

外国人咨询问答集



汇集在秋田县生活的外国人居民
咨询问题的问答集
【中文版】

公益财团法人 秋田县国际交流协会
Akita International Association

集合居住在秋田县的外国人的咨询问题，编辑而成了这本问答集

约6000名外国人在秋田县生活。由于语言、文化和生活方式与日本不同，有很多时候，应该会遇到“在这个时候该怎么办？”的疑问吧。

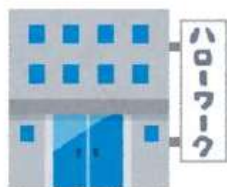
秋田县国际交流协会（A I A）正接受各位咨询。

这本问答集参考A I A过往的咨询问答编辑而成。如参阅此问答集仍不明白或仍有疑问，请致电或发邮件给A I A。

Q. 2 1 我正在秋田找工作，可以通过什么途径找呢？

A. 2 1 公共职业安定所（ハローワーク）可提供免费职业介绍及查询。找工作之前，请先确认你的在留资格和在留期限，并确认你的在留资格是否允许就业。

📍 职业介绍所的电话号码在第 2 3 页



可进行有关工作事宜的咨询



也可以协助找工作



想了解更多详情的人士

《外国人在日本工作须知》

外国人如要在日本工作，必须持有准许工作的在留资格。

一旦违反，便是非法从业，将受到处罚。

例如，「留学」「家属滞在」等在留资格是不允许工作的，但如果能在出入国在留管理厅取得「资格外活动许可」，便可以在限定时间范围内工作。另外，持有允许工作的在留资格的人，如果从事规定范围以外的工作（例如：持有「技能」在留资格的人做有偿翻译工作）时，也必须事先取得「资格外活动许可」。

「Q」是来自外国人的提问，
「A」是对该问题的回答



「想了解更多详情的人士」里就与Q相关的内容提供了更详细的资料，如想更进一步了解所记载的相关内容，请致电A I A。

目录

Q.1	什么是在留资格?	1
Q.2	抵达日本时, 将会获得“在留卡”。在留卡是什么?	1
Q.3	如何变更在留资格或延长在日本的在留期限?	2
Q.4	日本人丈夫去世了, 我能继续在日本生活吗?	2
Q.5	如想一直在日本居住, 需办理什么手续?	2
Q.6	想把仍在自己国家的亲生孩子带到日本一起生活, 该怎么办?	3
	有关在留资格·签证等事项的咨询窗口	4
	《签证和在留资格的区别》	5
	《「日本人配偶等」在留资格与「永住者」在留资格的区别》	5
	《把孩子带到日本及接受教育》	5
Q.7	我的家人和朋友想到日本观光, 需要办理什么手续?	6
Q.8	我的护照能在日本更新吗?	6
	各国驻日本大使馆·领事馆联系方式	7
Q.9	护照遗失, 需要通知哪里?	8
	《新旧护照的证印转记》	8
Q.10	想要在日本寻找住处, 应该如何办理?	9
	想了解更多详情的人士	9
	《寻找房屋的方法》	9
Q.11	不知道在日本扔垃圾的方法。	10
Q.12	请告知国际结婚的手续。	11
	《外国人和日本人结婚》	11
	《双方同是外国人的结婚》	11
Q.13	我怀孕了, 在日本生孩子有哪些必要的准备及手续?	11
	怀孕到分娩的待办事项	12
Q.14	我家有刚出生的婴儿, 听说要接种各种疫苗, 不知道何时该接种何种疫苗? 所接种疫苗预防何种疾病?	14
Q.15	我有一个2岁的孩子, 我自己没有工作, 白天只有我和孩子在家, 我们几乎整天都呆在家里, 我压力很大, 身体状况也变差了。	15
Q.16	我想出去工作, 我工作时该把小孩放到哪里?	16
Q.17	离婚时需要办理什么手续?	17

Q.1 8	我的日本丈夫说要提交离婚申请给市役所, 我不想离婚, 该怎么办?	18
	《国际离婚》	18
	《在日本离婚的方法》	18
	《与日本人离婚或日本人配偶去世后的与婚姻关系相关的在留资格》	19
Q.1 9	和日本人丈夫离婚了, 我想以后继续抚养孩子, 离婚后孩子会怎样?	20
Q.2 0	我被丈夫殴打, 但又不懂日语, 身边也没有可商量的人, 该怎么办?	21
	《来自配偶・情侣的暴力》	22
Q.2 1	我正在秋田找工作, 可以通过什么途径找呢?	22
	《外国人在日本工作须知》	22
	公共职业安定所 (ハローワーク) 联系方式一览表	23
Q.2 2	我发现自己领取的时薪比秋田县法定的最低工资还少, 因为是外国人所以比较低吗?	24
	如果你是技能实习生	25
	《有关劳动的法律》	26
	《如果辞职 . . . 》	26
	《劳动基准监督署》	27
Q.2 3	我想去医院, 但是不懂日语。	28
Q.2 4	请告知关于日本的公共医疗保险制度。	29
	《日本公共医疗保险制度》	29
Q.2 5	我收到了一封缴纳国民健康保险金的催促信 (有关尽快缴纳保险金的信件), 如果我维持现状不缴纳保险金会怎样?	30
Q.2 6	向我自己国家的大使馆 (领事馆) 递交从市役所得到的文件, 这些文件被指需要日本外务省的「公章确认」。	30
Q.2 7	从我自己国家带来的孩子能在日本的小学或中学上学吗?	31
	《对需要接受日语教育的外国儿童・学生的支援 (仅限义务教育年龄・公立学校) 》	32
	《有关孩子的日语》	32
	秋田县内教育委员会一览表	33
Q.2 8	如果持有我自己国家的驾驶执照, 可以在日本驾驶吗?	34
	《外国驾驶执照更换为日本驾驶执照》	34
	《在日本考取驾驶执照时可使用的外语教科书》	35
Q.2 9	遭遇交通事故, 第一步应该做什么?	35
	《交通事故证明书和交通事故咨询》	35

Q.3 0	为了在日本生活,想了解更多不同的事情,但是不懂日语,使用自己国家的语言也能了解日本的生活细节吗?	37
Q.3 1	正在寻找能帮忙口头翻译或书面翻译的人,哪里可以为我介绍呢?	38
Q.3 2	领取了个人编号,个人编号什么时候用?	38
	在各市町村政府可以办理的各类手续	40
	生活信息杂志『えいあいえい!!!』	41
	晚间及周末可以看病的医院	42
	解决各种困难的咨询窗口一览表	44
	索引(关键词检索)	45

