

## ■ 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 できる場所です。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
ちようし 銚子	ちようしし 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)	047-431-8287 (第一庁舎)	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
	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)	047-420-8609 (第二庁舎)	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
		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	えいご 英語 ポルトガル語 ご スペイン語	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

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、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 仕事しごとが なくなつた 場合に、雇用保険の お金かねを もらうことが できます。つぎの 仕事しごとをはじめるまでの きまつた あいだ もらうことが できます。保険料ほけんりょう＜はいるのに かかる お金＞は 働く人ひとと 会社かいしゃが 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 とつたときなどに 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 年金ねんきんに はいる 必要ひつようが あります。年をとつたり、病気や けがで 働くことが できなくなつたり、お金かねを かせぐ人が 死んだときに 家族かぞくの 生活せいかつを 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 あつていれば、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 はいつている人は 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 もらつたときも 保険料を はらいます。きまりに あつていれば、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 なくなつた日から 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>