

# 栗原市生活指南



栗原市政府

# 栗原市生活指南

	页
1) 須知項目清單 チェックリスト	1
2) 住民登記 住民登録	2
3) 印鑑登記 印鑑登録	3
4) 垃圾 ごみ出し	4
5) 自來水/汗水 水道・下水	5
6) 電話/網路/NHK 收訊費 携帯電話/インターネット/NHK受信料	5
7) 國民健康保險 国民健康保険	6
8) 國民年金 国民年金	6
9) My-Number (個人編號) マイナンバー	7
10) 結婚 結婚	7
11) 孕婦及育嬰支援 /教育系統 妊娠/育児支援/学校教育	8~11
12) 生活諮詢 /翻譯 相談/翻訳	11
13) 駕駛車輛 車両運転	12~13
14) 栗原市國際交流協會 栗原市国際交流協会	14
15) 日語會話課程 日本語教室	14
16) 栗原市政府設施 栗原市施設一覧	15~16

# 1) 須知項目清單：搬入栗原市後的行政手續



	方法	地點	備註
<b>住民登記：</b>	攜帶護照或在留卡,前往當地區公所	區公所	必須在搬入後14天內完成登記
<b>取得住民票：</b>	攜帶護照或在留卡,前往當地區公所申請住民票	區公所	
<b>印鑑登記： * 非必要</b>	請洽詢雇主	區公所	購買小客車, 不動產, 以及貸款時需要使用登記印鑑
<b>國民健康保險：</b>	請洽詢雇主	區公所	如受保者已婚, 請洽詢是否可將配偶納入受撫養者
<b>國民年金：</b>	請洽詢雇主	區公所	受保者可在離開日本時領回部分保費
<b>自來水/汗水：</b>	請打電話至上下水道部經營課或親自提交申請書以開通或停止自來水	上下水道部經營課 金成區公所	請在開通或停止自來水的2至3天前以電話通知上下水道部經營課。 周末, 國定假日無法接受申請。
<b>電 話：</b>	攜帶在留卡, 印鑑, 以及住民票前往通信業者		請留意日本電波法. 在日本居住超過90天者不可使用無技適標誌之無線裝置
<b>網 路：</b>	攜帶在留卡, 印鑑, 以及住民票前往通信業者		開通網路需要之少兩個禮拜
<b>駕 照：</b>	請參考(駕駛車輛)	宮城縣 駕照中心	請盡早換取日本駕照

## 2) 住民登記

新市民必須在搬入栗原市後14天內完成住民登記。  
逾期未完成住民登記者必須繳交50,000円罰款。

### 應備文件:

- 1) 護照(從國外搬入時)
- 2) 在留卡
- 3) My-Number卡或 My-Number通知卡  
(如從日本國內其他城市搬入)
- 4) 轉出届  
(如從日本國內其他城市搬入)
- 5) 國民年金手冊



地 點: 區公所

### 取得住民票:

住民票用於證明登記者住址以及姓名。

### 應備文件:

- 1) 在留卡, 護照等身份證明文件
- 2) 申請表格  
(請於栗原市各區公所取得申請表格)

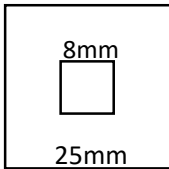
費 用 : 300 円 / 份

### 3) 印鑑登記

在購買不動產, 排氣量660CC以上車輛, 貸款, 加入保險, 領取保險, 以及繼承遺產時屬要使用受登記印鑑.

