

区役所の 手続き

区役所 で

住所：中野区中野 4-11-19

電話：03-3389-1111

駅：JR 中野駅・東京メトロ東西線

中野駅 北口から 歩いて 6分

時間：月曜日～金曜日 8:30～17:00

(皆の 休み・12/29～1/3は 休み)

夜の 窓口・日曜日の 窓口 Extended hours and Sunday services

Some service windows offer extended hours and services on Sunday.

できること Main procedures	Extended hours 夜	日曜日 Sunday service hours	電話 Inquiries
マイナンバーカード (行く 前に 電話) Receiving your My Number card (individual number card); make a reservation first	火曜日 ～19:30 Every Tuesday, until 7:30 p.m.	日曜日 9:00～16:00 (3の 土曜日の 次の 日曜日は 休み) Sundays, 9 a.m. to 4 p.m. Excluding the Sunday after the third Saturday	区役所 2階 戸籍住民課 コールセンター 電話：03-3228-5506 Call Center, Family/Resident Registration Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5506
住民票 Obtain certificates such as a copy of your residence record	火曜日 ～20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	日曜日 9:00～16:00 Every Sunday, 9 a.m. to 4 p.m.	区役所 2階 戸籍住民課 住民記録係 電話：03-3228-5500 Residents' Record Desk, Family/Resident Registration Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5500
引っ越し Submit notifications of moving in, moving out, address changes, etc.	火曜日 ～20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	3の 日曜日 9:00～16:00 Third Sundays, 9 a.m. to 4 p.m.	区役所 2階 保険医療課 電話：03-3228-5583 Medical Health Insurance Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5583
国民健康保険の お金を払う 相談 (予約が必要です) Payment consultation for NHI premiums (reservation required)	火曜日 ～20:00 Every Tuesday, until 8 p.m.	3の 日曜日 9:00～16:00 Third Sundays, 9 a.m. to 4 p.m.	区役所 2階 税務課 電話：03-3228-8924 Tax Affairs Section, City Office 2F Tel: 03-3228-8924

※皆の 休み・12/29～1/3は 休み Note: Excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays.

Procedures at the City Office

Service desk information Nakano City Office

Address: 4-11-19 Nakano, Nakano-ku, Tokyo
Tel: 03-3389-1111 (main switchboard)

Access: A six-minute walk from the north exit of JR Nakano Station or Nakano Station on the Tokyo Subway Tozai Line
Hours: Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5 p.m. (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

区政府的各种手续

中野区政府

地址：东京都中野区中野四丁目 11 番 19 号

电话：03-3389-1111 (总机)

交通：从 JR 中野站、东京地铁东西线中野站

北口步行 6 分钟

时间：星期一～星期五 8:30～17:00

(节假日、休息日、年末年初除外)

延长窗口、星期日窗口 연장 창구·일요 창구

部分窗口还有延长窗口和星期日窗口。
일부 창구에서는 연장 창구와 일요 창구도 운영하고 있습니다.

主要手续 주요 수속	延长窗口的时间 연장 창구의 시간	星期日窗口的时间 일요 창구의 시간	咨询 문의
个人编号卡的领取 (请预约) 마이 넘버 카드의 수령 (예약해 주십시오)	每周星期二到 19:30 매주 화요일, 19:30 까지	星期日、 9:00～16:00 第 3 个星期六 日的星期日除外 일요일 9:00～16:00 셋째 토요일 다음 날인 일요일 제외	区政府 2 楼 户籍住民课 电话中心 电话：03-3228-5506 구청 2층 호적 주민과 콜센터 전화：03-3228-5506
居民票的副本等证明书的发行 주민표 사본 등의 증명서 발행	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	每周星期日、 9:00～16:00 매주 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系 电话：03-3228-5500 구청 2층 호적 주민과 주민기록계 전화：03-3228-5500
国民健康保险费的支付咨询 (需要预约) 국민 건강 보험료의 납부 상담 (예약이 필요합니다)	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	第 3 星期日、 9:00～16:00 셋째 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 保险医疗课 电话：03-3228-5583 구청 2층 보험의료과 전화：03-3228-5583
税金支付的咨询 (需要预约) 세금 납부 상담 (예약이 필요합니다)	每周星期二到 20:00 매주 화요일, 오후 8:00 까지	第 3 星期日、 9:00～16:00 셋째 일요일, 9:00～16:00	区政府 2 楼 税务课 电话：03-3228-8924 구청 2층 세무과 전화：03-3228-8924

※节假日、年末年初除外 ※공휴일·연말연시 제외

구청에서의 각종 수속

나카노 구청

주소：도쿄도 나카노구 나카노 4-11-19

전화：03-3389-1111(대표)

교통：JR 나카노역, 도쿄 메트로 토자이선 나가

노역 북쪽 출입구에서 걸어서 6 분

시간：월요일～금요일 8:30～17:00

(공휴일, 휴일, 연말연시 제외)

つうやく 通訳タブレット

タブレットで あなたの言葉で話します。区役所に言います。

くやくしょ かい ぶん か しんこう た ぶん か きょうせいしんか
区役所 8階 文化振興・多文化共生推進課

ぶん か しんこう た ぶん か きょうせいしんか
文化振興・多文化共生推進課

でんわ
電話：03-3228-8863



ちいきじ むじょ 地域事務所

くやくしょ い 行かなくても、家の近くで出来る手続きがあります。



なかにの ちいきじ むじょ
南中野地域事務所

なかの くやよいち
中野区弥生町 5-11-26

でんわ
電話：03-3382-1457



とうぶ ちいきじ むじょ
東部地域事務所

なかの くちゅう
中野区中央 2-18-21

でんわ
電話：03-3363-0752



えごた ちいきじ むじょ
江古田地域事務所

なかの くえはらち
中野区江原町 2-3-15

でんわ
電話：03-3954-6812



のがた ちいきじ むじょ
野方地域事務所

なかの くのがた
中野区野方 5-3-1

でんわ
電話：03-3330-4201



さぎのみや ちいきじ むじょ
鷺宮地域事務所

なかの くさぎのみや
中野区鷺宮 3-22-5

でんわ
電話：03-3330-4112



Interpretation tablet

Nakano City offer interpretation services via electronic tablets. If you do not speak Japanese, please ask to use this service at the city office service window.

Inquiries : Cultural Development and Multicultural Society Promotion Desk, Cultural Development and Multicultural Society Promotion Section, City Office 8F
Tel: 03-3228-8863



Branch offices

You can complete some procedures at branch offices instead of going to the city office.



