

日本商业和 生活指南

JETRO

目录

第一部分

抵达日本

抵达日本之前	6
地理状况	6
气候	7
日本的货币	8
旅行信息	8
国际机场	9
海关	9
新东京国际机场（成田机场）的交通状况	10
电车	10
机场巴士	11
出租车	13
租车	13
行李递送	13
新关西国际机场的交通状况	14
电车	14
机场巴士	16
渡船	16
行李递送	16
外国人登记	17
登记手续	17
外国人登记卡的携带 / 归还	18
居住手续	19
暂时性离开和再入境通行证	19
从事经授权外的活动	19

第二部分

旅居日本

银行	22
开设银行帐户	22
自动柜员机和现金卡	23
信用卡	23
邮件	24
寄邮件	24
递送通知	25
转寄邮件	25
电子邮件	25

邮政汇票	26
国际邮政汇款	26
外国货币及旅行支票	26
海外的快递服务	28
电话及传真服务	29
国际长途	29
国内长途	30
投币电话和预付费的电话卡	31
电话线及服务	31
移动电话	32
电话簿 (Townpage)	33
日本黄页 (电话簿)	33
传真服务	33
国内的交通	34
航空	34
地铁及城铁	34
公共汽车	36
出租车	37
租车	38
自行车	38
交通事故和保险	38
交通高峰时间	38
旅行	39
日本国际观光机构	39
大众传媒	43
外文出版物	44
商务	45
个人计算机	45
文件	45
名片和印章	45
日本公司的结构	45
公司决策	46
商务礼节	46
口译: (付费指南)	46

第三部分

其它信息

紧急事件	48
紧急事件电话号码	48
警察治安亭 (Koban)	48

交通事故：拨打 110	48
火警：拨打 119	50
需要救护车：拨打 119	50
地震	52
医疗服务	53
医疗保险和文件	53
公共医疗中心	53
医院和诊所	54
外语医疗咨询服务	55
说明身体症状和医疗词汇表	56
教育	58
日本的教育体制	58
学习日语	58
国际学校	60
宗教服务	62
东京英语教堂服务	62
城市杂志	63
有用的电话号码	64

第四部分

尽情享受日本

文化娱乐设施	66
传统的表演艺术	66
博物馆	66
图书馆	67
传统文化	70
法定假日和季节性庆典活动	72
日本的总体状况	75

第五部分

JETRO

JETRO 服务	80
外国通商区（FAZ）支持中心	80
JETRO 商业支持中心	82
外国通商区（FAZ）	82
通商区支持中心	83
JETRO 国际实习计划	84
如何准备实习	84

附录

换算表	87
日本服装尺码	88
电车和地铁 东京	89
电车和地铁 大阪	90
电车和地铁 名古屋	91

第一部分



抵达日本



抵达日本之前

I

前往日本需要护照、有效签证及其它文件。请您在抵达日本前，把上述材料准备好。若您打算在日本长期停留（超过三个月），请务必在抵达前90天内申请外国人登记卡，并将此卡随身携带。申请工作应由申请者本人在日本驻华使馆或领事馆办理。所有暂时离开日本的外国人必须到当地移民局办理再入境通行证。在那里，您可以办理单次再入境通行证或多次再入境通行证（有效期为三年）。如果您在离开日本时没有再入境通行证，负责护照管理的移民官将取消您的外国人登记卡，同时，您的签证也将被取消。

除护照外，您在日本还需要驾驶证、医生处方、医疗及牙科病历记录和保险单。

如果您乘商务旅行之便到日本，建议您最好把日程安排在日本的法定假日的前后（请参见第72页和74页）。此外，如果您能在抵达日本前掌握一些基本用语并准备日文日常用语小册子，将会对您的行程带来不小的便利。

地理状况

日本占地三十七万八千平方公里，是一个多山的岛国。国土由几个火山形成的山脉组成，共分为北海道、本州、四国和九州四大岛屿。日本有47个县区。关东地区以东京为中心，关西地区主要的城市有大阪、神户和京都。





气候

日本的气候跨跃亚寒带和亚热带。全国大部分地区为温带海洋性气候，四季分明。但北海道地区有所不同，那里夏季炎热潮湿，从六月中旬到七月是多雨的季节，接下来一直到十月都是台风的季节。秋天和春天一样，温和怡人。在日本的一些地区，冬季相当严寒，并伴有凛冽的寒风，沿海地区会经常下雪。

春天



冬天



		一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月	八 月	九 月	十 月	十一 月	十二 月
札幌	平均温度	-4.6	-4	-0.1	6.4	12	16.1	20.2	21.7	17.2	10.8	4.3	-1.4
	平均湿度	72	71	69	64	67	75	78	78	74	69	68	71
仙台	平均温度	1	1.3	4.2	10	14.9	18.3	22	24.1	20.1	14.4	8.9	4
	平均湿度	66	65	62	65	70	80	84	81	79	72	67	66
东京	平均温度	5.2	5.6	8.5	14.1	18.6	21.7	25.2	27.1	23.2	17.6	12.6	7.9
	平均湿度	50	52	56	63	66	73	76	73	73	67	61	54
新潟	平均温度	2.1	2.2	5	10.9	16.1	20.2	24.3	26.2	21.6	15.5	9.9	4.9
	平均湿度	75	73	69	68	70	76	78	75	75	73	73	75
大阪	平均温度	5.5	5.8	8.6	14.6	19.2	23	27	28.2	24.2	18.3	12.9	7.9
	平均湿度	62	62	61	62	64	69	71	68	69	67	66	63
福岡	平均温度	5.8	6.4	9.5	14.6	18.8	22.3	26.9	27.6	23.7	18.2	13	8.2
	平均湿度	65	66	66	69	71	77	76	75	75	71	69	66

* 科学年鉴98版 - 由国家天文台发布，其中的温度为摄氏度。



日本的货币

日本的货币为日元（¥/円），由六种硬币（1元、5元、10元、50元、100元、500元）和四种纸币（1,000日元、2,000日元、5,000日元、1万日元）组成。几乎在每一个火车站和街道拐角处，您都能看到各种自动售货机。在大多数的自动售货机和公用电话上，都可以使用10日元和100日元的硬币；在售票机上也可以使用500日元的硬币。有些售货机和售票机上可使用1,000日元的纸币，个别售票机上还可使用5,000日元和1万日元的纸币。

旅行信息

- 当您制订旅行计划时，请考虑法定假日和其他假日。（请参见72-74页）

JETRO 网站日本贸易振兴机构（JETRO）

- 关于贸易洽谈会、展览会、和与贸易相关的公司信息，请登录JETRO网站，其网址是：<http://www.jetro.go.jp>

JNTO 网站国际观光振兴机构

- 关于在日本旅行及日本国内的旅游信息，请登录JNTO网站（国际观光振兴机构）。
其网址是：<http://www.jnto.go.jp>



国际机场

根据您的出发国家的不同，当您抵达日本时，可能需要通过一个检疫站进行疾病症状检查。下一步，您需要到移民处，出示有效护照、签证和航空公司或旅行社为您提供的登机证/入境申请表。请在到达移民处之前填好此表。移民官会在您的护照上加盖“停留期限”的官方印章。

I



成田国际机场抵达乘客大厅

海关

乘机抵达者不需要对随身携带的个人行李和财物报关。如果您有托运的行李，您需要报关，声明随身携带的财物和托运的物品。您可以自己从航空公司或行李报关处领取表格，表格必须一式两份，并由海关员盖章。请保存好该表，因为领取行李时，您需要出示它。您的行李应在您本人自抵达日期后六个月内到达。



抵达日本

新东京国际机场 (成田机场) 的交通状况

新东京国际机场，即人们常说的成田机场，有两个候机厅。大多数国外航线包括法国航空公司、英国航空公司、韩国航空公司、美国西北航空公司和美国联合航空公司在第一候机厅。其他一些国外航线和全日本空输公司（ANA）和日本航空公司（JAL）在内的国内航线在第二候机厅。



成田国际机场为关东地区服务

* 旅客信息中心：第二候机厅一层
每日早 9 点至晚 8 点，全年营业
☎ (0476) 34-6251（可提供英文服务）。

电车

从成田机场到东京最便宜的交通工具是电车，这种方式有时也最为快捷。便宜的京成快车（Keisei Express）和特别快车连接着机场和东京上野和日暮里站，行程需要一小时十五分到一个半小时的时间。另一种较为便宜的也较快（大约一小时）的方式是京成“Skyliner 单轨电车”，它



也在日暮里和上野站停车。

日本铁路局（Japan Railway）运营着更昂贵也更快捷的成田机场快车（N'EX），该车大约一小时就能从成田机场到达东京站。从东京继续向前，30分钟后便可到达横滨，或者您也可乘坐该快车前往新宿或池袋站。这种火车上所有的座位都需要预订。日本铁路局的东京--成田机场快速列车全程运行大约90分钟，沿途停几站。乘坐这个列车不需要提前预订。

机场巴士

豪华的机场巴士可将旅客从成田机场载往东京市机场站（TCAT）和横滨市机场站（YCAT），以及东京几个主要的饭店和火车站。在机场到达大厅的巴士售票窗口的下面标有汽车的终点站及开车时间。根据一天中不同的时段和交通状况，每趟巴士最多三小时便可到达终点站。然而，实际上旅客往往连一半的时间也用不了便可到达目的地。巴士停在机场候机厅一层的外面发车。



从成田机场到东京，有几条方便的乘车线路供您选择



以下图表展示了从成田机场到主要入境港/出境港的交通方式，以及在关东地区的不同目的地。

新东京国际（成田）机场

成田机场，第一候机厅（成田机场站）

成田机场，第二候机厅（机场二号楼站）

东京市机场站（TCAT）

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 55 分钟，票价：2,900 日元）

东京站

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 80 分钟，票价：3,000 日元）

◆ 成田机场快车（JR）

（所需时间：大约 57 分钟，票价：2,740 日元）

京成上野

◆ 京成 Skyliner 单轨火车

（所需时间：大约 61 分钟，票价：1,920 日元）

◆ 京成特别快车

（所需时间：大约 83 分钟，票价：1,000 日元）

池袋站

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 85 分钟，票价：3,000 日元）

◆ 成田机场快车（JR）

（所需时间：大约 90 分钟，票价：3,110 日元）

新宿站

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 85 分钟，票价：3,000 日元）

◆ 成田机场快车（JR）

（所需时间：大约 80 分钟，票价：3,110 日元）

羽田机场

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 75 分钟，票价：3,000 日元）

横滨站

◆ 成田机场快车（JR）

（所需时间：大约 90 分钟，票价：4,380 日元）

横滨市机场站（YCAT）

◆ 豪华巴士

（所需时间：大约 90 分钟，票价：3,500 日元）

土浦站 / 筑波中心

◆ NTTS 机场班车

（所需时间：大约 120 分钟，票价：2,540 日元）

注意事项：

(1) 票价从 2002 年 1 月起执行。

(2) 成田机场快车（JR）的票价是固定的。



出租车

乘出租车从成田机场到东京的平均费用在两万日元左右，这种交通方式对大多数旅客来说是非常昂贵的。

租车

从成田机场到东京，租车是最不被推宠的交通方式。拥挤的交通，迷宫一样的高速路，以及日文的路标会令大多数旅客感觉像做恶梦一样。



成田机场的租车柜台

行李递送

航空行李服务公司（03-3545-1131）有讲英文的员工，每天从早六点到末班机时间都营业。Kamatagi 运输公司（0476-35-2855）每天从早上六点半到晚上十点半营业。这两家公司在成田机场第二候机厅一层A区均设有服务柜台，他们负责东京地区30公斤以内的行李的递送，费用大约是2,000日元。



抵达日本

新关西国际机场的交通状况

和成田机场相似，从新关西国际机场到达您的最终目的地，乘坐巴士或电车是最佳的选择。而且，在关西机场，还有乘船线路可供选择。



新关西国际机场

*** 旅客信息中心：一层**
每日早 9 点至晚 9 点，全年营业
☎ (0724) 56-6025 (可提供英语)。

电车

从早晨 6:29 至晚上 8:48，每隔 30 分钟都有日本铁路局的 JR Haruka 列车从关西机场开往天王寺，位于大阪的新大阪站和京都站。到达天王寺站需要 30 分钟，到达新大阪站需要 48 分钟，到达京都站需要 73 分钟。乘普通列车去京都、新大阪、大阪、难波、奈良、新神户、神户三宫站、和大阪国际机场的价格表在下一页上。在旺季，票价上涨 200 日元，在淡季下浮 200 日元。



您还可乘坐当地的电车，到达天王寺要花费 1,010 日元，到达大阪 1,140 日元，到达奈良要 1,660 日元。快车能在 41 分钟到 45 分钟内到达天王寺，55 分钟到达大阪（梅田），85 分钟到达奈良。南海铁路线把机场和难波连接在一起，乘特快列车需要 29 分钟，车票 1,370 日元，普通快车 45 分钟，车票 870 日元。沿途在新今宫、Sakai、岸和田和泉佐野有站。

