

外国人生活指南

【第 12 版】2022 年 4 月发行

致各位松江居民

在松江市政府官网可以查看《外国人生活指南》以及
与松江生活息息相关的信息。



松江市政府官网

网址: <http://www1.city.matsue.shimane.jp/foreignlang/>

这里是松江市 Facebook，
分别用简易日语和英语发布信息。



Matsue International Residents Support

网址 <https://www.facebook.com/matsue.international/>



这是松江市市徽。
由松江市政府寄出的信件均会带有市徽。

发行：松江市国际观光课

E-mail: k.kouryu@city.matsue.lg.jp

1.	松江市介绍.....	1
1-1.	松江市简介.....	1
1-2.	松江市旅游信息	2
2.	欢迎来到日本/松江	3
2-1.	初到松江（所有市民需办理）	3
2-2.	特定人员需要办理的手续.....	4
①	国民健康保险参保人员	4
②	国民年金参保人员	4
③	家有儿女	5
④	①～③以外	5
3.	生活.....	6
3-1.	如何丢垃圾	6
3-2.	如何乘坐巴士	7
3-3.	骑自行车	8
3-4.	如果想学日语	9
3-5.	日本的税金.....	11
3-6.	想了解更多日本生活信息与习惯？	12
3-7.	需要来市政府办理手续的情形	13
4.	需要帮助时（各类咨询窗口）	14
5.	离开松江前	17
5-1.	在市政府办理的手续	17
5-2.	其他手续	18
6.	紧急情况、灾害.....	19
6-1.	遇到事故及案件时.....	19
6-2.	火警或急救.....	19
6-3.	遗忘、丢失物品.....	19
6-4.	灾害	20
7.	松江市政府楼层图	21

1 松江市介绍

1-1. 松江市简介

人口 约 20 万人

面积 572.99 m²

气候 冬季多阴雨天气，但并不寒冷。

冬季有降雪天气，但单次降雪量并不多。

平均气温 冬季（1月） 最高气温 8.0℃ 最低气温 1.1℃

夏季（8月） 最高气温 31.3℃ 最低气温 23.4℃

地理位置 位于本州的中国地区，岛根县与鸟取县合称为山阴地区。

出云地区指的是岛根县东部。

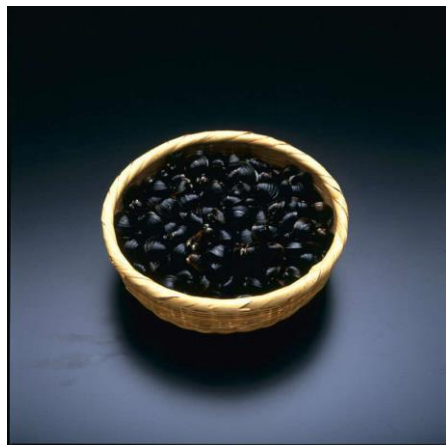
松江市被宍道湖、中海两大湖泊，

以及连着这两大湖泊的河流大桥川分为南北两部分。松江市北部地区临日本海。

历史 出云地区曾发掘过多处古代遗址及文物，而在日本神话中，出云地区的出场频率较高。因此，一般认为当时有较强势力量雄踞在此。

松江城建于约 400 年前，此后松江作为城下町发展了起来。松江城保留了建造当时的古貌，已被评为日本国宝。

特产 蚬贝、牡丹、和果子等。



1-2. 松江市旅游信息

松江市是闻名遐迩的旅游胜地。松江市旅游资源丰富，拥有国宝松江城、历史悠久的神社古刹、美术馆及博物馆等，数不胜数。

VISIT MATSUE MATSUE CITY OFFICIAL TRAVEL GUIDE

中文（简体） <https://cn.visit-matsue.com/>

中文（繁体） <https://tw.visit-matsue.com/>

松江官方社交媒体账号

中文（简体） <https://weibo.com/visitMatsue>

中文（繁体） <https://www.facebook.com/matsue.jp>



2 欢迎来到日本/松江

各位松江新居民，请在搬到松江市后 14 天内来市政府办理手续

所需材料 （必备）在留卡、护照
（如有）印章、个人编号卡

※如果您与家人一同来到日本，
请携带能证明亲属关系的材料原件及日语翻译件。
（例如结婚证、出生证明等）。



2-1. 初到松江（所有市民需办理）

请到松江市市民课提交迁入登记。
如有个人编号卡，请一并上交。

市民课
市政府大厅 1 楼②号窗口
电话 0852-55-5253

●关于个人编号卡

个人编号卡是日本所有居住者都所拥有的 12 位数字编码，
外籍居民也同样拥有该编号。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



