

# 나가노에서의 생활

외국인을 위한 생활가이드 ( 한글판 )



## 長野に住む(ハンゲル)

在住外国人のための生活ガイド

목 차	주요 문의처	무료상담창구	육아 지원	자동차와 오토바이
노동·고용	우 편	긴급호출시	건강검진과 예방접종	가 스
지진이 발생했을 시	재류 수속절차	의료기관에서 의 검진	출생신고 사망신고 혼인신고	자녀 교육
전 기	모자보건서비스	인 감	국제교류	긴급 병· 부상일시
은 행	화재가 발생했을 시	쓰레기	공공교통기관	주 택
국민건강보험	외국인등록	지역사회	생활지원	복 지
수 도	공공시설	세 금	전 화	사건·사고· 범죄일 시

# 목 차

1 . 상담 창구	(1) 나가노시 국제교류 코너..... p.2 (2) 나가노현 다문화공생 상담센터..... p.4
2 . 생활에 필요한 수속절차	(1) 외국인 수속절차..... p.7 (2) 재류 수속절차..... p.10 (3) 출생신고 · 사망신고 · 혼인신고..... p.13 (4) 인감..... p.16 (5) 마이 넘버..... p.18 (6) 세금..... p.20
3 . 생활의 시작	(1) 주택..... p.26 (2) 수도..... p.28 (3) 전기..... p.31 (4) 가스..... p.33 (5) 전화..... p.34 (6) 인터넷 · Wi-Fi..... p.35 (7) 쓰레기..... p.36
4 . 매일의 생활	(1) 공공교통기관..... P.44 (2) 자동차와 오토바이..... p.47 (3) 은행..... p.54 (4) 우편..... p.56 (5) 지역사회..... p.58
5 . 건강과 복지	(1) 국민건강보험..... p.62 (2) 의료기관에서의 검진..... p.64 (3) 건강검진과 예방접종..... p.69 (4) 복지..... p.75
6 . 육아와 교육	(1) 보자보건 서비스..... p.77 (2) 육아 지원..... p.84 (3) 자녀 교육..... p.88
7 . 공공 서비스	(1) 노동 · 고용..... p.92 (2) 공공시설 ..... p.94
8 . 긴급시	(1) 긴급 호출시..... p.97 (2) 화재가 발생했을 시..... p.99 (3) 긴급 병 · 부상일 시..... p.101 (4) 사건 · 사고 · 범죄일 시..... p.103 (5) 지진이 발생했을 시..... p.105 (6) 수해 시..... P.107
9 . 주요 문의처.....	p.109

## 目 次

1. 相談窓口	(1) 長野市国際交流コーナー…………… p.2 (2) 長野県多文化共生相談センター…………… p.4
2. 生活に必要な手続き	(1) 外国人の手続き…………… p.7 (2) 在留手続き…………… p.10 (3) 出生届・死亡届・婚姻届…………… p.13 (4) 印鑑…………… p.16 (5) マイナンバー…………… p.18 (6) 税金…………… p.20
3. 生活を始める	(1) 住宅…………… p.26 (2) 水道…………… p.28 (3) 電気…………… p.31 (4) ガス…………… p.33 (5) 電話…………… p.34 (6) インターネット/Wi-Fi…………… p.35 (7) ごみ…………… p.36
4. 毎日の生活	(1) 公共交通機関…………… p.44 (2) 自動車とバイク…………… p.47 (3) 銀行…………… p.54 (4) 郵便…………… p.56 (5) 地域社会…………… p.58
5. 健康と福祉	(1) 国民健康保険…………… p.62 (2) 医療機関での受診…………… p.64 (3) 健康診査と予防接種…………… p.69 (4) 福祉…………… p.75
6. 子育てと教育	(1) 母子保健サービス…………… p.77 (2) 子育て支援…………… p.84 (3) 子どもの教育…………… p.88
7. 公共サービス	(1) 労働・雇用…………… p.92 (2) 公共施設…………… p.94
8. 緊急のとき	(1) 緊急呼び出し…………… p.97 (2) 火事するとき…………… p.99 (3) 緊急の病気・ケガのとき…………… p.101 (4) 事故・事件・犯罪のとき…………… p.103 (5) 地震のとき…………… p.105 (6) 水害のとき…………… p.107
9. 主な問い合わせ先……………	p.109

# 1. 상담 창구

生活相談

- ( 1 ) 나가노시 국제교류 코너 .....p.2  
長野市国際交流コーナー
- ( 2 ) 나가노현 다문화 공생 상담센터 .....p.4  
長野県多文化共生相談センター

## (1) 상담 창구

### 나가노시 국제 교류 코너

#### 【생활 상담】

나가노시에 생활해가는데 있어서, 고민이나, 곤란한 일등이 있으시면 상담해 주십시오.

### 長野市国際交流コーナー

#### 【生活相談】

長野市で暮らしていく上で悩み事、困ったこと等がありましたらご相談ください。

상담창구	대응 가능한 언어	요일	접수시간
국제 교류 코너 (몬젠프라자 3층)	일본어 · 영어 · 중국어	제 1 · 제 3 수요일 및 일요일을 제외한 매일	10:00~18:00

※국제교류코너에서는, 위의 언어 외에도 화요일에 월 1회씩 타갈로그어 · 타이어 상담도 하고 있습니다. 자세한 사항은 문의하여 주시기 바랍니다.

(前掲表の日本語版)

相談窓口	対応可能な言語	曜日	受付時間
国際交流コーナー (もんぜんぷら座 3階)	日本語 · 英語 · 中国語	第 1 · 第 3 水曜日及び 日曜日を除く毎日	10 : 00 ~ 18 : 00

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか火曜日に月 1 回ずつタガログ語 · タイ語 · ベトナム語での相談も行っています。詳しくはお問い合わせください。

#### 【일본어 교실】

국제교류 코너에서는, 외국인을 대상으로 한 일본어 교실을 개최하고 있습니다. 생활에 필요한 간단한 일본어를 배우는 초급 클래스로 부터, 레벨에 맞추어 몇개의 클래스가 있습니다. 일본어를 학습하고 싶은 분은 부담없이 참가해 주십시오. 교재 등의 실비 이외는 무료입니다.

#### 【일본 문화 강좌】

서도나 기모노의 옷 매무새 등, 일본 문화를 소개하는 강좌를 개최하고 있습니다. 많은 경우, 참가비용은 재료비등의 실비만입니다.

#### 【日本語教室】

国際交流コーナーでは、外国人を対象とした日本語教室を開催しています。生活に必要な簡単な日本語を学ぶ初級クラスから、レベルに合わせていくつかのクラスがあります。日本語を学習したい方は、お気軽にご参加ください。教材等の実費以外は無料です。

#### 【日本文化講座】

書道や着物の着付けなど、日本文化を紹介する講座を開催しています。多くの場合、参加費用は材料費などの実費のみです。

기타:

- 일본어 학습교재 · 신문, 도서열람
- 교류 살롱
- 정보 게시판

### 【문의】

- 국제교류 코너

**TEL** 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

**주소** 나가노시 신덴마치 1485-1 몬젠프라자 3 층

**E-mail** kokusai@monzen-plaza.com

**URL** <http://kokusai.sakura.ne.jp>



**개설 시간** 10:00~18:00

**휴일** 일요일, 매월 제 1 · 제 3 수요일, 연말연초  
( 12/29~1/3 )

- 나가노 시청 인바운드 · 국제실

**TEL** 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

**주소** 나가노시 오오야자 츠루가 미도리초 1613  
제 2 청사 5 층

**시간** 월~금. 8:30~17:15

축일 및 연말연초(12/29~ 1/3) 제외

**E-mail** kokusai@city.nagano.lg.jp

その他 :

- 日本語学習教材 · 新聞、図書の閲覧
- 交流サロン
- 情報掲示板

### 【問い合わせ】

- 国際交流コーナー

**TEL** 026-223-0053 **FAX** 026-223-0050

**住所** 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3 階

**E-mail** kokusai@monzen-plaza.com

**URL** <http://kokusai.sakura.ne.jp>



**開設時間** 10 : 00 ~ 18 : 00

**休日** 日曜日、毎月第 1 · 第 3 水曜日、年末年始 ( 12/29  
~1/3 )

- 長野市役所インバウンド · 国際室

**TEL** 026-224-5447 **FAX** 026-224-5121

**住所** 長野市大字鶴賀緑町 1613  
第二庁舎 5 階

**時間** 月~金 8:30~17:15

祝日及び年末年始 ( 12/29~1/3 ) 除く

**E-mail** kokusai@city.nagano.lg.jp

## (2) 나가노현 다문화 공생 상담 센터

### 나가노현 다문화 공생 상담 센터

#### 【생활상담】

「나가노 다문화 공생 상담 센터」에는, 일본어가 서투른 외국분들에게 도움을 드리는 상담원이 있습니다. 상담원은 일본어, 포르투갈어, 중국어, 타이어, 따갈로그어, 영어 등 15 개 언어로 전화등을 통해 직접 상담을 받거나 통역회사를 통한 3자 통화에 의한 상담을 하고 있습니다. 곤란한 점이 있으시면 편하게 상담을 해 주십시오. 면담을 희망하시는 경우에는 사전에 연락을 주시기 바랍니다. 상담은 무료로, 그 내용의 비밀은 꼭 지켜드립니다.

#### < 상담원의 일 >

- 행정 서비스에 관한 상담
- 전문적인 상담 기관의 소개
- 초등학교・중학교나 모국어교실의 외국국적 아동·학생 상담
- 일상생활에 관한 상담 등

### 長野県多文化共生相談センター

#### 【生活相談】

「長野県多文化共生相談センター」には、日本語に不慣れな外国籍の皆さんのお手伝いをする相談員がいます。相談員は、日本語、ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、英語など15か国語について、電話等により直接相談をお受けしたり、通訳会社を通じた3者間通話による相談に応じています。困ったことがありましたら気軽にご相談ください。面接による相談を希望される場合は事前にご連絡ください。相談は無料で、その内容の秘密は固く守ります。

#### < 相談員の仕事 >

- 行政サービスに関する相談
- 専門的な相談機関のご紹介
- 小・中学校や母国語教室における外国籍児童・生徒の相談
- 日常生活に関する相談 等

상담 창구	언어	요일	시간
(공재) 나가노현 국제화 협회 (ANPI) 나가노현 다문화 공생 상담 센터(*) (몬젠프라자 3층)	중국어, 타갈로그어, 타이어, 포르투갈어, 영어 등 15 국 언어	월~금요일 (제 1, 3 수요일을 제외) 및 제 1,3 토요일	10:00~ 18:00

(前掲表の日本語版)

相談窓口	言語	曜日	時間
(公財) 長野県国際化協会 (ANPI) 長野県多文化共生相談センター(*) (もんぜんぶら座 3階)	中国語、タガログ語、 タイ語、ポルトガル語、英語等 15か国語	月~金曜日 (第 1,3 水曜日を除く) 及び第 1,3 土曜日	10:00~18:00

**【문의】**

( 공재 ) 나가노현 국제화 협회(ANPI)

나가노현 다문화 공생 상담 센터

**TEL** 026-219-3068

**FAX** 026-219-2647

**URL** <http://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

**E-mail** tabunka-center @anpie.or.jp



**【問い合わせ】**

(公財) 長野県国際化協会 (ANPI)

長野県多文化共生相談センター

**TEL** 026-219-3068

**FAX** 026-219-2647

**URL** <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

**E-mail** tabunka-center @anpie.or.jp





## 2. 생활에 필요한 수속절차

生活に必要な手続き

- |                                   |       |              |
|-----------------------------------|-------|--------------|
| (1) 외국인 수속절차<br>外国人の手続き           | ..... | <b>p. 7</b>  |
| (2) 재류 수속 절차<br>在留手続き             | ..... | <b>p. 10</b> |
| (3) 출생신고·사망신고·혼인신고<br>出生届・死亡届・婚姻届 | ..... | <b>p. 13</b> |
| (4) 인감<br>印鑑                      | ..... | <b>p.16</b>  |
| (5) 마이넘버<br>マイナンバー                | ..... | <b>p.18</b>  |
| (6) 세금<br>税金                      | ..... | <b>p.20</b>  |

## (1) 외국인 수속 절차

### 외국인 수속 절차

#### 【주거지의 신고】

나가노시에 이사 오신 분, 재류 자격이나 재류 기간의 변경등에 의해 새롭게 중 장기 재류자가 되신분, 나가노시 내에서 주소가 바뀌신분, 나가노시로부터 이사하시는 분은 주거지의 신고가 필요합니다.

또한 세대주에 변경이 있었을 경우, 세대 구성원에 변경이 있을 경우도 신고를 해 주십시오.

접수 창구는 시청종합접수창구 및 출장소에서, 월요일 부터 금요일의 오전 8시 30분 부터 오후 5시 15분 까지입니다. (축일 및 12월 29일 부터 1월 3일을 제외).

#### \* 중장기 재류자란

재류 허가를 얻어 재류하시는 분 가운데, 3개월 이하의 재류 기간이 결정된 분이나 단기 체재·외교·공용의 재류 자격이 결정된 분 이외의 분을 말합니다.

\* 출생 또는 국적 상실에 의한 경과 체재자는, 출생이나 일본국적 상실이 발생한 날로부터 60일까지는, 재류 자격을 가지고 있지않은 상태에서 재류할 수 있습니다.

### 外国人の手續き

#### 【住居地の届出】

長野市へ引っ越した方、在留資格や在留期間の変更等により新たに中長期在留者となった方、長野市内で住所が変わった方、長野市から引っ越す方は住居地の届出が必要です。

また、世帯主に変更があったとき、世帯の構成員に変更があったときも届出をしてください。

受付窓口は市役所総合窓口及び支所で、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです(祝日及び12月29日から1月3日を除く)。

#### \* 中長期在留者とは

在留許可を得て在留する方のうち、3か月以下の在留期間が決定された方や短期滞在・外交・公用の在留資格が決定された方以外の方をいいます。

\* 出生または国籍喪失による経過滞在者の方は、出生や日本国籍喪失が発生した日から60日までの間は、在留資格を有することなく在留することができます。

신고	신고할 때	필요한 것
전입계	국외나 시외에서 나가노시로 이사했을 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재류 카드등 (신분증명서)</li> <li>• 위임장 (대리이신 분이 신고하러 오실 때)</li> </ul>
전거(이전)계	나가노시내에서 이사했을 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여권(전입한 전원분)</li> </ul>
전출계	나가노시로 부터, 국외나 시외로 이사할 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세대주와의 관계를 증명할수 있는 서류원본과 번역문</li> </ul>
세대주의 변경	세대주 변경이 있었을 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀국일(입국일)을 확인할수있는</li> </ul>
세대 합병, 세대 분리	세대의 구성원에 변경이 있었을 때	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전출 증명서 (시외로부터 전입하시는 분)</li> <li>• 마이넘버 카드, 주민기본대장 카드(가지고 계신 분)</li> </ul>

(前掲表の日本語版)

届出	届出するとき	必要なもの
転入届	国外や市外から長野市へ引っ越したとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在留カード等（身分証明書）</li> <li>・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき）</li> <li>・パスポート（転入する方全員分）</li> </ul>
転居届	長野市内で引っ越したとき	
転出届	長野市から、国外や市外へ引っ越すとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世帯主との続柄がわかる書類の原本と訳文</li> <li>・帰国日（入国日）が確認できるもの（航空券の控えなど）</li> <li>・転出証明書（市外から転入する方）</li> <li>・マイナンバーカード、住民基本台帳カード（お持ちの方）</li> </ul>
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	

### 【주민표】

일본에서의 거주 관계나 신분 관계를 증명하는 문서가 필요하게 되었을 경우, 시청 종합창구 및 출장소, 연락소, 시민창구과 연락실에서 주민표를 교부하고 있습니다. (1 통 300 엔)

접수 시간은, 월요일부터 금요일의 오전 8 시 30 분 부터 오후 5 시 15 분까지 입니다. ( 축일 및 12 월 29 일부터 1 월 3 일을 제외)

청구 시에는, 재류 카드등 본인 확인 서류를 지참 하시기 바랍니다.

주민표는, 본인, 본인과 동일 세대의 친족, 또는 위임장을 가지고 있는 분이 청구 할 수 있습니다. 덧붙여 위임장에는 본인의 서명, 또는 날인이 필요합니다.

### 【재류 카드】

재류 카드는, 상륙허가나 재류 자격의 변경 허가, 재류 기간의 갱신 허가등의 재류 허가에 수반해, 공항 또는 지방 출입국재류관리국에서 교부됩니다.

재류카드의 유효기간은 원칙상 재류기간과 동일하지만, 16 세 미만의 분에 대해서는 16 세의 생일까지, 16 세 이상의 영주권 및 이상의 영주자이신 분 및 고등전문직 2 호의 재류자격의 분에 대해서는 교부하는 날로부터 7 년간이 되므로, 이에 해당되시는 분은 유효기간 갱신 수속이 필요합니다.

또한, 갱신 수속은 16 세 미만인 분은 16 세의 생일의

### 【住民票】

日本での居住関係や身分関係を証明する文書が必要になった場合、市役所総合窓口及び支所、連絡所で住民票を交付しています。

(1 통 300 円)

受付時間は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです(祝日及び12月29日から1月3日を除く)。

請求の際には、在留カード等の本人確認書類をお持ちください。

住民票は、本人、本人と同一世帯の親族、または委任状を持っている方が請求できます。なお、委任状には本人の署名、または押印が必要です。

### 【在留カード】

在留カードは、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い、空港または地方出入国在留管理局で交付されます。

在留カードの有効期間は原則として在留期間と同じですが、16歳未満の方については16歳の誕生日まで、16歳以上の永住者及び高度専門職2号の在留資格の方については交付の日から7年間になりますので、これらの方は有効期間更新手続が必要になります。

6개월전부터, 또 그 이외의 분은 유효기간의 2개월전부터 출입국재류관리국에서 수속할 수 있습니다.

재류카드는, 출입국재류관리국으로 부터 교부됩니다.

시청에서는, 재류 카드의 신청·교부나 중 장기 재류자의 이름, 국적 등 주소지 이외의 변경에 대해서는, 수속할 수 없습니다.

출입국재류관리국에 문의해 주십시오.

<도쿄 출입국 재류 관리국 나가노 출장소>

**소재지** 나가노시 아사히마치 1108 나가노 제 1 합동 청사 3층  
전화: 026-232-3317

**【문의】**

**소재지** 나가노시 시청 시민 창구과 주민기록 담당

**TEL** 026-224-7949

**시간** 월~금 8:30~17:15

(축일 및 12월 29일부터 1월 3일을 제외)

なお、更新手続は16歳未満の方は16歳の誕生日の6か月前から、また、それ以外の方は有効期限の2か月前から出入国在留管理局で行うことができます。

在留カードは、出入国在留管理局から交付されます。

市役所では、在留カードの申請・交付や中長期在留者の氏名、国籍など住所地以外の変更については、手続きできません。

入国管理局へお問い合わせください。

<東京出入国在留管理局長野出張所>

**所在地**長野市旭町1108 長野第一合同庁舎3階  
電話 : 026-232-3317

**【問い合わせ】**

**所在地**長野市役所市民窓口課 住民記録担当

**TEL** 026-224-7949

**時間** 月~金 8:30~17:15 (祝日及び12月29日から1月3日を除く)

## (2) 재류 수속 절차

### 재류 수속 절차

외국인이 일본에 입국할 때 필요한 사증(비자)은 각 나라의 일본 대사관 또는 총영사관에서 발급됩니다. 재류 자격은 입국시에 결정됩니다. 또한 체재기간은 재류 자격의 종류에 따라 정해져 있습니다.

일본재류 중에 인정되는 활동은 재류자격에 의해 제한되어 있습니다. 재류 자격에 인정되는 것 이외의 활동을 하시려면 관할의 출입국재류관리국에 허가 신청을 내셔야 됩니다. 위법행위를 하면 국외 퇴거가 되는 경우도 있습니다.

자세한 것은 도쿄 출입국재류관리국 또는 도쿄 출입국재류관리국 나가노 출장소에 문의해 주십시오.

### 【필요한 재류 수속】

재류 수속은 원칙상 신청자 본인이 관할의 출입국재류관리국에서 수속하셔야 합니다. (미성년자는 부모가 본인 대신 신청을 할 수 있습니다) 덧붙여 신청을 위해 출입국재류관리국을 방문할 때는 여권과 재류카드를 잊지 말고 지참하고 가시길 바랍니다.

수속에 필요한 비용은, 수속 종류에 따라 다릅니다. 수속이 끝나고 허가가 나오기까지는 수일이 걸리기도 합니다.

#### ① 자격외 활동 허가

재류 자격으로 인정된 활동이외의 취업활동을 일시적 혹은 부차적으로 실시하고 싶은 경우의 허가입니다.

#### ② 재류 자격 변경

현재의 재류 자격과 다른 재류 자격에 의한 활동을 하고 싶은 경우에는 신청을 하셔서 재류 자격을 변경해야 합니다. 다만, 관광객등

### 在留手続き

外国人が日本へ入国する際に必要となる査証(ビザ)は、それぞれの国の日本大使館または総領事館で発給されます。在留資格は入国時に決定されます。また、在留期間は在留資格の種類ごとに決められています。

日本在留中に認められる活動は、在留資格によって制限があります。在留資格で認められたもの以外の活動をしたい場合は、管轄の出入国在留管理局に許可申請を出さなければなりません。違法行為をすると国外退去となる場合もあります。

詳しくは、東京出入国在留管理局、または東京出入国在留管理局長野出張所にお問い合わせください。

### 【必要となる在留手続き】

在留手続きは、原則として申請者本人が管轄の出入国在留管理局で行います(未成年の方は親が本人に代わって申請することができます)。なお、申請のため出入国在留管理局を訪れる際は、パスポートと在留カードを忘れずにお持ちください。

手続きに必要な費用は、手続きの種類によって異なります。手続きが完了して許可が下りるまでには日数がかかることがあります。

#### ① 資格外活動の許可

在留資格で認められた活動以外の就労活動を一時的あるいは副次的に行いたい場合の許可です。

#### ② 在留資格の変更

現在の在留資格と異なる別の在留資格による活動を行いたい場合には、申請をして在留資格を変更しなければなりません。ただし、観光

단기 체재자에 의한 변경 신청은 부득이한 특별한 사정이 없는 한 인정되지 않습니다.

### ③ 재류 기간 갱신

현재의 재류 자격으로 인정되는 재류 기간을 더 연장하고 싶은 경우에 필요한 허가 신청입니다. 타당한 이유가 없으면 허가되지 않습니다.

### ④ 재류 자격의 취득

일본에서 태어난 외국인, 또는 일본 국적을 이탈(상실)한 사람은 그 사유가 발생한 날부터 30 일 이내에 재류자격을 취득해야 합니다. 다만 60 일 이내에 출국할 예정이 있는 경우에는 필요하지 않습니다. 신생아의 경우에는, 부모가 대신하여 신청을 합니다.

### ⑤ 재입국 허가

재류 기간중에 일시 출국하여 다시 일본에 입국하는 경우에는 출국전에 재입국의 허가를 받아야 합니다. 그 허가없이 출국하여 일본에 재입국하려고 하는 경우에는 재외의 일본대사관 또는 총영사관에서 새롭게 사증(비자)을 취득하셔야 합니다.

다만, 출국 후 1 년이내에 재입국하는 경우에는, 원칙적으로 재입국허가를 받을 필요는 없습니다. 이 제도를「간주 재입국 허가」라고 합니다.

이 경우, 출국심사 시에 반드시 여권과 재류 카드를 입국 심사관에게 제시해 주십시오.

덧붙여, 재류 기한이 출국 후 1 년 미만에 도래하는 경우에는, 그 재류 기한까지 재입국하여 주십시오.

재입국 허가는, 1 회성 재입국 허가와 수차례 재입국할 수 있는 허가의 어느쪽 이든지 신청할 수 있습니다. 재입국 허가의 유효기간은 재류 기간을 초과할수 없으며, 또 허가 된 날로 부터 최장 5 년이 되어 있습니다 (특별 영주자의 경우에는 6 년).

客など短期滞在者による変更の申請は、やむを得ない特別の事情がない限り認められません。

### ③ 在留期間の更新

現在の在留資格で認められている在留期間を更に延長したい場合に必要となる許可申請です。相当な理由がないと許可されません。

### ④ 在留資格の取得

日本で生まれた外国人あるいは日本国籍を離脱(喪失)した人は、その事由の生じた日から30日以内に在留資格を取得しなければなりません。ただし、60日以内に出国する予定がある場合は必要ありません。新生児の場合は、親が代わって申請を行います。

### ⑤ 再入国許可

在留期間中に一時出国し再び日本へ入国する場合は、出国する前に再入国の許可を得ておかなければなりません。この許可なく出国し、なおかつ日本へ再入国しようとする場合は、在外の日本大使館または総領事館で新たに査証(ビザ)を取得することになります。

ただし、出国後1年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。この制度を「みなし再入国許可」といいます。

この場合、出国審査の際に必ず旅券(パスポート)と在留カードを入国審査官に提示してください。

なお、在留期限が出国後1年未満に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

再入国許可は、1回限りの再入国許可と数回再入国できる許可のいずれかを申請できます。再入国許可の有効期間は在留期間を超えることをできず、また許可された日から最長5年となっています(特別永住者の場合は6年)。

**【문의】**

- 외국인재류종합 인포메이션 센터

**소재지** 도쿄도 미나토쿠 코우난 5-5-30



**TEL** 0570-013904

(IP, 해외에서는 03-5796-7112)

**시간** 월~금(축일 제외)8:30~17:15

**URL** <http://www.moi.go.jp/isa/index.html>

(영어, 중국어, 한국 · 조선어, 포르투갈어, 스페인어, 베트남어, 필리핀어, 네팔어, 인도네시아어, 타이어, 크메르(캄보디아어)어, 미얀마어, 몽골어, 프랑스어, 신하라어, 우르두어)

- 도쿄 출입국 재류관리국 나가노 출장소

**소재지** 나가노시 아사히 마치 1108 나가노 제 1합동청사 3층

**TEL** 026-232-3317

**신청접수시간** 월~금 (축일 제외) 9:00~16:00

**전화안내시간** 월~금 (축일 제외) 9:00~17:00

**【問い合わせ】**

- 外国人在留総合インフォメーションセンター

—

**所在地** 東京都港区港南 5-5-30



**TEL**0570-013904

(IP、海外からは03-5796-7112)

**時間** 月~金 (祝日除く) 8:30~17:15

**URL** <http://www.moj.go.jp/isa/index.html>

(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール(カンボジア)語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語)

- 東京出入国在留管理局長野出張所

**所在地** 長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎 3階

**TEL** 026-232-3317

**申請受付時間** 月~金 (祝日除く)

9:00~16:00

**電話案内時間** 月~金 (祝日除く)

9:00~17:00

### (3) 출생신고·사망신고·혼인신고

#### 출생신고·사망신고·혼인신고

##### 【출생 신고】

일본 국내에서 아이가 태어났을 때는 태어난 날을 포함하여 14 일 이내에 출생 신고서를 제출해야 합니다. 출생 신고는 아이가 모국의 국적을 취득할 때에 필요할 수 있으므로 반드시 제출해 주십시오. 출생 신고서의 용지는 의사가 작성한 출생 증명서와 셋트로 되어 있습니다. 또한 제출할 때에는 모자 건강 수첩 (77 페이지 「모자 보건 서비스」를 참조)를 꼭 지참하여 주십시오.

출생 후 60 일 이상 일본에 체류하는 아이에 대해서는 재류자격을 취득할 필요가 있습니다. 자세한 내용은 출입국 재류관리국에 문의해 주십시오.

본국에의 아이의 출생보고에 대해서는 재일공관(대사관·영사관)에 문의해 주십시오.

- ① 신고 기간 : 태어난 날을 포함해 14 일 이내
- ② 신고하는 사람 : 부모가 혼인중의 경우에는 아버지나 어머니, 혼인하고 있지 않는 경우에는 어머니
- ③ 제출처 : 출생한 곳의 市区町村의 관공서, 주소가 있는 市区町村의 관공서, 또는 부모 한쪽이 일본인 경우에는 그 사람의 본적이 있는 市区町村의 관공서
- ④ 필요 서류 등
  - 출생 증명서와 출생 신고 (통상 셋트로 되어 있습니다)
  - 태어난 아이의 양쪽 부모가 외국인의 경우에는, 부모의 국적을 증명하는 본국 발행의 서류 (여권 등) 및 부모가 혼인하고 있다는 것을 증명하는 본국 발행의 서류

#### 出生届・死亡届・婚姻届

##### 【出生届】

日本国内で子どもが生まれた時は、生まれた日を含めて14日以内に出生届を提出しなければなりません。出生届は子どもが母国の国籍を取得する際に必要となることがありますので、必ず提出してください。出生届の用紙は、医師が作成する出生証明書とセットになっています。また、届け出をする際には母子健康手帳(77ページ「母子保健サービス」を参照)を必ずお持ちください。

出生后60日以上日本に滞在する子どもについては、在留資格を取得する必要があります。詳しくは出入国在留管理局にお問い合わせください。

本国への子の出生の報告については在日公館(大使館・領事館)にお問い合わせください。

- ①届出期間 : 生まれた日を含めて14日以内
- ②届ける人 : 父母が婚姻中の場合は父か母、婚姻していない場合は母
- ③提出先 : 出生した所の市区町村の役所、住所がある所の市区町村の役所、または父母の一方が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所
- ④必要書類など
  - 出生証明書と出生届 (通常セットになっています)
  - 生まれた子の父母がともに外国人の場合は、父母の国籍を証明する本国発行の書類 (パスポートなど) 及び父母が婚姻していることを証明する本国発行の書類



※상기증명서는 확인 후 반환하므로, 원본을 지참해 주십시오.

