



わからぬことを相談する
咨询地点

みやざき外国人サポートセンター 宮崎外国人支援中心

0985-41-5901

support@mif.or.jp

Multilingual/Free



相談時間 火曜日～土曜日 10:00～19:00(祝日、年末年始は休み)

咨询时间 周二～周六 10:00～19:00(节假日、年末年初休息)



Publisher: Secretarial Division, Department of Policy Management

Published: March 2024

01kikaku-in@city.miyazaki.miyanaki.jp

MAP



がい こく じん みな

外国人の皆さんそのための

中国語(简体字)

宮崎市生活ガイド

外国人宮崎市生活指南

中文(简体语)

生活ルール



生活规则

交通ルール



交通规则

医療・病院



医疗和医院

災害



灾害

税金



税金

届出・手続き



申报和手续

日本語学習



日语学习

仕事



工作

相談



咨询

パンフレットの詳しい内容は「宮崎市生活ガイド(詳細版)」

有关本手册的详细信息,
请参阅《宫崎市生活指南(详细版)》。



パンフレットの内容は動画で見れます。

手册内容可通过视频观看。



宮崎市で暮らす。

これは宮崎市で暮らす外国人のためのガイドです。
日本の生活ルールや必要な知識が書いてあります。
どうしたらいいか、わからないときに見てください。



暮らしに役立つ情報

①生活・イベント情報

宮崎市国際交流協会
0985-44-1770

宮崎県国際交流協会
0985-32-8457

②宮崎市観光情報

宮崎市観光協会

Multilingual / Free



Multilingual / Free



Multilingual / Free



近所の方とのコミュニケーション

■自治会について

- ・自治会とは、自分たちが暮らす地域を安全で安心な住みやすいまちにするために様々な活動を自分たちでしている団体です。
- ・日本の習慣や地域のことわざもわかり、近所の人ともなかよくなれます。
- ・自治会は、住民の皆さんのがんばりで活動しています。



在宮崎市生活。

这是为宫崎市的外国居民提供的指南。

其中收录了在日本生活的实用信息，

包括生活规则和必要的知识等。

当您不知道该怎么做或感到困扰的时候，请以此为参考。



生活实用信息

①生活和活动信息

宮崎市国際交流協会
0985-44-1770

Multilingual / Free



宮崎県国際交流協会
0985-32-8457

Multilingual / Free



②宮崎市旅游信息

宮崎市觀光協會



③行政信息

宮崎市官方网站



与邻居沟通

■关于自治会

- ・自治会是为让自己住的地区安全放心、易于居住，自发开展各种活动的志愿组织。
- ・有助于了解日本的风俗习惯和当地情况，增进邻里关系。
- ・自治会的活动经费源于居民缴纳的会费。





生活ルールについて

生活のルールを 守りましょう。

ごみの出し方

ルール
01

ごみは朝8時30分までに出します。

ルール
02

ごみを出す日と場所を調べます。

ルール
03

燃やせるごみと、燃やせないごみは、
宮崎市の袋に入れて出します。

ごみの分け方



燃やせるごみ
プラスチック



燃やせないごみ
ペットボトル
あきかん/空きびん



ごみ分別アプリ「さんあ～る」



多言語はこちら▶
 Web

大きな音に注意しましょう

- アパートやマンションでは、大きな音を出すと、まわりの人々が困ります。
- 夜や朝早い時間は、大きい声で話したり、テレビや音楽などを大きい音で聞いたりすることはやめましょう。



より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



关于生活规则

遵循生活规则， 才能住得舒心。

垃圾的处置方法

规则
01

上午8:30之前丢完垃圾。

规则
02

各地区的垃圾回收日各不相同。
由于不同居住区域的回收日期不同，
处理垃圾时请提前确认好日期及地点。

规则
03

需要将可燃垃圾与不可燃垃圾
装入宫崎市的指定袋中再扔出。

如何分类垃圾



可燃垃圾



不可燃垃圾



塑料



PET瓶(塑料瓶)



空罐和空瓶



垃圾分类应用程序“さんあ～る”

您可以轻松查看有关垃圾分类的规定。

点击这里查看中文▶
 Web

注意噪音

- 注意不要在公寓楼内大声喧哗，以免打扰邻居。
- 夜间或清晨不要大声喧哗，也不要将电视或音乐的音量调得过高。



更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。

にほん こう つう 日本の交通ルールを 知っていますか？

基本的な交通ルール

- ルール 01** 自転車や車は道路の左側を走ります。
歩く人は歩道を歩きます。
- ルール 02** 信号を守りましょう。
- ルール 03** 横断歩道がある時は横断歩道を渡りましょう。