#### 印鑑登記資格 :

- 1) 年滿15歲
- 2) 必須完成住民登記
- 3) 印鑑必須大於 8mm X 8mm 正方形
- 4) 印鑑必須小於 25mm X 25mm 正方形
- 5) 欲登記印鑑只可含有登記人受登記全名或全名的一部分
- 6) 欲登記印鑑的材質不可為橡皮等柔軟材料
- 7) 欲登記印鑑必須有外框
- 8) 欲登記印鑑不可含有登記者名稱以外的字體
- 9) 欲登記印鑑字體必須容易辨認



#### 應備文件:

- 1) 在留卡或MyNumber卡
- 2) 欲登記印鑑

費用： 登記費用 500 円  
登記證明 300 円/份

# 4) 垃圾

倒垃圾時請遵守栗原市規定,並在指定時間與地點到垃圾。

## 可丟在垃圾投放点的垃圾

- 可燃垃圾: 請將垃圾分類後裝入栗原市(可燃垃圾指定垃圾袋)並攜至指定地點丟棄.
- 不可燃垃圾: 請將垃圾分類後裝入栗原市(不可燃垃圾指定垃圾袋)並攜至指定地點丟棄.
- 資源垃圾: 請將垃圾按照11項目分類, 並攜至指定地點丟棄.

## 不可丟在垃圾投放点的垃圾

- 大型垃圾:** 栗原市垃圾車不回收大型垃圾, 請自行搬運腳踏車, 棉被, 家具等大型垃圾至栗原資源回收中心
- 处理困难垃圾:** 栗原資源回收中心无法处理輪胎, 汽車零件, 水泥, 以及爆裂物。
- 法定处理垃圾:** 請遵循資源回收法处理(電視機, 冰箱, 洗衣機, 冷氣機, 電腦等)

## 垃圾種類及可回收資源垃圾

**可燃垃圾:** 厨余, 紙, 铝箔紙, 木屑, 橡皮, 布, 皮革, 条状容器, 以及其他可燃物。

**不可燃垃圾:** 小型家庭用品, 家电制品, 金屬, 玻璃, 陶瓷, 金屬噴霧罐(必須打洞)

**資源垃圾:**

1) 報紙	2) 書籍/雜誌	3) 厚紙板
4) 紙容器	5) 包裝紙	6) 鋁罐
7) 寶特瓶	8) 活罐	9) 鐵罐
10) 紙塑膠包裝	11) 塑膠包裝	



## 倒垃圾方法:

**可回收紙類:** 請將紙盒, 杂志, 书本, 报纸, 厚紙板等可回收紙類分类并将各类分类后的紙类堆在一起后以紙繩綁妥。請將捆绑后的紙类垃圾在指定日期前往指定地點丟棄。 \* 請勿再雨天丟棄可回收紙類。

**罐子, 瓶子, 與其他容器:** 請將寶特瓶外塑膠包裝拆下並將寶特瓶內部清洗乾淨後再指定會收日前往指定地點丟棄

关于详细倒垃圾规则, 請參照【倒垃圾方法(保存版)或栗原市官方网站】。

## 栗原資源回收中心:

地 址: 〒987-2309  
宮城県栗原市一迫柳目字中山1-61  
服務時間: 平日: 上午 8:30~11:30 周末/國定假日不上班  
下午 13:00~16:30  
電話號碼: 0228-52-3080  
費 用: 10kg/ 70円 狗: 1,570 円(市内)  
貓: 840 円(市内)

## 5) 自來水/汗水

**自來水:** 如需開通或停止自來水及汗水處理, 請再2至3日前致電以下上下水道经营課或親自前往提交申請表格

**地 址:** 〒989-5171  
宮城県栗原市金成沢辺町沖200

**電話號碼:** 0228-42-1130

**汗 水:** 汗水處理費以自來水用水量計, 併在自來水費中徵收

## 6) 電話/網路/NHK 收訊費

### 電 話

日本有 3家電信公司及多家廉價電信公司提供行動電話服務  
NTT Docomo / SoftBank / AU 是日本前3大電信公司.

#### 應備文件:

- 1) 附本人照片的身份證件
- 2) 印鑑
- 3) 信用卡 / 提款卡 / 存摺



### 網 路

日本虽然有多家电讯公司, NTT Docomo / SoftBank / AU 是日本最具代表性的3大電信公司。

#### 應備文件:

- 1) 附本人照片的身份證件照片
- 2) 印鑑
- 3) 信用卡 / 提款卡 / 存摺

#### 備 註:

開通網路服務需要至少兩個禮拜. 當電信公司進行開通工程時網路服務申請人或代理人必須在場.

