

● 提供对外国人的日常生活有用信息的多语言网站 ●

● 日语学习网站 ●

● 岛根县内的日语教室 ●

● 外文手指会话单 ●



总务省

岛根行政监视行政相谈中心



岛根县



岛根国际中心

◎目录◎

1 提供对外国人的日常生活有用信息的多语言网站	
(1) 一般生活	1
(2) 养育和教育	2
(3) 社会保险, 养老金, 医疗	4
(4) 劳动	5
(5) 金融	5
(6) 防灾, 救生	6
(7) 住宅	9
2 日语学习网站	10
3 岛根县内的日语教室	15
4 外文手指会话单	16

1 提供对外国人的日常生活有用信息的多语言网站

(1) 一般生活

名称	内容	URL, 二维码
人生定位视频	为外国人讲解日本的规则, 工作, 金钱, 遇到麻烦时的应对措施等, 让外国人能够安心地在日本生活的视频 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 俄语版, 乌克兰语版)	出入国在留管理厅 外国人生活支援门户网站 https://www.moj.go.jp/isa/support/coexistence/04_00078.html 
生活/工作指南	关于在政府机关办理各种手续, 例如育儿, 教育, 医疗, 养老金, 税金, 为了使在日外国人能安全安心的生活, 就业信息等的资料 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 土耳其语版, 乌克兰语版)	出入国在留管理厅 外国人生活支援门户网站 https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html 

(2) 养育和教育

名称	内容	URL, 二维码
母子健康手册多语言版	<p>孕妇及婴幼儿的健康管理、预防接种记录、对育儿有用的信息</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版)</p>	<p>儿童家庭厅</p> <p>https://mchbook.cfa.go.jp/category03/index.php</p> 
面向外国人的就学指南	<p>关于日本学校教育系统、就学手续、学校生活等信息</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 乌克兰语版)</p>	<p>文部科学省</p> <p>https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm</p> 
面向外国人家长关于儿童心身发展障碍的手册	<p>关于心身发展障碍儿童支援系统等的资料</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 法语版, 土耳其语版, 独语版, 印地语版, 孟加拉语版, 乌尔都语版, 乌克兰语版, 老挝语版, 达里语版)</p>	<p>发展障碍资讯及支援中心</p> <p>https://www.rehab.go.jp/ddis/world/brochure/</p> 

名称	内容	URL, 二维码
面向外籍儿童及家长的动画介绍“你好！今天起我们就是好朋友”	动画视频, 介绍日本小学的校园生活及各种约定俗成的日常规范 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 乌克兰语版)	文部科学省 nextchannel https://www.youtube.com/watch?v=2t0txMiU3gg&list=PLGpGsGZ3lmbAmf-8V2wf48BnYXy5u-CKn&index=5 
面向外籍儿童及家长的动画介绍“日本小学小常识”	(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 乌克兰语版)	文部科学省 nextchannel https://www.youtube.com/watch?v=ol4plQIZ9Kc&list=PLGpGsGZ3lmbBcSVPKVO1R7n-qPZw0OG09&index=5 
“保护儿童远离事故！”事故防止手册	总结了 0 岁到 6 岁 (未上小学的学龄前儿童) 儿童容易发生的意外事故以及相关预防方法和相应处理方法的要点手册 (英语版, 中文版)	消费者厅 https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/handbook 

(3) 社会保险, 养老金, 医疗

名称	内容	URL, 二维码
日本的社会保险	<p>日本社会保险的体系概要</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版, 俄语版)</p>	<p>日本年金机构</p> <p>https://www.nenkin.go.jp/international/pamphlet/chinese/index.htm</p> 
大家须知的养老保险小故事	<p>动画视频, 介绍日本的国民养老金保险制度和养老金资格条件等信息</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版)</p>	<p>日本年金机构</p> <p>https://www.nenkin.go.jp/service/learn/shitteokitai_gaikoku.html#cmsTG</p> 
拥有会说外语的工作人员的医疗机构检索网站		<p>日本政府观光局</p> <p>https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html</p> 

(4) 劳动

名称	内容	URL, 二维码
劳动条件手册	摘取日本的劳动法主要内容进行介绍的指南 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)	厚生劳动省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html 

(5) 金融

名称	内容	URL, 二维码
用于在日本生活的银行账户和汇款的使用方法	外国人在日本金融机构开设账户并汇款到国外的方法和规则 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)	金融厅 https://www.fsa.go.jp/user/livinginjapan.html 

