品川区外国语版生活信息杂志　2024

区长致辞

本手册通俗易懂地刊登了日常生活中需要掌握的事项。

刊登内容包括针对灾害的准备、地区的公共设施、观光景点等品川区的生活实用信息，如能对您积极了解城市的历史和文化，加深对地区社区的理解有所帮助，则十分荣幸。

品川区以“让每个人都能感受到生活的意义，过上属于自己的生活”为目标，在育儿、教育、福利、街区建设等各类行政措施和区民服务上，都将贴合时代的变化和多样化的价值观，从“区民幸福”的角度不断努力地升级更新。

我们希望将区民的呼声变成现实，为居住在品川区的所有外国人营造一个舒适的生活环境。欢迎您随时提出意见。

敬语大家给予大力支持和配合。

品川区长　森泽恭子

(p.1)

区徽徽章为“品”字的图形化标志，象征着以友爱、信义、合作作为区发展的关键。图案以推进器和风车形象表现，体现了永不懈怠不断前进与勤劳的喻意。制定 1952年（昭和27年）10月

区树、区花、区鸟由选定委员会（由区民代表、区议会议员、学者专家、区政府人员构成）挑选与品川区相应的区树、区花、区鸟候补名单，并由所有区民进行投票（总投票数671人）后决定。制定 1978年（昭和53年）9月12日

椎树（壳斗科）

枫树（枫树科）

杜鹃（杜鹃花科）

红嘴鸥（鸥科）

(p.4)

品川这座城

区内分为品川地区、大崎地区、大井地区、荏原地区、八潮地区5个地区,各有特色。

大崎地区

办公楼与高级公寓等高层建筑鳞次栉比,也能鉴赏其中的目黑川櫻花道与池田山公园等所展现的日本四季色彩。

目黑川樱花道

池田山公园的红叶

大崎副都心

荏原地区

户越银座与武藏小山、中延等充满活力的商业街充满生机。此外,树木丰茂的户越公园与林试的森公园也为居民们提供了绝佳的休息场所。

户越银座商业街

户越公园

武藏小山商业街

(p.5)

品川地区

以品川车站周边与临海部为中心新建的商业地带等“新颖·先进”的魅力、与旧东海道品川宿的街道与寺院神社、佛堂楼阁、以品川浦的水边区域的“传统・历史”的魅力相辅相成。

天王洲互动桥

东品川海上公园

北品川商业街（旧东海道品川宿）

八潮地区

拥有大型住宅区“八潮公园街”,是被绿化与水域环绕的地区。区内设有大井码头中央海滨公园与京滨运河绿道公园,东八潮地区有潮风公园等大规模的都立公园。

八潮住宅区与京滨运河绿道公园

潮风公园

新干线车辆基地

大井地区

离区政府最近的大井町站周边,商业设施和酒店、文化设施、高层公寓等鳞次栉比,十分繁华。

此外,还有品川水族馆、品川区民公园、大井赛马场、大森贝冢遗址庭园、品川历史馆等人气休闲景点。

品川水族馆

大森贝塚遗迹庭园

大井赛马场

(p.7)

灿烂的笑容长居久安的城市　品川

品川区位于东京23区南部，毗邻东京湾。拥有住宅区、商业街、制造业、商务办公区、老城区、历史悠久的寺庙、海滨和屋顶游船……，各种元素虽乍一看相互矛盾，却和谐平衡地保持着别样的风貌，是一座多功能、生活便捷、富有平民魅力的城市。

<截至2023年10月1日>

面积　22.85km2

人口总数　407,538人（男性199,541人、女性207,997人）

家庭数　233,098户

日本人口　392,452人（男性191,987人、女性200,465人）

外国人口　15,086人（男性7,554人、女性7,532人）

\*随着住民基本台帐法的部分修订（2012年7月9日实施），人口及家庭数为日本人及外国人的总数。

历史品川区自古以来作为交通、贸易的重地而繁荣昌盛，拥有如大森贝塚等众多历史名胜，江户时代作为东海道第一番目的驿站而兴盛，进入明治时代后作为京滨工业地带的发祥地而得以发展。交通区内建有JR、民营铁路、地铁、单轨列车共计14条线路及40个车站。交通途径充实，作为商务、产业的枢纽充分完备。产业工业方面，得益于交通便捷等都市型产业地段的有利条件，政府与企业、NPO、研究机构等开展合作，形成了新的“制造业”风潮。商业方面，区内建有100多处商业街区，是东京都内屈指可数的商业地区。

(p.10)

目录

第1章　紧急通报　141.发生火灾、急病、重伤时，请拨打119。　14

2.发生交通事故、犯罪、盗窃时，请拨打110。（可使用英语）　17

3.防犯　19

4.生病时　21

与医院相关的日语表达　24

5.防范地震　27

6.预防火灾　29

7.防范台风、大雨、洪水等风雨灾害　29

8.发生灾害时　31

有关灾害的多语言信息网站　38

咨询窗口　41

第2章　申报与手续　52

1.区政府与地区中心　52

2.住民登记　59

登记手续、住民票

3.在留管理的相关事宜　63

4.外国人登记证明书的更换　63

5.印章登记　65

登记、印章登记证明书

6.My Number卡（个人编号卡）　67

7.电子证明书　69

8.户籍申报　69

出生申报、死亡申报、结婚申报、离婚申报

9.税金・税收证明　73

第三章　健康与福利　77

1.国民健康保险・后期高龄者医疗制度　77

2.国民年金　79

3.看护保险　81

4.福利　83

（1）高龄者福利（居家看护支援中心）

（2）残疾人福利

5.分娩与育儿・教育　85

（1）妊娠时

（2）孩子出生时

（3）婴幼儿・儿童

（4）儿童中心

（5）课后辅导学校

（6）保育

（7）幼稚园

（8）小学·初中·义务教育学校

6.健康　93

（1）成人的癌症检查・健康检查

（2）指定检查

（3）医疗费的补助

第4章　生活信息　95

1.垃圾与再生利用　95

2.宠物、动物　99

3.汽车、自行车　101

（1）驾驶执照、国际驾驶执照

（2）汽车保险

（3）交通伤害保险

（4）品川区共享单车

（5）骑自行车时请遵守“自行车安全骑行五项规则”。

4.电、煤气、自来水　105

5.电话・邮政・银行　107

第5章　公共设施　109

1.图书馆　109

2.文化中心等　113

3.体育设施　113

4.区内景点　120

5.保养设施　127

国际交流　131

外语出版物　136

(p.14)

第1章 紧急通报

1.发生火灾、急病、重伤时，请拨打119。

拨打119，即接通灾害急救信息中心。可使用英语、中文、韩语、葡萄牙语及西班牙语。

（1）火灾时

消防局：Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka?　“这里是消防厅、是火灾、还是急救？”

您：Kaji desu.　“是火灾。”

消防局：Syoubousya ga mukau jyusyo wo osietekudasai　“ 请告知需要消防车前往的地址。”

您：Shinagawa-ku, -machi ○-chome ×-ban △△-go no ◎◎-biru desu.　“品川区町○丁目×番△△号◎◎大楼。

消防局：Nani ga moete imasu ka?　“什么东西烧起来了？”

您：○○ ga moete imasu.　“○○烧起来了。”

消防局：Wakarimashita. Shobotai mukai masu.　“明白了。消防队马上出发。”

发现火灾后，应大声通知周围人群并寻求帮助，并拨打119呼叫消防车。由于消防车赶到现场需要数分钟时间，在此期间采取初期灭火措施。

当火焰燃烧至天花板时，请放弃灭火迅速逃离。

＊当油类着火后，绝对不能浇水。

（2）急病、负伤时

消防局：Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka?　“这里是消防厅、是火灾、还是急救？”

您：Kyukyu desu.　“是急救。”

消防局：Kyukyusya ga mukau jyusyo wo osietekudasai　“ 请告知需要救护车前往的地址。”

您：Shinagawa-ku, -machi ○-chome ×-ban △△-go no ◎◎-biru desu.　“品川区町○丁目×番△△号◎◎大楼。

消防局：Do shimashitaka?　“发生了什么事？”

您：Kodomo ga takai tokoro kara ochita.　“孩子从高处掉落下来啦。”（“被夹住了”，“老人摔倒了”等、内容要具体。）

消防局：Namae wo osietekudasai　“请告知您的姓名。”

您：○○ desu.　“我叫○○。（您的名字）”

消防局：Wakarimashita. Sho botai mukai masu.　“明白了。救护车马上出发。”

在救护车到达前，请准备去医院所需的保险证和现金。听到救护车的警声后，请外出为救护车带路。

救护车虽然免费，但属于紧急车辆，若疾病或伤情的程度是可以通过私家车和出租车运送时，请避免呼叫救护车。

(p.17)

2.发生交通事故、犯罪、盗窃交时，请拨打110。（可使用英语）

（1）交通事故

立即报警（拨打110）

“是110警视厅”，请冷静回答下述问题：

1)在何地发生了何种交通事故？（若不清楚地址，请告知附近的商店名称或电线杆编号、自动售货机的地址编号等信息）

2)有无伤者

3)您的姓名、地址等信息

自己负伤时可能会出现后遗症，请务必就医。

请记录对方的车牌号、驾驶执照号码、地址、姓名、年龄、电话号码、签约保险公司和保险内容。如可能请取得目击者的证言、记录其地址、姓名、电话号码。

（2）交通事故的咨询

提供交通事故的损害赔偿和交涉方式等咨询。

品川交通事故咨询处

电话：03-5742-2061

时间：星期一～星期五 8:30～16:00（节假日、年末年初除外）

地址：区政府第3厅舍3楼

（3）犯罪、盗窃

1)拨打110报警，或直接前往警察局或附近的警察岗。

2)若银行存折、现金卡、信用卡等被盗，请立即联系银行等发行单位，并办理“支付终止”或“无效”手续。

(p.19)

3.防犯

（1）警察岗

警察岗是街头设置的警察常驻设施。钱包遗失、迷路、万一发生事故或事件等情况时，警察岗担负着地区安全中心的作用。如有为难之事时，请随时前往警察岗求助。

（2）丢失、遗忘物品时

向警察岗、警察局提交失物申报书后，若被找到可通知失主。在电车中遗忘的物品，将向上下车车站确认，若未找到则请向警察岗或警察署提交申报书。被送到警察岗、警察局的丢失、遗忘物品最终会被汇集至警视厅丢失、遗忘物品中心保管。

警视厅丢失、遗忘物品中心

电话∶0570-550-142

地址∶文京区后乐1-9-11

※送到其他府县警察署的丢失、遗忘物品分别在当地警察署保管。

（3）警视厅的外国人电话咨询

对应语言：英语、普通话、韩语、泰语、他加禄语、西班牙语、葡萄牙语、乌尔都语

时间：星期一〜星期日（节假日，年末年初除外）　8：30～17：15

电话∶03-3503-8484

(p.21)

4.生病时

（1）急救医疗机构

医疗机构名称　电话　所在地

第三北品川病院　03-3474-1831　北品川3-3-7

NTT东日本关东病院　03-3448-6111　东五反田5-9-22

昭和大学病院　03-3784-8000　旗台1-5-8

旗之台医院　03-3781-1108　旗台5-17-16

东京心脏中心　03-5789-8100　北品川5-4-12

稻波脊椎·关节医院　03-3450-1773　东品川3-17-5

东京品川医院　03-3764-0511　东大井6-3-22

（2）电话服务

朝阳花电话服务（外语介绍）

东京都医疗机构指南服务“朝阳花”

