

■ 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 えいご 英語	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 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 ご 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 ぶん ごご じ 午前10時15分から 午後7時まで まいつきだい どようび だい どようび 毎月第2土曜日と 第4土曜日の ごぜん じ ごご 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 一ワークちば <子どもがい おんなひと る女人の人>	ちばし 千葉市 ちゅうおうくしんまち 中央区新町 ちば 3-13 千葉 かい 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 ごぜんじぶんごじふん 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 ちゅうおうくみみなみちょう 中央区南町 かいけ 2-16-3 海気 かんそがえきまえ 館蘇我駅前 かい ビル3階、4 かい 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 ごぜんじぶんごじふん 午前8時30分から 午後5時15分まで かようび ごせんじ 火曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごごじ ごごじ までと午後1時から 午後3時まで もくようび せんじ 木曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごごじ ごごじ までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク いちはら プラザ市原	いちはらしさらしな 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 ごぜんじぶん 金曜日と 土曜日の午前8時30分から ごごじ 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 ごぜんじぶんごじふん 午前8時30分から 午後5時15分まで すいようび ごせんじ 水曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごごじ ごごじ までと 午後1時から 午後3時まで
ちょうし 銚子	ちょうしお 銚子市 ちゅうおうちょう 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 ごぜんじぶんごじふん 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 ごぜんじぶんごじふん 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 きさらづ 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 ごぜんじぶんごじふん 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 ごぜんじぶんごじふん 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 ちほうごうどう 地方合同 ちょうしゃ 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 ふん 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 ふん 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 えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 こ ポルトガル語	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 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 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 ごご 昼の 12時までと午後1時から 午後3 じ 時まで すいようび さ せ じ さ せ じ 水曜日の 午後1時から 午後5時まで げつようび ごせん じ 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごご じ ごご までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク プラザ柏	かしわしかしわ 柏市柏4-8-1 かしわひがしぎちか 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 ふん ごご じ 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 ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
ふなばし 船橋	ふなばしうみなどちう 船橋市湊町 2-10-17 だいいちちょうしゃ (第一庁舎) ふなばしおんちう 船橋市本町 2-1-1 ふなばし 船橋スクエア ビ 21 ビル だい にちょうしゃ (第二庁舎)	047-431-8287 だいいちちょうしゃ (第一庁舎) 047-420-8609 だい にちょうしゃ (第二庁舎) ※外国の ひと の 仕事の しょうかい だい に 紹介は 第二 ちょうしゃ 庁舎	にほんご 日本語 ちゅうごくご 中国語 えいご 英語 こ ポルトガル語 こ 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 ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで げつようび ごせん じ ひる じ 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごご じ ごご までと 午後1時から 午後3時まで 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 ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ごご じ ごご 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 ごごじぶん 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 火曜日と 木曜日の 午前11時から ひるじ ごごじ 昼の 12時までと 午後1時から 午後 じ 4時まで
			スペイン語	もくようび ごせんじ ひるじ 木曜日の 午前11時から 昼の 12時 ごごじ ごごじ までと午後1時から 午後4時まで
			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 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 ごせんじ ひるじ 金曜日の 午前11時から 昼の 12時 ごごじ ごごじ 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う
◇東京外国人雇用サービスセンター

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てください。
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/>

◇新宿外国人雇用支援・指導センター

ほんじん はいぐうしゃ おとつ 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
がいこくじん がくせい しごと
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。必ず予約が必要な場合は必ずくるまえに電話で予約してください。
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月の始めは休みです)

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

電話番号(区)
電話番号(区)

https://isite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center.goannai/gaikokujin_kyouju_center/map2.html

かいご たずさ がいこくじん しえん かいご しごと ひと そうだん ちばけん
**◇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)**

電話:0120-054-762

住所:千葉市中央区富士見2-3-1 塚本大千葉ビル5階

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/>

ぞうぎょう けいえい そうだん あたら かいしゃ ひと かいしゃ うんえい にん そうだん
**◇創業・経営相談く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)**

じゅうしょ ちばしみはまくなかせ 住所:千葉市美浜区中瀬2-6-1 WBG マリブイースト23F

電話:043-299-2907

メール:kigyo@ccjc-net.or.jp

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

■ 労働契約<仕事の約束>をする

にほん はたら ひと こくせき せいいくつ 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 さいていちんぎんほう 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けんほう 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<働く時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、きまったく残業<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、きまったく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あがるか
- 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、こまつたときは 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
やす
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
千葉	千葉市中央区中央4-11-1 千葉第一地方合同庁舎	043-221-2304	英語	火曜日と 木曜日
船橋	船橋市海神町2-3-13	047-431-0182	中国語	木曜日と 金曜日
柏	柏市中央町3-2	04-7163-0246	中国語 ベトナム語	水曜日と 金曜日 火曜日と 木曜日
鎌子	鎌子市中央町8-16	0479-22-8100		
木更津	木更津市富士見2-4-14 木更津地方合同庁舎	0438-22-6165		
茂原	茂原市萩原町3-20-3	0475-22-4551		
成田	成田市東和田553-4	0476-22-5666		
東金	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 相談できるところ> (厚生労働省)

はたら 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。

えいご ちゅうごくご 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。

でんわばんごう そうだん ひじかん した 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)

ろうどうきょく ろうどうきじゅんかんとくしょ 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。

えいご ちゅうごくご 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>

にほん はたら ひと ほけん 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

しごと びょうき ぱあい かろうし はたら し かいしゃ 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 いくとかかえるときに 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)

えいご かんこくご ちゅうごくご 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つたあいだももらうことができます。保険料く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歳までのがはります。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いってください。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る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

なまえ 名前	じゆつしょ 住所	でんわ 電話
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所	ちばしちゅうおうくちゅうおうこう 千葉市中央区中央港1-17-1	043-242-6320
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所 茂原分室	もばらしちよだちょう 茂原市千代田町1-6	0475-23-2530
まくはりねんきんじむしょ 幕張年金事務所	ちばしほなみがわくまくはりほんごう 千葉市花見川区幕張本郷1-4-20	043-212-8621
ふなばしひねんきんじむしょ 船橋年金事務所	ふなばしこいちはば 船橋市市場4-16-1	047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ 市川年金事務所	いちかわしきいちかわ 市川市市川1-3-18 市川グランドホテルビル	047-704-1177
まつどねんきんじむしょ 松戸年金事務所	まつどしじんまつど 松戸市新松戸1-335-2	047-345-5517
きさらづねんきんじむしょ 木更津年金事務所	きさらづしじんでん 木更津市新田3-4-31	0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所	かとりしさわら 香取市佐原口 2116-1	0478-54-1442
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所 成田分室	なりたしほなざきちょう 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

たいおうげんご
対応言語

えいご ちゅうごくご かんこくご ご ご ご ご ご
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>