

# 室兰生活指南

2023



**Muroran**

## 目 录（もくじ）

1. 在留卡（在留カード） .....	1
2. 行政手续（行政手続き） .....	2
3. 医疗保险、养老金（医療保険・年金） .....	5
4. 税金（税金） .....	7
5. 水电・煤气・电气（水道・ガス・電気） .....	9
6. 居委会/自治会（町内会・自治会） .....	10
7. 垃圾・资源物的处理方法（ごみ・資源物の出し方） .....	11
8. 日语学习（日本語学習） .....	12
9. 育儿（子育て） .....	13
10. 保育所・认定儿童园・幼儿园（保育所・認定子ども園・幼稚園） .....	18
11. 学校（学校） .....	20
12. 开车（車の運転） .....	24
13. 公共交通工具（公共交通機関） .....	25
14. 健康（健康） .....	27
15. 各种咨询窗口（各種相談窓口等） .....	29

## 1.在留卡（在留カード）

### ○在留卡（在留カード）

停留 3 个月以上的人，入境时在机场发放在留卡。

没有发放在留卡的人请拿着护照在市政府办理。日后会邮寄给您。

请确定居住地，在 14 天内市政府户籍居民科办理手续。

在留卡



### ○姓名，在留期间的更新，在留卡的交付和再交付等（在留カードの更新等）

姓名和在留期间的更新，在留卡的交付，再入境许可等，在出入境在留管理部门办理手续。

### ○在留卡的返还（在留カードの返納）

出国时，需要在机场返还在留卡。（含旧外国人登录证明）

但是，获得再入境许可出国的情况除外。

死亡的情况下，请在死亡之日起 14 天内向出入境在留管理局返还。

- ・札幌出入境在留管理局千岁苫小牧出張所苫小牧分室  
TEL:0144-32-9012  
<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/sapporo/index.html>
- ・外国人在留综合信息中心  
TEL:0570-013904（IIP 电话或海外电话 03-5796-7112）  
<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

## 2. 行政手续（迁入，迁出，居民证，出生，死亡报告，印章登录，个人号码）（行政手続き）

### ○迁入，迁居的手续（転入・転出の手続き）

◇从国外迁入/从市外迁入/市内迁居

迁入、迁居地	申报期间	所需的文件
国外搬来的人（转入）	来到室兰市之后 14 天以内	①在留卡或特别永久居住证明书 （包括旧外国人登录证明书） ②护照
从日本国内的市区町村		①在留卡或特别永久居住证明书 （包括旧外国人登录证明书） ②护照 ③转出证明书（前住所地的市区町村发行） ※（如果有的话）个人号码卡
从在室兰市内搬家的那天开始（迁居）	从搬家日起 14 天以内	①在留卡或特别永久居住证明书 （包括旧外国人登录证明书） ※（如果有的话）个人号码卡

### ○转出手续（転出の手続き）

◇迁出国外/迁出市外

转出地	申报期间	需要的文件
搬到日本国外去方 （转出）	来到室兰市之后 14 天以内	①在留卡或特别永久居住证明书 （包括旧外国人登录证明书） ※（如果有的话）个人号码卡
前往日本国内市区町村 搬家的人（调出）		

搬到日本国内市区町村的人会发行“**转出证明书**”，搬家后请在 14 天以内，向搬家地的市区町村申报

### ○居民证（住民票）

居民证是证明居住的文件。申请居民证复印件时，请确认申请文件和持本人证件（在留卡、驾照、个人号码卡、护照等）中的任意一个办理，另外，因为居民票有各种各样的种类，所以请在提交地事先确认所需要的内容。

※每份需要 250 日元的手续费。

## ○出生申请书（出生届）

孩子出生时，请在出生之日起 14 天内向市政府提交出生申请。

### 申报所需的文件

- 出生证明
- 母子健康手册
- 申报人的印章

另外，在日本停留时间超过 60 天的话，孩子出生后 30 天以内需要向出入境在留管理局申请取得在留资格。详细情况请咨询札幌出入境在留管理局苫小牧分局

### 必要的文件

- 出生证明受理证明书・居民票的复印件（家庭全体人员）
- 居民税的课税证明书及纳税证明书・在职证明书（工作单位发行）
- 不能出示护照或护照的理由书

## ○死亡报告（死亡届）

死亡时，亲属或同居者在得知死亡之日起 7 天内向市政府提交死亡报告

### 申报所需的物品

- 死亡证明・申报方的印章

**本国大使馆或领事馆也需要报告出生・死亡。**

## ○印章登记（印鑑登録）

在日本，在购买汽车和买卖房地产时，有时需要“印章登记”。如果登录印章，就会发行“印章登录证（印章登录卡）”。可以在市政府户籍居民科登记详细情况请咨询市政府户籍居民科。

- 市政府户籍居民科
- 市政府东室兰分部分所（车站中心）

TEL:0143-25-2416

TEL:0143-46-1111

居民证 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/kurashi/jyumin.html>

出生报告 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/syusse.html>

死亡报告 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/fukou.html>

印章登录 [https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/inkan\\_syoumeisyo2.html](https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/inkan_syoumeisyo2.html)

## ○我的号码(个人号码)和我的号码卡(マイナンバーとマイナンバーカード)

第一次来日本的人, 会发行 12 位数的个人号码。第一次制作住民票后, 会收到“**个人号码通知书**”。

另外, 希望交付的人将发行“**个人号码卡**”。个人号码卡是背面写有我的号码的带脸部照片的 IC 卡, 也可以作为身份证使用。

### 和我的号码卡

(表)



(裏)



- 个人号码卡综合网站

<https://www.kojinbango-card.go.jp/en/> (英语)

- 个人号码卡丢失时 (24 小时对应)

TEL:0120-95-0178

0120-01-7827 (支持语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语)

[https://www.kojinbango-card.go.jp/faq\\_lost\\_found5/](https://www.kojinbango-card.go.jp/faq_lost_found5/)

