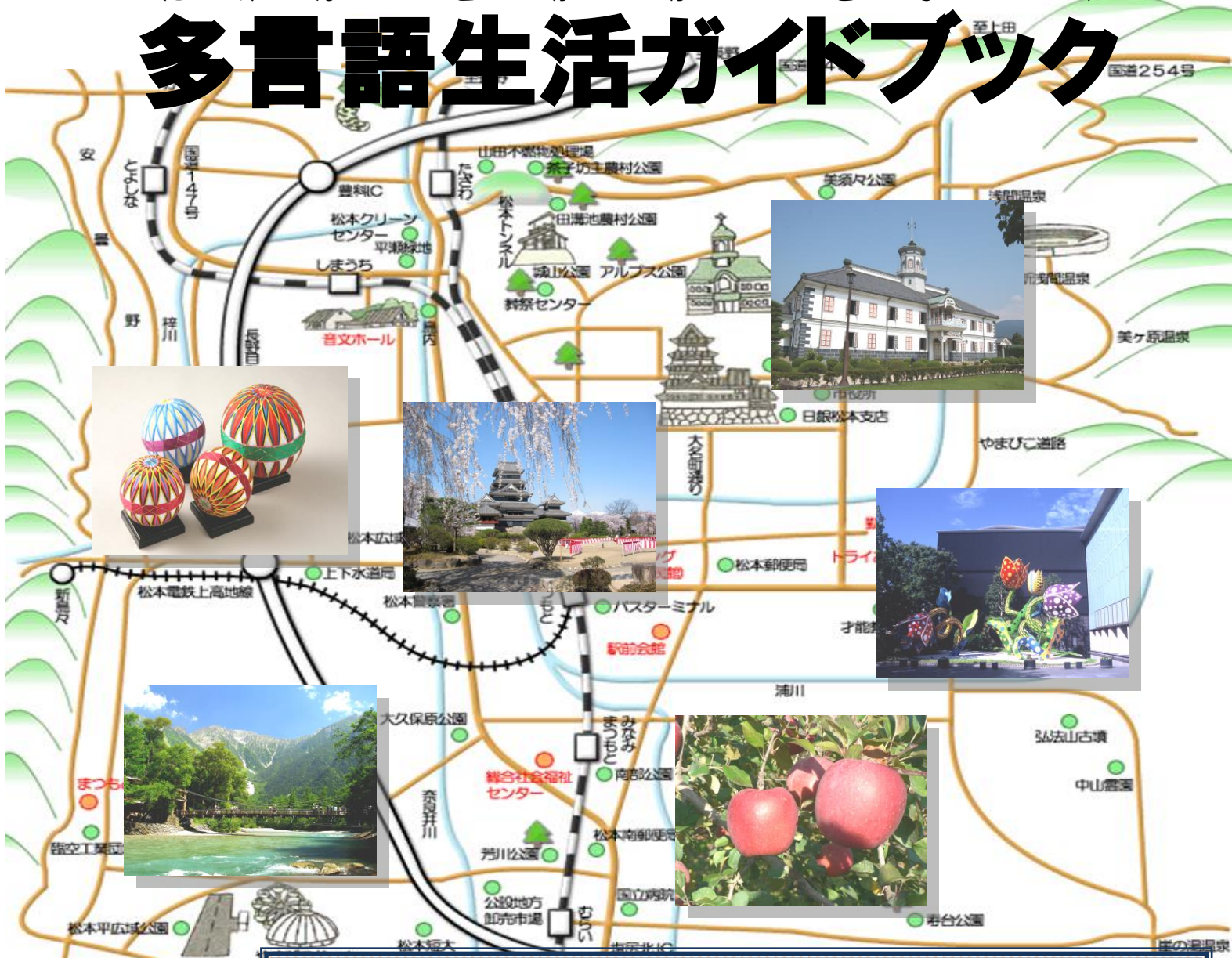




まつもと 松本市

たげんごせいかつがいどぶっく

多言語生活ガイドブック



せいかつ ひつよう か
生活に 必要なことが 書いてあります。

こま 困ったことや わからないことが あったら 下の
れんらくさき でんわ はなし き
連絡先へ お電話 ください。お話を 聞きます。

たぶん かきょうせいぶらざ
—多文化共生プラザ—

TEL 0263-39-1106

もくじ 目次

そうだん 相談の	まどぐち 窓口	-----	1	
きんきゅう 緊急のときの	でんわ 電話	-----	2	
じしん 地震に	そな 備えて	ください	-----	4
たいふう 台風・大雨が	おおあめ 来たら	-----	5	
じゅうみんとうろく 住民登録	-----	6		
ざいりゅうか 在留カード	-----	7		
ざいりゅうしかく 在留資格	-----	8		
せいかつ 生活の	る ルール	-----	10	
ほかの	いえ 家に	ひ 引っ越す	-----	12
ちょうかい 町会	-----	13		
きか 帰化・	こくせきせんたく 国籍選択	-----	14	
けっこん 結婚・	りこん 離婚	-----	15	
にんしん 妊娠・	しゅっさん 出産	-----	17	
いくじ 育児	こ 子どもを	そだ 育てる	-----	20
にほん 日本の	がっこう 学校	-----	22	
びょうき 病気・	けが	-----	26	
ねんきん 年金	-----	28		
ぜいきん 税金	-----	30		
うんてんめんきょ 運転免許	-----	31		
しごと 仕事	-----	33		



