

米泽生活指南

米沢リビングガイド

(中文版)



米泽市国际交流协会

编辑整理：米泽市政府

翻译：米泽市国际交流协会

生活指南目录

| | | |
|------------|--------------------------|-----------|
| I | 紧急时的应对 | 3 |
| 1 | 交通事故和犯罪（拨打 110 番） | 3 |
| 2 | 警察 | 3 |
| 3 | 急病时（拨打 119 番） | 3 |
| 4 | 火灾时（拨打 119 番） | 3 |
| 5 | 地震 | 3 |
| II | 咨询窗口 | 4 |
| III | 重要的手续 | 5 |
| 1 | 居民登记手续 | 6 |
| 2 | 居民登记表 | 6 |
| 3 | 其他手续（居住地以外的（变更）报备） | 6 |
| 4 | 在留手续 | 6 |
| 5 | 婚姻、出生、死亡的报备 | 7 |
| 6 | 印章（印鑑） | 7 |
| 7 | 健康保险 | 8 |
| 8 | 税金 | 9 |
| 9 | 公共养老金制度 | 10 |
| 10 | 身份证个人编号卡 | 10 |
| IV | 日常生活 | 11 |
| 1 | 住宅 | 11 |
| 2 | 电力 | 12 |
| 3 | 自来水 | 13 |
| 4 | 燃气 | 14 |
| 5 | 电话 | 14 |
| 6 | 邮政和快递服务 | 15 |
| 7 | 金融服务 | 17 |
| 8 | 垃圾分类 | 18 |
| 9 | 汽车等的驾驶 | 19 |
| V | 健康管理及医疗 | 21 |
| 1 | 医疗机构 | 21 |
| 2 | 年号速查表 | 23 |

○前言

欢迎来到米泽，四周是美丽的吾妻山、饭丰山等山脉环绕，拥有上杉城下町历史的地方！

对于外国朋友们来说，刚来到米泽生活时，可能会有很多困惑。我们编写了这本书，希望能为大家提供一些帮助。

这本书中包含了在米泽生活所需的或了解后会觉得便利的信息。

此外，为了使这本书更加方便实用，欢迎大家提供宝贵意见。

※ 本书中的数据等信息截至 2024 年 8 月。

编辑整理：米泽市政府

翻译：米泽市国际交流协会

I 紧急时的应对

1 交通事故和犯罪（拨打 110 番）

遇到交通事故、犯罪或盗窃时，请拨打 110 报警。

报警时，请冷静地说：“发生了事故”（“Jiko desu”）或“发生了盗窃”（“Dorobou desu”），并清楚地说明事发地点！如果不知道自己所在的位置，可以提供附近显眼的建筑物、交叉路口、桥梁的名称等信息。听到问题时，请冷静回答。

2 交 番

在日本，除了警察署外，每个地区都有被称为“交番”的警察派出所。交番的主要任务是为了保护地区居民的安全，进行社区巡逻、犯罪侦查、照顾迷路的小孩和醉酒者、提供道路指引、接受遗失物品的报告等。请了解一下附近的交番。遇到困难时，请向他们咨询。

3 急病时（拨打 119 番）

当发生急病、交通事故重伤、煤气中毒或大面积烧伤等需要紧急处理时，拨打 119，您将与消防署连接，可以呼叫救护车将患者送往医院（免费）。

然而，当病情较轻，且自己能够移动时，不能使用救护车，此时需要乘坐出租车或私家车前往医院等地方。

4 火灾时（拨打 119 番）

如果发生火灾或发现火灾，请首先大声喊“着火了！”并通知邻居，寻求合作和疏散。然后立即拨打 119 报警，向消防署报告火灾情况。在报告时，请告知“发生火灾”，并准确说明火灾的地点。听到的问题时，请冷静回答。

※将用罗马字写的地址贴在电话旁边会比较方便。

灭火器的使用方法

- ①拔出安全销 ②将软管的前端对准火源
- ③用力握住手柄 ④对准火源喷射

需要注意的是，使用灭火器等进行初期灭火的时机是直到火焰未蔓延到天花板为止。如果火势已经蔓延到天花板，请尽快撤离到安全的地方。

5 地 震

日本是一个地震频发的国家。即使发生地震，保持冷静并采取行动是非常重要的。

（1）发生地震时：

- 躲到桌子或餐桌下面，保护自己。
- 立即关闭煤气灶或火炉等火源。
- 打开门，确保出口畅通。
- 通过收音机或电视确认信息，必要时前往附近的学校、社区中心等避难场所避难。不要开车，步行前往避难。
- 外出时，远离可能倒塌的自动售货机、围墙等有危险的地方。

（2）为地震做准备：

- 将重的家具或容易倒塌的家具固定在墙上。
- 不要将重物或易碎物品放置在高处。

- 确认从家里到安全避难路线以及附近的避难场所。
- 由于在避难地点可能无法接收到信号，应提前讨论灾害发生时如何通过何种方式确认安否。
- 平时准备以下紧急物品。
(请注意保质期，并定期更换)
 - * 水(一般建议每天每人摄取 1.2 升，除了餐饮)
 - * 应急食品(罐头、即食食品等可以直接食用的食物)
 - * 贵重物品(现金、保险证、印章等)
 - * 衣物(内衣、手套、毛巾、防寒衣物、等)
 - * 药品(创可贴、绷带、药物、体温计等)
 - * 卫生用品(牙刷、香皂、毛巾、身体湿巾、口罩、湿巾等)
 - * 其他(便携收音机、手电筒、电池、工作手套等)

II 咨询窗口

(1) 市内外国人咨询窗口

米泽市国际交流协会(YIRA)提供日语课程介绍、生活信息等的咨询服务，使用日语、英语、中文等语言进行咨询。请作为您身边的咨询窗口使用。

咨询·联系方式：米泽市国际交流协会 电话：0238-33-9146

地址：米泽市金池 3-1-14 置赐综合文化中心 1F

英语·中文咨询窗口电话：090-2849-9145

(休馆日：周日、周一、节假日、年末年初)

(2) 市外外国人咨询窗口(山形县国际交流协会 AIRY)