自転車の基本ルール



自転車は、道路やお店の前などに勝手にとめてはいけません。決められた場所や、駐輪場にとめましょう。道路上に自転車を置いたままにすると、宮崎市があなたの自転車を移動します。

⚠️ 自転車に乗る人が必ずしなければならないこと

- 1 「防犯登録」(自転車が盗まれないようにするための登録)をしなければなりません。防犯登録は、自転車屋などですることができます。
- 2 「自転車損害賠償責任保険等」(自転車の事故のための保険)に入らなければなりません。あなたが自転車の事故で他の人にけがをさせたり、ものを壊してしまった場合の保険です。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



关于日本的交通规则

基本交通规则

- 规则 01** 自行车和汽车都应在道路左侧行驶。
行人走人行道。
- 规则 02** 遵守红绿灯指示。
- 规则 03** 有人行横道时，请走人行横道过马路。



骑自行车基本规则



•请把自行车停到专用的停车场，不要随意停放在街道上。
•如果在街道上随意停放自行车，宫崎市会将其移至存放处。

⚠️ 骑自行车必须完成的手续

- 1 自行车必须进行防盗登记。防盗登记可由自行车经销商等办理。
- 2 必须购买“自行车损害赔偿责任保险等”。

更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。





医療・病院について

びょうき
病気やケガをしたとき、
ふあん
不安があれば病院へ行きましょう。

持っていくもの

- お金
- 健康保険証
- いつも飲んでいる薬

注意

病院へ行ったときは保険証を出しましょう。
病院に払うお金が保険で安くなります。

病院を探す

みやざき医療ナビ



にちよう しょくじつ やす ひ びょういん
日曜・祝日などお休みの日の病院
宮崎市郡医師会(※日本語のみ)

夜間急病センター
(19:00 ~ 翌7:00)

夜間、急な病気で治療が必要になったときの病院です。行く前に電話をしてから行きましょう。

内科・外科

0985-77-9915

場所: 宮崎市郡医師会病院

小児科

0985-29-0119

場所: 県立宮崎病院

MAP

MAP

緊急時の連絡先

事故



警察



Multilingual/Free

110

救急(急病、大けが)

火事

救急車



Multilingual/Free

119

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



关于医疗和医院

如果生病或受伤,
请尽快前往能诊治病情的医院。

要带的东西

- 钱
- 健康保险证
- 常用药物

注意

去医院时,请携带保险证。
仅需部分自费即可享受医疗服务。

查找医院

宫崎医疗导航



在家值班医生

(周日、节假日、年末年初)
(※仅有日语)



夜间急病中心

(19:00~次日7:00)

在夜间突发疾病需要治疗时
可前往的医院。前往就诊前请
打电话告知。

内科和外科

0985-77-9915

地点: 宫崎市郡医师会医院



儿科

0985-29-0119

地点: 县立宫崎医院



紧急联系方式

事故

犯罪

警察

Multilingual/Free

110

緊急(突发疾病和重伤)

火灾

救护车



Multilingual/Free

119

更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。





災害について

にほんしそいがい
日本は自然災害の
多い国です。

地震が起きたら



地震が起きたら



自分の体を守る



火を消す



大きな地震のあとに、津波(とても高い波)が起きるかもしれません。
「津波注意報/警報」が出たら、高いところへ逃げてください。

台風が来たら(7月～10月に多く台風が来ます)



台風が来たら



テレビや
インターネットなどで
情報を確認します



避難警報が出たら
避難所へ逃げます



避難所とは
災害(地震や台風
など)のとき、みんな
が逃げることが
できる安全な場所
のことです。



Hazardon
近くの避難所を確認できます。



災害時多言語コールセンター

0800-222-5103

(※災害や避難についての情報を通訳して教えてくれます。21言語で電話できます。)

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



关于灾害

日本是自然灾害
频发的国家。

发生地震时



发生地震时



保护自己



灭火



大地震后可能会发生海啸。

如果收到“海啸注意通告/警报”，请撤离到地势较高的地方。

台风来袭时(7月～10月期间台风多发)



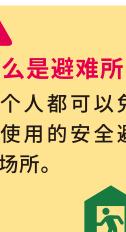
台风来袭时



通过电视和互联网等
查看信息



如果收到避难警报，
请转移到避难所。



什么是避难所?
每个人都可以免费使用的安全避
难场所。



Hazardon
可以确认附近的避难所。



多语种防震减灾服务热线

0800-222-5103

(可提供21种语言的灾情相关讯息。)

