

紧急电话号码



火警 ↶119



急救 ↶119



报警 ↶110

紧急信息 (LINE)



您也是金泽市居民
（金泽生活指南）
あなたも金沢市民（金沢生活ガイド）



您也是 金泽市民

～金泽生活指南～

あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～

金 泽

Kanazawa

中 文 版

2025



金 沢 市

您也是金泽市民～金泽生活指南～

欢迎来到金泽市。这本《您也是金泽市民～金泽生活指南～》是一本包含金泽重要生活信息指南的便民手册，旨在帮助刚迁入金泽市的外国人能够快速融入这里的生活。希望您能活用这本便民手册。

1. 本指南是以 2025 年 3 月目前核实的信息为基准制作而成的。
2. 由于其他的情况，个别制度、名称、费用等有时会有变动。
3. 咨询处一般情况下使用日语。请尽量通过会日语的人来进行咨询。

金泽市的概要

面 积 468.81 km²
人 口 455,404 (截至 2025 年 1 月 1 日)

金泽是四季变化非常明显的城市。夏季的金泽，最高温度均在 30 度以上，下雨天也比较多、湿度高。到了冬季还有积雪。

金泽有句格言“即使忘记带便当，也不能忘记带雨伞”，据说金泽一年四季下雨天比较多。

2025 年版

编 辑：外国人市民视角制作《金泽生活指南》策划委员会
公益财团法人 金泽国际交流财团
地址：〒920-0853 金泽市本町 1-5-3 RIFARE 2 层
电话：076-220-2522
URL：https://www.kief.jp
E-mail：kief@kief.jp
发 行：金泽市政府国际交流课
地址：〒920-8577 金泽市广坂 1-1-1
电话：076-220-2075
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomugaiyo/7827.html
E-mail：kokusai@city.kanazawa.lg.jp

※《金泽生活指南》可以从金泽市网站下载。
(https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/gaikokujimmuke/9988.html)



あなたも金泽市民～金泽生活ガイド～

金泽市へようこそ。この「あなたも金泽市民～金泽生活ガイド～」は、これから金泽市で生活を始める外国人のための必要な生活情報ガイドです。いつもあなたの身近において利用してください。

1. このガイドは、2025 年 3 月現在で確認できた情報に基づいて作成されています。
2. その他の状況により、制度や名称、料金などが変更になることがあります。
3. 問い合わせ先は通常日本語での対応となります。できるだけ日本語の分かる人を介して、お問い合わせください。

金泽市の概要

面 積 468.81 平方キロメートル
人 口 455,404 人 (2025 年 1 月 1 日現在)

金泽は四季の変化がはっきりと感じられるまちです。夏は 30 度を超える日が続くかと思えば、雨の日も多く湿気が多いです。冬には積雪もあります。

金泽の格言「弁当忘れても傘忘れるな」とあるように、金泽は年間を通して雨がとても多いと言われています。

2025 年版

編 集：外国人市民の視点で作る「金泽生活ガイド」企画委員会
公益財団法人 金泽国際交流財団
住所：〒920-0853 金泽市本町 1-5-3 リファール 2 階
電話：076-220-2522
URL：https://www.kief.jp
E-mail：kief@kief.jp
発 行：金泽市国際交流課
住所：〒920-8577 金泽市広坂 1-1-1
電話：076-220-2075
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomugaiyo/7827.html
E-mail：kokusai@city.kanazawa.lg.jp

※「金泽生活ガイド」は、金泽市ホームページよりダウンロードできます。
(https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/gaikokujimmuke/9988.html)



目录（目次）

最后一页附有“搬来金泽后最先要做的事”自查清单，敬请参考。
最終ページに「金沢に引っ越して最初にすること」のチェックリストがあります。参考にして下さい。

【关于金泽市】..... 1~2

【金沢市について】

【居民信息变更】..... 3~12

【住民異動届】

- ① 迁入申请・迁出申请
転入届・転出届
- ② 在留卡
在留カード
- ③ 个人编号
マイナンバー
- ④ 营的医疗保险
公的医療保険
- ⑤ 养老年金
年金
- ⑥ 税金
税金

【生活】..... 11~20

【暮らし】

- ① 民间的租赁住房
民間の賃貸住居
- ② 市营住房
市営住宅
- ③ 垃圾处理方法
ごみの出し方
- ④ 町会
町会
- ⑤ 电・煤气・自来水
電気・ガス・水道
- ⑥ 手机・电视
携帯電話・テレビ
- ⑦ 金泽市的国际交流团体
金沢市の国際交流団体

【医疗】..... 21~26

【医療】

- ① 可使用外语接待的医院
外国語対応可能な病院一覧
- ② 成人体检
成人検診
- ③ 休息日・夜间就医
休日・夜間診療

【怀孕・生产】..... 27~30

【妊娠・出産】

- ① 怀孕时
妊娠したとき
- ② 生育时
出産したとき
- ③ 怀孕・生产的相关服务
妊娠・出産に伴うサービス

【育儿・教育】..... 29~34

【育児・教育】

- ① 保育所・认定儿童园
保育所・認定こども園
- ② 幼儿园
幼稚園
- ③ 儿童馆
児童館
- ④ 小学，初中
小学校、中学校
- ⑤ 日语指导教室
日本語指導教室
- ⑥ 为小朋友准备的地区日语教室
子どものための地域の日本語教室
- ⑦ 图书馆
図書館
- ⑧ 其他福利
その他福祉

【银行・邮局】..... 35~38

【銀行・郵便局】

- ① 开设账户
口座開設
- ② 国际汇款
海外送金
- ③ 邮政
郵便

【交通手段】..... 39~46

【交通事情】

- ① 汽车
車
- ② 巴士
バス
- ③ 自行车
自転車
- ④ 出租车
タクシー
- ⑤ 铁路交通
鉄道

【事故・灾害】..... 47~50

【事故・災害】

- ① 急性病或重伤等紧急情况
急病や大けがなど緊急の場合
- ② 如果遇到交通事故或犯罪
交通事故・犯罪にあったら
- ③ 如果遭遇火灾
火事にあったら
- ④ 灾害防备(发生地震时)
災害に備えて(地震の場合)

【有用的信息】..... 51~56

【お役立ち情報】

- ① 就业
仕事
- ② 观光
観光
- ③ 咨询窗口
相談窓口

紧急时刻需要的日本語
緊急の時に役に立つ日本語

搬来金泽后最先要做的事 自查清单
金沢に引っ越して最初にすること チェックリスト

【关于金泽市】

金泽市依山傍海，在三座丘陵间流淌着犀川与浅野川。金泽市更受到自然的恩惠，青山绿水环绕，四季景色分明。作为加贺藩前田家的城下町繁荣的金泽市，孕育了灿烂的学术与文化。包括如加贺友禅，金泽箔，九谷烧，金泽漆器的传统工艺，能乐，加贺万岁等传统艺术。更在2009年6月被认定为联合国教科文组织创意城市网络手工业和民间艺术之都。因为没有经历过重大灾害和战祸，金泽市得以保留了极具历史价值的建筑与街道风貌。金泽市非常重视这些财产，并为了继续成为市民自豪的城市，着眼于未来，向着世界的“交流枢纽城市金泽”，推进移居城市建设。

金泽市的魅力



- ①金泽城公園 毎周五、周六的晚上，可以欣赏点灯后的庭园、石墙，城郭建筑物。
- ②金泽百万石祭 公元1583年6月14日加贺藩祖前田利家进入金泽城，建立了金泽的根基，为了纪念他曾创造的丰功伟绩，金泽市在每年6月的第一个星期六举行金泽百万石祭典。
- ③兼六園 日本三大名园之一，“徽轡灯笼”是必看景点。在园内您可以欣赏四季不同的风景，春天的樱花、夏天的绿植、秋天的红枫和冬天的雪吊。只要您在购买门票时，出示可以表明您住址的在留卡等证件，周末就可以免费入园。
- ④长町武家屋敷迹 这里是加贺藩的中级武士居住的地方，狭窄的小巷和土墙让人联想到以前的街道的样子。每年的12月上旬到3月中旬，为了防止雪水浸入土墙，会在土墙上挂用稻草编制而成的草毯，成为了金泽冬天一道独特的风景线。
- ⑤金泽21世纪美术馆 适合家人一起参观的现代美术馆。2004年莱安德罗·埃里希创作的“游泳池”展馆是最受欢迎的作品之一。
- ⑥东茶屋街 金泽江户时代保存至今的三大茶屋街之一，这里有金箔店、日式点心店、金泽可爱的小饰品等土特产店，还有时尚的咖啡店。
- ⑦金泽站・鼓门 “鼓门”以金泽传统能乐中使用的鼓为原型建造而成。作为金泽的新象征而深受喜爱。被选为十四个世界最美车站之一。
- ⑧金泽金箔 金泽生产的金箔在日本的市场占有率高达99%。在金泽旅行时，通过贴金箔体验亲手制作的伴手礼深受游客喜欢。

【金泽市について】

金泽は、山や海があり、3つの丘陵の間を犀川・浅野川の2つの川が流れるなど、水と緑の自然に恵まれ、四季折々の魅力的な美しさを感じられるまちです。

加賀藩前田家の城下町として栄え、学術や文化が育まれる土壌のもとで、加賀友禅や金箔、九谷焼、金沢漆器などの伝統工芸や、能楽、加賀万歳などの伝統芸能が受け継がれてきており、2009年6月には、クラフト分野で世界初のユネスコ創造都市の認定を受けました。

また、大きな災害や戦禍に遭わなかったことで、歴史的な建造物やまちなみが現在でも多く残った歴史都市でもあります。

金沢市では、これらの資産を大切に、市民が誇れるまちであり続けるために、未来を見据え、世界の「交流拠点都市金沢」の実現をめざすとともに、誰もが暮らしやすいまちづくりの推進に取り組んでいます。

金沢市の魅力



- ①金沢城公園 毎週金曜日・土曜日の夜など、ライトアップされた庭園や石垣、城郭建造物が楽しめます。
- ②金沢百万石まつり 加賀藩祖・前田利家公が、1583年6月14日、金沢城に入城し、金沢の礎を築いた偉業をしのんで、毎年6月第1土曜日に開催されています。
- ③兼六園 日本三名園のひとつで、有名な「ことじ灯笼」は必見です。春の桜、夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪吊りなど、四季折々の景色を楽しめます。在留カードなど住所がわかるものを提示すれば、週末は無料で入園できます。
- ④長町武家屋敷跡 加賀藩の中級武士が暮らしていたところであり、細い路地や土塀など昔の街の感じが感じられます。毎年12月上旬から3月中旬までは、雪から土塀を守るために藁が掛けられ、金沢の冬の風物詩となっています。
- ⑤金沢21世紀美術館 家族連れでも楽しめる現代美術館。2004年制作の作品レアンドロ・エルリッヒの「スイミング・プール」は、人気作品のひとつです。
- ⑥ひがし茶屋街 金沢三茶屋街のひとつで、金箔や和菓子、金沢のかわいい小物などのお土産屋、おしゃれなカフェなどが並んでいます。
- ⑦金沢駅・鼓門 伝統芸能に使われる鼓をイメージした「鼓門」は、金沢の新しいシンボルとして親しまれています。世界で最も美しい駅14選に選ばれました。
- ⑧金箔 金沢の金箔は、全国シェアの99%を占めており、旅行のお土産にもおすすめの金箔貼り体験は観光客に大人気です。

【居民信息变更】

成为金泽市的居民后，为了享受居民服务，您需要去市政府或者市民服务中心办理各种手续。

金泽市政府
第一本厅舍 地址：金泽市广坂 1-1-1（地图①-1） 时间：星期一～星期五 9:00～17:45
第二本厅舍 地址：金泽市柿木畠 1-1（地图①-2） 时间：星期一～星期五 9:00～17:45
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/
市民中心
时间：星期一～星期五 8:30～17:15
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/todokede_shomei/todokede_kofumadoguchi/4/10235.html

●多语言电话翻译服务

金泽市为了促进外国住民和市政府工作人员之间的交流沟通，引入了电话语音翻译以及窗口视频翻译服务。



对应语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、越南语、印度尼西亚语

视频 + 电话：市民课，保险年金课，健康政策课，保育幼儿园课，国际交流课，住宅政策课，教育总务课，福利健康中心

电话咨询：市民中心，支援育儿科，生活支援课，看护保险课，税务课，资产税课，居民税课，垃圾减少推进课，大桑保育所，市立医院接待处，金泽广域急病中心接待处，金泽马拉松推进课，体育振兴课，观光政策课，企划调整课，危机管理课

●多语言对应

汇集了个人编号、育儿、福利、税金等外国住民办理行政手续时所需的英文翻译文书，以及解说手续方法的视频等。



① 迁入申请・迁出申请

申报者的姓名	申报的期间	所需资料	申报的地点
迁入申请 从其他城市迁入金泽市的情况	自搬迁之日起 14 日以内	(持全部) ・在留卡 ・个人编码卡	市民课・市民中心
※迁出申请 从金泽市搬迁到其他城市的情况	自搬迁之日起 1 个月之前起		
转居申请 在金泽市内改变住所的情况	请在移居日起的 14 天以内		

- ※ 在日本国内，请携带交付的「迁出证明书」之后，在迁入处的城市办理迁入申请手续。
- ※ 如您使用个人编码卡办理了迁出申请，请在迁入地办理迁入申请时也携带好个人编码卡。
- ※ 向海外迁出时，必须提交“海外迁出申请”。
并请归还个人编码卡。

●提交证明关系的官方文件的有关事项

在提交居民信息变更表时，户主为外国人且另有外国人加入到元户主同一户的情况下，原则上需要提交能够证明户主与本人关系的官方文件（例：出生证明、婚姻证明书）以及相关译文（官方证明书非日语的情况下）。

（咨询）市民课（市政厅第一本厅舍 1F）（地图①-1）
电话：076-220-2241

【住民異動届】

金泽市的住民となり、住民サービスを受けるためには、市役所や市民センターでいろいろな手続きが必要です。

金沢市役所
第一本庁舎 住所：金沢市広坂 1-1-1（地図①-1） 時間：月曜日～金曜日 9:00～17:45
第二本庁舎 住所：金沢市柿木畠 1-1（地図①-2） 時間：月曜日～金曜日 9:00～17:45
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/
市民センター
時間：月曜日～金曜日 8:30～17:15
URL：https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/todokede_shomei/todokede_kofumadoguchi/4/10235.html

●多言語電話通訳サービス支援

金沢市では、外国人住民と市職員との応答を支援するため、電話での音声通訳及び窓口での映像による通訳サービスを導入しています。



対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語

映像 + 電話：市民課，保険年金課，健康政策課，保育幼稚園課，国際交流課，住宅政策課，教育総務課，福祉健康センター

電話のみ：市民センター，子育て支援課，生活支援課，介護保険課，税務課，資産税課，市民税課，ごみ減量推進課，大桑保育所，市立病院受付，金沢広域急病センター受付，金沢マラソン推進課，スポーツ振興課，観光政策課，企画調整課，危機管理課

●多言語ライブラリー

マイナンバーや子育てや福祉、税金など、外国人住民が行政手続きする際に必要な英訳文書や手続き方法を解説した動画などがまとめてあります。



① 転入届・転出届

届出の名前	届出の期間	必要なもの	届出場所
転入届 金沢市へ転入した場合	転入した日から 14 日以内	(全員の) ・在留カード ・マイナンバーカード	市民課・市民センター
※転出届 他都市へ転出する場合	転出する日の 1 か月前から		
転居届 金沢市内で住所変更する場合	転居した日から 14 日以内		

- ※日本国内の場合は、交付された「転出証明書」を持参の上、転入先の住所地で転入届を行ってください。
- ※マイナンバーカードによる転出届を行った場合は、転入先で転入届を行う際にマイナンバーカードを持参してください。
- ※海外へ転出する場合は、「海外転出届」を出さなければなりません。
マイナンバーカードも合わせて返してください。

●続柄を証する公的な文書の提出について

住民異動届の届出の際、外国人住民の方を世帯主とする世帯に、外国人住民の方が新たに属することとなる場合には、世帯主の方とご本人との続柄を証明できる公的な文書（例：出生証明書、婚姻証明書）と、その訳文（公的な文書が日本語でない場合）が必要です。

（問い合わせ）市民課（市役所第一本庁舎 1F）（地図①-1）
電話：076-220-2241

② 在留卡

在留卡是居住在日本的人的身份证，发放给在日本居住三个月以上的外国人。上面记载了可以在日本滞留的时间（在留期间）、在日本可以进行的活动（在留资格）等。

●从海外迁入的新住民注册

- 请在来到日本之后的 14 天之内，在金泽市政府或者市民中心提交申请书。
- 如果未满十六周岁，请让其父亲或者母亲等在一起生活的亲人代理办理。

（所需材料）

- 在留卡（到达日本机场时领取到在留卡的情况下）
- 护照

到达日本机场时护照上写有“日后颁发在留卡”相关内容的情况下，在提交居民登录申请约 10 日后，由出入国在留管理厅将在留卡邮寄到您的住址。

在留卡



（表面）



（背面）

- 任何时候都要携带。
- 在市政府办理手续或签订合同时也需要。

■有关签证、在留资格更新和变更、再入国

希望延长在留期间以继续相同活动或变更在留资格时，需办理在留资格更新和延长手续。申请所需的材料会依据申请的在留资格与在留期间有所不同。旅行或短期回国，请务必携带你的在留卡。另外，离开日本满 1 年以上再次入境日本者，需要取得“再入国许可”。希望申请永住者，需提前取得永住许可。

询问处：名古屋入境管理局金泽办事处

地址：西念 3 丁目 4 番 1 号 金泽站西合同厅舍 1 层（地图②）

电话：076-222-2450

时间：周一～周五 9:00～12:00 13:00～16:00（周六、周日、节假日休息）

■关于入籍

入籍需要得到法务大臣的许可。入籍许可下发后，方可向市区町村政府部门提交入籍申报。由于入籍申请手续需在法务局办理，有关申请必要资料等的详细内容请咨询地方法务局。（需预约）

询问处：金泽地方法务局户籍课

地址：新神田 4 丁目 3-10

电话：076-292-7830

时间：星期一～星期五 9:00～17:00（星期六、日、节假日、年末年初休息）

③ 个人编号

个人编号是指分配给所有在日本生活的人的 12 位号码。办理以下手续时需要个人编号。

- 在市政府提交社会保险和税金的文件时
- 在银行向海外汇款、从海外收款、银行开户时
- 开始去公司上班时

个人编码卡，是为了在日本生活更加方便而必需的内藏 IC 芯片的卡。申请后就可以领取。登录为健康保险证后，可在医疗机构作为健康保险证使用。

当姓名和住址发生变化的时候，或者在留期限更新的时候，请重新办理个人编码卡。

个人编码是一个重要的号码。请妥善保管。

② 在留カード

在留カードは、日本に在住される方々の身分証明書で、3 か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。日本にいたることができる期間（在留期間）、日本で行うことができる活動（在留資格）などが書かれてあります。

●新しく国外からの転入届をする場合

- 転入をした日から 14 日以内に、市役所か市民センターで届出をしてください。
- 満 16 歳未満の場合は、父か母などの同居する親族が行ってください。

（必要なもの）

- 在留カード（上陸時に空港で交付された場合）
- 旅券

上陸時旅券に「在留カード後日交付」などと書かれている方は、転入の届出から約 10 日後に出入国在留管理庁からご自宅にカードが郵送されます。

在留カード



（表面）



（裏面）

- 常に携帯してください。
- 市役所の手続きや契約するときにも必要です。

■ビザ、在留資格の更新や変更、再入国について

在留期間を延長して同じ活動を続けたいときや、在留資格を変更したいときは、在留期間の更新や変更の手続きをしなければなりません。申請に必要な書類は在留資格と在留期間によって異なります。旅行や帰省などで一時的に日本を出国する場合は、在留カードを必ず携帯してください。なお、日本を出国後、1 年を過ぎてから日本に戻る人は、「再入国許可」をもらわなければいけません。