公益基金会法人山形县国际交流协会(AIRY)提供一个免费的咨询窗口，您可以用母语轻松地咨询日常生活中的小困惑和各种问题。

英语：星期二到星期六 —— ———— 10:00~17:00

中文：星期二、星期五 —— ———— 10:00~14:00

韩语：星期四、星期六 —— ———— 10:00~14:00

葡萄牙语：星期三 —— ———— 10:00~14:00

他加禄语：星期五 —— ———— 10:00~14:00

越南语：每月第二、第四个星期六 —— — 10:00~14:00

(休馆日为星期一、节假日、年末年初)

公益财团法人山形县国际交流协会(AIRY)

山形市城南町 1-1-1 霞城中央大厦 2 楼

山形县国际交流中心 电话：023-647-2560

(3) 国际志愿者中心山形(IVY)

特定非营利活动法人国际志愿者中心山形(IVY)，我们主要提供定居外国人的支持(如日语教室和口译培训)。此外，还开展国际理解教育、讲座和活动等。通过电话提供的口译和咨询服务是免费的。由于没有常驻的咨询员，因此需要在之后回电。陪同口译和面试咨询是收费的。服务语言包括英语、汉语、韩语、葡萄牙语、他加禄语、西班牙语、泰语和俄语。如需使用口译服务，请提前预约。

联系方式：电话 023-634-9830

III 重要手续

1 居民登记手续

| 对象 | 时间 |
|----------------------------------|---|
| ・ 特别永住者 ・ 持有入管法上在留资格的在日中长期外国人 | ・ 新来日的人 → 从确定居住地之日起 14 日内 ・ 在市内搬家的人员 → 从搬家之日起 14 日内 ・ 搬到市外的人 → 在搬家前或搬家之日起 14 日内 |

不适用于中长期在留者的人

- ① 在留期限为 3 个月以下的人
- ② 获得“短期滞在”在留资格的人
- ③ 获得“外交”或“公用”在留资格的人
- ④ 被国家确定为与①至③项外国人相当的人
- ⑤ 没有在留资格的人

※此外，搬到市外（国内）的人在报备时，将会发放迁出证明书。出国时也需要报备。

| 必要的材料 | 申请人 |
|--|--|
| ・ 特别永住者 → 「特别永住者证明书」 ・ 中长期在留者 → 「在留卡」 ・ 在入境港口未发放在留卡的人 → 持有注明「在留卡后续发放」的护照 | ・ 本人或同一家庭成员 ・ 接受本人委托的代理人 (需要提供委托书) |

2 居民登记表

已经进行居民登记的外国人，可以申请居民登记表。费用为每份 400 日元。

咨询处：米泽市市政府市民科 电话：22-5111（总机）

3 其他手续（居住地以外的（变更）报备）

（1）特别永住者

○ 需要报备的情况

- ・ 当“姓名”、“出生年月日”、“性别”、“国籍・地区”发生变化时
- ・ 更新特别永住者证明书的有效期限时
- ・ 丢失或被盗特别永住者证明书时
- ・ 损坏或弄脏特别永住者证明书时

○ 报备地点

- ・ 米泽市市政府市民科

○ 报备・申请所需材料

- ・ 特别永住者证明书（如有丢失等情况则不需要）
- ・ 护照（持有者）
- ・ 能够证明变更或丢失情况的材料
- ・ 照片 1 张（纵向 4 厘米 × 横向 3 厘米）

（2）中长期在留者

○需要报备的情况

- 当“姓名”、“出生年月日”、“性别”、“国籍·地区”发生变化时
- 更新在留卡的有效时期（永住者和未满16岁者）
- 丢失或被盗在留卡时
- 损坏或弄脏在留卡时
- 所属机构（雇主或教育机构）的名称变更、地址变更、消失、脱离（合同终止）、转移（新合同签订）时（适用于有工作资格或留学资格的人）

○报备地点

地方入国管理机关（仙台入国管理局）

关于所需文件等，请向入国管理局或外国人在留综合信息中心确认。

4 在留手续

外国人在日本停留时，可能需要办理在留期限延长、在留资格变更、再入国手续等。所有这些手续原则上必须由申请人亲自前往最近的地方入国管理局办理。根据申请内容，所需材料会有所不同，请向入国管理局确认。

（1）外国人咨询室

在“外国人在留综合信息中心”提供关于外国人入国、在留等手续的电话或来访咨询服务。

〔咨询内容〕

○关于在留资格的获取及变更、在留期限的变更等在留相关手续、在留卡相关手续

○配偶等的入国相关手续

〔可以使用的语言〕

英语、韩语、中文、西班牙语等

〔咨询时间〕

电话咨询也可以提供服务。

电话：0570-013904（IP电话、海外：03-5796-7112） 工作日：8:30～17:15

<入国管理局所在地>

仙台入国管理局

地址：仙台市宫城野区五轮 1-3-20

仙台第二法务合同大楼

电话：0570-022259（总机）

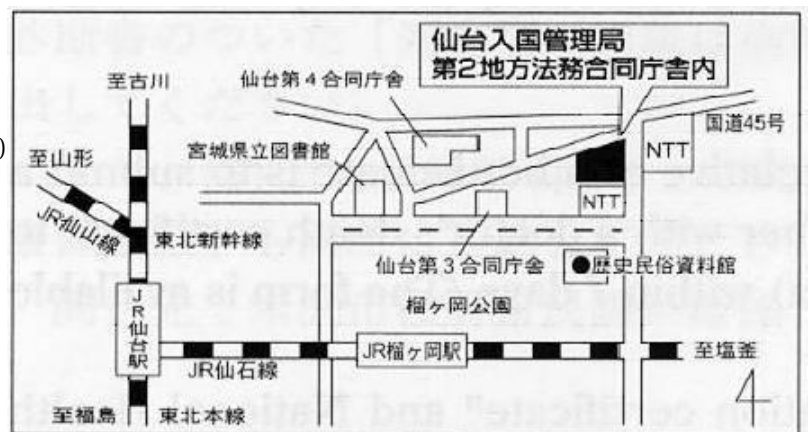
接待时间：9:00～16:00

（周六、周日及节假日除外）



请查看官网（HP）确认

<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/sendai/index.html>



5 婚姻、出生、死亡的报备

| | 咨询·提交地点 | 需要的材料 |
|------|-----------|---|
| 婚姻登记 | 米泽市市政府市民科 | “婚姻条件证明书”、“出生证明书”、“护照”等 |
| 出生登记 | | 附有医生出生证明书的“出生登记”、“母子健康手册 [*] ” |
| 死亡登记 | | 附有医生死亡诊断书的“死亡登记” |