●关于个人编号卡（带有证件照的塑料卡片）

在办理全国或松江市的手续时，个人编号卡可以作为本人的证明证件使用。

※个人编号卡仅寄给申请人本人，个人编号通知不等同于个人编号卡。



2-2. 特定人员需要办理的手续

① 国民健康保险参保人员

居住在日本的全体人员均需要加入健康保险。

健康保险 参保后，因伤病等去医院看病时，可以享受医疗费用减免。

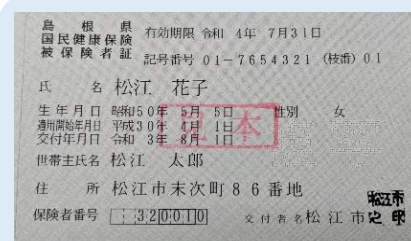
有工作单位的员工，会加入单位的健康保险。

没有在公司等单位参保健康保险的人员，请务必加入国民健康保险。

在松江市保险年金课办理手续后，领取国民健康保险证。

家庭成员人数及收入不同，国民健康保险保费也不同。

去医院时请务必带上保险证。



② 国民年金参保人员

在日本，20 周岁以上、60 周岁以下居民均需加入年金。

年金 参加年金并缴纳保费的人员，在满足一定年龄后可以领取年金，以填补因伤病等原因无法工作时的生活费用。

在单位工作的人员，会通过公司加入厚生年金。

如果没有加入厚生年金，请务必加入国民年金。

国民年金参保人员请在松江市保险年金课办理手续。

参保国民年金后，每月缴纳固定金额。

保险年金课
市政府大厅 1 层⑨号窗口
电话 0852-55-5263

↓ 详情请参考以下网页，阅读年金的相关说明。。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(《生活就业指南》)



③ 家有儿女

A 如果家中孩子在 15 岁以下，可以申请领取儿童补贴。

B 在松江市，儿童可以免费就医直至小学毕业。

中学生就医时免交住院费用。

办理手续后会领到儿童医疗费领取资格证。

C 5 岁以下儿童可以申请进入保育所或幼儿园。

D 6-15 岁儿童可申请进入中小学就读。

关于保育所、幼儿园、小学、初中的详细信息，请浏览以下↓网页

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(《生活就业指南》)



乳 子 ども 医 療 費 受 給 資 格 証 (0歳～小学5年生迄)	
公費負担番号	9 0 3 2 0 0 1 1
通 号	
氏 名	
住 所	
子 氏 名	
生 年 月 日	
住 所	
加入 医 療 保 険 者 氏 名	
記 号・番 号	
保 険 者 氏 名	
本 人 負 担 率	0 円
受 給 期 間	自 年 月 日 至 年 月 日

乳 子 ども 医 療 費 受 給 資 格 証 (中学生用・入院のみ)	
公費負担番号	9 0 3 2 0 0 1 1
通 号	
氏 名	
住 所	
子 氏 名	
生 年 月 日	
住 所	
加入 医 療 保 険 者 氏 名	
記 号・番 号	
保 険 者 氏 名	
本 人 負 担 率	0 円
受 給 期 間	自 年 月 日 至 年 月 日

了解日本小学的视频(中文)

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003_00004.htm

(文部科学省)



申请 A~C 的市民，请到松江市子育て支援課办理手续。

申请 D 的市民，请到松江市教育委员会学校教育課办理手续。

子育て支援課
市政府大厅 1 层⑫、⑬窗口
电话 0852-55-5326

教育委员会 学校教育課
市政府第 4 分馆 3 层
电话 0852-55-5416

④ ①~③以外

- 针对残障人士及 65 岁以上市民，设有支援制度。
- 如有其他疑问或咨询事项，请向[松江市外国人咨询窗口](#)咨询。



松江市外国人咨询窗口
邮箱 k.kouryu@city.matsue.lg.jp
电话 0852-55-5175

关于向残障人士及 65 岁以上市民提供的支援制度，请浏览以下网页，确认介護保険、残障福利的详细内容。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(《生活就业指南》)