また、日本に永住を希望される方は、永住の許可を受ける必要があります。

照会先：名古屋出入国在留管理局金沢出張所

住所：西念 3 丁目 4 番 1 号 金沢駅西合同庁舎 1 階（地図②）

電話：076-222-2450

時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00（土曜日、日曜日、祝日は休み）

■帰化について

帰化するには、法務大臣の許可が必要です。帰化の許可が下りてから市区町村に帰化届を提出します。帰化申請の手続きは、法務局で行う必要がありますので、申請に必要な提出書類等の詳しい内容については地方法務局にお聞きください。（要予約）

照会先：金沢地方法務局户籍課

住所：新神田 4 丁目 3 番 10 号

電話：076-292-7830

時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00（土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み）

③ マイナンバー

マイナンバーとは、日本で生活する人につけられる 12 桁の番号です。マイナンバーは次のような手続きで必要です。

- 市役所で社会保険や税金の書類を出すとき
- 銀行で海外にお金を送るときや海外からお金を受け取るとき、また口座を作るとき
- 会社で働き始めるとき

マイナンバーカードは、日本で便利に暮らしていく上で必要な IC チップ付きのカードです。申し込むと、もらうことができます。健康保険証として登録すれば、医療機関等で健康保険証として使うことができます。

名前や住所が変わったときや、在留期限を更新したときは、マイナンバーカードも新しくしてください。

マイナンバーは、大切な番号です。カードをなくさないようにしてください。

④ 营的医疗保险

住在日本的居民，必须加入医疗保险（生病或受伤时的保险）。加入官方运营的医疗保险后，在医院支付医疗费用时将获得一定金额的减免。

日本有“国民健康保险”和“健康保险”。
“健康保险”是在企业工作的人员才能加入。“国民健康保险”是针对未参加企业工作的人员。

●办理国民健康保险的加入手续

请在移居金泽市起的14日内，到市役所保险年金课或市民中心办理手续。办理手续后，持有个人编码保险证者将会收到“资格信息通知”，未持有者将会收到“资格确认书”。

- ※ 在职工作人员参加所在企业的健康保险，所以由公司办理手续，请进行确认。
- ※ 因为退職而失去公司健康保险者，需办理加入国民健康保险的手续。

○参保条件

・住民基本台帳法适用对象，并在金泽市拥有住所的外国人居民
(所需资料) ・在留カード ・特別永住者証明書 ・工作单位的保险丧失资格证明书等（离职时）

○保险费

根据加入保险全体人员的收入总额等和被保险者人数（家庭人数）等进行计算。
※ 有关上一年度收入所得低于条例规定所得基准的家庭，根据保险费减额制度和由于灾害等缴纳保险费困难时，有可申请的减免制度。

○可得到的补贴

- ・医疗费の負担（参照下表）
- ・高額療養費支付...每个月支出的医疗费用中，若自己承担的金额过高时，超出自己承担上限额度的部分将会在后续返还给您。自己承担上限额度由收入所决定。
- ・生育时的一次性支付金（请参考p27“②生育时”）
- ・葬礼费用的支付 ・疗养费的支付

(本人負担額)

年齢	义务教育就学前	义务教育就学 ～ 69 周岁	70 ～ 74 周岁
負担割合	20%	30%	20% or 30% (根据所得而定)

※ 後期高齢者医療制度
75 周岁以上（有一定程度的身体残疾并取得广域连合认定的 65 周岁以上）的人，要参加后期高齢者医療制度。

○退保手续

就职后在就职单位参保或回国时，请办理国民健康保险的退保手续。

(咨询) 保険年金課（市政厅第一本庁舎 2F）（地図① -1）
电话：076-220-2255

■关于看护保险

看护保险制度，是随着真正的老龄化社会的到来，由全社会共同进行老人看护为目的而制定的。需要护理者可以使用护理服务，生活功能下降者可以使用护理预防・日常生活支援综合项目（综合项目）的服务。看护保险以居民税金及通过收取 65 周岁以上及 40 ～ 64 周岁的医疗保险参保人的保险费来进行运营，其运营主体是市町村。关于如何利用看护服务以及综合项目的服务，保险费等等相关事项，请咨询负责课。

(咨询) 看护保険課（市政厅第一本庁舎 1F）（地図① -1）
电话：076-220-2264

④ 公的医療保険

日本に住む人は、医療保険＜病気やけがのときの保険＞に入らなければなりません。公的医療保険に入っていると、病院に行った時、医療費の負担金額が少なくなります。

日本には「国民健康保険」と「健康保険」があります。
一般的に「健康保険」は会社で働いている人が入り、「国民健康保険」は会社で働いていない人が入ります。

●国民健康保険の加入手続きをする

金沢市に転入した日から 14 日以内に保険年金課か市民センターで手続きを行ってください。手続きをすると、マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証を持っていない人は「資格確認書」が交付されます。

- ※ 一般的に勤務をしている方は、勤務先の健康保険に加入しますので、会社に確認をしてください。
- ※ 退職して勤務先の保険を脱退した場合も、国民健康保険の加入の手続きが必要です。

○加入の条件

・住民基本台帳法の適用対象となる金沢市に住所を有する外国人住民
(必要なもの)
・在留カード ・特別永住者証明書 ・勤務先の保険の資格喪失証明書等（退職した場合）

○保険料

加入している方全員の総所得金額等と被保険者数（家族の人数）などにより算出されます。
※ 前年の所得が条例で定める所得基準を下回る世帯について、保険料を減額する制度や災害等により、保険料を納めることが困難な場合に、申請により減免する制度があります。

○受けられる給付

- ・医療費の負担（以下の表を参照）
- ・高額療養費の支給...1 か月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻されます。自己負担限度額は所得によって決まります。
- ・出産育児一時金の支給（p28「②出産したとき」を参照）
- ・葬祭費の支給 ・療養費の支給

(本人負担額)

年 齢	義務教育就学前	義務教育就学 ～ 69 歳	70 ～ 74 歳
負担割合	20%	30%	20% or 30% (所得による)

※後期高齢者医療制度
75 歳以上（一定の障害があり、広域連合から認定を受けた 65 歳以上）の方は、後期高齢者医療制度に加入することになります。

○脱退の手続きをする

就職して勤務先の保険に加入した場合や帰国する場合は、脱退の手続きを行ってください。

(問い合わせ) 保険年金課【市役所第一本庁舎 2F】（地図① -1）
電話：076-220-2255

■介護保険について

介護保険制度は、本格的な高齢化社会を迎え、介護を社会全体で支えることを目的としています。介護が必要な方は介護サービスを、生活機能の低下などが見られる方は介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）のサービスを利用することができます。介護保険は、税金と 65 歳以上の方や 40 歳～ 64 歳の医療保険加入者が納める保険料により、市町村が主体となって運営しています。介護サービスや総合事業のサービスの利用、保険料に関しては、担当課にお問い合わせください。

(問い合わせ) 介護保険課【市役所第一本庁舎 1F】（地図① -1）
電話：076-220-2264

⑤ 养老年金

养老年金是当你进入老龄或出现残障时，可以获得生活费用的一种保险。在日本，凡年满 20 周岁以上 60 周岁以下的居民必须加入养老年金保险。凡入保 10 年以上的人到了 65 周岁就可以领取养老年金。在日本国内居住的 20 岁以上 60 岁未滿者(包括外国人)，必须加入国民年金。

日本的养老年金分“国民年金”和“厚生年金保险”两种。

※ 企业就职人员参加企业的厚生年金保险，所以由企业办理手续。请进行确认。

● 办理国民年金的加入手续

请到市政府的保险年金课（国民年金负责部门）办理相关手续。完成参保手续后会邮寄给您“基础年金编号通知书”。

○ 参保条件

年龄在 20 周岁以上但不满 60 周岁、在金泽市（日本国内）拥有固定住址的人。
(所需资料)・在留卡 ・护照等

○ 保险费

每月费用 17,510 日元（2025 年度），但根据年度会有更改。
※ 针对收入较少的人，有免除或延期缴纳保险费的制度。

○ 可领取的补贴

- ・ 老龄基础年金 - 缴纳保险费 10 年以上的，在其满 65 周岁开始可领取的年金。
- ・ 残疾基础年金 - 由于伤病等造成残疾时可领取的年金补贴，但有需要缴纳保险费达到一定期限等附加条件。
- ・ 遗属基础年金 - 国民年金的参保者、或具有可领取老龄基础年金资格者于 65 岁前死亡时，支付给抚养其未滿 18 周岁子女的配偶或其未滿 18 周岁的子女。但有需要缴纳保险费达到一定期限等附加条件。

(咨询) 保险年金课（国民年金负责部门）（市政厅第一本厅舍 2F）（地图①-1）
电话：076-220-2255

< 退保一次性支付金制度 >

针对短期滞留日本并加入养老年金制度，而未达到年金给付资格即将回国的外国人，有一次性支付的制度。自最终丧失国民年金被保险人资格之日起（在日本没有住所之日）两年之内，在“退保一次性支付金申请书”中记载必要事项，将年金手册或基础年金编号通知书、护照复印件、可以确认在日本国内没有住所的住民票的除票等（回国前已向市政府提交迁出申请的则不需要），以及可确认申请人本人银行账户的资料一同邮寄给日本年金机构（〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24）。

因为有纳保险费达 6 个月以上等条件，所以请阅读请求书的说明。



● 社会保障协议

日本目前与多个国家签订了社会保障协议。在签订社会保障协议的国家有养老金加入期限的人，即使各自国家的养老金加入期限较短，也可以合计计算两国的养老金加入期限来领取日本或与之签订协议的另一方国家的养老金。



⑤ 年金

年金は、年をとったときや障害者になったとき、生活のお金をもらうことができる保険の一つです。日本の年金は、20 歳から 60 歳までの人がお金をはらいます。そして 10 年以上お金をはらった人が 65 歳になったらお金をもらうことができます。日本に住所があって、20 歳から 60 歳までの外国人も「国民年金」に入らなければいけません。

日本の年金には「国民年金」と「厚生年金保険」があります。

※ 勤務している方は、勤務先の厚生年金保険に加入しますので、手続きは会社が行います。確認してください。

● 国民年金の加入手続きをする

市役所の保険年金課（国民年金係）で手続きしてください。加入手続きが終わると「基礎年金番号通知書」が郵送されます。

○ 加入の条件

20 歳以上 60 歳未滿で金沢市（日本国内）に住所がある方。
(必要なもの)・在留カード ・パスポート 等

○ 保険料

月額 17,510 円（2025 年度）ただし、年度によって変更があります。
※ 収入の少ない方には、保険料の納付を免除や猶予する制度があります。

○ 受けられる給付

- ・ 老龄基礎年金 - 保険料を納めた期間が、10 年以上ある方が 65 歳になってから受ける年金
- ・ 障害基礎年金 - 病気やけがのため障害者になったときに受ける年金で、一定の期間、保険料を納付していることなどの条件があります。
- ・ 遺族基礎年金 - 国民年金の加入者か、老龄基礎年金を受けられる資格がある方が 65 歳前に亡くなったとき、その方が生計を維持していた 18 歳未滿の子を持つ配偶者か、18 歳未滿の子に支給されます。一定の期間、保険料を納付していることなどの条件があります。

(問い合わせ) 保険年金課（国民年金係）[市役所第一本庁舎 2F]（地図①-1）
電話：076-220-2255

< 脱退一時金制度 >

短期在留で年金制度に加入し、年金の受給要件を満たさずに帰国する外国人のため、一時金を支給する制度があります。最後に国民年金の被保険者の資格を喪失したとき（日本に住所を有しなくなった日）から 2 年以内に「脱退一時金請求書」に必要事項を記載し、年金手帳または基礎年金番号通知書、パスポートの写し、日本国内に住所を有しないことを確認できる住民票の除票など（帰国前に市役所に転出届を出した場合は不要）、請求者本人の銀行口座が確認できる書類とともに日本年金機構（〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24）に送付してください。

保険料の納付期間が 6 ヶ月以上あることなどの条件があるので、請求書の説明をお読みください。



● 社会保障協定

日本は、現在複数の国と社会保障協定を結んでいます。社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある人は、それぞれの国の年金制度への加入期間が短い場合であっても、両国の年金加入期間を通算することにより、日本や協定を結んでいる相手国の年金を受け取ることができる場合があります。



⑥ 税金

针对个人收入所得需缴纳的税金包括所得税（国税）和市、县民税（地方税），以及森林环境税（国税）。居住在日本的外国人也同样有纳税的义务。

个人需要缴纳的税金有：市・县民税、轻型汽车税、固定资产税等，缴纳的税金主要用于福利、教育、垃圾处理等，各种公共服务都是由税金拨出款项维持的。

种类	课税对象	咨询
市・县民税（居民税） 森林环境税（国税）	截至1月1日，针对市内在住的人，根据上一年度的收入所得课税。	居民税课（市政厅第一本厅舍2F） 电话：076-220-2161
轻型汽车税（按类别分）	截至每年4月1日，对持有轻便摩托车、轻型机动车、小型特殊机动车及两轮小型机动车的市民进行征税。	税务课（市政厅第一本厅舍2F） 电话：076-220-2147
固定资产税	截至1月1日，针对拥有市内的固定资产（土地、房屋、折旧资产）的人课税。	资产税课（市政厅第一本厅舍2F） 电话：076-220-2151
所得税	课税对象为1月1日至12月31日取得收入者。	金泽税务署 电话：076-261-3221

●所得税纳税方法

自营业者等需自己计算收入金额，必要经费与税额后直接到税务署进行申告。此过程被称作“确定申告”。相对的，在公司工作并从公司取得收入与奖金的员工不需要进行确定申告。公司会从每个月薪水中扣除所得税金额以进行纳税。此过程叫“源头征收”。但是，在两个以上地方兼职工作的人也可能需要进行“确定申告”，请确认。

询问处：金泽税务署

地 址：西念3丁目4番1号 金泽站西合同厅舍（地图②）

电 话：076-261-3221

时 间：星期一～星期五 8:30～17:00（星期六，星期日，节假日，年终年初休息）

【生活】

① 民间的租赁住房

寻找民间住房时，一般情况下是通过自己所希望居住地区的不动产经营者来寻找。金泽有可用外语沟通的门店。

●提供外语服务的房地产公司一览表

URL：https://www.jpm.jp/multilingual/（英语，中国语，韩语，越南语对应）

学生可以通过所属学校的留学生专用窗口办理，请向学校确认。

一般情况下，在日本签订房屋租赁协议时，需要有保证人。另外，还需要房租和几个月的保证金以及礼金等。一般房间内不配备家具。请在确认协议书的内容后再行签订协议。专业术语意义参考如下。

必要事項	内 容
保証人	无论房屋租赁人是否支付租金等费用，均可以保证房东得到房屋租金的人。（在协议书中署名）
租金	租赁房屋或房间每个月所支付的费用
保证金	作为不支付租金、退房时的清扫费或修缮费用。
礼金	签订协议时支付给房东的费用。金额相当于1～2个月的房屋租金，不予返还。

●找房指南

URL：https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

在日本租房时必要的手续、合同流程、房地产用语等有用的信息，都有多种语言介绍。



⑥ 税金

個人の所得に対してかかる税金としては、所得税（国税）、市・県民税（地方税）及び森林環境税（国税）があります。日本に居住する外国人にも納税の義務があります。

また、個人が市に納める税金には、市・県民税、軽自動車税、固定資産税などがあり、福祉や教育、ゴミの処理など、さまざまな公的サービスが税金でまかなわれています。

種類	対象者	問い合わせ
市・県民税（住民税） 森林環境税（国税）	1月1日現在、市内に住所がある方に前年の所得に基づいて課税されます。	市民税課 [市役所第一本庁舎2F] 電話：076-220-2161
軽自動車税（種別割）	毎年4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車を所有している方に課税されます。	税務課 [市役所第一本庁舎2F] 電話：076-220-2147
固定資産税	1月1日現在、市内に固定資産（土地、家屋、償却資産）を所有している方に課税されます。	資産税課 [市役所第一本庁舎2F] 電話：076-220-2151
所得税	1月1日から12月31日まで、収入を得た方に課税されます。	金沢税務署 電話：076-261-3221

●所得税納税方法

商売をしている人などは、自分で収入金額や必要経費、税額などを計算して、直接税務署に申告します。これを「確定申告」といいます。これに対し、サラリーマンのように会社から給料やボーナスをもらっている人（給与所得者）の場合は、確定申告は必要ありません。会社が毎月、自動的に給料から所得税を差し引いて納付を行い、納税は完了します。これを「源泉徴収」といいます。ただし、2か所以上でアルバイトをしている人も「確定申告」の対象になることがありますので、確認してください。

照会先：金沢税務署

住 所：西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎（地図②）

電 話：076-261-3221

時 間：月曜日～金曜日 8:30～17:00（土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み）

【暮らし】

① 民間の賃貸住居

民間の住居を探す場合は、自分が住みたい地域にある不動産業者を通じて探すのが一般的です。金沢には外国語が話せるお店もあります。

●外国語が話せる不動産店一覧

URL：https://www.jpm.jp/multilingual/（英語，中国語，韓国語，ベトナム語あり）

学生は、所属する学校の留学生担当窓口でできる場合もありますので、学校に確認してください。

一般に、日本では住居の契約のとき、保証人が求められます。また家賃と数か月分の敷金や礼金などが必要です。家具の付いていない部屋が一般的です。事前に契約書を確認してから契約を結びましょう。一般的な用語の意味は次のとおりですので、参考にしてください。

必要事項	内 容
保証人	借りる人が賃料等を支払う、支払わないにかかわらず、家主が借りる人の賃料等を請求することができる人（契約書に署名する。）
家賃	家や部屋を借りる1ヶ月分の料金
敷金	家賃の不払い、退去時の清掃費や修繕費用にあてられる。
礼金	契約時に家主に払う料金。家賃1～2か月分相当の金額で返還されません。

●部屋探しのガイドブック

URL：https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html

日本で部屋探しをする際に必要な手続き・契約の流れ・不動産用語など役立つ情報が、多言語で掲載されています。



② 市営住房

金沢市实行对低收入者提供低价房租的市営住房制度。入住募集分为每年3回定期募集和随时募集，时间，对象的住宅在报纸和主页发布。申请入住时，请到住宅政策课的窗口申请。

- ・有共同居住或准备共同居住的家人（老年人等可以一人入住）
- ・居住确实困难的（无自己所有住房、公共住房的）
- ・准备入住者全员收入总额需在规定的基准以内
- ・没有滞纳市町村税
- ・在金泽市有住所或工作场所
- ・不是暴力团伙成员

（咨询）住宅政策課（市政厅第一本庁舎 4F）（地図①-1）

电话：076-220-2331

③ 垃圾处理方法

在金泽市，町会的人们对垃圾站进行管理。家庭生活垃圾请按以下规则处理。

- ・请仔细做好分类处理后拿出来。
- ・请于规定日的早上8点半以前处理好后拿出来。
- ・请将垃圾拿到规定的场所（垃圾站）去。
- ・请把「可燃垃圾」与「填埋垃圾」装进金泽市指定的垃圾袋，并拿到垃圾站去。
- ・请不要把他人扔的垃圾拿回家。

我们为新搬入金泽的居民们准备了介绍垃圾分类方法的《正确分类、丢出家庭垃圾的方法》多语种小册子及app（日语・英语・汉语・韩语・越南语・印尼语・泰语）。请确认所在地区的丢出家庭垃圾的时间。

- 《正确分类、丢出家庭垃圾的方法》多语种小册子

小册子



APP



- 金沢市官方垃圾分类APP「真好啊金沢 5374APP」

（咨询）垃圾减少推进课（市政厅第二本庁舎 1F）（地図①-2）

电话：076-220-2302

另外，回收大件垃圾时会产生费用（按户付费收集）。请参照“家庭垃圾、分类方法、处理方法”向按户收集接待中心申请。

（咨询）按户收集受理中心

电话：076-220-7153 受理时间 9:00 ~ 18:00

② 市営住宅

金沢市では、住宅に困っている低額所得者で下記の条件を全て満たす方に、低廉な家賃で賃貸する市営住宅の制度があります。入居募集は年3回の定期募集と常時申し込み可能な随時募集とがあり、時期や対象の住宅は、新聞やホームページでお知らせします。入居の申込みをご希望される方は、住宅政策課の窓口までお越しください。