### N H K

NHK 是根据日本放送发创立并属总务省管辖的特殊法人, 因此具有徵收受訊費的權利.

**費 用:** 約 15,000円 / 年

## 7) 國民健康保險

必須參加者：

- 1) 自願者
- 2) 農民
- 3) 未加入職場提供之健康保險者
- 4) 退休人員
- 5) 有意在日本停留1年以上者



自負額：

醫療費由總額的30%

給付項目：

- 1) 醫療檢查
- 2) 治療傷病
- 3) 用於治療傷病之藥物
- 4) X光
- 5) 住院

自費項目：

- 1) 生育
- 2) 因財務理由進行墮胎
- 3) 健康檢查
- 4) 美容整形
- 5) 預防針
- 6) 由工作造成的傷病
- 7) 由飲酒造成的傷病
- 8) 由從事非法行為或無視醫師警告造成的傷病

參加國民健康保險： 市政府會在居民登記住址時住冊必須參加國民健康保險的居民

地址：〒987-2252 宮城県栗原市築館薬師1丁目7-1

電話號碼：0228-22-0370

服務時間：平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

## 8) 國民年金

在非日籍投保人離開日本時可取回大部份的投保金。如投保人持續繳納投保金，日本居民有義務加入國民年金，投保人可在繳納國民年金10年並年滿65歲後開始領取國民年金。

國民年金參加資格

- 加入：
- 1) 60歲以上65歲以下並居住在日本國內居民
  - 2) 20歲以上65歲以下旅居海外並擁有日本國籍公民

費用：(參考)每月投保金額 16,610 円 / 月 (令和3年份)

地址：〒987-2216 宮城県栗原市築館伊豆二丁目6番1号

電話號碼：0228-22-3211

服務時間：平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班



## 9) My-Number (個人編號)

日本政府使用My-number 個人編號管理個人繳稅, 領取社會福利, 及自然災害管理。  
每人之可領取一組My-Number並無法在次發行. 請妥當保管。  
在完成日本國內的初次住民登錄後, 居民會收到my-number通知書。如果在一個月內未收到my-number通知書, 請聯絡栗原市市民課。

**地 址** : 〒987-2216 宮城県栗原市築館伊豆二丁目6番1号  
**電話號碼** : 0228-22-3211  
**服務時間** : 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

## 10) 結婚

如欲登記結婚,請至區公所提交結婚書約並領取結婚登記證書

**應備文件** : 請洽詢栗原市市民課

**地 址** : 各區公所

**服務時間** : 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

**備 註** : 日本法律不承認同性婚姻  
如單方不擁有日本國籍, 雙方無需使用同姓氏



# 11) 孕婦及育嬰支援 / 教育系統

## 懷 孕

請在發現懷孕後向區公所申報以便領取生育補助

### 生育補助：

- 1) 保健師諮詢
- 2) 營養師諮詢
- 3) 婦產科諮詢
- 4) 牙醫師諮詢 (懷孕 12~36週 之間進行)