新关西国际机场

新关西国际机场	
东京站	
◆ JR（特别快车）	（所需时间：大约 75 分钟，票价：3,490 日元）
新大阪站	
◆ JR（特别快车）	（所需时间：大约 48 分钟，票价：3,180 日元）
大阪站	
◆ 豪华巴士	（所需时间：大约 50 分钟，票价：1,300 日元）
大阪难波	
◆ 南海地铁（特别快车）	（所需时间：大约 29 分钟，票价：1,390 日元）
大阪国际机场	
◆ 豪华巴士	（所需时间：大约 80 分钟，票价：1,700 日元）
奈良站	
◆ JR（特别快车）	（所需时间：大约 74 分钟，票价：3,100 日元）
◆ 豪华巴士	（所需时间：大约 90 分钟，票价：1,800 日元）
和歌山	
◆ 豪华巴士	（所需时间：大约 40 分钟，票价：1,000 日元）
神户市机场站（KCAT）	
◆ 神户 Jet Shuttle（渡船）	（所需时间：大约 62 分钟，票价：2,400 日元）
新神户站	
◆ 神户 Jet Shuttle（渡船和公共汽车）	（所需时间：大约 27 分钟，票价：2,400 日元）
神户三宫	
◆ 豪华巴士	（所需时间：大约 65 分钟，票价：1,800 日元）

价格从 2002 年 1 月起执行。



机场巴士

从机场到神户、奈良、大阪的不同地点以及其它地区，有许多豪华巴士线路供旅客选择。费用从1,100 日元到4,000 日元不等，行车时间也从40 分钟到210 分钟不等。详情请拨打电话：0724-61-1374。

渡船

渡船从机场开往神户港岛和淡路岛。票价为2,200 日元和2,500 日元，行程时间从27 分钟到40 分钟。详情请拨打电话：078-306-2411 或 0724-56-7108。

行李递送

国际空港服务公司（0724-56-6300）和ANA 运输服务公司（0724-56-7799）从早6:30 到晚10:30 营业，周末照常服务。两家公司都位于新关西国际机场一层的北侧和南侧。他们提供在关西地区内的行李递送服务。通常递送一个平均规格的手提箱到大阪内的任何地方大约需要2,060 日元。





外国人登记

I

如果您想在日本停留超过90天，请必须在入境前90天内到日本驻华使领馆处登记。

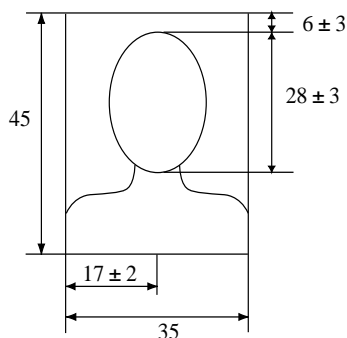
外国人登记会验证您的身份和住处，使领馆将为您签发外国人登记卡，请将本卡随身携带。除了移民管理之外，您若想参加其他社会活动，如医疗保险、养老金、社会福利、和子女教育，申请外国人登记也必不可少。

登记手续

您应去日本驻华使领馆进行外国人登记。通常情况下，应由本人亲自前往。

第一次登记时，请在外国居民柜台填写“外国人登记申请表”。登记时请出示您的护照，并交两张照片。

照片应为六个月内的近照，尺寸为45毫米 x 35毫米。面部清晰，符合给定的尺寸，并且满足其它特殊的要求（参见18页）。请您在每张照片的背面注上您的全名。



单位：毫米



1. 照片必须为申请者本人。
2. 照片必须为登记申请前六个月内的近照。
3. 照片的规格必须符合图例中的要求（面部尺寸包括头顶、头发、下巴）。
4. 照片中的人必须目视正前方，并且免冠。
5. 照片中不可有任何背景（包括阴影）。
6. 照片应清晰。

全国四十个地方移民局和区移民办公室都提供免费的照相服务，请您与就近的移民办公室联系。

外国人登记卡的携带 / 归还

在登记后的大约两星期内，您将收到信函通知您的登记卡已经可以领取了。

请您务必随身携带本卡，并在需要时向移民官、移民安全检查官、警察、和其他官员出示。

当您离开日本且没有再入境通行证时，请在离境港将此卡交还给移民检查官。





居住手续

您在日本停留期间，如有任何居住情况的变动，请您与地方移民局或所在区的移民办公室联系。当登记变更时，请出示您的护照和外国人登记卡。

暂时性离开和再入境通行证

如果您打算离开日本并且在经允许的停留时间内再返回日本，您必须在离开前到当地的移民办公室取得再入境通行证。办理再入境通行证，不需要从日本使馆或领事馆再次取得签证。

从事经授权外的活动

如果您想从事签证上规定以外的其他活动，请务必事先申请并取得许可。在某些情况下，这可能会使您正在从事的工作发生变动，比如上全日制学校等。从事签证上规定以外的其他活动，将受到法律的制裁。

外国居民信息中心总部为在日本居住的外国人提供有关移民和居住的信息和建议。

• (东京) 信息中心

☎ 03-3213-8523~7

语言：英语、西班牙语、葡萄牙语、汉语、韩语、泰国语

地址：东京都千代田区大手町 1-3-1

邮编：100-0004

(在东京地方移民局里面)



-
- **(横滨) 信息中心** **☎ 045-651-2851~2**
语言: 英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语
地址: 神奈川县横滨市中区山下町 37-9 邮编: 231-0023
(在东京地方移民局横滨分局里面)
 - **(大阪) 信息中心** **☎ 06-6774-3409~10**
语言: 英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语
地址: 大阪府天王寺区六万体町 1-9 邮编: 543-0074
(在大阪移民局天王寺分局里面)
 - **(名古屋) 信息中心** **☎ 052-973-0441~2**
语言: 英语、西班牙语、韩语、菲律宾语、葡萄牙语
地址: 爱知县名古屋市中区三之丸 4-3-1 邮编: 460-0001
(在名古屋地方移民局里面)
 - **(福岡) 信息中心** **☎ 092-626-5100**
语言: 英语、西班牙语、汉语、葡萄牙语
地址: 福岡县博多区下臼井 778-1 邮编: 812-0003
 - **(神戸) 信息中心** **☎ 078-326-5141**
语言: 英语、汉语
地址: 神戸市中央区海岸通 29 邮编: 650-0024
(在神戸港常驻办事处里面)
-

有关居住手续的问题,东京地方移民局提供有语音提示的录音电话,以及传真回答服务(03-3216-3333)。该服务使用英语,全年全天候免费提供。

-
- **东京地方移民局** **☎ 03-3213-8111**
地址: 东京都千代田区大手町 1-3-1

关于移民手续的详细信息,请阅读*外国人到日本入境、居住、和登记手续指南*(这是一本由日本移民协会出版的双语小册子)。您到英语书店就可以买到。

<http://www.moj.go.jp/ENGLISH/IB/ib-18.html>

第二部分



II

旅居日本



日本的银行在每个工作日的早上9点至下午3点期间营业。工作日期间早上8点到晚上9点,以及周末早上9点到下午5点都可使用自动柜员机。但是各银行和各地区的工作时间会有所不同,有些自动柜员机周末不能使用。日本所有的自动柜员机在法定节假日都不能取款。很多自动柜员机有英语界面,但所有收据都只用日文。大多数银行都有会说英文的职员,并向您提供热情的服务。

在日本,雇员的工资通常是直接存入雇员的银行帐户,最典型的是 *soogo koza*, 即综合储蓄帐户。对于个人来说,极少使用支票办理各种交易,因为要找到接收支票的地方需要费很多周折。

大多数交易都使用现金或信用卡办理。然而对于多数外国人来说,取得信用卡可能比较困难,因为没有在日本的资信历史记录。

通过在日本或外国的银行购买银行开出的支票或者通过美元保证金帐户也可把钱寄到海外。海外汇款也可通过电汇,需要提供收款人的姓名、地址、帐号,以及开户行的地址及银行代码。根据服务种类,汇款人是否在汇款或转帐机构拥有帐户,以及转帐金额的不同,汇款费用也有所不同。

开设银行帐户

除了储蓄以外,银行帐户还具有其它功能。您的工资会被自动存入帐户,您还可安排支付一些帐单,比如日用开销,可从帐户中自动扣除。关于详情,请直接向开户行垂询。

开设银行帐户时,需要出示包括外国人登记卡或护照在内的身份证明,您可能还需要一个 *inkan* (名字印章),当您注销账户时也需要这些。



名字印章经常被用作签名，并与签名具有同等法律效力。请妥善保管您开户时使用的名字印章。

自动柜员机和现金卡

如果申请一张现金卡，您就可以通过自动柜员机 (ATM)，方便地进行取款、存款、查询余额、登记银行存折条目、通过银行转帐来支付花费。您可以使用现金卡 (CDs) 取款或查询帐户余款。

II



日本的自动柜员机

信用卡

尽管信用卡的使用远不及现金那么广泛，但是一些大商场都接收一些主要的信用卡，像运通卡、大莱卡、日本国际信用卡、万事达卡和维萨卡等。



除了邮寄服务外，日本的邮局还提供大量其它的服务，包括储蓄帐户、保险和养老金帐户、汇款兑换成外国货币，邮政汇票等。关于货币兑换的详细情况，请致电：0120-085-420，向货币事务处询问。如果想了解关于邮政服务的总体信息，可向大邮局索要英文版的《邮局指南》。若想了解英语信息，您可在每周一至周五拨打电话03-5472-5851 或03-5472-5852，从早上9:30至下午4:30均可，节假日休息。

寄邮件

通过“〒”这个标志，您能认出邮局、邮箱、以及出售邮票和明信片的地方。共有两种邮箱，每种都有两个投信孔。第一种邮箱的两个投信孔分别用于本市内邮件和本市以外的邮件。另一种邮箱上，一个投信孔为信件和明信片准备，另一个则用于其它形式的邮件。

大的邮局从周一到周五都营业，从早上9:00至下午5:00或7:00。有些邮局周六从早上9:00至下午3:00或5:00营业，周日和节假日从早上9:00到中午12:30营业。在地方邮局，营业时间较短，用于邮政储蓄金和保险服务的工作时间也较短。

对于邮寄书籍、杂志这样体积较大的印刷品，请不要封信封口，并在信封上注明“印刷品”（*insatsubutsu*）字样。如果此类邮件中没有夹信，邮费会有优惠。

邮局还提供其它大量的服务，包括国际电子邮件（*kokusai letax*），这是一种邮件和传真的组合，能在一天内到达全球40多个国家和地区。还有一种水陆路--航空邮寄，它比航空邮件便宜（尽管慢一些），但是比水陆路邮件要快。





递送通知

如果有些需要您的签名或盖名字印章的邮件，如包裹或挂号信，寄到时您不在家，邮递员会在信箱里留个递送通知，并把邮件带回邮局。您在领取邮件时必须携带这个通知，以及能证明您身份的证件，如外国人登记卡，还有您的名字印章，到指定的邮局领取。或者，您也可以在通知上填上您方便的投递时间和地点，并把它投进一个邮筒。

转寄邮件

如果您在日本国内搬迁，您可在当地的邮局填写一张专用的明信片，将您的邮件转寄到新的地址。这样，一年内所有寄到您的旧址的邮件就会被转发到新的地址。



邮局

电子邮件

从英文出版物上查找由当地电子邮件和互联网供应商刊登的广告。



邮政汇票

在日本，经常通过邮政汇票（*yuubin kawase*）来结算。当现金及办理费用已支付后，普通的汇票可通过邮件寄送，收款人可在大多数邮局将汇票兑换成现金。通过电传汇票，收款人可得到现金或邮政汇票，或从邮局柜台领取现金。邮政汇票使汇款人可以较低的费用邮寄少量的钱，但不同名目的固定费用多达17种，大约从50日元到1万日元不等。如果汇款人或收款人拥有汇划转帐帐户，也能通过汇划转帐（*yuubin furikae*）来寄钱。

国际邮政汇款

汇出时为日元，接到的汇款为目的地国家的货币。汇款10万日元及10万以内的汇费为1,000日元，汇款10万零1日元上到20万日元的汇费为1,500日元，汇款20万零1元到50万日元的汇费为2,000日元。以后每增加50万日元，汇费增加500日元。邮政汇票可以航空邮件的方式送往大多数国家的收款人地址。根据目的地的不同，汇款大约需要6天到30天的时间到达目的地。

外国货币及旅行支票

日本的大城市的一些大的邮局卖出美元、欧元、英镑、澳大利亚元、加元和瑞士法郎，在其它指定的邮局也卖出美元。在指定的邮局，以上述国家的货币或日元计价的旅行支票都可以被买进或卖出。



国际邮件价格（从2002年1月起）

信件及明信片

（日元）

种类	重量	目的地		
		亚洲、关岛、 马绍尔群岛等	北美、中美、 欧洲、大洋洲、 近东和中东	非洲和南美
信件	25 克以内	90 日元	110 日元	130 日元
	50 克以内	160 日元	190 日元	230 日元
明信片	70 日元全世界			
航空邮件	90 日元全世界			

航空邮件和水陆路邮件

包裹的价格

（日元）

地区	航空邮件				水陆路邮件		
	500 克 以内	500 克至 5 千克 之间， 每增加 500 克	5 千克至 10 千克 之间， 每增加 500 克	10 千克 以上， 每增加 1 千克	1 千克 以内	1 千克至 10 千克 之间， 每增加 1 千克	10 千克 以上， 每增加 1 千克
(A)	1,700	增加 350	增加 300	增加 400	1,500	增加 250	增加 200
(B)	2,100	增加 600	增加 500	增加 700	1,700	增加 400	增加 300
(C)	2,500	增加 850	增加 750	增加 950	1,800	增加 550	增加 350
(D)	3,200	增加 1,400	增加 1,200	增加 1,600	2,200	增加 450	增加 350

(A)：东亚（南韩、中国、台湾、及其它国家和地区）

(B)：东南亚和西南亚（泰国、马来西来、印度、巴基斯坦、及其它国家和地区）

(C)：北美（美国和加拿大）、中美（墨西哥及其它国家和地区）、大洋洲、近东、中东（澳大利亚、新西兰、伊朗、以色列、及其它国家和地区）、欧洲（德国、英国、及其它国家和地区）

