



がいこくじん

外国人のための

せいかつ

なかの生活ガイドブック

**Nakano Living Guidebook
for Foreign Residents**

面向外国人的中野区生活指南

외국인을 위한 나카노 생활 가이드북

— 2025 —



ガイドブックの アンケートに きょうりょく 協力してください。
Please help us by answering the questionnaire
about this guidebook.

请对本指南的问卷调查提供协助。

이 가이드북에 대한 설문 조사에 협력해 주십시오.

なに 何が なんべーじ 何頁に。

なかのく ちず 中野区の 地図 2

あぶ とき 危ない 時 4

くやくしょ てつづ 区役所の 手続き 16

くやくしょ てせき こくみんけんこう ほけん 区役所で / 戸籍 / 国民健康保険 /
こくみんねんきん じゅうみんぜい 国民年金 / 住民税

せいかつ 生活 48

にほん あいさつ へや か とき 日本の あいさつ / 部屋を 借りる 時 / ごみ

こ がつこう 子ども・学校 58

こ う とき こ 子どもの こと /
ほ いくえん よう ち えん しょう ちゅうがっこう 保育園・幼稚園・小・中学校

なかのく こくさいこうりゅうきょうかい 中野区国際交流協会 (ANIC) 68

いろいろ そうだん 色々な 相談 72

し お知らせ 76

この ガイドブックは なかのく がいこく 中野区の 外国の
ひと の ために つくりました。にほん の 生活、
くやくしょ で できる ことが わかります。
この ガイドブックで 生活が 出来ます。

※ なかのく ホームページ
(にほん ご ちゅうぶん 日本語、English、中文、한 국 어、Tiếng
Việt、नेपाली दे 見る ことが 出来ます。)
パソコンが あなたの 言葉に します。

Contents

Nakano City Area Map 2

Emergencies 4

Procedures at the City Office 16

Service desk information /
Family Registration / National Health Insurance
/ National pension / Resident's tax

About Daily Life 48

Physical interactions in Japan / To rent an
apartment or other housing complex unit /
Sorting and disposing of garbage

Childrearing and Education 58

Pregnancy and childbirth / Childrearing /
Nursery schools, Kindergartens,
Elementary and junior high schools

Association for Nakano International
Communications (ANIC) 68

Various Consultation Services 72

Public Relations 76

Introduction

This guidebook was created to help foreign residents who have just arrived in Nakano City enjoy their new lives here with peace of mind. It introduces the Japanese lifestyle and rules and procedures at the city office as clearly as possible. Start your life in Nakano smoothly with this guidebook!

Note: About the Nakano City website
The Nakano City website has an automatic translation function (English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepalese).
Since it is machine translation, however, the translation may not be accurate.

目录

中野区区域地图 2

紧急时 5

区政府的各种手续 17

窗口介绍 / 户籍 / 国民健康保险 /
国民年金 / 居民税

关于生活 49

日本方式的亲密接触 / 希望租借普通公寓、高级
公寓时 / 垃圾的分类方法、丢弃方法

育儿・教育 59

怀孕・分娩 / 育儿 /
保育園、幼儿园、小学・初中

中野区国际交流协会 (ANIC) 69

各类咨询窗口 73

宣传广报 77

前言

本指南是为了刚来到中野区的外国人能够安心生活而制作的手册。
指南中通俗易懂地介绍了日本的生活习惯、规则以及区政府的手续等内容。
请使用本指南，顺利开始在中野区的生活吧。

※ 关于中野区的主页
中野区的主页有自动翻译功能。
(英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语)
自动翻译可能存在翻译不正确的情况。

목차

나카노구 지역 지도 2

긴급 시 5

구청에서의 각종 수속 17

창구 안내 / 호적 / 국민 건강 보험 /
국민 연금 / 주민세

생활에 대해 49

일본인 스타일의 스킨십 / 아파트・맨션 등을 빌리려면 /
쓰레기 분리 방법・배출 방법

육아・교육 59

임신・출산 / 육아 /
보육원, 유치원, 초・중학교

나카노구 국제교류협회 (ANIC) 69

각종 상담 창구 73

홍보 77

머리말

이 가이드북은 나카노구에 온 지 얼마 안 된 외국인들이 안심하고 생활할 수 있도록 만들었습니다.
일본의 생활 관습과 규칙, 구청에서의 수속 등을 가능한 한 알기 쉽게 소개하고 있습니다.
이 가이드북을 사용하여 나카노에서의 생활을 순조롭게 시작합니다.

※ 나카노구 홈페이지에 대해
나카노구 홈페이지에는 자동 번역 기능이 있습니다.
(영어・중국어・한국어・베트남어・네팔어)
자동 번역이므로 번역이 정확하지 않을 수 있습니다.

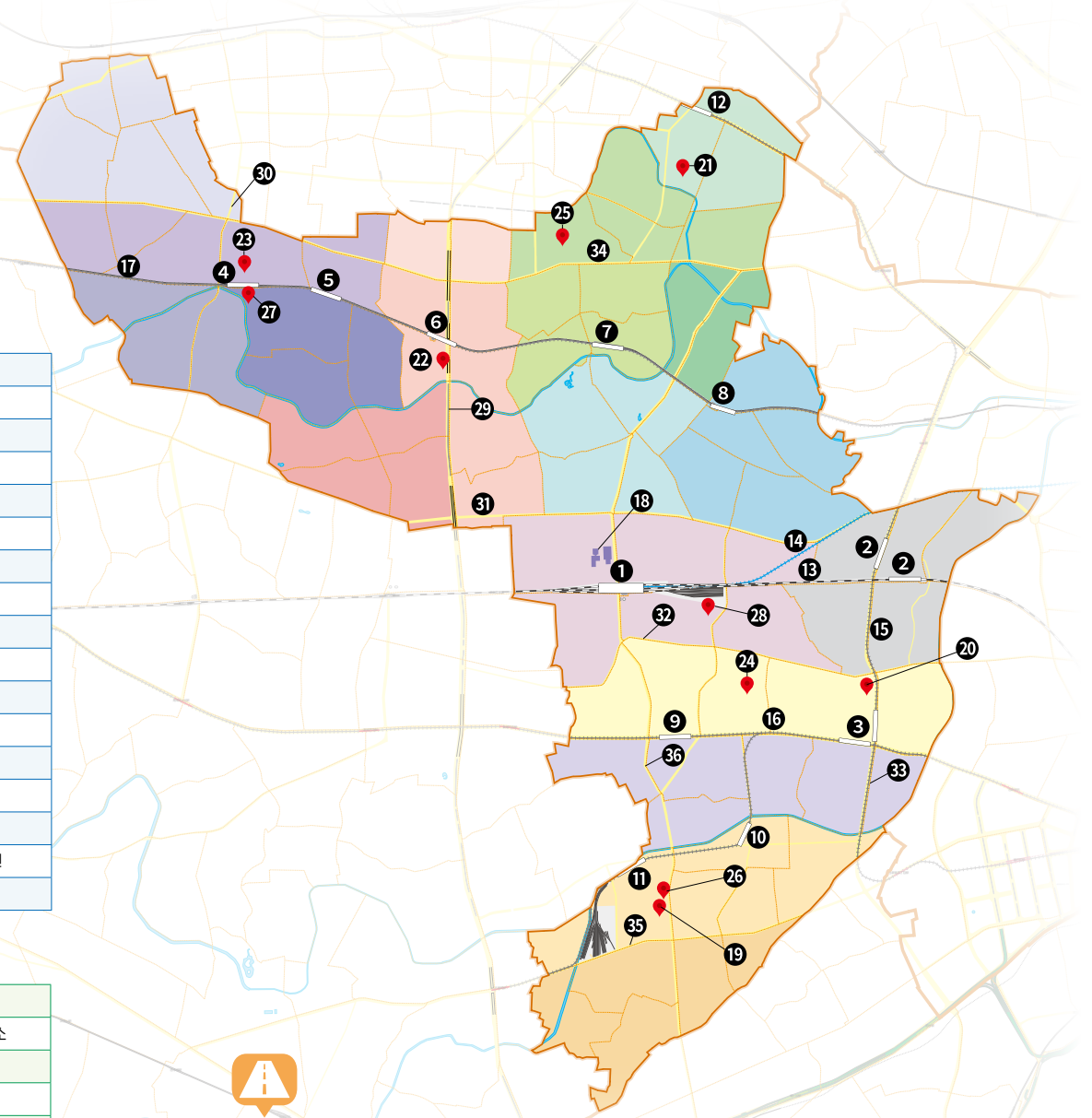
なかのく
中野区
エリアマップ
Nakano City Area Map
中野区区域地图
나카노구 지역 지도



1 中野駅	Nakano Sta.	中野站	나카노역
2 東中野駅	Higashi-Nakano Sta.	东中野站	히가시 나카노역
3 中野坂上駅	Nakano-Sakaue Sta.	中野坂上站	나카노 사카우에역
4 鷺ノ宮駅	Saginomiya Sta.	鹭宫站	사기노미야역
5 都立家政駅	Toritsu-Kasei Sta.	都立家政站	토리츠 카세이역
6 野方駅	Nogata Sta.	野方站	노가타역
7 沼袋駅	Numabukuro Sta.	沼袋站	누마부쿠로역
8 新井薬師前駅	Araiyakushi-mae Sta.	新井药师前站	아라이 야쿠시마에역
9 新中野駅	Shin-Nakano Sta.	新中野站	신나카노역
10 中野新橋駅	Nakano-Shimbashi Sta.	中野新桥站	나카노 신바시역
11 中野富士見町駅	Nakano-fujimicho Sta.	中野富士见町站	나카노 후지미초역
12 新江古田駅	Shin-egota Sta.	新江古田站	신에고타역
13 JR 中央本線	JR Chuo Line	JR 中央本线	JR 추오 본선
14 東京メトロ東西線	Tokyo Subway Tozai Line	东京地铁东西线	도쿄 메트로 토자이선
15 都営大江戸線	Toei Oedo Line	都营大江户线	도영 오오에도선
16 東京メトロ丸ノ内線	Tokyo Subway Marunouchi Line	东京地铁丸之内线	도쿄 메트로 마루노우치선
17 西武新宿線	Seibu Shinjuku Line	西武新宿线	세이부 신주쿠선



18 中野区役所	Nakano City Office	中野区政府	나카노 구청
19 南中野地域事務所	Minami-Nakano Branch Office	南中野地区事务所	미나미 나카노 지역 사무소
20 東部地域事務所	Tobu Branch Office	东部地区事务所	동부 지역 사무소
21 江古田地域事務所	Egota Branch Office	江古田地区事务所	에고타 지역 사무소
22 野方地域事務所	Nogata Branch Office	野方地区事务所	노가타 지역 사무소
23 鷺宮地域事務所	Saginomiya Branch Office	鹭宫地区事务所	사기노미야 지역 사무소
24 中部すこやか福祉センター	Chubu Sukoyaka Health and Welfare Center	中部健康福利中心	중부 스코야카 복지 센터
25 北部すこやか福祉センター	Hokubu Sukoyaka Health and Welfare Center	北部健康福利中心	북부 스코야카 복지 센터
26 南部すこやか福祉センター	Nambu Sukoyaka Health and Welfare Center	南部健康福利中心	남부 스코야카 복지 센터
27 鷺宮すこやか福祉センター	Saginomiya Sukoyaka Health and Welfare Center	鹭宫健康福利中心	사기노미야 스코야카 복지 센터
28 中野区国際交流協会	Association for Nakano International Communications (ANIC)	中野区国际交流协会	나카노구 국제교류협회



29 環七通り	Kannana-dori Ave.	七环路	칸나나 도오리
30 中杉通り	Nakasugi-dori Ave.	中杉路	나카스기 도오리
31 早稲田通り	Waseda-dori Ave.	早稻田路	와세다 도오리
32 大久保通り	Okubo-dori Ave.	大久保路	오오쿠보 도오리
33 山手通り	Yamate-dori Ave.	山手路	야마테 도오리
34 新青梅街道	Shin-Ome-kaido Ave.	新青梅街道	신오메 가도
35 方南通り	Honan-dori Ave.	方南路	호난 도오리
36 中野通り	Nakano-dori Ave.	中野路	나카노 도오리

あぶ とき 危ない 時

じ けん じ こ とき
事件・事故の 時、
けいさつ でん わ
警察 (110) に 電話します。

どろぼう ぼうりょく くさま じ こ
どろぼう・暴力・車の 事故などは
110 に でん わ
電話します。

- ① 何が あった：事件です (事故です)
- ② どこ：中野区〇〇町〇丁目〇番地です。
- ③ いつ：〇月〇日〇時
- ④ 名前・電話：私の 名前は 〇〇〇〇です。
電話は 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

か じ きゅう びょう き
火事、急に病気・けがを した
とき しょうぼう でん わ
時、消防 (119) に 電話します。

- ① 何が あった：火事です
(病気です・けがです)
- ② どこ：中野区〇〇町〇丁目〇番地です。
- ③ 名前・電話：私の 名前は 〇〇〇〇です。
電話は 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

■ 外の 電話から 電話

- ① 受話器を 取ります。
- ② 「110」か「119」を 押します。
※ 緊急ボタンが ある とき、ボタンを 押して
「110」か「119」を 押します。

Emergencies

For crimes and accidents:
Call 110 (police)

Call 110 if you witness or are the
victim of a theft, act of violence, car
accident, etc.

What to tell the operator

- ① Explain the incident (crime or accident)
- ② Where it happened (location)
- ③ When it occurred (time)
- ④ Your name and phone number

Fires or sudden illnesses/
injuries: Call 119

(fire and ambulance)

Call 119 immediately if there is a fire
or if you or someone else is injured or
becomes ill.

What to tell the operator

- ① Explain the incident (fire, illness/injury)
- ② Where it happened
(location, nearby landmarks)
- ③ Your name and phone number

■ Making an emergency call from a payphone

Pick up the receiver and dial 110 or 119
without putting in money. If there is an
emergency call button, press the button,
then dial 110 or 119 as necessary.

紧急时

事件或事故时
拨打 110 电话 (报警)

遭遇小偷、暴力、交通事故时请拨打
110 电话。

【打电话时的述说内容】

- ① 发生了什么? (事件・事故)
- ② 什么位置? (地点)
- ③ 什么时候? (时间)
- ④ 您的姓名、电话号码

火灾・急病或受伤时拨打
119 电话 (消防)

遭遇火灾时、突然生病时请立即拨打 119 电话。

【打电话时的述说内容】

- ① 发生了什么? (火灾、急病或受伤)
- ② 什么位置? (地点、标志)
- ③ 您的姓名、电话号码

■ 从公用电话拨打紧急电话时

拿起话筒,不投币,直接拨打“110”“119”。
如果有紧急报警按钮时,请按下按钮后拨打
“110”“119”。

긴급 시

사건이나 사고일 때
110 으로 전화 (경찰)

도둑이나 폭력, 교통 사고 등이 발생했을 때
는 110 으로 전화를 합니다.

《전화했을 때 말할 내용》

- ① 무슨 일이 있었는가? (사건・사고)
- ② 어디였는가? (장소)
- ③ 언제쯤인가? (시간)
- ④ 자신의 이름・전화 번호

화재・갑작스러운 질병이나 부상
일 때 119 로 전화 (소방)

화재가 발생했을 때, 갑자기 아플 때는 즉시
119 로 전화를 합니다.

《전화했을 때 말할 내용》

- ① 무슨 일이 있었는가? (화재, 질병이나 부상)
- ② 어디인가? (장소・눈에 띄는 건물)
- ③ 자신의 이름・전화 번호

■ 공중 전화로 긴급 전화를 하는 경우

수화기를 들고 돈을 넣지 않아도 ‘110’,
‘119’ 를 누르면 연결됩니다. 긴급 신고 버
튼이 있는 경우에는 버튼을 누른 후 ‘110’,
‘119’ 를 눌러 주십시오.

■ スマートフォン(携帯電話)から 電話
電話番号を 言います。電話は すぐに
切りません。少し 待ちます。

びょういん き
病院を 聞きます。

あなたの 言葉の 分かる 病院を 聞か
ます。あなたの 言葉で 聞きます。

AMDA 国際医療情報センター

でんわ
電話 : 03-6233-9266

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 10:00～16:00

みな やす
(皆の 休み・

12/29～1/3 休み)



東京都外国人患者向け医療情報サービス

(English, 中文, 한국어, ไทย, Español)

でんわ
電話 : 03-5285-8181

げつようび にちようび
月曜日～日曜日

9:00～20:00



みな やす とき よる びょういん
皆が 休みの 時・夜の 病院

みな やす とき よる い
皆が 休みの 時・夜、行く
ことが 出来る 病院が 分か
ります。



■ Calling 110 or 119 from a cellphone

Give the operator your cellphone number.
Leave your cellphone on for a while after
the call.

Medical information

You can obtain information on hospitals
with doctors that speak a foreign language
from the following sources.
They also provide medical information in
foreign languages.

AMDA Medical Information Center

Tel: 03-6233-9266

Hours: Monday to Friday, 10 a.m. to 4 p.m.
(Excluding national
holidays and December
29 to January 3)



Tokyo Medical Information Service for Foreigners

Languages: English, Chinese, Korean,
Thai and Spanish

Tel: 03-5285-8181

Hours: 9 a.m. to
8 p.m. daily



Medical treatments during holiday periods

You can also receive treatment
at hospitals on Sundays, during
holiday periods and at night.



■ 用手机拨打“110”“119”时

请告知您的手机号码。通话后请暂时不要
关闭手机。

医疗介绍

介绍可用外语就诊的医院。
用外语提供医疗信息。

AMDA 国际医疗情报中心

电话 : 03-6233-9266

日期 : 星期一～星期五

10:00～16:00

(节假日、12/29～1/3 除外)



東京都面向外国人患者的医疗信息服务

受理语言 : 英语、中文、韩语、
泰语、西班牙语

电话 : 03-5285-8181

日期 : 每天 9:00～20:00



休息日诊疗

休息日和夜间也可在医院接受
治疗。



■ 휴대 전화로 '110', '119' 신고를 하는 경우

자신의 휴대 전화 번호를 알려 줍시다. 통화 후
한동안은 휴대 전화의 전원을 끄지 마십시오.

