

中国語

中文



Life in Tokyo

Your Guide



ACCESS

東京都



欢迎来到东京。

了解



东京是个怎样的地方? 3

生活



来日本后要做的事 11



居 住 15



金融 (银行、信用卡) 17



通信 (手机、网络、邮政) 19



日常生活 21



交 通 25

Life in Tokyo Your Guide



工 作 29



学习、教育 31



生病、受伤 33



防灾、紧急情况 35

娱乐



观光、文化 37

烦恼、咨询



联系方式一览 47



TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト

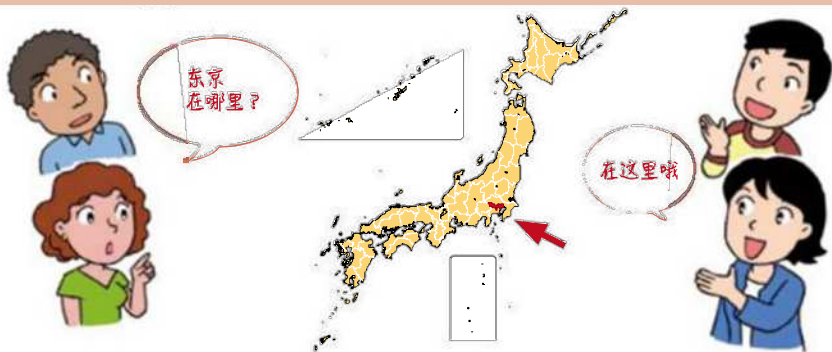
面向在日本外国人的网站

详细请见 58 页

※刊登的信息均为2019年10月为止的内容。



东京是个怎样的地方？



人口	约1394万人 (约占日本总人口的10.9%)
外国人居住者数	约57万人 (国内首位)、东京都内的外国人比例约为: 4%
自治体数	62 (23个区、26个市、5个町、8个村)
面积	2190km ² (占日本总面积的0.6%)
气候 (四季分明)	

※「人口」,「外国人居住者数」,「自治体数」截止至2019年10月

东京都徽	都的象征标志	都花 染井吉野樱	都树 银杏树	都民之鸟 红嘴鸥

东京的历史



- ▶ 1603年 德川家康创立江户幕府
- 1868年 ◀ 江户更名为东京
- ▶ 1882年 上野动物园开园
- 1903年 ◀ 东京行驶了最早的路面电车 (新桥~品川区间)
- ▶ 1925年 山手线开始运行
- 1931年 ◀ 羽田飞行场 (现羽田机场) 完工
- ▶ 1958年 东京铁塔完工 (高333m)
- 1964年 ◀ 举办东京奥林匹克运动会 新干线开始运行
- ▶ 2012年 东京晴空塔完工 (高634m)
- 2021年 ◀ 举办东京2020奥林匹克运动会 残疾人奥林匹克运动会



东京是个怎样的地方？

导游拟宝

江户东京博物馆
官方吉祥物

【个人资料】

出生地：日本桥

生日：3月28日

喜欢的食物：人形烧、铜锣烧

东京都江户东京博物馆：<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp>

(41页)

