

室蘭生活指南 2023

ざいじゅうがいこくじん

在住外国人のための

むろらんせいかつ

室蘭生活ガイドブック 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。

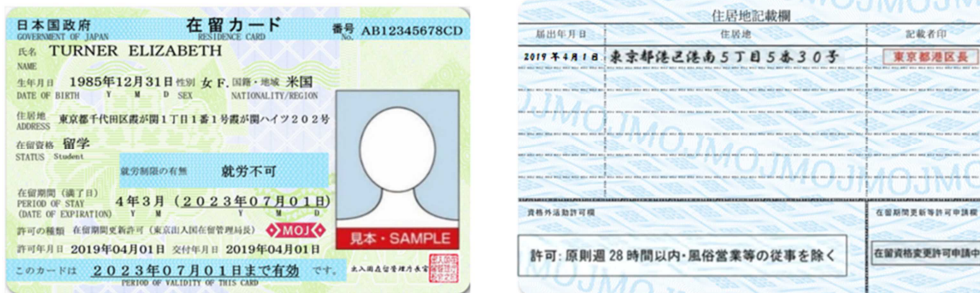
- ・札幌出入境在留管理局千岁苫小牧出張所苫小牧分室
TEL:0144-32-9012
<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/sapporo/index.html>
- ・外国人在留综合信息中心
TEL:0570-013904（IIP 电话或海外电话 03-5796-7112）
<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

1. 在留カード

○在留カード

3ヶ月以上滞在する方は、入国時の空港等で在留カードが交付されます。
 カードを交付されなかった方はパスポートを持って、市役所で手続きをしてください。
 後日カードが郵送されます。
 住居地を決めて、市役所戸籍住民課で14日以内に手続きをしてください。

在留カード（見本）



○氏名・在留期間の更新・在留カードの交付や再交付 など

氏名や在留期間の更新、在留カードの交付、再入国許可などは、出入国在留管理で
 手続きを行います。

○在留カードの返納

出国する場合は、空港で在留カードを返却する必要があります。（旧外国人登録証明
 書を含む。）ただし、再入国許可を受けて出国する場合は除きます。

死亡した場合は、死亡した日から14日以内に出入国在留管理局に返却してください。

- ・ 札幌出入国在留管理局千歳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>
- ・ 外国人在留総合インフォメーションセンター
 TEL:0570-013904（IP 電話または海外からは 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。

2. 行政手続き(転入・転出、住民票、出生・死亡届、 印鑑登録、マイナンバー)

○転入・転居の手続き

◇国外から転入／市外から転入／市内で転居

転入・転居先	届出期間	必要な書類
国外から引っ越しをしてきた方(転入)	室蘭市に来てから14日以内	①在留カードまたは特別永住証明書(旧外国人登録証明書を含む) ②パスポート
日本国内の市区町村から引っ越ししてきた方(転入)		①在留カードまたは特別永住証明書(旧外国人と登録証明書を含む) ②パスポート ③転出証明書(前住所地の市区町村発行) ※(もしあれば)マイナンバーカード
室蘭市内で引っ越しした方(転居)	引っ越しした日から14日以内	①在留カードまたは特別永住証明書(旧外国人登録証明書を含む) ※(もしあれば)マイナンバーカード

○転出の手続き

◇国外へ転出／市外へ転出

転出先	届出期間	必要な書類
日本国外へ引っ越しする方(転出)	室蘭市に来てから14日以内	①在留カードまたは特別永住証明書(旧外国人登録証明書を含む) ※(もしあれば)マイナンバーカード
日本国内の市区町村へ引っ越しする方(転出)		

日本国内の市区町村へ引っ越しする方には「**転出証明書**」が発行されますので、引っ越しをしてから14日以内に、引っ越し先の市区町村へ届出をしてください

○住民票

住民票は住んでいる事を証明する書類です。住民票の写しを請求する時は、申請書類と本人確認書類(在留カード、運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)のうちいずれか1つを提示してください。なお、住民票には様々な種類がありますので、必要な内容を提出先に事前に確認してから申請をしてください。

※1通につき250円の手数料がかかります。

○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

○出生届

子どもが生まれた時は、生まれた日から14日以内に市役所に出生届を提出してください。

届出に必要なもの

- ・出生届
- ・母子健康手帳
- ・届出する方の印鑑

また、経過滞在期間の60日を超えて日本に在留する場合は、子どもが生まれてから30日以内に出入国在留管理局へ在留資格取得の申請が必要です。詳細は、札幌出入国在留管理局苫小牧分室にお問い合わせください。

必要な書類

- ・出生届受理証明書
- ・住民票の写し（世帯全員分）
- ・住民税の課税証明書及び納税証明書
- ・在職証明書（勤務先発行）
- ・パスポートまたはパスポートを提示することができない理由書

○死亡届

死亡した時は、親族や同居している方が死亡を知った日から7日以内に市役所に死亡届を提出してください。

届出に必要なもの

- ・死亡届
- ・届出する方の印鑑

自国の大使館または領事館にも出生・死亡の報告は必要です。

○印鑑登録

日本では、自動車の購入や不動産を売買する際、「印鑑登録」が必要になる場合があります。印鑑登録をすると「印鑑登録証（印鑑登録カード）」が発行されます。市役所戸籍住民課で登録できますので、詳しくは市役所戸籍住民課にお問い合わせください。

- ・市役所戸籍住民課
 - ・市役所蘭東支所（えきがるセンター）
- TEL:0143-25-2416 TEL:0143-46-1111
- 住民票 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/kurashi/jyumin.html>
- 出生届 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/syusse.html>
- 死亡届 <https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/fukou.html>
- 印鑑登録 https://www.city.muroran.lg.jp/main/org3600/inkan_syouseisyo2.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/