(D)：非洲（肯尼亚、尼日利亚、南非及其它国家和地区）、南美（巴西及其它国家和地区）



海外的快递服务

除邮局外，还有一些私人公司提供在日本国内及海外的信件和包裹投递服务。下表为主要快递公司：

亚普达国际电子商务公司（Bax Global Japan）	☎ 03-5820-6811
敦豪（日本）速递公司（DHL Janpan）	☎ 03-5479-2580
联邦快递公司（Federal Express）	☎ 0120-003200
日本快递服务公司（Nippon Courier Service）	☎ 03-5461-3550
日本快递公司（Nippon Express）	☎ 0120-22-0202
海外快递服务（Overseas Courier Service）	☎ 03-5476-8311
TNT 快递（TNT Express）	☎ 03-5445-1300
大和美国联合邮包服务公司（Yamato UPS Company）	☎ 0120-27-1040

邮政服务信息（包含英文版）

<http://www.post.yusei.go.jp/new-eng/>

周一至周五（节假日除外）早上 9:30 至下午 4:30

札幌	☎ 011-251-3957
仙台	☎ 022-711-7544
东京	☎ 03-5472-5851 ~ 2
长野	☎ 026-225-8835
金泽	☎ 0762-62-2325
名古屋	☎ 052-961-0103
大阪	☎ 06-6944-6245
广岛	☎ 082-224-0380
松山	☎ 089-932-5932
福岡	☎ 092-752-8504
那霸	☎ 098-868-4472



电话及传真服务

您可按照 *Townpage*（电话簿）和 *Japan Yellow Pages*（日本黄页）的英文目录查到关于日本的大量的综合信息，尤其是关于电话系统方面。

国际长途

日本有几家国际长途电话公司，各家公司因服务范围不同而收费各异。总体来说，话费有折扣的时段是每个工作日 19 点至 23 点，周末早 8 点至 23 点。每天 23 点至次日早 8 点有更大的折扣，各公司还提供富有特色的优惠组合方案。下表为各公司的免费信息电话号码，其及通道号码。

在拨打国际长途时，先拨打日本国内电话公司的通道号码，然后拨外国的国家代码、地区区号及您要拨打的电话号码。

	信息号码	通道号码
东京电讯网络公司 (TTNet)	0081-1582	0082
KDDI (DDI Corporation)	0057	001
Cable & Wireless IDC	0066-11	0061
日本电信	0088-41	0041
日本电报电话公共公司 (NTT Communications)	0120-540-033	0033
世界电信 (World Com)	0120-610-071	0071
德国电信日本 (Deutsche Telekom Japan)	0120-668-666	0080



国家代码

澳大利亚	61	德国	49	西班牙	34
奥地利	43	爱尔兰	353	瑞典	46
比利时	32	意大利	39	瑞士	41
加拿大	1	荷兰	31	英国	44
丹麦	45	新西兰	64	美国	1
芬兰	358	挪威	47		
法国	33	葡萄牙	351		

国内长途

日本有几家公司承办国内长途业务，像日本电信、大东电报局（IDC）、东京电讯网络公司（TT Net）和 KDDI Corporation（KDDI），但日本电报电话公共公司（NTT）最为广泛使用。这些公司收费略有不同，但是全都在夜间及节假日提供价格优惠。

详情请拨打下面的电话，直接向该公司垂询：

日本电报电话公共公司（NTT）	☎ 0120-540-033
日本电信	☎ 0088-41
大东电报局 IDC	☎ 0066-11
东京电讯网络公司（TT Net）	☎ 0081-1582
KDDI	☎ 0057

拨打城市之间的长途电话，您需要在电话号码前加拨城市区号。未在下表中列出的城市，请查阅日本电报电话公共公司（NTT）的电话簿。从国外打电话到日本时，城市代码前的“0”要省略。

主要城市区号

青森	0177	京都	075	札幌	011
厚木	0462	水户	0292	仙台	022
千叶	0472	长崎	0958	静冈	054
福冈	092	那霸	0988	东京	03
滨松	053	名古屋	052	浦和	048
广岛	082	新泻	025	横滨	045
川崎	044	冈山	0862		
神户	078	大阪	06		



有关日本电报电话公共公司（NTT）的英文信息，请拨打该公司的咨询：☎ 0120-364-463，周一至周五（国家法定假日除外）早上9点至下午5点。

投币电话和预付费的电话卡

使用公用电话时，您需要10日元或100日元的硬币。在有些老餐馆等地方还可以见到一种粉红色或红色旧式电话机，这种电话机只接收硬币（大多数粉红色电话机只接受10日元硬币）。投币电话不设找赎。

拨打电话时，先摘下听筒，然后插入硬币或电话卡。在便利店、日本电报电话公共公司客户服务台和电话亭旁边的售货机都可以买到电话卡。使用时，必须将电话卡正面朝上，白色箭头方向插入电话机。



用预付费的电话卡，您可使用灰色的电话机（该机也可收发电子邮件）或带有金色面板的绿色话机拨打国际长途。如果您有信用卡，几乎可以用所有的电话机拨打国际长途。不过有些电话亭会在外面立个牌子，写着“不能直拨国际长途”。

电话线及服务

在日本，买一条电话线要花75,000日元，还要交大约2,000到10,000日元额外的安装费。以后当您不再需要这个电话线时，可以把它出售。您也可花较低的价钱购买二手电话线，大约65,000到70,000日元，还包括一个话机。在报纸的分类广告中可找到这样的信息。提醒您注意的是，万一这个电话线有未付的帐单，就得您自己掏腰包了。另外，租一部手机使用也值得考虑。



日本电报电话公共公司（NTT）推出了多种服务可供选择，如按键式电话机、呼叫等待、以及异地信用呼叫（在异地呼叫的电话费被记入每月的话费帐单里）。这样，您可以在日本任何地方拨打电话，费用将记在每月的帐单里。月使用费从 100 日元到 390 日元。

移动电话

在日本有两种移动电话：普能手机和小灵通（PHS）。普通手机的使用范围较广，在多种移动状态中可以使用，有些可以通过卫星打电话到世界的任何地方。相比之下，在使用小灵通时，使用者必须处于相对稳定的状态，但这种电话也可以在地下有天线的地方使用。小灵通的话费也比普通手机话费便宜得多。在一般的家用电器商店都可以申请使用这两种电话。您需要提供您的身份证明，比如驾驶证或外国人登记卡、护照、信用卡或您的银行存折（名字印章）。最初的费用包括申请手续费和电话机的价格，此后，您需要每个月付电话费。

咨询（日语服务）

- 日本电报电话公共公司 Docomo: 0120-005-250（免费）（周一至周五、早 9 点至晚 7 点；周六、周日和节假日早上 9 点至下午 5 点）
<http://www.nttdocomo.co.jp/>
- J-PHONE: 0088-240-157（周一至周六、早 9 点至晚 7 点；周日和节假日、早 9 点至晚 6 点）
<http://j-phone.com>
- ASTEL: 0081-1590（周一至周六、早 9 点至晚 6 点）
<http://www.ttnet.co.jp/>
- Tuka 移动: 0077-789-151（周一至周五、早 9 点至晚 9 点；周六、周日和节假日、早上 9 点至下午 5 点）
<http://www.tu-ka.co.jp/>
- au: 0077-7-113（24 小时）
<http://au-csc.kddi.com>



电话簿 (Townpage)

Townpage 是由日本电报电话公共公司 (NTT) 出版的英文电话簿, 分为日本东部电话簿和西部电话簿。

电话簿收录了当地的旅游景点、关于商业和日常生活中的有用信息, 比如涉及日常生活或使用公共设施方面的小常识等。

价格: 在指定的地区内免费, 指定地区外为 2,000 日元外加邮费。

问询: 英语电话簿 (*Townpage*) 中心

电话: 03-3459-7511

<http://english.townpage.isp.ntt.co.jp/>



日本黄页 (电话簿)

日本黄页 (*Japan Yellow Page*) 登录了 28,000 个公司, 涉及 560 种行业。它也为在日本的外国人提供了商业和日常生活的方便信息。电话簿与网络相链接, 只需查看行业类型, 您就能查到公司名称、地址、电话号码、传真号码和网址。

价格: 6 个月版: 2,100 日元 (外加邮费 430 日元)

1 年版: 3,150 日元 (外加邮费 860 日元)

问询: 日本黄页公司 **电话:** 03-3239-3501

<http://www.yellowpage-jp.com>

传真服务

在一些便利店及大的火车站均设有传真机, 很多便利店还有复印机。

其它有用的电话号码 (收费)

天气预报	177
报时	117
电话号码查询	104



国内的交通

日本是世界上拥有最便捷的交通系统的国家之一，电车和地铁是旅行的最方便交通工具。然而，在大城市以外的其它地方，租用自行车、乘公共汽车或走路可能是最佳选择。

在日本，司机驾车靠左侧行驶。由于受费用和不方便等因素的限制，对于大多数外国人来说，自己驾车并不是一个好选择。如果您实在想开车，必须考一个日本的驾驶证。您需携带您的外国人登记卡、国外驾驶证（该证的签发时间至少为三个月前）、和一张 3cm x 2.4cm 照片到驾驶证测试处。首先要接受视力检查和色盲检查，然后还要通过一个驾驶技能测试。大约需要花费三个小时才能得到一个五年期的日本驾驶证，费用在 3,900 日元左右。

当地的警察局会告诉您最近的驾驶证办理处的位置及工作时间。如果您向日本汽车联盟（JAF）寄 1,240 日元，就会得到一本道路法规的小册子。JAF 的地址是：东京都港区艺公园 3-5-8，邮编：105-0011，请说明您想要一本英文（中文）版的小册子。在日本汽车联盟大厦的柜台，您花 1,000 日元也能买到这样的小册子。详情请致电：03-3436-2811。

请遵守交通标志和信号，过马路时请走人行横道。

航空

日本航空公司 JAF、全日本空输公司 ANA 和 Skymark 运营国内航班。到达同样的目的地，乘飞机的费用比乘新干线 *shinkansen*（高速火车）略高，但如果您提前几周预订，可得到优惠。

地铁及城铁

在城市里，城铁和地铁是最便宜也是最常用的交通方式。运营时间从早上 5 点直到晚上 12 点。车票可通过电车站内的售票机购买。在售票



的上面贴有价格表和地图，但如果您无法确定乘车价格，请购买最小额的车票。当您离开出站口时，会被要求补齐票款。

如果您每天走同一条路线，最好的办法是使用月票（*teikiken*），在多数大站都有出售。其它的方式还包括多次票（*kaisu-ken*-花10张票的价钱可以买到11张票），和IC卡。

使用IC卡，旅行者就省去了换乘车时再买票的麻烦，而且也不用再计算从一站到另一站之间的车费。这种卡在所有车站都有售，面值为1,000日元、3,000日元和5,000日元。在东京及其周边地区，使用这种预付费的乘车卡可乘坐地铁和非-JR管辖的城铁。它还可用于在电车之间、地铁及城铁之间换乘。

千万要找到正确的站台，上车前应看清车身上所标出的目的地，因为有些线路交叉，您所上的

车可能不是朝着您想去的方向。车上的“银色座位”（*silver seats*）是专门为老弱病残孕而设的。



新干线高速火车



山手铁路线在东京市中心呈环线



新干线 (*shinkansen*) 连接着本州和九州的主要城市。特快列车和新干线都有预订和非预订的座位, 车票可从特制售票机或JR售票窗口购买。日本铁路 (JR) 每月的时刻表只有日文版, 可在书店及日本铁路 JR 订票处买到。(东京, 大阪以及名古屋的铁路和地铁地图, 见 86-88 页。)

* **JR 东部信息热线 (East InfoLine)** 提供列车票价及时刻表等信息。工作时间: 周一至周五每天早上 10 点到下午 6 点。

☎ 03-3423-0111。

* 在日本西部, 可致电旅行电话处询问列车的信息。咨询时间: 每天早 9 点至下午 5 点 (节假日不休息)。☎ 0088-22-4800 (不能从东京拨打)。

公共汽车

在市内, 公共汽车的线路复杂, 行驶缓慢。和电车的情形也差不多, 几乎所有的信息都是日文的。在偏僻的地区, 公共汽车是唯一的公共交通工具。公共汽车会报站名, 您可以按下窗户旁边的按钮表明您想下车。在东京市中心, 有一种市政所属的公共汽车, 不论路程的远近都采用统一的票价, 上车买票 (找零最多为 1,000 日元)。在其它一些公共汽车上, 尤



可选择的交通方式



其是在偏僻的地区，乘客在上车时从车上的机器上取乘车票，在下车时按照司机出示的票价付费。

城际间长途公共汽车比乘新干线或飞机要便宜得多，但是像从东京到广岛这样的旅行，却需要12个小时或更长的时间。若遇上交通状况不好时，旅行时间会更长。长途公共汽车都很舒适，假如乘坐夜车也可节省了晚上的住宿费用。在日本铁路（JR）时刻表上有长途汽车路线及价格，主要电车站标有出发时间及到达时间。