의료 안내

외국어로 진료를 받을 수 있는 병원을 소개
합니다. 외국어로 의료 정보를 제공합니다.

AMDA 국제의료정보센터

전화 : 03-6233-9266

일시 : 월요일～금요일

10:00～16:00

(공휴일, 12/29～1/3 은 제외)



도쿄도 외국인 환자용 의료 정보 서비스

대응 언어 : 영어・중국어・한국어・태국
어・스페인어

전화 : 03-5285-8181

일시 : 매일 9:00～20:00



휴일 진료

휴일이나 야간에도 병원에서 치
료를 받을 수 있습니다.



びょういん びょう き い
病院で 病気を 言います。

びょう き とき びょう き
病気・けがの 時、病気・けがの ことを
言います。

い かた
言い 方

あたま いた
頭が 痛いです。..... Atama ga itai desu.

は け
吐き気が します。..... Hakike ga shimasu.

めまいが します。..... Memai ga shimasu.

き も わる
気持ち が 悪いです。..... Kimochi ga waruidesu.

ねつ
熱が あります。..... Netsu ga arimasu.

せき で
咳が 出ます。..... Seki ga demasu.

しょくよく
食欲が ありません。... Shokuyoku ga arimasen.

め
目が かゆいです。..... Me ga kayui desu.

Telling the doctor your symptoms

Tell the doctor your symptoms when you get sick or injured.

How to Describe Symptoms

I have a headache. ... Atama ga itai desu.

I feel nauseous. Hakike ga shimasu.

I feel dizzy. Memai ga shimasu.

I do not feel well. Kimochi ga warui desu.

I have a fever. Netsu ga arimasu.

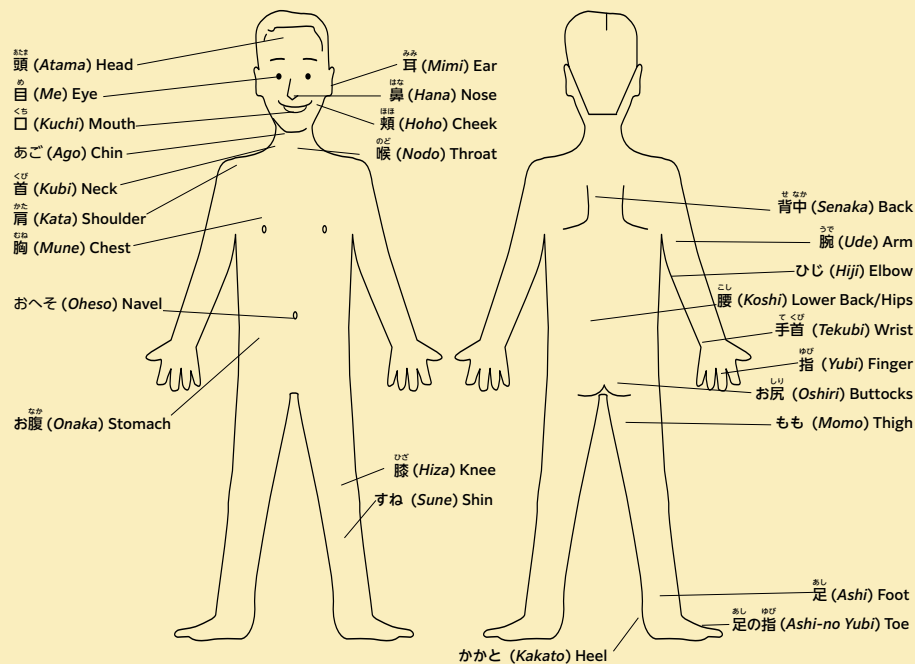
I have a cough. Seki ga demasu.

I do not have an appetite. Shokuyoku ga arimasen.

My eyes are itchy. ... Me ga kayui desu.

からだ な まえ
体の 名前

Name of body parts



症状的告知方法

生病时、受伤时请告知症状。

症状的说法

頭痛..... Atama ga itai desu.

呕吐..... Hakike ga shimasu.

感到头晕..... Memai ga shimasu.

恶心..... Kimochi ga warui desu.

发烧..... Netsu ga arimasu.

咳嗽..... Seki ga demasu.

缺乏食欲..... Shokuyoku ga arimasen.

眼睛瘙痒..... Me ga kayui desu.

증상을 전하는 방법

병이 났을 때・다쳤을 때 증상을 전합니다.

증상을 알리는 방법

머리가 아픕니다. Atama ga itai desu.

토할 것 같습니다. Hakike ga shimasu.

현기증이 납니다. Memai ga shimasu.

속이 울렁거립니다. ... Kimochi ga warui desu.

열이 있습니다. Netsu ga arimasu.

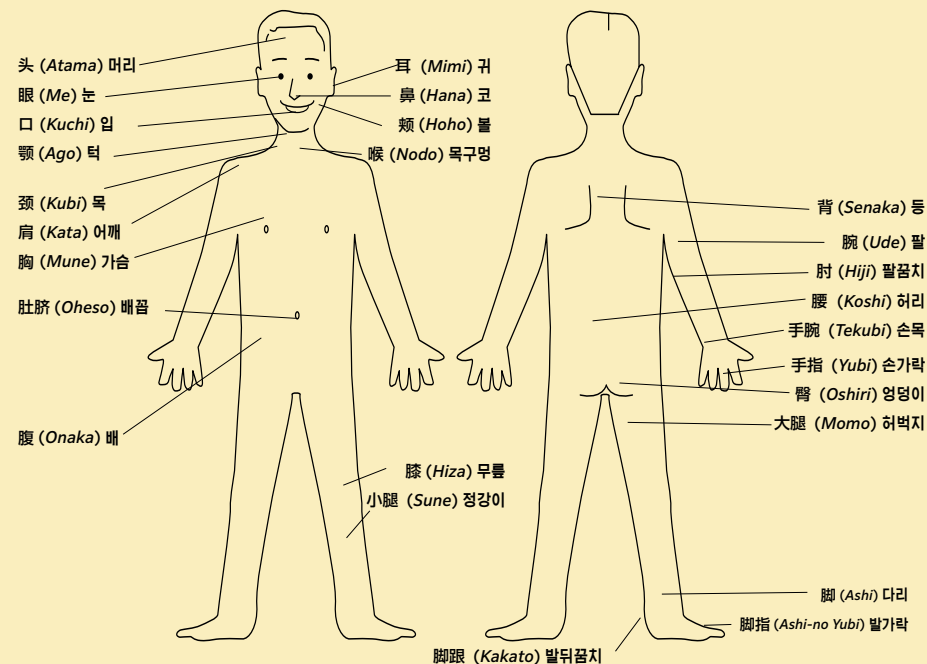
기침이 납니다. Seki ga demasu.

식욕이 없습니다. ... Shokuyoku ga arimasen.

눈이 가렵습니다. Me ga kayui desu.

身体的部位

신체 부위



地震

日本は地震が多いです。
大きな地震の時、どこに逃げますか。
今から家族と決めます。

地震の時

家・ビルの中で
机・テーブルの下に入ります。枕・クッションを頭・体の上に置きます。
窓・ドアを開けます。
すぐ急いで外に出ません。
火は地震が止まってから消します。

外で
窓ガラス・看板・塀は危ないです。近くに行けません。
電車・バス、地下、デパートでは自分で動きません。人の言う事を聞きます。

逃げる時

ラジオを聞きます。テレビを見ます。
車はだめです。歩きます。
服は動くのに良い物を着ます。

「中野の防災」を見ます。

日本語・English・中文・
한국어



区役所8階 防災危機管理課 地域防災係
電話：03-3228-8930

Earthquake preparedness

Japan experiences many earthquakes. It is important to confirm what to do if that occurs, and to prepare for a major earthquake on a regular basis, such as knowing where to evacuate to and how to contact your family.

If you feel an earthquake

If you are at home or inside a building

- Get under a desk or table and protect your head and body with a pillow or cushion
- Open windows and doors
- Do not panic and leave the building
- If you are using fire, put it out after the shaking stops

If you are outdoors

- Stay away from windows, billboards, block walls, etc. since it is dangerous
- Follow the instructions of staff when on public transportation, at underground malls, department stores, etc.

Points to note before you evacuate

- Obtain correct information from radios or TVs
- Always evacuate on foot, never by car
- Wear comfortable clothes that are easy to move around in

See the Nakano Disaster Prevention pamphlet for more information.

Japanese, English, Chinese and Korean



Inquiries : Local Disasters and Emergency Affairs Desk, Disaster Prevention and Crisis Management Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8930

防备地震

日本是地震多发的国家。

关于发生大地震时去哪里避难、和家人联系的方法等事项，请平时做好确认和准备。

地震发生时的行动事项

待在家里或建筑物里时

- 钻入书桌或餐桌底下，用枕头和坐垫保护头部和身体。
- 打开窗户和门。
- 不要慌忙走出建筑物。
- 使用火时，在晃动停止后关火。

在外面时

- 窗玻璃、招牌、围墙等比较危险，不要靠近。
- 在交通工具、地下商业街、商场等地时，遵照工作人员的指示行动。

避难时的注意事项

- 通过广播、电视等获取正确的信息。
- 不要开车避难，请务必步行避难。
- 选择轻便易于行动的服装。

详细内容请确认“中野区防灾”手册。

日语版、英语版、中文版、
韩语版



咨询：区政府8楼 防灾危机管理课 地区防灾系
电话：03-3228-8930

지진에 대한 대비

일본은 지진이 많은 국가입니다.

큰 지진이 발생했을 때 어디로 대피할지, 가족과 연락하는 방법 등 평소에 확인과 준비를 해 둡시다.

지진을 느꼈을 때 할 일

집이나 건물 안에 있을 때

- 책상이나 테이블 밑으로 들어가 베개나 쿠션으로 머리와 몸을 보호한다.
- 창문이나 문을 연다.
- 당황해서 건물 밖으로 나가지 않는다.
- 불을 사용하고 있을 때는 흔들림이 멈춘 후 불을 끈다.

밖에 있을 때

- 창문 유리, 간판, 블록담 등은 위험하므로 가까이 가지 않는다.
- 교통 기관, 지하 상가, 백화점 등에서는 담당 직원의 지시에 따라 행동한다.

대피 시의 주의 사항

- 라디오나 TV 등에서 올바른 정보를 입수한다.
- 자동차로 대피하지 말고 반드시 걸어서 대피한다.
- 복장은 움직이기 편한 것으로 한다.

자세한 내용은 '나카노의 방재' 팸플릿을 확인해 주십시오.

일본어판・영어판・중국어판・
한국어판



문의：구청 8층 방재위기관리과 지역방재계
전화：03-3228-8930

に 逃げる 所

なかのく しごと ばしょ に ところ
中野区・仕事の 場所で、逃げる 所を
いま しら
今から 調べます。

じしん たいふう おおあめ あぶ とき ひ なんじょ
地震・台風・大雨で 危ない時、避難所を
つく
作ります。

ふつう がっこう たいいくかん
学校の 体育館です。

じしん とき たいふう おおあめ とき ひ なんじょ
地震の 時と 台風・大雨の 時、避難所
が ちが
違います。

なかのく ホームページで みます。

■ 地震の 時



■ 台風・大雨の 時



■ ハザードマップ

おおあめ とき かわ みず おお とき
大雨の 時に 川の 水が 多くなる 時、
たいへん ばしょ ちず
大変な 場所の 地図

(にほんご ちゅうぶん
日本語・English・中文・한국어)



Evacuation shelters

It is important to confirm where the evacuation shelters are in the city where you live or work to prepare for emergencies. In Japan, evacuation shelters are set up when an earthquake, typhoon or heavy rainfall poses a danger to an area. In many cases, school gymnasiums become evacuation shelters.

The location of evacuation shelters for earthquakes and storms and floods differ. Please check the Nakano City website for information on evacuation shelters.

■ For earthquakes



■ For storms and floods



■ Hazard map

A Nakano City hazard map is posted on the city website (in Japanese, English, Chinese and Korean).



避难所

为了以防万一，请事先确认居住城市和工作城市的避难所（逃跑的地方）。

在日本，因地震、台风、大雨等导致某个地区处于危险状态时将开设避难所。避难所大多为学校的体育馆。

地震时与风灾水害的避难情况有所不同。

避难所请在中野区主页上确认。

■ 地震时



■ 风灾水害时



■ 防灾地图

中野区公布了防灾地图
(日语版、英语版、中文版、韩语版)。



대피소

만일의 경우를 위해 살고 있는 지역이나 일하고 있는 지역의 대피소(대피할 곳)를 확인해 둡시다. 일본에서는 지진이나 태풍, 호우 등으로 그 지역이 위험한 상태가 되었을 때, 대피소가 개설됩니다. 대피소의 대부분은 학교 체육관입니다.

지진의 경우와 풍수해의 경우는 대피소가 다릅니다. 대피소는 나카노구 홈페이지에서 확인해 둡시다.

■ 지진의 경우



■ 풍수해의 경우



■ 해저드 맵

나카노구에서는 해저드 맵(일본어판・영어판・중국어판・한국어판)을 공개하고 있습니다.



くやくしょ かい ぼうさい き き かんり か ぼうさいたいさくかり
区役所 8 階 防災危機管理課 防災対策係
でんわ
電話：03-3228-8933

Inquiries : Disaster Preparation Measures Desk,
Disaster Prevention and Crisis Management
Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8933



咨询：区政府 8 楼 防灾危机管理课 防灾对策系
电话：03-3228-8933

문의：구청 8 층 방재위기관리과 방재대책계
전화：03-3228-8933

アプリ

中野区の メール

地震・台風・大雨のことを
メールで 受け取れます。



東京都の アプリ

逃げる 所・地震・台風・大雨の こと
アプリで 見ます。

(日本語・English・中文・한국어)



For iPhone



For Android

Safety tips の アプリ

地震・台風・大雨の こと アプリで
見ます。(14 の 言葉で)



For iPhone



For Android

地震が 来る 前の メール

大きな 地震の 前に スマートフォン
から 音が 出ます。スマートフォンの
お店で 聞きます。

東京都生活文化局の リーフレット

地震・台風・大雨の 時、

どうしますか。

あなたの 言葉で おし 教えます。



Useful disaster preparation apps and other tools

Email from Nakano City

Information about earthquakes, typhoons and heavy rain will be sent via email.



Tokyo Disaster Preparation App

You can find out where to evacuate to and obtain disaster information. (Languages: Japanese English, Chinese and Korean)



For iPhone



For Android

Disaster information app: Safety Tips

You can obtain disaster information in various languages.



For iPhone



For Android

Emergency earthquake alert mail

This service sounds an alarm and sends a warning text before a major earthquake strikes. For more information, please contact your cellphone company.

Disaster preparation leaflet for foreign residents

This leaflet explains how to handle disaster preparations in various languages.



实用的防灾 APP 等

来自中野区的邮件

地震、台风、大雨相关
信息的邮件通知。



东京都防灾 APP

可查阅逃跑的地点和灾害信息。

(受理语言：日语、英语、中文、韩语)



For iPhone



For Android

灾害时信息提供 APP “Safety tips”

可用各种语言查阅灾害信息。



For iPhone



For Android

紧急地震速报邮件

在大地震来临前会发出警报音，然后会有通知。详细情况请咨询签约的手机公司。

面向外国人的防灾手册

用各种语言通俗易懂地说明
防灾的相关知识。



도움이 되는 방재 앱 등

나카노구에서 보낸 메일

지진, 태풍, 폭우 등의 정
보를 메일로 알려드립니다.



도쿄도 방재 앱

대피할 장소나 재해 정보를 볼 수 있습니다.

(대응 언어: 일본어·영어·중국어·한국어)



For iPhone



For Android

재해 시 정보 제공 앱 ‘Safety tips’

다양한 언어로 재해 정보를 볼 수 있습니다.



For iPhone



For Android

긴급 지진 속보 메일

큰 지진이 오기 전에 경고음이 울리고 알
림이 옵니다. 자세한 내용은 계약하고 있
는 이동 통신사에 문의해 주십시오.

외국인을 위한 방재 리플릿

방재에 관한 지식을 다양
한 언어로 알기 쉽게 설명
하고 있습니다.



区役所の 手続き

区役所 で

住所：中野区中野 4-11-19

電話：03-3389-1111

駅：JR 中野駅・東京メトロ東西線

中野駅 北口から 歩いて 6 分

時間：月曜日～金曜日 8:30 ～ 17:00

(皆の 休み・12/29 ～ 1/3 は 休み)

夜の 窓口・日曜日の 窓口 Extended hours and Sunday services

Some service windows offer extended hours and services on Sunday.

できること Main procedures	Extended hours	日曜日 Sunday service hours	電話 Inquiries
マイナンバーカード (行く 前に 電話) Receiving your My Number card (individual number card); make a reservation first	火曜日 ～ 19:30 Every Tuesday, until 7:30 p.m.	日曜日 9:00 ～ 16:00 (3の 土曜日の 次の 日曜日は 休み) Sundays, 9 a.m. to 4 p.m. Excluding the Sunday after the third Saturday	区役所 2 階 戸籍住民課 コールセンター 電話：03-3228-5506 Call Center, Family/Resident Registration Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5506
住民票 Obtain certificates such as a copy of your residence record	火曜日 ～ 20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	日曜日 9:00 ～ 16:00	区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係 電話：03-3228-5500 Residents' Record Desk, Family/ Resident Registration Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5500
引っ越し Submit notifications of moving in, moving out, address changes, etc.		Every Sunday, 9 a.m. to 4 p.m.	
国民健康保険の お金を払う 相談 (予約が必要です) Payment consultation for NHI premiums (reservation required)	火曜日 ～ 20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	3 の 日曜日 9:00 ～ 16:00 Third Sundays, 9 a.m. to 4 p.m.	区役所 2 階 保険医療課 電話：03-3228-5583 Medical Health Insurance Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5583
税金を払う 相談 (予約が必要です) Payment consultation for taxes (reservation required)	火曜日 ～ 20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	3 の 日曜日 9:00 ～ 16:00 Third Sundays, 9 a.m. to 4 p.m.	区役所 2 階 税務課 電話：03-3228-8924 Tax Affairs Section, City Office 2F Tel: 03-3228-8924

※皆の 休み・12/29 ～ 1/3 は 休み

Note: Excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays.