3 生活

3-1. 如何丢垃圾

在松江市丢垃圾时，应使用指定垃圾袋。

松江市指定垃圾袋可以在超市或便利店购买。丢垃圾时，在规定时间内将垃圾拿到规定地点即可。

垃圾回收点的具体位置请询问租房或买房时联系的房屋中介。

大件垃圾请拨打松江市政府电话，会有工作人员上门回收。

此外，电视机与冰箱等家电，需按照其他指定方法回收。



详细内容请参考松江市官网 ↓

[https://www1.city.matsue.shimane.jp/foreignlang/how to sort and dispose waste.html](https://www1.city.matsue.shimane.jp/foreignlang/how%20to%20sort%20and%20dispose%20waste.html)



3-2. 如何乘坐巴士



在此介绍松江市区范围的市营巴士和一畑巴士，
这些巴士的乘坐方法及购票方式相同。

从巴士后门上车，前门下车。

快到目的地站时，请提前按下车按钮。



支付时，可使用①现金 ②公交卡 ③IC 卡 ④月票等。

①现金 乘坐巴士时，在上车车门旁的机器处领取写有编号的整理券。

前方屏幕会显示票价。下车时，请支付整理券编号对应的票价金额。

②公交卡 乘坐公交车时，请在上车车门旁的刷卡器刷卡。

下车时，请在司机旁边的刷卡器再次刷卡。市营巴士和一畑巴士均可使用公交卡。

* 公交卡将于 2022 年 9 月 30 日停止销售。（使用有效期：2024 年 3 月 31 日）

③IC 卡 乘坐巴士时，请在上车门旁的刷卡机上刷 IC 卡。

下车时，请在司机旁边的刷卡器再次刷卡。可以使用 ICOCA 等卡片。

可使用的 IC 卡种类



在此机器上刷

IC 卡

乘车刷卡器

下车刷卡器



巴士运行信息可通过以下网页 ↓ 查看

<https://mi.bus-navigation.jp/wgsys/wgp/notes.htm?locale=ja>



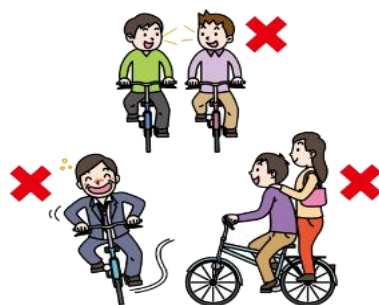
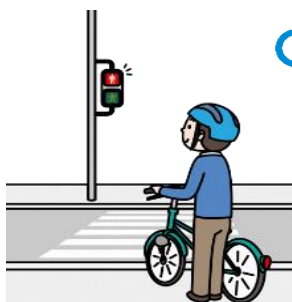
3-3. 骑自行车

骑自行车时请遵守交通规则。

<重要的交通规则>

- 请靠左行进。（自行车沿步行道行进时同样靠左）
- 在步行道行进时，请注意行人。
- 请遵守信号灯指示。
- 天色较暗时，请开灯。
- 请勿饮酒后骑自行车。
- 请将自行车停在自行车停放处，请勿停在道路或他人私有土地上。
- 骑车时请勿分心，不要戴耳机或看手机等。
- 骑车时请勿打伞。
- 骑车上路前，请先购买自行车保险，并做好“防止犯罪登记”。
- 骑自行车时，请佩戴安全帽。