Q. 1 什么是在留资格？

A. 1 在留资格是你在日本生活时所必需的资格。在留资格种类不同，能在日本滞留的期间以及能否在日本工作等也不同。如果你来日本观光不足90天或来日本探亲，你可以取得「短期滞在」的在留资格。

Q. 2 抵达日本时，将会获得“在留卡”。在留卡是什么？

A. 2 在留卡，是日本入管局（地方出入国管理局）为在日本居住三个月以上的外国人发放的身份证明卡。这张卡上记载着你的在留资格的种类、在留资格的期限、以及能否在日本工作等事项。此卡能够证明你具有合法资格在日本居住，是非常重要的一张卡，请随时随身携带。

在留卡的正面	在留卡的背面
	

>源自2025年2月1日“出入国在留管理厅官网”

Q. 3 如何变更在留资格或延长在日本的在留期限？

A. 3 根据你的在留资格和生活状况等，变更所需的手续会不同。请向入管局详细咨询。

☞ 电话号码在第 4 页

Q. 4 日本人丈夫去世了，我能继续在日本生活吗？

A. 4 如果您持有“日本人配偶等”的在留资格，请您自丈夫去世之日起14日以内，向入管局提交“配偶者相关事项申请书”。如继续在日本居住，需要变更为其他的在留资格。具体需要何种手续，请您向入管局确认。☞ 电话号码在第 4 页

※外国人和日本人丈夫或妻子离婚时也一样。

※若持有“家族滞在”和“永住者配偶等”的在留资格，办理手续相同。

Q. 5 如想一直在日本居住，需办理什么手续？

A. 5 如有「永住许可」，在留资格和在留期间无需更换，你便可以一直在日本居住。详情请就「永住许可申请」向出入国在留管理厅查询。☞ 电话号码在第 4 页

Q. 6 想把仍在自己国家的亲生孩子带到日本一起生活，该怎么办？

- A. 6 儿童同样需要签证和在留资格。详情请向入管局、外国人在留支援中心（FRESC）、外务省签证信息中心等咨询。👉 电话号码在第 4 页
需要根据孩子的年龄来考虑孩子的入学事宜。
请参阅 Q. 2 7（👉 第 3 1 页）。

有关在留资格·签证等事项的咨询窗口

- 仙台出入国在留管理局秋田支所（只限日语）

电话：018-895-5221

电话受理时间：9:00～12:00、13:00～16:00（仅限工作日）



- 外国人在留综合信息中心（可用外语咨询）

电话：0570-013904

（用IP电话、PHS及自海外拨打时，请致电03-5796-7112）

业务受理时间：8:30-17:15（仅限工作日）

可咨询外语语种：英语、中文、韩语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、
印度尼西亚语、泰语、柬埔寨语等



- 外国人在留支援中心（FRESC）、外务省签证信息中心
（可用日语和英语接受咨询）

电话：0570-011000（接通后，请按5号键选择语言）

03-5369-6577

业务受理时间：9:00-17:00（仅限工作日）





想了解更多详情的人士

《签证和在留资格的区别》

签证………来日本前在自己国家的日本大使馆（领事馆）处取得。签证由外务省签发。

在留资格…进入日本时取得。在留资格由出入国在留管理厅签发。



想了解更多详情的人士

《「日本人配偶等」在留资格与「永住者」在留资格的区别》

	日本人配偶等	永住者
在留期限	6个月、1年、3年、5年 （需要办理更新手续）	无限期 （需要办理在留卡更新手续）
日本人配偶去世或与日本人配偶离婚	如希望继续在日本居住，需要在6个月内获得其他的在留资格。	不受在留资格影响，能继续在日本滞留。

- ・「永住」是指国籍仍是外国籍，但在日本拥有永久居住权。

申请部门为出入国在留管理厅，「永住」是在留资格中的一种。

- ・「归化」是指外国人取得日本国籍，成为日本人。

申请部门为法务局。

秋田地方法务局户籍课

电话： **018-862-1129**

电话受理时间： 8:30~17:15（只限工作日）



想了解更多详情的人士

《把孩子带到日本及接受教育》

在把孩子带到日本前，请慎重考虑以下事项。

- ① 孩子的年龄
- ② 孩子的日语水平
- ③ 日本的教育

Q. 7 我的家人和朋友想到日本观光，需要办理什么手续？

- A. 7 是否需要办理签证，由您家人和朋友的国籍而定。详情请咨询外国人在留支援中心（FRESC）（👉第4页）、外务省签证信息中心以及日本驻中国大使馆・领事馆等部门。

Q. 8 我的护照能在日本更新吗？

- A. 8 在你自己国家的驻日大使馆（领事馆）可办理护照更新或延长期限手续。详情请向该国的大使馆・领事馆确认。（👉第7页）。

另外，在秋田县和岩手县等地，会不定时安排中国・菲律宾的「一日领事服务」。届时，可在秋田县或岩手县办理护照更新手续和其他查询。至于何时在哪里举行「一日领事服务」，请向该国的领事馆确认。

各国驻日本大使馆・领事馆联系方式

国名	大使馆（领事馆）名称	电话
中国	中华人民共和国驻札幌总领事馆	011-563-5563
	中华人民共和国驻新潟总领馆	025-228-8888
菲律宾	菲律宾共和国大使馆	03-5562-1600
韩国	大韩民国驻仙台总领事馆	022-221-2751
美国	美利坚合众国驻札幌总领事馆	011-641-1115 011-641-1116 011-641-1117
越南	越南社会主义共和国大使馆	03-3466-3311 03-3466-3313 03-3466-3314
泰国	泰国王国大使馆	03-5789-2433
印度尼西亚	印度尼西亚共和国大使馆	03-3441-4201

其它国家的大使馆（领事馆）资料，请参阅「驻日外国公馆一览表」。

外务省 驻日外国公馆一览表



Q. 9 护照遗失，需要通知哪里？

A. 9 在日本如果护照遗失或被偷，请马上前往附近的派出所（有警察的地方）报失。然后联系你自己国家的大使馆（领事馆）（👉第 7 页），并告知护照遗失或被偷。



想了解更多详情的人士

《新旧护照的证印转记》

旧护照上盖有上陆许可证印或再入国许可证印等，护照更新后这些印章不会转记过去。因此，请到出入国在留管理厅把旧护照上的上陆许可证印或再入国许可证印转记到新护照上。（如不作上述转记，在留资格到期为止必须同时携带新旧两本护照）。



