活動支援課作成 (☎055-262-4138)

笛吹市 市民活動支援課制作

1. わからないことを相談する
そうだん
 咨询不懂的事情
2. 日本語を学ぶ
にほんご まな
 学习日语
3. ごみを捨てる
す
 扔垃圾
4. 水道を使う
すいどう つか
 用水
5. 年金を払う
ねんきん はら
 支付年金
6. 医療保険に入る
いりようほけん はい
 加入医疗保险
7. 税金を払う
ぜいきん はら
 缴税
8. マイナンバーカードを作る
つく
 办理个人番号卡
9. 子どものことを相談する
こ そうだん
 咨询孩子的事情
10. 病気のとくに相談する
びょうき そうだん
 生病时咨询
11. 災害に備える
さいがい そな
 为灾害做准备
12. 緊急のときに☎119 や☎110 に電話をする
きんきゅう でんわ
 紧急时打电话☎119 或☎110
13. 生活の情報を知る
せいかつ じょうほう し
 了解生活信息



1. わからないことを相談する

そうだん
咨询不懂的事情

がいこくじん そうだん しえん
やまなし外国人相談支援センター
山梨外国人咨询支援中心



しごと かぞく きょういく やまなし せいかつ こま そうだん がいこくご そうだん
仕事や家族、教育など、山梨での生活で困ったときは、相談してください。外国語でも相談できます。

如果您在山梨县遇到工作或家庭、教育等方面的问题，请咨询。您还可以使用外语进行咨询。

☎055-222-3390 ✉y-sodan@yia.or.jp

| | | | | | | |
|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| にちようび 日曜日 | げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | どようび 土曜日 |
| 周日 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 |
| × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |



AM9:00~PM5:00

2. 日本語を学ぶ

にほんご まな
学习日语

にほんご べんきょう
日本語を勉強するためのウェブサイト
「つながるひろがる にほんごでの暮らし」
用于学习日语的网站“连接扩展 在日本的生活”



にほん せいかつ ばしょ か もの ぎんこう でんしゃ つか にほんご じぶん べんきょう
日本で生活できるように、いろいろな場所(買い物、銀行、電車など)で使う日本語を自分で勉強することができます。

您可以自学在各种场所(购物、银行、电车等)使用的日语，方便在日本的生活。

やまなしけん にほんごきょうしつ
山梨県の日本語教室
山梨县的日语教室



| | | |
|---|--|---|
| やまなしけんちいきにほんごきょうしつ 山梨県地域日本語教室 Facebook | やまなしけんちいきにほんごきょうしつ 山梨県地域日本語教室 Instagram | ふえふきし 笛吹市ホームページ |
|  山梨县地域日语教室 Facebook |  山梨县地域日语教室 Instagram |  笛吹市主页 面向外国人的信息 |

3.ごみを捨てる 扔垃圾

ふえふきし じゅるい わ あつ み だ かくにん
 笛吹市のごみは、7種類に分けて集めます。ホームページを見て、ごみ出しルールを確認しましょう。

ふえふきし わ かた えいご ちゅうごくご かんきょうすいしんか くば
 「笛吹市ごみの分け方(カレンダー)」(英語・中国語)を環境推進課で配っています。

笛吹市垃圾分为七类收集。请查看主页，了解处理垃圾的规则。
 环境推进课分发“笛吹市垃圾的分类方法(日历)”(英文・中文)。



ふえふきし わ かた
 笛吹市ごみの分け方カレンダー
 ホームページ



笛吹市垃圾的分类方法
 日历主页

あつ かいすう わ かた ふえふきし ごみを集める回数・くわしい分け方(笛吹市ホームページ) 收集垃圾的次数，详细分类方法(笛吹市主页)

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ミックス ペーパー 混合紙 | その他プラ スチック 其他塑料 | しげんぶつ 資源物 资源物 | かねん 可燃ごみ 可燃垃圾 | そだい 粗大ごみ 超大垃圾 | ゆうがい 有害ごみ 有害垃圾 | ゆうりょう 有料ごみ 付费垃圾 |
| しゅう かい 週1~2回 每周1-2次 | しゅう かい 週1~2回 每周1-2次 | つき かい 月1回 每月1次 | しゅう かい 週2回 每周2次 | ねん かい 年3~6回 每年3-6次 | ねん かい 年3~6回 每年3-6次 | ねん かい 年1回 每年1次 |
| | | | | | | |