そうだん

まどぐち

相談の 窓口

●松本市 多文化 共生 プラザ

なん 何でも 相談 窓口です。困ったことや

わからないことが あったら いつでも 来て ください。

がいこくご ぼるとがるご たいご ちゅうごくご
外国語【ポルトガル語・タイ語・中国語・
えいご たがるごごとう】での 相談も やって

います。時間は 電話で 聞いて ください。

お金は いりません。

— たとえば… —

Q : どこで 日本語が 勉強 できますか？

Q : 市役所から 手紙が 来ましたが 読むことができません。

Q : 会社で クビになりました。どうしたら いいですか？

Q : 日本人の 夫と 離婚しました。このまま 日本に いることは できますか？

■場所

Mウイング 3階 (松本市 中央 1-18-1)

■あいている 時間

げつ きん 月～金 : 9:00～22:00 (21:00までに 来て ください)

ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 : 9:00～17:00

■おやすみ

だい だい すいようび がつ にち がつみっか
第2・第4水曜日、12月29日～1月3日



とあ 問い合わせ

まつもとしたぶんかきょうせいぶらざ
松本市多文化共生プラザ TEL 0263-39-1106

●ポルトガル語 相談



ぼるとがるご そうだんまどぐち
ポルトガル語の 相談窓口が あります。困ったことや
わからないことが あったら いつでも 来て ください。

■場所 : 松本市役所 本庁舎1階 市民相談課

■時間 : げつ きん しゅくじつ のぞ
月～金 (祝日を除く)
9:30～15:30

とあ 問い合わせ

まつもとしやくしよ しみんそうだんか
松本市役所 市民相談課 TEL 0263-33-0001

緊急のときの電話

緊急のときの電話は 次の ところに 電話して ください。

落ち着いて ゆっくり 話して ください。近くに 日本語を 話す人が いれば 代わって ください。

お金は いりません。24時間 やっています。

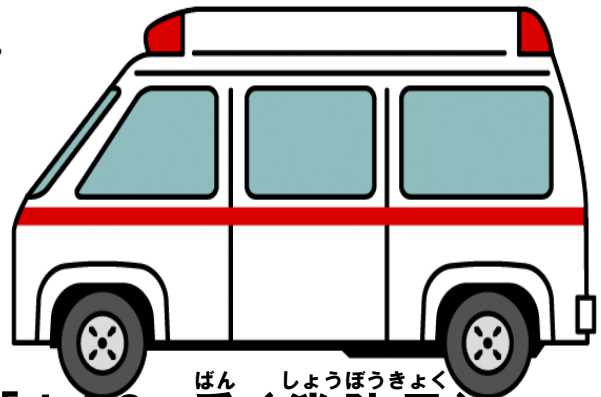
● 急病や けがをしたとき・・・「119」番(消防局)

救急車を 呼びます。病気や けがをした人を

病院に 運びます。

電話して 次の ことを 言って ください。

- ① 病気か けがか
- ② 場所や 住所
- ③ だれが どうしたのか (年齢、性別)
- ④ あなたの 名前



● 火事が 起きたとき・・・「119」番(消防局)

消防車が 来ます。火を 消します。

電話して 次の ことを 言って ください。

- ① 火事です!
- ② 火事の 場所
- ③ 燃えているもの
- ④ けが人や 逃げ遅れた人は いるか
- ⑤ あなたの 名前



● 交通事故が起きたとき・・・「110」番（警察）

でんわ 電話して つぎ 次のことを い 言って ください。

- ① けがをしている人は いますか？
- ② どんな 事故ですか？
- ③ どこで いつ 事故が 起きましたか？
- ④ あなたの 名前と 電話番号

※事故で 相手や 自分が けがをしたときは まず
「119」番に 電話して 救急車を 呼んで ください。



● 犯罪に あったら・・・「110」番（警察）

でんわ 電話して つぎ 次のことを い 言って ください。



- ① どんな 犯罪ですか？（けんか、物を盗まれたなど）
- ② どこで 犯罪が 起きましたか？近くに なにが 見えますか？
- ③ あなたが 犯罪に あいましたか？あなたは 犯罪を 見た人ですか？
- ④ けがをした人は いますか？