出租车

因为地铁和城铁并非24小时运营，所以有时候在深夜只能乘出租车。虽然在路上也可以叫到出租车，不过更简单的办法是到电车站前面的出租车站（*takushii noriba*）叫车。如果出租车的仪表板上的照明标志是红色的，说明该车无人乘坐；如果是绿色的，说明车上已有乘客。车的左后门由司机自动控制开关。乘出租车不需要给小费，司机会根据计价器上显示的公里数向您收费。日本的高速公路也要收费，市内高速收费平均为600到700日元。很少有出租车司机会讲英语，如果您和司机的交流有障碍，可以让司机带您到离目的地最近的城铁站或地铁站。



可供选择的交通方式



租车

在日本,租车公司很普遍。如果您了解您的目的地,像北海道这样的乡村地区,或您经常需要从一个地方去往另一个地方,租车可能是种不错的选择,不过要小心驾驶。

自行车

在乡村,骑车是件令人愉快的事情。但在大城市,由于交通拥挤、道路狭窄、和汽车尾气产生的烟尘,骑车会很不舒服,而且相当危险。自行车店出售一种特殊的袋子,把自行车拆开后放进这种袋子,就可以带上电车或飞机和您一起旅行了。

所有的自行车必须登记注册,在自行车店就能办理手续。自行车不用时一定要锁好。不要把自行车放在车站附近,这不但违反交通法规而且也阻碍行人。

交通事故和保险

依照法律,司机应购买汽车责任保险,这包括一定数额的人身伤害责任。大多数乘车者会购买可选择的其它险种作为财产损失责任的补充。如果您遭遇交通事故,请保护现场并帮助受伤者,协助清理交通障碍,并打电话叫警察(如有伤者,请叫救护车)。

交通高峰时间

早上的高峰时间通常从7:30持续到9点,下午的高峰时间大约是4:30到6:30,除此之外,城铁和地铁每晚都很拥挤。在节假日,往返于长野、日光、越后汤泽(冬季)这样的旅游圣地的高速列车可能从早到晚都非常拥挤。



旅行

日本有许多旅游圣地，有的因其历史古迹而闻名，有的以其秀美的风景而著称。最受欢迎的景点包括京都、关西的奈良、日光和关东地区的镰仓。几乎每个大城市都有游客信息中心，提供英文版的旅游指南和旅游景点目录。



京都是游客喜爱的观光圣地

日本国际观光机构

日本国际观光振兴机构 (JNTO) 为几乎来自世界上各个国家的游客提供丰富的旅游服务。(http://www.jnto.go.jp/)

游客信息中心 (从 2002 年 1 月起)

JNTO 拥有会多种语言的职员，他们会为游客解答所有与旅行有关的问题。游客信息中心还提供旅游指南、地图和总体信息介绍。

东京办事处

东京国际广场地下一层

地址：东京都千代田区丸之内 3-5-1 邮编：100-0005

☎ (03) 3201-3331



工作时间：周一至周五早上 9:00 至下午 5:00；周六早 9:00 至中午 12:00；周日及法定假日休息。

京都办事处

京都城 (Kyoto Tower Bldg.) 一层

地址：京都府下京区鸟丸七条 邮编：600-8216

☎ (075) 371-5649

工作时间：周一至周五早上 9:00 至下午 5:00；周六早 9:00 至中午 12:00；周日及法定假日休息。

游客录音电话服务 (Teletourist Service)

游客录音电话提供关于东京及周边地区的主要景点和庆典活动的信息服务，可全年全天候拨打。☎ (03) 3201-2911 (英语)

“i” 旅行者信息办事处网



JNTO 正在为游客建立一个全国性的游客信息网，目前共有 93 个办事处使用这个  标志。

“i” 信息中心

爱津 - 若松	☎ (0242) 32-0688	福井	☎ (077) 621-6492
	☎ (0242) 29-1151	福岡	☎ (092) 431-3003
青森	☎ (017) 734-2500		☎ (092) 733-2220
	☎ (017) 739-4561		☎ (092) 725-9100
明田	☎ (0955) 42-4052	福山	☎ (0849) 22-2869
热海	☎ (0557) 81-6002	函馆	☎ (0138) 23-5440
淡路	☎ (0799) 72-0168	箱根	☎ (0460) 5-8911
别府	☎ (0977) 24-2838	彦根	☎ (0749) 22-2954
千叶	☎ (043) 224-3939	姫路	☎ (0792) 85-3792
千叶 (幕张)	☎ (043) 298-2790	弘前	☎ (0172) 32-0524
富士山游客中心	☎ (0555) 72-0259		☎ (0172) 37-5501
富士吉田	☎ (0555) 22-7000	广岛	☎ (082) 247-6738



伊势	☎ (0596) 23-9655	大阪	☎ (06) 6345-2189
伊东	☎ (0557) 37-6105		☎ (06) 6305-3311
鹿儿岛	☎ (099) 253-2500	大津	☎ (0775) 22-3830
	☎ (099) 233-5771	札幌	☎ (011) 232-7712
镰仓	☎ (0467) 22-3350		☎ (011) 211-2377
金泽	☎ (0762) 31-6311		☎ (011) 211-3678
河口湖	☎ (0555) 72-6700	仙台	☎ (022) 222-4069
神戸	☎ (078) 322-0220		☎ (022) 265-2471
高知	☎ (0888) 82-7777	白滨	☎ (0739) 42-2900
熊本	☎ (096) 352-3743	静岡	☎ (054) 252-4247
熊本机场	☎ (096) 232-2810	高松	☎ (0878) 51-2009
(益城)		宝冢	☎ (0797) 81-5344
仓敷	☎ (086) 426-8681	高山	☎ (0577) 32-5328
	☎ (086) 422-0542	武雄	☎ (0954) 22-2542
松江	☎ (0852) 21-4034	田泽湖	☎ (0187) 43-2111
松本	☎ (0263) 32-2814		
松山	☎ (089) 931-3914	德岛	☎ (0886) 56-3303
宫崎	☎ (0985) 22-6469	富山	☎ (0764) 32-9751
盛冈	☎ (0196) 25-2090	土浦	☎ (0298) 21-4166
长崎	☎ (0958) 23-3631	筑波	☎ (0298) 55-8155
	☎ (0958) 26-9407	嬉野	☎ (0954) 42-0336
名古屋	☎ (052) 262-2918	宇都宫	☎ (028) 636-2177
	☎ (052) 323-0161	山形	☎ (0236) 31-7865
	☎ (052) 541-4301	山形机场	☎ (0237) 47-3111
	☎ (052) 581-0100	(东根)	
	☎ (052) 654-7000	横滨	☎ (045) 681-0007
那霸	☎ (098) 857-6884		☎ (045) 641-4759
奈良	☎ (0742) 24-4858		☎ (045) 473-2895
	☎ (0742) 22-3900		☎ (045) 441-7300
	☎ (0742) 26-1991		☎ (045) 211-0111
	☎ (0742) 23-8288		
成田	☎ (0476) 24-3198		
	☎ (0476) 24-3232		
新泻	☎ (025) 241-7914		
日光	☎ (0288) 53-4511		
	☎ (0288) 53-3795		
冈山	☎ (086) 222-2912		
	☎ (086) 256-2000		



日本旅游电话

日本旅游电话用来帮助遇到困难的外国游客。从每天早上9点至下午5点，全年开通。东京和京都市区以外的地区都是免费的。

0088-22-4800

来自 (03) 电话区号：3201-3331 (10 日元 / 分钟除周六下午、周日和法定假日以外的时间)

来自 (075) 电话区号：371-5649 (10 日元 / 分钟)

经济的住宿

JNTO 为游客提供两种免费的预订服务。

• 欢迎光临小旅馆

欢迎光临小旅馆提供各种价格实惠的住宿，特别适合家庭或小的团队。在 JNTO 办事处有“欢迎光临小旅馆簿”，上面附有预订单。您可填好订单，在出发前至少三个星期内将订单寄给欢迎光临小旅馆预订中心。

• 日本小旅馆协会

这个协会由 80 家小旅馆组成，房间价格起价为 4,000 日元 / 人 / 晚。您可在其他国家的 JNTO 办事处或日本国内的游客信息中心索取这些酒店的目录表。

日本铁路通行证

用日本铁路通行证可在特定的时期内，无限制地使用 JR 的交通工具网（包括高速火车、公共汽车和渡船）。一个通行证的费用比乘高速列车从东京到京都的往返车票还便宜。如果您打算只待在一个地方，还有一些地区内的 JR 通行证可供选择。取得这样通行证的凭证必须在到达日本前购买，在大多数旅行社都可买到。您一抵达日本，便可以在一些大的车站的游客信息中心把凭证兑换成通行证，届时您需要出示护照。



在日本，大多数新的电视机具有特殊的双语功能，有一些节目或电影，您可以选择英语音频。

美国的陆海空三军军事网在调频 (AM) 810 用英语全天候广播。在关东地区，J-Wave 在 FM81.3 也有英语节目，一个音乐台有几个双语节目主持人。InterFM 调频台 76.1 也用外语广播。在大阪，调频 CO CO LO，在 76.5 兆赫用 14 种语言广播新闻和日常生活信息。

在东京，有三种主要的英语版日报：日本时报 (*Japan Times*)、读卖新闻 (*Daily Yomiuri*) 和国际先驱论坛日报 (the International Herald Tribune) / 朝日新闻 (*Asahi Shimbun*)。日本时报以其每星期一的工作招聘广告著称。读卖新闻刊登华盛顿邮报、洛杉矶时报、独立导报的增刊。这些报纸在大多数火车站的售报亭都能买到，也可以订阅。此外，日经 (*Nikkei*) 周刊和亚洲华尔街时报 (*Asian Wall Street Journal*) 也有英文版。

在日本，有许多英文杂志，包括名古屋的《视觉》(*Eyes*)，和《关西休闲》(*Kansai Time Out*)，涉及艺术和娱乐等内容。

在大城市中的一些书店里也能买到外文书刊和杂志，书籍最全的是东京的书店。比如新宿的纪伊国屋 (Kinokuniya)，高田马场的 Biblos，以及位于日本桥的丸善 (Maruzen)。丸善在京都和大阪都开设了书店，纪伊国屋和旭屋在大阪也有书店。在东京的神保町地区有许多书店，在那儿能买到许多罕见的古旧书籍。不过这里外文书的价格通常要比北美的价格贵得多。



外文出版物

随着日本加快其国际化步伐，在日本的外国人数量持续上升。目前，共有来自大约200多个国家的一百多万外国人居住在日本。此外，随着非暂时性居住的外国人口的稳步增长，提供给外国人的外文出版物的数量也在增加。起初，除了日文以外，只有英文的媒体。但是随着越来越多的中国人、韩国人、巴西人等外国人来到日本，外文出版物迅速发展起来。日本目前发行12种外文的共50种出版物。。

每种媒体都各具特色，内容覆盖从日本古国的历史，直至与在日本的外国人息息相关的日常生活信息、商务信息、文化信息和社论等。出版物作为一种非常有用的工具，为源源不断到日本来的外国人提供各种信息。



主要的外文出版物

名称	语言	电话号码
东方 (THE EAST)	英语	03-3224-3751
关西休闲 (KANSAI TIME OUT)	英语	078-232-4516
留学生报 (Foreign Student Newspaper)	汉语	03-5458-4173
中国回顾周刊 (Chinese Review Weekly)	汉语	03-5434-3177
KAIBIGAN	菲律宾语	03-5272-1911
Ariran 月刊 (Monthly Ariran)	韩语	03-3805-6905
Sumai	泰国语	03-5272-1911
缅甸时报 (MYANMAR TIMES)	缅甸语	03-5272-1911
INTERNATIONAL PRESS	葡萄牙语 / 西班牙语	03-3471-6989



个人计算机

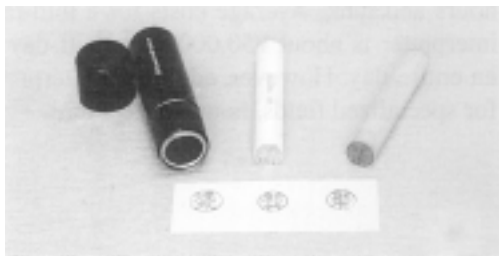
日本的计算机发展相当迅速。要找到网络供应商，可以查阅英语出版物上的广告。在日本的电信和上网费可能比您以前在自己国家用的相对要贵些。

文件

在日本，标准的文件是 A4 纸（210mm x 297mm）大小。

名片和印章

商人第一次见面，会交换名片（*meishi*）。因此会面时最好多准备一些名片。通常名片上印有双语，一面是英文，另一面是日文。在官方文件上，日本人用印章 *hanko*（印章），也就是 *inkan*，上面是固定格式的日文签名。按照要求，用片假名书写的外国人的名字也可制作成印章，尽管在日本人用印章的场合，外国人通常会用签名。



Hanko（印章）

日本公司的结构

大公司的特色是由部门（*bu*）组成，部门的领导是部门经理（*bucho*）；再细分为组（*ka*），由组长（*kacho*）领导。



公司决策

公司内部协调至关重要。日本公司的大多数决策都需要一致通过。公司职员通常会在非正式聚会上会交换信息，比如在酒吧里喝酒时。尽管在外国人看来，日本人做出决策的程序很慢，可一旦决策做出，行动则极为迅速。在所有人通过一个方案之前，足够的耐心是很必要的。

商务礼节

尽量掌握敬语 *keigo*（日本人讲话的礼貌形式）的细节，在必要场合时要鞠躬。照着别人的样子去做，记住尊敬的人的等级：对方的地位越高，您鞠躬就要越低。避免当着公司以外的人的面批评或顶撞你的同事或上司。守时极为重要。

口译：付费指南

口译的价格根据语言种类、工作时间长短和级别的不同而定。中级水平的日--英口译员的费用大约是半天5万日元或一天8万日元。不过，对于特殊的领域、工作时段或地点，还需要付额外的费用。