### 3. 医疗保险·养老金（医療保険・年金）

#### ○医疗保险·制度（医療保険・制度）

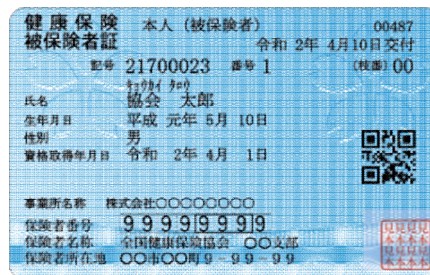
日本的医疗保险有①社会保险，②国民健康保险，③后期高龄者医疗制度 3 种即使加入了民间保险也必须加入其中之一。

关于社会保险，请咨询工作单位。

关于国民健康保险・后期高龄者医疗制度请咨询市政府保险年金科。

保险·制度的种类	加入资格	窗口	保险费用额、支付方法
社会保险	根据在公司，团体等工作的	工作单位	收入决定缴纳金额、从工资中扣除
国民健康保险	未加入社会保险的，未 满 75 岁者	市政府 保险年金科支付系	户主前一年的收入和家庭的构成决定金额，市政府支付
后期高龄者医疗制度	根据 75 岁以上的人 有一定障碍的 65 岁~74 岁以下的人	不需要加入手续 市政府 保险年金科支付系	

#### 国民健康保险（样本）



- ・ 市政府保险年金科支付系（国民健康保险）

TEL:0143-25-2702

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3500/kokuho.html>

- ・ 市政府保险年金课（后期高龄者医疗制度）

TEL:0143-25-2433、0143-25-3026

[https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3530/kouki\\_main.html](https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3530/kouki_main.html)

## ○年金（年金）

住在日本国内的 20 岁到 60 岁以下的人，不管是日本人还是外国人，都要加入国民年金。

年金的种类	加入资格	窗口	支付方法
国民年金	20 岁~60 岁以下的日本国内居民	市政府 保险年金科	本人向市政府支付
厚生年金	年金保险不需要加入会在公司 工作或公务员等	不需要加入会手续 (工作单位办理手续)	收入决定支付金额、从工 资中扣除

到了 20 岁，或者搬家，回国的时候，国民年金请在市政府保险年金科，厚生年金请在年金事务所办理手续。

另外，国民年金保险费支付困难的情况下有减免制度，详情请咨询市政府保险年金科。

- ・ 市政府保险年金课总务系（国民年金）

TEL:0143-25-3025

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3570/nenkin.html>

- ・ 日本年金机构室兰年金事务所（厚生年金等）

TEL:0143-22-1289

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/hokkaido/muroran.html>

- ・ 日本养老金机构主页（养老金的详细信息、英语）

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/index.html>



## 4. 税金（税金）

### ○所得税（所得税）

所得税是1月到12月之间获得的收入征收的税。详情请咨询工作单位或室兰税务局。

### ○消费税（消費税）

消费税除了一部分以外，购物和服务等所有东西都要缴纳消费税。标准税率为10%，但是除了酒、外出吃饭以外的食品等有8%。详细情况请咨询室兰税务局。

· 国税厅札幌国税局室兰税务局

TEL:0143-22-4151

<https://www.nta.go.jp/about/organization/sapporo/location/muroran/data.htm>

### ○居民税（都道府县税・市区町村税）（住民税）（都道府県税・市区町村税）

居民税是对前一年的收入征收的税。在公司工作的人原则上每个月都从工资扣除，除此之外的人是个人支付。另外，办理在留资格更新手续时需要“纳税证明书”“所得证明书”，详细说明请咨询市政府市税科。

· 市政府市税科

TEL:0143-25-2294

市民税 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org2500/siminzei.html>

课税・证明 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org2500/zeisyoumei.html>

## ○汽车税・轻型汽车税（自動車税・軽自動車税）

是对拥有，使用普通轿车、轻型车，摩托车的人征收的税金。根据汽车种类分为“①汽车税”和“②轻型汽车税”。

### ①汽车税

- ・札幌道税事务所汽车税部（关于课税）

TEL:011-746-1190

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/dzc/jidosya.html>

- ・胆振综合振兴局纳税科（关于税及住址变更）

TEL:0143-24-9854

[https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/kzi/tax\\_menu/tax\\_car/](https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/kzi/tax_menu/tax_car/)

### ②轻型汽车税

- ・市政府市税科（关于轻型汽车和摩托车）

TEL:0143-25-2293

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org2500/keijikazei.html>

## 5. 水电·煤气·电气 (水道・ガス・電気)

### ○自来水·下水道 (水道・下水道)

日本的自来水可以直接饮用和烹饪。

如果要开始或停止使用自来水，请咨询市政府自来水部费用科。

也可以在网上办理手续。

- 市政府水道部收费科收费员

TEL:0143-44-6118

开始使用 [https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou\\_riyoukaisi.html](https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou_riyoukaisi.html)

已停用 [https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou\\_tyuusi.html](https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou_tyuusi.html)

网络手续 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/common/suidoueigyo.html>

冬季期间，如果气温降到零下，水管就会冻结，不出水，水管也有可能破裂。

热水器，厕所，浴室也有冻结的可能性，所以气温低的时候需要自己排水。

冻结后不出水时，请咨询以下经营者。

另外，宅地侧的下水道堵塞的话，请咨询以下指定工程店。。

- 指定給水装置工事事業者・排水設備指定工事店一覽

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/gyousya.html>

### ○煤气 (ガス)

煤气的供应分为管道供应“城市煤气”和煤气罐供应“LP 煤气”两种。

根据居住地决定供给的煤气，要开通煤气，请事先向入住的房东或房地产商确认。

- 城市煤气的联系方式 (室兰煤气)

TEL:0143-44-3156

<https://www.muogas.co.jp/hikkoshi/>

### ○电气 (電気)

使用电的话，需要事先联系电力公司。

- 北海道电力室兰支店

TEL:0120-126-565 (合同或费用) 0120-060-813 (不开灯等)