※또, 여권을 제외한 각종 증명서가 외국어로 기재되어 있는 경우에는, 번역문을 함께 제출해 주십시오. 번역문에는, 번역자의 이름을 명기해 주십시오.

- 모자 건강 수첩

### 【사망 신고】

일본 국내에 사망한 경우에 유족은 사망의 사실을 알게 된 날을 포함해서 7 일 이내에 사망 신고서를 제출해야 합니다. 사망 신고의 용지는 의사가 작성한 사망 진단서와 셋트로 되어 있습니다. 모국에도 사망 보고를 할 필요가 있습니다.

시신을 일본에서 화장 또는 매장하는 경우에는 화장 또는 매장의 허가를 얻어 두지 않으면 안 됩니다. 모국에서 사체를 매장하고 싶은 경우에는 사망 신고서를 제출하기 전에 해당국의 재일 공관 ( 대사관 · 영사관 ) 에 확인하신 후에 제출하십시오.

① 신고 기간 : 사망 사실을 알게 된 날을 포함해서 7 일 이내. 화장 하기 전에 신고해 주십시오.

② 신고하는 사람 : 친족, 동거자

③ 제출처 : 사망한 곳의 市区町村의 관공서, 신고인의 주소가 있는 市区町村의 관공서, 또는 사망한 분이 일본인 경우에는 그분 본적이 있는 市区町村의 관공서

④ 필요 서류 등

- 사망 신고서와 사망 진단서 ( 통상 셋트로 되어 있습니다. )

### 【혼인 신고】

외국인끼리 혼인하는 경우에는 대사관, 영사관에 신고하면 일본의 市区町村에 혼인신고를 할 필요없어서 대사관, 영사관에 물어보십시오.

일본인과 외국인이 혼인하는 경우에는 당사자의 소재지외, 일본인 배우자의 본적지에도 제출 가능합니다.

외국인이 일본의 市区町村의 관공서에 혼인신고를

※上記証明書は確認後返還しますので、原本をお持ちください。

※また、パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒にお願いします。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。

- 母子健康手帳

### 【死亡届】

日本国内で死亡した場合には、遺族は死亡の事実を知った日を含めて7日以内に死亡届を提出しなければなりません。死亡届の用紙は医師が作成する死亡診断書とセットになっています。母国へも死亡の報告をする必要があります。

遺体を日本で火葬または埋葬する場合は、火葬または埋葬の許可を得ておかなければなりません。母国で遺体を埋葬したい場合は、死亡届を提出する前に当該国の在日公館 ( 大使館 · 領事館 ) に確認の上、届け出してください。

①届出期間 : 死亡の事実を知った日を含めて7日以内。火葬する前に、届け出てください。

②届け出る人 : 親族、同居者

③提出先 : 死亡した所の市区町村の役所、届出人の住所がある所の市区町村の役所、または死亡した人が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所

④必要書類等

- 死亡届書と死亡診断書 ( 通常セットになっています )

### 【婚姻届】

外国人同士が婚姻する場合は、大使館、領事館へ届出をすれば日本の市区町村へ婚姻届を提出する必要はありませんので、大使館、領事館へお問い合わせください。

日本人と外国人が婚姻する場合には、当事者の所在地のほか、日本人配偶者の本籍地へも提出できます。

하는 경우에는 일반적으로 이하의 서류가 필요하게 됩니다만, 필요한 서류는 국적, 이혼력의 유무 등에 따라 다릅니다. 사전에 나가노시 시청 (호적기록담당)에 상담해 주십시오.

• 혼인신고서

나가노 시청 시민 창구 (호적기록담당) 또는 출장소에 있습니다. 신고 때는, 본인의 서명과 증인 (당사자 이외의 성인) 2 명의 서명이 필요합니다.

• 혼인 요건 구비 증명서등(외국인만)

당사자 본국의 혼인 요건을 갖추고 있는 것을 증명하는 서류로 대사관, 영사관에서 발행됩니다.

• 국적을 증명하는 서류 ( 여권 , 출생증명서 등 )

• 혼인하는 상대가 일본인의 경우 그사람의 본적지 이외의 市区町村의 관공서에 신고하는 경우에는 그 일본인의 호적등본

• 혼인요건 구비 증명서등 및 국적을 증명하는 서류에 대해, 유효기한 있는 것은 기한내, 유효기한이 없는 것은 발행으로 부터 6 개월 이내의 것을 제출하십시오.

※여권을 제외한 각종 증명서가 외국어로 기재되어 있는 경우에는, 번역문을 함께 제출해 주십시오. 번역문에는, 번역자의 이름을 명기해 주십시오.

혼인의 사실은 본국정부에도 보고하십시오.

일본인과의 결혼으로 재류 자격을 변경하고 싶은 경우에는 [출입국재류관리국 \(10 페이지「재류 수속절차」를 참조\)](#)에 상담해 주십시오.

**【문의】**

나가노 시청 시민창구과 호적기록담당

TEL 026-224-7938

시간 월~금 8:30~17:15

( 축일 및 12 월 29 일부터 1 월 3 일을 제외 )

外国人が日本の市区町村の役所へ婚姻届を出す場合は、一般的には以下の書類が必要になりますが、必要な書類は国籍、離婚歴の有無等によって異なります。事前に長野市役所市民窓口課 (戸籍記録担当) にご相談ください。

• 婚姻届書

長野市役所市民窓口課 (戸籍記録担当) または支所にあります。届出の際は、本人の署名と証人 (当事者以外の成人) 2 名の署名が必要です。

• 婚姻要件具備証明書等(外国人のみ)

当事者本国の婚姻要件を備えていることを証明する書類で、大使館、領事館で発行されます。

• 国籍を証明する書類 (パスポート、出生証明書など)

• 婚姻する相手が日本人の場合でその人の本籍地以外の市区町村の役所へ届け出する場合はその日本人の戸籍謄本

• 婚姻要件具備証明書等及び国籍を証明する書類について、有効期限があるものは期限内、有効期限のないものは発行から 6 か月以内のものを提出してください。

※パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文と一緒に出示してください。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。

なお、婚姻の事実は、本国政府にも報告してください。

日本人との結婚により在留資格を変更したい場合は、[出入国在留管理局 \(10 ページ「在留手続き」を参照\)](#)へご相談ください。

**【問い合わせ】**

長野市役所 市民窓口課 戸籍記録担当

TEL 026-224-7938

時間 月~金 8:30~17:15

( 祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く )

## (4) 인 감

### 인감

#### 【인감이란】

일본에서는 자신의 의사나 결단을 확인하기 위해서 인감이 사용됩니다. 예를 들면 은행에 돈을 예금하거나 예금을 인출하는 경우 등 인감은 폭넓게 사용되고 있습니다.

특히 市町村에 등록된 인감은 「실인 (實印)」이라고 불립니다. 집·토지·차등을 구입하실 경우에는 등록된 인감과 인감등록증명서 (인감 증명)가 필요합니다.

#### 【인감 등록】

연령 15 세 이상으로 시민기본대장에 기록이 되어진 사람이라면 시청 종합 창구 및 출장소에서 인감등록을 할 수가 있습니다.

1 명이 등록이 가능한 인감은 하나만이며, 등록 가능한 인감의 크기는 직경 8~25 미리 입니다. 인감의 문자는, 주민기본대장에 기록되어진 성명의 성 또한 이름이 기록되어져야만 합니다. 성명을 가타카나로 표기한 인감을 등록하시고 싶으신 분은, 가타카나표기의 등록을 부탁드립니다. 재류카드의 성명란에 한자병기가 되어 있는 분은, 한자로 인감등록을 할 수 있습니다. 또한, 호칭을 등록하고 있는 분은, 호칭으로도 등록할 수 있습니다.

고무도장이나 깨져 있는 인감은 실제의 인감 도장으로 등록할 수 없습니다. 또 동일 세대의 구성원이 찍었을 때 같은 모양의 인감을 등록할 수 없기 때문에 주의해 주십시오.

본인이 창구에서, 재류카드, 특별영주자 증명서등을 제시 하십시오. 또한 등록에는 300 엔이 듭니다.

### 인 鑑

#### 【인鑑とは】

日本では自分の意思や決断を確認するために、印鑑が使われます。例えば銀行へお金を預金したり預金を引き出す場合など、印鑑は幅広く使われています。

特に市町村に登録された印鑑を「実印」といいます。家・土地・車などを購入するときは、登録した印鑑と印鑑登録証明書(印鑑証明)が必要です。

#### 【인鑑 등록】

年齢 15 歳以上で住民基本台帳に登録された人なら、市役所総合窓口及び支所で印鑑登録をすることができます。

1 人が登録できる印鑑は 1 本のみで、登録できる印鑑の大きさは、直径 8~25 ミリのものになります。印鑑の文字は、住民基本台帳に登録されている氏名の氏又は名が記されていないとなりません氏名を片仮名で表記した印鑑を登録したい方は、片仮名表記の登録をお願いします。在留カードの氏名欄に漢字併記がある方は、漢字で印鑑登録をすることができます。また、通称を登録している方は、通称でも登録することができます。

ゴム印や欠けている印鑑は実印として登録できません。また、同一世帯の構成員が、同じ印影の印鑑を登録することはできませんのでご注意ください。

本人が窓口で在留カード、特別永住者証明書等を提示します。なお、登録には 300 円掛かります。

### 【인감 수첩】

인감등록을 하면 인감수첩이 교부됩니다. 이것은 인감증명서의 교부를 받을 때에 반드시 필요합니다. 인감증명서는 시청 종합창구 및 출장소에서 발행됩니다. (1 매 300 원) 또한, 마이넘버 카드를 가지고 계신 분은, 편의점에서 인감증명서를 취득할 수 있습니다.

### 【주 의】

실인이나 인감 수첩은 매우 중요합니다. 그것들을 가지고 있는 사람은 본인이라고 보여져 본인으로서 행위를 행할 수 있기 때문입니다. 만일 분실하시면 곧바로 나가노시 시청 시민창구과 에 신고 해주십시오.

### 【문의】

나가노시청 시민창구과 증명담당

TEL 026-224-7238

시간 월~금 8:30~17:15

( 축일 및 12 월 29 일부터 1 월 3 일을 제외 )

### 【印鑑手帳】

印鑑登録をすると印鑑手帳が交付されます。これは印鑑登録証明書の交付を受ける時に必ず必要となります。印鑑登録証明書は、市役所総合窓口及び支所にて発行されます。(1枚300円)なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで印鑑登録証明書を取得することができます。

### 【注 意】

実印や印鑑手帳は非常に重要です。それらを持っている者は本人と見なされ本人として行為を行えるからです。万が一紛失したら、すぐに長野市役所市民窓口課に届け出てください。

### 【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課 証明担当

TEL 026-224-7238

時間 月~金 8:30~17:15

( 祝日及び12月29日から1月3日を除く )

## (5) 마이 넘버

### 마이 넘버

#### 【마이 넘버란?】

마이 넘버는, 12 자리의 번호로, 사회 보장이나 세금등의 분야에 사용됩니다.

주민표가 있는 외국인 (중장기간 재류자, 특별 영주자등 )에게도 마이 넘버는 통지됩니다.

마이넘버의 이용방면에 관한 예

- 확정신고 등 세금에 관한 절차에서 세무서 등에 마이넘버를 제시합니다.
- 세금이나 사회보험 수속절차에 필요하기때문에 직장에 마이넘버를 제시합니다.
- 복지분야의 급여 등을 받을때나 국민건강보험, 개호보험등 수속을 할때 시정촌에 마이넘버를 제시합니다.
- 해외에 송금시나 해외에서 돈을 받을때 은행이나 우체국에 마이넘버를 제시합니다.

#### [ 마이넘버카드]

본인의 마이넘버를 증명하기위해 마이넘버 카드가 있습니다.

마이넘버 카드 신청부터 수령까지의 수속절차는 다음과 같습니다.

- ① 시청 종합창구 및 각 지서에 본인 확인서류를 제시하여 신청서를 청구합니다.
- ② 신청서에 내용에 따라 우편 또는 온라인으로 신청합니다.
- ③ 약 한개월후에 교부 안내 통지서가 발송되므로 예약후 수령하러 오세요. 그때 교부안내 통지서에 기재되어있는 본인확인 서류등을 잘 확인해주시기 바랍니다.

### 마이ナンバー

#### 【マイナンバーとは】

マイナンバーは、12桁の番号で、社会保障や税の分野で使われます。

住民票のある外国人(中長期在留者、特別永住者等)にもマイナンバーは通知されます。

#### 【マイナンバーの利用場面の例】

- 確定申告など税の手続きで税務署などにマイナンバーを提示します。
- 税や社会保険の手続きで必要なため、勤務先にマイナンバーを提示します。
- 福祉分野の給付等を受けるときや国民健康保険、介護保険などの手続きをするときに市町村にマイナンバーを提示します。
- 国外に送金するときや、国外からお金を受け取るときに、銀行や郵便局へマイナンバーを提示します。

#### 【マイナンバーカード】

自身のマイナンバーを証明するものとして、マイナンバーカードがあります。

マイナンバーカードの申請から受取までは次のとおりとなります。

①市役所総合窓口及び各支所にて、本人確認書類を提示し、申請書を請求します。

②申請書により、郵送又はオンラインで申請します。

③約1ヶ月後に、交付案内通知が届きますので、予約のうえ、受取に来てください。その際は、交付案内通知に記載されている本人確認書類等をよくご確認ください。

## 마이넘버카드 취득후의 수속

재류카드 기재내용에 변경 (이름이나 주소변경, 재류기간이 있는 분이 재류기간 갱신을 한 경우 등)이 있는 경우에는 마이넘버카드 기재내용도 새로운 정보로 다시 작성할 필요가 있습니다. 특히 재류기간을 변경한 경우에는 마이넘버카드의 유효기간도 변경해야 하므로 마이넘버카드의 유효기간이 끊기기전에 시청이나 각 지서에서 수속하시기 바랍니다.

## 【마이넘버에 관한 안내】

영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어 대응의 프리 다이얼

마이 넘버제도, 마이너 포탈에 관한 일

TEL 0120-0178-26

마이넘버 카드에 관한 일

TEL 0120-0178-27

※마이 넘버 카드의 분실・도난등에 의한 일시 이용 정지에 관해서는, 0120-0178-27 에서 24 시간 365 일 접수

※일본어 프리 다이얼은, 0120-95-0178 입니다.

・마이 넘버에 관한 정보는 이쪽으로.  
외국어로의 정보 제공도 하고 있습니다.

※ J-L I S HP

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



## 【マイナンバーカード取得後の

### 手続き】

在留カードの記載内容に変更（氏名や住所の変更、在留期限がある方で在留期限の更新をしたなど）があるときは、マイナンバーカードの記載内容も新しい情報に書き換える必要があります。特に、在留期限の変更をされた場合は、マイナンバーカードの有効期限も変更させる必要があるためマイナンバーカードの有効期限が切れる前に市役所か各支所でお手続きをしてください。

## 【マイナンバーに関するお問合せ】

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー制度、マイナポータルに関する  
こと

TEL 0120-0178-26

マイナンバーカードに関する  
こと

TEL 0120-0178-27

※マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、0120-0178-27にて 24 時間 365 日受付

※日本語のフリーダイヤルは、0120-95-0178  
です。

・マイナンバーに関する情報はこちらから外国語での情報提供も行っています。

※ J-L I S HP

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



## (6) 세금

### 세금

#### 【주된 세금의 종류】

개인에게 과세되는 세금은 크게 나누면 나라에 납세하는 세금과 지방 자치체에 납세하는 세금으로 나눌 수 있습니다.

나라에 납세하는 세금의 대표적인 것이 소득세나 소비세입니다. 시민세·현민세나 자동차세 등은 지방 자치체가 징수하는 세금입니다.

### 税金

#### 【主な税金の種類】

個人に課税される税金は、大きく分けると国に納税する税金と地方自治体に納税する税金に分けられます。

国に納税する税金の代表的なものが所得税や消費税です。市民税・県民税や自動車税などは、地方自治体が徴収する税金です。

세금의 종류	납세하는 사람	문의처
① 소득세	그 해의 1월 1일 부터 12월 31일 간 소득이 있던 사람	나가노 세무서
② 시민세·현민세·삼림환경세	그 해의 1월 1일에 나가노시에 주소가 있고, 전년에 소득이 있던 사람	나가노시 시청 시민세과
③ 자동차세	매년 4월 1일 현재 자동차(경자동차를 제외)를 소유하고 있는 사람	나가노현 종합현세사무소
④ 경자동차세(종별할당)	매년 4월 1일 현재 경자동차나 원동기 부착 자전거 등을 소유하고 있는 사람	나가노시 시청 시민세과
⑤ 고정 자산세	매년 1월 1일 현재 토지, 가옥, 상각(償却) 자산을 소유하고 있는 사람	나가노 시청 자산세과
⑥ 소비세	사업자 등	나가노 세무서

(前掲表の日本語版)

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
① 所得税	その年の1月1日から12月31日の間、所得があった人	長野税務署
② 市民税・県民税・森林環境税	その年の1月1日に長野市に住所があり、前年に所得があった人	長野市役所 市民税課

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
③ 自動車税	毎年4月1日現在で、自動車(軽自動車を除く)を所有している人	長野県総合県税事務所
④ 軽自動車税(種別割)	毎年4月1日現在で、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人	長野市役所 市民税課
⑤ 固定資産税	毎年1月1日現在で、土地、家屋、償却資産を所有している人	長野市役所 資産税課
⑦ 消費税	事業者など	長野税務署

### ① 소득세 및 부흥 특별 소득세

소득세 및 부흥 특별 소득세는 개인의 소득에 따라 산출됩니다. 같은 외국인이라도 거주자와 비거주자에 의해서 과세의 범위, 세율 등이 다릅니다. 거주자의 경우 소득에 따라 일반의 일본인과 같은 세율이 적용됩니다. 비거주자의 경우에는, 조세조약에 의해 면세의 적용이 있는 경우를 제외하고 원칙적으로 20.42%의 세금이 적용됩니다.

\* 거주자 : 일본에 주소가 있거나, 또는 현재까지 계속하여 1년이상 거처를 하고 있는 사람을 말함.

#### ① - 1 확정신고

확정신고란, 그 해 1월 1일로 부터 12월 31일의 1년간 얻은 소득에 대해서, 확정된 금액을 계산하여 그 소득금액에 대해서 세액을 산출해 신고하는 것입니다.

소득세가 급료로 부터 원천 징수되어 있지 않은 사람이나 2곳 이상으로 부터 급료를 받고 있는 사람, 급여 이외에 소득이 있는 사람 등은 다음해의 2월 16일 부터 3월 15일 까지 세무서에「확정신고서」를 제출해야 합니다.

#### ① - 2 원천징수표

원천징수표는, 고용주로 부터 교부되며, 그 해 1월로 부터 12월까지의 급여 총액과 원천징수된 소득세액 등이 기재되어 있어, 확정신고나 재류자격등을 갱신할 때에, 필요할 수 있으므로, 소중히 보관해 주십시오.

### ①所得稅及び復興特別所得稅

所得稅及び復興特別稅は個人の所得に応じて算出されます。同じ外国人であっても居住者と非居住者によって課稅の範圍、稅率などが違います。居住者の場合、所得に応じて一般の日本人と同じ稅率がかかります。非居住者の場合は、租稅條約により免稅の適用がある場合を除き、原則として20.42%の稅金がかかります。

\*居住者 : 日本に住所があるか、または現在まで引き続き1年以上居所を有する人のこと

#### ①-1 確定申告

確定申告とは、その年1月1日から12月31日までの1年間得た所得について、確定した金額を計算し、その所得金額に対して稅額を算出し、申告することです。

所得稅が、給料から源泉徵收されていない人や、2ヶ所以上から給料を受けている人、給与以外に所得のある人などは、翌年の2月16日から3月15日までに、稅務署に「確定申告書」を提出する必要があります。

#### ① - 2 源泉徵收票

源泉徵收票は雇用主から交付され、その年1月から12月までの給与總額と、源泉徵收された所得稅額などが記載されており、確定申告や在留資格の更新手續などの際に、必要になることがあります。



## 문의

나가노 세무서

TEL : 026-234-0111

시간 : 월~금 8:30~17:00

( 토요일, 일요일, 축일 및 연말연시(12월 29일부터 1월 3일)은 집무를 실시하지 않습니다. )

국제청 홈페이지 [URL https://www.nta.go.jp/english/index.htm](https://www.nta.go.jp/english/index.htm) (English / 영어)



## ② 시민세·현민세(주민세)·삼림환경세

시민세·현민세(주민세)는 1월 1일 현재의 주거지에서 시·현민세를 전년의 소득에 따라 부과됩니다. 매년 5월로 부터 6월에 시민세·현민세의 금액이 결정되어, 그 후, 본인에게 통지됩니다.

令和 6 년도부터 시민세·현민세에 맞추어 삼림환경세가 부과됩니다.

급여소득자의 경우에는, 그 해의 6월로 부터 다음 해 5월까지, 12 분할 된 금액이, 매월의 월급으로 부터 공제됩니다. 시민세·현민세가 매월 월급으로 부터 자동적으로 인출되지 않는 사람은, 금융기관등에서 시민세·현민세를 납부해 주십시오. 그 때, 시청으로 부터 도착한 납부서를 지참해 주십시오.

### ② -1 시민세 현민세의 신고

그해도의 1월 1일에 나가노시에 주소가 있는 사람은 전년도중의 소득에 대해 3월 15일까지 시민세과에 신고서를 제출할 필요가 있습니다. 그러나 소득세(국세)의 확정신고를 한 사람, 급여소득자인 사람 등은 신고 할 필요는 없습니다.

すので、大切に保管しておいてください。

## 問い合わせ

長野税務署

TEL: 026-234-0111

時間: 月~金 8:30~17:00 (土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)は執務を行っていません。)

## ② 市民税・県民税(住民税)・森林環境税

市民税・県民税(住民税)は、1月1日現在の住居地で前年の所得に応じて賦課されます。毎年5月から6月に市民税・県民税の額が決定し、その後、本人に通知されます。

令和6年度から市民税・県民税に合わせて森林環境税が賦課されます。

給与所得者の場合は、その年の6月から翌年5月まで、12分割された金額が、毎月の給料から差し引きされます。市民税・県民税が毎月の給料から自動的に引かれない人は、金融機関などで市民税・県民税を納付してください。その際、市役所から届く納付書を持参してください。

### ②-1 市民税・県民税の申告

その年の1月1日に長野市に住所がある人は、前年中の所得について3月15日までに市民税課に申告書を提出する必要があります。ただし、所得税(国税)の確定申告をする人、給与所得のみの人などは申告の必要はありません。

## ②-2 시민세・현민세 과세 내용 증명서

재류 자격의 변경이나, 아이를 보육원에 넣을 때, 공영 주택에 입주를 신청할 때 등, 수입을 증명하는 서류가 필요합니다. 수입을 증명하는 서류가 필요한 경우에는, 시민세과, 각지소 또는 시민창구과에 청구해 주십시오.

### 문의

나가노시청 시민세과

TEL : 026-224-5017

시간 : 월~금 8:30~17:15 ( 축일 제외 )

## ③자동차세(종별세)

매년 4월 1일 시점에서, 보통자동차등을 소유하고 있는 사람에게 자동차세가 부과됩니다. 나가노현으로 부터 세금통지서가 도착하면 가까운 은행등 금융기관, 편의점 또는 지방세 지불 사이트에 납부하십시오.

### 문의

나가노현 종합현세 사무소

TEL : 026-234-9505

시간 : 월~금 8:30~17:15 ( 축일 제외 )

## ④경자동차세(종별 할당)

매년 4월 1일 시점에서, 경자동차, 원동기 달린 자전거등을 소유하고 있는 사람에게 경자동차세(종별 할당)가 부과됩니다.

### 문의

나가노 시청 시민세과

TEL : 026-224-5017

시간 : 월~금 8:30~17:15 ( 축일 제외 )

## ⑤고정 자산세

매년 1월 1일 시점에서, 토지, 가옥, 상각 자산을 소유하고 있는 사람에게 고정 자산세가 부과됩니다.

## ②-2 市民税・県民税課税内容証明書

在留資格の変更や、子供を保育園に入れるとき、公営住宅に入居を申し込むときなど、収入を証明する書類が必要となります。収入を証明する書類が必要な場合は、市民税課、各支所または市民窓口課に請求してください。

### 問い合わせ

長野市役所市民税課

TEL : 026-224-5017

時間 : 月~金 8:30~17:15 ( 祝日を除く )

## ③ 自動車税 (種別税)

毎年4月1日時点で、普通自動車等を所有している人に自動車税が課されます。長野県から納税通知書が届いたら、最寄りの銀行など金融機関、コンビニエンスストアまたは、地方税お支払サイトで納付してください。

### 問い合わせ

長野県総合県税事務所

TEL: 026-234-9505

時間: 月~金 8:30~17:15 ( 祝日を除く )

## ④軽自動車税(種別)

毎年4月1日時点で、軽自動車、原動機付自転車などを所有している人に軽自動車(種別割)税が課されます。

### 問い合わせ

長野市役所市民税課

TEL: 026-224-5017

時間: 月~金 8:30~17:15 ( 祝日を除く )

## ⑤固定資産税

毎年1月1日時点で、土地、家屋、償却資産を所有している人に固定資産税が課されます。

## 문의

나가노시 시청 자산세과

TEL : 026-224-5018

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### ⑥ 소비세 및 지방 소비세

상품・제품의 판매나, 서비스의 제공 등의 거래에 대해서 과세되는 세로서 세율은 원칙 10% (지방소비세 2.2%를 포함합니다)입니다. 백화점이나 슈퍼등에서 쇼핑을 할 경우에는, 소비세를 포함하여 대금을 지불합니다.

또한 다음 물품의 소비세는 8%입니다

- ・주류・외식을 제외한 음식료품
- ・주 2 회 이상 발행된 신문 (정기 구독 계약에 근거한 것)

### 【세금의 체납에 대해】

세금이 납부 기한까지 납부되지 않고, 체납 되었을 때는 재산이 압류되기도 합니다. 경우에 따라서는 납입하는 시기를 늦추거나 분할로 납부하는 것이 가능한 경우도 있기 때문에, 각 납세담당의 부서에 상담해 주십시오.

## 問い合わせ

長野市役所資産税課

TEL: 026-224-5018

時間: 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

### ⑥消費税及び地方消費税

商品・製品の販売や、サービスの提供などの取引に対して課税される税で、税率は原則 10% (地方消費税 2.2%を含みます。)です。デパートやスーパーなどで買い物をした時は、消費税を含めて代金を支払います。

なお、次の品物の消費税は 8%です。

- ・酒類・外食を除く飲食料品
- ・週 2 回以上発行される新聞 (定期購読契約に基づくもの)

### 【税金の滞納について】

税金が納付期限までに納付されず、滞納となったときは、財産が差し押さえられることもあります。場合によっては納める時期を遅らせたり、分割で納付することが可能な場合もありますので、それぞれの納税先の部署にご相談ください。

### 3. 생활의 시작

生活を始める

( 1 ) 주 택 住 宅	.....	p.26
( 2 ) 수 도 水 道	.....	p.28
( 3 ) 전 기 電 氣	.....	p.31
( 4 ) 가 스 ガ ス	.....	p.33
( 5 ) 전 화 電 話	.....	p.34
( 6 ) 인터넷 • Wi-Fi インターネット • Wi-Fi	.....	p.35
( 7 ) 쓰레기 ご み	.....	p.36

## (1) 주택

### 주택

주택을 빌릴 때는 민간의 아파트를 빌리는 것이 일반적이지만, 일정한 기준을 충족하는 사람은 공영 주택을 빌릴 수도 있습니다.

#### 【민간 아파트를 빌리는 방법】

부동산업자에게 상담하는 것이 일반적입니다.

##### ① 집세

집세는 선금으로 지불하게 되어 있습니다.

입주하기 위해서는, 통상 적어도 집세의 5개월분 상당의 금액을 지불할 필요가 있습니다. 그 내역은,

##### ①-1 사례금 : 집세 2개월분 상당

주택에 대한 권리자인 집주인에게 지불하는 것으로 반환되지 않습니다.

①-2 보증금 : 집세 1~개월분 정도의 집세를 담보로서 집주인에게 지불합니다. 이사 할 때 청소·보수 등의 비용에 충당한 후 잔금은 되돌려 받습니다.

①-3 수수료 : 집세 1~2개월분을 주택을 소개한 부동산업자에 지불합니다

##### ② 연대 보증인

입주할 때에는 계약서에 연대로 서명하는 연대 보증인이 필요합니다. 통상, 연대 보증인은 집주인이 타당하다고 인정되는 사람이어야 합니다. (보증 회사가 연대 보증인이 되는 경우도 있습니다.)

##### ③ 집세의 지불

보통, 집세의 지불은 계좌 입금으로 실시합니다.

