

せいかつ しごと
生活・仕事ガイドブック

にほん せいかつ がいこくじん
～日本で生活する外国人のみなさんへ～



はじめに

日本に住んでいる外国人の数は、2018年に約273万人となり、これからも増えていくと考えられています。

日本で日本人と外国人が安心して生活するためには、日本のルールや習慣などを知っておくことが大事です。

この「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」は、日本で安心して生活したり、働いたりするための情報が書かれた「生活・就労ガイドブック」をもっとわかりやすく読めるように、簡単でわかりやすい日本語（やさしい日本語）で作成したものです。このガイドブックを読む前に、次のページに書いてある「やさしい日本語版のルール」も読んでください。

このガイドブックがあなたの日本での生活の助けになることを願っています。

2019年10月

出入国在留管理庁

このガイドブックは、次の府省庁、聖心女子大学・岩田一成准教授とチームのみなさんの協力で作られました。

ふしやうちやういちらん
府省庁一覧

ないかくかんぽう
内閣官房

ないかくふ
内閣府

けいさつちやう
警察庁

さんゆうちやう
金融庁

しやうひしやちやう
消費者庁

そうむしやう
総務省

ほうむしやう
法務省

がいむしやう
外務省

ざいむしやう
財務省

もんぶがくしやう
文部科学省

こうせいろうどうしやう
厚生労働省

のうりんすいさんしやう
農林水産省

けいざいさんぎやうしやう
経済産業省

こくどこうつうしやう
国土交通省

かんきやうしやう
環境省

※ このガイドブックの URL や QR コードは、2020年2月27日のものです。

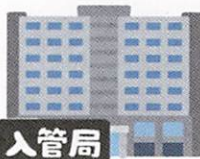
URL が変わるなどの理由で、リンク先を見ることができなくなることがあります。

やさしい日本語版のルール

- やさしい日本語版は、在留カードを受け取って、これから日本での生活を始める外国人に向けて作りました。
- やさしい日本語版は、もともとなった「生活・就労ガイドブック」から、すぐに使う大事なところをなるべく簡単な言葉で書いてあります。そのため、もともとなった「生活・就労ガイドブック」の方がもっと詳しく、正確に書いてあります。
- 制度の名前や書類の名前、特に知っておいてほしい言葉などを除いて、できるだけ簡単な日本語に書き直しています。
- **やさしい日本語版**は、制度、組織、書類の名前です。専門的な言葉です。

もくじ

第1章	日本に住むために必要なこと	… P 1
1	「在留カード」について	… P 2
1-1	「在留カード」に書いてあること	… P 2
1-2	「在留カード」をもらう	… P 3
1-3	「在留カード」をなくした	… P 3
1-4	日本を出て戻ったときも今の「在留カード」を使いたい	… P 4
1-5	生まれた赤ちゃんの「在留カード」をもらう	… P 5
1-6	「在留カード」を返す	… P 6
2	「在留カード」に書いてあることを変える	… P 7
2-1	在留期限を長くしたい人	… P 7
2-2	在留資格を変えたい人	… P 8
2-3	働きたい人や別の仕事もしたい人	… P 9
2-4	生活が変わった人	… P 10
3	「難民認定」してほしい人	… P 11
4	日本を出ていかなければならない人	… P 11



第2章	市役所、区役所、町役場、村役場	… P13
1	住んでいる町の役所に行く	… P13
1-1	日本の住所が決まったとき	… P13
1-2	引越し	… P13
1-3	結婚	… P14
1-4	亡くなったとき	… P14
1-5	「実印」と「印鑑証明書」	… P15
2	マイナンバー制度	… P16



第3章 だい しょう にほん はたら 日本で働く …… P 19

1 はたら ます 働く前にチェックすること …… P 20

1-1 ざいりゅう し かく 在留資格 …… P 20

1-2 はたら かた 働き方 …… P 20

1-3 けいやく 契約 …… P 21

1-4 きゅうりょう 給料 …… P 21

2 はたら 働くときのルール …… P 22

2-1 きゅうりょう かた 給料のもらい方 …… P 22

2-2 はたら じかん やす 働く時間と休み …… P 22

2-3 ざんぎょう やす ひ しごと 残業と休みの日の仕事 …… P 22

2-4 とくべつ やす 特別な休み …… P 24

2-5 かいしゃ しごと お 会社をやめる、仕事が終わる …… P 25

3 けんこう あんぜん 健康と安全 …… P 27

4 しゃかいほけん ろうどうほけん 社会保険・労働保険 …… P 29



第4章	子どもを産んで育てる	… P30
1	妊娠したとき	… P30
1-1	役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう	… P30
1-2	妊婦健診（妊婦健康診査）	… P30
1-3	相談	… P31
1-4	母親教室や父親教室	… P31
2	赤ちゃんが生まれたとき	… P31
2-1	出生届	… P31
2-2	大使館	… P31
3	児童手当	… P32
4	子どもを育てる	… P32
4-1	乳幼児健診（乳幼児健康診査）	… P32
4-2	予防接種（病気にならないための注射）	… P33
4-3	子どもの医療費	… P33
4-4	小学校に入る前の子ども	… P33
4-5	放課後児童クラブ（学童保育）	… P34
4-6	ファミリー・サポート・センター	… P34



第5章 教育

- 1 日本の学校 (小学校から後) ... P 35
- 1-1 小学校と中学校 ... P 35
- 1-2 高校 (高等学校) ... P 36
- 1-3 大学・短期大学・専門学校 ... P 36
- 2 教育のためのお金 ... P 38
- 2-1 就学援助 ... P 38
- 2-2 高等学校等就学支援金 ... P 38
- 2-3 高校生等奨学給付金 ... P 38
- 2-4 大学などの奨学金 ... P 38
- 3 日本語の勉強 ... P 39
- 3-1 日本語学校 ... P 39
- 3-2 地域の日本語教室 ... P 39
- 3-3 eラーニングなど通信教育 ... P 39
- 3-4 日本語を勉強するための本 ... P 39



だい 6 しょう いりょう
第6章 医療

… P 40

1 びょういん
1 病院・クリニック

… P 40

2 いりょうほけん
2 医療保険

… P 41

2-1 けんこうほけん
2-1 健康保険

… P 41

2-2 こくみんけんこうほけん
2-2 国民健康保険

… P 42

2-3 こうきこうれいしやいりょうせいど
2-3 後期高齢者医療制度

… P 42

2-4 そのほかにもらえるお金 かね

… P 43

3 くすり
3 薬

… P 43



だい しょう ねんきん ふくし
第7章 年金・福祉

- 1 ねんきん とし かね
1 年金 (年をとったときなどのお金) … P 44
- 1-1 こくみんねんきん
1-1 国民年金 … P 45
- 1-2 こうせいねんきんほけん
1-2 厚生年金保険 … P 48
- 1-3 だつたいいちじきん くに かね
1-3 脱退一時金 (国に帰るときもらえるお金) … P 50
- 2 かいごほけん とし かね
2 介護保険 (年をとって介護が必要になったときのお金) … P 51
- 3 じどうふくし こ かね
3 児童福祉 (子どものためのお金) … P 52
- 3-1 じどうてあて
3-1 児童手当 … P 52
- 3-2 じどうふようてあて
3-2 児童扶養手当 … P 52
- 3-3 とくべつじどうふようてあて
3-3 特別児童扶養手当 … P 52
- 3-4 しょうがいじふくしてあて
3-4 障害児福祉手当 … P 53
- 4 しょうがいふくし しょうがい おとな こ
4 障害福祉 (障害がある大人や子どものためのサービス) … P 53
- 5 せいかつほご せいかつ かね た
5 生活保護 (生活のお金が足りないとき) … P 54
- 6 せいかつこんきゆうしやじりつしえんせいど せいかつ こま そうだん
6 生活困窮者自立支援制度 (生活に困ったときの相談) … P 54



だい しょう ぜいきん くに し ほん かね
第8章 税金 (国や市などに払うお金) … P55

1 しょうとくぜい くに ほん ぜいきん
1 所得税 (国に払う税金) … P55

2 じゅうみんぜい けん し く ほん ぜいきん
2 住民税 (県や市、区などに払う税金) … P57

3 しょうひぜい
3 消費税 … P58

4 くるま ち ひと ほん ぜいきん
4 車を持っている人が払う税金 … P58

4-1 じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい
4-1 自動車税/軽自動車税 … P58

(1) じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい かんきょうせい のわり
(1) 自動車税/軽自動車税 環境性能割 … P58

(2) じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい しゅべつわり
(2) 自動車税/軽自動車税 種別割 … P58

4-2 じどうしゃじゅうりょうぜい
4-2 自動車重量税 … P58

5 こていしさんぜい
5 固定資産税 … P59



第9章 交通

1 交通ルール

1-1 信号の色の意味

1-2 道を歩きます

1-3 自転車に乗ります

1-4 車やオートバイを運転します

… P 60

… P 60

… P 60

… P 60

… P 61

… P 64

2 車やオートバイの運転免許

… P 65

3 車やオートバイを持っている人がすること

… P 67

4 交通事故のとき

… P 68



第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震） …… P 69

1 緊急（急な病気や事故） …… P 69

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける …… P 69

1-2 事件や事故のとき、110に電話をかける …… P 70

2 災害（台風や地震） …… P 71

2-1 安全のために準備する …… P 71

2-2 情報を調べる …… P 72

2-3 安全な場所に移動する（避難する） …… P 72

2-4 いろいろな災害のとき …… P 73

(1) 台風・大雨 …… P 73

(2) 地震 …… P 74

(3) 津波 …… P 76

(4) 火山噴火 …… P 77

(5) 家族や友達に連絡したい …… P 78

(6) 災害について詳しい情報を調べたい …… P 79

(7) 「避難情報」と「警戒レベル」 …… P 81



だい しょう す いえ
第11章 住む家をさがす

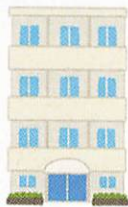
… P82

1 にほん いえ
日本の家

… P82

2 いえ か
家を借りる

… P83



だい しょう にほん せいかつ 第12章 日本の生活	… P86
1 せいかつ 1 生活のルール	… P86
1-1 ごみ	… P86
1-2 おと こゑ 音・声	… P89
1-3 トイレ	… P89
1-4 けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	… P90
1-5 てんしゃ なか 電車やバスの中	… P90
1-6 おんせん せんとう りよう ぶん 温泉・銭湯 (みんなが利用するお風呂)	… P91
1-7 「できない」マーク	… P91
2 せいかつ ひつよう 2 生活に必要なこと	… P92
2-1 きんじょ ひと ちが す ひと かんけい 近所の人 (近くに住む人) との関係	… P92
2-2 ぼうはん (どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする)	… P92
2-3 でんき すいどう 電気・ガス・水道	… P93
2-4 けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)	… P94
2-5 ぎんこうこうざ ぎんこう かね い だ 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)	… P95
3 てんしゃ の 3 電車/バスに乗る	… P96
3-1 ICカード	… P96
3-2 てんしゃ の 電車に乗る	… P97
3-3 バスにの バスに乗る	… P98



第1章 日本に住むために必要なこと

第1章についてわからないときは、

入管 (Regional Immigration Services Bureau) 出入国在留管理局
に質問してください。

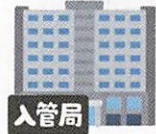
<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>



外国人在留総合インフォメーションセンター (月～金 8:30～17:15)

TEL 0570-013904

TEL 03-5796-7112 (IP、外国から)



地方出入国在留管理局

札幌出入国在留管理局

TEL 011-261-7502

仙台出入国在留管理局

TEL 022-256-6076

東京出入国在留管理局

TEL 0570-034259

TEL 03-5796-7234 (IP、外国から)

横浜支局

TEL 045-769-1720

名古屋出入国在留管理局

TEL 052-559-2150

大阪出入国在留管理局

TEL 06-4703-2100

神戸支局

TEL 078-391-6377

広島出入国在留管理局

TEL 082-221-4411

高松出入国在留管理局

TEL 087-822-5852

福岡出入国在留管理局

TEL 092-717-5420

那覇支局

TEL 098-832-4185

1 「在留カード」について

1-1 「在留カード」に書いてあること

「在留カード」は、3か月より長く日本に住む外国人のIDカードです。とても大事なカードです。

- ・ 「在留カード」には、名前や国籍や住所などが書いてあります。
- ・ 16歳以上の人はいつも持っていてください。入管 (Regional Immigration Services Bureau 出入国在留管理局) や警察の人が「見せてください」と言ったら、見せなければなりません。
- ・ 身分証明書 (IDカード) ですから、入管や住んでいる町の役所 (市役所、区役所、町役場、村役場) などに書類を出すときに必要です。



在留資格 : 日本に来た目的

在留期限 : 日本にいることができる最後の日 (「在留期間の満了日」)

★ **在留資格** 以外の仕事や活動はできません。

★ **在留期限** を過ぎて日本にいることはできません。

1-2 「在留カード」をもらう

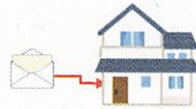
なりたくこう 成田空港、 はねだくこう 羽田空港、 ちゅうぶくこう 中部空港、 かんさいくこう 関西空港、 しんちとせくこう 新千歳空港、 ひろしまくこう 広島空港、 ふうおかくこう 福岡空港
に着いた人は？

空港でもらいます。



住んでいる町の役所に14日以内に
「転入届」(P13)を出します。

ほかの空港や港に着いた人は？



住んでいる町の役所に

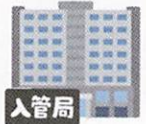
家に届きます。

14日以内に「転入届」(P13)を出します。

1-3 「在留カード」をなくした

なくしたことがわかった日から14日以内に、家の近くにある入管に書類を出して、新しい「在留カード」をもらいます。

入管に持って行く書類は↓を見てください。



http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00010.html



1-4 日本を出て戻ったときも今の「在留カード」を使いたい

日本を出て、今の在留カードを使って日本に戻って来たいときは、次のようにしてください。

1年以内に日本に戻る人は？

- 日本を出る前に入管で「再入国許可」をもらわなくてもいいです。
- 日本を出るとき、必ず「パスポート」と「在留カード」を見せます。
- 自分の在留期限を見て、戻る日を決めます。