## 小孩出生後：

### 法律程序：

胎兒出生後必須在14天內前往區公所進行登記

如父母均無日本國籍，請在30天內前往地方入國管理局替新生兒申請在留許可

- 1) 註冊新生兒戶口/出生登記

### 截止日期：

新生兒出生14天以內

### 地 址：

各區公所

### 服務時間：

平日: 8:30~17:15

周末/國定假日不上班

### 應備文件：

- 1) 出生證明
- 2) 健保卡
- 3) 母子手冊
- 4) 印鑑

## 備 註：

請妥當保管出生登記證明。

申請新生兒護照時大使館會要求提供出生登記證明

- 2) 申請新生兒在留資格

新生兒出生30天以內

### 截止日期：

### 應備文件：

- 1) 出生證明
- 2) 申請表格
- 3) 住民票(包括新生嬰兒)
- 4) 父母的護照與在留卡
- 5) 就業證明 / 納稅證明 / 住民稅繳納證明

## 地 址：

仙台入國管理局

983-0842 仙台市宮城野區五輪1-3-20 仙台第二法務聯合辦事處

## 服務時間：

平日 9:00~16:00

周末/國定假日不上班

## 電話號碼：

022-256-6076

## 政府補助：

### 1) 育嬰補助

小孩人數	補助額度
1	20,000 円
2	20,000 円
3	50,000 円
4	100,000 円
5人以上	200,000 円

### 2) 18歲以下未成年醫療免費

### 3) 育兒津貼 (到15歲為止)



年齡	津貼額度
未滿3歲	15,000 円 / 月
3歲以上至小學畢業為止 (第1~2胎)	10,000 円 / 月
3歲以上至小學畢業為止 (第3胎(含)以後)	15,000 円 / 月
國中	10,000 円 / 月

### 4) 育嬰消費券

金額： 36,000 円 / 胎

育嬰消費券只可在指定商家用於紙尿布, 奶粉, 及其他指定育嬰用品。

### 5) 家庭支援專員拜訪 (需預約)

資格： 有18歲以下孩童的家庭  
目的： 幫助對於育兒有任何不安及疑問的家長。  
內容： 任何育兒幫助  
使用頻率 每禮拜最多兩次  
時間限制： 每次最長兩小時

### 6) 家庭支援中心 (保母服務)

資格： 家有尚未就讀國小孩童的家庭  
時間： 平日 7:00~19:00 (花山地區以外)  
第2/第4星期4 (花山地區)  
費用： 免費 (有需付費活動)  
活動內容： 請參照「広報くりはら」以及栗原市網站「イベント・募集・相談」專區

如有任何關於懷孕, 育嬰, 家庭支援, 以及育兒補助的疑問, 請聯絡栗原市政府。

**地 址：** 〒987-2252 宮城県栗原市築館薬師1丁目7-1

**服務時間：** 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

**電話號碼：** 0228-22-2360

# 教育系統

## 幼稚園：

栗原市有9所公立幼稚園與2所私立幼稚園

入園資格：3~5歲孩童可申請入園

幼稚園課表：平日：8:30(開課時間 9:00)~13:00  
休假：周末, 国定假日, 寒/暑假

營養午餐：栗原市內幼稚園均有提供營養午餐

校 車：所有栗原市內幼稚園均由提供校車接送

費 用：學費 免費  
午餐 免費  
※請洽詢栗原市區公所

報名期限：隨時接受報名。平日：8:30~17:15  
休假：周末, 国定假日

## 托兒所：

申請資格：在幼稚園上課時間前後因下列理由無法照顧孩童者  
可申請使用托兒所  
必須工作者, 孕婦, 病人

托兒所 時間表：周末：7:30~8:30 13:00~18:30  
禮拜六：7:30~18:30  
延長時間：7:00~7:30 18:30~19:00  
寒/暑假：7:30~18:30  
托兒所 禮拜日, 過定假日, 過年(12月29日~1月3日)不上班