▶ Minami-Nakano Branch Office
5-11-26 Yayoicho, Nakano-ku
Tel: 03-3382-1457



▶ Tobu Branch Office
2-18-21 Chuo, Nakano-ku
Tel: 03-3363-0752



▶ Egota Branch Office
2-3-15 Eharacho, Nakano-ku
Tel: 03-3954-6812



▶ Nogata Branch Office
5-3-1 Nogata, Nakano-ku
Tel: 03-3330-4201



▶ Saginomiya Branch Office
3-22-5 Saginomiya, Nakano-ku
Tel: 03-3330-4112



翻译平板终端

中野区可使用平板终端进行翻译。不会说日语的人请在区政府窗口申请。

咨询：区政府 8楼 文化振兴・多文化共生推进课
文化振兴・多文化共生推进系
电话：03-3228-8863



地区事务所介绍

不用前往区政府，可在地区事务所办理手续。



▶ 南中野地区事務所
中野区弥生町五丁目 11 番 26 号
电话：03-3382-1457



▶ 东部地区事務所
中野区中央二丁目 18 番 21 号
电话：03-3363-0752



▶ 江古田地区事務所
中野区江原町二丁目 3 番 15 号
电话：03-3954-6812



▶ 野方地区事務所
中野区野方五丁目 3 番 1 号
电话：03-3330-4201



▶ 鷺宮地区事務所
中野区鷺宮三丁目 22 番 5 号
电话 03-3330-4112



통역 태블릿

나카노구에서는 태블릿을 사용하여 통역을 할 수 있습니다. 일본어를 모르는 분은 구청 창구 등에서 요청해 주십시오.

문의 : 구청 8층 문화진흥·다문화 공생 추진과
문화진흥·다문화 공생 추진계
전화 : 03-3228-8863



지역 사무소 안내

구청에 가지 않아도 지역 사무소에서 할 수 있는 수속이 있습니다.



▶ 미나미 나카노 지역 사무소
나카노구 야요이초 5-11-26
전화 : 03-3382-1457



▶ 동부 지역 사무소
나카노구 츄오 2-18-21
전화 : 03-3363-0752



▶ 에고타 지역 사무소
나카노구 에하라초 2-3-15
전화 : 03-3954-6812



▶ 노가타 지역 사무소
나카노구 노가타 5-3-1
전화 : 03-3330-4201



▶ 사기노미야 지역 사무소
나카노구 사기노미야 3-22-5
전화 03-3330-4112



在留カード

90日以上 日本に いる 外国人は 皆 持ちます。

●住所が 変わった時は 区役所へ 行きます。

●下の 時は 地方出入国在留管理官署へ 行きます。

例) ① 名前・国籍・在留資格などを 変えます。

② 在留期間を 新しくします。

電話 : 0570-013904 (外国人在留総合イン

フォメーションセンター)



在留卡

是在日本停留超过 90 天的外国人 ID 卡, 非常重要。

住址变更时前往区政府。住址以外内容变更时前往地方出入境在留管理官署。

例) ① 姓名、国籍、在留资格等的变更

② 在留期间的更新 等

电话 : 0570 - 013904 (外国人在留综合信息中心)



체류 카드

90 일을 초과하여 일본에 체류하는 외국인의 ID 카드입니다. 주소가 변경되었을 때는 구청에 갑니다. 주소 이외가 변경되었을 때는 지방 출입국 체류 관리 관서에 갑니다.

예) ① 이름 · 국적 · 체류 자격 등의 변경

② 체류 기간의 갱신 등

전화 : 0570-013904 (외국인 체류 종합 인포메이션 센터)



Residence Card

This is an important ID card issued to foreigners who will stay in Japan for more than three months.

If your address changes, please visit the city office to update your card. If information other than your address changes, please visit the nearest regional immigration bureau.

Example: (1) Change name, nationality, or status of residence (2) Update period of stay
Tel: 0570-013904 (Foreign Residents General Information Center)

Special Permanent Resident Certificate

You can obtain the special permanent resident certificate at the Residents' Record Desk in the Family/Resident Registration Section. Individuals 16 years of age or older or a relative that is 16 years of age or older can apply for this certificate.

The documents you will need to supply with your application depend on the reason that you are applying. It takes about three weeks to prepare the certificate. You will have to visit the service desk again when it is ready.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



特别永住者证明书

特别永住者证明书在户籍居民课居民记录系领取。年满 16 岁的本人或年满 16 岁的亲属可以申请。

申请所需的资料根据申请理由而不同。大约 3 周后可以领取。届时请再去前往窗口。

咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话 : 03 - 3228 - 5500



특별 영주자 증명서

특별 영주자 증명서는 호적 주민과 주민기록계에서 받을 수 있습니다. 16 세 이상의 본인 또는 16 세 이상의 친족이 신청할 수 있습니다.

신청에 필요한 서류는 신청 이유에 따라 다릅니다. 약 3 주 후에 받을 수 있습니다. 다시 한번 창구에 가야 합니다.

문의 : 구청 2 층 호적 주민과 주민기록계
전화 : 03 - 3228 - 5500



特別永住者証明書

戸籍住民課 住民記録係で もらいます。

16 才以上の 人は 自分・家族の 証明書

を 申し込む ことが 出来ます。

申し込む 時、色々な 書類を 出します。

3 週間 後で 証明書を もらう ことが 出来ます。

区役所 2 階 戸籍住民課 住民記録係

電話 : 03-3228-5500



住民登録

住民登録 (住民票)

住所・家族の人などを書いて、出します。
外国の人も することが出来ます。

住所の 変更届

中野区内で 住所・家族の人などが 変わった時は、区役所へ 来ます。

※ スマートフォン・パソコンから 届出書を 作れます。

区役所 2階 戸籍住民課 住民記録係
電話：03-3228-5500



住民票を もらいます

住民票・住民票の 記載事項証明書を もらう人は 区役所へ 来ます。在留カード、特別永住者証明書の 一つを 持って来ます。そして、お金を 払います。

※ マイナンバーカードがある人は コンビニで 住民票を もらう ことが 出来ます。お金を 払います。

区役所 2階 戸籍住民課

コールセンター
電話：03-3228-5506



Resident registration

Resident registration (residence record)

Residence records are used to record and certify your address, household, head of household and other information.

Residence records will be made for eligible foreign residents, such as those eligible for residence cards or special permanent residents.

Address change notification, etc.

If your address, household members or the like changes, you or a proxy must submit a notification to the city office stating the changes.

Note: You can prepare notifications in advance on your smartphone or PC.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



Copies of residence records

If you need a copy of your residence record or a certificate of registered items in your residence record, please bring your personal identification (residence card, special permanent resident certificate, etc.) to the city office to have one issued (fee required).

Note: If you have a My Number card (individual number card), you can obtain a copy of your residence record at a convenience store (fee required).

Inquiries : Call Center, Family/
Resident Registration Section,
City Office 2F
Tel: 03-3228-5506



居民登记

居民登记 (居民票)

居民票是记录、证明住址、家庭及户主等的资料。外国人居民 (在留卡发放对象者或特别永住者等) 也将制作。

住址变更申报

住址或家庭构成等改变时, 请本人或代理人向区政府申报。

※ 可从智能手机・电脑事先制作申报书。

咨询: 区政府 2楼 户籍居民课 居民记录系
电话: 03-3228-5500



居票的副本

需要居民票副本或居民票记载事项证明书的人, 请携带本人身份确认资料 (在留卡、特别永住者证明书等) 到区政府领取。需要付费。

※ 如有个人编号卡也可在便利店领取居民票, 需要付费。

咨询: 区政府 2楼

户籍居民课 电话中心
电话: 03-3228-5506



주민 등록

주민 등록 (주민표)

주민표는 주소, 세대 및 세대주 등을 기록・증명하는 것입니다.

