

# Hello Corner News

## ハローコーナーニュース



日本語・中文

No. 379

発行:埼玉県上尾市市民協働推進課

s53000@city.ageo.lg.jp

2025 8月

「你好窗口」的服务和「你好消息」的发行都是由上尾市市民协动推进课负责监督管理

### ねんきん 年金

#### せいきゆうてつづ 請求手続き

すべての年金は、受けられる資格があっても本人の請求の手続きがなければ受け取れません。加入していた年金制度によって請求先がちがいます。各年金の請求先は下表のとおりです。

### 年金

#### 申請手続

所有的年金即使有领取的资格，但是本人不办理申请手续就不能领取。按照您所加入的年金制度，申请处各有不同。各个年金制度的申请处如下。

かにゆう 加入していた年金 加入过的年金制度	せいきゆうさき 請求先 申请处
こくみんねんきん 国民年金だけ 只加入国民年金	ほけんねんきんか しゃくしょ かい ばん 保険年金課（市役所1階13番） 保険年金課（市役所1楼13号窗口）
こくみんねんきん ・国民年金 国民年金 （第3号被保険者期間のある人） （一定期間以第3号被保険者加入过的人） こくみんねんきん こうせいねんきん かにゆうきかん ひと ・国民年金と厚生年金の加入期間のある人 一定期間国民年金和厚生年金都有加入过的人 こうせいねんきん ・厚生年金だけ 只加入过厚生年金	おおみやねんきんじむしょ 大宮年金事務所 大宮年金事務所 （さいたま市北区宮原町4-19-9）

なお、手続きに必要な書類が個人により異なりますので、事前にねんきんダイヤル、大宮年金事務所、または保険年金課に問い合わせてください。

ねんきんじむしょ まどぐち  
年金事務所の窓口では、  
かこくこ つうやく  
11カ国語の通訳サービスを  
りよう そうだん うえ  
利用した相談が受けられます。



<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/02.pdf>

「外国人のみなさま」

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

「外国人のみなさまへ 年金に関する情報」

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/forresidents.html>

此外，申请年金手续时必备的资料因人而异，请事前向日本年金机构年金专线，大宮年金事務所或保险年金课询问。在年金事务所对应使用11种语言的翻译服务。

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/02.pdf>

「面向外国人

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

「面向外国人，有关年金的情报」

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/forresidents.html>

## 国民年金保険料免除制度

### 納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料免除制度や納付猶予制度を申請してください。承認されると次の事ができます。

- ① 承認期間は老齢基礎年金の受給に必要な期間に含まれる
- ② 障害・遺族基礎年金の受給対象期間になる
- ③ 年金額に一部反映される

申請できる期間：申請日の2年1カ月前から2026年6月分まで

申込み：マイナンバーカード(または記載事項に変更がない通知カードと在留カード)、年金手帳または基礎年金番号通知書、雇用保険の受給資格者証や離職票の写し(申請理由が失業の場合)を持って、保険年金課または各支所・出張所へ

→ 日本年金機構ねんきんダイヤル

Tel. 0570-05-1165

大宮年金事務所

Tel. 048-652-3399

保険年金課

Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827



## ハローコーナー

ハローコーナーでは、利用される皆様の貴重な時間を大切にするとともに、より多くの方に対応できるよう、昨年の7月から予約体制を導入しています。

### 相談時間

原則、相談時間はお一人一日1回60分以内

### 予約優先

予約したい方は、①～④のいずれかを選びハローコーナーの相談員に直接お伝えください。

午前 ① 9時～10時 ② 10時30分～11時30分

午後 ③ 1時～2時 ④ 2時30分～3時30分

\* 予約時間を10分以上遅れた場合は、自動キャンセルとなります。相談時間は遅れた時間を含め60分です。

### 受付終了時間

午前の相談受付終了時間は11時30分、午後は

## 国民年金保険料免除制度・缓納制度

因为经济方面等理由而无法缴纳国民年金保险费时可以利用以下制度。免除保险费称为「免除制度」，缓期缴纳保险费制度称为「納付猶予制度」。经承认后，可以适用以下事项。

- ① 承认期间虽然没有缴纳国民年金保险费，但是仍旧可以加算领取老齡基礎年金の加入期間。
- ② 承认期间虽然没有缴纳国民年金保险费，但是仍旧可以加算領取障碍・遺族基礎年金の对象期間。
- ③ 有一部分可以反映到領取金額。

