

# “Hello Chiba”

# ハローちば

せいかつ    ほん                      に   ほん   ご  
生活の本(やさしい日本語)

つくった    ひ                      ねん    がつ  
日:2025年3月

つくった    ところ:

ち   ば   け   ん   そ   う   ご   う   き   か   く   ぶ   こ   く   さ   い   か  
千葉県総合企画部国際課

# せいかつほん 生活の本「ハローちば」

## もくじ 目次

### 1 こま 困ったとき

たす ひつよう 助けが 必要なとき .....	1
がいこくじんそうだんまどぐち 外国人相談窓口 .....	3

### 2 じしん たいふう か じ じゅんび 地震・台風・火事などのために 準備すること

いま お し 今、起きていることを 知る .....	13
いえ 家で やっておくこと .....	13
じしん 地震が きたときに すること .....	14
たいふう あめ 台風・つよい 雨 .....	16
か じ 火事 .....	17

### 3 やくしよ てつづ 役所の 手続き

じゅうしよ す ばしよ てつづ ひ こ てつづ 住所<住む 場所>の 手続き、引っ越したときの 手続き .....	19
まいなんばーせいど マイナンバー制度 .....	19
けっこん こんいんとどけ 結婚をしたとき〔婚姻届〕 .....	20
りこん おっと つま わか りこんとどけ 離婚<夫・妻と別れる>をしたとき〔離婚届〕 .....	20
おなかに あか ぼ し けんこうてちょう おなかに 赤ちゃんが できたとき〔母子健康手帳〕 .....	20
こ う しゅっしょうとどけ 子どもが 生まれたとき〔出生届〕 .....	21
こ そだ かね じどうてあて 子どもを 育てるときのお金〔児童手当〕 .....	21
し しぼうとどけ 死んだとき〔死亡届〕 .....	21
じどうしゃ とち いえ か けいやく 自動車、土地、家を 買うとき、契約 .....	22
か やくそく いんかんとうろく <買うときや かりるときの 約束>をするとき〔印鑑登録〕 .....	
ざいりゅう てつづ 在留の手続き .....	22
ぜいきん 税金 .....	28

## 4 健康管理

病院	32
医療保険<病気や けがのときに つかう保険>	33
介護保険<生活の せわを してもらうための 保険>	34
健診<体が 元気か しらべる>	34
母子健康手帳	35
予防接種<病気を ふせぐ 注射>	35

## 5 教育

日本の 教育	37
幼稚園・保育所	38
小学校・中学校	38
途中入学（編入学）	38
高等学校（高校）	38
大学・短期大学（短大）	40
日本語教育<日本語の 勉強>	41

## 6 働く

日本で 働くためには	43
日本で 仕事を さがすとき	43
〔ハローワーク（公共職業安定所）<仕事を さがすところ>〕	
労働契約<仕事の 約束>をする	47
労働相談<仕事に 関係する 相談>	48
労働保険制度<はたらく人のための 保険>	49
年金制度<年を とったときなどに もらえる お金> (国民年金・厚生年金保険)	50

## 7 住む ところ

家や アパートを 借りるとき	52
電気・ガス・水道	54
引っ越し	55

## 8 毎日の生活

日本の祝日	56
覚えておくと便利なこと	56
ごみのすて方	57
ペットを家でかうとき	57
買い物やサービスでこまったとき	58
銀行で口座<お金をあずけるところ>をつくるとき	60
水道や電気などのお金をはらう	60
新聞	61
テレビ・ラジオ	61
図書館	61
遊びにいくところ	62

## 9 手紙や荷物をおくる、電話をかける

郵便	63
宅配便<荷物をおくる>	64
電話	64

## 10 交通

交通について	67
電車	67
バス	68
タクシー	68
自動車の運転	69
原動機付き自転車(原付バイク)	71
ペダル付き電動バイク	71
日本の交通について をもってほしいこと	71

## 11 行政機関

東京にある在外公館	74
県内の市役所、町・村役場	78
国際交流協会	80

## ■ 助けが 必要なとき

### ◇交通事故、ものを盗まれた、けがをさせられたとき(警察)

でんわ 110 (お金は かかりません)

みみ 耳がきこえない人、話ができない人:

\*千葉県警察メール 110番: <https://chiba110.jp>

\*110番アプリシステム: 専用アプリをダウンロード

(詳しいことは 警察庁のホームページを見てください)

\*千葉県警察ファックス 110番: 0120-110-294

(お金は かかりません)

- ① 電話で 110 を おすと 警察が 話します。
- ② 名前、今いるところ、おこっていることを いって ください。

日本語	ローマ字 Roman characters
交通事故です	Kotsu jiko desu.
泥棒です	Dorobo desu.
けんかです	Kenka desu.
場所は ( ) です	Basho wa ( ) desu.
住所は ( ) です	Jusho wa ( ) desu.
名前は ( ) です	Namae wa ( ) desu.
電話番号は ( ) です	Denwa bango wa ( ) desu.

- ③ 交通事故のときは、けがをした人を、先に助けます。救急車を よぶときは、119番に 電話して ください。だれかと 交通事故を おこしたときは、その人の 名前、自動車などの 保険の 番号、住所、電話番号を きいて ください。

### ◇交番(KOBAN、けいさつ の 小さな たてもの)

千葉県警察ホームページ <https://www.police.pref.chiba.jp/>

ものを とられたり、けがを させられた ときは、警察(110番)に 電話するか、ちかくの 交番に いって ください。

警察の人は 夜に まちを みまわります。悪いことが おこらないように します。

\*警察<sup>けいさつ</sup>について 相談<sup>そうだん</sup>したいとき

千葉県警察本部「相談サポートコーナー」

(電話<sup>でんわ</sup>: 043-227-9110)

月曜日<sup>げつようび</sup>から 金曜日<sup>きんようび</sup>の 午前<sup>ごぜん</sup>8時30分<sup>じ ぶん</sup>から 午後<sup>ごご</sup>5時15分<sup>じ ふん</sup>まで。祝日<sup>しゅくじつ</sup>は 休み<sup>やす</sup>です。

◇火事<sup>かじ</sup>、救急車<sup>きゅうきゅうしゃ</sup>(急な<sup>きゅう</sup> 病気<sup>びょうき</sup>、大きな<sup>おお</sup> けが)

電話<sup>でんわ</sup>: 119 (お金<sup>かね</sup>は かかりません)

電話<sup>でんわ</sup>で 119 を おすと 消防署<sup>しょうぼうしょ</sup>が 話<sup>はな</sup>します。

日本語 Japanese	ローマ字 Roman characters
火事 <sup>かじ</sup> です	Kaji desu
救急車 <sup>きゅうきゅうしゃ</sup> を お願 <sup>ねが</sup> いします	Kyukyusha wo Onegaishimasu
( )が (病気 <sup>びょうき</sup> ・けが)です *いま おこっていることを いって ください。 *アレルギーなどの 注意 <sup>ちゅうい</sup> が 必要 <sup>ひつよう</sup> な 話 <sup>はなし</sup> も いって ください。	( ) ga (Byouki/Kega) desu
場所 <sup>ばしょ</sup> は ( )です	Basho wa ( ) desu
住所 <sup>じゅうしょ</sup> は ( )です	Jusho wa ( ) desu.
名前 <sup>なまえ</sup> は ( )です	Namae wa ( ) desu
電話番号 <sup>でんわばんごう</sup> は ( )です	Denwabango wa ( ) desu

どんな 病気<sup>びょうき</sup>や けがをしているか

日本語	ローマ字 Roman characters
出血 <sup>しゅっけつ</sup> <血 <sup>ち</sup> が でる>	Shukketsu
骨折 <sup>こっせつ</sup> <骨 <sup>ほね</sup> が おれる>	Kossetsu
火傷 <sup>やけど</sup> <あついもので からだが やける>	Yakedo
呼吸困難 <sup>こきゅうこんなん</sup> <息 <sup>いき</sup> が くるしい>	Kokyu konnan
痙攣 <sup>けいれん</sup> <体 <sup>からだ</sup> が 引きつる>	Keiren
胸 <sup>むね</sup> が 苦 <sup>くる</sup> しい	Mune ga kurushii
高熱 <sup>こうねつ</sup> <高 <sup>たか</sup> い 熱 <sup>ねつ</sup> が ある>	Konetsu
胃 <sup>い</sup> <おなか>が 痛 <sup>いた</sup> い	I ga itai
意識不明 <sup>いしきふめい</sup> <呼 <sup>よ</sup> んでも こたえない>	Ishiki fumei

## ◇急な 病気のための 準備

①急な 病気などのときに よくいく病院を きめてください。ほかの 病院を おしえてくれたり、予約をして くれたりします。

②マイナンバーカードと、病院に はらう お金を 20,000円くらい、いつも 準備して ください。

③いつも いく 病院がある場合、診察券<カード>も 準備して ください。

\*救急医療問診表<体の どころが わるいか 説明する 紙>

(日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語、ポルトガル語、タガログ語、ペルシャ語)

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

## ◇千葉県で 夜や 休みの 日に あいている 病院

夜や 休みの日に あいている 病院などは、市町村の 広報紙<役所の 新聞>などに かいています。

「ちば救急医療ネット」で みることも できます。日本語だけの 病院も あります。詳しいことは、千葉県

外国人相談に きいて ください(電話: 043-297-2966)。

・ちば救急医療ネット(日本語) <https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

## ■ 外国人相談窓口

相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
ちば国際コン ベンションビュ ーロー・ ちばけんこくさい 千葉県国際 交流センター	043-297-2966	〒261-8501 千葉県美浜区 中瀬 1-3 幕張 テクノガーデン D棟14階	英語 中国語 スペイン語 タガログ語 ベトナム語 韓国語 ネパール語 タイ語 ポルトガル語 インドネシア語 ロシア語 ヒンディー語	月曜日から 金曜日まで	午前9時から 昼の 12時まで と 午後1時から 午後4時まで

相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
ちばし 国際 千葉市 国際 こうりゅうきょうかい 交流協会	043-306-1034	〒260-0013 ちばしちゅうおうく 千葉市中央区 ちゅうおう 中央3-3-1 フジモト だいいちせいめい 第一生命ビル ディング 2F	えいご 英語	げつようび 月曜日	ごぜんじ 午前9時から
				きんようび 金曜日	ごごじ ぶん 午後3時30分まで
				すいようび 水曜日、 もくようび 木曜日、 どようび 土曜日	ごぜんじ 午前9時から ごごじ ぶん 午後4時30分まで
			ちゅうごくご 中国語	かようび 火曜日	ごぜんじ 午前9時から ごごじ ぶん 午後7時30分まで
				げつようび 月曜日、 かようび 火曜日、 もくようび 木曜日、	ごぜんじ 午前9時から ごごじ ぶん 午後7時30分まで
				水曜日 きんようび 金曜日	ごごじ 午後2時から ごごじ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜんじ 午前9時から ごごじ ぶん 午後3時30分まで
			かんこくご 韓国語	すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、	ごごじ ぶん 午後2時から ごごじ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜんじ 午前9時から ごごじ ぶん 午後3時30分まで
			スペイン語	げつようび 月曜日、 もくようび 木曜日、	ごごじ ぶん 午後2時から ごごじ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜんじ 午前10時から ごごじ ぶん 午後4時30分まで
			ベトナム語	げつようび 月曜日、 もくようび 木曜日 きんようび 金曜日、	ごぜんじ 午前10時から ごごじ ぶん 午後4時30分まで
			ウクライナ語	かようび 火曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日	ごぜんじ 午前10時から ごごじ ぶん 午後3時30分まで



相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
八千代市	047-487-6310	〒276-0027 八千代市村上 団地2-9-103	英語 スペイン語 ポルトガル語	月曜日から 土曜日まで	午前9時から 午後5時まで (外国語の相談は 午後1時から午後 4時まで)
市川市	047-712-8675	〒272-8501 市川市八幡 1-1-1	英語 中国語 スペイン語 韓国語	月曜日から 金曜日まで	午前10時から 午後5時まで
	047-712-8675	〒272-0192 市川市末広 1-1-31	ポルトガル語 タガログ語 ベトナム語 タイ語 ロシア語 フランス語 ネパール語 ヒンディー語 インドネシア語 クメール語 ビルマ語 ウクライナ語 マレー語 モンゴル語 シンハラ語 ウルドゥー語 ベンガル語 アラビア語		

相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
ふなばし 船橋市	050-3101-3495	〒273-8501 ふなばしみなとちょう 船橋市湊町2- 10-25	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 ベトナム語 ネパール語 インドネシア語 タガログ語 タイ語 ポルトガル語 スペイン語 ヒンディー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん 午前9時から ごご 午後5時まで
うらやすし 浦安市	047-712-6910	〒279-8501 うらやすしねこざね 浦安市猫実 1-1-1	えいご 英語 フランス語 ロシア語 ポーランド語 ちゅうごくご 中国語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで かようび 火曜日 げつようび 月曜日、 きんようび 金曜日	ごぜん 午前10時から ひる 昼の12時まで ごご 午後1時から ごご 午後4時まで
まつどし 松戸市	047-366-9151	〒271-8588 まつどしねもと 松戸市根本 387-5	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 ロシア語 インドネシア語 ヒンディー語 ベトナム語 ネパール語 タイ語 フランス語 タガログ語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん 午前8時30分から ごご 午後4時30分まで ごぜん 午前9時から ごご 午後4時30分まで

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
ながれやまし 流山市	04-7128-6007	〒270-0111 えどがわだいひがし 江戸川台東1 ちょうめ ばんち 丁目4番地(JA ながれやまし ない 流山市ビル内) 3F	えいご 英語	げつようび 月曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日	ごぜん じ 午前10時から ひる じ 昼の12時まで と ごご じ 午後1時から ごご じ 午後4時まで
かまがやし 鎌ヶ谷市	047-442-1850	〒273-0101 かまがやしとみおか 鎌ヶ谷市富岡 1-1-3	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 タガログ語	まいしゅう 毎週 かわります 変わります	ごぜん じ 午前10時から ごご じ 午後4時まで
かしわし 柏市	04-7168-1033	〒277-8505 かしわしかしわ 柏市柏 5-10- 1	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 かんこくご 韓国語	もくようび 木曜日 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日 げつようび 月曜日 まいつき 毎月 だい かようび 第2火曜日と だい かようび 第4火曜日	ごご じ 午後1時から ごご じ 午後5時まで
あびこし 我孫子市	04-7183-1231	〒270-1166 あびこし 我孫子市 あびこ 我孫子4-11-1 あびこ市民プ ラザ	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 かんこくご 韓国語 タイ語 フランス語	げつようび 月曜日、 かようび 火曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、 どようび 土曜日、 にちようび 日曜日	

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
なりたし 成田市	0476-20-1507	〒286-8585 なりたし はなざきちょう 成田市 花崎町 760	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 タイ語 ベトナム語 インドネシア語 タガログ語 ネパール語 ヒンディー語 マレー語 ミャンマー語 ロシア語 フランス語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	
さくらし 佐倉市	043-484-6326	〒285-0025 さくらしかぶらぎまち 佐倉市 鑓木町 レインボープラ ザ佐倉	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 ダリー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで (予約して く ださい)	ごぜんじ 午前10時から ひるじ 昼の12時まで ごごじ 午後1時から
よつかいどうし 四街道市	043-312-6173	〒284-003 よつかいどうししかわだし 四街道市 鹿渡 2001-10	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語	げつようび 月曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、	ごぜんじ 午前10時から ごごじ 午後3時まで
いんさいし 印西市	0476-33-4068	〒270-1396 いんさいしおおもり 印西市 大森 2364-2	にほんご 日本語	まいつきだい 毎月第3 すいようび 水曜日 よやく (予約してく ださい)	ごぜんじ 午前9時から ごごじ 午後4時まで
しろいし 白井市	047-401-5998	〒270-1492 しろいしふく 白井市 復1123	えいご 英語 そのほかの 言語 (翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじ 午前8時30分から ごごじ 午後5時15分まで

こた

こた

5 じ 限 ま て

こた

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
とみさとし 富里市	0476-93-1117	〒286-0292 とみさとしなえ 富里市七栄 652-1	えいご 英語 タガログ語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ 午前9時から ごご じ 午後5時まで
とうがねし 東金市	0475-50-1114	〒283-8511 とうがねしひがしいわさき 東金市東岩崎 1-1	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 スペイン語 ポルトガル語 タガログ語 ベトナム語 ネパール語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ ふん 午前8時30分から ごご じ ふん 午後5時15分まで
			タイ語 ヒンディー語 インドネシア語 ビルマ語 マレー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ 午前9時から ごご じ ふん 午後5時15分まで
			フランス語 ロシア語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ 午前10時から ごご じ ふん 午後5時15分まで
			ウクライナ語	よやく (予約して ください)	
もばらし 茂原市	0475-20-1651	〒297-8511 もばらしどうひょう 茂原市道表1	えいご 英語 その ほか の げんご 言語 (ほんやくき 翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ ふん 午前8時30分から ごご じ ふん 午後5時15分まで
かもがわし 鴨川市	04-7093-5931	〒296-8601 かもがわしよこすか 鴨川市横渚 1450	えいご 英語 タガログ語 その ほか の げんご 言語 (ほんやくき 翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん じ ふん ひる 午前8時30分から昼 の 12時まで ごご じ 午後1時から ごご じ ふん 午後4時30分まで

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
きみつし 君津市	0439-54-9877	〒299-1152 きみつし くほ 君津市久保 2-11-21	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 タガログ語	かようび 火曜日 もくようび 木曜日 きんようび 金曜日 (予約してく ださい) ※電話での 相談は でき ません	ごぜんじ 午前9時から ごごじ 午後4時まで
いちはらし 市原市	0436-23-9866	〒290-8501 いちはらしこくぶんじ 市原市国分寺 だいちゅうおう 台中央 1-1-1	えいご 英語	かようび 火曜日、 きんようび 金曜日	ごぜんじ 午前9時30分から ひる 昼の12時までと ごごじ 午後1時から ごごじぶん 午後3時30分まで
	0436-24-3934	〒290-0081 いちはらし 市原市 ご いちゅうおうにし 五井中央西 1- 1-25 サンプラザ いちはら かいご い 市原2階五井 ししよ 支所	ご スペイン語	まいづきだい 毎月第1 きんようび だい 金曜日と第3 きんようび 金曜日	ごごじ 午後1時から ごごじ 午後4時
			ご ポルトガル語	まいづきだい 毎月第1 すいようび だい 水曜日と第3 すいようび 水曜日	ごぜんじ 午前9時から ひる 昼の12時まで

## ◇法テラス多言語情報提供サービス＜法律の相談＞

法律の 相談が できます。借金＜お金をかりている＞、離婚＜夫・妻と別れたい＞、労働＜しごとの  
もんだい  
問題＞、事故などについて、きくことが できます。通訳が います。日本の 法律のことを おしえま  
す。弁護士会など 専門の人を 紹介します。

### でんわそうだん 電話相談

でんわ  
電話: 0570-078377

＊通訳を いれて 3人で 話すことが できます。

言葉: 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ  
語、インドネシア語

あいている 日と 時間: 月曜日から 金曜日までの 午前9時から 午後5時まで

ほう ち ば  
・法テラス千葉

でんわ  
電話:050-3383-5381

じゅうしょ ちばしちゅうおうくちゅうおう  
住所:千葉市中央区中央4-5-1 Qiball(きぼー)2階

ほう まつど  
・法テラス松戸

でんわ  
電話:050-3383-5388

じゅうしょ まつど まつど まつど まつど まつど  
住所:松戸市松戸1879-1 松戸商工会議所会館3階

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

がいこくじん じんけんそうだん さべつ そうだん ほうむしょう  
◇外国人のための 人権相談<いじめられたり 差別されたときの 相談>(法務省)

でんわ  
電話 0570-090911

ことば えいご ちゅうごくご かんこくご ぎょうご ぎょうご ぎょうご ぎょうご ぎょうご  
言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インド  
ネシア語、タイ語

あいている ひ じかん げつようび きんようび ごぜん じ ご じ  
あいている 日と 時間:月曜日から 金曜日までの 午前9時から 午後5時まで

インターネット <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

がいこくご じんけんそうだんうけつけまどぐち  
・外国語インターネット人権相談受付窓口

インターネットで相談できます。

いつも相談できます。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

がいこくじんけつかくでんわそうだん こうえきざいだんほうじんけつかくよぼうかい  
◇外国人結核電話相談 (公益財団法人結核予防会)

でんわ  
電話:03-3292-1218・1219

FAX: 03-3292-1290

ことば えいご かんこくご よやく ちゅうごくご ぎょうご ぎょうご ぎょうご  
言葉:英語、韓国語(予約してください)、中国語、ベトナム語、ミャンマー語(午前だけ)、ネパール語  
(第2火曜日の午前と第3火曜日の午前だけ)

あいている ひ じかん まいしゅう かようび ごぜん じ ひる じ ご じ  
あいている 日と 時間:毎週 火曜日の 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時ま  
で

FAXは いつも 受け付けています。

がいこくご そうだん おつと かれし かね そうだん  
◇外国語によるDV相談<夫や 彼氏が たたく、お金を くれないなどの 相談>  
(女性サポートセンター)

でんわ  
電話:043-206-8002 言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語

\*よやく  
\*予約してください。

\*じよせい そうだん  
\*女性が 相談できます。

\*24時間、365日 相談できます。外国語は 電話の 相談が できません。直接 行って ください。

## ◇子ども・若者の悩みの相談(ライトハウスちば)

でんわ  
電話:043-420-8066

ことば えいご ちゅうごくご  
言葉:英語、中国語

\*外国語で 相談できる日は 下の URL から 見ることができます。

<https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel>

## ◇ファミリーセンター・ヴィオラ 外国語による福祉相談<子どもの 問題>

でんわ  
電話:0438-53-3453

ことば こ  
言葉: ベトナム語、タイ語

## ◇日本語が できる人は 下の ところに 相談できます。(千葉県)

こうつうじこ そうだん でんわ  
・交通事故の 相談 電話:043-223-2264

ほうりつ そうだん でんわ  
・法律の 相談 電話:043-223-2249、043-223-2250

よやく  
(予約して ください)

びょうき そうだん でんわ  
・病気や けがの 相談 電話:043-223-3636

きゅうきゅうあんしん でんわ そうだん びょういん い きゅうきゅうしや よ まよ そうだん  
・救急安心電話相談<病院に行くか 救急車を呼ぶか 迷ったときの相談>

でんわ  
電話:#7119 または 03-6810-1636

(あいている 日と 時間:月曜日から 土曜日の 午後6時から 次の日の午前8時まで  
にちようび しゅくじつ ごぜん じ つぎ ひ ごぜん じ  
日曜日と祝日は 午前9時から 次の日の午前8時まで)

きゅうびょう でんわ そうだん よる こどもの ぐあい わる そうだん  
・こども急病電話相談<夜に こどもの具合が 悪くなったときの相談>

でんわ  
電話:#8000 または 043-242-9939

(あいている 時間:午後7時から 次の日の午前8時まで)



