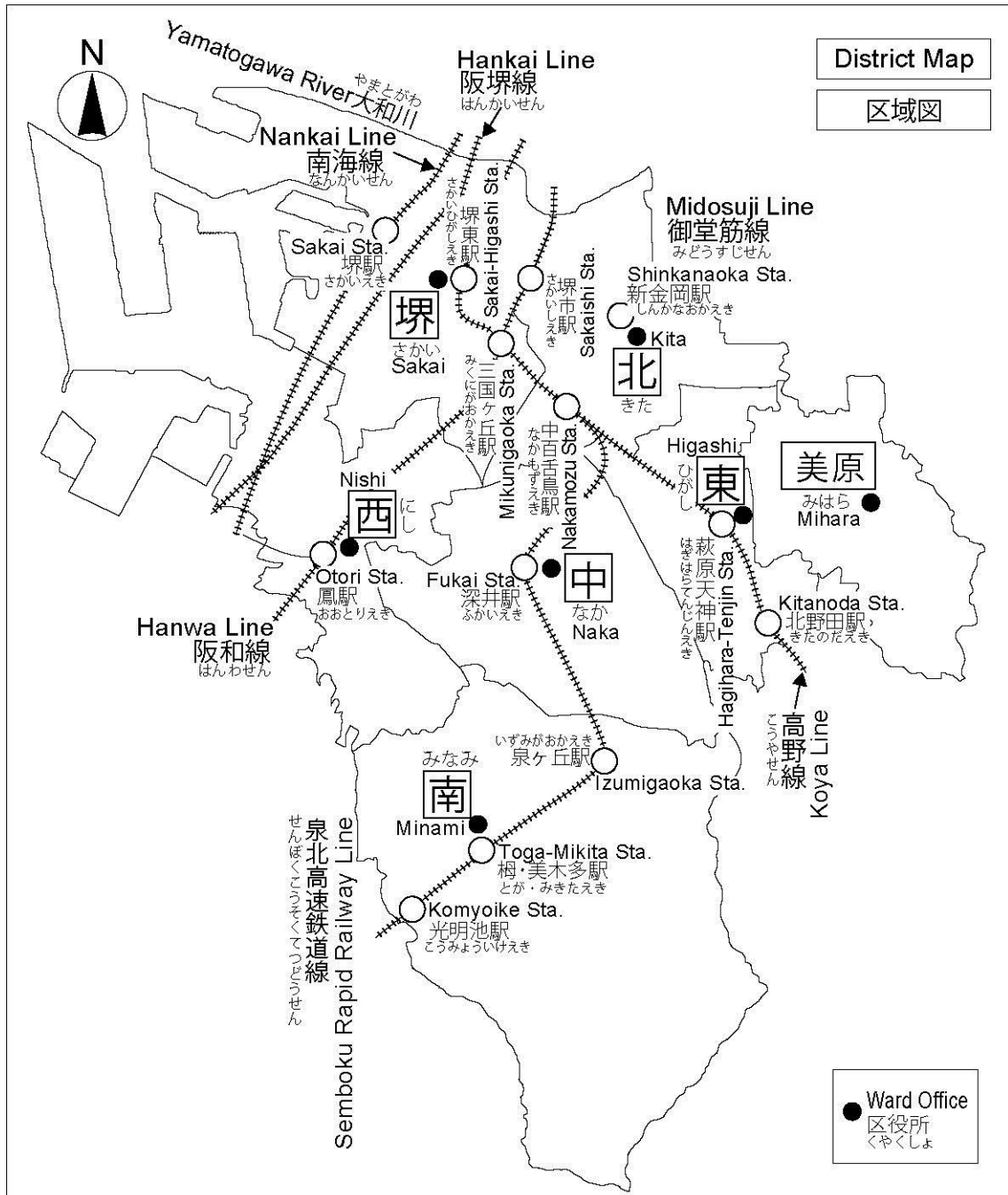


堺市生活指南

(中文)



さかいし
堺市

堺市生活指南 目录

I. 日常生活

1. 日常生活	1
1-1 遇到困难时【想咨询】【需要翻译】◆堺市立多文化交流中心	
1-2 学习日语【日语教室、日语学习教材】【通过日语教室学习日语】等	
1-3 提供多语种信息【英文・中文报纸】【堺市官方网站】【Facebook】	
2. 疾病・抢救	5
2-1 生病时【工作日】【在休息日、夜间突发疾病时】【面向外国人的医疗信息网站】等	
2-2 火灾、突发疾病、受重伤时【拨打 119】	
2-3 遇到犯罪受害等时【拨打 110】	
3. 灾害	6
3-1 应对灾害的措施【防灾手册・随身携带用防灾卡】【订阅大阪防灾信息邮件】	
3-2 发生灾害时【如何获得灾害信息？】【何时、去何处避难？】	