かねん も い ゆうりょう ふくろ
 可燃ごみ(燃えるごみ)を入れる有料のごみ袋
 可燃垃圾(生活垃圾)的收费垃圾袋

かんきょうすいしんか
 環境推進課 ☎055-261-2044
 环境推进课

すいどう つか 4.水道を使う 用水

すいどう つか はじ ひ こ すいどう なが あいだつか つか ひと じょうげ
水道を使い始めるとき、引っ越しをするとき、水道を長い間使わないとき、使う人がかわるときは、上下
すいどうりょうきん てつづ
水道料金センターで手続きをしてください。

当您开始使用自来水时、搬家时、长期不使用自来水时、更换用户时、请在上下水道收费中心办理诸手续。



じょうげすいどうりょうきん
上下水道料金センター ☎055-261-3345
上下水道收费中心

ねんきん はら 5.年金を払う 支付年金

ねんきん かね あつ こうれいしゃ とし ひと しょう しゃ びょうき しょう ひと
年金とは、みんなからお金を集めて高齢者(=年をとった人)や障がい者(=病気やけがで障がいのある人)など
せいかつ たす せいど
の生活を助けるための制度です。

にほん す さい さい ひと にほんじん がいこくじん ねんきん ほけんりょう ほけん かね はら
日本に住んでいる 20歳から 59歳までの人は、日本人も外国人もみんな年金の保険料(保険のお金)を払います

ねんきん ほけんりょう はら ひと とし びょうき しょう じょうたい せいかつ かね
年金の保険料を払った人は年をとったときや病気やけがで障がいのある状態になったときに生活のためのお金
をもらうことができます。

ねんきん こくみんけんこうほけんか そうだん
年金のことでわからないことがあったら、国民健康保険課に相談してください。

所谓年金，是一种向每个人收集资金，用于帮助高龄者（=年老的人）和残疾人（=因病或因伤致残的人）等生活的制度。

居住在日本的 20 岁至 59 岁的人，无论是日本人还是外国人所有人都要缴纳年金的保险费（=保险金）。

缴纳年金的保险费的人在年老时或因病因伤致残时，能够领取生活费。

如果您对年金有任何疑问，请咨询国民健康保险课。



こくみんけんこうほけんか
国民健康保険課 ☎055-261-2043
国民健康保険課

6.医療保険に入る 加入医疗保险

けがや病気で病院に行ったときのために、日本人も外国人もみんな医療保険料(保険のお金)を払います。

病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には3つの種類があり、どれか1つに入ります。後期高齢者医療制度と国民健康保険のことでわからないことがあったら、国民健康保険課に聞いてください。

为了受伤或生病时去医院就诊，所有日本人和外国人都要缴纳医疗保险费（保险金）。这样去医院就诊时可以减少自己支付的费用。剩下的钱由保险支付。
医疗保险有三种，您可以参加其中一种。如果您对后期高龄者医疗制度和国民健康保险有任何疑问，请咨询国民健康保险课。

けんこうほけん 健康保険 健康保険

かいしゃ ほか ひと はい けんこうほけん はい かいしゃ かくにん
会社などで働いている人が入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。