浏览松江市官网中“自行车的正确骑法”，阅读更详细的信息。



3-4. 如果想学日语



①松江市的日语课堂

松江市有 5 个教日语的志愿者团体，想学习日语的市民请参见下表，可以通过电话或邮件进行申请。

朝日日语广场（あさひ日本語ひろば）	日语志愿者友好之桥 （日本語ボランティアかけはし）
地点 朝日公民館（松江市东朝日町 49） 时间 星期六 上午 10:00-11:30 费用 免费 电话 0852-21-3432 	地点 松江市国际交流会馆 （松江市西川津町 3405-5） 时间 星期三 17:00-18:30 星期六 10:00-11:30 费用 2000 日元/年 电话 090-8360-0086 邮箱 kamiunsai.62@sky.plala.or.jp 渡部（Watanabe） 
日语志愿者团体 “DANDAN”	MATSUERIA 日语课堂（まつえりあ日本語教室）
地点 松江市市民活动中心（STIC 大楼） （松江市白潟本町 43） 时间 星期二 17:30-19:00 星期五 14:00-15:30 费用 免费 电话 090-1016-1324 邮箱 kikyuu921@kyf.biglobe.ne.jp 嘉藤（Kato） 	地点 松江市市民活动中心（STIC 大楼） （松江市白潟本町 43） 时间 星期六 10:00-11:30 费用 免费 邮箱 matsueria@yahoo.co.jp 松田（Matsuda） 官网 http://matsueria.wix.com/matsueria-jsq  

② 上门日语家教

无法参加①日语课堂的市民，可以申请上门日语家教。
一年有三次机会申请，详情请参考[岛根国际中心](#)官网。



③ 在线学习日语

可以通过音声和影像资料学习日语常用对话，资料免费。

[融会贯通 日语生活](#)



[《IRODORI：生活中的日语》](#)



3-5. 日本的税金

① 关于所得税

在日本获得的工资收入等所得，均需要缴纳所得税。
所得税金额根据上一年全年（1月-12月）所得决定。
通常工资所得为预缴税。

[市民税课](#)

[市政府大厅 2 层②③号窗口](#)

电话 0852-55-5151

① 住民税

当年 1 月 1 日在日本居住、有收入所得的居民，需要缴纳住民税。
住民税金额依据上一年全年工资等收入确定。每年 6 月会收到关于住民税的通知，上面写有
①工资预扣税 和 **②**住民税金额。

③ 汽车、摩托车需缴纳的税金

A 汽车税、轻型自动车税环保性能区分
购置三轮以上的机动车或轻型汽车时，
需要缴纳。
缴纳金额由购买车辆的种类及金额决定。

A 汽车税、轻型自动车税环保性能区分
[岛根县东部县民中心 自动车税管理课](#)
[松江市马潟町 43-4](#)
电话 0852-37-0341

B 汽车税 车型区分

C 轻型汽车税 车型区分

当年 4 月 1 日持有汽车或摩托车的市民，需要缴纳。
税额随持有车型、车辆金额、缴纳地点而变化。
每年 4-5 月会收到写明税金金额的通知。



阅读以下网页 ↓，获取税金相关的更详细信息。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

（《生活就业指南》）



B 汽车税 车型区分

[岛根县东部县民中心 汽车、各类税课](#)

[松江市东津田町 1741-1 松江合同厅舍](#)

电话 0852-32-5626

C 轻型汽车税 车型区分

[市民税课](#)

[市政府大厅 2 层②③号窗口](#)

电话 0852-55-5154

3-6. 想了解更多日本生活信息与习惯？

以下网站有多语种说明，阅读了解更多日本生活须知、日本新鲜事。

① [外国人生活支持门户网（出入国管理厅）](#)

用中文阅读政府发布的各项信息及生活资讯。



② [NHK World-Japan](#)

用中文阅读日本新闻。



③ [岛根国际中心](#)

用中文了解在岛根举办的各项活动及外国人支援制度。



3-7. 需要来市政府办理手续的情形

如果个人或家庭成员信息出现变化，需要来市政府办理相关手续。

- A 搬家
- B 结婚
- C 离婚
- D 生子

这些手续请来市政府

A~D

[市民课](#)

[市政府大厅 1 层②号窗口](#)

电话 0852-55-5253

- E 怀孕 等

E

请先来子育支援中心

子育支援中心

地址 松江市乃白町 32 番地 2

松江市保健福祉综合中心 1 层

电话 0852-60-8155



4 需要帮助时（各类咨询窗口）

标有“★”的窗口除日语外，还提供多语种服务。不同咨询窗口应对语种及开放时间有所不同。
标有“☆”的窗口仅提供日语服务。如果用日语咨询有困难，请先联系[松江市外国人咨询窗口](#)或[岛根国际中心](#)