成长地：两国

兴趣：抬神轿

目标：交很多朋友



我是拟宝。
我的工作是
在两国的江户东京博物馆
介绍东京的历史哦！

从地图看东京

多摩东部

有很多绿意盎然的公园。



【昭和纪念公园】



【高尾山】



区东部

保留了自古以来的街道风格的平民区

【厚形船】



【浅草：浅草寺】



区西部

高楼林立，人来人往

【新宿御苑】



【新宿：高楼街】



东京是个怎样的地方？



多摩西部

留存着很多美丽的自然。

多摩西部



【桧原村】



【奥多摩湖】



孤岛

可以在大自然中享受海上运动的乐趣。



孤岛

- 大岛町
- 利岛村
- 新岛村
- 神津岛村
- 三宅村
- 御藏岛村
- 八丈町
- 高之岛村
- 小笠原村

东京的四季



滨离宫恩赐庭园



鲤鱼旗

3~5月

樱花盛开，气候宜人。
学校从4月开始新学年。



上野公园



春



东京站



冬

12~2月

空气干燥，晴天较多。
有时候会下雪。



浅草寺
羽子板市



六本木 霓虹灯



隅田川烟花大会

6~8月

有些闷热，有时气温会超过35°C。

夏



西新井大师
风铃祭

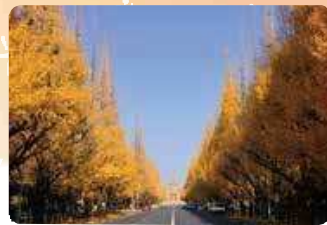


孟兰盆会

秋

9~11月

有美丽的枫叶，气候宜人。
是1年中降水量最多的时候。



明治神宫外苑



抬神轿

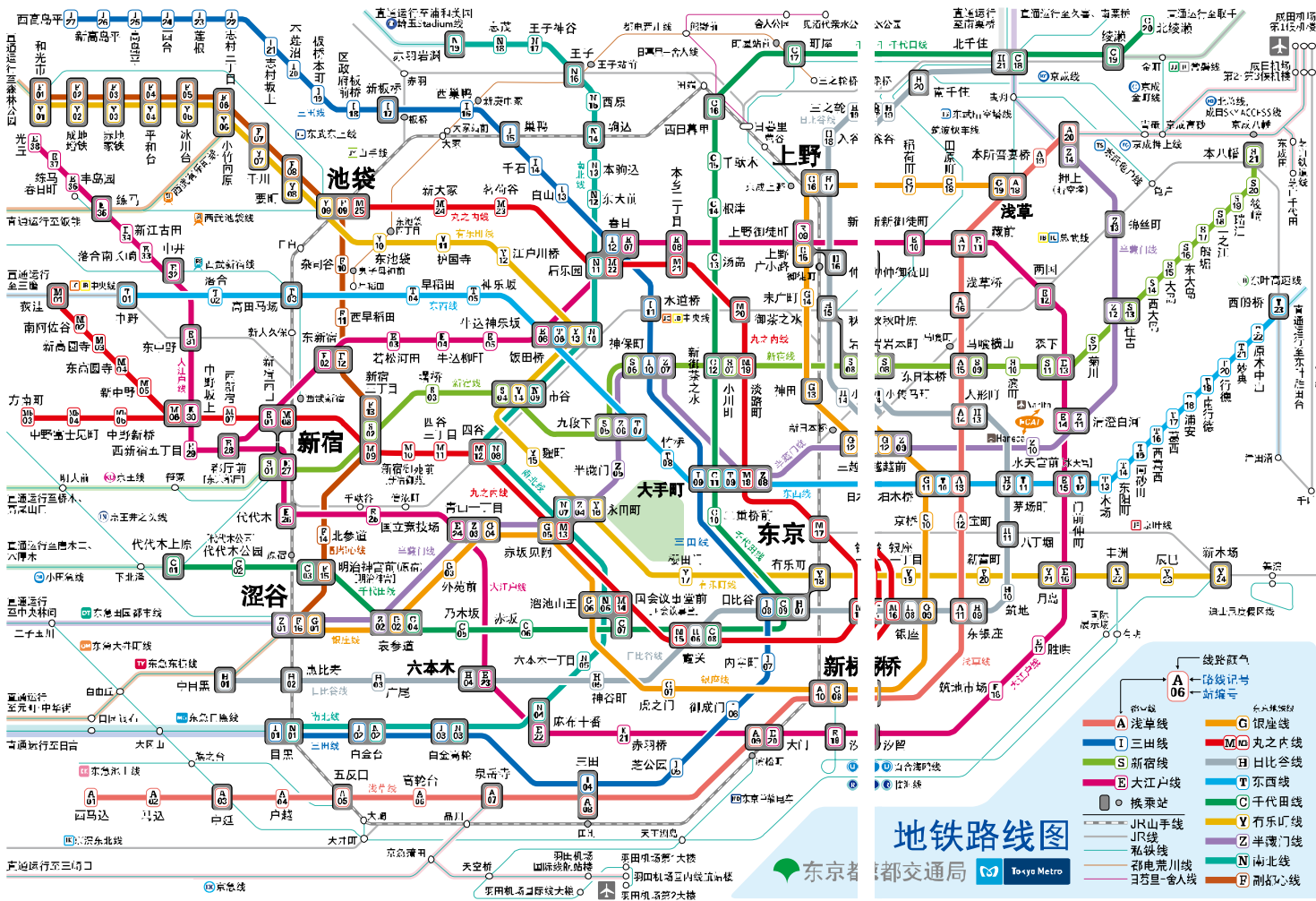


奥多摩

东京是个怎样的地方？

● 东京都内的线路图

日本的车既守时又安全。



● 车票与IC卡

乘坐电车时，需要在车站购买车票或使用IC卡（Suica、PASMO等）。乘坐巴士时也能够使用IC卡。购买IC卡时，需要500日元的押金（保证金）。

【IC卡的优点】

- 1 只需给卡片充值，即可代替车票使用。
- 2 在换乘不同铁路公司的车时，可以快速换乘。
- 3 在便利店或自动贩卖机也可代替现金使用。

使用时
在车站检票口的
机器上刷一下哦！



● Suica



在JR东日本的多功能售票机、绿色窗口均可购买。

JR东日本供图

● PASMO



在私铁各条线的售票机、月票销售窗口均可购买。

“PASMO”是株式会社PASMO的注册商标。



来日本后要做的事

准备开始在日本生活时，需要办理各种手续及申报。

手续完成后
 在这里打钩！



□ 在留资格

是在日本居所必需的资格。
 规定了你在日本可以进行的活动内容和期限。

□ 在留卡

获得日本居住许可后可以领取。
 在留卡需要随身携带（未满16岁者除外）



出处：入国管理局主页



详细请见 ➡ 移民局 (<http://www.immi-moj.go.jp/>) (57页)
 外国人在留综合资讯中心 (55页)

□ 居民登记 (迁入、迁出)

在日本居住超过3个月的外国人，需要在所居住的区市町村以居民身份进行登记。

● 进入日本时 (迁入)

决定好住处以后需在14天之内持在留卡在所在区市町村办理各种手续。

※若护照上记有“在留卡日后交付”，则持护照前去。



● 搬家时 (迁出)

搬家前需在所住区市町村办理住址变更(迁出)手续。

搬家后需在14天之内持在留卡在搬家住址的区市町村办理迁入手续。



详细请见 ➡ 区市町村的“居民登记”窗口

□ 健康保险

在日本居住的所有人都有加入健康保险的义务。

详细请见 ➡ “生病、受伤” (33页)



□ 年金（养老金）

在日本，为了让人们上年纪后也能够放心地生活下去，所有人都要加入年金制度。

● 年金种类

种类	对象 (20岁以上60岁以下)	保险费	咨询处
国民年金	自营业者 无业者	16410日元/月 (2019年度)	区市町村的 “国民年金”窗口
厚生年金	在公司工作的人	根据收入各异	公司的年金负责人

*临时工或兼职的人有可能不加入厚生年金，而是加入国民年金。

*无法支付保险费时，通过申请可以降低金额或一部分费用。

● 国民年金和厚生年金的“退出补助费”

若满足①与②的条件，则支付的保险费可退还。

- ① 在日本支付年金期间超过6个月。
- ② 离开日本后，在2年之内提出退款申请。

详细请见 >日本年金机构< (<http://www.nenkin.go.jp/>)

<国民年金> 区市町村的“国民年金”窗口、附近的“年金咨询中心”

<厚生年金> 公司的年金负责人



前置词语

离我们的生活最近的政府是区市町村，可以办理很多官方手续。



日本税金的主要内容

种类	内容
住民税	为区市町村的教育、福祉、防灾、垃圾处理等行政服务而缴纳的税金。于次年支付上一年度（1月1日~12月31日）的收入所对应的金额。
所得税	根据本年（1月1日~12月31日）的收入所对应的金额支付的税金
消费税	商品及服务所需的税金。日本为10%（外卖食品和饮料，订阅报纸等为8%）（至2019年时）

*确定申告：指根据每年1月1日起至12月31日为止所有的收入计算后向国家申告并缴纳税金。在税务署或网上可进行。



消费税价格标示的方法（不含税、含税）根据店铺各异哦！

详细请见 >国税< 国税厅 (<https://www.nta.go.jp/>)

<都税> 东京都主税局 (<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>)

<区市町村> 区市町村的“税金”窗口

前置词语

在公司工作的人，税金和保险费会从工资中扣除。（预扣→30页）



居住

寻找住处时，大多数人通过不动产公司。签约时要确认契约内容，实地看好房屋后再决定家具要自己买哦。

租房时

- 遵守规矩。
- 确认房租以外每个月需要支付的费用。
- 钱款要在规定日期前支付。

● 在租赁房屋中禁止的事（例）

- 大声喧哗。
- 改变房间的墙纸、在墙壁上打洞。
- 签约时以“1人居住”签约，却和他人一同居住。
- 把东西放在走廊或楼梯等公共空间。

详细请见 → 不动产公司或房东



租房时所需的费用

房租	按月在每月开始前支付
管理费	公共空间的电费及清扫费用。每月支付。
押金	以防无法支付房租，损伤房屋等预支的押金。开始租房时由房东预存（大约为房租的1~2个月份额）。退房时扣除房屋修理费后，如有多余则会退还。
礼金	签约时作为谢礼支付房东的钱。为房租的1~2个月份额
中介手续费	支付给不动产公司的手续费。大约为房租的1个月份额

*大部分时候在签约时需要保证人或保证公司作保证。



签约基础设施

在新家开始生活时，需要自己签约水电及瓦斯等基础设施。决定搬家日后就去签约吧。



种类	申请方法	
电	决定服务公司后申请	电话网络
瓦斯		
水	向东京都水道局申请	

*开始、停止使用瓦斯时都需要瓦斯公司的人一同在场

有时候房东也会帮助办理手续，可以去商量一下！

基础设施的费用

独居生活每月大致所需的水电、瓦斯费用

种类	电	瓦斯	水	合计
费用（1个月）	3500日元	3500日元	2000日元	9000日元





金融 (银行、信用卡)

开户方法根据金融机关不同各异。

开户时 必需的物品

① 本人身份证明材料
(在留卡、护照等)

② 印章

*必需的物品与审查条件根据金融机关不同各异。



和懂日语的人一起去更放心哦!
要在银行窗口开机的9点~15点去哦!