“出生登记”手续完成后，也会进行孩子的居民登记。→11 居民登记手续

在此过程中，您还需要办理**“育儿支援医疗证”以便获得婴幼儿医疗费补助，以及办理儿童津贴的手续。此外，如果孩子出生后超过 60 天仍在日本停留，则必须在出生后 30 天内向入国管理局申请并获得在留资格**。同时，您需要向驻日大使馆或领事馆报备出生登记，并办理护照。

※…母子健康手册 是记录孕妇的健康状况以及孩子成长情况（身高、体重等）的重要手册。发现自己怀孕后，应先在医院（产科）接受检查，然后进行报备，并领取母子健康手册。

咨询和提交地点：儿童家庭科（健康中心二楼）

米泽市西大通 1-5-60 电话 27-7550

6 印章（印鑑）

(1) 印章（印鑑）的种类

在日本，与签名具有相同意义的是刻有自己姓氏或名字的“印章”（印鑑）。“印章”（印鑑）分为“实印”和“认同印”，在市政府登记的“印章”（印鑑）称为“实印”，而其他的“认同印”则有所区分。“实印”通过盖章和与其注册证明书结合使用，可以确认其所有者的法律行为。例如，它用于合同书的制作、法律程序、汽车注册等。“认同印”则用于开设银行账户等较为简单的事务。“印章”（印鑑）可以在印章店制作。在制作实印时需要注意一些条件。

(2) 印章注册

在居民基本台账中注册的 15 岁以上的人可以进行印章注册。每个人只能注册一个印章，申请人必须亲自办理。

所需材料包括能够证明身份的“在留卡”等文件以及需要注册的印章。

注册的印章必须与居民基本台账上登记的名字一致，申请时需注意。

完成手续后，会发放“印章注册证”。该证书在申请“印章注册证明书”时是必需的。某些印章不能进行注册，详细信息请向市政府市民课咨询。。

7 健康保险

在日本居住的人，无论是谁，都必须加入某种公共医疗保险。公共医疗保险大致分为两种：

健康保险：这类保险适用于通过工作单位加入的人员（即在公司工作的人）。

国民健康保险：这类保险适用于其他人群（如自营职业者、退休人员等）。

这两种保险都提供对医疗费用的补助，确保在发生疾病或事故时，个人可以得到适当的医疗服务。

(1) 工作单位加入的健康保险

加入职工保险（社会保险）。详细情况请向工作单位询问。

(2) 在您的居住地区加入的健康保险

除已经加入工作单位健康保险的人以及正在接受生活保障的人之外，其他人必须加入。

已经进行居民注册的人（持有在留卡的人）需要加入国民健康保险。

如果不加入，将需要在医疗机构的窗口支付全部医疗费用（100%）。

加入的手续可以在米泽市政府的市民课办理。

a) 加入国民健康保险的手续

办理手续时，请携带以下物品：

- ① 从其他市区町村转入时：转出证明、个人编号卡、在留卡
- ② 停止公司健康保险时：停止公司健康保险的证明、个人编号卡

b) 需要进行报备的情况

办理手续时，请携带以下物品。

- ① 更改地址时：国民健康保险证^{*1}、个人编号卡、在留卡
- ② 加入公司健康保险时：公司健康保险证^{*2}、国民健康保险证^{*1}、个人编号卡
- ③ 死亡时：国民健康保险证^{*1}、丧主的普通存款存折
- ④ 家庭户主更换时：国民健康保险证^{*1}
- ⑤ 丢失或损坏国民健康保险证时：个人编号卡、在留卡或其他带有照片的身份证明

※ 1 …由于将“个人编号卡”和健康保险证一体化，2024年12月2日以后，现行的保险证将废止，新发放也将结束。从那一天起，加入国民健康保险或公司健康保险的人，或者保险证上的内容有变更的人，将不会再发放新的保险证。没有将保险证的使用登记到“个人编号卡”的人，将会发放“资格确认书”，请在办理手续时携带。

※ 2 …在2024年12月2日以后，加入公司健康保险的人，或者保险证上内容有变更的人，将会发放“资格确认书”或“资格信息通知”。请携带能够确认新加入健康保险内容的文件。

c) 医疗费用的支付

加入国民健康保险的人需要在医疗机构窗口支付治疗所需医疗费用的30%。就诊时，请向医疗机构窗口出示“个人编号卡保险证”^{*1}或“国民健康保险证”^{*2}。

※ 1 …已经在“个人编号卡”上注册了保险证的人

※ 2 …没有“个人编号卡保险证”的人，以及在2024年12月2日以后加入国民健康保险的人，或保险证内容有更改的人，请出示“资格确认书”。

d) 国民健康保险税的缴纳

保险税原则上由户主代表家属缴纳。当市政府寄来纳税通知书时，应在指定的缴纳期限内缴纳保险税。保险税的计算会根据家庭成员构成、收入以及其他因素，每个人的金额不同，并且每年都会变化。

如果因为回国等原因在年度中途停止加入国民健康保险，保险税将重新计算，并且需要补缴不足的保险税。详细信息请向负责的窗口咨询。

联系方式：米泽市政府 电话：22-5111

（关于重新计算）税务科 （关于纳税）纳税科

8 税金

(1) 所得税

所得税是国家征收的税金之一。通常从 2 月 16 日到 3 月 15 日，在税务局申报前一年 1 月 1 日到 12 月 31 日的收入，并缴纳所得税。工资收入者的税款会直接从工资中扣除。

联系方式：米泽税务局 米泽市门东町 1-1-9 电话：22-6320

(2) 个人市民税・个人县民税・森林环境税

市政府征收的税种之一是个人市民税，县政府征收的税种之一是个人县民税，另外，国家征收的税种之一是森林环境税。税款将根据 1 月 1 日的居住地，统一由市镇征收。税额根据上一年 1 年的所得来确定。

纳税方法有普通征收方法，对于经营所得者等的税款，会通过税单由市政府通知纳税人，从 6 月起分 10 次支付至次年 3 月。另外，特别征收方法适用于工资所得者，其税款通过税单由市政府通知工资支付者，由支付者通过工资扣除的方式，分 12 次从 6 月起支付至次年 5 月。