Q. 1 0 想要在日本寻找住处，应该如何办理？

A. 1 0 房屋中介公司可以为您介绍可租住的房屋。请向房屋中介公司提出租房的费用、地点、大小等具体要求。

●签约时需要的费用

房租	每个月为租房支付的费用。通常在上个月末支付下个月的费用。
管理费・物业费	电梯、楼道等共同使用场所的清理费用。需每月支付。
押金	租房人向房东支付的押金。在退租时，用这部分资金支付维修和清扫房屋的费用，多余部分将返还。
礼金	向房东支付的谢礼。退租时不能返还。
中介费	向房屋中介公司支付的服务费。



もっと詳しく知りたい方へ

《寻找房屋的方法》

在日本租房的有关规定与其他国家有很大的不同。可从国土交通省的官方网站上下载《寻租房屋参考手册》（14国语言），从中确认寻找合适的住房到入住的流程，以及对租房有用的各类信息。



国土交通省《寻租房屋参考手册》



Q. 1 1 不知道在日本扔垃圾的方法。

A. 1 1 在日本，需要将垃圾详细的分类后在指定的日期扔出。根据所居住的市町村不同，扔垃圾的规则也不同。需要根据垃圾的不同种类，在指定的日期和时间扔出。在互联网上搜索“居住的市町村的名称（如：あきたし）”以及“扔垃圾（ごみ）的方法”，可以查询各市町村网站上有关垃圾分类处理方法的介绍。如仍有不明事项，请向各市町村咨询。如不按指定方法分类处理，垃圾可能不被回收。



Q. 1 2 请告知国际结婚的手续。

A. 1 2 在日本结婚时，请向市、町或村役所提交「婚姻届」。同时通知你自己国家的大使馆（领事馆）（👉第7页）。不同国家办理手续不尽相同。



想了解更多详情的人士 《外国人和日本人结婚》

若外国人和日本人在日本结婚，一般需要在双方的国家办理结婚手续。如果只在其中一方的国家办理手续，另一方的国家便不会有已婚证明，日后可能会出现麻烦。

方法一，先按照日本的方式办理结婚手续，之后再向外国提交结婚通知。方法二，先按照外国的方式办理结婚手续，之后向日本提交结婚通知。对于某些国家而言，方法二会比较顺利。



想了解更多详情的人士 《双方同是外国人的结婚》

若两位外国人想在日本结婚，各个国家的办理手续方法会有所不同，请向你自己的国家的大使馆(领事馆)查询（👉第7页）。

另外，如按日本的手续办理也没有问题。请先到市、町或村役所确认所需文件并办理结婚手续。之后，理所应当地向自己的国家提交结婚通知。

Q. 1 3 我怀孕了，在日本生孩子有哪些必要的准备及手续？

A. 1 3 首先请到了市、町或村役所提交「妊娠届」。从怀孕到分娩，以及孩子出生后需办理诸多手续。详细请参阅下一页。



怀孕到分娩的待办事项



①「妊娠届」提交后到分娩前的准备事项

□领取母子健康手册

「妊娠届」提交后，可免费领取「母子健康手册」。母亲的身体状况及孩子的成长状况等都将记录在「母子健康手册」上。同时，你还可以领取到去医院所需的免费或打折的健康诊断（身体状况检查）券。如需中文版「母子健康手册」可在网上购买。



□选择产院

你可以在有「产科」或「妇产科」的医院生孩子。在确定怀孕后，请尽早预约产院。

□母亲及腹中胎儿的检查（健诊）

每月去医院接受针对母亲及腹中胎儿的检查。



□办理分娩育儿一次性补贴手续

在日本分娩约需50万日元。如果您已加入健康保险，可领取分娩育儿一次性补助约50万日元。

□母亲・父亲（爸爸・妈妈）进教室学习

居住地所属市、町或村有关于生孩子及育儿的教室。有的产院也有此类教室。

身体变化



妊娠前期 (1个月~4个月)	妊娠中期 (5个月~7个月)	妊娠后期 (8个月~10个月)
晨吐（恶心）厉害，喝水都反胃时 请去医院。	小心贫血（体内缺铁）。	感到腹胀立刻休息，如连续腹胀请 去医院。

②孩子出生后应做事项

◆居住地所属市、町或村役所应办手续◆

□提交出生届

请于婴儿出生后14日以内到市、町或村役所提交「出生届」。此后如需办理出入国在留管理厅相关手续，请领取「出生届受理证明书」及「住民票」（记载有婴儿姓名）。



□领取福祉医疗费受給者证（「全福」卡）

未满周岁婴儿凭此卡医疗费可全免。

□办理儿童补贴领取手续

儿童补贴，是养育孩子的费用补贴。



◆入管局及大使馆·领事馆应办手续◆

□取得在留资格及国籍

如父母双方均为外国人，婴儿出生后30天内需要提交取得在留资格许可申请。此外，需在大使馆·领事馆办理国籍入籍相关手续。

③保证婴儿及母亲健康应做事项

□一个月健诊

去产院做婴儿发育及健康状况检查。

□婴儿家访

助产士或保健师上门家访。除确认婴儿及母亲的健康状况外，还可解答母亲的诸多疑问。



□接种疫苗

婴儿在出生两个月左右后，开始接种疫苗以防染病。

□婴幼儿健诊

医院等地为保证婴儿健康成长会对婴儿实施健诊。健诊分4个月健诊、7个月健诊及10个月健诊等。具体实施时间及地点因居住地所属市、町或村而不同。



※所需事项因人而异，上面所列事项不一定完全适合于你，请以上面所列事项为参考，事先确认你本人的应做事项。

Q. 1 4 我家有刚出生的婴儿，听说要接种各种疫苗，不知道何时该接种何种疫苗？所接种疫苗预防何种疾病？

A. 1 4 有关疫苗接种可询问婴儿的固定医生（婴儿生病时，给婴儿看病的医生），也可询问居住地所属市、町或村的保健所或保健中心。母子健康手册上亦记载有疫苗接种日程。

有关疾病及疫苗接种如需中文信息，可扫描以下二维码，参阅《外语版 疫苗接种与儿童健康》手册。

公益财团法人预防接种研究中心主页

外语版「疫苗接种与儿童健康」手册

（英语、中文、韩语、越南语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、印度尼西亚语、菲律宾语、尼泊尔语）