II. 生活相关手续

1. 在堺市开始新的生活时或搬家时	7
1-1 迁入、搬迁、迁出【住民登录・居住地变更】【相关手续】	
1-2 垃圾回收【垃圾分类及回收方法】	
1-3 自来水・下水道	
1-4 市营住宅、特定公共租赁住宅【募集入住者】	
1-5 市民税【个人市民税・府民税】	
2. 结婚/离婚	9
3. 生育政策	9
3-1 怀孕时【母子健康手册与健康检查受诊票】【孕妇教室】	
3-2 孩子出生时【出生报告】【子女医疗费补助制度】【儿童补贴】等	
3-3 育儿【保育】【育儿支援】【就学援助】	
4. 单亲家庭补助	12
【儿童抚养补助】【面向单亲家庭等的日常生活支援】【单亲家庭医疗费补助制度】等	
5. 遇到生活上的困难时	13
【生活保护】【生活资金等贷款】【中国归国者咨询】	
6. 面向高龄者	14
【介护保险与介护服务】【地域包括支援中心】（综合咨询窗口）	
【在日外国高龄者津贴】【后期高龄者医疗制度】	
7. 面向残障人士	15
【残障福利服务】【残障人士基干咨询支援中心】【重度残障人士医疗费补助制度】	

各区役所咨询方法	16, 17
----------	--------

参照 以上信息也可在堺市官方网站“简单日语”页面中进行查看。
<http://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html>

I. 日常生活 (日常生活)

1. 日常生活 (日常生活)

1-1 遇到困难时 (困ったとき)

【想咨询】 (相談したい)

• 生活咨询 (免费)

堺市立多文化交流中心 (第 2 页) 为居住在堺市、在堺市工作或就学的人提供咨询, 可以提供行政相关信息, 倾听您在日常生活中遇到的困难或问题等, 并给予建议。
根据咨询内容, 还可为您介绍专业机构。

※窗口咨询 借助翻译机等可应对 11 种语言。

语言 日语、英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、泰语、印尼语、尼泊尔语。

时间 周一~周五 10:00~12:00、13:00~16:00 (周六、周日、节假日及年末年初除外)

※电话咨询 由翻译人员进行翻译的三方通话形式咨询可应对 8 种语言。

专线电话 ☎ 072-228-7499

语言 日语、英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、泰语。

时间 周一~周五 10:00~12:00、13:00~16:00 (周六、周日、节假日及年末年初除外)

• 归化与入管咨询 (免费)

有关归化、在留资格、永住, 国际结婚等可向行政书士咨询。

时间 原则上每月第 3 个周三 14:00~17:00

地点 堺市立多文化交流中心 (第 2 页)

申请・咨询 需要提前电话预约 (一天最多可接待 3 组咨询者。需要翻译时, 请至少提前 10 天申请)
☎ 072-228-7499 FAX 072-340-1091

【需要翻译】 (通訳がほしい)

派遣翻译志愿者 (免费)

不太会说日语的人可以申请派遣翻译志愿者陪同前往市政府、学校或医院等。
(不做笔译。)

居住在堺市或者在堺市工作、就学的人都可以申请。

语言 日语、英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、泰语、印尼语、尼泊尔语、法语、意大利语、阿拉伯语、俄语等。

申请・咨询 请在需要翻译当天的至少 10 天以前填写《志愿者翻译申请书》, 并通过邮寄、传真或电子邮件向堺市立多文化交流中心 (第 2 页) 申请。不能通过电话申请。

注意 1 因翻译志愿者不是专业翻译人员, 如翻译有误, 本中心不予负责。如您担心翻译错误, 请自行寻找专业翻译人员。

注意 2 如遇需要翻译的内容较难或无法找到翻译志愿者等情况时则不能派遣。

◆ 堺市立多文化交流中心 (堺市立多文化交流プラザ・さかい)

【昵称：POME Sakai (ポムさかい)】

您可进行有关生活、归化及入管等问题的咨询。

还可以借阅日语学习或介绍日本的书籍等。

另外，堺市立多文化交流中心还设有可用于国际交流等活动的会议室。

地点 • 堺市综合福社会馆 5楼
 • 附近车站：南海高野线【堺东】站

开馆日期 周日～周五 9:00～17:30

休馆日期 周六、节假日、年末年初

地址 邮编 590-0078 堺市堺区南瓦町 2-1

☎ 072-340-1090

传真 072-340-1091

电子邮件 kokusai@city.sakai.lg.jp

<https://www.city.sakai.lg.jp/shisei/kokusai/koryuplaza/>



1-2 学习日语

【日语教室、日语学习教材】(日本語教室・日本語学習教材)

通过下方链接或右侧二维码可了解日语教室和日语学习教材信息。

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/index.html>



【通过日语教室学习日语】(日本語教室で勉強する)

