



【人口(截至2020年5月末)】

561,823人

【外国人人口】

13,311人

117国

男: 6,470人

女: 6,841人

【比例】

2.37%

【人口(2020年5月末日現在)】

561,823人

【外国人人口】

13,311人

117か国

男: 6,470人

女: 6,841人

【比率】

2.37%

## 这个夏天，在“新生活样式”中做好预防中暑措施

### この夏の熱中症対策は「新しい生活様式」で

在即将到来的季节里，特别是气温突然升高的7月，需要注意预防中暑。预防中暑要在正确知识的指导下，采取相应的措施。让我们一边适应防控新型冠状病毒感染扩大的「新生活样式1)保持身体距离、2)戴口罩、3)勤洗手」，一边努力做好预防中暑措施。

これからの時季、特に気温が急に高くなる7月は、熱中症に注意が必要です。熱中症は、正しい知識を持って対策をとることができます。新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐための、「新しい生活様式(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③こまめな手洗いなど)」を取り入れながら、熱中症対策に取り組みましょう。

#### 预防中暑要点

##### 避免高温

- 外出時、避开人群拥挤处，在凉快的时间，穿凉爽的衣服
- 适当使用空调调节房间的温度和湿度  
⇒还请勿忘保持通风以预防感染症!

##### 注意长时间戴口罩

- 在户外能与他人保持2米以上的距离时，可摘下口罩。
- 戴口罩时避免繁重的工作或运动

##### 勤补水

- 以一天1.2升为标准，在口渴之前补水  
⇒如果出汗很多，勿忘还要补充盐分!

##### 注意日常的健康管理

- 通过适度的运动、充足的营养和休养，强身健体抵御酷暑  
⇒如果感到不舒服，要尽早休息、就诊!

咨询：保健所保健对策课 ☎042-645-5162

#### 熱中症予防のポイント

##### 暑さを避ける

- 外出は、人ごみを避け、涼しい時間に、涼しい服装で
- エアコンを適度に利用し、室内の温度と湿度を調節  
⇒感染症予防のための、こまめな換気もお忘れなく!

##### 長時間のマスク着用に注意

- 屋外で他者との距離を2メートル以上保てる時は、マスクを外す
- マスク着用時は負荷のかかる作業や運動をさける

##### こまめな水分補給

- 1日1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給  
⇒汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずに!

##### 日ごろからの健康管理

- 適度な運動と十分な栄養・休養で暑さに負けない身体づくり  
⇒体調が悪いなど感じたら、無理せず休息、早めの受診を!

問い合わせ：保健所保健対策課 ☎042-645-5162

# 有关新型冠状病毒感染症の補助金和支援

## 新型コロナウイルス感染症に関する給付金や支援



対因受新型冠状病毒感染症の影響而有困难の人提供補助金と支援。詳細情報は市官网上で查看或向各主管部门咨询。

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの方のための給付金や支援制度があります。詳しくは、市の公式ホームページから確認いただくか、各担当部署にお問い合わせください。