費 用：每次450円

截止日期：隨時接受報名

## 應備文件：

托兒所 1)托兒所申請書  
2)就業證明  
3)利用育儿设施等给付认定/变更申请书

地 址：

區公所

服務時間：

平日：8:30~17:15  
周末/國定假日不上班

## 國 小：

基于人道考量，日本政府保障所有逾齡孩童接受義務教育的權利。非日籍孩童无需接受日本义务教育，但可在公立學校免費接受日本義務教育。

當住址登記在本市的孩童達到義務教育年齡時，市政府會以信件通知並邀請註冊。

**年 齡：** 日本國內所有年滿6歲的孩童必須在4月1日後進入公/私立學校接受義務教育。

如有任何疑問，請聯絡栗原市教育委員會

**地 址：** 〒989-5171 宮城県栗原市金成沢辺町沖200

**服務時間：** 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

**電話號碼：** 0228-42-3513

## 國 中：

中、小學為義務教育。逾齡學童會在國小畢業後受到國中入學通知。

如有任何疑問，請聯絡栗原市教育委員會

**地 址：** 〒989-5171 宮城県栗原市金成沢辺町沖200

**服務時間：** 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

**電話號碼：** 0228-42-3513



## 12) 生活諮詢 / 翻譯

如有任何疑問或需要翻譯，請聯絡栗原市役所市民協働課。

### 栗原市役所市民協働課

**地 址：** 〒987-2252 宮城県栗原市築館薬師1丁目7-1

**服務時間：** 平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班

**電話號碼：** 0228-22-1164

# 13) 駕駛車輛

在日本駕駛小客車或機車者必須持有以下證件或取得日本駕照。

- 1) 國際駕照 (IDP)
- 2) 特定國家發行駕照與其譯本
- 3) 換取日本駕照
- 4) 考取日本駕照



## 1) 國際駕照 (IDP)

- 必須該向駕照發行國之駕照發行機構申請
- 國際駕照有效期限為入境日本後一年  
(如欲在期滿後在次使用國際駕照在日本駕駛車輛, 駕照持有人必須連續出境超過 90天)
- 持國際交照駕駛人必須同時攜帶駕照正本

## 2) 特定國家發行駕照與其譯本

**有效國家:**

愛沙尼亞, 瑞士, 斯洛維尼亞, 德國, 法國, 比利時, 摩納哥, 台灣

- 由下列機關取得駕照譯本:
- 駕照發行國之駕照發行機構
- 駕照發行國之大使館或
- 日本自動車連盟(JAF)

### 3) 換取日本駕照

#### 資 格：

- 1) 擁有有效駕照.
- 2) 年滿18歲.
- 3) 取得他國駕照後在該國居住超過90天

#### 應備文件：

- 1) 有效駕照
- 2) 駕照譯本 (必須由JAF, 大使館, 或駕照發行國監理所翻譯)
- 3) 住民票  
(必須記載國籍)
- 4) 護照  
(證明欲換取日本駕照者在他國取得駕照後在該國居住超過90天)
- 5) 在留卡
- 6) 照片: 3cm X 2.4cm 1張  
(宮城県駕駛執照中心內有證件照相機)

**地 點：**宮城県駕駛執照中心

**地 址：**〒981-3117 宮城県仙台市泉区大字市名坂字高倉65

**營業時間：**平日: 8:30~17:15 周末/國定假日不上班  
更換外國駕照收件時間: 13:00~13:30

**電話號碼：**0223-73-3601

#### 【考試科目】

**筆 試：**10分滿分7分及各 2選1題目

**筆試語言：**日文, 英文, 韓文, 中文, 波斯文, 葡萄牙文, 西班牙文,  
俄文, 泰語, 他加祿語

**路 考：**100分滿分70分及各  
\* 日本路考與台灣路考非常相似

**例 外：**持下列國家駕照者換領日本駕照時無須進行筆試與路考.

冰島, 愛爾蘭, 美國(馬里蘭州), 美國(華盛頓州), 英國,  
澳大利亞(澳洲), 奧地利, 荷蘭, 加拿大, 韓國, 希臘,  
瑞士, 瑞典, 西班牙, 斯洛維尼亞, 捷克,  
丹麥, 德國, 紐西蘭, 挪威, 芬蘭, 法國,  
比利時, 葡萄牙, 摩納哥, 盧森堡, 台灣