在留期限が日本を出る日から1年よりあとの人

→ 日本を出て1年以内に戻ります。

在留期限が日本を出る日から1年以内の人

→ 在留期限の日までに戻ります。

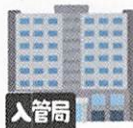
- この日までに戻らない人は、日本に入れないこともあります。

1年過ぎてから日本に戻る人は？

- 日本を出る前に入管に書類を出して、「再入国許可」をもらいます。
↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-5.html>

- 「再入国許可」に書いてある日までに戻ります。
戻らない人は、日本に入れないこともあります。



1-5 生まれた赤ちゃんの「在留カード」をもらおう

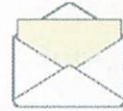


日本で赤ちゃんが生まれて、

- ・ 赤ちゃんの国籍が日本ではない
- ・ 生まれてから60日より長く日本にいる

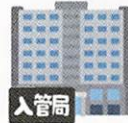
ときは、家の近くの入管に書類を出して赤ちゃんの「在留カード」をもらいます。

- ① 赤ちゃんが生まれてから14日以内に、住んでいる町の役所に「出生届」(P31)を出します。「出生届出書記載事項証明書」と、「住民票の写し」か「住民票記載事項証明書」をもらいます。



- ② 生まれてから30日以内に、役所でもらった書類を持って、入管に行きます。

入管に持って行く物は？



- ・ 「出生届出書記載事項証明書」
- ・ 「住民票の写し」か「住民票記載事項証明書」
- ・ 赤ちゃんのパスポート（なかったら要らない）
- ・ 「在留資格取得許可申請書」↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/content/001290240.pdf>

- ・ ほかに必要な書類があります。詳しくは↓を見てください。



http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10.html



1-6 「在留カード」を返す

日本を出て戻らない人や亡くなった人などの「在留カード」は、要らなくなった日から14日以内に返します。

日本を出てもう日本に戻る予定がないとき

- 日本を出るとき、**空港**や**港**で返します。

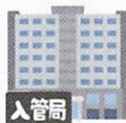


家族や一緒に住んでいる人が亡くなったとき など

次のどちらかのやり方で返します。

- 家の近くの**入管**で返します。
- 手紙**で書類と一緒に送ります。

↓を見てください。



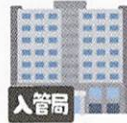
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00020.html



2 「在留カード」に書いてあることを変える

2-1 在留期限を長くしたい人

今の在留カードに書いてある在留期限より長く日本にいたい人は、
入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。



入管に持っていく物は？

- ・ パスポート



- ・ 在留カード



- ・ 16歳以上の方は、最近3か月に撮った自分の顔の写真1枚（4cm×3cm）



- ・ 「在留期間更新許可申請書」

あなたの在留資格のフォームはどれか、↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3-1.html>



- ・ ほかに必要な書類があります。

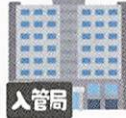
あなたの在留資格で必要な書類は何か、↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_KOSHIN/shin_zairyu_koshin10_01.html



2-2 在留資格を変えたい人

学校を卒業したり仕事を始めたりして、日本にいる目的が変わる人は、入管に書類を出して、新しい在留カードをもらいます。



入管に持っていく物は？

- ・ パスポート
- ・ 在留カード
- ・ 16歳以上の人は、最近3か月に撮った自分の顔の写真1枚（4cm×3cm）



- ・ 「在留資格変更許可申請書」

あなたがほしい在留資格のフォームはどれか、↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-2-1.html>



- ・ ほかに必要な書類があります。

あなたがほしい在留資格に必要な書類は何か、↓を見てください。

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10.html



★ 次の在留資格に変えたい人はインターネットを見てください。

「高度専門職」(Highly Skilled Professional)

高い技術や能力、知識があって、日本に長くいて、いい仕事や研究をしたい人

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_3/index.html



「永住者」(PERMANENT RESIDENT)

いつまでもずっと日本にいたい人

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-4.html>



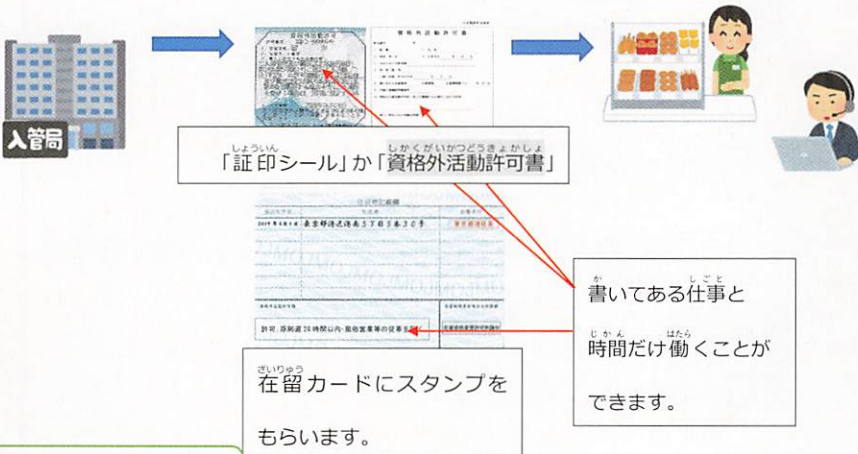
2-3 働きたい人や別の仕事もしたい人

在留資格が「留学」や「家族滞在」などの人は仕事できません。

仕事ができる在留資格の人でも、在留資格以外の仕事はできません。

どうしてもアルバイトや、別の仕事もしたい人は

入管に書類を出して、入管から「証印シール」か「資格外活動許可書」と「スタンプ」をもらったら、そこに書いてある仕事と時間だけ働くことができます。



も 持っていく物は？

- ・ パスポート
- ・ 在留カード
- ・ どんな仕事かわかる書類
- ・ 「資格外活動許可申請書」

詳しくは↓を見てください。

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-8.html>



3 「難民認定」してほしい人

日本で「難民認定 (Refugee Status)」をもらいたい人は、↓を見てください。

http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/nanmin/nanmin_tetuduki.html

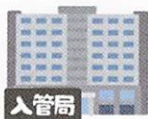


4 日本を出ていかなければならない人

法律を守らなかった人は、日本を出なければなりません。

例えば、次の人は、入管が調べて日本にいてはいけないと決まったら、日本を出なければなりません。

- ・ 在留期限を1日でも過ぎた人 (オーバーステイ)
- ・ 2-3の「証印シール」か「資格外活動許可書」と「スタンプ」をもらわないで、在留資格以外の仕事をした人
- ・ 悪いことをして国から罰を受けた人



入管が調べます。



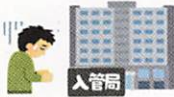
日本を出ます。

日本を出たら、5年か10年は日本に入ることができません。

悪いことをして国から罰を受けて日本を出た人は、もう日本に入ることができません。

★ オースステイだけの人は、次の場合、すぐに日本を出ることができます。そして、1年過ぎたら日本に入ることができます。

- ・ 自分から入管に行って「日本から出る」と言った人
- ・ オースステイのほかに悪いことをしていない人
- ・ 日本をすぐに出ることができる人
- ・ 今までに入管に捕まって日本を出たことがない人



入管に行きます。



日本を出ます。

第2章 市役所、区役所、町役場、村役場

日本の生活では、住んでいる町の役所（市役所、区役所、町役場、村役場など）によく行きます。

生活が変わったら、役所に知らせます。生活でわからないことや困ったことがあったら、相談します。



1 住んでいる町の役所に行く

1-1 日本の住所が決まったとき

住所が決まってから14日以内に、住所がある町の役所に「転入届」を出します。役所には、パスポートか「在留カード」を持って行きます。日本人ではない家族と住む人は、家族の関係がわかる書類も持って行きます。

1-2 引越し

引越す人は、役所に書類を出します。役所に行くとき、「マイナンバーカード」がある人は持って行ってください。

① 別の市・区・町・村に引っ越す人

- 引越す前に、今まで住んでいた住所の役所に「転出届」を出します。
- 引越してから14日以内に、新しい住所の役所に「転入届」を出します。

② 同じ市・区・町・村の中で引っ越す人

- 引越してから14日以内に、新しい住所の役所に「転居届」を出します。

③ 日本を出る人

- 引越す前に今まで住んでいた町の役所に「転出届」を出します。



1-3 結婚

日本で結婚する人は、住んでいる町の役所に「婚姻届」を出します。
 外国人は「婚姻要件具備証明書」を持って行きます。



「婚姻要件具備証明書」

大使館や領事館でもらいます。もらうことができないときは、自分が結婚
 できることがわかる書類を用意します。外国語だったら、日本語の翻訳を
 付けます。翻訳した人の名前も書きます。



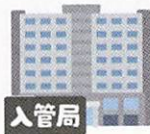
- ★ 日本の役所に「婚姻届」を出しても、夫や妻の国籍の国が「2人が結婚した」と考
 えるかどうかわかりません。大使館や領事館にどうしたらいいか聞いてください。

1-4 亡くなったとき

家族と一緒に生活していた人が亡くなったなら、そのことを知ってから7日以内
 に役所に「死亡届」を出します。亡くなった人が住んでいた町か、書類を出す人
 が住んでいる町の役所です。
 持って行く物は、役所に聞いてください。



- ★ 亡くなった人の「在留カード」は入管に返してください (P6)。



1-5 「実印」と「印鑑証明書」

「実印」

家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約のとき、サインではなくて「実印」というはんこ（印鑑）を使ってほしいと言われることがあります。「実印」が必要な人は、住んでいる町の役所にはんこ（印鑑）を持って行って登録をします。登録したはんこ（印鑑）があなたの「実印」になります。



実印にするはんこ（印鑑）を用意する。持って行く物は、役所に聞いてください。

住んでいる町の役所に「印鑑登録申請書」を出して、「印鑑登録証」をもらう。

「印鑑登録証明書」

大事な契約で「実印」を使うとき、「印鑑登録証明書」という書類も必要です。本当にそのはんこ（印鑑）が「実印」かどうかチェックするためです。「印鑑登録証明書」は、住んでいる町の役所に「印鑑登録証」を持って行って、もらいます。「実印」は持って行かなくてもいいです。持って行く物は、役所に聞いてください。



2 マイナンバー制度

「マイナンバー」

日本で生活する人には「マイナンバー（個人番号）」という番号があります。この番号はひとりずつ違います。日本の住所が決まって、役所に「転入届」（P13）を出した人には「マイナンバーのお知らせ」が郵便で来ます。そこにあなたの「マイナンバー」が書いてあります。

マイナンバーは、次のようなとき必要です。

- 銀行や証券会社などで、外国にお金を送るときや、外国からお金を送ってもらうとき、口座を作るとき
- 役所で、社会保険や税金の書類を出すとき
- 会社や店などで、働き始めるとき などです。

このようなときに、マイナンバーを聞かれたら、「マイナンバーのお知らせ」や「マイナンバーカード」を見せて自分のマイナンバーを知らせます。

「マイナンバーカード」

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要なICチップ付きのカードです。申し込むと、もらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

マイナンバーカード



← マイナンバー

マイナンバーカードは、次のようなとき使います。

- マイナンバーを知らせるとき
- 国や町のサービスを都合がいい時間に利用したいとき（例えば、「児童手当」や保育園の申し込みをインターネットでする、コンビニで「住民票の写し」をもらうなど）
- 2021年3月（予定）から、病院などで「健康保険証」としても使うことができるようになります。

マイナンバーカードのもらい方は？

① 「転入届」(P13)を出すときに申し込む人

役所に「マイナンバーカードの交付申請書」を出します。



② ①以外の人

「転入届」を出したあと家に郵便で来る「マイナンバーカードの交付申請書」で申し込みます。

- ・ QRコードをスマートフォンやパソコンで読んでインターネットで申し込むことができます。

- ・ 郵便で送って、申し込むこともできます。



マイナンバーカードは、申し込んでから1か月くらいあとにもらうことができます。

もらい方については「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

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



マイナンバーカードに書いてあることが変わったとき

- ・ 名前や住所などが変わった人
住んでいる町の役所に行って知らせます。
- ・ 「在留カード」の在留期限が変わった人



同じ



マイナンバーカードの有効期限は、「在留カード」の在留期限と同じです。
 あたらしく新しい在留期限が書いてある「在留カード」をもらったら、マイナンバーカードの有効期限より前に、住んでいる町の役所に行って、マイナンバーカードを新しくしなければなりません。

もっと知りたい人は？

インターネットを見てください。

- ・ マイナンバー制度
<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>
- ・ マイナンバーカード
<https://www.kojinbango-card.go.jp/en/>



電話で質問してください。

コールセンター (月～金9:30-20:00、土・日・祝日9:30-17:30)

◎日本語 TEL 0120-95-0178

◎英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

TEL 0120-0178-27

だい しょう にほん はたら 第3章 日本で働く

日本には働くことについての法律があって、働く人を守るために会社がしなければなら
ないことなどが決めてあります。細かいルールは会社や仕事で違いますから、会社の人に聞
きましょう。

はたら 働くことについての質問は？

仕事で困ったことやわからないことがあったら、下に書いた役所に聞いてください。



「外国人労働者相談コーナー」で相談できます。

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



しごと さが 仕事を探すことについての質問は？

日本には仕事を紹介する「ハローワーク」という役所があります。

仕事を探すときは、ハローワークで相談しましょう。

どこのハローワークでも相談できます。

通訳がいるハローワークもあります。↓を見てください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



通訳がいるハローワークのご紹介



かいしゃ ひと 会社の人からの質問は？

会社の人々が外国人の働き方についてよく知らなかったら、↓を見てもらいましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11.html



1 働く前にチェックすること

1-1 在留資格



あなたの在留カードの在留資格は何ですか。

- ① 「文化活動」「短期滞在」「留学」「研修」「家族滞在」
 - ・ 働いてはいけません。働きたいときは「資格外活動許可」(P9)をもらいます。
- ② 「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」
 - ・ どんな仕事でもできます。
- ③ ①と②以外
 - ・ 在留資格に書いてある仕事だけできます。
 - ・ 別の仕事をしたいときは「資格外活動許可」(P9)をもらいます。