<https://www.hepco.co.jp/>

## 6. 居委会·自治会（町内会・自治会）

### ○町内会・自治会的加入（町内会・自治会の加入）

日本有被称为“町内会”和“自治会”的社区，为了住在同一地区的人们互相帮助，为了安全，安心的城市建设，会策划各种各样的活动。例如，市和地区会给各家庭通过传阅“传阅板”传达和分享信息，进行路灯的管理和防范巡逻。除此之外，还致力举办节日活动，清扫等。这些活动是城镇内会的会员互相支持着“町内会费”。加入町内会的话，通过活动地区的人和他们有联系。另外，在灾害等紧急情况下也可以互相帮助。

- 市政府地域生活课

TEL:0143-25-2223

<https://www.city.murooran.lg.jp/main/kurashi/cyounaikai.html>

- 室兰市町内会联合会

TEL:0143-83-6277

## 7. 垃圾・资源物的处理方法（ごみ・資源物の出し方）

### ○垃圾处理方法的基本规则（ごみの出し方の基本ルール）

垃圾・资源物，有指定的垃圾场（在北海道称为「垃圾站」。）垃圾收集日早上 8 点之前，请放入指定的垃圾袋或贴上垃圾处理券拿出去。另外，指定垃圾袋和垃圾处理票可以在超市，便利店等购买。

#### ◇垃圾分类方法

垃圾种类	主要物品	收集次数	备注
可燃烧的垃圾	纸类，布类，橡胶，塑料袋，衣服，塑料袋制品，1 边在 50cm 以内的发泡酪蛋白等	每周 2 次	
不能燃烧的垃圾	金属制品，家具，塑料罐，自行车，玻璃制品，灯泡，刀具，寝具，地毯，长边 50cm 超过的可燃垃圾 等	每月 1 次	无法装进指定垃圾袋的情况粘贴垃圾处理券
资源物	空瓶，空罐，空塑料瓶，纸袋，杂志类，报纸，纸箱 等	每月 2 次	资源站 ※指定垃圾袋，垃圾处理券不需要
危险垃圾	在喷雾罐类，打火机类，锂离子充电电池，干电池类	每月 1 次	资源站红色篮子
不能送到垃圾站的东 西	电视，冰箱，洗衣机，空调，电脑，车胎，车的电池，钢琴，混凝土 等		根据品种的不同处理方法也不同，所以请参照【家庭用垃圾，资源类的分类方法，处理方法】的资料

更详细的信息请参照以下链接。

<https://www.city.murooran.lg.jp/main/org3300/documents/01-08.pdf>

（「家庭用垃圾・资源物的区分方法出方的资料」PDF4.8MB）

#### 指定垃圾袋，处理券的种类

容量	金额
10 升	1 张 30 日元，10 张装 300 日元
20 升	1 张 60 日元，10 张装 600 日元
30 升	1 张 90 日元，10 张装 900 日元
40 升	1 张 120 日元，10 张装 1200 日元
垃圾处理券	1 张 240 日元



垃圾处理券



指定垃圾袋（样品）

・ 市政府环境科

TEL:0143-22-1481

<http://www.city.murooran.lg.jp/main/kurashi/gomi.html>

## 8. 日语学习（日本語学習）

### ○胆振外国人友联会日语教室（いぶり外国人フレンドシップ日本語教室）

- ・对象：从零基础学日语到以取得日语能力检定为目标的外国人
- ・日期：每周六 14 点～16 点
- ・听课费：免费
- ・咨询处：外国人友好联谊会（旧留学生友联会）  
TEL:0143-22-2575

<https://friend-ship.wixsite.com/international>

### ○专业日语教育课程（専攻科日本語教育課程）

- ・对象：以进入大学或专修学校，编入或取得“特定技能”在留资格为目标的外国人
- ・日期：6 个月班，1 年班（详细情况请咨询以下）
- ・听课费：收费
- ・咨询处：学校法人北斗文化学园北海道福祉教育专门学校  
TEL:0143-22-7711

<https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/features/#nihongo>

### ○日语在线课程（日本語オンラインコース）

- ・对象：想学日语却不能上日语教室的人
- ・听课费：免费
- ・URL：
  - ①JF 和日本电子学习  
<https://minato-jf.jp/>
  - ②连接的扩展日语生活  
<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>
- ・咨询处：
  - ①独立行政法人国际交流基金关西国际中心  
<https://minato-jf.jp/Contact/Inquiry/Index>
  - ②株式会社职业银行（文化厅委托）  
<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/contact-us>

## 9. 育儿（子育て）



### ○怀孕的话（妊娠したら）

#### ①母子健康手册的申请

记录妊娠的经过，生育状况和孩子的健康检查，疫苗接种等，是长时间使用的重要的笔记本。请携带以下文件到保健中心办理手续。

##### 必要的文件

・妊娠申报书（可以从医院拿到） ・在留卡 ・个人号码卡

#### ②健康检查

拿到母子健康手册时，根据妊娠周数，发放“孕妇一般健康检查受诊票”“超声波检查”检查受诊票“”新生儿听觉检查受诊票“。因为可以免费就诊，所以请一定要进行健康检查。

#### ③住院助产制度

因为经济上的原因为住院费用而烦恼的人，有补助制度。由于有所得限制和申请期限，详细情况请点击以下链接

住院助产制度：<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4500/nyuuinn-jyusann.html>

### ○婴儿出生后（赤ちゃんが生まれたら）

婴儿出生时，需要提交出生证明（P4），加入健康保险。另外还有各种补助制度。

#### ①儿童津贴

家里有初中3年级之前的家庭支付5000日元到最多1万5000日元。

##### 必要的文件

- ・申请者的健康保险证・申请者的存折
- ・申请者及配偶的个人号码

※除此之外，有时需要追加的文件，详细情况请参照以下页面好的。

儿童津贴：<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4500/kodomo-teate.html>