应对语言：英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语

时间：9：00〜20：00

电话：03-5285-8181

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp

东京消防厅急救咨询中心（24小时、年中无休）

电话：#7119（手机、PHS、按键式电话）、03-3212-2323（从23区拨打）

（3）假日的“应急诊疗所（内科、小儿科、牙科、接骨）”

＊假日时，请利用区内几家医院的“内科”、“小儿科”、“牙科”和接骨院的“接骨”。

＊诊疗时间为9：00〜17：00。接待结束时间请事先确认。

＊可利用的医院、接骨院顺序有所变更。另外，在“品川区主页”予以通知，请确认。

品川区主页

URL：https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

※重病患者请拨打119

※前往医疗机构前请务必以电话确认，不要忘记携带健康保险证。

(p.23)

＊在品川区医师会假日诊疗所、荏原医师会假日诊疗所，“内科”、“小儿科”于假日的9：00〜22：00可以利用。受理结束时间请事先确认。

※不能使用信用卡

※请务必事先以电话确认，不要忘记携带健康保险证。

品川区医师会假日诊疗所

地址：北品川3-7-25

电话∶03-3450-7650

荏原医师会假日诊疗所

地址：中延2-6-5

电话∶03-3783-2355

（4）平时或星期六晚上孩子生病时

※平日（20：00〜23：00）、第2、第4个星期六（17：00〜22：00）

品川区儿童夜间急救室

地址：旗之台1-5-8昭和大学医院中央栋4楼

电话：03-3784-8181

※外伤不能受理。

※第1、3、5个星期六（17：00〜22：00）

品川区医师会休息日诊疗所

地址：北品川3-7-25

电话：03-3450-7650

※不能使用信用卡。

※请务必以电话确认，不要忘记携带健康保险证。

※受理结束时间请事先确认。

(p.24)

与医院有关的日语表达

診療科目　ローマ字　Medical care categories　就诊科室　진료과목

内科　Nai-ka　Internal medicine　内科　내과

小児科　Shoni-ka　Pediatrics　小儿科　소아과

精神科　Seishin-ka　Psychiatry　精神科　정신과

神経科　Shinkei-ka　Neurology　神经内科　신경과

外科　Ge-ka　Surgery　外科　외과

整形外科　Seikei Ge-ka　Orthopedic surgery　骨科　정형외과

形成外科　Keisei Ge-ka　Plastic surgery　整形外科　성형외과

脳神経科　No Shinkei-ka　Neurology　脑神经外科　뇌신경과

産婦人科　Sanfujin-ka　Obstetrics and gynecology　妇产科　산부인과

眼科　Gan-ka　Ophthalmology　眼科　안과

耳鼻咽喉科　Jibi Inko-ka　Otorhinolaryngology　耳鼻咽喉科　이비인후과

皮膚科　Hifu-ka　Dermatology　皮肤科　피부과

歯科　Shi-ka　Dentistry　牙科　치과

病院で使われる日本語　ローマ字　Japanese terms used in hospitals　医院中使用的

日语　병원에서 사용되는 용어

受付　Uketsuke　Reception　挂号　접수

初診　Shoshin　Initial exam　初诊　초진

(p.25)

病院で使われる日本語　ローマ字　Japanese terms used in hospitals　医院中使用的日语　병원에서 사용되는 용어

外来　Gairai　Outpatient　门诊　외래

保険証　Hokensho　Health insurance　保险证　보험증

診察券　Shinsatsu-ken　Patient registration card　就诊券　진찰권

処方箋　Shohosen　Prescription　处方　처방전

薬局　Yakkyoku　Pharmacy　药房　약국

医師　Ishi　Doctor　医师　의사

看護師　Kangoshi　Nurse　护士　간호사

病院で使われる日本語　ローマ字　Japanese terms used in hospitals　医院中使用的日语　병원에서 사용되는 용어

痛い　Itai　Painful　疼痛　아프다

ずっと痛い　Zutto itai　Painful for a long time　持续痛　계속 아프다

時々痛い　Tokidoki itai　Painful at intervals　有时痛　때때로 아프다

鋭い痛み　Surudoi itami　Stabbing pain　刺痛　찌르듯 아프다

鈍い痛み　Nibui itami　Dull pain　钝痛　지긋이 아프다

吐き気　Hakike　Nausea　恶心　구토

熱　Netsu　Fever　发热　열

便秘　Benpi　Constipation　便秘　변비

下痢　Geri　Diarrhea　腹泻　설사

寒気　Samuke　A chill　寒气　한기

だるい　Darui　Listless　倦怠　나른하다

鼻水　Hanamizu　Runny nose　鼻涕　콧물

咳　Seki　Cough　咳嗽　기침

食欲　Shokuyoku　Appetite　食欲　식욕

アレルギー　Arerugii　Alergy　过敏　알레르기

(p.27)

5.防范地震

（1）地震的日常准备

预防家具倾倒、掉落、移动，采取避难措施。

预防餐橱、玻璃窗飞溅，采取避免受伤措施。

食物和饮料请准备1周的份量（参阅P31）

※生活设施（电力、自来水、燃气、电话）可能停止。

准备避难时的应急袋。（参阅P33）

家庭成员确定避难方法及联络方法。

参加防灾训练。

（2）发生地震时的注意事项

地震时的行动

确保自身的安全。

感觉到较大晃动确认紧急地震速报时，应在确保自身安全的同时，观察事态发展，直至晃动平息下来。

地震后的行动

熄灭明火。

着火冷静灭火。

打开门窗确保出口。

慌乱的举动是受伤的根源∶

在室内，要注意倾倒、掉落的家具类和玻璃碎片等。

瓦片、窗玻璃、广告牌等会掉落下来，请勿向外面奔跑。

不靠近门和墙

地震后的行动

通过广播和电视、区·消防署等获取正确的信息。

确认家人安全后，要确认邻居是否安全。

邻居之间要同心协力，救助被压在倒塌房屋或家具下的人员。

(p.29)

当大规模的火灾逼近地区，觉得有人身危险时，应至广域避难场所进行避难。（参阅P34）

发出海啸警报后，尽快向高台等安全的场所避难。

避难前确认电力、燃气的安全。

6.预防火灾

烹饪时不要离开气灶。绝对不要睡觉吸烟。炉子周围不放置物品。房屋周围不放置易燃物。打火机和火柴远离儿童放置。注意插座的清洁。在起居室、厨房、楼道安装住宅用火灾报警器，定期确认起动情况。床上用品及围裙·窗帘等采用防火制品。※发生火灾时的应对请参阅P14。

7. 防范台风、大雨、洪水等风雨灾害

（1）在风雨灾害中保护自己

注意天气预报信息。

台风接近时或暴雨来临时，不随意外出。

（2）当发生风雨灾害

当目黑川和立会川因大雨等突破警戒水位（水位上升）、危险水位（低地势地区浸水的危险）时，将鸣笛告知。

广播通知后鸣笛。

(p.31)

警戒水位

广播：目黑川（立会川）超过了警戒水位，即将鸣笛。（播送2次）敬请注意。

鸣笛：15秒的鸣笛3次

危险水位

广播：目黑川（立会川）超过了危险水位，即将鸣笛。（播送2次）请注意。

鸣笛：60秒的鸣笛1次

8.发生灾害时

(1)家庭储备品

确保人身安全，若无危险则留在家中。请准备灾害后生活支援物资（食物饮料等）1周的份量。

＜食物＞

米、罐头等通过简单烹调便能吃的食品（日常生活中多买些，然后周转使用。）

＜饮用水、生活用水＞

饮用水应当准备1个人1天3L的量（多购买些矿泉水，然后周转使用。）

为了用于生活用水或灭火，可保留浴缸及洗衣机中的水。

＜燃料＞

台式燃气炉（包括储存燃气罐）、固体燃料等

＜其他＞

准备可在夜间灾害发生时使用的手电筒（备用电池）。常用药或急救用品。

(p.33)

（2）紧急携带物品

在自家中无法生活时应避难。紧急携带物品应放入背包等可以让双手自由活动的应急袋中，并放在可随时取用的地方。

＜贵重物品＞

现金、银行存折、驾驶证、健康保险证、个人编号卡、权利书等

＜衣物＞

衣服、裤子、鞋子、毛巾、一次性尿布、雨具等

＜非常食品＞

水、米（包括半成品。）、面包、罐头、压缩食品・方便食品等保存食品

＜生活用品＞

收音机、手电筒（备用电池）、打火机、刀、绳子、铺垫物、毛巾、急救医药品、常规药、简易厕所、塑料袋·湿纸巾、妇女卫生用品等

（3）避难时的注意点

离开家时切断总电闸，关闭燃气总阀门，携带应急袋。

除特殊情况外，应步行避难。

（4）开设小学、初中等为避难场所

区里在因地震等房屋倒塌、烧毁等需要避难时，将区里所有的小学、初中等设为避难场所。

（5）品川区民的广域避难场所

火灾蔓延的危险迫近时，为了确保避难者的安全，应转移到广域避难所进行避难。（参阅P34）

(p.35)

（6）去参观品川防灾体验馆

品川防灾体验馆是体验型的防灾普及教育设施机构。以防灾基本理念之一的“自救”为根本，学习日常防灾的应对。

本设施专门设有初期灭火体验、应急救护体验、避难姿势体验等项目。欢迎前来学习掌握灾害时应对的防灾知识。

地址∶广町2-1-36品川区政府防灾中心2楼

电话∶03-5742-9098

Fax∶03-5742-6875

开馆时间∶9:00 ～ 17:00

休馆日∶星期一·六·节假日·年末年初

※有团体预约时，可能不对外开放。

(p.38)

有关灾害的多语种信息网站

1.品川区　URL：https://www.city.shinagawa.tokyo.jp

英语、中文（简体、繁体）、韩语等131种语言

品川区主页将以多种语言发布紧急时的最新信息。

选择主页最右上方的“语言选择按钮”，将自动翻译成各语种。

但是，因是自动翻译，有时内容并非100%正确。

2.东京都国际交流委员会　URL：http://www.tokyo-icc.jp

英语

灾害时的外国人支援手册　URL：http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html英语

可从“面向外国人的实用信息”进入页面。《灾害时的外国人支援Q&A手册》备有日语（附假名）、英语、中文、韩语、他加禄语、泰语、西班牙语的PDF版。《灾害时的外国人支援实用链接集》也可通过英语、中文、韩语调阅。

3.东京都防灾主页　URL：https://www.bousai.metro.tokyo.jp/

英语、中文（简体）、韩语

可浏览防灾地图、发生灾害时的页面，还可在各类信息的页面查阅警报、注意事项以及避难场所、生活设施等信息。点击首页的“English”选项可进入英语页面。

4.东京消防厅主页　URL：http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html

英语、中文、韩语、泰语、他加禄语

可访问安全信息、灾害信息等。首页可选择各语种选项。英语还建有手机网站。

5.一般财团法人自治体国际化协会　URL：http://www.clair.or.jp

英语

多语种生活信息　URL：http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html 日语（附假名）、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、德语、越南语、法语、俄罗斯语、印尼语、泰语、缅甸语

选择语种后，再选择“P紧急•灾害时”，不仅介绍紧急情况和灾害时的对应等措施，还提供发生自然灾害时获取信息的方法等信息。

6.内阁府 URL：http://www.cao.go.jp/ 英语

定居外国人政策措施综合网站　URL： http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/living/index.html

英语、葡萄牙语、西班牙语

关于防灾信息，仅在选择“英语”后，可从“生活者信息”页面浏览总务省消防厅的防灾手册。

URL：http://www.fdma.go.jp/bousai\_manual/e/index.html。（主要关于地震）

7.外务省　URL：http://www.mofa.go.jp/mofaj/

英语等

(p.41)