有ATM 的地方

除了银行,在便利店及购物中心里面也会有。
根据使用的时间段的不同及休息日与否,会产生
手续费。



海外汇款



—— 印章是什么? ——

在国外签约时大多是使用签名,但是在日本是使用“印章”。

印章有各种各样的种类,在店铺或网上均有销售
(费用大约为1500日元)。



Silva

シウバ

詩右羽

しうば

信用卡

部分外国信用卡在日本也可以使用。

● 想在日本申请新卡时

所需物品	本人身份证明材料(在留卡、护照等)、银行账户、印章
申请方法	网络申请、邮寄申请、在信用卡申请窗口提交材料

*必需的物品与审查条件按公司不同各异。



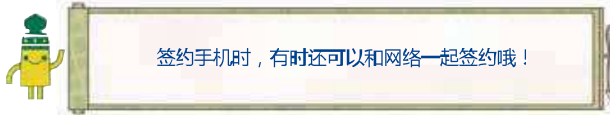


通信 (手机、网络、邮政)

选择一家服务提供公司吧。

手机、网络

选择一家通信公司签约。
申请可以在通信公司的店铺或家电量贩店进行。



Wi-Fi

在车站或咖啡店、便利店等地可以免费使用。

详情请见 **Free Wi-Fi**
(<http://www.wifi-tokyo.jp/ja/>)



电视

在日本，买了电视回家就会产生收视费（每月1310日元左右）。

详情请见 **NHK收视费窗口**
(<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>)



邮政

在你身边就有许多邮局。

详情请见 **日本邮政**
(<http://www.post.japanpost.jp/>)



快递

有很多提供该服务的公司。

收取快递时
需要印章或签名



—— 便捷服务~不在联络票~ ——

无法签收包裹时，快递员会在信箱里
放不在联络票（通知收件人包裹派送时家
里没人的通知纸条）后，把包裹带回去。



◆ 收到不在联络票时的包裹时的领取方法

收取方法	委托方法
希望再次上门送件时	<ul style="list-style-type: none"> 联系联络票上写的电话号码 从邮局或快递公司的网站申请
希望自己领取包裹时	带上联络票与本人身份证明材料（在留卡等） 前往邮局或快递公司的营业所

详情请见 **快递公司**



日常生活

在东京有很多可以学习日语的地方。

可以学习日语的地方

	费用	特点	咨询处
日语学校	收费	上课时间较多, 根据教学计划进行课程	各个学校
日语教室	免费或收费(低价)	以志愿者为中心教学, 轻松自由的教室	区市町村国际交流协会

详细请见 国际交流协会(51页)
区市町村的“日语学习”窗口



在 TIPS (58页) 中选择地域,
寻找家附近的日语教室!

图书馆

这里有很多大家都可以使用的图书馆。借书免费。第一次去的时候带上本人身份证明材料(在留卡等), 申请一张使用卡吧。

详细请见 图书馆(44页)



丢垃圾

区市町村都有各自的丢垃圾的方法。
为了让大家舒适地生活在这里, 一起遵守吧。

丢垃圾时的规定

垃圾分类方法及规则由区市町村决定。

① 分类种类
(可燃垃圾、不可燃垃圾、资源垃圾、大型垃圾等)

② 时间、星期(各类垃圾的丢弃日)
请勿夜间丢弃垃圾。

③ 地方
要丢在规定的地方。

根据区市町村不同
垃圾袋会收费哦!



详细请见 区市町村的“垃圾”窗口或向房东咨询



小专栏

关于町会、自治会

这是地区居民为了互帮互助, 使地区的居住环境更加舒适而组织的自主团体。

目的	活动
安心、安全的日常生活	防备地震、火灾、水灾等灾害的防灾训练 防盗、防火活动
居民之间的交流	祭典、庙会等
整洁的街道规划	地区的清洁、资源再利用、资源回收等
提供地区信息	巡回板报(阅读完毕后传给下一个人)

在日本禁止在街上随地乱扔垃圾!

将垃圾带回家是礼节哦。

道路上很少有垃圾桶就是因为大家都把垃圾带回家的缘故!



购物

东京有很多商店，可以买到各种各样的商品。

商店种类	销售商品特征	营业时间(例)
超市	食品、日用品应有尽有。有特价所以很便宜	10:00 ~ 21:00
便利店	以食品、日用品为中心。定价	24小时
个人商店 (蔬菜店、鱼店等)	可以一边和店员愉快地交流一边购物	10:00 ~ 20:00
购物中心	汇集各种各样不同种类的店面的设施	11:00 ~ 20:00
百货商店	多为高品质、高价位商品，种类丰富	11:00 ~ 20:00

*营业时间根据店铺不同各异。

● 购物时的注意点

① 不能擅自把商品从盒子中拿出来。



② 是否能够使用信用卡因店铺而异。确认一下入口处有没有信用卡标记吧。



有任何不懂的事都可以问店员哦！

小专栏



日本的节日

日本有各种各样的节日，它们都有各自的含义。



节日名称	日期	含义
元旦	1月1日	庆祝新年初始之日，会去寺庙或神社参加初诣（第一次参拜）。
成人节	1月的第2个周一	庆祝成人（20岁）的日子。会举行成人式。
建国纪念日	2月11日	庆祝建国的日子
春分	春分日	昼长与夜长变得几乎相同的日子（3月下旬）。很多人会去扫墓
昭和之日	4月29日	回首昭和时代的日子
宪法纪念日	5月3日	宪法颁布的纪念日
绿之日	5月4日	感谢自然的日子
儿童节	5月5日	祈祷儿童茁壮成长的的日子。有男孩子的家庭，会在家里放上将军头盔装饰、升起鲤鱼旗
海节	7月23日 (令和只有2年)	感谢大海的日子
山节	8月10日 (令和只有2年)	感谢大山的日子
敬老节	9月的第3个周一	感谢老人的日子
秋分	秋分日	感谢祖先的日子。为了表达这份感情，很多人会去扫墓。
运动日	7月24日 (令和只有2年)	纪念1964年东京奥林匹克运动会的纪念日
文化节	11月3日	提倡热爱自由与和平、推崇文化事业的日子
劳动感恩节	11月23日	感谢劳动的日子
天皇生日	2月23日	庆祝天皇生日的日子 在日本天皇的生日为节日

恰当的话 节日里政府机关银行都会休息。

交通

东京的交通非常守时，去哪里都很方便。
电车、巴士有月票及非常划算的一日车票。

电车

● 乘车方法

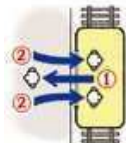
1 购买到目的地的车票（如持有IC卡则直接前往检票口）。



2 在车站站台排队等候。



3 乘坐电车时先下后上



4 在电车中遵守礼节

电车内的礼节

手机设置为静音模式，
不打电话

不大声喧哗

电车内禁止饮食



※关于IC卡见第10页

(车费) 东京站 - 新宿站 200日元 (IC卡 198日元)



部分“特急”、“急行”、“快速”等不会停靠所有车站。
具体会停靠哪些站，在线路图上确认一下吧！

前辈的话

被东京通勤时间到列电车的车内乘客量惊呆了。

巴士

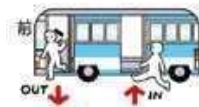
● 乘车方法



1 在能够前往目的地的巴士站等候。



2 从哪个门上车
根据巴士不同各异。



从前门上车时
先付钱



3 什么时候付钱
根据巴士不同各异。

取IC卡 取整理券

从后门上车时



从前门下车时
付钱



4 车费分为定额型和
根据距离增加型
(有IC卡的话会很方便)。



5 靠近要下车的车站时按蜂鸣器。



(车费) 都营巴士 210日元 (IC卡 210日元)