### 住宅

住宅を借りる際は、民間のアパートを借りることが一般的ですが、一定の基準を満たす人は公営住宅を借りることも可能です。

#### 【民間のアパートの借り方】

不動産業者に相談するのが一般的です。

##### ① 家賃

家賃は前金で払うことになっています。

入居するためには、通常、少なくとも家賃の5ヶ月分相当の金額を支払う必要があります。その内訳は、

##### ①-1 礼金 : 家賃2ヶ月分相当

物件に対する権利として家主に支払うもので、返却されません。

##### ①-2 敷金 : 家賃1~2ヶ月分相当

家賃などの担保として家主に支払います。引越に際し、清掃・補修等の費用に充当し残金は返却されます。

##### ①-3 手数料 : 家賃1~2ヶ月分相当

物件を紹介した不動産業者に支払います。

##### ② 連帯保証人

入居に際しては、契約書に連帯で署名する連帯保証人が必要となります。通常、連帯保証人は家主が妥当と認める人でなければなりません。(保証会社が連帯保証人となる場合もあります。)

##### ③ 家賃の支払い

普通、家賃の支払いは口座振込みで行います。

#### ④ 지역과 일상 생활

지역의 일원으로서 주민은 정기적으로 반상회비(町会費)를 지불해야 하며, 동네 청소등의 지역 활동에 참가하도록 권유하기도 합니다.

#### ⑤ 이사

이사를 할 때는, 적어도 1개월전에 그 이유를 집주인에게 통보하지 않으면 안됩니다.

#### ⑥ 집주인

집주인은 부동산업자를 개입시키는 것이 일반적이고, 임차인과 직접 교섭하는 것은 거의 없습니다.

#### 【공영 주택을 빌리는 방법】

공영 주택에는, 현영 주택과 시영 주택의 2종류가 있습니다. 어느쪽이든지 수입이 적은 이유로, 주택에 곤궁한 사람에게 공급할 목적으로 지어진 주택입니다. 그 때문에, 입주하기 위해서는 소득액 등 몇개의 입주 조건에 맞아야 할 필요가 있습니다. 자세한 것은 나가노현 주택공급공사에 문의해 주십시오.

문의

나가노현 주택공급공사 주택 관리부

TEL 026-227-2322

#### ④ 地域とくらし

地域の一員として、住民は定期的に町会費を払い、町内清掃などの地域活動に参加するよう求められます。

#### ⑤ 引越し

引越しをする時は、少なくとも1ヶ月前にその旨を家主に通告しなければなりません。

#### ⑥ 家主

家主は不動産業者を介するのが一般的で、賃借人と直接交渉することはほとんどありません。

#### 【公営住宅の借り方】

公営住宅には、県営住宅と市営住宅の2種類あります。どちらも、収入が少ないなどの理由で住宅に困窮する人に供給する目的で建てられた住宅です。そのため、入居するには所得額などいくつかの入居条件を満たしていることが必要です。詳しいことは、長野県住宅供給公社までお問い合わせください。

問い合わせ

長野県住宅供給公社 住宅管理部

TEL 026-227-2322

## (2) 수도

### 수도

#### 【안전한 물입니다】

수도는 시내의 대부분의 가정에 공급되고 있습니다.

상하수도국이 공급하는 수돗물은 수도꼭지에서부터 바로 드실 수 있습니다. 소독하거나 끓여 드시지 않아도 됩니다.

#### 【수도를 사용 개시하는 경우】

수도의 사용을 시작할 때는, CDC 아쿠아 서비스 주식회사 (TEL:026-244-3232) 에 전화를 부탁드립니다. 또한, CDC 아쿠아 서비스 주식회사 에 전화를 할때, 사용자 이름, 사용장소의 주소, 사용 개시일 등을 알려주십시오.

또 하수도가 연결되어있는 가정은 수도 사용량과 같은 양이 하수도 사용량으로 인정되어 요금이 청구됩니다. (하수도 이용 연락은 하지 않으셔도 됩니다.)

#### [주의]

시노노이,가와나가지마, 코호쿠지구의 수도는 나가노현이 경영하는 구역이 되므로서, 수도의 사용개시, 중지 및 요금에 관한 문의는 베오리아·제넷츠(주) (TEL: 0120-971-105) 에 전화해 주십시오.

#### 【요금의 지불】

수도요금은 기본요금과 사용량에 따라 지불할 수도요금의 합계가 됩니다. 수도요금의 청구서는, 하수도 사용료의 청구서와 함께 한달 걸러서 자택에 보내집니다. 지불은, 당신이 계좌를 가지고 있는 금융기관으로 부터 계좌 자동이체 (54

### 水道

#### 【安全な水です】

水道は市内のほとんどの住宅に供給されています。

上下水道局が供給する水道水は蛇口から直接お飲みいただけます。消毒・煮沸等の必要はありません。

#### 【水道を使用開始する場合】

水道の使用を開始する時は、CDCアクアサービス株式会社 (TEL: 026-244-3232) へ電話してください。なおCDCアクアサービス株式会社に電話する時は、利用者名、使用場所の住所、使用開始日などをお知らせください。

また、下水道が接続されている住宅は、水道使用量と同量が下水道使用量と認定されて、料金が請求されます。(下水道利用の連絡は必要ありません。)

#### 【注意】

篠ノ井、川中島、更北地区の水道は長野県が経営する区域となりますので、水道の使用開始、中止及び料金に関するお問合せはヴェオリア・ジェネッツ(株) (TEL: 0120-971-105) へ電話してください。

#### 【料金の支払い】

水道料金は、基本料金と、使用量に応じて支払う水量料金の合計になります。水道料金の請求書は、下水道使用料の請求書と一緒に1ヶ月おきに自宅へ送られます。支払いは、あなたが口座を持っている金融機関からの口座自動振替 (54 ページ「銀行」

페이지「은행」를 참조) 를 이용하는지, 자신이 직접 지불하는 등, 두 가지 방법이 있습니다. (다만, 이용가능한 계좌는, 나가노 시내의 본점, 또는 지점이 있는 금융기관의 계좌에 한합니다.) 본인이 지불하는 경우에는, 청구서를 지참해, 아래와 같은 장소에서 지불 하여 주십시오.

[주의]시노노이,카와나카지마,코호쿠지구는 수도 요금은 나가노현에서 하수도 사용료는 나가노시 부터 별도로 청구됩니다.

- ① 본점 또는 지점이 나가노 시내에 있는 금융기관 ( 미즈호은행, 미츠이스미토모은행,미츠비시 UFJ 신탁은행을 제외)
  - ② 편의점(바코드가 인쇄되어진 청구서만 지불이 가능)
  - ③ 우전은행 · 우체국 ( 다만, 나가노현, 니가타현 내에서만 지불 가능 )
  - ④ 나가노시 시청의 각 출장소
  - ⑤ CDC 아쿠아서비스 주식회사  
( 주소 : 나가노시 미와 1-2-49 )  
바코드가 인쇄되어진 청구서에는 다음의 스마트폰 앱으로 결제가 가능합니다.
- PayPay 청구서 지불
  - LINE Pay 청구서 지불

を参照) を利用するか、ご自分で直接払うかの、二つの方法があります。(ただし、利用できる口座は、長野市内に本店または支店のある金融機関の口座に限ります。)

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、下記の場所でお支払いください。

[注意] 篠ノ井、川中島、更北地区は、水道料金は長野県から、下水道使用料は長野市からの別々の請求になります。

- ① 本店または支店が長野市内にある金融機関 (みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ信託銀行を除く)
  - ② コンビニエンスストア (バーコードが印刷されている請求書のみ支払い可能)
  - ③ ゆうちょ銀行・郵便局 (ただし、長野県、新潟県内でのみ支払い可能)
  - ④ 長野市役所の各支所
  - ⑤ CDCアキュアサービス株式会社  
(住所: 長野市三輪 1-2-49)  
バーコードが印刷されている請求書では、次のスマートフォンアプリでの支払いが可能です。
- P a y P a y 請求書払い
  - L I N E P a y 請求書支払い



### 【사용을 중지하고 싶을 때】

이사 그외의 이유로 수도의 사용을 중지하고 싶을 때, 혹은 잠시 사용을 중지하고 싶을 때는, CDC 아쿠아서비스 주식회사 (TEL: 026-244-3232)에 전화해 주십시오.

그 때, 고객 번호, 이용자명, 사용장소의 주소, 이사 일, 이사처 또는, 본인을 대신에 정산 요금을 지불해 줄 사람의 이름을 알려주십시오.

[ 주의 ] 시노노이, 가와나카지마, 코호쿠지구의 수도의 중지는 베오리아 · 제넷츠 (주) (TEL : 0120-971-105)에 전화해 주십시오.

### 【트러블이 생겼을 때】

아파트등 집을 빌릴 경우에는 건물의 관리자에 연락을 하십시오. 자신이 관리하고 있는 경우에는 나가노시 상하수도국 지정의 공사점에 수리를 의뢰하십시오. 수리비는 본인부담입니다.

### 【주 의】

상하수도국 지정 공사점을 잘 모르는 경우에는, 나가노시 상하수도국 홈페이지를 참조하시거나 살고있는 지역에 따라 다음의 기관에 문의를 하시기 바랍니다.

① 다음의 ②이외의 지구 ⇒

⇒나가노시 수도공사협동조합

TEL : 026-241-0893 (평일 8:30~17:30)

② 시노노이,가와나카지마,코호쿠지구 (현영 수도 구역) ⇒현영수도 수선 센터

TEL : 0120-813283 (24 시간 접수)

### 【使用中止したいとき】

転居その他の理由で水道の使用を止めた  
い時、あるいはしばらくの間使用を中止  
したい時は、CDCアクアサービス株式会社  
(TEL:026-244-3232)に電話してください。  
その際、お客様番号、利用者名、使用場所  
の住所、引越日、転居先または、あなたの  
代わりに精算料金を払ってくれる人の名前  
をお知らせください。

【注意】篠ノ井、川中島、更北地区の水道  
の中止はヴェオリア・ジェネツツ  
(TEL : 0120-971-105)へ電話してくださ  
い。

### 【トラブルが起きた時】

アパートなど借家の場合は建物の管理者に  
連絡してください。自己で管理している場  
合は長野市上下水道局指定の工事店に修理  
を依頼してください。修理費用は自己負担  
です。

### 【注 意】

上下水道局指定の工事店が分からない場  
合は、長野市上下水道局のホームページを  
ご覧いただくか、お住まいの地区により、  
次の機関へお問い合わせください。

① 次の②以外の地区⇒

長野市水道工事協同組合

TEL: 026-241-0893 (平日 8:30~17:30)

②篠ノ井、川中島、更北地区(県営水道区  
域) ⇒ 県営水道修繕センター

TEL : 0120-813283 (24 時間受付)

## (3) 전 기

### 전 기

#### 【전기의 사용을 개시하는 경우】

주택이나 아파트에 이사 와서 처음으로 전기를 사용할 때는, 사전에 소매 전력회사에 사용시작의 신청을 하십시오

그 때, 성명, 사용장소 주소, 전화번호, 사용개시일을 전해주시시오.

각 소매 전력회사에 따라 요금 메뉴 서비스가 다르기 때문에, 자세한 신청 방법 등은 각 소매 전력회사에 문의해 주십시오.

#### 【요금의 지불】

요금의 지불방법은, 계약하고 있는 소매 전기 사업자에 문의해 주세요.

#### 【전기 기구의 사용에 대해】

전기 기구는 100V, 60hz 로 표시되어 있는 것을 사용해 주십시오. 외국의 전기 기구는 사용할 수 없는 경우도 있으므로 주의해 주십시오.

#### 【전기의 사용을 정지하고 싶을 때】

이사를 할 때, 이사하는 날이 정해지면, 꼭 계약하고 있는 소매 전기 사업자에 연락해 주십시오. 그 때, 성명, 현주소, 전화 번호, 이사하는 날, 이사하는 곳 주소를 알리고, 안내에 따라서 수속을 끝내 주십시오.

#### 【정전에 관한 문의】

정전 등으로 곤란할 때는 중부전력 파워 그리드의 「네트워크 콜 센터」또는 나가노 지사에 전화 하십시오.

### 電 氣

#### 【電氣の使用を開始する場合】

住宅やアパートへ引越してきて初めて電氣を使う時は、事前に小売電氣事業者へ使用開始の申込をしてください。

その際、氏名、使用場所住所、電話番号、使用開始日を伝えてください。

各小売電氣事業者によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各小売電氣事業者へお問い合わせください。

#### 【料金の支払い】

料金の支払方法等は、契約している小売電氣事業者へお問い合わせください。

#### 【電氣器具の使用について】

電氣器具は100V、60hzと表示されているものを使用してください。外国の電氣器具は使用できない場合もあるので注意してください。

#### 【電氣の使用を停止したい時】

引越をする時は、引越日が決まり次第、必ず契約している小売電氣事業者へご連絡ください。その際、氏名、現住所、電話番号、引越日、転居先住所を伝え、案内に従って手続をお済ませください。

#### 【停電に関する問い合わせ】

停電等で困りの時は中部電力パワーグリッドの「ネットワークコールセンター」または長野支社へお電話ください。

문의 네트워크 콜센터

TEL: 0120-985-232

문의 중부전력 파워 클리드 나가노 지사

TEL: 0120-984-385

問い合わせ ネットワークコールセンター

TEL: 0120-985-232

問い合わせ 中部電力パワーグリッド長野支社

TEL: 0120-984-385

## (4) 가 스

### 가 스

#### 【가스를 사용 개시하는 경우】

도시가스를 사용개시 할 때에는, 나가노 도시가스 (TEL: 026-226-8161) 에 연락해 주십시오. 프로판 가스에 대해서는, 근처의 프로판 가스 업자에게 연락해 주십시오.

당신의 전입일에 관계자가 집을 방문해, 가스 기구나 고무관등을 점검한 후 사용할 수 있게 해 줍니다.

#### 【요금의 지불】

가스요금은, 청구서를 가지고, 은행이나, 편의점에서 지불할 수 있습니다. 은행이나 우체국에 계좌를 가지고 계신 분은, 계좌 자동 이체 (54 페이지「은행」을 참조) 가 편리합니다.

#### 【가스 누출,또는 가스 냄새가 날 때에는】

- 가스의 개폐 장치를 닫는다.
- 환기를 위해서 문이나 창을 연다.
- 불은 절대로 사용하지 않는다.
- 전기 기구의 스위치에 손대지 않는다.
- 가스회사에 연락한다. 도시가스를 사용하지 않는 경우에는, 나가노 도시 가스 TEL:0570-020245 (026-219-1899) 에 연락하십시오. 프로판 가스에 대해서는, 계약하고 있는 프로판 가스업자에 연락을 하시길 바랍니다.

#### 【사용을 중지하고 싶을 때】

이사등으로 가스 사용을 중지하고 싶은 경우에는 그 5 일 전까지 가스 회사에 연락해 주십시오. 정산을 위해 관계자가 이사일에 방문할 것입니다.

### 가 스

#### 【가스を使用開始する場合】

都市ガスの使用を開始する時は、長野都市ガス(TEL: 026-226-8161)へご連絡ください。プロパンガスについては、最寄りのプロパンガス業者へ連絡してください。

あなたの転入日に係員がお宅を訪問し、ガス器具やゴム管などを点検したうえで、使用できるようにします。

#### 【料金の支払い】

ガス料金は、請求書を持参して銀行やコンビニで支払うことができます。銀行や郵便局に口座をお持ちの場合は、口座自動振替 (54 ページ「銀行」を参照) が便利です。

#### 【ガス漏れ、またはガス臭い時には】

- ガスの元栓を閉める。
- 換気のために戸や窓を開ける。
- 火は絶対に使用しない。
- 電気器具のスイッチに手を触れない。
- ガス会社へ連絡する。都市ガスを使用している場合には、長野都市ガス TEL:0570-020245 (026-219-1899)へご連絡ください。プロパンガスについては、契約しているプロパンガス業者へ連絡してください。

#### 【使用を中止したい時】

引越し等でガスの使用を中止する場合は、その5日前までにガス会社へ連絡してください。精算のため係員が引越日に来てくれます。

## (5) 전 화

### 전 화

#### **【개인 전화】**

가정에 전화를 설치하는 경우에는 각 전화 회사에 사용 개시의 신청을 해 주세요.

각 전화 회사에 의해서 요금 메뉴·서비스가 다르기 때문에, 자세한 신청 방법 등은 각 전화 회사에 문의해 주세요

#### **【핸드폰】**

각 핸드폰 회사에 가입 수속을 해 주십시오. 덧붙여 계약 시에는 재류카드나 여권등 신분증의 제시가 요구됩니다.

2년 계약의 경우, 16개월~26개월의 기간이 남아 있는 비자가 필요할 경우도 있습니다. 자세한 것은, 핸드폰 회사에 문의해 주십시오.

\* 휴대전화로 부터 국제전화를 걸 경우에는, 다른 계약을 맺을 필요가 있습니다.

### 電 話

#### **【個人電話】**

家庭に電話を設置する場合は、各電話会社へ使用開始の申込をしてください。

各電話会社によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各電話会社にお問い合わせください

#### **【携帯電話】**

各携帯電話会社で加入手続きをしてください。なお、契約の際には在留カードとパスポートなど身分証の提示が求められます。

2年契約の場合、16ヶ月~26ヶ月の期間が残っているビザが必要になる場合もあります。

詳しいことは、各携帯電話会社におたずねください。

\*携帯電話から国際電話をかける場合には、別の契約を結ぶ必要があります。

## (6) 인터넷 · Wi-Fi

### 인터넷 · Wi-Fi

#### 【신청】

인터넷, Wi-Fi 를 계약하고 싶을 때는, 각 통신 회사에 신청해주시요.

#### 【공중 무선 LAN 서비스

##### 「Nagano City Free Wi-Fi」

나가노 시내의 다음 장소에서는 무료로 인터넷을 이용할 수 있습니다. 자세한 이용 범위나 접속 방법은, 시 홈페이지를 봐 주세요.

SSID: Nagano\_City\_Free\_Wi-Fi

- 나가노역 선광사입구역 앞 광장
- 나가노역 동쪽입구역 앞 광장
- 도가쿠 신사 오키사 입구 화장실
- 버스 정류장 「마쓰시로역」 주변
- 나가노시청 벚꽃 스퀘어
- 엠웨이브
- 나가노역 동서 자유 통로(2층)
- 파테오오몬
- 락차 벽돌관
- 선광사 산문 히가시 공중 화장실
- 센트라스쿠에어
- TOiGO 광장
- 고마치 홀
- 조야마공원 분수 광장
- 북부 레크레이션 실내 운동장
- 가와나카지마 고센조 사적 공원



#### 【문의】

나가노시청 인바운드 · 국제실

**TEL** 026-224-5447

**시간** 월~금 8:30~17:15

축일 및 연말연초 (12/29~1/3) 제외

### 인터넷 · Wi-Fi

#### 【申し込み】

인터넷, Wi-Fi を契約したい時は、各通信会社に申し込んでください。

#### 【公衆無線 LAN サービス

##### 「Nagano City Free Wi-Fi」

長野市内の以下の場所では、無料でインターネットを利用できます。詳しい利用範囲や接続方法は、市ホームページをご覧ください。

SSID : Nagano\_City\_Free\_Wi-Fi

- 長野駅善光寺口駅前広場
- 長野駅東口駅前広場
- 戸隠神社奥社入口トイレ
- バス停「松代駅」周辺
- 長野市役所 桜スクエア
- エムウェーブ
- 長野駅東西自由通路 (2階)
- ばていお大門
- 楽茶れんが館
- 善光寺山門東公衆トイレ
- セントラスクウエア
- TOiGO 広場
- 後町ホール
- 城山公園噴水広場
- 北部レクリエーションパーク屋内運動場
- 川中島古戦場史跡公園



#### 【問い合わせ】

長野市役所インバ운드 · 国際室

**TEL** 026-224-5447

**時間** 月~金 8:30~17:15

祝日及び年末年始 (12/29~1/3) 除く

## (7) 쓰레기

### 쓰레기

나가노시에는, 쓰레기를 8 분류로 분별하고, 수집을 하고 있습니다. 지정된 봉투에 넣는 등 쓰레기의 종류별로 지정된 방법으로 지정된 날에 자치회에서 정해진 장소에 쓰레기를 버리지 않으면 안됩니다. 지정봉투 이외의 봉투나 골판지등을 사용하여 쓰레기를 버릴 수 없습니다.

나가노시에 전입해 왔을 경우에는, 시청

종합창구, 생활환경과 또는 근처의 지소에서,

#### ①가정용 재활용품·쓰레기 수집 달력

② 자원물과 쓰레기를 버리는 방법 보전판을 받아 주십시오. 외국어판 (영어,타이어, 타갈로그어, 중국어,포르투갈어,한글,베트남어(카렌다만) ) 도 있습니다. 홈페이지도 볼수 있습니다.

[URL](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.htm)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.htm>

!



이미 나가노시에 살고 있는 분은 매년 3 월경에 자택에 가정용 재활용품·쓰레기수집 달력 등이 배포됩니다. 배부받지 못하거나 분실한 경우에는 시청생활환경과 또는 근처 지소에 가서 받아 가시기 바랍니다.

#### **【쓰레기 지정봉투 등을 구입한다】**

가연 쓰레기와 불연쓰레기의 지정봉투나 대형쓰레기 스티커를 구입할 시에는 쓰레기 처리 수수료가 부담됩니다.

지정봉투에 드는 수수료는 봉투 용량 1 리터 당 1 엔, 대형쓰레기 스티커에 드는 수수료는 스티커 한 장당 40 엔입니다.

### 쓰레기

長野市では、ごみを8分類に分別して収集をしています。指定袋に入れるなど、ごみの種類ごとに指定された方法により、指定の日に、自治会で決められた場所へごみを出さなければなりません。指定袋以外の袋やダンボール箱などを使ってごみを出すことはできません。

長野市へ転入してきた場合は、市役所総合窓口、生活環境課またはお近くの支所で、

#### ①家庭用資源物・ごみ収集カレンダー、

#### ②資源物とごみの出し方保存版を受け

取ってください。外国語版 (英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハングル、ベトナム語 (カレンダーのみ)) もあります。ホームページでもご覧いただけます。

[URL](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html)<https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html>

[00/contents/p000496.html](https://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html)



すでに長野市にお住まいの方は、毎年3月ごろに自宅へ家庭用資源物・ごみ収集カレンダーが配布されます。配布されない、紛失した場合は、市役所生活環境課またはお近くの支所で受け取ってください。

#### **【ごみ指定袋等を購入する】**

可燃ごみと不燃ごみの指定袋や粗大ごみシールを購入する際に、ごみ処理手数料を負担していただきます。指定袋にかかる手数料は袋の容量1ℓあたり1円、粗大ごみシールにかかる手数料はシール1枚につき40円です。

자원물에 대한, 쓰레기 처리 수수료는 들지 않습니다. (플라스틱제 용기 포장은 지정봉투 실비분만 부담)

지정봉투나 대형 쓰레기 스티커는 지정봉투 판매점(슈퍼, 홈센터, 약국, 편의점 등)에서 구입하시기 바랍니다.

지정봉투는 ①가연 쓰레기용 (특대·대·소·특소), ②불연쓰레기용 (대·소), ③플라스틱제 용기 포장용 (대·소) 3 종류로, 어느쪽이든 1 세트 (10매입) 단위로 판매하고 있습니다. ④대형쓰레기 스티커는 1 종류 (가연쓰레기·불연쓰레기공용) 로, 1매 단위로 판매하고 있습니다. 대형 쓰레기 스티커는 매장에 놓여있지않기에, 점원들에게 물어보시길 바랍니다.

資源物については、ごみ処理手数料はかかりません。(プラスチック製容器包装は指定袋の実費分のみを負担)

指定袋や粗大ごみシールは、指定袋小売許可店(スーパー、ホームセンター、ドラッグストア、コンビニなど)で購入してください。

指定袋は、①可燃ごみ用(特大・大・小・特小)、②不燃ごみ用(大・小)、③プラスチック製容器包装用(大・小)、の3種類があり、いずれも1セット(10枚入り)単位で販売しています。④粗大ごみシールは、1種類のみ(可燃ごみ・不燃ごみ共通)で、1枚単位で販売しています。粗大ごみシールは、店頭においていないので、店員等に尋ねてください。

- ① 가연쓰레기용지정봉투
- ② 불연쓰레기용지정봉투
- ③ 플라스틱제용기 포장용지정봉투
- ④ 대형쓰레기스티커 (지정봉투에 들어가지 않는 것은 수집차량에 수집이 가능한 것. 크기의 기준 1m×50cm×50cm)



- ① 可燃ごみ用指定袋
- ② 不燃ごみ用指定袋
- ③ プラスチック製容器包装用指定袋
- ④ 粗大ごみシール (指定袋に入らないもので、収集車両に積み込むことのできるもの。大きさの目安 1m×50cm×50cm)

**【쓰레기를 분리한다·쓰레기를 버린다】**

쓰레기는「가정용 재활용품·쓰레기 수집 달력」에 기재되어 있는 다음의 8 종류로 분류하여, 각각의 수집일의 오전 8 시까지 자치회에서 정한 집적소에 버리시길 바랍니다.

- ① 가연 쓰레기 ⇒ 가연 쓰레기용의 지정봉투에 넣어 집적소에 버린다. 봉투에 넣어지지 않는 큰 쓰레기는 대형쓰레기 스티커를 붙혀 버려 주십시오.

**【ごみを分別する・ごみを出す】**

ごみは「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」に記載してある次の8種類に分別し、それぞれの収集日の午前8時まで、自治会で決められた集積所に出してください。

- ① 可燃ごみ ⇒ 可燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは粗大ごみシールを貼って出す。



< 가연 쓰레기의 예 >

음식물 쓰레기 종이 기저귀



生ごみ



紙おむつ

구두



くつ

의류



衣類

담요·이불



布団・毛布

티슈



ティッシュ

스폰지 등



スポンジ

など

<可燃ゴミの例>

② 불연 쓰레기 ⇒ 불연 쓰레기용의 지정봉투에 넣어 집적소에 버린다. 봉투에 들어가지 않는 큰 것은, 대형 폐기물 스티커를 붙여 버린다.

< 불연 쓰레기 예 >

화분



植木鉢

유리, 컵



ガラス・コップ

화장품의 병



化粧品のビン

알루미늄 호일(더러운 것은 가열쓰레기)



アルミホイル

라이터 (가스를 빼고)



ライター

면도날



かみそり

전구



電球

자전거 등



自転車

등

(汚れているものは (가스를 빼고) 可燃ゴミ) (Gas을 抜く)

② 不燃ゴミ ⇒ 不燃ゴミ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは、粗大ゴミシールを貼って出す。

< 不燃ゴミの例 >

③ 자원물 플라스틱제, 용기포장 (이 마크가 붙어 있는 플라스틱제 용기나 포장) ⇒ 더러운 것을 씻고 나서 플라스틱제 용기 포장용 지정 봉투에 넣어서 집적소에 버립니다. 봉투에 들어가지 않는 큰 쓰레기는 끈으로 묶어서 버립니다(대형쓰레기 스티커는 필요 없습니다).

\* 더러움이 지워지지 않는 것은 가연 쓰레기로

< 플라스틱제 용기포장의 예 >

샴푸 병

シャンプーのボトル

포장지 레지 봉투

包装紙

식품 팩

食品パック

식품 트레이

食品トレイ

캡

キャップ

넷

ネット

발포스티롤 등

発泡スチロール

등

③ 資源物 플라스틱製容器包装 (이 마크가 붙어 있는 플라스틱製의 용기나 포장) ⇒ 汚れを落としてから、プラスチック製容器包装用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは束ねてひもでしばって出す (粗大ゴミシールは不要)。

\* 汚れが落ちないものは可燃ゴミへ

< 플라스틱製容器包装의 예 >

④ 자원물 종이류 ⇒ ①신문지와 전단지 ②골판지 (물결모양의 심이 있는 것) ③종이 팩(안이 흰 것) ④잡지와 그 외 흰 종이의

④ 資源物 紙類 ⇒ ①新聞紙と折込チラシ、②ダンボール (波形の中芯があるもの)、③紙パック (中が白いもの)、

4 종류로 분류하여, 끈으로 열십자로 묶어 집적소에 버립니다. 작은 종이는 잡지속에 넣거나, 종이봉투에 넣어 끈으로 십자가로 묶어서 버립니다.

\* 방수 가공된 종이, 사진, 감열지, 안이 은빛인 음료용 팩은 가연 쓰레기

⑩ 雑誌とその他古紙、の 4 種類に分けて、ひもで十文字にしぼって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもで十文字にしぼって出す。

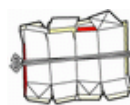
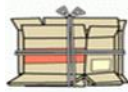
\* 防水加工された紙、写真、感熱紙、中が銀色の飲料用パックは可燃ごみ

④ 신문지와 전단지  
新聞紙と折込ちらし

⑤ 골판지  
ダンボール

⑥ 종이 팩 (안이 흰 것)  
紙パック (中が白いもの)

⑦ 잡지 & 그외 헌종이  
雑誌・その他古紙



⑤ **자원물** 유리병류 ⇒ 뚜껑을 열어, 안을 비우고 더러움을 가볍게 닦는다. ④ 무색 투명 · ⑤ 갈색, ⑥ 그외의 색, 3 종류로 나누어, 집적소에 있는 색별의 컨테이너에 직접 넣는다.

\* 금속제의 뚜껑은 불연 쓰레기, 플라스틱제의 뚜껑은 플라스틱제 용기 포장에.

⑤ **자원물** ガラスビン類 ⇒ フタをとり、中をカラにして、汚れを軽くゆすぐ。④ 無色透明 · ⑤ 茶色、⑥ その他の色、の 3 種類に分け、集積所にある色別のコンテナに直接入れる。

\* 金属製のフタは不燃ごみ、プラスチック製のフタはプラスチック製容器包装へ

④ 무색투명  
無色透明



⑤ 갈색  
茶色



⑥ 그외의 색  
その他の色



⑥ **자원물** 캔류 ⇒ 안을 비우고 더러움을 가볍게 닦고, 집적소에 있는 청색의 넷에 직접 넣는다.