联系方式：米泽市政府 电话：22-5111

（关于课税）税务课 （关于纳税）纳税课

(3) 轻型汽车税

轻型汽车和摩托车等的税款，将根据每年 4 月 1 日当前的所有者（使用者）征收。当购买、报废或转让给他人，以及迁出米泽市时，需要进行相关手续。

请在下列窗口确认办理手续所需的材料，并进行申报。

| 车辆种类 | 办理手续的窗口与联系方式 |
|---|--|
| 原动机附带自行车（125cc 以下） | 米泽市政府 市民课 |
| 小型特殊汽车（农用、其他） | 米泽市金池 5-2-25 电话：22-5111 |
| 轻型汽车（三轮、四轮等） | 山形县轻型汽车协会 山形市立谷川 3-3553-2 电话：023-686-3600 或者，以下机构也提供代办服务。 ※代办服务需支付代办手续费。 （一般社团法人）山形县自用汽车协会南支部 米泽市窪田町窪田 325-5 电话：37-3245 |
| 摩托车（125cc 以上至 250cc 以下） （轻型二轮车） 摩托车（250cc 以上） （二轮小型汽车） | 东北运输局 山形运输支局 山形市大字漆山字行段 1422-1 电话：023-686-4711 |

(4) 其他

除了上述内容，如果拥有土地、房屋等固定资产，还可能会被征收固定资产税等市税，请咨询。

联系方式：米泽市政府 税务课 电话：22-5111

9 公共养老金制度

公共养老金制度是通过每月缴纳保险费，在老年、伤残、死亡等无法预测的情况下，可以获得养老金的制度。

居住在日本的所有 20 岁以上 60 岁以下的人，无论国籍如何，都必须加入日本的公共养老金制度（厚生年金或国民年金中的一种）。

(1) 国民年金

a) 加入

需要向市政府提交申请。有关加入申请所需的文件，请向市政府咨询。

b) 保险费

保险费可以通过缴费单，在金融机构的窗口或便利店支付。也可以通过银行账户转账进行缴纳。如果缴纳保险费有困难，可以通过申请免除全部或部分保险费。另外，学生可以利用“学生缴费延期特例制度”，在此制度下，学生的保险费缴纳会被延期。

联系方式：米泽市政府 保险年金课 电话：0238-22-5111（总机）或
米泽年金事务所 电话：0238-22-4220。

(2) 厚生年金

在公司等单位工作的人将加入厚生年金。

保险费由雇主和本人各承担一半，由雇主进行缴纳。

联系方式：您工作的企业或公司，或米泽年金事务所

(3) 回国时

国民年金和厚生年金都有退保一次性补偿金制度。

如果外国人在日本期间加入了年金，并且缴纳了 6 个月以上的保险费，在回国后 2 年内按照规定程序提出申请，可以领取退保一次性补偿金。

联系方式：米泽年金事务所 电话：0238-22-4220

10 个人编号卡

个人编号卡是一张印有个人照片、具有优越安全性的 IC 芯片卡。它不仅可以作为公民身份确认的官方身份证明和我的号码证明，还可以用于简化迁入或迁出手续，利用 IC 芯片进行各种电子申请，或作为健康保险证使用。

(1) 申请方法

●通过邮寄申请

在个人编号卡发放申请书上签名，并贴上本人 6 个月内拍摄的照片，然后将其放入由政府寄来的邮寄用信封中，邮寄给“个人号码卡发放申请书接收中心”。

●智能手机·电脑申请

利用个人编号卡发放申请书上的二维码或申请书 ID 进行申请。

●特急发放申请（计划于 2024 年 12 月 2 日实施）

如果是首次从国外转入日本，将实施特急发放申请，约 1 周内将发放个人编号卡。有关详情，请咨询。

（2）如果丢失了申请书

● 如果丢失了个人编号卡发放申请书，我们将重新发放申请书，请咨询相关部门。

咨询联系方式：米泽市市政府 市民科 电话：022-5111（总机）

IV 日常生活

1 住宅

租房时，通常通过网络寻找或者通过房地产中介公司寻找，并进行看房。明确自己的生活需求条件，然后和日本朋友或是工作单位的人一起去找房地产中介公司会比较好。

注意！

在日本，通常使用“坪”和“畳”作为表示房间面积的单位。

1 坪 = 2 畳 \doteq 3.3058 平方米

1 畳（1 张榻榻米的面积）大约是 1.8 米 \times 0.9 米的大小。

（1）房屋或公寓的租赁方式

a) 第一次签订合同时

• 合同书

在租赁合同中填写必要事项并盖章。签合同前要确保得到充分解释，对于不清楚的内容要确认后再签名（签字）并盖章（认可印章）。

• 担保人

签署合同书时需要担保人。如果可能的话，最好请一位日本人做担保人。担保人是代替租房者（租户）承担合同责任的人。

b) 关于支付的费用

• 租金

指的是一个月的租赁费用。通常情况下，每个月的月底之前支付下个月的租金。

确认支付方式，如银行自动扣款或转账等。

• 礼金（权利金）

是支付给房东的费用。通常为 1 到 2 个月的租金。根据不同地区，可能不需要支付。

• 押金

在签订合同时，支付给房东作为房租拖欠或房屋损坏的保证金。这个押金会在退房时扣除修理费用，剩余部分会退还。通常情况下，押金是 1 到 3 个月的租金。

• 中介费

支付给房地产中介的手续费，通常为一个月的租金。

- 公共设施费

用于维持和保养公用部分（如公寓的楼梯、走道等）的费用。

首次签订合同时所需支付的费用通常为租金的 4 到 7 个月。

c) 合同更新

如果需要更新租赁合同，则需要重新签订合同。

此时，有时需要支付给房地产中介手续费。

d) 解约

如果因为搬家等原因需要解除合同，应按照合同内容提前通知（通常提前 1 个月）。如果没有提前通知而直接搬走，或者在搬走前临时通知，可能需要支付下个月的租金。此外，搬家时需要联系水电气等服务窗口，停止服务。请确保将房间等恢复到没有物品的原状，保持干净。

(2) 国营住宅的租赁方式

国营住宅是由县、市等公共机构运营的，面向住房困难者和低收入人群提供的租金便宜的住房。申请时，如果希望入住的人很多，通常通过抽签来决定。

县营住宅的咨询电话：山形县置赐美综合支厅内 山形县住宅供应公司

电话：0238-40-8700

县营住宅的咨询电话：

山形县置赐综合支厅内 山形县住宅供应公司 电话：0238-24-2332

- 社区组织

社区组织是住在附近的人们共同合作，致力于建设宜居地区的组织。

通过参与活动，成为社区的一员，可以学到很多生活中有用的知识，因此推荐加入。加入时的会费和每月的会费因各社区而异。

2 电力

(1) 开始使用的申请

搬家之前，可以通过互联网或电话申请。

搬家及安培数更改的申请电话：0120-066-774

如果电力未接通，请拨打以下电话：

停电及紧急情况的咨询电话：0120-175-366

(2) 费用支付

费用的支付方式有通过银行或邮局账户的自动支付、通过缴费单在附近的金融机构或便利店支付、以及通过信用卡支付等。请注意，如果未在规定日期前支付费用，延迟费用将会加到下个月的账单中。