前辈的话

早上和傍晚的女性专用车厢，残疾人和小男孩可以乘坐。

出租车

● 乘车方法

① 前往车站及酒店处的出租车搭乘处。



② 告诉司机目的地（会说英语的司机很少，如果不太会日语，就带上能够指示目的地位置的东西给司机看吧）



③ 到达目的地后向司机支付车费



（车费）东京站 - 新宿站 3000日元（金额会显示在计价器上）



日本的出租车车门会自动打开，不需要自己去开哦！
22:00~5:00出租车会增加2成的夜间费用哦！

自行车

● 骑车规则

① 骑自行车时原则上在车道左侧通行。



③ 遵守交通规则。

② 禁止边操作手机或边塞着耳机边骑车。



自行车的交通规则



饮酒不骑车



禁止两人乘坐



禁止乱停乱放



遵守信号灯



晚上开夜灯

把自行车停在自行车停车场吧！

(<http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/jitensha-campaign01/>)



机动车

在日本，驾车需要证件。

- ① 日本的驾驶证
- ② 国际驾驶证
- ③ 特别国家、地区的驾驶证（瑞士联邦、爱沙尼亚共和国、德意志联邦共和国、法兰西共和国、比利时王国、摩纳哥公国以及台湾的6个国家1个地区）
*仅限附有大使馆、领事馆、JAF等出示的日语翻译的证明。

持有外国驾驶证的人，也可以变更为在日本能够使用的驾驶证。

日本是左侧通行



详细请见 警察厅 (<http://www.npa.go.jp/>)

警视厅 (<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>)



工作

让我们来了解一下工作咨询场所、工作制度吧。

就劳资格

在留种类规定了你在日本可以工作的范围。即使是无法工作的资格，只要取得资格外活动的许可，也可以工作。

(例) 留学生的的工作时间有限制。

详细请见 入国管理局 (<http://www.immi-moj.go.jp/>) (57页)

找工作的方法

在东京都内，有专门为外国人设置的找工作咨询窗口（英语、中文的咨询需要预约）。

	东京外国人雇佣服务中心	新宿外国人雇佣支援指导中心
地址	新宿区西新宿2-7-1 (21楼)	新宿区歌舞伎町2-42-10 (1楼)
可利用时间	10:00 ~ 18:00	8:30 ~ 17:15
电话号码	03-5339-8625	03-3204-8609
对象	希望在日本就职的留学生及持有就劳签证的人 (在日本有就劳限制的人)	日本人配偶及永住者、定住者等无就劳限制的人，希望兼职的外国人留学生

*另外还有可以咨询关于找工作的公共职业安定所 (Hello Work) (仅限日语)。

详细请见 Hello Work (<https://www.hellowork.go.jp/>)

雇佣保险制度

支援不能工作时的生活费、直到找到下一个工作为止的花费而成立的官方保险制度。

和类	内容
基本津贴 (失业补贴)	被解雇、找不到工作时可以在一定期间内领取。
育儿休业补贴	可以在为了养育孩子，需要请长假时领取。
看护休业补贴	为了看护家人，需要请长假时领取。

*有补贴条件。



预扣制度 (税金、各类保险费等)

公司会代替员工从工资中支付税金及保险费。因此，领取到的工资为扣除了各类保险费等的金额。被扣除的主要费用为以下几种。

健康保险费、厚生年金保险费、看护保险费 (仅针对40岁以上64岁以下的人)、雇佣保险费、所得税、住民税

支付税金及保险费是每位社会人的义务，也是支持居住在日本的居民生活的重要制度。

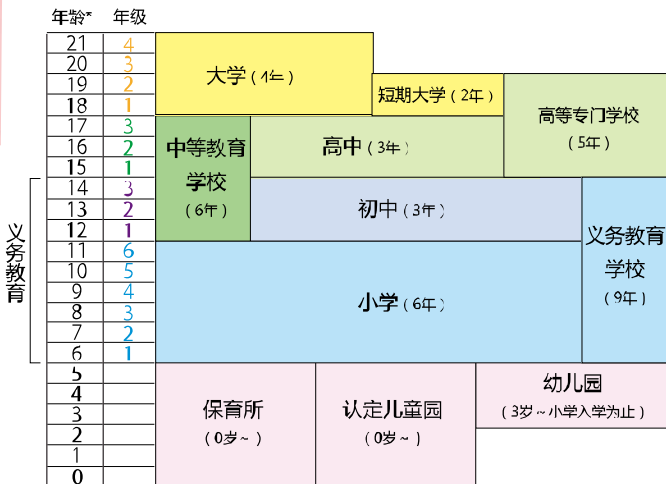




学习、教育

在日本，父母有让6岁~15岁孩子接受教育的义务。

学习、教育体系



*有支援残疾孩子自立的“特别支援学校”。
*4月2日这天的年龄

幼儿园 让3岁至小学入学为止的孩子接受基础教育的学校

保育所 监护人在上班等时候，向学龄前儿童提供保育的设施。与幼儿园不同，不属于教育机关。

认定儿童园 提供孩子的教育与保育。同时拥有幼儿园和保育园两种功能。

详细请见 区市町村的“教育、保育”窗口

前辈的话 三才的学校是从4月开始新学期的。

入学方法

若希望进入公立幼儿园、中小学校、高中以及保育所等设施，请向以下窗口进行咨询。

种类	咨询处
保育所、幼儿园、小学、初中	区市町村
高中	东京都教育咨询中心

要进入高中，需要中考。所以需要备考！



*若希望进入国立、私立学校请直接咨询学校

详细请见 区市町村的窗口
东京都教育咨询中心 (53页)



国际学校

以外国人儿童、学生为对象的教育设施
学校内使用的语言及教学计划根据学校不同各异。
入学方法请直接咨询学校。

小专栏

学校给食

在日本，大多数公立小学都会有“学校给食”（拥有均衡营养的供餐）。



前辈的话 入学典礼或毕业典礼时，父母们都会穿西装等正装。



生病、受伤

在日本居住的所有人都要加入官方医疗保险。加入医疗保险后可以接受高度的医疗服务。身体不舒服时，首先去附近的诊所吧。

国民健康保险与健康保险

官方医疗保险分为2种，所有人都会加入其中一种。加入后，可以收到健康保险证，支付医疗费时负担3成。不加入保险则费用会很昂贵。

保险证图例



● 官方医疗保险的种类与对象

	国民健康保险	健康保险
制度内容	医疗费负担为3成（1000日元的医疗费支付300日元）	
对象	自营业、无业者	在公司工作的人
保险费	根据收入不同各异	
咨询处	区市町村的“国民健康保险”窗口	公司的保险负责人