- ・同居または同居しようとする親族がいること（高齢者など単身入居できる場合があります）
- ・住宅に困っていることが明らかなこと（自己所有住宅・公営住宅などに住んでいない方）
- ・入居予定者全員の収入総額が基準以内であること
- ・市町村税を滞納していないこと
- ・金沢市に住所または勤務場所があること
- ・暴力団員でないこと

（問い合わせ）住宅政策課【市役所第一本庁舎 4F】（地図①-1）

電話：076-220-2331

③ ごみの出し方

金沢市では、町会の人々が地域のごみステーションの管理を行っています。家庭から出るごみは以下のルールを守って出してください。

- ・きちんと分別して出してください。
- ・きめられた日の8時30分までに出してください。
- ・きめられた場所（ごみステーション）へ出してください。
- ・「燃やすごみ」と「埋立ごみ」は、金沢市指定ごみ袋に入れて、ごみステーションに出してください。
- ・他の人が捨てたごみは持ち帰らないでください。

金沢市で新しく住民となった方のために、ごみの分別方法について多言語対応（日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語）の「家庭ごみ 分け方・出し方」のパンフレットや、アプリがあります。あなたが住む地域のごみを出す曜日、時間についても確認してください。

- 「家庭ごみ 分け方・出し方」のパンフレット

パンフレット



アプリ



- 金沢市公式ごみ分別アプリ「いいね金沢 5374APP」

（問い合わせ）ごみ減量推進課【市役所第二本庁舎 1F】（地図①-2）

電話：076-220-2302

なお、粗大ごみを捨てる時は、お金がかかります（有料戸別収集）。「家庭ごみ 分け方・出し方」を確認して戸別収集受付センターに申し込んでください。

（問い合わせ）戸別収集受付センター

電話：076-220-7153 受付時間 9:00 ~ 18:00

4 町会

在金泽市，町会这一自主的组织在地区的城市建设中起着重要的作用。町会本着促进当地人们的互相帮助，以建设“快乐舒适生活城市”为目的，居民自发组成组织，由会员的会费等收入承担活动费用。町会为创造舒适生活地区，组织市民进行美化街区活动、娱乐活动、防灾活动、及垃圾管理等许多活动。

通过参加町会，自发协助促进生活地区的城市建设以及地区社会的发展。

●关于町会活动等的信息

参加町会后，在町会范围内有传阅的回览板报供传阅。回览板是将地区信息及行政联系在町内的各家各户进行传阅的板报。确认内容之后，盖章或者签名，然后传给下一个家庭。

●办理参加手续

- 请您向居住所在地的町会长提出申请。
- 居住在公寓、住宅楼等各种公共住宅时，由管理者归总后统一办理参加手续，所以请进行确认。
- 咨询处通常使用日语服务。

(咨询)

社区交流平台 电话 :076-220-2552

(市民推动推进课侧面)

金泽市町会联合会 电话 :076-220-2466

除此之外，各地还有为保障全体居民安心舒适生活的规则和习惯，请主动向附近的居民询问确认。

金泽在冬天会下雪。下大雪的时候，请协助町内的人共同铲雪。

5 电・煤气・自来水

确定入住日期后，通知北陆电力您的住址、姓名、搬迁日期、迁入地址、电话号码等。也可通过互联网办理手续。

(咨询) 北陆电力客服中心

电话 : 0120-77-6453 URL : <https://www.rikuden.co.jp/info/inquiry.html> (有英语)

想开始使用煤气时，请联系各燃气公司。

家庭使用的煤气分为液化天然气与液化石油气两种，并且需要各自使用专用的煤气炉灶。请确认煤气的种类，并使用与其相对应的煤气炉。

想开始使用自来水的时候，请在入住前将住所、姓名、入住日期、电话号码等信息告知金泽市企业局。该手续也可在线上办理。

自来水均可直接饮用。

(咨询) 金泽市企业局客户服务中心

电话 : 0120-328-117

URL : <https://www2.city.kanazawa.ishikawa.jp/inquiry>

(英语、汉语、韩语、越南语、印度尼西亚语、菲律宾语)



4 町会

金泽市では、地域のまちづくりに町会という自主的な組織が大きな役割を果たしています。町会とは、一定の地域に住む人々が、仲良く助けあう「明るく住みよいまちづくり」を目的とした、住民自身による自治組織で、会員の会費等の収入で自主的に運営されています。町会では、暮らしやすい地域をつくるため、町をきれいにする活動、レクリエーション活動、災害時に備える活動、ゴミの管理などの活動を行っています。

町会への加入により、自分が住むまちづくりと地域社会の発展にご協力をお願いします。

●町会活動などの情報について

町会に入ると、町会内でまわし読みする回覧板というものが回ってきます。回覧板は、地域の情報や行政からの連絡を町内全戸に回覧するものです。内容を確認の上、押印か署名を行い、次の家庭に届けるシステムとなっています。

●加入手続きをする

- あなたが住む地域の町会長に申し出てください。
- マンション・アパート等共同住宅の場合は、管理者がまとめて加入手続きしている場合があるのでご確認ください。
- 問い合わせ先は通常日本語での対応となります。

(問い合わせ)

地域コミュニティサポートデスク 電話 : 076-220-2552

(市民協働推進課横)

金沢市町会連合会 電話 : 076-220-2466

その他にも、それぞれの地域では住民のみなさんが安心して暮らしていくための守るべきルールや習慣がありますので、近所に住む人たちに積極的に聞いて確認しましょう。

金沢は冬に雪が降ります。大雪の際は、町内の人と協力して雪かきしましょう。

5 電気・ガス・水道

電気の使用を開始したい時は、入居する前に北陸電力に住所・名前・引越し日・引越し先・電話番号などを知らせます。インターネットからも手続きできます。

(問い合わせ) 北陸電力お客さまサービスセンター

電話 : 0120-77-6453 URL : <https://www.rikuden.co.jp/info/inquiry.html> (英語あり)

ガスの使用を開始したい時は、各ガス会社にお問い合わせください。

家庭で使うガスには、「都市ガス」と「プロパンガス」の2つがあり、それぞれ専用のガス器具を使います。ガスの種類を確認し、それに合った器具を使用してください。

水道を使い始めたい時は、入居する前に住所・名前・引っ越し日・電話番号などを金沢市企業局に知らせます。インターネットからも手続きできます。

水道水は飲むことができます。

(問い合わせ) 金沢市企業局コールセンター

電話 : 0120-328-117

URL : <https://www2.city.kanazawa.ishikawa.jp/inquiry>

(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・タガログ語あり)



⑥ 手机・电视

●手机

在电器商店和市内的手机销售店可购买手机，办理手机通信业务。办理手机通信业务时，需要提供记录您姓名和住址等信息的在留卡或者个人编号卡、日本国内的银行账户，信用卡等。电话费也因通信公司不同而有所变化，因此，请提前进行确认。

●电视

・NHK 收视费

日本有公共台与民间台两种电视台。持有电视或手机电视等视听设备的人需向公共台 NHK（日本广播协会）支付收视费。如果不支付收视费，访问员可能会到家里催缴，或者可能会被收取额外费用。请注意。

URL : <https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/index.html>

⑦ 金泽市的国际交流团体

金泽市有专门为外国居民开设的日语教室，可以体验日本文化、进行生活咨询的场所，还有可与日本居民进行交流活动的团体。

●金泽国际交流财团（KIEF : Kanazawa International Exchange Foundation）

作为针对金泽市居民的国际交流窗口，除提供金泽市内国际交流活动的相关信息之外，还面向外国人市民提供生活信息及咨询服务。

为使外国人市民与日本人市民能在相互承认国籍、民族、文化背景的差异，建立对等关系的同时，实现可以共同生活的“多文化共生社会”，与市民们一起举办旨在建设舒适金泽的活动。

（咨询）

地 址：本町 1-5-3 RIFARE 2F（地图③）

电 话：076-220-2522

U R L : <https://www.kief.jp>

E-mail : kief@kief.jp



○地区日语教室“KIEF 日语沙龙”

为住在金泽市的外国人提供一个一边喝茶一边用日语和本地的日本人对话、愉快学习日语的场所。

URL : <https://www.kief.jp/livein/japanese/otona>



●金泽市政府 国际交流课

金泽市在世界上有七个姐妹城市（美国布法罗、俄罗斯伊尔库次克、巴西阿雷格里、比利时根特、法国南锡、中国苏州、韩国全州）、一个友好交流城市（中国大连），在众多领域中积极开展与姐妹城市交流等活动事宜。

（咨询）

地 址：广坂 1-1-1（市政厅第一本厅舍 4F）（地图①-1）

电 话：076-220-2075

E-mail : kokusai@city.kanazawa.lg.jp



⑥ 携帯電話・テレビ

●携帯電話

電気店や市内にある携帯ショップで購入、契約手続きを行います。手続きの際は、氏名や住所などを確認できる在留カードやマイナンバーカード、国内の銀行口座、クレジットカードなどが必要です。料金等は各社で違っていますので、ご確認ください。

●テレビ

・NHK 受信料

日本には、公共放送と民間放送の2種類のテレビ放送局があり、テレビやワンセグなどの受信端末を持っている人は、公共放送であるNHK（日本放送協会）に対して受信料を払わなければなりません。受信料を支払わないと自宅に訪問員が訪ねてきて督促されたり、割増金を請求されることもありますので、注意してください。

URL : <https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/index.html>

⑦ 金沢市の国際交流団体

金沢市には、外国人住民のための日本語教室や日本文化体験、生活相談ができる場所、日本人市民との交流イベントを行っている団体があります。

●金沢国際交流財団（KIEF : Kanazawa International Exchange Foundation）

金沢市内の国際交流活動や外国人市民への生活情報の提供、相談に応じています。

外国人市民と日本人市民が国籍や民族、文化の違いを認め合い、地域の構成員としてともに生きていく「多文化共生社会」の実現に向けて、さまざまな国際交流イベントや日本語教室、ボランティア活動などを行っています。

（問い合わせ）

住 所：本町 1-5-3 リファール 2F（地图③）

電 話：076-220-2522

U R L : <https://www.kief.jp>

E-mail : kief@kief.jp



○地域の日本語教室「KIEF にほんごカフェ」

金沢市に住む日本人や外国人とお茶を飲みながら日本語で会話をして、楽しく日本語を勉強することができます。

URL : <https://www.kief.jp/livein/japanese/otona>



●金沢市役所 国際交流課

金沢市には、世界に7つの姉妹都市（アメリカ・バッファロー、ロシア・イルクーツク、ブラジル・ポルトアレグレ、ベルギー・アントワープ、フランス・ナンシー、中国・蘇州、韓国・全州）と1つの友好交流都市（中国・大連）があり、姉妹都市との交流をはじめ、多彩な分野で活発な事業を行っています。

（問い合わせ）

住 所：広坂 1-1-1 [市役所第一本庁舎 4F]（地图①-1）

電 話：076-220-2075

E-mail : kokusai@city.kanazawa.lg.jp



●石川县国际交流协会 (IFIE)

为县内的国际交流团体提供活动支援、为外国人提供信息及免费咨询服务、开设日语教室教授日语。

(咨询)

地 址 : 本町 1-5-3 RIFARE 3F (地图④)

电 话 : 076-262-5931

U R L : <https://www.ifie.or.jp/>

E-mail : center@ifie.or.jp

年终年初 (12/29-1/3) 休息



・生活咨询

我们为在日本生活有困难的外国居民提供多语种的信息和咨询。此外法律相关的咨询, 将有专家行政书士和律师就法律问题提供咨询。

电话 : 076-262-5932

・国际信息图书馆

有国际交流方面的书籍和资料、外文画册、日语教材、日语教学手册、国内外的书籍、报纸和杂志等, 可供大家自由使用。

・IFIE 日语教室

根据日语能力不同, 有面向初学日语者的入门班到中高级班, 以及私教班、线上班等多种课程。此外, 还开设了“线上日语课”、和由日语学习志愿者进行辅导的课程。

电话 : 076-222-5931



●石川国际交流休闲室

石川国际交流休闲室为日式二层建筑, 在石川县居住、短期停留或观光的外国人可以在此免费学习日语, 体验日本文化。

・日本文化体验

和服, 琴和三味线, 笛体验, 篠笛, 书道, 插花, 茶道, 传统布艺小手工艺品, 贴画

※ 有时会收取材料费。

・日语教室

提供从初级到高级的日语课程, 可以根据自己的日语水平选择合适的课程进行学习。

※ 要求报名者必须连续一个月以上参加活动

(咨询)

地 址 : 广坂 1-8-10 (地图⑤-1)

电 话 : 076-221-9901

E-mail : iilounge@road.ocn.ne.jp

时 间 : 星期一~星期五 9:00 ~ 17:00 星期六 9:00 ~ 16:00



●石川国际交流沙龙

此建筑是具传统风格的日本房屋, 供国际交流团体等举办活动时利用。(免费)

(咨询)

地 址 : 广坂 1-8-14 (地图⑤-2)

电 话 : 076-223-8696

时 间 : 星期二~星期日 10:00 ~ 18:00

●石川県国際交流協会 (IFIE)

県内の国際交流団体の活動支援や、外国人住民に対する情報提供、無料相談、日本語教室を実施しています。

(問い合わせ)

住 所 : 本町 1-5-3 リファール 3F (地图④)

電 话 : 076-262-5931

U R L : <https://www.ifie.or.jp/>

E-mail : center@ifie.or.jp

年末年始 (12/29-1/3) は休館



・生活相談

日本の生活で困っている外国人住民に対して、情報提供及び相談を多言語で行っています。また法律関係の相談には、専門家である行政書士や弁護士が応じます。

電話 : 076-262-5932

・国際情報ライブラリー

国際交流に関する図書資料、外国語の絵本、日本語教材、日本語教育指導書、国内外の図書・新聞・雑誌などがあり、誰でも自由に利用できます。

・IFIE 日本語教室

初めて日本語を勉強する人のための入門クラスから、中級クラスまであります。プライベートクラスやオンラインクラスもあります。他に「オンラインにほんごクラス」や日本語学習応援ボランティアによるクラスもあります。

電話 : 076-222-5931



●石川国際交流ラウンジ

石川国際交流ラウンジは和風二階建ての建物で、石川県に在住・滞在する外国人が無料で気軽に日本語を学んだり、日本文化を体験できます。

・日本文化体験

着付、箏や三味線、尺八、篠笛、書道、生け花、茶道、つまみ細工、押絵などの体験

※材料費がかかるものもあります。

・日本語教室

日本語の初級から上級クラスまで、学習者の日本語レベルとニーズに合ったクラスで学べます。

※ 1 カ月以上続けて参加できる方

(問い合わせ)

住 所 : 広坂 1-8-10 (地图⑤-1)

電 话 : 076-221-9901

E-mail : iilounge@road.ocn.ne.jp

開館日時 : 月曜日~金曜日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 16:00



●石川国際交流サロン

国際交流団体等の活動などに利用できる日本伝統家屋です。(入場無料)

(問い合わせ)

住 所 : 広坂 1-8-14 (地图⑤-2)

電 话 : 076-223-8696

開館日時 : 火曜日~日曜日 10:00 ~ 18:00

【医療】

日本の医院分为住院设施与检查设备完备的综合医院与所在地区的个人医院与诊所。如果没有介绍信，综合医院会收取额外费用。因此，建议您先在个人医院或诊所接受诊察。在日本，找到一家值得信赖的“常去诊所”是很重要的。“常去诊所”会根据具体情况为您推荐更大的医院。

因为大部分采用排队制，所以有时需排队 1～2 小时。还有些医院需提前进行预约，请在诊疗前确认诊疗所需事项。

前往就医时，请记得携带“个人编码保险证”或“资格确认书”。如果部分医疗机构无法扫描个人编码保险证，请向该机构的前台出示个人编码保险证和“资格信息通知”，即可接受诊疗。

① 可使用外语接待的医院（截止 2025 年 3 月 1 日）

发生伤病到病院接受治疗时，语言不通会感到很不安。

现将金泽市可以使用外语应诊的医院列表如下，请参考使用。

对应语言显示有英语 (E)、世界语 (ES)、韩语 (K)、西班牙语 (S)、汉语 (C)、德语 (G)、法语 (F)、越南语 (V)、葡萄牙语 (P)、俄罗斯语 (R)、泰语 (T)

爱育妇产科医院 Shunichi Aburao (E)	金泽市鸣和 1-13-6 妇产科	TEL: 076-252-3535
有松医科齿科诊所 Tetsumori Yamashima, MD.PhD (E)	金泽市泉 3-3-6 脳神経外科、神経内科、心理内科、歯科	TEL: 076-247-1336
井泽内科医院 Akira Izawa (E)	金泽市诸江町下丁 288 内科	TEL: 076-237-6026
石川县済生会金沢病院 (E)	金泽市赤土町 NI 13-6	TEL: 076-266-1060
ISHIGURO 脳神経・整形外科诊所 Akira Shimizu (E) Ai Shimizu (E) Syuzou Ishiguro (E)	金泽市窪 4 丁目 515 整形外科 脳神経内科 脳神経外科	TEL: 076-243-2500
石野病院 Hiroshi Ishino (E,G,C) Chizuko Ishino (E)	金泽市千日町 7-15 整形外科、康复科 内科	TEL: 076-242-0111
江守医院 Takumi Emori (E,K)	金泽市割出町 709-1 内科	TEL: 076-213-6211
大野内科医院 Hideki Oono (E)	金泽市中央通町 11-5 内科、消化器内科	TEL: 076-231-4488
尾張町高田诊所 Munehisa Takata (E)	金泽市下新町 6-36 外科、内科、整形外科	TEL: 076-221-1598
金泽桜町 Women's 诊所 Miho Saito (E) (其他可通过翻译机交流)	金泽市桜町 21-12 妇科	TEL: 076-204-8036
金泽市立病院 Naoki Ooishi (E) Hisayoshi Murai (E)	金泽市平和町 3 丁目 7-3 内科 内科	TEL: 076-245-2600
金泽土屋眼科 Syunsuke Tsuchiya (E) Mizuho Tsuchiya (E)	金泽市吉原町 YO 130-2 眼科 眼科	TEL: 076-257-4600
金泽西病院 Tutomu Kikuchi (C)	金泽市驿西本町 6 丁目 15-41 外科	TEL: 076-233-1811
川北眼科诊所 Seiko Kawakita (E)	金泽市野町 1-3-67 眼科	TEL: 076-243-3335
北林医院 Kazuo Kitabayashi (E)	金泽市笠舞 1-23-40 内科、外科	TEL: 076-264-0100

【医療】

日本の病院は、入院や検査の設備が整った大きな病院と、自分の住んでいる地域にある個人医院やクリニックに分かれています。大きな病院は、紹介状がないと特別な料金がかかります。そのため、まずは個人医院やクリニックで診察してもらうことが多いです。日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけておくことが大切です。「かかりつけ医」は必要に応じて、大きな病院を紹介してくれます。

また、病院の多くは先着順番制で、1～2 時間も待たなくてはならない場合があります。予約が必要な病院もありますので、事前に確認しておきましょう。

病院に行くとき、必ず「マイナ保険証」または「資格確認書」を持って行ってください。医療機関等でマイナ保険証を読み取ることができない場合は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に医療機関等の受付で見せると、受診することができます。

① 外国語対応可能な病院一覧（2025 年 3 月 1 日現在）

病気やけがをした場合、病院で治療を受ける際に、言葉が分からないのはとても不安です。

金沢市の外国語での対応が可能な病院をリストにしましたので、参考にしてください。

対応言語は英語 (E)、エスペラント語 (ES)、韓国語 (K)、スペイン語 (S)、中国語 (C)、ドイツ語 (G)、フランス語 (F)、ベトナム語 (V)、ポルトガル語 (P)、ロシア語 (R)、タイ語 (T) で示してあります。