可以申請的期間：從申請日的2年1個月前到2026年6月份

報名：請攜帶個人編號卡（或在記載事項沒有變更的個人編號通知卡及在留卡），年金手冊或基礎年金號碼通知書，僱傭保險領取資格者証或離職票的復印本（申請理由為失業的人）向保險年金課或各支所・各出張所報名。

→ 日本年金機構年金專線 Tel. 0570-05-1165  
大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399  
保險年金課

Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

## 外語咨询服务

外語咨询服务為重視利用者的寶貴時間，同時為了對應更多的利用者，從去年7月起體制改變如下：

### 相談時間

原則上相談時間為每個人當天1次60分以內

### 予約優先

希望預約的人請先選擇以下①～④的一個時間，直接告訴相談員。

上午 ① 9點～10點 ② 10點30分～11點30分

下午 ③ 1點～2點 ④ 2點30分～3點30分

\* 超過預約時間10分鐘以上沒有到來時，會自動取消。相談時間含遲到時間一共60分鐘。

3時30分です。時間に余裕をもってお越しください。

→ 市民協働推進課

[s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)

## 本館工業 (motodate) あげお自然学習館

本館工業 (motodate) あげお自然学習館は丸山公園内にあり、上尾の自然や文化を学習、観察、体験できる施設です。体験もの作り教室などさまざまな催しを行っています。

隣接する天文台には、40 cm反射望遠鏡をはじめ、15 cm屈折望遠鏡、12.8 cm屈折望遠鏡、10.2 cm H $\alpha$  太陽望遠鏡があります。「太陽の観察会」は毎週土・日および祝日、「天体観望会」は毎週土曜日に開催しています。参加費無料。

### 夏休み太陽特別観察会

と き：7月28日(月)～8月8日(金)

午後1時～4時

(晴天にのみ開催)

内容：中学3年の理科で学ぶ、太陽の黒点や

プロミネンスを望遠鏡で観察

定員：20分ごとの入れ替え制

費用：無料

アクセス：市内循環バス“ぐるっとくん” 平方丸山公園線で「自然学習館」下車

申込み：自然学習館事務所へ

→ 本館工業 (motodate) あげお自然学習館 (畔吉178)

Tel. 048-780-1030 / Fax 048-726-7901

## 健康プラザわくわくランド

温水供給管の改修工事により休館していましたが、7月24日から通常営業を再開しています。

わくわくランドには、各種の温水プール、大迫力のウォータースライダー(50 m)に加え、トレーニングルーム、キッズルーム、多目的室などがあり、家族そろって一日中楽しめます。また、男女浴室には、それぞれサウナが設置されています。

開館時間：午前10時～午後9時

最終入館は午後8時20分



## 設定結束受理時間

上午結束相談受理時間が11点30分、下午が3点30分。请提早到场，以便有充分的时间相談。

→ 市民協働推進課

[s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)

## 本館工業上尾自然学習館

本館工業上尾自然学習館在丸山公園内，可以学习观察体验上尾的自然和文化的设施。有体验和制作教室等各种活动。

在邻接的天文台，设有40cm反射望远镜，15cm折射望远镜，12.8cm折射望远镜，10.2cm H $\alpha$  太阳望远镜。在每星期六・星期日及假日开办「太阳观察会」，在每星期六开办「天体观望会」。参加免费。

### 暑假太阳特别观察会

日期：7月28日(星期一)～8月8日(星期五)

下午1点～4点(只在晴天开办)

内容：用望远镜观察在初中3年级时学习的太阳的黑点和日珥

定员：每20分交换入场

费用：免费

交通：乘市内循环巴士“ぐるっとくん”(平方丸山 公园线「自然学习馆」下车)