第三部分



其它信息



紧急事件电话号码

用个人电话打给警察局，直接拨打 110。若用公用电话呼叫，在电话机正面下部有一个用安全玻璃盖住的红色紧急事件按钮，要先按下按钮再拨 110。如果电话机上没有紧急事件按钮，必须先投入硬币，当通话结束后，硬币会被退出来。

拨打火警或救护车（拨打 119）的电话程序是一样的。在日本任何地方，拨打 119 或 110 都能与最近的消防队或警察局取得联系。

如果您的银行存折或现金卡丢失，应尽快采取措施立即阻止通过您的账户的任何交易。



警察治安亭（Koban）

在社区或火车站附近有警察治安岗亭，每天都有警察 24 小时值班。



警察负责在社区巡逻，维护社区治安，处理交通事故，办理寻物及招领，以及为人们指路。

交通事故：拨打 110

如果发生交通事故，请打 110 或到最近的警察治安岗亭或警察局。如有人受伤，警察会安排救护车。



保持镇静，报告准确信息！

- 要说清 “发生了交通事故 (*Kotsu jiko desu*)”。
- 报告事故发生的时间、地点，以及附近的路标。
- 告诉警察是否有人受伤，若有伤者，伤情如何。
- 说出您的姓名和地址。在给出地址时，先说您所在的行政区的名称，然后是小区名称，以及详细的门牌号 (*banchi number*)。

如果您发生了交通事故

- 记录肇事司机的车牌号。
- 记录对方司机驾驶证上的姓名和地址。
- 立即给警察局打电话（拨打 110）。
- 无论伤势轻重，都要到诊所或医院进行检查，任何轻微的伤害都可能酿成严重的后遗症。

如果您是肇事者

- 为伤者提供帮助。
- 立即报告警察（拨打 110）。

有用的短语

- 社区里有形迹可疑的人 = *Henna hito ga urotsuite imasu.*
- 我被人抢劫了！ = *Dorobo desu.*
- 我的护照丢了。 = *Pasupoto o otoshimashita.*
- 我把包落在火车上了。 = *Kaban o densha ni wasuremashita.*
- 我想去一 = *— e ikitai no desu ga.*



火警：拨打 119

火灾发生时，拨打消防队电话119。通知邻居，请他们协助共同灭火。如果火势很大，火焰冲上了屋顶，您应立即逃生。

保持镇静，提供准确信息！

由于消防队和救护车的号码是一样的，所以，首先要说清楚您是报告火警（*kaji*）还是要求派救护车（*kyukyusha*）。

报告火灾时的问答示例

问：这里是消防队，请问是发生火灾了吗？还是需要救护车吗？
(*Shobocho, kaji desu ka, kyukyu desu ka?*)

答：发生火灾了。（*Kaji desu.*）

问：在哪里？请告诉我您所在城市（或行政区名），还有小区名称 / 号码, 和您的门牌号。（*Nani-shi (ku), nani-machi, nan-chome, nanban, nango desu ka?*）

注意：练习用日语说出您的地址。

问：是什么着火了？（*Nani ga moete imasu ka?*）

答：三层办公室的厨房着火了。（*Sankai yuwakashiba ga moete imasu.*）

问：好的，我们马上就到。（*Hai, wakarimashita.*）

需要救护车：拨打 119

如果有伤者或需急救的病人，请叫救护车。打完电话后，在救护车到达前准备好医疗保险证和一些现金。当听到救护车的汽笛声时，到外面去接应。



有用的短语

- | | |
|--------------|------------------------------|
| • 请帮忙。 | = Tasukete kudasai. |
| • 叫救护车。 | = Kyukyusha o yonde kudasai. |
| • 着火了! | = Kajida! |
| • 我看到冒烟了。 | = Kemuri ga dete imasu. |
| • 我邻居的房子着火了。 | = Tonari ga kaji desu. |
| • 我受伤了。 | = Kega o shite imasu. |
| • 一很疼。 | = — ga kurushinde imasu. |

• 日本热线服务电话

☎ 0120-46-1997

发生紧急情况，热线服务电话将会提供帮助。包括当无法与警察取得联系或着火时无法与消防队联系等紧要关头时。共有 15 种语言，全天 24 小时免费服务。

• 东京英语热线服务电话

☎ 03-5774-0992



日本是一个地震多发国家。神户周围数千人在1995年1月17日的大地震中丧生。其它许多地区的地震同样带来重大灾难。平时不用煤气时要关闭总阀门,拨去可能产生热量的电器的插头。用固定物使家具紧贴着天花板或墙壁,架子和家具中较高的部分上不要放重物。准备一个紧急用品包,里面放至少可以吃三天的食物和水,以及保暖衣服、雨衣、钱、手电筒、晶体管收音机、火柴和打火机。此外,要熟悉本地区的安全出口。

如果发生地震,关掉煤气和所有电器,并打开房门。在地震发生期间,躲到家具承重部分的下面,或门框下面。用头盔或软垫盖住头部。如果您正在外面,要远离围墙或售货机以防倒塌砸伤。地震时如果您正在海边或在河流地势较低的位置,要尽快转移到地势较高的地方,因为可能会发生海啸(*tsunami*)。如果您正在开车,立即把车停到马路左侧的路基上边,把钥匙插在点火开关处,然后赶快逃离。

当有像地震这样的重大灾难发生时, NHK 会在电视上(除了 NHK 教育频道)用英语播出紧急情况,收音机的 NHK 第二频道(693 KHz)也会用英语广播。



医疗服务

在日本，有许多医疗设施，包括医院，公共医疗中心，以及各类诊所。这些机构在周六晚上、周日和节假日休息。如果需要在这些时段治疗，只能去急诊诊所（急诊所的地址可查阅您所在行政区或市出版的信息手册）。东京消防队电话服务提供医疗救助信息，全天 24 小时，包括节假日和晚上都开通。他们的电话号码是：(03) 3212-2323。

医疗保险和文件

每个在日本居住的人都需要上医疗保险。由地方政府实施的国家医疗保险计划（*Kokumin Kenko Hoken*）涉及下列人员的保险：那些没有雇员医疗保险的人，以及拥有一年期以上的签证或者有证据表明其在日本停留一年或更长时间的人。

通常该保险支付 70% 的医疗费用，但并不包括预防性检查、免疫、整容手术、正常的婴儿出生、牙齿美容和流产等非医疗原因的治疗费用。不过根据一些特殊情况，该保险可以报销上述总费用中的一部分。保险费必须每年支付四次，根据家庭居住税及家庭成员数来计算，详情可咨询所居住的行政区或城市的办事处。

凡接受医疗照顾，都必须出示医疗保险卡，否则全部费用将自理。

公共医疗中心

公共医疗中心经常提供免费体检，像 HIV 检测、癌症检测、以及其它检测。您可咨询所在行政区或城市或直接与公共医疗中心联系，了解医疗中心的具体位置及每项检测的时间表。



医院和诊所

第一次到医院或诊所就诊时，请到挂号处。看病需要的一些单子需要在挂号处办理，病人会被指引到对应的诊室（如内科、外科等）。在诊室的接待处，病人会拿到一张检查单，出示给医生。医生开的药方先要交给药房划价，然后到收费处去支付治疗费和药费（或者至少要交付日本的医疗保险报销中所不包括的部分）。和其他一些国家的医院相比，日本的医生会开更多的药或用更大的剂量。

在日本的医疗机构，尽管有的医生会讲英语，但所有管理手续只有日文。请参见第 56 页上的医疗 / 急救常用短语表。当然，也可找到专门为外国人看病的医院，在那儿用英语交流会更方便。

日本还有很多私人诊所，可为游客接种疫苗、HIV 检测，还有牙科等。通常医疗保险不支付在此类诊所的费用，但可以用英语进行交流（如位于东京麻布台的国际诊所 电话：03-3582-2646）。

港区医疗协会

港区医疗协会的主页与在港区的医院相链接，这些医院提供用英语及其它几种语言的服务。主页上还有如何到达每个医院的地图。

http://www.minatokuishikai.or.jp/eng/index_e.htm



外语医疗咨询服务

东京医疗信息服务 *Himawari*

用英语、汉语、韩语、泰国语和西班牙语介绍提供外文服务的医疗机构和日本医疗制度的信息。

工作时间：每天早9点至晚8点。

☎ (03) 5285-8181

东京首都医疗信息中心紧急口译服务

(为医疗机构)

该中心为那些与非日本患者交流有困难的医疗机构提供电话紧急口译服务，包括以下几种语言：英语、汉语、韩语、泰国语和西班牙语。

工作时间：周一至周五早5点至晚8点；节假日早9点至晚8点。

☎ (03) 5285-8185

AMDA 国际医疗信息中心—东京

提供如下多种语言的医疗咨询。

工作时间：

- 英语、汉语、韩语、泰国语和西班牙语：周一至周五早上9点至下午5点。
- 葡萄牙语：周一、周三和周五早上9点至下午5点。
- 菲律宾语：周三早上9点至下午1点。
- 波斯语：周一早上9点至下午1点。

☎ (03) 5285-8088

AMDA 国际医疗信息中心—关西

工作时间：

- 英语和西班牙语：周一至周五早上9点至下午5点。
- 葡萄牙语：周二下午1点至5点。
- 汉语：周二和周四下午1点至5点。

☎ (06) 6636-2333

<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack/>

<http://www.amda.or.jp>

**彩虹广场 Rainbow Plaza**

免费提供诊所和医院的目录。

福岡市中央区天神 1-7-11, ISM Bldg. 8F

☎ 092-733-2220

说明身体症状和医疗词汇表**医院 (Byoin)**

汉语	日语发音
挂号	Uketsuke
就诊卡	Shinsatsuken
候诊室	Machiaishitsu
检查室	Shinsatsushitsu
医生	Isha
护士	Kangofu
门诊病人	Gairai
住院治疗	Nyuin
药房	Yakkyoku
药方	Shohosen
注射	Chusha
身体检查	Kensa

门诊部门

汉语	日语发音
内科	Naika
小儿科	Shonika
外科	Geka
呼吸科	Kokyukika
血液循环科	Junkankika
牙科	Shika
眼科	Ganka
皮肤科	Hifuka
耳鼻喉科	Jibiinkoka
泌尿科	Hinyokika
妇科	Sanfujinka

药 (Kusuri)

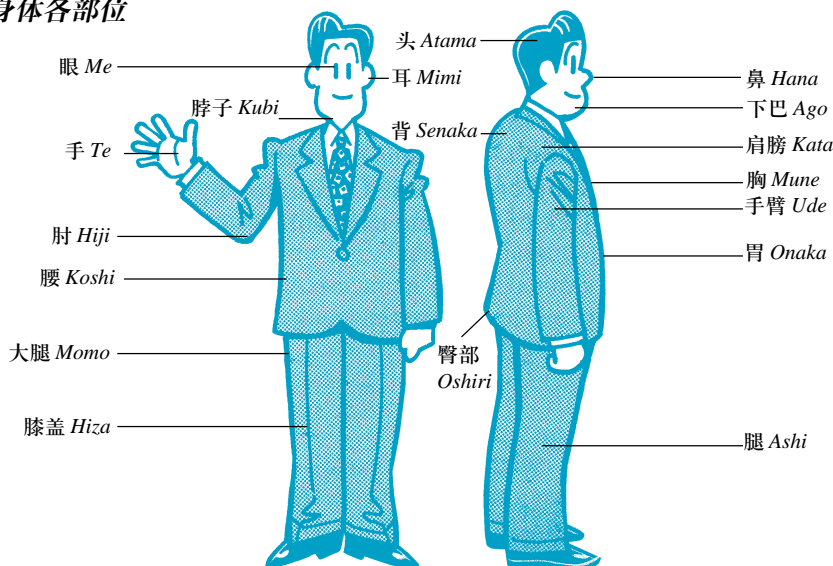
汉语	日语发音
感冒药	Kazegusuri
退烧药	Genetsuzai
止痛药	Chintsuzai
抗酸剂	Ichoyaku
药膏	Nanko
滴眼液	Megusuri

说明身体状况

汉语	日语发音
我的 () 疼。	() ga itai
隐隐约约地痛。	Nibui itami
剧烈地痛。	Sasuyona itami
我正在抽搐。	Keiren
我浑身无力。	Karada ga darui
我在发烧。	Netsu ga aru
我浑身打冷颤。	Samuke ga suru
我感到眩晕。	Memai ga suru
我得了腹泻。	Geri wo shiteiru
我想呕吐。	Hakike ga suru
我的胃不舒服。	I ga omoi
我没有食欲。	Shokuyoku ga nai
我感到胸闷。	Mune ga kurushii
我呼吸困难。	Ikigire
我便秘。	Benpi
我扭伤了。	Nenza
我的眼睛很疲劳。	Me ga tsukareru
我的耳朵有耳鸣。	Miminari ga suru
我有蛀牙。	Mushiba
我的牙槽脓漏。	Shisonoro



身体各部位



AMDA 出版物

医师/病人会谈帮助 (11 种语言), 5,250 日元 (含税)

共由三部分组成, 按照咨询部分的流程, 从挂号到医生诊断。英语、西班牙语、葡萄牙语、韩语、汉语、菲律宾语、泰国语、越南语、柬埔寨语、老挝语和波斯语。

取药会谈帮助 (9 种语言), 5,250 日元 (含税)

每种语言有 16 页, 内容涉及症状、病史、过敏史、当前的药物治疗、用药指导、副作用等等。英语、西班牙语、葡萄牙语、韩语、汉语、菲律宾语、泰国语、越南语和波斯语。

牙医/病人会谈帮助 (16 种语言), 5,250 日元 (含税)

共由五部分组成, 涉及看牙医的会谈, 从挂号处到完成治疗。要订购上述出版物, 您可打电话给 AMDA 中心, 或使用 AMDA 网页上的订购单。(<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack/english/E-contents/E-book.html>). 把钱存到 AMDA 国际医疗信息中心的邮政转帐帐户里。(AMDA 国际医疗信息中心 #00180-1-131974).