○マイナンバー（個人番号）とマイナンバーカード

日本に初めて来られた方に、12桁のマイナンバー（個人番号）が発行されます。初めて住民票が作られた後、「**個人番号通知書**」が届きます。

また、交付を希望する方に「**マイナンバーカード（個人番号カード）**」が発行されます。マイナンバーカードは、裏面にマイナンバーが書いてある顔写真付のICカードで、身分証明書としても使用できます。

マイナンバーカード（見本）

(表)



(裏)



- ・ マイナンバーカード総合サイト

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

- ・ マイナンバーカードを紛失した場合 (24 時間対応)

TEL:0120-95-0178

0120-01-7827 (対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語)

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）

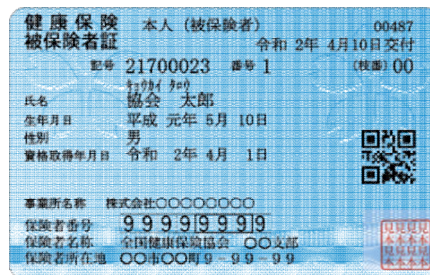
日本的医疗保险有①社会保险，②国民健康保险，③后期高龄者医疗制度 3 种即使加入了民间保险也必须加入其中之一。

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

3. 医療保険・年金

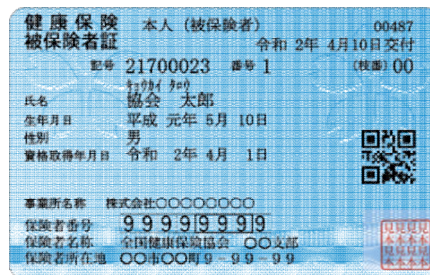
○医療保険・制度

日本の医療保険は、①社会保険、②国民健康保険、③後期高齢者医療制度の3種類があり、民間の保険に入ってもいずれかに加入しなければなりません。

詳しくは、社会保険については勤務先に、また国民健康保険・後期高齢者医療制度については市役所保険年金課にお問い合わせください。

保険・制度の種類	加入資格	窓口	保険料金額、支払方法
社会保険	会社・団体等に勤務する方	勤務先	収入により納付金額が決定し、給与から天引
国民健康保険	社会保険に入っていない方、75歳未満の方	市役所 保険年金課給付係	世帯主の前年の所得と家族構成により金額が決定し、市役所に支払い
後期高齢者医療制度	75歳以上の方	加入手続き不要	
	一定の障がいのある65歳～74歳までの方	市役所 保険年金課給付係	

国民健康保険証（見本）



- ・市役所保険年金課給付係（国民健康保険）

TEL:0143-25-2702

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

- ・市役所保険年金課（後期高齢者医療制度）

TEL:0143-25-2433、0143-25-3026

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>

○年金

日本国内に住んでいる20歳から60歳未満の方は、日本人・外国人を問わず国民年金に加入することとなっています。

年金の種類	加入資格	窓口	支払方法
国民年金	20歳～60歳未満の日本国内居住者	市役所 保険年金課	本人が市役所に支払い
厚生年金	厚生年金保険の適用を受ける 会社に勤務または公務員など	加入手続き不要 (勤務先が手続き)	収入により支払金額が決定し、給与から天引

20歳になったときや引っ越ししたとき、帰国するときなどは、国民年金は市役所保険年金課、厚生年金は年金事務所で手続きを行ってください。

また、国民年金保険料の支払いが困難な場合は減免制度などがありますので、詳しくは市役所保険年金課に相談してください。

- ・市役所保険年金課総務係（国民年金）
TEL:0143-25-3025
<https://www.city.murooran.lg.jp/main/org3570/nenkin.html>
- ・日本年金機構室蘭年金事務所（厚生年金等）
TEL:0143-22-1289
<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/hokkaido/murooran.html>
- ・日本年金機構ホームページ（年金の詳しい情報、英語）
<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>

4. 税金

○所得税

所得税は、1月から12月の間に得た所得に対して課せられる税金です。詳しくは、勤務先または室蘭税務署にお問い合わせください。

○消費税

消費税は、一部を除き買い物やサービスなどあらゆるものに消費税がかかります。標準の税率は10%ですが、お酒・外食を除いた食料品などは8%のものがあります。詳しくは、室蘭税務署にお問い合わせください。

・ 国税庁札幌国税局室蘭税務署

TEL:0143-22-4151

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

○住民税（都道府県税・市区町村税）

住民税は、前の年の所得に対して課せられる税金です。会社で働いている方は原則毎月給料から天引きされますが、それ以外の方は個人で支払います。

また、在留資格の更新の手続きの際に「納税証明書」「所得証明書」が必要となりますので、詳しくは市役所市税課にお問い合わせください。

・ 市役所市税課

TEL:0143-25-2294

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

課税・所得証明 <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/

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>

○自動車税・軽自動車税

普通乗用車、軽自動車、バイクを所有・使用している方に課せられる税金です。自動車の種類により「①自動車税」と「②軽自動車税」に分かれます。

①自動車税

- ・札幌道税事務所自動車税部（課税に関すること）

TEL:011-746-1190

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

- ・胆振総合振興局納税課（税に関すること及び住所変更に関すること）

TEL:0143-24-9854

https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/kzi/tax_menu/tax_car/

②軽自動車税

- ・市役所市税課（軽自動車やバイクに関すること）

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.murooran.lg.jp/main/org8320/suidou_riyoukaisi.html

已停用 https://www.city.murooran.lg.jp/main/org8320/suidou_tyuusi.html

网络手续 <https://www.city.murooran.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覧