외국인 주민 (체류 카드 교부 대상자나 특별 영주자 등) 도 만들 수 있습니다.

주소 변경 신고

주소나 세대 구성 등이 바뀌었을 때는 본인 또는 대리인이 구청에 신고해 주십시오.

※ 스마트폰・PC에서 미리 신고서를 작성할 수 있습니다.

문의: 구청 2층 호적 주민과 주민기록계
전화: 03-3228-5500



주민표 사본

주민표 사본 또는 주민표의 기재 사항 증명서가 필요한 분은 본인 확인 서류 (체류 카드, 특별 영주자 증명서 등) 를 지참하여 구청에서 받아 주십시오. 수수료가 듭니다.

※ 마이 넘버 카드가 있으면 편의점에서 주민표를 받을 수 있습니다. 수수료가 듭니다.

문의: 구청 2층

호적 주민과 콜센터
전화: 03-3228-5506



てんにゅう てんしゅつ
転入・転出

てんにゅうとどけ
■ 転入届

《外国から 中野区へ 来た人・ 中野区
以外 から 中野区へ 来た 人》

中野区に 来た 日から 14 日までに 区
役所へ 来ます。

① パスポート

② 在留カード・特別永住者証明書の 一つ

※ 3人以上の時、予約フォーム（インターネットの
サイト）で 申し込む ことが 出来ます。

てんしゅつとどけ
■ 転出届

《中野区から 外国へ 出る 人・中野区か
ら 中野区 以外へ 出る 人》

1年以上 外国へ 出る 人、または 中野
区 以外へ 出る 人は 区役所へ 来ます。

出る 14 日前から できます。

① パスポート

② マイナンバーカード

③ 国民健康保険資格確認書・介護保険証・後
期高齢者医療資格確認書（ある人 だけ）

④ 在留カード・特別永住者証明書の 一つ

※ 外国へ 出る 人は「住民税」の 相談を しま
す。P42の「住民税」を 見ます。

※スマートフォン・パソコンから 届出書を 作れます。

くやくしょ かい こせきじゅうみん か じゅうみん きろくかかり
区役所 2階 戸籍住民課 住民記録係

でんわ
電話：03-3228-5500



てんにゅう 転入
てんしゅつ 転出
とどけでしよ 届出書の作成
やくやく 予約フォーム

Moving in or out

■ If you move into Nakano City from
outside of Japan or another municipality

Submit a notification within fourteen
days of moving in.

Documents required:

- ① Passport
- ② Residence card or special permanent
resident certificate

Note: An online city office visit appointment service
for foreign residents is now available (for three or more
people). Please visit the city website.

■ If you are moving to a foreign
country or another municipality
from Nakano City

If you will be going to a foreign country
for a year or longer, or will be moving to
another municipality, you need to
notify Nakano City. You can submit your
notification up to fourteen days before
you plan to move out of the country

Documents required:

- ① Passport
- ② My Number card
- ③ National Health Insurance eligibility
certificate, nursing care insurance
card, Latter-Stage Elderly Medical Care
insurance eligibility certificate (those
who have one)
- ④ Residence card or special permanent
resident certificate

Notes:

- 1. If you will be moving to another country, please
also check the information about resident's tax
procedures on page 42.
- 2. You can prepare notifications in advance on your
smartphone or PC.

Inquiries : Residents' Record Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500



About moving
in
About moving
out
Prepare
notification
Reservation
form

迁入・迁出

■ 从国外、中野区外迁入中野区时

请在开始居住后的 14 天内提出申报。

申报所需的资料

- ① 护照
- ② 在留卡或特别永住者证明书

※ 外国人现场预约可在网上办理（3人以上时）。
请浏览主页。

■ 从中野区迁出至国外、中野区外时

从中野区前往国外一年以上的人、前往中
野区外的人需要申报。从迁出国外的预定
日的 14 天前开始受理。

申报所需的资料

- ① 护照
- ② 个人编号卡
- ③ 国民健康保险资格确认书、看护保险证、后
期高齢者医疗资格确认书等（仅限加入者）
- ④ 在留卡或特别永住者证明书

※ 迁出至国外时，再请浏览 P43 关于居民税的手续部分。
※ 可从智能手机・电脑事先制作申报书。

咨询：区政府 2 楼 户籍居民课 居民记录系
电话：03-3228-5500



关于迁入 关于迁出 申报书的制作 预约格式

转입・转출

■ 韩国・纳加诺古 外에서 纳加诺古로 转입
한 경우

거주 시작 후 14일 이내에 신고해 주십시오.
신고에 필요한 것

- ① 여권
 - ② 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서
- ※ 외국인 방문 예약이 web으로 가능해졌습니다(3
명 이상의 경우), 홈페이지를 참고해 주십시오.

■ 纳加诺古에서 韩国・纳加诺古 外로 转출
하는 경우

纳加诺古에서 韩国로 1년 이상 가는 분・나
카노古 外로 가는 분은 신고가 필요합니
다. 韩国로 转출하는 예정일의 14일 전부터
접수하고 있습니다.

신고에 필요한 것

- ① 여권
- ② 마이 넘버 카드
- ③ 国民 건강 보험 자격 확인서, 改号 보험증,
후기 고령자 의료 자격 확인서 등(가입자만)
- ④ 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서

※ 韩国로 转출하는 경우에는 P43의 주민세에 대한 수속
도 참조해 주십시오.

※ 스마트폰・PC에서 미리 신고서를 작성할 수 있습니다.

문의: 구청 2층 호적 주민과 주민기록계
전화: 03-3228-5500



转입에 대해 转출에 대해 신고서 작성 예약 양식

マイナンバー

にほんに すんで いる ひとは マイナンバー (個人番号) があります。
 はじめて にほんへ 来て 「転入届」をした
 ひとは マイナンバーの 「個人番号通知書」
 (手紙) が 来ます。

■ 個人番号通知書

「個人番号通知書」が 手紙で 来ます。区役
 所へ 行ってから 3~4週間 後です。と
 ても 大切です。はじめて 転入届を 出しま
 した。同じ日に マイナンバーカードの 申
 し込みを しました。その人には 「個人番号
 通知書」は 来ません。

■ マイナンバーカード

プラスチックの ICカードです。名前、住所、
 誕生日、男・女が あります。写真が あり
 ます。一歳未満 (0歳) の 子には 写真が
 ありません。後ろに マイナンバーが あり
 ます。



My Number system

Every person living in Japan is assigned a My Number (individual number). When you first move to Japan and submit a notification of moving in, you will receive an individual number notification form by mail that lists your My Number.