*与日本缔结社会保障协定的国家的人，可以不加入。

*临时工或兼职的人不一定要加入健康保险，也有加入国民健康保险的。

后期高龄者医疗制度

75岁以上的人和65岁以上，73岁以下有残疾的人可以加入。医疗费支付的负担为1成（根据条件不同也有3成）

详细请见 区市町村的“高龄者福祉”窗口



看护保险

支援需要看护的高龄者的制度。看护服务费用中自费部分为1成（收入水平满足一定条件者为2成或为3成）接受该服务需要认定

详细请见 区市町村的“看护福祉”窗口



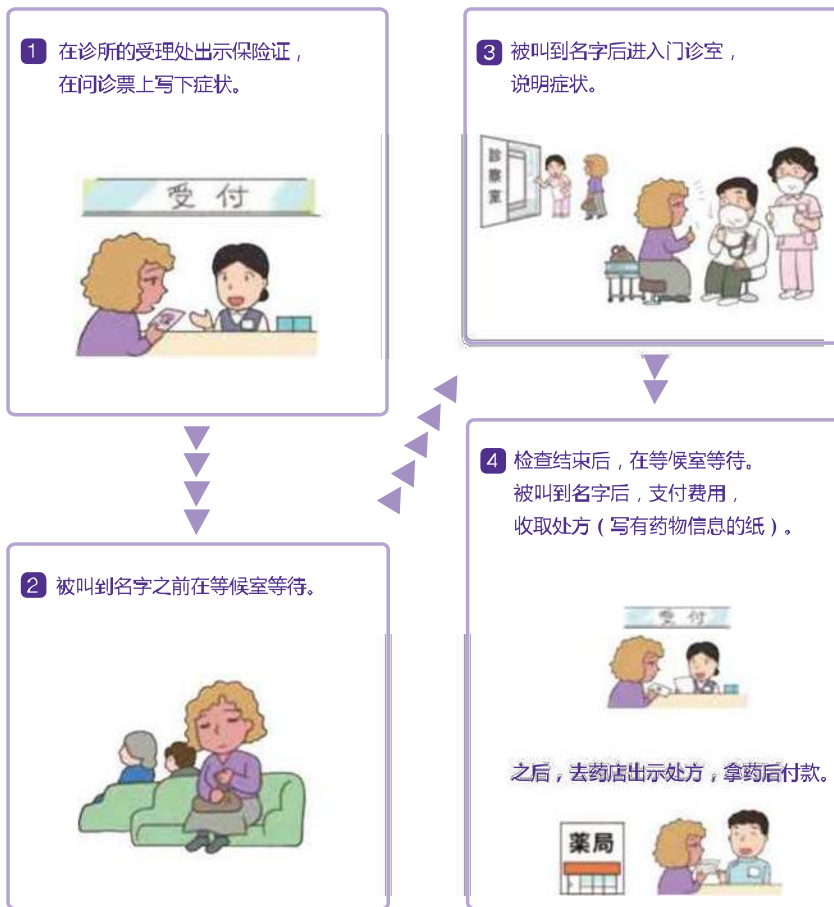
在医疗机关的就诊方法

在日本，所有的医疗机关都是收费的哦！去针对症状的诊疗科吧！



感冒⇒内科 受伤了⇒外科等

详细请见 东京都医疗机关指南服务“向日葵”（59页）
AMDA国际医疗信息中心（57页）





防灾、紧急情况

日本是自然灾害比较多的国家，让我们来学习遇到灾害时要怎样行动吧。
首先决定好避难路线、避难场所、与家人的联系方式吧。

地震

会造成地面晃动、房屋倒塌、引起海啸（巨大的波浪），十分危险。

● 平时的准备

- 1 让家具不容易倒下。
- 2 准备紧急时刻的携带物品（水、保存食品等）。



详细请见 区市町村的“防灾、安全”窗口

● 发生地震时

- 1 （由于有可能会从上方掉落物体）
藏到餐桌或书桌下面，保护好头和身体。
- 2 晃动停止后马上把所有的
火苗扑灭。



- 3 打开门确保出口。
- 4 不要慌张冷静避难。



灾害时刻及紧急时刻，有一张求助卡就可以放心了！
(http://www.scikatubunka.metro.tokyo.jp/chiiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/000000144/ALLhelpC.pdf)

前辈的话 在日本的学校，每年都会进行防灾训练，学习在灾害时怎样行动。

台风

因为大雨和强风造成海水波涛汹涌、河流涨水，十分危险。
在7月~10月间较多。还会造成电车或巴士延迟、停运。

● 台风接近时

- 1 多查看电视及广播中的信息。
- 2 风雨较强时不要外出。



针对地震、台风等灾害的准备均在《东京防灾》中
(<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/08/20p8i300.htm>) 有详细介绍！



火灾

● 发现火灾时

- 1 （有人喊着火了或听到报警声时）
逃出建筑物。
- 2 向附近的人求助，拨打119电话
叫消防车。



如果有人处于心肺停止状态，
就用AED（能让心脏搏动的机器）吧！

日本急救医学会“为了市民的心肺复苏”
(<http://aed.jaam.jp/>)



消防、急救（119）

火灾、受伤急病、交通事故（有人受伤时）
联系时，准备好以下信息。



- 1 是火灾还是生病
- 2 是什么情况（没有意识、受伤了等）
- 3 地址、联系方式（在哪里、有什么标志）

警察（110）

犯罪受害（失窃、暴力等）、交通事故



前辈的话 在日本，各种各样的地方都有“交番（派出所）”。捡到了东西、有困难的事时，就去那里吧！



观光、文化

东京有很多观光景点及充满魅力的地方。也拥有众多的运动设施及艺术设施、公园。在这里要介绍一些向住在东京都内的外国人打听到的人气景点。

观光

I 东京都内的繁华街



◁新宿

商务及购物的中心地区。车站西口是高楼林立的办公街。东口是有商场及电影院的娱乐区域

▷涩谷

汇集了流行前线的餐厅及酒吧、俱乐部、LIVE HOUSE、是年轻人文化的发祥地



◁池袋

充斥着购物及娱乐设施。也有很多动漫相关景点

II 流行、时尚

▷表参道、青山

有很多著名品牌的门店及时尚咖啡馆等大受好评的店铺



◁代官山、惠比寿

遍布高品位的个性商店及餐厅，无论是购物还是美食都能尽兴



新宿站的使用者数量为世界第一（1天平均342万人）。已经被世界吉尼斯纪录认定了哦！



◁六本木

有很多饮食店及美术馆，是一条充满了国际氛围的时尚大街

III 能感受到历史的古老美好的东京



◁上野、浅草

有很多美术馆等文化设施及寺庙，在东京都内也是很有名的观光景点



▷谷中、根津、千駄木

留存着自古以来的商店街及风情，可以感受到古老美好的东京街道



◁神乐坂、饭田桥

藏于小胡同里的江户氛围及昭和风貌是其魅力。有日式咖啡店及杂货店等，在这里散步会让人感到心情愉悦

IV 极具品味的大人们的街道

▷丸之内

位于东京的象征之一的东京站及皇居外苑之间的区域。是一条汇聚了众多大型企业的日本最大级别办公街。也能享受到购物和艺术的乐趣



◁银座、日本桥

银座是世界上屈指可数的购物街。在日本桥有很多从江户时代（1600年代）延续下来的老店



关于各区域的详情可以在GO TOKYO（59页）中查看！

V 年轻人聚集的街道



◁原宿

集聚了时尚、可爱的商品的年轻人街道。杂货及首饰、服装店铺鳞次栉比的竹下通总是人山人海

▷下北泽

聚集了估衣店及杂货店等极具个性的商店。还有很多剧场、迷你影院、LIVE HOUSE



VI 能够全家出游的街道

▷台场

在大型商城内，可以尽享美食与购物的乐趣。也很推荐在公园或沙滩上散步或者慢跑。



◁吉祥寺

拥有商店街和宽广的公园，是从小孩到大人都能享乐的人气街道



VII 自然



◁高尾山

从新宿乘坐电车向西1小时。登山客数量世界第一（年间约250万人）。是登山初学者也可以轻松攀登的人气山脉（海拔599m）

▷奥多摩

从新宿乘坐电车向西2小时。拥有群山百川，可以尽享户外生活之趣



◁伊豆群岛

从东京坐船向南2小时（坐飞机50分钟）。这里坐拥从未开拓过的全天然的大自然，可以享受潜水、钓鱼、观察星空等各式各样的乐趣

▷小笠原

从东京坐船向南24小时。位于距离本土1000km的南部，是因火山活动而形成的海洋岛。是世界遗产。可以在这里赏鲸、划皮艇或巡回山麓游览



要找家附近的观光景点就去 TIPS (58页) 搜索哦！

文化、艺术设施

在东京有很多文化、艺术设施。
在这里要介绍一些东京都立的设施。相关费用请前往主页确认哦。



要来玩哦！

【东京都庭园美术馆】



设施介绍	可以欣赏到在旧朝香宫邸的装饰派艺术建筑物内展示的美术品以及美丽的庭园
地址	港区白金台5-21-9
最近车站	都营三田线、东京Metro地铁南北线“白金台”站或JR、东急目黑线“目黑”站