## ② 出産育児一時金

加入国民健康保険の人生产，作为生育临时金，给户主支付 50 万日元，（未加入产  
科医疗补偿制度的分娩机构分娩时 48.8 万日元）

办理手续后 14 天左右会汇到金融机构。

※如果拿到国民健康保险以外的健康保险公司的临时金的话，国民健康保险没有生  
育临时金，所以请咨询各健康保险事务所和分娩的医院。

### 手续需要的东西

■利用直接支付制度（超过 50 万日元时不需要办理手续）

- ・印章・健康保险证・母子健康手册・生育费用的收据
- ・标有国民健康保险户主的银行帐号的文件
- ・个人号码卡或个人号码通知书
- ・使用直接支付制度的同意文件（有签名）

□不使用直接支付制度时

- ・印章 ・健康保险证 ・母子健康手册 ・生育费用的收据
- ・标有国民健康保险户主的银行帐号的文件
- ・个人号码卡或个人号码通知书
- ・**不使用**直接支付制度的记载文件（有签名）

## ③ 儿童医疗费补助※有收入限制

帮助初中 3 年级之前的孩子接受保险诊疗时支付的自己负担额的一部分。

### 手续需要的东西

- ・个人号码卡或个人号码通知书  
（居民票上该家庭 18 岁以上的所有人。抚养的父母即使不同居也需要）
- ・本人确认文件・健康保险证（有孩子名字的）
- ・加入国民健康保险的人是印章对象住院门诊

对象	入院	通院
0 岁～就学前	○	○
小学生（课税家庭）	○	×
小学生（非课税家庭）	○	○
中学生（课税家庭）	×	×
小学生（非课税家庭）	○	○



#### ④单亲家庭等医疗补助费※有收入限制

单亲家庭接受保险诊疗时支付自我负担额的一部分。

##### 手续需要的东西

- 个人号码卡或个人号码通知书（居民票上要有该家庭 18 岁以上的人全部信息）
- 本人确认文件 ·健康保险证（父母和孩子都需要） ·户籍誊本
- 通过就学等由母亲或父亲抚养的 18 岁到 20 岁的孩子是在校证明书
- 加入国民健康保险的人是印章

对象		住院	门诊
有抚养或监护 18 岁以下孩子的人以及他们的子女	母亲或父亲	○	×
	子女	○	○
有抚养或监护 18 岁以上 20 岁以下孩子的人以及他们的子女	母亲或父亲	○	×
	子女	○	○

- 市政府保险年金科支付系生育补助金

生育补助金

TEL:0143-25-2702

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3500/syussan.html>

儿童医疗费补助、单亲家庭等医疗费补助

TEL:0143-25-3026

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3550/nyuu.html>

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3550/hitori.html>

#### ⑤早产儿养育医疗费支付※根据收入有自己负担的情况

支付体重在 2000g 以下等早产的婴儿住院治疗所需的医疗费

- 医院的社交工作者或市政府保险年金科支付系

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3550/mizyukuzi.html>

### ○孩子的测量·咨询（子どもの計測・相談）

除了孩子的身高，体重的测量，保健师，保育员等的育儿咨询之外，还有母亲之间的交流和是信息交换的场所。

- 市政府育儿一代包括支援中心名叫“这里”

TEL:0143-45-2022

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4520/kosodatesedaihoukatsusicienscenteropen.html>

## ○预防接种（予防接種）

### ◇实施定期预防接种医疗机构一览（小学入学之前接受的预防接种）

医疗机构名称	地址	电话	小儿用肺炎球菌	H I B	乙肝	轮状病毒	4种混合	B C G	麻疹，风疹（混合）	水痘	日本脑炎
日钢纪念医院	新富町 1-5-13	24-1331	○	○	○	○	○	○	○	○	○
伊奈川儿童诊所	寿町 1-5-14	43-2640	○	○	○	○	○	○	○	○	○
神岛医院	中岛町 3-20-12	46-3200							●		○
制铁纪念室兰医院	知利别町 1-45	44-4650	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夹缝儿科诊所	宫之森町 4-12-18	41-0088	○	○	○	○	○	○	○	○	○
下地内科诊所	港北町 1-11-4	55-7187							●		■
本轮西家庭诊所	本轮西町 3-36-9	55-1212	○	○	○	○	○	○	○	○	○
白鸟台医院	白鸟台 5-3-14	59-2551	○	○			○		○	○	○

※●记号只有2期，■记号是小学生以上

请向各医疗机构咨询洛塔病毒疫苗的种类（1价・5价）。

### ◇定期接种的日程

预防接种	种类	接种时期	接种次数和间隔	不同类型的接种疫苗
小儿用肺炎球菌	灭活疫苗	出生后2个月～ 未满5岁	初回：27日以后间隔3次 追加：初次接种后，60天以上，出生后12个月以后（标准为出生后12-15个月以下）一次	间隔没有限制
Hib			初回：27天以上，标准是27日到56日的间隔三次 追加：首次接种后7个月以上，标准为7个月至13卡每隔一个月	
乙肝		1岁以下	3次（标准：出生后2~9个月以下）间隔27天以上接种2次，第3次是从第1次接种开始间隔139天以上（第20周以后）接种	
4种混合（白喉・百日咳，破伤风，小儿麻痹症）		生后3个月～7岁 未满6个月	第一次：20天以上，标准上从20天到56天的间隔3次 追加：首次接种后6个月以上，标准为12个月至18卡每隔一个月	
轮状病毒	活疫苗	出生6周零日后～ 1价是24周0天后， 5价是32周0天后	洛塔里克斯：每隔27天以上2次 机器人：每隔27天以上3次 （第一次的标准：出生后2个月～14周6天后，第一次是出生15周0天后的情况请咨询医生）	