愛育産婦人科医院 Shunichi Aburao (E)	金沢市鳴和 1-13-6 産婦人科	TEL:076-252-3535
有松医科歯科クリニック Tetsumori Yamashima, MD.PhD (E)	金沢市泉 3-3-6 脳神経外科、神経内科、心療内科、歯科	TEL:076-247-1336
井沢内科医院 Akira Izawa (E)	金沢市諸江町下丁 288 内科	TEL:076-237-6026
石川県済生会金沢病院 (E)	金沢市赤土町ニ 13-6	TEL:076-266-1060
いしぐる脳神経・整形外科クリニック Akira Shimizu (E) Ai Shimizu (E) Syuzou Ishiguro (E)	金沢市窪 4 丁目 515 整形外科 脳神経内科 脳神経外科	TEL:076-243-2500
石野病院 Hiroshi Ishino (E,G,C) Chizuko Ishino (E)	金沢市千日町 7-15 整形外科、リハビリテーション 内科	TEL:076-242-0111
江守クリニック Takumi Emori (E,K)	金沢市割出町 709-1 内科	TEL:076-213-6211
大野内科医院 Hideki Oono (E)	金沢市中央通町 11-5 内科、消化器内科	TEL:076-231-4488
尾張町たかたクリニック Munehisa Takata (E)	金沢市下新町 6-36 外科、内科、整形外科	TEL:076-221-1598
金沢桜町ウィメンズクリニック Miho Saito (E) (その他は翻訳機器で対応)	金沢市桜町 21-12 婦人科	TEL:076-204-8036
金沢市立病院 Naoki Ooishi (E) Hisayoshi Murai (E)	金沢市平和町 3 丁目 7-3 内科 内科	TEL:076-245-2600
かなざわ土屋眼科 Syunsuke Tsuchiya (E) Mizuho Tsuchiya (E)	金沢市吉原町ヨ 130-2 眼科 眼科	TEL:076-257-4600
金沢西病院 Tutomu Kikuchi (C)	金沢市駅西本町 6 丁目 15-41 外科	TEL:076-233-1811
かわきた眼科クリニック Seiko Kawakita (E)	金沢市野町 1-3-67 眼科	TEL:076-243-3335
きたばやし医院 Kazuo Kitabayashi (E)	金沢市笠舞 1-23-40 内科、外科	TEL:076-264-0100

杜之里诊所 Osamu Katou (E)	金泽市杜之里 2 丁目 140 外科、肛門科、消化器内科	TEL: 076-232-0001
国立病院機構金沢医療中心 (E)	金泽市下石引 1-1	TEL: 076-262-4161
小森耳鼻咽喉科医院 Takeshi Komori (E) Takashi Komori (E)	金泽市橋場町 3-9 耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科	TEL: 076-221-5027
相良整形外科医院 Sadao li (E)	金泽市畝田西 3 丁目 203 整形外科	TEL: 076-267-6700
城北病院 翻译设备 (E,C,K,S,P,V,R,T) 法语、塔加洛语、印度语、蒙古语需 要预约	金泽市京町 20-3 内科	TEL: 076-251-6111
杉原整形外科诊所 Makoto Sugihara (E)	金泽市額乙丸町 RO 153 整形外科	TEL: 076-296-0770
竹内内科诊所 Masayu Takeuchi (E)	金泽市涌波 1-7-1 内科	TEL: 076-232-7822
田中皮膚科诊所 Takeshi Tanaka (E)	金泽市荒屋 1 丁目 86 皮膚科	TEL: 076-257-7373
辻整形外科诊所 Shunichi Tsuji (E) Daiyu Tsuji (E)	金泽市横川 5 丁目 191 整形外科 整形外科	TEL: 076-280-0111
土田整形外科诊所 Toshinori Tsuchida (E) 翻译设备 (K,S,C,G,F,V,P,R,T)	金泽市田上 2-128 整形外科	TEL: 076-282-7886
长山耳鼻咽喉科医院 Ikuo Nagayama (E)	金泽市松村 1 丁目 7 兄弟高地 1 楼 耳鼻咽喉科	TEL: 076-266-3387
夏子诊所 Natsuko Fukasawa (E)	金泽市近岡町 428-1 皮膚科	TEL: 076-255-1798
西 inter 内科・透析诊所 Shouzaburo Kato (E)	金泽市高畠 2-181 内科	TEL: 076-220-7703
希美儿科医院 Takehiro Hama (E)	金泽市八日市 4 丁目 373 小児科	TEL: 076-269-8585
长谷川皮膚科诊所 Yoichi Hasegawa (E)	金泽市片町 1-1-17 皮膚科	TEL: 076-221-1155
早川浩之内科医院 Hiroyuki Hayakawa (E)	金泽市上柿木畠 2-4 内科	TEL: 076-222-8822
半田内科医院 Kyosuke Kaji (E)	金泽市小立野 3-28-17 内科	TEL: 076-264-0255
向日葵皮膚科 Yukiyo Matsushita (E)	金泽市三池栄町 77 皮膚科	TEL: 076-253-0255
瓢箪町耳鼻咽喉科医院 Tadashi Ishimaru (E) Hitomi Ishimaru (E)	金泽市瓢箪町 2-13 耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科	TEL: 076-231-1958
宏心理诊所 Hiroshi Okuda (E)	金泽市西念 3 丁目 1-32 西清大厦 A-1 精神科	TEL: 076-234-1621
藤田家庭诊所 Shinichiro Fujita (E)	金泽市元町 2-4-13 内科	TEL: 076-255-6026
藤村有松眼科医院 Shigeto Fujimura (E,C,K,V,P)	金泽市有松 2-5-36 眼科	TEL: 076-244-5768
前田整形外科 骨 关节诊所 Toru Maeda (E)	金泽市直江東 1-60 整形外科	TEL: 076-255-6627
松原病院 Koichi Kurata (E)	金泽市石引 4-3-5 精神科	TEL: 076-231-4138

クリニック杜の里 Osamu Katou (E)	金沢市もりの里 2 丁目 140 外科、肛門科、消化器内科	TEL:076-232-0001
国立病院機構金沢医療センター (E)	金沢市下石引 1-1	TEL:076-262-4161
小森耳鼻咽喉科医院 Takeshi Komori (E) Takashi Komori (E)	金沢市橋場町 3-9 耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科	TEL:076-221-5027
さがら整形外科医院 Sadao li (E)	金沢市畝田西 3 丁目 203 整形外科	TEL:076-267-6700
城北病院 翻訳タブレット (E,C,K,S,P,V,R,T) フランス語、タガログ語、ヒンディー語、 モンゴル語は要予約	金沢市京町 20-3 内科	TEL:076-251-6111
杉原整形外科クリニック Makoto Sugihara (E)	金沢市額乙丸町口 153 整形外科	TEL:076-296-0770
たけうち内科クリニック Masayu Takeuchi (E)	金沢市涌波 1-7-1 内科	TEL:076-232-7822
田中皮膚科クリニック Takeshi Tanaka (E)	金沢市荒屋 1 丁目 86 皮膚科	TEL:076-257-7373
辻整形外科クリニック Shunichi Tsuji (E) Daiyu Tsuji (E)	金沢市横川 5 丁目 191 整形外科 整形外科	TEL:076-280-0111
土田整形外科クリニック Toshinori Tsuchida (E) 自動翻訳機 (K,S,C,G,F,V,P,R,T)	金沢市田上の里 2-128 整形外科	TEL:076-282-7886
長山耳鼻咽喉科医院 Ikuo Nagayama (E)	金沢市松村 1 丁目 7 ブラザーハイツ 1 階 耳鼻咽喉科	TEL:076-266-3387
なつこクリニック Natsuko Fukasawa (E)	金沢市近岡町 428-1 皮膚科	TEL:076-255-1798
西インター内科・透析クリニック Shouzaburo Kato (E)	金沢市高畠 2-181 内科	TEL:076-220-7703
のぞみ小児科医院 Takehiro Hama (E)	金沢市八日市 4 丁目 373 小児科	TEL:076-269-8585
長谷川ひふ科クリニック Yoichi Hasegawa (E)	金沢市片町 1-1-17 皮膚科	TEL:076-221-1155
早川浩之の内科医院 Hiroyuki Hayakawa (E)	金沢市上柿木畠 2-4 内科	TEL:076-222-8822
半田内科医院 Kyosuke Kaji (E)	金沢市小立野 3-28-17 内科	TEL:076-264-0255
ひまわり皮膚科 Yukiyo Matsushita (E)	金沢市三池栄町 77 皮膚科	TEL:076-253-0255
ひょうたん町耳鼻咽喉科医院 Tadashi Ishimaru (E) Hitomi Ishimaru (E)	金沢市瓢箪町 2-13 耳鼻咽喉科 耳鼻咽喉科	TEL:076-231-1958
ひろメンタルクリニック Hiroshi Okuda (E)	金沢市西念 3 丁目 1-32 西清ビル A-1 精神科	TEL:076-234-1621
ふじたファミリークリニック Shinichiro Fujita (E)	金沢市元町 2-4-13 内科	TEL:076-255-6026
藤村有松眼科医院 Shigeto Fujimura (E,C,K,V,P)	金沢市有松 2-5-36 眼科	TEL:076-244-5768
まえだ整形外科・骨・関節クリニック Toru Maeda (E)	金沢市直江東 1-60 整形外科	TEL:076-255-6627
松原病院 Koichi Kurata (E)	金沢市石引 4-3-5 精神科	TEL:076-231-4138

三平 R 诊所 Shinichi Mihira (E)	金泽市笠舞 3 丁目 2-31 整形外科	TEL: 076-261-2335
宫内眼科 Osamu Miyauchi (E)	金泽市松村 4 丁目 305 眼科、过敏症科	TEL: 076-225-1888
三宅医院 Yasushi Miyake (E)	金泽市福久 1 丁目 95 内科、过敏症科	TEL: 076-257-7600
伊藤医院 胸腔肠胃科 Hiroshi Ito (E)	金泽市窪 4-525 外科、内科	TEL: 076-243-2300
冷杉医院 Misao Ueda (E,F)	金泽市鞍月 5-5 内科	TEL: 076-239-0136
杜之里整形外科诊所 Shintarou Nakagawa (E)	金泽市杜之里 2 丁目 210 整形外科	TEL: 076-225-7237
柳田眼科诊所 Takashi Yanagida (E)	金泽市石引 1-17-5 眼科	TEL: 076-265-3003

●多语言医疗问诊票

即使是能够应对外语的医院，挂号处的工作人员也有可能无法用外语应对，所以建议请事先准备好多种语言的问诊票。

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

制作单位：NPO 法人国際交流 HEARTY 港南台、公益財団法人神奈川国際交流財団



●薬品

医院有时会开出院外处方而不是直接给药，请携带此处方到药房或药店取药。

② 成人体检

在金泽市，每年会实施由医疗机构进行的「健康检查（5 月～10 月）」和在福利健康中心等进行的「集体体检（5 月～12 月）」。

加入国民健康保险的人将收到金泽市的体检票。在接受健康检查之前，需要提前预约。根据年龄不同接受的检查项目会有所变化，具体详情请咨询。

(咨询)

站西福利健康中心 地址：西念 3-4-25 (地图⑧) 电话：076-234-5103

泉野福利健康中心 地址：泉之丘 1-2-22 (地图⑥) 电话：076-242-1131

元町福利健康中心 地址：元町 1-12-12 (地图⑦) 电话：076-251-0200

健康政策课（市政厅第一本厅舍 2F）(地图①-1) 电话：076-220-2233

③ 休息日・夜间就医

●金泽广域急病中心

当您或您的孩子在夜间（工作日、休息日）突发急病时，可以进行诊疗的机构。

(联系地址)

地址：西念 3-4-25 (站西福利健康中心内 地图⑧)

电话：076-222-0099

诊疗科目：内科、小儿科

诊疗时间：19:30～23:00 (挂号时间 19:00～)

※5 月黄金周、年末年初等的诊疗时间会有所变更。详情，有关详细信息，请登录金泽广域急病中心的网站（URL：<https://kanazawa-kouiki.jp>）确认。



●值班医生

医院通常在星期日或节假日、年末年初、夜间等时间休息，无法受诊。因此，为对需要急诊的患者实施治疗，金泽市的医院实施各专门科室值班制。请通过浏览金泽市医生协会主页（URL：http://www.kma.jp/toubani/toubani_main.html）获悉值班医生信息，请加以确认。

但是，诊疗时间以外就诊时，将收取额外费用。



みひら R クリニック Shinichi Mihira (E)	金沢市笠舞 3 丁目 2-31 整形外科	TEL:076-261-2335
みやうち眼科 Osamu Miyauchi (E)	金沢市松村 4 丁目 305 眼科、アレルギー科	TEL:076-225-1888
三宅医院 Yasushi Miyake (E)	金沢市福久 1 丁目 95 内科、アレルギー科	TEL:076-257-7600
むねとおなか伊藤醫院 Hiroshi Ito (E)	金沢市窪 4-525 外科、内科	TEL:076-243-2300
もみの木醫院 Misao Ueda (E,F)	金沢市鞍月 5-5 内科	TEL:076-239-0136
もりのさと整形外科クリニック Shintarou Nakagawa (E)	金沢市もりの里 2 丁目 210 整形外科	TEL:076-225-7237
柳田眼科クリニック Takashi Yanagida (E)	金沢市石引 1 丁目 17-5 眼科	TEL:076-265-3003

●多言語医療問診票

外国語対応可能な病院でも、受付の人が対応できないこともあるので、事前に多言語の問診票を準備することをお勧めします。

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

作成元：NPO 法人国際交流ハーティ港南台、公益財団法人かながわ国際交流財団



●薬

病院では、薬を渡す代わりに院外処方せんを発行することがあるので、町の薬局やドラッグストアに行き、薬をもらいます。

② 成人検診

金沢市では医療機関で行う「すこやか検診（5 月～10 月）」と福祉健康センターなどで行う「集団検診（5 月～12 月）」を実施しています。国民健康保険に加入している人は、金沢市から受診券が送られてきます。健康診断を受ける前に、予約が必要です。年齢などで、受診できる種類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

(問い合わせ)

駅西福祉健康センター 住所：西念 3-4-25 (地図⑧) 電話：076-234-5103

泉野福祉健康センター 住所：泉が丘 1-2-22 (地図⑥) 電話：076-242-1131

元町福祉健康センター 住所：元町 1-12-12 (地図⑦) 電話：076-251-0200

健康政策課 [市役所第一本庁舎 2F] (地図①-1) 電話：076-220-2233

③ 休日・夜間診療

●金沢広域急病センター

夜間（平日・休日）にご自身や子どもが急な病気の時、診療できる施設です。

(連絡先)

住所：西念 3-4-25 (駅西福祉健康センター内 地図⑧)

電話：076-222-0099

診療科目：内科・小児科

診療時間：19:30～23:00 (受付は 19:00～)

※ゴールデンウィーク、年末年始などは診療時間が変更になります。詳しくは金沢広域急病センターのホームページ（URL：<https://kanazawa-kouiki.jp>）よりご確認ください。



●当番医

病院は、通常日曜日や祝日、年末年始、夜間などはお休みとなり受診できません。そこで、緊急時に受診が必要な方へ治療を行うため、金沢市の病院が専門毎に当番制で開いています。金沢市医師会のホームページ（URL：http://www.kma.jp/toubani/toubani_main.html）より当番医情報をご確認ください。

ただし、診療時間外に受診すると、割増料金がかかります。



【怀孕・生产】

在日本出生时需要申报。如有不明之处，请咨询市民课（市政厅第一本庁舎 1F）
电话：076-220-2241。

由简易日语・英语・中文3语编撰的《金泽市外国人育儿支援手册》收录了金泽市的母子保健服务的相关介绍。您可在网上以PDF形式阅读，或是前往各福祉保健中心、金泽国际交流财团领取实体手册。
URL：https://www.kief.jp/plain-ja/life



① 怀孕时

在医院被诊断怀孕后，请向就近的福祉健康中心或健康政策课提交怀孕报告，并领取“母子健康手册”和“金泽市母子保健指南”。

●母子健康手册

记录从母亲怀孕到孩子就学前的母子的健康状况，是婴幼儿接受预防接种和定期健康检查时必需的手册。也有其他语种的母子健康手册。

●金泽市母子保健指南

在金泽市有居民登录者，将发给母子健康手册和《母子保健指南》。

记载了有关妊娠期・婴幼儿时期保健服务的相关说明，并附有为接受健康诊断的孕妇・产妇・婴幼儿的各项健康检查表。携带检查表去医院，可以免费接受检查。

② 生育时

- ・从孩子出生当日起 14 天以内，提交出生申请、办理居民登录。（市民课或者市民中心）
- ・申请护照。（各国大使馆）
- ・出生后 30 天内申请在留资格。

●分娩育儿一次性补助金

国民健康保险加入者或该加入者的抚养家庭成员分娩时，每生育一个新生儿国民健康保险机构将支付 50 万日元。如果您加入了其他健康保险，请联系您的健康保险。

（咨询）保险年金课（市政厅第一本庁舎 2F）（地图①-1）电话：076-220-2255

③ 怀孕・生产的相关服务

金泽市的福祉健康中心提供以下怀孕、生产期间的相关服务。

○陪伴式孕妇和产妇支援事业

孕妇在怀孕时可收到 5 万日元、产后可收到每名婴儿 5 万日元的补贴。

○健康育儿！婴儿探访

由保健师或助产士对所有新生儿家庭实施家庭访问。对婴儿的发育、营养、育儿知识及母亲保健等提供咨询。

○婴幼儿健康检查

对 3 个月、1 岁 6 个月、3 岁婴幼儿实行免费健康检查。确认孩子的发育及成长情况，提供育儿方面的相关咨询。健康检查日期事先个别通知。

在婴幼儿健康检查中，有中英文翻译志愿者协助保健师进行沟通。如果您需要翻译服务，请提前向福祉健康中心进行预约。

【妊娠・出産】

日本での出生の際には届出が必要です。不明な点がございましたら、市民課【市役所第一本庁舎 1F】 電話：076-220-2241 にお問い合わせください。

金泽市の母子保健サービスをやさしい日本語・英語・中国語の 3 言語併記でまとめた「かなざわ外国人子育て応援ハンドブック」があります。PDF で読めますが、各福祉健康センターや金沢国際交流財団で本をもらうこともできます。URL：https://www.kief.jp/plain-ja/life



① 妊娠したとき

病院で妊娠の診断を受けたら、お近くの福祉健康センターか健康政策課へ妊娠届出書を提出し、「母子健康手帳」と「金泽市母子保健のしおり」をもらってください。

●母子健康手帳

妊娠してから就学前までの母と子の健康を記録するもので、乳幼児の予防接種や定期健康診査などに必要です。外国語版の母子健康手帳もあります。

●金泽市母子保健のしおり

金泽市に住民登録のある方には母子健康手帳とあわせて別冊の「母子保健のしおり」もお渡ししています。

妊娠期・乳幼児期の保健サービスなどの説明が記載されており、妊婦・産婦・乳幼児の各健康診査受診票も添付されています。受診票を持って病院に行くと、無料で受けられます。

② 出産したとき

- ・出生の日から 14 日以内に出生届を行い、住民登録する。（市民課又は市民センター）
- ・パスポート取得の申請をする。（それぞれの国の大使館）
- ・出生後 30 日以内に在留資格の取得を申請する。

●出産育児一時金

国民健康保険加入者や加入者の扶養家族が出産したとき、出生児 1 人につき 50 万円が支給されます。他の健康保険に加入している方は、加入している健康保険にお問い合わせください。

（問い合わせ）保険年金課【市役所第一本庁舎 2F】（地図①-1）電話：076-220-2255

③ 妊娠・出産に伴うサービス

金泽市の福祉健康センターでは、妊娠・出産に伴う以下のサービスを実施しています。

○伴走型妊産婦支援事業

妊娠した方に、妊娠時に 5 万円、出産後に子ども 1 人につき 5 万円が給付されます。

○元気に育て！赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれた全世帯に保健師や助産師が家庭訪問をします。赤ちゃんの发育や栄養、育児の仕方、お母さんの健康相談などに応じています。

○乳幼児健康診査

3 か月、1 歳 6 か月、3 歳児の無料健康診査を行っています。子どもの发育や発達を確認したり、育児に関する相談に応じています。健診日は事前に個別通知されます。

乳幼児健康診査では、英語と中国語の通訳ボランティアが保健師とのコミュニケーションを支援しています。通訳を依頼したいときは、事前に福祉健康センターに予約してください。

○预防接种

预防传染病的方法之一是预防接种。关于轮状病毒、Hib、小儿肺炎球菌、乙肝、BCG、白喉 / 百日咳 / 破伤风 / 小儿麻痹 / Hib (DPT-IPV-Hib)、麻疹 / 风疹 (MR)、水痘、日本脑炎、白喉 / 破伤风 (DT)、子宫颈癌, 对符合条件者实行个别通知, 请大家有计划地进行接种以预防疾病。