- 通过下方链接或右侧二维码可了解面向初学者的日语教室
本日语教室是为第一次学习日语的人开办的日语教室。

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nyuumon-nihongo.html>



- 各地区的日语教室

通过下方链接或右侧二维码可了解堺市内的志愿者日语教室信息。

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nihongo-kyoshitsu.html>



【网上学习】(インターネットで勉強する)

- 融会贯通 日语生活 (文化厅)

<https://tsunagaru.jp.bunka.go.jp/>



- IRODORI 日语在线课程 (国际交流基金)

<https://www.irodori-online.jpf.go.jp/>



- NHK WORLD-JAPAN 简明日语 (NHK)

<https://www.nhk.or.jp/lesson/>



1-3 提供多语种信息（多言語での情報提供）

【英文・中文报纸（免费）】（英文・中文ニュースレター）

英文・中文报纸由堺市国际交流员负责编辑，刊登堺市的活动或与日常生活息息相关的信息等。

每2个月发行一次，于每个偶数月发行。

您可在市役所国际科、堺市立多文化交流中心、市役所市政信息中心、区役所市政信息角，市内的图书馆等处领取。

居住在堺市、在堺市工作、或在堺市上学的外国人士如需要本报可通过电子邮件向国际科进行申请，每期报纸发行后国际科都将免费邮寄给您。

电子邮件 kokusai@city.sakai.lg.jp

City Life（英文报纸）官网

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/newsletter/index.html>

我们的堺市（中文报纸）官网

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/index.html>

英文



中文



如您注册并订阅电子版报纸，我们会在每期报纸发行后向您发送最新一期报纸的链接。

City Life（英文报纸）电子版

<http://www.city.sakai.lg.jp/shisei/koho/koho/merumaga/citylife/index.html>

我们的堺市（中文报纸）电子版

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/ch_newsletter/index.html

英文



咨询 国际部国际科

☎072-222-7343

传真 072-228-7900

中文



堺市官网多语言页面

【堺市官方网站】

（堺市ホームページ）

英语

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/index.html>

中文

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/index.html>

韩语/朝鲜语

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/index.html>

葡萄牙语

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/index.html

西班牙语

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/index.html

越南语

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/vietnam/index.html

简单日语

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html>



简单日语

【Facebook】

•简单日语 Facebook：发布市役所等公共机构举办的活动信息、及台风、地震等自然灾害的发生信息等与外国市民生活息息相关的信息。

•英语 Facebook：堺市英语圈国际交流员从英语母语者视角出发，面向居住在堺市及其周边的外国人士，用英文发布堺市的活动信息和有助于外国人生活的通知等。



英文

2. 疾病・抢救（病氣・緊急）

2-1 生病时（病氣のとき）

【工作日】（平日）

堺市立综合医疗中心（西区家原寺町 1 丁 1-1 ☎072-272-1199 FAX 072-272-9911）

注意 面向需要专业治疗的患者，就医时需携带其他医疗机构等的介绍信。
如没有介绍信，在一般的诊疗费上要加付特别费用。

【在休息日、夜间突发疾病时】（休日・夜間に急病になったとき）

诊疗科室	名称	地址	受理时间		
			工作日	周六	周日・节假日
儿科 ※1	堺市儿童急诊中心	西区家原寺町 1 丁 1-2 ☎072-272-0909 FAX 072-272-5959	20:30～ 次日凌晨 4:30	17:30～ 次日凌晨 4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～次日凌晨 4:30
内科 ※2	堺市泉北急病诊疗中心	南区竹城台 1 丁 8-1 ☎072-292-0099 FAX 072-292-0629	×	17:30～ 20:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30
牙科	堺市口腔保健中心	堺区大仙中町 18-3 ☎072-243-0099 FAX 072-243-3088	×	17:30～ 20:30	9:30～11:30 12:45～16:30

※1 仅限于初中生以下（包含初中生） ※2 初中生以下（包含初中生）请到堺市儿童急病诊疗中心就诊

【面向外国人的医疗信息网站】（外国人のための医療情報サイト）

おおさかメディカルネット for Foreigners

可使用日语、英语、中文、韩语/朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语进行查询。
可查询医疗信息及可应对外语就诊的医院等等。

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

（制作：大阪府健康医疗部保健医疗室保健医疗企画科）

【多语种就医问诊表】（多言語医療問診票）

通过互联网可查看 21 种语言（英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、菲律宾语、泰语、印尼语、尼泊尔语、法语、阿拉伯语、俄语、波斯语、柬埔寨语、老挝语、德语、克罗地亚语、泰米尔语、僧伽罗语、乌克兰语）的问诊表。