Procedures at the City Office

Service desk information Nakano City Office

Address: 4-11-19 Nakano, Nakano-ku, Tokyo
Tel: 03-3389-1111 (main switchboard)

Access: A six-minute walk from the north
exit of JR Nakano Station or Nakano
Station on the Tokyo Subway Tozai Line
Hours: Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5
p.m. (excluding national holidays and the
year-end/New Year's holidays)

区政府的各种手续

中野区政府

地址：东京都中野区中野四丁目 11 番 19 号

电话：03-3389-1111 (总机)

交通：从 JR 中野站、东京地铁东西线中野站

北口步行 6 分钟

时间：星期一～星期五 8:30 ～ 17:00

(节假日、休息日、年末年初除外)

延长窗口、星期日窗口 연장 창구・일요 창구

部分窗口还有延长窗口和星期日窗口。

일부 창구에서는 연장 창구와 일요 창구도 운영하고 있습니다.

主要手续 주요 수속	延长窗口的时间 연장 창구의 시간	星期日窗口的时间 일요 창구의 시간	咨询 문의
个人编号卡的领取 (请预约) 마이 넘버 카드의 수령 (예약해 주십시오)	每周星期二到 19:30 매주 화요일, 19:30 까지	星期日、 9:00 ～ 16:00 第 3 个星期六 日的星期日除外 일요일 9:00～16:00 셋째 토요일 다음 날인 일요일 제외	区政府 2 楼 户籍居民课 电话中心 电话：03-3228-5506 구청 2층 호적 주민과 콜센터 전화：03-3228-5506
居民票的副本等证明书的发行 주민표 사본 등의 증명서 발행	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	每周星期日、 9:00 ～ 16:00 매주 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系 电话：03-3228-5500 구청 2층 호적 주민과 주민기록계 전화：03-3228-5500
迁入・迁出・迁居等申报 전입・전출・전거 등의 신고			
国民健康保险费的支付咨询 (需要预约) 국민 건강 보험료의 납부 상담 (예약이 필요합니다)	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	第 3 星期日、 9:00 ～ 16:00 셋째 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 保险医疗课 电话：03-3228-5583 구청 2층 보험의료과 전화：03-3228-5583
税金支付的咨询 (需要预约) 세금 납부 상담 (예약이 필요합니다)	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	第 3 星期日、 9:00 ～ 16:00 셋째 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 税务课 电话：03-3228-8924 구청 2층 세무과 전화：03-3228-8924

※ 节假日、年末年初除外

※ 공휴일・연말연시 제외

구청에서의 각종 수속

나카노 구청

주소：도쿄도 나카노구 나카노 4-11-19

전화：03-3389-1111 (대표)

교통：JR 나카노역, 도쿄 메트로 토자이선 나가

노역 북쪽 출입구에서 걸어서 6 분

시간：월요일 ～ 금요일 8:30～17:00

(공휴일, 휴일, 연말연시 제외)

通訳タブレット

タブレットで あなたの言葉で話します。区役所に言います。

区役所8階 文化振興・多文化共生推進課

文化振興・多文化共生推進係

電話：03-3228-8863



地域事務所

区役所まで行かなくても、家の近くで出来る手続きがあります。

南中野地域事務所

中野区弥生町 5-11-26

電話：03-3382-1457



東部地域事務所

中野区中央 2-18-21

電話：03-3363-0752



江古田地域事務所

中野区江原町 2-3-15

電話：03-3954-6812



野方地域事務所

中野区野方 5-3-1

電話：03-3330-4201



鷺宮地域事務所

中野区鷺宮 3-22-5

電話：03-3330-4112



Interpretation tablet

Nakano City offer interpretation services via electronic tablets. If you do not speak Japanese, please ask to use this service at the city office service window.

Inquiries : Cultural Development and Multicultural Society Promotion Desk, Cultural Development and Multicultural Society Promotion Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8863



Branch offices

You can complete some procedures at branch offices instead of going to the city office.

Minami-Nakano Branch Office
5-11-26 Yayoicho, Nakano-ku
Tel: 03-3382-1457



Tobu Branch Office
2-18-21 Chuo, Nakano-ku
Tel: 03-3363-0752



Egota Branch Office
2-3-15 Eharacho, Nakano-ku
Tel: 03-3954-6812



Nogata Branch Office
5-3-1 Nogata, Nakano-ku
Tel: 03-3330-4201



Saginomiya Branch Office
3-22-5 Saginomiya, Nakano-ku
Tel: 03-3330-4112



翻译平板终端

中野区可使用平板终端进行翻译。不会说日语的人请在区政府窗口申请。

咨询：区政府8楼 文化振兴・多文化共生推进课
文化振兴・多文化共生推进系
电话：03-3228-8863



地区事务所介绍

不用前往区政府，可在地区事务所办理手续。



南中野地区事务所
中野区弥生町五丁目 11 番 26 号
电话：03-3382-1457



东部地区事务所
中野区中央二丁目 18 番 21 号
电话：03-3363-0752



江古田地区事务所
中野区江原町二丁目 3 番 15 号
电话：03-3954-6812



野方地区事务所
中野区野方五丁目 3 番 1 号
电话：03-3330-4201



鷺宮地区事务所
中野区鷺宮三丁目 22 番 5 号
电话 03-3330-4112



통역 태블릿

나카노구에서는 태블릿을 사용하여 통역을 할 수 있습니다. 일본어를 모르는 분은 구청 창구 등에서 요청해 주십시오.

문의 : 구청 8 층 문화진흥·다문화 공생 추진과
문화진흥·다문화 공생 추진계
전화 : 03-3228-8863



지역 사무소 안내

구청에 가지 않아도 지역 사무소에서 할 수 있는 수속이 있습니다.



미나미 나카노 지역 사무소
나카노구 야요이초 5-11-26
전화 : 03-3382-1457



동부 지역 사무소
나카노구 추오 2-18-21
전화 : 03-3363-0752



에고타 지역 사무소
나카노구 에하라초 2-3-15
전화 : 03-3954-6812



노가타 지역 사무소
나카노구 노가타 5-3-1
전화 : 03-3330-4201



사기노미야 지역 사무소
나카노구 사기노미야 3-22-5
전화 03-3330-4112



在留カード

90日以上 日本に いる 外国人は 皆 持ちます。

●住所が 変わった時は 区役所へ 行きます。

●下の 時は 地方出入国在留管理官署へ 行きます。

例) ① 名前・国籍・在留資格などを 変えます。

② 在留期間を 新しくします。

電話 : 0570-013904 (外国人在留総合イン

フォメーションセンター)



特別永住者証明書

戸籍住民課 住民記録係で もらいます。

16才以上の 人は 自分・家族の 証明書

を 申し込む ことが 出来ます。

申し込む 時、色々な 書類を 出します。

3週間 後で 証明書を もらう ことが 出来ます。

区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係

電話 : 03-3228-5500



Residence Card

This is an important ID card issued to foreigners who will stay in Japan for more than three months.

If your address changes, please visit the city office to update your card. If information other than your address changes, please visit the nearest regional immigration bureau.

Example: (1) Change name, nationality, or status of residence (2) Update period of stay
Tel: 0570-013904 (Foreign Residents General Information Center)



Special Permanent Resident Certificate

You can obtain the special permanent resident certificate at the Residents' Record Desk in the Family/Resident Registration Section. Individuals 16 years of age or older or a relative that is 16 years of age or older can apply for this certificate.

The documents you will need to supply with your application depend on the reason that you are applying. It takes about three weeks to prepare the certificate. You will have to visit the service desk again when it is ready.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



在留卡

是在日本停留超过 90 天的外国人 ID 卡, 非常重要。

住址变更时前往区政府。住址以外内容变更时前往地方出入境在留管理官署。

例) ①姓名、国籍、在留资格等的变更

②在留期间的更新 等

电话 : 0570 - 013904 (外国人在留综合信息中心)



特别永住者证明书

特别永住者证明书在户籍居民课居民记录系领取。年满 16 岁的本人或年满 16 岁的亲属可以申请。

申请所需的资料根据申请理由而不同。大约 3 周后可以领取。届时请再去前往窗口。

咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话 : 03 - 3228 - 5500



체류 카드

90 일을 초과하여 일본에 체류하는 외국인의 ID 카드입니다. 주소가 변경되었을 때는 구청에 갑니다. 주소 이외가 변경되었을 때는 지방 출입국 체류 관리 관서에 갑니다.

예) ① 이름 · 국적 · 체류 자격 등의 변경

② 체류 기간의 갱신 등

전화 : 0570-013904 (외국인 체류 종합 인포메이션 센터)



특별 영주자 증명서

특별 영주자 증명서는 호적 주민과 주민기록계에서 받을 수 있습니다. 16 세 이상의 본인 또는 16 세 이상의 친족이 신청할 수 있습니다.

신청에 필요한 서류는 신청 이유에 따라 다릅니다. 약 3 주 후에 받을 수 있습니다. 다시 한번 창구에 가야 합니다.

문의 : 구청 2 층 호적 주민과 주민기록계

전화 : 03 - 3228 - 5500



住民登録

住民登録 (住民票)

住所・家族の人などを書いて、出します。
外国の人も することが 出来ます。

住所の 変更届

中野区内で 住所・家族の人などが 変わった 時は、区役所へ 来ます。

※ スマートフォン・パソコンから 届出書を 作れます。

区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係
電話：03-3228-5500



住民票を もらいます

住民票・住民票の 記載事項証明書を もらう 人は 区役所へ 来ます。在留カード、特別永住者証明書の 一つを 持って 来ます。そして、お金を 払います。

※ マイナンバーカードが ある 人は コンビニで 住民票を もらう ことが 出来ます。お金を 払います。

区役所 2 階 戸籍住民課

コールセンター
電話：03-3228-5506



Resident registration

Resident registration (residence record)

Residence records are used to record and certify your address, household, head of household and other information.

Residence records will be made for eligible foreign residents, such as those eligible for residence cards or special permanent residents.

Address change notification, etc.

If your address, household members or the like changes, you or a proxy must submit a notification to the city office stating the changes.

Note: You can prepare notifications in advance on your smartphone or PC.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



Copies of residence records

If you need a copy of your residence record or a certificate of registered items in your residence record, please bring your personal identification (residence card, special permanent resident certificate, etc.) to the city office to have one issued (fee required).

Note: If you have a My Number card (individual number card), you can obtain a copy of your residence record at a convenience store (fee required).

Inquiries : Call Center, Family/
Resident Registration Section,
City Office 2F
Tel: 03-3228-5506



居民登记

居民登记 (居民票)

居民票是记录、证明住址、家庭及户主等的资料。外国人居民（在留卡发放对象者或特别永住者等）也将制作。

住址变更申报

住址或家庭构成等改变时，请本人或代理人向区政府申报。

※ 可从智能手机・电脑事先制作申报书。

咨询：区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话：03-3228-5500



居票的副本

需要居民票副本或居民票记载事项证明书的人，请携带本人身份确认资料（在留卡、特别永住者证明书等）到区政府领取。需要付费。

※ 如有个人编号卡也可在便利店领取居民票，需要付费。

咨询：区政府 2 楼

户籍居民课 电话中心
电话：03-3228-5506



주민 등록

주민 등록 (주민표)

주민표는 주소, 세대 및 세대주 등을 기록・증명하는 것입니다.

외국인 주민 (체류 카드 교부 대상자나 특별 영주자 등) 도 만들 수 있습니다.

주소 변경 신고

주소나 세대 구성 등이 바뀌었을 때는 본인 또는 대리인이 구청에 신고해 주십시오.

※ 스마트폰・PC에서 미리 신고서를 작성할 수 있습니다.

문의: 구청 2 층 호적 주민과 주민기록계
전화: 03-3228-5500



주민표 사본

주민표 사본 또는 주민표의 기재 사항 증명서가 필요한 분은 본인 확인 서류 (체류 카드, 특별 영주자 증명서 등) 를 지참하여 구청에서 받아 주십시오. 수수료가 듭니다.

※ 마이 넘버 카드가 있으면 편의점에서 주민표를 받을 수 있습니다. 수수료가 듭니다.

문의: 구청 2 층

호적 주민과 콜센터
전화: 03-3228-5506



転入・転出

■ 転入届

《外国から 中野区へ 来た人・中野区以外から 中野区へ来た人》
中野区に 来た 日から 14 日までに 区役所へ 来ます。

① パスポート

② 在留カード・特別永住者証明書の 一つ

※ 3 人以上の時、予約フォーム（インターネットの サイト）で 申し込む ことが 出来ます。

■ 転出届

《中野区から 外国へ 出る人・中野区から 中野区以外へ 出る人》
1 年以上 外国へ 出る 人、または 中野区以外へ 出る 人は 区役所へ 来ます。
出る 14 日前から できます。

① パスポート

② マイナンバーカード・住民基本台帳カードの 一つ

③ 国民健康保険証・介護保険証・後期高齢者保険証（ある人 だけ）

④ 在留カード・特別永住者証明書の 一つ

※ 外国へ 出る 人は「住民税」の 相談を します。P42 の「住民税」を 見ます。

※ スマートフォン・パソコンから 届出書を 作れます。

区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係
電話：03-3228-5500



Moving in or out

■ If you move into Nakano City from outside of Japan or another municipality

Submit a notification within fourteen days of moving in.

Documents required:

- ① Passport
- ② Residence card or special permanent resident certificate

Note: An online city office visit appointment service for foreign residents is now available (for three or more people). Please visit the city website.

■ If you are moving to a foreign country or another municipality from Nakano City

If you will be going to a foreign country for a year or longer, or will be moving to another municipality, you need to notify Nakano City. You can submit your notification up to fourteen days before you plan to move out of the country

Documents required:

- ① Passport
- ② My Number card or basic resident registration card
- ③ National Health Insurance card, nursing care insurance card, Latter-Stage Elderly Medical Care insurance card (those who have one)
- ④ Residence card or special permanent resident certificate

Notes:

1. If you will be moving to another country, please also check the information about resident's tax procedures on page 42.
2. You can prepare notifications in advance on your smartphone or PC.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



迁入・迁出

■ 从国外、中野区外迁入中野区时

请在开始居住后的 14 天内提出申报。

申报所需的资料

- ① 护照
- ② 在留卡或特别永住者证明书

※ 外国人现场预约可在网上办理（3 人以上时）。
请浏览主页。

■ 从中野区迁出至国外、中野区外时

从中野区前往国外一年以上的人、前往中野区外的人需要申报。从迁出国外的预定日的 14 天前开始受理。

申报所需的资料

- ① 护照
- ② 个人编号卡或居民基本台帐卡
- ③ 国民健康保险证、看护保险证、后期高龄证等（仅限加入者）
- ④ 在留卡或特别永住者证明书

※ 迁出至国外时，再请浏览 P43 关于居民税的手续部分。

※ 可从智能手机・电脑事先制作申报书。

咨询：区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话：03-3228-5500



转入・转出

■ 国外・ナカノ区 外에서 ナカノ区로 转入한 경우

거주 시작 후 14 일 이내에 신고해 주십시오.
신고에 필요한 것

- ① 여권
 - ② 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서
- ※ 외국인 방문 예약이 web 으로 가능해졌습니다(3 명 이상의 경우), 홈페이지를 참고해 주십시오.

■ 나카노구에서 国外・나카노구 외로 转出하는 경우

나카노구에서 国外로 1 년 이상 가는 분・나카노구 이외로 가는 분은 신고가 필요합니다. 国外로 转出하는 예정일의 14 일 전부터 접수하고 있습니다.

신고에 필요한 것

- ① 여권
- ② 마이 넘버 카드 또는 주민 기본 대장 카드
- ③ 국민 건강 보험증, 개호 보험증, 후기 고령증 등 (가입자만)
- ④ 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서

※ 国外로 转出하는 경우에는 P43 의 주민세에 대한 수속도 참조해 주십시오.

※ 스마트폰・PC 에서 미리 신고서를 작성할 수 있습니다.

문의：구청 2 층 호적 주민과 주민기록계
전화：03-3228-5500



マイナンバー

日本に 住んで いる 人は マイナンバー (個人番号) が あります。
初めて 日本へ 来て 「転入届」を した 人は マイナンバーの 「個人番号通知書」 (手紙) が 来ます。

■ 個人番号通知書

「個人番号通知書」が 手紙で 来ます。区役所へ 行ってから 3~4週間 後です。とても 大切です。初めて 転入届を 出しました。同じ日に マイナンバーカードの 申し込みを しました。その人には 「個人番号通知書」は 来ません。

■ マイナンバーカード

プラスチックの ICカードです。名前、住所、誕生日、男・女が あります。写真が あります。一歳未満 (0歳) の 子には 写真がありません。後ろに マイナンバーが あります。



My Number system

Every person living in Japan is assigned a My Number (individual number). When you first move to Japan and submit a notification of moving in, you will receive an individual number notification form by mail that lists your My Number.

■ Individual number notification form

You will receive your individual number notification form three to four weeks after you complete resident registration. Please store this form safely and do not lose it. If you apply for a My Number card when you submit your moving-in notification, you will not receive an individual number notification form.

■ My Number card

This is a plastic IC card with your photo. (Cards for infants below one year of age do not have photos.) Your name, address, date of birth, gender and other information are printed on the front, and your My Number (individual number) is printed on the back.



个人编号制度

在日本生活的所有人都有自己的号码 —— “个人编号”。第一次来到日本,确定了住址,提交了“迁入申报”的人将收到记载有个人编号的“个人编号通知书”。

■ 个人编号通知书

个人编号通知书从居民登记之日起的3~4周后送达。请妥善保管,避免遗失。在首次迁入申报日申请了个人编号卡的人,不会收到“个人编号通知书”

■ 个人编号卡

为带有脸部照片的塑料制 IC 卡 (0 岁婴儿无照片)。正面记载有姓名、住址、出生日期、性别等,背面记载有个人编号。



마이 넘버 제도

일본에서 생활하는 모든 분들에게는 ‘마이 넘버 (개인 번호)’ 라는 번호가 있습니다. 일본에 처음 와서 주소가 정해진 후 ‘전입 신고서’ 를 제출한 분에게 마이 넘버를 기재한 ‘개인 번호 통지서’ 가 우편으로 도착합니다.