■ Individual number notification form

You will receive your individual number notification form three to four weeks after you complete resident registration. Please store this form safely and do not lose it. If you apply for a My Number card when you submit your moving-in notification, you will not receive an individual number notification form.

■ My Number card

This is a plastic IC card with your photo. (Cards for infants below one year of age do not have photos.) Your name, address, date of birth, gender and other information are printed on the front, and your My Number (individual number) is printed on the back.



个人编号制度

在日本生活的所有人都有自己的号码——“个人编号”。第一次来到日本,确定了住址,提交了“迁入申报”的人将收到记载有个人编号的“个人编号通知书”。

■ 个人编号通知书

个人编号通知书从居民登记之日起的3~4周后送达。请妥善保管,避免遗失。在首次迁入申报日申请了个人编号卡的人,不会收到“个人编号通知书”

■ 个人编号卡

为带有脸部照片的塑料制IC卡(0岁婴儿无照片)。正面记载有姓名、住址、出生日期、性别等,背面记载有个人编号。



마이 넘버 제도

일본에서 생활하는 모든 분들에게는 ‘마이 넘버 (개인 번호)’ 라는 번호가 있습니다. 일본에 처음 와서 주소가 정해진 후 ‘전입 신고서’ 를 제출한 분에게 마이 넘버를 기재한 ‘개인 번호 통지서’ 가 우편으로 도착합니다.

■ 개인 번호 통지서

개인 번호 통지서는 주민 등록을 한 날로부터 3~4 주 후에 도착합니다. 분실하지 않도록 잘 보관해 주십시오. 처음으로 전입 신고를 한 날에 마이 넘버 카드를 신청한 분에게는 ‘개인 번호 통지서’ 가 발송되지 않습니다.

■ 마이 넘버 카드

얼굴 사진이 있는 플라스틱 재질의 IC 카드입니다 (0 세아에 대해서는 사진은 없습니다). 표면에 성명, 주소, 생년월일, 성별 등이 기재되어 있고 뒷면에 마이 넘버 (개인 번호) 가 적혀 있습니다.



■ マイナンバーカードをつくる時

- ① 手紙で ② WEBで ③ 区役所で ④ 写真
を撮る所(証明写真機)で



■ マイナンバーを使う時

色々な(サービス・税金・仕事)手続きをする時、マイナンバーを使います。

- ※ マイナンバーの番号はずっと同じです。
- ※ 名前・住所・在留期間が変わった時は区役所にいきます。

区役所 2階 戸籍住民課 コールセンター
電話 : 03-3228-5506

■ How to apply for a My Number card

You can apply by mail, on the Internet, at the city office or at an ID photo machine.



■ When will you need your My Number card?

You will need it for social security and tax procedures, at your place of employment and the like. Present your number if you are asked for it.

Notes:

1. Once it is issued, your individual number will remain the same forever. If you come back to Japan after leaving, you will be assigned the same number.
2. If your name, address or period of stay changes, be sure to complete the procedures to update it at the city office.

Inquiries : Call Center, Family/Resident
Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5506

■ 个人编号卡的发放申请方法

包括邮寄、网上、区政府申请、证件照机 4 种
领取方法。



■ 需要个人编号卡的情况

办理社会保障、税务手续或在工作单位等需要。
如果被问到个人编号，请告知自己的个人编号。

- ※ 发行后的编号永久不变。回国后再返回日本也使用同样的编号。
- ※ 姓名、住址、在留期限有改变时，请前往区政府办理变更手续。

咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 电话中心
电话 : 03-3228-5506

■ 마이 넘버 카드의 교부 신청 방법

우편 발송 · WEB · 구청에서 신청 · 증명 사진기
를 통한 4 가지 방법이 있습니다.



■ 마이 넘버 카드가 필요할 때

사회 보장이나 세금 수속, 근무처 등에서 필요합
니다. 마이 넘버를 물어보면 자신의 마이 넘버를
알려 줍니다.

- ※ 한 번 발행된 번호는 계속 바뀌지 않습니다. 본국으로 귀
국했어도 일본으로 돌아오면 같은 번호를 사용합니다.
- ※ 이름 · 주소 · 체류 기간이 변경된 때는 구청에 갑니다.

문의 : 구청 2 층 호적 주민과 콜센터
전화 : 03-3228-5506

いんかんとろうく 印鑑登録

にほん じゃ・じどうしゃを 買う 時、たいせつ
日本では 家・自動車を 買う 時、大切な
実印(印鑑登録した 印鑑)を 使います。
実印が 必要な 時は 印鑑を 持って、
くやくしょへ 行きます。そして、印鑑登録証
の カードを 作ります。

■ 持っていく もの

- 在留カード、特別永住者証明書の 一つ
- 印鑑(使う ことが 出来な
い 印鑑が あります)



くやくしょ かい こせきじゆうみん か じゆうみん きろくかり
区役所 2階 戸籍住民課 住民記録係
でんわ
電話：03-3228-5500

いんかんとろうくしやうめいしよ 印鑑登録証明書

いんかんとろうくしやうめいしよ
「印鑑」を 使う 時は 一緒に 「印鑑登
録証明書」を 使います。
「印鑑登録証明書」は お金を 払います。
いんかんとろうくしやうめいしよ
印鑑登録証の カードを 持って 来ます。

※ マイナンバーカードがある人は
コンビニで「印鑑登録証明書」を
もらう ことが 出来ます。お金を
払います。



くやくしょ かい こせきじゆうみん か
区役所 2階 戸籍住民課 コールセンター
でんわ
電話：03-3228-5506

Personal seal registration

In Japan, you need a jitsu-in (a registered seal) instead of a signature when you buy a house or a car, or when you go to the city office for official procedures. If you need a jitsu-in, please bring a personal seal to the city office to register it (fee required). Once you register the seal, you will receive a personal seal registration card.

■ What to bring to register a jitsu-in

- Your residence card or special permanent resident certificate
- A personal seal

Note: Some personal seals cannot be registered.



Inquiries : Residents' Record Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5500

Personal seal registration certificate

When you use your jitsu-in for an important contract, you will also need a personal seal registration certificate. This is to confirm that the seal is actually your jitsu-in. You can obtain a personal seal registration certificate at the Family/Resident Registration Section of the city office (fee required). Please bring your personal seal registration card.

Note: If you have a My Number card, you can obtain a personal seal registration certificate at a convenience store (fee required).