<https://www.city.murooran.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/>

5. 水道・ガス・電気

○水道・下水道

日本の水道水はそのまま飲用・料理に使用することができます。
水道の使用開始・中止する場合は、市役所水道部料金課まで問い合わせてください。
インターネットでの手続きもできます。

- ・市役所水道部料金課料金係

TEL:0143-44-6118

使用開始 https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou_riyoukaisi.html

使用中止 https://www.city.muroran.lg.jp/main/org8320/suidou_tyuusi.html

インターネット手続き <https://www.city.muroran.lg.jp/main/common/suidoueigyoo.html>

冬期間、気温が氷点下になると水道管が凍結し水が出なくなったり、場合によっては破裂する場合があります。給湯器・トイレ・浴室なども凍結する可能性があるため、気温が低くなった時は水抜きをしてください。凍結し水が出なくなった場合は、以下の事業者にお問い合わせください。

また、宅地側の下水道が詰まった場合は、以下の指定工事店にお問い合わせください。

- ・指定給水装置工事事業者・排水設備指定工事店一覧

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

○ガス

ガスの供給ルートは、ガス管から供給される「都市ガス」と、ボンベで供給される「LPガス（プロパンガス）」の2つがあります。住んでいる地域により供給されるガスが決まっていますので、ガスの使用を開始する場合、入居している大家または不動産業者に事前に確認してください。

- ・都市ガスの連絡先（室蘭ガス）

TEL:0143-44-3156

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

○電気

電気を使用する場合、事前に電力会社へ連絡する必要があります。

- ・北海道電力室蘭支店

TEL:0120-126-565（契約や料金） 0120-060-813（電気がつかないなど）

<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

6. 町内会・自治会

○町内会・自治会の加入

日本には「町内会」や「自治会」と呼ばれるコミュニティがあり、同じ地域に住んでいる人たちがお互いに協力しあい、安全・安心なまちづくりのために様々な活動をしています。例えば、市や地域からの情報について各家庭を回覧する「回覧板」でお知らせしたり、街路灯の管理や防犯パトロールを行っているほか、お祭りなどのイベント開催、地域の清掃などにも取り組んでいます。これらの活動は町内会の会員が「町内会費」を出し合い支えています。町内会に加入すると活動を通して地域の人たちとのつながりができます。また、災害などいざという時にもお互いに助け合うことができます。

- ・ 市役所地域生活課

TEL:0143-25-2223

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

- ・ 室蘭市町内会連合会

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
不能送到垃圾站的東西	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，资源物的分类方法，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>

7. ごみ・資源物の出し方

○ごみの出し方の基本ルール

ごみ・資源物は、決まったごみ捨て場（北海道では「ごみステーション」といいます。）に収集日の朝8時までに、指定のごみ袋またはごみ処理券を貼って出してください。また、指定のごみ袋とごみ処理券はスーパー、コンビニなどで購入できます。

◇ごみの分類方法

ごみの種類	主な品目	収集回数	備考
燃やせるごみ	紙類、布類、ゴム・ビニール袋、衣服、プラスチック製品、CD・DVD、1辺が50cm以内の発泡スチロール など	週2回	
燃やせないごみ	金属製品、家具、ポリタンク、自転車、ガラス製品、電球、刃物、寝具、じゅうたん、 <u>長い辺が50cmを超える燃やせるごみ</u> など	月1回	指定ごみ袋に入りきらない場合はごみ処理券を貼りつけ
資源物	空きビン、空き缶、空きペットボトル、紙パック、雑誌類、新聞紙、ダンボール など	2週に1回	資源ステーションへ ※指定ごみ袋、ごみ処理券は不要
危険ごみ	スプレー缶類、ライター類、リチウムイオン充電機、乾電池類	月1回	資源ステーションにある赤いカゴへ
ごみステーションに出せないもの	テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン、パソコン、タイヤ、車のバッテリー、ピアノ、コンクリート など		品目により処分方法が異なるため、「家庭用ごみ・資源物の分け方、出し方」の資料を参照

さらに詳しい情報は、以下のリンクを参照してください。

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

（「家庭用ごみ・資源物の分け方、出し方」PDF4.8MB）

指定ごみ袋・処理券の種類

容量	金額
10リットル	1枚 30円、10枚入 300円
20リットル	1枚 60円、10枚入 600円
30リットル	1枚 90円、10枚入 900円
40リットル	1枚 120円、10枚入 1,200円
ごみ処理券	1枚240円



ごみ処理券



指定ごみ袋（見本）

・市役所環境課

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>

8. 日本語学習

○いぶり外国人フレンドシップ日本語教室

- ・対象：初めて日本語を勉強するレベルから日本語能力検定取得を目指す外国人まで
- ・日時：毎週土曜日 14時～16時
- ・受講料：無料
- ・問合せ先：いぶり外国人フレンドシップ（旧留学生フレンドシップ）
TEL:0143-22-2575
<https://friend-ship.wixsite.com/international>

○専攻科日本語教育課程

- ・対象：大学や専修学校に入学・編入または「特定技能」の在留資格取得を目指す外国人
- ・日時：6ヶ月クラス、1年間クラス（詳細は以下に問い合わせ）
- ・受講料：有料
- ・問合せ先：学校法人北斗文化学園 北海道福祉教育専門学校
TEL:0143-22-7711
<https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/features/#nihongo>

○日本語オンラインコース

- ・対象：日本語を勉強したくても日本語教室に通うことができない方
- ・受講料：無料
- ・URL：①JF にほんご e ラーニングみなと
<https://minato-jf.jp/>
②つながるひろがるにほんごでのくらし
<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>
- ・問合せ先：①独立行政法人国際交流基金関西国際センター
<https://minato-jf.jp/Contact/Inquiry/Index>
②株式会社キャリアバンク（文化庁から委託）
<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>