Q. 1 5 我有一个 2 岁的孩子，我自己没有工作，白天只有我和孩子在家，我们几乎整天都呆在家里，我压力很大，身体状况也变差了。

A. 1 5 建议你去做育儿咨询，或去可一边与孩子玩耍一边与别人交换育儿信息的地方（育儿支援中心）。此外还有短时间看护小孩的服务，居住地不同服务内容也不尽相同，详情请咨询所属市、町或村役所相关部门。

秋田县育儿支援中心一览



Q. 1 6 我想出去工作，我工作时该把小孩放到哪里？

A. 1 6 可接受小孩的场所（设施）因小孩年龄与监护人的状况而异，这些场所（设施）各有特色，详情请参阅下表。

设施名称	小孩年龄	利用时间	可利用监护人	设施设置目的
幼儿园	3～5 岁	早晨～午后	任何人	施行幼儿教育
保育所	0～5 岁	早晨～傍晚	因工作或生病等不能在家养育孩子的监护人	代替监护人实施保育
认定儿童园	0～5 岁	早晨～傍晚	0～2 岁 因工作或生病等不能在家养育孩子的监护人	兼顾教育和保育
	3～5 岁	早晨～午后	3～5 岁 任何人	
地区型保育	0～2 岁	因居住地所属市、町或村而异		

各设施所需费用会因人而异，详情请询问居住地所属市、町或村役所。

有关幼儿园的咨询，请直接联系各幼儿园。



Q. 1 7 离婚时需要办理什么手续？

A. 1 7 在日本离婚时，请向所属的市、町或村役所提交「离婚届」。同时通知你自己国家的大使馆(领事馆)（👉第7页）

离婚手续随国家不同而不同。



有关在日本办理离婚手续的咨询

- 法テラス秋田
电话：050-3383-5550 / 0570-078386
电话受理时间：9:00～17:00（只限工作日）
- 秋田律师会 法律咨询中心
电话：018-896-5599
电话受理时间：9:30～16:30（只限工作日）
- 市、町或村亦有免费法律咨询服务

Q. 1 8 我的日本丈夫说要提交离婚申请给市役所，我不想离婚，该怎么办？

A. 1 8 即使你不想离婚，但当役所收到离婚申请时，离婚便会成立。如不想离婚，需立刻去日本丈夫本籍的役所或居住地的役所提交「离婚届不受理申出」（离婚申请不受理申请），这样，役所便不会接受离婚申请。



想了解更多详情的人士
《国际离婚》

外国人和日本人的夫妻或双方都是外国人的夫妻想在日本离婚时，须在办理过结婚手续的所有国家办理离婚手续。如果只在日本办理离婚手续，而没有在你自己国家办理离婚手续，在你自己国家还处于已婚状态，再婚时会遇到麻烦，所以务必在你自己国家办理离婚手续。详情请向你自己国家的大使馆(领事馆)查询（👉第7页）。



想了解更多详情的人士
《在日本离婚的方法》
离婚方法有四种

① 协议离婚

夫妇双方经过商讨决定离婚。

② 调停离婚

家庭法院分别听取夫妻双方的意见，对双方进行调停后协商决定离婚。

③ 审判离婚

夫妻双方经过商讨仍不能解决离婚问题，由家庭法院判决离婚。

④ 裁判离婚

由家庭法院通过庭审判决离婚。



想了解更多详情的人士

《与日本人离婚或日本人配偶去世后的与婚姻关系相关的在留资格》

在和日本人离婚后或日本人配偶去世后，虽然在留期限到期前仍可保持「日本人的配偶等」的在留资格，但在留期限到期时，便不可以做原有的在留资格更新。因此，在和日本人离婚后或日本人配偶去世后，请务必在14天以内通知出入国在留管理厅。如想继续在日本居住，必须取得其它的在留资格。详情请向出入国在留管理厅（👉第4页）查询。

Q. 19 和日本人丈夫离婚了，我想以后继续抚养孩子，离婚后孩子会怎样？

A. 19 离婚时必须决定由你或丈夫哪一方抚养孩子。和丈夫商量决定由哪一方取得「亲权（抚养孩子的权利）」。

・法テラス秋田（律师咨询 法律咨询）

电话：050-3383-5550 / 0570-078386

电话受理时间：9:00～17:00（只限工作日）

地址：秋田市中通5-1-51 北都ビルディング 6 楼

・法テラス・多国语言信息提供服务

电话：0570-078377

电话受理时间：9:00～17:00（只限工作日）

提供外语语种：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、
他加禄语、尼泊尔语、泰国语、印度尼西亚语



Q. 2 0 我被丈夫殴打，但又不懂日语，身边也没有可商量的人，该怎么办？

A. 2 0 请不要一个人烦恼，一定要找其他人倾谈。如果难以用日语表达，还有提供外语咨询的机构。



机构名称	电话	电话受理时间	网站二维码
秋田县儿童・女性・残疾人咨询中心 (用日语咨询)	018-835-9052 0120-783-251	8:30~21:00 (工作日) 9:00~18:00 (周末及节假日)	
家庭暴力咨询PLUS (可用外语进行线上咨询)	0120-279-889	24小时 (可线上咨询时间: 12:00-22:00)	
よりそいホットライン (倾诉热线) (可用外语咨询)	0120-279-338	咨询可对应的语种随日期和时间而异。详情请查看倾诉热线的官网、FACEBOOK网页。	



想了解更多详情的人士

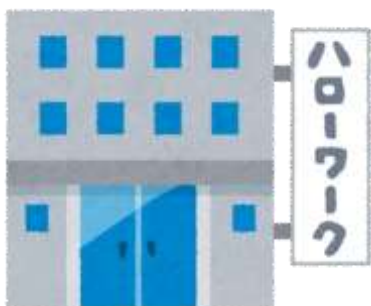
《来自配偶・情侣的暴力》

D V（家庭暴力）不仅是身体的暴力。身体暴力（如打，踢，摔东西）、精神暴力（侮辱・怒吼・无视）、性暴力（强迫性行为・不协助避孕）、经济暴力（不给生活费・阻止在外工作）、社交暴力（限制或监视交友关系或行动）等均视为家庭暴力行为。

Q. 2 1 我正在秋田找工作，可以通过什么途径找呢？

A. 2 1 公共职业安定所（ハローワーク）可提供免费职业介绍及查询。找工作之前，请先确认你的在留资格和在留期限，并确认你的在留资格是否允许就业。

👉 职业介绍所的电话号码在第 2 3 页



可进行有关工作事宜的咨询



也可以协助找工作



想了解更多详情的人士

《外国人在日本工作须知》

外国人如要在日本工作，必须持有准许工作的在留资格。

一旦违反，便是非法从业，将受到处罚。

例如，「留学」「家属滞在」等在留资格是不允许工作的，但如果能在出入国在留管理厅取得「资格外活动许可」，便可以在限定时间范围内工作。另外，持有允许工作的在留资格的人，如果从事规定范围以外的工作（例如：持有「技能」在留资格的人做有偿翻译工作）时，也必须事先取得「资格外活动许可」。