咨询窗口

1. 外语咨询窗口

（1）生活相关

品川区政府外国人生活咨询

英语：第2个星期二

中文：第2·第4个星期四

电话∶03-3777-2000

时间：9：00～17：00（受理16:30截止）

地点：品川区政府区民相谈室（3 号栋3 楼）

东京都外国人咨询

面向在东京都生活的外国人，对入境相关、婚姻、国籍、工作等日常生活中的各种事项提供咨询。

英语：星期日～星期五　电话∶03-5320-7744

中文：每星期二・星期五　电话∶03-5320-7766

韩语：每星期三　电话∶03-5320-7700

时间：9：30～12：00・13：00～17：00

地址：新宿区西新宿2-8-1 东京都厅第一本厅舍3楼南侧

URL: https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html

外国人驻留综合信息中心

可通过电话・访问・电子邮件提供在留的相关咨询。

对应语言：英语、中文、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、高棉(柬埔寨)语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语等

电话∶0570-013904（IP、海外03-5796-7112）

时间：星期一～星期五

8：30～17：15

地址：港区港南5-5-30

URL: https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html

(p.43)

外国人综合咨询支援中心

在留资格等行政手续的介绍，并提供生活相关的烦恼和担心事项咨询。

英语、中文：星期一～星期五

葡萄牙语：星期一、星期二、星期三

西班牙语：星期一、星期二、星期三

印尼语：星期二

越南语：星期一、星期三

菲律宾语：星期五

（第2、4个星期三除外）

电话：03-3202-5535、03-5155-4039

时间：9:00～16:00

地址：新宿区歌舞伎町2-44-1

东京都健康广场HYGEIA 11楼

新宿多文化交流广场内

（2）消费生活咨询

品川区消费者中心

对于购买的商品与服务相关投诉、合同纠纷等消费生活中的疑问和烦恼提供解决的帮助。

电话：03-6421-6137（咨询专线）

时间：星期一～星期五 9:00～16:00

星期六 12：30～16:00（仅电话）

每月第4个星期二 16:00～19:00（仅电话）

地址：品川区西品川1-28-3中小企业中心4楼

※咨询以日语应对。如需用外语咨询，请至东京都消费生活综合中心。

东京都消费生活综合中心（饭田桥）

对应语言：英语、中文、韩语、他加禄语、越南语

电话：03-3235-1155（直通翻译接线员。如需翻译同席面谈，请事先预约。）

时间：星期一～星期六　9:00～17:00

地址：新宿区神乐河岸1-1中央广场16楼

(p.45)

（3）人权咨询

遇不正当歧视、人权侵害时，可进行咨询。

URL: https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

应对语言: 英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印度尼西亚语、泰语

外语人权咨询热线

电话: 0570-090911

面向外国人的人权咨询所

时间：星期一～五（年末年初除外）9:00～17:00

地址：千代田区九段南1-1-15 九段第2合同厅舍12楼

外语网上人权咨询受理窗口

URL: https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01

（4）向警察咨询困扰事项

警视厅外国人为难问题咨询角（电话咨询）

进行各种生活咨询。（参阅P19）

电话∶03-3503-8484

（5）提供医疗信息

东京都医疗机构介绍服务（向日葵）

介绍医疗制度或医疗机构

电话∶03-5285-8181（参阅P21）

ＡＭＤＡ国际医疗信息中心

介绍可提供外语服务的医疗机构，并介绍日本的保险制度或福利制度。

电话医疗咨询:03-6233-9266

时间:10:00～16:00

英语:星期一～五

中文:星期二、四

越南语:星期三、五

韩语·菲律宾语:星期一

泰语:星期二

西班牙语:星期三

葡萄牙语:星期五

电话∶03-5285-8088

URL: https://www.amdamedicalcenter.com/

(p.47)

（6）劳动咨询

面向外国人劳动者的咨询电话

英语：星期一～星期五　电话∶0570-001701

中文：星期一～星期五　电话∶0570-001702

葡萄牙语：星期一～星期五　电话∶0570-001703

西班牙语：星期一～星期五　电话∶0570-001704

菲律宾语：星期一·三·四·五　电话∶0570-001705

越南语：星期一～星期五　电话∶0570-001706

缅甸语：星期一　电话∶0570-001707

尼泊尔语：星期一～四　电话∶0570-001708

韩国语：星期四·五　电话∶0570-001709

泰语：星期三　电话∶0570-001712

印度尼西亚语：星期三　电话∶0570-001715

柬埔寨语(高棉语)：星期三　电话∶0570-001716

蒙古语：星期五　电话∶0570-001718

时间：10:00～15:00(中午～13:00除外)

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news\_topics/kyoku\_oshirase/roudou\_kijun/newpage\_00845.html

东京都劳动咨询信息中心（饭田桥）

可对应所有劳动问题的咨询。

英语：星期一～星期五

中文：星期二～星期四

电话：0570-00-6110（电话咨询）

时间：14：00～16：00

URL : https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/foreign.html

东京都劳动咨询信息中心大崎事务所

对应语言：英语

电话：03-3495-6110

时间：星期二14：00～16：00

地址：品川区大崎1-11-1　GATE CITY大崎WEST TOWER 2楼

东京外国人雇用服务中心

向外国留学生和持有专业性、技术领域在留资格的，正在找工作的外国人提供支援。

对应语言：英语・中文

电话∶03-5361-8722

时间：星期一～星期五（节假日・年末年初除外）

9：00～17:00

地址：新宿区四谷1丁目6番1号 COMORE四谷 四谷TOWER 13楼

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/

(p.49)

（7）其他支援团体

社会福利法人 Support 21

除接待难民，还接受日本定居的外国籍或原来是外国籍人员的生活咨询。

对应语言：英语

电话∶03-5449-1331

时间：星期一～星期五（节假日除外）　10：00～17：00

地址：品川区上大崎2-12-2瑞穗大厦6楼

URL: http://www.support21.or.jp/

IWC国际市民协会

开展日语教育·支援和文化交流活动，并提供生活咨询。

对应语言：英语、中文

电话：03-6423-0954

时间：星期一～星期六（节假日除外）　10:00～17:00

地址：品川区南大井6-13-3第2新开发大楼4楼

URL：http://www.npo-iwc.com/

东京英语生活的电话（TELL）

TELL致力于为居住在日本的外国人社区及其不断增加的心理健康应对需求提供有效的支持和咨询服务。

对应语言：英语

电话∶03-5774-0992、语音

时间：星期六9：00～星期一23：00

星期二～四 9：00～23：00

星期五 9：00～2：00

URL：https://telljp.com/

２．其他咨询窗口・信息提供窗口

JNTO观光信息中心（JNTO TIC）

观光或旅行相关的咨询。

电话∶03-3201-3331

时间：年中无休（１月1日除外）／9：00～17：00

地址：千代田区丸之内3-3-1新东京大厦1楼

JR East InfoLine

介绍JR东日本的列车时刻、票价等。

电话∶050-2016-1603

对应语言：英语・中文・韩语

时间：年中无休（年末年初除外）／10：00～18：00

URL: https://www.jreast.co.jp/e/customer\_support/infoline.html

(p.52)

第2章　申报与手续1.区政府与地区中心

品川区役所

〒140-8715　品川区广町2-1-36　电话∶03-3777-1111（总机）

http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

窗口受理时间∶上午8时30分～下午5时

※星期二住民登记的手续等一部分业务可延长至晚上7点。

※星期日办理住民登记的手续等一部分业务。（月末的最后一天为星期日时除外）

休息日∶星期六、节日、元旦前后（12月29日～1月3日）

月末的最后一天为星期日时

地域中心（参阅P56〜57）

窗口受理时间、休息日：与“品川区政府”相同（星期二延长窗口和星期日不办公）

※限荏原第一地区中心星期二延长窗口及星期日办公。

星期二：17:00～19:00（节假日除外）　星期日：8:30～17:00

部分业务不能办理，如需要向其他区市町村确认的事项等。

作为地区的社区活动核心，除开展地区的相关活动外，还开展以下业务。

所有的地区中心办理的业务

住民票（含除票）副本的交付

住民票记载事项证明书的交付

非居住证明书的交付

印章登记证明书的交付

户籍全部事项证明书（户籍誊本）、户籍个人事项证明书（户籍抄本）的交付

户籍的附票、除籍全部事项证明书、除籍个人事项证明书、平成改制原户籍誊抄本的交付

户籍身份证明书的交付

非在籍证明书的交付

国民健康保险费、后期高龄者医疗保险费、护理保健费的收纳

特别区民税、都民税、小排量汽车税的收纳

特别区民税、都民税纳税证明书的交付

养狗的登记、死亡申报、已注射票据的交付

轮椅的租借

受灾证明书的发行（火灾除外）

收费书刊的销售

在◆符号的地区中心还办理以下业务。（参阅P56～57）

迁入·迁出·迁居等申请

户主（成员）变更·户口合并及户口分离的申报

印章登录·作废申请

国民健康保险的加入·退出申报

国民年金的加入申报

护理保险证的交付

亲子健康手册（母子健康手册）的交付

转校的手续　※ 外国籍的儿童·学生仅在区政府学务课办理。

(p.56)

大崎第一地域中心

地址：西五反田3-6-3　电话：3491-2000交通：目黑站步行10分钟、五反田站步行10分钟、不动前站步行5分钟

大崎第二地域中心

地址：大崎2-9-4 电话：3492-2000交通：大崎站新西口步行5分钟荏原第一地区中心

地址：小山3-14-1电话：3786-2000交通：东急目黑线武藏小山站步行3分钟荏原第二地域中心

地址：荏原6-17-12电话：3782-2000交通：旗台站步行10分钟，西小山站步行10分钟荏原第三地域中心

地址：平冢1-13-18电话：3783-2000交通：户越站步行3分钟，户越银座站步行5分钟荏原第四地域中心

地址：中延5-3-12电话：3784-2000交通：荏原町站步行1分钟荏原第五地域中心

地址：二叶1-1-2电话：3785-2000交通：下神明站步行2分钟(p.57)

品川第一地域中心

地址：北品川3-11-16电话：3450-2000交通：新马场站步行3分钟品川第二地域中心

地址：南品川5-3-20电话：3472-2000交通：青物横丁站步行5分钟

八潮地域中心

地址：八潮5-10-27电话：3799-2000交通：大井竞马场前站步行12分钟大井第三地域中心

地址：西大井4-1-8（※2024年2月预定迁移至西大井2-10-3）电话：3773-2000交通：西大井站步行10分钟（※迁移后步行6分钟）大井第二地域中心

地址：大井2-27-20电话：3772-2000交通：大井町站步行10分钟大井第一地域中心

地址：南大井1-12-6南大井文化中心内

电话：3761-2000

交通：立会川站步行5分钟

(p.59)

2.住民登记

（1）什么是住民登记

自2012年7月9日起，以往的外国人登记制度已废除，外国人与日本人同样是住民基本台帐制度的适用对象。

住民登记是指明确地址与户主等所有人居住关系的同时，也是国民健康保险和国民年金等的基础。这些内容按每个人记录，编制成住民票，当地址等发生变更时请主动申报。

（2）符合住民登记对象的外国人居民

中长期在留者（在留卡交付对象者）

※拥有合法的在留资格，在留期间超过3个月的人士。

特别永住者

临时庇护许可者、临时逗留许可者

因出生的经过滞在者、因丧失国籍的经过滞在者

（3）关于住民登记的申报

申报种类　申报条件　申报期间　必要资料

迁入申报（从国外迁入）　从国外搬迁至品川区时　搬迁后14日以内　1)所有迁入者的在留卡、特别永住者证明书等　2)所有迁入者的护照　3)与户主家庭关系的相关证明文书以及日语译文