(6) 防灾, 救生

名称	内容	URL, 二维码
Safety Tips (安全小助手)	<p>面向外国游客, 通过推送功能提供警报信息的应用程序 本软件提供日本国内的地震速报、海啸警报及其他天气警报等信息。</p> <p>本软件另搭载了各种面向日本的外国游客及居民日常生活的实用功能, 比如根据周边情况进行避难的流程图、方便您与周围的人进行沟通关于灾害的应急对话, 以及灾害时提供实用信息的网站链接。</p> <p>(对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 蒙古语)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Android:</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>iPhone</p>  </div> </div>
面向外籍居民的 防灾手册	<p>介绍平时该做哪些准备, 灾害的种类, 以及发生灾害时该怎么做的手册</p> <p>(英语版, 中文版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版)</p>	岛根国际中心 https://www.sic-info.org/support/prepare-disaster/handbook/ 
气象·灾害信息	<p>气象(天气, 大雨, 高温等), 地震, 海啸, 火山相关的信息</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)</p>	气象厅 https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html 

名称	内容	URL, 二维码
灾害发生时便于使用的应用程序和网站	有关智能手机应用程序和提供日本自然灾害和气象警报等信息的网站的传单 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)	内阁府 https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/ 
西日本旅客铁道株式会社 列车运输状况信息	JR 西日本全线区间如果发生或预计发生 15 分以上延迟的情况时, 将会公布列车的运行状况。 (英语版, 中文版, 韩语版)	英语版 http://www.westjr.co.jp/global/en/index.html 
		中文版 http://www.westjr.co.jp/global/sc/index.html 
		韩语版 http://www.westjr.co.jp/global/kr/index.html 
救护车的正确叫法 ~ 什么时候需要叫救护车? ~	这本小册子中, 包括叫了救护车后要准备的东西, 以及“急救通报要点”、病情严重和有可能受伤的“立刻叫救护车的症状”、实际叫救护车时的“救护车的正确叫法”等内容 (英语版, 中文版, 韩语版)	消防厅 https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html 

名称	内容	二维码
出云市 防灾邮件	<p>在出云市发生大雨和地震等灾害的时候,会用邮件发送紧急通知。</p> <p>收到邮件的话,需要注册。</p> <p>(英语版, 中文版, 韩语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 印度尼西亚语版, 缅甸语版)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 请读取二维码,发送邮件。 2 发送邮件的话,注册介绍的邮件就回来。请访问来的邮件最后的 URL。 3 请选择“下一步”。请在下一个画面中选择“登录”。 <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>英语</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>葡萄牙语</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>中文 (简体字)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>中文 (繁体字)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>韩语</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>越南语</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>缅甸语</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>印度尼西亚语</p> </div> </div>

(7) 住宅

名称	内容	URL, 二维码
寻租房屋参考手册	租借房屋时的手续、入住手续、入住后的居住规则、搬家(退房)的手续等、介绍为了使在日外国人能找到房子以及生活信息的指南 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)	国土交通省 https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html 
外国人的日本居住方式指南	总结了外国人住在日本租赁住宅的规则及礼仪的视频 (英语版, 中文版, 韩语版, 西班牙语版, 葡萄牙语版, 越南语版, 菲律宾语版, 尼泊尔语版, 印度尼西亚语版, 泰语版, 柬埔寨语版, 缅甸语版, 蒙古语版)	日本出租房管理协会 https://welcome.jpm.jp/#guide 

2 日语学习网站

名称	URL, 二维码
外国居民的日语学习网站 融会贯通日语生活“TSUNAHIRO” (英语, 中文, 韩语, 法语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 泰语, 缅甸语, 蒙古语, 俄语, 乌克兰语)	https://tsunagarujp.mext.go.jp/ 
日本语言和文化“MARUGOTO Plus” (英语, 西班牙语)	https://marugotoweb.jp/ja/index.php 
IRODORI 日语在线课程 (英语, 中文, 印度尼西亚语, 柬埔寨语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 泰语, 缅甸语, 蒙古语, 孟加拉语, 老挝语)	https://www.irodori-online.jpf.go.jp/ * 需要用户注册 
动漫日语 (英语, 中文, 韩语, 法语, 西班牙语)	https://anime-manga.jp/ 

名称	URL, 二维码		
NHK WORLD JAPAN 学习日语 (英语, 中文, 阿拉伯语, 斯瓦希里语, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 印度尼西亚语, 泰语, 土耳其语, 缅甸语, 法语, 印地语, 孟加拉语, 乌尔都语, 俄语, 乌克兰语, 波斯语)	英语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/learnjapanese/	
	中文	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/zh/learnjapanese/	
	阿拉伯语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ar/learnjapanese/	
	法语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/fr/learnjapanese/	
	葡萄牙语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/pt/learnjapanese/	
	斯瓦希里语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/sw/learnjapanese/	