■ 개인 번호 통지서

개인 번호 통지서는 주민 등록을 한 날로부터 3~4 주 후에 도착합니다. 분실하지 않도록 잘 보관해 주십시오. 처음으로 전입 신고를 한 날에 마이 넘버 카드를 신청한 분에게는 ‘개인 번호 통지서’ 가 발송되지 않습니다.

■ 마이 넘버 카드

얼굴 사진이 있는 플라스틱 재질의 IC 카드입니다 (0 세아에 대해서는 사진은 없습니다). 표면에 성명, 주소, 생년월일, 성별 등이 기재되어 있고 뒷면에 마이 넘버 (개인 번호) 가 적혀 있습니다.



■ マイナンバーカードをつくる時

- ① 手紙で ② WEBで ③ 区役所で ④ 写真
を撮る 所 (証明写真機) で



■ マイナンバーを使う時

色々な (サービス・税金・仕事) 手続きをする時、マイナンバーを使います。

※ マイナンバーの番号は ずっと 同じです。

※ 名前・住所・在留期間が 変わった時は 区役所に 行きます。

区役所 2階 戸籍住民課 コールセンター
電話 : 03-3228-5506

■ How to apply for a My Number card

You can apply by mail, on the Internet, at the city office or at an ID photo machine.



■ When will you need your My Number card?

You will need it for social security and tax procedures, at your place of employment and the like. Present your number if you are asked for it.

Notes:

1. Once it is issued, your individual number will remain the same forever. If you come back to Japan after leaving, you will be assigned the same number.
2. If your name, address or period of stay changes, be sure to complete the procedures to update it at the city office.

Inquiries : Call Center, Family/Resident
Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5506

■ 个人编号卡的发放申请方法

包括邮寄、网上、区政府申请、证件照机 4 种
领取方法。



■ 需要个人编号卡的情况

办理社会保障、税务手续或在工作单位等需要。
如果被问到个人编号，请告知自己的个人编号。

※ 发行后的编号永久不变。回国后再返回日本也使用
同样的编号。

※ 姓名、住址、在留期限有改变时，请前往区政府办
理变更手续。

咨询：区政府 2 楼 户籍居民课 电话中心
电话：03-3228-5506

■ 마이 넘버 카드의 교부 신청 방법

우편 발송 · WEB · 구청에서 신청 · 증명 사진기
를 통한 4 가지 방법이 있습니다.



■ 마이 넘버 카드가 필요할 때

사회 보장이나 세금 수속, 근무처 등에서 필요하
입니다. 마이 넘버를 물어보면 자신의 마이 넘버를
알려 줍니다.

※ 한 번 발행된 번호는 계속 바뀌지 않습니다. 본국으로 귀
국했어도 일본으로 돌아오면 같은 번호를 사용합니다.

※ 이름 · 주소 · 체류 기간이 변경된 때는 구청에 갑니다.

문의: 구청 2층 호적 주민과 콜센터
전화: 03-3228-5506

いんかんとうろく 印鑑登録

にほん じゃ・じどうしゃを かう とき たいせつ
日本では 家・自動車を 買う 時、大切な
じついん いんかんとうろく いんかん つか
実印 (印鑑登録した 印鑑) を 使います。
じついん ひつよう とき いんかん も
実印が 必要な 時は 印鑑を 持って、
くやくしょ い つく いんかんとうろくしょう
区役所へ 行きます。そして、印鑑登録
の カードを 作ります。

■ 持っていく もの

- ざいりょう とくべつえいじゅうしゃしやうめいしょ ひと
在留カード、特別永住者証明書の 一つ
- いんかん つか で き
印鑑 (使う ことが 出来な
い 印鑑が あります)



くやくしょ かい こ せきじゅうみん か じゅうみん き ろくかり
区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係
でんわ
電話 : 03-3228-5500

いんかんとうろくしょうめいしょ 印鑑登録証明書

いんかん つか とき いっしょ いんかんとう
「印鑑」を 使う 時は 一緒に 「印鑑登
ろくしょうめいしょ つか
録証明書」を 使います。
いんかんとうろくしょうめいしょ かね はら
「印鑑登録証明書」は お金を 払います。
いんかんとうろくしょうめいしょ も き
印鑑登録証の カードを 持って 来ます。

※ マイナンバーカードがある 人は
コンビニで 「印鑑登録証明書」を
もらう ことが 出来ます。お金を
払います。



くやくしょ かい こ せきじゅうみん か
区役所 2 階 戸籍住民課 コールセンター
でんわ
電話 : 03-3228-5506

Personal seal registration

In Japan, you need a jitsu-in (a registered seal) instead of a signature when you buy a house or a car, or when you go to the city office for official procedures. If you need a jitsu-in, please bring a personal seal to the city office to register it (fee required). Once you register the seal, you will receive a personal seal registration card.

■ What to bring to register a jitsu-in

- Your residence card or special permanent resident certificate
- A personal seal

Note: Some personal seals cannot be registered.



Inquiries : Residents' Record Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500

Personal seal registration certificate

When you use your jitsu-in for an important contract, you will also need a personal seal registration certificate. This is to confirm that the seal is actually your jitsu-in. You can obtain a personal seal registration certificate at the Family/Resident Registration Section of the city office (fee required). Please bring your personal seal registration card.

Note: If you have a My Number card, you can obtain a personal seal registration certificate at a convenience store (fee required).



Inquiries : Call Center, Family/Resident
Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5506

印章登記

在日本, 购买房屋或汽车时, 在政府办理正式手续时, 需要使用印章 (实印) 来代替签字。需要“实印”的人, 请将印章带到区政府付费登记。将发行印章登记证 (卡)。

■ 登记“实印”所需的资料

- 在留卡或特别永住者证明书
- 印章 (存在可以登记的印章和不能登记的印章。)



咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话 : 03-3228-5500

印章登记证明书

在重要合同中使用“实印”时, 还需要“印章登记证明书”等资料。目的是为了检查该印章是否真实为“实印”。“印章登记证明书”可在区政府户籍居民课领取。需要付费。请携带印章登记证 (卡)。

※ 如有个人编号卡也可在便利店领取印章
登记证明书, 需要付费。



咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 电话中心
电话 : 03-3228-5506

인감 등록

일본에서는 집이나 자동차 구입 시 및 관공서에서의 공적인 수속을 할 때, 사인 대신에 도장 (인감 도장) 을 사용합니다. ‘인감 도장’ 이 필요한 분은 도장을 구청에 가져가서 등록합니다. 수수료가 듭니다. 인감 등록증 (카드) 이 발행됩니다.

■ ‘인감 도장’ 등록에 필요한 것

- 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서
- 인감 (등록할 수 있는 인감과 등록할 수 없는 인감이 있습니다.)



문의 : 구청 2 층 호적 주민과 주민기록계
전화 : 03-3228-5500

인감 등록 증명서

중요한 계약에서 ‘인감 도장’ 을 사용할 때 ‘인감 등록 증명서’ 라는 서류도 필요합니다. 정말로 그 도장이 ‘인감 도장’ 인지 아닌지 체크하기 위해서입니다. ‘인감 등록 증명서’ 는 구청의 호적 주민과에서 받을 수 있습니다. 수수료가 듭니다. 인감 등록증 (카드) 을 지참해 주십시오.

※ 마이 넘버 카드가 있으면 편의점에서 인
감 등록 증명서를 받을 수 있습니다. 수
수가 듭니다.



문의 : 구청 2 층 호적 주민과 콜센터
전화 : 03-3228-5506

しゅっしょうとどけ 出生届

に ほん あか う と き か
日本で 赤ちゃんが 生まれた時、 14 日
以内に 区役所に 「出生届」を 出します。



し ぼうとどけ 死亡届

か ぞく いっしょ ひと に ほん し
家族・一緒に いた 人が 日本で 死ん
だ時、 7 日 以内に 区役所
に 「死亡届」を 出します。



けっこん 結婚

がいこく ひと けっこん と き こ せきかり
外国の 人が 結婚する 時は 戸籍係に
相談します。出す 書類が くに ちが
違えます。



り こん 離婚

がいこく ひと り こん と き
外国の 人が 離婚する 時は
こ せきかり そうだん
戸籍係に 相談します。



く やくしょ かい こ せきりゅうみん か こ せきかり
区役所 2 階 戸籍住民課 戸籍係
でん わ
電話 : 03-3228-5503

Notification of birth

If you have a baby in Japan, you must submit a notification of birth to the city office. Submit this notification within fourteen days of your baby's birth.



Notification of death

If one of your family members or a cohabitant dies, you must submit a notification of death to the city office within seven days of learning about the death.



Marriage

Please consult with the city office where you live if you decide to get married in Japan. When a foreign resident gets married in Japan, the documents he/she must prepare vary depending on the person's home country. Please contact the Family Registration Desk for more information.



Divorce

For divorces that involve a foreign resident, please consult with the Family Registration Desk in advance.



Inquiries : Family Registration Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5503

出生申报

婴儿在日本出生后, 需要向区政府提交“出生申报”。请在婴儿出生后 14 天以内向区政府提交申报。



死亡申报

和家人一起生活的人死亡后, 请在了解该事项后的 7 天以内向区政府提交“死亡申报”。



结婚

请住址所在的区政府咨询。
外国人结婚时, 不同国家需要准备的资料不同。请向户籍系咨询。



离婚

关系到外国人时, 请提前向户籍系咨询。



咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 户籍系
电话 : 03-3228-5503

출생 신고

일본에서 아기가 태어나면 구청에 ‘출생 신고서’를 제출합니다. 아기가 태어난 후 14 일 이내에 신고서를 구청에 제출해 주십시오.



사망 신고

가족이나 함께 살던 분이 사망하면 그 사실을 알게 된 후부터 7 일 이내에 구청에 ‘사망 신고서’를 제출해 주십시오.



결혼

주소 관할지 구청에 상담해 주십시오.
외국인이 결혼하는 경우에는 국가에 따라 준비해야 할 서류가 다릅니다. 호적계에 문의해 주십시오.



이혼

외국인이 관련된 경우에는 미리 호적계에게 상담해 주십시오.



문의 : 구청 2 층 호적 주민과 호적계
전화 : 03-3228-5503

国民健康保険

がいこく ひと はい
外国の人 入ります。

びょう き け が とき はら かね
病氣・怪我を した 時、払う お金が
すく
少ないです。

かいしゃ ひと しゃかい ほ けん
会社で はたらく 人は 社会保険、

ほか ひと こくみんけんこう ほ けん はい
他の 人は 国民健康保険に 入ります。

■ 国民健康保険の人

● 3か月以上 日本に いる 人

● 会社の 社会保険が ない 人

● 0～74才の 人

※生活保護の 人は 入りません。

■ 国民健康保険に 入る 時・出る 時

14日以内に 区役所に 行きます。

■ マイナ保険証 (マイナンバーカード + 健康保険証)

マイナンバーカードに 健康保険証が 入
ります。マイナポータル (インターネット)
で 申し込みます。「マイナ保険証」を
薬局・病院で 見せます。保険証と 同じ
です。

National Health Insurance

Japan has a nationwide health insurance system, the National Health Insurance (NHI) system, that reduces the amount of money you have to pay at hospitals and medical institutions when you get sick or injured. Foreign residents are also required to enroll in NHI.

If you are working at a company, you must enroll in social insurance. All others are covered by the NHI system.

■ People who must enroll in NHI

● Those who will live in Japan for more than three months

● Those not enrolled in social insurance at their company

● Those younger than seventy-five years of age

Note: Those who do not receive public financial assistance for everyday living

■ When enrolling or leaving NHI

Submit a notification to the city office within fourteen days.

■ Myna health insurance card

The Myna health insurance card is a My Number card that is also registered for use as a health insurance card. You can register for this card through the Mynportal. Once you register, you can use your My Number card at hospitals and pharmacies as your health insurance card.

国民健康保険

日本设有健康保险制度，生病或受伤时可减少在医院等支付的金额。

在公司等工作的人加入社会保险。除此以外的人加入国民健康保险。

外国人也可加入。

■ 加入国民健康保险的人

● 在日本停留超过3个月的人

● 在公司等未加入健康保险的人

● 低于75岁的人

※ 未接受生活保护的人

■ 加入、退出国民健康保险时

请在14天内向区政府申报。

■ 个人编号卡保险证

进行了健康保险证使用登记的个人编号卡称为个人编号卡保险证。可在Mynportal网站申请。在医院和药店出示个人编号卡，可以作为保险证使用。

국민 건강 보험

일본에는 질병이나 다쳤을 때 병원 등에서 지불하는 돈을 줄여 주는 건강 보험 제도가 있습니다.

회사 등에서 일하고 있는 분은 사회 보험에 가입합니다. 그 이외의 분은 국민 건강 보험에 가입합니다.

외국인도 가입합니다.

■ 국민 건강 보험에 가입하는 분

● 3개월 이상 일본에 있는 분

● 회사 등에서 건강 보험에 가입하지 않은 분

● 75세 미만인 분

※ 생활 보호를 받고 있지 않은 분

■ 국민 건강 보험에 가입할 때・탈퇴할 때

14일 이내에 구청에 신고합니다.

■ 마이나 보험증

건강 보험증 이용 등록을 한 마이 넘버 카드를 마이나 보험증이라고 합니다. 마이나 포털에서 신청합니다. 마이 넘버 카드를 병원이나 약국에 보여줍니다. 보험증으로 사용할 수 있습니다.

■ 国民健康保険に 入ります

「マイナ保険証」に します。→「資格情報
のお知らせ」の 紙を もらいます。

「マイナ保険証」に しません。→「資格確
認書」の カードを もらいます。

病院・薬局で「マイナ保険証」か「資格
確認書」の カードを 見せます。

払う お金が 少ないです。

① 無くなった時

② 住所・名前が 変わった時

14日以内に 区役所に 行きます。

区役所 2 階 保険医療課 資格賦課係

電話：03-3228-5511

■ 国民健康保険の お金

国民健康保険に 入った 時、お金を 払
います。中野区から 手紙が 来ます。

銀行・郵便局・コンビニで 払います。

銀行の お金から 毎月 払う ことが
出来ます。払わない 時、中野区 から

手紙が 来ます。お金が 無い 時は、
区役所に 相談 します。

区役所 2 階 保険医療課 国保収納係

電話：03-3228-5507

ガイドブック

(English, 中文, 한국어, नेपाली, Tiếng Việt)



■ National Health Insurance

Once you enroll in National Health Insurance, if you have a Myna health insurance card, you will receive a notification of qualification information. If you do not have a Myna health insurance card, you will receive a qualification certification card. Both this card and the Myna health insurance card can be used at hospitals and the like to pay a discounted rate.

(1) If you lose your card

(2) If your address or name changes

You must visit the city office within fourteen days.

Qualification and Imposition Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5511

■ National Health Insurance premiums (fees you must pay)

You must pay money (insurance premiums) when you enroll in NHI. The Nakano City Office will mail you information about how to pay your insurance premiums. You can pay the premiums at a bank, post office or convenience store near you. You can also pay the premiums automatically from your bank account.

Be sure to pay the premiums by the monthly payment deadline. If you do not pay your premiums, you will receive a warning letter telling you to pay as soon as possible.

If you are unable to pay your premiums, please be sure to consult with the city office.

Inquiries : NHI Premium Collection Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5507

Guidebook that explains the NHI system (available in English, Chinese, Korean, Nepalese and Vietnamese)



■ 国民健康保険

加入国民健康保険后, 持有个人编号卡保险证的人会收到资格信息通知, 没有个人编号卡保险证的人会收到资格确认书。在医院出示医疗卡或个人编号卡保险证后可以减少支付的金额。

① 遗失时

② 住址、姓名变更时

14 天以内前往区政府。

区政府 2 楼 保险医疗课 资格赋课系

电话：03-3228-5511

■ 国民健康保険費(支付金額)

加入国民健康保険后必须支付金钱(保险费)。保险费支付指南将由中野区政府邮寄。请在附近的银行、邮局、便利店支付。也可以从银行账户自动付款。

保险费请务必在每月缴纳期限之前支付。不交的话会收到催款单(催促尽快缴纳的
通知)。

无法支付时请务必向区政府咨询。

咨询：区政府 2 楼 保险医疗课 国保収納系

电话：03-3228-5507

介绍国民健康保険制度的指南手册

(英语版、中文版、韩语版、尼泊尔语版、越南语版)



■ 국민 건강 보험

국민 건강 보험에 가입하면 마이나 보험증을 가지고 있는 분은 자격정보 안내문을, 마이나 보험증을 가지고 있지 않은 분은 자격 확인서를 받습니다. 병원에서 카드 또는 마이나 보험증을 보여줍니다. 지불하는 금액이 적습니다.

① 분실했을 때

② 주소·이름이 변경되었을 때

14 일 이내에 구청에 갑니다.

구청 2 층 보험의료과 자격부과계

전화: 03-3228-5511

■ 국민 건강 보험료(납부하는 돈)

국민 건강 보험에 가입하면 반드시 돈(보험료)을 납부합니다. 보험료 납부 안내는 나카노 구청에서 우편으로 도착합니다. 가까운 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오. 은행 계좌에서 자동으로 납부할 수도 있습니다.

보험료는 반드시 매월 기한까지 납부해 주십시오. 납부하지 않으면 최고서(빨리 납부하라는 알림)가 도착합니다.

납부할 수 없을 때는 반드시 구청에 상담해 주십시오.

문의: 구청 2 층 보험의료과 국보수납계

전화: 03-3228-5507

국민 건강 보험 제도를 설명한 가이드북(영어판·중국어판·한국어판·네팔어판·베트남어판)



こくみんねんきん 国民年金

おじいさん・おばあさん、体の悪い人、
死んだ人の家族の年金です。
外国の人も日本に いる人は 入ります。

20～60才の 人が 同じ お金を 60才まで 払います。

■ 入る 時

区役所へ 行きます。

■ 国民年金の お金

年金事務所から 手紙が 来ます。銀行・郵便局・コンビニで 払います。

■ 日本を 出る 時、お金を もらいます。

お金を 6か月以上 払った 時、少し お金が 戻ります。国へ 帰ってから 2年以内に 申し込みます。

区役所2階 保険医療課 国民年金係
電話：03-3228-5514



日本年金機構ホームページ

(あなたの 国の 言葉で見ます。)



National pension

The national pension is a system administered by the national government to support the elderly, the disabled, and the bereaved families of the deceased. People between the ages of 20 and 59 who are registered residents of Japan, including foreign residents, are eligible to enroll. These premiums are fixed, and you must pay them until the age of sixty.

