

はじめに

目黒区での生活はいかがですか。
毎日の生活の中で、生活習慣の違いや制度の仕組みの違いなど、困ったことや不安に思うことがいろいろあるのではないのでしょうか。

何か分からないことがあったら、まずこの「目黒リビングガイド」を開いてみてください。この本には皆さんが目黒区で暮らすうえで必要な行政情報や日常生活に関する基本的な情報を掲載しています。

この本が皆さんの不安を解消して、目黒区で快適に過ごしていただければ幸いです。

2021年12月

Introduction

How is your life in Meguro City going?

I imagine you may experience problems or have anxiety living in a place with different customs and different social system. If you have any questions about living in Meguro City, please open this “Meguro Living Guide” first. This book provides you necessary information about the services provided by Meguro City as well as numerous helpful tips and basic information on daily living in Japan.

I hope this book will help to lessen the stress or anxiety you may be feeling and allow you to live comfortably in Meguro City.

December, 2021

ご利用に当たって

この「目黒リビングガイド」は、2021年11月現在で編集しています。掲載されている内容は、変更される場合があります。

また、区役所の各課や各施設の問合せ先は、特に記載のあるもの以外は、日本語での対応となります。外国語によるお問合せは、まず外国人相談窓口(裏表紙参照)へお願いします。

Before using this guide

This MEGURO Living Guide has been edited as of November 2021. Some of the information in this guide is subject to change.

Inquiries to sections in the City Office and facilities are accepted only in Japanese unless otherwise specified. For inquiries in other languages, please contact the Foreign Residents Information Desk (see the back of the page).

前言

您在目黑区生活得怎么样?

在日常生活中,您可能会因为生活习惯和制度结构的差异而遇到困难或感到不安。

如果有什么不懂的地方,请您先翻开这本《目黑生活指南》。这本指南上刊载了在目黑区生活所必需的行政信息和与日常生活相关的基本信息。

希望这本指南能助您消除不安,让您在目黑区生活愉快。

2021年12月

머리말

여러분, 메구로구에서의 생활이 어떠하십니까?

날마다 생활속에서 생활습관의 차이나 제도구조의 차이 등, 고충이나 불안하게 느끼는 일이 여러가지로 있으신 것은 아닐까요.

무엇이든 모르는 일이 있으시면 우선 이 「메구로 리빙 가이드」를 펼쳐봐 주세요. 이 책에는 여러분이 메구로구에서 생활하는데 필요한 행정정보와, 일상생활의 기본적인 정보를 게재하였습니다.

이 책이 여러분의 불안을 해소하고 ^{메구로} 目黑구에서 쾌적한 생활을 하는 데에 도움이 되면 기쁘겠습니다.

2021년 12월

阅读提醒

本《目黑区生活指南》于2021年11月当下完成编辑。登载的内容有可能发生变更。

此外,除了有特别记载以外的区政府各部门与各设施的咨询处,皆只提供日语对应。外国语的咨询,请先前往外国人咨询窗口(参照封底)。

이용시

이 ‘^{메구로} 目黑 리빙 가이드’는 2021년 11월 현재 편집 중입니다. 게재되어 있는 내용은 변경될 수 있습니다.

또 구청의 각 과와 각 시설의 문의처는 특별히 기재된 것 이외에는 일본어로 대응하게 됩니다. 외국어로 문의할 때는 우선 외국인 상담창구(앞뒤 표지 참조)로 연락 주시기 바랍니다.