公共職業安定所（ハローワーク）联系方式一覧表

ハローワーク名称（地区）	電話	地址
ハローワーク鹿角	0186-23-2173	鹿角市花輪字荒82-4
ハローワーク大館	0186-42-2531	大館市清水一丁目5-20
ハローワーク鷹巣	0186-60-1586	北秋田市鷹巣字东中岱26-1
ハローワーク能代	0185-54-7311	能代市緑町5-29
ハローワーク男鹿	0185-23-2411	男鹿市船川港船川字新浜町1-3
ハローワーク秋田	018-864-4111	秋田市茨島一丁目12-16
ハローワークプラザアトリオン	018-836-7820	秋田市中通2-3-8 （アトリオン3F）
ハローワークプラザ御所野	018-889-8609	秋田市御所野地藏田3-1-1 （秋田テルサ3F）
ハローワーク本荘	0184-22-3421	由利本荘市石脇字田尻野18-1
ハローワーク大曲	0187-63-0335	大仙市大曲住吉町33-3
ハローワーク角館	0187-54-2434	仙北市角館町小館32-3
ハローワーク横手	0182-32-1165	横手市旭川一丁目2-26
ハローワーク湯澤	0183-73-6117	湯澤市清水町四丁目4-3

Q. 2 2 我发现自己领取的时薪比秋田县法定的最低工资还少，因为是外国人所以比较低吗？

A. 2 2 在日本有「最低工资法（支付的薪金不可少于法定最低工资）」的法例，外国人也跟日本人一样同样受法律保护。如果你得到的工资比法定最低工资还低、或在休息时间也被安排工作，请到以下部门查询。

▪ 秋田劳动局综合劳动咨询中心

电话：**018-862-6684**（只限日语）

电话受理时间：8:30～17:15（只限工作日）

▪ 劳动条件咨询热线

除日语外，还可以用中文、西班牙语、葡萄牙语、越南语、缅甸语、尼泊尔语、韩国语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语等13国语言进行咨询。

不同语言的咨询电话与咨询时间不同。详情请使用以下二维码在官网确认。



如果你是技能实习生

外国人技能实习机构（OTIT）提供的外语咨询服务

提供外语语种	电话受理时间	电话	咨询网站二维码
越南语	星期一至星期五 11:00~19:00 星期六 9:00~17:00	0120-250-168	
中文	星期一、三、五 11:00~19:00 星期六 9:00~17:00	0120-250-169	
印度尼西亚语	星期二、星期四 11:00~19:00	0120-250-192	
菲律宾语	星期二、星期四 11:00~19:00 星期六 9:00~17:00	0120-250-197	
英语	星期二、星期四 11:00~19:00 星期六 9:00~17:00	0120-250-147	
泰语	星期四 11:00~19:00 星期日 9:00~17:00	0120-250-198	
柬埔寨语	星期四 11:00~19:00	0120-250-366	
缅甸语	星期二 11:00~19:00	0120-250-302	

节假日及年末年初（12月29日~1月3日）休息。



想了解更多详情的人士

《有关劳动的法律》

劳动基准关系法例也适用于在日本工作的外国人劳动者。

「劳动基准法」：在签约时详细列明工资，休息补贴，工作时间等待遇。

「最低工资法」：不能低于该地区规定的最低工资。

（秋田县的最低工资收入是951日元 2025年2月1日时的信息）

「劳动者灾害补偿保险法」：在遇到劳工灾害、出勤灾害时，依照劳灾保险制度获得补偿。

劳动基准法相关的『劳动条件手册』已经发行（日语、英语、中文、韩语、菲律宾语、印度尼西亚语、越南语、缅甸语、尼泊尔语、泰语等）。『劳动条件手册』可在厚生劳动省的网页下载，也可到就近的劳动基准监督署查询。

👉 电话号码在第 27 页

厚生劳动省网页（劳动基准法相关部份）



想了解更多详情的人士

《如果辞职・・・》

离职后，需要办理各类相关手续。请参照厚生劳动省发行的“致已离职人员”宣传册（日语、英语、中文、韩语、印度尼西亚语、柬埔寨语、西班牙语、泰语、菲律宾语、尼泊尔语、越南语等）。请参照该宣传册详细确认相关必要的手续。

致已离职人员（日语版）



致已离职人员（多语种版）



具体内容，还可咨询附近的职业安定所（👉 第 23 页），或秋田县劳动局职业安定部职业安定课（咨询电话：018-883-0006）



想了解更多详情的人士

《劳动基准监督署》

不遵守相关的劳工法例、不正当解雇、不支付工资等,有关劳务的查询,请致电各地区的劳动基准监督署。

各监督署名称	电话	负责区域
秋田劳动基准监督署	018-865-3671	秋田市 男鹿市 泻上市 南秋田郡
能代劳动基准监督署	0185-52-6151	能代市 山本郡
大馆劳动基准监督署	0186-42-4033	大馆市 鹿角市 北秋田市 鹿角郡 北秋田郡
横手劳动基准监督署	0182-32-3111	横手市 汤泽市 雄胜郡
大曲劳动基准监督署	0187-63-5151	大仙市 仙北市 仙北郡
本荘劳动基准监督署	0184-22-4124	由利本荘市 仁贺保市

Q. 2 3 我想去医院，但是不懂日语。

A. 2 3 不能跟懂日语的人一起去医院时，请使用「多言语医疗问诊票」。此问诊票是为了在日本生活的外国人去医院时，可以用自己的语言向医生说明自己的病情或受伤等情况而设计制作的。「多言语医疗问诊票」包括 11 个医疗科目，并翻译成了 23 个国家的语言。

在网上检索“多语种医疗问诊票”，或扫描以下二维码查阅网站。

多言语医疗问诊票



问诊票的语种：

中文	柬埔寨语
韩语・朝鲜语	尼泊尔语
他加禄语	老挝语
葡萄牙语	德语
西班牙语	俄语
越南语	法语
英语	波斯语
泰国语	阿拉伯语
印度尼西亚语	克罗地亚语 等