就诊前填写此表有利于与医生顺利沟通。

<http://www.kifjp.org/medical/>

注意 此《多语种就医问诊表》可能会更新，使用时还请进行确认。

（制作：NPO 法人国际交流 Hearty 港南台、公益财团法人神奈川国际交流财团）

2-2 火灾、突发疾病、受重伤时（火事のとき、急病や大けがのとき）

【拨打 119】（119番通報）

365 天 24 小时在线，为您提供经由呼叫中心翻译人员的多语种服务，包括英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语 5 种语言。

注意 可能因线路繁忙等原因，不能立即为您接通呼叫中心。

2-3 遇到犯罪受害等时（犯罪被害などにあつたとき）

【拨打 110】（110番通報）

请参阅大阪府国际交流财团制作的《I.应对紧急状况》页。

3. 灾害 (さいがい)

3-1 应对灾害的措施 (さいがいにそなえる)

【防灾手册・随身携带防灾卡】 (ぼうさいはんだぶっく・けいたいようぼうさいカード)

发生灾害时该如何应对？请事先阅读手册并做好准备。

语言 英语、中文、韩语/朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、简单日语
除此之外，还有能装入钱包里的方便随身携带的防灾卡。

语言 英语、中文、韩语/朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、简单日语

您可至区役所市民科（第 16、17 页）、市役所国际科（☎072-222-7343）、堺市立多文化交流中心（第 2 页）领取防灾手册及随身携带用防灾卡。

【订阅大阪防灾信息邮件】 (おおさかぼうさいじょうほうメールの登録)

通过手机邮箱订阅后，您可收到大雨・洪水警报等气象信息、地震及避难信息等与灾害相关的邮件。

※如设定为拒绝接收通知的话，请将设置改为允许接收通知。

日语 <https://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html>

英语 <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

中文（简体字） <https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/preventinfomail.html>

中文（繁体字） <https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

韩语/朝鲜语 <https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

3-2 发生灾害时 (さいがいがおこったら)

【如何获得灾害信息？】 (さいがいのじょうほうを知るには)

- 大阪防灾网站（堺市版）：通过互联网可查阅有关地震、海啸、台风等灾害的发生信息及注意报、警报等信息。

日语 <https://www.osaka-bousai.net/27140/index.html>

英语 <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27140/index.html>

中文（简体字） <https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/27140/index.html>

中文（繁体字） <https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/27140/index.html>

韩语/朝鲜语 <https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/27140/index.html>

- 防灾广播：发生灾害时，将通过室外的防灾广播传达灾害情况及避难信息。

如果您听不懂，请询问邻居或通过互联网与电视查看灾害信息。

【何时、去何处避难？】 (いつ、どこへ逃げるか)

堺市政府发布避难信息时，请至指定避难场所进行避难。避难所为学校或市政府的建筑。

平时也请注意确认位于您家附近的避难场所。



标有此标志的地点即为避难场所。



海拔高度（距离海面的高度）标识牌

II. 生活相关手续 (くらしの手続き)

1. 在堺市开始新的生活时或搬家时 (堺市で新しい生活を始めるとき/引越しとき)

1-1 迁入、搬迁、迁出 (転入、転居、転出)

【住民登录・居住地变更】 (住民登録・居住地の変更)

此时	办理手续地点	携带文件
<迁入> 从堺市外搬迁至堺市内时	在搬家日期起 14 天之内， 前往新住址所在的<u>区役所市民科</u>（第 16、17 页）办理 迁入手续 ※孕妇或有婴幼儿的人需同时与<u>保健中心</u>（第 16、17 页）联系	① 全部搬家人员的在留卡、特别永住者证明书 ② 原住址的市町村政府发行的迁出证明书 ③ 加入国民年金者的年金手册基础年金编号通知单、缴纳单据等 ④ 个人编号卡（所有持有人）
<搬迁> 在堺市内搬迁至其他区、或在同一个区内的搬迁	与上述相同	・ 上述的①、③、④ ・ ⑤加入国民健康保险者的保险证
<迁出> 搬迁至堺市外	迁出当日之前（已迁出时，在迁出日期起 14 天之内） 前往原居住地的<u>区役所市民科</u>办理迁出手续	・ 申报者的身份确认证件（驾驶证・在留卡等）及上述的⑤ ・ 迁出至海外时还需携带上述的③、④

【相关手续】 (関連する手続き)

根据情况您可能还需要办理国民健康保险、国民年金、介護保险、儿童补助、子女医疗，子女的入学・转校手续等手续。具体信息请在办理迁入、搬迁、迁出手续时进行咨询。

养狗也需要办理手续。请向动物指导中心（☎072-228-0168）或各区保健中心（第 16、17 页）咨询。

※ “关于个人编号（My Number）” (マイナンバー (個人番号) について)

个人编号指的是在办理年金・医疗保险、雇用保险等社会保障相关手续及办理纳税申报等手续时所需要的号码，每位居民有 1 个属于自己的特定的号码。首次在日本办理住民登录手续后的约 2~3 周后您会收到记载个人编号的通知单。