日本的教育体制

在日本，小学和初中是义务教育。不过大多数日本人都会连续再上三年的高中，然后上大专或大学。毕业的母校的重要性要大过所学的专业，因为名牌院校的毕业生有更多的机会选择工作，而考入名牌院校则要经过激烈的竞争。



早稻田大学 Waseda University

学习日语

学习日语的最佳途径是向同事和朋友学习，许多日本人也对语言交换课感兴趣。电子字典对有些人是非常有用的交流工具，尤其是工作中，当您没有足够时间去斟酌一些字句时。

许多学校开设了日语培训班，可查看外文出版物上的广告，或查询 *Japan Study & Teaching Guide*，（由Tokyo Central, Inc.出版），从中可获得全国范围内的广泛信息。

在报名前，要先确认该校是否取得了日语教育促进协会所授权的资



格。协会根据教育文化体育科技部制定的标准考核日语语言学校的管理，达到标准的学习环境及教学水平的学校才有办学资格。不要上那些没有得到协会授权资格的语言学校。

全日本差不多有 350 所协会认可的日语语言学校（截止 2002 年 1 月）。下一本书里对每个学校的课程和指导方法作了简要介绍。虽然在书店里没有这本书，但是在大学和公共图书馆里可以找到。

日本日语学院 *Japanese Language Institutes in Japan*

（日语、英语和汉语版）

由日本语教育振兴协会编辑出版

涩谷区代代木 1-58-1 石山 Bldg. 2F 邮编：151-0053

☎ 03-5304-7815

<http://www.nisshinkyō.com/mcntr.cgi>

在不同的地区，语言学校的数量也不一样。在大城市里，有很多的语言学校，然而在一些偏远地区，没有几所学校能满足外国学生的需要。在像纪伊国屋这样的大书店，有很多的教科书可供选择。

东京日语志愿者网是一个由志愿者主办的日语课程网。该网也有一个介绍课程的站点。

• 东京日语志愿者网的 ☎ 03-3235-1171，传真：03-3235-0050

<http://www.t3.rim.or.jp/~tnvn/indexe.shtml>



国际学校

日本有 19 所指定的综合性国际学校。

学校名称	建校时间	学生数量					男女同校 / 男女分校
		幼儿园					
			小学				
				初中			
					高中		
						合计	
北海道国际学校	1951		55	35	60	150	同校
西町国际学校	1949	50	240	60		350	同校
东京英国学校	1989	90	200			290	同校
圣心国际学校	1908	110	180	180	180	650	女子学校*
圣玛丽国际学校	1954		480	240	240	960	男子学校
Seisen 国际学校	1962	210	360	120	120	810	女子学校
圣玛莉亚学校	1959	60	220			280	同校
日本美国学校	1902	46	488	360	560	1,454	同校
日本基督高等专科学校	1950		135	90	140	365	同校
Saint Maur 国际学校	1872	100	180	60	120	460	同校
横滨国际学校	1924	120	360	80	160	720	同校
名古屋国际学校	1963	30	120	75	10	385	同校
大阪国际学校	1991	30	90	45	45	210	同校
圣迈克尔国际学校	1945		160			160	同校
Marist Brothers 国际学校	1951		190	90	90	370	同校
加拿大高等专科学校	1913	440		140	280	860	同校
广岛国际学校	1962		120	60		180	同校
福岡国际学校	1972	15	75	105		190	同校
冲绳基督教学校		64	146	150		360	同校

* 幼儿园是男女同校

地址	电话	传真
札幌市礼平区福住 3 条 2-5-35 邮编: 062-0043	011-851-1205	011-855-1435
东京都港区元麻布 2-14-7 邮编: 106-0046	03-3451-5520	03-3456-0197
东京都涩谷区涩谷 1-21-18 邮编: 150-0002	03-3400-7353	03-5485-5340
东京都涩谷区广尾 4-3-1 邮编: 150-0012	03-3400-3951	03-3400-3496
东京都世田谷区濂田 1-6-19 邮编: 158-0095	03-3709-3411	03-3707-1950
东京都世田谷区用贺 1-12-15 邮编: 158-0097	03-3704-2661	03-3701-1033
东京都练马区南田中 2-2-4 邮编: 177-0035	03-3904-0517	03-3904-0552
东京都调布市野水 1-1-1 邮编: 182-0031	0422-34-5300	0422-34-5308
东京都东久留米市新川町 1-2-14 邮编: 203-0013	0424-71-0022	0424-76-2200
横滨市中区山手町 83 邮编: 231-0862	045-641-5751	045-641-6688
横滨市中区山手町 258 邮编: 231-0862	045-622-0084	045-621-0379
名古屋市守山区中志段味南原 2686 邮编: 463-0002	052-736-2025	052-736-3883
大阪府箕面市小野原西 4-4-16 邮编: 562-0032	0727-27-5050	0727-27-5055
神戸市中央区中山手通 3-17-2 邮编: 650-0004	078-231-8885	078-231-8899
神戸市须磨区千森町 1-2-1 邮编: 654-0072	078-732-6266	078-732-6268
神戸市东滩区向洋町 4 丁目 邮编: 658-0032	078-857-0100	078-857-3250
广岛市佐北区仓挂 3-49-1 邮编: 739-1743	082-843-4111	082-843-4111
福岡市早良区百道 3-18-50 邮编: 814-0006	092-841-7601	092-841-7602
冲绳 Yomite P.O. 6 邮编: 904-0291	098-958-3000	098-958-6279



宗教服务

在东京、大阪、京都、神户、札幌等一些大城市里有基督教服务。主要为英语服务,也有些使用其它语言。有些地区有英语和希伯来语的犹太教服务,伊斯兰教服务是用英语和阿拉伯语,佛教寺提供英语服务和研讨会。详情可查看外语报纸,在英文版黄页电话簿里可查到相关的电话号码。

东京英语教堂服务

圣芳济会的礼拜中心 (Franciscan Chapel Center)

六本木港区 4-2-37

☎ 03-3401-2141 传真: 03-3401-2142

圣奥尔本教堂 (St. Alban's Church)

(英国国教的/主教派的)

港区芝公园 3-6-25

☎ 03-3431-8534

圣安塞姆 Benedictine 小修道院教堂, 目黑

(Saint Anselm's Benedictine Priory Church, Meguro)

品川区上大崎 4-6-24

☎ 03-3491-6966

圣保罗国际路德教会的教堂

(Saint Paul Int'l. Lutheran Church)

千代田区富士见 1-2-32

☎ 03-3261-3740 传真: 03-3261-2390

东京施洗者教堂 (Tokyo Baptist Church)

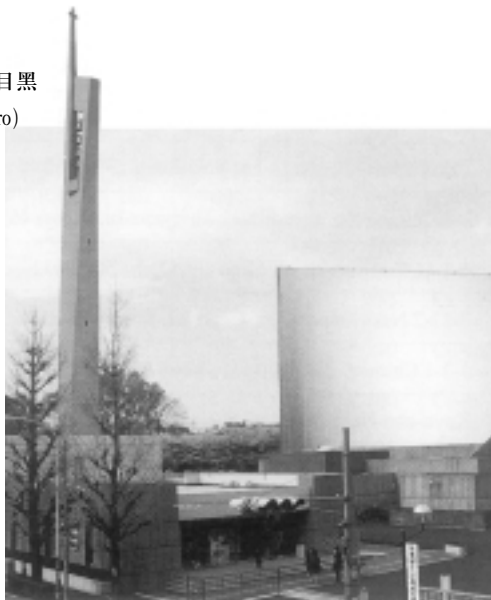
涩谷区鉢山町 9-2

☎ 03-3461-8425 传真: 03-3461-8463

东京联合教堂 (Tokyo Union Church)

涩谷区神宫前 5-7-7

☎ 03-3400-0047 传真: 03-3400-1942



大城市里有基督教的和其它宗教的服务

城市杂志

从北部的北海道到南部冲绳，日本还有国家的和地区的大众传媒网络，以及地方性杂志。所有这些出版物都有详细的地方信息，以及关于当地特色的详细介绍。大多数杂志会包括日常生活中的有用的信息。城市杂志由订阅处分发，在发行销售点可以买到。



主要的日文城市杂志				
名称	城市	发行频率	内容	电话号码
WEEKLY PIA	东京	周刊	综合的娱乐信息	0120-85-8080
Tokyo Walker	东京	周刊	年轻人的悠闲信息	03-3238-8528
Nagoya Hatsu	名古屋	季刊	历史 / 文化	052-972-3152
OSAKA-JIN	大阪	月刊	城镇和文化介绍	06-6208-8791
All Kansai	大阪	月刊	关西地区的综合性杂志	06-6536-3363
Kobekko	神户	月刊	旅行、美食、时尚等	078-331-2246

日本地方政府

对于居民来说，在日本不同地区的地方政府发挥了重要的作用。当地部门颁布法律法规，并开展不同的活动，力求提升和谐的周围环境。例如，严格规定了如何处理垃圾。首先，你必须知道你可以处理的垃圾种类（属于易燃物还是非易燃物等等）。处理点所和一周内可以处理的天数也有规定。甚至还规定了你可以使用的垃圾袋的类型。如果你没有遵守这些规定，当地政府不会收集你的垃圾。

要获知详细信息，请与最近的地方政府办公室联系。



有用的电话号码

航班信息

新东京国际（成田）机场	☎ 0476-34-5000
羽田机场	☎ 03-5757-8111
新关西国际机场	☎ 0724-55-2500
大阪国际（伊丹 Itami）机场	☎ 06-6856-6781
名古屋国际机场	☎ 0568-29-0765

日常生活咨询

东京首都外国居民咨询中心

语言：英语、法语、汉语、韩语、西班牙语

工作时间：英语：周一至周五；法语和西班牙语：周四；汉语：周二和周五；韩语：周三；上午 9:30 - 12:00，下午 1:00 - 4:00。节假日休息。

☎ 英语：(03) 5320-7744；法语：(03) 5320-7755；汉语：(03) 5320-7766；韩语：(03) 5320-7700；西班牙语：(03) 5320-7730。

首都警察局外国居民咨询中心

语言：英语、汉语、韩语、泰国语、菲律宾语、乌尔都语、葡萄牙语、西班牙语、德语、法语、俄语和波斯语

工作时间：周一至周五早上 8:30 至下午 5:15

☎ (03) 3503-8484

大阪府外国居民咨询中心

居住在大阪府的外国居民可得到免费的关于医疗、日常生活和公众活动的咨询服务。咨询所涉及的问题都是保密的。

地点：咨询室（政府大楼配楼一层），咨询中心总部，大阪府中央区大手前 2 丁目

工作时间：周一至周五早上 9:00 至下午 5:30。（节假日、年底最后一天和新年休息）

电话（咨询）：06-6941-2297（直拨）

语言：英语、汉语、韩语、泰国语、西班牙语、葡萄牙语、菲律宾语

第四部分



尽情享受日本



传统的表演艺术

在下面的主要剧场，您可欣赏到歌舞伎表演、文乐（*bunraku* 文乐木偶戏）和能（*noh* 能乐）演出。

歌舞伎和文乐

- 国立剧场（Kokuritsu Gekijo）
东京都千代田区隼町 4-1 ☎ 03-3265-7411
- 歌舞伎座（Kabuki-za）
东京都中央区银座 4-2-15 ☎ 03-3541-3131
- 国立剧场文乐剧场（Kokuritsu Gekijo Bunraku Gekijo）
大阪府中央区日本桥 1-12-10 ☎ 06-6212-2531
- 南座（Minami-za）
京都府东山区四条大桥东诘 ☎ 075-561-1155

能

- 国家能剧场（National Noh Theatre）
东京都涩谷区千駄ヶ谷 4-18-1 ☎ 03-3423-1331
- Kongoh 能剧场（Kongoh Noh Theatre）
京都府中京区室町通四条上 ☎ 075-221-3049

国立剧场（Kokuritsu Gekijo）有一个图书馆专门珍藏日本传统表演艺术的书籍。其它地方定期也会为外国游客举办艺术欣赏活动。若您感兴趣，请直接与剧场联系（或从英文版的报纸上查找这方面信息）。