① 松江市政府的咨询窗口

★松江市外国人咨询窗口（松江市政府国际观光课）

关于市政府的手续有不明之处，或是在生活中遇到需要帮助的事情，请联络咨询。

地址 松江市末次町 86 番地 [松江市政府第 4 分馆 1 层](#)

咨询时间 工作日 9:00-17:00 可应对中文咨询。

邮件 k.kouryu@city.matsue.lg.jp

电话 0852-55-5175



☆各类咨询窗口

A 生活方面的咨询、消费生活相关咨询

提供各类咨询，答疑解惑。

例如，离婚、邻里纠纷、借贷、被公司强行辞退等。

咨询时，请拨打电话或来松江市政府消费/生活咨询室。

咨询时间为星期一至星期五 9:00-16:00

[松江市消费/生活咨询室](#)
[市政府分馆1层③号窗口](#)

电话 0852-55-5148



B 法律咨询

向律师咨询法律相关问题。（每年限1次）

进行法律咨询时，请电话预约。

如果预约后希望取消，请务必致电联系。

咨询时间为周二 13:15-16:15

C 为女性居民提供的免费咨询

女性居民可在需要帮助时咨询。例如，遭受丈夫或伴侣家暴、
夫妻矛盾、家庭矛盾、离婚相关事项均可咨询。

咨询内容保密。

接受咨询时可以代照看孩子。

（如有需要请在咨询前告知）

咨询时间 星期一、星期二、星期四、星期五
10:00-16:00（节假日、年末休息）

松江市男女共同参画中心

地址 松江市白潟本町 43 番地
松江市市民活动中心
(stic 大楼)3 层

电话 0852-25-2602



D 为外国居民提供的免费行政咨询&外国人咨询室

可以向相关专家咨询关于在留时长更新、资格外活动许可申请等事项

此外，还可以咨询在日本生活中需要帮助的事项。

每2个月开展一次，在松江市国际交流会馆举办。

请在[松江市政府官方 Facebook](#)上确认预约时间。



②其他咨询窗口



★多语种咨询“Go-en 岛根”

接受关于在留资格、工作、医疗、福利、生产/育儿/子女教育及其他生活相关疑问的咨询，可应对中文。

咨询时间 工作日 9:00-17:00（节假日、休息日、12月29日-1月3日除外）

电话 070-3774-9329 **SkypeID** Soudan@SIC

1. 如果需要中文服务, 请在电话接通后提示工作人员, 例如使用“中国語(ちゅうごくご、tyu-gokugo)”、“Chinese”等关键词。
2. 请在电话转接给中文翻译后开始咨询。

★外国人在留支援中心 FRESC

可受理在留资格、工作、人权、法律等相关咨询。

咨询时间 工作日 9:00-17:00

电话 0570-011000

详情请查阅 [FRESC](#) 官网。



★法律广场 多语种信息服务



针对遇到的困难，可用中文咨询法律专家。

例如借贷、离婚、工作、事故、签证等。

需要咨询的市民请拨打电话。

受理时间 工作日 9:00-17:00

电话 0570-078377

5 离开松江前

从松江迁出前，需要完成以下手续。

5-1. 在市政府办理的手续

携带证件 在留卡

(如有，请携带)

国民健康保险证、医疗费领取资格证、个人编号卡、印章

- ① 请在市民课提交迁出申请。
- ② 如果迁出松江后回国，请将个人编号卡交到市民课。
- ③ 如果是国民健康保险的参保人员，请到保险年金课办理手续。
如果还未缴清国民健康保险费用，请全部付清。
- ④ 如领取儿童补贴，或持有儿童医疗费领取资格证，请到生育支援课办理手续。
- ⑤ 如果即将回国，但未缴清住民税，请到市民税课办理手续。
如果在年中回国，需要缴清的有上一年的住民税，以及当年发生、待下一年确定的住民税部分。
A 收到纳税通知的市民，请在离开日本前凭该纳税通知将住民税全部缴清。
B 未收到纳税通知的市民，需要指定在日本的熟人朋友为纳税管理人。请在市民税课办理该手续。
※搬家 2 周前可以办理该手续。
※3 月-4 月是日本搬家旺季，很多人来市政府办理手续。有时需要等待 2 小时以上，请耐心等待。