9. 子育て



○妊娠したら

①母子健康手帳の申請

妊娠の経過や出産状況、子どもの健康診査や予防接種など、成長の記録として長く使う大切な手帳です。以下の書類を持って保健センターで手続きをしてください。

必要な書類

- ・妊娠届出書（病院からもらえます）
- ・在留カード
- ・マイナンバーがわかる書類

②健康診査

母子健康手帳が交付された時、妊娠週数に応じて、「妊婦一般健康診査受診票」「超音波検査受診票」「新生児聴覚検査受診票」が交付されます。無料で受診できますのでぜひ健康診査を受けましょう。

③入院助産制度

経済的理由により、出産のための入院費用に困っている方が、指定された病院での出産に要する費用を助成する制度です。所得制限や申込期限などがありますので、詳しくは以下のリンクを参照してください。

入院助産制度：<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4500/nyuuinn-jyusann.html>

○赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが生まれた時、出生届の提出（P3）、健康保険の加入が必要です。また、様々な各種助成制度があります。

①児童手当

中学校3年生までの子どもがいる家庭に5,000円から最大1万5,000円が支給されます。

必要な書類

- ・申請する方の健康保険証
- ・申請する方の預金通帳
- ・申請する方及び配偶者のマイナンバー

※この他、追加の書類が必要な場合がありますので、詳しくは以下のページを参照してください。

児童手当：<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）	○	○

② 出産育児一時金

国民健康保険に加入している方が出産した場合、出産一時金として世帯主に50万円が支給されます。（産科医療補償制度未加入の分娩機関での出産の場合は48.8万円）支給は、手続きをしてから14日前後で金融機関に振り込まれます。

※国民健康保険以外の健康保険から一時金が支給される場合は、国民健康保険からの支給はありませんので、各健康保険事務所や出産した病院に相談してください。

手続きに必要なもの

■ 直接支払制度を利用（50万円を超える場合は手続き不要）

- ・ 印鑑 ・ 健康保険証 ・ 母子健康手帳 ・ 出産費用の領収明細書
- ・ 国民健康保険世帯主の銀行口座番号がわかるもの
- ・ マイナンバーカードまたは個人番号通知書
- ・ 直接支払制度利用の同意文書（署名あり）

□ 直接支払制度を使用しない場合

- ・ 印鑑 ・ 健康保険証 ・ 母子健康手帳 ・ 出産費用の領収明細書
- ・ 国民健康保険世帯主の銀行口座番号がわかるもの
- ・ マイナンバーカードまたは個人番号通知書
- ・ 直接支払制度を**利用しない**旨の記載文書（署名あり）

③ 子ども医療費助成※所得制限あり

中学校3年生までの子どもが保険診療を受けた時に支払う自己負担額の一部を助成します。

手続きに必要なもの

- ・ マイナンバーカードまたは個人番号通知書
（住民票で同世帯の18歳以上の方全員。扶養している父母は同居しなくても必要）
- ・ 本人確認書類 ・ 健康保険証（子どもの名前が載ったもの）
- ・ 国民健康保険に加入中の方は印鑑

対象	入院	通院
0歳～就学前	○	○
小学生（課税世帯）	○	×
小学生（非課税世帯）	○	○
中学生（課税世帯）	×	×
小学生（非課税世帯）	○	○

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>

④ひとり親家庭等医療助成費※所得制限あり

ひとり親家庭の方が保険診療を受けた時に支払う自己負担額の一部を負担します。

手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカードまたは個人番号通知書(住民票で同世帯の18歳以上の方全員) ・本人確認書類 ・健康保険証(親・子両方必要) ・戸籍謄本
- ・就学などにより母または父に扶養されている18歳から20歳までの子は在学証明書
- ・国民健康保険に加入中の方は印鑑

対象		入院	通院
18歳以下の子どもを扶養・監護している方とその子ども	母または父	○	×
	子ども	○	○
18歳以上20歳以下の子どもを扶養している方とその子ども	母または父	○	×
	子ども	○	○

- ・市役所保険年金課給付係
出産育児一時金

TEL:0143-25-2702

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

- 子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成

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未熟児養育医療費給付※所得に応じて自己負担がある場合あり

体重が2,000g以下など未熟なままで生まれた赤ちゃんの入院治療にかかる医療費について給付します。

- ・病院のソーシャルワーカーまたは市役所保険年金課給付係

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

○子どもの計測・相談

子どもの身長・体重の計測、保健師・保育士等による育児相談のほか、お母さん同士の交流や情報交換の場です。

- ・市役所子育て世代包括支援センター「ここらん」

TEL:0143-45-2022

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org4520/kosodatesedaihoukatsusiusenscenteropen.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）	

○予防接種

◇定期予防接種実施医療機関一覧（小学校入学までに受ける予防接種）

医療機関名	住所	電話	小児用肺炎球菌	ヒブ	B型肝炎	ロタウイルス	4種混合	BCG	麻しん・風しん (混合)	水痘	日本脳炎
日鋼記念病院	新富町 1-5-13	24-1331	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いな川子どもクリニック	寿町 1-5-14	43-2640	○	○	○	○	○	○	○	○	○
かみしま医院	中島町 3-20-12	46-3200							●		○
製鉄記念室蘭病院	知利別町 1-45	44-4650	○	○	○	○	○	○	○	○	○
はざま小児科クリニック	宮の森町 4-12-18	41-0088	○	○	○	○	○	○	○	○	○
下地内科クリニック	港北町 1-11-4	55-7187							●		■
本輪西ファミリークリニック	本輪西町 3-36-9	55-1212	○	○	○	○	○	○	○	○	○
白鳥台医院	白鳥台 5-3-14	59-2551	○	○			○		○	○	○