■ Enrollment procedures

Complete procedures at the service desk of the city office.

■ How to pay premiums

You will receive payment instructions for your premiums by mail from the pension office. You can pay your premiums at your local bank, post office or convenience store.

■ Lump-sum withdrawal system

If you have paid your premiums for six months or more, you can receive a lump-sum withdrawal payment by claiming it within two years of returning to your country.

Inquiries : National Pension Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5514



Pamphlet that explains the national pension system in various languages (Japan Pension Service website)



国民年金

是由国家运营，为了支持高龄者、残疾人、死者遗属生活的年金制度。
含外国人在内，在日本进行了居民登记的，年满20岁～未满60岁的人可以加入。保险费以固定金额缴纳致60岁。

■ 加入手续

在区政府窗口办理。

■ 保险费的缴纳方法

保险费用的支付介绍由年金事务所邮寄送达。请在附近的银行、邮局、便利店支付。

■ 一次性退出金制度

保险费缴纳了6个月以上，在回国后的2年内可申领一次性退出金。

咨询：区政府2楼
保险医疗课 国民年金系
电话：03-3228-5514



以各种语言介绍国民年金制度的宣传册（日本年金机构主页）



국민 연금

고령자나 장애인, 돌아가신 분의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금 제도입니다.
외국인도 포함하여 일본에 주민 등록이 되어 있는 20세 이상 60세 미만의 분이 가입할 수 있습니다. 보험료는 정액으로 60세가 될 때까지 납부합니다.

■ 가입 수속

구청 창구에서 합니다.

■ 보험료 납부 방법

보험료 납부 안내가 연금 사무소에서 우편으로 도착합니다. 가까운 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오.

■ 탈퇴 일시금 제도

보험료를 6개월 이상 납부했을 경우, 귀국 후 2년 이내에 청구하면 탈퇴 일시금을 받을 수 있습니다.

문의: 구청 2층
보험의료과 국민연금계
전화: 03-3228-5514



국민 연금 제도를 다양한 언어로 설명한 팸플릿 (일본연금기구 홈페이지)



住民税

中野区・東京都に 払う 税金です。1月1日に いる 区に 払います。令和6年度からは 住民税と あわせて 国に 森林環境税を 払います。

■ 給料などを 書いて 出します

3月15日までに 前の 年に 入った お金を 税務課に 書いて 出します。会社の 人は 会社が 書いて 出します。

■ 住民税の 手紙・お金の 払い 方

6月 はじめに 中野区から 手紙が 来ます。6月・8月・10月・1月に 銀行・郵便局・コンビニで 払います。会社が 給料から 払う ことも あります。

■ 住民税を 払う ことが 難しい 時

相談 します。

区役所 2階 税務課 納税係

電話：03-3228-8924



Resident's tax

Foreign residents of Japan are required to pay taxes just like Japanese people. Resident's tax is a tax paid to the metropolitan government and the city in which you are living on January 1 of that year. Starting in FY2024, you must also pay the national Forest Environmental Tax along with resident's tax.

■ Declaring resident's tax

You must report your income for the previous year to the Tax Affairs Section by March 15 of each year. If you need a tax certificate, please report your income.

People who filed a tax return or whose income was reported by their company on their behalf are not required to report their income.

■ Resident's tax notification and how to pay

The city office will mail you a resident's tax notification in early June. Please pay the tax in four installments a year using the payment slips sent to you. You can pay at banks, post offices and convenience stores. If you are working at a company, the tax is deducted from your monthly salary (in twelve installments) between June and May of the following year.

■ If you have difficulty paying your resident's tax

Take advantage of tax payment consultations. You can ask for advice at the Taxation Desk of the Tax Affairs Section.

Inquiries : Taxation Desk, Tax Affairs Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-8924



居民税

在日本居住的外国人必须和日本人一样缴纳税金。

居民税是向都、区缴纳的税金，由该年1月1日所居住的区政府收取。

2024年度起，同居民税一起需要向国家缴纳森林环境税。

■ 居民税的申报

请在每年3月15日之前，向税务课申报上一年的收入。需要税收证明的人也请申报。

进行了确定申报的人或收入只有公司的工资，公司代替本人进行了申报（报告）的人不需要申报。

■ 居民税的通知和缴纳方法

居民税的通知书由区政府在6月上旬邮寄。请使用缴纳单，一年分4次支付。可在银行、邮局、便利店支付。在公司工作的人，从6月起到次年5月期间，从每月的工资中扣除（12次）。

■ 难以支付居民税时

请利用纳税咨询服务。税务课纳税系可进行咨询。

咨询：区政府2楼 税务课纳税系

电话：03-3228-8924



주민세

일본에 거주하는 외국인은 일본인과 마찬가지로 세금을 납부해야 합니다.

주민세는 도 및 구에 지불하는 세금이며 그 해의 1월 1일에 거주하고 있는 구가 청구합니다.

2024년도부터는 주민세와 함께 국가에 산림 환경세를 납부해야 합니다.

■ 주민세 신고

매년 3월 15일까지 전년 수입을 세무과에 신고해 주십시오. 세금 증명이 필요한 분도 신고해 주십시오.

확정 신고를 한 분, 수입이 회사에서 받는 급여만 있으며 본인을 대신해 회사가 신고(보고)하고 있는 분은 필요하지 않습니다.

■ 주민세의 통지와 납부 방법

주민세 통지서는 구청으로부터 6월 초순에 우편 발송됩니다. 납부서를 사용하여 연 4회로 나누어 납부합니다. 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오. 회사에서 일하고 있는 분은 6월부터 다음 해 5월까지 매월 급여(12회)에서 공제됩니다.

■ 주민세를 납부하기 어려운 경우

납세 상담을 이용해 주십시오. 세무과 납세계에서 상담할 수 있습니다.

문의: 구청 2층 세무과 납세계

전화: 03-3228-8924



■ 外国へ引っ越す時

① ~ ③ の人は相談します。

① 1月～6月に引っ越す時、前の年に100万円より多くのお金が入った人

② 会社が給料から住民税を払っている人

③ 払わない住民税がある人

くやくしょ かい ぜいむ か かいかり
区役所 2階 税務課 課税係

でんわ
電話：03-3228-8913、03-3228-8917



■ If you are moving out of Japan

In the following cases, you must appoint a proxy to handle your resident's tax and report it to the city office. (The proxy must be a resident of Japan or a corporation such as a company.)

- If you are moving out of Japan between January and June, and had an income of roughly one million yen or more the previous year
- If you are currently paying resident's tax or have unpaid taxes

Inquiries : Taxation Desk, Tax Affairs
Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-8913, 03-3228-8917



■ 迁出至国外时

如有下列情况，请向区政府申报有关居民税的代理人。(可担任代理人的为居住在日本的人或公司等法人)

- 1月至6月之前迁出至国外的人，上一年收入大致为100万日元以上时
- 正在缴纳居民税或未缴纳居民税时

咨询：区政府 2楼 税务课 税务系
电话：03-3228-8913、03-3228-8917



■ 국외로 전출하는 경우

다음과 같은 경우에는 주민세에 대해 대리인을 구청에 신고해 주십시오. (대리인이 될 수 있는 것은 일본에 거주하고 있는 분이나 회사 등의 법인입니다)

- 1월부터 6월까지 국외로 전출하는 분이 전년에 대략 100만 엔 이상의 수입이 있었을 경우
- 주민세를 납부하고 있는 중 또는 주민세의 미납이 있는 경우

문의：구청 2층 세무과 과세계
전화：03-3228-8913, 03-3228-8917



なかの 中野くらし サポート

かね せいかつ しごと こ そうだん
お金・生活・仕事・子どものこと相談
で き
出来ます。

どこ：区役所 4階 中野くらしサポート

ひ げつようび きんようび
日にち：月曜日～金曜日

8:30～17:00 (受付は 16:30 まで)

みな やす (皆の 休み・12/29～1/3は 休みです。)

でんわ
電話：03-3228-8950



Nakano Living Support

You can get advice here about all aspects of life, including financial matters, daily life issues, job loss and your children's education.

Service window: Nakano Living Support,
City Office 4F

Hours: Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5 p.m. (reception is only available until 4:30 p.m.; closed on national holidays and year-end/New Year's holidays)
Tel: 03-3228-8950



中野区生活支援

对经济问题、生活问题、失去工作、关于孩子的学习等生活中的各类事项提供咨询。

窗口：区政府 4楼 中野区生活支援

日期：星期一至星期五

8:30～17:00 (受理 16:30 截止)

(节假日及年末年初休息)

电话：03-3228-8950



나카노 생활지원

경제적인 문제, 생활상의 문제, 일자리 문제, 어린이의 학습에 대해서 등 생활 전반에 관한 상담을 하고 있습니다.

창구：구청 4층 나카노 생활지원

일시：월요일～금요일

8:30～17:00 (접수는 16:30 까지)

(공휴일 및 연말연시는 휴무)

전화：03-3228-8950



外国人相談窓口

こま とし しんぱい とし なかの く ひと くやく
困った時、心配な時、中野区の人 区役
所の 手続きや 生活の 悩みを あなた
の 言葉で 相談できます。

どこ：区役所 4階 区民サービス課
電話：03-3228-8929



区民健診

健康診断

びょういん からだ けんこう どうか し
病院で 体が 健康か どうか 知る こと
とが できます。

がん健診等

びょういん からだ けんこう どうか し
病院で 体が 健康か どうか 知る こと
が できます。女性 は 20 歳以上、男性 は
35 歳以上の 人が 病院で できます。

どこ：中野区保健所 保健企画課 区民健
診係
中野区中野 2-17-4
電話：03-3382-2429



Foreign resident consultation desk

You can get information about consultation services and procedures at the city office related to problems and concerns in daily life. Depending on the nature of the problem, you may be directed to a service window outside of the city office or to a private organization. Consultations are available in multiple languages.

Service window: Resident Service Section, City Office 4F
Tel: 03-3228-8929



Health checkups for residents

Health checkups

Health checkups and cancer screenings for residents are conducted at hospitals.

Cancer screenings, etc.

Health checkups and cancer screenings for residents are conducted at hospitals. These are available for women 20 years of age and older and men 35 years of age and older.

Service window: Resident Health Checkup Desk, Health Planning Section, Nakano Health Office
2-17-4 Nakano, Nakano City
Tel: 03-3382-2429



外国人咨询窗口

对于每天生活中的烦恼和困扰，介绍了区政府内的咨询窗口和手续办理处。根据咨询内容，还可能会介绍区政府以外的窗口和民间相关机构。可用各种语言咨询。

窗口：区政府 4 楼 区民服务课
电话：03-3228-8929



区民体检

健康诊断

医院针对区民开展有健康检查、各类癌症检查。

癌症检查等

医院针对区民开展有健康检查、各类癌症检查。对象为女性年满 20 岁，男性年满 35 岁的人。

窗口：中野区保健所 保健企画課 区民体检系
中野区中野 2-17-4
电话：03-3382-2429



외국인 상담 창구

매일의 생활 속에서 겪는 어려움이나 고민에 대해 구청 내의 상담 창구나 수속처를 안내하고 있습니다. 내용에 따라 구청 이외의 창구나 민간 관계 기관을 안내하는 경우도 있습니다. 다양한 언어로 상담할 수 있습니다.

창구：구청 4 층 구민서비스과
전화：03-3228-8929



구민 검진

건강 진단

병원에서 구민 여러분을 대상으로 건강 진단·각종 암 검진을 실시하고 있습니다.

암 검진 등

병원에서 구민 여러분을 대상으로 건강 진단·각종 암 검진을 실시하고 있습니다. 여성은 20 세 이상, 남성은 35 세 이상이 대상입니다.

창구：나카노구 보건소 보건기획과 구민건강계
나카노구 나카노 2-17-4
전화：03-3382-2429



すこやか福祉センター

子ども・体のことを相談できます。
あなたを助けます。

中部すこやか福祉センター
中野区中央 3-19-1
電話 : 03-3367-7788



北部すこやか福祉センター
中野区江古田 4-31-10
電話 : 03-3389-4321



南部すこやか福祉センター
中野区弥生町 5-11-26
電話 : 03-3382-1750



鷺宮すこやか福祉センター
中野区若宮 3-58-10
電話 : 03-3336-7111



日にち : 月曜日～土曜日
8 : 30 ~ 17 : 00

休み : 日曜日・皆の休み・12/29 ~ 1/3

どのすこやか福祉センターへ行きますか。



Sukoyaka Health and Welfare Centers

Sukoyaka Health and Welfare Centers are regional centers that provide consultation and support on childrearing, health and welfare, and mutual support.

Chubu Sukoyaka Health and Welfare Center
3-19-1 Chuo, Nakano-ku
Tel: 03-3367-7788



Hokubu Sukoyaka Health and Welfare Center
4-31-10 Egota, Nakano-ku
Tel: 03-3389-4321



Nambu Sukoyaka Health and Welfare Center
5-11-26 Yayoicho, Nakano-ku
Tel: 03-3382-1750



Saginomiya Sukoyaka Health and Welfare Center
3-58-10 Wakamiya, Nakano-ku
Tel: 03-3336-7111



Hours: Monday to Saturday, 8:30 a.m. to 5 p.m.
Closed: Sundays, national holidays and the year-end/New Year's holidays (December 29 to January 3)

You can identify the Sukoyaka Health and Welfare Center that serves your area based on your address.



健康福利中心介绍

健康福利中心作为育儿、保健与福利、相互支援的地区基地, 可提供咨询和支援。

中部健康福利中心
中野区中央三丁目 19 番 1 号
电话 : 03-3367-7788



北部健康福利中心
中野区江古田四丁目 31 番 10 号
电话 : 03-3389-4321



南部健康福利中心
中野区弥生町五丁目 11 番 26 号
电话 : 03-3382-1750



鷺宮健康福利中心
中野区若宮三丁目 58 番 10 号
电话 : 03-3336-7111



时间 : 星期一～星期六
8 : 30 ~ 17 : 00
休息日 : 星期日、节假日、年末年初
(12月29日～1月3日)

可从您的住址查询负责该居住地区的“健康福利中心”。



스코야카 복지 센터 안내

스코야카 복지 센터에서는 육아, 보건·복지, 서로 돕는 지역 거점으로서 상담이나 지원을 받을 수 있습니다.

중부 스코야카 복지 센터
나카노구 추오 3-19-1
전화 : 03-3367-7788



북부 스코야카 복지 센터
나카노구 에고타 4-31-10
전화 : 03-3389-4321



남부 스코야카 복지 센터
나카노구 야요이초 5-11-26
전화 : 03-3382-1750



사기노미야 스코야카 복지 센터
나카노구 와카미야 3-58-10
전화 : 03-3336-7111



시간 : 월요일 ~ 토요일 8:30~17:00
휴무일 : 일요일, 공휴일, 연말연시
(12월 29일 ~ 1월 3일)

자신의 주소를 통해 거주하는 지역을 담당하는 ‘스코야카 복지 센터’를 확인할 수 있습니다.



日本のあいさつ (Physical contact)

ハグ (hug) ・キス (kiss) は しません。
握手も あまり しません。
お辞儀を します。

部屋を借りる時

■ 申し込み

- 日本人・日本語がわかる友だちと行きます。
- 不動産屋・インターネット・本で探します。

お金

- ① 「前家賃」 住む 前に 家賃を 払います。(1 か月)
- ② 「敷金」 部屋を 出る 時の 掃除を します。(1 か月)
- ③ 「礼金」 大家さん (オーナー) に お礼を します。(1 か月)
- ④ 「仲介料」 紹介する お礼を します。(0.5 ~ 1 か月)
- ⑤ 「火災保険」 火事の 保険

About Daily Life

Physical interactions in Japan

Japanese people do not touch others as much as people from other countries. They do not usually shake hands, hug or kiss to greet others; instead, they look each other in the eye and exchange greetings or bows. This does not mean that they do not have affection or goodwill towards others, however.

To rent an apartment or other housing complex unit

■ Signing a contract

Procedures at real estate agencies are complicated, so it is best to go with a Japanese person or a Japanese-speaking friend. You can also look for a place to live on the Internet or through housing information magazines.

Handling fees, deposits (*shikikin*), key money (*reikin*), etc.

When you rent a place to live in Japan, various fees are required at the beginning:

Prepaid rent: You must pay the rent for the place you are moving into in advance. The standard amount is one month's rent.

Deposit: This is for cleaning the room and repairs or renewal of the equipment when you move out. The standard amount is one month's rent.

Key money: This is a gratuity for the landlord. Some properties do not require it. The standard amount is one month's rent.

Mediation fees: This is paid to the real estate agency that introduced you to the property. The standard amount is one-half to one month's rent.

关于生活

日本方式的亲密接触

和其他国家的人相比,日本不太与人肢体接触。不会握手、拥抱、亲吻等,只是用眼神问候或是鞠躬。但也表示对对方的关爱和好意,敬请放心。

希望租借普通公寓、高级公寓时

■ 关于合同

因房产中介的手续比较复杂,前往时请和日本人或会说日语的朋友一起去。希望寻找住处时,除了直接前往房产中介外,还有在网上、住宅信息刊物上寻找的方法。

手续费、押金、礼金等

在日本新租房子时,最开始存在各种花费。

预付房租: 预先支付入住的房租。大概为 1 个月的房租。

押金: 退房时的房间清扫、备用品修理・更新的费用。大概为 1 个月的房租。

礼金: 向房东表示感谢的礼金。有的物业不用支付。大概为 1 个月的房租。

中介费: 向介绍房产的房屋中介公司支付。大概为 0.5 ~ 1 个月的房租。

생활에 대해

일본인 스타일의 스킨십

일본인은 다른 나라 분들에 비하면 그다지 사람들과 직접 접촉하지 않습니다. 악수, 허그, 키스 등은 하지 않고 눈을 보고 인사를 하거나 머리를 숙이는 정도입니다. 하지만 상대에 대한 애정이나 호의는 있으므로 안심해 주십시오.