迁入申报（从其他区市町村迁入）　从日本国内搬迁至品川区时　搬迁后14日以内　1)所有迁入者的在留卡、特别永住者证明书等　2)搬迁前所在区市町村交付的迁出证明书

(p.61)

申报种类　申报条件　申报期间　必要资料

中长期在留等的资格取得　目前不属于住民登记对象的新获得中长期在留者身份等时　获得中长期在留者身份后14日以内　1)在留卡、特别永住者证明书等　2)所有人的护照　3)与户主家庭关系的相关证明文书以及日语译文

迁居申报　在品川区内搬迁时　搬迁后14日以内　迁居者所有人的在留卡、特别永住者证明书等

迁出申报（迁出至海外）　搬迁至海外时　搬迁前　迁出者所有人的在留卡、特别永住者证明书等

迁出申报（迁出至国内）　搬迁至其他市区町村时　搬迁前　迁出者所有人的在留卡、特别永住者证明书等

家庭变更申报　1)户主变更时　2)家庭分离时　3)家庭合并时　变更后14日以内　1)家庭所有人的在留卡、特别永住者证明书　2)与户主家庭关系的相关证明文书以及日语译文

手续办理地点：户籍居民科居民变动单位、◆符号的地区中心（参阅P56、57)

问讯处：户籍居民科居民变动单位

电话：03-5742-6660

（4）住民票副本的交付申请

申领时，请携带在留卡、特别永住者证明书等可确认本人身份的资料。同一家庭以外的人士代为申领时，需提供本人亲自书写的委托书。

手续费：1份300日元

发行地点：户籍居民科证明发放股、各地区中心、行政服务中心

※如需开具2012年7月8日以前的地址履历等记载于外国人登记原票的事项证明，请向法务省咨询。（咨询处：出入境在留管理厅总务课信息系统管理室

出入境信息公开系　电话：03-5363-3005）

(p.63)

3.在留管理的相关事宜

在留卡的申请、更换、在留资格的取得与变更、在留期间的更新、资格外活动及永住、再入国许可等在留手续的相关事务在东京出入国在留管理局办理。※对于特别永住者，可在区政府户籍居民科居民变动单位受理申报。问讯处：东京出入国在留管理局电话：0570-034-2594.外国人登记证明书的更换

2012年7月8日前所发行的外国人登记证明书需按序更换成在留卡或特别永住者证明书。

但至下述的有效期限为止，外国人登记证明书仍可继续使用。（永住者、特定活动除外）

外国人登记证明书的使用期限

对象人士　16岁以上的人士　未满16岁的人士

特别永住者　外国人登记证明书的“下次确认（更换）申请期间”的第一天　16岁生日

除此以外的在留资格人士　在留期间届满日（在得到在留资格的变更或更新许可时，会获得在留卡）

申请地点：

特别永住者：区役所户籍居民科居民变动单位

电话：03-5742-6660

特别永住者以外的人士：东京出入国在留管理局

电话：0570-034-259

(p.65)

5.印章登记

（1）什么是印章登记

在日本，许多场合需要使用印章。按上刻有自己姓名的印章，就等同于签字确认。全名印章主要用于各种合同（房地产买卖、商品购销等）或成立公司等正式文件上。事先前往区政府登记，根据需求，开具印章登记证明书。

（2）登记

印章登记仅限于居住在品川区，15岁以上的居民。由本人持登记印章及在留卡等确认本人身份的文书，在住民变动担当或有◆符号的地区中心申请办理。

从其他市区町村迁入时，原有的印章登记已被废除，必须重新在品川区办理登记。

问讯处：户籍住民科住民变动担当

电话：03-5742-6660

（3）印章登记证明书

向区政府的证明发放股或各地区中心，行政服务柜台出示印章登记证，填写印章登记交付申请书提出申请。无需注册印章或委托书，代理人只要持有印章登记证明，填写登录者的地址、姓名、出生年月日即可交付。手续费为300日元∕份。

问讯处∶户籍住民科证明发放股

电话：03-5742-6659

(p.67)

6.My Number卡（个人编号卡）

个人编号卡是为申请者发行、背面印有my number（个人编号）的IC磁卡。由于附有个人证件照，因此一张卡兼具“本人确认”与“个人编号确认”的功能。使用个人编号卡，可以在便利店取得住民票的复印件等证明书（详请参阅以下“如何在便利店取得证明书”）。

※由于个人编号卡的发行，住民基本台账卡的发行于平成27年12月终止。现在持有住基卡的居民，在住基卡的有效期限内可以照常使用。

（1）申请方法

1)请在个人编号卡交付申请书上贴上证件用照片，用通知卡同封的回信用信封寄回。

2)可使用手机等扫描个人编号卡申请书上的二维码，通过网络申请。

3)也可在个人编号卡申请专用网站上输入个人编号卡申请书ID，用网络申请。

4)持交付申请书，在个人编号卡申请用的自动机上申请。（品川区政府第二办公楼3楼门厅有设备。费用700日元）

申请后，由地方公共团体信息系统机构制作个人编号卡，再返回品川区。经品川区对成品进行检查后，依次发放领取通知书。为防止领卡窗口拥挤，请事先预约。

领取地点∶品川区政府第二厅舍3楼 个人编号卡交付会场等4处 户籍住民科住民变动担当

（2）如何在便利店取得证明书

使用记有本人认证的电子证明书的个人编号卡，可以在全国的便利店（设有多功能复印机的店铺）取得证明书。

领取证明书∶1)住民票的副本 2)印章登记证明书 3)特别区民税·都民税的课税（非课税）·纳课税证明书

领取时间∶6:30～23:00（年末年初除外）

领取手续费∶各为每份 200日元

问讯处∶户籍居民科居民变动单位

电话：03-5742-6660

(p.69)

7.电子证明书（公共个人认证服务）

个人编号卡内藏可以在网络等电子申请时使用的“电子证明书”。

署名用电子证明书（英文和数字混合的6位～16位数）···用于e-tax等（确定申告）

使用者电子证明书（数字4位）···在便利店取得住民票等、也可在My Na Po-tal使用※使用住基卡进行电子申请，只能用至现在的电子证明书的有效期限为止。如需继续使用，必须申请个人编号卡。（随着个人编号制度的实行，住基卡的电子证明书发行和更新已在平成27年12月终止。）而且 ，由于住基卡与个人编号卡不能同时使用，在领取个人编号卡时，住基卡就随之失效。问讯处∶户籍居民科居民变动单位电话：03-5742-6660

8.户籍申报

（1）什么是户籍申报

户籍是就日本国籍者的姓名、出生年月日、夫妇、父母子女等身份事宜进行登记、公证的公证证书。外国人没有户籍，但在日本国内出生、死亡、结婚、离婚等时，也应进行下列申报。

问讯处∶户籍居民科户籍申报股　电话∶03-5742-6657

(p.71)

(2)出生登记

请在出生后14天以内进行登记。登记时，请携带1)医生开具的出生证明2)母子手册3)保险证（加入国民健康保险者）。

(3)死亡申报

在日本死亡时，必须于7天以内申报。需一并提交医生出具的“死亡诊断书”。

※在日本一般为火葬，然后在墓地埋葬。

(4)结婚申报

外国人与日本人或在日本结婚时，日本人请提交户籍誊本，外国人请提交护照、大使馆等在日公馆开具的具备结婚资格的证明书等资料。

(5)离婚申报

根据日本法律规定，外国人与在日本有住处的日籍配偶可以协议离婚。双方同意时，可在区役所进行申报。

(p.73)

9.税金·税收证明

详细内容请参照英语版、中文版、韩语版的宣传手册。获得方法参阅P136。

税金主要用于国家或地方自治体提供的福利、医疗、教育、警察、消防等公共服务。

（1）居民税（特别区民税・都民税）

1)交税者

在1月1日，品川区内有住处，上一年有收入者。住处并非品川区内，但是品川区内拥有事业所、事务所、房产者。（即使目前没有收入，但是如果上一年有一定数额的收入的话，需要交税。）

2)申告

需要申告者　无需申告者

前年有收入者　与有无所得无关，国民年金、国民健康保险、儿童津贴等需要税的证明者

已由工作单位从工资中扣除者　收入仅限国家的年金，并未获得抵扣者　已向税务署进行过所得税的确定申告者　接受生活补助者

3)申告期间

通常每年2月16日～3月15日（假日时，则为翌日）

（2）轻型汽车税（种类细分）· 汽车税（种类细分）

1)轻型汽车税（种类细分）

在4月1日，拥有小排量汽车或摩托车者所上缴的税金。

（也包括4月2日以后进行汽车报废手续的对象。）

申告　小排量汽车等的牌照的发行申请时

提出　登记、报废、转让、搬家、盗窃等场合

申告、提出场所　125cc以下的摩托车　区政府税务课

126cc以上的摩托车　关东运输局东京运输支局　品川区东大井1-12-17　电话∶050-5540-2030

660cc以下的小排量三轮、四轮（客车、货车）　小排量汽车检查协会　港区港南3-3-7　电话∶050-3816-3100

※有减免残疾人所使用的小排量汽车税的制度。请在缴纳期限前向税务课提出申请。

(p.75)

2)汽车税（种类细分）

拥有汽车者所上缴的税金。

问讯处∶品川都税事务所（区政府2楼）

电话∶03-3774-6666

（3）纳税方法

居民税（普通征收）是根据每年6月邮寄至家中的缴款单每年分4次在期限内缴纳。小排量汽车税（种类细分）是根据每年5月邮寄至家中的缴款单1年在期限内缴纳1次。若逾期未交，将产生滞纳金。

缴纳可通过网上银行、手机结算APP、信用卡（移动收银信用・网上de移动收银）进行，或在金融机构、便利店等窗口缴纳。

同时，能够从指定的银行账户中自动转账进行缴付

※出国时，请指定纳税管理人，或提前缴纳，或者4期一起缴纳。

※生活状况突然变得拮据等而无法承受目前的税金者，请在各缴纳期限前商谈咨询。

（4）税收证明

需要居民税证明时，开具纳税・课税(非课税)证明书。

证明书手续费为300日元/份。

关于所得税的证明，请联系税务署。

（5）都所管辖的主要税金

事业税、房地产取得税、汽车税（种类细分）、固定资产税等。

问讯处∶品川都税事务所（区役所本厅舍2层）

电话∶03-3774-6666

（6）国家所管辖的主要税金

所得税是针对1年中（1月1日～12月31日）个人收入所缴纳的国税。工资收入者则每月从工资中扣除源泉征收的税金，然后年末进行调整。工资较高，或者拥有除工资外的收入者，通常每年2月16日～3月15日向税务署提交上一年的所得申告书，并进行纳税（确定申告）。

其他还有法人税、赠与税、地价税等。

问讯处∶品川税务署（港区高轮3-13-22）

电话∶03-3443-4171

问讯处∶荏原税务署（中延1-1-5）

电话∶03-3783-5371

问讯处∶国税相关内容的英语咨询

电话∶03-3821-9070

(p.77)

第三章　健康与福利

1.国民健康保险・后期高龄者医疗制度

（１）国家的医疗制度

有以被雇佣者为对象的健康保险、及以区域居民为对象的国民健康保险的公共医疗保险制度。如果在日本居住3 个月以上并持有住民票（短期滞留除外），则必须加入上述之一的公共保险。