だい しょう きんきゆう
第1章 緊急のとき

1 犯罪・盗難・交通事故のとき—110番 10

2 火事・救急車を呼ぶとき—119番 12

3 急病のとき 14

4 地震 18

Chapter 1 For Emergency

1 To Report Crimes, Thefts or Traffic Accidents—110... 10

2 To Report a Fire or to Call for an Ambulance—119... 12

3 In Case of Emergency Sickness..... 14

4 Earthquakes 18

だい しょう がいこくじんたいおうまどぐち
第2章 外国人対応窓口

1 外国人相談窓口（無料） 22

2 目黒区国際交流協会（MIFA） 24

3 その他の相談・情報提供窓口 26

Chapter 2 Foreign Residents Information

1 Foreign Residents Information Desk (free of charge) .. 22

2 Meguro International Friendship Association (MIFA) .. 24

3 Other Consultation Services/Information Centers ... 26

だい しょう きょうせいじょうほう
第3章 行政情報

1 目黒区役所の窓口 36

2 住民登録・各種届け出 42

3 印鑑登録 50

4 マイナンバー制度 52

5 税金 56

6 国民健康保険 62

7 国民年金 68

8 健康 70

9 妊娠・出産・育児 72

10 保育・児童 80

11 教育 86

12 高齢者・障害者福祉 88

13 介護保険 94

Chapter 3 Information on Public Programs

1 Counters at the Meguro City Office 36

2 Resident Registration/Reporting Various Information... 42

3 Personal Seal Registration 50

4 My Number System 52

5 Taxes 56

6 National Health Insurance 62

7 National Pension..... 68

8 Health 70

9 Pregnancy, Childbirth and Child-rearing 72

10 Day care for Pre-school and School Children..... 80

11 Education 86

12 Welfare for Elderly Persons and the Disabled..... 88

13 Long-term Care Insurance..... 94

だい しょう にちじょうせいかつじょうほう
第4章 日常生活情報

1 ごみとリサイクル 98

2 電気・ガス・水道 102

3 自動車と自転車 106

4 ペット 110

5 住まい 112

Chapter 4 Information on Daily Living

1 Waste and Recycling 98

2 Electricity/Gas/Water Supply..... 102

3 Cars and Bicycles 106

4 Pets..... 110

5 Home 112

だい しょう こうきょうし せつじょうほう
第5章 公共施設情報

1 図書館 114

2 スポーツ施設 118

3 芸術文化施設 122

4 社会教育施設 124

5 公園・保養施設 126

Chapter 5 Information on Public Facilities

1 Libraries..... 114

2 Sports Facilities..... 118

3 Art and Culture Facilities 122

4 Community Education Facilities..... 124

5 Parks and Recreational Facilities 126

ふろく
付録

1 公共機関・区民施設一覧 130

2 施設案内図 154

Appendix

1 List of Public Institutions and Facilities..... 130

2 Guide Map for Facilities..... 154

目录

第一章 发生紧急情况时

1 发生犯罪·失窃·交通事故时—110.....	11
2 火灾·叫救护车时—119.....	13
3 急病时.....	15
4 地震.....	19

第二章 外国人对对应窗口

1 外国人咨询窗口 (免费).....	23
2 目黒区国际交流协会 (MIFA).....	25
3 其他咨询·信息提供窗口.....	27

第三章 行政信息

1 目黒区役所的窗口.....	37
2 居民登记·各种申报.....	43
3 印章登记.....	51
4 个人编号制度.....	53
5 税金.....	57
6 国民健康保险.....	63
7 国民年金.....	69
8 健康.....	71
9 妊娠·分娩·育儿.....	73
10 保育·儿童.....	81
11 教育.....	87
12 高龄者·残疾者福利.....	89
13 介护保险.....	95

第四章 日常生活信息

1 垃圾与再生利用.....	99
2 电力·煤气·自来水.....	103
3 汽车和自行车.....	107
4 宠物.....	111
5 住房.....	112

第五章 公共设施信息

1 图书馆.....	115
2 体育设施.....	119
3 艺术文化设施.....	123
4 社会教育设施.....	125
5 公园·保养设施.....	127

附录

1 公共机关·区民设施一览.....	131
2 设施地图.....	154

목차

제 1 장 긴급할 때

1 범죄·도난·교통사고 발생시—110 번.....	11
2 화재·구급차를 부를 때—119 번.....	13
3 응급할 때.....	15
4 지진.....	19

제 2 장 외국인 대응 창구

1 외국인상담 창구 (무료).....	23
2 <small>메구로쿠</small> 目黒区 국제교류 협회 (MIFA).....	25
3 기타 상담·정보제공 창구.....	27

제 3 장 행정정보

1 <small>메구로쿠</small> 目黒구청의 창구.....	37
2 주민등록·각종 신청.....	43
3 인감등록.....	51
4 마이넘버제도.....	53
5 세금.....	57
6 국민건강보험.....	63
7 국민연금.....	69
8 건강.....	71
9 임신·출산·육아.....	73
10 보육·아동.....	81
11 교육.....	87
12 고령자·장애자 복지.....	89
13 개호보험.....	95

제 4 장 일상생활정보

1 쓰레기와 리사이클.....	99
2 전기·가스·수도.....	103
3 자동차와 자전거.....	107
4 애완동물.....	111
5 주거.....	112

제 5 장 공공시설정보

1 도서관.....	115
2 스포츠시설.....	119
3 예술문화시설.....	123
4 사회교육시설.....	125
5 공원·휴양시설.....	127

부록

1 공공기관·구민시설 일람.....	131
2 시설 안내도.....	154

めぐろ区報電子書籍多言語版

毎月2回(1日、15日)発行。

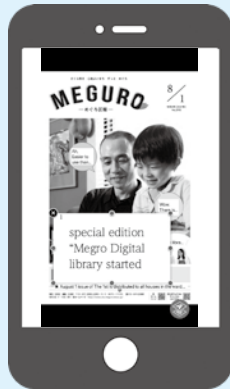
区の施策、事業、行事などをお知らせする広報紙の電子書籍です。

英語・中国語(簡体字、繁体字)・韓国語に自動翻訳されます。スマートフォンに対応しています。

広報課 総合庁舎4階

☎ 03-5722-8702 FAX:03-5722-8674

URL: <https://www.catapoke.com/viewer/?keyword=megurokuhou>



Meguro Newsletter digital book multilingual version

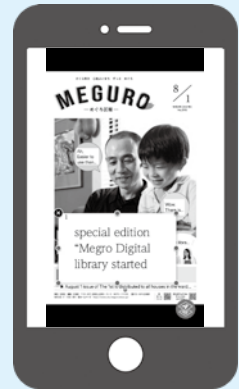
Issued two times a month (1st and 15th)

A digital newsletter that informs policies, projects, and events of Meguro City.