暂时回国等从日本出境后再入境时还会使用以前的个人编号。

原则上，您终生都将使用同一编号。除必要手续外，请不要告诉他人您的个人编号。

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/>

1-2 垃圾回收（ごみの^{しゅうしゅう}収集）

【垃圾分类及回收方法】（ごみの^{だしかた}出し方）

请确认好垃圾的种类与回收日期等，并将垃圾放至指定的地点。

资源和垃圾分类大辞典（日语版）对垃圾分类及回收方法进行了详细说明，您可在市役所市政信息中心、区役所市政信息角领取，在区役所市民科（第16、17页）办理迁入、迁出手续时也可以领取。

咨询

环境业务科

☎072-228-7429 FAX 072-229-4454

日语

https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/shigen/

简单日语

https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/yasa_gomi/

英语

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/living/dailylife/handbook/index.html>

中文

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/living/livinginsakai/handbook/index.html>

韩语/朝鲜语

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/handbook/index.html>

葡萄牙语

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/portuguese/index.html

西班牙语

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/spain/index.html

垃圾分类及回收方法手册共有 2 种(非日语版)，具体如下。

https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/shigen_gomi_pamph/index.html

语言

英语、中文、韩语/朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语，越南语。

1-3 自来水・下水道（水道・^{すいどう}下水道^{げすいどう}）

上下水道局客户中心受理如下申报与咨询。

- 自来水使用开始或停止申报（请一定提前4、5天进行联系。）
- 用水量及水费等信息的查询

※可使用便捷的手机APP“すいりん”。

也可申请电子付款或信用卡付款。

- 供水变红时

※因水管施工等原因，可能导致水管里的铁锈流出。请先让铁锈水排放一会，待水变清后再使用。如排放了一会以后依然流出铁锈水，请与客户中心联系。

- 发现道路水管漏水、公共下水道堵塞时等请联系上下水道局客户中心



堺市上下水道局官网
“すいりん”页面

上下水道局客户中心（ ^{じょうげすいどうきょく きゃくさま センター} 上下水道局お客様センター）	
咨询	☎0570-02-1132（导航电话） ※不支持部分 IP 电话 ☎072-251-1132 传真 072-252-4132
受理时间	工作日 8:45～19:00 周六、周日、节假日 9:00～17:00 （有关供水变红等问题的咨询及道路漏水或公共下水道堵塞的联络，上下水道局客户中心将提供 24 小时不间断受理。）

1-4 市营住宅、特定公共租赁住宅（市営住宅、特定公共賃貸住宅）

【募集入住者】（入居者募集）

毎年5月、10月、11月将募集入住者，详情刊载于《广报界》（広報さかい）。

咨询 有关5月、10月的募集问题请咨询堺市营住宅管理中心 ☎072-228-8225 FAX 072-228-8223
有关11月的募集问题请咨询住宅改良科 ☎072-228-8113 FAX 072-228-8034
关于府营住宅，请参阅大阪府国际交流财团制作的《III. 生活与居住》页。

1-5 市民税（市税）

【个人市民税・府民税（居民税）】（個人市・府民税（住民税））

以每年1月1日当天为基准日，在堺市居住或持有事务所等的人，请缴纳税金。

- 普通征收：前一年度有所得收入的人，请在3月15日以前提交市民税申报书。

提交市民税申报书后您将收到纳税通知书，请按时缴纳税金。

咨询 市税事务所 市民税科（请拨打所在区的电话号码）

市税事务所 〒591-8037 北区百舌鸟赤畑町1丁3-1		
市民税科	堺区・西区	☎072-231-9751 FAX 072-251-5632
	中区・南区	☎072-231-9752 FAX 072-251-5632
	北区・东区・美原区	☎072-231-9753 FAX 072-251-5632

- 特别征收：工资所得者将从每月工资里扣除。

2. 结婚/离婚（結婚するとき/離婚するとき）

请参阅由大阪府国际交流财团制作的《IV. 在留管理制度・外国人住民基本台帐制度・结婚・离婚》页。

生育政策（子どもを産んで育てるとき）

3-1 怀孕时（妊娠したら）

【母子健康手册与健康检查受诊票】（母子健康手帳と健診受診票つづり）

请前往居住地所在的区政府保健中心（第16、17页）提交“怀孕申报书”，并一定要领取母子健康手册与健康检查受诊票小册子（堺市会承担14次相关项目的就诊费用）。

每次您去医院或保健中心时请随身携带。本手册将记录母子的健康状况。

母子健康手册备有10种外语版本（英语、中文、韩语/朝鲜语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、菲律宾语、印尼语、尼泊尔语）。