## ■今、起きていることを 知る

### ◇千葉県防災ポータルサイト

下のようなことを 知ることが できます。英語・韓国語・中国語・スペイン語・ポルトガル語で 書いている ページも あります。

- ・千葉県の 地震・津波・台風など
- ・避難指示<にげてください>という 連絡>情報、避難所<にげる ところ>のあるところ
- ・あぶない 場所など、すぐに 知ってほしいこと
- ・天気予報（注意報・警報・雨の多さなど）
- ・電車や 道路の 止まっているところ
- ・電気や 水道

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

### ◇外国人のための情報アプリ「Safety tips」<スマホで みられます>

このアプリは、地震や 津波などのとき やくに たつ 情報があります。いろいろな ことばで みるこ とができます。

- ・下の URL から ダウンロードして ください

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone: <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>

### ◇NHK WORLD-JAPAN<災害の 情報が スマホで みられます>

地震や 台風が きたときに、新しい ニュースを おしえます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■家で やっておくこと

### ◇準備しておくもの

地震や 台風が きたときには、電気・ガス・水道などの 生活に必要なものや、物の流れが ストップす ることがあります。その時のために、少なくとも 3日分、できれば 1週間分の 食べものや 日用品(生活 に必要な物)を 買ってください。それを 家に 置いてください。

食べものは いつも 多く 買っておきます。災害で 店に いけないときが あります。古いものから 食べ て ください。食べたものを 新しく 買ってください。これを「ローリングストック」と いいます。

長い間 食べ物や 生活に必要なものを 家に置くことができます。カセットコンロがあると、あたたかいも のを 食べることが できます。

### 【家に いつも おいておく もの】

- ・ 水(1人 1日 3リットル、1週間分)、カセットコンロ、カセットボンベ<かえの ガス>、食べもの(米、カップラーメン、レトルト食品<パックの カレーなど>、おかしなど)
- ・ 小さい ラジオ、非常用トイレ、携帯電話の バッテリー、懐中電灯<もちはこびの できる ライト>、ゴミ袋
- ・ よく使う 薬、生理用品<ナプキンやタンポン>、粉ミルク<赤ちゃんの のむ ミルク>、オムツ<赤ちゃん、としを とった人>など

### 【にげるときに もっていくもの】

□水、□食べもの、□携帯電話の バッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん<頭に かぶるもの>、□常備薬、□お金、□通帳、はんこ、□タオル、□服、下着、□マスク、□かっぱ、レインコート、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

### ◇家が こわれなために すること

ふるい 家や 木の 家、地面が よわいところに ある 家、1階の 壁が すくない 家などは、耐震診断<どれだけ 地震につよいか しらべる>を して ください。地震に 強い 家にして ください。

大きな 家具は 動かないようにして ください。ねる 部屋や 子どもの 部屋に 大きな 家具を おかないで ください。にげるときに あぶないです。家具を おく 場所を よく 考えて ください。窓に 飛散防止フィルム<われた ガラスが とばないようにするもの>を はって ください。「感震ブレーカー」は、地震が くと 電気を とめる 機械です。火事が おきにくいです。

### ◇危険な 場所や 避難場所<にげるところ>を して ください

台風や つよい 雨、津波などが きたとき、あぶない場所を 知って ください。役所の ハザードマップ<あぶない 場所を おしえる 地図>などで 知ることが できます。避難の場所と いく道を 知って ください。安全に にげることが できます。つよい 雨のときと 津波のときで、避難場所がちがうかもしれません。

### ◇防災訓練<地震などが きたときのための 練習>

日本は 地震が 多い 国です。役所や 近所で 防災訓練を するときは、必ず いって ください。地震などが きたとき、どうすればいいか 知って ください。

## ■地震が きたときに すること

#### ①緊急地震速報

地震が くる すぐ まえに、緊急地震速報が テレビや ラジオに することがあります。ゆれる まえのみじかい 時間で、自分の からだを まもる 準備をして ください。

## ②地震が きたとき

テーブルや つくえの 下へ 行って、からだを まもって ください。地震が おわるまで 待って ください。

## ③地震の ゆれが 止まったとき

海や 山の近くの人は すぐに にげて下さい。津波や 山くずれが くるかもしれません。  
すぐに 火を止めて ください。ドアや 窓を あけて にげる 道をつくって ください。

## ④にげる、家族が 大丈夫か 知る

ラジオなどで 正しい 話を きいて ください。家が こわれそうなときは、にげて ください。準備していた ものを もって、くつを はいて、あるいて にげて ください。

電気の ブレーカーを 止めてから にげて ください。感震ブレーカーが あれば、機械が 電気を 止めてくれます。

はなれたところに いる 家族が 大丈夫か 知って ください。電話は できるだけ 使わないで ください。災害用伝言サービス<メッセージ>を のこすことが できる>を 使って ください。家族に 連絡することが できます。

さいがいようでんごん  
・災害用伝言ダイヤル<171>

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

・Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

けいたいでんわさいがいようでんごんばん  
・携帯電話災害用伝言版

<NTT ドコモ>

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html> (日本語)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html> (英語)

<au>

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/> (日本語)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/> (英語)

<ソフトバンク>

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/> (日本語)

<ワイモバイル>

<http://www.ymobile.jp/service/dengon> (日本語)

<楽天モバイル>

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/) (日本語)

## ⑤人を たすける

大きな 地震などのときは すぐに たすけに することが できません。ちかくの 家の 人と 一緒に 火を けして ください。けがをした人を たすけて ください。防災訓練へ 行って、練習して ください。

## ⑥避難所&lt;にげる ところ&gt;

全ての市や町や村にあります。

お金はかかりません。誰でも使えます。泊まることができます。

ラジオなどの ニュースを きいて ください。

食べるものは ありますが、最初は 家から もってきたものを 食べて ください。

避難所では、ほかの人と たすけあいましょう。

## ◇津波

千葉県ちばけんの 東ひがし、西にし、南側みなみがわは 海うみが あります。地震じしんの あとで 津波つなみが くるかもしれません。海うみの ちかくに いるときに 地震じしんが きたら、できるだけ 海うみから とおい、高いところへ にげて ください。

## &lt;津波について 注意すること&gt;

①強い 地震じしんが きたときは、すぐに 海うみから とおい、高いところへ にげて ください。弱い 地震じしんでも、長い あいだ ゆっくりとゆれたときは、にげて ください。

②ゆれていないときも、津波警報<津波が すぐに くることを 知らせる>が きたときは、すぐに にげて ください。

③津波は 何回も きます。警報けいほうが なくなるまで 家いえに かえらないで ください。

## 地震や 台風などのときに よく つかう 日本語

避難 <small>ひなん</small>	にげること
高台 <small>たかだい</small>	高いところ
迂回 <small>うかい</small>	いつもと ちがう 道 <small>みち</small> を いく
安否 <small>あんぴ</small>	大丈夫 <small>だいじょうぶ</small> かどうか
停電 <small>ていでん</small>	電気 <small>でんき</small> が 止 <small>と</small> まる
断水 <small>だんすい</small>	水道 <small>すいどう</small> の 水 <small>みず</small> が でなくなる
給水車 <small>きゅうすいしゃ</small>	水 <small>みず</small> を 配 <small>くば</small> る 車 <small>くるま</small>
不通 <small>ふつう</small>	とおることが できない

## ■台風・つよい 雨

日本にほんには、毎年 多くの 台風たいふうが きます。強い 風かぜや 雨あめで、死ぬ人し ひとや けがを する人ひとが います。天気てんきに 注意ちゅういして、はやくから 準備じゅんびして ください。役所やくしょから 避難情報ひなんじょうほう<にげる お知らせ>が きたときは、すぐに にげて ください。

## ◇台風・つよい 雨のための 準備

- ① 家の まわりを しらべて ください。風で 飛んでいきそうなものは ぜんぶ 家の なかへ いれてく  
ださい。または、飛ばないようにして ください。川から 水が きそうな ところでは、家具や 食べもの  
などを 2階など 家の 高い 場所へ もって行って ください。
- ② 電気が 止まるかも しれません。懐中電灯や ラジオ、携帯電話の バッテリーなどを 準備して く  
ださい。
- ③ 水が 止まるかも しれません。飲む 水を 準備して ください。
- ④ 天気予報(警報、注意報、雨の多さ)を みてください。
- ⑤ できるだけ 外へ 出ないで ください。台風が くる まえでも、電車や バスが 止まること が ありま  
す。テレビ、ラジオ、インターネットで みてください。
- ⑥ 病気の人や 子ども、あるけない人を 安全な 場所へ つれて行って ください。
- ⑦ 役所の お知らせに 注意して、できるだけ はやく にげて ください。にげるのに 時間が かかる  
家族がいるときは、はやくにげてください。

## ◇にげる

「警戒レベル」を みて、いつ にげればいいのか 考えます。警戒レベル3「高齢者等避難」、4「避難  
指示」が でたときは、すぐに にげて ください。

〔警戒レベル1〕 台風などの 準備が できているか しらべて ください。気象庁から「早期注意  
情報」が できます。

〔警戒レベル2〕 避難場所へ いく 道を たしかめて ください。気象庁から「気象注意報」が でき  
ます。

〔警戒レベル3〕 にげるのに 時間が かかる人は にげて ください。年を とった人や あるけない  
人、子どもなどです。役所から「高齢者等避難」が できます。

〔警戒レベル4〕 危ない 場所から ぜんぶの人が にげて ください。役所から「避難指示」が  
できます。

〔警戒レベル5〕 災害が おこった または 住んでいる 場所の すぐ近くまで きています。家や ま  
ちが こわれています。自分が 死なないように 命を まもってください。役所から  
「緊急安全確保」が できます。

## ■火事

日本の 家や アパートは 木で できています。畳や 紙の戸など、火が つきやすいものが 多く  
あります。火事を おこさないように いつも 注意して ください。

### ◇火事を おこさないために 大事なこと

- ① ベッドやふとんの上で たばこを すうことは 絶対に やめて ください。
- ② ストーブは 火が つきやすいものから とおい ところに おいてください。
- ③ ガスコンロなどの ちかくに いないときは、必ず 火を けて ください。
- ④ 住宅用火災警報器を つける 必要が あります。
- ⑤ ふとん、服、カーテンに 火が つくかも しれません。火が つきにくいものを 使って ください。
- ⑥ 火が 小さいうちに 消すことが 大事です。住宅用消火器＜火を けす 道具＞を 家に おいて ください。
- ⑦ 家のちかくの人を 助けることが できるようにして ください。

日本<sup>にほん</sup>で生活<sup>せいかつ</sup>するときは、役所<sup>やくしょ</sup>でいろいろな<sup>てつづ</sup> 手続き<sup>じゅうみんとろうく</sup> (住民登録<sup>しゅつしやうとどけ</sup>、出生届<sup>こんいんとどけ</sup>、婚姻届<sup>りこんとどけ</sup>、離婚届<sup>しぼうとどけ</sup>、印鑑登録<sup>いんかんとうろく</sup>、国民健康保険<sup>こくみんけんこうほけん</sup>、税金<sup>ぜいきん</sup>など)が<sup>ひつよう</sup> 必要<sup>す</sup>です。あなたが<sup>しきちやうそん</sup> 住んでいる<sup>やくしょ</sup> 市区町村<sup>てつづ</sup>の<sup>てつづ</sup> 役所<sup>てつづ</sup>で<sup>てつづ</sup> ほとんどの<sup>てつづ</sup> 手続き<sup>てつづ</sup>が<sup>てつづ</sup> できます。これらの<sup>てつづ</sup> 手続き<sup>てつづ</sup>をすると<sup>てつづ</sup> いろいろなものを<sup>てつづ</sup> もらうことが<sup>てつづ</sup> できます。

## ■ 住所<住む 場所>の 手続き、引っ越したときの 手続き

住所<住む 場所>を<sup>じゅうしよ</sup> 役所<sup>す</sup>に<sup>ばしよ</sup> おしえて<sup>やくしょ</sup> ください。<sup>にほんじん</sup> 日本人と<sup>がいこくじん</sup> おなじように、外国人も<sup>じゅうみんひやう</sup> 住民票<住所を<sup>じゅうしよ</sup> 証明する<sup>しょうめい</sup> 紙>を<sup>かみ</sup> もらうことが<sup>かみ</sup> できます。

### ◇新しく 日本へ きた人

日本<sup>にほん</sup>へ<sup>はい</sup> 入ったとき<sup>くうこう</sup>、空港<sup>ざいりゆう</sup>などで<sup>ざいりゆう</sup> 在留カード<sup>ひと</sup>を<sup>じゅうしよ</sup> もらった人は<sup>か</sup> (\*)は、住所<sup>か</sup>が<sup>い</sup> きまってから<sup>い</sup> 14日以内<sup>い</sup>に、役所<sup>やくしょ</sup>で<sup>ざいりゆう</sup> 手続き<sup>ざいりゆう</sup>をしてください。在留カード<sup>ざいりゆう</sup>を<sup>ざいりゆう</sup> もって行って<sup>ざいりゆう</sup> ください。  
(\*)パスポートに<sup>ざいりゆう</sup> 「在留カードを<sup>ざいりゆう</sup> 後日<sup>ごじつ</sup> 交付する<あとで<sup>こうふ</sup> わたす>」と<sup>か</sup> 書かれた人は、パスポートを<sup>ひと</sup> もって行って<sup>か</sup> ください。

### ◇引っ越した人

中長期在留者<sup>ちゅうちやうきざいりゆうしや</sup>の人<sup>ひと</sup>で<sup>にほん</sup> 日本<sup>にほん</sup>のなかで<sup>じゅうしよ</sup> 住所<sup>か</sup>が<sup>ひ</sup> 変わったときは、引っ越した<sup>ひ</sup> 日から<sup>ひ</sup> 14日以内<sup>か</sup>に、役所<sup>やくしょ</sup>で<sup>てつづ</sup> 手続き<sup>ざいりゆう</sup>をしてください。在留カード<sup>ざいりゆう</sup>を<sup>ざいりゆう</sup> もって行って<sup>ざいりゆう</sup> ください。

## ■ マイナンバー制度

住民票<sup>じゅうみんひやう</sup>がある<sup>がいこくじん</sup> 外国人<sup>ちゅうちやうきざいりゆうしや</sup> (中長期在留者<sup>とくべつえいじゅうしや</sup>、特別永住者<sup>にほんじん</sup>など)は、日本人と<sup>やくしょ</sup> おなじように<sup>やくしょ</sup> 役所<sup>やくしょ</sup>から<sup>やくしょ</sup> マイナン  
バーという<sup>ばんごう</sup> 番号<sup>ばんごう</sup>を<sup>ばんごう</sup> もらいます。マイナンバーは<sup>ばんごう</sup> 12<sup>ばんごう</sup> この<sup>ばんごう</sup> 数字<sup>ばんごう</sup>です。1人<sup>ひとり</sup>に<sup>ひとり</sup> 1つ<sup>ひとつ</sup> 番号<sup>ばんごう</sup>が<sup>ばんごう</sup> あります。こ  
の<sup>ばんごう</sup> 番号<sup>ばんごう</sup>は、保険<sup>ほけん</sup>、年金<sup>ねんきん</sup>、税金<sup>ぜいきん</sup>の手続き<sup>てつづ</sup>や、地震<sup>じしん</sup>などのとき<sup>い</sup>、生きて<sup>い</sup>いるか<sup>い</sup> どうか<sup>い</sup> 知る<sup>し</sup>ために<sup>し</sup> つかいま  
す。

### ◇マイナンバーカード

マイナンバーカード<sup>う</sup>を<sup>と</sup> 受け取る<sup>もう</sup>には、申しこむ<sup>ひつよう</sup> 必要<sup>ゆうそう</sup>が<sup>ゆうそう</sup> あります。郵送<sup>ゆうそう</sup>やスマートフォン<sup>ゆうそう</sup>、パソコン<sup>ゆうそう</sup>など  
で、申しこむ<sup>もう</sup>ことが<sup>もう</sup> できます。マイナンバーカード<sup>ほんにん</sup>は、本人<sup>たし</sup>かどうか<sup>たし</sup> 確か<sup>み</sup>めるための<sup>み</sup> 身分証明書<sup>みぶんしょうめいしよ</sup>とし  
て<sup>つか</sup> 使う<sup>つか</sup>ことが<sup>つか</sup> できます。病院<sup>びやういん</sup>に<sup>い</sup> 行く<sup>い</sup>時<sup>とき</sup>や、コンビニエンスストア<sup>じゅうみんひやう</sup>で<sup>うつ</sup> 住民票<sup>うつ</sup>の<sup>うつ</sup> 写し<sup>うつ</sup> (コピー) <sup>うつ</sup>などを<sup>うつ</sup> と  
るとき<sup>とき</sup>に<sup>つか</sup> 使<sup>つか</sup>います。また、在留資格<sup>ざいりゆうしかく</sup>の手続き<sup>てつづ</sup>を<sup>てつづ</sup> オンライン<sup>もう</sup>で<sup>もう</sup> 申しこむ<sup>もう</sup>ことが<sup>もう</sup> できます。

(マイナンバー について)

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

## ■ 結婚をしたとき〔婚姻届〕

日本で 結婚する 場合、日本人は 住んでいる ところの 役所に 戸籍謄本を 出して ください。  
外国人は 下に書いてあるものを 出してください。外国語の 場合は、日本語の 翻訳も 必要です。  
自分の 国の 大使館か 領事館で 手続きするときは、婚姻届受理証明書を 出して ください。役所で  
もらえます。在留や 住所について 変わることが ある 場合も、手続きが 必要です。  
詳しいことは、市区町村の 役所に きいて ください。

### 〔必要なもの〕

- ①婚姻届出書(市区町村の 役所に あります。)
- ②婚姻要件具備証明書(今、ほかの人と 結婚していないということを 書いた紙です。自分の 国の  
政府が つくったものです。戸籍が ある 国の人は、戸籍謄本のことです。)  
・日本にある 大使館か 領事館で つくってもらいます。  
・日本語以外の ことばで かかれている 場合は、日本語の 翻訳が いります。翻訳した人の 名前が  
必要です。
- ③パスポート  
必要な ものについては、市区町村の 役所に きいて ください。

## ■ 離婚<夫・妻と別れる>をしたとき〔離婚届〕

どちらかが 日本人の 場合、夫と 妻の 両方が 別れたいと思ったら、話し合っで離婚することが でき  
ます。住んでいる ところの 役所に 下に 書いてあるものを 出して ください。  
夫と 妻の 両方が 外国人の場合は、離婚が できないことも あります。詳しいことは、両方の 国の  
大使館か 領事館と、今住んでいる ところの 役所に きいて ください。

### 〔必要なもの〕

- ①離婚届
- ②日本人配偶者<夫や 妻>の 戸籍謄本
- ③日本人配偶者の 住民票
- ④パスポート  
必要な ものについては、市区町村の 役所に きいて ください。

## ■ おなかに 赤ちゃんが できたとき〔母子健康手帳〕

おなかに 赤ちゃんが できたときは、役所に 妊娠届<赤ちゃんができましたという しらせ>を 出して  
ください。「母子健康手帳」を もらうことが できます。子どもの 予防接種<病気を ふせぐ 注射>や  
健康診査<体重や 検査の 結果>などのことを かく ノートです。(→35 ページ)



くわ 詳しいことは、しくちょうそん やくしょ 役所に きいて ください。

## ■ 子どもが 生まれたとき〔出生届〕

### ◇国籍

おや 親の どちらかが にほんじん 日本人で、けっこん とどけ 結婚の届を やくしょ 役所に 出している人の 子どもは にほんこくせき 日本国籍を とることが できます。にほん以外の こくせき 国籍も りょうほう 両方とる ひと 人は、22さい 歳までに どちらかの こくせき 国籍を えらんで ください。おや ふたり 親が 2人とも がいこくせき 外国籍の場合は、にほん 日本で う 生まれても にほんこくせき 日本国籍を とることが できません。おや くに 親の国の ほうりつ 法律を みてください。

### ◇生まれたときの 手続き

- ① 子どもが う 生まれてから 14日以内に、生まれた ところの やくしょ 役所の じゅうみんか 住民課に しゅつしやうとどけ 出生届を 出して ください。出生届の 紙は、やくしょ 役所にも ありますが、ふつう、子どもが うまれた 病院で もらえます。  
・出生届といっしょに、やくしょ 役所に ぼ し けんこうてちょう 母子健康手帳を もっていって ください。しゅつしやうとどけで す みしやうめい やくしょ 出生届出済証明＜やく所の いんかん 印鑑＞がもらえます。子どもが いる人が もらえる お金（かね）があります。子どもが びやういん 病院へ いくときに かかる お金や、こどもてあて 子どもの 育てるときに かかる お金、しゅつさんいくじ いちじきん 出産育児一時金＜子どもが う 生まれたときに もらえる お金＞（こくみんけんこうほけん 国民健康保険に はいっている人だけ）などです。この てつづ 手続きも しくちょうそん やくしょ 市区町村の 役所で いっしょに します。
- ② 自分の くに 国の たいしかん 大使館か りょうじかん 領事館に しゅつしやうとどけ 出生届を 出して ください。子どもの パスポートを つくっても らうことが できます。
- ③ にほん 日本で う 生まれた 子どもが、60日以上 にほん に いる 場合は、ばあい ざいりゆうしかく 在留資格の しゅとくきよかしんせい 取得許可申請が ひつよう 必要です。子どもが う 生まれてから 30日以内に にち い ない す 住んでいる ところの しゅつにゆうこくざいりゆうか ん りきよく 出入国在留管理局へ いっ て ください。（→27 ページ う 生まれた 子どもの ざいりゆうしかく 在留資格を とるを みてください）

## ■ 子どもを 育てるときのお金〔児童手当〕

子どもを そだ 育てている人は、子どもが ちゅうがっこう 中学校を 出るまで、こどもてあて 児童手当を もらうことが できます。子ども ひとりで、まいつき 毎月 1万円です。3さい 3歳に なる まえの 子どもと、3にんめ 3人目からの 子どもが しょうがくせい 小学生までの あいだは、1まん5せんえん (2012年4月から)です。  
このお金（かね）をもらうには、す 住んでいる ところの やくしょ 役所で てつづ 手続きが ひつよう 必要です。詳しいことは、やくしょ 役所に きいて ください。

## ■ 死んだとき〔死亡届〕

ひと 人が し 死んだときは、しほうとどけ 7日以内に 住んでいる ところの やくしょ 役所で しほうとどけ 死亡届を 出して ください。いしや 医者が けんしかん し 検死官＜ひと 死んだ人のことを しらべる人＞が つくった しほうしんだんしょ 死亡診断書を もっていって ください。じぶん 自分の くに 国の たいしかん 大使館か りょうじかん 領事館にも しらせて ください。死んだ人の しほうとどけ 在留カードは しゅつにゆうこくざいりゆうか ん りきよく 出入国在留管理局へ か えして ください。