\* 스프레이캔이나 카세트 봄베 캔은 반드시 다 사용하고, 불기가 없는 옥외에서 구멍을 뚫는다.(불연 쓰레기로는 낼수 없습니다.)

⑥ **자원물** 缶類 ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぐ。集積所にある青色のネットに直接入れる。

\* 스프레이缶やか세트ボンベ缶は必ず使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける。(不燃ごみでは出せません)

< 缶類の例 >

< 캔 종류의 예 >

음료캔



飲料缶

통조림의 캔



缶詰のカン

과자등의 캔



お菓子などの缶

스프레이캔




スプレー缶

카세트 봄베 캔 등



カセットボンベ缶 など

⑦ **자원물** 페트병 (  이 마크가 있는 플라스틱 용기 ) ⇒ 안을 비우고 더러움을 가볍게 닦고, 뚜껑과 라벨을 제외시킨다. 집적소에 있는 녹색의 넷에 직접 넣는다.

\*뚜껑과 라벨(플라스틱제)는 플라스틱 용기포장봉투에


< 페트병의 예 >

음료 · 주류 · 간장 · 간장가공품 · 미림조미료 ·  
 논오일타입드레싱 등 플라스틱제 용기



\*뚜껑과 라벨은 플라스틱제 용기포장봉투에

(\* フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)

⑦ **資源物** ペットボトル (  このマークがついているプラスチック製ボトル ) ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぎ、フタとラベルをとる。集積所にある緑色のネットに直接入れる。

\*フタとラベル (プラスチック製のものはプラスチック製容器包装へ

< ペットボトルの例 >

飲料 · 酒類 · しょうゆ · しょうゆ加工品 ·  
 みりん風調味料 · ノンオイルタイプドレッシング などのプラスチック製ボトル

⑧ **자원물** 나뭇가지나 잎 등 ⇒ 겹쳐서 끈으로 묶던지, 안이 보이는 무색 투명한 봉투에 ( \*1 ) 에 넣어 집적소에 버린다. ( \*2 )

( \*1 ) 지정봉투는 없습니다. 단, 가연쓰레기 · 불연쓰레기 · 플라스틱제 용기 포장봉투용의 지정봉투는 사용하지 말아주시기 바랍니다.

( \*2 ) 토가쿠시, 키나사, 오오카, 신슈신마치, 나카조 지구는 선데이 리사이클로 버려 주시길 바랍니다.

< 나뭇가지나 나뭇잎 등의 처리 예 >

정원 손질 후의 나뭇가지나 잎, 꽃, 풀, 잡초, 낙엽 등



1미터 정도의 길이로 잘라 줄이나 비닐끈으로 묶는다.

( 1m くらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる )



흙은 되도록 털어서 비닐봉투에 넣는다.

( 土をできるだけ落としてから袋に入れる )

⑧ **資源物** 剪定(せんてい)枝葉等 ⇒ 束ねてひもでしばるか、中身の見える無色透明な袋(\*1)に入れて、集積所へ出す(\*2)。

(\*1) 指定の袋はありません。ただし可燃ごみ · 不燃ごみ · プラスチック製容器包装用の指定袋は使用しないでください。

(\*2) 戸隠 · 鬼無里 · 大岡 · 信州新町 · 中条地区はサンデーリサイクルへ出してください。

< 剪定枝葉等の例 >

庭木の剪定枝や葉、草花、切り花、雑草、落ち葉 など

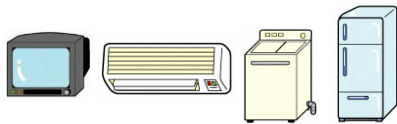
**【주의 사항】**

- ① 수집일은, 쓰레기의 종류에 따라, 또 지역마다 다르기 때문에, 반드시「가정용 자원물·쓰레기 수집 달력」에서 확인해 주십시오. 또, 쓰레기를 내는 장소와 쓰레기를 내는 시간은, 각각의 자치체에 따라서 다르기 때문에, 자치회 임원에게 확인해 주십시오.
- ② 지정봉투에 들어가지않는 큰쓰레기중 집적소에 낼 수 있는 크기의 기준은 1m×50cm×50cm (쓰레기차에 실을 수 있는 크기) 까지 입니다. 그것보다 큰 것은, 나가노시 자원재생센터에 직접 가져가십시오.
- ③건전지는「병」의 집적소에 있는 적색의 컨테이너에 직접 넣어 주십시오. (다만, 버튼 전지, 충전지는 회수협력점의 회수 박스에) ※회수박스가 가게 앞에 없는 경우에는 가게 점원에게 물어보시기 바랍니다.
- ④가전 리사이클법의 대상품목 (텔레비전, 에어컨, 세탁기, 냉장고, 냉동고, 의류건조기), 컴퓨터, 형광등(깨지지 않은 것)은 집적소에 낼 수 없습니다. 각각 처리 방법이 다르기 때문에, 나가노 시청 생활환경과에 문의해 주십시오.

**【注意事項】**

- ① 収集日は、ごみの種類により、また地区ごとに異なりますので、必ず「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」で確認してください。また、ごみを出す場所やごみを出す時間は、それぞれの自治会によって異なりますので、自治会の役員に確認してください。
- ② 指定袋に入りきれない大きなごみで、集積所に出せる大きさの目安は 1m×50cm×50cm (ゴミ収集車に積み込める大きさ) までです。それより大きなものは、長野市資源再生センターへ直接お持ちください。
- ③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電電池は回収協力店の回収ボックスへ) ※回収ボックスが店頭がない場合は、店の方へお尋ねください。
- ④ 家電リサイクル法の対象品目(テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯(割れていないもの)は集積所へ出せません。それぞれ処理方法が異なりますので、長野市役所生活環境課までお問い合わせください。

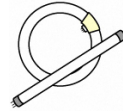
전자 리사이클 법 대상품목  
家電リサイクル法対象品目



컴퓨터  
パソコン



형광등  
蛍光灯



⑤분별 방법이나 내는 방법이 지켜지지 않은 쓰레기는, 수집할 수 없습니다. 또 시에서는 처리할 수 없는 것도 있습니다. 가정용 자원물·쓰레기 수집 달력이나, 자원물과 쓰레기의 내는 방법 보존판에 따라 처리해 주십시오.

**【문의】**

나가노시청 생활환경과

⑤ 分別方法や出し方が守られていないごみは、収集できません。また市では処理できないものもあります。家庭用資源物・ごみ収集カレンダーや、資源物とごみの出し方保存版に従って処理してください。

**【問い合わせ】**

長野市役所生活環境課

TEL 026-224-7635

시간 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### 【리사이클 용품】

「리사이클 플라자」에서는 시민으로 부터 반입된, 가정에서 사용하지 않게 된 불용품을 희망자에게 제공하고 있습니다. 가구·일용품 등은 추첨이나 즉매에 의해 유료로 제공하며 의류등의 소품품은 무료로 제공하고 있습니다.

### 문의

리사이클 플라자

주소 : 나가노시 마츠오카 2-26-7

TEL : 026-222-3196

개관시간 : 9:00~21:00

휴관일 : 12월 29일~다음 해 1월 3일

TEL 026-224-7635

時間 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【リサイクル品】

「リサイクルプラザ」では市民から持ち込まれた、家庭で使わなくなった不用品を希望者に提供しています。家具・日用品などは抽選や即売により有料で提供し、衣類などの小物品は無料で提供しています。

### 問い合わせ

リサイクルプラザ

住所 : 長野市松岡二丁目 26 番 7 号

TEL: 026-222-3196

開館時間: 9:00~21:00

休館日:12/29~1/3

## 4. 매일의 생활

毎日の生活

- (1) 공공교통기관 ..... p.44  
公共交通機関
- (2) 자동차와 오토바이 ..... p.47  
自動車とバイク
- (3) 은행 ..... p.54  
銀行
- (4) 우편 ..... p.56  
郵便
- (5) 지역사회 ..... p.58  
地域社会

## (1) 공공교통기관

### 공공교통기관

#### 【전 차】

나가노시에는, JR, 시나노 전철, 나가노 전철 3개의 철도회사가 있습니다.

표를 사는 방법이나 목적지로 가는 방법 등에 대해서는, 역무원이나 관광 정보센터

(JR 나가노역 구내 : TEL 026-226-5626) 에 문의해 주십시오.

전철을 탈 때는 표를 목적지에 도착할 때까지 가지고 있어 주십시오. 표는 목적지에서 회수합니다.

전철에는 보통, 쾌속, 급행, 특급, 신칸센이 있습니다. 차량에는 자유석, 지정석이 있습니다.

#### 문의

• JR 동일본 문의 센터

열차 시각, 운임·요금, 빈좌석 정보에 관한 일

TEL 050-2016-1600

영어, 한국어, 중국어 대응

TEL 050-2016-1603

URI <http://www.jreast.co.jp/> (JR 동일본·JR 東日本)

(English/Chinese/Korean/Japanese · 영어 / 중국어 / 한국어 / 일본어)

• 나가노 전철 : TEL 026-248-6000

• 시나노 철도 : TEL 0268-21-3470

#### 【노선 버스】

나가노시에는, 버스 회사가 2개 있습니다. 알피코 교통과 나가덴(長電)버스입니다.

운임은 현금 또는 IC 카드 쿠루루로 지불하십시오.

### 公共交通機関

#### 【電車】

長野市には、JR、しなの鉄道、長野電鉄の3つの鉄道会社があります。

切符の買い方や目的地への行き方などについては、駅員か観光情報センター (JR 長野駅構内: TEL 026-226-5626) にお問い合わせください。

電車に乗る時は切符を目的地に着くまで持っていてください。切符は目的地で回収されます。

電車には普通、快速、特急、新幹線があります。車両には自由席、指定席、があります。

#### 問い合わせ

• JR 東日本お問合せセンター

列車時刻、運賃・料金、空席情報に関すること

TEL 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応

TEL 050-2016-1603

• 長野電鉄 : TEL 026-248-6000

• しなの鉄道 : TEL 0268-21-3470

#### 【路線バス】

長野市にはバス会社が2社あります。アルピコ交通と長電バスです。

運賃は、現金またはICカード KURURU でお支払いください。

●현금으로 승차하는 경우

- ① 중앙 또는 후방의 문으로 부터 탑니다.
- ② 탈 때에 승차구의 기계로 부터 번호가 인쇄되어 있는 권(정리권)을 뽑습니다.
- ③ 내릴 때는, 창틀이나 좌석에 있는 버튼을 눌러 다음의 정류소에서 내리는 것을 운전기사에 알립니다.
- ④ 버스의 정면에 행선지 별로 요금을 명시한 요금표가 있습니다. 그 요금표에 정리권 번호 하단에 있는, 지불해야 할 요금을 확인합니다.

< 요금표의 예- 실제 요금과는 다릅니다 >

권의 번호	1	2	3
요금	₩200	₩170	₩150

- ⑤ 잔돈을 준비해 두고, 내릴 때에 요금과 정리권을 운전사 옆에 있는 요금박스에 넣으십시오.
- ⑥ 잔돈이 없을 때는 요금박스에 달려있는 환전기로 환전해, 요금을 지불합니다.

●IC 카드 쿠루루로 승차하는 경우

- ① 중앙 또는 후방의 문으로 부터 승차하고, 승차입구에 있는 카드를 읽는 기계에 카드를 가볍게 터치해 주십시오.
- ② 내릴 때는, 창틀이나 좌석에 있는 버튼을 눌러 다음의 정류소에서 내리는 것을 운전기사에 알립니다.요금상자 옆에 있는 카드를 읽는 기계에 가볍게 터치해 주십시오.
- ③ 운전기사옆에 있는 요금박스 위의 카드 독해기에, 카드를 가볍게 터치해 주세요.

●現金で乗車する場合

- ① 中央または後方の扉から乗ります。
- ② 乗る時に乗車口の機械から番号が印刷されている券(整理券)をとります。
- ③ 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
- ④ バスの正面に行き先ごとの料金を明示した料金表があります。その料金表で整理券番号の下欄にある、支払うべき料金を確認します。

<料金表例(実際の運賃とは異なります)>

券の番号	1	2	3
運賃	¥200	¥170	¥150

- ⑤ 小銭を用意しておいて、降りる時に料金と整理券を運転手の横にある料金箱に入れます。
- ⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。

●IC 카드 KURURU で乗車する場合

- ① 中央または後方の扉から乗車し、乗車口にあるカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。
- ② 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
- ③ 運転手の横にある料金箱の上のカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。



**문의** **問い合わせ**

버스 운행에 관한 일 バスの運行に関すること

•알피코 교통 アルピコ交通 : **TEL** 026-254-6000

**URL** <http://www.alpico.co.jp/> (영어/중국어/타이어/일본어)



•나가덴버스 長電バス: **TEL** 026-296-3208

**URL** <https://www.nagadenbus.co.jp/> (영어/중국어/한국어/일본어)



IC 카드 쿠루루에 관하여: ICカード KURURUに関すること:

•쿠루루 카드 센터 くるるカードセンター:

**URL** <https://www.ic-kururu.jp/> (일본어)

**TEL** 026-232-0966

시간:오전 10:00.-오후 6:30



**【구루린 호】**

나가노시의 중심 시가지 ( 나가노역~선광사 주변 ) 에는, 「ぐるりん号(구루린고)」라고 불리는 버스가 운행하고 있습니다. 버스의 운행 범위한에서, 어느 정류소에서 타도, 각 정류소까지 190 엔에 승차할 수 있습니다. 자세한 것은 나가노시 시청 교통정책과에 문의해 주십시오.

**문의** 나가노시청 교통정책과

TEL : 026-224-5012

시간 : 월~금 8:30~17:15 ( 축일 제외 )

**【ぐるりん号】**

長野市の中心市街地 (長野駅~善光寺周辺) には、「ぐるりん号」というバスが運行しています。バスの運行範囲内であれば、どの停留所からでも各停留所まで190円で乗車できます。詳しいことは、長野市役所交通政策課までお問い合わせください。

**問い合わせ** 長野市役所交通政策課

TEL : 026-224-5012

時間 : 月~金 8:30~17:15 ( 祝日を除く )

## (2) 오토바이

### 자동차와 오토바이

#### 【운전면허】

일본에서 자동차를 운전하는 경우에는, 국제 운전면허증 또는 일본의 운전면허증이 필요합니다.

#### 【국제운전면허증】

제네바조약 체결국 발급의 국제운전 면허증을 소지한 사람, 또는 일정의 나라 (주 1)의 운전면허증을 소지하고 있으며, 그 운전면허증의 번역문(주 2)이 첨부된 경우에는, 국제운전 면허증의 경우에는 교부일부터 1년간, 일정의 나라등의 운전면허증의 경우에는, 일본에 상륙한 날짜로 1년간 이 면허증으로 운전할 수 있습니다. 다만, 주민 등록 되어 있는 사람으로, 일본에 재입국한 사람은, 일본으로 부터의 출국 기간이 3 개월 이상 경과하고 있는 경우만 상륙으로 간주합니다. 1 년이상 일본에 체재하는 경우에는, 일본의 운전면허증을 취득해야 합니다.

(주 1) 스위스, 독일, 프랑스, 벨기에, 대만, 에스토니아, 모나코

(주 2) 대사관·영사관, 일본자동차연맹(JAF)에서 지플러스(주)에서 일본어로 번역된 것에 한합니다. 다만,대만의 운전면허증에 대해서는 「대만 일본 관계 협회」, 독일의 운전면허증에 대해서는 「독일 자동차연맹(ADAC)」이 번역한 것도 괜찮음

#### 【일본의 운전면허증에의 변환】

외국에서 교부된 운전면허증을 가지고 있는 분은, 아래의 요건을 충족하는 경우에는, 일본의 운전면허증으로 바꾸는 수속을 할수 있습니다.

### 自動車とバイク

#### 【運転免許】

日本で自動車を運転する場合には、国際運転免許証又は日本の運転免許証が必要になります。

#### 【国際運転免許証】

ジュネーブ条約締結国発給の国際運転免許証を所持する人又は一定の国など(注1)の運転免許証を所持しており、その運転免許証の翻訳文(注2)が添付されている場合は、国際運転免許証の場合は交付日から1年間、一定の国などの運転免許証の場合は、日本に上陸した日から1年間、この運転免許証で運転できるとされています。

ただし、住民登録されている者で、日本に再入国した者は、日本からの出国期間が3か月以上経過している場合のみ上陸とみなされます。1年以上日本に滞在する場合には、日本の運転免許証を取得する必要があります。

(注1) スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、台湾、モナコ

(注2) 大使館・領事館、日本自動車連盟(JAF)、ジップラス(株)で日本語に翻訳されたものに限ります。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟(ADAC)」が翻訳したのもでも良い。

#### 【日本の運転免許証への切替え】

外国で交付された運転免許証をお持ちの方は、下記の要件を満たしている場合には、日本の運転免許証に切替える手続をすることができます。

- ▶나가노현 내에서 주민등록을 하고 있을 것
- ▶외국면허를 취득 후, 교부를 받은 나라에 통산하여 3개월 이상 체재하고 있을 것
- ▶바꾸려고 하는 외국면허증이, 유효 기간내에 있는 것

다만, 이러한 서류 심사 외에, 그 나라의 취득 수속·운전면허증의 확인등도 실시합니다. 따라서, 변환을 할 수 없는 경우도 있습니다.

### 【신청에 필요한 서류】

- 외국운전면허증
- 상기 운전면허증의 번역문

번역문은 대사관·영사관 일본 자동차 연맹 (JAF), 지플러스(주)에서 일본어로 번역한 것에 한정합니다. 단지, 대만의 운전면허증에 대해서는 「대만 일본 관계협회」 독일의 운전면허증에 대해서는 「독일 자동차연맹 (ADAC)」가 번역한 것도 좋습니다. JAF 에의 번역 의뢰에 대해서는 아래의 HP 를 봐 주십시오.

- 국제 운전 면허증 (가지고 계시는 분)
- 국적, 재류기간의 만료일의 기제가 있는 주민표의 초본

- 재류카드
- 여권

면허의 취득시기를 확인하기 위해, 예전의 여권이 필요한 경우가 있습니다. 가지고 있는 여권을 모두 가지고 오시길 바랍니다.

- 신청용 사진 1 장 (6개월 이내에 촬영한 것으로 세로 3cm×가로 2.4cm)

호쿠신 운전면허센터에서, 유료로 준비할 수 있습니다

- 수수료

면허의 종류에 따라서 다릅니다. 자세한 것은 호쿠신운전면허 센터에 문의해 주십시오.

※위의 서류만으로 확인 불가능 한 경우에는, 다시 필요한 서류의 제출을 요구할 수도 있습니다.

- 長野県内で住民登録をしていること。
- 外国免許を取得後、交付を受けた国に通算して3か月以上滞在していること。
- 切替えしようとする外国免許証が、有効期限内であること。

ただし、これらの書類審査の他に、その国の取得手続・運転免許証の確認なども行います。したがって、切替えができない場合もあります。

### 【申請に必要な書類】

- 外国の運転免許証
- 上記運転免許証の翻訳文

翻訳文は、大使館・領事館、日本自動車連盟 (JAF)、ジップラス(株)で日本語に翻訳したものに限ります。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟 (ADAC)」が翻訳したのもも良い。

- 国際運転免許証 (持っている人)
- 国籍・在留期間の満了日の記載のある住民票の抄本

- 在留カード
- パスポート

免許の取得時期を確認するため、古いパスポートが必要になる場合があります。持っているパスポートを全て持参してください。

- 申請用写真 1 枚 (6か月以内に撮影したもので、縦 3cm×横 2.4cm)

北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。

- 手数料

免許の種類によって異なります。詳しくは北信運転免許センターにお問い合わせください。

※上記の書類だけでは確認できない場合には更に必要な書類の提出を求めることがあります。

### 【운전면허증 갱신방법】

운전면허증의 갱신을 신청할 때는, 미리 필요한 서류를 준비하여, 호쿠신운전면허센터에 꼭 예약을 하여 주십시오. 서류 조사를 패스한 분은 적성 시험, 지식·기능의 확인을 받은 후, 일본의 운전면허증을 취득할 수 있습니다. 자세한 것은 호쿠신운전면허센터에 문의해 주십시오.

### 【주의】

외국의 운전 면허가 없고, 일본에서 새로 운전면허증을 취득하는 경우에는 일본인과 똑같이 자동차 교습소를 졸업하고公安위원회가 실시하는 학과 시험을 보는 방법이 있습니다. 학과시험은 영어, 중국어, 포르투갈어로 수험할 수 있습니다. 자동차 교습소 또는 호쿠신 운전면허센터에 상담해 주십시오.

### 【문의】

- 호쿠신운전면허센터  
TEL : 026-292-2345  
주소 : 나가노시 가와나카지마마치 하라 704-2
- 일본 자동차 연맹 ( JAF ) 나가노지부

TEL : 026-226-8456

URL <http://.jaf.or.jp/> (영어)



### 【교통 규칙】

- 일본에는 차는 좌측 통행입니다.
- 제한 속도, 신호, 도로 표식, 교차점 에서의 일시 정지등의 교통 룰을 지킵시다
- 차는 정규의 주차장에 주차합니다.

### 【차의 구입·소유】

➢ 차를 구입하는 경우에는, 인감 증명 ( 16 페이지「인감」를 참조 ) 또는 싸인이 필요합니다. 또 경찰이 발행하는 차고 증명도 필요합니다.

### 【運転免許証切替え方法】

運転免許証の切替えを申請するときは、あらかじめ必要な書類を準備して、北信運転免許センターに必ず予約をしてください。

書類審査にパスした人は、適性試験、知識・技能の確認を受けた後、日本の運転免許証を取得できます。詳しいことは、北信運転免許センターにお問い合わせください。

### 【注意】

外国の運転免許がなく、日本で新たに運転免許証を取得する場合は、日本人と同様に自動車教習所を卒業して、公安委員会が行う学科試験を受験する方法があります。学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語で受験できます。自動車教習所又は北信運転免許センターへ御相談ください。

### 【問合せ】

- 北信運転免許センター  
TEL : 026-292-2345  
住所 : 長野市川中島町原 704-2
- 日本自動車連盟 ( JAF ) 長野支部

TEL : 026-226-8456

URL <http://.jaf.or.jp/> (英語)



### 【交通ルール】

- 日本では車は左側通行です。
- 制限速度、信号、道路標識、交差点での一時停止等の交通ルールを守りましょう。
- 車は正規の駐車場に駐車しましょう。

### 【車の購入・所有】

➢ 車を購入する際は、印鑑証明 ( 16 ページ「印鑑」を参照 ) またはサインが必要です。また警察が発行する車庫証明も必要となります。

➢ 차를 소유하게 되면, 매년 자동차세를 지불하게 됩니다.(20 페이지「세금」참조)

➢ 일본에서는, 차를 일정 시기에 검사를 받도록 합니다. (차검·법정 점검) 차검에 즈음하여 강제보험을 갱신하는 것 외에, 중량세 등의 세금도 지불하지 않으면 안됩니다.

### 【자동차 보험】

자동차 보험 제도는, 자동차 사고에 일어나는 인적·물적 손실을 보충하기 위해서 만들어진 것입니다.

자동차보험에는, 가입을 의무화된 강제 보험과 강제 보험을 넘은 보장을 더하기 위한 임의 보험의 2 종류가 있습니다. 큰 사고의 경우에는, 강제 보험에는, 사정된 손해액의 극히 일부 밖에 보충할 수 없기 때문에, 임의 보험에 가입할 것을 추천합니다. 만일 교통사고를 당하면 경찰과 보험회사에 즉시 연락해 주십시오.

### 【눈길이나 동결도로의 운전】

나가노시내는, 겨울간, 도로에 적설이 있거나 도로가 동결되거나 합니다. 겨울 동안은 스테어드리스 타이어로 바뀌거나 필요에 따라서 체인을 장착합니다. 고속도로에서는, 적절한 타이어가 아니면 통행할 수 없는 경우가 있습니다. 다른 계절보다 신중한 운전이 유의해 주십시오.

### 자전거

#### 【자전거는 차도 통행이 원칙】

일본에서 자전거를 탈 경우에는 원칙 차도 왼쪽을 통행하여야 합니다.

다만, 다음의 경우에는 보도를 통행 할 수 있습니다.

- 13 세 미만의 어린이와 70 세 이상 고령자, 신체가 불편하신 분이 탈 경우
- 도로 공사와 주차 차량 등에 의해 도로 왼쪽 부분을 통행 할 경우 위험할 때
- 보도에 「보통 자전거 보도 통행 가능」의 표지 등이 있는 경우 (※ 도로 표지판의 예 참조)

➢ 車を所有すると、毎年自動車税を支払うこととなります。(20 ページ「税金」を参照)

➢ 日本では、車を一定の時期に検査に出さなければなりません(車検・法定点検)。車検に際しては強制保険を更新するほか、重量税等の税金も払わなければなりません。

### 【自動車保険】

自動車保険制度は、自動車事故に起因する人的・物的損失を補填するために作られたものです。

自動車保険には、加入を義務付けられた強制保険と強制保険を超えた保障を付けるための任意保険の2種類があります。大きな事故の場合は、強制保険では査定された損害額のごく一部しか補填できませんので、任意保険に加入されることをお勧めします。万が一交通事故に会ったら、警察と保険会社に直ちに連絡してください。

### 【雪道や凍結路での運転】

長野市内は冬の間、道路に積雪があったり道路が凍結したりします。冬の間はスタッドレスタイヤに履き替えるか、必要に応じてチェーンを装着しましょう。高速道路では、適切なタイヤでないと通行できない場合があります。他の季節よりも慎重な運転を心がけてください。

### 自転車

#### 【自転車は車道通行が原則】

日本で自転車を運転する場合は、原則車道の左端を通行しなければなりません。但し、次の場合には歩道を通行することができます。

- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転する場合
- ・道路工事や駐車車両等により車道の左側部分を通行することが危険な場合
- ・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合 (※道路標識の例を参照)

### 【보도 통행하는 경우의 주의점】

보도는 어디 까지나 보행자가 우선입니다. 어쩔 수없이 보도 통행하는 경우라도, 차도 쪽을 천천히 통행하고 보행자가 있는 경우에는 일단 정지하고, 보행자의 통행을 방해해서는 안됩니다.

### 【교통 규칙을 지키기】

자전거는 차량의 동료입니다. 자동차와 같이 지켜야 할 규칙은 반드시 지킵시다.

#### ● 신호에 따른 의무

원칙은 차량용 신호에 따릅니다

#### ● 일시 정지 표지판 등에 따라 의무

일시 정지 표지판과 전망 나쁜 교차점은 반드시 일단 정지하고 좌우의 안전 확인을 합니다.

#### ● 2 인승과 병진 주행 금지

다른 자전거와 나란히 통행하면 안됩니다

#### ● 야간의 무등불 운전 금지

어두워지면 반드시 전조등을 켜십시오.

#### ● 운전 중 휴대 전화와 이어폰 등 사용 금지

스마트 폰을 조작하면서, 또는 이어폰을 끼고 자전거를 타서는 안됩니다.

### 도로표식

드라이버는 국제적으로 공통된 도로표식 외, 일본고유의 도로표식에도 익숙하셔야 합니다. 참고로, 일본에 많이 보이는 도로표식을 다음과 같이 몇개 소개합니다.

### 【歩道通行する場合の注意点】

歩道はあくまでも歩行者が優先です。やむを得ず歩道通行する場合であっても、車道寄りをゆっくり通行し、歩行者がいる場合は一旦停止し、歩行者の通行を妨げてはなりません。

### 【交通ルールを守る】

自転車は車両の仲間です。自動車と同じように守るべきルールは必ず守りましょう。

#### ● 信号に従う義務

原則は車両用信号に従いましょう

#### ● 一時停止標識等に従う義務

一時停止標識や見通しの悪い交差点では必ず一旦停止し左右の安全確認をしましょう

#### ● 2人乗りや並進走行の禁止

他の自転車と横に並んで通行してはいけません

#### ● 夜間の無灯火運転の禁止

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう

#### ● 運転中の携帯電話やイヤホン等の使用禁止

スマートフォンを操作しながら、又はイヤホンをつけながら自転車を運転してはいけません。







### 道路標識

ドライバーは国際的に共通な道路標識のほか、日本固有の道路標識にも慣れておかなければなりません。参考までに、日本でよく見られる道路標識を次に幾つかご紹介します。

【도로표식의 예】

【道路標識の例】

	통행정지	通行止
	차량 통행 정지	車両通行止
	차량 진입 금지	車両進入禁止
	이륜의 자동차 · 원동기 부착	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	지정방향외 진행 금지 (시간대, 차종의 지정 표시를 수반하는 경우가 많다)	指定方向外進行禁止 (時間帯、車種の指定表示を伴う場合が多い)
	추월를 위한 우측 부분은	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	주정차금지 ( 시간대의 표시가 있는 경우 그 시간대가 주정차 금지 )	駐停車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐停車禁止)
	주차금지 (시간대의 표시가 있는 경우 그 시간대가 주차 금지)	駐車禁止 (時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止)
	최고속도(시속 km 로 표시)	最高速度 (時速 km で表示)
	보행자 전용	歩行者専用
	일방통행(화살표 방향)	一方通行 (矢印方向)
	진행 방향별 통행 구분	進行方向別通行区分
	서행 로마글로 병기된 표지판도 있습니다.	徐行 ※ローマ字が併記された標識もあります

	<p>일시정지 로마자글로 병기된 표지판도 있습니다.</p>	<p>一時停止 ※ローマ字が併記された標識もあります</p>
	<p>주차가능</p>	<p>駐車可</p>
	<p>정차가능</p>	<p>停車可</p>
	<p>횡단보도</p>	<p>横断歩道</p>
	<p>학교, 유치원, 보육원등 있음</p>	<p>学校、幼稚園、保育所等あり</p>
	<p>보통 자전거의 보도 통행 가능</p>	<p>普通自転車の歩道通行可</p>



## (3) 은행

### 은행

#### 【계좌의 개설】

예금계좌를 개설하는 경우에는 재류카드 등의 본인을 확인할 수 있는 서류와 인감 (16 페이지「인감」를 참조) 을 가지고 은행 또는 유초은행 (우체국 은행) 우체국의 저금 창구에 갑니다. (일본에서 은행 계좌를 개설할 때에는 인감을 이용하는 것이 일반적입니다만 외국인의 경우, 은행에 따라서는 인감 대신 싸인을 인정하는 곳도 있습니다.)