【东京都江户东京博物馆】



设施介绍	传播江户与东京的历史和文化的博物馆
地址	墨田区横网1-4-1
最近车站	JR、都营大江户线“两国”站

【江户东京建筑园】



设施介绍	展示着江户东京时期古建筑的野外博物馆
地址	小金井市樱町3-7-1（都立小金井公园内）
最近车站	从JR“武藏小金井”站北口乘坐巴士至“小金井公园西口”站

【东京都写真美术馆】



设施介绍	日本首个展示摄影和映像的专业美术馆
地址	目黑区三田1-13-3 惠比寿花园广场内
最近车站	JR、东京Metro日比谷线“惠比寿”站

【东京现代美术馆】



设施介绍	可以欣赏到现代美术作品及其建筑本身的美术馆
地址	江东区三好4-1-1
最近车站	东京Metro半藏门线、都营大江户线“清澄白河”站

※ 预定于 2019 年 3 月下旬完成改建并重新开馆

【东京都美术馆】



设施介绍	以展示国内外名作的特别展为代表，还举办各种各样的展示会。
地址	台东区上野公园8-36
最近车站	JR、京成线、东京Metro地铁银座线/日比谷线“上野”站

【东京文化会馆】



设施介绍	可以欣赏到国内外的歌剧、芭蕾、古典音乐会的音乐厅
地址	台东区上野公园5-45
最近车站	JR、京成线、东京Metro银座线/日比谷线“上野”站

【东京艺术剧场】



设施介绍	拥有世界上最大的管风琴，是可以欣赏到音乐会及戏剧、展览的剧场
地址	丰岛区西池袋1-8-1
最近车站	JR、东京Metro地铁丸之内线/有乐町线/副都心线、东武东上线、西武池袋线“池袋”站



各设施的详情请点击“东京都历史文化财团”的主页查看！
(<https://www.rekibun.or.jp/>)

公园、庭园

虽然对东京有种“东京=大都市”的印象，但是东京都内也有很多公园和庭园，绿意盎然。

【日比谷公园】



地址	千代田区日比谷公园1-6
最近车站	东京Metro地铁丸之内线/千代田线“霞关”站或东京Metro地铁日比谷线/千代田线“日比谷”站

【代代木公园】



地址	涩谷区代代木神园町2-1
最近车站	JR“原宿”站或东京Metro地铁千代田线“代代木公园”站

【水元公园】



地址	葛饰区水元公园3-2
最近车站	从JR“金町”站乘坐巴士至“水元公园”站

【上野恩赐公园】



地址	台东区上野公园5-20
最近车站	JR、京成线、东京Metro地铁银座线/日比谷线“上野”站

【井之头恩赐公园】



地址	武藏野市御殿山1-18-31
最近车站	JR、京王井之头线“吉祥寺”站或京王井之头线“井之头公园”站

【神代植物园】



地址	调布市深大寺本町5-31-10
最近车站	从京王线“调布”站乘坐巴士或JR“三鹰”站乘坐巴士至“神代植物园”
门票	普通人/成人500日元、65岁以上250日元、初中生200日元 小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费

【滨离宫恩赐庭园】



地址	中央区滨离宫庭园1-1
最近车站	都营地下铁大江户线、百合海鸥线“汐留”站或JR、东京Metro地铁银座线、都营地下铁浅草线“新桥”站
门票	普通人/成人300日元、65岁以上150日元 小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费



【六义园】



地址	文京区本驹入6-16-3
最近车站	JR、东京Metro地铁南北线“驹入”站或都营地铁三田线“干石”站
门票	普通人300日元、65岁以上150日元 小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费

关于东京都内的都立公园、庭园可以查看
“去公园吧！”网站 (<https://www.tokyo-park.or.jp/>)
“去庭园吧。”网站 (<https://teien.tokyo-park.or.jp/>)

图书馆



家附近的图书馆可以去区市町村的主页上查看哦！

【都立中央图书馆】



地址	港区南麻布5-7-13
最近车站	东京Metro地铁日比谷线“广尾”站
开馆时间	周一~周五：上午10点~晚上9点 周末节假日：上午10点~下午5点30分

【都立多摩图书馆】



地址	国分寺市和泉町2-2-26
最近车站	JR“国分寺”站
开馆时间	周一~周五：上午10点~晚上9点 周末节假日：上午10点~下午5点30分

动物园 水族馆

在东京都内有很多可以和家人一起玩的动物园和水族馆。



【恩赐上野动物园】



地址	台东区上野公园9-83
最近车站	JR、京成线、东京Metro地铁银座线 / 日比谷线“上野”站
门票	普通人600日元、65岁以上300日元、初中生200日元、小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费

【井之头自然文化园】



地址	武藏野市御殿山1-17-6
最近车站	JR、京王井之头线“吉祥寺”站
门票	普通人400日元、65岁以上200日元、初中生150日元、小学生以下及居住于东京都内且在读的初中生免费

【多摩动物园】



地址	日野市程久保7-1-1
最近车站	京王线、多摩单轨电车“多摩动物园”站
门票	普通人600日元、65岁以上300日元、初中生200日元、小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费

【葛西临海水族园】



地址	江户川区临海町6-2-3
最近车站	JR“葛西临海公园”站
门票	普通人700日元、65岁以上350日元、初中生250日元、小学生以下、居住于东京都内且在读的初中生免费

详细请见 东京动物园网 (<http://www.tokyo-zoo.net/>)



运动设施

在东京都内有很多由东京都或区市町村管理的运动设施。



【东京体育馆】



可使用设施	体育馆、游泳池、训练室等
地址	涩谷区千駄谷1-17-1
最近车站	JR“千駄谷”站或都营大江户线“国立竞技场”站
费用	根据使用设施不同而异

【驹泽奥林匹克公园综合运动场】



可使用设施	棒球场、体育馆、训练室、网球场等
地址	世田谷区驹泽公园1-1
最近车站	东急田园都市线“驹泽大学”站
费用	根据使用设施不同而异

【东京武道馆】



可使用设施	武道馆、射术场、训练室等
地址	足立区綾濑3-20-1
最近车站	JR、东京Metro地铁千代田线“綾濑”站
费用	根据使用设施不同而异

【东京体育馆】



可使用设施	游泳池
地址	江东区辰巳2-8-10
最近车站	东京Metro地铁有乐町线“辰巳”站
费用	根据使用设施不同而异

其他的东京都运动设施

东京都运动文化事业团 (<http://www.tef.or.jp/>)