名称	URL, 二维码		
NHK WORLD JAPAN 学习日语 (英语, 中文, 阿拉伯语, 斯瓦希里语, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 印度尼西亚语, 泰语, 土耳其语, 缅甸语, 法语, 印地语, 孟加拉语, 乌尔都语, 俄语, 乌克兰语, 波斯语)	乌克兰语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/uk/learnjapanese/	
	孟加拉语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/bn/learnjapanese/	
	印地语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/hi/learnjapanese/	
	韩语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ko/learnjapanese/	
	俄语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ru/learnjapanese/	
	泰语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/th/learnjapanese/	

名称	URL, 二维码	
NHK WORLD JAPAN 学习日语 (英语, 中文, 阿拉伯语, 斯瓦希里语, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 印度尼西亚语, 泰语, 土耳其语, 缅甸语, 法语, 印地语, 孟加拉语, 乌尔都语, 俄语, 乌克兰语, 波斯语)	乌尔都语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ur/learnjapanese/ 
	缅甸语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/my/learnjapanese/ 
	印度尼西亚语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/id/learnjapanese/ 
	波斯语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/fa/learnjapanese/ 
	西班牙语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/es/learnjapanese/ 
	土耳其语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/tr/learnjapanese/ 

名称	URL, 二维码	
NHK WORLD JAPAN 学习日语 (英语, 中文, 阿拉伯语, 斯瓦希里语, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 印度尼西亚语, 泰语, 土耳其语, 缅甸语, 法语, 印地语, 孟加拉语, 乌尔都语, 俄语, 乌克兰语, 波斯语)	越南语	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/vi/learnjapanese/ 

3 岛根县内的日语教室

名称	URL, 二维码	
岛根县内的日语教室名单	英语	https://www.sic-info.org/en/support/learn-japanese/japanese-class/ 
	中文	https://www.sic-info.org/cn/support/learn-japanese/japanese-class/ 
	菲律宾语	https://www.sic-info.org/tg/support/learn-japanese/japanese-class/ 
	葡萄牙语	https://www.sic-info.org/pt/support/learn-japanese/japanese-class/ 
	越南語	https://www.sic-info.org/vi/support/learn-japanese/japanese-class/ 

4 外文手指会话单

会话的地点和情况	语言	URL, 二维码
旅行	英语、中文、韩语、越南语、泰语、印度尼西亚语	观光厅 https://www.mlit.go.jp/kankocho/jirei_shien/tsuyaku_kyozai.html 
餐厅	英语、中文、韩语、泰语	熊本县 https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/70/193395.html 
酒店		
火车、巴士、出租车		
零售店		
金融机构		
灾害疏散中心	英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、西班牙语、法语、俄语、越南语、泰语、尼泊尔语、缅甸语、印度尼西亚语	自治体国际化协会 https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tageng/o/yubisashi.html 
使用信用卡支付	英语、中文、韩语、泰语、印度尼西亚语、法语、越南语、俄语、意大利语、德语、西班牙语	日本信用卡协会 https://www.jcca-office.gr.jp/dealer/multilingual/sheets/ 
医院 (与住院患者会话)	英语、中文、韩语、泰语、尼泊尔语、印度尼西亚语、柬埔寨语、越南语、阿拉伯语、西班牙语、法语、俄语、蒙古语、菲律宾语、老挝语、葡萄牙语、僧伽罗语、泰米尔语	MIC-神奈川 https://mickanagawa.web.fc2.com/pointing_sheets.html 

会话的地点和情况	语言	URL, 二维码
医院 (医疗问卷)	英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、尼泊尔语、老挝语、德语、俄语、法语、波斯语、阿拉伯语、克罗地亚语、泰米尔语、僧伽罗语、乌克兰语、缅甸语, 蒙古语	神奈川国际交流財団 https://kifjp.org/medical/ 
医院 (医疗问卷)	英语、中文、葡萄牙语、泰语、菲律宾语、西班牙语、韩语、印度尼西亚语、越南语、阿拉伯语、匈牙利语、乌克兰语、孟加拉语、乌尔都语、波斯语、僧伽罗语、马来语、斯洛文尼亚语、罗马尼亚语、塞尔维亚语、俄语、塔吉克斯坦语	茨城县国际交流协会 https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/ 
图书馆	英语、中文、韩语、越南语, 西班牙语、葡萄牙语	埼玉县立图书馆 https://www.lib.pref.saitama.jp/collection/mcult/tabunkatool.html 
救护车	英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、菲律宾语、俄语、印度尼西亚语、越南语、泰语、尼泊尔语、阿拉伯语、波斯语、罗马尼亚语、保加利亚语、老挝语、匈牙利语、德语, 法语	多文化共生中心兵庫 https://www.tabunka.jp/hyogo/119/ 