※犯罪などについて 相談をしたいときは「#9110」へ

犯罪に あってはいないけれど 悩んでいることや 困っていることが あったら 電話して ください。専門の 相談員が 出て 話を聞きます。相談できる ところを 紹介します。

一物を 無くしたり 拾ったりしたらー

かばんや 財布など 物を無くしたら 警察署（0263-25-0110）へ 電話して ください。オペレーターが 出たら 次のことを 言って ください。

- ① いつ どこで なにを 失くしましたか？

- ② あなたの 名前と 電話番号

物を拾ったときは 警察署か 近くの 交番に 持って行って ください。

地震に 備えて ください

日本は 地震が たくさん 起きます。
体の 揺れを 感じるくらい 小さい 地震が ときどき 起ります。
大きな 地震が 起きると 家具が 倒れて 危険です。
水道や ガスや 電気が 止まったり 食料品が 買えなくなったりするかもしれ
ません。

大きな 地震の 後には 何度も 揺れが 起きます。
地震は いつ 起きるか わかりません。大きな
地震が 近い未来に 起きると 言われています。
地震への 備えが 必要です。
地震のときに あわてないように いつも しっかりと
準備をしておきます。



1 避難所（逃げるところ）を 確認します

住んでいる ところや 仕事をしている ところの近くの 避難所（逃げる ところ）
を 確認して ください。
家の 近くの 人と 知り合いになって ください。
地震のときに 助けてくれます。

2 家族や 友だちと 避難方法 （逃げる方法）を 相談します

いざというとき 家族の 連絡や 避難先（逃げる 場所）
を どうするか 決めておいて ください。

3 家具が 倒れないようにします

4 水や 食べ物などを かばんに 入れて 持ち だ 出せるようにしておきます

避難所（逃げる ところ）に 持っていく 物です。



じゅんび
一準備しておくといいいもの

- すい ・水
- びすけっと ・ビスケット
- かんづめ ・缶詰
- らじお ・ラジオ
- かいちゆうでんとう ・懐中電灯
- らいたー まっち ・ライター (マッチ)
- かね ・お金
- ばすぽーと ・パスポート
- けんこうほけんしょう ・健康保険証
- きるもの ・着るもの
- たおる ・タオル
- かんでんち ・乾電池
- びにーるぶくろ ・ビニール袋
- など



たいふう おおあめ き
台風・大雨が 来たら

たいふう おおあめ
台風・大雨とは？

台風は 6～10月ごろによく 日本に 来ます。
強い 雨が 降って 強い 風が 吹きます。とても 危険です。
雨で 山や がけの 土が 急に 下へ 落ちることが
あります。「土砂崩れ」と います。また 川の 水が
あふれることが あります。
大雨は 狭い 範囲に たくさん 雨が 降ります。
激しい 雨と 雷 が 何時間も 続きます。
テレビや ラジオで 台風・大雨の 情報を 確認
して ください。



たいふう おおあめ き
一台風・大雨が 来たら一

- 川の 近くに 行かない。
- 山や がけ崩れに 気をつける。
- 家の 外が 膝の 上まで 水が あったら
建物の 2階より 上に 上がる。
- 折れた 電柱や 垂れ下がった 電線には
近寄らない。

と あ
問い合わせ

まつもとしやくしよ ききかんりか
松本市役所 危機管理課 TEL 0263-33-9119

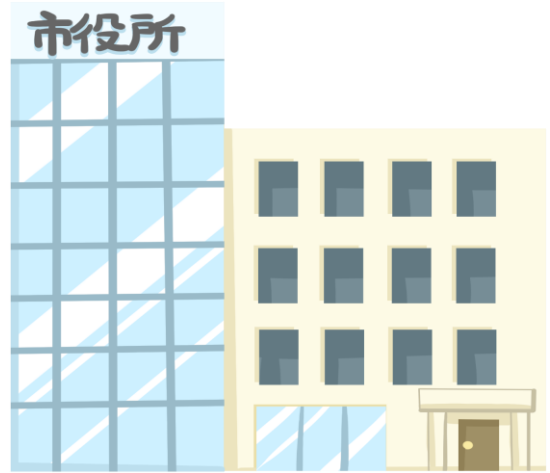
E-mail kikikanri@city.matsumoto.lg.jp

※ 詳しくは、日本語が わかる人と いっしょに お問い合わせ ください。

じゅうみんとよろく 住民登録

じゅうみんとよろく
住民登録は「かんこう みじか あいだ
観光で短い間だけ
にほん くひと いがい かげつ なが
日本に来る人以外で3か月より長く
にほん す ざいりゅうかーど も
日本に住んでいて在留カードを持って
いるがいこくじん が しやくしょ なまえ じゅうしょ
外国人」が市役所で名前や住所
をとうろく
登録することです。