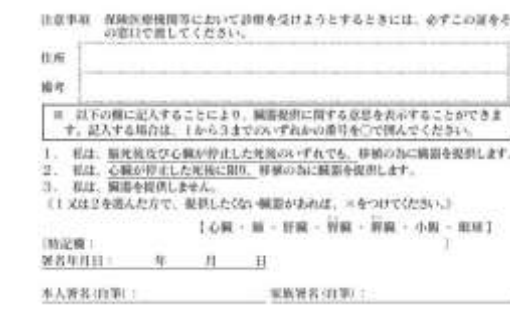


Q. 2 4 请告知关于日本的公共医疗保险制度。

A. 2 4 日本的公共医疗保险(生病或受伤时的保险)分为「健康保险」和「国民健康保险」两种。在公司等单位工作的人需加入「健康保险」,不在公司等单位工作的人需加入「国民健康保险」。不论加入哪种保险,都可以拿到「健康保险证」,生病或受伤时持「健康保险证」去医院看病,只需支付 30% 的医疗费。

※下图中的“健康保险证”在 2024 年 12 月已停止发行。今后,个人编号卡将作为保险证使用。

有关个人编号卡的详情,请查阅第 38 页。

健康保险证 正面	健康保险证 反面
	

>源自2025年2月1日“全国健康保险协会网页”



想了解更多详情的人士

《日本公共医疗保险制度》

在日本,有些情况下你可以自行办理申请手续取回部份已支付的医疗费。反之,有些情况下即便你加入了医疗保险,也必须支付全款医疗费。请彻底了解日本的医疗保险制度。

※部分国家与日本签订了公共医疗保险制度相关的社会保障协定,来自这些国家的人士或许不需要加入日本的医疗保险。

日本养老保险机构官网
与其他国家协议的生效日期及涵盖的社会保障制度



Q. 2 5 我收到了一封缴纳国民健康保险金的催促信（有关尽快缴纳保险金的信件），如果我维持现状不缴纳保险金会怎样？

A. 2 5 如因生活困难无法缴纳保险金，请向所属市、町或村役所询问解决办法。如不向相关部门咨询，又不缴纳保险金，你的保险证可能会被停止使用。另外，如无特殊理由一直不缴纳保险金，你可能无法提取银行存款。
在留资格更新也可能受影响，望引起重视。

Q. 2 6 向我自己国家的大使馆（领事馆）递交从市役所得到的文件，这些文件被指需要日本外务省的「公章确认」。

A. 2 6 「公章确认」是指日本外务省对日本市役所等出具的文件进行确认，从而证明文件的真实性。经过证明的文件需交到你自已国家的大使馆（领事馆）进行「认证」。
「公章确认」所需手续请参阅日本外务省网页。

外务省网页

「証明（公印確認・アポステイーユ）・在外公館における証明」



Q. 2 7 从我自己国家带来的孩子能在日本的小学或中学上学吗？

A. 2 7 按照孩子的年龄会办理不同手续，不过孩子是可以上日本的小学或中学的。

【孩子的年龄在6岁～15岁之间】

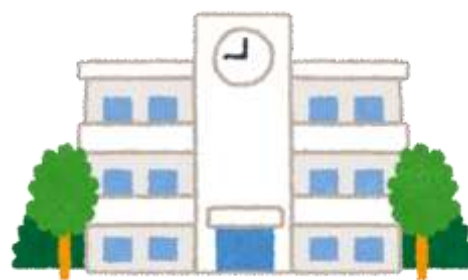
在日本这是接受义务教育的年龄。虽然外国人的孩子不在义务教育范围内，但如果希望，同样可以上日本的小学或中学。

如希望「编入」学（学期中途入学），请先向市、町或村的教育委员会查询。

👉 教育委员会的电话号码在第33页

【孩子的年龄在15岁～18岁之间】

在其它县或在外国的高中就读的孩子，如想编入到秋田县内的高中时，请向秋田县教育厅高校教育课（电话：018-860-5161）查询。





想了解更多详情的人士

《对需要接受日语教育的外国儿童・学生的支援（仅限义务教育年龄・公立学校）》

可安排对象儿童或学生编入班级，提供增加教师及日语学习指导老师等支援。或适当地利用上课时间，在其他教室或日语教室进行学习指导。

有关这些支援的详细事宜，请向各市町村的教育委员会查询（👉第33页）。



想了解更多详情的人士

《有关孩子的日语》

对于日语不是母语的孩子，在日本的学校学习时，日语可能会成为很大的障碍。孩子在学校学习的先决条件是日语能力，但日常生活中听到的词汇，和教科书及课堂上使用的词汇多少会有不同。在生活环境变化、文化・习惯差异让孩子感到困惑的同时，再加上语言问题会对孩子造成心理负担，对孩子的成长也会有很大影响。如家长觉得有必要给孩子申请日语学习支援，请首先向学校查询。

秋田県内教育委員会一覧表

2024 年 4 月 1 日時の情報

教育委員会名称	電話番号	传真号码
秋田県教育委員会	018-860-5111	018-860-5851
秋田市教育委員会	018-888-5803	018-888-5804
能代市教育委員会	0185-73-2757	0185-73-6459
横手市教育委員会	0182-32-2402	0182-32-4034
大館市教育委員会	0186-43-7111	0186-54-6100
男鹿市教育委員会	0185-24-9100	0185-24-9156
湯澤市教育委員会	0183-73-2161	0183-72-8515
鹿角市教育委員会	0186-30-0290	0186-30-1140
由利本荘市教育委員会	0184-32-1306	0184-33-3381
潟上市教育委員会	018-853-5361	018-853-5277
大仙市教育委員会	0187-63-1111	0187-63-7131
北秋田市教育委員会	0186-62-6616	0186-63-2678
仁賀保市教育委員会	0184-38-2259	0184-38-2252
仙北市教育委員会	0187-43-3381	0187-47-2244
小坂町教育委員会	0186-29-2342	0186-29-4436
上小阿仁村教育委員会	0186-60-9000	0186-77-3223
藤里町教育委員会	0185-79-1327	0185-79-2227
三種町教育委員会	0185-87-2115	0185-87-3052
八峰町教育委員会	0185-77-2816	0185-77-3230
五城目町教育委員会	018-852-5372	018-852-5370
八郎潟町教育委員会	018-875-5812	018-875-5950
井川町教育委員会	018-874-4424	018-874-2924
大潟村教育委員会	0185-45-3240	0185-45-2661
美郷町教育委員会	0187-84-4914	0187-85-3102
羽后町教育委員会	0183-62-2111	0183-62-3334
東城瀬村教育委員会	0182-47-3415	0182-47-2119