은행 창구에서는 직업이나 거래를 실시하는 목적을 신고할 필요가 있습니다.

계좌 개설시에 현금카드의 작성도 신청할 수 있습니다. 현금카드가 있으면, 입금, 인출, 통장 정리나 잔고 조회등이 가능한 현금 인출기 (ATM) 를 이용할 수 있습니다. 그리고, 수수료를 지불하면 전국의 거의 모든은행에서 예금 인출이 가능합니다.

#### 【영업 시간】

은행 창구의 영업시간은 9:00~15:00 (토·일, 축일은 휴업) 입니다.

유초은행 (우체국 은행) 우체국의 저금 창구의 영업시간은 9:00~16:00 (토·일, 축일은 휴업) 입니다.

현금자동인출기 (ATM) 의 이용시간은 각 은행, 각 지점에 따라 다릅니다. 일반적으로 평일 이용시간은 8:00~21:00, 토요일·일요일의 이용시간은 9:00~19:00 입니다.

덧붙여 편의점에 설치되어 있는 ATM 을 이용할 수도 있습니다. 그 경우, 이용할 수 있는 금융기관이나 이용 시간, 각각의 점포에 의해서 다릅니다. 자세한 것은, 각각의 점포에 문의해 주십시오

### 銀行

#### 【口座の開設】

預金口座を開設する場合は、在留カードなどの本人を確認できる書類と印鑑 (16 ページ「印鑑」を参照) を持って銀行またはゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口へ行きます。(日本で銀行口座を開設する時には印鑑を用いるのが一般的ですが、外国人客の場合、銀行によっては印鑑の代わりにサインを認める所もあります。)

銀行の窓口では、職業や取引を行う目的を申告する必要があります。

口座開設時にキャッシュカードの作成も申し込むことができます。キャッシュカードがあると、預け入れ、預金引き出し、通帳記入や残高照会などができる現金自動預払機 (ATM) が利用できます。さらに、手数料を払えば全国のおぼすべての銀行で預金引き出しができます。

#### 【営業時間】

銀行の窓口の営業時間は 9:00~15:00 (土・日、祝日は休業) です。

ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口の営業時間は 9:00~16:00 (土・日、祝日は休業) です。

現金自動預払機 (ATM) の利用時間は各銀行、各支店により異なります。一般的に平日の利用時間は 8:00~21:00、土曜・日曜の利用時間は 9:00~19:00 です。

なお、コンビニエンスストアに設置されている ATM を利用することもできます。その場合利用できる金融機関や利用時間は、それぞれの店舗によって異なります。詳しいことはそれぞれの店舗にお問い合わせください。

### 【자동 이체】

자신의 계좌로 상대의 계좌에 자동적으로 입금하는 것입니다. 공공 요금등을 본인의 것으로 부터 직접 이체할 수 있습니다. 공공 요금등을 당신의 계좌로 부터 직접 이체할 수 있습니다. 자동이체 서비스의 신청 수속을 할 때는, 통장과 인감을 가지고 당신의 계좌가 있는 금융기관의 창구에서 신청을 해 주십시오. 자동대체의 변경이나 중지도 수시 가능합니다.

### 【계좌이체】

일본에는, 수표를 쓰는 대신에 상대방 ( 회사 또는 개인 ) 의 은행계좌에 직접 돈을 입금하 것이 일반적입니다. 송금에는 자신의 계좌로 부터 직접 혹은 현금으로 실시합니다. 입금을 하려면, 상대방 ( 회사 또는 개인 ) 의 은행명, 지점명, 계좌 번호 및 계좌 명의를 알아 두셔야 합니다. 입금은 창구로도 가능하지만, 지정 현금자동인출기 ( A T M ) 를 이용할 수도 있습니다.

### 【해외 송금】

해외로의 송금은 은행 또는 유초 은행 (우체국은행)·국제 송금 취급하고 있는 우체국에서 수속을 합니다. 해외에 송금할 때는, 재류 카드등의 증명서류를 가지고 가십시오. 마이 넘버가 필요한 경우가 있습니다. 송금 수수료는 송금 방법이나 송금하는 금액, 또 금융기관 마다 다릅니다. 자세한 것은 각각의 금융기관에 문의해 주십시오.

### 【외화 환전】

취급 통화나 권종 등은 은행에 따라 다릅니다. 자세한 내용은 각 은행에 문의하십시오. 「외화 택배 서비스」를 이용해 환전할 수도 있습니다.

또, 나가노시 관광 정보 센터(나가노역 동서 자유 통로내)에서 외화 환전기를 이용할 수 있습니다.

※외화에서 일본 엔으로의 환전만

**TEL** 026-226-5626

### 【自動振替】

自分の口座から相手の口座に自動的に振込む手続きです。公共料金などをあなたの口座から直接振り替えることができます。自動振替サービスの申込み手続きをする時は、通帳と印鑑をお持ちになり、あなたの口座のある金融機関の窓口で申し込みをしてください。

自動振替の変更や中止も随時可能です。

### 【振込み】

日本では小切手を書く代わりに相手方 (会社または個人) の銀行口座へ直接お金を振込むのが一般的です。振込みには自分の口座から直接あるいは現金で行います。振込みをするには、相手方 (会社または個人) の銀行名、支店名、口座番号及び口座名義を知っておかなければなりません。振込みは窓口で行いますが、指定の現金自動預払機 (A T M) を利用することもできます。

### 【海外送金】

海外への送金は、銀行またはゆうちょ銀行・国際送金を取り扱う郵便局で手続きをします。海外へ送金する際は、在留カードなどの証明書類をお持ちください。送金手数料は送金方法や送金する金額、また各金融機関ごとに異なります。詳しいことはそれぞれの金融機関にお問い合わせください。

### 【外貨両替】

取扱い通貨や券種などは、銀行によって異なります。詳細は各銀行へお問い合わせください。「外貨宅配サービス」を利用して両替することもできます。

また、長野市観光情報センター (長野駅東西自由通路内) で外貨両替機が利用できます。※外貨から日本円への両替のみ

**TEL** 026-226-5626

## (4) 우 편

### 우 편

일본행정그룹인 우체국에서는, 우편업무외에, 유초은행 (우체국은행), 간보생명보험의 각종상품을 제공하고 있습니다. 유초은행 (우체국 은행)의 보통저금을 신청하면 「현금 카드」로, 전국 유초은행, 또는 우체국에 설치되어 있는 현금 자동 지급기(ATM) 를 이용할 수 있습니다.

#### 【주요한 우체국】

- 나가노 중앙 TEL 0570-035-266
- 나가노 동 TEL 0570-943-289
- 나가노 남 TEL 0570-009-278
- 나가노 역전 TEL 026-227-0983

#### 【국제 스피드 우편 (EMS)】

국제우편 중에서 서류와 물품을 가장 빠르게 해외에 우송하는 것이 EMS 입니다. 인수부터 배달까지 최우선으로 취급합니다. 평균적으로 발송후 2~4 일 정도로 전달합니다. (통관검사・현지의 취급 상황에 의해 시일이 더 걸릴 수가 있습니다.)

홈페이지에서 「국제 우편 마이 페이지 서비스」에 등록하여 이용하십시오.

또, 짐의 배달상황을 확인할수 있는 시스템이나, 만일의 경우에 대비하여 손해배상제도 등 서포트 체제도 갖추어져 있습니다. (최고한도 200 만엔)

또한 요금등 자세한 것은, 근처의 우체국에 질문해 주시는거나 일본 우편 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

#### 【항공편】

해외로 보내는 우편물을 비행기로 우송합니다. 상대방 나라에 평균 3~6일정도 걸려 배달 됩니다.

### 郵便

日本郵政グループの郵便局では、郵便業務のほかに、ゆうちょ銀行、かんぽ生命保険の各種商品を提供しています。ゆうちょ銀行の通常貯金を申し込むと、「キャッシュカード」で、全国のゆうちょ銀行または、郵便局に備えてある現金自動預払機 (ATM) が利用できます。

#### 【主な郵便局】

- 長野中央 TEL 0570-035-266
- 長野東 TEL 0570-943-289
- 長野南 TEL 0570-009-278
- 長野駅前 TEL 026-227-0983

#### 【国際スピード郵便 (EMS)】

国際郵便の中で書類や物品を最も速く海外へお送りするのがEMSです。引受から配達まで最優先でお取り扱いします。平均的には差出後2~4日程度でお届けします(通関検査・現地の取扱状況により更に日数を要することがあります)。

ホームページから「国際郵便マイページサービス」に登録して利用してください。

また、荷物の配達状況を確認できるシステムや万一に備えての損害賠償制度などサポート体制も充実しています(最高限度200万円)。

なお、料金等詳細は、最寄りの郵便局にお尋ねいただくか、日本郵便ホームページでご確認いただけます。

#### 【航空便】

海外あての郵便物を飛行機で輸送します。相手国へは平均3~6日程度でお届けします。

### 【에코노미 항공(SAL)우편】

해외로 보내는 우편물을 양국간에서는 항공우송하고 도착후 국내에서는 배편과 같은 취급을 합니다. 항공기의 빈 공간을 이용하여 수송하기 때문에 배달국 도착까지 6-14 일 정도 걸리지만, 항공편보다 요금이 싸고 배편보다 빨리 도착합니다.

### 【기타】

#### <국내 우편>

이사(일본 국내) 시에는 근처의 우체국에 전입신고를 제출하여 주십시오. 예전 주소로의 우편물을 1년간 새로운 주소로 전송합니다.

#### <국제 우편>

- ① 나라(지역)에 따라서는 취급하지 않는 곳도 있으므로, 자세한 것은 우체국에 문의하여 주십시오.
- ② 외국에 배편으로 짐을 보낼수도 있습니다. (배달까지 1~3개월 정도 걸립니다)
- ③ 항공 위험물을 보낼 수 없습니다

\* 일본우편 홈페이지

• 우편 전반에 대해서

URL <http://www.post.japanpost.jp/>



(일본어/영어)

• 국제우편에 대해서

URL <http://www.post.japanpost.jp/int/>



(일본어/영어/중국어/한글/포르투갈어)

※신형 코로나 바이러스의 영향에 의해, 인수를 정지하고 있는 나라·우편 종별이 있습니다. 최신 정보는 홈페이지를 확인해 주십시오.

### 【エコノミー航空 (SAL) 郵便】

海外あての郵便物を、両国間は航空輸送し、到着国内では船便と同様の取扱いをします。航空機の空きスペースを利用して輸送するため、名あて国到着まで6~14日程度かかりますが、航空便よりも料金が安く、船便よりも速くお届けします。

### 【その他】

#### <内国郵便>

引越し(日本国内)の際には、お近くの郵便局に転居届をお出してください。旧住所あての郵便物を1年間新住所に転送します。

#### <国際郵便>

- ① 国(地域)によっては、取扱いをしていないところもありますので、詳しくは、郵便局におたずねください。
- ② 外国あてに船便で荷物を送ることもできます。(お届けまで1~3ヶ月程度かかります。)
- ③ 航空危険物を送ることはできません。

\* 日本郵便ホームページ

• 郵便全般について

URL <http://www.post.japanpost.jp/>



(日本語/英語)

• 国際郵便について

URL <http://www.post.japanpost.jp/int/>



(日本語/英語/中国語/ハングル/ポルトガル語)

※新型コロナウイルスの影響により、引受を停止している国・郵便種別があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

## (5) 지역사회

### 지역 사회

#### 【자치회】

자치회는, 같은 지역이나 같은 단지에 사는 주민이 자신들이 사는 지역을 보다 쾌적한 것으로 만들기 위해서 서로 돕고 협력하고자 하는 조직입니다. 지역에 따라서는 「구」나「반상회 (일본어로 조나िका이)」라고 불리는 경우도 있습니다.

자치회에서는, 안전하게 살기 좋은 마을 만들기 위한 지역내의 방법순찰이나 방법등의 설치, 공원등의 청소, 쓰레기 집적소의 유지관리, 재해에 대비한 훈련, 또는 지역의 사람들이 교류하는 운동회나 문화제, 축제 등등 지역의 전통을 계승하는 행사개최등 다양한 활동을 하고 있습니다.

자치회에 가입은, 회비 지불이나 청소 당번 등 부담이나 협력을 부탁하는 일도 있지만, 평소때부터 자치회 활동이나 행사에 참여함으로써 지역 사람들과 아는 사이가 되어, 어려울때 화재나 재해등이 생겼을 때 도움을 받을 수 있는 기회가 됩니다.

이국땅에서의 생활을 더 좋은 방향으로 나아가기 위해서는, 평소부터 자치회의 활동에 적극적으로 참가하여 지역의 사람들과 친목을 깊게하여, 연결고리를 만들어 두는 것이 중요합니다.

지역 자치회에 대해 뭔가 모를것이 있을 경우나 가입에 대해 알고 싶을 때에는 먼저 이웃에게 물어보시길 바랍니다.

#### 【문의】

나가노시청 지역 활동 지원과

TEL 026-224-7615

시간 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### 地域社会

#### 【自治会】

自治会は、同じ地域や同じ団地に住む人々が生活をより良いものにするために、お互いに助け合い、協力し合う組織です。地域によっては「区」や「町内会」と呼ぶこともあります。

自治会では、安全で住みよいまちづくりのため地域内での防犯パトロールや防犯灯の設置、公園などの清掃、ごみ集積所の維持管理、災害に備えた訓練、また地域の人たちで交流する運動会や文化祭、祭りなど地域の伝統を受け継ぐ行事の開催など様々な活動を行っています。

自治会への加入は、会費の支払いや清掃当番など負担や協力をお願いすることもあります。日ごろから自治会の活動や行事へ参加することによって、地域の人たちと顔見知りになることができ、困ったときや火事や災害などいざというときの助け合いにつながります。

異国の地での生活をより良いものにするためにも、普段から自治会の活動に積極的に参加して地域の人たちと親睦を深め、つながりを持つことは大切です。

地域の自治会について何かわからないことがあるときや加入について知りたいときは、まず隣近所の人にお尋ねください。

#### 【問い合わせ】

長野市役所地域活動支援課

TEL 026-224-7615

時間 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【지역에서 생활할 때의 유의점】

지역에서 생활을 하기 위해서는, 근처의 사람이나 아파트에 입주하는 다른 사람들에게 폐가 끼치지 않도록 합시다.

- 집이나 아파트의 주변은 깨끗하게 해둡시다
- 쓰레기를 버릴 때는, 정해진 장소, 일시, 방법을 확실히 지킵시다.

- 음향기기나 새벽·심야의 세탁, 목욕등에 의한 소음에 주의합시다.

- 자동차 · 자전거는, 정해진 스페이스에 주차합시다. 노상 주차나 다른 사람의 토지에 무단 주차는 하지마십시오.

- 지역의 주민이 협력하고 있는 잡초뽑기, 지구의 쓰레기 줍기, 배수로의 청소등의 공동 작업이나 주민이 당번으로 실시하는 눈치우기 등에는 적극적으로 참가합시다.

### 【무단 투기,보행 흡연 방지 조례】

나가노시는 조례에서 무단 투기라던지 보행 흡연 등의 금지 행위를 여러분에게 지켜 주실 것 등을 규정하고 있습니다. 거리의 미화와 매너 향상에 협력을 부탁드립니다.

#### <금지 행위>

#### ① 쓰레기 무단 투기 금지

담배 궤초, 휴지, 빈깡통의 무단 투기를 하면 안됩니다.

#### ② 도로 등의 흡연 금지

다음의 경우 도로와 공원 등 옥외 공공의 장소에서 흡연을 해서는 안됩니다.

- 보행 할 때
- 자전거 나 오토바이를 타고있을 때
- 재떨이가 설치되어 있지 않은 장소에서 휴대용 재떨이를 가지고 있지 않은 경우

#### ③ 가정 쓰레기 등의 폐기물 투기 금지

가정 쓰레기, 대형 폐기물 등의 폐기물을 처리 할

### 【地域で生活するときの留意点】

地域で生活を送るためには、近所の人やアパートに入居する他の人たちに迷惑がかからないようにしましょう。

- 家やアパートのまわりはきれいにしておきましょう。

- ゴミを出すときは、決められた場所、日時、方法を正しく守りましょう

- 音響機器や早朝・深夜の洗濯、入浴などによる騒音に注意しましょう。

- 自動車・自転車は、決められたスペースに駐車しましょう。路上駐車や他の人の土地への無断駐車は行わないようにしましょう。

- 地域の住民が協力して行っている草とり、地区のゴミ拾い、排水路の清掃などの共同作業や住民が当番で行う雪かきなどには積極的に参加しましょう。

### 【ポイ捨て・歩行喫煙防止条例】

長野市では条例で、ポイ捨てや歩行喫煙などの禁止行為やみなさまに守っていただくことなどを定めています。まちの美化・マナー向上にご協力をお願いします。

#### <禁止している行為>

#### ① ごみのポイ捨て禁止

たばこの吸い殻、紙くず、空き缶等のポイ捨てをしてはいけません。

#### ② 道路等における喫煙の禁止

次の場合は道路や公園等、屋外の公共の場所で喫煙をしてはいけません。

- 歩行しているとき
- 自転車やバイクに乗車しているとき
- 吸い殻入れが設置されていない場所で、吸い殻入れを携帯していないとき

#### ③ 家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止

家庭ごみ、粗大ごみ等の廃棄物を処理するときは、公共の場所や他人が所有・占有・管理

때, 공공 장소 나 타인이 소유 · 점유 · 관리하고 있는 장소에 불법으로 투기하지 마십시오.

④ 애완동물의 배설물의 방치 금지

공공 장소 나 타인이 소유 · 점유 · 관리 장소에 애완동물의 배설물을 방치해서는 안됩니다

**【지켜 주실 일】**

- ① 쓰레기는 가지고 가지거나, 꼭 휴지통에 넣어주실 것
- ②도로 등에서 담배를 피울 때 주위 사람의 안전을 확보 할 것
- ③불을 사용하지 않는 담배를 피울 때는 흡연 매너를 지킬 것
- ④애완견 산책이나 운동을 할 때, 대변을 처리하기 위한 공구를 가지고 다니시고 대변을 꼭 잘 정리할 것

**【문의】**

나가노시청 환경 보전 온난화 대책과

TEL 026-224-5034

시간 월~금 8:30~17:15 (공휴일 제외)

している場所に不法に投棄してはいけません。

④飼い犬のふんの放置禁止

公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に飼い犬のふんを放置してはいけません

**【守っていただくこと】**

- ①ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へいれる
- ②道路などでたばこを吸うときは、周りの人の安全を確保する
- ③火を使わないたばこを吸うときは、喫煙マナーを守る
- ④飼い犬に散歩や運動をさせるときは、ふんを処理するための用具を持ち、ふんをきちんと片づける

**【問い合わせ】**

長野市役所 環境保全温暖化対策課

TEL 026-224-5034

時間 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## 5. 건강과 복지

健康と福祉

- (1) 국민건강보험 .....p.62  
国民健康保険
- (2) 의료기관에서의 검진 .....p.64  
医療機関での受診
- (3) 건강검진과 예방접종 .....p.69  
健康診査と予防接種
- (4) 복 지 ..... p.75  
福 祉



## (1) 국민건강보험

### 국민건강보험

#### 【국민건강보험에 가입하지 않으면 안됩니다.】

외국인 주민으로서 나가노시에 주민등록을 한 외국인으로 직장의 건강 보험에 가입하지 않은 사람은, 일본인과 마찬가지로 국민건강보험에 반드시 가입 하셔야합니다.

국민건강보험에 가입하면, 연령에 대응하여 2 할 또는 3 할의 자기 부담으로 병원에 다닐수 있습니다.

\* 보험증이 없으면, 진료비가 전액 본인 부담이 됩니다. 회사에서 건강 보험에 가입하지 않으신 분은 국민건강보험에 가입합니다

출국, 귀국, 전출을 할 때에는 시민창구과에서 주민 이동의 신고서를 반드시 제출하고, 국민건강 보험증을 반환해 주십시오. 나가노시로 부터 전출하게 되면 그 국민건강 보험증은 사용할 수 없습니다.

#### 【가입 신고가 필요한 때】

- 입국하여 새로운 주민등록을 했을 때
- 직장의 건강 보험을 그만두었을 때

#### 【가입에 필요한 서류】

- 재류 카드, 또는 특별영주자 증명서
- 건강 보험 이탈 증명서 (직장의 건강 보험을 그만 두었을 때에 필요. 직장에서 증명을 땁니다.)
- 마이넘버 카드 또는 마이 넘버가 확인할 수 있는 것 (세대주 및 가입하는 사람)

#### 【탈퇴 신고가 필요한 경우】

직장 건강보험에 가입했을때

#### 【탈퇴에 필요한 서류】

- 직장의 건강보험에 가입했을 때 : 직장의 건강보험증
- 국민건강보험증

### 国民健康保険

#### 【国民健康保険に加入しなければなりません】

外国人住民として長野市に住民登録をしている外国人で職場の健康保険に加入していない人は、日本人と同様、国民健康保険に必ず加入しなければなりません。

国民健康保険に加入すると、年齢に応じて2割または3割の自己負担で、病院にかかることができます。

\*保険証がないと、診療費が全額自己負担になります。会社で健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入しましょう。

出国、帰国、転出するときは、市民窓口課で住民異動の届出を必ず行い、国民健康保険証を返還してください。長野市から転出すると、その国民健康保険証は使用できません。

#### 【加入の届出が必要なとき】

- 入国し、新たに住民登録をしたとき
- 職場の健康保険をやめたとき

#### 【加入に必要な書類】

- 在留カード、または特別永住者証明書
- 健康保険離脱証明書 (職場の健康保険をやめた場合に必要。職場に証明してもらいます。)
- マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの(世帯主および加入する人)

#### 【脱退の届出が必要なとき】

- 職場の健康保険に加入したとき

#### 【脱退に必要な書類】

- 職場の健康保険に加入したとき : 職場の健康保険証
- 国民健康保険証

•마이넘버 카드 또는 마이넘버가 확인가능 한 것(세대주 및 탈퇴한 사람)

•재류 카드, 또는 특별영주자 증명서

### 【보험료】

국민건강보험에 가입하면, 세대주가 보험료를 지불하지 않으면 안됩니다. 보험료는 가입자 각각의 전년의 소득액과 가입자의 인원수를 기초로 산출됩니다.

\* 연도의 도중에 탈퇴하는 경우, 탈퇴한 달의 전월분까지 재계산을 합니다.

특히 출국·귀국 전출의 경우에는, 반드시 사전에 국보·고령자의료과에 문의해 주십시오.

### 【문의】

• 나가노시청 국보·고령자의료과

• TEL 026-224-5025

접수시간 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

•マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの(世帯主および脱退する人)

•在留カード、または特別永住者証明書

### 【保険料】

国民健康保険に加入すると、世帯主が保険料を支払わなければなりません。保険料は、加入者それぞれの前年の所得額と加入者の人数をもとに算出されます。

※年度の途中で脱退する場合、脱退月の前月分までで再計算をします。特に出国・帰国の場合は、必ず事前に国保・高齢者医療課にお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

長野市役所国保・高齢者医療課

TEL 026-224-5025

時間 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## (2) 의료기관에서의 검진

### 의료기관에서의 검진

일반적으로는 먼저 집에서 가까운 진료소에서 진찰을 받습니다. 진찰을 받을 때에는 보험증을 잊지말고 지참해 주십시오. 그리고 접수 시간은 의료기관에 따라 다르므로 사전에 의료기관에 문의해 주십시오.

진료소에서의 치료가 어려운 경우에는, 의사가, 큰 병원への「소개장」을 써 줍니다. 소개장을 받은 후 대형 병원을 예약하여 치료를 받습니다.

일본어에 자신이 없는 경우에는 일본어가 가능한 사람에게 도움을 받으십시오.

나가노현 홈페이지에서는 영어, 포르투갈어, 중국어, 타이어, 아라비아어, 스페인어, 타갈로그어, 한국어의 문진표를 열람·인쇄할 수 있습니다. 진료를 받을 때에 참고로 해 주십시오.

**URL** (영어/英語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/english.pdf>

(포르투갈어/ポルトガル語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/portuguese.pdf>

(중국어/中国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/chinese.pdf>

(타이어/タイ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/thai.pdf>

(아라비아어/アラビア語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/arabic.pdf>

(스페인어/スペイン語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/spanish.pdf>

(타갈로그어/タガログ語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/tagalog.pdf>

(한국어/韓国語) <http://www.pref.nagano.lg.jp/iryoy/kenko/iryoy/hoken/documents/korean.pdf>



### \* 주치의사에 대해서

진료만이 아니라도 언제든지 부담없이 건강 상담할수있는 주치의사는 매우 의지가 됩니다. 주치의사는 필요에 따라서 전문의나 적절한 의료기관을 소개해 줍니다. 주치의사를 두고, 미리 응급시의 대응에 대해서 상담해 두는 것을 추천합니다.

### 医療機関での受診

一般的には、まず家の近くの診療所で診察を受けます。受診の際は保険証を忘れずにお持ちください。また、受付時間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

診療所での治療が難しい場合は、医師が、大きな病院への「紹介状」を書いてくれます。紹介状をもらってから、大きな病院を予約して治療を受けます。

日本語に自信のない場合は、だれか日本語を話せる人にサポートしてもらいましょう。

長野県のホームページでは、英語、ポルトガル語、中国語、タイ語、アラビア語、スペイン語、タガログ語、韓国語の間診票が閲覧・印刷できます。診療を受けるときの参考にしてください。

### \* かかりつけ医について

診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談できる、かかりつけ医のお医者さんは、とても頼りになります。かかりつけ医は、必要に応じて専門医や適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医を持ち、あらかじめ急病時の対応について相談しておくことをお勧めします。

### 【의료기관에서의 진찰 방법】

병이나 부상으로 병원등에 다닐 때는, 국민 건강보험증을 지참하고 진료를 받으십시오. 보험 진료의 비용 가운데, 자기 부담의 비율은 아래와 같습니다.

- 일반 : 30%
- 초등학교 취학전의 어린이 : 20%
- 70 세 이상 74 세 이하의 사람 : 20%또는 30%
- 75 세이상의 분(후기고령자)  
: 현역과 같은 수준의 소비자 : 30%
- 일반 : 10%

- ① 접수창구에 건강 보험증 또는, 국민 건강 보험증을 제출한다. ( 62 페이지「국민건강보험」를 참조)
- ② 접수창구에 당신의 증상을 설명한다  
⇒접수창구의 사람이 진료과목과 대합실의 장소를 가르쳐 줍니다.
- ③ 지시받은 대합실에서, 당신의 이름이 불리면 진찰실에 들어갑니다.
- ④ 의사에게, 당신의 증상을 자세하게 설명합니다 ⇒진찰이나 치료를 합니다.
- ⑤ 회계 창구에 가서, 진료비를 지불합니다 ( 혼잡할 때는, 회계 창구의 근처에서, 당신의 차례를 기다립니다 )
- ⑥ 보험증을 돌려 받습니다.

⑦약이 필요한 때는, 의사가 써 준 처방전을 가지고 약국에 가서, 약을 구매합니다. ( 약의 사용법에 대해서는, 약국에서 자세하게 물어봅시다 )

### ●복지 의료제도

병이나 부상 등으로 의료기관(약국 등 포함)에서 진찰받았을 때,의료비의 일부를 보조합니다. 대상이 되는 사람

- 0 세 ~18 세 년도말 어린이
- 장애인, 장애아

### 【医療機関での受診の仕方】

病気やけがで病院等にかかるときは、国民健康保険証を持参して診療を受けましょう。保険診療の費用のうち、自己負担の割合は下記のとおりです。

- 一般の人 : 3割
- 小学校就学前の子ども : 2割
- 70才以上 74才以下の人  
: 2割または3割
- 75才以上の人 (後期高齢者)  
: 現役並み所得者 : 3割  
一般 : 1割

- ①受付けて健康保険証、または国民健康保険証を提出する (62 ページ「国民健康保険」を参照)
- ② 受付けて、あなたの症状を説明する⇒受けの人が診療科目と待合室の場所を教えてください
- ③ 指示された待合室で、あなたの名前が呼ばれたら診察室に入ります
- ④ 医師に、あなたの症状を詳しく説明します  
⇒診察や治療が行われます
- ⑤ 会計窓口に行き、診療費を支払います (混んでいるときは、会計窓口の近くで、あなたの順番を待ちます)
- ⑥ 保険証を返してもらいます

⑦ 薬が必要なときは、医師の書いた処方箋を持って薬局に行き、薬を買います薬の使い方については、薬局で詳しく聞きましょう。

### ●福祉医療制度

病気やケガなどで医療機関 (薬局などを含む) を受診したときの、医療費の一部を助成します。

対象となる人

- 0才~18歳年度末の子ども

· 혼자 부모 가정 등

※자세한 것은 문의해 주세요.