아파트・맨션 등을 빌리려면

■ 계약에 대해

부동산 중개소의 수속은 복잡하므로 갈 때는 일본인이나 일본어를 할 수 있는 친구와 함께 갑시다. 거주할 곳을 찾으려면 부동산 중개소에 직접 가는 방법 외에 인터넷, 주택 정보지 등에서 찾는 방법이 있습니다.

수수료・보증금・사례금 등

일본에서는 새로 집을 빌릴 때 처음에 다양한 비용이 듭니다.

선불 임대료: 입주하는 집의 임대료를 선불로 지불합니다. 임대료 1 개월분이 대략적인 기준.

보증금: 퇴거 시의 방 청소・비품 등의 수리・갱신비. 임대료 1 개월분이 대략적인 기준.

사례금: 방을 소유한 집주인에 대한 사례금. 필요한 집도 있습니다. 임대료 1 개월분이 대략적인 기준.

중개 알선료: 부동산을 소개한 부동산 회사에 지불합니다. 임대료 0.5 개월 ~ 1 개월분이 대략적인 기준.

- ※ ①～⑤ ^{はら}払わない ^{とき}時も ^あります。
- ※ 「保証人」 ^{ほしょうにん}あなたの ^{とも}友だちの ^{なまえ}名前・
^{じゅうしょ}住所を ^か書きます。
- ^{ほしょうにん}保証人が ^{いら}ない ^{とき}時も ^あります。

部屋を借りた時

^{へや}部屋は ^いいつも ^{きれい}きれいに ^しします。

^{へや}部屋を ^で出る ^{とき}時、^{そうじ}掃除などの ^{かね}お金を ^{はら}払います。

^{ふつう}ふつう「敷金」から ^{はら}払います。でも、^{きれい}きれいな ^{とき}時、^{やす}安いです。^{こわ}壊れた ^{とき}時、^{たか}高いです。その時、もっと ^{かね}お金を ^{はら}払います。

部屋で

- ^{かび}カビが ^で出ますから、^{まど}窓を ^あ開けます。
- ^{へや}部屋・^{へや}部屋の ^{もの}物を ^{こわ}壊しません。
- ^{おお}大きな ^{おと}音は ^だ出しません。

だめなこと

- ^{おおや}大家さん（オーナー）に ^い言わない ^{ひと}人は ^{いっしょ}一緒に ^す住みません。
- ^{ふつう}ふつう ^{ペット}ペットは ^{だめ}だめです。

引っ越し

1 か月前に ^ひ引っ越しの ^ひ日を ^{おおや}大家さん（オーナー）に ^い言います。

^や家賃を ^{はら}払います。（1 か月）

^{でんき}電気・^{ガス}ガス・^{すいどう}水道の ^{かいしゃ}会社にも ^い言います。

Notes:

1. You must pay for fire insurance as well.
2. Earnest money and key money may not be required depending on the area or the real estate agency.
3. A guarantor is typically required when signing a rental contract. Some properties do not require a guarantor.

Points to note when renting an apartment or other housing complex unit

Use the room responsibly by following Japanese cultural cues and lifestyle practices. If you do not take good care of your room, it will cost money to clean or repair the room when you leave, and you will not get your deposit back. You may even have to pay extra.

Points to note in daily life

- Ventilate the room well to prevent mold from forming in the room.
- Do not damage or make holes in the walls or equipment in your room.
- Avoid making loud noises so that you do not disturb your neighbors.

Prohibited matters

- In Japan, you cannot live together with other people without the landlord's consent.
- Many apartments and condominiums do not allow pets.

When moving out

Let your landlord know when you plan to move out. You may have to pay rent for the next month if you tell the landlord right before moving out.

Let the electric, gas and water companies know when you will be moving out.

- ※ 此外，还需负担火灾保险的费用。
- ※ 根据不同的地区和房产公司，也可能不收取手续费、礼金。
- ※ 签订租赁合同需要担保人。也有不需要担保人的物业。

租借普通公寓、高级公寓时的注意事项

请遵照日本的文化和生活习惯，干净地使用房间。

如果不爱护租赁房屋，退房时则需要花钱打扫和修理，无法收回押金，还可能追加付费。

在日常生活中的注意事项

- 充分换气，避免房间生霉。
- 避免损坏墙壁和房间的物品，不要打孔。
- 请勿发生大的声响，避免给邻居添麻烦。

禁止事项

- 在日本，未经房东允许，不可擅自几个人住在一起。
- 多数普通公寓和高级公寓不能养宠物。

搬迁时

搬迁时请告知房东预定日期。如在临近搬家前才告知，则可能产生下一个月的房租。

还需要告知电力、煤气、自来水公司搬迁日期。

- ※ 이 밖에 화재 보험의 비용이 듭니다.
- ※ 지역이나 부동산 회사에 따라서는 계약금, 사례금이 없는 경우도 있습니다.
- ※ 임대 계약 시에 보증인이 필요합니다. 보증인이 필요 없는 집도 있습니다.

아파트·맨션 등을 빌렸을 때의 주의 사항

일본의 문화, 생활 관습을 받아들여 깨끗하게 방을 사용합시다.

빌린 방을 소중히 사용하지 않으면 방을 나올 때 방 청소나 수리 비용이 들어 보증금을 받을 수 없습니다. 추가로 비용을 지불할 수도 있습니다.

평소 생활의 주의 사항

- 환기를 잘하여 방에 곰팡이가 발생하지 않도록 합시다.
- 벽이나 방의 비품을 손상시키거나 구멍을 내지 않도록 합시다.
- 이웃에게 피해가 가지 않도록 큰 소리를 내지 않도록 합시다.

금지 사항

- 일본에서는 집주인의 양해를 얻지 않고 무단으로 여러 명이 함께 살 수 없습니다.
- 대부분의 아파트나 맨션에서는 반려 동물을 기를 수 없습니다.

이사할 때

이사할 때는 집주인에게 예정일을 전달합시다. 이사하기 직전에 말하면 다음 달도 임대료가 발생할 수 있습니다.

전기·가스·수도 회사에도 이사하는 날을 전달합시다.

ごみ

① ごみと ② また 使う ことが 出来る

物 (recycle) が あります。

捨てる 時、① と ② を 分けます。

袋は 閉めて 出します。

場所・日にち・時間が 違います。

Sorting and disposing of garbage

In Nakano City, there are rules about how to sort and dispose of garbage and recyclables. First, follow the rules for sorting garbage and recyclables, and separate them by type. Check the rules for each type of garbage in your area (location, date and time) and follow those rules. Tie your garbage bags tightly after letting the air out before disposal.

① ごみ Garbage	焼きます (燃やすごみ) Combustible waste	
	焼きません (陶器・ガラス・金属ごみ) Ceramics, glass, metal	
② 資源 Recyclables	また 使います (古紙・布類) Paper, cloth	
	また 使います (資源プラスチック) Recyclable plastics	
	また 使います (びん・缶・ペットボトル) Bottles/cans/PET bottles	
家電リサイクル Home Appliance Recycling Act items	エアコン・テレビ・冷蔵庫・ 冷凍庫・洗濯機・乾燥機 Air conditioners, TVs, refrigerators, freezers, washing machines, dryers	
粗大ごみ Large-sized waste	30cm より 大きい ごみ Items such as furniture and household appliances that are larger than thirty centimeters on any one side	

垃圾的分类方法、丢弃方法

中野区对于垃圾和资源(可再生利用的物品)的分类方法和丢弃方法有规定。首先,请遵守分类方法的规定,将垃圾、资源的种类进行分类。丢弃时,对于自己居住的地区,请确认各个种类的规定(可丢弃的场所、日期、时间),然后遵守规定。留有垃圾的袋子请捆好袋口,抽掉空气后扔出。

垃圾 쓰레기	可燃物 태우는 것	
	陶器・玻璃类・金属 도자기・유리류・금속	
资源 자원	纸・布类 종이・천류	
	资源塑料 자원 플라스틱	
	瓶・罐・塑料瓶 병・캔・페트병	
家电再生利用品 가전 재활용품	空调・电视机・冰箱・冰柜、 洗衣机・干燥机 에어컨・TV・냉장고・냉동 고・세탁기・건조기	
大件垃圾 대형 쓰레기	边长超过 30cm 的家具或家电产品等 한 변의 길이가 30cm 를 초과하는 가구나 가전 제품 등	

粗大ごみ

■ 粗大ごみ (大きい ごみ)

30cm より大きい ごみ

■ 出す 時

- ① 「粗大ごみ受付センター」に 電話します。
自分の 番号を 聞きます。(4けた)
- ② コンビニや地域のお店で 粗大ごみの
シールを 買います。シールに 粗大ゴミ
を 出す日、名前か 自分の 4けたの番
号を 書きます。シールを ごみに 貼
ります。家の 前に 置きます。
- ③ ごみを 1階に 出します。中野区の 人
が あなたの 家に 来ます。

電話 : 03-5715-2255

(English、中文)

月曜日～土曜日 8:00～19:00

インターネット : いつでも (24時間 OK)

(English、中文、한국어)



Large-sized waste

■ Large-sized waste

Items that are no longer needed such as furniture, household appliances, bicycles and skis that are larger than thirty centimeters on any side

■ How to dispose of large-sized waste

Apply to the Large-Sized Waste Reception Center for pickup. After that, buy Nakano City large-sized waste processing tickets (stickers) at a convenience store, etc. Write the date of disposal and your name or four-digit reception number on the sticker(s) and put them on the large-sized waste in a clearly visible place, and then bring the item(s) outside.

The item(s) will be collected from your house. If you live in an apartment or other housing complex, bring your item(s) to the front of the building.

Tel: 03-5715-2255

(English and Chinese)

Hours: Monday to Saturday, 8 a.m. to 7 p.m.
Applications are also accepted via the Internet (on a 24/7 basis in English, Chinese and Korean).



大件垃圾

■ 大件垃圾

超过 30 cm 且 不用的 家具类、家庭电器、自行车、滑雪板等

■ 大件垃圾的丢弃方法

请向大件垃圾受理中心申请。然后在便利店等地购买中野区收费大件垃圾处理券 (贴纸)。贴纸 上请注明大件垃圾的丢弃日、姓名或 4 位数的 受理编号, 贴在大件垃圾表面后扔出。

中心会前往申请人的家里收集。住在公寓或小区 等集体住宅的人, 请将大件垃圾搬到 1 楼建筑前。

电话 : 03-5715-2255

(英语、中文)

日期 : 星期一～星期六 8:00～19:00

可在网上申请 (24 小时受理。英语、中文、韩语)。



대형 쓰레기

■ 대형 쓰레기

30cm 보다 큰 필요 없게 된 가구류, 가전 제품, 자전거, 스키 플레이트 등

■ 대형 쓰레기 배출 방법

대형 쓰레기 접수 센터에 신청합니다. 그 후 편의점 등에서 나카노구의 유료 대형 쓰레기 처리권 (스티커) 을 구입합니다. 스티커에 대형 쓰레기를 배출하는 날, 이름 또는 4 자리의 접수 번호를 적은 후 대형 쓰레기의 표면에 붙여 배출해 주십시오.

신청한 분의 집으로 가서 수거합니다. 맨션이나 아파트 등 공동 주택에 거주하고 있는 분은 1 층 건물 앞에 내려다 놓으십시오.

전화 : 03-5715-2255

(영어・중국어)

일시 : 월요일～토요일 8:00～19:00

인터넷 (24 시간 접수. 영어・중국어・한국어) 을 통한 신청도 가능합니다.



家電リサイクル

エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機は ごみでは ありません。
買った お店・買った お店・家電リサイクルセンターに 電話・インターネットで言います。お金を払います。

家電リサイクル受付センター

電話：0570-087200

月曜日～金曜日 9:00～17:00

(皆の 休み・12/29～1/3 は休み)

インターネット：
いつでも (24時間 OK)



ごみの ことが わかります。

ごみの アプリ



For iPhone



For Android

リーフレット

日本語、English、中文、
한국어、Tiếng Việt、नेपाली



ごみゼロ推進課 ごみ減量推進係

中野区松が丘 1-6-3 リサイクル展示室内

電話：03-3228-5563

Home appliance recycling

The city does not collect household air conditioners, TVs, refrigerators/freezers, washers and clothes dryers.
To dispose of these items, please ask the store where you purchased the item or the store where you are buying a replacement to pick it up. Otherwise, please ask the Home Appliances Recycling Reception Center to pick the item up (fee required).

Home Appliances Recycling Reception Center

Tel: 0570-087200

Hours: Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m.

(closed on national holidays and year-end/New Year's holidays)

Applications are also accepted via the Internet (on a 24/7 basis).



You can check for detailed rules through the following app or leaflet:

Nakano City Garbage Separation App

This smartphone app tells you how to sort and dispose of garbage properly.

Note: From October 2025 onward, please scan the QR code for the Japanese version of the app.



For iPhone



For Android

Leaflet

English, Chinese, Korean, Vietnamese and Nepali



Inquiries : Garbage Cutting Promotion Desk, Garbage ZERO Promotion Section
1-6-3 Matsugaoka, Nakano-ku
(within the Recycling Exhibition Hall)
Tel: 03-3228-5563

家電再生利用

家用空调、电视机、冰箱、冰柜、洗衣机、衣物烘干机中野区不收集。
丢弃时，请委托购买产品的店铺或购买新产品的店铺回收。除此之外，请可以委托家电再生利用中心。回收需要收费。

家電再生利用中心

电话：0570-087200

日期：星期一～星期五 9:00～17:00

(节假日及年末年初休息)

也可以在網上

(24 小时受理) 申请。



可通过以下的 APP 或手册浏览详细的规定。

中野区垃圾分类 APP

可通过智能手机确认垃圾的分类方法、丢弃方法等。

※2025 年 10 月以后请扫描日语版二维码。



For iPhone



For Android

手册

英语版、中文版、韩语版、
越南语版、尼泊尔语版



咨询：垃圾零推进课 垃圾减量推进系
地址：中野区松丘一丁目 6 番 3 号 回收利用
展示室内 电话：03-3228-5563

가전 재활용

가정용 에어컨, TV, 냉장고, 냉동고, 세탁기, 의류 건조기는 구에서는 수거하지 않습니다.
버리는 경우에는 제품을 구입한 가게 또는 새로운 제품을 구입하는 가게 등에 인수를 부탁해 주십시오. 그 이외는 가전 재활용 센터에 의뢰해 주십시오. 인수에는 비용이 듭니다.

가전 재활용 접수 센터

전화: 0570-087200

일시: 월요일～금요일 9:00～17:00

(공휴일 및 연말연시는 휴무)

인터넷 (24 시간 접수)

을 통한 신청도 가능합니다.



다음의 앱이나 리플릿에서 자세한 규칙을 볼 수 있습니다.

나카노구 쓰레기 분리 앱

쓰레기 분리 방법・배출 방법 등을 스마트폰으로 확인할 수 있습니다.

※ 2025 年 10 月 이후에는 일본어 버전 QR 코드를 스캔해 주십시오.



For iPhone



For Android

리플릿

영어판・중국어판・한국어판・
베트남어판・네팔어판



문의: 쓰레기 제로추진과 쓰레기감량추진계
주소: 나카노구 마츠가오카 1-6-3 재활용 전시실 내
전화: 03-3228-5563

子ども・学校

子どもを 生む 時

子どもが 出来た 時、すぐ「妊娠届」を出します。

出す 所：すこやか福祉センター
子ども総合窓口（区役所）

- 母子健康手帳を もらいます。
- 「妊婦健康診査」受診票を もらいます。
- 「妊産婦歯科健康診査」があります。
- 他にも たくさん もらいます。早く行きます。

母子健康手帳
お母さん・子どもの
体のことを 書きます。



すこやか福祉センター

中部 電話：03-3367-7788
北部 電話：03-3388-0240
南部 電話：03-3380-5551
鷺宮 電話：03-3336-7111

区役所 3階 子ども総合窓口
電話：03-3228-3253

Childrearing and Education

Pregnancy and childbirth

If you become pregnant, submit a pregnancy notification as soon as possible. You will receive a *Mother and Child Health Handbook*, pregnancy health checkup tickets, and information on the pregnancy dental checkup.

Submit the notification to your local Sukoyaka Health and Welfare Center or the Children's Comprehensive Corner of the city office. You can receive consultation about pregnancy and childbirth at your local Sukoyaka Health and Welfare Center.

■ Mother and Child Health Handbook

This handbook is used to record your pregnancy and your child's health checkups. After your child is born, you will also need it to record your baby's health checkups and immunizations.



Inquiries : Sukoyaka Health and Welfare Centers

Chubu, Tel: 03-3367-7788
Hokubu, Tel: 03-3388-0240
Nambu, Tel: 03-3380-5551
Saginomiya, Tel: 03-3336-7111

Children's Comprehensive Corner, City Office 3F
Tel: 03-3228-3253

育児・教育

怀孕・分娩

怀孕の人请尽早提交怀孕申报。怀孕的人将获得母子健康手册、孕妇健康检查就诊表、孕妇牙科健康检查指南等。

申报请在各地区的健康福利中心或区政府的儿童综合窗口进行。各健康福利中心可提供关于怀孕和分娩的咨询。

■ 母子健康手册

是记录怀孕期间和孩子健康检查的手册。产后在婴儿的健康诊断和预防接种的记录上也必要。



咨询：各健康福利中心

中部 电话：03-3367-7788
北部 电话：03-3388-0240
南部 电话：03-3380-5551
鷺宮 电话：03-3336-7111

区政府 3楼 儿童综合窗口
电话：03-3228-3253

육아・교육

임신・출산

임신한 분은 빠른 시일 내에 임신 신고서를 제출해 주십시오. 임신한 분에게 모자 건강수첩, 임신부 건강 검진 진찰표, 임신부 치과 건강 검진 안내 등을 드립니다.

신고서는 각 지역의 스코야카 복지 센터나 구청의 어린이 종합 창구에 제출해 주십시오. 각 스코야카 복지 센터에서는 임신・출산에 대한 상담을 할 수 있습니다.

