

がいこくじん

ちょうふし

外国人のための調布市暮らしのガイド

Guide to Living in Chofu City for Foreign Residents

面向外国人的调布市生活指南

외국인을 위한 초후시 생활 가이드



目次

調布市 MAP	3
相談する	7
市役所での手続き	11
子どもを育てる	41
健康	55
生活	59
病気になったら	77
犯罪と 事故 (110・119)	85
災害に そなえる	87
調布市国際交流協会 (CIFA)	99
外国人在留支援センター	101

Table of Contents

Chofu City Map	3
Consultations	7
Procedures at City Hall	11
Childrearing	41
Health	55
Daily Life	59
If You Become Sick	77
Crimes and Accidents (110/119)	85
Preparing for Disasters	87
Chofu International Friendship Association	99
Foreign Residents Support Center	101

目录

调布市 MAP	3
咨询	7
市役所の手续	11
育儿	41
健康	55
生活	59
生病时	77
犯罪和事故 (110・119)	85
防备灾害	87
调布市国际交流协会	99
外国人在留支援中心	101

목차

초후시 MAP	3
상담하기	7
시청에서의 수속	11
육아	41
건강	55
생활	59
질병에 걸리면	77
범죄와 사고(110・119)	85
재해에 대비하기	87
초후시 국제교류협회	99
외국인 체류 지원 센터	101

〈注意〉

QR 코드から 調布市ホームページに つながる 場合、[English] [中文] [한글] の ページは 下の 手順で 見て ください。

- ① 調布市ホームページの 右上に ある [English] [中文] [한글] から ことばを 選んで ください。
- ② 出てくる 案内文を 読んでから [OK] を お 押します。
- ③ 選んだ ことばの ページが できます。

Points to note

The QR codes in this guide may link to the untranslated Chofu City website pages. If you wish to automatically translate the page to English, Chinese or Korean:

- (1) Click "English," "中文" or "한글" at the top right of the Chofu City website.
- (2) You will be redirected to another screen. Click "OK" after reading the information.
- (3) You will be redirected to the top screen translated into the language you selected.

〈注意〉

二维码可直接跳转至调布市主页。此时，“English”“中文”“한글”的自动翻译可按以下步骤确认。

- ①请从调布市主页右上方的“English”“中文”“한글”中选择希望翻译的语言。
- ②转移至记载有注意事项的画面。确认后请点击“OK”按钮。
- ③跳转至翻译为各语言的TOP页面。

<주의>

QR 코드로부터 초후시 홈페이지로 연결되는 경우가 있습니다. 이 경우, 'English', '中文', '한글' 의 자동 번역은 아래의 순서로 확인할 수 있습니다.

- ① 초후시 홈페이지 오른쪽 상단의 'English', '中文', '한글' 중에서 번역하고자 하는 언어를 선택해 주십시오.
- ② 주의 사항을 기재한 화면으로 이동합니다. 확인한 후 'OK' 버튼을 클릭해 주십시오.
- ③ 각 언어로 번역된 TOP 페이지로 이동합니다.





ちやうど はくぶつかん
郷土博物館 / Local History Museum

し せつあんない 施設案内

ちやう ぶ し やくしよ
調布市役所
じんたいしゅつちやうじま
神代出張所

⇒ 11 ページを みます。

ちやう ぶ し こくさいこうりゅうきやうかい 調布市国際交流協会

⇒ 99 ページを みます。

と しょかん 図書館

と しょかん
図書館では ほん ざっし
本・雑誌・
しんぶん えほん
新聞・絵本を 読めます。



し せつ スポーツ施設

いろいろな スポーツが
できる 場所です。



きやう ど はくぶつかん 郷土博物館

ちやう ぶ し れきし
調布市の 歴史と
ぶんか
文化が 分かります。



む しゃこう じ さねあつ き ねんかん 武者小路実篤記念館

ぶんがく びじゅつ えんげき
文学・美術・演劇で
ゆうめい む しゃこう じ さねあつ
有名な 武者小路実篤を
しょうかい
紹介しています。



む しゃこう じ さねあつ き ねんかん
武者小路実篤記念館 / Mushakoji Saneatsu Memorial Hall

Facility Information

Chofu City Hall
Jindai Branch Office

⇒ See page 11.

Chofu International Friendship Association

⇒ See page 99.

Libraries

You can read books,
magazines, newspapers and
picture books at the city's
libraries.



Sports facilities

The city has sports facilities
such as gymnasiums,
swimming pools and
baseball fields.



Local History Museum

This facility introduces the
area's history and culture.



Mushakoji Saneatsu Memorial Hall

This museum exhibits valuable
materials on Saneatsu
Mushakoji, who contributed
greatly in a wide range of
fields such as literature, art
and theater.



郷土博物館 / 향토박물관

设施指南

调布市役所
神代办事处

⇒ 参照12页

调布市国际交流协会

⇒ 参照100页

图书馆

图书馆可以阅读书籍、
杂志、报纸、绘本。



体育设施

有体育馆、游泳池、
棒球场等体育设施。



乡土博物馆

是介绍地区历史
和文化的设施。



武者小路实笃纪念馆

展示了在文学、美术、戏剧等
广泛领域拥有建树的武者小路
实笃的宝贵资料。



武者小路実篤記念館 / 무사노코지 사네아츠 기념관

시설 안내

초후시청
친다이 출장소

⇒ 12페이지를 참조

초후시 국제교류협회

⇒ 100페이지를 참조

도서관

도서관에서는 책・
잡지・신문・그림책을 읽을
수 있습니다.



스포츠 시설

체육관・수영장・야구장 등의
스포츠 시설이 있습니다.



향토박물관

지역의 역사와 문화를
소개하는 시설입니다.



무사노코지 사네아츠 기념관

문학・미술・연극 등 폭넓은
분야에서 업적을 남긴 무사노
코지 사네아츠의 귀중한 자료
를 전시하고 있습니다.





相談する
Consultations



こま 困ったときは 相談しよう

Get advice when you are
in trouble

ちょうふ しやくしょ し 市民相談課

Citizens' Consultation Section,
Chofu City Hall

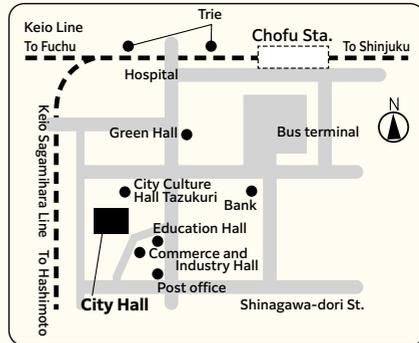
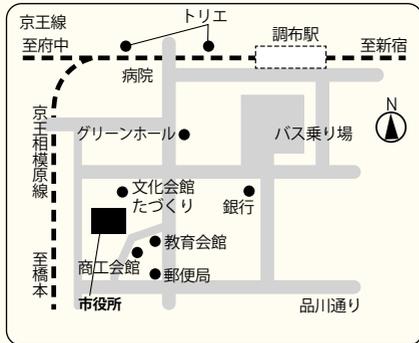
悩んでいることや 分からないことを 相談
できます。

Feel free to contact the section for advice if
you have any concerns or questions. Experts
in various fields are available to help.

問い合わせ：市役所 2階 市民相談課
電話：042-481-7032



Inquiries: Administrative
Policy Section for Citizen's
Counseling, City Hall 2F
Tel: 042-481-7032



ちょうふ し こくさいこうりゅうきょうかい
調布市国際交流協会 CIFA

Chofu International Friendship
Association (CIFA)

問い合わせ：文化会館たづくり 9階
調布市国際交流協会

(99 ページにも 情報が あります)
電話：042-441-6195

This association provides information necessary
for daily life. It will also refer you to the
appropriate service windows at city hall and
other organizations when you have concerns
about daily life and need help and advice.

Inquiries: Chofu International
Friendship Association
(see page 99)
Tel: 042-441-6195



咨询
상담하기



有困难时请咨询

어려움에 처했을 때는 상담하자

调布市役所 市民咨询课

초후 시청 시민상담과

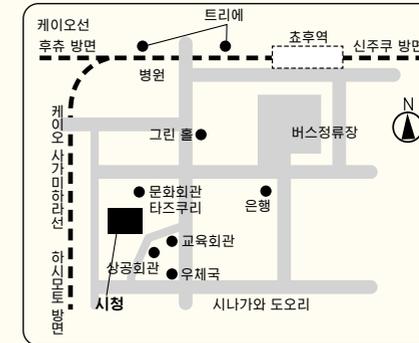
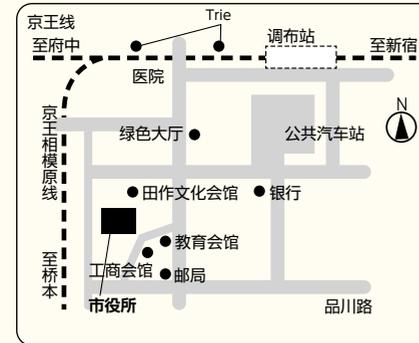
如有烦恼事项，不清楚的事项，敬请随时咨询。
各个领域的专家将提供咨询。

고민하고 있는 것, 모르는 것이 있으면 부담 없
이 상담해 주십시오. 다양한 분야의 전문가가 상
담에 응합니다.

咨询：市役所2楼 市民咨询课
电话：042-481-7032



문의：시청 2층 시민상담과
전화：042-481-7032



调布市国际交流协会 (CIFA)

초후시 국제교류협회 (CIFA)

提供日常生活所需的必要信息。
生活烦恼和咨询将介绍市役所等窗口。

일상 생활을 보내는 데 필요한 정보를 제공하
고 있습니다.
생활의 고민이나 상담은 시청 등의 창구를 소
개합니다.

咨询：调布市国际交流协会
(参照100页)

电话：042-441-6195



문의：초후시 국제교류협회
(100페이지를 참조)
전화：042-441-6195





こんにちは

Hello

つうやく
通訳ボランティア

Interpretation volunteers

がいこくご 外国語の つうやく 通訳が います。
よやく 予約してください。

Volunteer interpreters can be dispatched if you need one to assist with procedures at city hall.

つうやく 通訳する ことば:
えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語・タガログ語・
たいご スペイン語

Available languages: English, Chinese, Korean, Tagalog, Thai, Spanish

そのほかの ことばは 聞いて ください。

Flow of procedures

- ① ちょうふ し こくさいこうりゅうきょうかい CIFA に いきます。
- ② 日にちと 時間を 決めます。

- (1) Come to the Chofu International Friendship Association
- (2) Complete the interpreter request application form
- (3) Choose a desired date and time of use
- (4) A volunteer interpreter will accompany you on the desired date and time to help you complete procedures

とひあわ ちょうふ し こくさいこうりゅうきょうかい
問合せ：調布市国際交流協会 CIFA
でんわ 電話：042-441-6195

Inquiries: Chofu International Friendship Association (CIFA)
Tel: 042-441-6195



你好

안녕하세요

口译志愿者

통역 자원 봉사자

办理市役所手续需要口译时，将派遣口译志愿者。

시청에서 수속할 때 통역이 필요한 경우는 통역 자원 봉사자를 파견하고 있습니다.

受理语言: 英语、中文、韩语、他加禄语、泰语、西班牙语

대응 언어: 영어·중국어·한국어·타갈로그어·태국어·스페인어

手続流程

수속의 흐름

- ① 请前往调布市国际交流协会。
- ② 在“口译委托申请书”上填写必要事项。
- ③ 决定希望申请的日期。
- ④ 在约定的日期，口译志愿者将同行进行翻译。

- ① 초후시 국제교류협회에 방문해 주십시오.
- ② ‘통역 의뢰 신청서’에 필요 사항을 기입합니다.
- ③ 희망하는 일시를 정합니다.
- ④ 약속한 일시에 통역 자원 봉사자가 동행하여 통역합니다.

咨询：调布市国际交流协会 (CIFA)
电话：042-441-6195

문의: 초후시 국제교류협회 (CIFA)
전화: 042-441-6195





市役所での手続き Procedures at City Hall



調布市役所 / Chofu City Hall /
調布市役所 / 초후 시청

市役所へ行く

Go to City Hall

調布市役所

Chofu City Hall

場所: 〒182-8511 調布市小島町 2-35-1

電話: 042-481-7111 (代表)

日にち:
月曜日から 金曜日の 8:30 から 17:15 まで
(国の休みと 1年の終わり・1年の始めは 休

みです)

行きかた:

京王線 調布駅 広場口から
歩いて 5分



Address: 2-35-1 Kojimacho,
Chofu City 182-8511
Tel: 042-481-7111 (main switchboard)

Hours:
Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5:15 p.m.
(excluding national holidays and the year-
end/New Year's holidays)

Access:
A five-minute walk from the
Hiroba exit of Chofu Station on
the Keio Line



市役所の手続 시청에서의 수속



神代出張所 / Jindai Branch Office/
神代办事处 / 진다이 출장소

前往市役所

시청에 가기

調布市役所

초후 시청

地点: 〒182-8511 調布市小島町2-35-1

电话: 042-481-7111 (总机)

时间: 星期一~星期五 8:30~17:15
(节假日休息日、年末年初除外)

交通: 从京王线调布站广场口步行5分钟

장소: 우182-8511 초후시 코지마초 2-35-1

전화: 042-481-7111(대표)

시간: 월요일~금요일 8:30~17:15
(공휴일, 휴일, 연말연시 제외)

교통: 케이오선 초후역 광장 출구에서 걸어서 5분



神代办事处

진다이 출장소

手続きのことを聞けます。

The Jindai Branch Office handles some duties
of the Citizens' Affairs Section, and also
issues tax certificates and the like.

神代办事处办理部分市民课业务及开具纳税证明。

진다이 출장소에서는 시민과 업무의 일부와 세
금 증명 발행 등을 합니다.

場所: 〒182-0006
調布市西つつじヶ丘 3-19-1

電話: 042-481-7600

日にち:
月曜日から 金曜日の 8:30 から 17:15 まで
(国の休みと 1年の終わり・1年の始めは 休

みです)

行きかた:

京王線 つつじヶ丘駅
北口から 歩いて 6分



Address:
3-19-1 Nishi-Tsutsujigaoka, Chofu City 182-0006
Tel: 042-481-7600

Hours:
Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5:15 p.m.
(excluding national holidays and the year-
end/New Year's holidays)

Access:
A six-minute walk from the north exit of
Tsutsujigaoka Station on the
Keio Line



地点: 〒182-0006 調布市西踰躑丘3-19-1

电话: 042-481-7600

时间: 星期一~星期五 8:30~17:15
(节假日休息日、年末年初除外)

交通: 从京王线踰躑丘站北口步行6分钟

장소: 우182-0006
초후시 니시 츠츠히가오카 3-19-1

전화: 042-481-7600

시간: 월요일~금요일 8:30~17:15
(공휴일, 휴일, 연말연시 제외)

교통: 케이오선 츠츠히가오카역 북쪽 출구에서
걸어서 6분





てんにゅうとどけ てんじゆつとどけ てんきよとどけ
転入届・転出届・転居届

す 住んでいる ばしょ 場所が かわったときは
てつづ 手続きをします。

といあわ しやくしょ かい しんか じんたいしゅつじよ
問合せ：市役所 2階 市民課・神代出張所
でんわ 電話：042-481-7041 ~ 7043・7600

Notifications of Moving In, Moving Out, Address Changes

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7041 to 7043, 7600

か 書くもの Type of Notification	か 書く人 Description	いっしょに 持ってきて ください Necessary documents	ホーム ページ Website
てんにはつとどけ 転入届 Notification of moving in	●外国から 調布市に 住み 始める人 ●ちがう 市や 区から 来た人 ※住み始めてから 14日あとまでに 出して ください。 You must file a notification if you have moved into Chofu City from overseas or another municipality. File within fourteen days of the day you move in.	●在留カードか 特別永住者証明書 ●マイナンバーカード ●パスポート ●Residence card or special permanent resident certificate, and your individual number (My Number) card ●Passport	
てんしゆつとどけ 転出届 Notification of moving out	●外国へ 1年より 長く 行く人 ●ちがう 市や 区へ 行く人 ※引越する 14日前から 出すことが できます。 You must file a notification if you will be going overseas for a year or more or are moving out of Chofu City. You can file starting from fourteen days before the date you move out.	●在留カードか 特別永住者証明書 ●マイナンバーカード ●国民健康保険証 ●印鑑登録証 ●Residence card or special permanent resident certificate and your individual number (My Number) card ●National Health Insurance card, personal seal registration card, etc.	
てんきよとどけ 転居届 Notification of address change	●調布市内で 住所を 変えるとき ※住み始めてから 14日あとまでに 出して ください。 You must file a notification if you move within Chofu City within fourteen days of moving.	●在留カードか 特別永住者証明書 ●マイナンバーカード ●Residence card or special permanent resident certificate, and your individual number (My Number) card	

迁入申报、迁出申报、迁居申报

咨询：市役所2楼市民課・神代办事处
电话：042-481-7041~7043・7600

전입 신고·전출 신고·전거 신고

문의: 시청 2층 시민과·진다이 출장소
전화: 042-481-7041~7043·7600

申报种类 신고 종류	申报说明 신고 설명	申报所需资料 신고에 필요한 것	主页 홈페이지
迁入申报	从海外迁至市内居住的人, 从市外搬家迁至市内的人需要申报。 请在开始居住后的14天内申报。	●在留卡或特别永住者证明书、个人编号卡 ●护照	
전입 신고	해외에서 시내로 들어와 거주하기 시작하는 사람, 시외에서 이사를 오는 사람은 신고해야 합니다. 거주하기 시작한 후 14일 이내에 신고해 주십시오.	●체류 카드 또는 특별 영주자 증명서, 마이 넘버 카드 ●여권	
迁出申报	前往海外1年以上的人、搬迁至市外的人需要申报。 在搬迁的14天前开始受理。	●在留卡或特别永住者证明书、个人编号卡 ●国民健康保险证、印章登记证等	
전출 신고	해외로 1년 이상 나가는 사람, 시외로 이사를 가는 사람은 신고해야 합니다. 이사하기 14일 전부터 접수하고 있습니다.	●체류 카드 또는 특별 영주자 증명서, 마이 넘버 카드 ●국민 건강 보험증, 인감 등록증 등	
迁居申报	在市内搬迁的人, 请在开始居住后的14天内申报。	●在留卡或特别永住者证明书、个人编号卡	
전거 신고	시내에서 이사한 분은 거주하기 시작한 후 14일 이내에 신고해 주십시오.	●체류 카드 또는 특별 영주자 증명서, 마이 넘버 카드	



じゅうみんとろうく
住民登録



Resident
Registration

じゅうみんひょう
住民票は 住んでいるところや 家族などを
きろく しようめい
記録・証明するものです。市役所の てつづ
でつか
手続き
で使います。

Your residence record (*juminhyo*) lists and certifies your address, household composition and other information, and is used as a basis for city services.