详细内容请参照英语版、中文版、韩语版的宣传手册。获得方法参阅P136。

问讯处∶国民健康保险医疗年金科资格股

电话∶03-5742-6676

（２）后期高龄者医疗制度

必须加入公共医疗保险制度的75岁以上（65岁以上，被认定具有一定残疾者）者变为加入后期高龄者医疗制度。在医疗机构支付的自己负担部分一般为10%，有一定以上所得的人为20%，而在职及有收入者，则为30%。75岁将至者，将通过邮寄得到被保险者证，保险证上将记载自己所负担的百分比。

问讯处∶国民健康保险医疗年金科老人医疗股

电话∶03-5742-6736

(p.79)

2.国民年金

所有20岁以上至60岁以内的人员都需加入国民年金，是支援高龄者、残疾人或遗属的生活，由国家运营的年金制度。

（1）加入

在国民年金股窗口办理。保险费需自行缴纳。如缴纳保险费有困难，请前来咨询。在日本的公司（适用厚生年金的事业所等）工作的人员加入厚生年金，手续由所属公司办理，因此无需加入国民年金。

问讯∶国民健康保险医疗年金科国民年金股

电话∶03-5742-6682

（2）支付

缴纳保险费的期间和保险费免除期间等合计在10年以上的人，原则上在满65岁后可领取养老基础年金。万一出现意外，可领取残疾基础年金或遗属基础年金（分别规定了申领条件）。年金领取时需要办理手续。

问讯处∶国民健康保险医疗年金科国民年金股

电话∶03-5742-6682

品川年金事务所

地址∶大崎5-1-5高德大厦2楼

电话∶03-3494-7831

（3）一次性退还金制度

缴纳保险费6个月以上，未达到支付条件的离开日本的外国人，在2年以内提出申请的话，可以领取一次性退还金。

问讯∶品川年金事务所

电话∶03-3494-7831

（4）社会保障协定

可在协定国之间进行保险期间的通算。详细内容。请参阅日本年金机构的主页或询问年金事务所。

问讯处∶品川年金事务所

电话∶03-3494-7831

(p.81)

3.看护保险

高龄者的看护并非只依靠自己的家人，而是由整个社会提供支持的国家制度。此制度将全体40岁以上的区民作为被保险者进行运营。

（１）加入看护保险时

在区内居住、年届40岁时起，成为看护保险的被保险者。

※外国人有时需要办理加入手续。

问讯处∶老人福利科护理保险费股

电话∶03-5742-6681

（２）看护保险的对象和保险费

第1号被保险者　第2号被保险者

对象　65岁以上的人　40岁〜64岁加入医疗保险的人

支付的对象　1)需要接受洗澡、排便、进食等日常生活看护的人2)需要接受家务等日常生活、康复等支援的人　因早老性痴呆、脑血管疾病等、衰老引起的疾病（16种特定疾患），而需要看护的人。

保险费　根据保险者（品川区）3年所支付的看护费用进行计算。　根据所加入的医疗保险，计算方法有所不同。

根据收入区分。　根据收入区分。

（３）如果必需接受看护时

需要接受看护保险服务者，必需提出「需要看护认定」的申请。请向附近的居家看护支援中心或高龄者福利课高龄者支援系咨询。根据获得认定需要看护状态的类别，可利用的服务规定了上限。

问讯处∶老人福利科老人支援第1･2股

电话∶03-5742-6729・30

（４）利用者负担服务费用

所接受的服务费用的10%或30%及在设施中的伙食费等由自己负担。服务费用的自己负担部分（费用的10%）当超过一定金额时，则补贴上限金额超出的部分。

问讯处∶老人福利科护理保险费股

电话∶03-5742-6927

(p.83)

4.福利

（1）高龄者福利（居家看护支援中心）

正在进行居家看护的家庭能够在附近向专业人员进行咨询的窗口。通过提供必要的指导、帮助，能够适当减轻看护者负担。来电联系后，可上门给予咨询。

问讯处∶老人福利科老人支援第1･2股

电话∶03-5742-6729･30

居家看护支援中心

台场　北品川3-11-16　03-5479-8593

东品川　东品川3-1-5　03-5479-2793

东品川第二　东品川3-27-25　03-5783-2656

上大崎　上大崎3-1-1　03-3473-1831

西五反田　西五反田3-6-6　03-5740-6115

大崎　大崎2-11-1大崎Wiz Tower2F　03-3779-2981

南大井　南大井4-19-3　03-5753-3902

南大井第二　东大井4-9-1　03-5495-7083

八潮　八潮5-9-2　03-3790-0470

大井　大井4-14-8　03-5742-2723

大井第二　大井3-15-7　03-5743-2943

西大井　西大井2-4-4　03-5743-6120

荏原　荏原2-9-6　03-5750-3704

小山台　小山台1-4-1　03-5794-8511

小山　小山7-14-18　03-5749-7288

成幸　中延1-8-7　03-3787-7493

中延　中延6-8-8　03-3787-2167

大原　丰町6-25-13　03-5749-2531

户越台　户越1-15-23　03-5750-1053

杜松　丰町4-24-15　03-5750-7707

（2）残疾人福利

1)残疾人员的手册

a）身体残疾人手册

手足、眼睛、语言、耳、心脏、肝脏、肾脏、呼吸器、膀胱、直肠等有残疾者为了利用各种制度、援助所必要的手册。根据残疾程度分为1～6的等级。有关申请等请咨询。

问讯处∶残疾人支援科残疾资质认证事务股

电话∶03-5742-6710　传真∶03-3775-2000

b）爱心手册

“爱心手册”，是为了智能残疾人能利用各种制度援助所必要的手册。根据残疾程度分为1～4度。该手册是东京都的制度，作为国家制度有“疗育手册”。

问讯处（18岁以上者）∶东京都身心残疾者福利中心　电话∶03-3235-2961

问讯处（不满18岁者）∶品川儿童咨询所

电话∶03-3474-5442

(p.85)

2)残疾人员的生活咨询

咨询内容及机构详见下述

生活相关咨询

残疾福利服务的利用咨询

[身体·智能残疾的人]

品川区旗之台残疾人咨询支援中心

旗之台5-2-2

电话：03-5750-4995　传真∶03-3782-3830

品川区东品川残疾人咨询支援中心

东品川3-1-8

电话：03-5479-2912　传真∶03-5479-2938

品川区南品川残疾人咨询支援中心

南品川3-7-7

电话：03-5460-5301　传真∶03-5460-5303

[精神障碍的人]

品川区精神障碍者地域生活支援中心[taimu]

西五反田2-24-2

电话：03-5435-0563　传真∶03-5435-0563

[发育残疾人]

品川区发育残疾人咨询支援中心

上大崎1-20-12

电话：03-5793-7071　传真∶03-5793-7149

5.分娩与育儿・教育

（1）妊娠时

亲子健康手册（母子健康手册）的交付

确诊怀孕时，请提交「妊娠登记」。将得到「亲子健康手册（母子健康手册）」（备有翻译成英语・中文・韩语・菲律宾语・泰语・葡萄牙语・西班牙语・印尼语・越南语、尼泊尔语的手册，发放给不会日语表述的人。）与「妊娠健康检查就诊券」等。妊娠登记表可在健康课、保健中心、下述地域中心的窗口取得（品川第一、大崎第一、大井第一、荏原第一、荏原第四、八潮）。

问讯处∶健康科保健卫生股

电话∶03-5742-6745

（2）孩子出生时

1)出生登记

婴儿出生后，取得医生证明，并在14天以内向户籍登记系提交出生登记。

问讯处∶户籍居民科户籍申报股

电话∶03-5742-6657

2)分娩育儿一次性补贴

加入国民健康保险者，可获得「分娩育儿一次性补贴」。

问讯处∶国民健康保险医疗年金科发放股

电话∶03-5742-6677

(p.87)

（3）婴幼儿・儿童

1)婴幼儿的健康检查・咨询

a）对出生后4个月、1岁6个月、3岁的婴幼儿进行健康诊断或健康、发育、心理咨询等。

b）患有慢性疾病儿童的治疗咨询

问讯处∶各保健中心

品川保健中心

地址：北品川3-11-22

电话∶03-3474-2225

大井保健中心

地址：大井2-27-20

电话∶03-3772-2666

荏原保健中心

地址：西五反田6-6-6

电话∶03-5487-1311

2)婴幼儿的预防接种

为了预防感染性疾病，实施预防接种。（参考母子手册预防接种的记录）

问讯处∶品川区保健所保健预防科保健预防股

电话∶03-5742-9152

3)医疗费补助

18岁以下儿童的医疗费补助∶对读完高中3年级为止（截至满18岁以后的第一个3月31日）的儿童，补助保险诊疗的自费部分。发给申请者医疗证，在就诊时请和保险证一起向都内的医疗机构出示。

单亲的医疗费补助：单亲父亲或母亲养育有读完高中3年级（截至满18岁以后的第一个3月31日）为止的儿童时，发放单亲医疗证交付。医疗证的发放需要申请。医疗费对保险诊疗的自己负担额进行部分或全部补助。（有所得限制）

问讯∶育儿支援科手当医疗补助担当

电话∶03-5742-9174

4)针对儿童的补贴

a）儿童补贴∶

给予区内拥有住处，并养育儿童的家庭，补贴发放至中学3年级毕业前（满15岁以后的第一个3月31日）。（有收入限制）

b）儿童育成补贴（单亲家庭）

育成补贴∶给予区内拥有住处，抚养下述情况儿童的父亲、母亲或抚养人，补贴发放至满18岁以后的第一个3月31日。

１．父母离婚的儿童

２．父亲或母亲死亡・生死不明的儿童

３．被父亲或母亲遗弃1年以上的儿童

(p.89)

４．未婚母亲出生的儿童

５．父亲或母亲根据法律被拘留1年以上的儿童

６．父亲或母亲有重度残疾的儿童

７．父亲或母亲接到保护命令的儿童

残疾补贴∶补贴抚养有中度以上的弱智·脑性麻痹或进行性肌肉萎缩症·持有2级以上的残障者手册、未满20岁儿童的父亲或者母亲或者其他监护人。

c）儿童抚养补贴（单亲家庭）

给予区内拥有住处，抚养下述情况儿童的父亲、母亲或抚养人，补贴发放至满18岁以后的第一个3月31日（包括未满20岁患有中度以上残疾的儿童）。

１．父母离婚的儿童

２．父亲或母亲死亡・生死不明的儿童

３．被父亲或母亲遗弃1年以上的儿童

４．未婚母亲出生的儿童

５．父亲或母亲被拘留1年以上的儿童

６. 父亲或母亲有重度残疾的儿童

７. 1-5项中父亲或母亲非婚生的儿童

另外，若申请者及儿童享有国家年金，可能无法获得补贴。

d）特别儿童抚养补贴

给予区内拥有住处，抚养未满20岁残疾儿童的父亲、母亲或抚养人。

※分别都有收入限制。

问讯处∶育儿支援科手当医疗补助担当

电话∶03-5742-6721、03-5742-9174

（4）儿童中心

地区内设有供儿童们使用的设施，例如用于玩耍、工作、运动、阅读等的房间。也可进行俱乐部活动或各种活动。另外还有育儿家庭进行交流的亲子沙龙。

问讯处∶儿童成长科成长支援股

电话∶03-5742-7823

（5）课后辅导学校

各小学及义务教育学校设有供儿童在放学后或周末・暑假等休闲学习的设施。（登记制·要参加费）

问讯处∶儿童成长科放学后支援担当

电话∶03-5742-6596

（6）保育

1)保育园

家长因工作，或因病需要育儿时，可寄托婴幼儿的设施。

请随入园申请书附上必要的文件，提交区政府的保育科入园咨询。每月的保育费根据各家庭的住民税而定。

(p.91)