## ■ 自動車、土地、家を 買うとき、契約<買うときや かりるときの 約束>をする とき〔印鑑登録〕

日本では、印鑑を よく 使います。「ハンコ」とも いいます。サイン<名前を書くこと>と 同じ意味が あります。住んでいる ところの 役所で 印鑑登録の 手続きをした 印鑑を「実印」と いいます。印鑑登録をすると、「印鑑登録証(カード)」を もらうことが できます。自動車、土地、家を 買うときや、ものを 買ったり 売ったりする 契約のとき、実印や 印鑑登録証明書が 必要です。印鑑登録証明書は、住んでいる ところの 役所で つくってもらうことが できます。印鑑登録証を もって行って ください。

## ■ 在留の 手続き

日本で 生活するときは、出入国在留管理局で 在留の 手続きが 必要です。出入国在留管理局では、パスポートに 上陸許可証印を つけます。上陸許可証印には、「在留資格」(日本でできること)と、「在留期間」(いつまで 日本に いることが できるか)が 書いてあります。在留資格に 書いていないことをするときや、在留期間を すぎて 日本に いたいときは、出入国在留管理局で 手続きして ください。この 手続きをしないと、日本に いられなくなることが あります。

入国・在留資格について 詳しいことは、出入国在留管理局 (→23 ページ)か、下の「外国人在留支援センター」や、「外国人在留総合インフォメーションセンター」にきいて ください。

## ◇外国人在留支援センター(FRESC)

(月曜日から 金曜日の 午前9時から 午後5時まで)

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1四谷タワー13階

電話 0570-011000

電話 03-5363-3013 (IP、外国から)

## センターの なか やくしょ にある 役所

出入国在留管理庁

…外国人が 住んでいる 町を 助ける ところ

…出入国在留管理庁に ある 書類や 情報の 開示請求<情報が 見られるように たのむ>が できる ところ

東京出入国在留管理局四谷分庁舎(→23 ページ)

…日本に 住んでいる 外国人や、外国人と 働きたい 会社の 人が相談する ところ

東京法務局人権擁護部

…差別を 受けた 外国人が 相談できる ところ  
法テラス

…法律の 相談が できる ところ  
東京労働局外国人特別相談・支援室

…仕事で 困っている 外国人を 助ける ところ  
東京外国人雇用・サービスセンター

…高度外国人材＜専門の 知識や 技術を 持つ 外国人＞が 仕事を 探すとき 助ける ところ  
外務省ビザ・インフォメーション

…ビザについて 相談できる ところ  
日本貿易振興機構(ジェトロ)

…高度外国人材と 仕事がしたい 会社を 助ける ところ

### ◇東京出入国在留管理局四谷分庁舎(FRESC の 中に あります)

(月曜日から 金曜日の 午前9時から 午後5時まで)

相談に 行く前に 電話か ホームページで 予約して ください。

予約専用電話: 03-5363-3025 (21言語から選ぶことができます。)

予約専用フォーム:

日本語: <https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

英語: <https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、  
ネパール語

### ◇外国人在留総合インフォメーションセンター

(月曜日から 金曜日の 午前8時30分から 午後5時15分まで)

東京

〒108-8255 東京都港区港南5-5-30 出入国在留管理局内

電話 0570-013904

電話 03-5796-7112 (IP、外国から)

メール info-tokyo@i-moj.go.jp

### ◇外国人総合相談支援センター＜外国人が 相談できる場所＞

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康センター「ハイジア」 11階

しんじゅく多文化共生プラザ内

TEL 03-3202-5535

英語、中国語：月曜日から 金曜日

ポルトガル語、スペイン語：月曜日、火曜日、水曜日

タガログ語：金曜日

インドネシア語：火曜日

ベトナム語：月曜日、水曜日

ざいりゅうし かく しゅるい ざいりゅうき かん  
在留資格の種類と 在留期間

## A. 活動(何をするか)で きまる 在留資格

## 1. 働くことができる

ざいりゅうし かく 在留資格	ざいりゅうき かん 在留期間
がいこう 外交	がいこう しごと 外交の 仕事を する あいだ
こうよう 公用	ねん ねん ねん 3 か月、30 日か 15 日 5年、3年、1年、3 か月、30 日か 15 日
きょうじゅ 教授	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
げいじゆつ 芸術	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
しゅうきやう 宗教	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
ほうどう 報道	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
こうど せんもんしよく 高度専門職	ごう ねん ねん 2 号は おわる ひが ありません 1号は 5年、2号は おわる ひが ありません
けいえい かんり 経営・管理	ねん ねん ねん 6 か月、4 か月か 3 か月 5年、3年、1年、6 か月、4 か月か 3 か月
ほうりつ かいけいぎやうむ 法律・会計業務	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
いりやう 医療	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
けんきゆう 研究	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
きやういく 教育	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
ぎじゆつ じんぶん ちしき こくさいぎやうむ 技術・人文知識・国際業務	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
きぎやうないてんきん 企業内転勤	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
かいご 介護	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
こうぎやう 興行	ねん ねん ねん 6 か月、3 か月か 30 日 5年、3年、1年、6 か月、3 か月か 30 日
ぎのう 技能	ねん ねん ねん 3 か月 5年、3年、1年か 3 か月
ぎのうじっしゅう 技能実習	ほうむだいじん き 法務大臣が 決めた あいだ
とくていぎのう 特定技能	1 号:1年、6 か月か 4 か月ごとの 更新<長くする>。 2 号:3 年、1 年、6 か月

## 2. 働くことができない

ざいりゅうし かく 在留資格	ざいりゅうき かん 在留期間
ぶん かかつどう 文化活動	ねん 3年、ねん 1年、げつ 6か月か 3か月
たん きたいざい 短期滞在	にち 90日、にち 30日か にち 15日
りゅうがく 留学	ほうむだいじん き 法務大臣が 決めた あいだ (ねん 4年3か月まで)
けんしゅう 研修	ねん 1年、げつ 6か月か 3か月
か ぞくたいざい 家族滞在	ほうむだいじん き 法務大臣が 決めた あいだ (ねん 5年まで)

## 3. 何をするかで働くことができるか きまる

ざいりゅうし かく 在留資格	ざいりゅうき かん 在留期間
とくていかつどう 特定活動	ねん 5年、ねん 3年、ねん 1年、げつ 6か月、げつ 3か月か ほうむだいじん き 法務大臣が 決めた あいだ。 ねん 5年まで。

## B. 日本に 長くいる人の 在留資格

ざいりゅうし かく 在留資格	ざいりゅうき かん 在留期間
えいじゅうしゃ 永住者	お ひ 終わる 日は ありません
にほんじん はいぐうしゃとう 日本人の配偶者等	ねん 5年、ねん 3年、ねん 1年か げつ 6か月
えいじゅうしゃ はいぐうしゃとう 永住者の配偶者等	ねん 5年、ねん 3年、ねん 1年か げつ 6か月
ていじゅうしゃ 定住者	ねん 5年、ねん 3年、ねん 1年、げつ 6か月か ほうむだいじん き 法務大臣が 決めた あいだ。ねん 5年 まで。

## ◇出入国在留管理局

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく  
・東京出入国在留管理局  
とうきょうとみなとくこうなん  
東京都港区港南5-5-30  
でんわ  
電話:0570-034259

03-5796-7234 (IP, がいこく  
外国から)

いき方: JR品川駅東口の ⑧番乗り場から バスに のります。「品川埠頭循環」か「東京入管 出入国  
在留管理局前折り返し」へ いく バスです。「東京出入国在留管理局前」で おります。

または、東京モノレールか りんかい線(埼京線と つながっています)の「天王洲アイル駅」  
から 15分 あるきます。

じかん げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ  
時間: 月曜日から 金曜日の 午前9時から 午後4時まで

とうきようしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく ちば しゆつちようじよ  
・東京出入国在留管理局 千葉出張所

ちば しちゆうおうく とんやちよう ちば  
千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー3F

でんわ  
電話:043-242-6597

じかん げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ  
時間:月曜日から 金曜日の 午前9時から 午後4時まで

つか ひと せんよう くるま ばしよ  
※使う人 専用の 車を とめる 場所は ありません。

とうきようしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく まつどししゆつちようじよ  
・東京出入国在留管理局 松戸出張所

まつどし まつど  
松戸市松戸1307-1 キテミテマツド8F

でんわ  
電話:047-701-5472

じかん げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ  
時間:月曜日から 金曜日の 午前9時から 午後4時まで

つか ひと せんよう くるま ばしよ  
※使う人 専用の 車を とめる 場所は ありません。

ざいりゆうき かん こうしん なが  
◇在留期間の 更新<長くする>

ざいりゆうき かん なが ばあい す しゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく こうしん てつづ  
在留期間を 長くしたい 場合は、住んでいる ところの ちかくの 出入国在留管理局で 更新の 手続  
きを してください。在留期間が おわる まえに 手続きを してください。在留期間が 6 か月以上 あ  
る 場合は、在留期間が おわる 3 か月くらい まえから 手続きをすることが できます。

ひつよう  
〔必要なもの〕

- ① ざいりゆうき かん こうしん きょ かしんせいしよ  
在留期間更新許可申請書
  - ② きそく かつどうないよう  
規則で きまっているもの(活動内容で ちがいます)
  - ③ ざいりゆうし か くしやうめいしよ  
パスポート または 在留資格証明書
  - ④ ざいりゆう がいこくじんとうろくしやうめいしよ  
在留カード または 外国人登録証明書
- てつづ かね えん しゆうにゆういんし か  
手続きに かかる お金は 4,000円(収入印紙を 買って はらいます)

ざいりゆうし かく へんこう か  
◇在留資格の 変更<変える>

いま ざいりゆうし かく ばあい ざいりゆうし かく へんこう てつづ ひつよう  
今の 在留資格と ちがうことを したい場合は、在留資格変更の 手続きが 必要です。

ひつよう  
〔必要なもの〕

- ① ざいりゆうし かく へんこう きょ かしんせいしよ  
在留資格変更許可申請書
  - ② きそく かつどうないよう  
規則で きまっているもの(活動内容で ちがいます)
  - ③ ざいりゆうし か くしやうめいしよ  
パスポート または 在留資格証明書
  - ④ ざいりゆう がいこくじんとうろくしやうめいしよ  
在留カード または 外国人登録証明書
- てつづ かね えん しゆうにゆういんし か  
手続きに かかる お金は 4,000円(収入印紙を 買って はらいます)

## ◇生まれた子どもの在留資格をとる

日本にほんで 生まれた子どもが 60日以上 日本にほんに いる 場合は、両親ばあいが 家族りやうしんが、住んでいる ところの  
ちかくの 出入国在留管理局しゅつにゆうこくざいりゅうかんで 在留資格ざいりゅうしかくの 取得許可りきよくの 手続きしゅとくきよかをして ください。生まれてから 30  
日以内に 手続きてつづをして ください。

在留資格ざいりゅうしかくの 取得許可しゅとくきよかの 手続きてつづをする まえに、市区町村しくちょうそんの 役所やくしょに 出生届しゅつしょうとどけを 出して ください。  
日本にほんにある 自分じぶんの 国くにの 大使館たいしかんや 領事館りょうじかんにも 出生届しゅつしょうとどけを 出して、パスポートだを もらうことが必要ひつよう  
です。

必要ひつようなもの

① 在留資格取得許可申請書ざいりゅうしかくしゅとくきよかしんせいしょ

② 出生証明書<生まれたことを 証明する 紙>しゅつしょうしよめいしょ う しようめい かみ

\*このほかに 必要ひつようなものがあるかもしれません。詳しいことは、出入国在留管理局しゅつにゆうこくざいりゅうかんか 外国人在留総合  
インフォメーションセンターに きいて ください。

手続きてつづに お金かねは いりません。

## ◇資格外活動許可

いま もっている 在留資格ざいりゅうしかく 以外いがいで お金かねを もらうことをしたい 場合は、資格外活動許可しかくがいかつどうきよかが 必要ひつよう  
です。例えば、留学生たとが アルバイトりゅうがくせいをする 場合ばあいなどです。先に 手続きさきをして ください。

必要ひつようなもの

① 資格外活動許可申請書しかくがいかつどうきよかしんせいしょ

② 何をするかを 正しく 書いた 紙なに ただ か かみ

③ パスポート または 在留資格証明書ざいりゅうしかくしよめいしょ

④ 在留カード または 外国人登録証明書ざいりゅうがいきこくじんとうろくしよめいしょ

手続きてつづに お金かねは いりません。

## ◇再入国許可

いまの 在留期間ざいりゅうきかんの あいだに、日本にほんを 出て、また 日本にほんに もどる 場合は、再入国許可さいにゆうこくきよかを とって く  
ださい。新しく ビザをとる 必要ひつようが なくなります。

再入国許可さいにゆうこくきよかを とって 日本にほんを 出た人ひとは、きまった 日ひまでに 日本にほんへ もどれば、新しく 外国人がいきこくじんの  
登録とうろくをする 必要ひつようは ありません。再入国許可さいにゆうこくきよかは、1回かいのものと、何回なんかいでも つかえるものがあります。

ひつよう  
〔必要なもの〕

- ① さいにゆうこくきょ かしんせいしよ  
再入国許可申請書
- ② パスポート
- ③ ざいりゆう がいこくじん とうろくしょうめいしよ とくべつえいじゆうしゃしょうめいしよ  
在留カード、外国人登録証明書か 特別永住者証明書

ねだん:1回(かい)のものは 3,000(えん)円、何回(なんかい)でも つかえるものは 6,000(えん)円です。(どちらも しゅうにゆういん し 収入印紙で はらって ください)

さいにゆうこくきょ か  
\*みなし再入国許可

ゆうこう ざいりゆう がいこくじん にほん で ねんい ない  
有効な パスポートか 在留カードを もっている 外国人が 日本を 出て、1年以内に もどってくる  
ばあい さいにゆうこくきょ か ひつよう にほん かなら ざいりゆう  
場合は、ふつう、再入国許可を とる 必要は ありません。(日本を でるとき、必ず 在留カードを み  
せて ください。)

くわ しゅつにゆうこくざいりゆうか ん りきよく がいこくじんざいりゆうそうごう  
詳しいことは、出入国在留管理局か 外国人在留総合インフォメーションセンターに きいて ください。

えいじゆう にほん きょか  
◇永住<ずっと> 日本に すむの 許可

えいじゆうきょか ざいりゆうしかく  
永住許可は、ほかの 在留資格より とることが むずかしいです。

ひつよう  
〔必要なこと〕

- ① いつもの せいかつ ようす  
生活の 様子が よいこと<わるいこと>を していない>
- ② じゅうぶん かね あんてい しごと  
十分な お金がある、または 安定した 仕事があること
- ③ ひと えいじゆう にほん  
その人の 永住が 日本にとって よいと わかること

にほんじん えいじゆうしゃ とくべつえいじゆうしゃ はいぐうしゃ おっと つま こ ばあい あ ひつよう  
日本人、永住者、特別永住者の 配偶者<夫や 妻>か 子の 場合、①か ②に 当てはまる 必要  
は ありません。なんみん にんてい う ひと ばあい あ ひつよう  
難民の 認定を 受けている人の 場合、②に 当てはまる 必要は ありません。ちゅうい  
注意し  
て ください。

\*もうしこむひと ざいりゆうしかく だ ひつよう しゅつにゆうこくざいりゆうか ん りきよく  
\*もしこむ人の 在留資格によって 出す 必要なものが ちがいます。出入国在留管理局に きい  
て ください。

<https://www.moj.go.jp/isa/>

てつづ かね えん しゅうにゆういん し  
手続きに かかる お金は 8,000円です。(収入印紙で はらって ください)

ぜいきん  
■ 税金

にほん す ひと こくせき かんけい ぜいきん ひつよう ほうりつ  
日本に 住む人は、国籍に 関係なく、税金を はらう 必要が あります。これは 法律で きまっています。  
ぜいきん き きげん ひつよう きげん ひと きほんてき  
税金は 決まった 期限までに はらう 必要が あります。期限までに はらわない 人は、基本的に、  
りそく えんたいぜいきん おく ぜいきん  
利息のように あたらしくはらう 延滞税金(遅れたときに はらう 税金)などを はらうことに なります。  
ぜいきん しょとくぜい くに じゅうみんぜい けん しちようそん しょうひぜい か もの  
税金には、所得税(国に はらう)、住民税(県や 市町村に はらう)、消費税(買い物などのときに はら  
う)、自動車税(自動車を もっている人が はらう)などがあります。



## ◇相談できる ところ

・**所得税と 消費税**: 近くの 税務署か 東京国税局税務相談室

英語での 相談: 東京国税局電話相談センター 電話: 03-3821-9070

月曜日から 金曜日まで (年末年始は 休み)

午前9時から 午後5時まで

国税庁の ホームページ(英語) <http://www.nta.go.jp/english/index.htm>

・**住民税と 軽自動車税**: 住んでいる 市町村の 役所

・**自動車税**: 千葉県自動車税事務所

千葉県中央区問屋町1-11

電話: 043-243-2721

・**自動車の登録**: 千葉県にある 運輸支局・自動車検査登録事務所<車のことを 手続きする 役所>で 登録を してください。

ナンバー	運輸支局<車のことを 手続きする 役所>	でんわ 電話
千葉県・成田	千葉運輸支局	050-5540-2022
野田・柏・松戸	野田自動車検査登録事務所	050-5540-2023
習志野・市川・船橋	習志野自動車検査登録事務所	050-5540-2024
袖ヶ浦・市原	袖ヶ浦自動車検査登録事務所	050-5540-2025

## ◇所得税

1年間(1月1日から 12月31日までの あいだ)に かせいだ お金について かかる 税金です。

給与所得者<会社などから 給料を もらっている人>の 場合:

ふつう、会社が 手続きをします。

① 毎月の 給料や ボーナスから 税金が ひかれます。(源泉徴収、給与天引き)。

② 12月に その年の所得税の 計算をします。(年末調整) お金もどってくる ことがあります。

\*12月に 会社が くわしい 計算をして、つぎの 年の 1月に「源泉徴収票」を くれます。源泉徴収票は、税金を はらったことを 証明する 紙です。在留資格の 更新などでも 必要に なります。すてないでください。

給料以外にも お金を もらっている人の 場合(自営業<自分で 会社や 店を やっている>の人、会社で 源泉徴収がない人、2つ以上のところから お金をもらっている人など):

自分で 税務署に 確定申告<いくら 税金を はらうか 知らせる>をして ください。

確定申告は 毎年 3月15日までに してください。まえの 年の 1月から 12月までの あいだに

かせいだ お金や 使った お金などから、所得税の ねだんを 計算して、はらってください。

### ◇所得税の 還付<お金が かえってくる>

下の 場合に 確定申告をすると、お金が かえってくる場合があります。病院で はらった お金の 領収書<お金を はらった 証明>などが 必要です。

① まえの 年に、病気や けがを なおすために 病院などで はらった お金が 100,000円より 多くなった人。または 所得金額<1年間に かせいだ お金>の 5%より 多くなった人。健康保険や 生命保険から お金が でたときは、その分を ひいてください。

② 地震・台風などの 被害を うけた 人や、お金を ぬすまれた人

③ ローンで 家を 買った人

\*日本に 住所が あるか ないか、日本に どれだけの あいだ 住むかによって、税金の ねだんや 計算が かわります。

区分		所得税の 課税範囲 <何の お金に 税金が かかるか>
居住者	永住者	ぜんぶの 所得
	非永住者	日本で かせいだ ぜんぶの 所得(国内源泉所得)と、 外国の 所得(国外源泉所得)のうち、日本で もらった お 金と 外国から 日本に おくられた お金
非居住者	在留期間が 1年より みじかい人	日本で 働いて かせいだ お金 (国内源泉所得)

### ◇住民税<日本に 住んでいる人が はらう 税金>

1月1日に 住んでいる 市町村の 役所に、市町村民税と 県民税を はらいます。税務署に 出した 確定申告書などから、役所が 税金の 値段を 計算します。

給与所得者は、6月から つぎの 年の 5月までの 毎月の 給料から、この税金が ひかれます。

(一部の控除<はらう 税金を 少なくするために ある金額を 引くこと>受けるためには、毎年3月15日までに、役所に申告が 必要です。)

自営業者<自分で 会社や 店を やっている人>には、役所が 6月に 納税通知書<税金を はらう てくださいという 手紙>を おくります。そこに かかれた ねだんを、6月、8月、10月、1月の 4回に わけて はらって ください(市町村によって はらうときは ちがうことがあります)。

### ・外国税額控除について

外国で 働いて もらった お金で、その国の 税金を はらった 場合は、日本で はらう 税金が やすくなります。

### ・租税条約による 特例＜特別な あつかい＞について

日本は いろいろな 国と 租税条約＜税金について きめたこと＞を もっています。 両方の国で 税金を かけることが ないようにするためです。条約が ある 国の 国籍を もっていて、非居住者＜日本に在る期間が 1年より みじかい人＞は、所得税や 住民税の 特例が あるかもしれません。大学生などの「学生」や 日本の 滞在期間が「短期」であるなど、きまった 条件に あう 場合です。税務署と 市町村の 役所に「租税条約に関する届出書」を 出して ください。

### ◇消費税

お店などでものを買ったり、お金をはらって 何か してもらう、ねだんの 10%の 税金が かかります。

### ◇自動車税・軽自動車税

自動車税は、自動車を もっている人が はらう 税金です。毎年 4月1日に かかります。5月1日から 10日の 間に、自動車税事務所＜車の 税金について 手続きをする ところ＞から 納税通知書＜税金を はらってください という 手紙＞（車の検査証に かいてある、居住地＜あなたが すんでいる ところ＞）が きます。それを 使って はらって ください。車を こわしたり ばらばらにしたりするとき や 人に 売ったりあげたりしたときは、すぐに 運輸支局・自動車検査登録事務所で 手続きをしてください。詳しいことは、運輸支局・自動車検査登録事務所に きいて ください。

軽自動車税は、バイク（原動機付自転車）や 軽自動車（大型・中型の バイクを ふくむ）を もっている 人に かかる税金です。毎年 4月1日に かかります。自動車検査証＜車が 安全に 走れることを 証明する 紙＞に 書いている居住地の役所から 納税通知書が きます。それを 使って はらって ください。詳しいことは、住んでいる 市町村の 役所に きいて ください。

## ■ 病院

病院に いくときは、マイナンバーカード※を かならず もって行って ください。病気や けがの 内容で いろいろ 専門があります。あいている 時間は 病院によって ちがいます。先に 確認してください。大きな 病院では ながいあいだ まつことがあります。

病院では、はじめに、受付で マイナンバーカードと 診察券を 出します。つぎに、問診票<体の どころが わるいか 説明する 紙>を くれます。いま 体が どうなっているか、いままで どんな 病気に かかった か、アレルギーが あるかなどについて 書いて ください。外国語で 話すことが できる ところは 少しです。注意して ください。