预防接种	种类	接种时期	接种次数和间隔	不同类型的 接种疫苗
BCG	活疫苗	出生后1岁未満	1次（标准：出生后5个月～8个月未満）	上次是 BCG, MR, 水 痘疫苗的 话间隔27 天以上
麻疹, 风疹混合 (MR) ※也有单抗原疫苗		第1期: 1岁～2岁未満 第2期: 就学前一年	第1期: 1回 第2期: 2回	
水痘 (水痘)		1岁～3岁未満	初回: 1次（标准：出生后2～15个月未満） 第一次接种后, 请过3个月以上1次（标准：从第一次接种后6个月为止的间隔）	
日本脑炎	灭活疫苗	第1期: 出生后6个月～未滿7岁6个月	第一回: 6天以上, 标准是28天为止的间隔2次（标准是3岁以上未滿4岁） 追加: 第一次接种后, 6个月以上1次（标准是第一次结束后大概1次）	间隔没有限制

※儿童用肺炎球菌和希伯疫苗根据接种开始时的年龄, 接种次数不同。

・市政府健康推进课

TEL: 0143-45-6610

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4600/yobousessyu.html>

（儿童必要的预防接种）

## 10. 保育所・认定儿童园・幼儿园（保育所・認定こども園・幼稚園）

### ○保育所・认定儿童园（保育部分）（保育所・認定こども園）

保育所等在承认保育必要性时可以使用。

#### ◇室兰市内认可私立保育所

设施名称	地址	电话	保育服务					
			婴儿	特殊支援	延长	病儿	休息日	一时
常盘保育所	荣町 2-6-16	22-3887	○	○	○	○	○	○
绿保育所	母恋北町 1-16-5	22-6296	○	○	○	×	×	×
双叶保育所	美雪町 2-16-1	44-3612	○	○	○	○	×	×
东町保育所	寿町 1-11-5	44-3413	○	○	○	○	×	○
HOKUTO(北斗)保育园	高砂町 3-11-5	45-8100	○	○	○	○	○	○
乐山保育园	宫之森町 1-6-16	45-4215	○	○	○	×	×	×
中岛保育所	中岛本町 2-5-3	44-3793	○	○	○	○	○	○
白鸟保育所	白鸟台 2-8-3	59-2570	○	○	○	×	×	×

#### ◇室兰市内私立认定儿童园（保育部分）

设施名称	地址	电话	保育服务					
			婴儿	特殊支援	延长	病儿	休息日	一时
认定儿童园 室兰美美幼儿园	知利别町 2-15-15	44-2388	○	○	○	×	×	×
认定儿童园 清泉幼儿园	祝津町 3-16-1	27-5444	○	○	○	○	×	×
认定儿童园 光之森幼保园	港南町 2-4-13	24-7878	○	○	○	×	×	×
认定儿童园 MURORANYOUTIEN (室兰幼儿园)	御前水町 2-16-2	23-2554	○	○	○	×	×	×

#### ◇特别保育（以进入保育所的儿童为对象）

	对象儿童・内容	使用时间	费用
与婴儿保育	出生后第 57 天以后的婴儿	保育时间相同	
特别支援保育	原则，根据 3 岁以上可以集体生活的孩子的身心状况，需要着重帮助，比通常的保育员标准配置更多保育员的制度	保育时间相同	
延长保育	由于工作或家庭情况需要保育的孩子 ※根据接受设施的体制，有到 18 点半的可能	“标准时间保育”认定 18:30~19:30 “短时间保育”认定 7:30~8:30 16:30~19:30	1 小时 200 日元 ※【短保育时间】认定的 7:30~8:30、16:30~18:30 的每个月上限金额 3000 日元

◇保育时间，休息日，保育费，入所手续

保育时间：根据入所的条件和工作时间来认定保育时间。

保育标准时间 7:30~18:30 保育短时间 8:30~16:30

休息日：周日，节假日

保育费：4月~8月按上年度计算，9月~3月按该年度的市民税额等计算。

（日本的市民税等没有课税的情况下，根据年收入等推算决定）

3岁~5岁儿童班的孩子和0岁~2岁儿童的市民税非课税家庭的孩子的保育费是免费的。详细情况请确认市的主页。

申请：有必要的文件等，请事先咨询育儿支援科。

○幼儿园及认定儿童园（幼儿园功能部分）（幼稚園および認定こども園（幼稚園機能部分））

幼儿园等是从满3岁到小学入学的孩子为了接受教育而上学的设施。入园申请包括在内的话，请直接咨询各幼儿园。

◇幼稚園

施設名	住所	電話	URL
文化学园大学附属幼儿园	高砂町 3-11-50	44-0566	<a href="http://fuzoku-bunka.ed.jp/">http://fuzoku-bunka.ed.jp/</a>
室兰美圆幼儿园	东町 1-20-23	43-3130	<a href="https://misono-ecole.com/">https://misono-ecole.com/</a>
八丁平美圆幼儿园	八丁平 5-47-1	41-3456	<a href="https://misono-ecole.com/">https://misono-ecole.com/</a>
BENEDEIKUTO（本尼迪克特）幼儿园	高砂町 3-7-7	46-2525	<a href="https://kaisei-gakuin.ed.jp/kinder/">https://kaisei-gakuin.ed.jp/kinder/</a>
室兰幼儿园	御前水町 2-8-19	23-2554	<a href="http://paopaokids.net/">http://paopaokids.net/</a>
室兰中岛幼儿园	中岛本町 1-8-5	44-1870	<a href="https://nakajima-murooran.ed.jp/">https://nakajima-murooran.ed.jp/</a>
PINOKIO（皮诺丘）幼儿园	白鸟台 2-4-2	59-2295	<a href="http://www.pinokio.ed.jp/">http://www.pinokio.ed.jp/</a>
櫻之丘幼儿园	港北町 2-26-30	58-3265	<a href="http://sakura45.ed.jp/new/index.php">http://sakura45.ed.jp/new/index.php</a>
SUMIRE（堇）文化幼儿园	母恋南町 2-11-9	25-6611	<a href="https://hokuto-bunka.ac.jp/sumire/">https://hokuto-bunka.ac.jp/sumire/</a>
认定儿童园室兰美美幼儿园	知利别町 2-15-15	44-2388	<a href="http://mebae-youchien.net/">http://mebae-youchien.net/</a>
认定儿童园清泉幼儿园	祝津町 3-16-1	27-5444	<a href="https://www.seisen-kids.jp/">https://www.seisen-kids.jp/</a>
认定儿童园 MURORANYOUTIEN （室兰幼儿园）	御前水町 2-6-12	23-2554	<a href="http://paopaokids.net/">http://paopaokids.net/</a>
认定儿童园光之森幼保园	港南町 2-4-13	24-7878	—

