

居住在长崎县的外国人居民按市町村分类、国籍人数 TOP3 介绍

目前长崎县外国人常住人口已超 16000 人。

以下为长崎县及各市、町排名前三的常住外国人国籍。

长崎县	16,393
越南	3,241
中国	2,100
菲律宾	1,931

长崎市	5,326
中国	1,117
尼泊尔	815
菲律宾	811

佐世保市	2,804
尼泊尔	428
中国	396
越南	367

岛原市	783
越南	214
尼泊尔	156
缅甸	117

谏早市	1,519
越南	509
印度尼西亚	278
缅甸	167

大村市	817
越南	144
印度尼西亚	102
中国	99

平户市	282
印度尼西亚	83
越南	59
缅甸	34

松浦市	338
越南	126
印度尼西亚	92
菲律宾	57

对马市	394
韩国	159
印度尼西亚	96
越南	33

壱岐市	117
缅甸	26
中国	24
菲律宾	19

五岛市	410
越南	134
印度尼西亚	72
缅甸	62

西海市	840
越南	345
菲律宾	255
印度尼西亚	131

云仙市	966
印度尼西亚	280
越南	260
柬埔寨	167

南岛原市	530
越南	189
印度尼西亚	90
缅甸	83

长与町	210
越南	51
中国	41
菲律宾	23

时津町	455
中国	121
尼泊尔	59
印度尼西亚	55

东彼杵町	100
缅甸	30
菲律宾	22
印度尼西亚	11

川棚町	95
越南	36
缅甸	19
美国、菲律宾	8

波佐见町	93
印度尼西亚	19
菲律宾	13
中国	11

小值贺町	18
印度尼西亚	5
越南	4
美国、缅甸	2

佐佐町	100
印度尼西亚	30
菲律宾	19
柬埔寨	13

新上五岛町	196
印度尼西亚	112
缅甸	29
越南	23

参考资料：出入国在留管理厅 在留外国人统计（原
登记外国人统计）统计表【调查年月：令和 7 年
（2025 年）6 月 公开时间：令和 7 年（2025 年）
12 月】





关于劳动的案例

Q

我想找工作应该怎么做?

A

首先, 请确认自己的在留资格是否允许工作。在日本, 可以前往公共职业安定所 (Hello Work), 这里的窗口为外国人提供免费的职业咨询和就业介绍服务, 请利用就近的 Hello Work。另外, 厚生劳动省官网中的“外国人雇佣对策”栏目中也提供了各种信息可供参考。

< 参考 >

【厚生劳动省】

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

・ 外国人雇佣对策

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokujin.html>

・ 全国 Hello Work 所在地

<http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

・ 可使用外语咨询的 Hello Work 一览

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/dl/nihong1.pdf>

关于劳动的案例

Q

我看不懂日语, 仅口头了解了劳动条件, 还是有点不放心。可以签订劳动合同吗?

A

根据《劳动基准法》, 在签订劳动合同时, 雇主必须向劳动者提供写明工资、工作时间等劳动条件的书面文件。如果合同书是用日语写的, 请翻译成母语后务必再确认内容。劳动合同和就业规则等内容非常重要, 也有助于避免日后的纠纷。此外, 只要是在日本国内工作的劳动者 (包括外国人), 日本的劳动相关法律同样适用, 非法滞留的移民劳动者也不例外。

< 参考 >

【厚生劳动省】

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

・ 劳动合同

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/keiyaku.html>

・ 劳动基准行政相关宣传册一览

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/index.html>

多语言手册免费发放

介绍生活、医疗、育儿的 3 种手册, 分别提供日语、英语、中文、韩语、越南语版本, 均免费发放。
手册内容也可在本协会官网查看。



《免费发放的多语言手册》

- ★长崎生活指南
- ★提前了解! 灾害发生前的准备!
- ★就医指南书

【面向长崎县内外国人的咨询机构】

长崎县外国人咨询窗口

T E L: 095-820-3377

工作时间: 上午 9 点至下午 4 点

※※周六及节假日休息

【可咨询在留资格等问题的机构】

外国人在留支援中心 (FRESC)