※マイナンバーカードを 保険証として 使うためには、登録が必要です。

◇マイナンバーカードの健康保険証利用について<マイナンバーカードを 保険証として つかう>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

◇医療情報ネット(ナビイ)

(日本語・中国語・韓国語 だけです)

病院が あいている 時間や みてもらえる 病気の内容、外国語で 話すことが できる 病院は、医療情報ネット(ナビイ)で 探すことが できます。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

◇みてもらうときに 役に 立つ 多言語問診票

いろいろな ことばで 書いた 問診票を 下の ホームページで みることは できます。書いてある 質問の こたえを 書いて、病院へ もって行って ください。

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

◇日本を安心して旅していただくために 一具合が悪くなったとき(観光庁)

外国人が 病院へ いくときに 必要な ことばなどが わかります。

日本語、英語、中国語、韓国語

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

## ◇千葉県外国人相談

外国語を はなすことが できる ちかくの 病院を おしえてくれます。

電話:043-297-2966

英語、中国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、韓国語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語、インドネシア語、ロシア語、ヒンディー語

月曜日から 金曜日まで

午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで (12月の おわりと 1月の はじめ、祝日は休みです)

## ■ 医療保険&lt;病気や けがのときに つかう保険&gt;

日本では 必ず 役所などの 医療保険に はいする必要があります。病気や けがをしたときに、はらう お金 が やすくなります。会社などで はいする 健康保険(被用者保険)と、75歳以上などの人が はいする 後期高齢者医療制度、これらに はいしていない 全ての住民が はいすることのできる 市町村等の 国民健康保険の 3つが あります。

このほか、保険の 会社が やっている 保険も あります。これは はいりたい人が はいります。

## ◇健康保険

健康保険(被用者保険)は、会社などで はたらく人が はいります。会社で 健康保険に はいることが できない 場合は、国民健康保険に はいって ください。

保険に かかる お金は 毎月の 給料から ひかれます。保険に はいる人と 会社が 半分ずつ お金を 出します。

保険を 使うことが できる 病院で マイナ保険証や 資格確認書<医療保険に はいっている ことを 証明する 紙>などを 出して ください。病院でかかる お金の 10%~30%(年齢や かせいだ

お金に あわせた金額)だけ はらいます。

詳しいことは、健康保険(被用者保険)に はいっている 人は はたらいっている会社の 担当の部署 に きいて ください。

## ◇国民健康保険

3 か月よりも ながく 日本に いる 外国人で、健康保険に はいっていない人は、国民健康保険に はいります。ただし、75歳以上の人は 後期高齢者医療に はいります。

国民健康保険に はいるときは、住民登録した 市町村の 役所の 窓口へ いって ください。在留カードなどの 在留資格を 確認できるものをもっていって ください。

保険の 値段は 収入<家に はいってくる お金>と 扶養家族<せわをしている 家族>の 数で きまります。保険の お金は 役所の窓口か 銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで はらって

ください。口座振替<銀行に あずけている お金から 直接はらう>にすることも できます。  
 病院で マイナ保険証や 資格確認書を出して ください。かかる お金の 10~30% (年齢や  
 かせいだ お金に あわせた 金額)だけ はらいます。  
 子どもが 生まれたときには 出産育児一時金という お金を もらうことが できます。  
 健康診断<からだの じょうたいを しらべる>、予防接種<病気を ふせぐ 注射>、出産<子どもを  
 生む>、などを うけるときは 保険を 使うことが できません。  
 自分で わざと やった 事故や 犯罪行為<法律を やぶること>などで 病気や けがをしたときは、  
 国民健康保険を 使うことが できません。

国民健康保険に はいりたいときや やめたいときは、市町村の 役所の 窓口に行ってください。また、  
 資格の 内容に 変更など①住所や世帯主<家族で いちばんたくさん お金を かせぐ人>や 名前  
 が変わったとき、②会社などの 健康保険に はいったとき または やめたとき)があったときは、14日  
 以内に市町村の 役所の 窓口に行ってください。

## ■ 介護保険<生活の せわを してもらうための 保険>

自分で あるけなくなったり、認知症<ものが わからなくなる 脳の病気>などで 介護<生活の せわ>  
 が 必要になった人は、介護保険を 使うことが できます。どんな サービスを 受けるか 選ぶことが でき  
 ます。

65歳以上の人と、40歳から 64歳までの人で 役所や会社の 健康保険に はいっている人は、かならず  
 介護保険に はいる 必要が あります。

介護サービスを使う ためには、住んでいる ところの 役所へ 行って もうしこむ 必要が あります。そ  
 のあと、どれくらい 介護が 必要か 役所が きめます。はらう お金は、ふつう、値段の 10%です。

どんな サービスを うけることが できるか、お金の いくら かかるかなど、くわしいことは 市区町村の  
 役所の 介護保険担当に きいて ください。

## ■ 健診(検診)<体が 元気が しらべる>

生活習慣病<食べものや お酒などが 原因になる 病気>を ふせぐためには、食べるものや 食べ方に  
 注意したり、運動をする 必要が あります。

また、定期的に 健康診断<病気になっていないか しらべる>を うけて ください。

40歳以上の人は 基本健康診査を うけることができます。住んでいる ところの 役所が やっています  
 (会社の 健康診断が ある人は うけることが できません)。

また、がん検診は 女性が 20歳から、男性は 40歳から うけることができます。住んでいる ところの  
 役所が やっています。

お金の いくらかかるか、どうやって うけるかなど、くわしいことは 市区町村の 役所に きいて ください。

## 母子健康手帳

赤ちゃんが できたときは、市区町村の 役所へ 行って 妊娠届を 出してください。診察や 予防接種の ことを書く「母子健康手帳」を もらいます。いっしょに 健康診査受診票＜健診の お金が 安くなる紙＞ などが はいった ノートも もらうことが できます。母子健康手帳は、健康診査を うけるとときや 赤ちゃんを 生むときにも 必要です。 詳しいことは、市区町村の 役所に きいて ください。

### 公益財団法人母子衛生研究会

英語・韓国語・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語の 母子健康手帳を 買うことが できます。(880円と 送る お金が かかります)

東京都千代田区外神田2-18-7

電話:03-4334-1188

月曜日から 金曜日まで

午前9時00分から 昼の 12時までと 午後1時から 午後5時まで

[https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate\\_id/1/](https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/)

## 予防接種＜病気を ふせぐ 注射＞

### ◇子どものための 予防接種

日本で 子どものための 予防接種を うけるととき、お金は いりません。病気によって いろいろな 注射が あります。いつうけるか きまっています。忘れないように うけて ください。日本の 予防接種は、ほかの国と ちがうことがあります。日本に きたときや、自分の 国へ かえるときは、市区町村の 役所か 小児科＜子どもが 病気のときに いくところ＞が ある 病院に 相談して ください。そのとき、母子健康手帳に 書いていることを みて ください。

### ◇外国へ 旅行に行く まえの 予防接種

外国へ 旅行に行く まえに、その国で 病気に かかることを ふせぐため、予防接種を うける 必要があるかもしれません。

厚生労働省検疫所FORTH や いく 国の 大使館で しらべてください。

### 厚生労働省 FORTH

外国のうつりやすい病気などの情報や、病気にならないようにする方法、予防接種が うけられる 病院を 見ることが できます。

<https://www.forth.go.jp>

※病院を 探す

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

なりたくこうけんえきしよ

・成田空港検疫所

なりたしふるごめあざふるごめ

成田市古込字古込1-1 (第2旅客ターミナルビル)

でんわ

電話:0476-34-2310



## ■ 日本の教育

日本の教育は、小学校が6年間、中学校が3年間、高等学校(高校)が3年間、大学が4年間です。義務教育<親が子どもに勉強させなければならない>は、小学校と中学校で、あわせて9年間になります。高等学校と大学は、はいりたい人が入学試験<学校へはいるための試験>をうけて学校へはいります。

このほかに、6歳までの子どもがいく幼稚園や保育所、中学校や高等学校をでた人が、仕事に  
関係あることをならう専修学校や各種学校もあります。障害がある人のための特別な教育をする  
学校などもあります。

学校には、国が作った学校、都道府県や市町村が作った学校(公立)、学校法人<学校をつ  
くることができる会社>が作った学校(私立)があります。

学校の1年は、4月からはじまります。次の年の3月に終わります。

### ・外国人のための学校ガイド(小学校・中学校)

千葉県教育庁教育振興部学習指導課の「外国人のための学校ガイド(小学校・中学校)」にいろいろ  
なことが書いてあります。日本の教育、学校にはいるためのじゅんび、役所などで相談できる  
ところ、学校の生活、学校へはいるときの手続きなどがわかります。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/cate/kbs/kyouiku/gakkou/gaikokujin/index.html>

### ・学校からの おたより<手紙>

千葉県国際交流センターでは、学校からおくられてくる「おたより」を外国語に訳しています。  
(日本語もいっしょにのせています)

ダウンロードして読むことができます。

英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、ベトナム語

[https://www.mcic.or.jp/ja/support\\_for\\_foreigners/information\\_from\\_school/index.html](https://www.mcic.or.jp/ja/support_for_foreigners/information_from_school/index.html)

### ・子どもと親のサポートセンター

子どもや親が学校生活などの悩みを相談できます。

電話:0120-415-446

\*電話相談は24時間できます。

来所相談予約<行って相談するための予約>は、  
月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後4時30分までです。

<https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/>

\*日本語で相談ができます

## ■ 幼稚園・保育所

幼稚園は 3歳から 小学校へ はいるまでの 子どもの せわや 勉強を します。公立の 幼稚園は 市町村の 教育委員会で もうしこんで ください。私立の 幼稚園は いきたい ところへ いって もうしこんで ください。

・保育所は、親(保護者)が 働いているか 病気などの 場合、家族のかわりに 子どもの せわをする ところです。市区町村の 役所の 福祉課で もうしこんで ください。3歳から5歳までは、お金が かかりません。0歳から2歳の 保育所に かかる お金(保育料)は、はらっている 税金の ねだんによって 変わります。

## ■ 小学校・中学校

小学校は 6歳、中学校は 12歳になった 子どもが はいります。ふつう 自分の 家の ちかくに はいります。公立小学校の 場合、4月 から 小学校に はいる 子どもの ところに、教育委員会から 「健康診断」の おしらせがきます。はいる まえの 年の 秋ごろです。公立中学校は、小学校を 出た人 が はいります。入学試験は ありません(一部の 公立中学校では テストが あります)。公立の 小学校・中学校の 勉強に お金は いりません。制服や 学校で つかう 道具に かかる お金は 必要です。

## ■ 途中入学(編入学)

自分の 国で 小学校か 中学校へ いったい 子どもが 日本の 小学校か 中学校へ とちゅうからはいるときは、市町村の 教育委員会で 編入学<とちゅうからはいること>の 手続きをします。このとき、在留カードか パスポートが 必要です。手続きが おわると 就学通知書という 紙を もらえます。いつ どの 学校に いくか 書いてあります。

## ■ 高等学校(高校)

高等学校は、何年の あいだ、どの 時間に 通うかなどによって、下の ように わけられています。

**全日制:** 昼の 時間に 3年 通います。

**定時制:** 昼か 夜の 時間に 3年か 4年 通います。

**通信制:** 通信教育<勉強に つかう 本などが 家に おくられる>で 勉強します。

高等学校は、中学校を 卒業して 入学試験に 合格した人が はいることが できます。

公立高校の 入学試験は、毎年 2月から 3月に あります。どの 学校も 同じ日です。私立学校の 場合、入学試験の 日や どんな 試験をするかは、学校によって ちがいます。ふつう、公立より 早く、1月15日ごろから 試験が あります。

## ◇外国人の 特別入学者選抜

日本へ きて 3年以内の 外国人の 子どもを 特別に いれている 学校も あります。面接<学校の人が あって しつもんする>と 作文<文章を 書く>の 検査を うけて ください。  
面接は 日本語(必要なら 英語)で やります。作文は 申し込むときに 日本語 または 英語 どちらか 選びます。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/nyuushi/koukou/r7/r7gaikokujin.html>

## 参考: 2024年 特別入学者選抜 学校

### [全日制の課程]

京葉工業高等学校(機械科・電子工業科・設備システム科・建設科)、幕張総合高等学校(総合学科)、  
柏井高等学校(普通科)、八千代東高等学校(普通科)市川 昂 高等学校(普通科)、松戸国際高等学校  
(国際教養科)、流山おおたかの森高等学校(国際コミュニケーション科)、成田国際高等学校(国際科)、  
富里高等学校(普通科)、市原八幡高等学校(普通科)、松戸市立松戸高等学校(普通科)、柏市立柏  
高等学校(普通科)

### [定時制の課程]

千葉商業高等学校(商業科)、千葉工業高等学校(工業科)、船橋高等学校(総合学科)、市川工業  
高等学校(工業科)、東葛飾高等学校(普通科)、佐原高等学校(普通科)、銚子商業高等学校  
(商業科)、匝瑳高等学校(普通科)、東金高等学校(普通科)、長生高等学校(普通科)、長狭高等学校  
(普通科)、館山総合高等学校(普通科)、木更津東高等学校(普通科)、

### [三部制の定時制の課程]

生浜高等学校(普通科(夜間部))、松戸南高等学校(普通科(夜間部))、佐倉南高等学校(普通科  
(夜間部))

詳しいことは、下の ところに きいて ください。

千葉県教育庁教育振興部学習指導課

電話: 043-223-4056

## ◇高等学校等就学支援金

1年間の 収入<家に はいってくる お金>が 910万円(毎年かわります。)より すくない (両親・  
高校生・中学生の 4人家族で、両親のどちらかが 働いている場合の 目安)家庭の 子どもは、  
「高等学校等就学支援金<高校に行くことを たすける お金>」を もらうことが できます。このお金は  
学校が 子どもの かわりに もらって、授業料の 一部に します。授業料が 支援金より 高いときは、  
足りない ねだんを はらう 必要が あります。  
詳しいことは、次の ところに きいて ください。

こうりつこうこう ちばけんきょういくちやうきかくかんりぶざいむか  
・公立高校: 千葉県教育庁企画管理部財務課

でんわ  
電話: 043-223-4094

しりつこうこう ちばけんそうむぶがくじか  
・私立高校: 千葉県総務部学事課

でんわ  
電話: 043-223-2155

## ■ 大学・短期大学(短大)

こうとうがっこう そつぎょう ひと だいがく たんきだいがく にゅうがくしけん ひつよう  
高等学校を 卒業した人は 大学・短期大学に はいることが できます。入学試験を うける 必要が あり  
ます。日本の 高等学校を でていない人も、高等学校卒業程度認定試験<高校卒業の かわりになる  
しけん>に 合格すれば、入学試験を うけることが できます。外国人を 特別に いれている 大学や  
短大も あります。

こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん  
高等学校卒業程度認定試験について

もんぶかがくしょうしやういがくしゅうすいしんか  
文部科学省生涯学習推進課

でんわ  
電話: 03-5253-4111(内線) 2024・2643

## ◇ 高等教育の就学支援新制度

だいがく たんきだいがく い かね  
＜大学・短期大学に 行くための お金を かりる(または もらう)＞

じゅうみんぜいひ かぜいせたい かぞくぜんいん じゅうみんぜい はら いえ ひと  
住民税非課税世帯<家族全員が 住民税(→30 ページ)を 払わなくても よい 家>の 人や  
たしせたい こ にんいじやう いえ しりつ りこうのうけい がくぶ かよ ひと だいがく  
多子世帯<せわする 子どもが 3人以上の 家>、私立の 理工農系の 学部に 通う 人などは、大学  
や 短期大学の 入学金や 授業料が 安く なることが あります。

した ざいりゅうしかく にほん なが ひと ざいりゅうしかく ひと つか  
下の 在留資格(→24 ページ: 日本に 長く いる人の 在留資格)の人が 使うことが できます。

とくべつえいじゅうしや  
・特別永住者

えいじゅうしや にほんじん はいぐうしやとう えいじゅうしや はいぐうしやとう  
・永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等

ていじゅうしや かよ がっこう こうちやう にほん す ひと みと ひと  
・定住者で、通っている 学校の 校長が「ずっと 日本に 住むつもりの人」と 認めた 人

くわ した しら  
詳しいことは、下の ホームページで 調べることができます。

こうとうきやういく しゅうがくしえんしんせいど もんぶかがくしょう  
高等教育の就学支援新制度(文部科学省)

<https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm>

## ◇ 奨学金<勉強のための お金を かりる(または もらう)＞

がっこう い かね ひと がっこう かね  
学校に 行くための お金が たりない人は、学校に かかる お金を もらったり かりることが できま  
す。国や 役所など、いろいろな ところの 奨学金や 多くの 大学にも 奨学金が あります。

奨学金や 留学生のための 情報は、独立行政法人日本学生支援機構などで きくことが できます。

<https://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

## ■ 日本語教育＜日本語の勉強＞

日本語が できると 生活が スムーズに なります。知り合いや 友達が 増えて、日本での 生活を 助け  
てくれることも あるでしょう。

### ◇日本語教室

日本語は、日本語学校や 日本語教室で 勉強することが できます。日本語学校は お金が いりま  
す。市町村や 市町村国際交流協会などが やすい ねだんで やっている 日本語教室も あります。  
お金が いらない 教室も あります。

日本語教育のことは、住んでいる ところの 市町村国際交流担当窓口（→78 ページ）、市町村  
国際交流協会（→80 ページ）、または、外国人相談に きいて ください。

・日本語学習サイト「つながるひろがるにほんごでのくらし」

このサイトでは、生活で つかう 日本語を 動画などで 簡単に 学べます。

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/>

・千葉県外国人相談

電話：043-297-2966

千葉県の 日本語教室は、千葉県国際交流センターホームページ「あなたのまちの日本語教室」で  
さがすことが できます。

[https://www.mcic.or.jp/support\\_for\\_foreigners/japanese\\_class/](https://www.mcic.or.jp/support_for_foreigners/japanese_class/)

### ◇日本語能力試験

日本語能力試験には 下のようものが あります。

#### ・日本語能力試験(JLPT)

この試験は、日本語を 母語<いちばん よく話す ことば>としない人が、どれくらい 日本語が できる  
か しらべるものです。日本でも 外国でも うけることが できます。

外国人の 学生が 日本に 留学したい 場合、多くの 大学で この試験の結果を きかれます。詳しい  
ことは、下の ところに きいて ください。

【日本で 受ける 試験】

日本国際教育支援協会 日本語能力試験受付センター  
電話：03-6686-2974 <http://info.jees-jlpt.jp/>

がいこく う しけん  
〔外国で 受ける 試験〕

[http://www.jlpt.jp/application/overseas\\_index.html](http://www.jlpt.jp/application/overseas_index.html)

こくさいこうりゅうききん にほんごきそ  
・国際交流基金 日本語基礎テスト(JFT Basic)

にほん せいかつ ひつよう にほんごのうりよく ざいりゅうしかく とくていぎのう ごう え  
日本の生活で 必要な 日本語能力が あるかを しらべる テストです。在留資格「特定技能1号」を得る  
ために、活用できます。

電話: 0120-90-7699

げつようび - きんようび ごぜん9じ から ごご5じ  
月曜日 - 金曜日 午前9時から 午後5時

げんご にほんご えいご  
言語: 日本語、英語

<https://www.jpf.go.jp/jft-basic/index.html>

にほんごのうりよく  
・BJT ビジネス日本語能力テスト

しけん しごと つか にほんご  
この試験では、仕事のときに 使う 日本語が できるかを しらべます。

はなし  
〈くわしい話を きく ところ〉

にほんかんじのうりよくけんていきょうかい  
日本漢字能力検定協会

きょうとしひがしやまぐおんまちみなみがわ ばんち  
京都市東山区祇園町南側551 番地

でんわ  
電話: 0120-509-315

<http://www.kanken.or.jp/bjt/contact/index.html>

## ■ 日本で 働くためには

日本で 働くためには、働くことが できる 在留資格が 必要です。仕事は 在留資格 に書いてあることが できます。(→22 ページ)

働くときは、仕事に 関係する 日本の 法律や きまりを 知って ください。

## ■ 日本で 仕事を さがすとき〔ハローワーク(公共職業安定所)＜仕事を さがすところ＞〕

公共職業安定所は 仕事を さがしたり 相談が できるところです。給料、働く 時間、会社の 場所などを 考えて、仕事を さがしている人に あった 会社を しょうかいします。

通訳が いる 「外国人雇用サービスコーナー」なども あります。

### ハローワーク(公共職業安定所)

(2024年12月)

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
ちば 千葉	ちばし 千葉市 みはまくさいわいちょう 美浜区 幸町 1-1-3	043-242-1181	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
			えいご 英語	げつようび もくようび 月曜日と木曜日の ごぜん じ ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ご ご じ ご ご じ 午後1時から 午後3時まで
			ポルトガル 語	げつようび すいようび きんようび 月曜日と 水曜日と 金曜日の ごぜん じ ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ご ご じ ご ご じ 午後1時から 午後3時まで
			スペイン語	げつようび 月曜日の ごぜん じ ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ご ご じ ご ご じ 午後1時から 午後3時まで
			ちゅうごくご 中国語	もくようび 木曜日の ごぜん じ ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ご ご じ ご ご じ 午後1時から 午後3時まで
ハローワーク プラザちば	ちばし 千葉市 ちゅうおうくしんまち 中央区新町 3-13 千葉 TN ビル 1階	043-238-8300	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ 午前10時15分から 午後7時まで まいつきだい どうようび だい どうようび 毎月第2土曜日と 第4土曜日の ごぜん じ 午前10時から 午後5時まで

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
マザーズハロ ーワークちば く子どもがい る女の人>	ちばし 千葉市 ちゅうおうくしんまち 中央区新町 3-13 千葉 TN ビル 1階	043-238-8100	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前10時15分から 午後7時まで
ちばみなみ 千葉南	ちばし 千葉市 ちゅうおうくみなみちよう 中央区南町 2-16-3 海気 かんそがえきまえ 館蘇我駅前 ビル 3階、4 階	043-300-8609	にほんご 日本語 ちゅうごくご 中国語 えいご 英語・スペ イン語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで かようび ごぜん じ ひる じ 火曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後3時まで もくようび ごぜん じ ひる じ 木曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク プラザ市原	いちはらししらしな 市原市更級 5-1-18	0436-23-6941	にほんご 日本語	げつようび かようび すいようび 月曜日と 火曜日と 水曜日と きんようび どようび ごぜん じ ふん 金曜日と 土曜日の午前8時30分から 午後5時まで
いちかわ 市川	いちかわし 市川市 みなみやわた 南八幡 5- 11-21	047-370-8609	にほんご 日本語 えいご 英語・ ちゅうごくご 中国語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで すいようび ごぜん じ ひる じ 水曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと 午後1時から 午後3時まで
ちょうし 銚子	ちょうしし 銚子市 ちゅうおうちよう 中央町 8-16	0479-22-7406	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
たてやま 館山	たてやましやわた 館山市八幡 815-2	0470-22-2236	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
きさらづ 木更津	きさらづし 木更津市 ふじみ 富士見1-2-1 スパークルシ ティ木更津ビ ル 5階	0438-25-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
さわら 佐原	かとりしきた 香取市北 1- 3-2	0478-55-1132	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ご ご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで



なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
もばら 茂原	もばらしたかし 茂原市高師 だい もばら 台1-5-1茂原 ちほうごどう 地方合同 ちようしゃ かい 庁舎1階	0475-25-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
いすみ	いすみ市 おおはら 大原 8000-1	0470-62-3551	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
まつど 松戸	まつどしまつど 松戸市松戸 まつど 1307-1 松戸 かい ビル 3階	047-367-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで まいつきだい どようび だい どようび 毎月第1土曜日と 第3土曜日の ごぜん じ ご ご じ 午前10時から 午後5時まで
			えいご 英語	げつようび かようび ごぜん じ 月曜日と 火曜日の 午前10時から ひる じ ご ご じ ぶん 昼の 12時までと午後1時から 午後3 じ 時まで
			ちゅうごくご 中国語	すいようび ごぜん じ ぶん 水曜日の 午後1時から 午後5時まで
			ポルトガル語 ご	げつようび ごぜん じ ぶん ひる じ 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク かしわ プラザ柏	かしわかしわ 柏市柏4-8-1 かしわひがしぐちか ね こ 柏東口金子 かい ビル 3階	04-7166-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび ごぜん じ 月曜日から 金曜日までの 午前10時 ぶん 15分から 午後7時まで
の だ 野田	の だし 野田市みず き 2-6-1	04-7124-4181	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
ふなばし 船橋	ふなばししみなとちよう 船橋市湊町 2-10-17 だいいちちようしゃ (第一庁舎)  ふなばしほんちよう 船橋市本町 2-1-1 ふなばし 船橋スクエア ビ 21ビル だいにちようしゃ (第二庁舎)	047-431-8287 だいいちちようしゃ (第一庁舎)  047-420-8609 だいにちようしゃ (第二庁舎)  がいこく ひと ※外国の 人 の 仕事の しょうかい だいに 紹介は 第二 ちようしゃ 庁舎	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
			ちゅうごくご 中国語	げつようび ごぜん じ ぶん ひる じ 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと 午後1時から 午後3時まで
			えいご 英語	かようび すいようび きんようび 火曜日と 水曜日と 金曜日の ごぜん じ ぶん ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ご ご じ ぶん 午後1時から 午後3時まで
			ポルトガル語 ご スペイン語 ご	

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
なりた 成田	なりたし 成田市 からべ 加良部3-4-2	0476-27-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
			えいご 英語	かようび もくようび ごぜん じ 火曜日と 木曜日の 午前11時から ひる ごご じ 昼の 12時までと 午後1時から 午後 4時まで
			ご スペイン語	もくようび ごぜん じ ひる じ 木曜日の 午前11時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後4時まで
			ご ポルトガル語	かようび もくようび 火曜日と 木曜日の ごぜん じ ひる じ 午前11時から 昼の 12時までと ごご じ 午後1時から 午後4時まで
			ちゅうごくご 中国語	きんようび ごぜん じ ひる じ 金曜日の 午前11時から 昼の 12時 までと 午後1時から 午後4時まで

とうきょうがいこくじんこよう

### ◇東京外国人雇用サービスセンター

にほん しごと がいこくじん がくせい せんもんてき しごと ざいりゅうしかく ひと しごと  
日本で 仕事をしたい 外国人の 学生や、専門的な 仕事ができる 在留資格が ある人が 仕事を  
さがす てつだいを します。

\*英語と 中国語を 話すことが できる 通訳が います。いる日は きまっています。通訳が 必要な  
人は 先に 電話で きいて ください。

じかん ごぜん じ ごご じ どうようび にちようび しゅくじつ がつ  
時間:午前9時から 午後5時まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の はじめは  
やす  
休みです)

ばしょ  
場所:〒160-0004 新宿区四谷1-6-1四谷タワー13階

でんわ  
電話: 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

しんじゅくがいこくじんこようしえん しどう

### ◇新宿外国人雇用支援・指導センター

にほんじん はいぐうしゃ おっと つま ていじゅうしゃ しごと ざいりゅうしかく ひと  
日本人の 配偶者<夫や 妻>、定住者など、仕事ができる 在留資格の人や アルバイトをしたい  
外国人の 学生が 仕事を さがす てつだいを します。

\*英語と 中国語を 話すことが できる 通訳が います。必ず 予約が います。通訳が 必要な  
場合は 必ず くる まえに 電話で 予約して ください。

じかん ごぜん じ ぶん ごご じ ふん どうようび にちようび しゅくじつ がつ  
時間:午前8時30分から 午後5時15分まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の  
やす  
はじめは 休みです)

ばしょ  
場所:〒160-8489 東京都新宿区歌舞伎町2-42-10

ハローワーク新宿(歌舞伎町庁舎)1階

でんわ  
電話: 03-3204-8609

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin\\_center\\_goannai/gaikokujin\\_koyou\\_center/map2.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html)

## ◇介護に携わる外国人のための支援センター＜介護の仕事をする人の相談＞（千葉県外国人介護人材支援センター）

でんわ  
電話:0120-054-762

じゅうしよ ち ぼ し ちゅうおうく ふ じ み つかもとだい ち ぼ かい  
住所:千葉市中央区富士見2-3-1 塚本大千葉ビル 5階

ことば えいご かようび もくようび どようび ごぜん じ  
言葉:英語(火曜日、木曜日、土曜日 午前10時 から 午後6時まで)、

ベトナム語(月曜日、水曜日、金曜日 午前10時 から 午後4時まで

火曜日、木曜日 午前10時 から 午後6時まで)

<https://www.cfcc.jp/>

## ◇創業・経営相談＜新しく会社をはじめたい人や会社を運営している人の相談＞（チャレンジ企業支援センター）

じゅうしよ ち ぼ し み はまくなかせ  
住所:千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBG マリブイースト 23F

でんわ  
電話:043-299-2907

メール:kigyo@ccjc-net.or.jp

あいている ひ と じかん げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ しゅくじつ やす  
あいている 日と 時間:月曜日から 金曜日までの 午前9時から 午後5時まで (祝日は 休み)

[https://www.ccjc-net.or.jp/contents\\_detail.php?frmId=2820](https://www.ccjc-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820)

## ■労働契約＜仕事の約束＞をする

にほん はたら ひと こくせき せいべつ にほん しごと かんけい ほうりつ まも  
日本で 働く人は、国籍・性別に かんけいなく、日本の 仕事に 関係する 法律に守られます。

ろうどうきじゅん ほう さいていらんざん ほう ろうどうあんぜんえいせい ほう ろうどうしやさいがいほしょう ほう ざいりゅうしかく ひと おな  
労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などです。在留資格がない人も 同  
じです。

あとで 問題に ならないように、仕事の 契約を するときは、どんな 仕事をするのか、どれくらいの  
時間 働くのか、給料を いくら もらうのかなどを、紙に 書いてもらって ください。会社は 下のことを  
書いて 働く人に みせるよう、法律で きまっています。

- ① 労働の 契約期間＜いつから いつまで 働くのか＞
- ② 契約更新の 基準＜働く 期間を 長くできるのは どんなときか＞
- ③ 仕事をする 場所、どんな 仕事をするか
- ④ 仕事を はじめる 時間と おわりの時間、きまった 残業＜きめた 時間より ながく 働くこと＞が あ  
るか ないか、休憩の 時間、きまった 休みの 日と それ以外に どんな 休みを とることができる  
かなど
- ⑤ 給料が いくらか、どうやって 計算するか、どうやって いつ はらうか、どんなときに 給料が 上がる  
か
- ⑥ 仕事を やめるときのこと

## ■ 労働相談＜仕事に 関係する 相談＞

給料、働く 時間、働く 場所での 安全や けがなど、こまったときは 相談が できます。ちかくの 労働局か 労働基準監督署へ きて ください。

### ◇千葉労働局労働基準部監督課

外国人が 相談 できます。

時間:英語で 相談できる 日は 火曜日と 木曜日の

午前9時30分から 午後12時までと 午後1時から午後5時まで

※通訳が 必要な人は 先に 電話で きいて ください。

場所:千葉市中央区中央4-11-1千葉第2地方合同庁舎

電話:043-221-2304

### ◇労働基準監督署＜会社が きまりを まもっているか みるところ＞

千葉県にある 労働基準監督署でも 相談を うけつけています。

時間:午前9時30分から 午後5時まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の はじ

めは 休みです)

外国語で 相談できる ところも あります。

#### 労働基準監督署

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	がいこくご 外国語	ようび 曜日
ちば 千葉	ちばしちゅうおうくちゅうおう 千葉市中央区中央4-11-1 ちばだいいいちちほうごうどうちようしゃ 千葉第一地方合同庁舎	043-221-2304	えいご 英語	かようび もくようび 火曜日と 木曜日
ふなばし 船橋	ふなばししかいじんちよう 船橋市海神町2-3-13	047-431-0182	ちゅうごくご 中国語	もくようび きんようび 木曜日と 金曜日
かしわ 柏	かしわしちゅうおうちよう 柏市中央町3-2	04-7163-0246	ちゅうごくご 中国語	すいようび きんようび 水曜日と 金曜日
ちようし 銚子	ちようししちゅうおうちよう 銚子市中央町8-16	0479-22-8100	こ ベトナム語	かようび もくようび 火曜日と 木曜日
きさらづ 木更津	きさらづしふじみ 木更津市富士見2-4-14 きさらづちほうごうどうちようしゃ 木更津地方合同庁舎	0438-22-6165		
もばら 茂原	もばらしはぎわらちよう 茂原市萩原町3-20-3	0475-22-4551		
なりた 成田	なりたしとうわだ 成田市東和田553-4	0476-22-5666		
とうがね 東金	とうがねしたま 東金市田間 65	0475-52-4358		

## ◇外国人労働者向け相談ダイヤル＜電話で 相談できる場所＞（厚生労働省）

働くときの 問題のことを 法律について おしえてくれます。また、たすけてくれる ところを 紹介します。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語で 相談できます。

電話番号と、相談できる 日と 時間については、下の URL を みて ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

## ◇労働条件ほっとライン＜相談の 電話＞（厚生労働省）

労働局や 労働基準監督署が しまっているときに 相談できる ところです。日本の どこからでも 電話で 相談できます。お金は いりません。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語で 相談できます。電話番号と、相談できる 日と 時間については、下の URL を みて ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

## ■ 労働保険制度＜働く人のための 保険＞

日本には 働く人のための 保険が あります。労働者災害補償保険（労災保険）と 雇用保険の 2つです。

### ◇労災保険

仕事で けがをしたり、病気になった 場合や、過労死＜働きすぎて 死ぬ＞、会社へ いくときか かわるときに けがをしたときなど、労災保険の お金を もらうことが できます。療養補償＜病気に なったとき＞、休業補償＜仕事を 休んだとき＞、障害補償＜障害が のこったとき＞、遺族補償＜死んだ人の 家族が もらえる＞などの 給付金＜もらえる お金＞が あります。働いている人か 家族が もうしこんで ください。労働基準監督署が しらべて、お金を もらえるかどうかを きめます。労災保険の 保険料＜はいるのに かかる お金＞は 会社が はらいます。詳しいことは、労働基準監督署に きいて ください。

## ・外国人向け労災給付パンフレット＜給付金を もらうときの 説明＞（厚生労働省）

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー語

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html>

## ◇雇用保険＜仕事を やめたとき＞

働く人の 仕事 が なくなった 場合に、雇用保険の お金を もらうことが できます。つぎの 仕事を はじめるまでの きまった あいだ もらうことが できます。保険料＜はいるのに かかる お金＞は 働く 人と 会社が はらいます。詳しいことは、ハローワーク(→43 ページ)に きいて ください。

## ■ 年金制度＜年を とったときなどに もらえる お金＞

### (国民年金・厚生年金保険)

日本では、ぜんぶの人が 年金に はいる 必要が あります。年をとったり、病気や けがで 働くことが できなくなったり、お金を かせぐ人が 死んだときに 家族の 生活を まもるためです。

### ・国民年金制度のしくみ (日本年金機構)

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

## ◇国民年金

国民年金は 20歳から 59歳までの人が はいります。市区町村役所の 年金担当課で 手続きをして ください。パスポートか 在留カードを もって行って ください。保険料は、毎月 16,980 円(2024年の ねだん)です。きまりに あってれば、年金を もらうことが できます。

会社や 工場で 働いていて 厚生年金保険に はいっている人は 会社が 手続きをします。

\*保険料は、毎年 変わります。

## ◇厚生年金保険

健康保険に はいることが できる 会社などで 働いている人は、この年金に 必ず はいる 必要が あります。保険料は、毎月の 給料から ひかれます。会社は あなたの 給料から ひいたのと おなじ ねだんを 社会保険事務所に はらいます。ボーナスを もらったときも 保険料を はらいます。きまりに あってれば、年金を もらうことが できます。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

## ◇短期在留外国人の 脱退一時金＜年金を やめたときに もらえる お金＞

日本の 国籍を もっていない人が、国民年金や 厚生年金保険を やめて、日本から 出た 場合 脱退一時金＜やめたときに もらう お金＞を もらうことが できます。日本に 住所が なくなった日から 2年以内に もうしこんで ください。

詳しいことは、年金事務所に きいて ください。

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

### 年金事務所

[あいている 時間] 月曜日から 金曜日までの 午前8時30分から 午後5時15分まで

名前	住所	電話
千葉年金事務所	千葉市中央区中央港1-17-1	043-242-6320
千葉年金事務所 茂原分室	茂原市千代田町1-6	0475-23-2530
幕張年金事務所	千葉市花見川区幕張本郷1-4-20	043-212-8621
船橋年金事務所	船橋市市場4-16-1	047-424-8811
市川年金事務所	市川市市川1-3-18 市川グランドホテルビル	047-704-1177
松戸年金事務所	松戸市新松戸1-335-2	047-345-5517
木更津年金事務所	木更津市新田3-4-31	0438-23-7616
佐原年金事務所	香取市佐原口 2116-1	0478-54-1442
佐原年金事務所 成田分室	成田市花崎町828-11	0476-24-5715

### 年金事務所 通訳サービス

窓口へ行ってください。電話では できません。

受付時間 月～金 午前8:30 - 午後5:15

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語

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



## ■ 家や アパートを 借りるとき

### ◇民間＜個人や 会社＞の 家を かりる 場合

ふつう、不動産会社＜家を しょうかいする 会社＞で 家(貸家、アパート)を しょうかいしてもらいます。契約＜かりる やくそく＞をするときは、とくべつな 手続きが 必要となることがあります。家賃＜家を かりる お金＞以外に かかる お金を はらったり、保証人＜あなたの かわりに 家賃を はらう人＞を みつける 必要が あるかもしれません。契約書＜やくそくを 書いた 紙＞や 重要事項説明書＜大事なことを 書いた 紙＞に 書いてあることを よく よんで ください。

### ・部屋探しのガイドブック(国土交通省)

日本で 家や アパートを さがすときに してほしいことが 書いてある 本です。どうやって 部屋を さがすか、契約の 手続き、引っ越した あとに 注意することなどです。  
日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、カンボジア語、タガログ語、モンゴル語

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・「外国人のための賃貸住宅入居の手引き」(日本で部屋探しをする外国人の方へ)(国土交通省)

日本で 家や アパートを さがすときに 使うことが できる 本です。外国語が 使える 不動産会社＜家を しょうかいする 会社＞などを 調べることができます。

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku\\_house\\_tk3\\_000017.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html)

### ・千葉県外国人学生住居アドバイザー＜学生が 相談できる場所＞

「外国人学生住居アドバイザー」と 書いてある 不動産会社は、家について 外国人学生が 相談できます。

千葉県の ホームページを みて ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/gakuseijuukyo.html>

### ◇公営住宅＜県や 市町村の 家＞を かりる 場合

県や 市町村が かけている 家は、もうしこみの日が きまっています。

家を かりるためには きまりが あります。もうしこんでも すぐに かりることが できないことがあります。

都市再生機構(UR)から 家を かりることも できます。詳しいことは、下の ところに 書いて ください。

・市町村営住宅： 市町村の 役所

・県営住宅： 千葉県住宅供給公社 県営住宅管理部 電話：043-222-9200

・公団住宅： 独立行政法人 都市再生機構 <http://www.ur-net.go.jp/chintai/>



## ◇貸家<ひとつの 家を ぜんぶ かりる>や アパートについて

- ① 家の種類:貸家、アパート、マンション、下宿<ほかの人の 家の 部屋だけ かりる>などがあります。
- ② 部屋の数、大きさ:部屋の かずと、L (居間<ふだん いる 部屋>)・D (食堂)・K (台所)を あわせて 2LDK、3LDK などと いいます。部屋の 広さは、畳が はいる枚数で いうことも あります。1畳は 約1.8メートル×0.9メートルです。
- ③ 電気・水道・ガスなどは ついています。使う ときに 自分で もうしこみを します。

## ◇必要な お金

- 契約のときに、家賃、共益費(管理費)、敷金、礼金、仲介手数料を あわせた ねだんを はらって ください。
- ① 家賃:家を かりる お金です。つぎの 月の 家賃を 毎月 はらってください。
  - ② 共益費:アパートの 階段や ろうかなど、みんなで 使う ところの 電気や 掃除をするのに かかる お金です。
  - ③ 敷金:1か月から 2か月の 家賃くらいの ねだんです。家賃を はらうことが できなくなったときや、部屋を こわしたときに 使う お金です。家主<家を かす人>に 預けます。部屋を 出るとき、部屋を なおす お金を ひいて、のこりが あれば かえしてもらいます。
  - ④ 礼金:契約をするとき、お礼のために 家主に はらう お金です。1か月から 2か月の 家賃くらいの ねだんです。このお金は かえってきません。
  - ⑤ 仲介手数料:家を しょうかいしてもらった お礼のために はらう お金です。ふつう、不動産会社に はらいます。1か月の 家賃くらいの ねだんです。このお金は かえってきません。

## ◇注意すること

- ① 契約するときに 保証人<家賃が はらえないときに かわりに はらう人>が 必要になるかもしれません。保証人が いないときは、保証会社<保証人を してくれる 会社>を 使うことが できる ことがあります。
- ② 家主に だまって、住宅<部屋>の 改装<かたちや 色などを かえる>は できません。
- ③ 契約のときに きめた人以外は いっしょに 住むことが できません。
- ④ ふつう、契約は 2年で おわります。2年が すぎると 契約の 更新<もう一度 契約する>をする 必要が あります。そのとき、家賃が 変わるかもしれません。

## ■電気・ガス・水道

### ◇電気

千葉県の 電気は 50 ヘルツ 100 ボルトです。これに あわない 道具を つかうときは あわせることが 必要です。

引っ越して はじめて 電気を 使うときは、ブレーカーの スイッチを オンにして ください。電気が き ます。そのあと、家に ある 「電気使用申込書」に 名前や 引っ越した 日などを 書いて、電気の 会社へ おくって ください。

電気の お金は 銀行や 郵便局に あずけている お金から 毎月 はらうことが できます。きまった 振込票(はらうときに 使う 紙)を 使って 銀行・郵便局・コンビニエンスストアなどで はらうことも できます。

引っ越しするときは 電気を 止める 必要が あります。引っ越し まえに、電気の 会社に 連絡して ください。

### ◇ガス

日本の ガスには 都市ガスと プロパンガスの 2 つが あります。これに あった ガスの 道具を 使う 必要が あります。あわない 道具を つかうと 危険です。火事や 事故が おこるかもしれません。

#### ・都市ガス

都市ガスを 使いはじめるときは、使う まえに ちかくの ガス会社に 連絡して ください。ガス会社の 人がきて、ガスを 使うことが できるようにしてくれます。ガスの 道具が 安全か しらべてくれます。

ガスの お金は 毎月 銀行などに あずけている お金から はらうことが できます。振込通知書を 使って 銀行・郵便局・コンビニエンスストアなどで はらうことも できます。

#### ・プロパンガス (LP ガス)

アパートなどでは、プロパンガスを 使っているかもしれません。プロパンガスは ボンベくガスを いれる もの>に はいっています。使うときの 注意や、どうやって お金を はらうかについては、家主や アパートの 会社に きいて ください。

### ◇水道

日本の 水道の 水は、のむことが できます。水道を 使いはじめるときは、千葉県企業局や 住んでい る ところの 役所の 水道担当課などに 連絡して ください。

水道の お金は 銀行などに あずけている お金から はらうか、納入通知書(お金を はらうときの 紙)を 使って コンビニエンスストアか、銀行などで はらって ください。引っ越して 出ていくときは 千葉県企業局や 住んでいる 市町村の 役所の 水道担当課に 連絡して ください。さいごに はらう お金を 計算します。

詳しいことは、千葉県企業局か 住んでいる ところの 役所の 水道担当課に きいて ください。

けんすい きやくさま ち ば け ん きぎょうきょく  
**・県水お客様センター(千葉県企業局)**

でんわ  
 電話:0570-001245

げつようび きんようび ごぜん じ ふん ご ご じ  
 月曜日から 金曜日の 午前8時45分から 午後6時まで  
 どようび ごぜん じ ふん ご ご じ  
 土曜日は 午前8時45分 午後5時まで

## ■ ひ こ 引っ越し

ひ こ ひ こ ひ こ  
 引っ越しをするときは、下の様な 手続きが 必要です。

### ① し く ちょうそん やくしよ とどけ だ 市区町村の 役所に 届を出す

ちゅうちようさざいりゅうしや ひと す か あたら じゅうしよ やくしよ とどけ だ  
 中長期在留者の人が、住むところを 変えたときは、新しい 住所の 役所に 届を出して ください。

ひ こ ひ こ か い ない だ ざいりゅう じゅうしよ やくしよ だ  
 引っ越した 日から 14日以内に 出して ください。在留カードと、まえの 住所の 役所が 出した

てんしゅつしやうめいしよ  
 転出証明書を もって行って ください。

### ② こくみんけんこうほけん てつづ 国民健康保険の 手続き

し く ちょうそん やくしよ こくみんけんこうほけん たんとうがかり  
 市区町村の 役所の 国民健康保険担当係

### ③ うんてんめんきょしやう じゅうしよ か 運転免許証の 住所を 変える

あたらし じゅうしよ けいさつしよ うんてんめんきょ  
 新しい 住所の 警察署か 運転免許センター

### ④ でんき すいどう でんわ ゆうびんきょく 電気・水道・ガス・電話・郵便局

でんき かいしや かいしや すいどう でんわ ゆうびんきょく ひ こ  
 電気の 会社、ガスの 会社、水道、NTT(電話)、郵便局などにも 引っ越したことを おしえて くだ