※●印は2期のみ、■印は小学生以上

ロタウイルスワクチンの種類（1価・5価）は、各医療機関にお問合せください。

◇定期接種のスケジュール

予防接種	種類	接種時期	接種回数と間隔	異なる種類のワクチンを接種する場合の 間隔
小児用肺炎球菌	不活化ワクチン	生後2カ月～ 5歳未満	初回：27日以降の間隔をおいて3回 追加：初回接種後、60日以上おいた後であって、生後12カ月以降(標準的には生後12～15カ月未満)に1回	間隔に 制限なし
ヒブ(Hib)			初回：27日以上、標準的には27日から56日までの間隔をおいて3回 追加：初回接種後、7カ月以上、標準的には7カ月から13カ月までの間隔をおいて1回	
B型肝炎		1歳未満	3回(標準：生後2～9カ月未満)27日以上の間隔をおいて2回接種、3回目は1回目から139日以上の間隔をおいて(20週目以降)接種	
4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)		生後3カ月～ 7歳6カ月未満	初回：20日以上、標準的には20日から56日までの間隔をおいて3回 追加：初回接種後、6カ月以上、標準的には12カ月から18カ月までの間隔をおいて1回	
ロタウイルス	生ワクチン	出生6週0日後～1価は24週0日後、5価は32週0日後	ロタリックス：27日以上の間隔をおいて2回 ロタテック：27日以上の間隔をおいて3回 (1回目の標準：生後2カ月～14週6日後、1回目が生後15週0日後の場合は医師に相談)	

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）

予防接種	種類	接種時期	接種回数と間隔	異なる種類のワクチンを接種する場合の間隔
BCG	生ワクチン	生後 1 歳未満	1 回(標準：生後 5 カ月～8 カ月未満)	前회가 BCG,MR,水痘ワクチンなら 27 日以上あける
麻しん・風しん混合(MR)※単抗原ワクチンも有		1 期：1 歳～2 歳未満 2 期：就学前の 1 年間	1 期：1 回 2 期：2 回	
水痘（水ぼうそう）		1 歳～3 歳未満	初回：1 回(標準：生後 2～15 カ月未満) 初回接種後、3 カ月以上あけて 1 回(標準：初回接種後 6 カ月までの間隔をにおいて)	
日本脳炎	不活化ワクチン	1 期：生後 6 カ月～7 歳 6 カ月未満	初回：6 日以上、標準的には 28 日までの間隔をにおいて 2 回(標準的には 3 歳以上 4 歳未満) 追加：初回接種後、6 カ月以上あけて 1 回(標準的には 初回終了後おおむね 1 回)	間隔に制限なし

※小児用肺炎球菌とヒブワクチンは接種開始時年齢により、接種回数が異なります。

・市役所健康推進課

TEL:0143-45-6610

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

(こどもに必要な予防接種)

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

10. 保育所・認定こども園・幼稚園

○保育所・認定こども園（保育部分）

保育所等は、保育の必要性が認められたときに、利用できます。

◇室蘭市内認可私立保育所

施設名	住所	電話	保育サービス					
			乳児	特別支援	延長	病児	休日	一時
常盤保育所	栄町 2-6-16	22-3887	○	○	○	○	○	○
みどり保育所	母恋北町 1-16-5	22-6296	○	○	○	×	×	×
双葉保育所	みゆき町 2-16-1	44-3612	○	○	○	○	×	×
東町保育所	寿町 1-11-5	44-3413	○	○	○	○	×	○
ほくと保育園	高砂町3-11-5	45-8100	○	○	○	○	○	○
楽山保育園	宮の森町 1-6-16	45-4215	○	○	○	×	×	×
中島保育所	中島本町 2-5-3	44-3793	○	○	○	○	○	○
白鳥保育所	白鳥台 2-8-3	59-2570	○	○	○	×	×	×

◇室蘭市内私立認定こども園（保育部分）

施設名	住所	電話	保育サービス					
			乳児	特別支援	延長	病児	休日	一時
認定こども園 室蘭めばえ幼稚園	知利別町 2-15-15	44-2388	○	○	○	×	×	×
認定こども園 清泉幼稚園	祝津町 3-16-1	27-5444	○	○	○	○	×	×
認定こども園 ひかりの森幼保園	港南町 2-4-13	24-7878	○	○	○	×	×	×
認定こども園 むろらんようちえん	御前水町 2-16-2	23-2554	○	○	○	×	×	×

◇特別保育（保育所に入所している子ども対象）

	対象子ども・内容	利用時間	料金
乳児保育	生後 57 日目以降の乳児	保育時間と同じ	
特別支援保育	原則、3 歳以上の集団生活が可能な子どもの心身に状況等に応じ、手厚いサポートが必要とされる場合に、通常の保育士配置基準よりも多くの保育士を配置する制度	保育時間と同じ	
延長保育	仕事や家庭の事情により保育が必要な子ども ※施設の受け入れ体制によっては 18 時 30 分になる場合あり	「標準時間保育」認定 18:30~19:30 「短時間保育」認定 7:30~8:30 16:30~19:30	1時間 200 円 ※「保育短時間」認定の 7:30~8:30 16:30~18:30 までの 1 カ月あたりの上限額 3,000 円