## 14) 栗原市國際交流協會

Kurihara Internaitonal Friendship Association

**宗 旨:**

- 1) 推廣國際交流
- 2) 幫助栗原市內的外國籍居民
- 3) 協助栗原市內學生前往海外留學
- 4) 推廣跨文化交流
- 5) 協助簽署姐妹城市條約

**活動內容:** 栗原市國際交流協會每年定期舉辦國際交流活動與舉辦日語課程

**URL:** <http://kifa.webcrow.jp/>

**地 址:** 〒987-2216 宮城県栗原市築館伊豆二丁目6番1号

**電話號碼:** 090-7791-3156

## 15) 日語會話課程

栗原市政府與栗原市國際交流協會共同提供日語會話課程

**地 址:** 〒987-2216 宮城県栗原市築館伊豆二丁目6番1号

**上課時間:** 目前暫停提供日語教學課程, 如有需要請洽詢國際交流協會。

**學 費:** 2,000 円 / 每月

**電話號碼:** 090-2997-9973





# 16) 栗原市政府設施

## 栗原市政府

地 址：〒987-2293 宮城県栗原市築館薬師一丁目7番1号

電話號碼：0228-22-1122

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 築館區公所

地 址：〒987-2216 宮城県栗原市築館伊豆二丁目6番1号

電話號碼：0228-22-1111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 若柳區公所

地 址：〒989-5502 宮城県栗原市若柳字川南戸ノ西4番地

電話號碼：0228-32-2121

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 栗駒區公所

地 址：〒989-5301 宮城県栗原市栗駒岩ヶ崎円鏡寺後155番地

電話號碼：0228-45-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 高清水區公所

地 址：〒987-2186 宮城県栗原市高清水中町39番地

電話號碼：0228-58-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 一迫區公所

地 址：〒987-2308 宮城県栗原市一迫真坂字清水田河前5番地

電話號碼：0228-52-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 瀨峰區公所

地 址：〒989-4516 宮城県栗原市瀨峰長者原37番地2

電話號碼：0228-38-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 鶯沢區公所

地 址：〒989-5492 宮城県栗原市鶯沢南郷辻前74番地1

電話號碼：0228-55-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 金成區公所

地 址：〒989-5171 宮城県栗原市金成沢辺町沖200

電話號碼：0228-42-1111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 志波姫區公所

地 址：〒989-5692 宮城県栗原市志波姫沼崎南沖452番地

電話號碼：0228-25-3111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 花山區公所

地 址：〒987-2592 宮城県栗原市花山字本沢北ノ前77番地

電話號碼：0228-56-2111

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

## 栗原市立醫院

### 栗原中央醫院

地 址：〒987-2205 宮城県栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

電話號碼：0228-21-5330

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 若柳醫院

地 址：〒989-5501 宮城県栗原市若柳字川北原畑23番地4

電話號碼：0228-32-2335

服務時間：平日：9:00～12:00

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 栗駒醫院

地 址：〒989-5301 宮城県栗原市栗駒岩ヶ崎松木田10番地1

電話號碼：0228-45-2211

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 高清水診所

地 址：〒987-2133 宮城県栗原市高清水桜丁7番地

電話號碼：0228-58-2020

服務時間：平日：8:30～11:30 13:30～16:30

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 瀨峰診所

地 址：〒989-4516 宮城県栗原市瀨峰長者原37番地2

電話號碼：0228-38-3121

服務時間：平日：8:30～11:00 13:30～16:00

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 鶯沢診所

地 址：〒987-5402 宮城県栗原市鶯沢南郷広面38番地1

電話號碼：0228-55-3511

服務時間：9:00～11:30 13:30～16:30

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

### 花山診所

地 址：〒987-2511 宮城県栗原市花山字本沢久保36番地9

電話號碼：0228-56-2013

服務時間：9:00～11:30 13:30～16:30

周末/國定假日不上班

如需看診，請致電掛號

## 栗原市教育委員會

地 址：〒989-5171 宮城県栗原市金成沢辺町沖200

電話號碼：0228-42-3511

服務時間：平日：8:30～17:15

周末/國定假日不上班