1-2 働き方

ずっと働くことができる「正社員」以外にもいろいろな働き方があります。

- ① 派遣社員
 - ・ 派遣会社と契約して、別の会社で働きます。
 - ・ 給料や社会保険は派遣会社が決めます。
 - ・ 働く時間や休みは働いている会社がチェックします。
- ② 契約社員
 - ・ 契約でいつまで働くか決まっています。3年以内に契約が終わります。
- ③ 短時間労働者
 - ・ 働く時間が正社員より短いパートタイマーやアルバイトなどです。
- ④ 「業務委託」「請負」という契約で働く人
 - ・ 会社から注文があったらその仕事をして料金をもらいます。
 - ・ 会社の人ではなくて、もらうお金は給料ではありません。
 - ・ 働く人を守るルールはあてはまりません(正社員①～③の人とは違って、第3章の2、3、4は関係ありません。)

1-3 契約

契約の前に契約の書類をチェックします。

① 契約の書類には次のことがはっきり書いていなければなりません。

契約の書類に次のことが書いてあることをチェックしましょう。

- ・ 契約はいつからいつまでか
- ・ 契約が終わったあと、続けて新しい契約ができるかどうか
- ・ どこで、どんな仕事をするか
- ・ 仕事の時間や休みの日など
- ・ 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- ・ どんなとき仕事をやめてほしいと言われるか

② 次のことについて、会社はあなたと契約できません。契約の書類に次のことが書いていないことをチェックしましょう。

- ・ あなたが契約と違うことをしたら、いくら払うか決める
- ・ 会社がお金を貸して、毎月の給料から引く
- ・ あなたに相談しないで、会社が旅行や寮などのお金を給料から引く

★ 契約をしたあと、働いているときに、契約と違うことがわかったら、すぐに契約をやめることができます。「外国人労働者相談コーナー」(P19)に相談できます。

1-4 給料

日本では法律で「最低賃金(いちばん安い給料)」が決まっています、給料はそれより高くしなければなりません。

- ・ 「最低賃金」は、都道府県や、仕事で違います。
- ・ 1時間いくら(または1日いくら)と決まっています。
- ・ 契約の給料が「最低賃金」より高いかどうか、チェックします。

<https://pc.saiteichingin.info/>



2 働くときのルール

ここでは法律で決めてある働くときのルールを説明します。

会社が決めた細かいルールは「就業規則」と言います。その会社で働く人は誰でも見ることが出来ます。会社のルールを知りたいときは、「就業規則」を見ましょう。

「就業規則」は変わることがあるので、ときどきチェックしましょう。

困ったことがあるときは、「外国人労働者相談コーナー」(P19)に相談できます。

2-1 給料のもらい方

- ① お金でもらいます。会社があなただの銀行の口座にお金を振り込むこともあります。
- ② 会社が税金や社会保険のお金を給料から引いて、あなたの代わりに国に払います。
- ③ 1か月に1回以上、決まった日にもらいます。

2-2 働く時間と休み

働く時間：1日に8時間以内（働き方やシフトで違うこともあります）

1週間に40時間以内

休み時間：1日に6時間より長く働く人は45分以上

1日に8時間より長く働く人は60分以上

休みの日：1週間に1日か、4週間に4日以上

年次有給休暇：休んでも給料が出る休みです。6か月続けて働いていて、80%以上仕事に来た人がもらいます。

2-3 残業と休みの日の仕事

「残業」

- ・ 1日に8時間より長く働く、1週間に40時間より長く働くこと
- ・ 1週間に1日あるはずの休みの日に働くこと

このように長く働かなければならないときは給料が少し高くなります。

- ① 1日に8時間より長く働いた時間の給料は1.25倍以上になります。（働き方や

シフトで違うこともあります)

大きな会社では、1か月に60時間より長く働いた時間の給料は1.5倍以上になります。

- ② 1週間に1日あるはずの休みの日に働いた日の給料は1.35倍以上になります。
- ③ 午後10時から午前5時までの間に働いた時間の給料は1.25倍以上になります。
夜中に残業した時間(①+③)の給料は1.5倍以上になります。

会社と、働く人たちで作ったグループの間で「残業は何時間までか」決めていきます。法律で残業は、1か月に45時間以内、1年に360時間以内と決まっています。会社は、どんなに忙しいときでも、休みの日に働いた時間と合わせて1か月に100時間以上働かせてはいけません。健康のため、できるだけ残業や休みの日の仕事はしないようにしましょう。



2-4 特別な休み

次のような休みもあります。会社が「休みを取る人は会社をやめてほしい」と言うことはありません。でも、会社のルールがありますから、休むことがわかったら、できるだけ早く会社と相談しましょう。

「産前産後休業」: 妊娠している女性は赤ちゃんが生まれる予定の日の6週間前から休むことができます。赤ちゃんが生まれてから8週間は休まなければなりません。6週間過ぎたとき健康に問題がなくて働きたいと思って、医師が「働いてもいい」と言ったら、働くことができます。休んでいる間は、健康保険から「出産手当金」(P31)が出ます。



「育児休業」: お父さんとお母さんは子どもを育てるために休むことができます。休むことができるのは子どもが1歳になるまでです。休んでいる間は、雇用保険から「育児休業給付金」(P32)が出ます。



「介護休業」: 世話が必要な年をとった家族などがある人は、世話をするために休むことができます。休むことができる日は93日までで、3回まで分けて取ることができます。介護のために仕事を休んだら、雇用保険から「介護休業給付金」が出ます。いつもの給料の67%のお金ももらえます。



2-5 会社をやめる、仕事が終わる

自分からやめる

- ・ 契約でいつまで働くか決まっていない人
 - ① 「就業規則」で決まっている日（決まっていなかったら2週間前）までに「会社をやめたい」と会社や上の人に言います。
 - ② 「退職届」というやめる理由などを書いた書類を出します。
「就業規則」を見たり、会社の人に聞いたりして、あなたの会社の「退職届」の書き方や出し方を調べましょう。
 - ③ 周りの人や次にあなたの仕事をする人に、仕事の説明をします。
- ・ 契約でいつまで働くか決まっている人
契約の途中でやめることはできません。特別な理由があるときは会社と相談します。

会社があなたに「会社をやめろ」と命令する

「就業規則」にやめさせる理由が書いてあって、あなたをやめさせるはっきりした理由があるとき、会社はあなたに会社をやめるように命令することができます。

命令する会社は、やめる日の30日以上前にやめさせることをあなたに伝えます。30日以上前に伝えないときは、30日間以上の給料をあなたに払います。

会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

会社があなたに「命令ではないが、やめることを考えてほしい」と言っても、やめるかやめないかはあなたの自由です。やめたくないときは、会社に「やめません。働き続けます。」とはっきり言います。

契約が終わる

契約が終わったら、その会社の仕事は終わりです。

会社は、3回以上契約をしている人や、1年より長く続けて働いている人と、契約が終わったあとに新しい契約をしないときは、契約が終わる30日前までに「新しい契約はしない」と言わなければなりません。

契約が終わった後も続けて同じ所で働くことになった人は、新しい契約をします。

会社は、新しい契約を何回もしてその会社の仕事を続けている人の契約を、理由がないのにやめることはできません。

会社が倒産した

会社がお金がなくなって倒産したため、働いたのに給料がもらえなかったら、まず、役所の「外国人労働者相談コーナー」(P19)で相談しましょう。国が会社の代わりに給料の一部を払うこともあります。

3 健康と安全

働く人が健康で安全に仕事ができるように、法律でいろいろなことが決まっています。

困ったことがあるときは、「外国人労働者相談コーナー」(P19)に相談できます。

体と心の具合をチェックする

- 会社に入ったときと毎年1回、体の具合を「健康診断」でチェックします。もっとたくさんチェックする仕事の人もいます。
- 心の具合は「ストレスチェック」で年に1回チェックします。



健康診断やストレスチェックで健康に問題があるとわかった人や、残業が多くて疲れている人は、医者にみてもらいます。必要なら、残業を少なくしたり、仕事を変えたりして働きます。

仕事が原因のけがや病気

仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったときは、会社が入っている「労災保険」からお金が出ます。会社に行く途中や、会社から帰る途中の事故などでもお金が出ます。

- 病院のお金はかかりません。あなたが払うことがあるかもしれませんが、あとであなたに返します。
- 仕事を休まなければならなくなった日は、休んだ4日目から、1日の給料の80%のお金をもらいます。(休んだ1日目から3日目までは会社から1日の給料の60%のお金をもらいます)。
- 仕事が原因のけがや病気で仕事を休んでいるときと、そのあと30日は、「会社をやめろ」と言われません。
- 亡くなったときは、家族がお金をもらいます。



赤ちゃんとお母さんを守る

妊娠した女性や赤ちゃんを産んだ女性は、次のことを会社に頼むことができます。

- ・ 妊娠している間は簡単な仕事に変えたい。
- ・ 働く時間は1日に8時間以内、1週間に40時間以内をしたい。
- ・ 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- ・ お母さんの体とおなかにいる赤ちゃんの健康をチェックしに医者へ行くから、仕事を休みたい。
- ・ 医者に言われたので、仕事の時間を短くしたい。休みたい。



安心して働く

安心して働いてもらうため会社は次のような差別やハラスメントがないようにします。

- ・ 男性か女性か、日本人か外国人かなどで給料や研修、仕事などを変える。
- ・ 女性が結婚したり、妊娠したり、赤ちゃんを産んだりしたことを理由に会社をやめさせるルールをつくる。結婚を理由に女性をやめさせる。
- ・ セクシュアルハラスメント
- ・ 妊娠した人や子どもを産んだ人へのハラスメント、子どもを産んで育てるために休みを取る人へのハラスメント



もし差別やこのようなハラスメントがあったら、「やめてください」「嫌です」などと言って、会社に相談します。

★ 相談できる役所もあります。






<https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/equal-employment/index.html>

4 社会保険・労働保険

日本には「社会保険」「労働保険」というシステムがあります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときにそのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険（健康保険、介護保険、厚生年金保険、雇用保険）のお金が引かれます（労災保険は全部会社がお金を出します）。会社は集めたお金に会社のお金を足して国に渡します。短い時間だけ働いている人は、社会保険に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」（P42）や「国民年金」（P45）に入ってお金を払います。

<p>「健康保険」：けがや病気で病院に行くときのための保険です（P41）。</p>
<p>「介護保険」：年をとって世話をしてもらおうときのための保険です（P51）。</p>
<p>「厚生年金保険」：年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります（P48）。</p>
<p>「雇用保険」：仕事がなくなったり、会社をやめたあと仕事が見つからなかったりしたときのための保険です。生活の心配をしなくて、新しい仕事を探すことができるように、この保険からお金が出ます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近くの「ハローワーク」で相談しましょう。</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000588809.pdf</p> <p> </p> <p> 離職されたみなさまへ</p> <p>「労災保険」：仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったりしたときの保険です（P27）。</p>

第4章 子どもを産んで育てる

1 妊娠したとき

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう

- 妊娠したら、自分が住んでいる町の役所に、妊娠したことを伝えます。
- 役所から「母子健康手帳」をもらいます。



「母子健康手帳」

病院に行くとき、この手帳を持って行きます。赤ちゃんを育てるときに注意することやポイントが書いてあります。また、次のことを書きます。

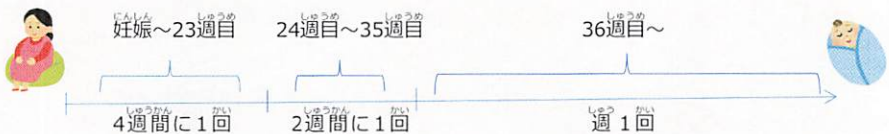
- 妊娠しているときのお母さんや、生まれた赤ちゃんが小学生になるまでの健康
- 赤ちゃんの体の大きさ、どんな病気や予防接種（P33）をしたか など

1-2 妊婦健診（妊婦健康診査）

- 妊娠したら、病院に行つて、健康かどうか調べる「妊婦健診」を受けましょう。
- 妊婦健診を安く受けることができる券を役所からもらうことができます。
- 妊婦健診を受けるときや、病院で赤ちゃんを産むときは医療保険からお金が出ません。しかし、赤ちゃんを産むときに手術をしたら、保険からお金が出ます。

「妊婦健診の回数」

赤ちゃんを産むまでに14回ぐらい妊婦健診を受けます（妊娠してから23週目までは4週間に1回、24週目から35週目までは2週間に1回、36週目から赤ちゃんが生まれるまでは週1回です）



1-3 相談

妊娠しているときや、赤ちゃんが生まれてから心配なことや困っていることがあったら、保健師や助産師に相談することができます。必要があれば、保健師や助産師が無料で家に来てくれることがあります。詳しいことは、住んでいる町の役所に相談してください。

1-4 母親教室や父親教室

新しくお母さんになる人やお父さんになる人に、赤ちゃんを産んで育てるときに大切なことを教えます。役所に申し込みます。この教室に行くと、同じころに赤ちゃんが生まれる人と友達になることができます。

2 赤ちゃんが生まれたとき

2-1 出生届



- 日本でお赤ちゃんが生まれたら、役所に「出生届」を出します。
- 赤ちゃんが生まれた日から14日以内に出します。
- 赤ちゃんが生まれた町か、お父さんやお母さんが住んでいる町の役所に出します。

2-2 大使館

- 赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが日本で生まれても、日本の国籍を持つことができません。
- お父さんとお母さんが両方外国人のときは、大使館か領事館に赤ちゃんが生まれたことを伝えてください。
- ★ お父さんとお母さんが両方外国人のときは、家の近くの入管に書類を出して赤ちゃんの在留カードをもらいます（P5）。

保険から出るお金

- 赤ちゃんを1人産んだら42万円の「出産育児一時金」が健康保険から出ます。
- 赤ちゃんを生むために仕事を休んだら、「出産手当金」が健康保険から出ます。

「出産手当金」は、いつもの給料の67%のお金がもらえます。

- 赤ちゃんを育てるために、仕事を休んだら、長いときは2年まで「育児休業給付金」が雇用保険から出ます。はじめの6か月間はいつもの給料の67%のお金がもらえます。そのあとは、いつもの給料の50%のお金がもらえます。