さい。電気、ガス、水道は、引っ越す 日の2日から 3日まえまでに 連絡して ください。引っ越す

ひ かいしや ひと かね けいさん ゆうびんきょく じゅうしよ てがみ  
 日に 会社の人が きて、はらう お金の 計算をします。郵便局は、ふるい 住所に きた 手紙など

あたらし じゅうしよ ねん あいだ  
 を 新しい 住所へ おくってくれます。1年の 間だけです。

### ⑤ いんかんとうろく ひ こ し く ちょうそん つか 印鑑登録:引っ越す まえの 市区町村で もうしこんだものは 使えません。

## ■日本の祝日

ひづけ 日付	しゅくじつ 祝日
がつ ついたち 1月 1日	がんじつ 元日
がつ だい げつようび 1月の第2月曜日	せいじん ひ 成人の日
がつ にち 2月 11日	けんこくきねん ひ 建国記念の日
がつ にち 2月 23日	てんのうたんじょう ひ 天皇誕生日
がつ にち 3月 21日*	しゅんぶん ひ* 春分の日
がつ にち 4月 29日	しょうわ ひ 昭和の日
がつ みっか 5月 3日	けんぽうきねん ひ 憲法記念日
がつ よっか 5月 4日	みどりの日
がつ いっか 5月 5日	こどもの日
がつ だい げつようび 7月の第3月曜日	うみ ひ 海の日
がつ にち 8月 11日	やま ひ 山の日
がつ だい げつようび 9月の第3月曜日	けいちろう ひ 敬老の日
がつ にち 9月 23日*	しゅうぶん ひ* 秋分の日
がつ だい げつようび 10月の第2月曜日	スポーツの日
がつ みっか 11月 3日	ぶんか ひ 文化の日
がつ にち 11月23日	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日

「\*」のついた 祝日は、年によって 日が 変わります。

## ■覚えておくと 便利なこと

## •あいさつ

近所や 会社で 知っている人と あったときには、朝は「おはよう(ございます)」、昼は「こんにちは」、夜は「こんばんは」と いって あたまを さげて ください。

## •食事のとき

食べる人が 食べはじめる ときに「いただきます」、食べ終わったときに「ごちそうさま」と いいます。

## •日本の家

ふつう、玄関が 部屋より ひくいです。家の なかへ はいるときは、玄関で くつを ぬぎます。家の なかで はく スリッパが あるときは はいて ください。畳の 部屋では スリッパを ぬいで ください。

## •トイレ

洋式<いすのように すわる>と 和式<すわるところが ない>の トイレが あります。和式の トイレを つかうときは、便器の 外側に立ちます。ひざを まげて こしを 便器の ちかくまで おとしてください。トイレットペーパー<トイレで おしりを ふくための 紙>以外の ものを いっしょに ながすと トイレが こわれます。注意して ください。

## ・風呂

日本の風呂では、湯にはいるまえにからだをあらいます。1人がはいったあとも湯はかえません。あとではいる人のために、きれいに使ってください。

## ・チップ<レストランやホテルで わたす お礼の お金>

日本ではチップをわたす必要はありません。

## ・レストランやホテルなどでは、はらう お金に サービス料<店の人に はらうお金>がはいっていることがあります。

## ・自治会(町内会)と 子供会

近所に住む人たちの会です。近所でこまっている人をたすけたり、なかよくするための会です。はいりたい人だけはいることが出来ます。はいると役所からの話や近所のことについておしえてもらうことができます。近所をそうじしたり、わるい人がはいてこないようにしたり、火事などをふせいだります。盆踊り<夏にみんなで日本のおどりをおどる>や運動会<はしる競争などをする>もやっているかもしれません。お知らせは「回覧板」(お知らせを書いた紙)できます。読んだら次の人のところへもって行ってください。

## ■ ごみの すて方

家から出るごみは、ふつう、もえるごみ、もえないごみ、びん・缶、資源物<つくりなおしてまた使うことができるもの>などがあります。分けて出してください。分け方は、市町村でまっています。出すことができる日、時間、場所はまっています。粗大ごみ<大きなごみ>や分け方がまっていないごみを、すてるときはお金がかかります。エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機の4つは、粗大ごみで出すことができません。お金をはらって、店の人にとりにきてもらってください。

ごみの分け方やすて方は、住んでいるところでそれぞれ別にまっています。近所の人や、市区町村の役所にきいてください。パンフレット<ごみについてせつめいをする本>などをもらってください。

## ■ ペットを 家でかうとき

### ◇犬の登録<役所に とどける>と 予防接種<病気を ふせぐ 注射>

犬をかうときは、かならず登録と狂犬病<犬の病気>の予防接種をする必要があります。生まれてから91日以上、犬をかったときは、30日以内に市町村の役所で犬の登録をしてください。犬が死んだり、住所が変わったり、犬をもつ人が変わったりしたときも30日以内に役所にとどけてください。登録すると「鑑札<犬の番号を書いた札>」がもらえます。それを必ず犬につけてください。毎年1回、必ず狂犬病の予防接種をする必要があります(4月～6月)。注射が終わったあと、市町村の役所で手続きをしてください。そこで狂犬病予防注射済票<きょうけんびようしゅ ぼうせつしゅ びようき>をもらいます。それを必ず犬につけてください。詳しいことは市町村の役所にきいてください。

## ◇犬や猫をかうことができなくなったときと死んだとき

犬や猫をかうことができなくなった場合は、できるだけ新しくせわをしてくれる人をみつけてください。どうしてももらってくれる人がみつからないときは、住んでいるところの保健所か動物愛護センターに相談してください。ペットが死んだときは、ちかくの清掃事務所くごみのことを相談するところ>か ペット霊園<ペットの墓>に相談してください。

### ・動物愛護センター

とみさとしごりょう  
富里市御料709-1

でんわ  
電話:0476-93-5711

### ・動物愛護センター(東葛飾支所)

かしわしたかやなぎ  
柏市高柳1018-6

でんわ  
電話:04-7191-0050

### ・千葉市動物保護指導センター(千葉市に住んでいる人)

ちばしいなげくみやのぎちよう  
千葉市稲毛区宮野木町445 番地1

でんわ  
電話:043-258-7817

### ・船橋市動物愛護指導センター(船橋市に住んでいる人)

ふなばししおみちよう  
船橋市潮見町32-2

でんわ  
電話:047-435-3916

### ・柏市動物愛護ふれあいセンター(柏市に住んでいる人)

かしわしかざはや ちょうめ  
柏市風早2丁目4-3

でんわ  
電話:04-7190-2828

## ◇その他

アパートなどでは、ペットをかうことができないことがあります。ペットをかうまえに、賃貸借契約書<家をかりる約束を書いた紙>をよくよんでください。

事故が起こらないようにするために、犬はおりの中で飼うか、ロープなどにつないで飼わなければいけません。

## ■買い物やサービスでこまったとき

消費者相談窓口<しょうひしゃそうだんまどぐち>に相談<そうだん>ができます。買ったものやサービスが悪<わる>かったときなど、買い物について<かもの>の相談<そうだん>です。悪い人からものを売<う>られたときや、ものを買うときの約束<やくそく>についてこまったときも相談<そうだん>することができます。

## ◇千葉県消費者センター

ちばけんしょうひしゃ  
でんわ  
電話:047-434-0999

相談できる 時間は 月曜日から 金曜日までの  
午前9時から 午後4時30分までと  
土曜日の 午前9時から 午後4時まで（祝日と 年末年始は 休み）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/chiba.html>

## ◇国民生活センター

[http://www.kokusen.go.jp/ncac\\_index\\_e.htm](http://www.kokusen.go.jp/ncac_index_e.htm) (英語)

## 市町村 消費生活センター

市町村	電話	相談時間
千葉市	043-207-3000	午前9時から 午後4時30分まで、土曜日は 電話の 相談だけ
習志野市	047-451-6999	午前9時30分から 午後4時まで、毎月第2土曜日
八千代市	047-485-0559	午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
市川市	047-712-8629	午前10時から 午後4時まで、毎月第2土曜日と 第4土曜日（電話の 相談だけ）
船橋市	047-423-3006	午前9時から 午後4時まで、毎月第2土曜日と 第4土曜日
浦安市	047-390-0030	午前10時から 午後4時まで
松戸市	047-365-6565	午前8時30分から 午後4時まで
流山市	04-7158-0999	午前9時から 午後4時30分まで
鎌ヶ谷市	047-445-1246	午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
野田市	04-7123-1084	午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
柏市	04-7164-4100	午前9時から 午後4時30分まで、毎月第3土曜日（電話の相談だけ）
我孫子市	04-7185-0999	午前10時から 午後5時30分まで、毎月第2土曜日と 第4土曜日
成田市	0476-23-1161	午前9時から 午後4時30分まで
佐倉市	043-483-4999	午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
四街道市	043-422-2155	午前9時から 午後4時まで
八街市	043-443-9299	午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
印西市	0476-42-3306	午前9時30分から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時30分まで
白井市	047-492-1111 (3202)	午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
富里市	0476-93-5348	午前9時30 分から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
香取市	0478-50-1300	午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
銚子市	0479-24-8194	午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで

しちようそん 市町村	でんわ 電話	そうだんじかん 相談時間
あさひし 旭市	0479-62-8019	ごぜんじ ひるじ 午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
そうさし 匝瑳市	0479-74-7007	げつようび かようび もくようび きんようび ごぜんじ ひるじ 月曜日と 火曜日と 木曜日と 金曜日の 午前9時から 昼の 12 時までと 午後1時から 午後4時まで
とうがねし 東金市	0475-50-1238	ごぜんじ ひるじ 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時まで
さんむし 山武市	0475-82-8453	ごぜんじ ひるじ 午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時30分まで
おおあみしらさとし 大網白里市	0475-70-0344	げつようび かようび すいようび きんようび ごぜんじ ひるじ 月曜日と 火曜日と 水曜日と 金曜日の 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
もばらし 茂原市	0475-20-1101	ごぜんじ ぶん ひるじ 午前9時30分から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
きさらづし 木更津市	0438-20-2234	ごぜんじ 午前10時から 午後4時まで
きみつし 君津市	0439-56-1529	げつようび すいようび もくようび きんようび ごぜんじ ひるじ 月曜日と 水曜日と 木曜日と 金曜日の 午前9時から 昼の 12 時までと 午後1時から 午後3時まで
そでがうらし 袖ヶ浦市	0438-62-3134	ごぜんじ ひるじ 午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
いちはらし 市原市	0436-21-0999	ごぜんじ ひるじ 午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時30分まで

\*相談は 日本語です。あいている日は ふつう 月曜日から 金曜日までです。ほかに あいている  
日がある場合は、「相談時間」のところに 書いています。

## ■ 銀行で 口座<お金を あずけるところ>をつくるとき

口座をつくるときは、パスポートか 在留カードなど、なまえと 顔写真の あるものが 必要です。いっし  
よに キャッシュカードをつくと、ATM や CD<カードをつか>を使って、お金を 出すことが できる かい  
>を使うことができます。銀行へ いかなくても、お金を あずけたり 出したりすることができます。  
お金を おくったり、口座に いくら お金があるか みることも できます。自分の 国へ かえるときは、  
口座を 止めて ください。

## ■ 水道や 電気などの お金を はらう

電気、ガス、水道、電話、NHK<テレビ>などの お金は、毎月 きまった 日までに はらって ください。  
それぞれの 会社にはらう 必要があります。銀行などに 貯金の 口座を もっている人は、その口座  
から 自動で はらうことができます(口座振替制度)。便利です。  
コンビニエンスストアや クレジットカードで はらうことも できます。

## ■ 新聞

日本では、新聞を 家まで もってきてもらうことが できます。毎日、朝と 夕方に もってきてくれます。近  
くの 新聞の 店に もうしこんで ください。  
外国語の 新聞も いくつか あります。近くの 新聞の 店に きいて ください。



## ■ テレビ・ラジオ

### ◇テレビ

家やアパートに テレビがある 場合、日本放送協会(NHK)との 受信契約<みるための もうしこみ>が 必要です。2 か月に 1回、受信料<みるために かかる お金>を はらう 必要が あります。6 か月、12か月の お金を 先に まとめて はらうことも できます。郵便で 振込用紙<お金を はらうときに 使う 紙>が きます。銀行の 口座や クレジットカードから はらうことも できます。

NHK では、いろいろな国の 映画や ニュースを みることができます。元の ことばと 日本語で みることも できます。新しいテレビでは 日本語と 外国語を 選ぶことができます。テレビの 多重音声機能を 使って ください。ことばを 変えることが できます。

大きな 地震が きそうなときの 警戒宣言<地震がきます という お知らせ>や 津波警報<津波が もうすぐくるという お知らせ>が 出たときは、NHK(1チャンネル)か 衛星放送(BS)の 副音声<多重音声機能で 変えることが できる ことば>で、英語の 放送を きくことが できます。

### ◇ラジオ

千葉県で 聞くことが できる ラジオの 放送は たくさんあります。日本の ラジオの 周波数(Hz:ヘルツ)は ほかの 国と ちがいます。外国の ラジオは 使うことが できません。日本で つくられた ラジオが 必要です。次の ところで 外国語の 放送を きくことが できます。

・NHK ラジオ第2:693kHz

・Inter FM:FM 89.7MHz

毎日 24時間、英語で 放送しています。

## ■ としよかん 図書館

### 千葉県にある 主な 図書館

	なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
1	ちばけんりつちゅうおうとしよかん 千葉県立中央図書館	ちばしちゅうおうくいちばちよう 千葉市中央区市場町11-1	043-222-0116
2	ちばけんりつせいぶとしよかん 千葉県立西部図書館	まつどしせんだほり 松戸市千駄堀657-7	047-385-4133
3	ちばけんりつとうぶとしよかん 千葉県立東部図書館	あさひし 旭市ハの 349	0479-62-7070
4	ちばしちゅうおうとしよかん 千葉市中央図書館	ちばしちゅうおうくべんてん 千葉市中央区弁天3-7-7	043-287-3980
5	ちばしとしよかん 千葉市みやこ図書館	ちばしちゅうおうくみやこちよう 千葉市中央区都町3-11-3	043-233-8333
6	ならしのしりつちゅうおうとしよかん 習志野市立中央図書館	ならしのしもとおおくぼ 習志野市本大久保3-8-19	047-475-3213
7	いちかわしちゅうおうとしよかん 市川市中央図書館	いちかわしおにたか 市川市鬼高1-1-4	047-320-3333
8	ふなばしちゅうおうとしよかん 船橋市中央図書館	ふなばししほんちよう 船橋市本町4-38-28	047-460-1311
9	ふなばしにしとしよかん 船橋市西図書館	ふなばしにしふな 船橋市西船1-20-50	047-431-4385
10	ふなばしきたとしよかん 船橋市北図書館	ふなばししふたわひし 船橋市二和東5-26-1	047-448-4899
11	うらやすしりつちゅうおうとしよかん 浦安市立中央図書館	うらやすしねござね 浦安市猫実1-2-1	047-352-4646

	なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
12	あびこしみんとしょかん 我孫子市図書館	あびこしわかまつ 我孫子市若松26-4	04-7184-1110
13	しろいしりつとしょかん 白井市立図書館	しろいしふく 白井市複1148-8	047-492-1122
14	なりたしりつとしょかん 成田市立図書館	なりたしあかさか 成田市赤坂1-1-3	0476-27-4646
15	さくらしりつとしょかん 佐倉市立志津図書館	さくらしにしづ 佐倉市西志津4-1-2	043-488-0906
16	さくらしりつとしょかん 佐倉市立佐倉南図書館	さくらしさんおう 佐倉市山王2-37-13	043-483-3000
17	やちまたしりつとしょかん 八街市立図書館	やちまたしやちまた 八街市八街ほ800-1	043-444-4946
18	いんざいしりつとしょかん 印西市立大森図書館	いんざいしおもり 印西市大森2535	0476-42-8686
19	とみさとしりつとしょかん 富里市立図書館	とみさとしなえ 富里市七栄 653 -1	0476-90-4646
20	よこしばかりちりつとしょかん 横芝光町立図書館	よこしばかりまちみやがわ 横芝光町宮川11917	0479-84-3311
21	そでがうらしりつとしょかん 袖ヶ浦市立中央図書館	そでがうらしさかどいちば 袖ヶ浦市坂戸市場1393-2	0438-63-4646
22	いちばらしりつとしょかん 市原市立中央図書館	いちばらしさしな 市原市更級5-1-51	0436-23-4946

ちばけん けん としょかん みつつ ちばけん す ひと だれ つか  
千葉県には 県の 図書館が 3つ あります。千葉県に 住んでいる人は 誰でも 使うことが できま  
す。

としょかん ほん  
図書館で 本を かりたいときは、カードを もうしこんで ください。運転免許証、社員証<会社で 働いて  
いることを 証明する カード>、在留カードなど、住所が わかるものをもってきて ください。

また、ちばけん すべ しちようそん としょかん こうみんかんとしよしつ つか かた しちようそん  
また、千葉県の 全ての市町村に 図書館や 公民館図書室が あります。使い方は 市町村が やってい  
る 図書館に きいてください。千葉県にある 図書館は、下のホームページで 確認できます。

<https://www.library.pref.chiba.lg.jp/guide/librarylist/>

## ■ あそ 遊びにいくところ

した こうしき  
下の 公式ウェブサイトで、おすすめの 観光スポットや 旅行のコースの 情報を 見るができます。

・ちばかんこう にほんご  
・ちば観光ナビ(日本語)

<https://maruchiba.jp/>

・Visit Chiba (えいご はんたいじ かんたいじ ご  
・Visit Chiba (英語、繁体字、簡体字、タイ語)

<https://www.visitchiba.jp/>

## ■ 郵便

### ◇日本に 郵便を おくる

- ① 定形郵便物<郵便局で きまっている 大きさ>(封筒):、50 グラムまで 110円  
(たての 長さ 14 センチから 23.5 センチまで、よこの 長さ 9 センチから 12 センチまで、厚さ 3 センチ以下。重さ 50 グラムまで)
- ② 定形外郵便物(封筒):重さや 大きさが ねだんが 変わります。
- ③ はがき 85円、ミニレター<たたむと 封筒になる 手紙> 85円、往復はがき<いきと かえりの 2枚が いっしょになった はがき> 170円
- ④ 小包郵便(ゆうパック)<荷物>:大きさと おくる 場所で ねだんが 変わります。  
(たてと よこの 長さ、厚さを あわせて 170 センチまで。重さ 25 キロまで)  
・本などを おくるときは ゆうメールを 使うと やすいです。(重さ 1 キロまで)  
・荷物を いれる 箱は 郵便局で 買うことが できます。
- ⑤ 速達<はやくつく ゆうびん>:急いで とどけてもらいたいときは「速達扱い」にして ください。ふつうの郵便より みじかい 時間で とどきます。
- ⑥ 書留<大切なものを おくる 郵便>:お金、大切な 手紙や 物は「書留」にして ください。もしも なくなったときは かわりの お金を もらうことが できます。郵便局で もうしこんでください。

\*うけとった人の はんこや サインが ひつよう 必要な手紙や、荷物が とどいたとき、家に いなければ、とどけた人は「不在配達のお知らせ<もってきたけど いまそんでしたという お知らせ>」を おいていきます。7 日以内に 郵便局に とりにいってください。このとき、身分証明書(パスポート、在留カード、運転免許証など)を もっていってください。もう 1回 家へ もってきてもらうことも できます。いつ とどけてほしいか、郵便局に 知らせてください。

### ◇外国へ 郵便を おくる

- ① ふつうの 郵便  
航空便<ひこうきで おくる 郵便>で、手紙、はがき、本などを おくること が できます。10 日から 14 日くらいで とどきます。
- ② EMS(国際スピード郵便)  
航空便より はやく とどきます。
- ③ 小形包装物<ちいさい 荷物>、国際小包<荷物>  
航空便、船便、エコノミー航空(SAL)便<航空便より やすくて 船便より はやい>の 3 つが あります。  
おくる 荷物が 多いときは、ねだんが 10%から 20% やすくなります。

おも  
重さは 30 キロまでです。(おくる くにによって ちがいます)  
おく じょう  
送り状<おくるための 紙>に 必要なことを 書いて、荷物(にもつ)に はって ください。

## ◇自分の 国へ かえるときや 引っ越すときの 手続き

自分の 国へ かえるときや 引っ越すまえに、郵便局に 知らせて ください。日本の なかなら、引っ越した あとの 新しい 住所へ 1年のあいだ 郵便を おくってくれます。お金は かかりません。もうしこむときに 使う はがきは 郵便局に あります。

\*郵便局が あいている 時間

<https://map.japanpost.jp/p/search/>

\*日本郵便株式会社では 英語で 書いた ホームページが あります。郵便のことや、ねだんについて 知ることができます。

<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

## ■宅配便<荷物を おくる>

日本で 荷物を おくるとき、郵便のほかに、宅配便を 使うことができます。コンビニエンスストアなどでも もうしこむことができます。冷凍した 食べものを おくったり、スキーや ゴルフの道具を おくることも できます。

荷物を とりにくる時間や おくる 場所で、何日かかるかが 変わります。おくる 場所の 遠さや 荷物の 大きさに ねだんが 変わります。荷物を おくることが できないこともあります。

## ■電話

### ◇電話の かけかた

日本の 電話番号は、市外局番- 市内局番- 加入者番号の 3つを あわせたものです。受話器<話すところ>をとった あと、番号の ボタンを おします。

ただし、自分と同じ市外局番の相手に電話をかけるときは、市外局番は、いりません。

\*携帯電話から かけるときは、ぜんぶの 番号を おして ください。

### 例

市外局番 しがいきよばん	市内局番 しないきよばん	加入者番号 かにゆうしゃばんごう
043	123	4567

## ◇電話を 新しく つけるとき、引っ越すとき、もつ人の 名前が 変わるとき

ちか 近くの NTT の じむしょ 事務所へ いって ください。みぶんしょうめいしょ 身分証明書(パスポート、在留カード、  
ざいりゅう うんてんめんきょしょう 運転免許証など)を もっていって ください。

## ◇便利な 電話番号

あた 新しく 電話を つけるとき 116

でんわ 電話が こわれたとき 113

ひと かけたい人が 電話を つか 使っているか し 知りたいとき 114

ただ 正しい じかん 時間を 知りたいとき(お金がかかかります) 117

てんきよほう 天気予報を ききたいとき(お金がかかかります) 177

## ◇英語の 案内

ひがしにほん NTT東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/en/>

でんわ 電話:116 か 0120-116-000

ごぜん 午前9時から 午後5時まで

がつ (12月の おわりと 1月の はじめは 休み)

## ◇電話を つかうのに かかる お金

きほんりょう 基本料(回線使用料) <でんわ 電話を もつことに かかる お金>と つうわりようきん 通話料金<でんわ 電話を かけるときに かかる お金>が あります。

きほんりょう 基本料は NTT に はらって ください。つうわりようきん 通話料金は すきな でんわ 電話の かいしゃ 会社から えら 選ぶことも できます。  
いがい NTT以外の 電話会社を 使うときは、使う まえに けいやく 契約<使うための やくそく>が ひつよう 必要です。使いた  
い でんわがいしゃ 電話会社に きいて ください。