Q. 2 8 如果持有我自己国家的驾驶执照，可以在日本驾驶吗？

A. 2 8 在哪个国家取得的驾驶执照，决定了你是否能在日本驾驶。详细请向「驾驶执照中心」查询。

秋田县警察总部驾驶执照中心（考试负责人）

电话：018-862-7570



想了解更多详情的人士

《外国驾驶执照更换为日本驾驶执照》

在外国取得驾驶执照并在该国滞留3个月以上，如所持驾驶执照仍在有效期内，方可申请更换日本驾驶执照。自己所持有的驾驶执照能否进行更换，需要经过资料审查、学科考试与技能考试等来决定。请首先向驾驶执照中心致电，预约资料审查的时间。

警察厅网页「外国の運転免許をお持ちの方」



申请时需提交驾驶执照的日文翻译文本，日文翻译文本需从外国行政机关、各国驻日大使馆（领事馆）或一般社团法人日本自动车联盟（JAF）处获得。

※如果您没有在日本可以驾驶的驾驶执照，则需要在日本取得驾驶执照。

笔试可以选择日语（附假名注音）及其他20种语言进行考试。

驾驶执照中心考试的其它相关问题，请向「秋田县警察总部驾驶执照中心 考试负责人」咨询。
（电话：018-862-7570）



想了解更多详情的人士

《在日本考取驾驶执照时可使用的外语教科书》

由 JAF 发行的「交通教学规则」有英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语的版本出售，正式考试的考题基本上出自于这本教科书。

JAF 秋田支部 电话：018-864-8492

Q. 2 9 遭遇交通事故，第一步应该做什么？

A. 2 9 ①观察周围是否有其它危险，确认所在位置是否安全。

②确认自己及对方是否受伤，如受伤严重不能自行前往医院请立即拨打 119 叫救护车。

③拨打 110 叫警察。警察在确认事故情形后可为你出具保险金索赔时所需的「交通事故证明书」。

④告诉对方你的联系方式，同时取得对方的联系方式。如你加入了自动车保险或自行车保险，请与保险公司联系。



想了解更多详情的人士

《交通事故证明书和交通事故咨询》

交通事故证明书由自动车安全驾驶中心发行。如果你加入了保险，你的保险公司会帮你办理取得交通事故证明书的各种手续。如果自己办理，可到最近的警察署领取申请表也可到自动车安全驾驶中心的办事窗口办理，还可以从网上申请。

此外，有关保险理赔手续及小孩引起的事故等事宜，请向有专人回答的交通事故咨询窗口查询。有任何疑问，不要轻易判断，也不要听信他人，直接向相关部门咨询。

自动车安全驾驶中心

秋田县生活中心 交通事故咨询窗口

电话: 018-836-7804



Q. 3 0 为了在日本生活，想了解更多不同的事情，但是不懂日语，使用自己国家的语言也能了解日本的生活细节吗？

A. 3 0 请参阅出入国在留管理厅出台的「外国人生活・工作指南」。该指南收录了在日本生活的必备知识。该指南有各国语言版及简单易懂日语版。

支援外国人生活门户网站 生活・工作指南



对应语言	
英语	缅甸语
中文	柬埔寨语
韩国语	菲律宾语
西班牙语	蒙古语
葡萄牙语	土耳其语
越南语	乌克兰语
尼泊尔语	俄语
泰语	法语
印度尼西亚语	

Q. 3 1 正在寻找能帮忙口头翻译或书面翻译的人，哪里可以为我介绍呢？

A. 3 1 秋田县国际交流协会（AIA）可以为您介绍口译和笔译人士。首先请联系 AIA 并告知需要翻译的时间、地点及相关翻译内容。口译和笔译均需付费。

秋田县国际交流协会 电话：018-893-5499

致申请 AIA 交流支援活动的各方人士



Q. 3 2 领取了个人编号，个人编号什么时候用？

A. 3 2 个人编号是每个人都拥有的 12 位数字的号码。在办理养老金、税务、医疗等各种手续时都会使用个人编号。只要是持有日本的住民票，即便是外国人也会获发个人编号。

通过个人编号可以知道你的很多个人信息。个人编号非常重要，在使用目的不明确时，请不要轻易将个人编号告诉他人。收到颁发的个人编号纸卡后，请妥善保管，切勿遗失。

- 个人编号制度综合查询网页



可阅读英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语的有关个人编号制度的说明。



在各市町村政府可以办理的各类手续

在日本生活需要办理各种手续。市、町或村役所可以办理下面表格中所列的各种手续。各役所还提供一些咨询服务。

住民登录 (通知役所自己的住址)	上小学或中学以及 学期中途编入中小学	死亡届 (家属等去世时通知役所)
国民年金 (大家加入的年金)	结婚届・离婚届 (结婚・离婚时通知役所)	保育所的入所手续
国民健康保险 (不在公司等单位工作的人 加入的公共医疗保险)	出生届 (孩子出生时通知役所)	其它手续及各种咨询

生活信息杂志『えいあいえい!!!』

『えいあいえい!!!』每期主题不同，为您提供在日本生活有帮助的信息。在AIA 的网页上可在线阅读。『えいあいえい!!!』有英语、中文、韩语及菲律宾语版。 部分期刊还有越南语、印度尼西亚语和尼泊尔语版。



◎例如、『えいあいえい!!!』里有这些内容

在秋田过冬的方法	儿童与大人接种疫苗
关于自行车和汽车事故的“应急准备”	日本的婚丧嫁娶礼仪
住民登记・公共养老金等	养老保险制度
有关家庭暴力	医疗机构的就医方法



晚间及周末可以看病的医院

事先确认住家附近的医院。

去医院前事先打电话询问前去的时间段医院是否可以就诊。



(下表是 2024 年 4 月时的信息)