**【문의】**

나가노 시청 복지정책과

TEL 026-224-7829

시간 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

**【의료비가 고액이 되었을 때】**

매달, 병원 마다 지불한 의료비가 일정액을 넘었을 경우, 그 초과액은 신청을 하게 되면 후일 반환됩니다. 신청에는 영수증, 보험증, 마이 넘버 (세대주 및 요양을 받은 사람) 예금 통장이 필요합니다.

**【외국어를 사용할 수 있는 병원】**

나가노시 내에서 외국어로 진찰이 가능한 병원 가운데, 주된 것은 다음과 같습니다. (외국어를 사용할 수 있는 병원을 전부 기재하고 있는 것은 아닙니다.)

또, 진료과목이나 시간에 의해서, 대응할 수 없는 경우가 있습니다. 진찰할 때는, 사전에 각각의 병원에 확인해 주십시오.

· 障害者、障害児

· ひとり親家庭など

※詳細はお問い合わせください。

**【問い合わせ】**

長野市役所福祉政策課

TEL 026-224-7829

時間 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

**【医療費が高額になった時】**

1カ月ごと、病院ごとに支払った医療費が一定額を超えた場合、その超過額は申請することにより後日返還されます。申請には、領収証、保険証、マイナンバーカード(世帯主及び療養をうけた人)、預貯金通帳が必要です。

**【外国語の使える病院】**

長野市内で外国語での受診が可能な病院のうち、主なものは次のとおりです。(外国語が使える病院を全て記載しているわけではありません。)

また、診療科目や時間によって、対応できない場合があります。受診する際は、事前にそれぞれの病院に確認して下さい。

병원명 (病院名)	연락처 (連絡先)	대응 언어 (対応言語)
나가노 적십자 병원 (長野赤十字病院)	TEL: 026-226-4131 FAX: 026-228-8439	영어이외는 병원에 직접 문의해 주십시오
시노노이 종합병원 (篠ノ井総合病院)	TEL: 026-292-2261 FAX: 026-293-0025	
나가노 중앙 병원 (長野中央病院)	TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-5627	
나가노 마쓰시로 종합병원 (長野松代総合病院)	TEL: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	
나가노 시민 병원 (長野市民病院)	TEL: 026-295-1199 FAX: 026-295-1148	

상기의 정보는, 나가노 의료 정보 Net 에서 발췌한 것입니다. 외국어에 의한 진료가 가능한 병원을 찾을 때의 참고로 해 주십시오. 상세한 것에 대해서 문의해 주십시오.

<참고> 나가노 의료 정보 Net

上記の情報は、ながの医療情報 Net から抜粋したものです。外国語による診療が可能な病院を探すときの参考にしてください。詳細については各病院にお問い合わせください。

<参考>ながの医療情報 Net

**URL** <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>(영어대응/英語対応)



**【야간이나 휴일의 진료】**

야간이나 휴일에 응급한 상태가 되었을 때, 증상에 따라 이하의 의료 기관에서 진찰을 받을 수 있습니다.

다만, 이러한 의료 기관은 응급환자의 응급 진료를 실시하는 것으로, 통상의 진찰을 하고 있는 것은 아닙니다.

덧붙여 여기에 소개하는 의료 기관은, 원칙적으로 보건의료가 적용되기 때문에, 보험증이 있는 경우에는 잊지 않고 가지고 가십시오.

진찰때, 병상등을 일본어로 전할 자신이 없을 경우에는, 미리 의료 기관에 대응이 가능할지 전화등으로 확인하십시오.그리고,, 긴급 경우에는 구급차를 불러 주십시오.

**① 경증의 경우**

① - 1 응급 센터

**【夜間や休日の診療】**

夜間や休日に急病になったとき、症状に応じて以下の医療機関で診察が受けられます。

ただし、これらの医療機関は急病者の応急診療を行うもので、通常の診療を行うものではありません。

なお、ここに紹介する医療機関は原則として保険医療が適用されますので、保険証がある場合は忘れずにお持ちください。受診の際、病状等を日本語で伝える自信がない場合は、あらかじめ医療機関に対応が可能なかどうか電話等で確認してください。また、緊急の場合は救急車を呼んでください。

**① 軽症の場合**

①-1 急病センター

의료 기관	TEL	진료 시간
나가노 시민 병원•의사회 응급 센터	026-295-1291	내과•소아과•외과계:오후 7시~이튿날 아침 6시
후생연 남나가노 의료센터 시노노이종합 병원• 의사회 응급 센터	오후 7시부터오후 10시 30분 026-293-9914 오후 10시 30분터오전 6시 026-292-2261	내과•소아과계:오후 7시~이튿날 아침 6시
후생연나가노 마츠시로 종합병원 응급 센터	026-278-2031	내과•소아과계:오후 7시~이튿날 아침 6시

(前掲表の日本語版)

医療機関	TEL	診療時間
長野市民病院・医師会 急病センター	026-295-1291	内科・小児科・外科系：午後7時～翌朝6時
厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院・ 医師会急病センター	午後7時～午後10時30分 026-293-9914 午後10時30分～翌朝6時 026-292-2261	内科・小児科系：午後7時～翌朝6時
厚生連長野松代総合病院 急病センター	026-278-2031	内科・小児科系：午後7時～翌朝6時

\* 名称は、変更される可能性があります。

① - 2 휴일・당번 의원

市内の 의료 기관이, 돌아가면서 휴일 진료를 실시하고 있습니다. 자세한 정보는, 신문지면, 구급의원 안내 서비스 (TEL:057-3033-0665, 일본어만) 지상 디지털 NHK 종합 TV 데이터 방송을 이용하십시오.

② 중증의 경우, 또는 긴급의 경우

119 번에 전화하여, 구급차를 부르십시오. 구급차를 부르는 방법은, 101 페이지「[긴급 병·부상일 시](#)」를 봐 주십시오.

① -2 休日当番医

市内の医療機関が、持ち回りで休日の診療を行っています。詳しい情報は、主な新聞紙面、緊急医案内サービス (TEL: 050-3033-0665、日本語のみ)、地上デジタル NHK 総合テレビ データ放送をご利用ください。

② 重症の場合、または緊急の場合

119 番に電話し、救急車を呼んでください。救急車の呼び方は、101 ページ「[緊急の病気・ケガのとき](#)」をご覧ください。

### (3) 건강 검진과 예방 접종

#### 건강 검진과 예방 접종 각종 상담

나가노시 시민을 대상으로 다양한 검진과 예방 접종을 실시하고 있습니다. 무료, 또는 저렴한 비용으로 받을 수 있습니다. 건강에 관한 여러종류의 상담에도 무료로 대응하고 있습니다.

#### 【성인의 건강 검진】

성인을 위한 건강검진을 아래와 같은 요령으로 실시하고 있습니다. 덧붙여 직장등에서 건강검진을 받는 사람은, 아래 검진의 대상으로 부터 제외됩니다.

#### 健康診査・予防接種・各種相談

長野市の住民を対象に、様々な健診や予防接種を実施しています。無料、または安い費用で受けることができます。健康に関する各種相談にも無料で応じています。

#### 【成人の健康診査】

成人のための健康診査を下記の要領で実施しています。なお、職場等で健康診査を受ける人は、下記検診の対象から除きます。

진 등의 종류	대 상	내용 및 실시 시기
나가노시국민보험특정검진 후기고령자검진	<ul style="list-style-type: none"> <li>올해 40 세 이상의 나가노시 국민건강 보험 가입자</li> <li>후기 고령자 의료제도 (주로 75 세이상)에 가입하고 있는 나가노 시민</li> <li>※상기이외 (사회보험등)의 건강보험가입자는 각 보험사에게 문의해 주십시오.</li> </ul>	<p>신체측정,혈압,혈액검사,소변검사,심전도검사 등을 지정의료기관에서 실시</p> <p>5 월~10 월</p>
30 대의 국민보험 검진	올해 30 살 부터 39 살의 나가노시 국민 건강 보험 가입자	<p>신체 계측, 혈압, 혈액검사, 소변검사,심전도검사 등을 지정 의료 기관에서 실시</p> <p>5 월~10 월</p>
건강 검진 (보조제도의 이용)	<ul style="list-style-type: none"> <li>올해 35 세이상의 나가노시 국민건강보험가입자</li> <li>후기고령자의료제도 (주로 75 세 이상) 에 가입하고 있는 나가노시민</li> <li>※특정검진・후기고령자검진 30 대의 국민보험 검진을 올해안에 받지 않은 사람</li> </ul>	<p>특정검진항목을 포함한 검진을 지정의료기관에서 실시</p> <p>연간</p> <p>※사전에 신청이 필요합니다. 자세한 사항은 문의해 주십시오.</p>
간염 바이러스 검진	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 올해 40 세 이상의 나가노 시민으로 특정검진을 받는 분 중 다음의 어느 하나에 해당하는 분</li> <li>과거에 바이러스 검진을 놓치신 분</li> <li>광범위한 수술, 임신 분만시 등에 다량의 출혈 한적이 있으신 분 중, 정기적으로 간 기능 검사를 받지 않으신 분</li> <li>② 특정검진 결과에 따라 간 기능 상태가 요 주의이신 분</li> </ul>	<p>① 특정검진과 동시에 실시</p> <p>5 월~10 월</p> <p>③ 특정검진 결과에 따라 의사가 필요하다고 인정한 경우</p> <p>5 월~10 월</p>



대장 암 검진	올해 40 세 이상의 시민	지정의료기관등에서 실시 5 월~10 월
위 암 검진 위부 X 선검사 위내시경검사	올해 40 세 이상의 시민  올해 50 세 이상 연령의 시민	보건 센터 · 공민관등에서 실시 4 월~10 월 지정의료기관에서 실시 6 월~1 월
자궁경 암 검진	올해 20 세이상의 여성	지정의료기관등에서 실시 5 월~2 월
유방암 검진 시 촉진 · 초음파 검진  만모그라피 검진	올해 30 세 이상의 여성시민  올해 40 세~74 세 여성시민 (다만전년도 만모그라피 검진을 받지않은 분	지정의료기관등에서 실시 5 월~2 월  각 보건 센터등에서 실시 6 월~2 월
골다공증 검진	만 40·45·50·55·60·65·70 세 여성시민	지정의료기관에서 실시 5 월~2 월
치주질환 검진	금년도 40 · 50 · 60 · 70 세 시민	지정치과의원등에서 실시 6 월~1 월
전립선 암 검진	올해 50~74 세 남성시민	보건 센터등에서 실시 6 월~12 월
폐암 검진 흉부 X 선 검사 ( 결핵 검진 겸 ) 저선량 CT 검사	올해 40 세 이상의 시민  올해 40 세~74 세의 시민	검진차가 각지구를 순회하며 실시 5 월~10 월  각 보건 센터등에서 실시 6 월~12 월
에이즈 성감염증상담 혈액검사  상담	검사를희망하는 분	보건소에서 실시 ( 예약제 ) 매주 화요일 : 9:00~11:00 매월 제 1 화요일 : 16:30~18:50 에이즈 핫 라인 TEL: 026-226-9966
간염 바이러스 조사 혈액검사 상담	검사를 희망하는 분	보건소에서 실시 ( 예약제 ) 매월 제 2·4 수요일 : 13:20~14:30
풍신 항체 검사 혈액 검사 상담	임신을 희망하는 여성, 그 배우자등의 조건 유 ( 자세한 것은 문의해 주세요 )	보건소에서 실시 ( 예약제 )

\* 폐암 결핵 검진 ( X 선검사 ), 에이즈 검사, 간염 바이러스 · 풍신 항체 검사는 무료입니다. 그 외의 보건 서비스에 대해서는 비용의 일부가 본인 부담이 됩니다.

(前掲表の日本語版)

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
長野市国保特定健診 後期高齢者健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>今年度 40 歳以上の長野市国民健康保険加入者</li> <li>後期高齢者医療制度（主に 75 歳以上）に加入している長野市民</li> </ul> ※上記以外（社保など）の健康保険加入者は各保険者にお問い合わせください。	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施  5月～10月
30 歳代の国保健診	今年度 30 歳から 39 歳の長野市国民健康保険加入者	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施  5月～10月
人間ドック （補助制度の利用）	<ul style="list-style-type: none"> <li>今年度 35 歳以上の長野市国民健康保険加入者</li> <li>後期高齢者医療制度（主に 75 歳以上）に加入している長野市民</li> </ul> ※特定健診・後期高齢者健診・30 歳代の国保健診を年度内に受けていない人	特定健診項目を含む健診を指定医療機関にて実施 通年 ※事前に申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。
肝炎ウイルス検診	① 今年度 40 歳以上の長野市民で、特定健診の受診者のうち、次のどちらかに該当する人 <ul style="list-style-type: none"> <li>過去にウイルス検診の受診機会を逃した人</li> <li>広範な外科的処置、妊娠分娩時などに多量の出血したことがある人のうち、定期的に肝機能検査を受けていない人</li> </ul> ② 特定健診の結果により、肝機能状態が要指導にある人	① 特定健診と同時に実施 5月～10月 ② 特定健診の結果により、医師が必要と認めた場合 5月～10月
大腸がん検診	今年度 40 歳以上の市民	指定医療機関等で実施 5月～10月
胃がん検診 胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	今年度 40 歳以上の市民  今年度 50 歳以上偶数年齢の市民	保健センター・公民館等で実施 4月～10月  指定医療機関で実施 6月～1月
子宮頸がん検診	今年度 20 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5月～2月
乳がん検診 視触診・超音波検査 マンモグラフィ検査	今年度 30 歳以上の女性市民  今年度 40 歳～74 歳の女性市民 （但し、前年度マンモグラフィ検診を受診していない人）	指定医療機関等で実施 5月～2月  各保健センター等で実施 6月～2月
骨粗しょう症検診	満 40・45・50・55・60・65・70 歳の女性市民	指定医療機関で実施 5月～2月
歯周疾患検診	今年度 30・40・50・60・70 歳の市民	指定歯科医院等で実施 6月～1月
前立腺がん検診	今年度 50～74 歳の男性市民	各保健センター等で実施 6月～12月

検診等の種類	対 象	内容及び実施時期
肺がん検診 胸部 X 線検査 (結核検診兼ねる)  低線量 CT 検査	今年度 40 歳以上の市民  今年度 40 歳～74 歳の市民	検診車が各地区を巡回して実施 5 月～10 月  各保健センター等で実施 6 月～12 月
エイズ・性感染症  血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎週火曜日：9:00～10:40 毎月第一火曜日：17:00～18:40 エイズホットライン TEL: 026-226-9966
肝炎ウイルス検査 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施 (予約制) 毎月第 2・4 水曜日：13:20～14：40
風しん抗体検査 血液検査、相談	妊娠を希望する女性、その配偶者など条件あり(詳しくはお問い合わせください。)	保健所で実施 (予約制)

\* 肺がん結核検診 (X線検査)、エイズ検査、肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査は無料です。その他の保健サービスについては、費用の一部が本人負担となります。

### 문의

- ・ 특정검진・후기고령자 검진
- ・ 30 세대의 국민건강보험 건강 진단
- ・ 국민건강보험의 인간도크(종합 건강 검진)・ 뇌 검진
- 나가노시청 국보・고령자의료과  
TEL: 026-224-7241
- ・ 후기고령자의 건강검진・ 뇌검진
- 나가노시청 국보・고령자의료  
TEL: 026-224-8767
- ・ 그 외의 검진
- 나가노시 보건소 건강과  
TEL: 026-226-9962
- 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### 問い合わせ

- ・ 特定健診・後期高齢者健診
- ・ 30 歳代の国民健康保険健康診査
- ・ 国民健康保険の人間ドック・脳ドック
- 長野市役所国保・高齢者医療課  
TEL: 026-224-7241
- ・ 後期高齢者の人間ドック・脳ドック
- 長野市役所国保・高齢者医療  
TEL: 026-224-8767
- ・ その他の検診
- 長野市保健所健康課  
TEL: 026-226-9962
- いずれも月～金 8：30～17：15 (祝日を除く)

### 【고령자의 예방 접종】

종류	대상	실시 시기	자기부담
인플루엔자	65 세이상의 시민	10 월초순~12 월 하순	1,200 엔
고령자 폐렴구균 (高齢者肺炎球菌)	년도내에 65・70・75・80・85・ 90・95・100 세가 되는 시민	연중 (지정 의료 기관)	2,000 엔

\*시가 위탁한 의료 기관에서 실시합니다.  
 \* 65 세 미만의 분이라도 대상이 되는 경우가 있습니다. (인플루엔자・고령자 폐렴 구균)  
 \*과거에 폐렴 구균 백신을 접종 했던 적이 없는 분에게 한정합니다.(고령자 폐렴 구균)  
 \*자세한 것은 보건소 건강과에서 문의해 주십시오.  
**문의** 나가노시 보건소 건강과 감염증 대책계 담당  
**TEL: 026-226-9964**  
 접수시간 : 월~금 8:30~17:15  
 (축일 제외)

\* 市が委託した医療機関で実施します。  
 \* 65 歳未満の方でも対象となる場合があります。(インフルエンザ・高齢者肺炎球菌)  
 \*過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に限ります。(高齢者肺炎球菌) \*  
 詳しくは保健所健康課までお問い合わせください。  
**問い合わせ**  
 長野市保健所 健康課感染症対策担当  
**TEL: 026-226-9964**  
 時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【각종 상담】

상담의 종류	상담 내용
건강・식생활 상담	건강 유지・증진, 질병 예방에 관한 것(혈압, 금연, 식생활등)에 대한 상담
운동 상담	생활 습관병을 예방・개선, 무릎 통증이나 요통을 예방하기 위해, 건강 만들기에 관련되는 운동에 대한 상담
치과 상담	충치와 치주염 예방, 이빨 닦는 방법, 삼키는 상태등의 상담
불임・부육증 상담	불임・부육증에 관한 상담
사춘기 보건 상담	사춘기에 일어나는 몸의 변화, 성에 관한 고민, 마음의 문제등
난치병 의료 상담 난치병 영양 상담	병이나 의료, 영양 생활에 대한 상담
정신 보건 상담	정신에 관한 병, 마음의 고민, 외출하지 않고 집에만 있는 병등에 관한 상담.알콜 관련된 문제 출산 후에 정신건강 등에 관한상담
알코올 보건 상담	알코올 관련 문제에 관한 상담
에이즈・성감염증 상담	에이즈・성감염증등의 상담
간염 바이러스 상담	B 형 및 C 형 간염 바이러스의 상담

결핵에 관한 상담	병이나 의료에 대한 상담
-----------	---------------

※예약제인 것이 있습니다. 신청·시간등에 대해서는 보건소 건강과로 문의해 주십시오.

(前掲表の日本語版)

【各種相談】

相談の種類	相談内容
健康・食生活相談	健康の維持・増進や疾病予防に関すること（血圧、禁煙、食生活等）についての相談
運動相談	生活習慣病を予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談
歯科相談	むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲みこみなどの相談
不妊・不育症相談	不妊・不育症に関する相談
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、性に関する悩み、心の問題など
難病医療相談 難病療養相談	病気や医療、療養生活についての相談
精神保健福祉相談	精神に関する病気、心の悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後の心の健康などに関する相談
エイズ・性感染症相談	エイズ・性感染症などの相談
肝炎ウイルス相談	B型及びC型肝炎ウイルスの相談
風しんに関する相談	風しんや抗体検査に関する相談
結核に関する相談	病気や医療についての相談

※予約制のものが 있습니다。申し込み・時間等については、保健所健康課まで

お問い合わせください。

문의

나가노시 보건소 건강과

TEL: 026-226-9960

월~金 8:30~17:15 (축일 제외)

問い合わせ

長野市保健所健康課

TEL: 026-226-9960

月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## (4) 복 지

### 복 지

다양한 복지 서비스 가운데, 주된 서비스를 게재했습니다. 외국인으로 이러한 서비스를 받을 수 있는 분은, 주민 등록을 한 사람뿐입니다.

#### 【개호(介護) 보험】

개호(介護)보험은, 개호 (간병)가 필요한 사람이나, 그 가족이 안는 간병에 대한 불안이나 부담을 사회 전체에서 지지하는 제도입니다. 개호 보험은 40 세 이상의 사람에게 가입이 의무화되어 보험료의 부담이 있습니다. 특별한 경우를 제외하고 65 세의상의 사람이 개호를 필요로 하는 경우 개호보험에 의한 간호 서비스를 받을 수 있습니다.

**문의** 나가노시 시청 개호보험과

TEL : 026-224-7991

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일제외)

#### 【장애자 복지】

신체장애, 지적 장애 또는 정신 장애가 있는 사람을 대상으로 한 여러가지 서비스를 받을 수 있습니다.

**문의** 나가노시 시청 장애 복지과

TEL : 026-224-5030

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일제외)

#### 【고령자 복지】

고령자를 대상으로 한, 다양한 서비스를 제공하고 있습니다.

**문의** 나가노시 시청 고령자 복지과

TEL : 026-224-5029

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### 福 祉

さまざまな福祉サービスのうち、主なサービスを掲載しました。外国人でこれらのサービスを受けられるのは、住民登録をした人だけです。

#### 【介護保険】

介護保険は、介護が必要な人や、その家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支える制度です。介護保険は、40歳以上の人に加入が義務付けられ、保険料の負担があります。特別な場合を除き、65歳以上の人で介護が必要になった場合は、介護保険による介護サービスを受けることができます。

**問い合わせ** 長野市役所介護保険課

TEL : 026-224-7991

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

#### 【障害者福祉】

身体障害、知的障害または精神障害のある人を対象とした、さまざまなサービスを受けることができます。

**問い合わせ** 長野市役所障害福祉課

TEL : 026-224-5030

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

#### 【高齢者福祉】

高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

**問い合わせ** 長野市役所高齢者活躍支援課

TEL : 026-224-5029

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## 6. 육아와 교육

子育てと教育

- (1) 모자보건서비스 .....p.77  
母子保健サービス
- (2) 육아 지원 .....p.84  
子育て支援
- (3) 자녀 교육 .....p.88  
子どもの教育

## (1) 모자 보건 서비스

### 모자보건 서비스

#### 【임신하면】

일본에서는, 임신부와 유아에게 다양한 서비스를 하고 있습니다. 다만, 이러한 서비스를 받으려면 주민등록 (7 페이지 「외국인 수속절차」를 참조) 을 하셔야 합니다.

임신하여 일본에서 출산하시는 분은, 임신신고서 (용지는 산과의원에서 받을 수 있습니다) 를 시보건소 건강과, 시청 건강과 창구 (제 1 청사 2 층), 보건센터중 어느쪽인가에 제출해 주십시오. 모자건강수첩 및 임신부 일반건강 진단진찰표 · 임신부건강 검진 진찰표 · 신생아 청각검사 진찰표가 교부됩니다. 또는 시보건소 건강과에는 외국어 판의 모자건강수첩이 있습니다. 자세한 내용은 시 보건소 건강과에 문의하십시오.

모자건강수첩은 임신중의 경과, 분만 상태, 아기의 발육이나 예방 접종의 기록등이 기입되기 때문에, 잃어버리지 않게 주의하시기 바랍니다. 임신부 일반 건강검진 진찰표는, 임신중에 나가노현내 의료기관에서 받는 임신건강검진 비용을 보조하는 것입니다. 산모건강검진 진찰표는, 출산후 나가노현내 의료기관에서 받는 산모건강검진의 비용을 보조하는 것입니다. 신생아 청각검사 진찰표는 출산 후에 검사가 가능한 의료기관의 창구(산과 의료기관)에 제출하여 검사비용을 보조하는 것입니다.

각 진찰표는 의료기관의 창구에 제출해 주십시오. 또, 다태(多胎)이유로 통상의 14 회를 넘어 임신부 일반건강검사를 진찰한 경우, 비용의 일부를 보조합니다. 자세한 내용은 시 보건소 건강과에 문의하십시오.

### 母子保健サービス

#### 【妊娠したら】

日本では妊婦や乳幼児にさまざまなサービスが行われています。ただし、これらのサービスを受けるには住民登録(7ページ「外国人の手続き」を参照)をしていなければなりません。

妊娠し日本で出産される人は、妊娠届(用紙は産科医院でもらえます)を、市保健所健康課、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)、保健センターのいずれかに提出してください。母子健康手帳及び妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票が交付されます。また、市保健所健康課には外国語版の母子健康手帳があります。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

母子健康手帳は妊娠中の経過、分娩状態、赤ちゃんの発育や予防接種の記録などが記入されますので、なくさないようにしてください。妊婦一般健康診査受診票は、妊娠中に長野県内の医療機関で受診する妊婦健康診査の費用を補助するものです。産婦健康診査票は、出産後に長野県内の医療機関で受診する産婦健康診査の費用を補助するものです。新生児聴覚検査受検票は、出産後に検査ができる医療機関の窓口(産科医療機関)に提出することで検査費用を補助するものです。

各受診票は、医療機関の窓口へ提出してご使用ください。また、多胎を理由に通常の14回を超えて妊婦一般健康診査を受診した場合、費用の一部を補助します。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。



나가노현외의 의료기관에서 진찰받는 경우에는 받은 진찰표를 사용할 수 없으므로, 시보건소 건강과에 상담해 주십시오.

**【출산하면】**

아기의 건강 진단·예방 접종의 진찰표가 같이 딸려있는 「아가짱 시오리 (赤ちゃんのしおり)」는, 출생 신고에 의해 교부하고 있습니다. 아기가 태어나면, 태어난 날로부터 14 일 이내에 출생신고서를 시청 호적·주민 기록과, 또는, 출장소에 제출해 주십시오. (13 페이지 “출생 신고”를 참조)

또, 가입하고 있는 건강 보험 제도로 부터 출산육아 일시금이 지급되어집니다. 국민건강 보험에 가입하고 있는 경우에는, 출생 신고 시에 시청 국보·고령자 의료과에 신청해 주십시오. 근무처의 건강 보험에 가입하고 있는 경우에는, 근무처의 담당자 에게 문의해 주십시오.

**【유아 건강 진단·건강 교실·상담 일람】**

長野県外の医療機関で受診する場合は、お渡しした受診票を使うことができませんので、市保健所健康課へご相談ください。

**【誕生したら】**

赤ちゃんの健康診査・予防接種の受診票が綴じ込まれている「赤ちゃんのしおり」は、出生届により交付しています。赤ちゃんが生まれたら、生まれた日から14日以内に出生届を市役所市民窓口課、または支所に提出してください。(13 ページ “出生届” を参照)

また、加入している健康保険制度からは出産育児一時金が支給されます。国民健康保険に加入している場合は、出生届の際に市役所国保・高齢者医療課に申請してください。勤務先の健康保険に加入している場合は、勤務先の担当者にお問い合わせください。

**【乳幼児健康診査・健康教室・相談一覽】**

종 류	대 상	회 장	실시 기간
4 개월의 아기 건강 진단	3~5 개월의 아기	보건 센터등	년간
유아 일반 건강 진단	3~11 개월의 아기	지정 의료 기관	〃
7~8 개월의 아기 건강교실	7~9 개월의 아기	보건 센터등	〃
9~10 개월 건강 진단	9~10 개월의 아기	지정 의료 기관	〃
1 세 6 개월 건강 진단	1 세 6 개월~1 세 11 개월의 아기	보건 센터등	〃
2 세 유아 건강 교실	2 세~2 세 11 개월의 아기	〃	〃
3 세 유아 건강 진단	3 세 6 개월~ 3 세 11 개월의 아기	〃	〃
건강·육아 상담	유아의 보호자등	〃	〃

문의) 나가노시 보건소 건강과 건강 만들기 담당 TEL: 026-226-9961

모자 보건 담당 TEL: 026-226-9963

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	会 場	実施時期
4 か月児健康診査	3~5 か月児	保健センター等	年間
乳児一般健康診査	3~11 か月児	指定医療機関	〃
7~8 か月児健康教室	7~9 か月児	保健センター等	〃
9~10 か月児健康診査	9~10 か月児	指定医療機関	〃
1 歳 6 か月児健康診査	1 歳 6 か月 ~ 1 歳 11 か月児	保健センター等	〃
2 歳児健康教室	2 歳~2 歳 11 か月児	〃	〃
3 歳児健康診査	3 歳 6 か月 ~ 3 歳 11 か月児	〃	〃
健康・育児相談	乳幼児の保護者等	〃	〃

**問い合わせ** 長野市保健所健康課 健康づくり担当 TEL: 026-226-9961  
 母子保健担当 TEL: 026-226-9963  
 時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

**【유아를 위한 예방 접종】**

유아에 대해서 예방 접종을 하고 있습니다.  
 예방 접종은 법 개정등에 의해 내용이 변경이  
 되는 일이 있습니다.