Inquiries : Call Center, Family/Resident
Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5506

印章登記

在日本, 购买房屋或汽车时, 在政府办理正式手续时, 需要使用印章(实印)来代替签字。需要“实印”的人, 请将印章带到区政府付费登记。将发行印章登记证(卡)。

■ 登记“实印”所需的资料

- 在留卡或特别永住者证明书
- 印章(存在可以登记的印章和不能登记的印章。)



咨询: 区政府 2楼 户籍居民课 居民记录系
电话: 03-3228-5500

印章登记证证明书

在重要合同中使用“实印”时, 还需要“印章登记证证明书”等资料。目的是为了检查该印章是否真实为“实印”。“印章登记证证明书”可在区政府户籍居民课领取。需要付费。请携带印章登记证(卡)。

※ 如有个人编号卡也可在便利店领取印章登记证证明书, 需要付费。



咨询: 区政府 2楼 户籍居民课 电话中心
电话: 03-3228-5506

인감 등록

일본에서는 집이나 자동차 구입 시 및 관공서에서의 공적인 수속을 할 때, 사인 대신에 도장(인감 도장)을 사용합니다. '인감 도장'이 필요한 분은 도장을 구청에 가져가서 등록합니다. 수수료가 듭니다. 인감 등록증(카드)이 발행됩니다.

■ '인감 도장' 등록에 필요한 것

- 체류 카드 또는 특별 영주자 증명서
- 인감(등록할 수 있는 인감과 등록할 수 없는 인감이 있습니다.)



문의: 구청 2층 호적 주민과 주민기록계
전화: 03-3228-5500

인감 등록 증명서

중요한 계약에서 '인감 도장'을 사용할 때 '인감 등록 증명서'라는 서류도 필요합니다. 정말로 그 도장이 '인감 도장'인지 아닌지 체크하기 위해서입니다. '인감 등록 증명서'는 구청의 호적 주민과에서 받을 수 있습니다. 수수료가 듭니다. 인감 등록증(카드)을 지참해 주십시오.

※ 마이 넘버 카드가 있으면 편의점에서 인감 등록 증명서를 받을 수 있습니다. 수수료가 듭니다.



문의: 구청 2층 호적 주민과 콜센터
전화: 03-3228-5506

しゅっしょうとどけ 出生届

にほん あか ちやんが う まれたとき 14 か
日本で 赤ちゃんが 生まれた時、 14日
いぬい くない 区役所に 「出生届」を 出します。



Notification of birth

If you have a baby in Japan, you must submit a notification of birth to the city office. Submit this notification within fourteen days of your baby's birth.



し ぼうとどけ 死亡届

か ぞく いっしょ に いた ひと に ほん し
家族・一緒に いた 人が 日本で 死ん
だ時、 7日 以内に 区役所
に 「死亡届」を 出します。



Notification of death

If one of your family members or a cohabitant dies in Japan, you must submit a notification of death to the city office within seven days of learning about the death.



けっこん 結婚

がいこく ひと けっこん する とき こ せきかり
外国の 人が 結婚する 時は 戸籍係に
相談します。出す 書類が 国で 違います。



Marriage

Please consult with the city office where you live if you decide to get married in Japan. When a foreign resident gets married in Japan, the documents he/she must prepare vary depending on the person's home country. Please contact the Family Registration Desk for more information.



り こん 離婚

がいこく ひと り こん する とき
外国の 人が 離婚する 時は
こ せきかり そうだん
戸籍係に 相談します。



Divorce

For divorces that involve a foreign resident, please consult with the Family Registration Desk in advance.



く やくしょ かい こ せきりゆうみん か こ せきかり
区役所 2階 戸籍住民課 戸籍係
でん わ
電話 : 03-3228-5503

Inquiries : Family Registration Desk, Family/
Resident Registration Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5503

出生申报

婴儿在日本出生后, 需要向区政府提交“出生申报”。请在婴儿出生后 14 天以内向区政府提交申报。



死亡申报

和家人一起生活的人在 日本死亡后, 请在了解该事项后的 7 天以内向区政府提交“死亡申报”。



结婚

请住址所在的区政府咨询。
外国人结婚时, 不同国家需要准备的资料不同。请向户籍系咨询。



离婚

关系到外国人时, 请提前向户籍系咨询。



咨询 : 区政府 2 楼 户籍居民课 户籍系
电话 : 03-3228-5503

출생 신고

일본에서 아기가 태어나면 구청에 ‘출생 신고서’ 를 제출합니다. 아기가 태어난 후 14 일 이내에 신고서를 구청에 제출 해 주십시오.



사망 신고

가족이나 함께 살던 분이 일본에서 사망하면 그 사실을 알게 된 후부터 7 일 이내에 구청에 ‘사망 신고서’ 를 제출해 주십시오.



결혼

주소 관할지 구청에 상담해 주십시오.
외국인이 결혼하는 경우에는 국가에 따라 준비해야 할 서류가 다릅니다. 호적계에 문의해 주십시오.



이혼

외국인이 관련된 경우에는 미리 호적계에게 상담해 주십시오.



문의 : 구청 2 층 호적 주민과 호적계
전화 : 03-3228-5503

国民健康保険

外国の人も入ります。

病気・怪我をした時、払うお金が
少なくてすく

会社で はたらく人は 社会保険、

他の人は 国民健康保険に入ります。

国民健康保険の人

● 3か月以上 日本に いる人

● 会社の 社会保険がない人

● 0～74才の人

※生活保護の人は 入りません。

国民健康保険に入る時・出る時

14日以内に 区役所に 行きます。

マイナ保険証 (マイナンバーカード+健康保険証)

マイナンバーカードに 健康保険証が 入ります。マイナポータル (インターネット) で 申し込みます。「マイナ保険証」を 薬局・病院で 見せます。保険証と 同じです。

National Health Insurance

Japan has a nationwide health insurance system, the National Health Insurance (NHI) system, that reduces the amount of money you have to pay at hospitals and medical institutions when you get sick or injured. Foreign residents are also required to enroll in NHI.

If you are working at a company, you must enroll in social insurance. All others are covered by the NHI system.

People who must enroll in NHI

● Those who will live in Japan for more than three months

● Those not enrolled in social insurance at their company

● Those younger than seventy-five years of age

Note: Those who do not receive public financial assistance for everyday living

When enrolling or leaving NHI

Submit a notification to the city office within fourteen days.

Myna health insurance card

The Myna health insurance card is a My Number card that is also registered for use as a health insurance card. You can register for this card through the Mynaportal. Once you register, you can use your My Number card at hospitals and pharmacies as your health insurance card.

国民健康保険

日本设有健康保险制度，生病或受伤时可减少在医院等支付的金额。

在公司等工作的人加入社会保险。除此以外的人加入国民健康保险。

外国人也可加入。

加入国民健康保险的人

● 在日本停留超过3个月的人

● 在公司等未加入健康保险的人

● 低于75岁的人

※ 未接受生活保护的人

加入、退出国民健康保险时

请在14天内向区政府申报。

个人编号卡保险证

进行了健康保险证使用登记的个人编号卡称为个人编号卡保险证。可在Mynaportal网站申请。在医院和药店出示个人编号卡，可以作为保险证使用。

국민 건강 보험

일본에는 질병이나 다쳤을 때 병원 등에서 지불하는 돈을 줄여 주는 건강 보험 제도가 있습니다.

회사 등에서 일하고 있는 분은 사회 보험에 가입합니다. 그 이외의 분은 국민 건강 보험에 가입합니다.