(3) 电器设备

米泽地区供应的电力电压为 100V，频率为 50Hz。在使用电器前，请确认该电器是否符合这个规格。

(4) 除停电外，所有电力中断的情况

如果使用超过容量的电力或发生短路，断路器会自动跳闸，电力供应会中断。关闭一些正在使用的电器后，拉起断路器开关，电力供应就会恢复。

(5) 停止使用电力时

如果因为搬家等原因停止使用电力，请提前通过电话通知所签约的电力供应公司。

3 自来水

(1) 使用开始的申请

在日本，自来水可以直接作为饮用水使用。

开始使用自来水时，需要向米泽市政府上下水道部或市政府网站上的“给水装置·排水设施变更申请表”填写必要事项，然后将申请表提交至上下水道部的窗口或通过电子邮件提交。

(2) 费用支付

水费每月通过缴费单通知。可以使用公共自来水的区域，污水使用费也需要一起支付。

支付方式有通过银行或邮局账户的自动支付（账户转账），或者通过缴费单在附近的银行、便利店支付，或者通过智能手机应用程序支付。

(3) 发生故障时

如果发生漏水或水管破裂等故障，首先请关闭水龙头，再联系米泽市指定的供水设施施工公司（指定店）。

(4) 防止冻结的方法

在冬季，当气温低于-4℃（摄氏度）时，水管可能会冻结。因此，如果夜间或长时间不使用自来水，请进行“水排空”以防止冻结。如果发生冻结的情况，打开水龙头后，将毛巾包在水管上，倒入温水，这样水就会流出来。如果水仍然无法流出，请联系指定店。

排水方法

① 打开水龙头，放出水来。

② 在放水的同时，将水排空阀的手柄顺时针转动，直到停止为止。

(5) 停止使用时

在搬家等情况下，若要停止使用水道或长时间不使用时，请在一周前通知米泽市上下水道部，告知您的地址、姓名、搬家日期（停止使用的日期）、新居地址以及结算时的费用支付方式。

查询联系方式：米泽市上下水道部 米泽市金池 5-1-23 电话：22-4511

4 燃气

(1) 开始使用申请

如果联系丙烷气体经营店，工作人员会前来帮助您开启燃气使用。

(2) 费用支付

燃气费用的支付可以通过银行账户的自动扣款或每月的抄表后由收款人员收取。请确认与您签约的公司。

(3) 发生燃气泄漏时

如果发现燃气泄漏，请立即打开窗户和门，并关闭燃气阀门和表计阀。

不要打开或关闭换气扇、电灯开关等电器开关，因为这会产生小火花，成为点火源。请绝对不要触碰开关。务必关闭燃气阀门和表计阀。

(4) 停止使用时

在搬家前几天，务必联系丙烷气体经营店。

5 电话

(1) 国内电话

米泽市的市外区号是（0238）。从市外拨打时，请拨打该区号。

a) 电话号码的查看方法

「0^①238-12-3456」 ①市外区号（米泽市为 0238）②市内区号 ③用户号码

b) 长途电话

拨打长途电话时，除了 NTT Communications 外，还有以下服务公司。

K D D I 株式会社

咨询电话：0077-777

软银电信株式会社

咨询电话：0120-0088-82

c) 各种咨询电话

拨打 113 号：电话故障

拨打 115 号：国内电报（国际电报：0053519 或 0120-44-5124）

拨打 116 号：NTT 咨询、新装、搬迁

拨打 117 号：时间查询（收费）

拨打 104 号：电话号码查询（收费）

拨打 106 号：代收电话（操作员接线）

拨打 177 号：天气预报（收费）

d) 公共电话

可以使用电话卡或 10 日元、100 日元硬币进行通话。然而，如果使用 100 日元硬币，找零将不返回。在市内电话中，10 日元可以通话 1 分钟。当通话结束时，请在提示音后，继续投入硬币或电话卡。

(2) 国际电话

<直接拨打外国电话号码的情况>

请咨询您所使用的手机公司。

(例如) 拨打美国纽约的 123-4567 时, 使用 KDDI 的拨号方式:
001-010-1-212-123-4567

国家区号 (日本: 81)

| | | | |
|--------|-----|------|-----|
| 爱尔兰 | 353 | 泰国 | 66 |
| 美国/加拿大 | 1 | 中国 | 86 |
| 英国 | 44 | 菲律宾 | 63 |
| 印度 | 91 | 巴西 | 55 |
| 印度尼西亚 | 62 | 秘鲁 | 51 |
| 韩国 | 82 | 马来西亚 | 60 |
| 尼泊尔 | 977 | 蒙古 | 976 |
| 缅甸 | 95 | 越南 | 84 |

6 邮政和快递服务

(1) 国内邮政

邮局的标志是红色的「〒」标志。

邮筒主要是红色的箱型或圆筒形。

窗口时间: 周一至周五 9:00~17:00 (周六日及节假日休息)

※仅有米泽邮局: 周一至周五 9:00~19:00

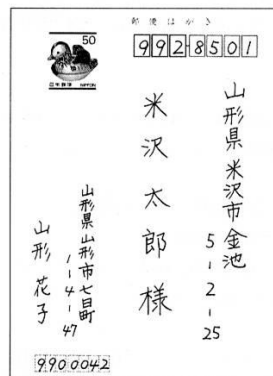
悠悠窗口: 周一至周五 8:00~19:00, 周六 8:00~17:00
周日及节假日 9:00~12:30

联系方式: 米泽邮局 电话: 0570-943-306

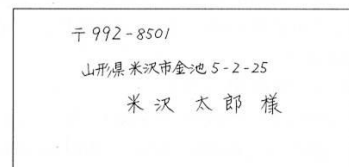
<收件人地址书写方式示例>

收件人 (地址·姓名)
可以纵向或横向书写。

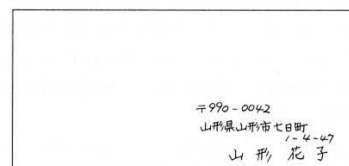
(はがき)