3 児童手当

日本で子どもを育てている人は「児童手当」をもらいます。

子どもが生まれたときや、引っ越ししたときに、役所に申し込みます。

子どもの年齢	1か月にもらうお金
3歳になるまで	15,000円
3歳から12歳まで (小学校を卒業するまで)	10,000円 (18歳までの子どもが3人以上いる 家族は、3番目の子どもから1人 15,000円)
12歳から15歳まで (中学校を卒業するまで)	10,000円

- ★ 日本で子どもを育てている人の収入が多いときは、1人の子どもに1か月5,000円もらいます。

4 子どもを育てる

4-1 乳幼児健診(乳幼児健康診査)

- 役所は無料で、赤ちゃんの体の大きさや、体の様子を調べる「乳幼児健診」を行います。
- 心配なことやわからないことを相談することができます。
- 赤ちゃんが1歳6か月のときと、3歳のときに乳幼児健診を受けます。
- 赤ちゃんが1歳6か月や3歳以外でも乳幼児健診をする役所もあります。



4-2 予防接種（病気になるための注射）

- ・ 赤ちゃんが病気になるように、予防接種を受けます。
- ・ 無料の予防接種と、自分でお金を払う予防接種があります。
- ・ 住んでいる町の役所や医者と相談して、いつ、どの予防接種を受けるか決めます。



4-3 子どもの医療費

- ・ 6歳以下の小学校に入る前の子どもは、病院でかかったお金の20%を払います（小学校を卒業するまで無料の町もあります。）。

4-4 小学校に入る前の子ども

- ・ 小学校に入る前の6歳以下の子どもは、保育園や幼稚園、認定こども園などに通うことができます。
- ・ 3歳から5歳の子どもの保育園、幼稚園、認定こども園などの保育料は無料です。バス代などは無料になりません。



「保育園」

- ・ 親が働いている子どもを預かって世話をします。
- ・ 1日8時間ぐらい子どもの世話をします。
- ・ 夜や休みの日にも開いている保育園があります。
- ・ 親が病気や用事などで、子どもの世話をすることができないとき、短い間子どもを預かる「一時預かり」をしている保育園もあります。
- ・ 子どもを保育園に入れたいときは、役所に申し込みます。

「幼稚園」



- ・ 3歳から小学校に入る前までの子どもが通うことができます。
- ・ 小学校とは違って、子どもが遊びながらいろいろなことを学びます。
- ・ 1日に4時間ぐらいです。
- ・ 親が働いているときなどに、夕方や夜まで子どもを預かる幼稚園もあります。
- ・ 入りたい幼稚園を自分で選んで申し込みます。

「認定こども園」



- ・ 認定こども園は、幼稚園と保育園の両方の特徴があります。
- ・ 親が働いている子どもも、親が働いていない子どもも一緒に通うことができます。
- ・ 認定こども園を利用したい人は、役所や入りたい園に相談してください。

学童保育



4-5 放課後児童クラブ (学童保育)

- ・ 親が働いている小学生は、学校が終わったら「放課後児童クラブ」を利用することができる町もあります。
- ・ 子どもが安全に遊んだり休んだりすることができるように、大人が見ています。

4-6 ファミリー・サポート・センター

- ・ 子どもの世話を手伝う人を紹介する会です。
- ・ 用事があるときに、子供の世話をする人を紹介してもらいます。
- ・ 子どもを保育園などに迎えに行ってもらったり、親がいない間に子どもの世話をしてもらったりします。
- ・ 詳しくは、住んでいる町の役所に相談してください。

第5章 教育

1 日本の学校 (小学校から後)

	ねんせい 4年生	だいがく 大学		
	ねんせい 3年生			
	ねんせい 2年生		たんきだいがく 短期大学	せんちんがっこう 専門学校
さい 18歳	ねんせい 1年生			
さい 17歳	ねんせい 3年生	こうこう 高校		
さい 16歳	ねんせい 2年生			
さい 15歳	ねんせい 1年生			
さい 14歳	ねんせい 3年生	ちゅうがっこう 中学校		
さい 13歳	ねんせい 2年生			
さい 12歳	ねんせい 1年生			
さい 11歳	ねんせい 6年生	しょうがっこう 小学校		
さい 10歳	ねんせい 5年生			
さい 9歳	ねんせい 4年生			
さい 8歳	ねんせい 3年生			
さい 7歳	ねんせい 2年生			
さい 6歳	ねんせい 1年生			

1-1 小学校と中学校

- 日本人の6歳から15歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません。
- 6歳からは小学校、12歳から15歳までは中学校に通います。
- 小学校と中学校が一つになった「義務教育学校」もあります。
- 外国人の子どもも日本の小学校や中学校に通うことができます。

- 外国人が子どもを小学校や中学校を通わせたいときは、住んでいる町の役所に申し込みます。
- 市や区が作った公立の学校は、授業料が無料です。
- 教科書も無料です。
- 障害のある子どもが通う支援学校もあります。



1-2 高校 (高等学校)

- 中学校を卒業した人が入学試験を受けて、合格したら通うことができます。
- 夜などに通う「定時制」の高校もあります。
- インターネットなどを使って勉強する通信制の高校もあります。



1-3 大学・短期大学・専門学校

- 高校を卒業した人は、大学や専門学校などに入学するための試験を受けることができます。
- 試験を受けて合格したら、通うことができます。
- 日本にある外国人学校 (International School) の中で、国が決めた学校を卒業した人も、大学などに入学するための試験を受けることができます。

下のアドレスをクリックすると、どの学校かわかります。

http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shikaku/07111314/003.htm



- 外国人学校 (International School) の中で、WASC、ACSI、CISが認めた学校を卒業した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。
- 国際バカロレア (International Baccalaureate) などの試験に合格した人も、日本の大学などに入学する試験を受けることができます。
- 外国から日本の大学に留学したい学生は、日本留学試験 (EJU) などを受けます。必要な試験は大学ごとに違います。

こんな学校や制度もあります

「外国人学校 (International School)」

- ・ 小学校・中学校・高校のほかに、外国人の子どものための学校があります。
- ・ それぞれの国の文化や言葉に合わせた外国人学校に通うこともできます。
- ・ 卒業すると日本の大学などに入学する試験を受けることができる外国人学校もあります (P36)。

「夜間中学」

- ・ 夕方から夜に授業を行う夜間中学があります。
- ・ 病気やいろいろな理由で中学校を卒業していない人や、十分に通うことができなかった人が通うことができます。
- ・ 日本の中学校を卒業していない外国人も通うことができます。
- ・ 自分の住んでいる町にあるかどうか役所に聞いてください。
- ・ 卒業した人は、高校に入るための試験を受けることができます。

「中学校卒業程度認定試験」

- ・ 日本の中学校を卒業していない人が受ける試験です。
- ・ 合格すると、日本の高校に入る試験を受けることができます。
- ・ 試験は1年に1回です。

「高等学校卒業程度認定試験」

- ・ 日本の高校を卒業していない人が受ける試験です。
- ・ この試験に合格すると、大学や専門学校などに入るための試験を受けることができます。
- ・ 高校を卒業した人が受ける仕事や資格の試験も受けることができます。
- ・ 試験は1年に2回です。

2 教育のためのお金



2-1 就学援助

- ・ 家族の収入が少ない小学生や中学生は、学校で勉強するために必要な物(制服、ランドセル、文房具)や給食などにかかるお金をもらうことができます。
- ・ いくらもらうか、どんな人がもらうかは、住んでいる町で違います。

2-2 高等学校等就学支援金

- ・ 公立の高校に通う生徒は、学校に払う授業料が無料になります。親の収入が多い生徒は無料になりませんが、80%くらいの生徒が無料になっています。
- ・ 私立の高校などに通う生徒も授業料の一部を国からもらうことができます。親の収入が多い生徒はもらえません。また、どのくらいもらうことができるかは、親の収入で違います。
- ・ 学校で申し込みます。

2-3 高校生等奨学給付金

- ・ 親の収入が少ない高校生は、教科書や勉強に使う物を買うお金をもらうことができます。
- ・ 学校や住んでいる都道府県で申し込みます。

2-4 大学などの奨学金

- ・ 国や都道府県、会社など、いろいろな団体の奨学金がありますので、奨学金を出しているところに相談してみてください。
- ・ 国の奨学金には、2つの種類があります。
給付型：将来お金を返さなくてもいい。
貸与型：卒業したら少しずつお金を返す(利息があるものと、ないものがあります)。
- ・ 外国人でも日本に永住している人や日本人の家族などは国の奨学金をもらうことができます。
- ・ 留学生がもらう奨学金もあります。

3 日本語の勉強

日本語を勉強する場所は、次のような場所があります。どうしたらいいかわからないときは、住んでいる町の役所に相談してください。



3-1 日本語学校

- 大学に入る試験を受けるためのコースや、日本で仕事をするためのコースなど、いろいろなコースがあります。
- 初めて日本語を勉強する人のクラスや、大学に入るためのクラスなど、いろいろなクラスがあります。

3-2 地域の日本語教室

- ボランティアや国際交流協会、NPOが日本語を教えます。
- 日本語学校より安いです。無料の所もあります。
- ほとんどの教室の授業は1週間に1、2回です。1回に勉強する時間は1時間から2時間です。

3-3 eラーニングなど通信教育

- 仕事や子どもの世話などが忙しい人は、インターネットなどで日本語を勉強することができます。



3-4 日本語を勉強するための本

- 大きな本屋に行くと、日本語を勉強するための教科書や辞書などが売っています。
- 下のウェブサイトは日本語の教科書を紹介しています。
- このウェブサイトで、生活に必要な日本語を勉強することができます。

「日本語学習・生活ハンドブック」

http://www.bunka.go.jp/english/policy/japanese_language/education/handbook/



第6章 医療

1 病院・クリニック

日本には病院、クリニックなどがあります。かぜや軽いけがをしたときは、クリニックに行きましょう。重い病気やけがのときは病院に行きましょう。

通訳がいる病院やクリニックもあるので、住んでいる町の役所や国際交流協会に相談してみてください。



日本政府観光局のウェブサイトでは外国語で病院をさがすことができます。

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



厚生労働省のウェブサイトでも病院の情報を調べることができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyous_eido/index.html



どんな病院ですか？

- 内科 かぜや、内臓の病気を治します。
- 外科 けがを治したり、手術をしたりします。
- 小児科 赤ちゃんや子どもの病気を治します。
- 整形外科 ほね、関節、筋肉などを治します。
- 眼科 めの病気を治したり、検査をしたりします。
- 歯科 はを治します。
- 産婦人科 女性だけの病気を治したり、赤ちゃんを産んだりします。



2-2 国民健康保険

だれが入りますか？

- ・ 会社などの健康保険に入っていない人
- ・ 75歳より若い人
- ・ 3か月より長く日本にいる外国人
- ・ 「特定活動」の医療滞在のための在留資格など特別な資格を持っている人は入れません。

どうやって入りますか？

- ・ 自分が住んでいる町の役所で申し込みます。
- ・ 引越したり、仕事を始めたら、役所に連絡します。
- ・ 毎月払う保険料は家族の数や所得などで違います。
- ・ 特別な理由があって保険料を安くしてほしいときは、役所に相談してください。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- ・ 小学校に入る前の6歳以下の子どもは20%
- ・ 70歳より若い人は30%
- ・ 70歳から74歳の人は20%

2-3 後期高齢者医療制度

だれが入りますか？

- ・ 75歳以上の人
- ・ 3か月より長く日本にいる外国人（特別な在留資格を持っている外国人は入れません）

どうやって入りますか？

- ・ 自分が住んでいる町の役所で申し込みます（申し込み必要がない役所もあります）。
- ・ 前に入っていた健康保険はやめます。
- ・ 保険料は所得などで違います。

病院で払うお金はかかったお金のどのくらい？

- ・ 10%
- ・ 給料などの所得が多い人は30%

2-4 そのほかにももらえるお金

ほかにはどんなときに保険からお金が出ますか？

- ・ 手術をしたり、入院したりして、1か月に病院に払ったお金が高くなったとき、「高額療養費」をもらうことができます。いくら払ったらもらえるかは、所得や年齢で違います。
- ・ 病院に保険証を持って行くのを忘れたときや、外国で病院に行ったときは、自分で全部お金を払います。あとで保険から「療養費」をもらうことができます。
- ・ 医者に言われてマッサージに行ったときや、けがを治すために必要な物を買ったときなどにも「療養費」をもらうことができます。

3 薬

薬は薬局やドラッグストアで買うことができます。

薬局やドラッグストアには薬剤師などがいるので、薬についてわからないことがあれば、質問することができます。

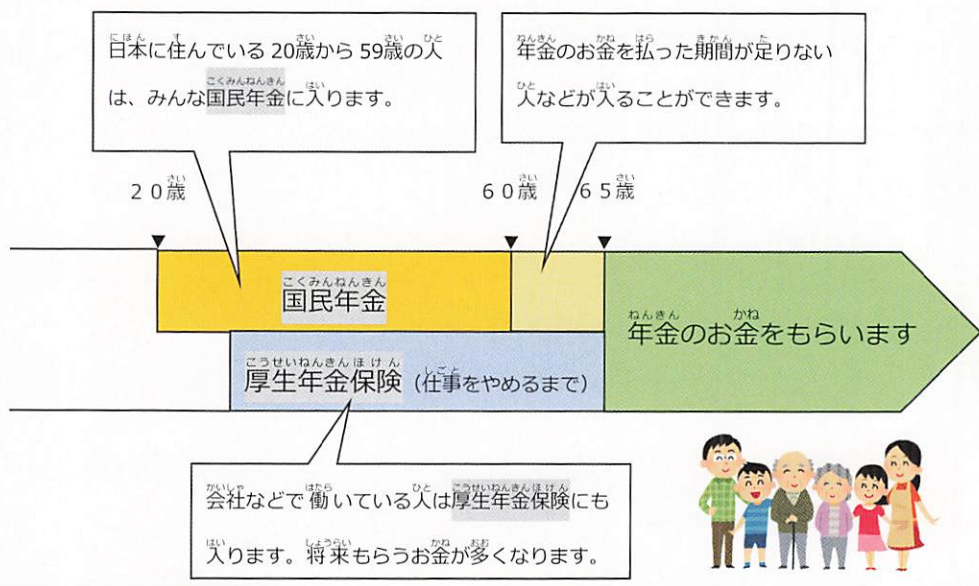


第7章 年金・福祉

1 年金（年をとったときなどのためのお金）

- 年金に入ってお金を払った人は、年をとったときや、病気やけがで体などに障害が出たときなどに、生活のためのお金をもらうことができます。年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がお金をもらうこともあります。
- 国の年金は2つあります。国民年金（P45）と厚生年金保険（P48）です。