■ 모자 건강 수첩

임신 중이거나 아이의 건강 검진 기록을 위한 수첩입니다. 산후에 아기의 건강 검진이나 예방접종 기록에도 필요합니다.



문의：각 스코야카 복지 센터

중부 전화：03-3367-7788
북부 전화：03-3388-0240
남부 전화：03-3380-5551
사기노미야 전화：03-3336-7111

구청 3층 어린이 종합 창구
전화：03-3228-3253

■ 体のこと、予防接種 (病気に ならない ための 注射、病 気が ひどく ならない ための 注射)

赤ちゃんの 体を 0円で 診ます。

3～4か月	体のこと
6～7か月	体のこと
9～10か月	体のこと
1才6か月	体のこと (体の 中・歯)
3才	体のこと (体の 中・歯)
5才	歯

手紙が 来ます。赤ちゃんの 色々な こと
が 相談 出来ます。

予防接種を します。注射を受けるための
「予防接種予診票」の 手紙が 来ます。
病院で 注射 出来ます。病院に 行く 前、
電話 します。

すこやか福祉センター

中部 電話 : 03-3367-7788
北部 電話 : 03-3388-0240
南部 電話 : 03-3380-5551
鷺宮 電話 : 03-3336-7111

区役所3階 子ども総合窓口
電話 : 03-3228-3253

■ 予防接種

保健所 保健予防課
中野区中野 2-17-4
電話 : 03-3382-6500

※赤ちゃんの 体は 診ません。



■ Health checkups and vaccinations

Free health checkups are available for infants and toddlers. Childrearing and nutrition advice are also available.

Checkups available include health checkups for 3- to 4-month-olds, 6- to 7-month-olds, 9- to 10-month-olds, 18-month-olds (medical and dental), 3-year-olds (medical and dental) and dental checkups for 5-year-olds. Information will be sent to you by mail. Vaccinations are also offered to prevent infectious diseases. When your child reaches the age to be vaccinated, you will be sent a preliminary vaccination questionnaire by mail. Vaccinations can be received at medical institutions. For more information, please contact the section in charge.

Inquiries : Sukoyaka Health and Welfare Centers

Chubu, Tel: 03-3367-7788
Hokubu, Tel: 03-3388-0240
Nambu, Tel: 03-3380-5551
Saginomiya, Tel: 03-3336-7111

Children's Comprehensive Corner, City
Office 3F
Tel: 03-3228-3253

■ Vaccinations

Public Health and Hygiene Prevention
Section, Public Health Center
2-17-4 Nakano, Nakano-ku
Tel: 03-3382-6500

Note: The Public Health Center
does not conduct infant and toddler
health checkups.



■ 健康检查・预防接种

为了婴幼儿的健康进行免费的健康检查。

也可提供育儿和营养的咨询。

包括 3～4 个月婴儿健康检查、6～7 个月
婴儿健康检查、9～10 个月婴儿健康检
查、1 岁 6 个月幼儿健康检查 (内科・牙科)、
3 岁儿童健康检查 (内科・牙科)、5 岁儿
童牙科健康检查。介绍指南通过书信寄达。
另外, 为了预防感染症而在实施预防接种。
到了接种年龄后, 将邮寄接受预防接种的
表单“预防接种预诊票”。可以在医疗机构
进行预防接种。详情请咨询担当课。

咨询 : 各健康福利中心

中部 电话 : 03-3367-7788
北部 电话 : 03-3388-0240
南部 电话 : 03-3380-5551
鷺宮 电话 : 03-3336-7111

区政府 3 楼 儿童综合窗口
电话 : 03-3228-3253

■ 预防接种

保健所 保健预防课

中野区中野二丁目 17 番 4 号
电话 : 03-3382-6500

※ 保健所不进行婴幼儿健康检查。



■ 건강 검진·예방 접종

영유아의 건강을 위해 무료 건강 검진을 실시하고
있습니다. 육아 및 영양 상담도 할 수 있습니다.

3~4 개월아 건강 검진, 6~7 개월아 건강 검진,
9~10 개월아 건강 검진, 1 세 6 개월아 건강 검진
(내과・치과), 3 세아 건강 검진 (내과・치과), 5
세아 치과 건강 검진이 있습니다. 안내는 편지로
도착합니다.

또한 감염증 예방을 위해 예방 접종을 실시하고 있
습니다. 접종 실시 연령이 되면 예방 접종을 받기
위한 용지 ‘예방 접종 예진표’가 우편으로 도착
합니다. 예방 접종은 의료 기관에서 받을 수 있습
니다. 자세한 내용은 담당과에 문의해 주십시오.

문의 : 각 스코야카 복지 센터

중부 전화 : 03-3367-7788
북부 전화 : 03-3388-0240
남부 전화 : 03-3380-5551
사기노미야 전화 : 03-3336-7111

구청 3 층 어린이 종합 창구
전화 : 03-3228-3253

■ 예방 접종

보건소 보건예방과

나카노구 나카노 2-17-4
전화 : 03-3382-6500

※ 보건소에서는 영유아 건강 검진을
실시하고 있지 않습니다.



こ 子どもの こと

■ お腹の 中の あか 赤ちゃん・生まれた 赤ちゃん

こ 子どもの 相談が 出来ます。

相談 したい時、すこやか福祉センターに 聞きます。

■ こ 子どもの ことを 相談 出来ます。

赤ちゃん・小さな こ 子ども (体・病気・食べ も) が 心配な 時、すこやか福祉センター に 相談します。

■ ふたご み こ 双子・三つ子の 相談

大変な 時、すこやか福祉センターに 相談 します。

すこやか福祉センター

中部 電話 : 03-3367-7788
北部 電話 : 03-3388-0240
南部 電話 : 03-3380-5551
鷺宮 電話 : 03-3336-7111

■ お父さんか お母さんが 1人だけの 人

大変な 時、相談します。

区役所3階 子育て支援課 子ど も・子育て支援係
電話 : 03-3228-8723



Childrearing

■ First-time pediatric consultation

Nakano City residents that are pregnant or have given birth and have concerns or worries about childrearing can consult with a pediatrician.

For more information, please contact your local Sukoyaka Health and Welfare Center.

■ Childrearing consultation

Consultations are available on development, illness, nutrition, environment and other childrearing issues for newborns to infants and toddlers.

Consultations are available at your local Sukoyaka Health and Welfare Center.

■ Consultation for multiple births

Consultations are available for residents who are having a difficult time raising multiple children, such as twins and triplets. Consultations are available at the Sukoyaka Health and Welfare Centers.

Inquiries : Sukoyaka Health and Welfare Centers

Chubu, Tel: 03-3367-7788
Hokubu, Tel: 03-3388-0240
Nambu, Tel: 03-3380-5551
Saginomiya, Tel: 03-3336-7111

■ Consultation for single-parent households

Consultations are available for single parents having a difficult time.

Inquiries : Children and Childrearing Support Desk, Childrearing Support Section, City Office 3F
Tel: 03-3228-8723



育児

■ 首次儿科咨询

居住在中野区而怀孕、分娩的人，对于育儿存在不安和担心时，可以向儿科医生咨询。

详情请咨询地区的健康福利中心。

■ 育儿咨询

可提供新生儿期到婴幼儿期内关于发育、疾病、营养、环境等育儿问题的咨询。

由居住地所负责的各健康福利中心受理。

■ 多胎儿的咨询

对双胞胎、三胞胎等多个孩子的育儿比较困难的人可以咨询。

咨询由各健康福利中心实施。

咨询 : 各健康福利中心

中部 电话 : 03-3367-7788
北部 电话 : 03-3388-0240
南部 电话 : 03-3380-5551
鷺宮 电话 : 03-3336-7111

■ 单亲家庭咨询

单亲家庭比较困难的人可以咨询。

咨询 : 区政府 3 楼 育儿支援课
儿童・育儿支援系
电话 : 03-3228-8723



육아

■ 첫 소아과 상담

나카노구에 거주하는 임신・출산한 분 가운데 육아에 대해 불안이나 걱정이 있을 때는 소아과 의사에게 상담할 수 있습니다.

자세한 내용은 지역의 스코야카 복지 센터에 문의해 주십시오.

■ 육아 상담

신생아기부터 영유아기까지의 발육・질병・영양・환경 등 육아에 관한 상담을 할 수 있습니다.

거주 지역을 담당하는 각 스코야카 복지 센터에서 접수하고 있습니다.

■ 다태아 상담

쌍둥이・세쌍둥이 등 여러 아이의 육아로 힘든 분은 상담할 수 있습니다.

상담은 각 스코야카 복지 센터에서 실시하고 있습니다.

문의 : 각 스코야카 복지 센터

중부 전화 : 03-3367-7788
북부 전화 : 03-3388-0240
남부 전화 : 03-3380-5551
사기노미야 전화 : 03-3336-7111

■ 한부모 가정 상담

한부모 가정으로 힘든 분은 상담할 수 있습니다.

문의 : 구청 3 층 육아지원과 어린이・육아지원계
전화 : 03-3228-8723



■ こどもの 相談

18歳までの子どもと家族の相談が出来ます。

子ども・若者支援センター・すこやか福祉センターに聞きます。

子ども・若者支援センター

なかの ちゅうおう
中野区中央 1-41-2
でんわ
電話 : 03-5937-3257



すこやか福祉センター

ちゅうぶ でんわ
中部 電話 : 03-3367-7788
ほくぶ でんわ
北部 電話 : 03-3388-0240
なんぶ でんわ
南部 電話 : 03-3380-5551
さぎのみや でんわ
鷺宮 電話 : 03-3336-7111



■ こどもの お金

子どもを育てるお金をもらうことが出来ます。

くやくしょ かい こ
区役所3階 子ども総合窓口
でんわ
電話 : 03-3228-5484



■ Childrearing consultation

Consultations are available about various subjects regarding children under eighteen years of age and the household they live in. Please contact the Nakano City Children and Youth Support Center or your local Sukoyaka Health and Welfare Center.

Inquiries: Nakano City Children and Youth Support Center Support Center

Address: 1-41-2,
Chuo Nakano-ku
Tel: 03-5937-3257



Sukoyaka Health and Welfare Centers

Chubu, Tel: 03-3367-7788
Hokubu, Tel: 03-3388-0240
Nambu, Tel: 03-3380-5551
Saginomiya, Tel: 03-3336-7111



■ Subsidies and benefits for children

Information about subsidies for childrearing fees is available here.

Children's Comprehensive Corner, City
Office 3F
Tel: 03-3228-5484



■ 育児咨询

可提供未满 18 岁的孩子及其家庭相关的各类咨询。

请向儿童・年轻人支援中心或居住地所负责的各项健康福利中心咨询。

咨询：儿童・年轻人支援中心

地址：中野区中央一丁目 41 番 2 号
电话：03-5937-3257



各健康福利中心

中部 电话：03-3367-7788
北部 电话：03-3388-0240
南部 电话：03-3380-5551
鷺宮 电话：03-3336-7111



■ 儿童的津贴和补助

关于育儿所需费用的补助等，请浏览此处

区政府 3 楼 儿童综合窗口
电话：03-3228-5484



■ 육아 상담

18 세 미만의 어린이와 그 가정에 관한 모든 상담을 할 수 있습니다.

어린이・청년 지원센터 또는 지역을 담당하는 각 스코야카 복지 센터에 문의해 주십시오.

문의：어린이・청년 지원센터

주소：나카노구 추오 1-41-2
전화：03-5937-3257



각 스코야카 복지 센터

중부 전화：03-3367-7788
북부 전화：03-3388-0240
남부 전화：03-3380-5551
사기노미야 전화：03-3336-7111



■ 어린이 수당과 지원

육아에 드는 비용 지원 등에 대해 자세히 보기

구청 3 층 어린이 종합 창구
전화：03-3228-5484



保育園

お父さん・お母さんが 仕事をして
いる
家の子どもを 昼 世話します。

区役所 3 階 保育園・幼稚園課 保育入園係
電話 : 03-3228-8960



幼稚園

3 ~ 5 才の子どもが 行きます。

区役所 3 階 保育園・幼稚園課
幼稚園・認可外保育係
電話 : 03-3228-5681



小・中学校

日本では 小学校 6 年・中学校 3 年 学校
へ 行きます。
外国の人も 入る ことが
出来ます。



区役所 7 階 学務課 学事係
電話 : 03-3228-5459

Nursery schools

These facilities take care of children in place of their parents/guardians during the daytime when the latter are unable to do so because of work or other reasons.

Inquiries : Childcare Nursery Enrollment Desk, Kindergartens/Nurseries Section, City Office 3F
Tel: 03-3228-8960



Kindergartens

Childcare is provided to three- to five-year-old children living in the city with a parent/guardian.

Inquiries : Kindergartens/Unlicensed Childcare Facilities Desk, Kindergartens/Nurseries Section, City Office 3F
Tel: 03-3228-5681



Elementary and junior high schools

In Japan, compulsory education consists of six years of elementary school and three years of junior high school. While compulsory education is not required for foreign residents, they can enroll their children in elementary and junior high school if they wish.



Inquiries : School Affairs Desk, School Management Section, City Office 7F
Tel: 03-3228-5459

保育園

当监护人因工作等原因白天不能照顾孩子时, 可以代替监护人进行照顾的设施。

咨询 : 区政府 3 楼 保育園・幼稚園課
保育入園系
电话 : 03-3228-8960



幼稚園

对和监护人一起在区内居住的 3 岁至 5 岁儿童进行保育。

咨询 : 区政府 3 楼 保育園・幼稚園課
幼稚園・認可外保育系
电话 : 03-3228-5681



小学・初中

在日本, 小学 6 年和初中 3 年的 9 年间为义务教育。外国人虽然没有教育的义务, 但如果希望, 也可以进入小学和初中。



咨询 : 区政府 7 楼 学務課 学事系
电话 : 03-3228-5459

보육원

보호자가 일 등으로 낮에 아이를 돌볼 수 없을 때 보호자 대신 돌봐 주는 시설입니다.

문의 : 구청 3 층 보육원·유치원과
보육임원계
전화 : 03-3228-8960



유치원

보호자와 함께 구내에 거주하고 있는 3 세 ~ 5 세를 보육합니다.

문의 : 구청 3 층 보육원·유치원과
유치원·인가 외 보육계
전화 : 03-3228-5681



초·중학교

일본에서는 초등학교 6 년, 중학교 3 년의 9 년간이 의무 교육으로 되어 있습니다. 외국
인분에게는 교육의 의무는 없습
니다만, 희망하는 경우 초·중학
교에 들어갈 수 있습니다.



문의 : 구청 7 층 학무과 학사계
전화 : 03-3228-5459

中野区国際交流協会 (ANIC)

外国の 人を サポート します。

にほんご

■ にほんご クラス

レベルの グループで 勉強します。
日本語学校の 人は 入る ことが 出来ま
せん。「話す」「聞く」「読む」「書く」を 勉
強します。

● 大人の クラス

毎週 1回 勉強します。

火曜日	10:00 ~ 12:00
木曜日	14:00 ~ 16:00
木曜日	18:30 ~ 20:30

● 子どもの クラス

毎週 2回 勉強します。

火曜日・木曜日	16:15 ~ 17:50
---------	---------------

■ 家の近くで 勉強できます

● さぎのみや 日本語教室

月曜日	14:30 ~ 18:00 (大人・子ども)
-----	------------------------

● やよい 日本語教室

水曜日	14:00 ~ 17:30 (大人・子ども)
-----	------------------------

■ 中学生の にほんご クラス

毎週 2回 勉強します。

日本語が 必要な 外国の 中学生の 子
どもが 勉強 します。

水曜日・金曜日	9:00 ~ 11:50
---------	--------------

■ 小学生・中学生の 子どもを

サポートします。

日本語が 必要な 外国の 子どもを 学校で
日本語・子どもの 言葉で サポートします。

Association for Nakano International Communications (ANIC)

ANIC conducts various support and exchange activities for foreign residents.

Japanese language

■ Japanese-Language Classes

Various classes separated by Japanese-language level are available. Please note that students of Japanese-language schools may not attend.

Participants study speaking, listening, reading and writing.

● Japanese-language classes for adults

Choose one class out of three, and attend once a week.

Tuesday morning class	10 a.m. to noon
Tuesday afternoon class	2 to 4 p.m.
Thursday evening class	6:30 to 8:30 p.m.

● Children's Japanese language class

Children can study twice a week.

Tuesdays and Thursdays	4:15 to 5:50 p.m.
------------------------	-------------------

■ Language classes in your neighborhood

● Saginomiya Japanese-language class

Mondays	2:30 to 6 p.m. (adults/children)
---------	----------------------------------

● Yayoi Japanese-language class

Wednesdays	2 to 5:30 p.m. (adults/children)
------------	----------------------------------

■ Intensive Japanese-Language Class for Junior High School Students

This class is for children who require Japanese-language instruction.

Wednesdays and Fridays	9 to 11:50 a.m.
------------------------	-----------------

■ Support for schoolchildren

We dispatch Japanese-language instructors and interpreters to foreign children who need Japanese-language instruction.

中野区国際交流協会 (ANIC)

开展各类外国人支援交流活动。

日语

■ 日语讲座

有按日语等级划分的学习教室。日语学校的学生不能加入。

学习“说”“听”“读”“写”等内容。

● 成人班

可从 3 个班中选择 1 个每周学习 1 次。

星期二上午班	10:00 ~ 12:00
星期二下午班	14:00 ~ 16:00
星期四晚班	18:30 ~ 20:30

● 儿童班

每周学习 2 次。

星期二、四	16:15 ~ 17:50
-------	---------------

■ 可在家附近学习

● 鹭宫日语教室

星期一	14:30 ~ 18:00 (成人、儿童)
-----	-----------------------

● 弥生日语教室

星期三	14:00 ~ 17:30 (成人、儿童)
-----	-----------------------

■ 初中生日语集中教室

以需要学习日语的儿童们为对象实施。

星期三、星期五	9:00 ~ 11:50
---------	--------------

■ 对学龄期儿童们的支援

向需要日语指导的外国孩子派遣日语指导员和翻译。

나카노구 국제교류협회 (ANIC)

다양한 외국인 지원 교류 활동을 하고 있습니다.