问讯∶保育科入园咨询单位

电话∶03-5742-6725

2)患儿保育

孩子生病的时候，遇到家长因工作无法请假的状况，可寄托医疗机构及托儿所并设的托儿室。

问讯处∶保育科设施运营担当

电话∶03-5742-6724

3)生活支援型临时保育「OASIS ROOM」

居家育儿的家长在医院就诊、购物、参加文化学校活动等时、可将孩子托管。

问讯∶保育支援科开设·计划单位

电话∶03-5742-6039

（7）幼稚园

区内拥有9所区立幼稚园，各幼稚园为2年制。每年11月招收新入园儿童。每月的保育费免费。

问讯处∶保育科入园咨询单位

电话∶03-5742-6725

私立幼稚园辅助金∶对于在品川区住民登记的满3 ～5岁(到小学就学的开始期为止)的幼儿，补贴发放给接送这些幼儿上私立幼儿园的家长。

问讯∶保育支援科开设·计划单位

电话∶03-5742-6039

（8）小学·初中·义务教育学校

日本实行小学6年（6～12岁）与初中3年（12～15岁）的9年制义务教育。每年4月为新学期的开始。外国籍人士如到就学义务年龄有入学意向时，也可以进入、编入区立小学·初中·义务教育学校。

问讯处∶学务科学事股

电话∶03-5742-6828

※就读费用的援助

有向在公立小学、初中、义务教育学校就读的儿童·学生的家长提供就学所需费用的就学援助制度。根据前一年的收入判定，认定后，将支援学校用品和供餐费等。

问讯处∶学务科学事股

电话∶03-5742-6828

(p.93)

6.健康

（1）成人的癌症检查・健康检查

品川区进行各种癌症检查或健康检查。详请咨询。

1)癌症检查

针对以下各种癌症（有条件限制），每年进行1 次（一部分为2年或5 年1 次）免费癌症检查（一部分付费）。

胃癌、子宫癌、乳癌（女性）、肺癌、大肠癌、前立腺癌（男性）、喉癌、胃癌的风险检查

2)20岁以后的健康检查

3)眼科检查

4)成人齿科健康检查

问讯处∶健康科保健卫生股

电话∶03-5742-6743

（2）指定检查

可免费匿名进行ＨＩＶ或梅毒的血液检查。

※不开具任何证明文书。

问讯处∶

品川保健中心

地址：北品川3-11-22

电话∶03-3474-2225

荏原保健中心

地址：西五反田6-6-6

电话∶03-5487-1314

（3）医疗费的补助

针对支气管哮喘・不治之症・小儿慢性疾病・精神障碍・结核等的医疗费补助。

问讯处∶

※不治之症・小儿慢性疾病・精神障碍∶各保健中心咨询

电话∶03-3474-2225（品川保健中心）

电话∶03-3772-2666（大井保健中心）

电话∶03-5487-1314（荏原保健中心）

※支气管哮喘∶健康课公害补偿系

（新申请仅限未满18岁的人）

电话∶03-5742-6747

※难病联系品川区保健所保健预防科保健预防股

电话∶03-5742-9152

※结核联系品川区保健所保健预防科传染病对策股

电话∶03-5742-9153

(p.95)

第四章　生活信息

１．垃圾与再生利用

详细内容请参阅手册《资源和垃圾的分类方法和丢弃方法》。备有英语版、中文版、韩语版。获得方法参阅P136。

（1）垃圾的倒出方法

在品川区，进行挨家挨户的收集。请在向清扫事务所确认后，将垃圾倒出在自己家门口等（如果您住在集体住宅，请将垃圾倒出在各建筑物的指定场所）。请在指定收集日的早上8时倒出垃圾。

※清晨收集地区请在7时30分前倒出。

1)可燃垃圾　每周收集2次

陶器・玻璃・金属请装入带有盖子的容器或半透明、可看见内容物的袋子后倒出。请将卡式煤气罐・喷雾罐・打火机彻底用尽后单独装入袋子中倒出。

※新迁入的人士请向清扫事务所联系。

2)陶器・玻璃・金属垃圾　每月收集2次

除陶器・玻璃・金属外，请将灯泡装入带有盖子的容器或半透明、可看见内容物的袋子后倒出。请将卡式煤气罐・喷雾罐・打火机彻底用尽后单独装入袋子中倒出。

※新迁入的人士请所管辖的清扫事务所联系。

（2）资源的倒出方法

请在回收日上午8点前，将资源置于支援回收站。

资源　每周收集1次

废纸（报纸、杂志、纸板箱、纸箱· 废纸、纸盒）、用于饮食的瓶、罐、塑料瓶、干电池（单1～单5、角形9V、钮扣型电池（CR·BR））塑料制容器包装、荧光灯、水银体温计、水银体温计、血压计

问讯处∶品川区清扫事务所

电话∶事业股　03-3490-7051

再生利用推进股　03-3490-7098

(p.97)

（3）大件垃圾（申请制）

大件垃圾指家具、自行车等单边的长度约30CM以上的较大垃圾。可上门收取或星期日直接送至指定地点。请向品川区大件垃圾接待中心申请，并于指定日倒出。另外，也可在网上提出申请。根据物品种类，收取相应手续费。请到收费垃圾处理券经办处或清扫事务所购买收费大件垃圾处理券，并贴在大件垃圾上。

问讯处∶品川区大件垃圾接待中心

电话∶03-6733-5374URL: https://shinagawa-sodai.com不可扔出的大件垃圾根据家电再生利用法，不予回收电视机、冰箱（冰柜）、冷库、冷温库、洗衣机、衣物烘干机、空调4类大件垃圾。请向最初购买的店铺、换购的店铺咨询。购入店铺不详或离得太远时，请向家电再利用接待中心申请。家电再利用接待中心电话∶0570-087-200※需支付再生利用费和收集搬运费。关于电脑，请联系各生产厂家。※如厂家不详时，请向电脑3R推进协会（电话∶

03-5282-7685、URL https://www.pc3r.jp/）咨询。

问讯处∶品川区清扫事务所事业股

电话∶03-3490-7051

（4）其他资源的再生利用

在品川区，除了资源回收站以外还可以通过集团回收、据点回收以回收资源物。

1)集团回收（町会、自治会等所定的项目、时间或地点）

报纸、杂志、硬纸板、旧衣服、纸盒、瓶、罐等

2)据点回收（每月第2、4个星期六的上午10点～12 点，31所小学等）

旧衣服、废食用油、废弃的园艺土、小型家电（特定品种）

※小型家电（特定种类）在区政府、体育馆、品川图书馆、清扫事务所的开放（馆）时间内、也用设置的回收箱回收。

问讯∶品川区清扫事务所再利用推进股

电话∶03-3490-7098

(p.99)

2.宠物、动物

（1）饲养宠物请遵守下列规则

1)散步前请让狗上厕所。

2)不要弄脏、损坏公共场所和他人的土地、建筑物。

3)不要影响他人。

4)宠物逃跑时自己去寻找。

5)散步时必须牵绳。

（2）宠物狗的登记・预防接种

规定对出生后91天以上的宠物狗进行登记（仅限首次）以及每年进行1次狂犬病预防注射。

问讯处∶品川区保健所生活卫生科

电话∶03-5742-9132

（3）动物死亡时

1)狗死亡后，应当进行死亡登记。

问讯处：品川区保健所生活卫生课

电话：03-5742-9132

2)狗、猫、小鸟的尸体由主人负责处理，也可由清扫事务所进行处理。（收费1只不满25kg的动物）

问讯处∶品川区清扫事务所事业股

电话∶03-3490-7051

(p.101)

3.汽车、自行车

（1）驾驶执照、国际驾驶执照

有关外国执照的转换及国际驾驶执照，请向考试场问询。

问讯处∶鲛洲驾驶执照考试场

电话∶03-3474-1374

URL：https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/menkyo/kokugai/

（2）汽车保险

汽车保险是强制保险。也有强制保险不包括损害赔偿金额时的任意保险。事故後请立即与保险公司联系。

（3）交通伤害保险

有品川区区民交通伤害保险（※）、有TS记号的保险、骑行安心保险、各种保险特约等多样化保险，请选择加入适合自己情况的保险。

※详请浏览区主页。

问讯∶土木管理科交通安全股

电话∶5742-7660

（4）品川区共享单车

在东京都内15区的任何一个自行车租赁点（租赁·归还点），都可以租赁自行车并还车。关于使用方法、租赁点设置场所、费用等详细情况，请咨询品川区共享单车运营事务局。

问讯∶品川区共享单车运营事务局

电话∶0570-783-677

（5）骑自行车时请遵守“自行车安全骑行五项规则”。

1.原则上骑行车道，靠左侧通行

人行道例外，行人优先

2. 在十字路口遵守红绿灯、临时停车、确认安全

3. 夜间请开灯

4. 禁止酒后骑行

5. 佩戴头盔

(p.103)

（6）请使用自行车专用停车场

在路上随意停放自行车或摩托车会影响交通，并且可能对行人造成危险。

设有自行车专用停车场的车站（收费）

铁路名　站名

ＪＲ　大井町・大森・大崎・五反田・西大井・目黑

京急电铁　新马场・青物横丁・鲨洲・立会川

东急电铁　下神明・户越公园・中延・荏原町・旗之台・户越银座・荏原中延・不动前・武藏小山・西小山

都营地铁　户越・中延

东京单轨线　大井赛马场前

临海线　天王洲AIRU・品川海边

（7）品川区放置自行车对策

自行车等放置禁止区域内放置的自行车和摩托车，在警告後撤去。撤去时，如有链锁等锁在防护栏上时，将予以割断。

（8）取回被扣自行车等时

1)必备品

自行车或摩托车的钥匙

可证明家庭地址、姓名的驾驶证・在留卡等

扣押及保管所需费用（自行车3000日元・摩托车5000日元）

被扣时的车站名及日期

2)时间

每日（年末年初除外）

上午10点～下午7点

3)地址及相应车站（※摩托车仅限八潮北保管所）

八潮北保管所（自行车・摩托车）∶八潮1-3-1　电话∶03-3790-8820

大井町・大崎・西大井・下神明・户越公园・大森・新马场・青物横丁・立会川・大井赛马场前・天王洲AIRU・品川海边

不动前保管所（自行车）∶西五反田3-11-14　电话∶03-5436-8885

五反田・目黑・武藏小山・西小山・不动前・户越・中延・荏原町・旗之台・户越银座・荏原中延

问讯∶土木管理科自行车对策股

电话∶03-5742-6786

(p.105)

4.电、煤气、自来水

（1）电

包括品川区在内的东日本地区所使用的电均为100V／50Hz。（西日本地区为100V／60Hz）

断路器开关均向上时，呈可使用电状态。断路器工作正常，但未供电时，请联系所利用的电力公司。

（2）煤气

东京的煤气种类为13A（都市煤气）。

使用煤气前，应先联系所利用的煤气公司派工作人员上门。

※有煤气味时

1)打开窗或门

2)关闭煤气总阀

3)禁止使用明火，禁止打开换气扇或其他电器的开关。

4)无论节假日还是夜间，请及时联系利用的煤气公司

（3）自来水

自来水可直接饮用。

向自来水公司登记后便可使用。旋开水龙头仍无出水时，请联系自来水公司后，向左旋开自来水表的总阀。

问讯处∶自来水公司客服中心

电话∶03-5326-1100

URL∶https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/eng/charge/madoguchi/center\_23.html

※漏水时

向右旋紧自来水表的总阀，然后联系自来水公司。

电话∶03-5326-1101（费用、漏水修缮、其他）

（4）公用事业费用的支付方法

会收到水电煤等公用事业费用的账单，在付款期限内通过邮局或银行、便利店等进行支付。若逾期未付，除需支付滞纳金外，可能会被停止使用。

※自动转账

也可通过制定银行或邮局的账户进行自动扣款。

(p.107)