**【乳幼児のための予防接種】**

乳幼児に対して予防接種が行われていま  
 す。予防接種は法の改正等により内容が変  
 更になることがあります。

종 류	대 상	실시 시기
Hib (인플루엔자균 b형)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 생후 2 개월~7 개월 미만으로 접종을 시작할 경우: 4 회 접종 첫회: 27 일~56 일의 간격으로 1 세가 되기까지 3 회 접종 추가: 3 회째 종료 후, 7 개월~13 개월의 사이에 1 회 접종</li> <li>◎ 생후 7 개월~1 살 미만으로 접종을 시작할 경우: 3 회 접종 첫회: 27 일~56 일의 간격으로 1 세가 되기까지 2 회 접종 추가: 2 회째 종료 후, 7 개월~13 개월의 사이에 1 회 접종</li> <li>◎ ◎ 1 세~5 세미만으로 접종을 시작할 경우: 1 회 접종</li> </ul>	연중(각 의료기관)

종 류	대 상	실시 시기
소아용 폐렴구균	<p>◎ 생후 2개월~7개월미만으로 접종을 시작할 경우: 4회 접종          첫회: 27일 이상의 간격으로 1세가 되기 전까지에 3회 접종          추가: 3회째 종료후 60일 이상을 두고 1세 이후에 1회 접종</p> <p>◎ 생후 7개월~1세미만으로 접종을 시작할 경우 3회접종          첫회: 27일 이상의 간격으로 1세 1개월이 되기까지 2회 접종          추가: 2회째 종료 후 60일 이상을 두고 1살 이후에 1회 접종</p> <p>◎ 1세~2세미만에 접종을 시작할 경우          60일 이상의 간격으로 2회접종</p> <p>◎ 2세~5세미만으로 접종을 시작할 경우: 1회 접종</p>	연중(각 의료기관)
DPT-IPV (디프테리아 · 백일 기침해 · 파상풍 · 폴리오)	<p>첫회: 생후 3개월~7세 6개월 미만으로 20일~56일 주간의 간격으로 3회 접종          추가: 3회째 종료 후, 12개월~18개월의 사이에 1회 접종</p>	연중 ( 각 의료기관)
IPV (폴리오)	DPT-IPV와 동일	연중 (지정의료 기관)
DT (디프테리아·파상풍)	11세~13세 미만으로 1회 접종	연중 (지정의료 기관)
BCG	생후 3개월~1세 미만으로 1회 접종	연중 (지정의료 기관)
MR (홍역, 풍신)	<p>제 1기 : 1세~2세미만으로 1회 접종          제 2기 : 초등학교 취학전 1년간에 1회 접종</p>	연중 (지정의료 기관)
수두	1세~3세 미만에, 6개월~12개월 간격으로 2회 접종	연중 (지정의료 기관)
일본뇌염	<p>제 1기 : 3세~7세 6개월 미만으로 6일~28일 간에 2회 접종,          2번째 종료후 대개 1년을 두고 1회 접종.          ※ 6개월~3세의 사이에 접종을 희망하는 경우에는,          의사에 상담해 주십시오.</p> <p>제 2기 : 9세~13세미만으로 1회 접종</p> <p>*헤이세 8년 4월 2일~헤이세 19년 4월 1일 사이에 태어난 사람은 제 1기 제 2기의 대상 연령을 지났을 경우에서도 20세 생일의 전날까지 접종을 받을 수 있습니다.</p>	연중 (지정의료 기관)

종 류	대 상	실시 시기
B형 간염	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 접종 회수 : 생후 한살 미만으로 3번접종</li> <li>• 접종 간격 : 27일 (4주) 이상 간격을 두고 2회 접종 한 후, 1회째의 접종으로 부터 139일 (20주) 이상의 간격을 두고 1회 접종</li> <li>• 표준적인 접종 기간 : 생후 2개월, 3개월, 7~8개월, ※연중 (지정 의료 기관)</li> </ul>	연중 (지정의료 기관)
자궁경암	<p>초등학교 6학년~고교 1학년에 상당하는 연령의 여성: 2종류의 백신의 어느 쪽인지를 선택해 3회 접종</p> <p>◎ 2가 백신(서버릭스)으로 접종 하는 경우 2번째는 1회째의 접종으로부터 1개월 후 3번째는 1회째의 접종으로부터 6개월 후</p> <p>◎ 4가 백신(가다시루)으로 접종 하는 경우 2번째는 1회째의 접종으로부터 2개월 후 3번째는 1회째의 접종으로부터 6개월 후</p>	연중 (지정의료 기관)
로터바이러스 (rotavirus)	<p>두 종류의 백신 중 하나를 선택</p> <p>◎1가 백신(로타릭스)으로 접종하는 경우 출생 6주 0일 후부터 24주 0일까지 27일 이상 간격으로 2회 접종</p> <p>◎5가 백신(로타텍)으로 접종하는 경우 출생 6주 0일 후부터 32주 0일까지 27일 이상 간격으로 3회 접종</p> <p>※어느 백신도, 첫회 접종은 출생 14주 6일 후까지</p>	연중 (지정 의료기관)

(前掲表の日本語版)

種 類	対 象	実施時期
H i b (インフルエンザ菌 b型)	<p>◎生後 2 か月~7 か月未滿で接種を始める場合 : 4回接種 初回 : 27日~56日の間隔で 1歳になるまでに 3回接種 追加 : 3回目終了後 7か月~13か月の間に 1回接種</p> <p>◎生後 7か月~1歳未滿で接種を始める場合 : 3回接種 初回 : 27日~56日の間隔で 1歳になるまでに 2回接種 追加 : 2回目終了後 7か月~13か月の間に 1回接種</p> <p>◎1歳~5歳未滿で接種を始める場合 : 1回接種</p>	通年 (指定医療機関)

種 類	対 象	実施時期
小児用肺炎球菌	<p>◎生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種</p> <p>◎生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳 1 か月になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種</p> <p>◎1 歳～2 歳未満で接種を始める場合：60 日以上の間隔で 2 回接種</p> <p>◎2 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種</p>	通年（指定医療機関）
DPT－IPV （ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	<p>初回：生後 3 か月～7 歳 6 か月未満で、20 日～56 日の間隔で 3 回接種</p> <p>追加：3 回目終了後 12 か月～18 か月の間に 1 回接種</p>	通年（指定医療機関）
IPV （ポリオ）	DPT－IPVと同様	通年（指定医療機関）
DT （ジフテリア・破傷風）	11 歳～13 歳未満で 1 回接種	通年（指定医療機関）
BCG	生後 3 か月～1 歳未満で 1 回接種	通年（指定医療機関）
MR （麻しん・風しん）	<p>第 1 期：1 歳～2 歳未満で 1 回接種</p> <p>第 2 期：小学校就学前 1 年の間で 1 回接種</p>	通年（指定医療機関）
水痘	1 歳～3 歳未満で、6 か月～12 か月の間隔で 2 回接種	通年（指定医療機関）
日本脳炎	<p>第 1 期：3 歳～7 歳 6 か月未満で、6 日～28 日の間隔で 2 回接種</p> <p>2 回目終了後おおむね 1 年あけて 1 回接種</p> <p>※6 ヶ月～3 歳の間に接種を希望する場合は、医師にご相談ください。</p> <p>第 2 期：9 歳～13 歳未満で 1 回接種</p> <p>※平成 8 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの人は、第 1 期・第 2 期の対象年齢を過ぎた場合でも、20 歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。</p>	通年（指定医療機関）
B 型肝炎	<p>生後 1 歳未満で 3 回接種。</p> <p>・接種間隔 27 日（4 週）以上の間隔を置いて 2 回接種した後、1 回目の接種から 139 日（20 週）以上あけて 1 回接種</p>	※通年（指定医療機関）

種 類	対 象	実施時期
子宮頸がん	小学 6 年生～高校 1 年生に相当する年齢の女性：2 種類のワクチンのどちらかを選択して 3 回接種 ◎2 価ワクチン（サーバリックス）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 1 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後 ◎4 価ワクチン（ガーダシル）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 2 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後	通年（指定医療機関）
ロタウイルス	2 種類のワクチンのどちらかを選択 ◎1 価ワクチン（ロタリックス）で接種する場合 出生 6 週 0 日後から 24 週 0 日後までに 27 日以上の間隔で 2 回接種 ◎5 価ワクチン（ロタテック）で接種する場合 出生 6 週 0 日後から 32 週 0 日後までに 27 日以上の間隔で 3 回接種 ※いずれのワクチンも、初回接種は出生 14 週 6 日後までに接種	通年 （指定医療機関）

**문의** 나가노시 보건소 건강과 감염증 대책계 담당

TEL : 026-226-9964

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

**問い合わせ**

長野市保健所 健康課感染症対策担当

TEL : 026-226-9964

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## (2) 육아 지원

### 육아 지원

#### 【보조금】

##### ① 아동 수당

아동 수당은 중학교 졸업 전까지의 아이를 양육하고 있는 사람에게 지급됩니다.(소득제한이 있습니다.)

문의) 나가노시청 육아 가정복지과

전화:026-224-5031

시간:월~금 8:30~17:15(축일 제외)

##### ② 아동 부양 수당

한부모 가정, 또는 부 또는 모가 중증의 장애를 갖고있는 가정으로, 18 세에 이르는 해의 연도말까지의 아동을 양육하고 있는 부 또는 모로 공적 연금을 받을 수 없는 분에게 아동 부양 수당이 지급됩니다. (소득 제한등이 있습니다.)

문의) 나가노시청 육아 가정복지과

TEL : 026-224-5031

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

##### ③ 어린이 복지 의료비 급부

0 세부터 18 세연도말까지의 어린이가 병이나 상처등으로 의료 기관(약국등을 포함)에서 진찰을 받을 경우 의료비의 일부를 보조합니다.

문의) 나가노시청 복지정책과

TEL : 026-224-7829

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

### 子育て支援

#### 【給付金】

##### ① 児童手当

児童手当は中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。(所得制限があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

##### ② 児童扶養手当

ひとり親家庭、あるいは父又は母が重度の障害をもつ家庭で、18歳に達する年の年度末までの児童を養育している父または母には児童扶養手当が支給されます。(所得制限等があります。)

問い合わせ)長野市役所子育て家庭福祉課

TEL : 026-224-5031

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

##### ③ 子ども福祉医療費給付

0歳から18歳年度末までの子どもが、病気やケガなどで医療機関(薬局などを含む)を受診したときの医療費の一部を助成します。

問い合わせ)長野市役所福祉政策課

TEL : 026-224-7829

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

- ④ 출산·육아 응원 급부금사업  
 안심하고 출산·육아를 할수 있도록, 상담지원과 경제적 지원을 일체로 실시합니다.

**문의**

나가노시 보건소 건강과  
 TEL : 026-226-9963  
 나가노시청 어린이 정책과  
 TEL : 026-224-6796  
 시간:월~금 8:30-17:15(축일 제외)

**【보육원】**

보육원은, 보호자가 일을 하거나, 병으로 가정 내에서 보육할수 없는 경우에, 보호자를 대신하여 아이를 봐주는 시설입니다. 그 때문에, 신청 할때는 이하의 조건이 모두 충족되어야 합니다.

- 나가노시에 살고 있는 어린이
- 보육원의 집단 생활에 지장이 없는 어린이
- 보호자의 일 ( 월 64 시간 이상 ), 병, 동거하는 환자의 간호등으로 가정내에서 보육할 수 없다고 인정이 되었을 때

나가노 시내에는 73 개의 보육원, 15 개의 지정 어린이 집, 5 원 지역형보육사업이 있습니다.

① 보육료

보육료는, 보호자의 시/마찌/무라(市町村) 민세소득할과세금액 ( 20 페이지「세금」를 참조 ) 에 의해 정해집니다.

또한, 3 세 이상 아동은 유아교육·보육의 무상화에 의해 보육비가 무료입니다.

- ④ 出産・子育て応援給付金事業  
 安心して出産・子育てができるよう、相談支援と経済的支援を一体的に実施します。

**問い合わせ**

長野市保健所健康課  
 TEL : 026-226-9963  
 長野市役所こども政策課  
 TEL : 026-224-6796  
 時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

**【保育園】**

保育園は、保護者が働いていたり、病気のため家庭内で保育することができないときに、保護者に代わって子どもを保育する施設です。そのため、申し込みの際は以下の条件を全て満たしていることが必要になります。

- 長野市に住んでいる子ども
- 保育園での集団生活に支障のない子ども
- 保護者の仕事 (月 64 時間以上)、病気、同居する病人の介護などで、家庭内で保育できないと認められたとき

長野市内には 73 園の保育園、15 園の認定こども園、5 園の地域型保育事業があります。

① 保育料

保育料は、保護者の市町村民税所得割課税額 (20 ページ「税金」参照) によって決まります。

なお、3 歳児以上は幼児教育・保育の無償化により保育料が無償となります。



## ② 일시만기

가정에서의 보육이 일시적으로 곤란한 경우, 3 일간 주 1~3 일을 상한으로, 어린이를 보육원에 맡길 수 있습니다.

이용 이유에 따라 이용일수 상한이 변합니다.

**문의** 나가노 시청 보육·유치원과

TEL : 026-224-8031

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

## 【유치원】

유치원은 만 3 살 부터 들어갈 수 있습니다. 입원의 방법, 개원 시간, 보육료등은, 각 유치원에 따라 다릅니다. 또한 만 2 살의 어린이가 들어갈수 있는 유치원도 있어서 자세한 것은 각 유치원에 문의하여 주십시오.

나가노 시내에는 19 개의 유치원과 15 개의 원의 지정 어린이집이 있습니다.

**문의** 나가노 시청 보육·유치원과

TEL : 026-224-8031

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

## 【아동관, 아동센터, 아동클럽, 어린이플라자】

방과후나 학교휴교일 등 어린이들의 놀이나 교류, 각종 체험활동 등의 기회를 제공하는 사업입니다. 실행 장소는 아동관, 아동센터, 아동클럽, 어린이 플라자입니다.

대상 아동은 「보호자가 낮 일을 하여 집에 없는 초등학생」에 한정하는 시설이나 「모든 희망하는 초등학생」으로 하고 있는 시설 등 초등학교지역에 따라 다양합니다. 이용료는 월액 2,000 엔으로 연장이용을 할 경우 별도 요금이 필요합니다. 개관일, 및 개관시간, 연장시간은 시설에 따라 다르기 때문에 자세한 것은 각 시설 및 어린이 정책과에 문의해 주십시오.

## ②一時預り

家庭での保育が一時的に困難な場合、週 1~3日を上限として、子どもを保育園に預けることができます。

利用の理由により、利用日数上限が異なります。

**問い合わせ** 長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## 【幼稚園】

幼稚園は、満 3 歳から入ることが出来ます。入園の方法、開園時間、保育料などは各園によって異なります。なお、満 2 歳児のお子さんの入園が可能な園もありますので、詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

長野市内には、19 園の幼稚園と 15 園の認定こども園があります。

**問い合わせ** 長野市役所保育・幼稚園課

TEL : 026-224-8031

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## 【放課後子ども総合プラン】

放課後や学校休業日等の子どもたちの遊びや生活の場、交流・各種体験活動等の機会を提供する事業です。実施施設は児童館、児童センター、児童クラブ、子どもプラザです。

対象児童は、「保護者が昼間働いているため自宅にいない小学生」に限定する施設や「全ての希望する小学生」としている施設など小学校区によって様々です。利用料は月額 2,000 円で延長利用をする場合は別途料金が必要です。開館日、開館時間、延長実施時間は施設により異なりますので、詳しくは各施設又は子ども政策課までお問い合わせください。

**문의** 나가노시청 어린이 정책과

TEL : 026-224-6796

FAX : 026-224-7648

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

**問い合わせ** 長野市役所こども政策課

TEL : 026-224-6796

FAX : 026-224-7648

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## (3) 자녀 교육

### 자녀교육

#### 【일본의 학교 교육】

일본의 학교는 4월에 시작합니다. 일반적으로 초등학교는 6학년, 중학교는 3학년, 고등학교는 3학년입니다. 일본의 경우 초등학교와 중학교는 의무교육입니다. 각 학년은 4월 2일생~다음 해 4월 1일 생으로 단락지어지고 있습니다. 초등학교는 만 6세 나이가 지난 최초의 4월에 입학하여, 6년간의 교육을 받습니다. 초등학교를 졸업하면 중학교에 입학하며, 3년간의 교육을 받고 졸업합니다.

#### 문의

- 나가노시 교육위원회 사무국-학교교육과  
TEL : 026-224-5081  
시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일을 제외)
- 문부과학성 HP (일본의 학교제도에 대해서 )

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>



(영어)

#### 【수업료와 교과서】

공립의 초등·중학교에는 수업료와 교과서는 무상으로 지급되지만 급식료와 교재비등은 보호자 부담이 되어 있습니다.

#### 【외국국적 아동학생의 취학수속】

외국국적의 아동에 대해서는 일본의 학교에의 취학의무는 없지만, 나가노시 교육 위원회는 초등·중학교에의 취학을 권하고 있습니다. 초등·중학교에 취학할 경우에는 아동학생 본인의

### 子どもの教育

#### 【日本の学校教育】

日本の学校は4月に始まります。一般的に、小学校は6学年、中学校は3学年、高校は3学年から成っています。日本の場合、小学校と中学校は義務教育です。各学年は、4月2日生～翌年4月1日生で区切られています。小学校は満6歳を過ぎた最初の4月に入学し、6年間の教育を受けます。小学校を卒業すると中学校に入学し、3年間の教育を受け、卒業します。

#### 問い合わせ

- 長野市教育委員会事務局学校教育課  
TEL : 026-224-5081  
時間 : 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)
- 文部科学省 HP (日本の学校制度について)

URL <http://www.mext.go.jp/english/index.htm>



(英語)

#### 【授業料と教科書】

公立の小・中学校では授業料と教科書は無償ですが、給食費や教材費等は保護者の負担となります。

#### 【外国籍児童生徒の就学手続】

外国籍の児童生徒については日本の学校への就学義務はありませんが、長野市教育委員会は小・中学校への就学をお勧めしています。小・中学校へ就学する場合には、児童生徒本人の年齢に応じて学年が決まり

연령에 따라 학년이 정해집니다. 다만, 의무 교육의 연령이 아닌 경우에는 취학할 수 없습니다. 일본의 초등·중학교에 아동 학생의 취학을 희망하는 보호자는, 호적·시민창구과에 전입 수속 (7 페이지 「외국인 수속절차」 참조) 을 한 후, 해당 아동 학생 및 보호자의 재류 카드를 가지고 나가노시 교육위원회 학교교육과에 들러 주시길 바랍니다.

**문의** 나가노시 교육위원회 사무국 학교교육과

TEL : 026-224-5063

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일제외)

### 【PTA (보호자와 교사의 회)】

같은 학교에 다니는 아이들의 보호자가 중심이 되어 만드는 모임으로써, 보호자는 아이의 입학과 동시에 임의로 PTA 에 가입해, 선생님과 서로 협력하여 학교의 청소와 행사의 도움등등 아이들을 위한 여러가지 활동을 합니다.

### 【취학 보조】

경제적 이유에 의해, 초등·중학교에 취학이 곤란하거나, 시 교육위원회가 인정한 경우, 학용품의 구입비나 급식비에의 원조를 받을 수 있습니다.

자세한 것은 통학하고 있는 초등학교, 중학교, 또는 나가노시교육위원회 사무국 총무과에 문의하십시오.

**문의** 나가노시 교육위원회 사무국 총무과

TEL : 026-224-8597

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일을 제외)

### 【고등학교】

나가노시내에 있는 고등학교는 현립고교, 시립고교, 사립고교 3 종류로 나누어집니다. 어떤 고교도, 입학하기 위해서는 입학시험을 치루고 합격을 해야 합니다. 자세한 사항은 아래에

ます。ただし、義務教育の年齢でない場合は就学できません。日本の小・中学校への児童生徒の就学を希望する保護者は、戸籍・市民窓口課で 転入手続き (7 ページ「外国人の手続き」を参照) を行った後、当該児童生徒及び保護者の在留カードを持って長野市教育委員会事務局学校教育課へお越しください。

**問い合わせ**

長野市教育委員会事務局 学校教育課

TEL : 026-224-5063

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【PTA (保護者と教師の会)】

同じ学校に通う子どもたちの保護者が中心となって作る会で、保護者は子どもの入学と同時に任意で PTA に加入し、先生と協力し合っ、学校の清掃や行事の手伝いなど、子ども達のための様々な活動をします。

### 【就学援助】

経済的理由により、小・中学校への就学が困難と市教育委員会が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

詳しいことは通学する小・中学校、または長野市教育委員会事務局総務課へお問い合わせください。

**問い合わせ**

長野市教育委員会事務局 総務課

TEL : 026-224-8597

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【高校】

長野市内にある高校は、県立高校、市立高校、私立高校の3種類に分けられます。どの高校も、入学するためには入学試験を受け、合格しなければなりません。詳しいことは下記にお問い合わせください。

문의하기길 바랍니다

- 나가노 현립고교

나가노현 교육 위원회사무국 고교 교육과  
(TEL : 026-235-7430)

- 나가노 시립 고교  
나가노 시립 나가노 고등학교  
(TEL : 026-296-1241)

- 사립고교  
각각의 학교에 문의를 하시길 바랍니다.

### 【고교 입시의 특별 배려】

거주 외국인 자녀에 대해서는, 학력 검사의 방법등에 대해 특별한 배려를 받을 수 있는 경우도 있습니다.

자세한 것은 문의해 주십시오.

**문의** 나가노현 교육 위원회 고교 교육과  
TEL : 026-235-7430

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일을 제외)

### 【장학금 · 입학준비금 대출제도】

나가노시는, 경제적인 이유로 고등학교 · 고등전문학교에의 수학이 곤란한 학생을 지원하기 위해서 장학금 · 입학준비금 대출제도를 마련하고 있습니다.

신청 방법 등, 자세한 것은 문의해 주십시오.

**문의** 나가노시 교육 위원회 사무국 학교 교육과  
TEL : 026-224-8597

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일을 제외)

### 【교육에 관한 상담】

교육에 대해 걱정되는 일이 있을 때나, 문의하고 싶은 것이 있을 때는, 이하에 상담하십시오. 전문적인 입장에서 상담에 대해서 답해 드리겠습니다.

**문의** 나가노시 교육 위원회 사무국 학교 교육과  
TEL : 026-224-5081

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일을 제외)

- 長野県立高校  
長野県教育委員会事務局 高校教育課  
(TEL: 026-235-7430)
- 長野市立高校  
長野市立長野高等学校  
(TEL: 026-296-1241)
- 私立高校  
それぞれの学校へお問い合わせください。

### 【高校入試の特別な配慮】

在住外国人子女については、学力検査の方法等について特別な配慮を受けられる場合があります。

詳しいことはお問い合わせください。

**問い合わせ**

長野県教育委員会事務局 高校教育課  
TEL : 026-235-7430

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【奨学金・入学準備金貸付制度】

長野市は、経済的な理由で高等学校・高等専門学校での修学が困難な学生を支援するため、奨学金・入学準備金貸付制度を設けています。

申し込み方法など、詳しいことはお問い合わせください。

**問い合わせ**

長野市教育委員会事務局 総務課  
TEL : 026-224-8597

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

### 【教育に関する相談】

教育について心配なことがあるときや、聞きたいことがあるときには、下記へご相談ください。専門的な立場から相談にお答えします。

**問い合わせ**

長野市教育委員会事務局 学校教育課  
TEL : 026-224-5081

時間 : 月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

## 7. 공공 서비스

公共サービス

- (1) 노동·고용 ..... p.92  
労働・雇用
- (2) 공공시설 ..... p.94  
公共施設

## (1) 노동 · 고용

### 노동 · 고용

외국국적의 사람이, 일본국내에서 일을 할 경우, 취업활동이 인정된 재류 자격 (10 페이지「재류 수속절차」를 참조) 를 가지고 있는 것이 필요합니다.

#### 【직업 소개】

공공직업 안정소 (「하로 워크」) 는, 일을 찾고 있는 분에게, 그 희망과 능력에 맞는 직업을 소개하고 있습니다. 또, 인재를 요구하고 있는 회사에는, 그 회사에 어울리는 인재를 소개하고 있습니다.

#### 【문의】

· 헬로 워크 나가노 ( TEL:026-228-1300 )

**주소** 나가노시 나카고쇼 3-2-3

**개청 시간** 월요일~금요일 : 8:30~17:15  
(일요일 축일 및 연말연초(12월 29일~1월 3일) 은 휴일)

※연장시간

월 · 수요일 17시 15분~19시 00분

토요일(제1·3) 10시 00분~17시 00분

※연장시간은 구인공개 컴퓨터 열람 · 직업상담 · 직업소개만

**중국어**

매주 월요일 : 13 : 00~15 : 00

매주 수요일 : 13 : 00~16 : 00

**포르투갈어**

매주 금요일 : 13 : 00~15 : 00

· 하로 워크 시노노이 ( TEL: 026-293-8609 )

**주소** 나가노시 시노노이 후세 다카다 826-1

**개청시간** 월요일~금요일 : 8:30~17:15

( 일 · 축일 및 연말연초 휴일 )

### 労働 · 雇用

外国籍の人が日本国内で働く場合、就労活動が認められる在留資格 (10 ページ「在留手続き」を参照) を持つことが必要となります。

#### 【職業紹介】

公共職業安定所 (「ハローワーク」) は、仕事を探している人に、その希望と能力に合った職業を紹介しています。また、人材を求めている会社には、その会社にふさわしい人材を紹介しています。

#### 【問い合わせ】

・ ハローワーク長野

**TEL** 026-228-1300

**住所** 長野市中御所 3-2-3

**開庁時間** 月曜日~金曜日 : 8:30~17:15

(日 · 祝日及び年末年始(12月 29 日~1 月 3 日) は休み )

※延長時間

月 · 水曜日 17 時 15 分~19 時 00 分

土曜日(第1·3) 10 時 00 分~17 時 00 分

※延長時間は求人公開パソコン閲覧 · 職業相談 · 職業紹介のみ

**中国語** 毎週木曜日 13 : 00~16 : 00

**ポルトガル語** 毎週金曜日 13 : 00~16 : 00

・ ハローワーク篠ノ井 (TEL: 026-293-8609)

**住所** 長野市篠ノ井布施高田 826-1

**開庁時間** 月曜日~金曜日 : 8:30~17:15

(日 · 祝日及び年末年始は休み)

• 헬로 워크 프라자 나가노

취업을 희망하는 외국인에 대해서, 구인 정보의 제공이나 취업에 관한 상담에 응하고 있습니다.

TEL 026-267-7895

장소 몬젠프라자 4층

(나가노시 신덴마치 1485-1)

대응시간 월~금요일 9:00~17:00

포르투갈어 월요일 9:00~12:00

중국어 월요일 13:00~16:00

【노동에 관한 상담】

나가노 노동국에서는, 외국인 노동자 분을 대상으로 노동 조건에 관한 상담에 응하고 있습니다.

• 나가노 노동국 노동기준부 감독과

TEL 026-223-0553

주소 나가노시 나카고쇼 1-22-1

상담 접수 일시 (\* )

매주 화·목요일 9:30~16:00

대응 언어 포르투갈어

URL [https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/)

[roudoukyoku/](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/) (일본어만)



\* 일본어상담 접수일시는, 월요일부터 금요일의 8시 30분부터 17시 15분 (축일은 제외) 입니다.

다만,포르투갈어에 대한 외국인 노동자 노동조건 상담 코너안내의 주소는 다음과 같습니다.

URL

[https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/syokugyou\\_taisaku/gaikokujin-syuugyou\\_portuguese.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html)



\* 개청 시간이나 요일은 변경될 수 있습니다.

• ハローワークぶら座長野

就職を希望する外国人に対して、求人情報の提供や就労に関する相談に応じています。

TEL 026-267-7895

場所 もんぜんぶら座 4階

(長野市新田町 1485-1)

対応時間 月~金曜日 9:00~17:00

ポルトガル語 月曜日 9:00~12:00

中国語 月曜日 13:00~16:00

【労働に関する相談】

長野労働局では、外国人労働者の方を対象に労働条件に関する相談に応じています。

• 長野労働局労働基準部監督課

TEL 026-223-0553

住所 長野市中御所 1-22-1

相談受付日時 (\* )

毎週火・木曜日 9:30~16:00

対応言語 ポルトガル語

URL

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>



(日本語のみ)

\* 日本語での相談受付日時は、月曜から金曜の 8時 30分から 17時 15分 (祝日を除く) になります。

なお、ポルトガル語による外国人労働者労働条件相談コーナーの案内のアドレスは、次のとおりです。

URL

[https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/syokugyou\\_taisaku/gaikokujin-syuugyou\\_portuguese.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html)



\* 開庁時間や曜日は変更されることがあります。



## (2) 공공시설

### 공공시설

#### 【공민관·교류센터】

나가노 시내에는 본관, 분관을 합하여 56 개의 시립공민관 및 교류센터가 있고, 친한 사람 만들기랑 학습기회의 장소로 시민여러분께서 이용하고 계십니다.

공민관·교류센터는 연간을 통하여 여러가지 강좌를 개최하고 있습니다. 그리고, 서클이나 그룹의 활동에 학습실등의 방을 빌려주고 있습니다. 공민관·교류센터의 장소등 자세한 것은 가정·지역 배움의 과로 문의해 주십시오.

**문의** 나가노시 시청 가정·지역 배움 과

TEL : 026-224-5082

FAX : 026-224-5104

시간 : 월~금 8:30~17:15 (축일 제외)

#### 【도서관】

나가노 시내에는, 2 개의 시립 도서관 (나가노 도서관과 남부 도서관) 과 현립 도서관이 1개 있고 무료로 책을 빌릴수 있습니다.

자세한 것은, 각 도서관에 문의해 주십시오.