其他还有很多区市町村运营的运动设施，去主页查看一下吧！



联系方式一览

有不明白的事情或需要咨询时，请找各个咨询窗口咨询吧。

咨询处	在什么时候问？	页码
向区市町村、国际交流会咨询		
区市町村（各种手续）	搬家（迁出、迁入） 结婚 离婚 怀孕 孩子出生 家人去世	48
	孩子的教育咨询 （幼儿园、中小学） 需要看护 养宠物（狗） 印章登记 学日语	
国际交流会	学日语、与人交流	51
烦恼咨询		
东京都	有困难的时候用母语找人咨询	53
其他		55
其他		
大使馆	申请签证、更新护照	57
入国管理局	丢失了在留卡、重新在留卡	
警察	交通事故、犯罪受害	
消防、急救	火灾、急病、重伤	
消防、急救		
收集东京都内的各种信息		58

● 各类申报

【区市町村】窗口受理时间、星期：原则上为周一～周日（8:30～17:00）

※可电话
不取费用

区市町村	地址	最近车站	电话号码
奥多摩町	西多摩郡奥多摩町冰川215-6	奥多摩	0428-53-2111
阿伎留野市	阿伎留野市二宫350	秋川	042-558-1111
狛江市	狛江市和泉本町1-1-5	狛江	03-3430-1111
北区	北区王子本町1-15-22	王子	03-3908-1111
板桥区	板桥区板桥2-66-1	板桥区役所前	03-3964-1111
八王子市	八王子市元本乡町3-24-1	西八王子	042-626-3111
八丈町	八丈岛八丈町大贺乡2551-2	---	01996-2-1121
调布市	调布市小島町2-35-1	调布	042-481-7111
稻城市	稻城市东长沼2111	稻城	042-378-2111
东村山市	东村山市本町1-2-3	久米川	042-393-5111
大岛町	大岛町元町1-1-14	---	04992-2-1443
东大和市	东大和市中央3-930	上北台	012-563-2111
东久留米市	东久留米市本町3-3-1	东久留米	042-470-7777
多摩市	多摩市关户6-12-1	永山	042-375-8111
大田区	大田区蒲田5-13-14	蒲田	03-5744-1111
丰岛区	丰岛区南池袋2-45-1	东池袋	03-3981-1111
福生市	福生市本町5	福生	042-551-1511
府中市	府中市宫西町2-24	府中本町	042-364-4111
国分寺市	国分寺市户仓1-6-1	恋洋	042-325-0111
国立市	国立市富士见台2-47-1	谷保	042-576-2111

区市町村	地 址	最近车站	电话号码
港区	港区芝公园1-5-25	大 门	03-3578-2111
葛饰区	葛饰区立石5-13-1	京成立石	03-3695-1111
桧原村	西多摩郡桧原村467-1	武藏五日市	042-598-1011
荒川区	荒川区荒川2-2-3	荒川区役所前	03-3802-3111
江东区	江东区东阳4-11-28	东阳町	03-3647-9111
江戸川区	江戸川区中央1-4-1	新小岩	03-3652-1151
立川市	立川市和泉町1156-9	高 松	042-523-2111
利岛村	利岛村248	---	01992-9-0011
练马区	练马区丰玉北6-12-1	练 马	03-3993-1111
目黒区	目黒区上目黒2-19-15	中目黒	03-3/15-1111
墨田区	墨田区吾妻桥1-23-20	浅 草	03-5608-1111
品川区	品川区广町2-1-36	下神明、大井町	03-3777-1111
千代田区	千代田区九段南1-2-1	九段下	03-3264-2111
清濑市	清濑市中里5-842	清 濑	042-492-5111
青梅市	青梅市东青梅1-11-1	东青梅	0428-22-1111
青之岛村	青之岛村无番地	---	01996-9-0111
瑞穂町	西多摩郡瑞穂町大字箱根崎2335	箱根崎	042 557 0501
日野市	日野市神明1-12-1	日 野	042-585-1111
日之出町	西多摩郡日之出町大字平井2780	武藏増戸	042-597-0511
杉井区	杉井区阿佐谷南1-15-1	南阿佐谷	03-3312-2111
涩谷区	涩谷区涩谷1-18-21	涩 谷	03-3463-1711
神津岛村	神津岛村904		04992-8-0011

区市町村	地 址	最近车站	电话号码
世田谷区	世田谷区世田谷4-21-27	世田谷	03-5432-1111
三鹰市	三鹰市野崎1-1-1	三 鹰	0422-45-1151
三宅村	三宅岛三宅村阿古497	---	04994-5-0981
台东区	台东区东上野4-5-6	上 野	03-5246-1111
町田市	町田市森野2-2-22	町 田	042-722-3111
文京区	文京区春日1-16-21	后乐园、春日	03-3812-7111
武藏村山市	武藏村山市本町1-1-1	上北台	042-565-1111
武藏野市	武藏野市绿町2-2-28	武藏关	0422-51-5131
新岛村	新岛村本村1-1-1	---	04992-5-0240
西东京市	西东京市南町5-6-13	田 无	042-464-1311
	西东京市中町1-5-1	保 谷	
小金井市	小金井市本町6-6-3	武藏小金井	042-383-1111
小笠原村	小笠原村父岛宇西町	---	04998-2-3111
小平市	小平市小川町2-1333	青梅街道	042-341-1211
新宿区	新宿区歌舞伎町1-4-1	新 宿	03-3209-1111
羽村市	羽村市绿丘5-2-1	羽 村	042-555-1111
御藏岛村	御藏岛村宇入兼泽	---	04994-8-2121
昭岛市	昭岛市田中町1-17-1	昭 岛	042-544-5111
足立区	足立区中央本町1-17-1	梅 岛	03-3880-5111
中央区	中央区筑地1-1-1	新富町	03-3543-0211
中野区	中野区中野4-8-1	中 野	03-3389-1111

● 想要学日语、想与人交流

【国际交流协会】窗口受理时间、星期：原则上为周一~周日（9:00~17:00）

国际交流协会名称	地址	最近车站	电话号码
狛江市国际交流协会	狛江市和泉本町1-1-5	狛江	03-3430-1111 (内线 2454)
板桥区文化国际交流财团	板桥区板桥2-66-1 板桥区政府8楼	板桥区役所前	03-3579-2015
八王子国际协会	八王子市旭町9-1 八王子东急SQUARE大楼11楼	八王子	042-642-7091
调布国际交流协会	调布市小岛町2-33-1 文化会馆田作9楼	调布	042-441-6195
东村山市国际友好协会	东村山市本町1-2-3 东村山市政府内	久米川	042-393-5111
多摩市国际交流中心	多摩市关广4-72 VITA Commune 7楼	圣迹樱秋	042-355-2118
国分寺市国际协会	国分寺市光町1-46-8 光广场1楼	国立	042-505-6132
国际都市大田协会	大田区山王2-3-7大森城镇建设推 进设施4楼	大森	03-6410-7981
港区国际交流协会	港区北青山1-6-3 都营北青山一丁目公寓3号楼B1楼	青山一丁目	03-6440-0233
荒川区国际交流协会	荒川区2-2-3 荒川区政府 文化交流推进科内3楼	荒川区役所前	03-3802-3798
目黒区国际交流协会	目黒区上目黒2-19-15 目黒区综合厅舍别馆5楼	中目黒	03-3715-4671
品川区国际友好协会	品川区广町2-1-36 品川区政府第三厅舍4楼	下神明、 大井町	03-5742-6517
日野市国际交流协会	日野市日野本町1-6-2 日野市生活保健中心 4楼	日野	042-586-9511
杉并区交流协会	杉并区阿佐谷南1-14-2 南阿佐谷大楼5楼	南阿佐谷	03-5378-8833