## 11. 学校（学校）

### ○日本的教育制度（日本の教育制度）

有日本国籍的6岁到15岁孩子的父母，必须让孩子上学（义务教育）。外国籍的孩子虽然不是义务，但是希望上学的话可以进入公立的中小学校可以学习。学费和教科书是免费的，但是教材费等一部分是收费的。另外，15岁综上所述，有高等学校，短期大学，专科学校和大学的学校。

年龄・学年・学校类别

年龄	学年	学校类别		
21	4	大学	短期大学	
20	3			
19	2			
18	1			
17	3	高等学校	专科学校和	
16	2			
15	1			
义务教育	14	中学		
	13			2
	12			1
	11	小学		
	10			6
	9			5
	8			4
	7			3
6	2			
6	1			

### ○小学入学前（小学校入学前）

以预定入学的孩子为对象进行健康检查。我会在前一年的9月送你向导。另外，1月下旬入学通知书，2月1日入学，家长说明会。详细情况请到市政府委学校教育科请咨询。

## ○室兰市内中小学一览（室蘭市内小中学校一覧）

区域	小学校	中学校
绘崩町，祝津町，港南町，增市町，小桥内町，筑地町，绿町，西小路町，西小路町，泽町，幕西町，海岸町，中央町，常盘町，清水町，幸町，本町，荣町，舟见町，山手町，入江町	南和小学 港南町 2-10-1 TEL:25-2070	室兰西中学 山手町 2-10-1 TEL:25-1000
新富町，母恋北町，母恋南町，茶津町，御崎町，御前水町	地球岬小学 母恋北町 2-12-8 TEL:25-3800	星兰中学 母恋南町 1-32-22 TEL:23-4800
大泽町，轮西町，美雪町，东町，寿町，日出町	海阳小学 东町 3-18-1 TEL:42-4700	翔阳中学 东町 5-11-1 TEL:41-0701
高砂町，水元町（49・50番地以外），天神町，知利别町（4丁目的40号到43号）	天神小学 水元町 5-1 TEL:83-7212	东明中学 高砂町 4-9-1 TEL:44-1332
知利别町（1~3丁目，4丁目的1号到39号以及44号），宫的森町，中岛本町（1~2丁目，3丁目的一部分（八丁平小的区域以外）），中岛町，高平町（5番地）	旭丘小学 宫之森町 1-5-5 TEL:42-2001	樱兰中学 知利别町 1-11-30 TEL:44-3758
八丁平，中岛本町3丁目的一部分（62番地中与八丁平相邻的区域及道室兰环线天神隧道以北的区域）神代町的一部分（兰北小的区域以外），高平町（15・16番地），水元町（49・50番地）	八丁平小学 八丁平 4-42-1 TEL:46-2900	
本轮西町，港北町，柏木町，高平町的一部分（旭丘小学和八丁平小兰北小学的区域以外），幌萌町，神代町的一部分（本轮西町或柏木町邻接区域）	兰北小学 港北町 4-13-1 TEL:58-1125	港北中学 柏木町 361-1 TEL:55-7314
香川町，石川町的一部分（靠近香川町的区域）	※喜门岱小学 石川町 282-36 TEL:55-3850	
阵屋町，白鸟台，崎守町，石川町的一部分（喜门岱小区域以外）	白兰小学 白鸟台 2-2-1 TEL:50-2550	本室兰中学 白鸟台 2-5-1 TEL:59-2681

※喜门岱小学只要满足一定条件，市内任何地方都可以入学。

## ○就学援助（就学援助）

在市内上中小学的儿童，家里人经济困难的话会有学习用品费和供餐费等的支持。因为有收入等必要条件，详细情况请咨询市政府学校教育科。

・市政府学校教育课

TEL:0143-22-5055

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org9200/syugakukenshin.html>（就学前体检）

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org9200/h21kuiki.html>（中小学上学区域）

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org9200/enzyo.html>（就学援助）

## ○学校儿童馆（スクール児童館）

学校儿童馆是放学后监护人因工作等原因不在家的，小学1年级到6年级学生，学校内有保管孩子的设施。

### ◇开馆及休馆日

开馆日・时间	平时	放学后到18点※
	星期六 长期休假（夏，冬，春假） 开学纪念日等学校活动的休息日	8点到18点※
闭馆日	星期日，国民节日（包括转账日） 年末年初（12月29日～1月3日）	