博物馆

日本全国共有数千个博物馆，下表中列出了国家博物馆。

艺术博物馆

国家现代艺术博物馆，东京（The National Museum of Modern Art, Tokyo）
（包括一个工艺博物馆）

东京都千代田区北之丸公园 3 ☎ 03-3272-8600
<http://www.momat.go.jp/>

国家西方艺术博物馆（The National Museum of Western Art）

东京都台东区上野公园 7-7 ☎ 03-3828-5131

国家现代艺术博物馆，京都（The National Museum of Modern Art, Kyoto）

京都府左京区冈崎圆胜寺町 ☎ 075-761-4111



<http://www.momak.go.jp/>

国家艺术博物馆，大阪（The National Museum of Art, Osaka）

大阪府吹田市千里 Expo Park 10-4

☎ 06-6876-2481

博物馆

东京国家博物馆（日本最大的博物馆）（Tokyo National Museum）

东京都台东区上野公园 13-9

☎ 03-3822-1111

<http://www.tnm.go.jp/>

国家科学博物馆（National Science Museum）

东京都台东区上野公园 7-20

☎ 03-3822-0111

<http://www.kahaku.go.jp/>

国家日本历史博物馆（National Museum of Japanese History）

千叶县佐仓市城内町 117

☎ 043-486-0123

京都国家博物馆（Kyoto National Museum）

京都府东山区茶屋町 527

☎ 075-541-1151

<http://www.kyohaku.go.jp/>

奈良国家博物馆（Nara National Museum）

奈良市登大路町 50

☎ 0742-22-7771

<http://www.narahaku.go.jp/>

国家民族博物馆（National Museum of Ethnology）

大阪府吹田市千里万博公园 10-1

☎ 06-6876-2151

图书馆

在日本，国家饮食图书馆（National Diet Library）拥有的藏书量最大，还有一些由县、市、区和镇开办的其它图书馆。下表是东京主要的图书馆：

国家饮食图书馆（NDL）

东京都千代田区永田町 1-10-1

☎ 03-3581-2331

<http://www.ndl.go.jp/>

（共藏书 4 百多万册。图书不外借，这里还有一个目录，上面能查到所有全国主要图书馆内的西方书籍。）

东京首都中央图书馆（Tokyo Metropolitan Central Library）

东京都港区南麻布 5-7-13

☎ 03-3442-8451

（藏书 800,000 多册，大多数在开放的架子上。图书不外借。）



日本建国图书馆 (The Japan Foundation Library)

东京都港区赤坂 1-12-32 Ark Mori Bldg. 20F

☎ 03-5562-3527

<http://www.jpf.go.jp/>

(主要收藏与日本研究有关的书籍)

其它藏有外文书籍和杂志的图书馆

东京美国中心, 资料服务 (Tokyo American Center, Reference Service)

东京都港区芝公园 2-6-3 ABC Bldg. 10F

☎ 03-3436-0904

名古屋美国中心, 资料服务 (Nagoya American Center, Reference Service)

名古屋市中村区那古野 1-47-1 名古屋国际中心 6F

☎ 052-581-8641

关西美国中心 (Kansai American Center)

大阪府北区西天马 2-11-5 American Consulate Bldg. 6F

☎ 06-6315-5970

福岡美国中心 (Fukuoka American Center)

福岡市中央区天神 2-67-2 西铁 D Bldg. 8F

☎ 092-733-0246

英国议会图书馆 (The British Council Library)

东京都新宿区神乐坂 1-2

☎ 03-3235-8031

Maison 法-日图书馆 [Maison Franco-Japonaise Library (MFJ)]

东京都涩谷区惠比寿 3-9-25

☎ 03-5421-7641

东京 Mediatheque de l'institut 法日

[Mediatheque de l'institut Franco-Japonais de Tokyo]

东京都新宿区市谷船河原町 15

☎ 03-5261-3933

东京德国文化中心图书馆 (Tokyo German Cultural Center Library)

东京都港区赤坂 7-5-56 O.A.G Haus 2F

☎ 03-3584-3203

京都德国文化中心图书馆 (Kyoto German Cultural Center Library)

京都府左京区吉田河原町 19-3

☎ 075-761-2188

大阪德国文化中心图书馆 (Osaka German Cultural Center Library)

大阪府北区大淀中 1-1-93-500 梅田 Sky Garden Bldg.

☎ 06-6440-5900

意大利文化学会图书馆 (Italian Cultural Institute Library)

东京都千代田区九段南 2-1-30

☎ 03-3264-6011

OECD 东京公共关系中心 (OECD Tokyo Public Relations Center)

东京都千代田区内幸町 2-2-1 Nippon Press Center Bldg. 3F

☎ 03-5532-0021

日本俄国资料图书馆 (Japan Russian Sources Library)

东京都世田谷区经堂 1-11-2

☎ 03-3429-8239



拉美协会 (Latin American Association)

东京都涩谷区神宫前 2-6-14 第 2 神宫前 Bldg. ☎ 03-3403-2661

亚非图书馆 (Asia-Africa Library)

东京都三鹰市新川 5-14-16 Asia Africa Linguistic Institute ☎ 0422-44-4640

东京 (东方) 图书馆 (The Toyo (Oriental) Library)

东京都文京区本驹込 2-28-21 ☎ 03-3942-0121

韩国文化服务, 韩国大使馆

(Korean Cultural Service, Embassy of the Republic of Korea)

东京都港区南麻布 1-7-32 ☎ 03-5476-4971

日本中东文化中心 (The Middle Eastern Culture Center in Japan)

东京都三鹰市大泽 3-10-31 ☎ 0422-32-7111

澳大利亚图书馆, 澳 - 日基金会, 澳大利亚大使馆

(Australia Library, Australia-Japan Foundation, Embassy of Australia)

东京都港区三田 2-1-14 ☎ 03-5232-4005

公众信息处图书馆, 加拿大使馆

(Public Information Office Library, Embassy of Canada)

东京都港区赤坂 7-3-38 ☎ 03-3408-2101

联合国教科文组织亚太文化中心, ACCU 图书馆

(Asia/Pacific Cultural Centre for UNESCO, ACCU Library)

东京都新宿区袋町 6 Japan Publishers Bldg. ☎ 03-3269-4435

信息分区图书馆, 国际合作日本国际合作社学会 (JICA 图书馆)

[Information Division Library, Institute for International Cooperation Japan International Cooperation Agency (JICA Library)]

东京都新宿区市谷本村町 10-5 International Cooperation Center Bldg.

☎ 03-3269-2301

日本贸易促进会 (Japan Trade Promotion Association)

大阪中央区备后町 2-1-8 ☎ 06-6203-3601

国家档案处有官方文件 (Official documents can be found at : National Archives)

东京都千代田区北之丸公园 3-2 ☎ 03-3214-0664

许多大学图书馆都已联网, 形成校园网图书馆服务, 它以科技信息系统国家中心为中心。本系统使得访问、拷贝、借出校属图书馆的库藏文献成为可能。关于如何使用网络及其相关要求的详细信息, 请咨询大学图书馆。



尽情享受日本

传统文化

茶道

茶道 (*cha no yu*) 最初由中国传入日本。16 世纪, 千利久 (Master Sen no Rikyu) 在禅宗精神 (Zen) 的基础上完善了茶道。



插花艺术

千利久 (Sen no Rikyu) 16 世纪下半叶改进了插花术。今天, 有差不多 3000 所学校教授插花术, 最有名的两所是大原 (Ohara) 学校和 (Ikenobo) 学校。



禅宗和打坐

禅宗打坐是一种心理和精神上的训练, 最早源于印度, 后经中国传入日本。按照其介绍, 在日本产生了一个宗派, 它用打坐的方法 (正确的坐姿, 有规律地呼吸, 并放弃世间的杂念), 可以达到精神上的升华。



盆景

盆景是一种按其自然特点浓缩的盆栽植物或树木, 植物的活力、造型和结构给人一种独特的美感。



好运护身符

好运护身符主要在神殿周围的商店里出售。人们购买护身符是为了得到更好的运气、收获或生意。商店用可爱的招福猫 (*maneki-neko*) 来表达希望提高销售的愿望。达摩吉祥娃娃 (*daruma doll*) 表达美梦成真。买了娃娃后，在脸上画上一个眼睛，如果梦想成真了，再画上另一个眼睛。现在，政治家们对这些东西格外感兴趣。



节日 & 市场

节日与日本道教和佛教的神相联系。人们到庙宇和神社去忌拜，街头的货摊上出售各种物品。这时候，人们购物可得到特殊优惠。



十二属

十二宫图被划分为12个星座或属相 (*junishi*)，每个都与日期、一天中的时间和指南针上的方向相联系。尽管这已经不再用作日历，但大多数日本人都知道自己出生的年份的属相。

属相的动物：鼠(*ne*)、牛(*ushi*)、虎(*tora*)、兔(*u*)、龙(*tatsu*)、蛇(*mi*)、马(*uma*)、羊(*hitsuji*)、猴(*saru*)、鸡(*tori*)、狗(*inu*)、猪(*i*)





法定假日和季节性庆典活动

• 1月1日

Gantan

新年

伴随着新年的是几项传统的装饰物和庆祝活动。门松 *kadomatsu* (由松枝、竹子和稻草制成) 和 *shimekazari* 被用来装饰房间, 象征着长寿。*shimekazari* 也被用来祭神, 祈求新的一年里取得好收成。新年参拜 *Hatsumode* 是指第一次到神社或庙里去。经过装饰的带夹层的食品盒里装着年节菜 *osechi*。



• 1月份

Seijin no Hi

成人节

第2个星期一

2月3日

Setsubun

立春

(不同年份, 日期会有所变动。)

• 2月11日

Kenkoku Kinenbi

国庆节

3月3日

Hina Matsuri

女儿节

• 3月21日

Shunbun no Hi

春分日

(不同年份, 日期会有所变动。)



- | | | |
|---------|----------------------------|-------|
| 3月-4月 | <i>Hanami</i> | 赏花节 |
| • 4月29日 | <i>Midori no Hi</i> | 植树节 |
| • 5月3日 | <i>Kenpo Kinenbi</i> | 行宪纪念日 |
| • 5月4日 | <i>Kokumin no Kyujitsu</i> | 国民休息日 |
| • 5月5日 | <i>Kodomo no Hi</i> | 儿童节 |

每家房子外面会飘扬着鲤鱼横幅 (*koinobori*)，旗杆上为太阳，象征着人们希望能够逆流而上的鲤鱼一样，面对困难。



- | | | |
|--------|-------------------------|-----|
| 7月7日 | <i>Tanabata Matsuri</i> | 七夕节 |
| • 7月份 | <i>Umi no Hi</i> | 海节 |
| 第3个星期一 | | |





- 9 月份 *Keiro no Hi* 重阳节
 第3 个星期一
- 9 月中旬 *Tsukimi* 中秋节
- 9 月 23 日 *Shubun no Hi* 秋分日
(不同年份, 日期会有所变动)
- 10 月份 *Taiiku no Hi* 运动节
 第2 个星期一
- 11 月 3 日 *Bunka no Hi* 文化节
- 11 月 15 日 *Shichi-go-san* 七、五、三岁节
- 11 月 23 日 *Kinro Kansha no Hi* 劳动感恩节
- 12 月 23 日 *Tenno Tanjobi* 天皇生日
- 12 月 31 日 *Omisoka* 除夕
(• = 法定假日)

在一年中的最后一天, 人们吃特殊的荞麦面条 (*toshikoshi soba*)。长长的面条象征着长寿。庙里的钟在午夜 (*joya no kane*) 会敲响108下, 让人们释放现世中的108个烦恼。





日本的总体状况

• 经济指标

* 国内生产总值 (GDP):

5,183,580 亿日元 (1998); 5,218,270 亿日元 (1999);
5,341,480 亿日元 (2000); 5,297,510 亿日元 (2001)

* 国内生产总值 (GDP) 增长率:

-1.1% (1998); 0.7% (1999); 2.4% (2000); -0.2% (2001)

* 业和制造业的生产指标 (随季节调整):

99.2 (1999); 105.0 (2000); 96.8 (2001)

* 零售商品价格增长率:

-0.3% (1999); -0.7% (2000); -0.7% (2001)

* 货币余额 (以国际货币基金组织的数据为基础):

现金余额:

1,217,400 万 (1999); 1,257,600 万 (2000); 1,106,300 万 (2001)

贸易余额:

1,401,600 万 (1999); 1,256,300 万 (2000); 852,700 万 (2001)

* 外汇储备:

\$40,195,900 万 (截止 2001 年 12 月)

* 外汇比价 (1 美元):

102.08 (1999); 114.90 (2000); 131.47 (2001)

* 官方贴现率 (年底):

0.10% (2000 年 9 月)

* 失业率:

4.7% (1999); 4.7% (2000); 5.0% (2001)

• 当前平均家庭收支状况 (截止 2000 年 12 月 31 日)

家庭规模: 3.24 人

年收入: 721.3 万日元

储蓄: 1,781.2 万日元

债务: 538.2 万日元



• 人口与消费品比率（截止 2001 年 3 月 31 日）

电冰箱：	98.4%
微波炉：	95.4%
洗衣机：	99.4%
空调：	86.3%
个人计算机：	50.2%
汽车：	85.4%
自行车：	81.2%
照相机：	83.2%

• 工会及成员的数量（2000）

工会数量：	68,737
成员人数：	1,142.6 万人

• 劳资争议（2000）

案件数量：	958
被卷入的工人数量：	111.7 万人

• 来自不同地区的登记外国居民数量（截止 2001 年年底）

外国人总数：	1,778,462
亚洲：	1,311,449
北美：	60,492
南美：	329,510
欧洲：	51,497
非洲：	8,876
大洋洲：	14,697
其它地区：	1,941



• **排水系统比率**（截止 1999 年的财政年底）

拥有供水系统的人口：	129,581,000
拥有供水系统人口的比率：	96.4%

• **公路总里程及铺装路的比率**（截止 2000 年 4 月 1 日）

公路总里程：	122.6 万公里
铺装的公路：	24.9%

• **电话数量**（截止 2000 年的财政年底）

用户数量：	5,226 万
公用电话数量：	710,000

• **几种主要原因引起的死亡**（2000）

总数：	961,653
意外伤害：	295,484
心力衰竭（不包括高血压）：	146,741
脑出血：	132,529
事故：	39,484
自杀：	30,251