じゅうみんひょう
住民票の うつ
写し (200 円です)

じゅうみんひょう
住民票の うつ
写しは、あなたと 家族の なまえ
や 住んでいる ところが 書いてあります。
ほ ひと ほんにんかくにんしよるい ざいりゅう
欲しい人は 本人確認書類 (在留カード、特
べつえいじゆうしやしよめいしよ
別永住者証明書など) を持っ、て、市役所・神
だいいっちようじよ
代出張所に 来て ください。

※マイナンバーカードが あれば コンビニ
エンスストアでも もらえます。

Requesting a copy of
your residence record

A copy of your residence record certifies the information registered for you, such as your address, household composition and head of household.

If you need a copy of your residence record or a certificate of registered matters on your residence record, please bring an official personal ID (residence card, special permanent resident certificate, etc.) and complete the necessary procedures at Chofu City Hall or the Jindai Branch Office. A handling fee of 200 yen per copy is required. Note: You can also acquire copies of your residence record at convenience stores.



といあわ
しやくしょ かい し じんか じんだいいっちようじよ
問合せ：市役所 2階 市民課・神代出張所
でんわ
電話：042-481-7041 ~ 7043・7600

にほんご
日本語のみ



Japanese only



居民登记



주민 등록

住民票是指住址、家庭构成等的记录、证明，作
为行政服务的基础进行利用。

주민표란 주소나 가족 구성 등을 기록·증명하
는 것이며, 행정 서비스의 기본으로 이용되는 것
입니다.

住民票副本的申请

住民票の副本住址、家庭以及户主等的记录、证
明。

需要住民票副本或住民票记载事项证明书的人，
请携带本人确认资料(在留卡、特别永住者证明
书等)，前往市役所、神代办事处等办理手续。
手续费是一份200日元。

※住民票の副本也可以在便利店发放服务中领取。

주민표 사본 청구

주민표 사본은 주소·세대 및 세대주 등을 기
록·증명하는 것입니다.

주민표 사본 또는 주민표의 기재 사항 증명서가
필요한 분은 본인 확인 서류(체류 카드, 특별 영
주자 증명서 등)를 지참하여 시청·진다이 출장
소 등에서 수속해 주십시오. 수수료는 1통 200
엔입니다.

※주민표 사본은 편의점 교부 서비스를 통해서
도 받을 수 있습니다.



咨询：市役所2楼市民课、神代办事处
电话：042-481-7041~7043・7600

仅限日语



문의：시청 2층 시민과·진다이 출장소
전화：042-481-7041~7043・7600

일본어만





ざいりゅう 在留カードと とくべつえいじゅうしやくしやうめいしよ 特別永住者証明書

ざいりゅう 在留カード (ID カード)

90日より長く日本に住む外国人が持ちます。

いつも持っていてください。

カードの内容が変わったときは、地方出入国在留管理局に行きます。



ざいりゅう 在留カードの表面

問い合わせ：市役所2階 市民課・神代出張所でんわ
電話：042-481-7041 ~ 7043・7600

とくべつえいじゅうしやくしやうめいしよ 特別永住者証明書

市役所の市民課に知らせます。

- 特別永住許可を申し込みます
- 名前、性別、国籍が変わりました
- 特別永住者証明書をなくしました
- 有効期間が変わりました

問い合わせ：市役所2階市民課 第一戸籍係
電話：042-481-7044



Residence Card and Special Permanent Resident Certificate

Residence card

This is an ID card for non-Japanese who will be staying in Japan for over ninety days. You must carry it with you at all times and present it to police officers and immigration officials when requested to do so. If the information listed on your card will be changing, please complete the necessary procedures at a regional immigration services bureau to update it.



Front of residence card

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7041 to 7043, 7600

Special permanent resident certificate

Please complete the necessary procedures at the Citizens' Affairs Section when: applying for special permanent residence; when there is a change in your name, date of birth, gender or nationality; when you lose the certificate; or when renewing your certificate's period of validity.

Inquiries: Family Registry Desk 1, Citizens' Affairs Section (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7044



在留卡和特别永住者证明书

在留卡

在日本停留超过90天的外国人的ID卡。需要随身携带，警察或入境审查官要求出示时必须出示。记载的内容如有变更时，请到最近的地方出入境在留管理局办理手续。



在留的正面

咨询：市役所2楼市民课、神代办事处
电话：042-481-7041~7043・7600

特别永住者证明书

申请特别永住许可时、变更姓名・出生日期・性别・国籍时、遗失时、更新有效期时请在市役所的市民课办理手续。

咨询：市役所2楼市民课 第一戸籍系
电话：042-481-7044



체류 카드와 특별 영주자 증명서

체류 카드

90일을 초과하여 일본에 체류하는 외국인의 ID 카드입니다. 상시 휴대해야 하며, 경찰관이나 입국 심사관으로부터 제시를 요구받은 경우에는 제시해야 합니다. 기재되어 있는 내용에 변경 사항이 발생한 경우는 가까운 지방 출입국 체류 관리국에서 수속해 주십시오.



체류 카드의 앞면

문의: 시청 2층 시민과・진다이 출장소
전화: 042-481-7041~7043・7600

특별 영주자 증명서

특별 영주 허가 신청을 할 때, 성명・생년월일・성별・국적이 변경 사항이 발생했을 때, 분실했을 때, 유효 기간을 갱신할 때는 시청 시민과에서 수속해 주십시오.

문의: 시청 2층 시민과 제1호적계
전화: 042-481-7044





マイナンバー

個人番号通知書

がいくから にほん き ひと う まれた人など、
にほん じゆうしよ も 持っている人 に 届きます。
マイナンバー (個人番号) が 書いてあります。

マイナンバーカード

がおしゃしん つ
顔写真付きの カードです。

な まえ す
名前、住んでいるところ、マイナンバー (個人番号) が 書いてあります。

じ ぶん な まえ す
自分の 名前、住んでいるところ、日本に
す きかん が かわった人は 市役所に 知
らせませす。

マイナンバーカードを 作るとき

4 つの 方法で 作れます。

お金は かかりません。

- 郵送
- スマートフォン
- パソコン
- 証明写真機 (駅の中や 大きな 電気店に 置いてあります)

※カードの 有効期限が きたり、なくな
りした人が もう一度 作るときは、お
金が かかります。

といあわ しやくしょ かい し みる か じんだいしゅつちょうじよ
問合せ：市役所 2 階 市民課・神代出張所
でんわ
電話：042-481-7041 ~ 7043・7600



Individual Number (My Number)

Individual number notification card

If you have newly registered an address in Japan (such as when moving here from overseas) or given birth, you will receive an individual number notification card by postal mail that lists the individual number(s) for use.

Individual number card

This is an IC card with your photo that contains your name, address and the like on the front and your individual number on the back. If you change your name, address or other information listed, or extend your period of stay, please go to the city service counter to update the information on the card.



Sample

How to apply for an individual number card

There are four ways to apply:

- By mail
- By smartphone
- By PC
- At ID photo booths around the city

Note: The first card is free, but a fee is required if you need a card reissued.

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7041 to 7043, 7600



个人编号

个人编号通知书

因从日本国外迁入或出生等，在日本国内新登记住址的人，会收到记载有个人编号的“个人编号通知书”。

个人编号卡

是附脸部照片的IC卡，正面记载有姓名、住址等，背面记载有个人编号。

变更住址或姓名时，在留期间延长时请向市政府窗口申报，变更卡片的记载内容。



样本

个人编号卡的申请方法

4种方法均可申请。首次发放手续费免费。重新发放时收费。

- 邮寄
- 智能手机
- 电脑
- 市内的证明照相机

咨询：市役所2楼市民课、神代办事处
电话：042-481-7041~7043・7600



마이 넘버

개인 번호 통지서

일본 국외로부터의 전입이나 출생 등으로 새롭게 일본 국내에 주소를 등록한 분에게 마이 넘버 (개인 번호)를 기재한 '개인 번호 통지서'가 우편 발송으로 도착합니다.

마이 넘버 카드

얼굴 사진이 첨부된 IC 카드이며, 표면에 성명·주소 등이 기재되어 있고 뒷면에 마이 넘버가 기재되어 있습니다.

주소나 성명 등을 변경했을 때, 체류 기간이 연장되었을 때는 초후시 창구에 신고하여 카드 기재 내용을 변경해 주십시오.



样本

마이 넘버 카드 신청 방법

4가지 중 어느 하나의 방법으로 신청할 수 있습니다. 첫 교부 수수료는 무료입니다. 재발행은 수수료가 부과됩니다.

- 우편 발송
- 스마트폰
- PC
- 시내의 증명 사진기

문의: 시청 2층 시민과·진다이 출장소
전화: 042-481-7041~7043・7600





こせきの とどけ で
戸籍の 届出

Notifications for
Family Registries

しゅっしやうとどけ
出生届

Notification of childbirth

こどもが うまれた ひから 14 日あとまで
に「出生届」を 市役所に 出します。

You must file a notification of childbirth when your child is born so that he/she can be listed on the family registry, residence record and the like. Please file this notification at city hall within fourteen days of the birth.

し ぼうとどけ
死亡届

Notification of a death

かぞく いっしょに すむひとが 亡くなったこと
を 知った ひから 7日あとまでに「死亡
届」を 市役所に 出します。

Please file a notification of death with city hall within seven days of learning of the death.

こんいんとどけ
婚姻届

Notification of marriage

けっこん するとき「婚姻届」を 市役所に 出
します。

You must file a notification of marriage to be legally married in Japan. Please contact city hall for information about the documents necessary.

とひあわ せ
問合せ：市役所 2階 市民課・神代出張所
でんわ
電話：042-481-7044・7600

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7044 or 7600



戸籍申报

호적 신고

出生申报

출생 신고

孩子出生后，为了记载在户籍和住民票上，需要
办理出生申报。
请在孩子出生后的14天内向市役所申报。

아이가 태어나면 호적이거나 주민표 등에 기재하
기 위해 출생 신고를 해야 합니다.
아이가 태어난 날로부터 14일 이내에 시청에 신
고해 주십시오.

死亡申报

사망 신고

请在掌握死亡事实的7天以内，向市役所进行
“死亡申报”。

사망 사실을 알게 된 날로부터 7일 이내에 시청
에 ‘사망 신고’ 를 해 주십시오.

婚姻申报

혼인 신고

婚姻申报为成为法律上的夫妇所需要的申报。
关于申报所需的资料，请向市役所咨询。

혼인 신고는 법률상 부부가 되기 위해 필요한
신고입니다.
신고에 필요한 서류에 대해서는 시청에 문의해
주십시오.

咨询：市役所2楼市民课・神代办事处
电话：042-481-7044・7600

문의: 시청 2층 시민과・진다이 출장소
전화: 042-481-7044・7600





いんかんとうろく 印鑑登録

Personal Seal Registration



印鑑登記

인감 등록

いんかん 印鑑とは

What is a personal seal?

什么是印鉴

인감이란

日本では サインと 同じように 使います。

In Japan, personal seals are used in lieu of signatures when making a contract.

在日本，与签字含义相同，签订合同等时会使用印鉴。

일본에서는 사인과 동일한 의미이며, 계약할 경우 등에 인감이 사용됩니다.

いんかん とうろく 印鑑を 登録するとき (200 円です)

いんかん ざいりゅう
印鑑と 在留カード または 特別永住者証
めいしょ
明書を 持って 市役所に 行きます。印鑑
とうろくしょう
登録証 (カード) を 作ります。
とうろく
登録した 印鑑は、実印と いいます。車や
いえ
家などを 買うときに 実印を使います。

Personal seal registration

Please bring the personal seal you wish to register along with your residence card or special permanent resident certificate to city hall.

A registered seal is also called a *jitsu-in* (official seal).

印鑑登記

请携带印章、在留卡或特别永久居住者证明书，向市役所申请。
登记后的印鉴也称为实印。

인감 등록

인감과 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서를 지참하여 시청에 신청해 주십시오.
인감 등록된 등록 도장은 실인(인감 도장)이라고도 불립니다.



いんかんとうろくしょうめいしょ 印鑑登録証明書

Personal seal registration certificate

印鑑登記証明書

인감 등록 증명서

とうろく
登録した 印鑑が 本物だと わかる 紙で
す。市役所で 印鑑登録証 (カード) を 見
せて、もらいます。200 円 払います。

This certificate verifies that the seal is registered. Please bring your personal seal registration card to city hall to get a certificate issued. There is a handling fee of 200 yen per copy.

印鑑登記証明書は公証该印鑑已登记的资料。
请携带印鉴登记证(卡)向市役所申请。手续费200日元。

인감 등록 증명서는 그 인감이 등록된 것임을 공증하는 것입니다.

※マイナンバーカードが あれば コンビニ
エンスストアでも もらえます。

Note: You can also obtain this certificate at a convenience store.

※便利店の发放服务也可以领取。

인감 등록증(카드)을 지참하여 시청에 청구해 주십시오. 수수료는 200엔이 부과됩니다.

※편의점 교부 서비스를 통해서도 받을 수 있습니다



といあわ
問合せ：市役所 2 階 市民課・神代出張所
でんわ
電話：042-481-7041 ~ 7043・7600

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7041 to 7043, 7600

咨询：市役所2楼市民课・神代办事处
电话：042-481-7041~7043・7600

문의: 시청 2층 시민과·진다이 출장소
전화: 042-481-7041~7043・7600



こくみんけんこう ほけん
国民健康保険

National Health Insurance
(NHI)

国民健康保险

국민 건강 보험

びょうき や けがを したとき、びょういん で 払う
お金 が 少ないです。がいくこ ひと 国民健康
ほけん 保険に入ります。

The NHI health insurance system ensures that anyone can receive medical care in the event of illness or injury. Foreign residents must enroll in a health insurance program such as NHI or those operated by public organizations, etc.

在生病或受伤时，为了让所有人都能安心接受医疗而设立了健康保险制度。外国人也必须加入公共机构运营的健康保险等。

질병에 걸리거나 다쳤을 때 누구나 안심하고 의료 서비스를 받을 수 있도록 건강 보험 제도가 있습니다. 외국인도 공적 기관이 운영하는 건강 보험 등에 가입해야 합니다.



たいしやう ひと
対象の人

- じえいぎやう ひと
自営業の人
- のうぎやう ぎよぎやう ひと
農業や 漁業などを している人
- しごと や はたら かいしゃ けん
仕事を 辞めて 働いていた 会社の 健
こう ほけん ひと
康保険などを やめた人
- はたら かいしゃ けん こう ほけん
働いている 会社で 健康保険などに
はい ひと
入っていない人
- にほん げつ なが ひと
日本に 3か月より 長くいる人

You must enroll in NHI if you:

- are self-employed
- are engaged in agriculture, fishing or the like
- withdrew from a workplace health insurance program, etc. due to quitting your job
- are not enrolled in a workplace health insurance program, etc.
- are staying in Japan for more than three months

対象者

- 个体户的人
- 从事农业或渔业的人
- 退休后退出工作单位健康保险的人
- 在工作单位没有加入健康保险的人
- 在日本停留3个月以上的人

대상자

- 자영업자
- 농업이나 어업 등을 영위하고 있는 사람
- 퇴직하여 직장 건강 보험 등을 탈퇴한 사람
- 직장에서 건강 보험 등에 가입하지 않은 사람
- 3개월 이상 길게 일본에 있는 사람

はい
入るとき・やめるとき

はい
入るとき・やめるときは 14日 あとまでに
しやくしょ
市役所に いきます。

Enrolling/Withdrawing

Please come to city hall to complete procedures within fourteen days when you enroll in or withdraw from NHI.

加入時・退出時

加入時・退出時请在14天以内前来办理手续。

가입할 때・탈퇴할 때

가입할 때・탈퇴할 때는 14일 이내에 수속하러 방문해 주십시오.



はい
入るとき



Enrolling



加入時



가입할 때



やめるとき



Withdrawing



退出時



탈퇴할 때



保険のお金を払うとき

市役所から手紙(納付書)が来ます。銀行・郵便局・コンビニエンスストアで払います。

- 納付書を使って払う
- 銀行などの口座から払う
- 年金から自動で引き落とす



Paying insurance premiums

You can pay your insurance premiums using payment slips, by account transfer, or by deduction from your pension.



保险税的缴纳方法

保险费的缴纳方法包括以缴纳单支付、从账户转账、从年金扣除等。



보험료 납부 방법

보험료 납부 방법은 납부서로 납부하는 방법과 자동 이체, 연금에서의 공제가 있습니다.



〈入るとき・やめるとき・内容について〉

問合せ：市役所 2階 保険年金課
電話：042-481-7054

Inquiries: National Health Insurance and Pension Section (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7054

〈关于加入、退出、课税内容的事项〉

咨询:市役所2楼保险年金课
电话:042-481-7054

〈가입·탈퇴·과세 내용에 관한 것〉

문의: 시청 2층 보험연금과
전화: 042-481-7054

〈お金を払う方法について〉

問合せ：市役所 3階 納税課
電話：042-481-7214

For payment methods
Inquiries: Tax Payment Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7214

〈关于缴纳方法的事项〉

咨询:市役所3楼纳税课
电话: 042-481-7214

〈납부 방법에 관한 것〉

문의: 시청 3층 납세과
전화: 042-481-7214

ほけんしょう 保険証 (カード) の つか 使いかた

こくみんけんこう ほけん かい 保険証 (カード)
国民健康保険に 入ると 保険証 (カード)
を もらいます。病院で 保険証を わた
す。払う お金が やす
くなります。
じゆうしょ な まえ か
住所・名前などが 変わったときは 14日あ
とまでに 市役所に いきます。



ほけんしょう おちてめん
保険証の表面

Using your NHI card

After you enroll in NHI, you will receive a health insurance card. Please present this card when you receive treatment at a hospital to receive a discounted rate.
When you renew your period of stay, or any written information (address, name, etc.) changes, please file a notification within fourteen days.