## ◇電話の お金を はらう

でんわ 電話の お金については、まいつき 毎月、かいしゃ 会社から せいきゆうしょ 請求書<はらう ねだんを 書いた 紙>が しょうびん 郵便で きます。

ちかくの ぎんこう 銀行、ゆうびんきょく 郵便局、コンビニエンスストア、でんわがいしゃ 電話会社の じむしょ 事務所で はらって ください。こうざふりかえ 口座振替<

ぎんこう 銀行などに あずけている お金から まいつき 毎月 はらう>も できます。

## ◇携帯電話を 買う

けいたいでんわ 携帯電話の 店や みせ 家電量販店<テレビなど でんきせいひん 電気製品を うる 店>などで か 買うことが できます。

みぶんしょうめいしょ 身分証明書(パスポート、在留カードなど)が いります。まいつき 毎月の お金を はらう てつづ ひつよう 手続きに 必要なもの  
(クレジットカードなど)も もっていって ください。くわ 詳しいことは、けいたいでんわ 携帯電話を か 買う 店で きいて ください。

## ◇公衆電話&lt;まちに ある 電話&gt;

公衆電話では、10円玉、100円玉 テレホンカード<公衆電話を かけるときに 使う カード>を つかうことができます。100円玉を 使った ときは おつりが できません。注意して ください。

受話器<話すところ>を とった あと、お金か テレホンカードを いれて ください。「ブー」という ひくい音が きこえたら、かけたい 番号の ボタンを おして ください。話している あいだに お金が なくなりそうになったら、「ピー」という すこし たかい音が きこえます。もっと 話をしたいときは、新しい 硬貨か テレホンカードを いれて ください。

公衆電話で 外国へ 電話を かけるときは、デジタル公衆電話を 使って ください。国際電話を かけることができる 公衆電話の きかいには、「国際電話が ご利用できます」と 書いてあります。それを見てから 使って ください。

テレホンカードは、NTT や コンビニエンスストアなどで 買うことができます。

## ◇国際電話&lt;外国へ かける 電話&gt;

## ・国際ダイヤル通話

電話を かける人が、自分で 外国の かけたい 番号を おして ください。

(010)+国の 番号+かけたい人の 電話番号

## ・国際オペレーター通話:0051

はじめに 電話会社の人に たのんで、外国の 話したい人を 電話のところまで 呼んでもらいます。

<https://www.kddi.com/phone/international/operator/>

## ■ 交通について

電車や バスなどの 線が たくさん とおっています。毎日の 生活の 中で 便利に 使うことが できます。

## ■ 電車

### ◇どんな 乗車券<きっぷ>が あるか

#### ①普通乗車券

ちかい ところへ いくときの きっぷは 自動販売機<きっぷを うる きかい>で 買って ください。  
とおい ところへ いくときの きっぷや 特急券<特急に のるときに 必要な きっぷ>などは 駅に  
売るところが あります。きっぷの ねだんは 自動販売機の 上に 書いてあります。11歳までの「こ  
ども」は はんぶんの ねだんです(中学生は おとなと おなじ ねだんです)。5歳までの ちいさい  
こどもは お金は いりません(小学生は「こども」と おなじ ねだんです)。お金が いらないのは、  
おとなか「こども」1人について、ちいさい こども 2人までです。

#### ②回数券

10枚の ねだんで 11枚の きっぷを 買うことができます。おなじ 駅の あいだを 何回も のると  
きに 便利です。使用期限<いつまで 使うことができるか>が きまっています。

#### ③定期券

まいにち 仕事や 学校へ いく人は 定期券が 便利です。きまった 駅の あいだを 何回でも 乗  
ることができます。1か月か 3か月か 6か月の 3つの 期間が あります。長いものほど 1回にか  
かる ねだんが 安くなります。

### ◇ICカード式乗車券(Suica(スイカ)と PASMO(パスモ))

定期券にも プリペイド式乗車券<先に たくさん お金を いれて 使う きっぷ>にもなる カードで  
す。カードを 読む きかいがある ぜんぶの 電車と バスで つかうことができます。のるときに  
毎回 お金を 出して きっぷを 買う 必要が なくなります。

Suica は JR東日本で 売っています。自動改札機<駅の中に はいる ときに とおる きかい>に カ  
ードを しっかりと のせて とおります。PASMO は、私鉄<JR以外の 電車>、地下鉄、バス会社で  
売っています。

### ◇電車の 種類

- ・ぜんぶの 駅に とまる 電車:「普通」
- ・大きい 駅だけに とまる 電車:「特急」、「快速」、「急行」

## ◇時刻表＜電車＞でる時間をみる表＞

時刻表をみると、電車が何時に駅を出て何時につくかわかります。時刻表では、「午前」、「午後」ということばは使いません。時間は24時間制で書いています(例：午後3時は15:00、午後11時は23:00と書きます)。

## ■バス

バスがいくところはまえの面のうに書いています。

お金のほかに、定期券、回数券、ICカード式乗車券(Suica、Pasmoなど)も使うことができます。

## ◇お金のはいり方

- どこでおりても同じねだんのバスがあります。停留所＜バスがとまるところ＞でねだんをみてください。乗るときにお金をはらってください。
- おりるときにお金をはらうバスでは、のるときに「整理券＜数字を書いた紙＞」をとってください。
- おりたい停留所のすこしまえにきたら、バスについているボタンをおしてください。つぎの停留所でバスがとまります。
- ねだんはバスのなかのいちばんまえに出ています。整理券の番号のところにかいてあるねだんをはらってください。おりるとき、運転手の横にお金をいれるはこがあります。整理券といっしょにお金をいれてください。おつりは出ません。ちょうどのお金を用意してください。11歳までの「こども」ははんぶんのねだんです(中学生はおとなとおなじねだんです)。5歳までのちいさいこどもはお金はいりません(小学生は「こども」とおなじねだんです)。お金がいらぬのは、おとなか「こども」1人について、ちいさいこども2人までです。
- ICカード式乗車券(SuicaやPASMO)をつかうときは、のるところにあるきかいにカードをしかりとのせてください。おりるときも、お金をいれるはこのところにカードをのせてください。

## ■タクシー

タクシーは車の上に会社のなまえのしるしがついています。客がのっていないタクシーは、まえのまどに赤い色で「空車＜あいています＞」とでています。

タクシーは駅のまえなどにあるタクシー乗り場から乗ることができます。道をはしっている空車のタクシーをとめて、乗ることもできます。タクシーの会社に電話して呼ぶこともできます。呼ぶときはべつにねだんがかかりません。日本のタクシーは運転手がドアをあけたりしめたりします。ドアにさわらないでください。

ねだんは、車の大きさ、はしった長さ、時間、場所などで変わります。運転手の横にある「メーター」にねだんがでています。朝はやい時間と夜おそい時間や、高速道路をとったときはねだんが高くなります。チップ＜お礼のお金＞はいりません。



## ■ 自動車の運転

日本では、自動車や自転車は道のひだりがわをとります。飲酒運転<酒をのんだあとに運転する>は絶対にしないでください。

◇日本で運転するためには、下のどれかの免許証をもっている必要があります。

- ① 日本の免許証
- ② ジュネーブ条約にあった国際運転免許証<外国で使うことができる免許証>  
(免許をもらってから1年か、日本にはいった日から1年のどちらか早い方)  
※住民基本台帳<住んでいる人の名前や住所をまとめたリスト>に名前が書いてある人が、  
外国に3か月以上いないで国際免許証をもらって日本にもどってきた時は、日本では運転  
できません。
- ③ スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾の免許証(日本語の訳が必要です。免許証を  
つくった国の領事館などが訳したものです。)

### 〈運転免許のことをききたいとき〉

千葉県警察

#### ・千葉運転免許センター

千葉市美浜区浜田2-1

電話:043-274-2000

(電話とファックスがあります。日本語)

#### ・流山運転免許センター

流山市前ヶ崎217番地

電話:04-7147-2000

(電話とファックスがあります。日本語)

#### ・一番近くの警察署の交通課

<http://www.police.pref.chiba.jp/license/index.html>

## ◇自分の国の運転免許証から日本の運転免許証に変える

使うことができる外国の免許をもっていて、免許をとったあとその国に3か月以上いた人  
だけです。

知識審査<日本の運転や交通について知っているかしらべる>と技能審査<運転することができるかしらべる>が必要(必要がない国もあります)。

手続きをするときは、千葉運転免許センターへいってください。

手続きにいくまえに必要なものは、千葉運転免許センターにきいてください。

\*流山運転免許センターでは手続きができません。注意してください。

## ◇日本で あたらしく 運転免許証を とる

自分の 国の 免許証を もっていない人は、新しく 日本の 運転免許証を とることができます。  
日本人と おなじように、運転免許センターで 試験を うけて、ごうかくする 必要があります。適性試験  
<からだの 試験>、筆記試験<こたえを 書く 試験>、技能試験<運転する 試験>が あります。  
日本では 運転を ならう 学校(自動車学校)へ いく人が 多いです。運転免許証を とるために  
必要なことを ならいます。  
交通の 勉強や 車の 運転のしかたなどです。自動車学校の 勉強が おわった人は、運転免許セン  
ターで 技能試験を 受けなくて いいです。適性試験、筆記試験だけです。(筆記試験は「○」か  
「×」の どちらかを 書く 試験です。日本語か 外国語(英語か 中国語など※詳しくは 県警ホームペ  
ージを 見て ください)で うけることができます。)

### \*勉強の 本

「交通の 教則<日本の 交通の きまり>」  
(英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語)

日本自動車連盟 (JAF)で うっています。

全日本交通安全協会が 出している「交通の 教則」という 本を 訳したものです。

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>

## 〔運転免許証を とるために いるものや お金〕

どんな 免許を とるかで、必要なものや はらう ねだんが かわります。運転免許センターに きいて  
ください。

## ◇運転免許証の 更新<新しいものに かえる>

運転免許証は もらってから 3回 あとの 誕生日の 1か月後 までです。そのあと、3年に 1回 更新  
する 必要が あります。優良運転者<いつも 安全に 運転している人>は 5年に 1回です。

更新の 手続きは 運転免許センターか ちかくの 警察署で できます。

更新のときになると、免許証の 住所に、あんないの はがきが きます。誕生日の 1 か月 まえから  
1か月 あとまでの あいだに 手続きをして ください。

詳しいことは 運転免許センターに きいて ください。

## ◇自動車を 登録する<役所に 届ける>

自動車を かったときは 陸運事務所に 登録する 必要が あります。むずかしい 手続きです。

ふつう、車を 売る 店が かわりに やってくれます。

自動車を 登録するときは、税金(自動車重量税<おもさに かかる>、自動車取得税<自動車を 買った  
とき>、自動車税<自動車を もっている人に かかる>)を はらうこと、保険(自動車損害賠償責任

保険・自賠責)に はいることと、自動車保管場所証明(車庫証明)が 必要です。印鑑証明か サイン  
(日本にある 大使館で 証明したもの)も 必要です。

- ・自動車損害賠償責任保険(自賠責保険):必ず はいる 必要が あります。
- ・自由に はいる 保険(任意保険):自動車損害賠償責任保険だけでは たりないことが あります。  
任意保険にも はいって ください。
- ・自動車保管場所証明(車庫証明):自動車を おく 場所が あることを 証明する 紙「車庫証明」です。自動車を おく 場所の ちかくの 警察署に もうしこんで ください。

## ◇自動車の 検査<しらべる>(車検)

自動車が こわれていないか どうか、きまりに あっているか どうかを しらべることが、法律で きまっています。2年か 3年に 1回です。自動車を 新しく 登録したときに 検査があり、自動車検査証が できます。つぎの 検査を いつ うけるかは 自動車検査証に 書いてあります。

検査は 自動車を せいびく なくすこと>する 工場に たのむことが できます。自分で 検査の手続きをすることもできます。

かかる お金(検査登録申請料・自動車損害賠償責任保険料・重量税・修理代)は とても 高いです。検査の まえに 用意して ください。

## ■ 原動機付き自転車(原付バイク)

原動機付き自転車(原付バイク)に のる人は 免許が 必要です。原動機付き自転車(原付バイク)を 買ったときは、住んでいる 市区町村の 役所に 登録して ください。毎年 1回、税金(軽自動車税)を はらう 必要が あります。

## ■ ペダル付き電動バイク

ペダル付き電動バイクは 自転車では ありません。運転する人は、免許が 必要です。ナンバープレートを 付ける 必要が あります。また、自動車損害賠償責任保険に 入る必要が あります。運転する前に、必要な 資格、ルールを 確認して ください。

## ■ 日本の 交通について まもってほしいこと

### ◇道を あるくとき

- ① 歩道<あるく人が とおる ところ>が あるところでは、必ず 歩道を とおって ください。
- ② 歩道が ないところでは、道の 右の 方を あるいて ください。
- ③ 道路を わたるときは、信号を まもって ください。信号が ないところは、横断歩道<道を わたるための しもようの あるところ>を 使って ください。わたる まえに 左と 右の 安全を しらべて ください。車が 止まってから わたって ください。
- ④ 道へ とびだす<急に はしって出る>ことは 絶対にしないで ください。
- ⑤ 夜は 反射材<車の 電気を 受けて ひかるもの>を からだに つけるか、あかるい 色の ふくを きて ください。

- ⑥ 「歩行者横断禁止」の 標識<交通の きまりを 書いた しるし>が ある 場所では、道を わたらないで ください。

### ◇自転車<sup>じてんしゃ</sup>で 走る<sup>はし</sup>とき

自転車<sup>じてんしゃ</sup>に 乗る<sup>の</sup>まえ

- ① 自転車<sup>じてんしゃ</sup>保険<sup>ほけん</sup>に はいって ください。
- ② 点検整備<sup>てんけんせいび</sup><自転車<sup>じてんしゃ</sup>が こわれていないかの 確認<sup>かくにん</sup>>を してください。
- ③ 反射器材<sup>はんしゃきざい</sup><自転車<sup>じてんしゃ</sup>につける 電気<sup>でんき</sup>を うけて ひかるもの>を 付けてください。
- ④ ヘルメットを かぶってください。
- ⑤ お酒<sup>さけ</sup>を のんだら ぜったいに 運転<sup>うんてん</sup>しないで ください。

自転車<sup>じてんしゃ</sup>に 乗る<sup>の</sup>とき

- ① 自転車<sup>じてんしゃ</sup>は 車道<sup>しゃどう</sup><車<sup>くるま</sup>が とおる 道<sup>みち</sup>>を とおって ください。車道<sup>しゃどう</sup>の 左<sup>ひだり</sup>の はしを はしって ください。
- ② あるいている人<sup>ひと</sup>の じゃまをしないで ください。
- ③ 傘<sup>かさ</sup>を さしたり、スマホ<sup>うんでん</sup>を みながら 運転<sup>うんてん</sup>しないで ください。
- ④ 交差点<sup>こうさてん</sup>では 止ま<sup>と</sup>って、まえや よこを よくみて ください。
- ⑤ 暗<sup>くら</sup>くなったら 電気<sup>でんき</sup>を つけて ください。

### ◇自動車<sup>じどうしゃ</sup>を 運転<sup>うんてん</sup>するとき

- ① 交通<sup>こうつう</sup>の きまりを まもって ください。信号<sup>しんごう</sup>や 標識<sup>ひょうしき</sup>を まもって ください。
- ② 運転免許<sup>うんてんめんきょ</sup>を もっていない人<sup>ひと</sup>や お酒<sup>さけ</sup>を のんだ人<sup>ひと</sup>は、ぜったいに 運転<sup>うんてん</sup>しないで ください。
- ③ 自動車<sup>じどうしゃ</sup>に 乗るときは、必ず シートベルト<からだを とめる ベルト>をして ください。5歳<sup>さい</sup>までの 子どもを のせるときは、チャイルドシート<子どもの いす>を つかう 必要<sup>ひつよう</sup>が あります。

### ・防犯登録<sup>ぼうはんとうろく</sup><ぬすまれたときのための 手続き<sup>てつづ</sup>>

自転車<sup>じてんしゃ</sup>は、かならず 防犯登録<sup>ぼうはんとうろく</sup>をする 必要<sup>ひつよう</sup>が あります。自転車<sup>じてんしゃ</sup>が ぬすまれたときや、なくなったときなど、防犯登録<sup>ぼうはんとうろく</sup>が あれば かえってくるかもしれません。防犯登録<sup>ぼうはんとうろく</sup>は、自転車<sup>じてんしゃ</sup>の 店<sup>みせ</sup>などで 手続き<sup>てつづ</sup>を してくれます。

### ・自転車等放置禁止区域<sup>じてんしゃとうほうちきんしき</sup><自転車<sup>じてんしゃ</sup>を おいてはいけない ところ>

駅<sup>えき</sup>の まえなどは、自転車等<sup>じてんしゃとう</sup>の 放置禁止区域<sup>ほうちきんしき</sup>になっています。標識<sup>ひょうしき</sup>が 出<sup>で</sup>ています。この 場所<sup>ばしょ</sup>に 自転車<sup>じてんしゃ</sup>や オートバイを おいたときは 撤去<sup>てつきよ</sup><役所<sup>やくしょ</sup>の人<sup>ひと</sup>が ほかのところに もっていく>されます。撤去<sup>てつきよ</sup>に かかった お金<sup>かね</sup>などを はらう 必要<sup>ひつよう</sup>が あります。自転車<sup>じてんしゃ</sup>を おくときは 注意<sup>ちゅうい</sup>して ください。

## ◇交通事故の 相談

交通事故に あった 場合、けがや 車を なおす お金を はらうなど、いろいろな 問題が おこります。交通事故にあつて こまっている人のために、千葉県には、交通事故相談所が あります。いろいろなことを している人に 相談が できます。ひみつは まもります。お金は いりません。相談は 日本語です。

### 〔千葉県交通事故相談所〕

・本所(千葉県庁本庁舎2階)

千葉県中央区市場町1-1

電話 043-223-2264

・東葛飾支所(東葛飾地域振興事務所4階)

松戸市小根本7

電話 047-368-8000

・安房支所(安房地域振興事務所1階)

館山市北条402-1

電話 0470-22-7132

相談できる 時間は 午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後5時まで  
(土曜日、日曜日、祝日と 12月の おわりと 1月の はじめは やすみ)

\*相談を うける人が 千葉県の 34 の 市と 町を まわっています。相談できる 日と 時間などについては、ちかくの 交通事故相談所に きいて ください。

とうきょう

ざいがいこうかん

## ■ 東京にある在外公館

くに なまえ 国の名前	でんわ 電話	ざいがいこうかん しゅるい 在外公館の種類
アルバニア共和国	03-3543-6861	大使館
アルジェリア民主人民共和国	03-3711-2661	大使館
アンゴラ共和国	03-5430-7879	大使館
アンティグア・バーブーダ	03-3779-1341	名誉領事館
アルゼンチン共和国	03-5420-7101	大使館
アルメニア共和国	03-6277-7453	大使館
オーストラリア連邦	03-5232-4111	大使館
オーストリア共和国	03-3451-8281	大使館
アゼルバイジャン共和国	03-5486-4744	大使館
アフガニスタン・イスラム共和国	03-5574-7611	大使館
バハマ国	03-5211-1100	注
バーレーン王国	03-3584-8001	大使館
バングラデシュ人民共和国	03-3234-5801	大使館
ベラルーシ共和国	03-3448-1623	大使館
ベルギー王国	03-3262-0191	大使館
ベナン共和国	03-6268-9360	大使館
ブータン王国	03-6275-1566	名誉総領事館
ボリビア多民族国	03-6803-4362	大使館
ボスニア・ヘルツェゴビナ	03-5422-8231	大使館
ボツワナ共和国	03-5440-5676	大使館
ブラジル連邦共和国	03-3404-5211	大使館
ブルネイ・ダルサラーム国	03-3447-7997	大使館
ブルガリア共和国	03-3465-1021	大使館
ブルキナ・ファソ	03-3485-1930	大使館
カンボジア王国	03-5412-8521	大使館
カメルーン共和国	03-5430-4985	大使館
カナダ	03-5412-6200	大使館
中央アフリカ共和国	03-3702-8808	名誉総領事館
チリ共和国	03-3452-7561	大使館
中華人民共和国	03-3403-3388	大使館
コロンビア共和国	03-3440-6451	大使館
コンゴ共和国	03-6427-7858	大使館
コンゴ民主共和国	03-6456-4394	大使館
コスタリカ共和国	03-6434-0426	大使館
コートジボワール共和国	03-5454-1401	大使館

くに なまえ 国の名前	でんわ 電話	ざいがいこうかん しゅるい 在外公館の種類
クロアチア共和国	03-5469-3014	大使館
キューバ共和国	03-5570-3182	大使館
キプロス共和国	03-6432-5040	大使館
チェコ共和国	03-3400-8122	大使館
デンマーク王国	03-3496-3001	大使館
ジブチ共和国	03-3440-3115	大使館
ドミニカ共和国	03-6268-9085-	大使館
エクアドル共和国	03-6441-0122	大使館
エジプト・アラブ共和国	03-3770-8022	大使館
エルサルバドル共和国	03-6804-2177	大使館
エリトリア国	03-5791-1815	大使館
エストニア共和国	03-5412-7281	大使館
エチオピア連邦民主共和国	03-5420-6860	大使館
フィンランド	03-5447-6000	大使館
フィジー共和国	03-3587-2038	大使館
フランス共和国	03-5798-6000	大使館
ガボン共和国	03-5430-9171	大使館
ジョージア	03-4361-4470	大使館
ドイツ連邦共和国	03-5791-7700	大使館
ガーナ共和国	03-5410-8631	大使館
ギリシャ共和国	03-3403-0871	大使館
グアテマラ共和国	03-5797-7502	大使館
ギニア共和国	03-3770-4640	大使館
ハイチ共和国	03-6277-8413	大使館
ホンジュラス共和国	03-4361-8142	大使館
ハンガリー共和国	03-5730-7120	大使館
アイスランド共和国	03-3447-1944	大使館
インド	03-3262-2391	大使館
インドネシア共和国	03-3441-4201	大使館
イラン・イスラム共和国	03-3446-8011	大使館
イラク共和国	03-5790-5311	大使館
アイルランド	03-3263-0695	大使館
イスラエル国	03-3264-0911	大使館
イタリア	03-3453-5291	大使館
ジャマイカ	03-3435-1861	大使館
ヨルダン・ハシェミット王国	03-5478-7177	大使館
カザフスタン共和国	03-3589-1821	大使館
ケニア共和国	03-3723-4006	大使館
大韓民国	03-3452-7611	大使館
コソボ共和国	03-6809-2577	大使館