八王子市官方网站

『有关新型冠状病毒感染症』



易懂日语



英語



中文

八王子市公式ホームページ

『新型コロナウイルス感染症について』



やさしい日本語



英語



中国語

### 特别定额补助金

对于 2020 年 4 月 27 日在居民基本台账登记在册的所有居民每人支付 10 万日元

申请方法：在 8 月 17 日周一之前，填写邮寄到您家的申请表，并附上必要的文件，用回邮信封寄出

咨询：特别定额补助金客服中心（平日 9 点～17 点）

☎0570-030009

### 特别定额 給付金

令和2年4月27日に住民基本台帳に記録されているすべての方、1人につき10万円を支給

申請方法：8月17日（月）までに、自宅に届いた申請書に記入の上、必要書類を添付し、返信用封筒で郵送

問い合わせ：特別定额 給付金コールセンター（平日9時～17時）

☎0570-030009

### 居住保障給付金

対因停业或失业等收入减少而在支付房租上有困难的人，原则上提供 3 个月的房租（有诸如收入・资产以及求职活动等要求）

申请方法：事前需要电话咨询

咨询：生活自立支援课（平日 9 点～16 点）☎042-620-7408

### 住居確保給付金

休業や失業などで、収入が減少し、家賃の支払いが困難となった方に、原則3か月間家賃を支給（収入・資産要件や、求職活動などの要件あり）

申請方法：事前に要電話相談

問い合わせ：生活自立支援課（平日9時～16時）

☎042-620-7408

### 市税・国民健康保険税征收延迟特例制度

対因受新型冠状病毒感染症影响营业收入减少而在缴税上有困难的人，可以在无抵押无延滞金的情况下将征收时间最长延期 1 年  
对象：缴纳期限到 2021 年 1 月 31 日为止的市税・国民健康保険税

申请方法：在缴纳期限之前邮寄或通过 eLTAX 进行电子申请

有关市税的咨询：纳税课（平日 8 点 30 分～17 点 15 分、周日 8 点 30 分～17 点）☎042-620-7224

有关国民健康保険税的咨询：保险收纳课（平日 8 点 30 分～17 点 15 分、周日 8 点 30 分～17 点）☎042-620-7237

### 市税・国民健康保険税の徴収猶予特例制度

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入の減少などがあり、納税が困難となった方に、最長1年間、無担保かつ延滞金なしで徴収を猶予

対象：納期限が令和3年1月31日までの市税・国民健康保険税

申請方法：納期限までに郵送または eLTAX による電子申請

市税についての問い合わせ：納税課（平日8時30分～17時15分、日曜8時30分～17時）☎042-620-7224

国民健康保険税についての問い合わせ：保険収納課（平日8時30分～17時15分、日曜8時30分～17時）☎042-620-7237

### 国民健康保険税の减免

対主要生计维持者由于新型冠状病毒死亡・病情重笃，或其营业收入等预计比上一年减少十分之三以上的人，免征国民健康保険税。

对象：缴纳期限截至 2021 年 3 月 31 日的国民健康保険税

申请方法：原则上在缴纳期限之前寄出

咨询：保险年金课（平日 8 点 30 分～17 点 15 分）

☎042-620-7236

### 国民健康保険税の减免

主たる生计維持者が、新型コロナウイルスにより死亡・重篤化した、または、事業収入等が前年と比べて10分の3以上減少見込みの方の国民健康保険税を减免

対象：納期限が令和3年3月31日までの国民健康保険税

申請方法：原則納期限までに郵送

問い合わせ：保険年金課（平日8時30分～17時15分）

☎042-620-7236

# 个人编号通知卡已被废除

## マイナンバー通知カードは廃止されました



由于法律的修正，通知卡已于5月25日被废除。通知卡在废除后仍可以和以前一样申请“个人编号卡”。

### ◆通知卡废除后的处理

- ・不能申请通知卡上信息（住址、姓名等）的变更以及重新发行通知卡。
- ・若通知卡上的信息与住民票上的信息一致，则可以继续作为证明个人编号的文件使用。

### ◆对新编号者的通知方法

对在5月25日之后出生或因从国外转入而获得新个人编号的人，会邮寄“个人编号通知书”。“个人编号通知书”上写有个人编号、姓名、出生日期等信息。

※与通知卡不同，“个人编号通知书”不能用作证明个人编号的文件。如果您需要证明个人编号的文件，请办理个人编号卡或写有个人编号的住民票副本。

※如在八月底之前办理好个人编号卡并预约个人编号积分，则有资格参加个人编号积分活动。详细请参阅个人编号积分活动的二维码。



咨询：市民课 ☎042-620-7474

（有关个人编号活动事项请咨询情报管理课 ☎042-620-7453）

法律の改正により、5月25日に通知カードは廃止されました。なお、通知カード廃止後も、これまでどおり、マイナンバーカードの申請を行うことができます。

### ◆通知カードの廃止後の取り扱い

- ・通知カードの記載事項（住所・氏名など）の変更届出や、通知カードの再交付申請ができません。
- ・通知カードの記載事項が住民票の記載事項と一致している場合は、引き続きマイナンバーを証明する書類として利用できます。