【年をとったときにお金をもらう場合のイメージ】



年金に入った人は年金手帳をもらいます。

- 手帳には、あなたの年金番号などが書いてあります。
- 年金のお金をもらうときなどに手帳が必要です。
- なくしたときは、住んでいる町の役所や年金事務所、もう一度作るすることができます。



年金でちよう
年金手帳

1-1 国民年金

日本に住んでいる20歳から59歳の人はいずれも国民年金に入ります。

国民年金に入る人は？

次の①～③のグループに分けられます。

① 「第1号被保険者」の人

- ・ 国民年金だけに入っています。
- ・ 会社に入らないで自分の店を持っている人、農業（野菜などを作る仕事）や漁業（魚などをとる仕事）をしている人、働いていない人など
- ・ ②と③のグループではない人みんな

② 「第2号被保険者」の人

- ・ 国民年金と厚生年金保険（P48）に入っています。
- ・ 会社や工場、店などで働いている人
（厚生年金保険に入るかどうか分からない人は会社の人などに聞いてください）

③ 「第3号被保険者」の人

- ・ 国民年金だけに入っています
- ・ 自分の夫や妻が厚生年金保険に入っている人（②のグループの人）
- ・ 自分の夫や妻が65歳になる前の人
- ・ 自分の1年の給料などが130万円より少ない人

国民年金の入り方・お金の払い方は？



① 「第1号被保険者」(P45)

- 住んでいる町の役所に行って、入るために必要な手続きをします。
 - いくら払うか書いた手紙が家に来ます。(2019年4月～2020年3月は、1か月16,410円)
 - 銀行や郵便局、コンビニなどで払います。
- ★ 6か月のお金、1年のお金、2年のお金を先に全部払う人は、少し安くなります。
- ★ 生活のお金が足りなくて年金のお金を払うことができない人は、払わなくてもいいこともあります。住んでいる町の役所、年金事務所などに相談してください。

② 「第2号被保険者」(P45)

- 入るために必要な手続きは、会社などがします。
- 毎月、会社などが年金のお金を払います。
- 払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。

③ 「第3号被保険者」(P45)

- 夫や妻の会社などに連絡します。
- 自分で年金のお金を払う必要はありません。

「国民年金」でもらうことができるお金は？

次の①～⑤のお金があります。

もらうことができるかどうか、住んでいる町の役所、年金事務所などに聞いてください。

① 65歳からもらう「老齢基礎年金」

- 年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で10年以上ある人がもらうことができます。
- もらうお金は、何年お金を払ったかなどで決まります。

② 体などに障害がある人がもらう「障害基礎年金」

- 国民年金に入っていて、病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
- その病気やけがを初めて医者にみてもらった日が、65歳になる前だった人がもらうことができます。
- もらうお金は、どんな障害があるか、子どもがいるかどうかなどで決まります。

③ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう「遺族基礎年金」

- 亡くなった人の夫か妻か子どもがもらいます。
- 夫か妻は、18歳までの子どもがいる場合か、体などに障害があつて20歳になっていない子どもがいる場合、もらうことができます。
- 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。

④ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう「死亡一時金」

- 亡くなった人が「第1号被保険者」(P45)で年金のお金を36か月以上払った場合、家族がもらうことができます。
- 「①老齢基礎年金」や「②障害基礎年金」をもらっていない場合にもらうことができます。
- 「③遺族基礎年金」と「④死亡一時金」を両方もらうことはできません。

- ⑤ 年金に入っていた夫が亡くなったとき、妻がもらう「寡婦年金」
- 夫が亡くなったとき、10年以上結婚が続いていた妻がもらいます。
 - 亡くなった夫が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合にもらうことができます。
 - 夫が「第1号被保険者」(P45) で、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が、全部で10年以上ある場合にもらうことができます。
 - 妻は60歳から65歳までもらうことができます。

1-2 厚生年金保険

だれが、どうやって入りますか？

- 会社や工場、店などで、決まった時間以上働いていて、70歳になっていない人が入ります。
- 入るときに必要な手続は、会社などがします。

いくら、どうやって払いますか？

- 払うお金は、毎月の給料などがいくらかで決まります。
- 毎月、会社などが払います。払うお金の半分はあなたの給料、半分は会社のお金から出します。

「厚生年金保険」でもらうことができるお金は？

次の①～③のお金があります。

もらうことができるかどうか、住んでいる町の役所、年金事務所などに聞いてください。

① 年をとったときにもらう「老齢厚生年金」

- ・ 厚生年金保険に入ったことがあって、年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が全部で10年以上ある人が65歳からもらうことができます。
- ・ 65歳より前からもらうことができる場合もあります。
- ・ もらうお金は、厚生年金保険のお金を何年払ったか、いくら払ったかななどで決まります。

② 体などに障害がある人がもらう「障害厚生年金」

- ・ 病気やけがで体などに障害が出た人がもらいます。
- ・ もらうお金は、どんな障害があるかななどで決まります。
- ・ 夫や妻がいる人は、もらうお金が多くなります。

③ 年金に入っていた人が亡くなったとき、家族がもらう「遺族厚生年金」

- ・ 厚生年金保険に入ったことがある人が亡くなったとき、夫か妻、子どもがもらいます。
- ・ 夫か妻、子どもがもらわない場合には、亡くなった人の父か母、孫、祖父か祖母がもらうこともできます。
- ・ 夫、父、母、祖父、祖母は60歳からもらうことができます。(遺族基礎年金(P47)をもらうことができる夫は55歳から)
- ・ 妻は何歳からでももらうことができます。
- ・ 子どもと孫は18歳まで、体などに障害がある子どもと孫は20歳になっていない場合、もらうことができます。
- ・ 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していた場合、もらうことができます。

1-3 脱退一時金（国に帰るときもらえるお金）

日本の年金をやめて自分の国に帰る人は、お金をもらうことができます。



お金をもらうことができる人は？

次の①～⑤の全部が必要です。

- ① 国民年金や厚生年金保険のお金を6か月以上払った。
 - ② お金を払った期間が9年11か月以内
 - ③ 引っ越すときの紙「転出届」(P13)を住んでいる町の役所に出して、日本に住所がなくなった。
 - ④ 会社などが厚生年金保険をやめるための手続きをした。
 - ⑤ 「障害基礎年金」(P47)や「障害厚生年金」(P49)のお金をもらっていない。
- ★ 「脱退一時金」をもらった人は、日本にいた間に払った国民年金や厚生年金保険の記録が全部なくなりますから、年をとったとき日本の年金のお金をもらうことはできません。「脱退一時金」をもらうかどうかよく考えてください。

どうやって申し込みますか？

- ・ 日本の住所がなくなってから2年以内に、申し込みの紙「脱退一時金請求書」を日本年金機構に送ります。
- ・ 申し込みの紙、紙を送る住所、このお金についての説明は↓にあります。

日本年金機構 Japan Pension Service

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>



2 介護保険（年をとって介護が必要になったときのお金）

介護保険に入ってお金を払った人は、年をとったり、特別な病気になったりして、介護（食事や風呂など毎日の生活の手伝い）が必要になったとき、サービスを利用することができます。

だれが、どうやって入りますか？

- ・ 3か月より長く日本に住む人で、「医療保険」(P41)に入っている人は、40歳以上になったら、介護保険に入ります。入るために必要な手続は、会社などがします。
- ・ 3か月より長く日本に住む人が 65歳以上になったら、みんな介護保険に入ります。入るために必要な手続はありません。

いくら、どうやって払いますか？

- ・ 払うお金は、前の年にもらった給料などで決まります。
- ・ 40歳から64歳の人は、「医療保険」(P41)のお金と一緒に払います。
- ・ 65歳以上の人は、あなたがもらう「年金」(P44)のお金から介護保険のお金を引きます。

(年金でもらうお金) - (介護保険で払うお金) = あなたがもらうお金



サービスの利用のしかたは？

- ① 介護が必要だと思ったら、まず住んでいる町の役所に行って、どのくらい介護が必要か調べてもらいます。
- ② そのあと、どんな介護サービスを利用するかを専門の人(ケアマネジャーなど)に相談します。
- ③ サービスが決まったら、利用を始めます。

3 児童福祉（子どものためのお金）

3-1 児童手当

日本で子どもを育てている人は、子どもが15歳になって中学校を卒業するまでお金をもらうことができます。→ 児童手当（P32）を読んでください。



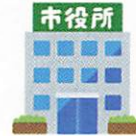
3-2 児童扶養手当

離婚などが理由で、1人で18歳までの子どもを育てている人や、障害があつて20歳になっていない子どもを育てている人は、お金をもらうことができます。
「1か月にもらうお金（2019年4月～2020年3月）」

- ① 子どもが1人・・・10,120円から42,910円
 - ② 子どもが2人・・・①のお金 + 5,070円から10,140円
 - ③ 子どもが3人以上・・・①+②のお金 + 3人目からの子ども1人3,040円から6,080円
- ・ もらうお金は、前の年にもらった給料などで決まります。
- ・ 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- ・ 住んでいる町の役所に申し込みます。



3-3 特別児童扶養手当

障害がある子どもを育てている人は、子どもが20歳になるまでお金をもらうことができます。

「1か月にもらうお金（2019年4月～2020年3月）」

- 特に重い障害がある子ども・・・子ども1人 52,200円
- 重い障害がある子ども・・・子ども1人 34,770円

★ 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- ・ 住んでいる町の役所に申し込みます。



3-4 障害児福祉手当

特に重い障害があって、食事や風呂など生活の手伝いをしてもらう必要がある子どもは、20歳になるまでお金をもらうことができます。

「1か月にもらうお金」

14,790円 (2019年4月～2020年3月)

★ 給料などが決まった金額より多い人は、もらうことができません。

どうやってもらいますか？

- 住んでいる町の役所に申し込みます。



4 障害福祉（障害がある大人や子どものためのサービス）

- サービスを利用するときに「手帳」を見せます
 - 障害がある人は住んでいる町の役所で手帳をもらいます。
 - 手帳がある人は、払う税金が少なくなったり、バスや電車、タクシーなどの料金が安くなったりします。

【もらう手帳の名前】

からだ しょうがい ひと	・・・	しんたいしょうがいしゃてちよう
体に障害がある人		「身体障害者手帳」
ちのう しょうがい ひと	・・・	りよういくてちよう
知能に障害がある人		「療育手帳」
こころ しょうがい	まいにち せいかつ むずか ひと	せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちよう
心に障害があって、毎日の生活が難しい人	・・・	「精神障害者保健福祉手帳」

そのほかのサービスは？

- 生活や勉強、仕事などがしやすくなるように、食事や風呂などの手伝いや体を動かす練習など、いろいろなサービスがあります。
- 住んでいる町の役所に聞いてください。



5 生活保護（生活のお金が足りないとき）

仕事や貯金などがなくて、生活のお金が足りない家族は必要なお金をもらうことができます。住んでいる町の役所に聞いてください。

だれがお金をもらいますか？

- ・ 貯金や、売ることができる家や土地がない人
- ・ 仕事を探しても、見つからない人
- ・ 年金（P44）や 児童福祉（P52）などのお金をもらうことができない人
- ・ 生活のお金を出してくれる家族がいない人



どんなお金をもらうことができますか？

- ・ 毎日の生活に必要なお金（食べ物、服、電気や水道、ガスなど）
- ・ 住んでいるアパートなどの家賃
- ・ 子どもが小学校と中学校で勉強するためのお金
- ・ 病気やけがのとき、病院に払うお金
- ・ 年をとった人が介護サービスを利用するためのお金
- ・ 子どもを生むためのお金



6 生活困窮者自立支援制度（生活に困ったときの相談）

お金や仕事など生活のことで困っている人は住んでいる町の役所に相談してください。どうすれば安心して生活できるか、一緒に考えます。



第8章 税金 (国や市などに払うお金)

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市、区などに「税金」を払います。国などは集まった「税金」をみなさんの生活のために使います。

税金についてわからないときは、税務署 (P59) や住んでいる町の役所に相談してください。

1 所得税 (国に払う税金)

だれが、いくら払いますか？

- 働いてもらった給料など、自分に入ったお金がある人。
- いくら払うかは、1月1日から12月31日までの1年にもらった給料などで決まります。
- 外国で働いてもらった給料がある人は税務署などに相談してください。

いつ、どうやって払いますか？

払い方①

毎月、会社などが払います。(この払い方を源泉徴収と言います)

- あなたの給料から税金を引いて払います。
(給料) - (税金) = あなたが会社などからもらうお金
- 1月から11月に払った税金が多すぎたり少なすぎたりしないか、12月に計算します (これを年末調整と言います)。
多すぎた場合はその税金を12月の給料に足して返します。
- いくら払ったかは、会社から毎月もらう「給与明細」という紙や、会社から次の年の1月31日までにももらう「給与所得の源泉徴収票」という紙に書いてあります。

★ 次の人は「払い方②」も読んでください。

- ・ 2つ以上の会社などで働いたりして、年末調整をしていない人
- ・ 給料のほかに20万円以上もらった人



払い方②

会社などの源泉徴収や年末調整（払い方①）をしていない人は自分で書類を出します。

（これを確定申告と言います）

- ・ 働いた年の次の年の2月16日から3月15日の間に、住んでいる町の税務署に書類を出します。
- ・ コンビニや銀行、郵便局などで払います。

- ★ 国へ帰る人は、日本を出る前に確定申告（払い方②）をします。税務署に相談してください。



所得税が少なくなる人は？

次の人は、税金が少なくなることがあります。

年末調整（払い方①）や確定申告（払い方②）のとき、会社や税務署などに知らせます。

- ・ 家族の中に、給料が少ない妻や夫、16歳以上の子ども、年をとった父や母などがいる人
- ・ 自分や家族の健康保険（P41）、国民年金（P45）、厚生年金保険（P48）などのお金を払った人
- ・ いろいろな保険（生命保険、介護医療保険など）のお金を払った人
- ・ 自分や家族の病気やけがで、12月31日までの1年に10万円以上払った人
- ★ 日本と「租税条約」という約束をしている国の人も、税金が少なくなることがあります。会社などに相談してください。