更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。





市・県民税について

より良い生活のための税金です。

がいこくじん せいきん はら
外国人も税金を払わなければなりません。

はら
払う人

とし がつ にち みやざき し す まえ とし はたら
その年の1月1日に宮崎市に住んでいて、前の年に働いて、ある一定額以上の給料をもらった人が払います。

いくら
払うか

まえ とし がつ にち がつ にち きゅうりょう けいさん
前年の1月1日から12月31日の給料によって計算されます。

はら
払い方

かいしゃ はたら ひと まいつき きゅうりょう ぜいきん ひ
会社で働いている人は、毎月の給料から税金が引かれています。その他の人には、「通知書」という税金の手紙が家に届きます。コンビニや銀行で自分で払ってください。



くわ ジョウボウ ミヤザキ し せい かつ み
より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



届出・手続きについて

市役所の手続きは何があるの？



ひっこときす しやくしょ てつづなに
引っ越しをする時は住んでいる市役所へ

てんしつとけ ひこときす とどけ しやくしょ
転出届 引っ越しをする前に届ける 転入届 引っ越しをしてから届ける(14日以内)

かくしょ しょめい しょ しんせい
各種証明書を申請するには

証明書	証明書の種類	手数料
税・所得関係	納税証明、滞納無証明、所得証明 等	1通 300円
住民票関係	住民票の写し、住民票記載事項証明書 等	
印鑑登録関係	印鑑登録証明書	

※マイナンバーカードがあれば、コンビニで証明証を発行できるものもあります。



くわ ジョウボウ ミヤザキ し せい かつ み
より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

ざいりゆう しかく かん てつづ しふ もん
在留資格に関する手続きについての質問はこれら

Multilingual/Free

がいこくじんざいりゆうそうご
外国人在留総合インフォメーションセンター ☎ 0570-013904



关于市民税和县民税

用于改善居民生活的税金。

外国人也有义务缴纳市民税和县民税。

納稅人

当年1月1日在宮崎市有住所，且上一年收入达到一定额度者。



税額

根据上一年1月1日至12月31日的收入额征税

納稅方式

如果您在公司工作，税款将从您的月薪中扣除。
其他人可以在收到纳税通知书后前往银行或便利店等处缴纳。



更多详细信息请参阅《宮崎市生活指南》。



关于申报和手续

关于在市役所可办理的手续



ひっこときす しやくしょ てつづなに
搬家时，您需要在居住地的市役所办理相关手续。

てんしつ しやくしょ
迁出登记 在搬家之前提交申报

てんしりん しやくしょ
迁入登记 在搬家之后提交申报(14天内)

かくしょ しょめい しょ しんせい
如何申请各种证明文件

證明書	證明書的种类	手续费
税金、所得关联	纳税证明、无滞纳证明、所得证明 等	
住民票关联	住民票副本、住民票记载事项证明书 等	1份 300日元
印章登录关联	印章登录证明书	

※如果您有个人编号卡，可在便利店打印部分证明文件。



更多详细信息请参阅《宮崎市生活指南》。

ざいりゆう しやくしょ てつづ しふ もん
在留资格相关的咨询请联系

Multilingual/Free

がいこくじんざいりゆうそうご
外国人在留综合信息中心 ☎ 0570-013904



日本語学習について

日本語を勉強したい人。

宮崎市内には、無料で日本語を勉強できる場所があります。

宮崎市国際交流協会

0985-44-1770

miyazaki-mcia@miyazaki-catv.ne.jp

Multilingual/Free



Multilingual/Free

つながるひろがるにほんごでのくらし(TSUNAHIRO)

生活に必要な日本語を学ぶことができる文化庁のサイトです。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



仕事について

仕事について知りたい人。

仕事で困っています

宮崎労働局総合労働相談コーナー

0985-38-8821 Multilingual/Free

職場でのトラブルや悩み、困ったことなどについての相談を無料で受け付けています。



Multilingual

生活・就労ガイドブック

このガイドブックの中で、日本で働くことについて、会社が守る法律や、働くときのルールなどがわかります。



より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。



关于日语学习的信息

如何提高日语水平。

宫崎市内有一些地方可以免费学习日语。

宮崎市国際交流協会

0985-44-1770

miyazaki-mcia@miyazaki-catv.ne.jp

Multilingual/Free



Multilingual/Free

融会贯通 日语生活 (TSUNAHIRO)

能学习生活必需日语的文化厅网站。



更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。

工作相关信息

在宫崎市工作人士适用。

工作中的问题和烦恼

宫崎劳动局综合劳动咨询处

0985-38-8821 Multilingual/Free

可就职场中遇到的问题、烦恼和感到困扰的事情提供免费咨询。



Multilingual



生活和就职指南

在这本指南中，可以了解在日本工作相关的信息、公司应遵守的法律和工作时的规则等。



更多详细信息请参阅《宫崎市生活指南》。