### ◆新たにマイナンバーが付番される方への通知方法

出生や国外からの転入などで、5月25日以降に新たにマイナンバーが付番される方には、「個人番号通知書」が郵送されます。「個人番号通知書」にはマイナンバー、氏名、生年月日等が記載されています。

※「個人番号通知書」は、通知カードと異なり、マイナンバーを証明する書類としては使用できません。マイナンバーを証明する書類が必要な場合は、マイナンバーカードか、マイナンバーが記載された住民票の写しを取得してください。

※マイナンバーカードの取得とマイナポイントの予約を8月末までに完了した方は、マイナポイント事業の対象になります。マイナポイント事業については、右の二次元コードからご覧ください。



問い合わせ：市民課 ☎042-620-7474

（マイナポイント事業については、情報管理課 ☎042-620-7453）

## 活动広場

※为了应对新型冠状病毒感染症，活动可能被取消或更改。请事先联系主办方进行确认。另外，原定于8月14日（周五）、15日（周六）、16日（周日）举办的“八王子节”已取消。

### ●生涯学习中心（面向外国人的日语教室）

地点・時間	创造会馆 ☎042-648-2231		南大沢分馆 ☎042-679-2208
	周四班 19:00-21:00	周五班 10:00-12:00	周日班 13:00-15:00
7月	9、16、30	3、10、17	—
8月	—	—	—
9月	10、17、24	4、11、18、25	6、13、20、27

### ●由专家提供外国人个别咨询

【行政書士】7月25日（周六）、8月22日（周六）

下午2点～5点

【弁護士】7月、8月、9月暂无咨询服务

非日语的咨询请事先预约后再前往咨询。

地点・咨询：八王子国际协会 ☎042-642-7091

## 市内のイベント

※新型コロナウイルス感染症対策のため、イベントが中止・変更となる場合があります。事前に主催者にご確認ください。なお、8月14日（金）・15日（土）・16日（日）に予定していた「八王子まつり」は、中止となりました。

### ●生涯学習センター〈外国人のための日本語教室〉

場所・時間	クリエイティブホール ☎042-648-2231		南大沢分馆 ☎042-679-2208
	木曜日コース 19:00-21:00	金曜日コース 10:00-12:00	日曜日コース 13:00-15:00
7月	9、16、30	3、10、17	—
8月	—	—	—
9月	10、17、24	4、11、18、25	6、13、20、27