Front of insurance card

保险证的使用方法

加入国民健康保险后可以领取保险证。
在医院接受诊疗时, 请将该保险证向窗口出示, 支付的金额会变少。
更新了在留期间时、书写的内容(住址、名字等) 改变时需要在14天以内申报。



保险证的正面

보험증 사용 방법

국민 건강 보험에 가입하면 보험증을 받을 수 있습니다.
병원에서 진료를 받을 때는 이 보험증을 창구에 제시해 주십시오. 지불할 금액이 적어집니다.
체류 기간을 갱신했을 때, 기재 사항(주소·이름 등)이 바뀌었을 때는 14일 이내에 신고해야 합니다.



보험증의 앞면

マイナンバーカードと ほけんしょう 保険証

マイナンバーカードを ほけんしょう 保険証として つか 使う
る 病院や 薬局が あります。
マイナンバーカードを ほけんしょう 保険証として つか 使う
には、マイナポータルという インターネッ
トの サイトで 登録します。



といあわ しやくしょ かい ほけんねんきんか
問合せ : 市役所 2階 保険年金課
でんわ 電話 : 042-481-7054

Individual number (My Number) card and health insurance card

You can use your individual number card as a health insurance card at some hospitals and pharmacies.
Note: You must register online at the Mynportal website to use this function.



Inquiries: National Health Insurance and Pension Section (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7054

个人编号卡和保险证

部分医院和药店可将个人编号卡作为保险证使用。
个人编号卡作为保险证使用时, 需要在 Mynportal网站上注册。



咨询: 市役所2楼保险年金课
电话: 042-481-7054

마이 넘버 카드와 보험증

마이 넘버 카드를 보험증으로 사용할 수 있는 병원이나 약국이 있습니다.
마이 넘버 카드를 보험증으로 사용하려면 마이 나 포털이라는 인터넷 사이트에서 등록해야 합니다.



문의: 시청 2층 보험연금과
전화: 042-481-7054



こくみんねんきん 国民年金

おじいさん、おばあさん、^{しょうがい}障害のある人、^{ひと}死んだ人の^{かぞく}家族の^{せいかつ}生活を^{たす}助けます。
保険料は^{ほけんりょう}日本に住む^{にほん}20歳から^{さい}59歳^{さい}の人が^{はら}払います。外国の人も^{はら}払います。



入るとき
市役所に^い行きます。

保険料の^{ほけんりょう}払い^{はら}かた
日本年金機構から^{にっぽんねんきんきこう}手紙が^{てがみ}きます。
郵便局・銀行・コンビニエンスストアなどで^{ゆうびんきょくぎんこう}払います。

払うのが^{はら}むずかしいとき
保険料を^{ほけんりょう}払うのが^{むずか}難しい人は^{ひと}相談して^{そうだん}
ください。払わなくていい^{はら}場合や、払うの^{はら}
を^{おく}遅らせることが^{はら}できます。



問い合わせ：市役所 2階 保険年金課 国民年金係
電話：042-481-7062

National Pension

This government-run pension system supports the livelihood of the elderly, the disabled, and surviving family members of those who have passed away. You must pay premiums until you are sixty years old.



Eligibility
All residents of Japan between 20 and 59 years old are required to participate.

Enrollment
If you were already living in Japan before turning twenty, there is no need to enroll after you reach that age. If you started living in Japan after turning twenty, however, you must complete enrollment procedures at city hall.

How to pay premiums
The Japan Pension Service will send you a notification regarding the payment of premiums. Please pay your premiums at a post office, financial institution, convenience store, etc.

If you have difficulty paying on time
There is a payment exemption and deferment system for residents who have difficulty paying their National Pension Insurance premiums, such as because they are students or have other financial reasons.



Inquiries: National Pension Desk, National Health Insurance and Pension Section (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7062

国民年金

为了维持高龄者、残疾者、去世者遗属的生活而由国家运营的年金制度。保险费支付到60岁。



対象者
在日本居住，年满20岁，未满60岁的所有人

关于加入
20岁以前开始在日本居住的人不需要加入申报。
20岁以后开始在日本居住的人，在市役所办理加入申报。

保险费的缴纳方法
日本年金机构将寄送保险费的支付指南。请在邮局、金融机构、便利店等支付。

难以支付时
因经济上的理由等难以缴纳保险费困难的人、学生等难以缴纳国民年金保险费的人，可适用保险费免除・缓缴的制度。



咨询：市役所2楼保险年金课 国民年金系
电话：042-481-7062

국민 연금

고령자나 장애인, 돌아가신 분의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금 제도입니다. 보험료는 60세가 될 때까지 납부합니다.



대상자
일본에 거주하는 20세 이상 60세 미만의 모든 사람

가입에 대해
20세 전부터 일본에 거주하고 있는 사람은 가입 신고가 필요하지 않습니다. 20세 이후에 일본에 거주하기 시작한 사람은 가입 신고를 시청에서 합니다.

보험료 납부 방법
보험 요금 납부 안내가 일본 연금 기구에서 우편 발송으로 도착합니다. 우체국・금융 기관・편의점 등에서 납부해 주십시오.

납부하기 어려울 때
경제적인 이유 등으로 보험료를 납부하기 어려운 사람이나 학생 중에서 국민 연금 보험료를 납부하기 어려운 사람은 보험료가 면제・납부 유예되는 제도가 있습니다.



문의: 시청 2층 보험연금과 국민연금계
전화: 042-481-7062



住民税

Residents' Tax

住民税

주민세

税金には、いろいろな種類があります。
住民税は、調布市と東京都に払うお金
です。
日本に住む外国の人は、日本人と同じ
ように税金を払います。

There are many types of taxes. Residents' tax is a tax paid to the city and the Tokyo Metropolitan Government. Foreign residents must pay residents' taxes in the same manner as Japanese people.

税金包括各个种类。
住民税是向调布市和东京都支付的税金。
在日本居住的外国人必须同日本人一样支付税金。

세금에는 다양한 종류가 있습니다.
주민세는 시와 도에 납부하는 세금입니다.
일본에 거주하는 외국인은 일본인과 마찬가지로 세금으로 세금을 납부해야 합니다.

税金を払う人
● 1月1日に、調布市に住んでいる人
● 引っ越しをしても、1月1日に調布市に住んでいれば払います。

Who must pay?
As a general rule, registered residents of Chofu City as of January 1 each year. Even if you changed where you live, if you are a registered resident of Chofu City as of January 1, you must pay residents' taxes to Chofu City.

対象者
原则上对象为每年1月1日在调布市进行了居民登记的人。
即使居住地发生了变化，只要截至1月1日进行了居民登记，都应向调布市缴纳。

대상자
원칙적으로 매년 1월 1일에 초후시에 주민 등록되어 있는 사람이 대상입니다.
거주지가 바뀐 경우에도 1월 1일 현재 주민 등록되어 있으면 초후시에 납부합니다.

住民税の申告
毎年3月15日までに、前の年の給料を市民税課に知らせます。
会社で働く人は会社が知らせます。

Residents' tax report
You must report your income in the previous year by March 15 each year unless a) you filed an income tax return with the tax office, or b) you only earned salary income and your employer reports it to city hall.

住民税の申报
请在每年的3月15日之前向市民税课申报上年的所得。
向税务署进行所得税确定申报的人、只有工资收入的人由公司等向市役所进行了申报时无需申报。

주민세 신고
매년 3월 15일까지 전년 중 소득을 시민세과에 신고해 주십시오.
세무서에 소득세 확정 신고를 한 사람, 급여 소득만 있는 사람 중에서 회사 등에서 시청에 신고한 경우 등은 필요 없습니다.

問合せ：市役所3階 市民税課
電話：042-481-7193



Inquiries: Civil Tax Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7193



咨询：市役所3楼市民税课
电话：042-481-7193



문의: 시청 3층 시민세과
전화: 042-481-7193





住民税の 払い方

会社で働いていない人

6月はじめに市役所から手紙(納税通知書)が来ます。

郵便局・銀行・コンビニエンスストアなどで払います。

会社で働いている人が
会社が給料から払います。



払うのが難しいとき

払う期限の前までに必ず納税課に相談します。

日本を出る場合

手紙(納税通知書)が届く前に日本を出る場合、下に書いているどちらかを選びます。

- 代わりの人が払う
- 日本を出る前に払う

手紙(納税通知書)を受け取った後に日本を出る場合、下に書いているどちらかを選びます。

- 代わりの人が払う
- 払った後に日本を出る

<税の内容・日本を出ることについて>

問い合わせ：市役所3階 市民税課

電話：042-481-7193

<お金を払う方法について>

問い合わせ：市役所3階 納税課

電話：042-481-7214

How to pay residents' taxes

If you will be paying individually

You will be sent a payment notification in early June. Please use the enclosed payment slips and pay at a post office, financial institution, convenience store, etc.

If payments will be deducted from your paycheck

If you are a company employee, payments will be deducted from your monthly salary.



If you have difficulty paying on time

Please consult with the Tax Payment Section before the payment deadline. Continued delinquent payments will result in forced collection.

Procedures when departing Japan

If you will be departing before you receive the payment notification, please appoint a proxy to make payments or pay your residents' tax in advance. If you will be departing after you receive the payment notification, please appoint a proxy or pay the full amount before you leave Japan.

<Tax details, when leaving Japan>

Inquiries: Civil Tax Section (City Hall 3F)

Tel: 042-481-7193

<Tax payment methods>

Inquiries: Tax Payment Section (City Hall 3F)

Tel: 042-481-7214

纳税方法

个人缴纳

6月上旬向本人寄送纳税通知书。

请通过同附的缴纳单在邮局、金融机构、便利店等缴纳。

从工资中扣除的人

公司员工会从每月的工资中扣除。



难以缴纳时

请在缴纳期限之前向纳税课咨询。

持续未缴纳时将会被强制征缴。

出国时的手续

在纳税通知书送达之前出国时，请确定代理人或事先缴纳住民税。

收到纳税通知书后出国时，请指定代理人或全额缴纳。

<税的内容・离开日本时>

咨询：市政府3楼 市民税课

电话：042-481-7193

<关于纳税方法>

咨询：市役所3楼纳税课

电话：042-481-7214

납세 방법

개인으로 납부하는 사람

6월 초순에 본인 앞으로 납세 통지서를 발송합니다.

동봉된 납부서로 우체국·금융 기관·편의점 등에서 납부해 주십시오.

급여에서 차감되는 사람

회사원인 경우, 매월 월급에서 차감됩니다.



납부하기 어려울 때

납부 기한 전에 납세과에 상담해 주십시오.

계속 미납하면 강제로 징수하게 됩니다.

출국 시의 수속

납세 통지서가 송부되기 전에 출국할 경우는 대리인을 정하거나 사전에 주민세를 납부해 주십시오.

납세 통지서를 받은 후에 출국할 경우는 대리인을 정하거나 전액을 납부해 주십시오.

<세금 내용・일본을 출국할 경우>

문의: 시청 3층 시민세과

전화: 042-481-7193

<납세 방법에 대해>

문의: 시청 3층 납세과

전화: 042-481-7214

かぜい ひ かぜい しょうめいしょ のうぜいしょうめいしょ
課税 (非課税) 証明書・納税証明書を
と 取る (200 円です)

ざいりゅう
在留カードやマイナンバーカードなどを
も 持って、市役所に いきます。

※代わりの人が 行くときは、委任状が 必
要です。

※マイナンバーカードが あれば コンビニ
エンスストアでも もらえます。



課税 (非課税) 証明書

Obtaining taxation, tax exemption
and tax payment certificates

Bring official personal ID (residence card, individual number card, etc.) and apply at city hall if you need one or more of these certificates. There is a handling fee of 200 yen per copy.

Notes:

1. A letter of attorney is required if a proxy will be coming to the service window.
2. You can also obtain these certificates at convenience stores.



Taxation and tax exemption certificates

課税(非課税)証明書、
納税証明書の取得

请携带可确认本人身份的资料(在留卡、个人编号卡等)向市役所申请。
发放手续费为1份200日元。

※本人不能前来窗口时需要委托书。

※也可以通过便利店发放服务申请。



課税 (非課税) 証明書

과세(비과세) 증명서 ·
납세 증명서 취득

본인을 확인할 수 있는 서류(체류 카드·마이넘버 카드 등)를 지참하여 시청에서 신청해 주십시오.
교부 수수료는 1통 200엔입니다。

※창구에 본인이 방문할 수 없는 경우는 위임장이 필요합니다。

※편의점 교부 서비스를 통해서도 신청할 수 있습니다。



과세(비과세) 증명서



納税証明書



Tax payment certificates



納税証明書



납세 증명서

かぜい ひ かぜい しょうめいしょ
〈課税 (非課税) 証明書について〉

とひあわ しやくしょ かい しあんぜいか
問合せ：市役所 3階 市民税課
でんわ
電話：042-481-7191

For taxation and tax exemption certificates

Inquiries: Civil Tax Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7191

〈关于課税 (非課税) 証明書〉

咨询：市役所3楼市民税課
电话：042-481-7191

<과세(비과세) 증명서에 대해>

문의: 시청 3층 시민세과
전화: 042-481-7191

のうぜいしょうめいしょ
〈納税証明書について〉

とひあわ しやくしょ かい のうぜいか
問合せ：市役所 3階 納税課
でんわ
電話：042-481-7214

For tax payment certificates

Inquiries: Tax Payment Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7214

〈关于納税証明書〉

咨询：市役所3楼納税課
电话：042-481-7214

<납세 증명서에 대해>

문의: 시청 3층 납세과
전화: 042-481-7214





きゅうじつまどぐちかいせつび
休日窓口開設日

Weekend Service Window Hours

休息日窗口开设日

휴일 창구 개설일

あいている日

まいつき かいめ どようび かいめ にちようび
毎月2回目の 土曜日と、4回目の 日曜日
9:00 から 13:00 まで 市役所は あいてい
ます。

Some service windows are open on weekends for people who cannot come to city hall on weekdays.

Hours
9 a.m. to 1 p.m. on the second Saturday and fourth Sunday of the month.

针对工作日不能前来市役所的人, 开设了休息日窗口。
开设日期
毎月第2个星期六和第4个星期日的9:00~13:00。

평일에 시청을 방문할 수 없는 분을 위해 휴일 창구를 개설하고 있습니다.
개설 일시
매월 둘째 토요일과 넷째 일요일 9:00~13:00 까지.

できること Main services	でんわ 電話 Inquiries	ホームページ Website
<ul style="list-style-type: none"> ●住民異動届 ●印鑑登録 ●住民票の 写し ●マイナンバーカードを 受け取る、電子証明書の 更新と 再設定 など ●Notifications of moving in/out/change of address in the city ●Personal seal registration ●Issuing copies of residence records ●Issuing individual number cards, updating and resetting electronic certificates Other 	<p>しやくしょ かい しんか 市役所 2階 市民課 でんわ 電話: 042-481-7041 ~ 7043</p> <p>Citizens' Affairs Sections (City Hall 2F) Tel: 042-481-7041 to 7043</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●国民健康保険に 入る または やめるときの 申し込み ●国民健康保険証を 受け取る (注) 本人の 確認が できない 場合は、家に 郵便で 送ります。 ●高額療養費などの 申し込み (療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費の 申し込み) ●Enrollment/withdrawal procedures for NHI ●Issuing NHI cards Note: The NHI card will be mailed to you if your identity cannot be confirmed. ●Handling applications for payment of high-cost medical care expenses, etc. (application for payment of medical care expenses, high-cost medical care expenses, lump-sum childbirth and childrearing allowances, and funeral expenses) 	<p>しやくしょ かい ほけんねんきんか 市役所 2階 保険年金課 でんわ 電話: 042-481-7052 ~ 7054</p> <p>National Health Insurance and Pension Section (City Hall 2F) Tel: 042-481-7052 to 7054</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●市税・国民健康保険税を 払う ●市税・国民健康保険税についての 相談 ●納税証明書を もらう (注) 課税証明書、非課税証明書は 納税課では 受け取れません。これらの 証明書が 欲しい人は 月曜日~金曜日に 申し込みます。詳しくは、市民税課に 聞いて ください。 ●口座振替の 受け付け ●Handling payment of city taxes, NHI premiums ●Handling payment consultations about city taxes and NHI premiums ●Issuing tax payment certificates Notes: The Tax Payment Section does not issue taxation and tax exemption certificates. You cannot apply for these certificates during weekend hours. For more information, please contact the Civil Tax Section. Civil Tax Section, Tel: 042-481-7191 to 7197 ●Handling account transfer applications 	<p>しやくしょ かい のうぜいか 市役所 3階 納税課 でんわ 電話: 042-481-7214 ~ 7220</p> <p>Tax Payment Section (City Hall 3F) Tel: 042-481-7214 to 7220</p>	

主要办理业务 주요 취급 업무	咨询 문의	主页 홈페이지
<ul style="list-style-type: none"> ●居民变动申报 ●印鑑登記 ●住民票の副本 ●个人编号卡的领取、电子证明书的更新和重新设定等 ●주민 이동 신고 ●인감 등록 ●주민표 사본 ●마이 넘버 카드 수령, 전자 증명서 갱신·재설정 등 	<p>市役所2楼市民課 电话:042-481-7041~7043</p> <p>시청 2층 시민과 전화: 042-481-7041~7043</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●国民健康保険加入或停止时的申报受理 ●国民健康保険証の交付 (注)无法确认本人身份时将邮寄到家。 ●高額疗养费等支付申请的受理(疗养费、高額疗养费、分娩育儿一次性补助金、丧葬费的支付申请) ●국민 건강 보험 가입 또는 탈퇴할 때의 신고 수리 ●국민 건강 보험증 교부 (주) 본인 확인을 할 수 없을 경우는 자택으로 우편 발송합니다. ●고액 요양비 등 지급 신청 수리(요양비, 고액 요양비, 출산 육아 일시금, 장례비 지급 신청) 	<p>市役所2楼 保険年金課 电话:042-481-7052~7054</p> <p>시청 2층 보험연금과 전화: 042-481-7052~7054</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●缴纳市税、国民健康保険税 ●市税、国民健康保険税의 缴纳咨询 ●开具纳税证明书 (注)关于课税证明书、非课税证明书, 纳税课不发行。同时, 这些证明书不能在休息日窗口申请。详情请咨询市民税课。市民税课 电话:042-481-7191~7197 ●账户转账受理 ●시세·국민 건강 보험료 납부 ●시세·국민 건강 보험료 납부 상담 ●납세 증명서 발행 (주) 과세 증명서, 비과세 증명서에 대해서는 납세과에서 발행하지 않습니다. 또한 이러한 증명서는 휴일 창구에서는 신청할 수 없습니다. 자세한 내용은 시민세과에 문의해 주십시오. 시민세과 전화: 042-481-7191~7197 ●자동 이체 접수 	<p>市役所3楼 納税課 电话:042-481-7214~7220</p> <p>시청 3층 납세과 전화: 042-481-7214~7220</p>	



こどもを育てる
Childrearing



にんしん
妊娠したら

にんしんとどけ ぼしけんこうてちょう
妊娠届・母子健康手帳・
ゆりかご調布面接

子どもができたとき すぐ「妊娠届」を出します。
出すところ：保健センター、子ども家庭支援センターすこやか（国領）
母子健康手帳をもらいます。母子手帳はおかあさんと子どもの体のことを書きます。



にんしん
妊娠したら



ぼしけんこうてちょう
母子健康手帳・
ゆりかご調布面接

にん ぶ けんこうしん さ
妊婦健康診査

子どもができたなら 病院に行き 検査します。検査は 14回 します。

問い合わせ：文化会館たづくり西館
保健センター 4階 健康推進課
電話：042-441-6100



When You Become Pregnant

Pregnancy notification,
Mother and Child Health Handbook,
Cradle Chofu Interview

After you find out that you are pregnant, please submit a pregnancy notification to the Health Center and Sukoyaka Child and Family Support Center.
The *Mother and Child Health Handbook* is a notebook in which you can record details about your pregnancy, childbirth and your child's development. You receive this handbook when you submit a pregnancy notification. You will need it for health checkups and vaccinations.