외국인도 가입합니다.

국민 건강 보험에 가입하는 분

● 3개월 이상 일본에 있는 분

● 회사 등에서 건강 보험에 가입하지 않은 분

● 75세 미만인 분

※ 생활 보호를 받고 있지 않은 분

국민 건강 보험에 가입할 때·탈퇴할 때

14일 이내에 구청에 신고합니다.

마이 나 보험증

건강 보험증 이용 등록을 한 마이 넘버 카드를 마이 나 보험증이라고 합니다. 마이 나 포털에서 신청합니다. 마이 넘버 카드를 병원이나 약국에 보여줍니다. 보험증으로 사용할 수 있습니다.

■ 国民健康保険に 入ります

「マイナ保険証」に します。→ 「資格情報のお知らせ」の 紙を もらいます。

「マイナ保険証」に しません。→ 「資格確認書」の カードを もらいます。

病院・薬局で 「マイナ保険証」か 「資格確認書」の カードを 見せます。

払う お金が 少ないです。

① 無くした 時

② 住所・名前が 変わった時

14日以内に 区役所に 行きます。

区役所 2階 保険医療課 資格賦課係

電話 : 03-3228-5511

■ 国民健康保険の お金

国民健康保険に 入った 時、お金を 払います。中野区から 手紙が 来ます。

銀行・郵便局・コンビニで 払います。

銀行の お金から 毎月 払う ことが 出来ます。払わない 時、中野区 から

手紙が 来ます。お金が 無い 時は、区役所に 相談 します。

区役所 2階 保険医療課 国保収納係

電話 : 03-3228-5507

ガイドブック

(English、ちゅうごん 中文、한국어、नेपाली、Tiếng Việt)



■ National Health Insurance

Once you enroll in National Health Insurance, if you have a Myna health insurance card, you will receive an eligibility notification of health insurance. If you do not have a Myna health insurance card, you will receive a health insurance eligibility certificate. Both this certificate and the Myna health insurance card can be used at hospitals and the like to pay a discounted rate.

(1) If you lose your card, etc.

(2) If your address or name changes

You must visit the city office within fourteen days.

Qualification and Imposition Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5511

■ National Health Insurance premiums (fees you must pay)

You must pay money (insurance premiums) when you enroll in NHI. The Nakano City Office will mail you information about how to pay your insurance premiums. You can pay the premiums at a bank, post office or convenience store near you. You can also pay the premiums automatically from your bank account.

Be sure to pay the premiums by the monthly payment deadline. If you do not pay your premiums, you will receive a warning letter telling you to pay as soon as possible.

If you are unable to pay your premiums, please be sure to consult with the city office.

Inquiries : NHI Premium Collection Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F Tel: 03-3228-5507

Guidebook that explains the NHI system (available in English, Chinese, Korean, Nepalese and Vietnamese)



■ 国民健康保険

加入国民健康保険后, 持有个人编号卡保险证的人会收到资格信息通知, 没有个人编号卡保险证的人会收到资格确认书。在医院出示医疗卡或个人编号卡保险证后可以减少支付的金额。

① 遗失时

② 住址、姓名变更时

14天以内前往区政府。

区政府 2楼 保险医疗课 资格赋课系

电话 : 03-3228-5511

■ 国民健康保险费(支付金額)

加入国民健康保険后必须支付金钱(保险费)。保险费支付指南将由中野区政府邮寄。请在附近的银行、邮局、便利店支付。也可以从银行账户自动付款。

保险费请务必在每月缴纳期限之前支付。不交的话会收到催款单(催促尽快缴纳的通知)。

无法支付时请务必向区政府咨询。

咨询 : 区政府 2楼 保险医疗课 国保収納系

电话 : 03-3228-5507

介绍国民健康保険制度的指南手册

(英语版、中文版、韩语版、尼泊尔语版、越南语版)



■ 국민 건강 보험

국민 건강 보험에 가입하면 마이나 보험증을 가지고 있는 분은 자격정보 안내문을, 마이나 보험증을 가지고 있지 않은 분은 자격 확인서를 받습니다. 병원에서 카드 또는 마이나 보험증을 보여줍니다. 지불하는 금액이 적습니다.

① 분실했을 때

② 주소·이름이 변경되었을 때

14일 이내에 구청에 갑니다.

구청 2층 보험의료과 자격부과계

전화 : 03-3228-5511

■ 국민 건강 보험료(납부하는 돈)

국민 건강 보험에 가입하면 반드시 돈(보험료)을 납부합니다. 보험료 납부 안내는 나카노 구청에서 우편으로 도착합니다. 가까운 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오. 은행 계좌에서 자동으로 납부할 수도 있습니다.

보험료는 반드시 매월 기한까지 납부해 주십시오. 납부하지 않으면 최고서(빨리 납부하라는 알림)가 도착합니다.

납부할 수 없을 때는 반드시 구청에 상담해 주십시오.

문의 : 구청 2층 보험의료과 국보수납계

전화 : 03-3228-5507

국민 건강 보험 제도를 설명한 가이드북 (영어판·중국어판·한국어판·네팔어판·베트남어판)



こくみんねんきん 国民年金

おじいさん・おばあさん、体の悪い人、
死んだ人の家族の年金です。
外国の人も日本にいる人は入ります。

20～60才の人が同じお金を60才まで払います。

■ 入る時

区役所へ行きます。

■ 国民年金のお金

年金事務所から手紙が来ます。銀行・郵便局・コンビニで払います。

■ 日本を出る時、お金をもらいます。

お金を6か月以上払った時、少しお金が戻ります。国へ帰ってから2年以内に申し込みます。

区役所2階 保険医療課 国民年金係
電話：03-3228-5514



日本年金機構ホームページ

(あなたの国の言葉で見ます。)



National pension

The national pension is a system administered by the national government to support the elderly, the disabled, and the bereaved families of the deceased. People between the ages of 20 and 59 who are registered residents of Japan, including foreign residents, are eligible to enroll. These premiums are fixed, and you must pay them until the age of sixty.

■ Enrollment procedures

Complete procedures at the service desk of the city office.

■ How to pay premiums

You will receive payment instructions for your premiums by mail from the pension office. You can pay your premiums at your local bank, post office or convenience store.

■ Lump-sum withdrawal system

If you have paid your premiums for six months or more, you can receive a lump-sum withdrawal payment by claiming it within two years of returning to your country.

Inquiries : National Pension Desk, Medical Health Insurance Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-5514



Pamphlet that explains the national pension system in various languages (Japan Pension Service website)



国民年金

是由国家运营，为了支持高龄者、残疾人、死者遗属生活的年金制度。含外国人在内，在日本进行了居民登记的，年满20岁～未滿60岁的人可以加入。保险费以固定金额缴纳致60岁。

■ 加入手续

在区政府窗口办理。

■ 保险费的缴纳方法

保险费用的支付介绍由年金事务所邮寄送达。请在附近的银行、邮局、便利店支付。

■ 一次性退出金制度

保险费缴纳了6个月以上，在回国后的2年内可申领一次性退出金。

咨询：区政府2楼
保险医疗课 国民年金系
电话：03-3228-5514



以各种语言介绍国民年金制度的宣传册（日本年金机构主页）



국민연금

고령자나 장애인, 돌아가신 분의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금 제도입니다. 외국인도 포함하여 일본에 주민등록이 되어 있는 20세 이상 60세 미만의 분이 가입할 수 있습니다. 보험료는 정액으로 60세가 될 때까지 납부합니다.