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

◇保育時間・休日・保育料・入所手続き

保育時間：入所の要件や就労時間によって保育時間が認定されます。

保育標準時間 7：30～18：30 保育短時間 8：30～16：30

休日：日曜、祝日

保育料：4月～8月は前年度、9月～3月は当該年度の市民税額等で計算します。

（日本の市民税等の課税がない場合は、年収等により推計し決定）

3歳児～5歳児クラスの子どもと0歳児～2歳児の市民税非課税世帯の子どもの保育料は無料です。詳しくは市のホームページをご確認ください。

申し込み：必要書類等がありますので、事前に子育て支援課にお問合せください。

○幼稚園および認定こども園（幼稚園機能部分）

幼稚園等は、満3歳から小学校入学までの子どもが教育を受けるために通う施設です。入園の申し込みなどは、直接各幼稚園までお問合せください。

◇幼稚園

施設名	住所	電話	URL
文化学園大学付属幼稚園	高砂町 3-11-50	44-0566	http://fuzoku-bunka.ed.jp/
室蘭美園幼稚園	東町 1-20-23	43-3130	https://misono-ecole.com/
八丁平美園幼稚園	八丁平 5-47-1	41-3456	https://misono-ecole.com/
ベネディクト幼稚園	高砂町 3-7-7	46-2525	https://kaisei-gakuin.ed.jp/kinder/
室蘭幼稚園	御前水町 2-8-19	23-2554	http://paopaokids.net/
室蘭中島幼稚園	中島本町 1-8-5	44-1870	https://nakajima-murooran.ed.jp/
ピノキオ幼稚園	白鳥台 2-4-2	59-2295	http://www.pinokio.ed.jp/
桜ヶ丘幼稚園	港北町 2-26-30	58-3265	http://sakura45.ed.jp/new/index.php
すみれ文化幼稚園	母恋南町 2-11-9	25-6611	https://hokuto-bunka.ac.jp/sumire/
認定こども園室蘭めばえ幼稚園	知利別町 2-15-15	44-2388	http://mebae-youchien.net/
認定こども園清泉幼稚園	祝津町 3-16-1	27-5444	https://www.seisen-kids.jp/
認定こども園むろらんようちえん	御前水町 2-16-2	23-2554	http://paopaokids.net/
認定こども園ひかりの森幼保園	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	6	小学	
	10	5		
	9	4		
	8	3		
	7	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。

11. 学校

○日本の教育制度

日本国籍を持つ6歳から15歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません（義務教育）。外国籍の子どもは義務ではありませんが、通学を希望する場合は公立の小中学校へ入学できます。授業料と教科書は無料ですが、教材費など一部有料のがあります。また、15歳以上では、高等学校、短期大学、専門学校、大学の学校があります。

年齢・学年・学校種別

年齢	学年	学校種別		
21	4	大学	短期大学	専門学校 など
20	3			
19	2			
18	1			
17	3	高等学校		
16	2			
15	1			
義務 教育	14	3	中学校	
	13	2		
	12	1		
	11	6	小学校	
	10	5		
	9	4		
	8	3		
	7	2		
6	1			

○小学校入学前

入学予定の子どもを対象に健康診断を行います。前の年の9月に案内を送ります。また、1月下旬に入学通知書、2月には1日入学、保護者説明会を行います。詳細は市役所学校教育課までお問合せください。

○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）

○室蘭市内小中学校一覧

区域	小学校	中学校
絵鞆町、祝津町、港南町、増市町、小橋内町、築地町、緑町、西小路町、沢町、幕西町、海岸町、中央町、常盤町、清水町、幸町、本町、栄町、舟見町、山手町、入江町	みなと小学校 港南町 2-10-1 TEL:25-2070	室蘭西中学校 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	地球岬小学校 母恋北町 2-12-8 TEL:25-3800	星蘭中学校 母恋南町 1-32-22 TEL:23-4800
大沢町、輪西町、みゆき町、東町、寿町、日の出町	海陽小学校 東町 3-18-1 TEL:42-4700	翔陽中学校 東町 5-11-1 TEL:41-0701
高砂町、水元町(49・50番地以外)、天神町、知利別町(4丁目の40番から43番まで)	天神小学校 水元町 5-1 TEL:83-7212	東明中学校 高砂町 4-9-1 TEL:44-1332
知利別町(1～3丁目、4丁目の1番から39番まで及び44番)、宮の森町、中島本町(1～2丁目、3丁目の一部(八丁平小の区域以外))、中島町、高平町(5番地)	旭ヶ丘小学校 宮の森町 1-5-5 TEL:42-2001	桜蘭中学校 知利別町 1-11-30 TEL:44-3758
八丁平、中島本町3丁目の一部(62番地のうち八丁平に隣接する区域及び道道室蘭環状線天神トンネルより以北の区域)、神代町の一部(蘭北小の区域以外)、高平町(15・16番地)、水元町(49・50番地)	八丁平小学校 八丁平 4-42-1 TEL:46-2900	
本輪西町、港北町、柏木町、高平町の一部(旭ヶ丘小と八丁平小の区域以外)、幌萌町、神代町の一部(本輪西町または柏木町に隣接する区域)	蘭北小学校 港北町 4-13-1 TEL:58-1125	港北中学校 柏木町 361-1 TEL:55-7314
香川町、石川町の一部(香川町に近接する区域)	※喜門岱小学校 石川町 282-36 TEL:55-3850	
陣屋町、白鳥台、崎守町、石川町の一部(喜門岱小区域以外)	白蘭小学校 白鳥台 2-2-1 TEL:50-2550	本室蘭中学校 白鳥台 2-5-1 TEL:59-2681

※喜門岱小学校は、一定の条件を満たせば、市内どこからでも入学できます。

○就学援助

市内の小中学校に通う児童・生徒の保護者で、経済的に困っている方に、学用品費や給食費などを援助しています。所得など要件がありますので、詳しくは市役所学校教育課まで問い合わせください。