国际交流协会名称	地址	最近车站	电话号码
三鹰国际交流协会	三鹰市下连雀3-30-12 三鹰市中央大道 城市广场4楼	三 鹰	0422-43-7812
町田市文化国际交流财团	町田市原町田4 9 8 町田市民论坛4楼	町 田	042-722-4260
武藏野市国际交流协会	武藏野市境2-14-1 SWING 9楼	武藏境	0422-36-4511
小平市国际交流协会	小平市学园西町2-12-22 学园西町地域中心 3楼	一桥学园	042-342-4488
新宿未来创造财团	新宿区大久保3-1-2 新宿Cosmic中心 1楼	西早稻田	03-3232-7701
中野区国际交流协会	中野区中野2-9-7 中野ZERO西馆	中 野	03-5342-9169
中央区文化国际交流协会	中央区新富1-13-24 新富分厅舍内	八丁堀	03-3297-0251



由于营业时间、星期根据协会不同而异，要事先确认一下哦！

● 遇到困难想用母语咨询

【东京都的咨询窗口】

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
外国人咨询中心	日常生活中所遇到的问题 9:30~12:00 13:00~17:00	英语 星期一至五	03-5320-7744	http://www.metro.tokyo.jp/chinese/guide/guide01.html 
		中文 星期二・五	03-5320-7766	
		韩语 星期三	03-5320-7700	
东京都教育咨询中心	孩子的教育 (每周周五) ※13:00~17:00 受理截止至16:00	英语 中文 韩语	教育 0120-53-8288	https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html 
			高中升班与未来方向 03-3360-4175	
东京都消费生活综合中心	购买商品、使用服务 周一~周六 9:00~17:00 ※年末年初 节假日休息	英语 中文 韩语	03-3235-1155	https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/chinese/sodan/ 
医疗信息服务	可使用外语的 医疗机关与日本 医疗制度	英语、中文 韩语 泰语 西班牙语	03-5285-8181	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gaikokujin/interpreter/himawari.html 
东京商务接待	支援外国企业 及外国人创业	英语	03-6269-9981	https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/oursupports/bdc-tokyo/ 
东京开业一站式中心	所遇到的问题 支援	英语	03-3582-4934	https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/ 

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
东京都劳动咨询信息中心	劳动咨询	英语、中文 韩语 西班牙语 葡萄牙语 泰语 越南语	03-3265-6110	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/foreign.html 
警视厅生活安全咨询中心	支持外语对应的, 关于生活安全方面的 咨询	英语 中文	03-3503-8484	---
驾驶证电话服务	驾驶证办理手续指导	英语	03-5463-6000 042-334-6000	---



区市町村也可以接受咨询哦！
在TIPS (58页) 确认一下自己所属区市町村的咨询处吧！

【其他咨询窗口】

<在留>

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
外国人综合咨询支援中心	在留资格、生活相关困难	英语、中文 葡萄牙语 西班牙语 孟加拉语 印度尼西亚语 越南语	03-3202-5535	https://www.moj.go.jp//isa/consultation/center/index.html 
外国人在留综合资讯中心	入国手续 在留资格	英语、韩语 中文 西班牙语 葡萄牙语	0570-013904 03-5796-7112	https://www.moj.go.jp//isa/consultation/center/index.html 


<法律、人权>

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
法律援助中心 (提供多语言信息服务)	通过翻译介绍日本的法律制度及咨询窗口	英语 中文 韩语 西班牙语 葡萄牙语 越南语 塔加洛语	0570-078377	https://www.houterasu.or.jp/multilingual/ 
外国人法律咨询	通过翻译媒介咨询法律问题	英语、中文 西班牙语	0570-055-289 (预约电话)	http://www.lccfinfo/cn/ 
外国人的 人权咨询处	外国人的 人权问题	英语 中文 韩语 菲律宾语 葡萄牙语 越南语	0570-090911	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 

<税金>

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
东京国税局的 外国人咨询	国税	英语	03-3821-9070	http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/ 

<生活>

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
贴心热线 外语专线	各种各样的人的 各种各样的烦恼	英语 中文 韩语、朝鲜语 泰语 菲律宾语 西班牙语 葡萄牙语 越南语 尼泊尔语 印度尼西亚语	0120-279-338 (语音导航 开始后按“2”)	https://www.since2011.net/yorisoi/ 

<工作>

咨询处	内容	对应语言	电话号码	URL
东京外国人雇佣服务中心	对想在日本工作的留学生以及持有就业签证的人的咨询和支援	英语 中文	03-5339-8625	https://site.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/ 
新宿外国人雇佣支援指导中心	对无就业限制的人、希望打工的外国人留学生的咨询与支援		03-3204-8609	https://site.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikoajin_center_goanna/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html 
东京圈雇佣劳动咨询中心	雇佣	英语 中文 韩语	03-3582-8354	http://t-ccc.jp/ 
外国人劳动咨询电话	关于劳动条件的 纠纷	英语	0570-001701	https://www.checkroudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
		中文	0570-001702	
		葡萄牙语	0570-001703	
		西班牙语	0570-001704	
		菲律宾语	0570-001705	
越南语	0570-001706			

<生病、受伤>

咨询处	咨询日、时间	对应语言	电话号码	URL
AMDA国际医疗信息中心	周一~周五 10:00~15:00 (节假日休息)	原则上使用简单的日语	03-6233-9266	https://www.amdamedicalcenter.com/ 
SHARE (Services for the Health in Asian & African Regions)	周一、三、五 10:00~17:00	英语	050-3424-0195	https://share.or.jp/health/act/japan/ 
	周四 9:00~16:00 周六 17:30~22:00	泰语 (有关健康方面的咨询)	080-3791-3630	

<大使馆>

驻日外国公馆 (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>)



<入国管理局>

名称	地址	电话号码
东京入国管理局	港区港南5-5-30	03-5796-7111
立川派出所	国立市北3-31-3 立川法务综合办事处	042-528-7179

<警察>

情况	电话号码
遭遇/造成了交通事故、遇到了犯罪受害	110

<消防、急救>

情况	电话号码
发生了火灾、突发急病、受了重伤	119

可以根据地域不同搜索信息的便捷门户网站

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>



TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト



● 有帮助的网站

网站名	内容	URL
生活相关的信息搜索		
为外国人准备的生活指南	介绍在日本生活所需的信息	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/zh_hans/useful/guide/ 
多语言生活信息 (自治体国际化协会)	用 15 种语言介绍在日本生活所需要的生活信息	http://www.clair.or.jp/tagengo/ 
支援外国人的团体、活动		
在日外国人支援、国际交流团体	在日外国人支援、国际交流团体的搜索页面	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/zh_hans/organization/dantai/ 
专家轮流坐诊会	针对各种咨询由专家来对应	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/zh_hans/soudan/relay.html 
志愿者日语培训班指南	东京都内的志愿者日语培训班搜索网站	http://www.tnvn.jp/guide/ 

Life in Tokyo: Your Guide

2024年3月発行 印刷番号(5)137

編集、発行 東京都生活文化体育局都民生活部地域活動推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-6320-7738（直拨电话）

印刷 Chitose Typress Co., Ltd
5-42-15, Kameido Koto-ku, Tokyo, 136-0071

石版印刷も
完全なリサイクルを
採用しています。