○教室等

举办怀孕期间的生活方式及营养的“孕妇咨询”课程, 以及怀孕、生产、育儿, 与助产士咨询等, 或母亲之间信息交换的“婴儿空间 ‘Hug’”和探讨婴儿成长发育、断奶食品等相关问题的“Sukusuku 育儿教室”等。

开课日期时间及详细情况请直接咨询。

(咨询)

站西福利健康中心 地址: 西念 3-4-25 (地图⑧) 电话: 076-234-5103
泉野福利健康中心 地址: 泉之丘 1-2-22 (地图⑥) 电话: 076-242-1131
元町福利健康中心 地址: 元町 1-12-12 (地图⑦) 电话: 076-251-0200
健康政策课 (市政厅第一本厅舍 2F) (地图①-1) 电话: 076-220-2233

○金泽保育关切优惠券

优惠券是根据申请提供的, 补贴各种服务的使用费, 以支持父母和孩子相互交流的时间, 减轻抚养孩子的负担。这些优惠券可以一直使用到孩子进入小学。使用优惠券需下载“石川中央育儿 app” 应用软件。

名称	内容
外出优惠券	家长和孩子可以免费使用文化设施、金泽 Flat 巴士、市政游泳池等。
试用券	对产后母亲助手、家庭支持中心的援助活动、日托中心的临时托管、患病儿童的临时保育的部分费用进行补贴。(每天只能使用一张优惠券)。
画册兑换券	可以从“画册兑换列表” 中获取您喜欢的图书。

(咨询) 支援育儿科 (市政厅第一本厅舍 2F) (地图①-1) 电话: 076-220-2285

【育儿・教育】

① 保育所・认定儿童园

保育所是针对监护人由于工作、上学或伤病等原因无法进行家庭保育时, 代替监护人来对 0 岁~学龄前婴幼儿实施保育的设施。认定儿童园是具有保育所和幼儿园的功能和特征。保育幼儿园课内常驻有保育利用支援职员, 关于保育所・认定儿童园的利用调整、进保育所・认定儿童园之前的支援事项, 详情请咨询。

○保育时间

原则上为每天 8 小时。托管时间大多为 7:00 ~ 18:00 期间, 但也有保育所・认定儿童园可以延长托管和节假日托管。

○保育时间 (仅限获得认定儿童园)

原则上为每天 4 小时。但也有可以预约的延长保育, 或提供暑假或寒假等长假时的保育服务的认定儿童园。

○保育费

2019 年 10 月 1 日开始, 日本政府实施幼儿教育保育免费化政策。
保育费减免对象包含所有 3 岁~ 5 岁的儿童。
市民税非征税家庭 0 岁~ 2 岁的保育费全免。
市民税非征税家庭以外的儿童保育费, 4 月至 8 月按照上一年度的市民税额计算, 9 月至 3 月按照本年度的市民税额计算。但第二个孩子减半, 第三个及以后的孩子免费。 根据市民税的数额, 还有进一步的减免制度。

(咨询及申请)

保育幼儿园课 (市政厅第一本厅舍 2F) (地图①-1) (电话: 076-220-2299) 各保育所・认定儿童园

○予防接種

感染症を予防する方法の一つに予防接種があります。ロタウィルス、ヒブ、小児用肺炎球菌、B 型肝炎、BCG、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ (DPT-IPV-Hib)、麻しん・風しん (MR)、水痘、日本脳炎、ジフテリア・破傷風 (DT)、子宮頸がんについては、該当者へ個別通知しますので、計画的に受けて病気を予防しましょう。

○教室など

妊娠中の過ごし方や栄養について相談ができる「妊婦相談」や妊娠・出産・育児について助産師に相談したりお母さん同士で情報交換ができる「ベビースペース『Hug!』、乳児の発達や育児、離乳食などについて話し合える「すくすく育児教室」などを開催しています。

実施日時や詳細などは直接お問い合わせください。

(問い合わせ)

駅西福祉健康センター 住所: 西念 3-4-25 (地図⑧) 電話: 076-234-5103
泉野福祉健康センター 住所: 泉が丘 1-2-22 (地図⑥) 電話: 076-242-1131
元町福祉健康センター 住所: 元町 1-12-12 (地図⑦) 電話: 076-251-0200
健康政策課 [市役所第一本庁舎 2F] (地図①-1) 電話: 076-220-2233

○かなざわ子育てすまいるクーポン

親子がいっしょにふれあう時間の応援と、子育ての負担を軽減するための色々なサービスの利用料を助成するクーポンを申請に基づき支給しています。子どもが小学校に入学するまでの間使用することができます。クーポンを利用するには「いしかわ中央子育てアプリ」をインストールする必要があります。

名 前	内 容
お出かけクーポン	文化施設、金沢ふらっとバス、市営プール等の親子での利用料が無料になります。
おためしクーポン	産後ママヘルパー、ファミリーサポートセンターの援助活動、保育所等の一時預かり、病児一時保育を利用するときの利用料の一部が助成されます。(使用は 1 日 1 枚限り)
絵本交換クーポン	「絵本交換リスト」からお好きな本がもらえます。

(問い合わせ) 子育て支援課 [市役所第一本庁舎 2F] (地図①-1) 電話: 076-220-2285

【育児・教育】

① 保育所・認定こども園

保育所は、保護者の仕事や通学、病気などで家庭で保育することができない場合に、保護者に代わって、0 歳~小学校入学前までの乳幼児を保育する施設です。認定こども園は、保育所と幼稚園の機能や特徴をあわせ持つ施設です。保育所・認定こども園の利用調整や利用開始までの支援をする保育利用支援員が保育幼稚園課内にいますので、ご相談ください。

○保育時間

原則として 1 日 8 時間です。開所時間はおおむね 7:00 ~ 18:00 ですが、延長保育や休日保育を実施している保育所・認定こども園もあります。

○教育時間 (認定こども園のみ)

原則として 1 日 4 時間ですが、延長の預かりや夏休みや冬休みなどの長期休暇に子どもを預かるサービスを実施する認定こども園もあります。

○保育料

令和元年 10 月 1 日から保育料が無償化されました。
3 歳児クラスから 5 歳児クラスまで、全ての子どもの保育料は無料です。
0 歳児クラスから 2 歳児クラスまで、市民税非課税世帯の子どもの保育料は無料です。
市民税非課税世帯以外の子どもの保育料については、4 月から 8 月は前年度の市民税額、9 月から 3 月は当年度の市民税額に基づき算定します。ただし、第 2 子は半額、第 3 子以降は無料です。市民税額等によりさらなる軽減制度もあります。

(問い合わせや申し込み)

保育幼稚園課 [市役所第一本庁舎 2F] (地図①-1) 電話: 076-220-2299 または各保育所・認定こども園

② 幼儿园

幼儿园是学校教育法中所规定的面向幼儿的学校。对象是接受幼儿教育的满3周岁开始到小学入学的婴幼儿。在日本虽然多数儿童上幼儿园，但这并不是义务教育。

○保育时间

原则上是每天4小时，但也有延长看护时间，以及暑假寒假等长期休假期间托管儿童的服务。另外还有开放校园供父母和孩子游乐、举办学习育儿知识教室的幼儿园。

○入园费・保育费

从2019年10月1日开始，入园费和保育费的一部分被免费化
3周岁到小学入学前 月額上限25,700日元免费化

(咨询及申请) 各幼儿园

③ 儿童馆

儿童馆是让孩子们可以开心玩耍的地方。开展以小学生为对象的俱乐部活动、面向幼儿的亲子教室(小黑鸭教室、袋鼠教室)、育儿咨询、社区交流等各种各样的活动。

“金沢子育てお役立ち WEB のびのびビーノ”
URL: <http://www.kanazawa-kosodate.net/>



④ 小学，初中

日本教育制度规定义务教育为小学6年(6岁~12岁)、初中3年(12岁~15岁)的9年制义务教育。另外，作为高等教育包括高中3年和大学4年，即6・3・3・4制。学年为每年4月开始至翌年的3月末。使用日语授课。

作为外国籍市民虽然没有就学的义务，但如果达到入学年龄，可以到市立小学、初中就读，有需要的话请咨询我们！另有「就学援助制度」，就学时所需费用的一部分可以得到援助。

(咨询)

教育总务课(市政厅第二本厅舍1F)(地图①-2) 电话: 076-220-2477

⑤ 日语指导教室

金泽市教育委员会针对中小学在籍的日语不流利的外国儿童以及归国儿童，在泉小学、杜之里小学，泉中学设置了帮助他们掌握日语学习能力以及促进理解日本文化和生活习惯的日语指导教室，为他们提供学习指导和建议。希望就读日语指导教室的儿童监护人请通过所在学校的校长进行申请。

(咨询)

学校指导课(市政厅第二本厅舍1F)(地图①-2) 电话: 076-220-2449

⑥ 为小朋友准备的地区日语教室

●儿童学习辅导(日语学习辅导・北陆)

在周六下午，由成年人辅导者或金泽大学的学生对孩子的学校科目、日语学习提供1对1的辅导。教室位于香林坊，也可在线上(ZOOM)学习。



●KIEF 儿童日语广场(金泽国际交流财团)

在周日上午、平时放学后等时间段由日语志愿者提供1对1的日语学习辅导。教室位于金泽站前。也可视情况，在线上(ZOOM)或请志愿者来自己家中进行学习。



●若竹(金泽市国际交流课)

在杜之里及大桑地区每月各举行一次。周六上午，由大学生或志愿者辅导孩子们的日语及学校作业，并一起玩纸牌等游戏。



② 幼稚园

幼稚园是学校教育法で定められた幼児のための学校です。幼児教育を受けさせようとする満3歳から小学校入学前までの幼児を対象としています。日本では多くの子どもが幼稚園へ行きますが、義務教育ではありません。

○教育時間

原則として1日4時間ですが、延長の預かりや夏休みや冬休みなどの長期休暇に子どもを預かるサービス、園を開放して親子で遊び、育児を学べる教室を実施する幼稚園もあります。

○入園料・保育料

令和元年10月1日から入園料と保育料の一部が無償化されました。
満3歳から小学校入学前まで 月額上限25,700円までが無償化

(問い合わせや申し込み) 各幼稚園

③ 児童館

児童館は子どもたちが楽しく遊ぶことができる場所です。小学生対象のクラブ活動、幼児向け親子教室(かるがも教室、かんがる一教室)、子育て相談、地域交流など、色々な事業がおこなわれています。

金沢子育てお役立ち WEB のびのびビーノ
URL: <http://www.kanazawa-kosodate.net/>



④ 小学校、中学校

日本教育制度では、義務教育として小学校6年間(6歳~12歳)、中学校3年間(12歳~15歳)の9年間と定められており、このほかに高等教育として高等学校3年間と大学4年間をあわせて6・3・3・4制をとっています。学校年度は、毎年4月に始まり翌年の3月末に終わります。授業は日本語で行われます。

外国籍市民の場合は就学する義務はありませんが、就学年齢に達していれば市立の小・中学校へ入学・編入をすることができますので希望される方はご相談ください。就学に必要な費用の一部を援助する就学援助制度もあります。

(問い合わせ)

教育総務課(市役所第二本庁舎1F)(地図①-2) 電話: 076-220-2477

⑤ 日本語指導教室

金沢市教育委員会では、小・中学校に在籍している外国人児童生徒や帰国児童生徒で日本語の不十分な児童生徒に対し、学校において日本語による学習が可能な能力を身につけたり、日本文化や生活習慣の理解を促したりするための学習指導や助言を行う日本語指導教室を、泉小学校、杜の里小学校および泉中学校に設置しています。通室を希望する児童生徒の保護者は、在籍校の校長を通じて申し込んでください。

(問い合わせ)

学校指導課(市役所第二本庁舎1F)(地図①-2) 電話: 076-220-2449

⑥ 子どものための地域の日本語教室

●子どもスタディサポート(日本語まなびサポート北陸)

土曜日の午後に、大人サポーターや金沢大学の学生が、教科や日本語の勉強を一对一で支援します。教室は香林坊にあります。オンライン(ZOOM)でも勉強できます。



●KIEF こども日本語ひろば(金沢国際交流財団)

日曜日の午前や放課後などに日本語ボランティアが一对一で基礎的な日本語の勉強を支援します。教室は金沢駅前にあります。オンライン(ZOOM)や自分の家でも勉強できるかもしれません。



●わかたけ(金沢市国際交流課)

土曜日の午前、杜の里地区と大桑地区で月に1回ずつ、大学生やボランティアなどが日本語や宿題を教えたり、カルタなどで遊んだりします。



7 图书馆

借书需要借书证。制作借书证时，请携带可以确认姓名和住址的材料（如在留卡等）。
每人最多可以借 10 本书，为期 2 周。也提供电子书籍借阅。

（咨询）

泉野图书馆 地址：泉野町 4 丁目 22-22（地图⑨）电话：076-280-2345
金泽海未来图书馆 地址：寺中町イ 1 番 1 号（地图⑩）电话：076-266-2011
玉川图书馆 地址：玉川町 2-20（地图⑪）电话：076-221-1960
玉川儿童图书馆 地址：玉川町 2-2 电话：076-262-0415
URL：https://www.lib.kanazawa.ishikawa.jp/



（其他）

石川县立图书馆 地址：小立野 2 丁目 43 番 1 号 电话：076-223-9565
URL：https://www.library.pref.ishikawa.lg.jp/



8 其他福利

为了使儿童健康茁壮成长，减轻儿童教育费、医疗费等经济负担，金泽市实行各种各样的育儿支援补助和补贴。

制度名称	支援内容	咨询
育儿支援医疗费补助制度	将为初中 3 年级以下儿童提供门诊，高中 3 年级等以下儿童提供住院治疗的医疗费用补贴。 请在健康政策课、市民中心、福祉健康中心进行申请，并领取“儿童医疗证”。 ●需在柜台支付的金额 门诊：每个医疗机构每天 500 日元 住院：免费 配药：免费（在保险药房进行保险配药）。 门诊的每个月的最高自费限额为 1,000 日元。	健康政策课 （市政厅第一本厅舍 2F） 电话：076-220-2233
单亲家庭等医疗费补助制度	对单身母亲和单身父亲家庭的父母及孩子和无父母儿童的医疗费进行补助。 ●目标儿童年龄 年满 18 岁后第一个 3 月末为止的儿童（20 岁以下有中度以上残疾的儿童） ※有收入限制。	
儿童补贴	该津贴支付给那些抚养孩子的人，直到 18 岁后的第一个财政年度结束为止。 ●每月支付金额（每人） 10,000 日元～30,000 日元（取决于孩子的年龄和出生顺序。）	支援育儿科 （市政厅第一本厅舍 2F） 电话：076-220-2285
儿童抚养补贴	支付给因离婚等原因与父（母）亲分居的抚养子女（至年满 18 岁后第一个 3 月底为止。中度至重度残疾的子女未满 20 岁）的养育母（父）亲或抚养人。※有收入限制。	
其他小儿慢性特定疾病、早产儿的养育医疗以及身有残疾的儿童接受成长医疗时，将给予医疗费补贴。详情请咨询。		金泽市保健所 电话：076-234-5102

●母子生活支援设施

单亲母子家庭因在生活上各种问题无法充分养育儿童时可入住母子生活支援设施。

（咨询）支援育儿科（市政厅第一本厅舍 2F）（地图①-1）电话：076-220-2285

7 図書館

本を借りるには、図書館カードが必要です。図書館カードを作るためには、名前や住所が確認できるもの（在留カードなど）を持参してください。

1 人 10 冊まで 2 週間借りられます。電子書籍での貸し出しも行っています。

（問い合わせ）

泉野図書館 住所：泉野町 4 丁目 22-22（地図⑨）電話：076-280-2345
金沢海みらい図書館 住所：寺中町イ 1 番地 1（地図⑩）電話：076-266-2011
玉川図書館 住所：玉川町 2 番 20 号（地図⑪）電話：076-221-1960
玉川こども図書館 住所：玉川町 2 番 2 号 電話：076-262-0415
URL：https://www.lib.kanazawa.ishikawa.jp/



（その他）

石川県立図書館 住所：小立野 2 丁目 43 番 1 号 電話：076-223-9565
URL：https://www.library.pref.ishikawa.lg.jp/



8 その他福祉

金沢市では子どもが健やかに安心して育つように、教育費や医療費など子どもにかかる経済的負担を軽減するために、様々な子育て支援の助成や手当を支給しています。

制度名	支援内容	問い合わせ
子育て支援医療費助成制度	中学校 3 年生までのお子さんの通院・高校 3 年生等までのお子さんの入院分の医療費について助成を行っています。 健康政策課、市民センター、福祉健康センターで申し込んで、「子ども医療証」をもらってください。 ●窓口負担額 通院：1 医療機関当たり 1 日 500 円 入院：無料 調剤：無料（保険薬局における保険調剤） 通院分の 1 か月の自己負担上限額は 1,000 円です。	健康政策課 [市役所第一本庁舎 2F] 電話：076-220-2233
ひとり親家庭等医療費助成制度	母子・父子家庭の親および児童並びに、父母のいない児童の医療費について助成を行っています。 ●対象児童年齢 18 歳に達した最初の 3 月末までの児童（中程度以上の障害のある児童は 20 歳未満まで） ※所得制限があります。	
児童手当	18 歳になって最初の年度末までの児童を養育している方に支給します。 ●支給月額（1 人につき） 10,000 円～30,000 円（児童の年齢、出生順位により異なります。）	子育て支援課 [市役所第一本庁舎 2F] 電話：076-220-2285
児童扶養手当	離婚などの理由により父（母）と生計を別している児童（18 歳になって最初の 3 月末まで。中～重度の障害がある児童は 20 歳未満）を養育している母（父）または養育している方に支給します。※所得制限があります。	
その他、小児慢性特定疾病医療、未熟児の養育医療および身体に障害のある児童に対する育成医療に対して医療費助成を行っていますのでお問い合わせください。		金沢市保健所 電話：076-234-5102

●母子生活支援施設

母子家庭で生活上いろいろな問題のため児童の養育が十分にできない場合に母子生活支援施設に入所することができます。

（問い合わせ）子育て支援課 [市役所第一本庁舎 2F]（地図①-1）電話：076-220-2285

【銀行・邮局】

① 开设账户

●开设银行账户

(营业时间) 通常为星期一至星期五 9:00 ~ 15:00 (星期六、日、节假日休业)

(必要资料)

- ・在留卡等可以确认本人身份及住址的证明
- ・印章 (不可使用简易印章。)

开设账户后, 也可申请发行现金卡。有了卡, 可以不到窗口, 利用 ATM 或 CD。但是, 各家银行的使用时间会有所不同。并且需注意可能会根据星期与时间收取手续费。

●邮政局 (邮政储蓄银行)

(营业时间) 星期一至星期五 9:00 ~ 16:00 (星期六、日、节假日休业)

(必要资料)

- ・在留卡
 - ・印章
 - ・学生证、员工工作证等 (在留资格为“留学”、“技能实习”时)
- 详细情况请确认邮政银行的官网

如果您开设日本邮储银行账户, 则可以在全国各地的邮政局 (日本邮储银行) 的窗口、ATM 上存取款。但是, ATM 的处理时间和费用各有不同, 因此请提前确认。如果您有智能手机, 请下载使用“邮储手续软件”。

邮政储蓄银行 URL: <https://www.jp-bank.japanpost.jp/> (有英语)



●自动支付的手续

对于用电、煤气、电话、自来水等公共费用的支付, 在向银行或邮局 (邮政储蓄银行) 申请后, 可以在每月规定日期从账户自动扣缴。

●便利店的 ATM 相关

在 24 小时营业的便利店中设置的 ATM 上也可以使用银行卡进行存取款。但是, 大部分无法进行汇款, 并且会收取存款的手续费。

●关于 ATM 国际网络

在日本, 现金卡的磁条纹规格与其他国家的不同, 所以联入 ATM 国际网络的金融机构数量有限, 邮局 (邮政储蓄银行) 的 ATM 自动取款机均适用国际银行联机系统的“Cirrus”、“PLUS”等。(ATM 自动取款机上都标有可使用的卡的标志。并非所有的功能都可以被利用, 细节处理等相关事项, 请向各个发卡的金融机构确认核实。)