(封筒表)



(封筒裏)



<普通邮件>

| 区分 | 尺寸 | 费用 | |
|----------|---|------------------------------|------------------------------|
| 普通明信片 | 自制明信片（如画片等） 长边 14 厘米～15.4 厘米，短边 9 厘米～10.7 厘米，重量 2 克～6 克 ※官方明信片可在邮局等地购买每张 63 日元。 | 请在自制明信片上贴上 63 日元邮票并投递。 | 2024 年 10 月 1 日起，邮资为 85 日元。 |
| 定形邮件（信封） | 长边 14 厘米～23.5 厘米，短边 9 厘米～12 厘米，厚度 1 厘米以下，重量 50 克以内 | 25 克以内 84 日元 50 克以内 94 日元 | 2024 年 10 月 1 日起，邮资为 110 日元。 |
| 非定型邮政邮件 | 非定型的邮政邮件，重量最多为 4 公斤（最大）长边（60 厘米以内），短边厚度的总和为 90 厘米以内（最小）长边 14 厘米，短边 9 厘米（圆筒形等）长度 14 厘米，直径 3 厘米 | 费用根据重量不同，请咨询。 | |
| 质量邮包 | 重量为 25 公斤以上，30 公斤以内 尺寸为长度、宽度、厚度的总和在 1.7 米以内 | | |

此外，还有速递、挂号、现金挂号等特殊处理。

查询地址：米泽邮局，山形县米泽市金池 3-1-43 电话：0570-943-306

<其他>

○如果不在家的情况下

在递送挂号邮件或邮政小包等时，如果不在家，将留下“不在家投递通知书”，并将该邮件保存 7 天。关于递送，可以通过扫描通知书上的二维码，输入希望的递送日期和地址，或致电邮局或负责投递的工作人员。领取时，需提供通知书和可以证明身份的文件（如居留卡等），以及印章（如果有的话）。

○转寄服务

在搬家时，如果向邮局提交变更地址申请，从当天起，旧地址的邮件将在一年内免费转寄到新地址。（仅限国内）

(2) 国际邮政

<航空普通邮政邮件>

邮政明信片、书信（定型、非定型）、小包等，费用根据重量和地区不同，请咨询。

※此外，还有船运，但比航空运输需要更多的时间。

联系方式：米泽邮局 电话：0570-943-306

<国际快递邮件（EMS）>

这是将文件或物品等邮政邮件（重量根据国家不同）最快送往海外的国际邮政服务。从接收至递送，优先处理，可以确认“包裹现在在哪里”的递送状况。

<经济航空（SAL）邮政>

将海外邮政邮件在日本国内和目的地国内视为船运处理，两国之间则使用航空运输。相比船运更快，但比航空邮政便宜的服务。

<英语邮政咨询服务>

提供电话英语邮政咨询服务。

电话：0570-046-111（仅提供英语服务）

(3) 快递服务

如果邮局远，或者带着包裹去邮局麻烦的话，快递服务会更方便。除了在显示有服务的商店和便利店提供外，如果通过电话申请，也可以上门取件。无论在日本的哪个地方，通常会在几天内送达。（部分地区除外）

<主要的运输公司>

佐川急便 米泽店 电话：0570-010-402

第一货物 米泽支店 电话：23-3363

日本通运 山形支店米泽营业所 电话：37-2200

雅玛多运输 米泽营业所 电话：0570-200-000

7 金融服务

(1) 银行

<银行营业时间>

窗口服务：周一至周五 9:00~15:00（周六、周日及节假日休息）

<账户种类>

○普通储蓄账户：存款和取款自由，但利率较低。

通过指定申请，可以实现公共费用（税费、电费、电话费、水费等）和 NHK 收视费的自动转账。。

○储蓄账户：如果存款金额达到一定数额，利率将高于普通储蓄账户。存款和取款自由。

○定期存款：利率高于普通和储蓄账户，但提款需在规定的期限过后才能进行。

<账户开设>

持有居留卡或护照和印章（印鉴）前往银行柜台申请开设账户。

还可以申请发行可用于 ATM（自动存款取款机）等的现金卡。。

<存款和取款方法>

填写银行指定的表格，向柜台提交申请。取款时，需要提供开户时登记的印章（印鉴）、存折，以及能证明身份的文件。

<ATM（自动存款取款机）>

无需前往金融机构的柜台，通过 ATM 可以自由存款或从账户中取款。在确认可用时间后，请使用。某些时段可能会收取手续费。

(2) 向外国汇款、货币兑换

向外国汇款、货币兑换等可以在邮局或银行办理。

详情请咨询金融机构。





8 垃圾分类

米泽市为应对全球变暖，致力于构建循环型社会，推动减少废弃物的产生、资源的有效利用以及回收工作。请大家注意减少垃圾的产生，并配合进行垃圾分类。

(1) 垃圾处理注意事项

- 请遵守收集日期（具体日期因地区而异，请查看“垃圾收集日历”）。
- 在收集日当天，请在早上 7:30 之前投放垃圾。
- 请确保垃圾分类正确。
- 有指定的垃圾袋的物品，请放入指定的袋子中（每袋最多 5 公斤）
- 垃圾收集点由社区或公寓管理者设立并管理，请不要将垃圾投放到指定收集点以外的地方。

(2) 基本分类（7 种分类）

- a) 可燃垃圾：指定垃圾袋（收费袋）：（大号）（小号）红色文字
含有塑料标志  无法清洗的物品，生垃圾，纸垃圾，鞋子
- b) 不可燃垃圾：指定垃圾袋（收费袋）：（大号）（小号）绿色文字
不含塑料标志  的塑料制品，电器小物品，玻璃制品，金属类，CD，DVD
- c) 塑料容器包装「指定资源垃圾袋（收费袋）：（大号）（小号）橙色文字」
用于包装商品（保护或固定）的塑料包装、瓶子、杯子、袋类。（含塑料标志  且未污染的物品。已使用或食用后不再需要的塑料包装、瓶子、杯子、袋类
- d) PET 瓶「指定资源垃圾袋（收费袋）：（大号）（小号）橙色文字」
饮料用、酒类用（包括料酒）、酱油用的 PET 瓶
带有  标示的物品
- e) 大件垃圾 需要使用“大件垃圾专用贴纸”（收费）
不适合放入指定垃圾袋的大件物品，或者重量超过 5 公斤的物品。
通过电话申请进行个别回收。（电话：22-5235）
- f) 有害垃圾（请将内容可见的袋子装好后投放）
含有水银等有害物质的物品。（例如：荧光管、干电池、水银体温计）
打火机（用完的）
- g) 资源分类垃圾
旧纸类（报纸、传单、纸板、牛奶包装盒、杂志）
※用绳子捆绑或装进袋子后投放。
食品和饮料罐/瓶，旧纺织物类 ※将内容物可见的袋子装好后投放。
喷雾罐 ※使用完毕后排气，将内容物可见的袋子装好后投放。