※工作等不得已的情况下可以延长到18:30，但是需要事先联络（1次100日元）。

#### 1. 使用登记时

月額：1家庭第1人600日元，第2人以后500日元

#### 2. 未注册使用时（自由来馆使用）

月額：免费

学校儿童馆的使用有各种各样的条件，详细情况请咨询市政府。

・市政府育儿支援科

TEL:0143-22-5095

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4550/school.html>



## ○高等学校，大学，专科学校（高等学校・大学・専門学校）

### ◇室内市内高等学校一览

	学校名	住所	电话	URL
公立	北海道室兰荣高等学校	东町 3-29-5	44-3128	<a href="http://www.muroransakae.hokkaido-c.ed.jp/">http://www.muroransakae.hokkaido-c.ed.jp/</a>
	北海道室兰清水丘高等学校	增市 2-6-16	23-1221	<a href="http://www.muroranshimizugaoka.hokkaido-c.ed.jp/">http://www.muroranshimizugaoka.hokkaido-c.ed.jp/</a>
	北海道室兰东翔高等学校	高砂町 4-35-1	44-4783	<a href="http://www.m-tosho.hokkaido-c.ed.jp/">http://www.m-tosho.hokkaido-c.ed.jp/</a>
	北海道室兰工业高等学校	宫之森町 3-1-1	44-5712	<a href="http://www.muroran-th.hokkaido-c.ed.jp/">http://www.muroran-th.hokkaido-c.ed.jp/</a>
私立	北海道大谷室兰高等学校	八丁平 3-1-1	44-5641	<a href="https://hokkaido-otani.ed.jp/">https://hokkaido-otani.ed.jp/</a>
	海星学院高等学校	高砂町 3-7-7	46-8888	<a href="https://kaisei-gakuin.ed.jp/">https://kaisei-gakuin.ed.jp/</a>
	池上高等学校室兰学习校区 (通信制)	东町 2-24-7	46-3061	<a href="https://www.ikegamigakuin.ed.jp/area/muroran/">https://www.ikegamigakuin.ed.jp/area/muroran/</a>

### ◇大学・专门学校一览

	学校名	住所	电话	URL
大学	国立大学法人室兰工业大学	水元町 27-1	46-5000	<a href="https://muroran-it.ac.jp/">https://muroran-it.ac.jp/</a>
专业 学校	市立室兰护理专门学院	高砂町 3-11-1	45-1171	<a href="http://www.city.muroran.lg.jp/main/org5000/index.html">http://www.city.muroran.lg.jp/main/org5000/index.html</a>
	日钢纪念护理学校	新富町 1-5-13	24-1414	<a href="https://www.bokoi.jp/school/">https://www.bokoi.jp/school/</a>
	北斗文化学园国际烹饪技术 专门学校	山手町 1-11-34	25-2211	<a href="https://hokuto-bunka.ac.jp/isca/">https://hokuto-bunka.ac.jp/isca/</a>
	北海道福祉教育专门学校	母恋北町 1-5-11	22-7711	<a href="https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/">https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/</a>
	室兰高等技术专门学院	美雪町 2-9-5	44-3522	<a href="https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/mrs/index.html">https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/mrs/index.html</a>

## 12.开车（車の運転）

### ○驾照（運転免許証）

在日本开车需要日本的驾照或国际驾照。自动汽车 18 岁以上，两轮车 16 岁以上可以取得驾照。

#### ◇用国际驾照驾驶

以国际驾驶执照驾驶是日内瓦条约缔结国，持有驾驶执照 1 年以上且仅限进入日本 1 年以内。

可以用国际驾照驾驶的国家和地区一览（北海道警察 HP）

<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/guide/menkyo/menkyo5-2june.html>

#### ◇从外国驾照切换到日本驾照

在室兰外国驾照转换日本驾照，需在札幌驾照考试中的申请。

想把外国驾照换成日本驾照的人（北海道警察 HP）

[https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/guide/menkyo/gai\\_menkyo-kirikae.html](https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/guide/menkyo/gai_menkyo-kirikae.html)

#### ・札幌驾照考场

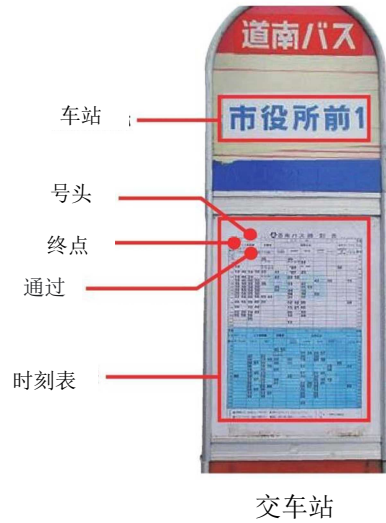
TEL:011-683-5770

<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/corona/corona-gyoumu-kyusi.html>

## 13. 公共交通工具（公共交通機関）

### ○巴士（バス）

室兰的公交车是由道南巴士株式会社运行。坐公交车的时候，公交车会来最近的公共汽车站。根据公交车站的不同到达的目的地也不同，需事先确认。



### 公交车乘车方法、下车方法

**① 公交车到达后，确认目的地后从后门上车。**

出口 入口

**② 上车口取1枚乘车券。**

**③ 坐在空座位上。**

**④ 准备下车那站的公交站广播信息响起后，请按下车按钮。**

**⑤ 在票价表上确认车费。**

登別温泉	のほりべつおんせん
340 290 230 210	NEXT
170 160	Noboribetsu Onsen

乘车券号码是3号的时候请看【3】的地方。

※小学生是显示金额的半价。

**⑥ 往驾驶员座位旁边的运费箱里放入乘车券和钱，然后下车。**

・ 道南巴士

TEL: 0143-45-2131

<https://www.donanbus.co.jp/>

## ○铁路（铁道）

在室兰市内使用铁路的话，请在乘车的车站买票。另外，室兰市内的车站不能使用 IC 卡（Suica, Pasma 等）乘车。

另外，在无人车站乘坐列车时需取整理券，下车时支付运费。

### ◇室兰市内的铁路车站及普通运费

站名		下 车 站				
		东室兰	轮西	御崎	母恋	室兰
乘 车 站	东室兰		200	200	250	290
	轮西（无人车站）	200		200	250	250
	御崎（无人车站）	250	200		200	200
	母恋（无人车站）	250	250	200		200
	室兰	290	250	200	200	

- ・ JR 北海道东室兰站“绿色窗口”

TEL:0143-44-5716

<https://www.jrhokkaido.co.jp/network/station/station.html#71>

- ・ JR 北海道室兰站“绿色窗口”