■ 가입수속

구청 창구에서 합니다.

■ 보험료 납부 방법

보험료 납부 안내가 연금 사무소에서 우편으로 도착합니다. 가까운 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오.

■ 탈퇴 일시금 제도

보험료를 6개월 이상 납부했을 경우, 귀국 후 2년 이내에 청구하면 탈퇴 일시금을 받을 수 있습니다.

문의：구청 2층
보험의료과 국민연금계
전화：03-3228-5514



국민연금 제도를 다양한 언어로 설명한 팸플릿(일본연금기구 홈페이지)



住民税

中野区・東京都に払う税金です。1月1日にいる区に払います。令和6年度からは住民税とあわせて国に森林環境税を払います。

■ 給料などを書いて出します

3月15日までに前の年にもらったお金を税務課に書いて出します。会社の人は会社が書いて出します。

■ 住民税の手紙・お金の払い方

6月はじめに中野区から手紙が来ます。6月・8月・10月・1月に銀行・郵便局・コンビニで払います。会社が給料から払うこともあります。

■ 住民税を払うことが難しい時

相談します。

区役所2階 税務課 納税係

電話：03-3228-8924



Resident's tax

Foreign residents of Japan are required to pay taxes just like Japanese people. Resident's tax is a tax paid to the metropolitan government and the city in which you are living on January 1 of that year. Starting in FY2024, you must also pay the national Forest Environmental Tax along with resident's tax.

■ Declaring resident's tax

You must report your income for the previous year to the Tax Affairs Section by March 15 of each year. If you need a tax certificate, please report your income.

People who filed a tax return or whose income was reported by their company on their behalf are not required to report their income.

■ Resident's tax notification and how to pay

The city office will mail you a resident's tax notification in early June. Please pay the tax in four installments a year using the payment slips sent to you. You can pay at banks, post offices and convenience stores. If you are working at a company, the tax is deducted from your monthly salary (in twelve installments) between June and May of the following year.

■ If you have difficulty paying your resident's tax

Take advantage of tax payment consultations. You can ask for advice at the Taxation Desk of the Tax Affairs Section.

Inquiries : Taxation Desk, Tax Affairs Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-8924



居民税

在日本居住的外国人必须和日本人一样缴纳税金。

居民税是向都、区缴纳的税金，由该年1月1日所居住的区政府收取。

2024年度起，同居民税一起需要向国家缴纳森林环境税。

■ 居民税的申报

请在每年3月15日之前，向税务课申报上一年的收入。需要税收证明的人也请申报。

进行了确定申报的人或收入只有公司的工资，公司代替本人进行了申报(报告)的人不需要申报。

■ 居民税的通知和缴纳方法

居民税的通知书由区政府在6月上旬邮寄。请使用缴纳单，一年分4次支付。可在银行、邮局、便利店支付。在公司工作的人，从6月起到次年5月期间，从每月的工资中扣除(12次)。

■ 难以支付居民税时

请利用纳税咨询服务。税务课纳税系可进行咨询。

咨询：区政府2楼 税务课纳税系

电话：03-3228-8924



주민세

일본에 거주하는 외국인은 일본인과 마찬가지로 세금을 납부해야 합니다.

주민세는 도 및 구에 지불하는 세금이며 그해의 1월 1일에 거주하고 있는 구가 청구합니다.

2024년도부터는 주민세와 함께 국가에 산림 환경세를 납부해야 합니다.

■ 주민세 신고

매년 3월 15일까지 전년 수입을 세무과에 신고해 주십시오. 세금 증명이 필요한 분도 신고해 주십시오.

확정 신고를 한 분, 수입이 회사에서 받는 급여만 있으며 본인을 대신해 회사가 신고(보고)하고 있는 분은 필요하지 않습니다.

■ 주민세의 통지와 납부 방법

주민세 통지서는 규정으로부터 6월 초순에 우편 발송됩니다. 납부서를 사용하여 연 4회로 나누어 납부합니다. 은행·우체국·편의점에서 납부해 주십시오. 회사에서 일하고 있는 분은 6월부터 다음 해 5월까지 매월 급여(12회)에서 공제됩니다.

■ 주민세를 납부하기 어려운 경우

납세 상담을 이용해 주십시오. 세무과 납세계에서 상담할 수 있습니다.

문의: 구청 2층 세무과 납세계

전화: 03-3228-8924



■ 外国へ引っ越す時

①～③の人は相談します。

① 1月～6月に引っ越す時、前の年に110万円より多くのお金が入った人

② 会社が給料から住民税を払っている人

③ 払わない住民税がある人

区役所2階 税務課 課税係

電話：03-3228-8913、03-3228-8917



■ 中野くらし サポート

お金・生活・仕事・住まいのこと相談出来ます。

どこ：区役所4階 中野くらしサポート

日にち：月曜日～金曜日

8:30～17:00 (受付は16:30まで)

(皆の休み・12/29～1/3は休みです。)

電話：03-3228-8950



■ If you are moving out of Japan

In the following cases, you must appoint a proxy to handle your resident's tax and report it to the city office. (The proxy must be a resident of Japan or a corporation such as a company.)

- If you are moving out of Japan between January and June, and had an income of roughly 1.1 million yen or more the previous year
- If you are currently paying resident's tax or have unpaid taxes

Inquiries : Taxation Desk, Tax Affairs Section, City Office 2F
Tel: 03-3228-8913, 03-3228-8917



■ Nakano Living Support

You can get advice here about all aspects of life, including financial matters, daily life issues, job loss and housing.

Service window: Nakano Living Support, City Office 4F
Hours: Monday to Friday, 8:30 a.m. to 5 p.m. (reception is only available until 4:30 p.m.; closed on national holidays and year-end/New Year's holidays)
Tel: 03-3228-8950



■ 迁出至国外時

如有下列情况，请向区政府申报有关居民税的代理人。(可担任代理人的为居住在日本的人或公司等法人)

- 1月至6月之前迁出至国外的人，上一年收入大致为110万日元以上时
- 正在缴纳居民税或未缴纳居民税时

咨询：区政府2楼 税务课 税务系
电话：03-3228-8913、03-3228-8917



■ 中野区生活支援

对经济问题、生活问题、失去工作、关于居住等生活中的各类事项提供咨询。

窗口：区政府4楼 中野区生活支援
日期：星期一至星期五
8:30～17:00 (受理16:30截止)
(节假日及年末年初休息)
电话：03-3228-8950



■ 국외로 迁出하는 경우

다음과 같은 경우에는 주민세에 대해 대리인을 구청에 신고해 주십시오. (대리인이 될 수 있는 것은 일본에 거주하고 있는 분이나 회사 등의 법인입니다)

- 1월부터 6월까지 국외로 迁出하는 분이 전년 에 대략 110 만 엔 이상의 수입이 있었을 경우
- 주민세를 납부하고 있는 중 또는 주민세의 미 납이 있는 경우

문의：구청 2층 세무과 과세계
전화：03-3228-8913, 03-3228-8917



■ 나카노 생활지원

경제적인 문제, 생활상의 문제, 일자리 문제, 주거 문제에 대해서 등 생활 전반에 관한 상담을 하고 있습니다.