일본어

■ 일본어 강좌

일본어 수준별로 나뉘어 공부하는 교실이 있습니다. 일본어 학교의 학생은 들어올 수 없습니다. '말하기', '듣기', '읽기', '쓰기' 를 공부합니다.

● 성인 클래스

3 개의 클래스 중 하나를 선택하여 매주 1 회 공부합니다.

화요일 오전 클래스	10:00~12:00
화요일 오후 클래스	14:00~16:00
목요일 야간 클래스	18:30~20:30

● 어린이 클래스

매주 2 회 공부합니다.

화요일・목요일	16:15~17:50
---------	-------------

■ 집 근처에서 공부할 수 있습니다

● 사기노미야 일본어 교실

월요일	14:30~18:00 (성인, 어린이)
-----	-----------------------

● 야요이 일본어 교실

수요일	14:00~17:30 (성인, 어린이)
-----	-----------------------

■ 중학생 일본어 집중 교실

일본어 학습이 필요한 어린이들을 대상으로 실시하고 있습니다.

수요일・금요일	9:00~11:50
---------	------------

■ 학령기의 어린이들에 대한 지원

일본어 지도가 필요한 외국인 어린이에게 일본어 지도원이나 통역을 파견하고 있습니다.

相談

■ 外国の人が相談出来ます。

ANICの事務所で困っていることを相談します。

げつようび 月曜日～金曜日	9:00～17:00
------------------	------------

■ 多文化キッズコーディネーターがいます。

こどものにほんご、学校のことなどサポートします。

色々なこと

■ 日本人・外国人で一緒に勉強します。楽しめます。

● 中野区と中国北京市西城区の交流

● 中野区とニュージーランドウェリントン市の中学生の交流

● にほんご国際交流サロン ● 夕涼み会

● 料理教室 ● スポーツ交流 ● 野外交流

● 外国語講座 (英語・韓国語・中国語)

● 国際理解講座

中野区国際交流協会

Association for Nakano International Communications ANIC (アニック)

電話: 03-5342-9169 FAX: 03-3383-0728

中野区中野2-9-7 なかのZERO西館

月曜日～金曜日 9:00～17:00

電車: JR・東京メトロ東西線

中野駅から徒歩 8分



Consultation

■ Consultation Corner for Foreigners

You can get advice about daily life at the ANIC Office.

Hours	Weekdays, 9 a.m. to 5 p.m.
Location	ANIC Office

■ Multicultural Kids Coordinator

These coordinators help children with the Japanese language, school-related concerns, etc.

Other

■ Resident exchange and international understanding activities

The following activities are conducted to deepen ties between residents:

- Exchange activities with Xicheng District, Beijing, which has a friendship relationship with Nakano City
- Junior high school students from Wellington, New Zealand, and Nakano City visit each other every other year and enjoy exchange activities such as homestays, trial enrollment, and extracurricular events
- Nihongo International Exchange Salon
- Cool Summer Night Party
- Cooking classes ● Sports
- Outdoor events
- Foreign language courses (English, Korean, and Chinese)
- International understanding course

Association for Nakano International Communications (ANIC)

Tel: 03-5342-9169 Fax: 03-3383-0728

Nakano Zero West Building, 2-9-7 Nakano, Nakano-ku

Hours: Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m.

Closed: Saturdays and Sundays

Access: An eight-minute walk from Nakano Station on the JR and Tokyo Subway Tozai lines



咨询

■ 外国人咨询角

国际交流协会事务室可提供生活烦恼等咨询。

时间	工作日 9:00～17:00
地点	中野区国际交流协会事务局

■ 多文化儿童协调员

对孩子的语言 (日语) 和学校问题等提供支持。

其他

■ 市民交流・国际理解

为了加深市民之间的交流, 现开展以下活动。

- 与和中野区缔结了友好区关系的北京市西城区开展交流
- 新西兰惠灵顿市和中野区的儿童 (初中生) 每两年一次进行相互访问, 通过家庭寄宿、体验入学、课外活动等开展交流
- 日本国际交流沙龙
- 纳凉会 ● 料理教室
- 体育交流 ● 户外交流
- 外语讲座 (英语、韩语、汉语)
- 国际理解讲座

中野区国际交流协会

Association for Nakano International Communications・ANIC

电话: 03-5342-9169 传真: 03-3383-0728

中野区中野二丁目9番7号 中野ZERO西馆

时间: 星期一～星期五 9:00～17:00

休息日: 星期六、星期日

交通: 从JR或东京地铁东西线的

中野站步行8分钟



상담

■ 외국인 상담 코너

국제교류협회 사무실에서 생활의 고민이나 상담을 할 수 있습니다.

시간	평일 9:00~17:00
장소	나카노구 국제교류협회 사무국

■ 다문화 키즈 코디네이터

아동의 언어 (일본어)와 학교 문제 등을 지원합니다.

기타

■ 시민 교류・국제 이해

시민 간의 교류를 증진시키기 위해 다음과 같은 활동을 하고 있습니다.

- 나카노구와 우호구 관계를 체결하고 있는 베이징시 시청구와의 교류
- 뉴질랜드 웰링턴시와 나카노구의 어린이 (중학생)가 격년으로 상호 방문하여 홈스테이, 체험 입학, 과외 활동 등을 통한 교류
- 일본어 국제 교류 살롱
- 저녁 납량회 ● 요리 교실
- 스포츠 교류 ● 야외 교류
- 외국어 강좌 (영어, 한국어, 중국어)
- 국제 이해 강좌

나카노구 국제교류협회

Association for Nakano International Communications・ANIC (아닉)

전화: 03-5342-9169 FAX: 03-3383-0728

나카노구 나카노 2-9-7 나카노 ZERO 서관

시간: 월요일～금요일 9:00～17:00

휴일: 토요일・일요일

교통: JR 또는 도쿄 메트로 토자이선 나카노역에서 걸어서 8분



いろいろな相談

外国の人が相談する所

外国人在留支援センター(FRESC/ フレスク)

新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

電話：0570-011000

(9 : 00 ~ 17 : 00 ※土曜日・日曜日・皆
の 休み・12/29 ~ 1/3 休み)

相談の所が 8 つ あります。(仕事・ビザなど)

相談の 所 / Where to ask	相談 できる こと / Content	電話 / Tel	
出入国在留管理庁 Immigration Services Agency	情報公開窓口 Information Disclosure Office	03-5363-3005	
東京出入国在留管理局 Tokyo Regional Immigration Services Bureau	在留相談 Resident consultation	03-5363-3025 ※予約します。(日本語・English・中文) (for consultation reservations only) (Japanese, English and Chinese)	
東京法務局人権擁護部 Tokyo Legal Affairs Bureau, Human Rights Department	差別・いじめなど 人権相談 Human rights consultation such as discrimination and bullying	0570-090-911	
日本司法支援センター (法テラス) Japan Legal Support Center (the JLSC, Houterasu)	法律相談 Legal consultation	0570-01100 (日本語)(Japanese) 0570-078377 (9つの言葉で) (other languages)	
日本貿易振興機構 (JETRO) Japan External Trade Organization (JETRO)	高度外国人材活用相談 Consultation concerning highly skilled foreign professionals	03-3582-5203	
外務省 ビザ・インフォメーション Ministry of Foreign Affairs Visa Information	ビザの 相談 Visa consultation	0570-011000	
東京労働局外国人特別相談・支援室 Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners	仕事の 相談 Labor problems consultation	0570-011000	
東京外国人雇用サービスセンター Tokyo Employment Service Center for Foreigners	就職相談 Employment consultation	0570-011000	

Various Consultation Services

Consultation services for foreign residents of Tokyo

Foreign Residents Support Center

The Foreign Residents Support Center—known as FRESC—includes eight organizations. You can get advice about daily life concerns such as employment and visas in one location. Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku
Hours: 9 a.m. to 5 p.m. (closed on Saturdays, Sundays, national holidays and the year-end/New Year's holidays)
Tel: 0570-011000 (Navi-dial)

各类咨询窗口

都内外国人咨询窗口一览

外国人在留支援中心

外国人在留支援中心 (FRESC 有 8 个机构, 可以在一个地方办理就业和在留手续, 对日常生活中遇到的困难事情进行咨询。

地址：新宿区四谷一丁目 6 号 四谷塔 13 楼

时间：9:00 ~ 17:00 ※ 星期六、日、节假日、
年未年初休息

电话：0570-011000(语音热线)

각종 상담 창구

도내 외국인 상담 창구 일람

외국인 체류 지원 센터

외국인 체류 지원 센터 (FRESC/ 프레스크) 에서
는 8 개의 기관이 있으며, 한 곳에서 취업이나 체
류 수속을 비롯해 일상 생활에서 겪고 있는 어려
움 등에 대해 상담할 수 있습니다.

주소: 신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야 타워 13 층
시간: 9:00~17:00 ※토·일·공휴일·연말연
시는 휴무

전화: 0570-011000(내비 다이얼)

咨询处 / 상담처	内容 / 내용	电话号码 / 전화 번호	
出入境在留管理庁 출입국 체류 관리청	信息公开窗口 정보 공개 창구	03-5363-3005	
东京出入境在留管理局 도쿄 출입국 체류 관리국	在留咨询 체류 상담	03-5363-3025 ※ 咨询预约专用 (日语、英语、中文) ※ 상담 예약 전용 (일본어・영어・중국어)	
东京法务局人权拥护部 도쿄 법무국 인권옹호부	歧视、欺侮等人权咨询 차별・이지메 등 인권 상담	0570-090-911	
日本司法支援中心 (the JLSC, Houterasu) 일본 사법 지원 센터 (법 테라스)	法律咨询 법률 상담	0570-01100 (日语) (일본어) 0570-078377 (其他语言) (기타 언어)	
日本贸易振兴机构 (JETRO) 일본무역진흥기구 (제트로)	高度外国人才合理使用咨询 뛰어난 외국 인재 활용 상담	03-3582-5203	
外务省 签证 / 问询处 외무성 비자 인포메이션	签证咨询 비자 상담	0570-011000	
东京劳动局外国人特别咨询・支援室 도쿄 노동국 외국인 특별 상담・지원실	工作咨询 일자리 상담	0570-011000	
东京外国人雇佣服务中心 도쿄 외국인 고용 서비스 센터	就业咨询 취직 상담	0570-011000	

■ 多言語相談ナビ

相談 出来る 所が 分かります。

あなたの 言葉で 相談 します。

(14 の言葉で)

電話 : 03-6258-1227

時間 : 月曜日～金曜日

10:00 ~ 16:00

(皆の 休みは 休み)



■ 東京都

困った こと・聞きたい

ことを 相談します。



English	月曜日～金曜日 電話 : 03-5320-7744
中文	火曜日・金曜日 電話 : 03-5320-7766
한국어	水曜日 電話 : 03-5320-7700

■ 警視庁

相談 出来る 所が 分かります。

9110



インターネットで

■ 日本政府観光局 (JNTO)

日本の 旅行の こと



■ 日本郵便 (郵便局)

郵便・荷物の こと



■ Tokyo Multilingual Consultation Navi

Obtain information about where to receive consultation. You will be directed to a relevant organization and be provided with interpretation support (14 languages).

Hours: 10 a.m. to 4 p.m. (closed on Saturdays, Sundays and national holidays)

Tel: 03-6258-1227



■ Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center

You can get advice about concerns or questions related to daily life.



English	Monday to Friday Tel: 03-5320-7744
Chinese	Tuesday and Friday Tel: 03-5320-7766
Korean	Wednesday Tel: 03-5320-7700

Hours: 9:30 a.m. to noon, 1 to 5 p.m.
(English), (Chinese), (Korean)

■ Tokyo Metropolitan Police Department General Advisory Center

You will be directed to a different consultation window based on your consultation content.

Tel: #9110



Other useful sites

■ Japan National Tourism Organization website

You can obtain tourism information about all of Japan.



■ Japan Post website

You can obtain information about mail and parcel services.



■ 東京都多言語咨询语音

不知道在哪里咨询时可提供咨询。

将联系合适的机构, 帮助翻译。(14 种语言)

时间 : 10:00 ~ 16:00 (星期六、

星期日、节假日休息)

电话 : 03-6258-1227



■ 東京都外国人咨询

在生活中遇到困难事情、想了解的

事情时可以咨询。



英语	星期一至五 电话 : 03-5320-7744
中文	星期二、五 电话 : 03-5320-7766
韩语	星期三 电话 : 03-5320-7700

时间 : 9 : 30 ~ 12 : 00, 13 : 00 ~ 17 : 00

■ 警视厅综合咨询中心

根据咨询内容介绍咨询窗口。

电话 : # 9110



其他实用网站

■ 日本政府観光局 (JNTO) 主页

可浏览日本全国的旅游信息。



■ 日本邮政株式会社主页

介绍了关于邮政、行李物的服务。



■ 도쿄도 다국어 상담 내비

어디에 상담하면 좋을지 모를 때 상담합니다.

적절한 기관으로 연결하여 통역을 지원합니다.

(14 개 언어)

시간 : 10:00~16:00 (토요일・일요일・공휴일은 휴무)

전화 : 03-6258-1227



■ 도쿄도 외국인 상담

생활 속에서 겪는 어려움, 궁금한 점

이 생겼을 때 상담할 수 있습니다.

언어와 상담일



영어	월요일 ~ 금요일 전화 : 03-5320-7744
중국어	화요일・금요일 전화 : 03-5320-7766
한국어	수요일 전화 : 03-5320-7700

시간 : 9:30~12:00, 13:00~17:00.

■ 경시청 종합 상담 센터

상담 내용에 따라 상담 창구를 안내합니다.

전화 : #9110



기타 도움이 되는 사이트

■ 일본 정부 관광국 (JNTO) 홈페이지

일본 전국의 관광 정보를 볼 수 있습니다.



■ 일본 우편 주식회사 홈페이지

우편・화물 서비스에 대해 소개하고 있습니다.



お知らせ

なかの区報 (中野区の 新聞)

1 か月に 2 回 (5 日・20 日) 家に 来ます。
1 月と 8 月 は 11 日に 1 回だけです。中野区
の お知らせ・家の 近くの こと
が 分かります。中野区の 地域事
務所・図書館、駅に あります。



アプリ「カタログポケット」

カタログポケットで 中野区の お知らせ
を 見ます。(日本語、English、
中文、한국어、Tiếng Việt、ไทย、
Español、Português、Bahasa
Indonesia)



ホームページ

中野区の ホームページで お
知らせを 見ます。(English、中
文、한국어、Tiếng Việt、नेपाली)



X (旧 Twitter)・LINE・Instagram

中野区の X (旧 Twitter)・LINE・Instagram
で お知らせを 見ます。

区役所 7 階 広聴・広報課
電話 : 03-3228-8803



X (旧 Twitter)



LINE



Instagram

Public Relations

Nakano Info

Nakano Info is published twice a month (on
the 5th and 20th, but in January and August
only on the 11th). It contains announcements
from the city and information about the
region. You can obtain it at public
facilities and stations in the city.



PR translation

app: Catalogue Pocket

You can view announcements from the city
office in various languages.



Website

The Nakano City website has an
automatic translation function for
English, Chinese, Korean,
Vietnamese and Nepalese.



X (formerly Twitter), LINE and Instagram

Nakano City also distributes information through
X (formerly Twitter), LINE and Instagram.

Inquiries : Public Relations Section, City
Office 7F
Tel: 03-3228-8803



X (formerly Twitter)



LINE



Instagram

宣传广播

中野区报

毎月発行 2 次 (5 日、20 日、但 1 月和 8 月只
11 日发行 1 次)。刊登有中野区的通知和地区
信息等。区政府设施和区内各车站领取。



区报翻译 APP "Catalog Pocket"

可使用各种语言浏览区政府的通知。



主页

区主页上有自动将内容翻译为英
语、中文、韩语、越南语、尼泊尔
语的功能。



X (旧 Twitter)・LINE・ Instagram

中野区还会在 X (旧 Twitter)、LINE、
Instagram 上发布信息。

咨询 : 区政府 7 楼 广听、广报课
电话 : 03-3228-8803



X (旧 Twitter)



LINE



Instagram

홍보

나카노 구보

월 2 회 (5 일・20 일, 단 1 월과 8 월은 11 일만
1 회) 발행. 구의 알림과 지역 정보 등이 실려 있
습니다. 구의 시설이나 구내 각 역에서 받을 수
있습니다.



구보 번역 앱 '카탈로그 포켓'

구청의 알림을 다양한 언어로 볼 수
있습니다.



홈페이지

구 홈페이지에는 내용을 영어, 중국
어, 한국어, 베트남어, 네팔어로
자동 번역하는 기능이 있습니다.



X (구 Twitter)・LINE・ Instagram

나 카 노 구 에 서 는 X (구 Twitter)・LINE・
Instagram 으로도 정보를 발신하고 있습니다.

문의 : 구청 7 층 광청・홍보과
전화 : 03-3228-8803



X (구 Twitter)



LINE



Instagram



この ガイドブックは やさしい にほんご か
日本語で 書きました。

なかの く こくさいこうりゅうきょうかい
中野区国際交流協会 (ANIC) が てつだ
手伝いました。

2025 年 3 月

企画・発行 なかの く くみんぶんか しんこう たぶん かきょうせいしんか
中野区民部文化振興・多文化共生推進課
なかの く なかの
中野区中野 4-11-19

03-3389-1111

印刷 (株) メリットファイブ

Published in March 2025

Planning and publishing:

Cultural Development and Multicultural
Society Promotion Section, Residents'
Affairs Division, Nakano City Office, 4-11-19
Nakano, Nakano-ku

Tel: 03-3389-1111 (main switchboard)

Printing: Merit 5 Co., Ltd.

2025 年 3 月発行

策 画 ・ 発 行 中野区民部文化振興・多文化共生推進課
中野区中野四丁目 11 番 19 号

電話 : 03-3389-1111 (总机)

印刷 (株) MERIT 5

2025 年 3 月 발행

기 획 ・ 발 행 나카노구 구민부 문화진흥・다문화 공생 추진과

나카노구 나카노 4-11-19

전화 : 03-3389-1111 (대표)

인쇄 (주) 메리트 파이프



ホームページで 見ます。

This guidebook is available on the website.

可以在网站浏览本指南的内容。

가이드북의 내용은 홈페이지에서 볼 수 있습니다.