When you become pregnant



Mother and Child Health Handbook,
Cradle Chofu Interview

Health checkups for expectant mothers

Please undergo health checkups after you become pregnant. You can receive these checkups for free, using the fourteen checkups coupons provided by the city, including physical measurements, blood pressure measurements and blood tests.

Inquiries; Health Promotion Section
(Health Center 4F, West Hall of City Culture Hall Tazukuri)
Tel: 042-441-6100



育儿
육아



怀孕后

怀孕申报・母子健康手册・摇篮调布的面谈

确认怀孕后，请向保健中心和儿童家庭支援中心 SUKOYAKA提交怀孕申报。
母子健康手册是记录怀孕、分娩过程、孩子发育状况的履历本。
提交怀孕申报后可以领取。在健康检查、预防接种时候需要。



怀孕后



母子健康手册・
摇篮调布的面谈

孕妇健康检查

怀孕后请接受检查。
可以获得14次身体检测、血压、血液检查等补助。

咨询：田作文化会馆 西馆保健中心4楼 健康推进课
电话：042-441-6100



임신하면

임신 신고・모자 건강 수첩・
요람 초후 면접

임신 사실을 알게 되면 임신 신고를 보건 센터와 어린이 가정 지원 센터 스코야카에 제출해 주십시오.
모자 건강 수첩은 임신・출산의 경과, 아이의 발육 상황을 기록하는 노트입니다.
임신 신고를 하면 받을 수 있습니다. 건강 검진, 예방 접종 시에도 필요합니다.



임신하면



모자 건강 수첩・
요람 초후 면접

임부 건강 검진

임신하면 검사를 받아 주십시오.
신체 측정이나 혈액・혈액 검사 등 14회분의 지원을 받을 수 있습니다.

문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 보건 센터 4층 건강추진과
전화: 042-441-6100





しゅっしょうとどけ
出生届

あかちゃんが生れた日から 14日あとまでに 市役所へ「出生届」を出します。

問い合わせ：市役所2階 市民課・神代出張所
電話：042-481-7044・7600



Childbirth Notification

Please submit a childbirth notification at city hall within fourteen days of your child's birth.

Inquiries: Citizens' Affairs Section (City Hall 2F) or the Jindai Branch Office
Tel: 042-481-7044, 7600



出生申报

请在婴儿出生后的14天以内向市役所进行出生申报。

咨询：市役所2楼市民课・神代办事处
电话：042-481-7044・7600



출생 신고

아기가 태어나면 14일 이내에 시청에 출생 신고해 주십시오.

문의: 시청 2층 시민과·진다이 출장소
전화: 042-481-7044・7600



子どもの健康

Children's Health

儿童健康

어린이 건강

子どもの健康診査
(体が健康かどうかを調べる)

Children's health checkups

儿童的健康检查

어린이 건강 검진

子どもの体を診ます。お金はいりません。市役所から手紙が来ます。

You can get free health checkups for your children. You will receive information about these health checkups in the mail for children:

为了孩子的健康，正在开展免费的健康检查。介绍内容将通过信件寄送。

어린이 건강을 위해 무료 건강 검진을 실시하고 있습니다.

- 3から4か月の子どもの健康診査
- 6から7か月の子どもの健康診査
- 9から10か月の子どもの健康診査
- 1歳6か月の子どもの健康診査
- 3歳の子どもの健康診査

- Three- to four-month-olds
- Six- to seven-month-olds
- Nine- to ten-month-olds
- Eighteen-month-olds
- Three-year-olds

- 3~4个月的婴儿健康检查
- 6~7个月的婴儿健康检查
- 9~10个月的婴儿健康检查
- 1岁6个月儿童健康检查
- 3岁儿童健康检查

- 안내는 편지로 도착합니다.
- 3~4개월 아동 건강 검진
- 6~7개월 아동 건강 검진
- 9~10개월 아동 건강 검진
- 1세 6개월 아동 건강 검진
- 3세 아동 건강 검진



よぼうせつしゅ
予防接種

Vaccinations

预防接种

예방 접종

病気にならないための注射をします。注射をする年齢になると市役所から手紙が来ます。予防接種は決められた病院で受けます。

The city provides vaccinations for children to prevent infectious diseases. You will receive notifications when your child reaches an eligible age. Vaccinations are available at designated medical institutions.

为了预防传染病正在实施预防接种。到了进行接种的年龄后，将寄送通知接受预防接种。预防接种可以在指定的医疗机构进行。

감염증 예방을 위해 예방 접종을 실시하고 있습니다. 접종할 연령이 되면 예방 접종을 받기 위한 알림을 보내고 있습니다. 예방 접종은 지정 의료 기관에서 받을 수 있습니다.

問い合わせ：文化会館たづくり西館
保健センター4階 健康推進課
電話：042-441-6100

Inquiries: Health Promotion Section (Health Center 4F, West Hall of City Culture Hall Tazukuri)
Tel: 042-441-6100

咨询：田作文化会馆
西馆保健中心4楼 健康推进课
电话：042-441-6100

문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 보건 센터 4층 건강추진과
전화: 042-441-6100





子どもの手当



Benefits for Children

児童手当

Child Allowance

中学生までの子どもがいる家庭にお金が出ます。もらえる金額は家庭によって違います。



This allowance is available to residents raising a child up through junior high school age. There is an income restriction.



儿童津贴



어린이 수당

儿童津贴

아동 수당

向养育有初中毕业前的儿童的人发放津贴。津贴有所得限制。



중학교 졸업 전까지의 아동을 양육하고 있는 사람에게 수당이 지급됩니다. 수당에는 소득 제한이 있습니다.



乳幼児医療費助成制度

Medical expense support program for preschool children

0歳から小学校入学前の子どもの、病院のお金はいりません。



This program subsidizes the personally borne medical care expenses for preschool children.



婴幼儿医疗费补助制度

영유아 의료비 지원 제도

对婴幼儿医疗费自己负担的部分进行补助的制度。



영유아 의료비 본인 부담분을 지원하는 제도입니다.



義務教育就学児医療費助成制度

Medical expense support program for children receiving compulsory education

小学生から中学生までの病院のお金はいりません。



This program subsidizes the personally borne medical care expenses for children from the first grade of elementary school through the third year of junior high school.



义务教育入学儿童医疗费补助制度

의무 교육 취학 아동 의료비 지원 제도

对小学1年级至初中3年级学生的医疗费自己负担的部分进行补助的制度。



초등학교 1학년부터 중학교 3학년까지의 의료비 본인 부담분을 지원하는 제도입니다.



高校生等医療費助成制度

Medical expense support program for high school students

高校生の病院のお金はいりません。



This program subsidizes the personally borne medical care expenses for high school students, etc.



高中生等医疗费补助制度

고등학생 등 의료비 지원 제도

对高中生等医疗费自己负担的部分进行补助的制度。



고등학생 등의 의료비 본인 부담분을 지원하는 제도입니다.



※ほかにも いろいろな 制度があります。

※除上述以外还有其他补助制度。

Note: There are subsidy programs other than the above.

問合せ：市役所3階 子ども家庭課
電話：042-481-7093

Inquiries: Child Welfare Support Section
(City Hall 3F)
Tel: 042-481-7093

咨询：市役所3楼儿童家庭课
电话：042-481-7093

문의: 시청 3층 어린이가정과
전화: 042-481-7093



子ども家庭への支援

Support for Households with Children

子育てについての相談

赤ちゃん、子どもが心配なとき 子ども家庭支援センターすこやかに相談します。

Childrearing consultation

The Sukoyaka Child and Family Support Center has dedicated consultants who will listen to your worries about childrearing and health and offer advice. They will also introduce you to specialized organizations if necessary.

子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 調布市国領町3-1-38 ココスクエア 2階

時間: 9:00 ~ 17:00

休み:

毎月3回目の土曜日とその翌日・12/29 ~ 1/4

電話: 042-481-7733

日本語のみ



Japanese only



Sukoyaka Child and Family Support Center

KOKO Square 2F, 3-1-38 Kokuryocho, Chofu City 182-0022

Hours: Weekdays, 9 a.m. to 5 p.m.

Closed:

Third Saturday of each month and the following day, year-end/New Year's holidays

Tel: 042-481-7733

ベビーシッター及び家事・育児支援サービス利用料助成

子どもを育てるとき サポートがあります。

●ベビーシッターや、出産のすぐ後に掃除や洗濯などの手伝いをする サービスを利用したとき、使ったお金を安くします。



Babysitters, household chores and childrearing support services

You can receive partial subsidies for using private babysitters at your home when you cannot take care of your child temporarily, or for using private support services to take care of household chores and childrearing at your home immediately after you give birth.



問合せ: 市役所3階 子ども政策課 子ども政策係
電話: 042-481-7106

Inquiries: Child Political Planning Desk, Child Political Planning Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7106



对儿童家庭的支援

어린이 가정에 대한 지원

育儿咨询

在儿童家庭健康支援中心, 有专业的咨询员倾听育儿和健康方面的烦恼。必要时可以介绍专业机构。

육아 상담

어린이 가정 지원 센터 스코야카에서는 전문 상담원이 육아나 건강에 관한 고민을 들어줍니다. 필요한 경우는 전문 기관을 소개합니다.

儿童家庭健康支援中心SUKOYAKA

〒182-0022调布市国領町3-1-38 KOKO SQUARE 2楼

时间: 工作日9:00~17:00

休馆日:

毎月第3个星期六及次日、年末年初

电话: 042-481-7733

仅限日语



어린이 가정 지원 센터 스코야카

우182-0022 초후시 코쿠료초 3-1-38 KOKO SQUARE 2층

시간: 평일 9:00~17:00

휴관일: 매월 셋째 토요일과 그다음 날 · 연말연시
전화: 042-481-7733

일본어만



保姆及家务·育儿支援服务

临时无法保育孩子时, 在家里聘请社会上的保姆时, 或者刚生完孩子在家里利用社会上的家务和育儿支援服务时, 补贴部分费用。



베이비 시터 및 가사·육아 지원 서비스

일시적으로 자녀를 보육할 수 없을 때 자택에서 민간 베이비 시터를 이용한 경우 또는 출산 직후에 자택에서 민간 가사·육아 지원 서비스를 이용한 경우에 이용료의 일부를 지원합니다.



咨询: 市役所3楼儿童政策课儿童政策系
电话: 042-481-7106

문의: 시청 3층 어린이정책과 어린이정책계
전화: 042-481-7106



ほいくえん ようちえん
保育園・幼稚園



Nursery Schools and
Kindergartens

ほいくえん
保育園

お父さん、お母さんが 仕事をしている 家庭の 子どもを 預かります。0歳から 5歳までの 子どもが 行きます。
保育園は 7:00 から 18:00 まで 開いています。保育園が 子どもの 預かる 時間は だいたい 8時間です。



Nursery schools

Childcare services are provided to parents/guardians who cannot take care of their children due to work. Children from newborns to preschool age are accepted. Although nursery schools are open from 7 a.m. to 6 p.m., as a general rule services are only provided for up to eight hours a day.



ようちえん
幼稚園

幼稚園は 3歳から 5歳までの 子どもが行きます。
入る時は 幼稚園に 聞きます。



Kindergartens

Kindergartens are childcare facilities for children from three years old to preschool age. Please contact the kindergarten you want to use directly for information about new student recruitment and mid-year enrollment.



問い合わせ：市役所3階 保育課
電話：042-481-7132

Inquiries: Childcare Section (City Hall 3F)
Tel: 042-481-7132

保育園・幼稚園



보육원·유치원

保育園

监护人因为工作需要保育孩子时，代替家人进行保育。
托管的孩子年龄为0岁至小学入学前。
保育園7:00至18:00开放，孩子的托管时间原则上为8小时。



보육원

보호자가 직장 일로 인해 어린이 보육이 필요할 경우, 가정을 대신하여 보육합니다.
돌보는 어린이의 연령은 0세부터 초등학교 취학 전까지입니다.
보육원은 7:00부터 18:00까지 문을 열지만, 어린이를 돌보는 시간은 원칙적으로 8시간입니다。



幼稚園

幼儿园是以3岁至小学入学前的孩子为对象进行养育的设施。
关于新入园儿童的招生和中途入园事宜，请直接向各幼儿园咨询。



유치원

유치원은 3세부터 초등학교 입학 전의 어린이를 대상으로 한 양육 시설입니다.
신입 원아 모집이나 도중 입원에 대해서는 직접 각 유치원에 문의해 주십시오。



咨询：市役所3楼保育課
电话：042-481-7132

문의: 시청 3층 보육과
전화: 042-481-7132



しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校・中学校

Elementary and
Junior High School

日本では 小学校 6 年間 (6 歳から 12 歳まで)、中学校 3 年間 (12 歳から 15 歳まで)、高等学校 3 年間、大学 4 年間です。

In general, education in Japan consists of 6 years of elementary school (6 to 12 years old), 3 years of junior high school (12 to 15 years old), 3 years of high school and 4 years of college. Elementary and junior high school are compulsory. Foreign residents have no obligation to enroll their children in Chofu City municipal elementary and junior high schools, but can do so upon request. The school year starts in April and ends the following March.

小学校と 中学校は、すべての子どもが行きます。
学校は 4 月から 始まり 次の 年の 3 月に 終わります。



小学・初中

초등학교・중학교

日本の教育原則为小学6年(6岁~12岁)、初中3年(12岁~15岁)、高中3年、大学4年。其中小学和初中是义务教育。外国人没有送孩子上学的义务，但有需求时可以进入调布市立的小学、初中。各学年从4月开始，次年3月结束。

일본의 교육은 초등학교 6년간(6세~12세), 중학교 3년간(12세~15세), 고등학교 3년간, 대학교 4년간이 기본입니다. 이 가운데 초등학교와 중학교는 의무 교육입니다. 외국인에게는 자녀를 학교에 보낼 의무가 없지만, 희망하면 초후 시립 초등학교·중학교에 입학할 수 있습니다. 각 학년은 4월부터 시작하여 다음 해 3월에 끝납니다.

にゅうがく てつぷ
入学の 手続き

Enrollment procedures

入学手续

입학 수속

外国の人が 調布市の 学校へ 行くときは 「外国人就学届」を出します。
わからないときは 学務課に 聞きます。

Foreign residents wanting to enroll their children in municipal schools must file a foreign resident enrollment notification. Please contact the School Education Section for more information.

外国籍の人希望进入市立学校时需要进行“外国人入学申报”。
详情请咨询学务课。

외국 국적인 분이 시립 학교에 입학을 희망할 경우는 ‘외국인 취학 신고’ 를 해야 합니다. 자세한 내용은 학무과에 문의해 주십시오.

ひよう ひつよう かね
費用 (必要な お金)

Fees

费用

비용

授業の お金と 教科書のお金は かかりません。
ノート、えんぴつ、給食などの お金は 自分で 出します。

Tuition and textbooks are free. Parents/guardians are responsible for paying the cost of school lunches and other educational materials.

授業费和教材费免费。
伙食费和其他教材费等由监护人负担。

수업료와 교과서 비용은 무료입니다. 급식비 및 기타 교재비 등은 보호자 부담입니다.

問い合わせ：調布市教育会館 1 階 学務課
電話：042-481-7473

**Inquiries: School Education Section
(Chofu City Education Hall 1F)
Tel: 042-481-7473**

咨询：调布市教育会馆1楼学务课
电话：042-481-7473

문의: 초후시 교육 회관 1층 학무과
전화: 042-481-7473





けんこう
健康
Health



ほけん
保健センター

けんこうセンターは、調布市で暮らす人の健康を守ります。体や気持ちが心配なとき相談します。

- 健康診断(体が健康かどうかを調べる)
- 健康についての相談
- 妊娠しているお母さんの健康についての相談
- 赤ちゃんや小さい子どもの健康についての相談
- 子育てについての相談
- 赤ちゃん、おじいさん、おばあさんの予防接種(病気にならないための注射)など

場所: 〒182-0026 調布市小島町 2-33-1
文化会館たづくり西館

電話: 042-441-6100

日にち:
月曜日から金曜日の 8:30 から 17:15 まで (祝日と1年の
おわり・1年の始めは 休み)



文化会館たづくり西館

Health Center

The Health Center plays a role in protecting the health of citizens. Feel free to the center staff if you have any worries or questions about health.