2 住民税 (県や市、区などに払う税金)

だれが、いくら払いますか？

- ・ 1月1日に日本に住所があって、働いている人
- ・ いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。

いつ、どうやって払いますか？

払い方①

毎月、会社などが払います (この払い方を特別徴収と言います。)

- ・ あなたの給料から税金を引いて払います。
(給料) - (税金) = あなたが会社などからもらうお金
- ・ いくら払ったかは、会社から毎月もらう「給与明細」という紙に書いてあります。

払い方②

会社などの特別徴収 (払い方①) をしていない人は自分で払います。

- ・ いくら払うか書いてある手紙が6月に住んでいる町からあなたの家に来ます。
- ・ 住んでいる町の役所、コンビニ、郵便局などにその手紙を持って行って、払います。
- ・ いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。

★ 国へ帰る人は、次のどちらかで払います。

- ・ 会社などの特別徴収 (払い方①) で、帰る前に全部払います。
- ・ あなたの代わりに払う人を決めて、帰る前に住んでいる町の役所に知らせます。



3 消費税

物を買ったときやサービスを受けたとき、そのお金と一緒に8%か10%の税金を払います。



★ 払う消費税の割合

- ・ スーパーなどの店で買う食べ物や飲み物（お酒以外）・・・8%
- ・ スーパーなどで買うお酒、レストランで食べたり飲んだりする物・・・10%
- ・ それ以外の物やサービス・・・10%

4 車を持っている人が払う税金

4-1 自動車税/軽自動車税

(1) 自動車税/軽自動車税環境性能割

- ・ 車を買ったとき、車のお金と一緒に店で払うことが多いです。
- ・ いくら払うかは、買った車の種類などで決まります。



(2) 自動車税/軽自動車税種別割

- ・ 毎年4月1日に自分の車を持っている人が払います。
- ・ 排気量が660ccより多い車は「自動車税種別割」、660cc以下の車は「軽自動車税種別割」を払います。
- ・ いくら払うか書いてある手紙が4月から5月ごろ住んでいる町や都道府県などからあなたに届きます。
- ・ コンビニや銀行、郵便局などで（手紙に書いてある日までに）払います。
- ・ いくら払うかは、車の種類などで決まります。

4-2 自動車重量税

- ・ 車が安全に運転できるかどうか調べる「車検」（P67）などをするとき払います。
- ・ いくら払うかは、車の重さなどで決まります。

5 固定資産税

だれが払いますか？

- 毎年1月1日に次のものを持っている人

- 土地
- 家やアパート、マンション、ビル、店などの建物
- 仕事に使う物（機械、道具、車、船、ヘリコプターなど）

- 持っている人は、1月31日までに住んでいる町の役所に知らせます。

いつ、どうやって払いますか？

- いくら払うか書いてある手紙が4月から6月ごろ住んでいる町からあなたの家に来ます。
- 銀行や郵便局、コンビニなどで払います。
- いつまでに払うかは、手紙に書いてあります。

税金についてわからないとき

- 税務署（税金の仕事をする役所）、住んでいる町の役所などに聞いてください。

- 国税庁（National Tax Agency Japan）

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>



- タックスアンサー（Tax Answer）

<https://www.nta.go.jp/english/taxes/index.htm>



- 電話

- 東京国税局電話相談センター 03-3821-9070
- 大阪国税局電話相談センター 06-6941-5331
- 名古屋国税局電話相談センター 052-971-2059



第9章 交通

1 交通ルール

1-1 信号の色の意味



- 青色 : 進むことができます。




- 黄色／青色がついたり消えたりする。
: 車は止まります／人は渡り始めてはいけません。



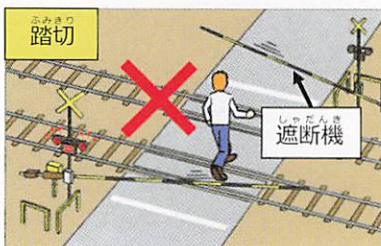
- 赤色 : 止まります。

1-2 道を歩きます

- 歩道（人が歩くための道）を歩きます。
- 歩道がない所では、道の右側を歩きます。
- 道を渡るときは、信号がある所や横断歩道などを渡ります。
- このマーク→  がある所を渡ってはいけません。



- 踏切では、警報器の音がしているときや、遮断機が降り始めたときは渡ってはいけません。

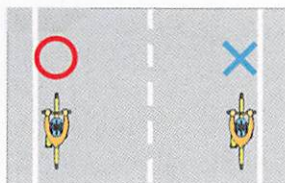


- 夜、歩くときは、白や黄色など明るい色の服を着たり、車のライトが当たると光る物を服や靴、かばんに付けたりして、車を運転する人からよく見えるようにします。

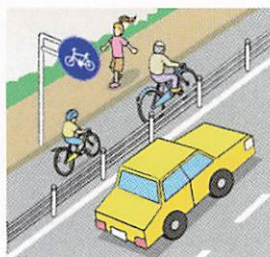



1-3 自転車に乗ります

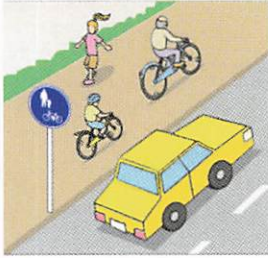
- 自転車は法律では「車」と同じです。




- 自転車が走ってもいい所
車が走る道の一番左



このマーク→  がある道 (自転車だけの道)



このマーク→  がある道（人と自転車の道）

- ・この絵のように、車が走る道に近い所を走ります。
- ・すぐに止まることができるようにゆっくり走ります。
- ・歩いている人の邪魔にならないように、自転車を降りたり、止まったりします。

・ 自転車に乗るときのルール

お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。

1台の自転車に2人で乗ってはいけません。



ほかの自転車の横に並んで走ってはいけません。

傘をさしたり、携帯電話（スマートフォン）を使ったり

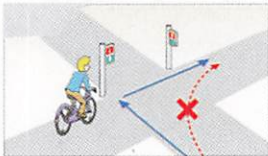
しながら運転してはいけません。



夜など、暗いときはライトをつけなければなりません。



大人の自転車に5歳以下の子どもを乗せるときや、12歳以下の子どもが自転車を運転するとき、子どもはヘルメットをかぶります。



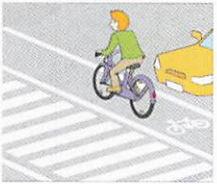
・ 交差点を通るとき


右に曲がるとき、この絵の青い線のように進みます。

赤い線のように斜めに進んではいけません。




左に曲がる時、歩いている人がいたら、止まります。



交差点やその近くの道に、自転車の絵→  がかいてあったら、そこを通ります。



このマーク→  がある所では、一度止まらなければなりません。安全かどうか、周りをよく見てから進みます。

● 自転車の保険

- あなたが自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。ほかの人にけがをさせてしまったときなどに、保険の会社からお金が払われます。
- 保険に入らなければならない県や市などもあります。自転車の店などで聞いてください。



1-4 車やオートバイを運転します

運転するとき



日本の
運転免許証

- 運転免許が必要です。
- 運転免許を持っていないとき（家に忘れたときなど）は、運転してはいけません。
- 道の左側を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。



- 運転する人も、一緒に乗る人も、みんなシートベルトをしなければなりません。
- 車やオートバイを運転しているとき、携帯電話（スマートフォン）を使ってはいけません。



お酒を飲んだとき


- 運転してはいけません。
- お酒を飲んだ人に車やオートバイを貸したり、運転をお願いしたりしてはいけません。
- これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。



子どもを乗せるとき

- 5歳以下の子どもを車に乗せるとき、「チャイルドシート」を使わなければなりません。



2 車やオートバイの運転免許 

日本で車を運転できる人は？

次の①か②か③を持っている人です。②と③の運転免許証で運転できるのは、長くても1年です。



- ① 日本の運転免許証
- ② 国際運転免許証
 - ・ 「ジュネーブ条約」という約束で決められた国際運転免許証だけです
- ③ 自分の国や地域の運転免許証と、それを大使館などで日本語にした書類 (エストニア、スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾)

日本の運転免許を取りたい人は？

次の①か②をします。

- ① 日本の試験を受けます。



どこで： 住んでいる都道府県にある「運転免許センター」など

どんな試験： 運転の技術や交通ルールの試験、目や耳などの検査

- ・ 試験の前に「自動車教習所」という学校に通う人が多いです。

- ② 自分の国の運転免許から日本の運転免許に替えます。

どこで： 住んでいる都道府県にある「運転免許センター」など

- ・ 自分の国で運転免許を取った日から3か月以上、自分の国にいた人だけ申し込むことができます。

うんでんめんきょしょう あたら
運転免許証を新しくします

- 運転免許証には、いつまで運転できるか書いてあります。



にほん うんでんめんきょしょう
日本の運転免許証

- この日になる前に、運転免許証に書いてある住所にはがきが来ます。
- はがきに書いてある警察署が「運転免許センター」などに行くと、運転免許証を新しくします。
- 持って行く物は、はがきに書いてあります。

じゅうしょ なまえ か
住所や名前が変わったとき

- 警察署に行って、運転免許証に新しい住所などを書いてもらいます。
- 持って行く物は警察に聞いてください。



3 車やオートバイを持っている人がすること

自分の車を登録します

- 車を買ったときや、もらったときなどは、住んでいる所にある「運輸支局」や「検査登録事務所」に知らせて、車を登録しなければなりません。
- 登録していない車を運転してはいけません。

★ 全国の運輸支局

http://www.mlit.go.jp/jidosha/kensatoroku/ans_system/help02.htm



車を置く場所

- 車を買ったときや引っ越したときは、車を置く場所（駐車場など）を警察に知らせなければならない市や東京都の区などがあります。わからないときは警察に聞いてください。

車が安全かどうか調べます



- 1年か2年に1度、車の安全や、空気を汚しにくい車かどうかなどを調べる「車検」をしなければなりません。
- ↓このような看板がある工場などで「車検」をしてもらいます。



- 車検が終わったら「車検証」という書類をもらいます。
- 運転するときは、「車検証」をいつも車やオートバイに入れていなければなりません。

くるま つか
車を使わなくなったとき

- ・ 車を使わなくなったときや、外国に持って行くときは、住んでいる所にある「運輸支局」や「検査登録事務所」に知らせます。

くるま ほけん
車の保険

- ・ 事故があったときのために「自賠責保険」に入らなければなりません。入らない人は車やオートバイを運転できません。
- ・ 事故でほかの人にけがをさせてしまったときや、その人が死んでしまったとき、保険の会社からお金が出ます。
- ・ 車やオートバイの店、コンビニなどで「自賠責保険」に入ることができます。
- ・ 事故で車が壊れたときなどにお金が出る「任意保険」にも入ったほうがいいです。



4 交通事故のとき

① まず、車や自転車や安全な所に止めます。

② それから、救急や警察に電話をかけます。

- ・ けがをした人がいるときは119に電話をかけて、救急車を呼びます。
- ・ けがをした人がいるときも、いないときも110に電話をかけて、警察の人が来るまで待たなければなりません。

(→ 電話のかけ方はP69、P70を読んでください。)

③ 病院へ行きます。

- ・ 事故のときに大丈夫だと思って、本当はけがをしているかもしれません。病院へ行ったほうがいいです。

④ 「交通事故証明書」という書類をもらいます。

- ・ 保険のお金をもらうときなどにこの書類が必要です。
- ・ 「自動車安全運転センター」に申し込むことができます。

★ 自動車安全運転センター

<https://www.jsdc.or.jp/center/tabid/106/Default.aspx>



第10章 緊急（急な病気や事故）・災害（台風や地震）

1 緊急（急な病気や事故）

1-1 病気やけがのとき、火事のとき、119に電話をかける

119番



急な病気やけがのときは？

- 「救急です」と言います。
- 救急車（急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車）に、来てもらいたい場所を言います。
- どこが痛いか言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。



★ 救急車の呼び方

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



火事のときは？

- 「火事です」と言います。
- 火事の場所を言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。



1-2 事件や事故のとき、**110**に電話をかける

110番



事故のときは？

- 「事故です」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。



どろぼうなどのときは？

- 「事件です」と言います。
- いつ、どこで、何があったかを言います。
- あなたの名前、電話番号を言います。
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがか、言います。



2 災害（台風や地震）

- ★ 危険なときでも、けがをしったり困ったりしないようにします。



2-1 安全のために準備する

- 3日から1週間ぐらいの食べ物や水、電池、懐中電灯を準備します。
- 逃げるときに持って行く物を入れる袋（非常持ち出し袋）を準備します。



- どこが危険な場所か、どこに逃げたいか「ハザードマップ」をチェックします。

「ハザードマップ」は、災害が起こる危険がある場所や避難する場所が書いてある地図です。

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



- 住んでいる町で「防災訓練・避難訓練」に参加します。安全に逃げる練習や、火を消す練習をします。安全や危険について勉強できます。
- 家の近くに住んでいる人に、

「もし地震などがあったときは、いろいろ教えてください」

と言って、お願いしておきます。



2-2 情報を調べる

・「Safety tips」



地震や大雨の情報がわかるスマートフォンのアプリです。

Android:

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

iPhone :

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



Android



iPhone

- 地震や大雨の情報を見ることができます。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



2-3 安全な場所に移動する（避難する）

- 安全な場所がわからないとき、日本人に「どこに逃げたらいいですか」と質問します。
- いつ逃げたらいいかわからないとき、日本人に「逃げるとき、教えてください」と言います。
- 両方の手を使うことができるように、リュックサックなどで必要な物を持っていきます。
- ガスやストーブの火を消して逃げます。



2-4 いろいろな災害のとき

(1) 台風・大雨

- 台風が来たら、強い風が吹いて危ないですから、外には出ません。
- 波が高くなったり川の水が増えて危ないですから、海や川の近くに行きません。
- 土砂が崩れたら危ないですから、山やがけの近くに行きません。
- 洪水や土砂災害が起こることがあります。どこが危険か、どこへ逃げたらいいかをハザードマップでチェックします。
- 洪水や土砂災害が起こる危険がある場所にいる場合は、安全な場所に逃げます。