② 国际汇款

在银行、一些邮政局, 邮储银行可以进行国际汇款。汇款方法和手续费因银行而异, 因此请提前确认。如果能找到与中国的银行有业务关系的日本银行, 国际汇款会更加方便。汇款时有时需要提供个人编号, 请提前确认准备。汇率每天都有所不同。包含手续费在内, 请提前向您即将办理业务的银行以及邮政局 (邮储银行) 进行确认。

【銀行・郵便局】

① 口座開設

●銀行の場合

(営業時間) 通常、月曜日～金曜日 9:00 ~ 15:00 (土曜日、日曜日、祝日は休み)

(必要なもの)

- ・在留カードなど住所と本人であることを確認できるもの
- ・印鑑 (「シャチハタ」スタンプタイプは使用できません。)

口座を開設すると、キャッシュカードの発行も申し込みます。カードがあると、窓口にかず、ATM や CD を利用することができます。ただし、各銀行によって利用時間が異なります。また、曜日や時間帯によって手数料がかかる場合もありますので確認しましょう。

●郵便局 (ゆうちょ銀行) の場合

(営業時間) 月曜日～金曜日 9:00 ~ 16:00 (土曜日、日曜日、祝日は休み)

(必要なもの)

- ・在留カード
 - ・印章
 - ・学生証、社員証など (在留資格が「留学」、「技能実習」の場合)
- 詳しくは、ゆうちょ銀行ホームページをご確認ください。

ゆうちょ銀行の口座を開設した場合、全国の郵便局 (ゆうちょ銀行) の窓口・ATM で引き出し、預け入れなどができます。ただし、ATM によって取扱時間や手数料が異なりますので、事前に確認しましょう。スマートフォンを持っている人は、「ゆうちょ手続きアプリ」をご利用ください。

ゆうちょ銀行 URL: <https://www.jp-bank.japanpost.jp/> (英語あり)



●自動支払の手続き

電気・ガス・電話・水道などの公共料金等の支払いは、銀行や郵便局 (ゆうちょ銀行) に申し込むと、毎月決まった日に自動的に口座から引き落としすることができます。

●コンビニエンスストア ATM について

24 時間営業のコンビニエンスストアにある ATM でも銀行のキャッシュカードで入出金ができます。ただし、振込は出来ないことが多く、入金でも手数料がかかる場合があります。

●ATM 国際ネットワークについて

日本ではキャッシュカードの磁気ストライプの規格が諸外国と異なることから ATM 国際ネットワークが扱われている金融機関の数が限られていますが、郵便局 (ゆうちょ銀行) の ATM は、国際的な銀行オンラインシステムの「Cirrus」や「PLUS」などに対応しています。(利用できるカードのブランドマークがステッカーなどで ATM に表示されています。すべての機能が利用できるとは限りませんので、取扱内容については各カード発行金融機関に確認してください。)

② 海外送金

銀行や一部の郵便局、ゆうちょ銀行では、海外送金ができます。送金の方法や手数料については銀行によって、異なりますのでご確認ください。母国の銀行と取引のある銀行を見つけると便利です。送金をする際には、マイナンバーの提示が求められることがありますので、事前に確認してください。為替レートは、日によって異なります。手数料も含めて利用する銀行や郵便局 (ゆうちょ銀行) でご確認ください。

③ 邮政

●国内邮寄物的种类

除普通明信片、附有对方回信用明信片的“往复明信片”等之外，还有封口书信、小包裹（邮包）等等。根据大小、重量邮费会有不同，所以请确认。

特别收费，有比普通邮件更快的“快件”及可确认重要邮寄物是否到达的“挂号”件，需要另付费用。

●国际邮政

除航空邮政和邮轮之外，还有 SAL 邮政，及国际快递（EMS）等。根据邮寄地和重量邮费会有所不同。

※ 当您通过国际邮件寄送货物时，包括所有的国家和地区，都需要传输海关电子数据。

日本邮政海关电子数据

URL : <https://www.post.japanpost.jp/int/ead/index.html>



●主要邮局的邮政窗口营业时间

	地 址	电 话	时 间
金泽中央邮政局	三社町 1-1 (地图⑫)	0570-036-846	工作日 7:00 ~ 21:00 星期六 7:00 ~ 18:00 星期日, 节假日 7:00 ~ 18:00
新金泽邮局	新保本 4-65-2	0570-021-895	工作日 7:00 ~ 21:00 星期六 7:00 ~ 18:00 星期日, 节假日 7:00 ~ 18:00
金泽南邮政局	泉野町 6-17-1	0570-084-595	工作日 8:00 ~ 19:00 星期六 8:00 ~ 18:00 星期日, 节假日 8:00 ~ 18:00
栗崎邮局	栗崎町 2-383-2	0570-943-358	工作日 8:00 ~ 19:00 星期六 8:00 ~ 18:00 星期日, 节假日 9:00 ~ 15:00

※ 包括营业时间外窗口（YUYU 窗口）的营业时间。

●不在配達通知

快递・包裹送到时您不在家的情况下，邮箱里会有一份取件通知单。可自行到邮政局领取，如需再次配送，有填写必要事项后投递的方法，或按通知单上的电话号码联系。

●宅急送

配送小件物品（宅急送），除邮政局之外，还有宅急送（速递）公司。

费用低廉，如果是日本国内，第二日，或者 2 ~ 3 日以内便可到达。申办业务可以向宅急送门市部打电话联系，也可以直接送到便利店等货运地点办理。

●办理邮局的住址变更手续

如果在日本国内更换住址，可提前向邮局提交搬家申请，此后一年间投递至旧住址的邮件就会被转运到您的新住址。

③ 郵便

●国内郵便物の種類

通常はがき、出した相手からの返信用はがきと一緒に付いている「往復はがき」などの他、封書、小包(ゆうパック)などがあります。大きさや重さによって料金は変わりますので、ご確認ください。

特殊取扱料金として、普通の郵便より早く配達する「速達」や、重要な郵便物を確実に届ける「書留」もあり、別途料金がかかります。

●海外向け郵便

航空便と船便のほか、SAL 便、国際スピード郵便（EMS）などがあります。送付先と重量などによって料金は異なります。

※ 国際郵便で物品を送る際は、全ての国・地域宛てに、通関電子データの送信が必要となります。

日本郵便 通関電子データ

URL : <https://www.post.japanpost.jp/int/ead/index.html>



●おもな郵便局の郵便窓口営業時間

	住 所	電 話	時 間
金沢中央郵便局	三社町 1-1 (地図⑫)	0570-036-846	平 日 7:00 ~ 21:00 土曜日 7:00 ~ 18:00 日曜日・休日 7:00 ~ 18:00
新金沢郵便局	新保本 4-65-2	0570-021-895	平 日 7:00 ~ 21:00 土曜日 7:00 ~ 18:00 日曜日・休日 7:00 ~ 18:00
金沢南郵便局	泉野町 6-17-1	0570-084-595	平 日 8:00 ~ 19:00 土曜日 8:00 ~ 18:00 日曜日・休日 8:00 ~ 18:00
栗崎郵便局	栗崎町 2-383-2	0570-943-358	平 日 8:00 ~ 19:00 土曜日 8:00 ~ 18:00 日曜日・休日 9:00 ~ 15:00

※ 時間外窓口（ゆうゆう窓口）の営業時間を含みます。

●不在配達通知

郵便・荷物が届けられたときに不在の場合、郵便ポストに不在配達通知が入っています。郵便局に取りに行くか、再度届けてもらうために、必要事項を書き投函する方法と、通知書に記載の電話番号に連絡する方法があります。

●宅配便を出す

小口の荷物（宅配便）を配送するには、郵便局以外にも宅配便業者があります。

比較的低料金で、日本国内なら、翌日あるいは、2 ~ 3 日以内に到着します。申込みは、宅配便業者の営業所に電話するかコンビニエンス・ストアなどの集荷所に持ち込んで、手続きします。

●郵便局の住所変更手続き

日本国内で転居する場合は、郵便局へ転居の届出をしておく、1 年間、旧住所あての郵便物が転居先へ転送されます。

【交通手段】

在日本，没有人行道的道路上，行人必须靠右侧行走，而汽车和自行车则必须靠左侧行驶。也请务必遵守道路上设有的路标指示。

① 汽车

在日本驾驶机动车必须持有日内瓦公约加盟国的国际驾驶证，或者更换成日本的驾驶证。只要是外国的有效驾驶证，都可以换领日本的驾驶证。

●国际驾驶证

取得方法	必须在外国驾驶证的发放国取得。
有效期限	国际驾驶证的有效期限是「自发放日起 1 年」与「入境日起 1 年」相重合期间。
国际条约	在日本可以驾驶的国际驾驶执照仅限日内瓦条约加盟国的国际驾驶执照。
其他	已办理居民基本户口手续者，自日本境后在本国取得国际驾驶执照时，自出日本境后未滿 3 个月再次入国时，不列为国际驾驶执照的「入境日」，因此在日本可能无法驾驶。重新取得国际驾驶执照情况也相同，在日本驾驶的必要条件是自出国至再入境须为 3 个月以上。

●外国驾驶证更换成日本驾驶证的更换手续

如持有外国驾驶证并且符合一定条件，在确认没有妨碍驾驶疾病的，可免除部分驾驶考试，领取日本驾驶证。

(可更换的条件)

- 所持外国驾驶证为有效证件。
- 取得外国驾驶证后，在该发行国滞留时间 3 个月以上。



(申请的受理时间及场所)

- 申请为预约制（仅星期一至星期五工作日）。预约当日的 13:00 ~ 13:20 受理申请。
※ 不懂日语的申请人，请务必与翻译一同前往。
- 受理场所：东蚊爪町 2-1 “石川县驾驶证中心” 二楼考试受理窗口（地图⑬）
076-238-5901

(申请所需必要的资料等)

- 外国驾驶证
- 外国驾驶证的翻译文本
※ 翻译件仅限于签发国的行政和领事机构等，日本汽车联盟（JAF），Ziplus 有限公司所作。
※ JAF 石川县支部 地址：新保本 4-8 电话：076-249-1252
※ Ziplus 有限公司（关于如何申请和翻译所涉及的国家等，请参见网站。）
- 在石川县居民登记的人，必须出示记载有本籍地的住民票。
（外国人中，符合住民基本台帐法的人士需要记载了国籍等的住民票・不符合住民基本台帐法的人士需要护照等）※ 请提供没有个人编号与住民票号码的住民票
- 护照等出国证明资料（持有数份的人必须全部出示。）
※ 当护照上没有驾照签发国的出入境边检签章（例如从出入境自助通道通过或欧盟圈内国家）时，因为无法确认您在驾照签发国的逗留天数，所以需要其他证明文件，详情请来咨询。
- 以前曾持有日本驾驶证的人，必须出示过期的日本驾驶证或驾驶经历证明书。
- 照片 1 张（申请办理前 6 个月之内的照片有效，照片尺寸为长 3cm× 宽 2.4cm、不可戴帽子、正面单人半身照、无背景，照片背面请填写姓名及拍摄年月日。）
- 其他
 - ・取得外国驾驶证的日期，受理日期不清楚时，须提示发行单位的经历证明书。
 - ・身份证发行国的申请人，也须提示身份证明书。
 - ・另外，根据各国具体情况，有可能需要不同的文件资料，详情请咨询。

【交通事情】

日本では歩行者は歩道（路側帯を含む）がない道路では右側を、自動車や自転車は車道の左側を通行しなければいけません。また道路では道路標識に従ってください。

① 車

日本で運転するためには、ジュネーブ条約加盟国の国際運転免許証か日本の運転免許証に切り替える必要があります。有効な外国の免許証であれば日本の運転免許証に切り替えることができます。

●国際運転免許証

取得の仕方	外国運転免許証の発給国で取得しなければなりません。
有効期間	国際運転免許証の有効期間は「発給の日から 1 年間」と、「上陸した日から 1 年間」の重なる期間です。
国際条約	日本で運転できる国際運転免許証はジュネーブ条約加盟国の国際運転免許証だけです。
その他	住民基本台帳に登録されている方は、出国し外国運転免許証の発給国で取得した場合、日本を出国した日から 3 ヶ月未満に上陸したときは、国際運転免許証の「上陸した日」とはなりませんので、日本で運転できない場合があります。再取得の場合も同じく、日本で運転するためには出国から上陸まで 3 ヶ月以上の期間が必要です。

●外国の運転免許証から日本の運転免許証への切替え手続き

外国の運転免許証を持っている方で一定の要件を満たしていれば、運転することに支障がないか確認したうえで運転免許試験の一部が免除され、日本の運転免許証を取得することができます。

(切替えできる要件)

- 保有する外国運転免許証が有効であること。
- 外国免許を取得後、当該発給国で通算して 3 ヶ月以上の滞在期間があること。



(申請の受付日時、場所)

- 受付は予約制（月曜日～金曜日の平日のみ）です。予約した日の 13:00 ~ 13:20 に受付します。
※日本語が理解できない方は、必ず通訳できる方を同伴してください。
- 受付場所：東蚊爪町 2-1 「石川県運転免許センター」 2 階試験窓口（地図⑬）
電話：076-238-5901

(申請に必要な書類等)

- 外国運転免許証
- 外国運転免許証の翻訳文
※ 翻訳作成者は、発給国等の行政及び領事機関、日本自動車連盟（JAF）、ジップラス株式会社に限ります。
※ JAF 石川県支部 住所：新保本 4-8 電話：076-249-1252
※ ジップラス株式会社（申請方法及び翻訳対象国などはホームページで確認してください。）
- 石川県に住居登録のある方は、本籍地の記載されている住民票
（外国人の方で、住民基本台帳法の適用を受ける方は国籍等記載の住民票・住民基本台帳法の適用を受けない方は旅券等）※ 住民票は個人番号や住民票コードの記載がないもの
- パスポート等渡航を証明する書類（数冊お持ちの方は全て提示）
※ パスポートに免許発給国の出入国印が押されていない場合（自動化ゲート通過や EU 圏など）は、免許発給国における滞在日数を確認できないため、別途書類が必要となりますのでお問い合わせください。
- 過去に日本の免許を取得していた方は、日本の期限切れ免許証
- 写真 1 枚（申請前 6 ヶ月以内に撮影、縦 3cm × 横 2.4cm、無帽、正面上三分身、無背景のもので、その裏面に氏名および撮影年月日を記入したもの）
- その他
 - ・外国免許証の免許取得日、交付日が不明な場合は、発給行政庁の経歴証明書を提出していただく場合があります。
 - ・身分証明書の発行されている国の方は、身分証明書も提示願います。
 - ・その他、国によっては異なる書類が必要になる場合がありますので、お問い合わせください。

(考试等内容)

○可申请的驾驶证种类是第一种驾驶证。

○无妨碍驾驶疾病的确认

・适应性测试

・汽车驾驶相关知识的确认 (○×式:关于外语语种的对应请咨询)

・有关汽车驾驶技能的确认。

○以前曾申请过日本驾驶证、打算再次申请的人,或持有驾驶证制度与日本具有相同基准国家的驾驶证的人,将不再进行确认驾驶知识及驾驶技能。

(办理手续的程序)

审查资料等⇒驾驶经历的确认⇒适应性测试⇒驾驶知识的确认⇒驾驶技能的确认⇒(免除驾驶知识及技能考试)⇒颁发驾驶证

(其他)

申请时需填写患有疾病的相关病情问答表。

※如果您的住址改变的时候,需要办理驾驶证住址变更和汽车登记变更手续。

●更新驾驶执照

日本驾照有有效期,在驾照上有注明。

明信片将会发送到您的驾驶执照上所列的地址,其中包含更新程序所需的信息。

请在期限内完成更新程序。

如果不更新您的执照,您将无法驾驶。

●用外语参加驾驶知识考试

参加驾驶执照学科考试时,可在申请后使用20种语言参加一类驾照・二类驾照・临时驾照的考试;可使用英语、汉语、葡萄牙语、越南语参加轻型摩托车的考试。但是考试的说明、技能考试中只使用日语。

(咨询) 石川县驾驶中心(地图⑬) 地址:东蚊爪町2-1 电话:076-238-5901

●持有机动车及使用

持有及使用机动车时,有进行登记、确保停放场所、加入机动车险、强制保险等法律义务。登记手续可以请购买机动车的经销商代办。

(咨询) 北陆信越运输局石川运输支局 地址:直江东1-1 电话:050-5540-2045

●机动车检验

汽车检查是指定期检查自己的汽车是否符合法律规定的基准。没有检查合格后得到的汽车检查证(车检证)的汽车是无法驾驶的。家用小汽车的车检有效期为2年,每2年必须进行1次检查。检查结束后得到的贴纸必须贴在汽车挡风玻璃上。

●机动车损害赔偿责任保险

为了在交通事故中确保加害人可以对赔偿被害人的对人经济赔偿,包括附发动机自行车(原付)在内的所有汽车需加入保险。(由于可能有产生高额赔偿金的情况,推荐您加入任意保险。)驾驶无保险车属违法行为。

●机动车及摩托车的基本规则

・车辆靠道路的左侧行驶。

・没有取得驾驶执照的人和喝了酒的人绝对不可以骑摩托车或者开车。

・乘坐汽车时,驾驶员与乘员必须佩带安全带。不满6岁婴幼儿必须使用儿童座椅。驾驶摩托车时请佩带头盔。

・驾驶时不可使用手机。

・人行横道上有行人欲过马路时,必须停车先让行人通过。

(受験等の内容)

○申請できる免許の種類は第一種運転免許です。

○運転に支障がないかの確認

・適性試験

・自動車運転知識に関する確認(○×式です:外国語の対応については、お問い合わせください。)

・自動車運転技能についての運転確認を行います。

○日本の運転免許証を受けていたことがあり再度受けようとする方、免許制度が日本と同等水準と認められた国の免許を有している方は、運転知識、運転技能に支障がないとみなし、知識の確認及び運転技能の確認は行いません。

(手続きの流れ)

書類等審査⇒運転経歴の確認⇒適性試験⇒知識の確認⇒技能の確認⇒(学科技能試験免除)

⇒免許証交付

(その他)

受付時に一定の病気になる質問票を記入していただきます。

※住所が変わったときには、運転免許証の住所変更と自動車の登録変更手続きが必要です。

●運転免許証の更新

日本の運転免許証には有効期限があり、免許証に記載してあります。

運転免許証記載の住所に、更新手続きに必要なことが書かれたはがきが届きます。

期限内に更新手続きを行ってください。

更新を受けないと、運転することができなくなります。

●外国語による運転免許学科試験

運転免許を取得する際に行う学科試験は、事前に申し出れば、一種免許・二種免許・仮免許については20言語、原付免許については、英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語で受験することができます。なお、受験の説明、技能試験などについては日本語で実施します。

(問い合わせ) 石川県運転免許センター(地図⑬) 住所:東蚊爪町2-1 電話:076-238-5901

●自動車の保有・使用

自動車を保有、使用する時は、登録、保管場所の確保、自動車検、強制保険加入などの法的義務があります。登録手続きは、自動車を購入したお店で代行してもらうこともできます。

(問い合わせ) 北陸信越運輸局石川運輸支局 住所:直江东1-1 電話:050-5540-2045

●自動車の検査

自分の車が法律に定められた基準に合っているか、一定期間ごとにチェックするのが、自動車の検査(車検)です。この検査に合格して自動車検査証(車検証)の交付を受けていない車を運転することはできません。車検の有効期間は自家用車の場合は2年で、2年ごとに検査を受けなければなりません。点検が終了すると、ステッカーを受け取りますから、車のフロントガラスに貼っておかなければなりません。

●自動車損害賠償責任保険

交通事故による被害者を救済するため、加害者が負うべき経済的な負担を補てんすることにより、基本的な对人賠償を確保することを目的としており、原動機付自転車(原付)を含むすべての自動車に加入が義務付けられています。(賠償金が高額になる場合もありますので、任意保険の加入も検討することをお勧めします。)無保険運転は違法です。