Main services

- Health examinations
- Health consultations and health education programs
- Health checkups and health education from pregnancy to childbirth
- Infant and toddler health checkups and childrearing consultation
- Infant and toddler vaccinations, influenza vaccinations for the elderly, etc.

Address:

West Hall of City Culture Hall Tazukuri, 2-33-1 Kojimacho, Chofu City 182-0026

Tel: 042-441-6100

Hours:

Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5:15 p.m. (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)



West Hall of City Culture Hall Tazukuri



健康
건강



保健中心

保健中心は负责保护市民健康的设施。如有健康上的烦恼或疑问, 请随时咨询。

主要业务

- 各种健康检查
- 各类健康咨询、健康教育事业
- 从怀孕到分娩的各种体检和健康教育
- 婴幼儿的健康检查和育儿咨询
- 婴幼儿的各种预防接种和高龄者的流感预防接种等

地点: 〒182-0026 调布市小島町 2-33-1

田作文化会馆西馆

电话: 042-441-6100

时间: 星期一~星期五 8:30~17:15

(节假日、年末年初除外)



田作文化会馆西馆

보건 센터

보건 센터는 시민의 건강을 지키는 역할을 담당하고 있는 시설입니다. 건강상의 고민이나 의문이 있으면 부담 없이 상담해 주십시오.

주요 업무

- 각종 검진
- 각종 건강 상담·건강 교육 사업
- 임신부터 출산까지의 각종 검진이나 건강 교육
- 영유아 건강 검진이나 육아 상담
- 영유아의 각종 예방 접종이나 고령자의 인플루엔자 예방 접종 등

장소: 우182-0026 초후시 코지마초 2-33-1

문화 회관 타즈쿠리 서관

전화: 042-441-6100

시간: 월요일~금요일 8:30~17:15

(공휴일, 휴일, 연말연시 제외)



문화 회관 타즈쿠리 서관



けんこう ふくし 健康と 福祉

けんこうしんだん 健康診断

からだ (体が) けんこうか (健康か) どうかを しらべ (どうかを 調べる)

ちょうふし くらすひと けんこう
調布市で 暮らす人の 健康の
ために、いろいろな けんこうしんだん
をします。



といあわせ ぶんかいかん にしかん
問合せ：文化会館たづくり西館
けんこうセンター 4階 健康推進課
保健センター 4階 健康推進課
でんわ
電話：042-441-6100

Health and Welfare

Health checkups

Various health checkups are offered to maintain and promote the health of residents.



Inquiries: Health Promotion Section (Health Center 4F, West Hall of City Culture Hall Tazukuri)
Tel: 042-441-6100

健康与福利

各种检查

为了维持、增进市民的健康，开展各种健康检查。



咨询：田作文化会馆西馆 保健中心4楼 健康推进课
电话：042-441-6100

건강과 복지

각종 검진

시민의 건강 유지, 증진을 위해 각종 검진을 하고 있습니다.



문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 보건 센터 4층 건강추진과
전화: 042-441-6100

かいご ほけんせいど 介護保険制度

かいご ほけんせいど びょうき ひと とし
介護保険制度は、病気になった人や 年をとつ
た人などの 生活を 助けます。調布市に
住んでいる 40歳から 上の人
が 入ります。決められた お
金を 支払います。



といあわせ しやくしょ かいご せいのしやくしょ
問合せ：市役所 2階 高齢者支援室 介護保険担当
でんわ
電話：042-481-7321

Long-Term Care Insurance system

People forty years old and older enroll in this system. They pay insurance premiums, and if certified as requiring long-term care they can use long-term care services and pay only a portion of the actual cost.



Inquiries: Long-Term Care Insurance Section, Senior Citizen's Support Room (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7321

看护保险制度

看护保险是以40岁以上的人作为加入者负担保险费，当被认定需要看护时，支付部分费用即可享受看护服务的制度。



咨询：市役所2楼 高齢者支援室 看护保险担当
电话：042-481-7321

개호 보험 제도

개호 보험은 40세 이상인 분이 가입자가 되어 보험료를 부담하고, 개호가 필요하다고 인정될 때는 들어간 비용의 일부를 지불하여 개호 서비스를 이용할 수 있는 제도입니다.



문의: 시청 2층 고령자 지원실 개호보험담당
전화: 042-481-7321

しょうがいしゃふくしせいど 障害者福祉制度

しんたいしょうがいしゃてちょう あい てちょう せいしんしょうがいしゃ ほけんかく
身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳を 持っている人は、生
活を 助ける サービスを 受
けることができます。



といあわせ しやくしょ かいご せいのしやくしょ
問合せ：市役所 2階 障害福祉課
でんわ
電話：042-481-7089

Welfare for persons with disabilities

Residents who have been issued a Handbook for the Physically Disabled, the Handbook for the Mentally Disabled (Ai-no Techo), or the Health and Welfare Handbook for the Mentally Disabled can use various programs for the disabled.



Inquiries: Welfare for Persons with Disabilities Section (City Hall 2F)
Tel: 042-481-7089

残疾者福利制度

领取了身体障碍者手册、爱心手册、精神残疾保健福利手册的人，可享受以残疾人作为对象的制度。



咨询：市役所2楼残疾福利课
电话：042-481-7089

장애인 복지 제도

신체 장애인 수첩·사랑의 수첩·정신 장애인 보건 복지 수첩을 교부받은 사람은 장애인을 대상으로 한 제도를 이용할 수 있습니다.



문의: 시청 2층 장애복지과
전화: 042-481-7089



せいかつ

生活
Daily Life



ごみの だし かた

Disposing of Garbage

調布市では「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「有害ごみ」「資源物」に分けてごみを出します。ごみ・資源物を出すときは3つの決まりを守ります。

You must sort your garbage into combustible garbage, incombustible garbage, hazardous waste, and recyclable resources in Chofu City before disposal. Please check and follow the rules (location, day, time) when disposing of garbage or resources.

- 捨てる 場所
- 捨てる 日にち
- 捨てる 時間



問い合わせ：調布市クリーンセンター ごみ対策課
電話：042-306-8200

Inquiries: Garbage Measures Section
(Chofu City Clean Center)
Tel: 042-306-8200

がいくこ ぼん 外国語版 かていばんちようふし 「家庭版調布市ごみ出しルール」

Chofu City Trash Disposal Rules for Household Use Foreign-Language Version

外国語で ごみの だし かたを 説明した リーフ
レットが あります。

There is a leaflet available that explains the
garbage disposal rules in English, Chinese
and Korean.

英語・中国語・韓国語が あります。



生活
생활



垃圾的丢弃方法

쓰레기 배출 방법

调布市按照“可燃垃圾”“不可燃垃圾”“有害垃圾”“资源物”分类扔垃圾。

초후시에서는 ‘타는 쓰레기’, ‘타지 않는 쓰레기’, ‘유해 쓰레기’, ‘자원물’로 분리하여 쓰레기를 배출합니다.

丢弃垃圾・资源物时，请确认规则(地点、日期、时间)，并遵守执行。

쓰레기・자원물을 배출할 때는 규칙(장소・날짜・시간)을 확인하고 그것들을 지킵시다.



咨询：调布市清洁中心 垃圾对策课
电话：042-306-8200

문의：초후시 클린 센터 쓰레기대책과
전화：042-306-8200

外语版“家庭版调布市垃圾丢弃规则”

외국어판 ‘가정판 초후시 쓰레기 배출 규칙’

有以外语介绍垃圾丢弃方法的小手册。
语言包括3国语言(英语、中文、韩语)。

외국어로 쓰레기 배출 방법에 대해 설명한 리플릿이 있습니다.

언어는 3개 국어(영어・중국어・한국어)입니다。





<p>燃やせる ごみ ※オレンジ色の 指定収集袋 (有料) に 入れる</p> <p>Combustible garbage Note: Dispose of this type in the orange designated garbage bags (fee required)</p>	<p>生ごみ、ゴム製品、皮革製品、枝・草・葉、おむつ 「枝」「草・葉」「おむつ」は 下に 書いてある 方法で 出します。 Kitchen waste, rubber products, leather products, branches, grass, leaves, disposable diapers Branches, grass and leaves, and diapers can also be disposed as follows:</p>		
	<p>【枝】太さ 8cm までの 枝を、長さ 40 cm までに そろえます。太さ 30cm の 束にして 出します (5束 までは お金が かかりません)。 Branches: Cut branches (less than 8 cm in diameter) into pieces less than 40 cm long and make into bundles with about 30 cm in diameter. (Up to five bundles will be collected for free.)</p>	<p>【草・葉】透明か 半透明の 袋に 入れて 出します (200ℓ までは お金が かかりません)。 Grass and leaves: Dispose of in a transparent or semitransparent bag. (Up to two hundred liters will be collected for free.)</p>	<p>【おむつ】おむつ袋か 透明、半透明の 袋に「おむつ」と 書いて 出します。 Diapers: Dispose of these in a diaper bag or transparent bag labeled "omutsu (diapers)."</p>
<p>燃やせない ごみ ※青色の 指定収集袋 (有料) に 入れる</p> <p>Incombustible garbage Note: Dispose of this type in the blue designated garbage bags (fee required)</p>	<p>金属類 Metal ガラス類 Glass 陶器類 Ceramic products 小型家電製品 Small household appliances 傘 Umbrellas</p>		
<p>有害ごみ Hazardous waste</p>	<p>蛍光灯、乾電池、水銀体温計、ライター、スプレー缶、カセットボンベ、モバイルバッテリー Fluorescent lamps, dry-cell batteries, mercury thermometers, lighters, spray cans, cassette cylinders, mobile batteries</p>		
<p>資源物 Recyclable resources</p>	<p>容器包装プラスチック、古紙、古布、ビン、カン、ペットボトル、シュレッダー紙 Plastic containers and wrappings, paper, cloth, glass bottles, cans, PET bottles, shredded paper</p>		

<p>可燃垃圾 ※放入橙色指定収集袋 (收费)</p> <p>타는 쓰레기 ※오렌지색 지정 수거 봉투 (유료)에 넣는다</p>	<p>厨余垃圾、橡胶制品、皮革制品、树枝、草、树叶、尿布 “树枝”、“草・树叶”、“尿布”也可按照以下方法丢弃。 음식을 쓰레기, 고무 제품, 가죽 제품, 나뭇가지·풀·잎, 기저귀 “나뭇가지”, “풀·잎”, “기저귀”는 아래의 방법으로도 배출할 수 있습니다.</p>		
	<p>【树枝】粗細直径未滿8cm의 树枝, 修剪至长度未滿40cm, 直径30cm 左右, 捆扎成束后 扔出(最多免费收集5捆)。 【나뭇가지】 굵기 직경 8cm 미만의 나뭇가지를 길이 40cm 미만으로 정돈하고, 직경 30cm 정도의 다발로 만들어 배출해 주십시오 (5다발까지 무료 수거).</p>	<p>【草・树叶】투명 또는 반투명 봉투에 넣어 배출해 주십시오 (200리터까지 무료 수거)。 【풀·잎】 투명 또는 반투명 봉투에 넣어 배출해 주십시오 (200리터까지 무료 수거)。 【기저귀】 기저귀 봉투 또는 투명, 반투명 봉투에 ‘오むつ(기저귀)’ 라고 기재하여 배출해 주십시오.</p>	<p>【尿布】请在尿布袋或透明、半透明的袋子上注明“尿布”后扔出。 【기저귀】 기저귀 봉투 또는 투명, 반투명 봉투에 ‘오むつ(기저귀)’ 라고 기재하여 배출해 주십시오.</p>
<p>不可燃垃圾 ※放入蓝色指定収集袋 (收费)</p> <p>타지 않는 쓰레기 ※파란색 지정 수거 봉투 (유료)에 넣는다</p>	<p>金属类 금속류 유리류 Glass 도자기류 Ceramic products 소형 가전 제품 Small household appliances 우산 Umbrellas</p>		
<p>有害垃圾 유해 쓰레기</p>	<p>蛍光灯, 干電池, 水銀体温計, 打火机, 噴霧罐, 卡式炉, 移动電池 형광등, 건전지, 수은 체온계, 라이터, 스프레이 캔, 휴대용 부탄 가스통, 보조 배터리</p>		
<p>資源物 자원물</p>	<p>容器包装塑料, 旧紙, 旧布, 瓶, 罐, 塑料瓶, 碎紙机紙 용기 포장 플라스틱, 폐지, 헌 천, 병, 캔, 페트병, 파쇄지</p>		



粗大ごみの 出しかた

40cm より 大きいごみが 粗大ごみです
(電気製品・家具など)。

粗大ごみを 出すときは お金がかかりま
す。

粗大ごみの 出しかた

- ①ごみの 種類・大きさ・数・ごみを 出す
場所を 聞きます。
- ②粗大ごみ受付センターへ 電話する。また
は インターネットで 申込ます。
- ③調布市の 特定廃棄物処理券 (粗大ごみに
貼る シール) を 買います。
- ④特定廃棄物処理券に ごみを 出す日にち
と、名前 または 受付番号を 書いて
粗大ごみに 貼ります。
- ⑤ごみを 出す日の 朝 8時までに 出しま
す。粗大ごみを 出すところは 決まっ
ています。

粗大ごみ受付センター
電話：042-306-7731



Oversized Garbage Reception
Center
Tel: 042-306-7731



問合せ：調布市クリーンセンター ごみ対策課
電話：042-306-8200



Inquires: Garbage Measures Section
(Chofu City Clean Center)
Tel: 042-306-8200



大件垃圾的丢弃方法

边长超过40cm的电器制品、家具、卧具等大型
垃圾属于大件垃圾。

大件垃圾均收费。

大件垃圾的丢弃方法

- ①事先确认物品的名称、尺寸、数量、丢弃地
点
- ②通过电话或网络向大件垃圾受理中心申请
- ③购买调布市特定废弃物处理券
- ④在特定废弃物处理券上填写收集日期、姓名
或受理编号，并粘贴在大件垃圾上。
- ⑤在收集日当天早上8点前送到指定地点

〈大件垃圾受理中心〉
电话：042-306-7731



咨询：调布市清洁中心 垃圾对策课
电话：042-306-8200



대형 쓰레기 배출 방법

한 번의 길이가 40cm 이상인 전기 제품·가
구·침구 등이 대형 쓰레기입니다.

대형 쓰레기는 모두 유료입니다.

대형 쓰레기 배출 방법

- ① 물품의 명칭·치수·수량·배출 장소를 확
인해 둔다
- ② 대형 쓰레기 접수 센터에 전화 또는 인터넷
으로 신청한다
- ③ 초후시의 특정 폐기물 처리권을 구입한다
- ④ 특정 폐기물 처리권에 수거일과 이름 또는
접수 번호를 기입하여 대형 쓰레기에 붙인다
- ⑤ 수거일 당일 아침 8시까지 지정된 장소에 배
출한다

〈대형 쓰레기 접수 센터〉
전화: 042-306-7731



문의: 초후시 클린 센터 쓰레기대책과
전화: 042-306-8200





か でん
家電リサイクル・
か ていよう
家庭用パソコン

か でん
家電リサイクル

テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機は、ごみとして捨てる事ができません。捨てるときは、製品を買ったお店、または買い換えるお店の人と相談します。

問い合わせ：調布市クリーンセンター ごみ対策課
電話：042-306-8200



か ていよう
家庭用パソコン

パソコンは、ごみとして捨てる事ができません。使わなくなったパソコンは、それぞれのメーカーに相談するか、リネットジャパンリサイクル(株)を利用します。メーカーの連絡先は、パソコン3R推進協会のホームページで見ることができます。

一般社団法人パソコン3R推進協会
電話：03-5282-7685



リネットジャパンリサイクル(株)
電話：0570-085-800



Home Appliance
Recycling
and Household PCs

Home Appliance Recycling

The city does not collect televisions, air conditioners, refrigerators, freezers, washing machines or clothes dryers. To dispose of these items, ask the store where you purchased the item or the store where you will be purchasing a replacement to pick the old one up.

Inquiries: Garbage Measures Section (Chofu City Clean Center)
Tel: 042-306-8200



Household PCs

Chofu City does not collect PCs. Please request the manufacturer to pick up your PC or apply to Renet Japan Recycle, Inc. for courier collection. Note: Check the contact information for PC manufacturers at the PC3R Promotion Association.

PC3R Promotion Association
Tel: 03-5282-7685



Renet Japan Recycle Co., Ltd.
Tel: 0570-085-800



家電再生利用・
家用电脑

家電再生利用

电视、空调、冰箱、冰柜、洗衣机、衣物烘干机本市不予回收。处理时请到购买产品的店铺或者换购店铺回收处理。

咨询：调布市清洁中心 垃圾对策课
电话：042-306-8200



家用电脑

调布市不进行电脑回收。不用的电脑回收事宜，请向各制造商的窗口申请，或通过Renet Japan Recycle(株)申请快递回收。※制造商的联络方式可以在电脑3R推进协会确认。

<一般社団法人电脑3R推进协会>
电话：03-5282-7685



<Renet Japan Recycle(株)>
电话：0570-085-800



가전 재활용·
가정용 PC

가전 재활용

TV·에어컨·냉장고·냉동고·세탁기·의류건조기는 시에서 회수할 수 없습니다. 처분할 경우는 제품을 구입한 가게 또는 새로 구입하는 가게에 인수를 부탁해 주십시오.

문의: 초후시 클린 센터 쓰레기대책과
전화: 042-306-8200



가정용 PC

초후시에서는 PC를 회수하지 않습니다. 사용하지 않게 된 PC의 회수는 각 제조사의 창구에 신청하거나 리넷 재팬 리사이클(주)을 통한 택배 회수를 신청해 주십시오. ※제조사 연락처는 PC 3R 추진 협회에서 확인할 수 있습니다.

<일반 사단 법인 PC 3R 추진 협회>
전화: 03-5282-7685



<리넷 재팬 리사이클(주)>
전화: 0570-085-800





住居



Housing

日本では アパートや マンションを 借りるとき、不動産屋(部屋を 借りたい人に、部屋を 紹介する お店)に 相談します。

In Japan, real estate agencies can help you with everything from consultation to the contract when renting an apartment or condominium.