地区	医院名称	地址	电话
大馆 鹿角	かづの厚生医院	鹿角市花轮字向田 1 8 番地	0186(23)2111
	秋田劳灾医院	大馆市轻井泽字下岱 3 0 番地	0186(52)3131
	大馆市立综合医院	大馆市丰町 3 番 1 号	0186(42)5370
	大馆市休息日夜间急患中心	大馆市丰町 3 番 2 号	0186(45)0223
北秋田	北秋田市民医院	北秋田市下杉字上清水泽 1 6 番 2 9 号	0186(62)7001
能代 山本	能代厚生医疗中心	能代市落合字上前田地内	0185(52)3111
	能代山本医师会医院	能代市桧山字新田泽 1 0 5 番地 1 1	0185(58)3311
	地区医疗机能推进机构秋田医院	能代市绿町 5 番 2 2 号	0185(52)3271
秋田 泻上 男鹿	男鹿みなと市民医院	男鹿市船川港船川字海岸通り 1 号 8 番地 6	0185(23)2221
	藤原纪念医院	泻上市天王字上江川 4 7 番地	018(878)3131
	秋天大学医学部附属医院	秋田市广面字莲沼 4 4 番 2	018(834)1111
	县立循环器・脑脊髓中心	秋田市千秋久保田町 6 番 1 0 号	018(833)0115
	市立秋田综合医院	秋田市川元松丘町 4 番 3 0 号	018(823)4171
	秋田厚生医疗中心	秋田市饭岛西袋一丁目 1 番 1 号	018(880)3000
	秋田赤十字医院	秋田市上北手猿田字苗代泽 2 2 2 番地 1	018(829)5000
	中通综合医院	秋田市南通みその町 3 番 1 5 号	018(833)1122

地区	医院名称	地址	电话
由利本荘 仁贺保	由利组合综合医院	由利本荘市川口字家后 3 8 番地	0184(27)1200
	本荘第一医院	由利本荘市岩渕下 1 1 0 番地	0184(22)0111
	佐藤医院	由利本荘市小人町 1 1 7 番地 3	0184(22)6555
大仙 仙北	市立角馆综合医院	仙北市角馆町岩瀬 3 番地	0187(54)2111
	大曲厚生医疗中心	大仙市大曲通町 8 番 6 5 号	0187(63)2111
	大曲中通医院	大仙市大曲上栄町 6 番地 4 号	0187(63)2131
横手	市立横手医院	横手市根岸町 5 番 3 1 号	0182(32)5001
	平鹿综合医院	横手市前乡字八ツロ 3 番 1	0182(32)5121
			(小儿专线) 0182(32)5124
	市立大森医院	横手市大森町字管生田 2 4 5 番地 2 0 5	0182(26)2141
汤泽 雄胜	雄胜中央医院	汤泽市山田字勇ヶ岡 2 5	0183(73)5000
	町立羽后医院	雄胜郡羽后町西马音内字大户道 4 4 番地 5	0183(62)1111

解决各种困难的咨询窗口一览表

带★号的咨询窗口可提供外语查询。其余咨询窗口只提供日语查询。

咨询内容	咨询窗口机构	电话号码	电话受理日和 时间
▶外语咨询 (英语・中文・韩语)	★秋田县国际交流协会 (AIA)	018-884-7050	星期四 13:00~17:00
▶不知该向何处咨询		018-893-5499	工作日 9:00~17:45
▶烦恼外语咨询	★よりそいホットライン	0120-279-338	-
▶用英语咨询心中烦恼	★ふらっと	(邮箱) 1coin.furatto@gmail.com	
▶在留资格	仙台出入国在留管理局 秋田支所	018-895-5221	工作日 9:00~12:00 13:00~16:00
	★外国人在留综合信息中心	0570-013904	工作日 8:30~17:15
▶更新护照 ▶邀请家属・朋友来日本 等	★各国驻日大使馆 (领事馆)	请参阅第 7 页	-
▶丈夫・恋人的暴力 (DV)	家庭暴力咨询 PLUS	0120-279-889	每天 24 小时
▶义务教育	各市町村的教育委员会	请参阅第 33 页	-
▶高中升学	秋田县教育厅高中教育课	018-860-5161	-
▶想找工作	各地区的职业安定所 (ハローワーク)	请参阅第 23 页	-
▶突然被解雇	各地区的劳动基准监督署	请参阅第 27 页	-
▶没拿到工资			

索引（关键词检索）

う

うんてんめんきょ 運転免許 驾驶执照 34

え

えいじゆうきょか 永住許可 永住许可 2

えいじゆうしゃ 永住者 永住者 5

か

かんこう 観光 観光 6

き

きか 帰化 归化 5

ぎのうじっしゅうせい 技能実習生 技能实习生 25

け

けっこん 結婚 结婚 11, 18, 40

けんこうほけん 健康保険 健康保险 29, 40

けんこうほけんしょう 健康保険証 健康保险证 29

こ

こういんかくにん 公印確認 公章确认 30

こくみんけんこうほけん 国民健康保険 国民健康保险 29, 40

こそだ 子育て 育儿 15

ゴミ 垃圾 10

さ

ざいりゅう 在留カード 在留卡 1, 5

ざいりゅうしかく 在留資格 在留资格 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 19, 22, 30, 44

さしょう 査証（ビザ） 签证 3, 5, 6

し

しかくがいかつどうきょか 資格外活動許可 资格外活动许可 22

じこ 事故 事故 35

しごと 仕事 工作 15, 16, 22, 24, 26, 44

しゅっさん 出産 生孩子 11, 12, 13

しゅつにゆうこくざいりゅうかんり 出入国在留管理庁 出入国在留管理厅 ... 1, 5, 37

しょういんてんき 証印転記 证印转记 8

せ

せいかつじょうほうし 生活情報誌 生活信息杂志 41

た

たいしかん 大使館 大使馆 .. 5, 6, 7, 8, 11, 13, 17, 18, 30, 34, 44

つ

つうやく 通訳 翻译 22, 38

て

ていぶい D V 家庭暴力 21, 22, 41, 44

に

にほんごきょうしつ 日本語教室 日语教室 32

にゅうかん 入管 入管局 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 19, 22

にんしん 妊娠 妊娠 11, 12

にんてい えん 認定こども園 认定儿童园 16

は

パスポート 护照 6, 8, 44

ハローワーク 职业安定所 22, 23, 26, 44

ひ

びょういん
病院 医院 28, 29, 42

ふ

ふどうさんや
不動産屋 房屋中介公司 9

ほ

ほいくしょ
保育所 保育所 16, 40

ほんやく
翻訳 翻译 28, 38

ま

マイナンバー 个人编号 29, 38

よ

ようちえん
幼稚園 幼儿园 16

よぼうせつしゅ
予防接種 接种疫苗 13, 14, 41

り

りこん
離婚 离婚 2, 5, 17, 18, 19, 20, 40

ろ

ろうどう きじゅんかんとくしょ
労働基準監督署 劳动基准监督署 26, 27, 44

外国人咨询问答集

2025年3月发行

发行 公益财団法人 秋田县国际交流协会

公益財団法人 秋田県国際交流協会
Akita International Association

〒010-0001

秋田市中通2丁目3番8号

アトリオン1楼

电话 018-893-5499

邮箱 aia@aiahome.or.jp