●自動車やバイクの基本ルール

・車は道路の左側を通行します。

・運転免許を取得していない人やお酒を飲んだ人は、絶対に自動車やバイクの運転をしてはいけません。

・自動車に乗るときは、運転する人や同乗する人は、シートベルトを着用しなければいけません。

・6歳児未満の幼児を乗せるときは、チャイルドシートを使用しなければいけません。バイクは必ずヘルメットをかぶりましょう。

・運転中は携帯電話やスマートフォンを使ってはいけません。

・横断歩道で、渡ろうとしている人がいたら、必ず止まって先に通さなければいけません。

■为雪路的准备

金泽市是下雪非常多的地方。经常会有道路结冰，积雪等不利于驾驶的情况出现。所以需要更换为积雪和冻结路况开发的专用轮胎 - 无钉防滑轮胎。可以在车辆用品商店或轮胎商店进行购买和更换。（需要手续费。）

关于日本的交通法规，可在日本汽车联盟（JAF）取得外国语版本的（英语，葡萄牙语，中文）“交通规则”。

URL : <https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>



如果您不习惯在雪道上驾驶，建议选择一辆雪道上行驶强劲的四驱车。

② 巴士

在金泽市内，有北陆铁路以及 JR 巴士等民间企业的路线巴士运行。
还有“金泽 Flat 巴士”等社区巴士，金泽和其他城市之间的高速巴士。

路线巴士的乘车方法（以通常路线巴士为例）

Step1 请从中间乘车。请在乘车口的台阶处拿取乘车整理券。

※ 金泽 Flat 巴士，需从前门搭乘并先付乘车费。

Step2 在听到下车站名的广播后，按下车内各处设置的“下车蜂鸣器”。蜂鸣器声音响起、按键亮灯。

Step3 在下车站停车后，将整理券和车费投入驾驶席旁边的车费箱内。
设置在巴士车内前方上侧的车费显示器所显示的与整理券相同的号码其下方栏内的金额则为车费的金额。另外，有时到下车站停车前，表示的金额才会有改变，所以请在下车前再次确认金额。

Step4 下车时请注意脚下，并请从前门下车。

※ 需向投币箱投入恰好金额的车费。由于不找零，所以请准备好零钱。如没有恰好金额的车费时，请事前利用兑换机。关于兑换请向驾驶员询问。因车辆不同兑换的方法及兑换机的位置而各异，另外，车内不能兑换面值 5 千日元、1 万日元的纸币，也不能支付外币。请事先准备好 1 千日元以下的日本货币。

※ Ica 是北陆铁道公交车的 IC 卡车票，只需触碰读卡器即可结算票价。在公交车服务中心用 2,000 日元购入一张 Ica 卡，可以在公交车里增值。无需准备零钱，任何人都可以轻松使用。

※ JR 巴士（仅限普通路线巴士）可用交通系 IC 卡（PiTaPa 等）。北陆铁道的 IC 卡不能用。＜其他交通卡：Kitaca、PASMO、Suica、manaca、TOICA、ICOCA、HAYAKAKEN、nimoca、SUGOKA＞



（咨询）

●北陆铁道售票中心（地图⑭） 金泽站西口公交枢纽 4 号乘车口附近

电话：076-263-0489（7:00～19:30）终年无休 URL : <http://www.hokutetsu.co.jp/>

●北陆铁道电话服务中心

电话：076-234-0123（8:00～18:00）终年无休

●JR 巴士

电话：076-225-8004 URL : <https://www.nishinihonjrbus.co.jp/>（英语、汉语、韩语）

●JR 高速巴士电话预约中心 电话：0570-00-2424（10:00～19:00）终年无休

●高速巴士网

URL : <https://www.kousokubus.net/Busrsv/ja/>（英语、汉语、韩语）

●金泽 Flat 巴士：交通政策课（市政厅第一本厅舍 3F）（地图①-1）

电话：076-220-2038



■雪道に備えて

金沢は大変雪の多いところ。道路が凍ったり、雪が積もって運転しにくいことが多いです。そのため車が積雪や凍結路などを走行するために開発されたスノータイヤの一種である「スタッドレスタイヤ」に交換します。カー用品店や、タイヤショップ等で購入、交換できます。（手数料が必要です。）

日本の交通法規に関しては、「交通の教則」の外国語版（英語、ポルトガル語、中国語）を日本自動車連盟（JAF）で入手できます。

URL : <https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>



雪道の運転に慣れていない方は、雪道に強い 4WD 車がよいかもしれません。

② バス

金沢市内には、北陸鉄道や JR バスなどの民間会社の路線バスが営業しています。
「金沢ふらっとバス」などのコミュニティバスや、金沢と他の都市を結ぶ高速バスもあります。

路線バスの乗り方（通常の路線バスの場合）

Step1 乗車口は中央のドアです。乗車口ステップに設置してある乗車整理券をとります。

※金沢ふらっとバスは、前方のドアから乗車し、先に運賃を払います。

Step2 降りるバス停の放送が聞こえたら、車内に多数設置の「降車ブザー」を押します。降車ボタンを押すと、ブザーが鳴り、ボタンが点灯します。

Step3 降りるバス停に停車したら、運転席横の運賃箱に運賃とともに乗車整理券を入れます。運賃は、バス車内前方上に設置されている運賃表示器（ボード）で乗車整理券に書かれた番号と同じ番号の下（同じ枠）に表示されている金額になります。なお、降車バス停手前まで、表示の料金は変わっていく場合がありますので、降車寸前の金額をご確認ください。

Step4 足元をよく確認して、前ドアからゆっくり降りましょう。

※料金は小銭の準備も不要になり、誰でも簡単に使えます。運賃どりの金額がご用意できない場合は、事前に両替機をご利用ください。両替は運転手に聞いてください。両替の取扱い方や両替機的位置が異なる場合があります。又、5 千円札や 1 万円札は車内で両替できません。そして外貨では支払えません。事前に千円以下の貨幣、日本円をご用意ください。

※ Ica は北陸鉄道バスの IC カード乗車券で、カードリーダーにタッチするだけで運賃が精算されます。バスセンターで、2,000 円で販売されており、バス車内で料金の積み増しができます。小銭の準備も不要になり、誰でも簡単に使えます。

※ JR バス（一般路線バスのみ）では、交通系 IC カード（PiTaPa など）のご利用が可能です。北陸鉄道の IC カード（Ica）は利用できません。＜その他の交通カード：Kitaca、PASMO、Suica、manaca、TOICA、ICOCA、はやかけん、nimoca、SUGOKA＞



（問い合わせ）

●北陸鉄道チケットセンター（地図⑭） 金沢駅西口バスターミナル 4 番のりば近く

電話：076-263-0489（7:00～19:30）年中無休 URL : <http://www.hokutetsu.co.jp/>

●北陸鉄道テレホンサービスセンター

電話：076-234-0123（8:00～18:00）年中無休

●JR バス

電話：076-225-8004 URL : <https://www.nishinihonjrbus.co.jp/>（英語、中国語、韓国語あり）

●JR 高速バス電話予約センター 電話：0570-00-2424（10:00～19:00）年中無休

●高速バスネット

URL : <https://www.kousokubus.net/Busrsv/ja/>（英語、中国語、韓国語あり）

●金沢ふらっとバス：交通政策課（市役所第一本庁舎 3F）（地図①-1）

電話：076-220-2038



3 自行车

金泽市内设有市营的自行车停车场免费提供使用。请将自行车停放在自行车停车场。(停放超过7天的自行车要被移动, 返还时需支付手续费。)

金泽市有7处禁止停放自行车的区域。在此区域停放的自行车会马上被拖走, 归还被拖走的自行车时需要手续费, 请使用附近停车场停放自行车。



禁止停放区域
标识

●自行车的基本规则

- 作为一般规则, 自行车请在道路左侧行驶 人行道例外, 行人优先
- 在十字路口请遵守交通信号和一时停止规则, 确认安全
- 夜间骑车需点灯
- 禁止酒后骑车
- 佩戴安全帽
- 避免骑车时听大音量的音乐等
- 避免用单手骑车
- 避免并列行进

自行车等停车场



禁止停放区域



●自行车防盗登记

在购买自行车时, 必须在销售店(自行车防盗登记所)办理防盗登记。需付登记费。登记手续完成后, 便可从销售店得到登记卡, 请慎重保管。进行了“自行车防盗登记”, 如果遭遇被盗情况时, 可容易寻回自行车。另外, 搬家的时候, 请办理登记内容的“变更”手续。将自行车转让给他人时, 请领受方办理“再登记”手续。

●自行车伤害赔偿保险

在金泽使用自行车, 需加入“当因自行车使对方生命或身体受到伤害时可进行赔偿”的自行车伤害赔偿保险。保险分为对自行车骑车人的保险和对自行车车身的保险两种, 如果是他人转让的自行车, 请务必确认已加入的是哪一种保险。

金泽市自行车条例网站 URL: <https://kanazawa-bicycle.jp>

(以英文, 中文, 韩文, 越南文和印度尼西亚文介绍)

(咨询) 交通政策课(市政厅第一本厅舍 3F) (地图①-1) 电话: 076-220-2038

4 出租车

废弃旧自行车时, 请在每月一次的金属、小家电类回收日投放到指定的场所。请务必将您的自行车上标明“不用品”。

出租车会停在酒店, 车站和繁华的街道附近。或, 如果你在路边举手招车, 也会停下来。没有载客的出租车会亮出红色的「空车」灯。通过电话预定, 则会在指定的地点迎接。另外, 后座的车门会自动打开和关闭。小费是不必要的。

5 铁路交通

乘坐火车时, 需付视距离而定的基本票价。

乘坐 JR 的新干线与特急列车, 则需付特急车费。

JR 西日本 URL: <https://www.westjr.co.jp/> (英语、汉语、韩语、泰语)

JR 东日本 URL: <https://www.jreast.co.jp/>

(英语、汉语、韩语、泰语、印度尼西亚语、法语、德语、西班牙语)

3 自転車

金泽市内には市営の自転車等駐車場があります。利用料金は無料です。自転車は、自転車等駐車場に止めましょう。(7日間を超えて駐車している自転車は移動します。返還には手数料が必要です。)

また、市内には7地域の自転車放置禁止区域があります。この区域内では自転車をとめるとすぐに撤去され、撤去した自転車を返還する際には手数料が必要ですので、近くの自転車等駐車場を利用してください。



放置禁止区域
標識

●自転車の基本ルール

- 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用
- 大音量で音楽などを聴きながらの運転はやめましょう
- 片手運転はやめましょう
- 並進はやめましょう

自転車等駐車場



放置禁止区域



●自転車防犯登録

自転車を購入した場合は、販売店(自転車防犯登録所)で防犯登録をしなければいけません。登録料が必要です。登録の手続きが完了するとお店から登録カードの控を渡されますので大切に保管してください。この「自転車防犯登録」をしていれば盗難被害に遭った場合、自転車がもどりやすくなります。また、引越しをする場合は、登録内容の「変更」手続きをしてください。他人へ自転車を譲渡した場合は、譲り受けた方が「再登録」手続きをしてください。

●自転車損害賠償保険

金沢市で自転車を利用する場合は「相手の生命または身体の損害を補償できる」自転車損害賠償保険に加入することが義務付けられています。保険は、個人で掛けるものと自転車に掛けるものがありますので、自転車を他人から譲り受ける場合などは必ず確認してください。

金沢市自転車条例サイト URL: <https://kanazawa-bicycle.jp>

(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語のチラシあり)

(問い合わせ) 交通政策課[市役所第一本庁舎 3F] (地図①-1) 電話: 076-220-2038

自転車を処分するときは、月1回の金属・小型家電類の収集の日に捨ててください。
自転車には、必ず「不用品」と表示してください。

4 タクシー

タクシーはホテルや駅、繁華街周辺に停車しています。もしくは道路脇で手を高く挙げていると停車してくれます。空車のタクシーは、「空車」と赤い表示が出ています。電話で予約すれば、指定の場所まで迎えに来てくれます。また、後部座席のドアは自動で開閉します。チップは不要です。

5 鉄道

電車に乗る場合は、距離に応じて「普通運賃」が必要です。

JR では、「新幹線」、「特急」に乗車するには、特急料金が必要です。

JR 西日本 URL: <https://www.westjr.co.jp/> (英語・中国語・韓国語・タイ語あり)

JR 東日本 URL: <https://www.jreast.co.jp/>

(英語・中国語・韓国語・タイ語・インドネシア語・フランス語・ドイツ語・スペイン語あり)

【事故・災害】

① 急性病或重伤等紧急情况

请呼叫救护车（119）。

●报告方法

1. 请拨打（119）呼叫消防车。
2. 告诉他们「救护车需前往的地点场所」（附近有标记性的参照物）
3. 告诉他们「病状或伤情，年龄」
4. 告诉他们「你的姓名和联系方式」

※ 由于救护车是紧急情况所用车辆，所以轻伤等情况请避免使用救护车，而尽量使用私家车或出租车。

② 如果遇到交通事故或犯罪

拨打（110）报警电话。如果有受伤的人同时要拨打（119）呼叫救护车。

●报告方法

1. 告诉他们“何时、何地、发生了什么”。
2. 告诉他们“你的姓名和联系方式”。
3. 告诉他们“事故对方的特征”。
4. 告诉他们“是否有人受伤”。

※ 如果无法自己打电话，请向附近的人求助。

< 犯罪和预防犯罪相关咨询 >

POLICE HELP LINE（面向外国人的警察安全咨询电话）电话：076-225-0555
时间：星期一～星期五 9:00～17:00（12月29日～1月3日以及节假日除外）
（应答语言 英语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、俄罗斯语）



③ 如果遭遇火灾

请拨打（119）呼叫消防车。

●报告方法

1. 「失火了」大声呼喊通知周围的人。
2. 请拨打（119）呼叫消防车。
3. 告诉他们「火灾发生的地点场所」和「燃烧物」的状况。
4. 告诉他们「你的姓名和联系方式」

※ 在熟知灭火器使用方法的同时，请勿忘记进行定期检查。

※ 也可使用手机拨打电话 110、119 进行联系。

④ 灾害防备（发生地震时）

日本是个多地震的国家，2011年3月发生了里氏震级（最大震度7）的东日本大震灾，2016年4月的熊本地震（最大强度7级），以及2024年1月在石川县能登地区发生的最大强度7级的地震等全国各地都有很大的地震发生，为了将受害损失降低到最低程度，请在平时就采取充分的对策。

一旦发生地震，家具和放置的东西可能会倾倒跌落，房屋等建筑物可能会倒塌。另外容易引发火灾和海啸等，用电和自来水等生活设施会被截断。

●地震发生后

- 为确保人身安全，请远离家具和照明器具。藏身于结实的桌子等之下。避难时，请尽可能迅速地远离河岸、海边及悬崖地区。
- 晃动平息后，请确认火源，并拧紧煤气栓和自来水龙头，切断电闸，打开门预留出口，做好随时可以避难的准备。
- 前往避难场所时，请注意周围的跌落物，并不慌不忙地冷静行动。
- 请您通过广播和电视台，了解有关灾难的重要信息。

【事故・災害】

① 急病や大けがなど緊急の場合

救急車（119番）を呼んでください。

●通報の仕方

1. 「消防（119番）」に電話します。
2. 「救急車に来てもらいたい住所・場所」を伝えます。（近くの目印となるものを伝える）
3. 「病状やけがの状態、年齢」を伝えます。
4. 「あなたの名前・連絡先」を伝えます。

※ 救急車は、緊急車両ですので、軽いけが程度なら救急車の利用は避け、自家用車やタクシーを利用しましょう。

② 交通事故・犯罪にあったら

警察（110番）に電話します。けが人がいるときは、救急車（119番）も呼んでください。

●通報の仕方

1. 「いつ、どこで、何があったか」を伝えます。
2. 「あなたの名前・連絡先」を伝えます。
3. 「事故の相手の特徴」を伝えます。
4. 「けが人がいるか、いないか」を伝えます。

※ 自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に助けを求めてください。

< 犯罪や防犯に関する相談 >

POLICE HELP LINE（外国人の方々のための警察安全相談電話） 電話：076-225-0555
時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00（12月29日～1月3日と祝日を除く）
（対応言語 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語）



③ 火事にあったら

消防（119番）に電話します。

●通報の仕方

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます。
2. 「消防（119番）」に電話します。
3. 「火事の起こっている住所・場所」と「何が燃えているのか」を伝えます。
4. 「あなたの名前・連絡先」を伝えます。

※ 消火器は使い方を良く知っておくとともに、定期的な点検を忘れないでおきましょう。

※ 携帯電話からも 110 番、119 番へ連絡できます。

④ 災害に備えて（地震の場合）

日本は地震が多く、2011年3月には東日本大震災（最大震度7）が、2016年4月には熊本地震（最大震度7）が発生し、石川県内でも能登地方で2024年1月に最大震度7の地震が発生するなど全国各地で大きな地震が起きているので、被害を最小限に抑えられるよう日頃から十分な対策をとっておくようにしましょう。

地震が発生すると、家具や置物が転倒し、家などの建造物が倒壊する場合があります。また火災や津波などが起こりやすくなり、電気や水道などのライフラインが遮断されます。

●地震が起こったら

- ・ 身の安全を確保するために、家具や照明器具から離れてください。丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。避難する際は、川や海沿い、がけからできるだけ早く離れましょう。
- ・ 揺れがおさまったら火元を確認し、ガス栓や水道の蛇口をしめて、電気ブレーカーを切り、家ではドアを開けて出口を確保し、いつでも避難できる準備をしておきましょう。
- ・ 避難場所に移動する場合は、周囲の落下物に注意しながら、あわてず落ち着いて行動しましょう。
- ・ ラジオやテレビで災害に関する重要な情報が放送されますので、確認しましょう。

●事前の準備

○《以金泽市外国人市民为对象的防灾手册》

是一本对灾害种类、灾害时应采取的行动、防灾准备进行讲解的手册。由简易日语和外语（英语・汉语等）撰写。您可在网上以 PDF 形式阅读，如需实体手册，可前往金泽市国际交流课或金泽国际交流财团领取。

URL : <https://www.kief.jp/livein/disaster/information>

○应急携带品

发生地震时，生活设施修复之前，需要在避难场所生活数日乃至数周，所以要能在任何时候都可取出的地方预备好保障最低限生活所需的应急携带品。

（应急携带品例举）

・现金和贵重物品 ・应急食品和饮用水（3 天分） ・应急医疗用品 ・袖珍收音机
・手电筒 ・笔记用具 ・衣服（内衣） ・毛巾 ・口罩 ・体温计 等

○避难所

金泽市指定学校和公民馆等为应急避难所。请事先确认自己所在的校下地区，并预先在地图上确认金泽市指定避难所地图。

另外，请和家人一起确认你附近的所有临时避难场所，比如：公园。

金泽市指定避难所地图

URL : https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzen_anshin/bosai/6/15680.html

●发生灾害时的相关信息

○金泽外国人母语紧急网络

URL : <https://kanazawa-life.info/index-jp.html>

是一款以您的母语发布金泽市紧急信息（灾害・补助金等）的 LINE 公众号。登录信息后，您将成为相同母语者的群组成员。

○气象信息

预料灾害可能发生时，请关注电视和广播中的气象预报，为了将受害程度最小化，请尽快采取相应避难措施。

○多语言网站：日本生活与防灾

NHK 世界 JAPAN 使用多国语言发布灾害相关信息。

URL : https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/

○Safety Tips

这是一款智能手机的 app。可以切换多语种查看地震或暴雨等灾害情况。

URL : <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp>

○灾害信息邮件通知服务“金泽防灾 .com”

通过邮件向金泽市民提供灾害警戒时的警报和避难通知、灾害发生时的避难所信息等服务。（可在手机或电脑上注册与下载）

有关登陆的方式，请参照。URL : <https://kanazawa-bousai.com/>

○广播防灾无线电转发服务

该服务是市政府通过室外扬声器（广播防灾无线电）向居民传达灾难状况和疏散避难信息的广播内容，可以在互联网上确认。

（咨询）危机管理课（市政厅第二本厅舍 2F）（地图① -2）

电话：076-220-2366



●事前の備え

○「金沢市 外国人市民のための防災ハンドブック」

災害の種類や、災害時の行動、災害への備えについて説明するハンドブックです。簡単な日本語と外国語（英語・中国語など）で書いてあります。PDF で読めますが、本がほしい人は、金沢市国際交流課や、金沢国際交流財団でもらうことができます。