お部屋を 探すときの 注意点

- ① 部屋を 借りる 手続きは 難しいです。日本語が わかる人と 一緒に 行きます。
- ② 不動産屋と 相談するときは、あなたの 住みたい 部屋の 希望を 言います。
- ③ 部屋を 借りる 条件を 確認します。
- ④ 住みたい 部屋を 見つけたら、不動産屋の人と 一緒に 部屋を 見に行きます。
- ⑤ 部屋が 決まったら、契約の 日にちを 決めます。
- ⑥ 払う お金や 用意する 書類を 確かめます。

Points to note when looking for a room

- (1) Procedures at real estate agencies can become complex. Bring a Japanese person with you.
- (2) When consulting with a real estate agency, tell them your desired conditions for the apartment, etc.
- (3) Make sure to check the eligibility for occupancy and usage restrictions.
- (4) Once you find a room you like, visit the room with the agent.
- (5) If you are satisfied, choose a date to begin the contract and confirm matters such as the required costs and necessary documents.

引っ越しのとき、最初に かかる お金

- 日本では 家を 借りるときに、最初に いろいろな お金が かかります。
- 前家賃(住む 前に 家賃を 払います。家賃 1~2 か月分)
 - 敷金(部屋を 借りるのを やめたときに、部屋の 掃除を します。家賃 1~2 か月分)
 - 礼金(部屋の オーナーに お礼を します。戻ってこない お金です。家賃 1~2 か月分)
 - 仲介手数料(部屋を 借りたときに 不動産屋へ 払います。家賃 0.5 か月~1 か月分)
 - 火災保険料(部屋を 借りるときは、火事の 保険に 入ります)

Required fees when you move

- When you rent a new place in Japan, many fees are typically required:
- Advance rent (equal to one or two months of rent)
 - Deposit (*shikikin*: used to cover the cost of restoring the property to its original condition when your contract ends; equal to one or two months of rent)
 - Key money (*reikin*: nonrefundable "appreciation money" paid to the landlord; equal to one or two months of rent)
 - Real estate agent service fee (paid to the real estate company; equal to 0.5 to one month of rent)
 - Fire insurance premiums (in most cases, you will be required to enroll in fire insurance when signing a lease)



居住



주거

在日本, 租借公寓或楼房时, 由房地产中介从入住咨询到签约提供整个过程的服务。

일본에서는 아파트나 맨션을 빌릴 경우, 부동산 중개업자가 입주 상담부터 계약까지를 담당합니다.

找房子时的注意事项

- 1 房地产中介的手续比较复杂。请日本人一同前往。
- 2 和中介商谈时, 告知您想居住的公寓等要求。
- 3 仔细确认入住资格和使用上的限制。
- 4 如果有接近要求的空房, 请在中介人员的陪同下实地考察。
- 5 满意后决定签约日程, 确认费用和需要准备的资料。

방을 구할 때의 주의 사항

- ① 부동산 중개업자의 절차는 복잡합니다. 일본인과 함께 갑시다.
- ② 중개업자와 상담할 때는 본인이 거주하고 싶은 아파트 등의 희망을 말합니다.
- ③ 입주 자격이나 사용상의 제한을 잘 확인하는 것도 필요합니다.
- ④ 희망에 가까운 빈방이 있을 경우는 중개업자 임회 아래 방을 보러 갑시다.
- ⑤ 마음에 드는 방이라면 계약 일정을 정하고 비용이나 준비할 서류를 확인해 주십시오.

搬迁时最初所需的费用

在日本租新房子时, 一开始需要支付各种费用。

- 预收房租(预付入住的1~2个月房租)
- 押金(冲抵退房时恢复原状产生的修缮费。1~2个月房租)
- 礼金(感谢房东而支付的费用。不会退还。1~2个月房租)
- 中介手续费(租赁房屋时向房地产公司支付。0.5个月~1个月房租)
- 火灾保险费(签订租赁合同时, 基本都会要求购买火灾保险)

이사할 때 처음에 드는 요금

일본에서는 새로 집을 빌릴 때 처음에 여러 비용이 듭니다.

- 선불 임대료(입주하는 집의 임대료를 선불로 지불합니다. 임대료 1~2개월분)
- 보증금(퇴거 시의 원상 복구에 따른 수선비에 충당됩니다. 임대료 1~2개월분)
- 사례금(방을 소유한 집주인에 대한 사례금. 반환되지 않는 돈입니다. 임대료 1~2개월분)
- 중개 수수료(임대 물건을 빌렸을 때 부동산 회사에 지불합니다. 임대료 0.5개월~1개월분)
- 화재 보험료(임대 계약 시에는 대부분의 경우에서 화재 보험 가입을 요구받습니다)



あたらしい へや
新しい 部屋で
せいかつ はじ
生活を 始めるとき

When Starting Life
at Your New Residence

でん き すいどう 電気・水道・ガスを はじめて つかう まえに、
それぞれの 窓口に 連絡します。
ひっこす日 が 決まったら 早めに 連絡し
ます。

You need to contact each company to begin electricity, water and gas services. Do this as soon as possible once you decide your move-in date.

でん き 電気についての といあわ 問合せ

Electricity

たくさんの 電力会社が あります。

There are various electric companies you can choose from.

でんりょくがいしゃ いちらん
<電力会社の一覧>



Here is a list:

关于电力的咨询

有多个电力公司。

<电力公司一览>



전기에 대한 문의

다양한 전력 회사가 있습니다.

<전력 회사 목록>



すいどう 水道についての といあわ 問合せ
とうきょう と すいどうきょく たま せやく
(東京都水道局多摩お客さまセンター)

Water

Tama Customer Service Center,
Tokyo Metropolitan Government Bureau
of Waterworks

でんわ 電話 : 0570-091-100 または
042-548-5100

Tel: 0570-091-100 or
042-548-5100



关于自来水的咨询
(東京都水道局多摩客户中心)

电话: 0570-091-100或
042-548-5100



수도에 대한 문의
<도쿄도 수도국 타마 고객 센터>

전화: 0570-091-100 또는
042-548-5100



가스についての といあわ 問合せ

Gas

たくさんの ガス会社が あります。

There are various gas companies you can choose from.

がいしゃ いちらん
<ガス会社の一覧>



Here is a list:

关于煤气的咨询

有多个煤气公司。

<煤气公司一览>



가스에 대한 문의

다양한 가스 회사가 있습니다.

<가스 회사 목록>





日本の生活で
気を つけること



Points to Note
for Life in Japan

ごみ捨て

- ごみを 出すときには 決まりが あります。
- ごみの 種類ごとに 分けます。
 - 袋が ちがいます。
 - ごみを 出すところ・日にちが ちがいます。
 - 朝8時より前に 出します。

騒音

アパートや マンションの 生活では 大きな 音を出しては いけません。特に 夜遅い 時間は 注意します。

ルームシェア

住む人が 変わるときや 人数が 増えるときは、かならず 不動産屋に 相談します。

ペット

ペットを 飼うことが できない 部屋もあります。ペット OKの 部屋でも 鳴き声や、臭い、部屋の 汚れには 気を つけます。

共用スペース (廊下や 階段など)

廊下や 階段は みんなが 使う 場所です。物を 置くことは できません。

Garbage disposal

There are rules for garbage disposal. Please sort your garbage properly, place it in the designated garbage bags, and dispose of it at the designated location by 8 a.m. on the designated collection day.

Noise

Always be mindful about noise levels when living in an apartment or condominium. Do not talk loudly or listen to TV or music at loud volumes. Be especially careful about noise late at night.

Room sharing

You cannot add a roommate or sublet a property to friends without your landlord's permission. Be sure to consult with the real estate agent first.

Pets

Some properties do not allow pets. Even if pets are allowed, be considerate about noise and clean up after yours.

Personal belongings
in common spaces

Hallways and staircases are common spaces. Do not leave your personal belongings there.

日本生活中的
注意事项



일본 생활에서의
주의 사항

丢弃垃圾

丢弃垃圾的方法有规定。请将垃圾分类，装入指定的收集袋，在指定日期的早上8点之前扔至指定的地点。

噪音

在公寓和小区楼房的生活中心需要注意防止噪音。避免大声说话，大声听电视和音乐。尤其要注意深夜的噪音。

房间同住

未经房东允许不可增加同住者或向朋友二次出租。请务必与房地产中介咨询。

宠物

部分租赁物业禁止饲养宠物。即使可以养宠物，也要充分注意鸣叫声和粪便的清理。

公共空间的杂物

走廊和楼梯为公共空间，禁止随意堆放物品。

쓰레기 버리기

쓰레기 배출 방법에는 규칙이 있습니다. 쓰레기는 분리하여 지정 수거 봉투에 넣어 지정된 요일 아침 8시까지 정해진 장소에 배출합니다.

소음

아파트나 맨션 생활에서는 소음 방지에 대해 항상 주의하는 것이 중요합니다. 큰 소리로 이야기하거나 TV나 음악을 큰 소리로 듣는 것은 하지 않습니다. 특히 심야 소음에는 충분히 주의합니다.

룸 세어

집주인의 허가 없이 동거인을 늘리거나 친구에게 다시 빌려주는 것은 안 됩니다. 반드시 부동산 중개업소에 상담해 주십시오.

반려 동물

반려 동물 사육이 금지되어 있는 임대 물건도 있습니다. 반려 동물 사육이 가능하더라도 울음소리나 분노의 뒤통리에는 충분히 주의합니다.

공용 공간에 물건 두기

복도나 계단은 공용 공간입니다. 마음대로 물건을 두는 것은 금지되어 있습니다.



引っ越しをするとき



When Moving Out

引っ越しをするときは 電力会社・水道局・ガス会社・郵便局などへ 言います。引っ越しの前 言います。

After you decide to move out, you must complete the necessary procedures to stop services with the electric company, Bureau of Waterworks, gas company, post office, etc. Contact them at least four to five days before moving out.

連絡先

電力会社

使っている電力会社に引っ越しすることを言います。

Contact information

Electric company

Get in touch with your contracted electric company.

水道局

水道局東京都水道局多摩お客さまセンター
電話 : 0570-091-100
または 042-548-5100



Bureau of Waterworks

Tama Customer Service Center,
Tokyo Metropolitan Government
Bureau of Waterworks
Tel: 0570-091-100 or
042-548-5100



ガス会社

使っているガス会社に引っ越しすることを言います。

Gas company

Get in touch with your contracted gas company.

郵便局

近くの郵便局へ行き、引っ越しすることを言います。
1年間、郵便物を新しい住所に届けてくれます。

Post office

Submit an address change notification at your local post office. Mail sent to your old address will be forwarded to your new address for free for one year.

搬迁时



이사할 때

搬迁时需要到电力公司、自来水公司、煤气公司、邮局等办理手续。
请搬迁的4~5天前联络。

이사할 경우, 전력 회사·수도국·가스 회사·우체국 등에 대한 수속이 필요합니다.
이사하기 4~5일 전까지 연락합니다.

联系方式

电力公司

请联系签约的电力公司。

연락처

전력 회사

계약하고 있는 전력 회사에 연락해 주십시오.

水道局

水道局東京都水道局多摩客户中心
电话: 0570-091-100或
042-548-5100



수도국

수도국 도쿄도 수도국 타마 고객 센터
전화: 0570-091-100
또는 042-548-5100



煤气公司

请联系签约的煤气公司。

가스 회사

계약하고 있는 가스 회사에 연락해 주십시오.

邮局

请在附近的邮局窗口办理迁居申报。
1年内向旧住址寄送的邮寄物等将免费转寄往新住址。

우체국

가까운 우체국 창구에 전거 신고를 해 주십시오.
1년간 옛 주소 앞으로 되어 있는 우편물 등을 새 주소로 무료로 보내 드립니다.



じてんしゃ
自転車



Bicycles

じてんしゃとうちゅうりんじょう
自転車等駐輪場

けいおうせん えき ちか じてんしゃ あず
京王線の 駅の 近くには、自転車を 預け
るところが あります。
なが (1 か月、3 か月、6 か月) かりる ほう
法と 短く (12 時間など) かり
る 方法が あります。どちら
も お金を 払います。



Parking lots for bicycles and
motorcycles

There are bicycle/motorcycle parking lots around Keio Line stations for both regular use and single use. Fees are charged for both types.



じてんしゃ
自転車5つの ルール

- じてんしゃ の 乗るときは ルールを 守ります。
- ①車が 走る 道の 左側を 走ります。歩道 (人が 歩く 道) を走るときは 歩道が 優先です。
 - ②交差点では 信号や「とまれ」を 守って 確認します。
 - ③夜は ライトをつけて 走ります。
 - ④お酒を 飲んだら 運転でき ません。
 - ⑤ヘルメットを かぶります。



Five rules to follow
while riding a bicycle

Follow these rules and ride your bicycle safely:

- (1) Ride your bicycle on the left side of the road. If you must ride on the sidewalk, remember that pedestrians have the right of way.
- (2) Obey all traffic signals and road signs at intersections
- (3) Always turn on your lights at night
- (4) Never ride your bicycle after drinking alcohol
- (5) Always wear a helmet



じてんしゃほけん かにゅうぎむか
自転車保険への 加入義務化

とうきょうと じてんしゃ 乗る人、は、じてんしゃほけん
東京都で 自転車に 乗る人は、自転車保険
(じてんしゃそんがいばいしょうほけんとう
(自転車損害賠償保険等) に 入ります。

とひあわ しやくしょ かい こうつうたいさくか
問合せ：市役所7階 交通対策課
でんわ 電話：042-481-7454



Mandatory enrollment
in bicycle insurance

Since April 1, 2020, it is mandatory for all bicycle riders in Tokyo to enroll in bicycle insurance (such as bicycle liability insurance).

Inquiries: Transportation Measures Section
(City Hall 7F)
Tel: 042-481-7454



自行车



자전거

自行车等停车场

京王线各车站周边设有停车设施。
利用形式包括定期利用和临时利用2种。均收
费。



자전거 등 주차장

케이오선의 각 역 주변에 주차 시설이 설치되
어 있습니다.
이용 형태는 정기 이용과 일시 이용의 2가지가
있습니다. 모두 유료입니다.



自行车5项规则

- 骑自行车时，请遵守规则，安全骑行。
- ①自行车请靠车道左侧骑行。不得已骑行人行道时，行人优先。
 - ②十字路口遵守信号灯和道路标识。
 - ③夜间务必打开车灯。
 - ④酒后不得骑行。
 - ⑤请佩戴头盔。



加入自行车保险的义务化

2020年4月1日起，东京都内的自行车利用者有
义务加入自行车保险(自行车损害赔偿保险等)。

咨询：市役所7楼交通对策課
电话：042-481-7454



자전거 5가지 규칙

자전거를 탈 때는 규칙을 지켜 안전하게 이용
합니다.

- ① 자전거는 차도 왼쪽으로 주행해 주십시오.
어쩔 수 없이 인도를 주행할 경우는 보행자
가 우선입니다.
- ② 교차로에서는 신호나 도로 표지를 지킵시다.
- ③ 야간에는 반드시 라이트를 켭시다.
- ④ 술을 마시고 운전하면 안 됩니
다.
- ⑤ 헬멧을 착용해 주십시오.



자전거 보험에 대한 가입 의무화

2020년 4월 1일부터 도내 자전거 이용자에게
자전거 보험(자전거 손해 배상 보험 등)에 대한
가입이 의무화되었습니다.

문의: 시청 7층 교통대책과
전화: 042-481-7454





びょうき
病気になるたら
If You Become Sick



がいこくご いりょうあんない
外国語の 医療案内

Medical information
in foreign languages

とうきょう と ほけん いりょうじょうほう
東京都保健医療情報センター
「ひまわり」

Tokyo Metropolitan Health and Medical
Information Center Himawari

がいこくご えいご ちゅうごくご かんこくご
外国語 (英語・中国語・韓国語・タイ語・ス페인語) が 使える 病院を 教えます。
ひ まいにち
日にち: 毎日 9:00 ~ 20:00
でんわ
電話: 03-5285-8181

You can search for this site for medical institutions where services are available in languages such as English, Chinese, Korean, Thai and Spanish.
Hours: 9 a.m. to 8 p.m. daily
Tel: 03-5285-8181



こくさい いりょうじょうほう
AMDA 国際医療情報センター

AMDA Medical Information Center

がいこくご えいご ちゅうごくご かんこくご
外国語 (英語・中国語・韓国語・タイ語・ス페인語・ポルトガル語・フィリピン語・ベトナム語) で 相談が できます。

AMDA offers information in English, Chinese, Korean, Thai, Spanish, Portuguese, Filipino and Vietnamese.

※ことばによって 相談 できる 曜日・時間が 違います。

Note: The days and hours of consultation differs depending on the language.

ひ げつようび きんようび
日にち: 月曜日~金曜日 10:00 ~ 16:00
(祝日と 1年の終わり・1年の始め
は 休み)

Hours:
Monday to Friday, 10 a.m. to 4 p.m.
(excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

でんわ
電話: 03-6233-9266

Tel: 03-6233-9266



生病时
질병에 걸리면



外语医疗介绍

외국어 의료 안내

東京都保健医療信息中心 “向日葵”

도쿄도 보건 의료 정보 센터 ‘히마와리’

介绍可用英语、中文、韩语、泰语、西班牙语进行诊疗的医疗机构。

영어·중국어·한국어·태국어·스페인어로 진료할 수 있는 의료 기관을 안내하고 있습니다.

时间: 每天9:00~20:00

일시: 매일 9:00~20:00

电话: 03-5285-8181

전화: 03-5285-8181



AMDA国际医疗信息中心

AMDA 국제 의료 정보 센터

用英语、中文、韩语、泰语、西班牙语、葡萄牙语、菲律宾语、越南语介绍。

영어·중국어·한국어·태국어·스페인어·포르투갈어·필리핀어·베트남어로 안내하고 있습니다.

※不同语言的可咨询日期和时间也不同。

※언어에 따라 상담할 수 있는 요일이나 시간이 정해져 있습니다.

时间: 星期一~星期五

일시: 월요일~금요일

10:00 ~16:00

10:00~16:00

(节假日、年末年初除外)

(공휴일, 연말연시 제외)

电话: 03-6233-9266

전화: 03-6233-9266





さんきゅう
緊急のときは 119

きゅうな びょうき けがをしたときは、119 ばん であん
電 話をします。いつでも であん 電話が できます。

Call 119 for emergencies

For emergencies such as an unconscious person or an accident, call 119, which is available 24/7.