The contents will be automatically translated into English, Chinese (simplified and traditional), and Korean. It supports smartphones.

Public Relations Section,
4F Meguro City Office Complex
☎ 03-5722-8702 FAX:03-5722-8674

URL: <https://www.catapoke.com/viewer/?keyword=megurokuhou>



目黒区報電子書籍多言語版

毎月発行2次(1日、15日)。

是宣传发布区的实施政策、事业、活动等区报的电子版。

可自动翻译成英语·汉语(简体字·繁体字)·韩语。支持智能手机阅览。

宣传课 综合厅舍4楼

☎ 03-5722-8702 FAX:03-5722-8674

URL: <https://www.catapoke.com/viewer/?keyword=megurokuhou>



메구로 구보 전자서적 다국어판

매달 2 회 (1 일, 15 일) 발행 .

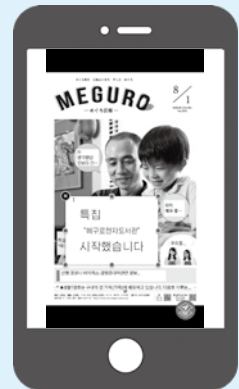
메구로구의 시책, 사업, 행사 등을 알려드리는 홍보지 전자서적입니다.

영어, 중국어(간체자, 번체자), 한국어로 자동 번역됩니다. 스마트폰을 지원합니다.

홍보과 종합청사 4 층

☎ 03-5722-8702 FAX:03-5722-8674

URL: <https://www.catapoke.com/viewer/?keyword=megurokuhou>



目黒区公式ホームページ

●ホームページ

日本語のページが、英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語、タイ語など18言語に自動翻訳されます。スマートフォンに対応しています。

ホームページアドレス

URL: <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

トップページ右上の Multilingual をクリック



Meguro City Official Website

●Website

Japanese pages will be automatically translated into 18 different languages including English, Chinese (simplified and traditional), Korean, and Thai. It supports smartphones.

URL: <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

Click "Multilingual" at the top-right corner of the top page.



目黒区官方网站

●网页

日语网页可以自动翻译成英语、汉语（简体字·繁体字）、韩语、泰语等18种语言。支持智能手机。

网址

URL: <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

点击首页右上角的 Multilingual



메 구로 공식홈페이지

●홈페이지

일본어 페이지가 영어, 중국어 (간체자, 번체자), 한국어, 태국어 등 18개 언어로 자동 번역됩니다. 스마트폰을 지원합니다.

홈페이지주소

URL: <https://www.city.meguro.tokyo.jp/>

홈페이지 오른쪽위에 있는 Multilingual 을 클릭.



がいにこくご じゆしん いりよう きかん
外国語で受診できる医療機関については
とうきょうと いりよう きかんあんない
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
をご利用ください。
☎ 03-5285-8181 (午前9時～午後8時)

でんわ えいご ちゆうこくご かんこくご
電話は、英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン
語で対応しています。

がいにこくご じゆしん いりよう きかん にほん いりようせいどあんない
外国語で受診できる医療機関や日本の医療制度案内
などの問い合わせに相談員が応じます。

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

For information on medical institutions that offer services in foreign languages, refer to Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center “HIMAWARI.”
☎ 03-5285-8181 (9:00 a.m.-8:00 p.m.)

Assistance in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish is available.

Staff can give you information about Japanese medical system and assist you search for medical institution with foreign language speakers.

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

有关可用外语对应的医疗机关
请利用东京都医疗机关向导服务
「HIMAWARI」(向日葵)。
☎ 03-5285-8181 (上午9点～下午8点)

这项电话服务可对应英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语。
由咨询人员为您提供有关可用外语接受诊疗的医疗机关，日本的医疗制度等咨询服务。

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

외국어로 대응할수 있는 의료기관에 관해서는
도쿄도의료기관안내서비스 [히마와리] 를
이용해 주십시오 .
☎ 03-5285-8181 (오전 9 시～오후 8 시)

전화는 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어로 대응하고 있습니다.

외국어로 수진할수 있는 의료기관이나 일본의 의료 제도안내 등의 문의에 상담원이 응합니다.

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>