在公司等工作的人可以加入。关于您是否有资格加入健康保险，请咨询您的公司。

こうきこうれいしゃいりようせいど 後期高齢者医療制度 後期高齢者医療制度

さいじょう ひと はい
75歳以上の人が入ります。

75 岁以上的人可以加入。

こくみんけんこうほけん 国民健康保険 国民健康保険

けんこうほけん こうきこうれいしゃいりようせいど はい ひと はい
健康保険と後期高齢者医療制度に入っていない人は、みんな入ります。

所有未加入健康保险和后期高龄者医疗制度的人，都需要加入。



こくみんけんこうほけんか
国民健康保険課 ☎055-261-2043
国民健康保険課

7.税金を払う

繳税

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市に「税金」というお金を払います。

税金は、みなさんの生活のために使われます。

市税には、住民税、固定資産税、軽自動車税などがあります。税金の支払いでわからないことがあるときは

税務課に聞いてください。

在日本工作的人、居住的人、购物的人等都要向国家或县、市缴纳被称为“税款”的钱。税款用于市民的日常生活。

市税包括住民税、固定资产税和轻型汽车税等。您对纳税有疑问时，请咨询税务课。



じゅうみんぜい

住民税 住民税

1月1日に笛吹市に住んでいる人が、前の年の収入によって税金を払います。

いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。

働いている人は、毎月、会社があなたの給料から税金を引いて払います。

1月1日居住在笛吹市的居民，根据上一年的收入缴纳税款。纳税额取决于您在上一一年1月1日至12月31日期间的工资等收入。

如果您有工作，您的公司会每月从您的工资中扣除税款。

こていしさんぜい

固定資産税 固定資産税

1月1日に笛吹市内に土地や家を持っている人が税金を払います。

1月1日在笛吹市拥有土地或房屋的人需缴纳固定資産税。



けいじどうしゃぜい

軽自動車税 轻型汽车税

4月1日に軽自動車やバイクなどを持っている人が税金を払います。

4月1日拥有轻型汽车和摩托车的人需缴税。

ぜいむか

税務課 ☎055-261-2025

☎055-269-8820

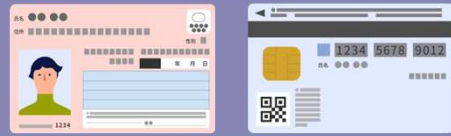
税務課

8. マイナンバーカードを作る

办理个人番号卡

マイナンバーカードを持っていない人へ

没有个人番号卡的人



マイナンバーカードは、あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に生活するために必要な IC チップ付きのカードです。申し込むと、カードをもらうことができます。

戸籍住民課での申し込み以外にも、スマートフォンやパソコン、郵送による申請や証明写真機による申請もできます。

个人番号卡是卡面记载着您的个人编号的卡，便于您在日本便利生活的带有 IC 芯片的卡。

申请后即可领取。

除了在户籍住民课申请外，您还可以通过智能手机或电脑，以邮寄来申请或在证明照片机也可以申请。

マイナンバーカードがあれば、こんなこともできます。 有了个人番号卡，您可以做以下事情

- オンラインで転出届の提出を行うこと 在线提交住址变更通知
- 健康保険証として利用すること 可用作为医疗保险卡使用
- コンビニ交付サービスを利用すること 可以使用便利店申请服务

マイナンバーカードを持っている人へ

个人番号卡持有者



マイナンバーカードの有効期限(使うことができる最終の日)は、在留カードの在留期限と同じです。在留期限を長くするときは、マイナンバーカードも新しくしなくてはなりません。

新しい在留カードをもらったら、マイナンバーカードの有効期限よりも前に、戸籍住民課に行って、マイナンバーカードを新しくしてください。新しくしないとマイナンバーカードは使えなくなって、また作るのにお金がかかってしまいます。

个人番号卡的有效期是（可使用的最终日期），与在留卡的有效期相同。如果延长了在留期限，也须更新个人番号卡。

当您收到新在留卡后，请在个人番号卡到期之前，到户籍住民课更新个人番号卡。如果不更新，个人番号卡将失效，需要花钱重新制作个人番号卡。

戸籍住民課 ☎055-262-4111
戸籍住民课

マイナンバーカードコールセンター 個人番号卡呼叫中心

☎0120-0178-27 なくしたとき・盗まれたとき ぬす 丢失・被盗

☎0120-0178-26 制度のことを知りたいとき せいど し 想了解本制度时



マイナンバーカード総合サイト 个人番号卡综合网站 ↑

こ 9.子どものことを相談する

そうだん 咨询孩子的事情

にんしん しゅっさん こそだ けんこうしんさ よぼうせつしゅ こ びょういん かね こそだ しえんか
妊娠・出産のこと、子育てのこと（健康診査や予防接種、子どもの病院のお金のことなど）は、子育て支援課に
そうだん
相談してください。