창구：구청 4층 나카노 생활지원
일시：월요일～금요일
8:30～17:00 (접수는 16:30 까지)
(공휴일 및 연말연시는 휴무)
전화：03-3228-8950



外国人相談窓口

こま とし しんぱい とし なかの く ひと くやく
困った時、心配な時、中野区の人 区役
所の手続きや 生活の 悩みを あなた
の 言葉で 相談できます。

どこ：区役所4階 区民サービス課
電話：03-3228-8929



区民健診

健康診断

びょういん からだ けんこう どうか し
病院で 体が 健康か どうか 知る こと
が できます。

がん健診等

びょういん からだ けんこう どうか し
病院で 体が 健康か どうか 知る こと
が できます。女性は 20歳以上、男性は
35歳以上の 人が 病院で できます。

どこ：中野区保健所 保健企画課 区民健
診係
中野区中野 2-17-4
電話：03-3382-2429



Foreign resident consultation desk

You can get information about consultation services and procedures at the city office related to problems and concerns in daily life. Depending on the nature of the problem, you may be directed to a service window outside of the city office or to a private organization. Consultations are available in multiple languages.

Service window: Resident Service Section, City Office 4F
Tel: 03-3228-8929



Health checkups for residents

Health checkups

Health checkups and cancer screenings for residents are conducted at hospitals.

Cancer screenings, etc.

Health checkups and cancer screenings for residents are conducted at hospitals. These are available for women 20 years of age and older and men 35 years of age and older.

Service window: Resident Health Checkup Desk, Health Planning Section, Nakano Health Office
2-17-4 Nakano, Nakano City
Tel: 03-3382-2429



外国人咨询窗口

对于每天生活中的烦恼和困扰，介绍了区政府内的咨询窗口和手续办理处。根据咨询内容，还可能会介绍区政府以外的窗口和民间相关机构。可用各种语言咨询。

窗口：区政府4楼 区民服务课
电话：03-3228-8929



区民体检

健康诊断

医院针对区民开展有健康检查、各类癌症检查。

癌症检查等

医院针对区民开展有健康检查、各类癌症检查。对象为女性年满20岁，男性年满35岁的人。

窗口：中野区保健所 保健企画课 区民体检系
中野区中野 2-17-4
电话：03-3382-2429



외국인 상담 창구

매일의 생활 속에서 겪는 어려움이나 고민에 대해 구청 내의 상담 창구나 수속처를 안내하고 있습니다. 내용에 따라 구청 이외의 창구나 민간 관계 기관을 안내하는 경우도 있습니다. 다양한 언어로 상담할 수 있습니다.

창구：구청 4층 구민서비스과
전화：03-3228-8929

구민 검진

건강 진단

병원에서 구민 여러분을 대상으로 건강 진단·각종 암 검진을 실시하고 있습니다.

암 검진 등

병원에서 구민 여러분을 대상으로 건강 진단·각종 암 검진을 실시하고 있습니다. 여성은 20세 이상, 남성은 35세 이상이 대상입니다.

창구：나카노구 보건소 보건기획과 구민건강계
나카노구 나카노 2-17-4
전화：03-3382-2429



すこやか福祉センター

子ども・体のことを相談出来ます。
あなたを助けます。

中部すこやか福祉センター
中野区中央 3-19-1
電話：03-3367-7788



北部すこやか福祉センター
中野区江古田 4-31-10
電話：03-3389-4321



南部すこやか福祉センター
中野区弥生町 5-11-26
電話：03-3382-1750



鷺宮すこやか福祉センター
中野区若宮 3-58-10
電話：03-3336-7111



日にち：月曜日～土曜日
8：30～17：00

休み：日曜日・皆の休み・12/29～1/3

どのすこやか福祉センターへ行きますか。



Sukoyaka Health and Welfare Centers

Sukoyaka Health and Welfare Centers are regional centers that provide consultation and support on childrearing, health and welfare, and mutual support.

Chubu Sukoyaka Health and Welfare Center
3-19-1 Chuo, Nakano-ku
Tel: 03-3367-7788



Hokubu Sukoyaka Health and Welfare Center
4-31-10 Egota, Nakano-ku
Tel: 03-3389-4321



Nambu Sukoyaka Health and Welfare Center
5-11-26 Yayoicho, Nakano-ku
Tel: 03-3382-1750



Saginomiya Sukoyaka Health and Welfare Center
3-58-10 Wakamiya, Nakano-ku
Tel: 03-3336-7111



Hours: Monday to Saturday, 8:30 a.m. to 5 p.m.
Closed: Sundays, national holidays and the year-end/New Year's holidays (December 29 to January 3)

You can identify the Sukoyaka Health and Welfare Center that serves your area based on your address.



健康福利中心介绍

健康福利中心作为育儿、保健与福利、相互支援的地区基地，可提供咨询和支援。

中部健康福利中心
中野区中央三丁目 19 番 1 号
电话：03-3367-7788



北部健康福利中心
中野区江古田四丁目 31 番 10 号
电话：03-3389-4321



南部健康福利中心
中野区弥生町五丁目 11 番 26 号
电话：03-3382-1750



鷺宮健康福利中心
中野区若宮三丁目 58 番 10 号
电话：03-3336-7111



时间：星期一～星期六
8：30～17：00
休息日：星期日、节假日、年末年初
(12月29日～1月3日)

可从您的住址查询负责该居住地区的“健康福利中心”。



스코야카 복지 센터 안내

스코야카 복지 센터에서는 육아, 보건·복지, 서로 돕는 지역 거점으로서 상담이나 지원을 받을 수 있습니다.

중부 스코야카 복지 센터
나카노구 추오 3-19-1
전화：03-3367-7788



북부 스코야카 복지 센터
나카노구 에고타 4-31-10
전화：03-3389-4321



남부 스코야카 복지 센터
나카노구 야요이초 5-11-26
전화：03-3382-1750



사기노미야 스코야카 복지 센터
나카노구 와카미야 3-58-10
전화：03-3336-7111



시간：월요일～토요일 8:30~17:00
휴무일：일요일, 공휴일, 연말연시
(12월 29일~1월 3일)

자신의 주소를 통해 거주하는 지역을 담당하는 '스코야카 복지 센터'를 확인할 수 있습니다.