• **医疗机构**（截止 2000 年 10 月 1 日）

医院：	9,266
普通诊所：	92,824
牙科诊所：	63,361



• 学校数量（截止 2001 年 5 月 1 日）

小学：	23,450
初中：	11,118
高中：	5,345
大专：	559
大学：	669

• 继续学习的学生比率（截止 2001 年 5 月 1 日）

继续读完高中的学生比率： 96.9%

• 外国学生数量（截止 1999 年 5 月 1 日）

总数：	48,246
大学：	23,993
研究所：	22,679
大专：	1,574

资料来源：

- 2002 年日本统计年鉴（总务省）
- 2002 年 10 月日本统计月刊（总务省）
- 2002 年电信数据手册（电气通信事业者协会）

第五部分



JETRO

作为独一无二的实时信息提供者, JETRO为您提供关于经济状况、贸易、工业和市场开发等方面的准确信息。JETRO 的许多日本市场指南也用英语出版, 所有热心于向日本出口或到日本投资的外国商界人士均可免费获得这样的信息。

JETRO 图书馆

东京都港区虎之门 2-2-5

☎ (03) 3582-1775; 传真: (03) 3582-7014

工作时间: 周一至周五、早上 9:00 至下午 4:30; 周六、周日、法定节日和每月的第三个星期二休息。

影印服务: 从早上 9:00 至下午 4:20

收藏品: 涉及贸易、经济和其它统计的标题 12,600 个; 来自 143 个国家的 5,250 个公司的地址录; 来自 108 个国家的电话本; 1010 种杂志和报纸; 140,400 种普通书籍。

JETRO / 亚洲经济研究图书馆

(JETRO IDE 图书馆)

千叶县千叶市美滨区若叶 3-2-2, 261-8545

☎ (043) 299-9500

坐落于千叶县幕张学术区, 图书馆距 JR 京叶线上的海滨幕张站步行只需几分钟。它专门收藏了有关亚洲、中东、非洲和拉美发展中国家经济、政治和社会问题的书籍。

JETRO 国内办事处

东京总部: (03) 3582-5511

大阪总部: (06) 6203-3601

外国通商区 (FAZ) 支持中心

北海道: ☎ (011) 261-7434

青森: ☎ (017) 734-2575

秋田: ☎ (018) 865-8062

盛冈: ☎ (019) 651-2359

仙台: ☎ (022) 223-7484

福岛: ☎ (024) 947-9800

千叶: ☎ (043) 271-4100

横滨: ☎ (045) 451-9061

新潟: ☎ (025) 284-6991

富山: ☎ (076) 444-7901

JETRO 商业支持中心

为了帮助外国商人在日本启动市场，JETRO在东京、横滨、名古屋、大阪、神户和福冈设有办事处，提供免费的全装备的办公空间和咨询员，为您在日本出口提供咨询服务。办事处从早上9:00至下午5:00营业，法定假日休息。

东京

东京都港区赤坂 2-17-22

赤坂 Twin Tower

☎ (03) 5562-3131/ 传真: (03) 5562-3100

横滨

横滨市神奈川区荣町 5-1

横滨 Creation Square

☎ (045) 451-9071/ 传真: (045) 451-9070

名古屋

名古屋市中区

锦 3 丁目 10-33 锦 SIS Bldg.

☎ (052) 222-4711/ 传真: (052) 222-4750

大阪

大阪府住之江区南港北 2 丁目 1-10

ATC Bldg., ITM 5F

☎ (06) 6614-8910/ 传真: (06) 6614-8914

神户

神户市东滩区

向洋町中 6 丁目 Japan Market Center 9

神户 Fashion Mart

☎ (078) 857-7221/ 传真: (078) 857-7222

福冈

福冈市中央区天神 1-4-2 Elgala, 7F

☎ (092) 735-4224/ 传真: (092) 735-4223

外国通商区 (FAZ)

为了促进进口和外国直接投资，日本政府设立了 22 个外国通商区 (FAZ)。这些区被划分为 10 个地区，遍布全国。每个通商区都围绕着一个国际机场和 (或) 海港，致力于进口设备及相关的商业活动，进而成为对外商业的动态区域中心。每个外国通商区都是由私人 and 公共基金建立的一个三个部门组成的公司组建，用来建立和加强物流、加工、批发、商业支持、展览和会议等方面的设施。

外国通商区

青森、宫城、川崎、横滨、新泻、石川、静冈、神户、界港、冈山、

广岛、山口、爱媛、高知、北九州、舞鹤、大阪（关西国际机场地区）、大阪（大阪港地区）、长崎、熊本、大分、茨城。

通商区支持中心

地方性的通商区为进口和鼓励性的投资提供信息。此外，还提供贸易、投资和咨询专家的建议。

仙台

仙台市宫城野区港 3 丁目 1-3
Sendai Port International Business Support Center 3F 邮编：983-0001
☎ (022) 388-7740/ 传真：(022) 388-7741

东京

东京都港区赤坂 2-17-22
赤坂 Twin Tower 3F
邮编：107-0052
☎ (03) 3584-6021/ 传真：(03) 3584-6024

川崎

神奈川县川崎市幸区堀川町 66-20
Institute of Industry Promotion 川崎 3F
邮编：212-0913
☎ (044) 522-7931/ 传真：(044) 520-2030

大阪

大阪府大阪市住之江区南港北 2-1-10
Asia Pacific Trade Center ITM-2A
邮编：559-0034
☎ (06) 6615-5255/ 传真：(06) 6615-5256

大阪 Rinku

大阪府泉佐野市 Rinku 往来北 1
Rinku Gate Tower Bldg. 15F
邮编：598-0048
☎ (0724) 60-1022/ 传真：(0724) 60-1023

神户

兵库县神户市中央区港岛南町 1-5-2

神户 Kimec Center Bldg. 3F

邮编：650-0046
☎ (078) 304-0051/ 传真：(078) 306-5318

境港

鸟取县境港市竹内团地 221-2
邮编：684-0046
☎ (0859) 45-2203/ 传真：(0859) 45-2172

山口

山口县下关市丰前田町 3-3-1
山口 International Trade and Cultural Center, 2F
邮编：750-0018
☎ (0832) 31-5022/ 传真：(0832) 33-3506

爱媛

爱媛县松山市大可贺 2-1-28
Item 爱媛 3F 邮编：791-8057
☎ (089) 952-6055/ 传真：(089) 952-5877

北九州

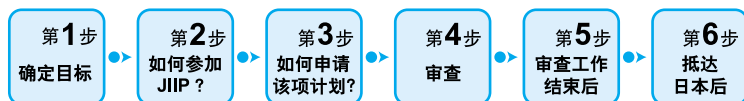
福冈县北九州市小仓北区浅野 3-8-1
Asia-Pacific Import Mart 8F
邮编：802-0001
☎ (093) 541-6577/ 传真：(093) 551-2685

大分

大分县大分市大字大在 6
大分 International Trade Center Bldg. 3F
邮编：870-0266
☎ (097) 524-2079/ 传真：(097) 593-3490

» 如何准备实习 » 遵循下面的步骤

如何准备实习



第1步 确定目标

在一家日本公司或研究所实习，对于想积累第一手工作经验并更好地了解日本管理和商业实践的人来说，将是受益非浅的。从每一个角度来说，在日本雇主处实习都是一项全职工作，你需要认真地承担义务。所以，如果你首要的目标是学习日语或到全国更多的地方旅行，那最好考虑交换留学生计划等其它方式。

第2步 如何参加JIIP?

你如何才能参加JIIP?

我们不接受直接来自学生个人的申请，请与你的计划组织者联系。

请注意，你必须满足下面的基本条件：

1. 你是高校的全职学生。
2. 你能从实习中取得学分。

第3步 如何申请该项计划?

请按照以下几步做：

1. 登录JIIP网站的首页

<http://app.jetro.go.jp/database/JIIP/JETRO-INTtop.nsf?Open>

2. 与计划组织者联系，他会决定你是否有资格参加这个计划。一旦被选中参加这个计划，你将得到必要的身份和密码。有了身份和密码，就能进入JIIP的信息公告板。在那儿，你将看到JIIP申请系统的信息，而且更重要的是，在那里还能看到来自日本公司提供的实习机会。

3. 你最多可选择五家公司。选择后，请填写学生申请表，进行申请。

注意：当你选择公司时，请确信自己认真阅读了该公司提出的每个条件（范围、津贴、住宿等）。

第4步 审查

JETRO 会把申请表寄到你所期望的主办公司。结合申请表和其它随同寄去的表格，主办公司会考虑每个申请者的情况，并把挑选的结果寄给 JETRO。

收到主办公司所挑选的候选人名单，JETRO 会负责实际安排工作。
计划组织者将把结果寄给你。

第5步 审查工作结束后

当你成功地被你分配到自己想去的主办公司时，你的计划组织者会收到详细的资料，包括主办公司的具体联系人，关于实习中具体情形的谈判也在此间进行。

计划组织者负责与主办公司的第一次联系工作。

在与你磋商后，计划组织者将与主办公司联系，谈论关于实习的情况。内容包括如下几点：

1. 协议的准备

注意：这个协议由主办公司准备。

2. 签证

给公司寄去必要的文件，以取得代表你个人的合格证书（COE）。必要的文件包括：

(A) 2 张照片，和护照照片一样大小。

(B) 登记办出具的证明信，证明现在的注册。

(C) 来自大学的推荐信，说明在日本的实习可以算学分，这些学分将用于取得学位。

(D) 护照复印件（有照片的那一页）

当你取得合格证书（COE）时，拿着它到最近的日本大使馆或领事馆，申请签证。

由日本外务省准备的英文版《入境前签证申请程序指南》可能会有所帮助。

3. 保险

既然实习不是雇用，主办公司就不可能与学生建立起雇主关系。这就意味着你无法得到作为员工的保险。所以，在到达日本前，你将被强制性

地购买作为海外旅客的健康保险和事故保险。至于财产损害保险的购买，要看与主办公司讨论的具体情形而定。

4. 其它事项

强烈地建议你在你到达日本前尽可能更多地了解有关日本的信息。

由JETRO准备的《在日本的商业和生活指南》和《与日本人的商业交往》将为你在日本的实习及日常生活提供详细的信息（包括住宿、公共设施、交通等等）。

第6步 抵达日本后

1. 外国人登记表

一个在日本停留超过90天的实习生需要到他/她所居住的市、镇、或村的政府办公室进行登记。按照一般惯例，申请应由申请者本人亲自到所在的市、镇、村政府办公室办理。在程序方面，主办公司应予以协助。

申请后（大约申请之日起两周内），你将取得一个外国人登记证书，证书上包括你的姓名、出生日期、性别、国籍等等。对于实习生来说，这个登记证（一张压膜卡片）就是你在日本停留期间的身份证。在你最后离开日本时（比如说没有再入境通行证时），在离境港，应将登记证交还给移民检查官。

2. 再入境通行证

如果实习生因某种原因将暂时离开日本回到其祖国（或去往其它国家），并且需要再回到日本，继续实习，他/她需要提前到移民办公室取得再入境通行证。按照一般惯例，应由实习生本人进行申请。在申请程序方面，主办公司应予以协助。

3. 其它事宜

对于实习期间可能遇到的问题，请查阅《当你需要帮助时常见问题解答》，寻求帮助。

换算表

长度

厘米	米	千米	英寸	码	英里
1	0.0100	-	0.3937	0.0109	-
100	1	0.001	39.370	1.0936	0.0006
100,000	1,000.0	1	39,370	1,093.6	0.6214
2.5399	0.0254	-	1	0.0277	-
91.440	0.9144	-	36.000	1	-
-	1,609.3	1.6093	-	-	1

面积

平方米	平方公里	平方英寸	平方码	公顷	公亩
1	-	1,550.0	1.1960	-	-
-	1	-	-	100.00	247.11
0.0006	-	1	0.0007	-	-
0.8360	-	1,296.0	1	-	-
-	0.0100	-	-	1	2.4711
-	0.0040	-	-	0.4047	1

体积

立方米	立方	立方英寸	公升码	英国立方码	美国加仑
1	61,027	1.3080	1,000.0	220.20	264.20
-	1	-	0.0163	0.0035	0.0042
0.7645	46.656	1	764.52	168.34	202.17
0.0010	61.027	0.0013	1	0.2202	0.2642
-	-	5.9460	4.5459	1	1.2020
-	228.61	0.0049	3.7853	0.8327	1

重量

千克	磅	盎司
1	2.2046	35.270
0.4536	1	15.998
0.0283	0.0623	1

日本服装尺码

男士服装尺码

夹克衫								
日本	A4	A5	A6	A7	AB4	AB5	AB6	AB7
美国、英国	36ES	37S	38S	39R	38ES	39S	40S	41R
欧洲	44-6	46-6	48-6	50-6	44-4	46-4	48-4	50-4

衬衫							
日本	36	37	38	39	40	41	42
美国、英国	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
欧洲	36	37	38	39	40	41	42

鞋								
日本	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5
美国、英国	6	6.5	7-7.5	8	8.5	9-9.5	10-10.5	11
欧洲	38	39	40	41	42	43	44	45

女士服装尺码

礼服和衬衫										
日本	9	11	13	15						
美国	10	12	14	16	18	20	40	42	44	46
法国	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
英国	32	34	36	38	40	42				

鞋								
日本	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26
美国、英国	4-4.5	5-5.5	6	6.5	7-7.5	8	9	9.5-10
欧洲	34	35	36	37	38	39	40	41





附录

电车和地铁

名古屋