有关怀孕・分娩、育儿（健康检查或疫苗接种，孩子的医院的费用等），请咨询育儿支援课。

こそだてしえんか

子育て支援課 ☎055-262-1901

育儿支援课

ほいくしょ えん しごと とう かあ こ あず
保育所（園）には、仕事をしているお父さんやお母さんが子どもを預けることができます。

こ ほいくしょ えん い ひと ほいくか そうだん
子どもを保育所（園）に入れたい人は、保育課に相談してください。

保育所（園）是指工作的父亲或母亲的孩子可以入所。

任何想将子女送入保育所（园）的人请咨询保育课。

ほいくか

保育課 ☎055-261-3355

保育课

にほん がっこう しょうがっこう ねん ちゅうがっこう ねん こうこう ねん だいがく ねん
日本の学校は、小学校が6年、中学校が3年、高校が3年、大学が4年です。

こ しょうがっこう ちゅうがっこう かよ ひと がっこうきょういっか そうだん
子どもを小学校・中学校に通わせたい人は、学校教育課に相談してください。

日本的学校，小学是六年，初中是三年，高中是三年，大学是四年。

任何想送子女上小学或初中的人，可以咨询学校教育课。



がっこうきょういっか

学校教育課 ☎055-261-3337

学校教育课

びょうき そうだん
10. 病気のときに相談する
生病时咨询

きゅう びょうき びょういん い ひつよう まよ おとな
急な病気やけがで、病院に行く必要があるか迷ったとき(大人)☎
突发疾病或受伤，不确定是否需要去医院（成人）☎

きゅうきゅうあんしん
救急安心センターやまなし 山梨急救安心中心

☎#7119 または（或者） ☎055-223-1418

じかん にちうけつけ
24時間365日受付 24小时 365天 可拨打电话

きゅう びょうき びょういん い ひつよう まよ さい
急な病気やけがで、病院に行く必要があるか迷ったとき(15歳までの
子ども)☎

突发疾病或受伤，不确定是否需要去医院时（15岁以下的孩子）☎

しょうにきゅうきゅうでんわ そうだん
小児救急電話相談 小儿急救电话咨询

☎#8000 または（或者） ☎055-226-3369

うけつけ
受付:

可拨打电话:

- へいじつやかん ごご じ よくあさ じ
平日夜間 午後7時～翌朝7時 平日晚上 晚上7点～翌日早上7点
- どよう ごご じ よくあさ じ
土曜 午後3時～翌朝7時 周六 下午3点～翌日早上7点
- きゅうじつ ごぜん じ よくじつ じ
休日 午前9時～翌日7時 周日节假日 上午9点～翌日早上7点

やす ひ よる み びょういん し
休みの日や夜に診てくれる病院を知りたいとき☎
哪些医院在节假日和夜间可以看病☎

やまなしけんきゅうきゅういりょうじょうほう
山梨県救急医療情報センター 山梨县急救医疗信息中心

☎055-224-4199

ふえふき ししょうぼうほんぶ
笛吹市消防本部 笛吹市消防总部

☎055-261-0119



びょうき そうだん 10. 病気のとくに相談する 生病時咨询

いりょうじょうほう

医療情報ネット(ナビイ) 医疗信息网 (Navi)

びょういん やっきょく さが へいご ちゅうごくご かんこくごほんやく
病院や薬局を探ることができます。英語・中国語・韓国語翻訳ができます。

可以搜索医院和药房。提供英文・中文・韩文翻译。

たげんごいりょうもんしんひょう

多言語医療問診表 多语种医疗问诊表

もんしんひょう びょういん い からだ か かみ
問診表は病院に行ったときにあなたのこと、体のようすを書く紙です。

にほんご ふあん ひと たげんごいりょうもんしんひょう つか
日本語でやりとりをすることに不安がある人は、多言語医療問診表を使ってください。

问诊表是您在医院就诊时填写自己和身体状况的纸张。
担心用日语交流的人，请使用多语种医疗问诊表。



さいがい そな 11. 災害に備える 为灾害做准备

ふえふきしこうしきぼうさい

ぼうさい

笛吹市公式防災アプリ「防災ふえふき」

笛吹市官方防灾应用程序「防灾笛吹」



ひなんじょうほう じしん たいふう しやくしょ だ し おおあめけいほう あめ ふ
避難情報(=地震や台風の時、市役所が出すお知らせ)や大雨警報(=たくさん雨が降るかもしれません)を知