TEL:0143-22-2382

<https://www.jrhokkaido.co.jp/network/station/station.html#67>

## ○出租车（出租）（タクシー）（ハイヤー）

使用出租（出租）汽车有以下方法。

- ①给出租汽车公司打电话。
- ②乘坐在车站或超市前停留的出租车。
- ③向道路上行驶的标有“空车”的出租车举手拦车

### ◇室兰市内的出租车租赁公司一览

公司名	称地址	电话
室兰北交一(株)	增市 2-6-16	22-4141
室兰燕子交通(株)	东町 2-5-10	44-1231
室兰汽车(株)	东町 3-1-27	44-3141
室兰日交出租车(株)	寿町 3-24-13	44-4811
金星室兰汽车(株)	中岛町 3-28-19	44-5001
北海交通(株)	日出町 1-21-3	44-6611
札幌交通(株)本轮西营业所	本轮西町 2-4-15	55-6000

## 14. 健康（健康）

### ○医疗机构（医療機関）

生病或受伤等去医院就诊时，一定要带上健康保险证。

#### ◇支持外语的市内医疗机构

医疗机构名	称地址	电话	URL
制铁纪念室兰医院	知利别町 1-45	44-4650 47-0990(急救)	<a href="https://www.nshp-muroran.or.jp/hospital/english-site/">https://www.nshp-muroran.or.jp/hospital/english-site/</a> (英语) <a href="https://www.nshp-muroran.or.jp/hospitalization/houzitugaikokuzinn/">https://www.nshp-muroran.or.jp/hospitalization/houzitugaikokuzinn/</a> (对访日外国患者的支援服务)
日钢纪念医院	新富町 1-5-13	24-1331	<a href="https://www.nikko-kinen.or.jp/en/">https://www.nikko-kinen.or.jp/en/</a> (英语)

#### ◇室兰市以外医院的信息

北海道急救医疗・广域灾害信息系统（英语・中文・韩语・俄语对应）

<https://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01.asp>

#### ◇多语言医疗问诊票

为了让不会说日语的人在生病或受伤的时候，向祖国的医生传达症状而制作的问诊票。  
（支持英语，中文，韩语，越南语等 23 种语言）

<https://kifjp.org/medical/>

## ○健康检查（健康診査）

在室兰市有各种各样的体检。关于实施场所和内容，健康推荐请咨询进科。

体检（体检）名	对象者	检查内容	自我负担额
肺癌检查	40岁以上 ※呼吸科住院的人不在对象范围内	胸部 X 光摄影	600 日元
大肠癌检查	40 岁以上	便潜血反应检查	1100 日元
胃癌检查 (2 年 1 次)	40 岁以上	胃部 X 光摄影（钡检查）	2900 日元
	50 岁以上	胃镜检查（胃镜检查）	3900 日元
前列腺癌检查	50 岁以上的男性	血液检查	1100 日元
肝炎病毒检查	40 岁以上	血液检查（B 型・C 型肝炎病毒）	1100 日元
子宫癌检查 (2 年 1 次)	20 岁以上	子宫颈部的细胞诊断	1700 日元
乳腺癌检查 (2 年 1 次)	40 岁以上	乳房 X 光检查（乳房 X 光摄影）	2200 日元
骨质疏松症检查	40 岁，50 岁的女性	X 光摄影等的骨重测定	1500 日元
牙周疾病检查	40 岁，50 岁，60 岁，70 岁	口腔内检查	1300 日元
幽门螺杆菌检查	40 岁到 65 岁	尿中抗体检查（尿检查）	700 日元

※胃癌（内窥镜检查），子宫癌，乳腺癌检查每 2 年可以接受 1 次诊断。在各对象年龄，奇数年度为奇数月（1・3・5・7・9・11 月）出生的人，偶数年度以偶数月（2・4・6・8・10・12 月）出生的人为对象。

### ◇实施检查的医疗机构

<https://www.city.murooran.lg.jp/main/org4600/2011kensinniryokikan.html>

・ 市政府健康推进课

TEL:0143-45-6610

<https://www.city.murooran.lg.jp/main/org4600/kenkensin.html>

（关于癌症检查和其他检查）

## 15. 各种咨询窗口（各種相談窓口等）

### ○北海道外国人咨询中心（北海道外国人相談センター）

公益社団法人北海道国际交流・合作综合中心运营的外国人咨询窗口

对应语言	英语，中文，韩语，塔加罗格语，越南语，俄语，印度尼西亚语，泰语，尼泊尔语，缅甸语
所在地	札幌市中央区北3西7（道厅别馆12楼）
电话	011-200-9595 （除周末，节假日，年末年初外，9:00~12:00，13:00~17:00）
网站缩略图	<a href="https://www.hiecc.or.jp/soudan/">https://www.hiecc.or.jp/soudan/</a>

### ○胆振地区外国人友联会（旧：留学生朋友友联会）

（いぶり外国人フレンドシップ）（旧：留学生フレンドシップ）

是在室兰市内运营的市民团体。会有生活支援和举办交流活动

对应语言	英语，中文，韩语，越南语，蒙古语
所在地	室兰市港南町 2-13-16
电话	0143-22-2575
网站缩略图	<a href="https://friend-ship.wixsite.com/international">https://friend-ship.wixsite.com/international</a>

### ○面向外国劳动者的咨询电话（外国人労働者向け相談ダイヤル）

关于劳动条件等，是可以用外语咨询的窗口。

对应语言	英语，中文，葡萄牙语，西班牙语，塔加罗格语，越南语，缅甸语，内帕鲁语，韩语，泰语，印度尼西亚语，柬埔寨语，蒙古语
电话	根据电话语言的不同而不同，请参照主页。 （除周末，节日，年末年初外，10:00~12:00，13:00~15:00）
网站缩略图	<a href="https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html">https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html</a>

### ○室兰市国际交流推进协议会（室蘭市国際交流推進協議会）

是为市政府内的留学生・研修生的支援，国际交流推进的团体。

对应语言	英语
所在地	室兰市幸町 1-2
电话	0143-25-2522 （除周末，节日，年末年初外，11:00~12:15，13:00~17:15）
网站缩略图	<a href="https://www.city.murooran.lg.jp/main/org1260/suisinkyougikai.html">https://www.city.murooran.lg.jp/main/org1260/suisinkyougikai.html</a>