报名：请直接自然学习馆事务所报名

→ 本館工業上尾自然学習館 (畔吉178)

Tel. 048-780-1030 / Fax 048-726-7901

## 室内游泳池等综合设施

因为修理温水供给管停止营业，7月24日起已开始照常营业。

这设施设有各种温水游泳池，也有欢乐动人的流水滑梯(50m)，体操室，儿童游乐室和多目的的房间。让您全家可以愉快地渡过一整天。还有在男・女洗澡间设有蒸汽浴。

开馆时间：上午10点～下午9点

(最后入馆时间为晚上8点20分)

(1月3～5日、12月29・30日到下午5点关门)

(1月3~5日、12月29・30日は午後5時まで)  
休館日：毎週水曜日（ただし祝日の場合は翌日）  
12月31日~1月2日  
入館料：大人 600円（60歳以上 300円）  
小中学生 300円、小学生未満は無料  
アクセス：市内循環バス“ぐるっとくん”平方小敷  
谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

→ 西貝塚環境センター

Tel. 048-781-9141

Fax 048-781-9166

→ 健康プラザわくわくランド

（西貝塚17-1）

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657



### い ど ば た か い ぎ AGA井戸端会議

と き：8月24日（日）午後2時~4時

と ころ：あげお富士住 建ホール

内 容：日本と外国との子育て文化の違いについて  
意見交換

定 員：30名（先着順）

費 用：100円（子どもは無料）

申 込 み：名前・住所・電話番号を書いて、8月18日（月）

までにファックスまたはメールで上尾市国際  
交流協会（AGA）事務局へ

→ AGA事務局（月・木・金 午前10時~午後4時）

Tel. 048-780-2468（不在時は市民協働推進課

Tel. 048-775-4597） / Fax 048-775-0007

[office@aga-world.jp](mailto:office@aga-world.jp)

休息日：毎星期三（如逢星期三为假日时则下一天  
休息） 12月31日~1月2日

費用：大人 600 日元（60 岁以上 300 日元）、小学  
生及中学生 300 日元、未滿小学生免费

交通：乘市内循环巴士“ぐるっとくん”（平方小  
敷谷循环・平方丸山公園線「わくわくラン  
ド」下车

→ 西贝塚环境中心

Tel. 048-781-9141 / Fax 048-781-9166

→ 健康プラザわくわくランド（西贝塚 17-1）

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657

### AGA 聊天会

日期：8月24日（星期日）下午2点~4点

地点：上尾富士住 建礼堂

内容：日本和外国在抚养儿童方面交换各自意见

定员：30名（以先后为序）

费用：100日元（小孩子免费）

报名：写明姓名・地址・电话号码后在8月18  
日（星期一）之前用传真或电子邮件向  
上尾市国际交流协会（AGA）事務局  
报名

→ AGA事務局（毎星期一・星期四・星期五 上  
午10点~下午4点）

Tel. 048-780-2468 / Fax 048-775-0007

（不在时请打市民协働推进课

Tel. 048-775-4597）

[office@aga-world.jp](mailto:office@aga-world.jp)

「你好窗口」是为外国市民开设的咨询窗口。开设时间：每周一（节假日・年末年初除外）

上午9点~12点西班牙语・英语 下午1点~4点西班牙语・汉语・葡萄牙语

地点：市役所第3别馆1楼（市役所の対面）

\*通过电子邮件接受越南语咨询。 <https://www.city.ageo.lg.jp/page/hcnv.html>

电话号码：048-775-5111（总机）\*请向交换台说「ハローコーナーお願いします」

「你好消息」您可以随时在上尾市网站查询・阅览。（<http://www.city.ageo.lg.jp/>）对于居住在市内的市民、除了  
上网阅览以外、我们向您还可以免费邮寄「你好消息」。

→ 上尾市民协働推进课 tel. 048-775-4597/fax 048-775-0007/email [s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)

Tel. 048-775-4597 / Fax 048-775-0007 / [s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)