○指定垃圾袋、粗大垃圾用贴纸的取扱店



(3)

洋
々

这个贴有贴纸的超市、家居中心、商店

（包括冷冻库）、洗衣机、空调）的处理
洋商负责收集运输，制造商进行回收处理，在各自的
洋进行资源回收。

零售店有两种处理方式：一种是委托零售店或收集运输许可商处理；另一种是将其运送到指定的交易所。具体细节请咨询。

咨询电话：米泽市政府环境科 电话：22-5111（转接）

（4）电脑的处理

您可以将其放入市政府设置的小型电子设备回收箱，或者通过制造商进行回收。请向各公司咨询。

咨询电话：米泽市政府环境科 电话：22-5111（转接）

9 汽车等的驾驶

（1）关于驾驶执照

a) 如果持有国际驾驶许可证

原则上，可以凭借国际驾驶许可证驾驶。可以在日本驾驶的期限是从进入日本的日期起算 1 年以内，并且必须在国际驾驶许可证的有效期内。在此期限后，如果想在日本驾驶，则需要持有日本的驾驶许可证。

如果是在出国不到 3 个月的情况下新取得的国际驾驶许可证，通常无法在日本驾驶，请注意。

b) 如果持有瑞士、德国、法国、比利时、斯洛文尼亚、摩纳哥、台湾的驾驶许可证

如果附上由领事馆、JAF 等机构制作的翻译证明书，则可以在入境后 1 年内，且在本国的驾驶许可证有效期内驾驶。

c) 从外国驾驶许可证转换

可以通过将外国取得的驾驶许可证转换为日本的驾驶许可证来在日本驾驶。转换时，所进行的知识和技术检查等将根据日本的驾驶许可证制度进行。

○切换条件

- 当前持有的外国驾驶许可证在有效期内。
- 从获得外国驾驶许可证之日起，已在该国停留超过 3 个月，并能提供相关证明。
- 具备日本法律规定的道路交通方法以及其他必要的汽车等驾驶相关知识。

○预约申请

- 所有申请均需预约。首次申请文件审查或需要进行学科、技能考试的申请者请进行预约。
- 在文件审查中被认定符合考试资格的申请者需填写考试申请书并提交。考试手续费为 2,550 日元。
- 根据外国驾驶许可证的发证国家，提交的文件等可能有所不同，请提前咨询。申请和咨询电话：县警察总部驾驶许可证科 电话：023-655-2150

○文件审查所需文件

- ① 外国驾驶许可证
- ② 护照（旅行证件）

- ③ 居民票
- ④ 在留卡或特别永住者证明书
- ⑤ 照片（申请前 6 个月内拍摄，正面，肩上三分之一身，未戴帽子，无背景，尺寸为纵 3cm×横 2.4cm）1 张
- ⑥ 外国驾驶许可证的日语翻译件（由 JAF 或大使馆等机构出具）
 ~ J A F 山形支部 ~ 山形市小立 2-1-59 电话：023-625-4520

○其他

如果与日本人以相同方式取得驾驶资格，则通常需在日本的驾驶学校接受培训并取得驾驶证。费用大约为 30 万到 40 万日元，培训周期大约为 1 至 2 个月。具体详情请咨询最近的驾驶学校。

（2）驾驶时的注意事项

a) 交通规则等

在日本，车辆（包括汽车、摩托车、自行车）都必须靠左行驶，而行人则靠右侧行走。没有信号灯的斑马线处，行人优先通行。此外，对于酒后驾驶，日本有非常严格的处罚措施。

○汽车驾驶注意事项



- 包括后座在内，所有座位的安全带佩戴是强制要求的。
- 喝酒后不能开车。
- 行驶过程中禁止使用手机。
- 6 岁以下的儿童必须使用儿童座椅。

○摩托车驾驶注意事项



- 50cc 以下的摩托车可以凭普通驾驶许可证驾驶。
- 对于排气量超过 50cc 的摩托车，需要根据排气量持有相应的驾驶许可证。
- 驾驶和乘坐摩托车时，佩戴头盔是强制要求的。

○自行车驾驶注意事项



- 根据道路交通法，自行车被视为轻型车辆，因此在有区分的道路上，原则上应当在车道上行驶。
- 必须靠道路的左侧行驶。（如果可以在步道上行驶，必须在靠近车道的一侧缓慢行驶，如果妨碍行人通行时必须停下）。
- 在有交通信号灯的交叉路口，信号灯变为绿色时要确认安全后再横穿。
- 在有停让标志的交叉路口，必须停下来确认安全后再横穿。
- 晚上骑行时必须开启车灯。出发前请检查车灯是否正常工作。
- 喝酒后不能骑自行车。
- 骑自行车时要佩戴头盔。
- 对于有责任照看幼儿和儿童的人，应确保他们佩戴头盔。

○交通标志



禁止通行

禁止车辆进入

禁止掉头

单行道



禁止停车



禁止通行



最高速度



徐行



有动物飞出危险



禁止通行



禁止超车



暂时停车

V 健康管理及医疗

1 医疗机构

(1) 医疗机构

米泽市内有四家可以住院的大型医院，此外，还有许多诊疗科目有限制的诊所。请确定好自己的主治医生。

米泽市立医院如果没有其他医疗机构的介绍信，需支付 7,000 日元的非介绍加算费，请注意。

米泽市内的医院

| 医院 | 电话号码 | 地址 |
|------------|---------|-----------------|
| 米泽市立医院 | 22-2450 | 米泽市相生町 6-36 |
| 三友堂医院 | 24-3700 | 米泽市福田町 2-1-55 |
| 舟山医院 | 23-4435 | 米泽市车站前 2-4-8 |
| 国立医院机构米泽医院 | 22-3210 | 米泽市大字三泽 26100-1 |