5.电话·邮政·银行

（1）电话

新装申请、移装

可通过ＮＴＴ东日本电话客户中心或窗口进行申请。

电话∶116（免费）

电话：0120-116-000（手机）

※通过口译者进行3者间通话的对应服务

时间：9:00～17:00年中无休（年末年初除外）

（2）邮政

无人时的配送

无人时的包裹或挂号信由邮递员将邮寄物带回，另行留下无人通知书。如需再配送，可通过以下的任意一种方式申请。

1)电话

拨打邮寄物等存放通知中记载的再配送受理联系处的电话号码，选择希望配送日·配送时间段。

2)互联网

通过https://trackings.post.japanpost.jp/delivery/deli/申请。

3)邮件或传真

填写必要事项后，向手中邮寄物等存放通知中记载的电话号码发送传真，或者直接投递到邮箱。

4)窗口

事先与邮寄物等存放通知上记载的“问讯处”联系，携带邮寄物等存放通知、印章、可确认本人身份和住址的证明资料(驾驶证、健康保险证等)。

详情请向以下的问讯处确认。

问讯处∶客服中心

电话∶0120-23-28-86

电话：0570-046-666（手机）

电话∶0570-046-111（英语）

时间：全天/8:00～21:00

URL：http://www.post.japanpost.jp/english/index.html

（3）银行

希望开设银行账户时，请向对象金融机构咨询。

(p.109)

第5章　公共设施

1.图书馆

区内有11个图书馆和大崎儿童图书室、武藏小山图书中介设施。书籍自不必说，CD、杂志等一应俱全，并有举办特集书角与演讲会、电影放映会等，等待着大家前来利用。

图书馆　所在地　电话

品川图书馆　北品川2-32-3　03-3471-4667

二叶图书馆　二叶1-4-25　03-3782-2036

荏原图书馆　中延1-9-15　03-3784-2557

南大井图书馆　南大井3-7-13　03-3761-6780

源氏井图书馆　中延4-14-17　03-3781-6273

丰图书馆　丰町1-17-7　03-3785-6677

大井图书馆　大井5-19-14　03-3777-7151

五反田图书馆　西五反田6-5-1　03-3492-2131

大崎图书馆　北品川5-2-1　03-3440-5600

大崎图书馆分馆　大崎3-12-22　03-3491-3430

八潮图书馆　八潮5-10-27　03-3799-1414

大崎站西口图书馆中介设施（大崎儿童图书室）

支持已预约的品川区立图书馆所藏资料的借取·归还，可进行使用者图书卡的登录·更新。有图画书·连环画剧·面向低学年儿童的故事书。

地点：大崎2-11-1 大崎Wiz City 露台2楼

电话：03-5487-6551

武藏小山图书中介设施

可以领取预约的资料及返还资料。

所在地：小山3-22-3　电话：03-3782-8310

（1）开馆时间

［图书馆］

星期一～星期六　9∶00～20∶00

星期日・节假日　9∶00～19∶00

年末开馆（12月29日～30日）9∶00～17∶00　品川、荏原、大井、大崎图书馆

※闭馆日∶第2个星期四=品川・荏原・五反田以外；第4个星期一=品川、荏原、五反田图书馆、年末年初、特别整理期间、设施检修日。

(p.111)

［中介设施］

大崎站西口图书馆中介设施（大崎儿童图书室）

开设时间：星期一～星期五8:00～20:00

星期六、星期日、节假日9:00～19:00

休馆日：年末年初、特别整理期间、设施检修日

武藏小山图书中介设施

办公时间：星期一～星期五8:00～19:00

星期六、星期日、调休日10:00～15:00

休息日：节假日、年末年初、设施检修日

（2）借出登记

借阅图书馆的资料时，必需登记。申请时请出示由政府行政公署发行的记有住址·姓名·出生年月日、且在有效期限内的证明书（学生证·驾驶证·健康保险证·在留卡等）。届时发行图书卡。

有效期为2 年，需要更新。届时，需填写更新申请书，请携带由政府行政公署发行的记有住址·姓名·出生年月日、且在有效期限内的证明书（参见以上）。有效期超过90日后，在更新手续完成前，不受理新的借出、预约和要求。

（3）可借出件数及时间

所有图书馆总共可借出20件，为期2星期（录像带、DVD为4件以内）。

地域资料・辞典等参考资料不超过8件，为期1星期。部分资料仅限在图书馆内翻阅。

※DVD（仅限品川·荏原·大井·五反田图书馆可出借）、录像带（仅限品川·荏原图书馆可出借）

（4）预约

有可预定已借出的书・杂志，或者其他图书馆的书的服务。可通过品川区的主页进行品川区立图书馆藏书资料的检索及预约。

（5）召开

对话会・演讲会・电影会・旧书买卖。

问讯处∶品川图书馆

电话∶03-3471-4667　或各图书馆

https://library.city.shinagawa.tokyo.jp/

(p.113)

2. 文化中心等

文化中心是通过自主学习・文化・体育活动进行各年龄层之间交流，及促进和谐的社区建设的设施。

CURIAN　东大井5-18-1　03-5479-4100

荏原广场　荏原4-5-28　03-5788-5321

中小企业中心　西品川1-28-3　03-3787-3041

八潮交流广场　八潮5-9-11　03-3799-2021

五反田文化中心　西五反田6-5-1　03-3492-2451荏原文化中心　中延1-9-15　03-3785-1241东品川文化中心　东品川3-32-10　03-3472-2941旗台文化中心　旗台5-19-5　03-3786-5191南大井文化中心　南大井1-12-6　03-3764-6511Maple文化中心　西大井1-4-25　03-3774-5050ECORU Togoshi（环境学习交流设施）　丰町2-1-30　03-6451-34113. 体育设施

（1）体育馆

个人、团体均可利用。详细情况请向各体育馆问询。个人首次利用时，携带可证明区民（在住、在职、在读）的证明前往1楼接待处进行登记。

［综合体育馆］

利用时间∶9∶00～21∶30

闭馆日∶第3个星期一（若是节假日，则开馆。次日闭馆）、年末年初

主要设施∶竞技场、武道场、乒乓球・娱乐活动室、会议室、训练室

种类∶羽毛球、排球、篮球、网球、乒乓球、柔道、剑道、空手道、交际舞蹈、民族舞蹈等

地址：东五反田2-11-2

电话∶03-3449-4400

大崎站，步行8分钟

五反田站，步行8分钟

(p.115)

［户越体育馆］

利用时间∶9∶00～21∶30

闭馆日∶第2个星期一（若是节假日，则开馆。次日闭馆）、年末年初

主要设施∶竞技场、武道场、乒乓球・娱乐活动室、会议室

种类∶羽毛球、排球、篮球、网球、乒乓球、柔道、剑道、交际舞蹈、民族舞蹈等

地址：丰町2-1-17　电话∶　03-3781-6600

东急大井町线户越公园站，步行7分钟

【Square荏原（品川区立荏原平塚综合区民会馆）剧场】

利用时间∶9∶00～21∶30

闭馆日∶年末年初（有因保养点检等无法出借的情况）

主要设施∶竞技场

种类∶羽毛球、排球、篮球、乒乓球、舞蹈等

地址：荏原4-5-28

电话∶03-5788-5321

东急目黑线武藏小山站、东急池上线户越银座站、荏原中延站，步行10分钟

（2）游泳池

［温水游泳池］

区立的6个温水游泳池可以全年享受游泳的乐趣。但是，有时会因被学校使用或游泳教室或大会等原因，而无法开放。

费用∶成人（高中生以上）350日元，儿童（中学生以下）170日元

品川学园温水游泳池　北品川3-9-30　03-5460-0480

日野学园温水游泳池（同时设置综合体育馆）　东五反田2-11-2　03-3449-4400

户越台中学温水游泳池　户越1-15-23　03-5750-1549

八潮学园温水游泳池　八潮5-11-2　03-5492-7582

荏原文化中心　中延1-9-15　03-3785-1241

丰业之杜学园温水游泳池　二叶1-3-40　03-5749-3350

［室外游泳池］

1) 品川区民公园室外游泳池　胜岛3-2-2

7月10日～9月的第二星期日（团体使用日除外。）

2) 区立小学、初中游泳池（指定学校）

仅限夏季

问讯处∶体育推进科地区体育推进股

电话∶03-5742-6838

(p.117)

（3）棒球场

［软式棒球场］

天王洲公园棒球场　东品川2-6-23

八潮北公园棒球场　八潮1-3-1

品川南埠头公园棒球场　东品川5-8-4

问讯处∶体育推进科地区体育推进股　电话∶03-5742-6838

都立大井阜头中央海滨公园棒球场　八潮4-1-19　问讯处∶公园管理事务所（大井体育中心）　电话∶03-3790-2378

［儿童棒球场］

儿童之森公园儿童棒球场　北品川3-10-13

品川区民公园儿童棒球场　胜岛3-2-2

鲛洲运动公园儿童棒球场　东大井1-4-11

问讯处∶体育推进科地区体育推进股　电话∶03-5742-6838

（4）网球场

［室外网球场］

东品川公园庭球场　东品川3-14-9

八潮北公园庭球场　八潮1-3-1

品川区民公园庭球场　胜岛3-2-2

品川中央公园庭球场　西品川1-27、28

问讯处∶体育推进科地区体育推进股　电话∶03-5742-6838

都立大井埠头中央海滨公园　八潮4-1-19　申请、问讯处∶公园管理事务所（大井体育中心）　电话∶03-3790-2378

［室内网球场］

综合体育馆　东五反田2-11-2　03-3449-4400

户越体育馆　丰町2-1-17　03-3781-6600

中小企业中心　西品川1-28-3　03-3787-3041

(p.119)

（5）弓道场

东品川公园弓道场　东品川3-14-9

电话∶03-3471-8930

申请、问讯处∶体育推进课地域体育推进系

电话∶03-5742-6838

（6）田径场、球技场

都立大井埠头中央海滨公园田径场、球技场　八潮4-1-19

申请、问讯处∶公园管理事务所（大井体育中心）

电话∶03-3790-2378

（7）可从事体育活动的公园、广场

八潮公园多功能广场　八潮5-11

品川中央公园多功能广场　西品川1-27、28

申请、问讯处∶体体育推进科地区体育推进股　电话∶03-5742-6838

（８）小学校园（校园开放）

学校放假日时，区立小学的操场作为儿童的游乐场开放。

※根据学校，实施日或时间有所不同。相关详情，请联系各小学。

（９）训练室・体育室

品川健康中心　北品川3-11-22　03-5782-8507

荏原健康中心　荏原2-9-6　03-3788-7017

中小企业中心　西品川1-28-3　03-3787-3041

东品川文化中心　东品川3-32-10　03-3472-2941

旗之台文化中心　旗之台5-19-5　03-3786-5191

南大井文化中心　南大井1-12-6　03-3764-6511

八潮地域中心　八潮5-10-27　03-3799-2000

社区（community）广场八潮　八潮5-9-11　03-3799-2021

※相关体育运动请联系各设施。

(p.120)

4.区内景点

（1）户越公园丰町2-1-30　电话∶03-3782-8819东急大井线户越公园站，步行5分钟由肥后（熊本）藩主细川家的老宅庭院改建的公园。园中池塘、溪流、瀑布环绕典雅别致，并有着雄伟的大门，曾是大名的宅邸。

（2）文库之森丰町1-16-23　电话：03-3782-8819东急大井町线户越公园站，步行5分钟利用国家文学研究资料馆遗址的池塘与树木修建的公园。是日常休憩的场所也是灾害时保护人身安全的避难场所，具备各种防灾功能。