洪水（川の水が増えてあふれる）



土砂災害（山やがけが崩れる）



(2) 地震



地震が来る前

- 部屋にある棚やたんすが倒れないようにして、部屋の中を安全にします。

地震が起こったとき



▼ 家や建物の中にいるとき

- テーブルの下に入ります。上から物が落ちてきたり、棚が倒れたりして危ないです。
- 揺れが止まったら、ガスやストーブの火を消します。
- 地震でストーブが倒れて部屋の中で火事になったとき、もし自分で火を消すことができれば、消します。
- 外に逃げる前に、ブレーカーのスイッチを「切（OFF）」にして電気を切ります。地震で電気が止まって、また電気が流れたときに、ストーブなどが自動でついて火事になることがあります。



▼ 外にいるとき

- かばんなどで頭に物が落ちてけがをしないようにして、安全な場所に逃げます。ビルの近くは、割れたガラスや壁や看板が落ちてくるかもしれません。
- 地震のとき、電車やバスが止まることがあります。急いで帰らないで、安全な場所ですばらく待っています。たくさんの人が同じ時間に帰るので、駅や道がこんで危険です。



▼ 車を運転しているとき

- ゆっくり道の左側に車を止めて、エンジンを止めます。
- ドアにかぎをかけないで、車にかぎをつけたままにして、外に逃げます。

▼ 海や川の近くにいるとき

- 海で大きな地震があったら、津波が来るかもしれません。
海や川から遠くに離れて、高い場所に行きます。



- テレビやインターネット、「Safety tips」（P72）で、津波（P76）の情報を調べます。わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と質問します。



▼ 逃げるとき

- 安全な場所がわからないときは、日本人に「どこに逃げたらいいですか」と質問します。
- がけの近くに行きません。がけが崩れるかもしれません。
- 津波の危険があるときは、海や川から遠くに離れて高い場所に逃げます。



地震のあと

- 火はつけません。ガス管が壊れて、部屋の中にガスが漏れているかもしれません。
- 風呂などに水をたくさん入れてためます。水道管が壊れて、水が出なくなることがあります。

(3) 津波

海で大きな地震があったとき、津波が来ることがあります。

海の近くに住んでいる人は、安全な場所をチェックして、津波の情報の調べ方を練習しておきます。



海で大きな地震があったとき

- 海で大きな地震があったとき、すぐ海や川から遠くに離れて、高い場所に行きます。
- テレビやインターネットで津波の情報を調べます (P72)。
- わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と質問します。
- 津波の危険を知らせる「注意報」「警報」が出たら、すぐ高い場所に逃げます。

津波の危険を知らせる「注意報」「警報」が出たとき

▼ すぐ高い場所に逃げる

- 津波はとても大きな力があって、速いですから、津波が見えてから逃げても間に合いません。すぐ逃げます。
- 海や川から遠くの高い場所にすぐ逃げます。
- わからないときは、「どこに逃げたらいいですか」と日本人に質問します。

▼ 津波は1回だけではない

- 津波は何回も来ます。津波が終わったように見えても、海や川の近くには絶対に行きません。
- 「注意報」「警報」が出ている間は、安全な場所にいます。

(4) 火山噴火



山に登る前

- 「Safety tips」(P72)で噴火の危険を知らせる噴火警報が出ているかどうか調べます。
- 「登山届」を書きます。名前や住所、山に登る予定などを書きます。事故のとき、役に立ちます。

わからないときは、「登山届を書きたいです。教えてください」と言います。

- 火山が噴火したとき、頭にけがをしないようにヘルメットを準備します。

山に登っているときに噴火したとき・噴火の危険が高いとき

- ヘルメットをかぶります。
- すぐ、火口（噴火する所）から遠い所に行きます。
- 山小屋やシェルターなど、安全な建物の中に逃げます。
- わからないときは、日本人に「どうしたらいいですか」と質問します。



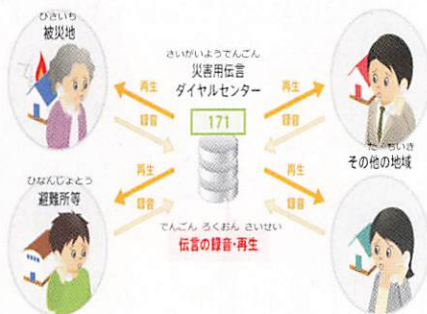
(5) 家族や友達に連絡したい

地震などで電話がつかないときは、
電話の会社のサービスを利用します。

わからないときは、日本人に

「伝言ダイヤルのかけ方を教えてください」

と質問します。



災害用伝言ダイヤル (NTT)

171に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT東日本: <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>



NTT西日本: <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>



災害用伝言板 (web171)

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができます。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>



災害用伝言板サービス (携帯電話)

携帯電話の会社にもメッセージのサービスがあります。

NTTドコモ: <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au): <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク/ワイモバイル: <http://dengon.softbank.ne.jp/>

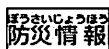
▼ NTTドコモ

▼ KDDI (a u)

▼ ソフトバンク/ワイモバイル

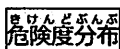


(6) 災害について詳しい情報を調べたい



災害について、いろいろな情報を調べることができます。

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



災害が起こる危険が地図でわかります。

▼ 浸水（低い所に水がたまります）

<https://www.jma.go.jp/en/suigaimesh/inund.html>（日本語）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>（いろいろなことば）

▼日本語



▼いろいろなことば



▼ 洪水（川の水が増えてあふれます）

<https://www.jma.go.jp/en/suigaimesh/flood.html>（日本語）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>（いろいろなことば）

▼日本語



▼いろいろなことば



▼ 土砂災害（山やがけが崩れます）

<https://www.jma.go.jp/en/doshamesh/>（日本語）

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>（いろいろなことば）

▼日本語



▼いろいろなことば



緊急地震速報

強い地震が来る少し前に、テレビやスマートフォンでわかります。

「Safety tips」(P72)にも書いてあります。

▼ 地震と緊急地震速報についてのビデオ

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



噴火警戒レベル

火山の情報がわかります。

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm#level_vol



https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html



(7) 「避難情報」と「警戒レベル」

災害のとき、テレビなどでよく見たり、聞いたりすることばです。

避難情報

避難（安全な場所に移動すること）についての情報です。

避難準備

- 避難する準備をします。
- お年寄りや子供、避難するのに時間がかかる人などは避難します。

避難勧告

- みんな、安全な場所に避難します。

避難指示

- 災害の危険が高いです。
- みんな安全な場所にすぐ避難しなければなりません。

警戒レベル

津波以外の水の災害や土砂災害が起こる危険のレベルと、避難（安全な場所に移動すること）についての情報です。

1

- 雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。

2

- どこにどうやって避難するか調べます。

3

- お年寄りや子ども、避難するのに時間がかかる人などは避難します。

4

- みんな、安全な場所に避難します。

5

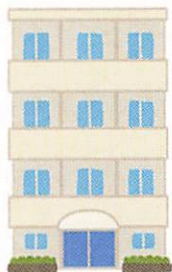
- 災害が起こっています。大切な命を守ってください！

第11章 住む家をさがす

1 日本の家



アパート



マンション



一戸建て・一軒家

「民間住宅」：大家（家を貸す人）から借りる家です。

「公営住宅」：県や市などが貸す家です。

- ・ お金（かね）があまりない人（ひと）でも、安く（やす）借り（か）ることができます。
- ・ 借り（か）るため（ため）には、ルール（ルール）がいろいろ（いろいろ）あります。自分（じぶん）が住（す）んでいる町（まち）の役所（やくしょ）でルール（ルール）を質（しつ）問（もん）する（す）ことができます。

「UR賃貸住宅」：「UR都市機構」が貸す家です。ルールがいろいろありますが、外国人（がいこくじん）も借り（か）ることができます。

- ・ 「UR都市機構」で相談（そうだん）する（す）ことができます（P84）。

「持ち家」：自分（じぶん）で買（か）った家（いえ）です。

2 家を借りる

民間住宅 (P82)

- 不動産屋 (いろいろな家を紹介する店) に行き、家をさがします。
- 家を借りるときどうしたらいいか、いろいろなことばで書いてあります。



- ▼日本語 – JAPANESE – <http://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>
- ▼英語 – ENGLISH – <http://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>
- ▼中国語 – CHINESE – <http://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>
- ▼韓国語 – KOREAN – <http://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>
- ▼スペイン語 – SPANISH – <http://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>
- ▼ポルトガル語 – PORTUGUESE – <http://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>
- ▼ベトナム語 – VIETNAMESE – <http://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>
- ▼ネパール語 – NEPALI – <http://www.mlit.go.jp/common/001316937.pdf>
- ▼タイ語 – THAI – <http://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>
- ▼インドネシア語 – INDONESIAN – <http://www.mlit.go.jp/common/001312584.pdf>
- ▼ミャンマー語 – MYANMAR – <http://www.mlit.go.jp/common/001312587.pdf>
- ▼カンボジア語 – KHMER – <http://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>
- ▼タガログ語 – TAGALOG – <http://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>
- ▼モンゴル語 – MONGOLIAN – <http://www.mlit.go.jp/common/001312591.pdf>

▼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



- 外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



公営住宅 (P82)

自分が住んでいる町の役所で、ルールを聞いて申し込みます。



UR賃貸住宅 (P82)

「UR都市機構」の店に行って、「UR賃貸住宅」のルールを聞いて、家をさがします。

UR賃貸住宅や店の情報を調べることができます。

<https://www.ur-net.go.jp/chintai/>



家をさがすときによく見たり聞いたりすることは

ふどうさんや
不動産屋

いろいろな家を紹介する店です。家をさがすときに行って、相談します。

おおや
大家

家を賃す人です。困ったことがあったら、相談します。「おおやさん」と呼びます。

やちん ちんりょう
家賃（賃料）

家を借りた人が毎月払うお金です。

れんたいほしょうにん
連帯保証人

家を借りた人が家賃を払うことができないときなどに、代わりに家賃を払う人です。

しききん ほしょうきん
敷金（保証金）

家が決まったときに、家を借りる人が払うお金です。

1か月から2か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。

家を借りた人が家賃を払うことができないときや、家を借りた人が引っ越したあと家の修理が必要なときに、大家が使います。

引っ越すとき、おおやつかかぬかえ返してくれます。

れいきん
礼金

家が決まったときに、家を借りる人が払うお礼のお金です。

1か月から2か月の家賃と同じぐらいのお金を払います。

ちゆうかいですうりょう
仲介手数料

家を紹介してくれた不動産屋に払うお金です。

かんにりひ きょうえきひ
管理費（共益費）

階段や廊下などみんなが使う場所の電気代や掃除のために払うお金です。

こうしんりょう
更新料

賃貸契約（家を賃す人と借りる人の約束）が終わっても、引っ越さないで同じ家に住

む場合に払うお金です。

第12章 日本にほんの生活せいかつ

1 生活せいかつのルール

1-1 ごみ

ごみを分けわけます

- 住すんでいる町まちのルールのとおりに分わけます。
- 大おお家やさんや近ちかくに住すむ人ひとに質しつもんします。



ごみの分けわかたかたを教おしえてください。



▼ ごみの種類の例

<p>ち 燃やすごみ ち 燃えるごみ</p>	<p>だいどころ で なま 台所から出る生ごみや かみ 紙のごみなど</p>	
<p>ち 燃やさないごみ ち 燃えないごみ</p>	<p>わ さら 割れた皿やコップ、 きんぞく 金属、ガラスなど</p>	
<p>しげん 資源ごみ</p> 	<p>びん かん 瓶、缶、ペットボトル、 しんぶん ほん 新聞、本、プラスチック の入れ物、ダンボールな ど</p>	
<p>そだい 粗大ごみ</p> <p>す 捨てる時処分やリサイ クルのためのお金がかか ることがあります</p>	<p>テーブル、いすなどの かく じてんしゃ 家具、自転車、ふとんな ど</p>	
<p>かでん 家電ごみ</p> <p>す 捨てる時リサイクルの ためのお金がかかる ことがあります</p>	<p>エアコン、テレビ、 れいぞうこ れいとうこ せんたくき 冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、 ふく かんそうき 服の乾燥機など</p>	

▼ 料理が終わったあとの油

- だいどころ なが
台所に流しません。
- なべ なか しんぶん い しんぶん あぶら す
鍋の中にたくさんの新聞を入れると、新聞が油を吸います。
その新聞を捨てます。「燃やすごみ」です。



ごみを捨てます

- 何曜日なんようびの何時なんじに、どこどこに、どんなごみごみを捨すてるか、ルールがあります。
- 多くの町おおまちでは、ごみごみの車くるまが来る日ひの朝あさ、ごみごみを捨すてます。
- 決められたごみ袋ぶくろをお店みせで買かって、そのごみ袋ぶくろにごみごみを入いれて捨すてなければいけないい町まちもあります。
- 大家おおやさんや近ちかくに住すむ人ひとに質しつもん問もんします。



ごみは、いつ、どこどこに捨すてたらいいですか。

ポイ捨すて・不法投棄ふほうとうき→犯罪はんざいになることがあります。



ごみごみを捨すてる場ばしょ所きは決きままっています。道みちや山やまの中なかにごみごみを捨すててはいけませない。



捨すててあるごみごみを持もって帰かえる→犯罪はんざいになることがあります。



1-2 音・声

✕ 騒音 (うるさい音・声)



特にアパートやマンションではうるさい音や声を出してはいけません。

- ✕ 大きい声で話す。
- ✕ 大きい音で音楽を聞いたり、テレビを見たりする。
- ✕ 家の中を走る。
- ✕ パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- ✕ ギターなどの楽器を使う。
- ✕ 朝早い時間や夜遅い時間に、洗濯したり、掃除機を使ったり、シャワーを浴びたりする。



1-3 トイレ

- トイレにあるトイレットペーパーを使います。
- 使ったトイレットペーパーはごみ箱に捨てません。トイレに流します。



- デパートや駅のトイレにはいろいろなボタンがありますが、最後に流す (FLUSH) と書いてあるボタンを押します。

1-4 携帯電話 (スマートフォン)



あぶ
危ない・うるさい

- × あるきながら使う。
- × 自転車に乗りながら使う。
- × 車を運転しながら使う。
- × 電車やバスの中で話す。
- × 電車やバスの中で音を出す。



1-5 電車やバスの中



うるさい・じゃま

- × 大きい声で話す。
- × 携帯電話 (スマートフォン) で話す。
- × とても大きい音で音楽を聞く。
- × 背中の荷物を人にぶつける。



1-6 温泉・銭湯 (みんなが利用するお風呂)