#### **문의**

· 나가노 시립 나가노 도서관

TEL : 026-232-3558

주소 : 나가노시 오오아자나가노 나가토초 1097 번지  
3

개관 시간 : ( 평일 ) 9:45~19:00 ( 토 · 일 · 축일 )  
9:45~18:00

휴관일 : 매주 화요일, 매월 최종 목요일(12 월은 제 4 수요일), 연말연시 ( 12/29~1/3 ), 장서정리 기간 ( 년 1 회 2 주이내 ),

### 公共施設

#### 【公民館・交流センター】

長野市内には、社会教育施設として本館・分館合わせて56の市立公民館及び交流センターがあり、仲間づくりや学習のきっかけづくりの場として市民の皆さんに利用されています。

公民館・交流センターでは、年間を通して様々な講座を開催しています。また、サークルやグループの活動に学習室などの部屋を貸し出しています。公民館・交流センターの場所等、詳しいことは家庭・地域学びの課までお問い合わせください。

**問い合わせ** 長野市役所 家庭・地域学びの課

TEL : 026-224-5082

FAX : 026-224-5104

時間 : 月~金 8:30~17:15 (除祝日)

#### 【図書館】

長野市内には2つの市立図書館(長野図書館と南部図書館)と県立図書館が1つあり、無料で本を借りることができます。

詳しいことは、それぞれの図書館にお問い合わせください。

#### **問い合わせ**

・長野市立長野図書館

TEL : 026-232-3558

住所 : 長野市大字長野長門町 1097 番地 3

開館時間 : (平日) 9:45~19:00、(土曜・日

曜・祝日) 9:45~18:00

休館日 : 毎週火曜日、毎月最終木曜日 (12月 は第4水曜日)、年末年始(12/29~1/3)、蔵書整理期間(年1回2週間以内)

• 나가노 시립 남부 도서관

TEL : 026-292-0143

주소 : 나가노시 시노노이 온베가와 1201 번지

개관 시간 : 10:00~18:00

휴관일 : 매주 화요일, 1 월부터 11 월의 매월 말일 (월말 일이 화요일, 토요일, 일요일 또는 축일에 해당하는 경우에는 그 직전의 평일, 12 월의 제 4 수요일, 연말 연시 (12/29~1/3), 장서정리기간 (년 1 회 2 주 이내)

\* 그외, 이동 도서관차가 시 91 개소에서 순회, 도서대출을 하고 있으니 이용하시길 바랍니다.

• 현립 나가노 도서관

TEL : 026-228-4500

주소 : 나가노시 와카사토 1-1-4

개관 시간 : 아동도서실 9:00~19:00

일반도서실 ( 화~금요일 ) 9:00~19:00,  
( 토 · 일 · 축일 ) 9:00~17:00

휴관일 : 매주 월요일, 매월 마지막 금요일,  
연말 연시(12/28~1/4), 장서 정리 기간(년 1 회 2 주일 이내)

URL : <https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html>  
(일본어/영어)



• 長野市立南部図書館

TEL : 026-292-0143

住所 : 長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

開館時間 : 10:00~18:00

休館日 : 毎週火曜日、1月から11月の毎月末日 (月末日が火曜日、土曜日、日曜日又は祝休日に当たるときは、その直前の平日、12月の第4水曜日)、年末年始 (12/29~1/3)、蔵書整理期間 (年1回2週間以内)

\* その他、移動図書館車が市内91箇所で、巡回貸出をしていますので、ご利用ください。

• 県立長野図書館

TEL : 026-228-4500

住所 : 長野市若里 1-1-4

開館時間 : 児童図書室 9:00~19:00

一般図書室 (火~金曜日) 9:00~19:00,  
(土曜・日曜・祝日) 9:00~17:00

休館日 : 毎週月曜日、毎月最後の金曜日、年末年始 (12/28~1/4)、蔵書整理期間 (年1回2週間以内)

URL :

<https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html> (日本語/英語)



## 8. 긴급 시

緊急のとき

- (1) 긴급 호출시 .....p.97  
緊急呼び出し
- (2) 화재가 발생했을 때 .....p.99  
火事のとき
- (3) 긴급 병·부상일 때 .....p.101  
緊急の病氣・ケガのとき
- (4) 사건, 사고, 범죄일 때 .....p.103  
事故・事件・犯罪のとき
- (5) 지진이 발생했을 때 .....p.105  
地震のとき
- (6) 수해 때 .....p.107  
水害のとき

## (1) 긴급 호출시

### 긴급호출시

- 화재 또는 병·상처를 입었을 때 ⇒ 119 번 (소방) 에 전화
- 사고·사건·범죄의 경우  
⇒ 110 번 (경찰) 에 전화

#### 【119 번, 110 번을 호출하는 방법】

119 번, 110 번과 함께, 24 시간 대응하고 있습니다.

다만, 119 번에는 각국의 언어를 통역가능한 오퍼레이터가 없으므로, 신속히 대응할 수 있도록, 가능한 한 일본어를 아는 분에게 통보를 의뢰하기 바랍니다.

#### ① 일반가정용전화

국번 없이 119 번 또는 110 번을 다이얼 한다

#### ② 휴대폰전화

국번 없이 119 번 또는 110 번을 다이얼 한다.

\* 휴대폰은 당신의 현재위치를 알수없는 경우가 많으므로, 주소와 장소를 파악하는데 시간이 걸립니다. 신고할때는, 긴급 차량을 부르고 싶은 주소나, 장소 인근의 목표건물, 교차로, 국도이름 등을 확인하여 알려주시기 바랍니다.

#### ③ 공중전화

전화의 종류에 의해 거는 방법이 다릅니다 .

#### 【119 번, 110 번에 전화를 걸 때의 주의 사항】

##### 119 번

구급차는 증상의 사람이나 증상이 무거운 사람을 반송하는 긴급 차량입니다. 증상이 가볍고 긴급하지 않는 경우에는 응급 센터를 이용하고 (67 페이지"야간이나 휴일의 진료"를 참조),

### 緊急呼び出し

- 화재または病気・ケガのとき  
⇒ 119 番 (消防) に電話
- 事故・事件・犯罪のとき  
⇒ 110 番 (警察) に電話

#### 【119 番、110 番の呼び出し方】

119 番、110 番ともに、24 時間対応しています。

ただし、119 番には各国の言葉を通訳できるオペレーターがいないので、迅速に対応できるよう、できる限り日本語が分かる人に通報を依頼してください。

#### ① 一般家庭用電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

#### ② 携帯電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

\* 携帯電話はあなたが今いる場所が分からない場合が多く、住所や場所を特定するのに時間がかかります。通報する時は、緊急車両を呼びたい住所や場所、付近の目標となる建物、交差点名、国道名等を確認してお伝えください。

#### ③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

#### 【119 番、110 番に電話するときの注意】

##### 119 番

救急車は重傷の人や症状の重い人を搬送する緊急車両です。症状が軽く緊急を要しない場合は急病センターを利用するなどし

증상이 심한 사람이 우선적으로 구급차를 이용할 수 있도록 협력을 부탁드립니다.

또, 문의나 상담은 119 번이 아니고, 아래와 같이 문의해 주십시오.

**문의**

「나가노현 응급 안심센터 # 7119」

TEL「# 7119」또는「026-231-3021」

시간:①평일

19시부터 다음날 8시까지

② 토·일·축일·12월 29일 -1월 3일

8시부터 이튿날 8시까지

※대응언어:영어, 중국어, 한국어, 포르투갈어, 스페인어, 타이어, 러시아어, 타갈로그어, 베트남어, 힌디어, 인도네시아어, 네팔어, 프랑스어.

※상담료 무료

110 번

곧바로 경찰관의 출동이 필요한 때에 전화하여 주십시오.

상담일이나 조회 등은 110 번 말고, 직접 가까운 경찰서로 전화해 주십시오.

**문의**

· 나가노 중앙 경찰서 ( 나가노시 북부 )

주소 : 나가노시 미와 1-6-15

TEL : 026-244-0110

· 나가노 미나미 경찰서 ( 나가노시 남부 )

주소 : 나가노시 시노노이 고모리 551

TEL : 026-292-0110

(67 페이지 “夜間や休日の診療”を参照)、

重篤な症状の人が優先的に救急車を利用できるよう、ご協力をお願いします。

また、問い合わせや相談は119番ではなく、下記にお問い合わせください。

**問い合わせ**

「長野県救急安心センター # 7 1 1 9」

TEL : 「# 7119」または「026-231-3021」

時間 : ①平日

19時から翌8時まで

②土・日・祝・12月29日～1月3日

8時から翌8時まで

※対応言語 : 英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、インドネシア語、ネパール語、フランス語

※相談料無料

110番

すぐに警察官の出動が必要なときに電話してください。

相談事や照会などは110番ではなく、直接近くの警察署に電話してください。

**問い合わせ**

・長野中央警察署 (長野市北部)

住所 : 長野市三輪 1 丁目 6-15

TEL : 026-244-0110

・長野南警察署 (長野市南部)

住所 : 長野市篠ノ井小森 551

TEL : 026-292-0110

## (2) 화재가 발생했을 시

### 화재가 발생했을 시

화재일 경우에는, 119 번 (국번없이) 에 전화를 걸어 주십시오. 119 번으로 다이얼 하면, 소방국은 아래와 같이 당신에게 물어 봅니다. 천천히, 분명히 대답해 주십시오. (이하, 긴급 전화의 회화에입니다.)

일본어에 자신이 없는 경우에는, 누군가 일본어가 가능한 사람에게 통보를 부탁하십시오.

### 火事のとき

火事の場合は 119 番 (局番なし) にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

### 【화재 때의 회화 예/ 火事のときの会話例】

소방국의 오퍼레이터 (消防局オペレーター)	당신 (あなた)
화재입니까, 구급입니까?	화재입니다!
<i>Kaji desu ka? Kyuukyuu desu ka?</i> 火事ですか、救急ですか?	<i>Kaji desu!</i> 火事です!
장소, 또는 주소를 가르쳐 주십시오.	○○町○○番地○○입니다. (* )
<i>Basho, mata wa juusho wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○banchi○○ desu. ○○町○○番地○○です (* )
무엇이 불타고 있습니까?	집 (차·잡초) 가 불타고 있습니다
<i>Nani ga moeteimasu ka?</i> 何が燃えていますか?	<i>Ie (kuruma, karekusa) ga moeteimasu.</i> 家 (車・枯草など) が燃えています
몇층의 어디가 불타고 있습니까?	1 층의 부엌 (거실·침실 등) 이 불타고 있습니다.
<i>Nan kai no doko ga moeteimasu ka?</i> 何階のどこが燃えていますか?	<i>Ikkai no daidokoro (ima, shinshitsu) ga moeteimasu.</i> 1 階の台所 (居間・寝室など) が燃えています
부상자는 있습니까?	남성○인이 팔에 화상을 입었습니다. ( 연기를 들이마셔 넘어졌다는 등등 )
<i>Keganin wa imasu ka?</i> けが人はいますか?	<i>Dansei Onin ga ude wo yakedo shimashita (kemuri wo sutte taoreta, nado)</i> 男性○人が腕をヤケドしました (煙を吸って倒れたなど)
피난에 늦은 사람은 있습니까?	여성○인의 모습이 보이지 않습니다.
<i>Nigeokureta hito wa imasu ka?</i> 逃げ遅れた人はいますか?	○○nin no josei ga miemasen. 女性○人の姿が見えません

소방국의 오퍼레이터 (消防局オペレーター)	당신 (あなた)
당신의 이름을 알려주십시오.	長野太郎입니다.
<i>Anata no name wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Taro desu.</i> 長野太郎です
통보하신 전화번호를 알려주십시오.	〇〇〇-〇〇〇〇입니다.
<i>Tsuhoushiteiru denwa bangou wo oshiete kudasai.</i> 通報している電話番号を教えてください	〇〇〇-〇〇〇〇 desu. 〇〇〇-〇〇〇〇です

※주소를 모르는 경우에는, 근처에 있는 큰 목표물을 알려 주십시오.

( \* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を教えてください。 )

### (3) 긴급 병·부상일 때

#### 긴급 병 부상일 시

급병 · 상처의 경우 119 번 (국번없이)에 다이얼합니다. 119 번에 다이얼하면, 소방국은 다음과 같이 당신에게 물어 봅니다. 천천히, 정확히 대답해 주십시오.

(이하, 긴급 전화의 회화에입니다.)

일본어에 자신이 없는 경우에는, 누군가 일본어가 가능한 사람에게 통보를 부탁하십시오.

#### 緊急の病気・ケガのとき

急病・ケガのときは119番(局番なし)にダイヤルします。119番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと教えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

#### 【응급 때의 회화 예 / 急病のときの会話例】

소방국의 오퍼레이터 消防局オペレーター	당신 あなた
화재입니까, 구급입니까?	화재입니다!
<i>Kaji desu ka? Kyuukyuu desu ka?</i> 火事ですか、救急ですか?	<i>Kyuukyuuusha desu!</i> 救急車です
장소, 또는 주소를 가르쳐 주십시오.	○○町○○番地○○입니다. (*)
<i>Basho, mata wa juushou wo oshiete kudasai</i> 場所、または住所を教えてください	○○Machi○○banchi○○ desu. ○○町○○番地○○です (*)
상태가 안 좋은 분은, 남성입니까 여성입니까? 그 분은 몇살정도입니까?	60세 정도의 남성입니다.
<i>Guai ga warui no wa dansei desu ka josei desu ka? Sono hito wa nan sai gurai desu ka?</i> 具合が悪いのは男性、女性どちらですか? その人は何歳ぐらいですか?	<i>Rokujuussai kurai no dansei desu.</i> 60歳くらいの男性です
어떤 상태입니까?	갑자기 쓰러져 경련을 일으키고 있습니다.
<i>Dono you na joutai desu ka?</i> どのような状態ですか?	<i>Kyuu ni taorete keiren shite imasu.</i> 急に倒れてケイレンしています
의식, 호흡은 있습니까?	의식은 없습니다만, 호흡은 있습니다.
<i>Ishiki, kokyuu wa arimasu ka?</i> 意識、呼吸はありますか?	<i>Ishiki wa arimasen ga kokyuu wa arimasu.</i> 意識はありませんが、呼吸はあります



소방국의 오퍼레이터 消防局オペレーター	당신 あなた
다니고 있는 병원이 있습니까?	○○의 병으로 ○○병원에 다니고 있습니다.
<i>Kakaritsuke no byouin wa arimasu ka?</i> かかりつけの病院はありますか?	○○ no byouki de ○○ byouin ni kayotte imasu ○○の病気で○○病院に通っています
당신의 이름을 알려주십시오.	長野太郎입니다.
<i>Anata no name wo oshiete kudasai.</i> あなたの名前を教えてください	<i>Nagano Tarou desu.</i> 長野太郎です
통보하고 있는 전화번호를 알려주십시오.	It's ○○○-○○○○.
<i>Tsuhoushiteiru denwa bangou wo oshiete kudasai.</i> 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○ desu. ○○○-○○○○です

※주소를 모르는 경우에는, 근처에 있는 큰 목표물을 알려 주십시오.

(\* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください。)

## (4) 사건·사고·범죄일 시

### 사건 사고 범죄일 시

사고·사건·범죄를 당했을 때 110번 (국번없이)에 전화를 걸어 주시기 바랍니다. 110번에 전화를 하시면, 경찰서는 다음과 같이 당신에게 물어 봅니다. 천천히, 정확히 대답해 주십시오. (이하, 긴급 전화의 회화의 예입니다.)

일본어에 자신이 없는 경우에는, 누군가 일본어가 가능한 사람에게 통보를 부탁드립니다.

### 事故・事件・犯罪のとき

事故・事件・犯罪に遭遇したら、110番(局番なし)にダイヤルします。110番にダイヤルすると、警察署は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

### 【범죄를 당했을 때의 회화 예 / 犯罪に遭ったときの会話例】

경찰의 오퍼레이터 警察のオペレーター	당신 あなた
무슨 일이 있었습니까? 사건입니까, 사고입니까?	소매치기를 당했습니다.
<i>Nani ga arimashita ka? Jiken desu ka, jiko desu ka?</i> 何がありましたか? 事件ですか、事故ですか?	<i>Hittakuri ni aimashita.</i> ひったくりにあいました
언제입니까?	10분 정도 전입니다.
<i>Itsu desu ka?</i> いつですか?	<i>Juppun gurai mae desu.</i> 10分くらい前です
어디입니까?	JR 나가노역 앞의 ○○백화점 근처입니다.
<i>Doko desu ka?</i> どこですか?	<i>JR Nagano Eki mae no ○○depaato no chikaku desu.</i> JR 長野駅前のおおデパートの近くです
범인의 인상, 복장, 차 넘버나 특징은 어떻습니까?	40세 정도의 남성으로 신장은 크지 않습니다. 검은 바지를 입고 있고, 역 방향으로 달려 갔습니다.

<p>경찰의 오퍼레이터</p> <p>警察のオペレーター</p>	<p>당신</p> <p>あなた</p>
<p><i>Hannin no ninsou, fukusou, kuruma no nanbaa ya tokuchou wa dou desu ka?</i></p> <p>犯人の人相、服装、車のナンバーや特徴はどうですか?</p>	<p><i>Yonjussai kurai no dansei de, shinchou wa takaku arimasen. Kuroi zubon wo haiteite, eki no houkou ni hashitte ikimashita.</i></p> <p>40歳くらいの男性で、身長は高くありません。黒いズボンをはいていて、駅の方角に走って行きました</p>
<p>당신이 있는 장소를 알려주십시오.</p>	<p>사건 현장에 있습니다.</p>
<p><i>Anata no iru basho wo oshiete kudasai.</i> あなたのいる場所を教えてください</p>	<p><i>Jiken genba ni imasu.</i> 事件現場にいます</p>
<p>당신의 주소, 성명, 전화번호를 알려주십시오.</p>	<p>이름은 ○○입니다. 주소는, 長野市○○町○○番地○○로, 전화번호는 ○○○ - ○○○○입니다.</p>
<p><i>Anato no juusho, shimei, denwa bangou wo oshiete kudasai.</i></p> <p>あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください</p>	<p><i>Namae wa ○○desu. Juusho wa Nagano Shi ○○Machi ○○ banchi ○○ de, denwa bangou wa ○○○-○○○○desu.</i></p> <p>名前は○○です。住所は長野市○○町○○番地○○で、電話番号は○○○-○○○○です。</p>

## (5) 지진이 발생했을 시

### 지진이 발생했을 시

일본은 지진대국이라고 불리고 있으며, 일본 어디에 가서도 지진을 경험할 가능성이 있습니다. 지진이 일어나면, 다음 사항에 주의해 주십시오.

#### 1. 우선 몸의 안전을

무엇보다도 중요한 것은, 자신의 생명을 지키는 것입니다. 튼튼한 테이블등의 아래에 들어가, 이불 등으로 머리를 보호하고 자신의 몸의 안전을 확보합니다.

#### 2. 당황하지 않고, 불의 처리를

당황하지 말고 흔들림이 가라앉으면 불을 끄시다. 불이 났을 경우에는, 침착하게 불을 끄시다

#### 3. 밖에 나올 때는 당황하지 않고

지붕 기와나 유리창등이 떨어져 내리는 일이 있으므로, 당황해서 밖으로 뛰쳐나오지 않게 침착하게 행동을 합니다.

#### 4. 좁은 골목이나 담벼락에 접근하지 않기

블럭 담벽·문기둥·자동판매기등은 넘어지기 쉽기 때문에 접근하지 않도록 합니다.

#### 5. 절벽 붕괴에 주의한다

산간부와 급경사면의 근처에서 지진의 흔들림을 느끼면, 안전한 장소로 피난합니다.

#### 6. 피난은 도보로, 소지품은 최소한으로

큰 공원이나 학교등이 피난 장소로 지정되어

### 地震のとき

日本は地震大国と呼ばれており、どこにいても地震を経験する可能性があります。地震が起こったら、次のことに注意してください。

#### 1 まず身の安全を

何よりも大切なことは、自分の命を守ることです。丈夫なテーブルなどの下に入り、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

#### 2 慌てずに、火の始末を

慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは、落ち着いて消火しましょう。

#### 3 外に出るときはあわてずに

屋根瓦や窓ガラスなどが落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないよう、落ち着いて行動しましょう。

#### 4 狭い路地や塀ぎわに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので、近寄らないようにしましょう。

#### 5 がけ崩れに注意する

山間部や急斜面の近くで地震の揺れを感じたら、安全な場所に避難しましょう。

#### 6 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

大きな公園や学校等が避難場所に指定されています。引越しの際、不動産業者や、近

있습니다. 이사할 때, 부동산이나, 이웃으로 부터  
피난장소를 확인해 주십시오. 피난이 필요한  
경우에는, 도보로 피난하는것이 철칙입니다.  
평소에 비상용 소지품을 준비합시다

### 7. 서로 모두 협력해 응급구호

이웃과 협력하여 노인이나 신체가 불편한 사람,  
부상자 등의 안전을 확인하고 필요한 경우  
응급구호를 합시다.

### 8. 정확한 정보를 알고 냉정한 행동을

텔레비전이나 라디오, 또는 시나 소방서에서  
통지를 통해 정확한 정보를 얻어 냉정한 행동을  
하도록 유의합시다.

#### 9.3 일본 정의 식량비축을

평소부터 가족이 생활할 수 있는 식료품이나  
음료수등을 최저 3 일본, 될수있는 한 7 일본  
정도를 비축해 둡시다.

### 10. 가구류등의 전도방지를

집안에서 가구류등이 넘어지면서 부상을 입는  
분들이 많습니다. 낙하 방지 대책이나 조명 기  
구등의 낙하 방지 대책을 합시다.

所の方に避難場所を確認してください。避  
難が必要な場合は、徒歩での避難が鉄則で  
す。日ごろから、非常持ち出し品を準備し  
ましょう。

#### 7 みんなで協力して応急救護

近所の方と協力して、お年寄りや身体の不  
自由な人、ケガ人などの安全を確認し、必  
要な時は応急救護をしましょう。

#### 8 正しい情報をつかみ、冷静な行動を

テレビやラジオ、あるいは市や消防署から  
の広報をとおして正しい情報をつかみ、冷  
静な行動を心がけましょう。

#### 9 3日分程度の食料の備蓄を

日頃から、家族が生活できる食料品や飲料  
水などを最低3日分、できれば7日分程度  
を目安に備蓄しておきましょう。

#### 10 家具類などの転倒防止を

自宅内で家具家具類などの転倒によりケガ  
をされる方が多くいます。転倒防止対策や  
照明器具などの落下防止対策をしましょ  
う。

## (6) 수해 때

### 수해 때

최근 태풍이나 폭우 등으로 인한 재해가 많이 발생합니다. 재해가 일어났을 때 당황하지 않고 안전하게 피난 할 수 있도록 재해가 일어나기 전부터 준비합시다.

#### 1. 사전 준비

평소부터 해저드 맵등으로 자택이나 근무처 등 평상시 있는 장소가 침수상정 지역인지 확인합시다.

#### 2. 침수 상정을 확인한다.

침수 상정 구역이라도 침수 상정이 3 미터 미만의 경우, 2 층 이상으로 피난할 것을 생각해 둡시다.

#### 3. 피난처를 결정한다.

지정 긴급 피난 장소, 친구 집 등 피난처를 2 개 이상 정해 둡시다. 또한 재해시에는 지정 피난소가 개설됩니다. 지정 대피소로 대피가 필요한 경우에는, TV, 시로부터의 안내등으로 부터 어떤 피난처가 개설되어 있는지 확인하십시오.

#### 4. 피난처는 하나가 아닙니다.

지정 긴급 대피 장소, 지정 대피소에 가는 것만이 피난이 아닙니다. 신종 코로나 바이러스 감염의 확대를 방지하는 의미에서도 한 곳 피난처에 많은 사람이 모여지지 않도록, 안전한 장소에 있는 친구 집 등도 피난처로 고려해 봅시다.

#### 5. 피난 경로를 확인한다.

피난 장소에 피난 경로를 미리 정해 둡시다. 또한 그 피난 장소까지 실제로 걸어 봅시다.

### 수해의とき

近年、台風や大雨等による災害が多く起こります。災害が起きた時、慌てず安全に避難できるよう、災害が起こる前から準備をしましょう。

#### 1 事前の準備

日頃からハザードマップ等でご自宅や勤務先など、普段いる場所が浸水想定区域であるか確認しましょう。

#### 2 浸水想定を確認する

浸水想定区域であっても浸水想定が3メートル未満の場合は、2階以上へ避難することを考えておきましょう。

#### 3 避難先を決める

指定緊急避難場所、ご友人宅等、避難先を2か所以上決めておきましょう。また、災害時には指定避難所が開設されます。指定避難所への避難が必要な場合には、テレビ、市からの広報などからどの避難所が開設されているか確認してください。

#### 4 避難先は一つではありません

指定緊急避難場所、指定避難所へ行くことだけが避難ではありません。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ意味からも、一カ所の避難所に多くの人が集まってしまうのを避け、安全な場所のご友人宅等も避難先として検討しましょう。

#### 5 避難経路を確認する

避難場所への避難経路を、あらかじめ決めておきましょう。また、その避難場所まで実際に歩いてみましょう。

## 6. 서둘러 대피한다.

비나 넘친물로 도로가 보이지않을때 피난하는것은 위험합니다. 강이나 논가까이에 가지 마세요. 빨리 피난할것을 잊지 맙시다.

## 7. 주변 사람들과 정보를 공유한다.

「자택주변의위험지역」,「피난장소」,「피난경로」,「피난방법」에 대해서 가족이나 이웃 분과 미리 이야기 해 둡시다.

## 8. 가지고 나올 물품을 준비

피난 할 때를 위한 물품 (비상 식량, 의류, 의약품, 마스크, 알코올 소독액 등)을 준비하여 둡시다.

### 【나가노시 방재 정보 포털】

나가노시 방재 정보 포털은, 주의보, 경보 등의 기상정보, 내린 비의 양, 피난 정보 등에 대해 다양한 나라 말로 확인 할 수 있습니다.



<https://www.nagano-bousai.jp>



### 【나가노시 홍수 긴급대피 경로 지도】



<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



## 6 早めに避難する

雨やあふれた水で道が見えなくなっから避難は危険です。川や水田には近づかないでください。早めに避難することを覚えておきましょう。

## 7 周囲の人と情報を共有する

「ご自宅周辺の危険箇所」、「避難場所」、「避難経路」、「避難のしかた」について、ご家族やご近所の方とあらかじめ話し合っておきましょう。

## 8 持ち出し品を準備する

避難するときのための持ち出し品（非常食、衣類、医薬品、マスク、アルコール消毒液等）を準備しておきましょう。

### 【長野市防災情報ポータル】

長野市防災情報ポータルでは、注意報、警報などの気象情報、降った雨の量、避難情報などについて、様々な国の言葉で確認することができます。



<https://www.nagano-bousai.jp>



### 【長野市洪水ハザードマップ】



<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html>



## 주요 문의처

이런 경우에는	연락처	전화번호	페이지
화재 시	소방서	119	99
부상이나 병이 났을 시	소방서	119	101
사건, 사고, 범죄 시	경찰서	110	103
나가노 현의 상담처	⇒ANPI 나가현다문화 공생 상담센터	026-219-3068	4
나가노시의 상담처	⇒나가노시청 국제실 ⇒국제교류코너	026-224-5447 026-223-0053	2
외국인 수속 절차	나가노시청 시민과	026-224-7949	7
재류자격에 관한 일 (재입국허가, 재류자격변경 등)	⇒도쿄입국관리국 종합인포메이션 센터 ⇒도쿄입국관리국 나가노 출장소	03-5796-7112 026-232-3317	10
출생신고 · 사망신고 · 혼인신고에 관한 일	나가노시청 시민과	026-224-7938	13
세금이 관한 일 소득세 시현민세 ( 주민세 ) 자동차세 경자동차세 고정자산세	⇒나가노 세무서 ⇒나가노시청 시민세과 ⇒나가노지방 사무소 세무과 ⇒나가노시청 시민세과 ⇒나가노시청 자산세과	026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	20
수도에 관한 일 시노노이, 가와나카지마 · 고호쿠지구에 사시는 분 그 이외 지역에 사시는 분	⇒(주)제넷츠 ⇒CDC 정보 시스템 주식회사	0120-971-105 026-244-3232	28
전기에 관한 일	중부전력 ⇒나가노영업소	0120-984-385	31
가스에 관한 일	나가노 도시가스 ⇒나가노 지사	026-226-8161	33
쓰레기에 관한 일	나가노시청 생활환경과	026-224-7635	36
전철에 관한 일	⇒JR 히가시니혼 텔레폰센터 ⇒나가노 전철 ⇒시나노 철도	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	44



이런 경우에는	연락처	전화번호	페이지
버스에 관한 일	⇒알피코 교통 ⇒나가노 덴테츠 버스	026-254-6000 026-296-3208	44
운전면허증에 관한 일	⇒호쿠신 운전면허센터	026-292-2345	47
우편에 관한 일	나가노 중앙우체국	0570-035-266	56
국민건강보험에 관한 일	나가노시청 국보·고령자 의료과	026-224-5025	62
야간·휴일에 병이 났을 때	나가노시민병원·의사회급병센터 *긴급 시⇒119 번	026-295-1291	67
건강검진·예방접종에 관한 일	나가노시 보건소 건강과	026-226-9960	69
교육에 관한 일 초등·중학교에 관한 일 현립고등학교에 관한 일 나가노시립 고등학교에 관한 일 교육상담	⇒나가노시 학교교육과 ⇒나가노현 고교교육과 ⇒나가노 시립 나가노 고등학교 ⇒나가노시 학교교육과	026-224-5063 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	88
노동 고용에 관한 일	⇒“하로워크”나가노 ⇒“하로워크”시노노이 ⇒나가노 노동국 (노동조건에 관한 일)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	92
도서관에 관한 일	⇒나가노 도서관 ⇒남부 도서관 ⇒현립 나가노 도서관	026-232-3558 026-292-0143 026-228-4500	94

# 나가노에서의 생활

長野に住む

외국인을 위한 생활 가이드

在住外国人のための生活ガイド

발행: 나가노시 상공관광부 관광진흥과 인바운드 국제실

発行: 長野市商工観光部観光振興課インバウンド国際室

(2024/3)