くに なまえ 国の名前	でんわ 電話	ざいがいこうかん しゅるい 在外公館の種類
クウェート国	03-3455-0361	大使館
キルギス共和国	03-6453-8277	大使館
ラトビア共和国	03-3467-6888	大使館
ラオス人民民主共和国	03-5411-2291	大使館
レバノン共和国	03-6451-2981	大使館
レソト王国	03-3584-7455	大使館
リベリア共和国	03-5228-6751	大使館
リビア	03-3477-0701	大使館
リトアニア共和国	03-3408-5091	大使館
ルクセンブルグ大公国	03-3265-9621	大使館
北マケドニア共和国	03-6868-7110	大使館
マダガスカル共和国	03-3446-7252	大使館
マラウイ共和国	03-3449-3010	大使館
マレーシア	03-3476-3840	大使館
モルディブ共和国	03-6272-6700	大使館
マリ共和国	03-5447-6881	大使館
マルタ共和国	03-5404-3450	大使館
マーシャル諸島共和国	03-6432-0557	大使館
モーリタニア・イスラム共和国	03-6712-2147	大使館
モーリシャス共和国	03-3587-7590	名誉領事館
メキシコ合衆国	03-3581-1131	大使館
ミクロネシア連邦	03-6452-2540	大使館
モルドバ共和国	03-5225-1622	大使館
モナコ公国	03-3211-4994	名誉総領事館
モンゴル国	03-3469-2088	大使館
モロッコ王国	03-5485-7171	大使館
モザンビーク共和国	03-5760-6271	大使館
ミャンマー連邦共和国	03-3441-9291	大使館
ナミビア共和国	03-6426-5460	大使館
ネパール連邦民主共和国	03-3713-6241	大使館
オランダ王国	03-5776-5400	大使館
ニュージーランド	03-3467-2271	大使館
ニカラグア共和国	03-6265-0411	大使館
ニジェール共和国	03-6384-0236	名誉領事館
ナイジェリア連邦共和国	03-5425-8011	大使館
ノルウェー王国	03-5422-1200	大使館
オマーン国	03-5468-1088	大使館
パキスタン・イスラム共和国	03-5421-7741	大使館
パラオ共和国	03-5797-7480	大使館
パナマ共和国	03-3505-3661	大使館



くに なまえ 国の名前	でんわ 電話	ざいがいこうかん しゅるい 在外公館の種類
パプアニューギニア	03-3710-7001	たいしかん 大使館
パラグアイ共和国	03-3265-5271	たいしかん 大使館
ペルー共和国	03-3406-4243	たいしかん 大使館
フィリピン共和国	03-5562-1600	たいしかん 大使館
ポーランド共和国	03-5794-7020	たいしかん 大使館
ポルトガル共和国	03-6447-7870	たいしかん 大使館
カタール国	03-5475-0613	たいしかん 大使館
ルーマニア	03-3479-0311	たいしかん 大使館
ロシア連邦	03-3583-4224	たいしかん 大使館
ルワンダ共和国	03-5752-4255	たいしかん 大使館
サモア独立国	03-6228-3692	たいしかん 大使館
サンマリノ共和国	03-5414-7745	たいしかん 大使館
サントメ・プリンシペ民主共和国	03-6206-2572	めいよりようじかん 名誉領事館
サウジアラビア王国	03-3589-5241	たいしかん 大使館
セネガル共和国	03-3464-8451	たいしかん 大使館
セルビア共和国	03-3447-3571	たいしかん 大使館
セーシェル共和国	03-3264-1022	めいよりようじかん 名誉総領事館
シンガポール共和国	03-3586-9111	たいしかん 大使館
スロバキア共和国	03-3451-2200	たいしかん 大使館
スロベニア共和国	03-5468-6275	たいしかん 大使館
ソロモン諸島	03-3562-7490	めいよりようじかん 名誉領事館
南アフリカ共和国	03-3265-3366	たいしかん 大使館
南スーダン	03-6807-4350	たいしかん 大使館
スペイン王国	03-3583-8531	たいしかん 大使館
スリランカ民主社会主義共和国	03-3440-6911	たいしかん 大使館
スーダン共和国	03-5729-6170	たいしかん 大使館
スウェーデン王国	03-5562-5050	たいしかん 大使館
スイス	03-5449-8400	たいしかん 大使館
シリア・アラブ共和国	03-3586-8977	たいしかん 大使館
タジキスタン共和国	03-6721-7455	たいしかん 大使館
タンザニア連合共和国	03-3425-4531	たいしかん 大使館
タイ王国	03-5789-2433	たいしかん 大使館
東ティモール民主共和国	03-3238-0210	たいしかん 大使館
トーゴ共和国	03-6421-1064	たいしかん 大使館
トンガ王国	03-6441-2481	たいしかん 大使館
チュニジア共和国	03-3511-6622	たいしかん 大使館
トルコ共和国	03-6439-5700	たいしかん 大使館
トルクメニスタン	03-5766-1150	たいしかん 大使館
ツバル	03-6857-7253	めいよりようじかん 名誉総領事館
ウガンダ共和国	03-6384-5517	たいしかん 大使館

くに なまえ 国の名前	でんわ 電話	ざいがいこうかん しゅるい 在外公館の種類
ウクライナ	03-5474-9770	たいしかん 大使館
アラブ首長国連邦	03-5489-0804	たいしかん 大使館
えいこく 英国	03-5211-1100	たいしかん 大使館
アメリカ合衆国	03-3224-5000	たいしかん 大使館
ウルグアイ東方共和国	03-6452-9150	たいしかん 大使館
ウズベキスタン共和国	03-6277-2166	たいしかん 大使館
バチカン市国	03-3263-6851	たいしかん 大使館
ベネズエラ・ボリバル共和国	03-6275-2361	たいしかん 大使館
ベトナム社会主義共和国	03-3466-3311	たいしかん 大使館
イエメン共和国	03-6261-9026	たいしかん 大使館
ザンビア共和国	03-3491-0121	たいしかん 大使館
ジンバブエ共和国	03-6416-8434	たいしかん 大使館
ニウエ	03-6712-6212	めいよりようじかん 名誉領事館
セントビンセント及びグレナディーン諸島	090-1053-1160	めいよりようじかん 名誉領事館
コモロ連合	03-6433-5769	めいよりようじかん 名誉領事館
欧州連合代表部	03-5422-6001	
国連広報センター	03-5467-4451	

日本には バハマ大使館はありません。ビザなどの 仕事は 東京の イギリス大使館が しています。注意して ください。

## ■ 県内の市役所、町・村役場

しちようそんめい 市町村名	じ (ローマ字)	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
千葉県	Chiba ken	〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1	043-223-2110
千葉市	Chiba-shi	〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1	043-245-5111
習志野市	Narashino-shi	〒275-8601 習志野市鷺沼2-1-1	047-451-1151
八千代市	Yachiyo-shi	〒276-8501 八千代市大和田新田 312-5	047-483-1151
市川市	Ichikawa-shi	〒272-8501 市川市八幡 1-1-1	047-334-1111
船橋市	Funabashi-shi	〒273-8501 船橋市湊町2-10-25	047-436-2111
浦安市	Urayasu-shi	〒279-8501 浦安市猫実1-1-1	047-351-1111
松戸市	Matsudo-shi	〒271-8588 松戸市根本 387-5	047-366-1111
流山市	Nagareyama-shi	〒270-0192 流山市平和台1-1-1	04-7158-1111
鎌ヶ谷市	Kamagaya-shi	〒273-0195 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1	047-445-1141
野田市	Noda-shi	〒278-8550 野田市鶴寿 7-1	04-7125-1111
柏市	Kashiwa-shi	〒277-8505 柏市柏 5-10-1	04-7167-1111
我孫子市	Abiko-shi	〒270-1192 我孫子市我孫子 1858	04-7185-1111
成田市	Narita-shi	〒286-8585 成田市花崎町760	0476-22-1111
佐倉市	Sakura-shi	〒285-8501 佐倉市海隣寺町97	043-484-1111

しちょうそんめい 市町村名	じ (ローマ字)	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
四街道市	Yotsukaido-shi	〒284-8555 四街道市鹿渡無番地	043-421-2111
八街市	Yachimata-shi	〒289-1192 八街市八街 35-29	043-443-1111
印西市	Inzai-shi	〒270-1396 印西市大森 2364-2	0476-42-5111
白井市	Shiroi-shi	〒270-1492 白井市復 1123	047-492-1111
富里市	Tomisato-shi	〒286-0292 富里市七栄 652-1	0476-93-1111
栄町	Sakae-machi	〒270-1592 印旛郡栄町安食台 1-2	0476-95-1111
酒々井町	Shisui-machi	〒285-8510 印旛郡酒々井町中央 4-11	043-496-1171
香取市	Katori-shi	〒287-8501 香取市佐原 口 2127	0478-54-1111
神崎町	Kozaki-machi	〒289-0292 香取郡神崎町神崎本宿 163	0478-72-2111
多古町	Tako-machi	〒289-2292 香取郡多古町多古 584	0479-76-2611
東庄町	Tonosho-machi	〒289-0692 香取郡東庄町笹川 い 4713-131	0478-86-1111
銚子市	Choshi-shi	〒288-8601 銚子市若宮町1-1	0479-24-8181
旭市	Asahi-shi	〒289-2595 旭市 二 2132	0479-62-1212
匝瑳市	Sosa-shi	〒289-2198 匝瑳市八日市場 ハ 793-2	0479-73-0084
東金市	Togane-shi	〒283-8511 東金市東岩崎 1-1	0475-50-1111
山武市	Sanmu-shi	〒289-1392 山武市殿台 296	0475-80-1112
大網白里市	Oami Shirasato-shi	〒299-3292 大網白里市大網115-2	0475-70-0300
九十九里町	Kujukuri-machi	〒283-0195 山武郡九十九里町片貝4099	0475-70-3100
芝山町	Shibayama-machi	〒289-1692 山武郡芝山町小池992	0479-77-3901
横芝光町	Yokoshiba Hikari-machi	山武郡横芝光町宮川11902	0479-84-1211
茂原市	Mobara-shi	〒297-8511 茂原市道表1	0475-23-2111
勝浦市	Katsuura-shi	〒299-5292 勝浦市新官1343-1	0470-73-1211
いすみ市	Isumi-shi	〒298-8501 いすみ市大原 7400-1	0470-62-1111
一宮町	Ichinomiya-machi	〒299-4396 長生郡一宮町一宮2457	0475-42-2111
睦沢町	Mutsuzawa-machi	〒299-4492 長生郡睦沢町下之郷1650-1	0475-44-1111
長生村	Chosei-mura	〒299-4394 長生郡長生村本郷1-77	0475-32-2111
白子町	Shirako-machi	〒299-4292 長生郡白子町関 5074-2	0475-33-2111
長柄町	Nagara-machi	〒297-0298 長生郡長柄町桜谷712	0475-35-2111
長南町	Chonan-machi	〒297-0192 長生郡長南町長南2110	0475-46-2111
大多喜町	Otaki-machi	〒298-0292 夷隅郡大多喜町大多喜 93	0470-82-2111
御宿町	Onjuku-machi	〒299-5192 夷隅郡御宿町須賀1522	0470-68-2511
館山市	Tateyama-shi	〒294-8601 館山市北条1145-1	0470-22-3111
鴨川市	Kamogawa-shi	〒296-8601 鴨川市横渚1450	04-7092-1111
南房総市	Minami Boso-shi	〒299-2492 南房総市富浦町青木 28	0470-33-1021
鋸南町	Kyonan-machi	〒299-2192 安房郡鋸南町下佐久間3458	0470-55-2111
木更津市	Kisarazu-shi	〒292-8501 木更津市富士見1-2-1	0438-23-7111
君津市	Kimitsu-shi	〒299-1192 君津市久保 2-13-1	0439-56-1581
富津市	Futtsu-shi	〒293-8506 富津市下飯野 2443	0439-80-1222
袖ヶ浦市	Sodegaura-shi	〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場1-1	0438-62-2111
市原市	Ichihara-shi	〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1	0436-22-1111

こくさいこうりゅうきょうかい

## ■ 国際交流協会

なまえ 名前	えいご 英語 English	じゅうしょ 住所	でんわ 電話と FAX の番号
ちばけんこくさいこうりゅう 千葉県国際交流センター	Chiba International Center	〒261-8501 ちばしはまくなかせ 千葉市美浜区中瀬 1-3 幕張テクノ ガーデン D棟14階	Tel: 043-297-0245 Fax: 043-297-2753
こうざい (公財) ちばしこくさいこうりゅうきょうかい 千葉市国際交流協会	Chiba City International Association	〒260-0013 ちばしちゅうおうくちゅうおう 千葉市中央区中央3-3-1 フジモト だいいちせいめい 第一生命ビルディング 2階	Tel: 043-306-1034 Fax: 043-306-1042
ならしのしこくさいこうりゅうきょうかい 習志野市国際交流協会	Narashino International Association	〒275-0016 ならしのしつだぬま 習志野市津田沼5-12-12 サンロード津田沼 6階	Tel: 047-452-2650 Fax: 047-452-2650
やちよしこくさいこうりゅうきょうかい 八千代市国際交流協会	Yachiyo International Association	〒276-0027 やちよしむらかみだんち 八千代市村上団地2-9-103	Tel: 047-752-0593 Fax: 047-752-0593
いちかわしこくさいこうりゅうきょうかい 市川市国際交流協会	Ichikawa International Exchange Association	〒272-0021 いちかわしやわた 市川市八幡2-4-8 3階	Tel: 047-332-0100 Fax: 047-332-0101
ふなばししこくさいこうりゅうきょうかい 船橋市国際交流協会	Funabashi International Relations Association	〒273-8501 ふなばししみなとちよう 船橋市湊町 2-10-25 ふなばししこくさいこうりゅうか 船橋市国際交流課	Tel: 047-436-2083 Fax: 047-436-2089
うらやすしこくさいこうりゅうきょうかい 浦安市国際交流協会	Urayasu International Friendship Association	〒279-0004 うらやすしねこぎね 浦安市猫実1-12-38 集合事務所 3F	Tel: 047-381-5931 Fax: 047-381-8822
こうざい (公財) まつどしこくさいこうりゅうきょうかい 松戸市国際交流協会	Matsudo International Exchange Association	〒271-0092 まつどしまつど 松戸市松戸1307-1 まつど 松戸ビルディング 4階	Tel: 047-711-9511 Fax: 047-308-6789
ながれやましこくさいこうりゅうきょうかい 流山市国際交流協会	Nagareyama International Friendship Association	〒270-0144 ながれやましえがさき 流山市前ヶ崎625-1	Tel: 04-7128-6007
かまがやしこくさいこうりゅうきょうかい 鎌ヶ谷市国際交流協会	Kamagaya International Friendship Association	〒273-0101 かまがやしみつか 鎌ヶ谷市富塚1-1-3 かまがやしみんかいかん きらり鎌ヶ谷市民会館3階	Tel: 070-8906-3350
のだしこくさいこうりゅうきょうかい 野田市国際交流協会	Noda International Association	〒278-8550 のだしつるほう 野田市鶴奉 7-1 野田市企画調整課	Tel: 04-7123-1065 Fax: 04-7122-1557
かしわしこくさいこうりゅうきょうかい 柏市国際交流協会	Kashiwa International Relations Association	〒277-0005 かしわかしわ 柏市柏 1-7-1-301 パレット 柏	Tel: 04-7157-0281 Fax: 04-7165-7321
あびこしこくさいこうりゅうきょうかい 我孫子市国際交流協会	Abiko International Relation Association	〒270-1166 あびこしあびこ 我孫子市我孫子4-11-1 あびこ市民プラザ	Tel: 04-7183-1231 Fax: 04-7183-2005
なりたしこくさいこうりゅうきょうかい 成田市国際交流協会	Narita International Friendship Society	〒286-8585 なりたしはなざきちよう 成田市花崎町760 なりたしぶんかこくさいか 成田市文化国際課	Tel: 0476-23-3231 Fax: 0476-22-4494

なまえ 名前	えいご 英語 English	じゅうしょ 住所	でんわ 電話と FAX の番号
こうざい さくら こくさいこうりゅうききん (公財)佐倉国際交流基金	Sakura International Exchange Foundation	〒285-0025 さくら しかがみまち 佐倉市鍋木町198-2 レインボープラザ佐倉 2階	Tel: 043-484-6326 Fax:043-484-6326
よつかい どうしこくさいこうりゅうきょうかい 四街道市国際交流協会	Yotsukaido Cross Cultural Association	〒284-0003 よつかい どうししかわたし 四街道市鹿渡 2001-10 よつかい どうしやくしやだいにちようしゃ かい 四街道市役所第二庁舎1階	Tel: 043-312-6173 Fax:043-312-6176
やちまたしこくさいこうりゅうきょうかい 八街市国際交流協会	Yachimata City International Friendship Association	〒289-1192 やちまたしやちまた 八街市八街ほ 35-29	Tel: 043-443-1114
いんざいしこくさいこうりゅうきょうかい 印西市国際交流協会	Inzai City International Friendship Association	〒270-1327 いんざいし 印西市大森 3370	Tel:070-5519-1661
しろい こくさいこうりゅうきょうかい 白井国際交流協会	International Friendship Association of Shiroy	〒270-1431 しろい しね 白井市根 116-32 かわかみ かい 川上ビル 2階202	Tel: 047-497-3040 Fax:047-497-3040
とみさとこくさいこうりゅうきょうかい 富里国際交流協会	Tomisato International Exchange Association	〒286-0221 とみさとしななえ 富里市七栄 652-1 とみさとしやくしよしみんかつどうすいしんか 富里市役所市民活動推進課	Tel: 0476-93-1117 Fax:0476-93-4123
かとりしこくさいこうりゅうきょうかい 香取市国際交流協会	Katori International Friendship Association	〒287-8501 かとりしきわら 香取市佐原口 2127 かとりししんきょうどうか 香取市市民協働課	Tel: 0478-50-1261 Fax:0478-52-4566
ちようししこくさいこうりゅうきょうかい 銚子市国際交流協会	Choshi International & Multicultural Association	〒288-8601 ちようししわかみやちよう 銚子市若宮町1-1 ちようししやくしよきかくかきかくしつ 銚子市役所企画課企画室	Tel: 0479-24-8904 Fax:0479-25-4044
そうさしこくさいこうりゅうきょうかい 匝瑳市国際交流協会	Sosa International Friendship Association	〒289-2198 そうさしきやうかいちば 匝瑳市八日市場ハ 793-2 そうさしきかくか 匝瑳市企画課	Tel: 0479-73-0081 Fax:0479-72-1114
とうがねこくさいこうりゅうきょうかい 東金国際交流協会	Togane International Friendship Association	〒283-8511 とうがね し ひがしいわき 東金市東岩崎1-1	Tel: 0475-50-1114 Fax:0475-50-1299
おおあみしらさとしこくさいこうりゅう 大網白里市国際交流 協会	Oami-Shirasato International Friendship Association	〒299-3265 おおあみしらさとしきみかいづか 大網白里市上貝塚253-5 おおあみしらさとしきやういんかいしやうがいがくしゅうか 大網白里市教育委員会生涯学習課	Tel: 0475-70-0380 Fax:0475-72-9115
もばらしこくさいこうりゅうきょうかい 茂原市国際交流協会	Mobara International Friendship Association	〒297-8511 もばらしどうびやう 茂原市道表 1 もばらしきかくせいさくか 茂原市企画政策課	Tel: 0475-20-1651 Fax:0475-20-1603
いすみしこくさいこうりゅうきょうかい いすみ市国際交流協会	Isumi-city International Exchange Association	〒298-8501 いすみ市大原7400-1 いすみ市学校教育課	Tel: 0470-62-3621 Fax:0470-62-2835
おおたきまちこくさいこうりゅうきょうかい 大多喜町国際交流協会	Otaki International Association	〒298-0292 いすみぐんおおたきまちおおたき 夷隅郡大多喜町大多喜93 おおたきまちきかくか 大多喜町企画課	Tel: 0470-82-2112 Fax:0470-82-4461

なまえ 名前	えいご 英語 English	じゅうしょ 住所	でんわ 電話と FAX の番号
おんじゅくまちこくさいこうりゅうきょうかい 御宿町国際交流協会	Onjuku International Friendship Association	〒299-5192 いすみぐんおんじゅくまち す か 夷隅郡御宿町須賀1522 おんじゅくまちさんぎょうか かんこうか 御宿町産業観光課	Tel: 0470-68-2513 Fax:0470-68-3293
たてやまこくさいこうりゅうきょうかい 館山国際交流協会	Tateyama Kokusai Koryu Kyokai	〒294-0054 たてやましみなと 館山市 湊354-6	Tel: 0470-28-5468 Fax: 0470-28-5468
かもがわしこくさいこうりゅうきょうかい 鴨川市国際交流協会	Kamogawa International Relations Association	〒296-8601 かもがわしよこすか 鴨川市横渚 1450 鴨川市市民 せいかつか 生活課	Tel: 04-7093-5931 Fax:04-7093-4145
みなみぼうそうこくさいこうりゅうきょうかい 南房総国際交流協会	Minamiboso International Exchange Association	〒299-2492 みなみぼうそうしとみうらちようあ お き 南房総市富浦町青木28 みなみぼうそうしき かく ぐさいせいか 南房総市企画財政課	Tel: 0470-33-1001 Fax:0470-20-4598
きさらずこくさいこうりゅうきょうかい 木更津市国際交流協会	Kisarazu International Friendship Association	〒292-0055 きさらずしあさひ 木更津市朝日3-10-19 きさらずしあさひちようしゃ 木更津市朝日庁舎 ちい ききょうせいすいしんか 地域共生推進課	Tel: 0438-38-6736 Fax: 0438-25-3566
きみつこくさいこうりゅうきょうかい 君津市国際交流協会	Kimitsu International Exchange Society	〒299-1152 きみつ く ぼ 君津市久保 2-11-21	Tel: 0439-54-9877 Fax:0439-54-9877
ふつつこくさいこうりゅうきょうかい 富津市国際交流協会	Futtsu International Relationship Association	〒293-8506 ふつつししもいの 富津市下飯野2443 ふつつしき かくか 富津市企画課	Tel: 0439-80-1223 Fax:0439-80-1350
そでがうらしこくさいこうりゅうきょうかい 袖ヶ浦市国際交流協会	Sodegaura International Friendship Association	〒299-0292 そでがうらしきかどいちば 袖ヶ浦市坂戸市場1-1 そでがうらしし みんきようどうすいしんか 袖ヶ浦市市民協働推進課	Tel: 0438-62-3102 Fax:0438-62-3165
いちはらしこくさいこうりゅうきょうかい 市原市国際交流協会	Ichihara International Association	〒290-8501 いちはらしこくぶんじだいちゆうおう 市原市国分寺台中央1-1-1 いちはらしかんこう こくさいこうりゅうか 市原市観光・国際交流課	Tel: 0436-23-9826 Fax:0436-21-0332

## 「ハローちば」

せいかつほん にほんご  
生活の本(やさしい日本語)

ひ ねん がつ  
つくった日: 2025年 3月

ちばけんそうごうきかくぶこくさいか  
つくったところ: 千葉県総合企画部国際課