紧急时拨打119

无意识、发生事故等紧急情况时请拨打119。
24小时受理。

긴급 시에는 119

의식이 없거나 사고를 당하는 등 긴급한 경우는
119번에 전화해 주십시오.
24시간 접수하고 있습니다.

きゅうじつ や かんしんりょう
休日・夜間診療

やすみ の日や 夜 遅い 時間でも 空いている
びょういん 病院が あります。
ひ にち: 土曜日・日曜日・祝日・12/29 から
1/3 の 19:00 から 22:00 まで
ないか しょうにか ちりょう 治療が できます。

Holiday and nighttime clinics

Holiday and nighttime emergency clinics are available to treat people who become sick on holidays or at night.

Hours:

Saturdays, Sundays, national holidays, and year-end/New Year's holidays, 7 to 10 p.m.

Medical departments:

Internal medicine and pediatrics

休息日・夜间诊疗

针对休息日、夜间生病的人开设了休息日应急诊疗所等。

时间: 星期六、星期日、节假日、年末年初
19:00~22:00

诊疗科目: 内科、小児科

휴일・야간 진료

휴일・야간에 질병에 걸린 사람을 위해 휴일 응급 진료소 등이 개설되어 있습니다.

일시: 토요일·일요일·공휴일·연말연시
19:00~22:00

진료 과목: 내과·소아과

といあわ ぶん か かいゆん にしかん
問合せ: 文化会館たづくり西館
ほ けん かい けんこうすいしん か
保健センター 4階 健康推進課
であん 電話: 042-441-6100

**Inquiries: Health Promotion Section
(Health Center 4F, West Hall of City
Culture Hall Tazukuri)
Tel: 042-441-6100**

咨询: 田作文化会馆 西馆保健中心 4楼健康推
进课
电话: 042-441-6100

문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 보건 센터 4층
건강추진과
전화: 042-441-6100





病院に行く

① 病院では 最初に 受付をします。

初めて 病院へ 行く人

- ・受付に 健康保険証を 出します。
- ・「初めて 病院へ 来ました」と 言います。
- ※健康保険証を 持っていない人は、パスポート・在留カードを 出します。

何回か 病院へ 行ったことがある人

- ・受付に 診察券と 健康保険証を 出します。
- ※病院に 行くときは 必ず 健康保険証を 持って 行きます。

② 診察を 受ける 順番を 待ちます。

- ・あなたの 順番が 来たら 病院の人が 名前を 呼びます。

③ 診察を 受けます。

- ・あなたの 名前が 呼ばれたら、医者のおける 部屋へ 入ります。

④ お金を 払う 順番を 待ちます。

- ・診察が 終わっても 帰っては いけません。

⑤ お金を 払います

- ・あなたの 名前が 呼ばれたら、今日の 病院の お金を 払います。
- ・薬が 必要なときは 処方箋 (薬のことが 書いてある 紙) を 医者から もらいます。

⑥ 処方箋を 持って、薬局に 行きます。

- ・薬局に 行き、処方箋を お店の 人に 渡します。薬を 買います。

Flow of Medical Examinations at a Hospital

(1) Reception

If it is your first time

Present your health insurance card and tell it is your first time. If you do not have your health insurance card, present a personal ID such as your passport or residence card.

Second time and thereafter

Present your examination card to the receptionist. You will also need to present your health insurance card again if you are visiting the hospital for the first time that month.

(2) Wait your turn in the waiting room

Stay in the waiting room until your name is called.

(3) Receive a medical examination

Enter the examination room when your name or number is called, and get examined by a physician.

(4) Wait to pay in the waiting room

Once your examination is done, go back to the waiting room to wait.

(5) Pay your examination fee

Pay your examination fee once your name or number is called. You will also receive a prescription if you need medication.

(6) Bring the prescription to a pharmacy

Present your prescription at a pharmacy that handles prescriptions and purchase the medication.



医院看病的流程

① 挂号

第一次时

向挂号处出示健康保险证，告知是“初诊”。没有保险证的人出示护照或在留卡等身份证明。

第二次以后时

向挂号处提交诊疗券。当月首次来医院时，再出示健康保险证。

② 在候诊室等待诊疗

叫到名字之前在候诊室等待。

③ 接受诊疗

叫到姓名或号码后，进入诊室，接受医生的诊疗。

④ 在候诊室等待结账

诊疗结束后继续在候诊室等待。

⑤ 支付诊疗费

叫到姓名或号码后，支付诊疗费用。需要用药时领取“处方”。

⑥ 拿处方去药店

前往可受理处方的药店，提交处方买药。

병원에서의 진찰 흐름

① 접수

처음일 때

접수처에 건강 보험증을 내고 ‘초진’ 임을 말합니다. 보험증이 없는 사람은 여권이나 체류 카드 등의 신분 증명서를 보여 줍니다.

2번째 이후일 때

접수처에 진찰권을 냅니다. 그달 처음으로 병원에 왔을 때는 다시 건강 보험증을 냅니다.

② 대기실에서 진찰을 기다린다

이름이 불릴 때까지 대기실에서 기다립니다.

③ 진찰을 받는다

이름 또는 번호가 불리면 진찰실에 들어가 의사의 진찰을 받습니다.

④ 대기실에서 수납을 기다린다

진찰이 끝나면 다시 대기실에서 기다립니다.

⑤ 진찰비를 지불한다

이름 또는 번호가 불리면 진찰에 든 대금을 지불합니다. 약이 필요할 때는 ‘처방전’을 받습니다.

⑥ 처방전을 가지고 약국에 간다

처방전을 취급하는 약국에 가서 처방전을 냅니다. 약을 구입합니다.

ひょうき い かた
病気の 言い方

ねつ 熱が あります /Netsu ga arimasu
あたま いた 頭が 痛いです /Atama ga itaidesu
めまいが します /Memai ga shimasu
しょくよく 食欲が ありません /Shokuyoku ga arimasen
からだ 体が だるいです /Karada ga daruidesu
きもち わる 気持ち が 悪いです /Kimochi ga waruidesu
はげ 吐き気が します /Hakike ga shimasu
なか いた お腹が 痛いです /Onaka ga itaidesu
げり 下痢を しています /Geri wo shiteimasu
せき 咳が 出ます /Seki ga demasu
のど 喉が いたいです /Nodo ga itaidesu
みみ 耳鳴りが します /Mimi-nari ga shimasu

How to Describe Your Symptoms

Describe your illness or injury using the following phrases:

I have a fever / *Netsu ga aru*
I have a headache / *Zutsu ga suru*
I feel dizzy / *Memai ga shimasu*
I don't have an appetite / *Shokuyoku ga nai*
I feel fatigue / *Karada ga darui*
I feel sick / *Kimochi ga warui*
I feel nauseous / *Hakike ga suru*
I have a stomachache / *Onaka ga itai*
I have diarrhea / *Geri wo shiteiru*
I have a cough / *Seki ga deru*
My throat hurts / *Nodo ga itai*
My ears are ringing / *Mimi-nari ga suru*

症状の说法

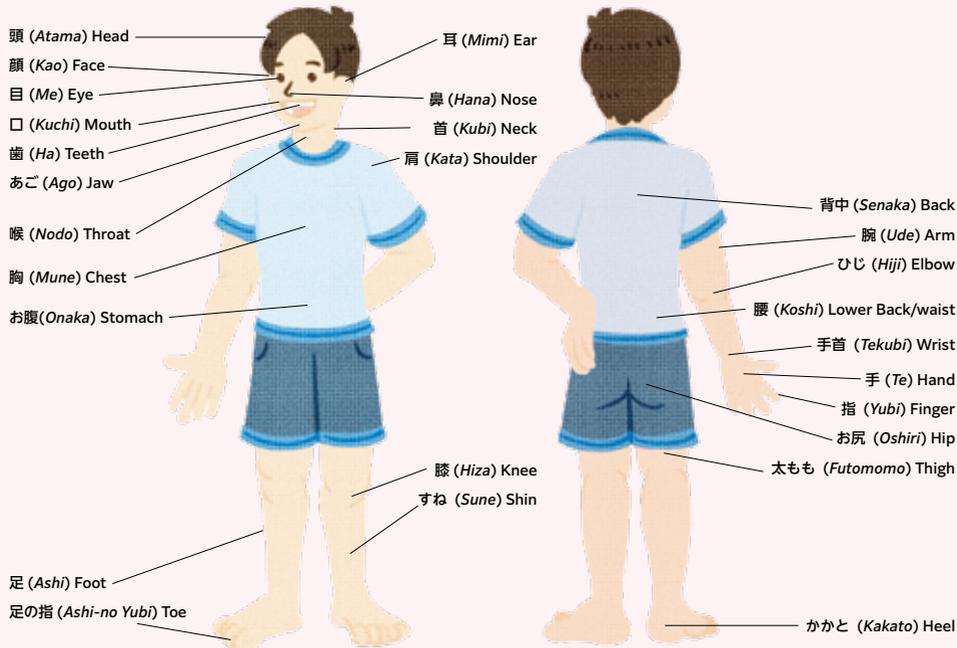
生病或受伤时描述症状。
发烧 / *Netsu ga aru*
头痛 / *Zutsu ga suru*
头晕 / *Memai ga shimasu*
无食欲 / *Shokuyoku ga nai*
身体倦怠 / *Karada ga darui*
不舒服 / *Kimochi ga warui*
恶心 / *Hakike ga suru*
肚子痛 / *Onaka ga itai*
腹泻 / *Geri wo shiteiru*
咳嗽 / *Seki ga deru*
喉咙痛 / *Nodo ga itai*
耳鸣 / *Mimi-nari ga suru*

증상을 표현하는 방법

질병에 걸리거나 다쳤을 때 증상을 말합니다.
열이 있다 / *Netsu ga aru*
두통이 있다 / *Zutsu ga suru*
어지럽다 / *Memai ga shimasu*
식욕이 없다 / *Shokuyoku ga nai*
몸이 나른하다 / *Karada ga darui*
메스껍다 / *Kimochi ga warui*
구역질이 난다 / *Hakike ga suru*
배가 아프다 / *Onaka ga itai*
설사를 하고 있다 / *Geri wo shiteiru*
기침이 난다 / *Seki ga deru*
목구멍이 아프다 / *Nodo ga itai*
귀가 울린다 / *Mimi-nari ga suru*

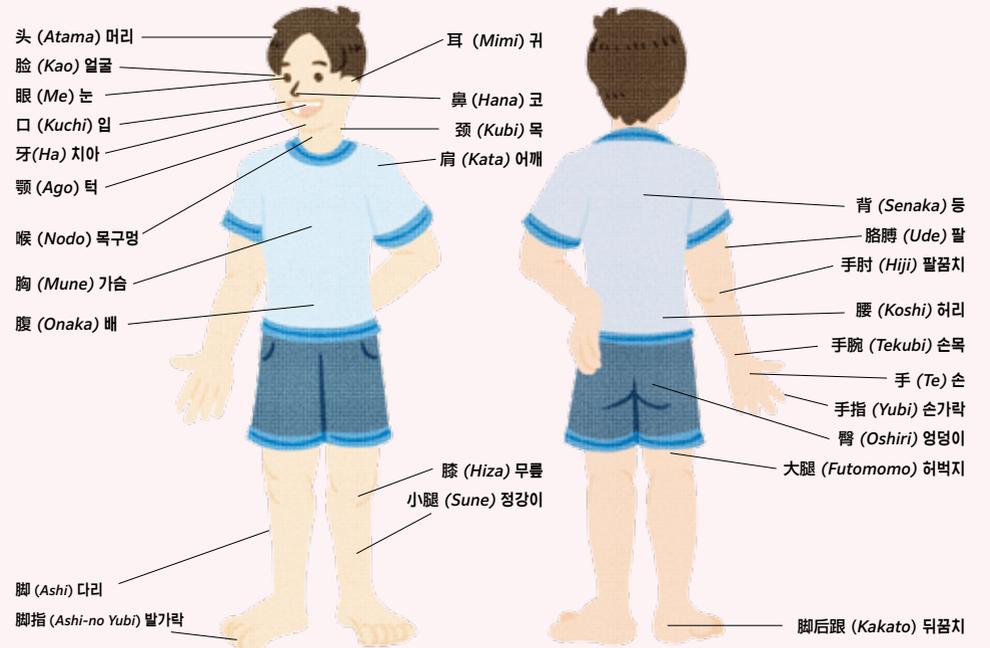
からだ의 名前

Names of Body Parts



身体部位名称

신체 명칭





はんざい じこ
犯罪と 事故 (110・119)
Crimes and Accidents (110/119)



犯罪・事故(110・119)
범죄와 사고(110・119)



きんきゅう だんわ
緊急なときに 電話するところ

Emergency Contact Numbers

紧急时的报警方式

긴급 시의 신고처

☎ 110

☎ 110

☎ 110

☎ 110

はんざい じこ けいさつ よ
犯罪や事故で 警察を 呼ぶときは 110番
に かけます。

Call 110 to report crimes and accidents to the police.

因犯罪、事故报警时拨打110。

범죄・사고로 경찰을 부를 때는 110번에 전화합니다.

だんわ
電話で 3つのことを 伝えます。

Tell the operator the following when you call:

请在电话里传达以下内容。

전화로는 아래의 내용을 말합니다.

- 何が おきたのか
- 住所や 建物の 名前
- 自分の 名前と 電話番号

- What happened (accident or crime)
- Location or address
- Your name and telephone number

- 发生了什么(事故还是犯罪)
- 发生的地点或地址
- 自己的姓名和电话号码

- 무슨 일이 있었나(사고인지 범죄인지)
- 발생 장소 또는 주소
- 자신의 이름과 전화 번호

☎ 119

☎ 119

☎ 119

☎ 119

かじ びょうき しょうぼうしゃ きゅうきゅうしゃ よ
火事や病気で 消防車・救急車を 呼ぶとき
は 119番に かけます。

Call 119 to report fires or illnesses and ask for firetrucks or ambulances.

因发生火灾、生病需要呼叫消防车、救护车时拨打119。

화재·질병으로 소방차·구급차를 부를 때는 119번에 전화합니다.

だんわ
電話で 3つのことを 伝えます。

Tell the operator the following when you call:

请在电话里传达以下内容。

전화로는 아래의 내용을 말합니다.

- 何が おきたのか
- 住所や 建物の 名前
- 自分の 名前と 電話番号

- What happened (fire or medical emergency)
- Location or address
- Your name and telephone number

- 发生了什么(火灾还是急救)
- 发生的地点或地址
- 自己的姓名和电话号码

- 무슨 일이 있었나(화재인지 구급인지)
- 발생 장소 또는 주소
- 자신의 이름과 전화 번호

[110] [119] の かけ方

How to call 110 and 119

110、119的拨打方法

'110' , '119' 에 전화하는 방법

けいたいだんわ ばあい
携帯電話の 場合

Cellphones:

使用手机时:

휴대 전화의 경우:

[110] か [119] を 押します。

Dial 110 or 119

按“110”、“119”。

‘110’ , ‘119’ 를 누릅니다.

こうしゅうだんわ ばあい
公衆電話*の 場合

Payphones*:

公用电话*时:

공중 전화*의 경우:

じゅわき
受話器を とります。[110] か [119] を
お します。お金は いりません。

Lift the earpiece, and dial 110 or 119 without inserting money.

拿起听筒，不要投币，按“110”“119”。

수화기를 들고 돈을 넣지 말고 ‘110’ , ‘119’ 를 누릅니다.

きんきゅうつうほう ぽたん あか
***緊急通報ボタン (赤い ボタン) が あるとき、**
ボタンを 押して[110]か[119]を 押します。

* If a payphone has an emergency call button (red button), press it before dialing 110 or 119.

※如果有紧急报警按钮(红色按钮)，按下按钮后按“110”“119”。

※긴급 신고 버튼(빨간 버튼)이 있을 경우는 버튼을 눌러 ‘110’ , ‘119’ 를 누릅니다.



さいがい
災害に そなえる

Preparing for Disasters



じしん
地震に そなえる

Preparing for Earthquakes

にほん じしんこく
日本は 地震国

Japan is an earthquake-prone nation

にほん じしん おお くに
日本は、地震が 多い 国です。
いつも 用意をします。

Japan is one of the most earthquake-prone countries in the world. It is vital to gain more knowledge about earthquakes and prepare for them, such as checking the locations of evacuation areas and stockpiling supplies at home. You should also:

- ① 家具が 倒れないようにする。
- ② 非常持出袋 (洋服や 食べ物を 入れた バックパック) を 用意する。
- ③ 避難場所 (急いで 逃げるところ) や 避難所 (逃げてから 数日間 泊まるところ) の 場所を 確認する。
- ④ 家族や 友だちとの 連絡の 取りかたと 逃げる 場所を 決める。

- Secure furniture to walls to prevent items from toppling
- Prepare an emergency supply bag
- Confirm the evacuation area and shelter nearest to you
- Decide with family members how to contact each other and where to evacuate to in an emergency



防备災害
재해에 대비하기



防备地震

지진에 대비하기

日本是地震国家

일본은 지진 국가

日本是世界上地震频发的国家。平时请学习关于地震的知识，确认各个家庭的避难场所，做好储备，从事先能做的事情开始着手。

일본은 세계에서 손꼽히는 지진 국가입니다. 평소에 지진에 대한 지식을 쌓고 각 가정에서 대피 장소 확인이나 비축 등 사전에 할 수 있는 것부터 시작합니다.

- 将家具固定在墙上，避免倾倒
- 准备紧急携带袋。
- 事先确认避难场所和避难所。
- 联系方式和去哪里避难事先和家人商量并决定好。

- 가구가 넘어지지 않도록 벽에 고정합니다.
- 비상 반출 가방을 준비합니다.
- 대피 장소나 대피소를 확인해 둡니다.
- 연락하는 방법이나 어디로 대피할 것인지 가족이 함께 의논하여 미리 정해 둡니다.