米泽市的诊所

米泽市医师协会的主页（米泽市医疗机构搜索）

http://www.omn.ne.jp/~isikai/menu_find.htm?1717743387048

就诊时

有些诊所实行预约制，您需要预约时间就诊。在大型医院，可能需要等待相当长的时间。首先，请通过电话与医院联系。

如果您对日语不自信，建议与会日语的朋友一起前往，或者请求翻译帮助。此外，

使用多语言问诊表（由公益财团法人神奈川国际交流财团制作）也非常方便。
有关多语言问诊表的详细信息，请访问米泽市国际交流协会（YIRA）的主页，或通过电话等方式联系该协会。

公益财团法人神奈川国际交流财团的主页（多语言医疗问诊表）

<https://kifjp.org/medical>



或者米泽市国际交流协会的主页

<https://yira-yonezawa.org/外国人支援>

电话 0238-33-9146

(2) 节假日、夜间的诊疗

a) 节假日、夜间的诊疗

如果在工作日的晚上或节假日身体不适，请前往米泽市立医院的急诊科就诊。。

| 分类 | 负责时间 | 负责医生 |
|----------------------------------|---------------------------|--------------|
| 工作日夜间【星期一～星期五】 | 19:00～22:00 | 米泽市医师协会 等 |
| 节假日【星期天、节假日、年末年初 (12/31-1/3)】 | 9:00～12:00 13:00～17:00 | |
| 上述以外 | | 米泽市立医院 |

就诊时，请提前通过电话咨询。电话：22-2450

※对于轻微症状的就诊，请尽量避免。

b) 急诊医院

米泽市立医院提供对生命危险的重症患者的紧急处理。

米泽市立医院 米泽市相生町 6-36 电话 22-2450

2 年号速查表

| 年号 | 西曆 | 年号 | 西曆 | 年号 | 西曆 |
|---------|--------|---------|--------|---------------|--------|
| 昭和 10 年 | 1935 年 | 昭和 41 年 | 1966 年 | 平成 9 年 | 1997 年 |
| 昭和 11 年 | 1936 年 | 昭和 42 年 | 1967 年 | 平成 10 年 | 1998 年 |
| 昭和 12 年 | 1937 年 | 昭和 43 年 | 1968 年 | 平成 11 年 | 1999 年 |
| 昭和 13 年 | 1938 年 | 昭和 44 年 | 1969 年 | 平成 12 年 | 2000 年 |
| 昭和 14 年 | 1939 年 | 昭和 45 年 | 1970 年 | 平成 13 年 | 2001 年 |
| 昭和 15 年 | 1940 年 | 昭和 46 年 | 1971 年 | 平成 14 年 | 2002 年 |
| 昭和 16 年 | 1941 年 | 昭和 47 年 | 1972 年 | 平成 15 年 | 2003 年 |
| 昭和 17 年 | 1942 年 | 昭和 48 年 | 1973 年 | 平成 16 年 | 2004 年 |
| 昭和 18 年 | 1943 年 | 昭和 49 年 | 1974 年 | 平成 17 年 | 2005 年 |
| 昭和 19 年 | 1944 年 | 昭和 50 年 | 1975 年 | 平成 18 年 | 2006 年 |
| 昭和 20 年 | 1945 年 | 昭和 51 年 | 1976 年 | 平成 19 年 | 2007 年 |
| 昭和 21 年 | 1946 年 | 昭和 52 年 | 1977 年 | 平成 20 年 | 2008 年 |
| 昭和 22 年 | 1947 年 | 昭和 53 年 | 1978 年 | 平成 21 年 | 2009 年 |
| 昭和 23 年 | 1948 年 | 昭和 54 年 | 1979 年 | 平成 22 年 | 2010 年 |
| 昭和 24 年 | 1949 年 | 昭和 55 年 | 1980 年 | 平成 23 年 | 2011 年 |
| 昭和 25 年 | 1950 年 | 昭和 56 年 | 1981 年 | 平成 24 年 | 2012 年 |
| 昭和 26 年 | 1951 年 | 昭和 57 年 | 1982 年 | 平成 25 年 | 2013 年 |
| 昭和 27 年 | 1952 年 | 昭和 58 年 | 1983 年 | 平成 26 年 | 2014 年 |
| 昭和 28 年 | 1953 年 | 昭和 59 年 | 1984 年 | 平成 27 年 | 2015 年 |
| 昭和 29 年 | 1954 年 | 昭和 60 年 | 1985 年 | 平成 28 年 | 2016 年 |
| 昭和 30 年 | 1955 年 | 昭和 61 年 | 1986 年 | 平成 29 年 | 2017 年 |
| 昭和 31 年 | 1956 年 | 昭和 62 年 | 1987 年 | 平成 30 年 | 2018 年 |
| 昭和 32 年 | 1957 年 | 昭和 63 年 | 1988 年 | 平成 31 年（令和元年） | 2019 年 |
| 昭和 33 年 | 1958 年 | 平成元年 | 1989 年 | 令和 2 年 | 2020 年 |
| 昭和 34 年 | 1959 年 | 平成 2 年 | 1990 年 | 令和 3 年 | 2021 年 |
| 昭和 35 年 | 1960 年 | 平成 3 年 | 1991 年 | 令和 4 年 | 2022 年 |
| 昭和 36 年 | 1961 年 | 平成 4 年 | 1992 年 | 令和 5 年 | 2023 年 |
| 昭和 37 年 | 1962 年 | 平成 5 年 | 1993 年 | 令和 6 年 | 2024 年 |
| 昭和 38 年 | 1963 年 | 平成 6 年 | 1994 年 | 令和 7 年 | 2025 年 |
| 昭和 39 年 | 1964 年 | 平成 7 年 | 1995 年 | 令和 8 年 | 2026 年 |
| 昭和 40 年 | 1965 年 | 平成 8 年 | 1996 年 | 令和 9 年 | 2027 年 |

米泽生活指南

编辑整理：米泽市政府

翻译：米泽市国际交流协会

2010 年 2 月出版发行

2014 年 3 月改订第 1 版发行

2020 年 4 月改订第 2 版发行

2024 年 8 月改订第 3 版发行

发行 米泽市国际交流协会

米泽市金池 3 丁目 1 番 14 置赐综合文化中心 1 楼

TEL 0238-33-9146

Email yira@omn.ne.jp

URL <https://yira-yonezawa.org/>