ることができます。いま いるところのハザードマップ(=地震や台風のときに危険な場所が書いてある地図)や

していひなんじょ じしん たいふう に み していひなんじょ い かた
指定避難所(=地震や台風のときにみんなが逃げるところ)を見ることもできます。指定避難所までの行き方も

おし えてい ちゅうごくご かんこくご つか
教えます。英語・中国語・韓国語で使えます。

您可以了解避难信息(=发生地震或台风时, 市政府发布的通知)或大雨警报(=可能会下大雨)。您还可以查看您所在地区的防灾地图(=发生地震或台风时显示危险地点的地图)或指定避难场所(=发生地震或台风时大家可以逃生的地方)。还将教您如何前往指定的避难所。可使用英语、中文和韩语。

Download here



ぼうさいききかんりか

防災危機管理課 ☎055-262-4111

防灾危机管理课

12. 緊急のときに☎119や☎110に電話をする

緊急时打电话☎119或☎110

きゅう びょうき

でんわ

急な病気やけがのとき → ☎119に電話をする

突发疾病或受伤时怎么办？ → ☎打电话119



- 「救急です」と言います。 说“急救”
- 救急車(= 急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車)に、来てもらいたい場所を言います。
说您希望救护车(即把突然生病或受伤的人送往医院的车辆)去哪里。
- どこが痛いと言います。 说哪里疼痛。
- あなたの名前、電話番号を言います。 说您的姓名和电话号码。

かじ

でんわ

火事の時 → ☎119に電話をする

发生火灾时怎么办？ → ☎打电话119



- 「火事です」と言います。 Tell the operator that it is a fire.
- 火事の場所を言います。 Tell him/her the location of the fire.
- あなたの名前、電話番号を言います。 Give him/her your name and phone number.

じこ

でんわ

事故の時 → ☎110に電話をする

发生事故时怎么办？ → ☎打电话110



- 「事故です」と言います。 说“事故”。
- いつ、どこで、何があったかを言います。 说时间、地点和发生的事情。
- あなたの名前、電話番号を言います。 说您的姓名和电话号码。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。 如果有人受伤，说明伤者情况。

じけん

でんわ

事件の時 → ☎110に電話をする

发生事件时怎么办？ → ☎打电话110



- 「事件です」と言います。 说“发生事件了”。
- いつ、どこで、何があったかを言います。 说时间、地点和发生的事情。
- あなたの名前、電話番号を言います。 说您的姓名和电话号码。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。 如果有人受伤，说明伤者情况。

13. 生活の情報を知る

了解生活信息

生活オリエンテーション動画(出入国在留管理庁)

生活指导视频(出入国在留管理庁)



仕事のことやお金のことなど、大切なことがわかります。

您可以了解工作或金钱等重要事项。

生活・就労ガイドブック(出入国在留管理庁)

生活・工作指南(出入国在留管理庁)



日本で暮らす外国人が、安心・安全に生活するために大切な情報が入っています。

内容有在日本生活的外国人，能安心・安全地生活的重要信息。

オープンチャット「やまなしのがいこくじん」(LINE)

公共聊天室“山梨的的外国人”(LINE)



山梨県の情報、オンラインセミナーや「地域日本語教室」のお知らせなどを発信します。

公布山梨县的信息，在线研讨会或“地域日语教室”等公告。

多言語音声翻訳アプリVoiceTra

语音翻译应用程序VoiceTra



話した内容を外国語に翻訳してくれるアプリです。

ダウンロード・サービス利用料は無料です。

通信料は利用者が払ってください。

该应用程序可将您所说的话翻译成外语。

下载・服务费是免费的。

通信费必须由用户支付。