じしん
地震がきたとき

When an
Earthquake Strikes

发生地震后

지진이 발생하면

へや
部屋に いるとき

What to do if you are at home

在房间里时的应对方法

방에 있을 때의 대처법

- 机や テーブルの 下に 隠れます。
- 火を 使っているときは、揺れが おさまっ
てから 火を 消します。
- 逃げるために 玄関の ドアを 開けます。
- 外に 出るときは 落ちてくるものが な
いか 気をつけます。

- Prioritize your safety, and get under a desk or table to protect yourself from falling objects
- If you were using fire (such as for cooking), shut it off after the shaking stops
- Secure an exit, such as the front door
- Watch out for falling objects and step outside

- 以保护自己的生命安全为最优先，躲到书桌或餐桌下面，防止掉落物砸中自己。
- 用火时等晃动停止后再熄火。
- 确保玄关大门等避难的出口。
- 外出时注意高空坠物。

- 자신의 생명을 지키는 것을 최우선으로 책상이나 테이블 아래에 들어가 낙하물로부터 몸을 보호한다.
- 불을 사용하고 있을 때는 흔들림이 진정된 후 불을 끈다.
- 현관문 등 대피를 위한 출구를 확보한다.
- 낙하물에 주의하며 밖으로 나간다.

そと
外に いるとき

What to do when you are out

在外时的应对方法

밖에 있을 때의 대처법

- 自動販売機や 看板など 倒れてきます。
離れます。
- 持っている 荷物で 頭を 守ります。
- 大きな ビルの 中に 逃げます。
- 電車や 建物の 中に いるときは、指示
を 待って 落ち着いて 行動します。
- 自動車は 道の 左に 止めます。鍵を
とりません。歩いて 逃げます。

- Stay away from power poles, billboards and other objects that may topple, and protect your head with your belongings
- If there is an earthquake-resistant building nearby, go inside
- If you are in a train or building, follow the instruction of staff members
- If you are driving, park your car on the left side of the road and evacuate on foot (leave your car keys in the car)

- 远离电线杆、广告牌等可能倒塌的物品，用随身携带的行李护住头部。
- 附近有抗震性高的建筑时，逃入其中。
- 在电车或建筑内按照工作人员的指示行动。
- 开车时，靠左停车，放上车钥匙步行避难。

- 전봇대나 간판 등 쓰러질 것 같은 것에서 멀리 떨어지고, 가지고 있는 짐으로 머리를 보호한다.
- 근처에 내진성이 높은 건물이 있을 때는 그 안으로 도망친다.
- 전철이나 건물 내에서는 담당 직원의 지시에 따라 행동한다.
- 자동차를 운전 중일 때는 차를 왼쪽에 세우고 키를 꽂은 채로 걸어서 대피한다.



避難所 (逃げるところ)

Evacuation Shelters

避難所

대피소

大雨や 大きな 地震のときは、非常持出袋 (洋服や 食べ物を 入れた バックパック) を 持って 避難所に 逃げます。
避難所は 学校の 体育館です。
地震のときに 逃げるところと、強い 風や 大雨のときに 逃げるところは 違います。

If you are evacuating due to heavy rain or a major earthquake, bring your emergency supply bag and go to an evacuation shelter. Many school gymnasiums are designated as evacuation shelters. Evacuation shelters are different for earthquakes and for wind and storm damage.

发生重大雨或大地震避难时，带上紧急携带袋汇集到避难所。
避难所大多在学校的体育馆。
地震和风灾水害的避难所不同的。

호우나 대지진이 발생하여 대피할 때는 비상 반출 가방을 들고 대피소에 모입니다.
대피소의 대부분은 학교 체육관입니다.
지진의 경우와 풍수해의 경우는 대피소가 다릅니다.

<地震のとき 逃げるところ>



List of evacuation shelters for earthquakes



<地震灾害时的避难所一览>



<지진 재해 시의 대피처 목록>



<強い 風や 大雨のとき 逃げるところ>



List of evacuation shelters for wind and storm damage



<风灾水害时的避难所一览>



<풍수해 시의 대피처 목록>



問い合わせ：文化会館たづくり西館3階
総合防災安全課
電話：042-481-7346

Inquiries: General Disaster Prevention and Safety Section (West Hall of City Culture Hall Tazukuri 3F)
Tel: 042-481-7346

咨询：田作文化会馆 西馆3楼 综合防灾安全课
电话：042-481-7346

문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 3층 종합방재안전과
전화: 042-481-7346



さいがい じょうほう あつ
災害のときに 情報を 集める

ちようふし
調布市では、さまざまな ほうほう じょうほう
方法で 情報を
だ
出しています。

ちようふし ぼうさい あんぜんじょうほう
調布市防災・安全情報メール

とうろく ひつよう
※登録が 必要です。



ちようふし ころしき
調布市公式 Twitter

アカウント：chofu_shi

ちようふし
調布市ホームページ

<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>



ちようふし ころしき
調布市公式 LINE

めい ちようふし
ユーザー名：調布市
ID：chofucity

といあわ しやくしょ かい ころほう か
問合せ：市役所 4階 広報課
でんわ
電話：042-481-7301



Collecting Information
during a Disaster

Chofu City disseminates emergency and disaster prevention information through many mediums:

Chofu City Disaster Prevention and
Safety Information Mail

* Registration required



Chofu City official Twitter

Account: chofu_shi

Chofu City website

<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>



Chofu City official LINE

ID: chofucity
(user name: 調布市)

Inquiries: Public Relations Section
(City Hall 4F)
Tel: 042-481-7301



灾害时的信息收集

调布市通过各种媒体发布紧急・防灾信息等内
容。

调布市防灾・安全信息邮件

※需要注册。



调布市官方Twitter

账号：chofu_shi

调布市主页

<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>



调布市官方LINE

用户名：调布市
ID：chofucity

咨询：市役所4楼广报课
电话：042-481-7301



재해 시의 정보 수집

초후시에서는 다양한 매체를 통해 긴급・방재
정보 등을 발신하고 있습니다.

초후시 방재・안전 정보 메일

※등록이 필요합니다.



초후시 공식 Twitter

계정: chofu_shi

초후시 홈페이지

<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>



초후시 공식 LINE

사용자명: 초후시
ID : chofucity

문의: 시청 4층 홍보과
전화: 042-481-7301





ハザードマップ

ちやうふし
調布市の ホームページにあります。

といあわ ぶんか かいかん にしかん かい
問合せ：文化会館たづくり西館3階
そうごうぼうさいあんぜん か
総合防災安全課
でんわ
電話：042-481-7346



Hazard Maps

Hazard maps are posted on the city website.

Inquiries: General Disaster Prevention and Safety Section (West Hall of City Culture Hall Tazukuri 3F)
Tel: 042-481-7346



防災地図

市主页上公开了防灾地图。

咨询：田作文化会馆 西馆3楼 综合防灾安全课
电话：042-481-7346



해저드 맵

초후시 홈페이지에 해저드 맵을 공개하고 있습니다.

문의: 문화 회관 타즈쿠리 서관 3층 종합방재 안전과
전화: 042-481-7346



とうきやう と ぼうさい 東京都防災アプリ

おおあめ たいふう じしん やく た
大雨・台風・地震のときに役に立つアプリです。



Tokyo Metropolitan Disaster Prevention App

You can obtain basic knowledge about disaster preparedness and information that is useful during a disaster.



東京都防災APP

可查阅防灾相关的基础知识和灾害时的实用信息。



도쿄도 방재 앱

방재에 관한 기초 지식과 재해 시에 도움이 되는 정보를 볼 수 있습니다.



とうきよかりず 東京仮住まい



Temporary Housing in Tokyo



东京临时住宅



도쿄 임시 거처





ぼうさい
防災カード

Disaster Prevention Card

防災卡

방재 카드

自分のことを伝えるカードです。災害のときに役に立ちます。

This card will help you smoothly convey essential information during a disaster.

灾害时可以顺畅地传达自己的信息。

재해 시에 자신의 정보를 원활하게 전할 수 있습니다.

ぼうさい 防災カード Disaster Prevention Card		
なまえ Name (furigana)		
住んでいるところ Address		
生まれた日 Date of birth _____ (Y) _____ (M) _____ (D)		
性別 Sex	血液型 Blood type:	家族 Number of family members:
連絡先 (自宅・携帯) Emergency contact (home/cell)		
避難先 (逃げる場所) / Where to evacuate to		
地震のとき Earthquake	避難する場所 Evacuation area	
強い風や大雨のとき Wind and storm damage	避難する場所 Evacuation area	
メモ (病気の種類、飲んでいる薬など) Memo (medical conditions, medications taken, etc.)		

防災卡 방재 카드		
姓名 (注音假名) 성명 (후리가나)		
住址 주소		
出生日期 年 月 日		
生년월일 _____ 년 _____ 월 _____ 일		
性別 성별	血型 혈액형	家人 가족 명
紧急联系方式 (自家・手机) 긴급 연락처(자택・휴대 전화)		
避难地 / 대피처		
地震 지진	避难场所 대피 장소 등	
风灾水害 풍수해	避难场所 대피 장소 등	
笔记 (慢性病、吃的药等) 메모(지병, 복용 중인 약 등)		



ちよう ふ し こくさいこうりゆうきようかい

調布市国際交流協会 (CIFA)

Chofu International
Friendship Association



ちよう ふ し がいこくじん にほんじん いっしょに せい
調布市は 外国人と 日本人が 一緒に 生
かつ 活をする 社会を めざしています。

This association promotes international exchanges and multicultural community development.

がいこく ひと
外国人の人を サポートします

Main initiatives

にほん ごきょうしつ
日本語教室

Japanese-language classes

にほんご べんきょう
日本語を 勉強します。
「おとな」「小学生・中学生」「子どもがいる
お母さん・お父さん」の 教室が あります。

There are three categories for Japanese-language classes: high school students and adults, elementary and junior high school students, and parents raising children. The classes are offered in various formats (one-on-one, small groups, face-to-face or online).

こうりゆう じぎょう
交流事業

Exchange programs

にほんじん がいこくじん ぶんか りょうり とお
日本人と 外国人が、文化や 料理を 通し
て お互いに 理解します。

Japanese and foreign residents deepen mutual understanding and communication through cultural introductions and other activities.

そうだん じぎょう
相談事業

Consultation programs

せいかつ なか こま なや
生活の 中で 困ったことや 悩みが ある
ひと そうだん
人は 相談 できます。

Foreign residents can obtain advice on their concerns and worries about daily life so that they can live comfortably in the community.

ちよう ふ し こくさいこうりゆうきようかい
<調布市国際交流協会>

〒182-0026

ちよう ふ し こじまちょう ぶんか かいがん
調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり 9 階

でんわ
電話 : 042-441-6195

FAX : 042-441-6194



Chofu International Friendship Association
City Culture Hall Tazukuri 9F, 2-33-1

Kojimacho, Chofu City 182-0026

Tel: 042-441-6195,

Fax: 042-441-6194



调布市国際交流協会 (CIFA)

초후시 국제교류협회 (CIFA)



旨在推进国际交流，同时以打造多文化交流的地
区为目标。

국제 교류 추진을 도모하는 동시에 다문화 공생
지역 만들기를 목표로 하고 있습니다.

主要措施

주요 활동

日语教室

일본어 교실

包括“高中生·成人”“初中·小学生”“育儿
中的父母”等班级，通过多种形式(1:1、小
班、面对面、线上)学习日语。

‘고등학생~성인’, ‘초·중학생’, ‘육아
중인 부모’의 클래스가 있으며, 다양한 형식
(1:1, 소수 그룹, 대면식, 온라인)으로 일본어를
학습할 수 있습니다.

交流事业

교류 사업

日本人和外国人通过文化介绍等加深相互理解和
交流。

일본인과 외국인이 문화 소개 등을 통해 서로 깊
게 이해하며 커뮤니케이션을 도모합니다.

咨询事业

상담 사업

为了让外国市民能够放心地在当地生活，对生活
上的烦恼和困难提供咨询。

외국인 시민이 지역에서 안심하고 생활할 수 있
도록 생활 고민이나 어려움을 겪고 있는 일을 상
담할 수 있습니다.

<调布市国際交流協会>

〒182-0026调布市小島町2-33-1

田作文化会馆9樓

电话: 042-441-6195

传真: 042-441-6194



<초후시 국제교류협회>

우182-0026 초후시 코지마초 2-33-1

문화 회관 타즈쿠리 9층

전화: 042-441-6195

FAX: 042-441-6194





がいこくじんざいりゅう し えん

外国人在留支援センター

Foreign Residents Support Center

相談するところが 8 つあります。

がいこくじんざいりゅう し えん

<外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)>

〒160-0004 新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

電話: 0570-011000

日にち: 月から 金曜日 (祝日と 1 年の終わり・

1 年の始めは 休み) 9:00 から 17:00 まで

There are eight service windows on one floor. The consultation topics include visa status, employment for international students and others, and support for companies employing foreign nationals.

Foreign Residents Support Center (FRESC)

Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City 160-0004

Tel: 0570-011000

Hours: Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m. (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

Here are the eight consultation windows and primary services

相談するところ Consultation window	相談 できること Consultation contents	電話 Phone no.	HP Website
出入国在留管理庁 Immigration Services Agency	情報公開窓口 Disclosure Request Counter	03-5363-3005	
東京出入国在留管理局 Tokyo Regional Immigration Services Bureau	在留相談 Visa status consultation	03-5363-3025 (予約のみ) (for reservations)	
東京法務局人権擁護部 Tokyo Legal Affairs Bureau, Human Rights Department	人権相談 (差別・いじめなど) Human rights consultations	0570-090-911	
日本司法支援センター (法テラス) Japan Legal Support Center (the JLSC, Houterasu)	法律相談 Legal consultations	0570-078377	
外務省ビザ・インフォメーション Ministry of Foreign Affairs Visa Information	ビザの相談 Visa consultations	0570-011000	
東京労働局外国人特別相談・支援室 Tokyo Labor Bureau Consultation and Support Office for Foreigners	仕事の相談 Labor consultations	0570-011000	
東京外国人雇用サービスセンター Tokyo Employment Service Center for Foreigners	就職相談 Employment consultations	03-5361-8722	
日本貿易振興機構 (JETRO) Japan External Trade Organization (JETRO)	高度外国人材活用相談 Consultations on promoting highly skilled foreign professionals	03-3582-5203	



外国人在留支援中心

외국인 체류 지원 센터

一个楼层中汇集了8个窗口, 可以提供在留相关的咨询、外国人雇佣企业的支援、留学生等就业等方面的咨询。

<外国人在留支援中心(FRESC)>

〒160-0004新宿区四谷1-6-1 四谷TOWER 13楼

电话: 0570-011000

时间: 星期一~星期五(节假日、年末年初除外)

9:00 ~17:00

한 층에 8개의 창구가 있으며, 체류에 관한 상담이나 외국인 고용 기업의 지원, 유학생 등의 취직 등을 상담할 수 있습니다.

<외국인 체류 지원 센터(FRESC/프레스크)>

우160-0004 신주쿠구 요츠야 1-6-1

요츠야 타워 13층

전화: 0570-011000

일시: 월~금요일(공휴일, 연말연시 제외)

9:00~17:00

8个咨询窗口和主要业务

8개의 상담 창구와 주요 업무

咨询窗口 상담 창구	咨询内容 상담 내용	电话 전화	HP 홈페이지
出入境在留管理庁 출입국 체류 관리청	信息公开窗口 정보 공개 창구	03-5363-3005	
东京出入境在留管理局 도쿄 출입국 체류 관리국	在留咨询 체류 상담	03-5363-3025 (预约专用) (예약 전용)	
东京法務局人权拥护部 도쿄 법무국 인권 옹호부	人权咨询 인권 상담	0570-090-911	
日本司法支援中心 (法Terasu) 일본 사법 지원 센터(법 테라스)	法律咨询 법률 상담	0570-078377	
外务省签证·信息 외무성 비자 인포메이션	签证咨询 비자 상담	0570-011000	
东京劳动局外国人特别咨询·支援室 도쿄 노동국 외국인 특별 상담·지원실	劳动咨询 노동 상담	0570-011000	
东京外国人雇佣服务中心 도쿄 외국인 고용 서비스 센터	就业咨询 취직 상담	03-5361-8722	
日本贸易振兴机构 (JETRO) 일본 무역 진흥 기구(제트로)	高度外国人材活用咨询 뛰어난 외국 인재 활용 상담	03-3582-5203	

がいくこじん ちやうふ し く 外国人のための調布市暮らしのガイド

- 発行日 2023年2月
- 発行 調布市

〒182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1

電話番号：042-481-7111 (代表)

- 編集 生活文化スポーツ部文化生涯学習課
- 制作 株式会社メリットファイブ

この冊子は 調布市国際交流協会と 「やさしい日本語」

アドバイザー 永田くみ氏が 手伝いました。

この冊子は一般財団法人自治体国際化協会 (CLAIR /
クレア) の助成事業により、作成しています。

調布市生活指南 (多语言版)

- 発行日 2023年2月
 - 発行 調布市
- 〒182-8511 東京都調布市小島町2-35-1
电话号码：042-481-7111 (总机)
- 编辑 生活文化体育部文化生涯学习課
 - 制作 株式会社Merit5

本手册获得了调布市国际交流协会和“简单日语”的顾问
永田KUMI女士的大力协助。

本手册由一般财团法人自治体国际化协会 (CLAIR) 的赞助
事业制作。

Guide to Living in Chofu City for Foreign Residents (foreign-language edition)

- Published: February 2023
 - Published by: Chofu City
- 2-35-1 Kojimacho, Chofu City, Tokyo 182-8511
Tel: 042-481-7111 (main switchboard)
- Edited by: Culture Lifelong Learning Section,
Public Affairs Service and Sports Department
 - Produced by: Merit 5 Co., Ltd.

This booklet was produced with the cooperation of the
Chofu International Friendship Association and Kumi
Nagata, Simple Japanese Advisor.

This booklet was produced through the support project of
the Council of Local Authorities for International Relations
(CLAIR).

초후시 생활 가이드북 (다국어판)

- 발행일 2023년 2월
 - 발행 초후시
- 우182-8511 도쿄도 초후시 코지마초 2-35-1
전화 번호: 042-481-7111(대표)
- 편집 생활문화스포츠부 문화생애학습과
 - 제작 주식회사 MERIT5

이 책자는 초후시 국제교류협회와 ‘쉬운 일본어’ 어드
바이저 나가타 쿠미 님의 도움을 받아 제작되었습니다.

이 책자는 일반 재단 법인 자치체 국제화 협회(CLAIR/클
레어)의 지원 사업으로 제작되었습니다.