【孕妇教室】（妊婦教室）

在保健中心开设。

关于怀孕时的生活方式、生产前所需的准备、育儿、营养及牙齿健康等方面的知识将由专业人士进行授课。

父亲也可参加。

咨询 保健中心（第16、17页）

3-2 孩子出生时 （子どもが生まれたら）

【出生报告】 （出生届）

请参阅由大阪府国际交流财团制作的《VI. 怀孕、分娩、育儿、教育》页。
请将出生报告提交至区役所市民科（第 16、17 页）。

【子女医疗费补助制度】 （子ども医療費助成制度）

政府会向 0 至 18 岁（截至满 18 岁生日后的第一个 3 月 31 日）的孩子提供部分医疗费及伙食疗养所需的个人负担额（标准负担额）补助（仅限已纳入健康保险范围的医疗费）。

接受生活保护的人士等有可能无法申请本补助。

咨询 区役所保险年金科（第 16、17 页）

【儿童补贴】 （児童手当）

0 岁至初中毕业（截至满 15 岁生日后的第一个 3 月 31 日）的孩子抚养人可申请。

咨询 区役所育儿支援科（第 16、17 页）

【婴儿家庭全户访问】 （乳幼児家庭全戸訪問）

婴儿出生后 4 个月以内，保育师或助产师、保健师等会进行家访并向您传达育儿相关信息。

如有疑问，敬请咨询区役所育儿支援科或保健中心（第 16、17 页）。

【婴幼儿健康检查、预防接种等】 （乳幼児健診、予防接種他）

在保健中心（第 16、17 页）可接受健康检查、辅食讲习会，BCG 接种。

预防接种将于市内医疗机构进行，请通过母子健康手册确认预防接种种类及日期等信息。

3-3 育儿 （子育て）

【保育】 （保育）

保育	何时	咨询、申请地点
保育所	家长因工作或生病等原因，无法照顾孩子时。	区役所育儿支援科(第 16、17 页)
暂时托儿、休息日保育	家长因兼职或暂时性原因，无法在家照顾孩子时。	市役所幼保推进科 ☎072-228-7173 FAX 072-222-6997
病儿・病后儿保育	孩子因生病或受伤无法去幼儿园且家长因工作等原因无法在家照顾孩子时。 ※需要事先登记。	市役所儿童育成科 ☎072-228-7612 FAX 072-228-8341

【育儿支援】 こども しょうふ（子育て支援）

支援的种类	何时	咨询、申请地点
派遣育儿支援保育员 (需要支付部分费用)	生孩子前后身体不舒服时或对育儿感到不安而导致做家务及育儿有困难时。	区役所育儿支援科（第 16、17 页）
产后呵护	因周围没有能支援育儿的人，且感到不安或疲惫等觉得在家育儿有困难时。	
派遣育儿导师（免费）	对育儿感到苦恼或不安，想咨询时。	
区役所育儿广场 (堺区役所除外)	想与小学入学前的儿童与家长交流并咨询时。	
堺市儿童广场（免费） ※（GIORNO 3 楼）	想与 12 岁以下（包含 12 岁）的儿童与家长交流并咨询时。	每天 10 点～17 点（12 月 30 日～1 月 3 日及 GIORNO 休馆日除外） ☎072-275-7601 FAX 072-275-7609
大家的育儿广场 (免费)	想与小学入学前的儿童与家长在家附近（空置商铺或地区的会馆等）交流并咨询时。 ※不需申请。	市役所儿童育成科 ☎072-228-7612 FAX 072-228-8341
BIGBANG 堺市南区茶山台 1-9-1	面向3岁到9岁年幼儿的娱乐场所。有活动身体的游戏、手工制作、怀旧玩具等多种娱乐方式。周六周日还会举办工作坊。 ※2楼至4楼需付入场费。	10 点～17 点（固定休息日：每周周一） ☎072-294-0999 FAX 072-294-0998
家庭支援中心 ※是会员间的互助组织，由想帮忙育儿的人（提供会员）与想接受育儿帮助的人（委托会员）组成。 (700 日元/小时)	• 需要有人帮助接送孩子去保育所、幼儿园，学校时 • 需要有人在保育设施开始前与结束后照看孩子时 • 需要有人在小学放学后照看孩子时 • 需要有人在去购物之际等照看孩子时 ※需要会员登记。	家庭支援中心 ☎/FAX 072-222-8066

【就学援助】 しゅうがく しょうふ（就学援助）

对于孩子就读于公立小学、初中（支援学校除外）并在经济上有困难而难以供孩子上学的家庭，市政府将提供学习用品或小学伙食等的部分费用援助。要经过所得审查。

可在学校或各区役所企划总务科（南区役所为区政企划室）（第 16、17 页）申请。

咨询 市役所教育委员会学校总务部学务科 ☎072-228-7485 FAX 072-228-7256

4. 单亲家庭补助 (ひとり親家庭^{おやかてい}になったとき)