（3）池田山公园东五反田5-4-35　电话∶03-3447-4676五反田站东口，步行15分钟由备前（冈山）藩主池田家的老宅整修而成的公园。可欣赏睡莲或花菖蒲等四季花卉。此外，秋季还是观赏红叶的季节。

(p.121)

（4）品川区民公园胜岛3-2-2・南大井2-3-17电话∶03-3762-0655京浜急行先立会川站、大森海岸站，各步行10分钟在这里可以进行一天的露营和骑自行车兜风，是孩子和大人享受休闲时光的好去处。游玩。园内设有品川水族馆。（5）大森贝冢遗迹庭园大井6-21-6大森站，步行5分钟Dr. Morse发掘的大森贝塚，现在作为遗迹庭院对外开放。竖立着「日本考古学发祥地」的碑。

(p.122)

（6）合欢树庭东五反田5-19-5五反田站东口步行10分钟由皇太后美智子殿下的娘家·正田府邸遗迹改建的公园。除皇太后殿下和歌中吟咏过的合欢树和花草外，以美智子殿下名字命名的玫瑰也很有名。

（7）渚之森（都立大井阜头中央海滨公园）八潮4-2-1　电话∶03-3799-0938东京单轨线大井赛马场前站，步行8分钟大井町站东口，乘坐前往「品川站东口」的都营巴士，至「大井阜头中央公园」下车，然后步行4分钟京浜运河沿岸充满绿色的公园。可在海滩边玩耍，也可钓虾虎鱼等。

(p.123)

（8）品川历史馆

※因改建工程休馆（预定2024年4月下旬全新开放。）

大井6-11-1　电话∶03-3777-4060

是展示品川历史的设施，并收集和保存品川区宝贵文化与历史相关的史料。

开馆时间∶9∶00～17∶00（16∶30以后谢绝入内）闭馆日∶星期一（节假日时开馆，下一工作日休馆）、年末年初、展品替换期间门票∶一般100日元、中・小学生50日元（特别展需要额外费用）※品川区立中・小学生、70岁以上的老人、残疾人免费JR线、东急线、临海线大井町站，步行15分钟、JR线大森站，步行10分钟东急巴士　鹿岛神社前下车，步行1分钟从大森站北口或西大井站乘坐“品公交”，在品川历史馆北下车后，步行1分钟

(p.124)

（9）品川水族馆

胜岛3-2-1（品川区民公园内）

电话∶03-3762-3433

以从河流到海洋为主题的各种生物的展示，还能欣赏到海豚和海狮、海豹的表演秀。

开关时间∶10∶00～17∶00（入馆截止时间为闭馆前30分钟）

闭馆日∶星期二（春假、黄金周期间、暑假、寒假开馆）、1月1日门票（在品川区居住、工作、学习者）∶成人800日元、老人700日元、中・小学生400日元、4岁以上幼儿 200日元（请在窗口出示注明所有成员的家庭地址等的证明书等，老人则需出示能确认年龄的证明书等。）（一般）大人1,350日元、老人（65岁以上）1,200日元（请向窗口出示可确认年龄的证件等。）、中、小学生600日元，4岁以上的幼儿300日元大井町站东口乘坐免费接送巴士约15分钟京浜急行线　大森海岸站，步行约8分钟

(p.125)

（10）O美术馆大崎1-6-2（大崎New City2号馆2楼）电话∶03-3495-4040全年举办以区内相关艺术家为主题的企划展等各类艺术展。开馆时间∶10∶00～18∶30（18∶00以后谢绝入内）※不同展示的时间段有所不同，请确认主页的展示日程。闭馆日∶星期四、年末年初门票∶有时收费JR·临海线大崎站，步行2分钟

(11) ECORU Togoshi（环境学习交流设施）

丰町2-1-30(户越公园内)

电话：03-6451-3411(休馆日除外9:00～20:00)

位于自然环境丰富的户越公园内，是体验型展示和通过活动近距离学习环境的设施。同时设有充满树木温馨的开放式休息室，适合各个年龄层的人士来公园享受四季景色或是在附近的商业街漫步。开馆时间：7:00～21:30(租用房间9:00～)※3F环境学习展示·菜园和1F儿童空间为9:00～18:00闭馆日：第4个星期一(节假日时下一开馆日休馆)、年末年初从东急大井町线 户越公园站·下神明站各自步行7分钟从都营浅草线户越站步行12分钟从东急池上线户越银座站步行15分钟

(p.127)

5.保养设施

品川区建有民办疗养设施，可优惠提供服务。

（1）品川庄

请享受使用本地食材的料理。还有天然温泉浴场。

地址：静冈县伊东市广野1-3-17

电话∶0557-35-0321

URL∶https://www.shinagawasou.com

伊东站乘坐开往（4・5号巴士站）「修善寺」的巴士，在伊东邮局前下车，不行3分钟

（2）光林庄

位于可将仰望男体山的大谷川的岸边，被壮观的大自然环保的设施。

地址：枥木县日光市细尾町676-1

电话∶0288-54-0988

URL∶https://www.korinsou.com

东武日光线东武日光站乘坐开往「奥细尾」的巴士，在细尾RINK入口下车，步行10分钟

（1）（2）的使用收费（2023年10月的收费）

分类　区民费用　区外费用　与区民同行　仅区外

成人（初中生以上）　平日　¥6,500　¥8,500　¥11,000

休假前日　¥7,000　¥9,000　¥11,500

旺季　¥8,000　¥10,000　¥12,500

儿童(小学生）　全年　¥5,000　¥6,500　¥8,000

区民费用的对象，为区内居住·就业·就读者本人。

光林庄B户型（室内无厕所）比上表再便宜550日元。

每间住1 人时、增收费2200日元。

幼儿不需要被子、睡衣及伙食时免费。幼儿餐收费2200日元（早餐和晚餐），仅被子费用为1100日元，需要被子和伙食时为3000日元。

(p.129)

品川庄将收取入浴税（每人每晚150日元）。

居住于本区内的老人（70 岁以上）和残疾人、残疾人护理者（不拘住所）、老人护理者、及婴幼儿陪同的家长，从上述费用减收1000日元。（不重复）

申请方法

请通过电话、传真或网页将必要事项（代表人的地址、姓名、电话号码、使用设施、使用日期、人数等）直接向各设施进行申请。（上午9时~下午6时）

受理期间

在使用日期6个月前的1号开始受理。（区民以外的人士从4个月前的1号开始）

按先到顺序受理。但旺季采用抽签方式（截止日期分别为各自受理开始月的月底）。

年末年初可与1月份一起受理预约。

其他

按区民收费住宿的人士，请每人携带可以确认住址等的证件（驾驶执照、健康保险证、工作证等。残疾人请携带残疾人手册，老人护理者需携带被护理者的护理保险被保险者证，等）。

详情请向各设施咨询。

问讯处∶地区活动科总务股

电话∶03-5742-6687

(p.131)

国际交流

品川区的国际交流

区与（公财）品川区国际友好协会合作，推进含外国城市交流在内的各种丰富多彩的国际交流以及通过外国人参与的地区社会建设活动，加深相互理解与友谊，推动地区向国际化发展。

与外国城市的交流

与姐妹・友好城市的交流，主要通过（公财）品川区国际友好协会进行青少年寄宿的相互交流，以年轻人为中心，架起与国际社会之间的桥梁，从而培养更多的人才。

交流城市　波特兰市　日内瓦市　奥克兰市

所在地　美国缅因州　瑞士日内瓦州　新西兰

关系　姐妹城市　友好城市　友好城市

发起日　1984年10月13日　1991年９月９日　1993年５月17日

(p.133)

区内举行的活动

友好协会举办的主要活动

教室名称　内容

日语教室

对象为区内在住・在职的外国人

按学习水平·时间段分别7个班级

※详请至本协会HP或事务局咨询。

除此之外，还通过举办交流沙龙、地区活动等进行国际交流展示。

（公财）品川区国际友好协会（品川区政府第3厅舍4楼）

电话∶03-5742-6517

Email∶japanese@sifa.or.jp

URL∶http://www.sifa.or.jp/ （日语、英语、中文、韩语）

区举办的主要活动

除了开展多文化交流讲座和简单的日语讲座实施外，还面向外国人通过LINE发布生活信息和区民庆典，呼吁参加防灾训练等，推进地区的国际化体制和多文化交流的措施。

问讯处∶总务课和平·国际担当

电话∶03-5742-6691

Email∶somu-kokusai@city.shinagawa.tokyo.jp

LINE发布面向外国人的信息

面向居住在品川区的外国人，通过“简单的日语”和“英语”等LINE账号发布生活所需的知识、信息以及区内的事业介绍等。

敬请注册。

【简单的日语】

ID: @shinagawainfo\_j

【英语】

ID: @shinagawainfo\_e

(p.136)

外语出版物

出版物　发行语种　内容　获得方法

City News SHINAGAWA　英语　英语宣传报。包括区政府的通知、活动介绍、景点介绍等。　每月发行（8月除外）。夹在英语报纸、车站的书报栏、公共设施、邮局、超市等发放　区主页可浏览

国民健康保险指南　英语、中文、韩语（各语种单独）　品川区国民健康保险的介绍　国保医疗年金课、地域中心发放

预防接种与儿童健康　英语、中文、韩语、葡萄牙语、他加禄语　儿童预防接种的介绍　保健预防课发放

预防接种的介绍（宣传单）　英语　区内实施预防接种的受理方法相关介绍　保健预防课、各保健中心发放

母子健康手册　英语、中文、韩语、他加禄语、西班牙语、葡萄牙语、印尼语、泰语、越南语　孕妇与儿童的记录　健康课、各保健中心、部分地域中心（参阅P56-57）发放

资源和垃圾的分类方法和丢弃方法（手册、宣传单）　英语、中文、韩语　居民登记时发放。品川区清扫事务所也可发放

品川防灾体验馆指南　英语、汉语、韩语　初期灭火体验、应急救护体验、放映防灾相关影像等　防灾科、品川防灾体验馆发放　区主页可浏览

东京23区的住民税　英语、中文、韩语（与日语一起4语种并列记述）　关于住民税概要的宣传册　税务课发放

Shinagawa Walking Map　英语　品川观光协会发放

Shinagawa Tourism Map　英语　品川观光协会发放

Shinagawa-shuku, Tokaido Walking Map　英语　在品川宿交流馆出售（50日元）

品川防灾手册　英语、汉语、韩语　针对灾害时家庭备品相关的手册　在防灾科、品川防灾体验馆、各地区中心等地发放

品川区立图书馆使用指南　英语、汉语、韩语　品川区立图书馆·图书设施的介绍　在各图书馆、大崎儿童图书室发放

(p.138)

区的外语信息传递

网站（英语、汉语（简体·繁体）、韩语等131种语言）

除住民登记、健康保险等的信息外，还登载了休息日夜间能够看急诊的诊疗医院信息。

https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

City News SHINAGAWA（英语宣传报）

每月10日发行（8月除外），介绍品川区的政策、事业、活动等信息的英文信息报。除了夹在英文报纸中外，还放在区的主要设施、车站书报栏中发放。

Shinagawa Info（FM广播）

InterFM897（89.7Mhz）从星期一至星期五使用日语、汉语、韩语、他加禄语、英语轮流播报品川区的信息。广播时间和内容刊登在City News SHINAGAWA（英语宣传报）上。

口袋指南（电子书）

这是可以用智能手机和平板电脑轻松浏览“品川公关”及“品川防灾手册”等区发行的手册的免费APP。

使用日语、英语、汉语、韩语、泰语等10种语言。