URL : <https://www.kief.jp/livein/disaster/information>

○非常持出品

地震が起こった場合、ライフラインが復旧するまで、避難場所での生活に数日から数週間を要することがありますので、生活に最低限必要な非常持出品を準備し、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

（非常持出品の例）

・現金や貴重品 ・非常食品や飲料水（3 日分） ・応急医療品 ・携帯ラジオ
・懐中電灯 ・筆記用具 ・衣類（下着） ・タオル ・マスク ・体温計 など

○避難所

金沢市は学校や公民館などを避難所に指定しています。自分の住んでいる校下・地区を確認し、金沢市指定避難所マップで場所を確認しておきましょう。

また、近くの公園など身近な一時避難場所を家族全員で確認しておきましょう。

金沢市指定避難所マップ

URL : https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzen_anshin/bosai/6/15680.html

●災害時等の情報について

○かなざわ外国人母语緊急ネット

URL : <https://kanazawa-life.info/index-jp.html>

金沢市からの緊急情報（災害・給付金など）を母国語で受信できる LINE 公式アカウントです。登録すると、同じ母国語を話す人たちのグループメンバーになることができます。

○気象情報

災害の発生が予想されるときは、テレビやラジオ、アプリなどの気象情報に注意し、被害を最小限におさえられるよう早めに避難行動をとりましょう。

○がいこくごのニュースと防災情報

NHK ワールド JAPAN では、外国語で災害情報をお知らせしています。

URL : https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/

○Safety Tips

スマートフォンのアプリです。地震や大雨などの災害情報を多言語で見ることができます。

URL : <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp>

○災害情報メール通知サービス「金沢ぼうさいドットコム」

災害警戒時の警報や避難通知、災害発生時の避難所情報などを金沢市民にメールでお知らせするサービスです。（登録や受信は携帯電話からでもパソコンからでも可能です）

登録の際は、URL : <https://kanazawa-bousai.com/> を参照ください。

○同報防災無線再配信サービス

市役所から住民に災害の発生状況や避難情報などを伝達する屋外スピーカー（同報防災無線）の放送内容がインターネットから確認できるサービスです。

（問い合わせ）危機管理課【市役所第二本庁舎 2F】（地図① -2）

電話：076-220-2366



【有用的信息】

从现在开始，您在金泽的生活就开始了。现将其他对您的生活有用的信息罗列如下，供您参考。

① 就业

如果您想在日本工作时，要根据您的在留资格来决定可以工作的场所和工作内容。

● Hello Work 金泽

Hello Work 也针对外国人提供职业介绍和相关咨询服务。

每月第 2、4 个星期一（13:00 ~ 15:00）将提供英语翻译。（负责窗口是③号）

每月第 2 个星期一（9:00 ~ 12:00）将提供汉语翻译。（负责窗口是③号）

有时翻译人员有可能不在现场，因此请事先电话联系确认以后再来访。

另外，也为加入就业保险的人，办理失业后领取基本补贴的手续。

地址：鸣和 1 丁目 18-42（地图⑮） 电话：076-253-3033

● 劳动条件咨询安心热线

关于劳动条件的担忧、焦虑、疑问等，我们将提供多语种电话应对服务。

URL：<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>



● 资格外活动许可

持有不可以工作的在留资格的人想要打工的时候，需要申请“资格外活动许可”。例如，“留学”、“家族滞在”等在留资格的人想要打工的时候也是要必须取得的。

询问处：名古屋入境管理局金泽办事处

在日本对工作比较有益的资格检定考试的日程都有发布。

金泽商工会议所 检定考试信息

URL：<https://www.kanazawa-cci.or.jp/exam/index.html>

② 观光

● 金泽友好导游网（KANAZAWA GOODWILL GUIDE NETWORK）

该网站向外国游客提供英文的金泽市（石川县）内观光、交通、生活信息。

并且在金泽市内及近郊地区提供志愿者随行导游翻译服务。

（咨询）

金泽站观光问讯处

地址：木新保町 1 番 1 号 金泽站内（地图⑮）

电话：076-232-3933

URL：<http://kggn.jp>（有英语、汉语）

金泽中央观光问讯处

地址：南町 4-1 金泽 New Grand 大楼 1F（地图⑰）

电话：076-254-5020

● 金泽市观光协会

地址：木新保町 1 番 1 号 金泽站内 电话：076-232-5555

URL：<https://www.visitkanazawa.jp/>

（英语、法语、意大利语、西班牙语、韩语、中文（繁体、简体）、泰语服务）

另外，金泽市观光政策课还发行金泽市的多语言观光手册。

● 公共共享自行车

市民共享单车服务系统「Machi-nori」是市内的自行车租赁服务。可在市内规定的租赁·返还场所进行租赁和返还。每次使用 30 分钟以内 165 日元，超过 30 分钟部分，每 30 分钟加 110 日元的延长使用费用。另外，还有月額套餐以及一日自由使用套餐。

（咨询）Machi-nori 事務局

电话：076-255-1747 URL：<https://www.machi-nori.jp/>

【お役立ち情報】

さあこれからあなたの金沢での生活がスタートします。その他にあなたの生活に役立ちそうな情報を以下にあげましたので、参考にしてください。

① 仕事

あなたが日本で働きたい時は、自分の在留資格で働くことができる場所や仕事が決まっています。

● ハローワーク金沢

ハローワークでは、外国人の方の職業相談や紹介も行っています。

毎月第 2・4 月曜日（13:00 ~ 15:00）は、英語の通訳者が対応します。（担当窓口は③番）

毎月第 2 月曜日（9:00 ~ 12:00）は、中国語の通訳者が対応します。（担当窓口は③番）

都合により、通訳が不在場合があります。電話確認のうえ、ご来所ください。

また、雇用保険に加入している人が、失業した場合に受けられる基本手当の手続きも行っています。

住所：鳴和 1 丁目 18-42（地图⑮） 电话：076-253-3033

● 労働条件相談ホットライン

労働条件をめぐる悩みや不安、疑問などを多言語で電話対応しています。

URL：<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>



● 资格外活動許可

仕事をしてはいけない在留資格の人が働きたいときに「資格外活動許可」が必要です。たとえば、在留資格が「留学」や「家族滞在」などの人がアルバイトしたいときに必要です。

照会先：名古屋出入国在留管理局金沢出張所

日本で働く際にあったら有利な資格検定試験の日程が出ています。

金泽商工会議所 検定試験情報

URL：<https://www.kanazawa-cci.or.jp/exam/index.html>

② 観光

● 金沢グッドウィルガイドネットワーク（KGGN）

外国人観光客へ金沢市（石川県）内の観光・交通・生活情報を英語で提供しています。

また、金沢市内と近郊でのボランティア同行ガイド・通訳の派遣も行っています。

（問い合わせ）

金沢駅構内観光案内所

住所：木ノ新保町 1 番 1 号（地图⑮）

電話：076-232-3933

URL：<http://kggn.jp>（英語・中国語あり）

金沢中央観光案内所

住所：南町 4 番 1 号 金沢ニューグランドビル 1F（地图⑰）

電話：076-254-5020

● （一社）金沢市観光協会

住所：木ノ新保町 1 番 1 号 金沢駅構内 電話：076-232-5555

URL：<https://www.visitkanazawa.jp/>（英・仏・伊・西・韓・中（繁・簡）・タイあり）

なお、金沢市の観光政策課では、金沢市が多言語観光パンフレットを発行しています。

● 公共シェアサイクル

自転車をみんなで共同利用する「まちのり」は、市内に設置された貸出・返却場所で、どこでも貸出・返却ができ、1 回ごとの利用なら最初の 30 分は 165 円、30 分を超えると 30 分ごとに 110 円の延長料金が増加されます。また、月額会員や 1 日フリーパスプランもあります。

（問い合わせ）まちのり事務局

電話：076-255-1747 URL：<https://www.machi-nori.jp/>

③ 咨询窗口

咨询窗口名称	咨询内容	对应语言	联系地址・受理时间
为外国人提供的免费法律咨询 (地图④)	日常生活中的问题、工作、签证、在留资格的咨询	英语、汉语、韩语、葡萄牙语、俄语、印度尼西亚语、越南语	每月第1、4个星期四 (13:00～14:00) 提供行政书士咨询 每月第3个星期四 (13:00～14:00) 提供律师咨询 电话: 076-262-5932 (需预约)
石川县外国人生活咨询中心	日常生活中的问题、工作的咨询	日语、英语、汉语、越南语、印度尼西亚语、缅甸语、泰语	https://support.ishikawa.jp/ (在线服务)
石川劳动局 外国人劳动者咨询处 (地图②)	关于解雇、工资等劳动条件的咨询	汉语、越南语	每周星期四 (9:00～16:30) 越南语 每周星期五 (9:00～16:30) 汉语 电话: 076-200-9771 (需预约)
外国人在留综合信息中心	关于入境手续和在留手续的咨询	日语、英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语、柬埔寨语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语	电话: 0570-013904 (工作日 8:30～17:15) E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp ※ 邮件咨询仅提供日语和英语服务
法律平台 多语种信息提供服务	解决在日本生活、工作上产生的纠纷、介绍救济、帮助解决法律问题等相关制度、咨询窗口	英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、塔加洛语、尼泊尔语、泰语、印度尼西亚语	电话: 0570-78377 (工作日 9:00～17:00) https://www.houterasu.or.jp/multilingual/
贴近热线	提供在留资格、签证、国籍等外国人咨询服务	英语、汉语、韩语、塔加洛语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语	电话: 0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ (在 SNS 上也可以应对)
金泽市女性支援室 (地图①-1)	女性烦恼和家暴等的咨询	日语	电话: 076-220-2554 (星期一～星期五 9:00～17:00)
教育广场	关于孩子的发育、养育、教育等育儿方面的咨询	日语	电话: 076-243-0874 (星期一～星期五 9:00～21:00、 星期六、日、节假日 9:00～17:00) ※12月29日～1月3日除外

③ 相談窓口

相談窓口名	相談内容	対応言語	連絡先・受付時間
外国人のための無料相談(地図④)	日常生活の困りごと、仕事、ビザ、在留資格に関する相談	英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ロシア語、インドネシア語、ベトナム語	毎月第1・4木曜日 (13:00～14:00) 行政書士 毎月第3木曜日 (13:00～14:00) 弁護士 電話: 076-262-5932 (要予約)
いしかわ外国人生活相談センター	日常生活の困りごと、仕事に関する相談	日本語、英語、中国語、ベトナム語、インドネシア語、ミャンマー語、タイ語	https://support.ishikawa.jp/ (オンライン対応)
石川労働局 外国人労働者相談コーナー (地図②)	解雇、賃金といった労働条件などに関する相談	中国語、ベトナム語	毎週木曜日 (9:00～16:30) ベトナム語 毎週金曜日 (9:00～16:30) 中国語 電話: 076-200-9771 (要予約)
外国人在留総合インフォメーションセンター	入国手続きや在留手続きに関する相談	日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語	電話: 0570-013904 (平日 8:30～17:15) E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp ※メールでのお問合せは、日本語と英語のみ受付
法テラス 多言語情報提供サービス	日本で生活・仕事する上で生じたトラブルに関して、救済・解決するための法制度や相談窓口の紹介	英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語	電話: 0570-78377 (平日 9:00～17:00) https://www.houterasu.or.jp/multilingual/
よりそいホットライン	在留資格・ビザや国籍など、外国人特有の相談	英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語	電話: 0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ (SNSでも対応可)
金沢市女性支援室 (地図①-1)	女性の悩み事やDV等の相談	日本語	電話: 076-220-2554 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)
教育プラザ	子どもの発達や養育、教育など、子育てに関する相談	日本語	電話: 076-243-0874 (月曜日～金曜日 9:00～21:00、 土・日・祝日 9:00～17:00) ※12月29日～1月3日は除く

緊急の時に役に立つ日本語

紧急时刻需要的日语

① 電話をかける 用日语打电话	② 答える 用日语回答
  110  119 「こうつうじこです。」 Kotsu jiko desu. 交通事故	「わたしのなまえは____です。」 Watashi no namae wa ____ desu. 我的名字是____
  119 「かじです。」 Kaji desu. 火灾	「わたしのじゅうしょは____です。」 Watashi no jusho wa ____ desu. 我的地址是____ 「わたしのでんわばんごうは____です。」 Watashi no denwa bango wa ____ desu. 我的电话号码是____
  119 「けがをしました。」 Kega o shimashita. 受伤了	「ばしょは____です。」 Basho wa ____ desu. 地点是____
  119 「きゅうびょうです。」 Kyubyo desu. 急性病	「ちかくに____があります。」 Chikakuni ____ ga arimasu. 附近有____

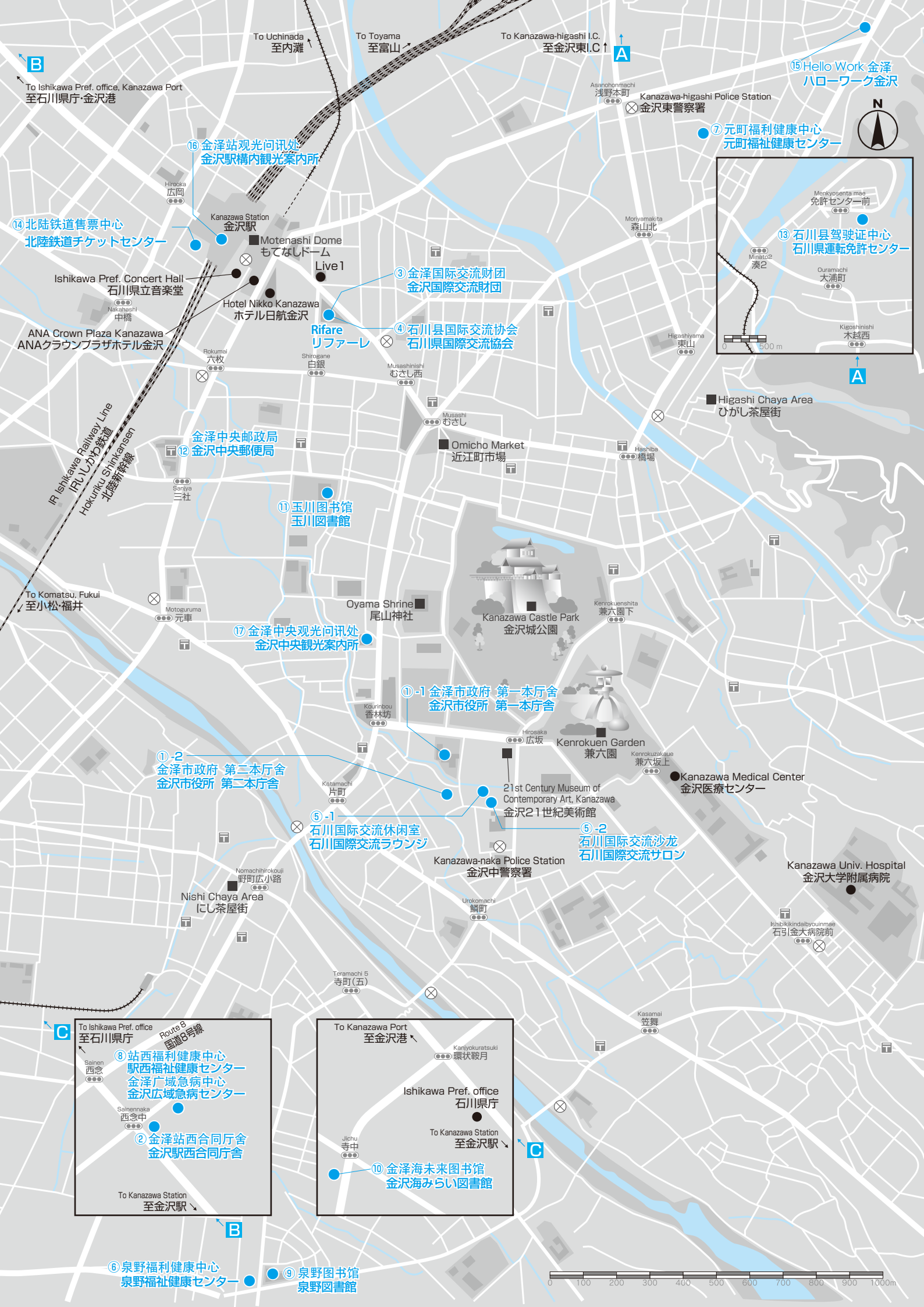
搬来金泽后最先要做的事 自查清单

●每个人都需要做的

内容	页码
☐ 提交迁入申请	p.3-4 ^①
☐ 加入国民健康保险（未在公司工作者）	p.7-8 ^④
☐ 加入国民年金（未在公司工作者）	p.9-10 ^⑤
☐ 查看垃圾回收方法	p.13-14 ^③
☐ 加入町会（居委会）	p.15-16 ^④
☐ 提交水、电、燃气的使用申请	p.15-16 ^⑤
☐ 查看可用外语沟通的医院，及是否有多种语言医疗问诊票	p.21-26 ^①
☐ 调查夜间・休息日的医疗急救手段	p.25-26 ^③
☐ 办理邮局的住址变更手续 （从日本国内其他城市搬来金泽时）	p.37-38 ^③
☐ 查看紧急情况的电话号码 急病・火灾⇒119 事故・犯罪⇒110	p.47-48 ^{①②③}
☐ 阅读《以金泽市外国人市民为对象的防灾手册》	p.49-50 ^④

●有孩子的人需要做的

☐ 阅读《金泽市外国人育儿支援手册》	p.27-28
☐ 询问婴幼儿（3岁以下）体检及预防接种的相关信息	p.27-30
☐ 领取“金泽保育关切优惠券”（升入小学前的儿童可使用）	p.29-30
☐ 申请保育所・认定儿童园或幼儿园	p.29-32 ^{①②}
☐ 申请小学・中学	p.31-32 ^④
☐ 申请日语指导教室	p.31-32 ^⑤
☐ 申请“育儿支援医疗费补助”（领取“儿童医疗证”）	p.33-34 ^⑥
☐ 申请“儿童补贴”	p.33-34 ^⑧



⑭ 北陸鉄道售票中心
北陸鉄道チケットセンター

⑯ 金澤站观光问讯处
金沢駅構内観光案内所

Ishikawa Pref. Concert Hall
石川県立音楽堂
ANA Crown Plaza Kanazawa
ANAクラウンプラザホテル金沢

Kanazawa Station
金沢駅
Motenashi Dome
もてなしドーム
Hotel Nikko Kanazawa
ホテル日航金沢

③ 金泽国际交流財団
金沢国際交流財団
④ 石川県国際交流協会
石川県国際交流協会

Rifare
リファール

⑫ 金泽中央邮局
金沢中央郵便局

⑪ 玉川图书馆
玉川図書館

⑰ 金泽中央观光问讯处
金沢中央観光案内所

①-2 金泽市政府 第二本庁舎
金沢市役所 第二本庁舎

①-1 金泽市政府 第一本庁舎
金沢市役所 第一本庁舎

⑤-1 石川国際交流休闲室
石川国際交流ラウンジ

21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa
金沢21世紀美術館

⑤-2 石川国際交流沙龙
石川国際交流サロン

Nishi Chaya Area
にし茶屋街

Kanazawa-naka Police Station
金沢中警察署

Kanazawa Medical Center
金沢医療センター

Kanazawa Univ. Hospital
金沢大学附属病院

⑥ 泉野福利健康中心
泉野福祉健康センター

⑨ 泉野图书馆
泉野図書館

⑮ Hello Work 金泽
ハローワーク金沢

⑦ 元町福祉健康中心
元町福祉健康センター

⑬ 石川県驾驶证中心
石川県運転免許センター

To Komatsu, Fukui
至小松・福井

To Ishikawa Pref. office, Kanazawa Port
至石川県庁・金沢港

To Uchinada
至内灘

To Toyama
至富山

To Kanazawa-higashi I.C.
至金沢東I.C.

Asanokanomachi
浅野本町
Kanazawa-higashi Police Station
金沢東警察署

Moriyamakita
森山北

Higashiyama
東山

Hashima
橋場

Kenrokuen
兼六園

Kenrokuzakau
兼六坂上

Ishibikiindaiyounmge
石引金大病院前

Sainennaka
西念中

Ishikawa Pref. office
石川県庁

⑩ 金泽海未来图书馆
金沢海みらい図書館

0 100 200 300 400 500 600 700 800 900 1000m