・市役所学校教育課

TEL:0143-22-5055

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

<https://www.city.muroran.lg.jp/main/org9200/h21kuiki.html> (小中学校通学区域)

<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>

○スクール児童館

スクール児童館は、放課後に保護者が共働きなどで留守家庭となる小学校1年生から6年生の子どもを学校内の施設で預かるサービスです。

◇開館及び休館日

開館日・時間	平日	放課後から18時まで※
	土曜日 長期休み(夏・冬・春休み) 開校記念日など学校行事の休み	8時から18時※
休館日	日曜日、国民の祝日(振替日を含む) 年末年始(12月29日～1月3日)	

※仕事などでやむを得ない事情の場合は18:30まで延長できますが、事前の連絡が必要です(1回 100円)。

1. 利用登録する場合

月額:1家庭1人目600円、2人目以降500円

2. 利用登録しない場合(自由来館による利用)

月額:無料

スクール児童館の利用には、様々な条件がありますので、詳細は市役所までお問合せください。

・市役所子育て支援課

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

◇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	https://muroran-it.ac.jp/
专业 学校	市立室兰护理专门学院	高砂町 3-11-1	45-1171	http://www.city.muroran.lg.jp/main/org5000/index.html
	日钢纪念护理学校	新富町 1-5-13	24-1414	https://www.bokoi.jp/school/
	北斗文化学园国际烹饪技术 专门学校	山手町 1-11-34	25-2211	https://hokuto-bunka.ac.jp/isca/
	北海道福祉教育专门学校	母恋北町 1-5-11	22-7711	https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/
	室兰高等技术专门学院	美雪町 2-9-5	44-3522	https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/mrs/index.html

○高等学校・大学・専門学校

◇室蘭市内高等学校一覧

	学校名	住所	電話	URL
公立	北海道室蘭栄高等学校	東町 3-29-5	44-3128	http://www.muroransakae.hokkaido-c.ed.jp/
	北海道室蘭清水丘高等学校	増市 2-6-16	23-1221	http://www.muroranshimizugaoka.hokkaido-c.ed.jp/
	北海道室蘭東翔高等学校	高砂町 4-35-1	44-4783	http://www.m-tosho.hokkaido-c.ed.jp/
	北海道室蘭工業高等学校	宮の森町 3-1-1	44-5712	http://www.muroran-th.hokkaido-c.ed.jp/
私立	北海道大谷室蘭高等学校	八丁平 3-1-1	44-5641	https://hokkaido-otani.ed.jp/
	海星学院高等学校	高砂町 3-7-7	46-8888	https://kaisei-gakuin.ed.jp/
	池上高等学校室蘭学習キャンパス（通信制）	東町 2-24-7	46-3061	https://www.ikegamigakuin.ed.jp/area/muroran/

◇大学・専門学校一覧

	学校名	住所	電話	URL
大学	国立大学法人室蘭工業大学	水元町 27-1	46-5000	https://muroran-it.ac.jp/
専門学校	市立室蘭看護専門学校	高砂町 3-11-1	45-1171	http://www.city.muroran.lg.jp/main/org5000/index.html
	日鋼記念看護学校	新富町 1-5-13	24-1414	https://www.bokoi.jp/school/
	北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校	山手町 1-11-34	25-2211	https://hokuto-bunka.ac.jp/isca/
	北海道福祉教育専門学校	母恋北町 1-5-11	22-7711	https://hokuto-bunka.ac.jp/sweh/
	室蘭高等技術専門学校	みゆき町 2-9-5	44-3522	https://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/mrs/index.html

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

・札幌驾照考场

TEL:011-683-5770

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

12. 車の運転

○運転免許証

日本で自動車を運転するには、日本の運転免許証か国際運転免許証が必要です。また、自動車は18歳以上、二輪車は16歳以上から免許を取得することができます。

◇国際運転免許証での運転

国際運転免許証で運転するにはジュネーブ条約締結国であり、免許証が発給されてから1年以内かつ日本に入国してから1年以内に限りです。

国際運転免許証で運転できる国と地域一覧（北海道警察 HP）

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

◇外国の運転免許証から日本の運転免許証への切り替え

外国の運転免許から日本の運転免許への切り替えは、室蘭市の場合、札幌運転免許試験での申請が必要です。

外国の運転免許を日本の運転免許に切り替えたい方（北海道警察 HP）

https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/guide/menkyo/gai_menkyo-kirikae.html