市民课
市政府大厅 1 层②号
窗口
电话 0852-55-5253

市民税课
市政府大厅 2 层③窗
口
电话 0852-55-5151

保险年金课
市政府大厅 1 层⑨号
窗口
电话 0852-55-5263

生育支援课
市政府大厅 1 层⑬号
窗口
电话 0852-55-5326



5-2. 其他手续

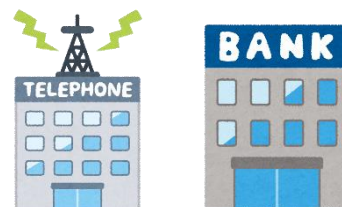
① 房屋、水电气

确定搬家日期后，分别和各个管理公司联系好，告知搬家时间。
确认好搬家月的租金及其他费用如何支付。



② 电话、网络、银行

如果已开通日本运营商手机（无论是翻盖机还是智能手机）、网络服务公司、银行业务，并且今后已确定不再使用，请办理解约手续。



③ 大件垃圾

如有无法装入垃圾袋丢弃的大件垃圾（电视机或冰箱等）需要丢弃，请参考《垃圾的丢弃方法》。

丢弃大件垃圾时，需要提前预约。每年 3 月—4 月为搬家旺季，可能无法立即预约成功，请提前预约。



④ 国民年金脱退一时金

已缴纳 6 个月以上国民年金保险费用的市民，可办理相关手续，在回国后领取国民年金脱退一时金。

如果由住在日本的朋友代办，需要您本人的委托书等材料。

详情请参考[日本年金机构官网](#)。



6 紧急情况、灾害

6-1. 遇到事故及案件时

如果遭遇交通事故或盗窃案件等，请报警。

报警电话为【110】，拨打不收取话费。

报警时，请说明 ①时间 ②地点 ③情况。

同时，请留下您的姓名与电话。

如果有人受伤，请说明伤者情况，例如性别、年龄、伤势等。



6-2. 火警或急救



如果出现火灾需要出动消防车，或是因生病受伤等需要出动救护车时，请联系消防局。

火警或急救电话均为【119】，拨打【119】不收取话费。

请告知以下信息①火警还是急救 ②所需帮助的地址（建筑名称、房间号码）。

松江市【119】可应对 21 种语言。

如果希望中文对应，请在拨打【119】时使用“中国語（ちゅうごくご、tyu-gokugo）”、“Chinese”等关键词告知。

※救护车免费，请仅在紧急时使用。

★做好以下准备，拨打 110 或 119 时更顺畅！

发生火灾 “かじです Kaji desu”

发生事故 “じこです Jiko desu”

受伤与生病 “きゅうきゅうです Kyukyu desu”

※日常做好相应准备，以便紧急时可以清晰说出自己的家庭住址。

※如果需要帮助，请大声呼救，以便周围人可以听到。例如“たすけて Tasukete”、“Help”。

※用手机拨打电话的人，在电话挂断后请保持手机处于可以立即接通的状态。

6-3. 遗忘、丢失物品

如有遗忘、丢失物品，请到派出所报案。



松江警署

松江市袖师町 5 番地 10

电话 0852-28-0110

6-4. 灾害

日本每年都会出现地震、暴雨、台风灾害。松江市虽然地震较少，但无法否认未来发生大地震的可能性。此外，过去曾出现过暴雨、强风、大雪灾害。请平时做好准备，防范灾害。

① 了解灾害信息

★Safety Tips

安装 Safety tips 这款 app，可在日本发生自然灾害（暴雨、台风、地震、海啸）等危险时刻收到通知。提供简体/繁体中文信息。

↓ 下载链接如下

[Android 链接](#)

[iPhone 链接](#)



★岛根防灾信息

岛根县灾害及天气信息，提供中文简体信息。

★NHK World-Japan

可用中文阅读日本新闻。



② 准备好紧急物资，以便避难或停水停电时使用

例如食品、饮用水、照明灯具、充电宝、常用药及跌打药等。



③ 提前确认好避难场所

在日本，发生灾害时，任何人都可以使用避难场所，请确认好住处附近的避难场所。在旅行中，也可以使用附近的避难场所逃生。在避难所，大家应遵守规则规定，互相帮助。

详情请参考避难场所的网页说明 ↓

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

（《生活就业指南》）