きれい・静か・みんなが楽しい

- 体をきれいに洗ってから、湯船 (お湯が入っている所) に入ります。
- 湯船の中でタオルを使いません。
- 湯船の中で体や髪を洗いません。
- 湯船や体を洗う所で洗濯しません。
- いれずみ (タトゥー) がある人は入ることができない所があります。



1-7 「できない」マーク

みんなが楽しく過ごすために、そして安全のために「できない」という意味のマークを見て、ルールを守ります。



泳ぐと危ない川や海があります。「泳ぐことができません」のマークがあるかどうかチェックします。

2 生活に必要なこと

2-1 近所の人（近くに住む人）との関係

▼ 近所の人と良い関係を作る

- 近所の人に会ったら、あいさつします。
- わからないことは、どんどん質問します。
- 避難訓練（災害のときに安全に逃げる練習）や火を消す練習に参加します。
- お祭りなどのイベントに参加します。



★ 自治会・町内会（近所の人のかい）

- 近所の人たちがお金を出して、安全で住みやすい町にするために、一緒に考える会があります。
- 回覧板（役所からの連絡が書いてある物）が来たら、次の人に渡します（玄関のポストに入れることもあります）。



2-2 防犯（どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする）

- 出かけるときは、家の窓やドアのかぎを必ずかけます。
- 車やオートバイ、自転車を止めたときは、かぎを必ずかけます。
- かばんや財布は、自分から見えない所に置きません。
- 夜は、できるだけ暗い道や人がいない場所を通りません。
- 防犯についてわからないことや心配なことがあるときは、近くの警察などに相談します。

2-3 電気でんき・ガスガス・水道すいどう



電気でんきやガスは、
どうやって申し込もうこんだらいいですか。

- わからないときは、大家おおやさんや近所きんじよの人に質問しつもんします。
- 「部屋探へやさがしのガイドブック」(P83)に申し込もうこみ方かたが書いてあります。
- 「部屋探へやさがしのガイドブック」のURLとQRコードは、P83を見てください。
日本にほん語、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、
モンゴル語のガイドブックがあります。

2-4 携帯電話 (スマートフォン)



スマートフォンを^か買いたいのですが、
どうしたらいいですか。

▼ 契約のとき必要な物

- 在留カード (パスポートが必要な会社もあります)
- 銀行口座かクレジットカード
- ★ 未成年の人 (20歳になっていない人) の場合は、ほかにも必要な書類があります。お母さんやお父さん、学校の日本人などと一緒に店に行ったほうがいいです。
- ★ 外国語を話す店員がいる店や外国語のカタログを置いている店もあります。

▼ 注意すること

- ほかに人に契約してもらったときは、どんな契約をしたかあなたもしっかりチェックします。あなたの名前で契約した携帯電話を、ほかの人が犯罪に使うこともありますから、気をつけます。
- あなたの名前で契約した携帯電話 (スマートフォン) を、契約した会社に言わないでほかの人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。

2-5 ぎんこうこうざ ぎんこう かね い だ
銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)



ぎんこう こうざ ひら
銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。

▼ こうざ ひら ひつよう もの
口座を開くときに必要な物

ざいりゆう
・ 在留カード

いんかん
・ はんこ (印鑑)

(サインでも OK の銀行もあります)

しゃいんしょう がくせいしょう かいしゃ がっこう なまえ しゃしん
・ 社員証や学生証 (会社や学校からもらう名前や写真があるカード)



▼ くに かえ ぎんこうこうざ つか
国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

つか こうざ ぎんこう かいやく けいやく
・ 使わない口座を、銀行で解約します (契約をやめます)。

じぶん こうざ キャッシュカード、つうちょう ひと
・ 自分の口座、キャッシュカード、通帳をほかの人に売りません。

ほかの人に売ることは犯罪です。



いはう ぎんこう ほうりつ まち ぎんこう
違法な銀行 (法律を守っていない銀行)

おお ぎんこう おお たてもん いはう ぎんこう かいしゃ
多くの銀行は大きな建物です。違法な銀行かどうかわからないときは、会社
や学校の人に相談します。

3 電車／バスに乗る

3-1 ICカード

- ICカードがあると便利です。
- いろいろな会社の電車やバスに乗ることができます。
- お金で払うより安くなることがあります。
- 駅で買うことができます。
- 券売機（切符を買う機械）で買うこともできます。
- 英語の案内があります。



▼ 記名カードと無記名カード

記名カード

- 自分の名前が書いてあるカードです。
- 名前、電話番号、誕生日、男性か女性かの登録が必要です。
- カードをなくしても、駅で再発行してもらって、また使うことができます。

無記名カード

- 名前が書いてないカードです。
- カードをなくしても、再発行できません。

▼ デPOSIT（預かり金）

- カードを買うとき払うお金です。500円ぐらいです。
- 使わないカードを駅で返すと、お金が戻ってきます。

3-2 電車に乗る



すみません、〇〇に行きたいのですが、

この電車は行きますか。

どうやって行った
らいいですか。

何番線ですか。

▼ いろいろな切符

定期券

学校や会社など、毎日同じ所に通う人に便利です。

1か月、3か月、6か月など期間を選ぶことができます。

ICカードの定期券もあります。

回数券

切符10枚のお金で11枚買うことができます。

3か月ぐらい使うことができます。

特急券

特急や新幹線に乗るときに必要です。

指定席券

指定席（座る席が決まっている）を利用するとき必要です。

グリーン券

グリーン車（値段が高い席がある）に乗るとき必要です。

3-3 バスに乗る



すみません、〇〇に行きたいのですが、

どこで降りたらいいですか。

どのバスですか。

このバスは行きますか。

★ 町の中のバスは、乗り方が2つあります。

① 前から乗って 後ろから降りる	② 後ろから乗って 前から降りる
<ul style="list-style-type: none"> 乗るときにお金を払うことが多い。 どこまで乗っても料金はおなじことが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 降りるときお金を払う。 降りる所までの料金を払う。
<ul style="list-style-type: none"> 整理券（番号が書いてある小さい紙。どこから乗ったかわかる。）はない。 	<ul style="list-style-type: none"> 乗るとき、整理券を取る。 バスのいちばん前に出る番号と料金をチェックする。 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。

★ 次のバス停で降りることを、ボタンを押して知らせます。



▼ ICカードで乗る場合

- お金で払うより安くなる場合があって、便利です。
- 整理券を取りません。
- ①のバスでは、乗るときICカードを使います。
- ②のバスでは、乗るときと降りるときICカードを使います。

索引

あいうえお

育児休業(給付金)・・・24, 32
遺族基礎年金・・・47, 49
医療保険・・・30, 41, 51
印鑑登録(証)(証明書)・・・15
調負・・・20
運転免許(証)(センター)・・・64, 65, 66
運輸支局・・・67, 68
永住者〔在留資格〕・・・8, 20
永住者の配偶者等〔在留資格〕・・・20

かきくけこ

介護休業(給付金)・・・24
外国人学校・・・36, 37
外国人在留総合インフォメーションセンター・・・1
外国人労働者相談コーナー
・・・19, 21, 22, 26, 27
介護保険・・・29, 51
回覧板・・・92
家族滞在〔在留資格〕・・・9, 20
寡婦年金・・・48
危険度分布・・・79
義務教育学校・・・35
給与所得の源泉徴収票・・・55
給与明細・・・55, 57
業務委託・・・20
緊急地震速報・・・80
軽自動車税・・・58
警戒レベル・・・81

携帯電話・・・62, 64, 78, 90, 94

警報・・・76

契約社員・・・20

健康診断・・・27

健康保険(証)・・・16, 29, 31, 41, 42, 43, 56

検査登録事務所・・・67, 68

源泉徴収・・・55, 56

高額療養費・・・43

後期高齢者医療制度・・・42

高校生等奨学給付金・・・38

厚生年金保険・・・29, 44, 45, 48, 49, 50, 56

交通事故証明書・・・68

高等学校卒業程度認定試験・・・37

高等学校等就学支援金・・・38

高度専門職〔在留資格〕・・・8

国際交流協会・・・39, 40

国際バカコレア・・・36

国民健康保険・・・29, 42

国民年金・・・29, 44, 45, 46, 47, 50, 56

固定資産税・・・59

雇用保険・・・29, 32

婚姻(届)(要件具備証明書)・・・14

さしすせそ

災害用伝言(ダイヤル)(板)・・・78

最低賃金・・・21

再入国許可・・・4

在留カード・・・2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

13, 14, 18, 20, 31, 95

在留期間更新許可申請書・・・7

ざいりゅうきげん ざいりゅうまかん まんりょうび
在留期限／在留期間の満了日

…2, 4, 7, 11, 18

ざいりゅうしかく へんこうきょかきんせいしよ
在留資格(変更許可申請書)…2, 7, 8, 9,

11, 20

さんぜんさんごきゅうぎょう
産前産後休業…24

しかくがいかつどうきょか しよ しんせいしよ
資格外活動許可(書)(申請書)…9, 11, 20

じちかい ちやうないかい
自治会・町内会…92

じつん
実印…15

じどうしゃ ぜい (じやうりょうぜい)
自動車(税)(重量税)…58

じどうてあて
児童手当…16, 32, 52

じどうてあて
児童扶養手当…52

じどうふくし
児童福祉…52, 54

じばいせきほけん
自賠責保険…68

じぼう いちじきん とどけ
死亡(一時金)(届)…14, 47

じやかいほけん
社会保険…16, 20, 22, 29

じやけん しやう
車検(証)…58, 67

じやうかくせんじよ
就学援助…38

じやうぎきそく
就業規則…22, 25

じやうみんぜい
住民税…57

じやうみんじやう きざいじこうしやうめいしよ うつ
住民票(記載事項証明書)(の写し)

…5, 16

じやうさんいくじいちじきん
出産育児一時金…31

じやうさんてあてきん
出産手当金…24, 31

じやうしやうとどけ てしよきざいじこうしやうめいしよ
出生届(出番記載事項証明書)…5, 31

じやうがい き ねんきん
障害基礎年金…47, 50

じやうがいこうせいねんきん
障害厚生年金…49, 50

じやうがい じふくしてあて ふくし
障害(児福祉手当)(福祉)…53

じやうがくきん
奨学金…38

じやうびい
消費税…58

じよとくぜい
所得税…55, 56

しんたいしやうがいしやてあて
身体障害者手帳…53

ストレスチェック…27

はいかつせんきやうしやじりつしえんせいど
生活困窮者自立支援制度…54

はいかつほご
生活保護…54

せいしやいん
正社員…20

せいしんしやうがいしやほけんふくしやてあて
精神障害者保健福祉手帳…53

セクシュアルハラスメント…28

そぜいじしやうやく
租税条約…56

た ちつてと

だい
第(1)(2)(3)号被保険者…45, 46, 47, 48

たいしよくとどけ
退職届…25

ちやうしほう
注意報…76

ちやうがくそつぎやうていどんいししけん
中学校卒業程度認定試験…37

ちちやまきやうしつ
父親教室…31

タックスアンサー…59

だつたいいちじきん せいめいせうしよ
脱退一時金(請求書)…50

たんじかんろうどうしや
短時間労働者…20

たんきたいざい ざいりゅうしかく
短期滞在(在留資格)…20

ていじせい
定時制…36

ていじやうしや ざいりゅうしかく
定住者(在留資格)…20

てんしよとどけ
転居届…13

てんしよつとどけ
転出届…13, 50

てんじやうとどけ
転入届…3, 10, 13, 16, 17

とくべつじやうふやうてあて
特別児童扶養手当…52

とくべつちやうしやう
特別徴収…57

とざんとどけ
登山届…77

な にぬねの

にほんじん はいりやうしやてあて ざいりゅうしかく
日本人の配偶者等(在留資格)…20

にんいほけん
任意保険…68

にんぶけんしん じんぶけんこうしんさ
妊婦健診／妊婦健康診査…30

なんみんにんてい
難民認定…11

ねんきん てきよう
年金(手帳)…44, 46, 47, 48, 49, 50,

51, 54

ねんまつちようせい
年末調整…55, 56

にほんごがっこう
日本語学校…39

にほんりゅうがくしけん
日本留学試験／EJU…36

にゅうようじけんしん にゅうようじけんこうしんさ
乳幼児健診／乳幼児健康診査…32

にんてい えん
認定こども園…33, 34

ねんじゆつぎゅうきゅうか
年次有給休暇…22

はひふへほ

はけんしやいん
派遣社員…20

ハザードマップ…71, 73

ははおやまじょうしつ
母親教室…31

はんこ／印鑑…15, 95

ハローワーク…19, 29

ひなんじようほう
避難情報…81

ぶんかかつどう ざいりゅうしかく
文化活動〔在留資格〕…20

ふんか けいけい せいめい
噴火(警戒レベル)(警報)…77, 80

ほいくえん
保育園…16, 33, 34

ほうかごしどう げくどうほいく
放課後児童クラブ／学童保育…34

ぼうさいじようほう
防災情報…79

ぼ しけんこうてきよう
母子健康手帳…30

まみむめも

マイナンバー…16, 18

マイナンバーカード(の交付申請書)(のお知らせ)

…13, 16, 17, 18

やゆよ

やかんちゆうがく
夜間中学…37

よぼうせつしよ
予防接種…30, 33

ようちえん
幼稚園…33, 34

らりるれろ

りょういくてきよう
療育手帳…53

りょうぎふ
療養費…43

りゅうがく ざいりゅうしかく
留学〔在留資格〕…9, 20

ろうさいほけん
労災保険…27, 29

ろうどうほけん
労働保険…29

ろうれいき そなんざん
老齢基礎年金…47

ろうれいこうせいざん
老齢厚生年金…49

Alphabet

Safety tips…72, 75, 77, 80

UR(賃貸住宅)(都市機構)…82, 84

がいこくじんせいかつしえん
外国人生活支援ポータルサイト

「がいこくじんせいかつしえん外国人生活支援ポータルサイト」では、にほん せいかつ べんり じょうほう日本の生活に便利な情報を
のせています。



http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html