・札幌運転免許試験場

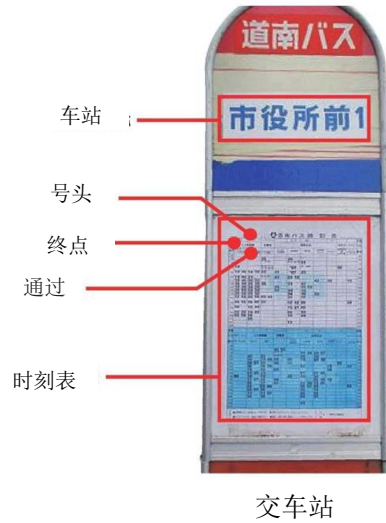
TEL:011-683-5770

<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。

340	290	230	210
170	160		

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/>

13. 公共交通機関

○バス

室蘭市内の路線バスは、道南バス株式会社が運行しています。バスに乗車する場合、最寄りのバス停にバスが来るまで待ちます。

バス停によっては様々な行先があるので事前に確認しましょう。



バス停

バスの乗り方降り方

①バスが着いたら、行先を確認して後ろのドアから乗ります。

出口 入口

②入口で整理券を1枚取ります。

おりまけすに お入れ下さい
整理券 6.10

③空いている座席に座ります。

優先席ではお年寄りや体の不自由な方に座席をゆずりましょう。

④降りるバス停のアナウンスが流れたら、降車ボタンを押します。

次は乗降ターミナル、乗降ターミナル

⑤バス料金を運賃表で確認。

次行	登別温泉	つぎは	のぼりべつおんせん
乗車	340	乗車	290
降車	230	降車	210
乗車	170	降車	160

おりまけすに お入れ下さい
整理券番号が3番の時は「3」のところを見て下さい。
※小学生は表示料金の半額です。

⑥運転席横の運賃箱に整理券とお金を入れて、降ります。

おりまけすに お入れ下さい
整理券 6.10

先にお金を用意しておきましょう。

・道南バス

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

○鉄道

室蘭市内で鉄道を利用する場合は、乗車する駅で切符を購入してください。なお、室蘭市内の駅では、ICカード乗車券（Suica、Pasmo など）を利用した乗車はできません。また、無人駅では列車に乗車する際に整理券を取り、降車する際に運賃を支払います。

◇室蘭市内の鉄道駅及び普通運賃

駅名		降 車 駅				
		東室蘭	輪西	御崎	母恋	室蘭
乗 車 駅	東室蘭		200	200	250	290
	輪西(無人駅)	200		200	250	250
	御崎(無人駅)	250	200		200	200
	母恋(無人駅)	250	250	200		200
	室蘭	290	250	200	200	

- ・ JR 北海道東室蘭駅「みどりの窓口」

TEL:0143-44-5716

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

- ・ JR 北海道室蘭駅「みどりの窓口」

TEL:0143-22-2382

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

○タクシー（ハイヤー）

タクシー（ハイヤー）を利用するには、以下の方法があります。

- ①タクシー（ハイヤー）会社に電話をする。
- ②駅やスーパーマーケットに待機しているタクシーに乗車する。
- ③道路を走っている「**空車**」と表示されているタクシーに向かって手を挙げてタクシーを停めて乗車する。

◇室蘭市内のタクシー・ハイヤー会社一覧

会社名	住所	電話
室蘭北交ハイヤー(株)	増市 2-6-16	22-4141
室蘭つばめ交通(株)	東町 2-5-10	44-1231
室蘭ハイヤー(株)	東町 3-1-27	44-3141
室蘭日交タクシー(株)	寿町 3-24-13	44-4811
金星室蘭ハイヤー(株)	中島町 3-28-19	44-5001
北海交通(株)	日の出町 1-21-3	44-6611
札幌交通(株)本輪西営業所	本輪西町 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)	https://www.nshp-muroran.or.jp/hospital/english-site/ (英语) https://www.nshp-muroran.or.jp/hospitalization/houzitugaikokuzinn/ (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	https://www.nikko-kinen.or.jp/en/ (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/>

14. 健康

○医療機関

病気やケガなどで病院を受診するときは、必ず健康保険証を持っていきましょう。

◇外国語対応している市内の医療機関

医療機関名	住所	電話	URL
製鉄記念室蘭病院	知利別町 1-45	44-4650	https://www.nshp-muroran.or.jp/hospital/english-site/ (英語)
		47-0990 (救急)	https://www.nshp-muroran.or.jp/hospitalization/houzitugaikokuzinn/ (訪日外国人患者への支援サービス)
日鋼記念病院	新富町 1-5-13	24-1331	https://www.nikko-kinen.or.jp/en/ (英語)

◇室蘭市以外の病院の情報

北海道救急医療・広域災害情報システム (英語・中国語・韓国語・ロシア語対応)

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

◇多言語医療問診票

日本語を話せない方が病気やけがをしたときに、その症状を母国で医師などに伝えられるように制作された問診票です。(英語・中国語・韓国語・ベトナム語など23言語対応)

<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）

○健康診査

室蘭市では下記のとおり、様々な健診を実施しています。実施場所や内容については、健康推進課にお問い合わせください。

健診(検診)名	対象者	検査内容	自己負担額
肺がん検診	40歳以上 ※呼吸器科通院中の方は対象外	胸部レントゲン撮影	600円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査	1,100円
胃がん検診 (2年に1度)	40歳以上	胃部レントゲン撮影(バリウム検査)	2,900円
	50歳以上	胃カメラ検査(胃内視鏡検査)	3,900円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	1,100円
肝炎ウイルス検診	40歳以上	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス)	1,100円
子宮がん検診 (2年に1度)	20歳以上	子宮頸部の細胞診	1,700円
乳がん検診 (2年に1度)	40歳以上	マンモグラフィ検査(乳房レントゲン撮影)	2,200円
骨粗しょう症検査	40歳、50歳の女性	レントゲン撮影等による骨重測定	1,500円
歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳	口腔内検査	1,300円
ピロリ菌検査	40歳から65歳	尿中抗体検査(尿検査)	700円

※胃がん(内視鏡検査)、子宮がん、乳がん検診は2年に1回受診できます。各対象の年齢で、奇数年度は奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの方、偶数年度は偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの方が対象です。

◇検診実施医療機関

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

・市役所健康推進課

TEL:0143-45-6610

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

(がん検診・その他の検診について)

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	https://www.hiecc.or.jp/soudan/

○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	https://friend-ship.wixsite.com/international

○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	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

○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	https://www.city.muroran.lg.jp/main/org1260/suisinkyougikai.html

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	https://www.hiecc.or.jp/soudan/

○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	https://friend-ship.wixsite.com/international

○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	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

○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	https://www.city.muroran.lg.jp/main/org1260/suisinkyougikai.html