【儿童抚养补助】 (児童扶養^{しどうふよう}手当^{あて})

抚养孩子（截至满18岁生日后的第一个3月31日）的单亲父母亲或代替父母抚养孩子的人（均有所得限制）可申请。

咨询 区役所育儿支援科（第16、17页）

【面向单亲家庭等的日常生活支援】 (ひとり親家庭^{おやかてい}などへの日常生活^{にちじょうせいかつ}支援^{しえん})

面向单亲家庭或丈夫死亡、离婚后单独生活且因生病或求职等原因而暂时无法从事做家务的女性，政府将会派遣家庭生活支援人员。生活保护家庭、市民税非征收家庭免费。

咨询 区役所育儿支援科（第16、17页）

【单亲家庭医疗费补助制度】 (ひとり親家庭^{おやかてい}医療費^{いりょうひ}助成^{じょせい}制度^{せいど})

对于单亲家庭中0到18岁（截至满18岁生日后的第一个3月31日）的孩子及其父亲或母亲或其他抚养人政府将会补助部分医疗费（对于收入所得状况有限制、仅限已纳入健康保险范围的医疗费）。

接受生活保护的人士等有可能无法申请本补助。**咨询** 区役所保险年金科（第16、17页）

【其他】 (その他^{ほか})

市营住宅入住者有优先名额。关于具体条件请咨询。

咨询 堺市营住宅管理中心 ☎072-228-8225 FAX 072-228-8223

5. 遇到生活上的困难时 (せいにかつ にま 生活に困ったとき)

【生活保护】 (せいにかつ ほご 生活保護)

因生病或受伤等失去收入而生活困难、不能支付住院费，即使利用其他制度或接受亲戚救济也无法维持正常生活时，可申请生活费或医疗费等补助。

咨询 区役所生活援护科（第 16、17 页）

【生活资金等贷款】 (せいにかつ しきん などの かしつけ 生活資金などの貸付)

低收入家庭暂时遇到生活困难时，为维持正常生活可进行贷款。

贷款时，需要符合条件并接受审查。

咨询 社会福祉协议会 ☎072-222-7666 FAX 072-221-7409

【中国归国者咨询】 (ちゅうごくきこくしゅうぞうだん 中国帰国者相談)

为使中国归国者能够尽早习惯在日本的生活并过上稳定的生活，可在中国归国者咨询室咨询烦恼或生活上、语言上的问题等。

咨询 市役所生活援护管理科 ☎072-228-7412 FAX 072-228-7853

6. 面向高龄者（高齢の人に）

【介護保険与介護服务】（介護保険と介護サービスの利用）

详情请参阅由大阪府国际交流财团制作的“II-2 医疗保险”之页。

咨询 区役所地域福祉科（第 16、17 页）

【地域包括支援中心】（综合咨询窗口）（地域包括支援センター）（総合相談窓口）

可提供与介护、健康、福利、医疗等相关的综合性服务。

高龄者及其家属也可针对如下问题进行咨询。

- 介护服务
- 介护预防看护管理（制作介护预防方案等）
- 地区的看护管理者（介护支援专业人员）等的支援
- 维护权利
- 防止虐待及其应对措施

不同地区有不同的咨询中心，请向区政府的基于型包括支援中心咨询。

咨询	堺区	☎072-228-7052	FAX 072-228-7058
	中区	☎072-270-8268	FAX 072-270-8288
	东区	☎072-287-8730	FAX 072-287-8740
	西区	☎072-275-0009	FAX 072-275-0140
	南区	☎072-290-1866	FAX 072-290-1886
	北区	☎072-258-6886	FAX 072-258-8010
	美原区	☎072-361-1950	FAX 072-361-1960

【在日外国高龄者津贴】（在日外国人高齢者給付金）

部分1926（大正15）年4月1日以前出生的人每个月可领取1万日元补助，有条件限制，详情请咨询。

咨询 市役所长寿支援科 ☎072-228-8347 FAX 072-228-8918

【后期高龄者医疗制度】（後期高齢者医療制度）

详情请参阅由大阪府国际交流财团制作的《II-2 医疗保险》页。

咨询 区役所保险年金科（第 16、17 页）

7. 面向残障人士（障害のある人に）

【残疾人福利服务】（障害福祉サービスの利用）

残障或智障人士等可利用，请向地域福祉科咨询。
精神疾病等人请向保健中心咨询。

- ・手册交付
- ・补贴发放
- ・残障福利服务申请
- ・各种福利制度的受理・咨询

咨询 区役所地域福祉科・保健中心（第 16、17 页）

【残疾人基干咨询支援中心】（障害者基幹相談支援センター）

残疾人及其家属等可咨询。为使各位能够在当地安心生活，本中心与其他专业机构携手进行支援。
不同地区有不同的咨询中心，请向区役所内的残障人士基础咨询支援中心咨询。

咨询	堺区	☎072-224-8166	FAX 072-224-4400
	中区	☎072-278-8166	FAX 072-278-4400
	东区	☎072-285-6666	FAX 072-287-6767
	西区	☎072-271-6677	FAX 072-274-7700
	南区	☎072-295-8166	FAX 072-298-0044
	北区	☎072-251-8166	FAX 072-250-8800
	美原区	☎072-361-1883	FAX 072-361-4444