汇集了为在日生活、活动的外国人提供帮助的政府窗口, 可应对来自外国人的咨询。

T E L: 0570-011000

工作时间: 上午 9 点至下午 5 点

※※周六及节假日休息

生活技能《扔垃圾》

扔垃圾时，分类装垃圾。

垃圾的分类方法，根据地区而异。

介绍垃圾分类方法的传单和小册子，由居住地区的役所制作。

也有准备了外国语的传单或宣传单的地区。

在役所网站里也有介绍。

请确认一下自己所在地区的垃圾规则。

（参考：东京都政府多元文化共存门户网站）



如何对垃圾进行分类

可燃垃圾、可回收垃圾、不可燃垃圾、塑料容器和包装垃圾、大件垃圾和其他物品（空调、电视机、冰箱、洗衣机等）

垃圾的排放方法

垃圾要扔到一般公寓或高级公寓规定的场所。

按每个垃圾的种类，都规定了回收垃圾的星期。

垃圾，要在规定日期的指定时间之前排出。

装垃圾的袋子，使用透明或半透明塑料袋的较多。

也有有指定的垃圾袋的地区。

如果搞错了星期和时间，垃圾的分类方法或排放方法，

那么，那个垃圾不会被回收，请一定要注意。



扔大件垃圾（粗大垃圾）时

家具或自行车等大的垃圾叫做“粗大垃圾”。

扔粗大垃圾时，请打电话或上网向“粗大垃圾受理中心”申请。

扔粗大垃圾需要收费。

扔空调、电视、冰箱、洗衣机时

空调，电视，冰箱、冰柜，洗衣机、烘干机，不能作为粗大垃圾排放。

换购时，请让购买新产品的店铺回收。

店铺不给回收时，请向居住地区的役所咨询。



长崎县国际交流协会通知

青少年国际理解讲座“学习吧！玩耍吧！世界体验旅行！”

拿着“护照”旅行，在各个国家展区听外国人讲故事、交流互动。

这是每年都非常受欢迎的活动。

- 时间：2026 年 8 月 3 日（周一）下午 1 点～3 点
- 地点：长崎市立图书馆 多功能大厅
- 定员：小学生 30 名（按报名先后顺序，名额满员截止报名）
- 主办：长崎县国际交流协会（TEL：095-823-3931） 不动技研长崎市立图书馆

「第 17 届“畅聊长崎 in Nagasaki～外国人日语演讲大赛」活动通知

居住在长崎的外国朋友们，要不要用日语表达您的想法呢？

- 时间：2026 年 11 月 15 日（周日）
- 地点：国立长崎追悼原子弹死难者和和平祈念馆
- 奖金：最优秀奖 5 万日元、第 2 名 3 万日元、第 3 名 2 万日元、未来奖 1 万日元
- 主办：长崎县国际交流协会（TEL：095-823-3931） 长崎和平推进协会

第 28 届“长崎国际合作·交流节”

今年也准备了老少皆宜的丰富活动。从事国际交流・国际合作的日本人和外国人朋友在会场恭候大家的到来，欢迎前来参加！

- 时间：2026 年 12 月 13 日（周日）
- 地点：长崎县厅
- 主办：长崎县国际交流协会（TEL：095-823-3931）、2026 交流节执行团队

招募外国人业务志愿者

每现招募志愿者，希望能在每周一、周二或周五的下午 1 点-4 点期间协助们开展工作。主要工作内容为复印报纸、折叠宣传单等，同时还能与日本志愿者交流互动。我们会在次月统一发放交通补贴，每次活动补贴 1,000 日元。欢迎随时联系咨询，期待您的加入！



竭诚为地区的多文化共生及国际交流服务

长崎县国际交流协会

TEL : 095-823-3931

电子邮件: nia@nia.or.jp

工作时间: 星期一至星期五 上午 9 时至下午 5 时 30 分



WEB



FB

地址：长崎县出岛町 2-11 休息日：周六日及节假日、12 月 29 日至 1 月 3 日

长崎县外国人咨询窗口

我们提供关于在留资格、
生育、社会福利等生活相关的咨询

TEL : 095-820-3377

电子邮件: soudan@nia.or.jp

工作时间: 星期一至星期五 上午 9 时至
下午 4 时