### ●専門家による外国人個別相談

【行政書士】7月25日（土）/8月22日（土）午後2時～5時

【弁護士】7月、8月、9月は予定なし

日本語以外でのご相談は、事前にご予約をお願いします。

場所・問い合わせ：八王子国際協会 ☎042-642-7091

实用信息	便利な電話番号 (べんりなでんわばんごう)
八王子市政府 ☎042-626-3111	八王子市役所 ☎042-626-3111
入国管理局信息中心 ☎03-5796-7112	入国管理局インフォメーションセンター ☎03-5796-7112
警察(緊急時) ☎110 / 火灾/救护车 ☎119	警察(緊急時) ☎110 / 火事・救急車 ☎119
医疗信息	医療情報 (いりょうじょうほう)
AMDA 国際医療信息中心 ☎03-6233-9266 平日 10:00-15:00 ※各语言の咨询日期不定, 请查询。	アムダ 国際医療情報センター ☎03-6233-9266 平日 10:00-15:00 ※対応言語は日によって異なります。
向日葵(東京都保険医療信息中心) ☎03-5285-8181 毎日 9:00-20:00 提供外语医疗咨询。	ひまわり(東京都保険医療情報センター) ☎03-5285-8181 毎日 9:00-20:00 外国語で医療相談を行っています。
多语种就医问诊表 网址: <a href="http://www.kifjp.org/medical/">http://www.kifjp.org/medical/</a> 去医院就诊时, 为了向医生说明生病或受伤症状的多语种问诊表。	多言語医療問診票 URL: <a href="http://www.kifjp.org/medical/">http://www.kifjp.org/medical/</a> 病院へ行く時に病気がけがの症状を医師に説明するための多言語の問診票です。
生活咨询	生活相談 (せいかつそうだん)
【在住外国人支援台】 周一~周六 10:00-17:00 【外国人个别咨询】 行政書士: 原則毎月第4个周六 14:00-17:00 律师: 原則3、6、10、12月の第3个周六 14:00-17:00 运营 NPO法人八王子国际协会 ☎042-642-7091	【在住外国人サポートデスク】 月~土 10:00-17:00 【外国人個別相談】 行政書士: 原則毎月第4土曜日 14:00-17:00 弁護士: 原則3・6・10・12月の第3土曜日 14:00-17:00 运营 NPO法人八王子国際協会 ☎042-642-7091
東京都外国人咨询 (法律、入国、教育问题等) 中文: 周二、周五 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766	東京都外国人相談 (法律・入国・教育問題など) 中国語: 火、金 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766
由志愿者提供的日语课程	ボランティア団体による日本語レッスン (にほんごれっすん)
八王子国际友好俱乐部 清水 ☎042-636-7057	八王子国際友好クラブ 清水 ☎042-636-7057
八王子日本語会 西堀 ☎080-3157-6469	八王子にほんごの会 西堀 ☎080-3157-6496
日中友好日语学习会 中道 ☎042-664-5980	日中友好日本語学習会 中道 ☎042-664-5980
亚洲青年会 鈴木 ☎080-5534-7683	アジア青年会 鈴木 ☎080-5534-7683
NPO法人八王子国际交流中心 森屋 ☎090-7191-9326	NPO法人八王子国際交流センター 森屋 ☎090-7191-9326
虹之桥 远藤 ☎090-6039-0790	虹の橋 遠藤 ☎090-6039-0790
学习支援	学習支援 (がくしゅうしえん)
和世界上的孩子们手拉手学生会 田中 ☎080-8432-0753	世界の子どもと手をつなぐ学生の会 田中 ☎080-8432-0753
NPO法人八王子国际协会 ☎042-642-7091	NPO法人八王子国際協会 ☎042-642-7091
相关信息	情報 (じょうほう)
NPO法人八王子国际协会 该协会是在住外国人支援台的运营、支援在住外国人及开展国际交流的市民团体。 地址: 旭町 9-11 八王子广场大厦 11楼 ☎042-642-7091 URL: <a href="http://hia855.com/">http://hia855.com/</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai">https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai</a>	NPO法人八王子国際協会 在住外国人サポートデスクの運営をはじめ、在住外国人支援や国際交流などを行う市民団体です。 住所: 旭町 9-11 八王子スクエアビル 11階 ☎042-642-7091 URL: <a href="http://hia855.com/">http://hia855.com/</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai">https://www.facebook.com/hachiojikokusaikyokai</a>
外国人生活便利手册 发放场所: 市政府市民课、多文化共生推进课、八王子国际协会	外国人のための暮らしの便利帳 配布場所: 市役所市民課、多文化共生推進課、八王子国際協会
八王子市英文版/中文版周末及节假日医疗机构及活动信息 电子邮件信息服务 (每月 1 日发信) 请发送空白的电子邮件至 icho@sg-m.jp 进行登录。	八王子市英語、中国語の休日医療機関・イベント 情報のメール配信サービス(毎月1日) 登録は icho@sg-m.jp へ空メールを。
Ginkgo 的发放场所 市政府 1 楼市民大厅、多文化共生推进课、八王子国际协会、市内部分邮局、市政设施、市内的大学	Ginkgo 的配布場所 市役所 1 階市民ロビー、多文化共生推進課、八王子国際協会、市内一部の郵便局、市の施設、市内の大学
八王子市的官方网站 URL: <a href="https://www.city.hachioji.tokyo.jp/">https://www.city.hachioji.tokyo.jp/</a>	八王子市の公式ホームページ URL: <a href="https://www.city.hachioji.tokyo.jp/">https://www.city.hachioji.tokyo.jp/</a>

发行: 八王子市市民活動推進部多文化共生推進課  
地址: 192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1  
电话: 042-620-7437 传真: 042-626-0253  
电子信箱: b051400@city.hachioji.tokyo.jp



発行: 八王子市市民活動推進部多文化共生推進課  
住所: 192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1  
電話: 042-620-7437 ファックス: 042-626-0253  
Eメール: b051400@city.hachioji.tokyo.jp