【重度残障人士医疗费补助制度】（重度障害者医療費助成制度）

针对患有重度残疾的人士政府将补助部分医疗费（有收入所得限制、仅限已纳入健康保险范围的医疗费）。
接受生活保护的人士等有可能无法申请本补助。

咨询 区役所保险年金科（第 16、17 页）

各区役所咨询方法 かくくやくしょといあわ さき (各区役所問合せ先)

堺区役所 〒590-0078 堺区南瓦町 3-1			
企画总务科	堺区役所内	☎072-228-7403	FAX 072-228-7844
市民科		☎072-228-6934	FAX 072-221-1471
保险年金科		☎072-228-7413	FAX 072-228-7539
生活援护科		☎072-228-7498	FAX 072-228-7870
地域福祉科		☎072-228-7477	FAX 072-228-7870
育儿支援科		☎072-222-4800	FAX 072-222-4801
堺保健中心		☎072-238-0123	FAX 072-227-1593

中区役所 〒599-8236 中区深井沢町 2470-7			
企画总务科	中区役所内	☎072-270-8181	FAX 072-270-8101
市民科		☎072-270-8183	FAX 072-281-0653
保险年金科		☎072-270-8189	FAX 072-270-8171
生活援护科		☎072-270-8191	FAX 072-270-8103
地域福祉科 地域福祉係		☎072-270-8195	FAX 072-270-8103
地域福祉科 介护保险係		☎072-270-8197	
育儿支援科		☎072-270-0550	FAX 072-270-8196
中保健中心		☎072-270-8100	FAX 072-270-8104

东区役所 〒 599-8112 东区日置莊原寺町 195-1			
企画总务科	东区役所内	☎072-287-8100	FAX 072-287-8113
市民科		☎072-287-8102	FAX 072-288-2150
保险年金科		☎072-287-8108	FAX 072-287-8621
生活援护科		☎072-287-8110	FAX 072-287-8117
地域福祉科		☎072-287-8112	FAX 072-287-8117
育儿支援科		☎072-287-8198	FAX 072-286-6500
东保健中心		☎072-287-8120	FAX 072-287-8130

西区役所 〒593-8324 西区凤东町 6 丁 600			
企画总务科	西区役所内	☎072-275-1901	FAX 072-275-1915
市民科		☎072-275-1903	FAX 072-260-2070
保险年金科		☎072-275-1909	FAX 072-275-1908
生活援护科		☎072-275-1911	FAX 072-343-5050
地域福祉科		☎072-275-1918	FAX 072-275-1919
育儿支援科		☎072-343-5020	FAX 072-343-5025
西保健中心		☎072-271-2012	FAX 072-273-3646

南区役所 〒590-0141 南区桃山台 1 丁 1-1			
总务科	南区役所内	☎072-290-1800	FAX 072-290-1814
区政企画室		☎072-290-1805	
市民科		☎072-290-1802	FAX 072-290-2030
保险年金科		☎072-290-1808	FAX 072-290-1813
生活援护科		☎072-290-1810	FAX 072-290-1818
地域福祉科		☎072-290-1811	
育儿支援科		☎072-290-1744	FAX 072-296-2822
南保健中心		☎072-293-1222	

北区役所 〒591-8021 北区新金冈町 5 丁 1-4			
企划总务科	北区役所内	☎072-258-6706	FAX 072-258-6817
市民科		☎072-258-6713	FAX 072-258-6905
保险年金科		☎072-258-6743	FAX 072-258-6894
生活援护科		☎072-258-6751	FAX 072-258-6678
地域福祉科		☎072-258-6771	FAX 072-258-6836
育儿支援科		☎072-258-6621	FAX 072-258-6883
北保健中心		☎072-258-6600	FAX 072-258-6614

美原区役所 〒587-8585 美原区黑山 167-1			
企画总务科	美原区役所内	☎072-363-9311	FAX 072-362-7532
市民科		☎072-363-9313	FAX 072-363-1586
保险年金科		☎072-363-9314	FAX 072-363-0020
生活援护科		☎072-363-9315	FAX 072-362-0767
地域福祉科		☎072-363-9316	FAX 072-362-0767
育儿支援科		☎072-341-6411	FAX 072-341-0611
美原保健中心	〒587-0002 美原区黑山 782-11	☎072-362-8681	FAX 072-362-8676