じゅうみんとよろく
住民登録をしないと いりょう きょういく
医療や教育などの
ぎょうせいさーびす
行政サービスをうけることができません。



てつづ 手続きするとき	てつづ きかん 手続きする期間	ひつよう もの 必要な物
まつもとし 松本市に あたら 新しく す 住むとき	す はじ 住み始めてから 14日 いない 以内	ざいりゅうかーど 在留カード ざいりゅうかーど (在留カードを あと 後で もらう人は パスポート)
ひ 引っ越しするとき	ひ こ ごと 引っ越し後 14日 いない 以内	ざいりゅうかーど 在留カード まいなんばーかーど マイナンバーカード (持っている人)

まつもとし
松本市ではない ところに ひ こ ばあい てんしゅつとどけ だ
引っ越しする場合は 転出届を出してください。

にほんいがい
日本以外の 国に 住む 場合も 転出届を出してください。

と あ 問い合わせ

まつもとしやくしょ しみんか
松本市役所 市民課 TEL 0263-33-9841

ざいりゅうかーど 在留カード

入国した 空港で 在留カードが もらえます。在留カードは あなたの 日本での 身分を 証明する物です。16歳以上で 日本に 長く 住む 外国人は いつも 持っていないと いけません。

「銀行の 口座を作るとき」や「学校の 手続きをするとき」などに 必要です。

1 在留カードの有効期限

	永住者	永住者以外
16歳になっていない人	16歳の誕生日まで	在留期間の終わりの日または16歳の誕生日のどちらか早い日付の方まで
16歳になっている人	カードをもらった日から7年間	在留期間の終わりの日まで

2 在留カードの変更

変更すること	変更する期間	変更する場所	必要な物
① 名前 性別 国籍・地域を変更するとき	変更から14日以内	ちかくの入国管理局	パスポート 在留カード 写真
② 勤め先や留学先の住所が変更したとき	同様		
③ 配偶者と離婚や死別したとき	離婚 死別した日から14日以内		
④ カードを失くしたとき	無くしたことがわかってから14日以内		

※②、③は 永住者の人は 変更しません。

問い合わせ

● 東京入国管理局長野出張所

TEL 026-232-3317(平日9:00~12:00、13:00~16:00)

● 外国人在留総合インフォメーションセンター(平日8:30~17:15)

TEL 0570-013904 (IP電話・PHS・海外からは03-5796-7112)

ざいりゅうしかく 在留資格

ざいりゅうしかく ざいりゅうきかん ● 在留資格・在留期間

ざいりゅうしかく にほん もくてき き ざいりゅうしかく しゅるい にほん
在留資格は 日本にいる 目的で 決まります。在留資格の 種類によって 日本
で かつどう できることが ちが 違います。ざいりゅうきかん にほん
在留期間は 日本に いることが できる 期間です。
ざいりゅうしかく ざいりゅうきかん ざいりゅうカード か
在留資格と 在留期間は 在留カードに 書いてあります。

ざいりゅうきかん なが ざいりゅうきかんこうしん ● 在留期間を 長くしたいとき（在留期間更新）

ざいりゅうきかん なが ちか にゅうこくかんりきょく たの
在留期間を 長くしたいときは 近くの 入国管理局に 頼んで ください。3
げつまえ たの ざいりゅうしかく ひつよう もの ちが
か月前から 頼むことが できます。在留資格によって 必要な物が 違います。

おーばーすてい ふほうざんりゅう ふほうたいざい ● オーバーステイ（不法残留・不法滞在）

ざいりゅうきかん お にほん おーばーすてい ふほうざんりゅう
在留期間が 終わっても 日本に いると オーバーステイ（不法残留）になります。
にほん おーばーすてい けいさつ つか おーばーすてい
日本では オーバーステイのとき 警察に 捕まります。オーバーステイになったら
しばらくの あいだ また にほん くに 来ることが できません。

ざいりゅうしかく か ざいりゅうしかくへんこう ● 在留資格を 変えたいとき（在留資格変更）

ざいりゅうしかく かいしゃ か あたら しごと ざいりゅう
在留資格によって 会社が 変わったり 新しい 仕事をしたいときは 在留
資格を 変えなければなりません。
ざいりゅうしかく か ちか にゅうこくかんりきょく ざいりゅうしかくへんこう
在留資格を 変えたいときは 近くの 入国管理局で 「在留資格変更」を
たの 頼んで ください。
くわ にゅうこくかんりきょく き
詳しいことは 入国管理局に 聞いて ください。

にほん す えいじゅうきよか ● 日本に ずっと 住みたいとき（永住許可）

にほん す ちか にゅうこくかんりきょく えいじゅうきよか たの
日本に ずっと 住みたいとき 近くの 入国管理局で 「永住許可」を 頼ん
で ください。えいじゅうしゃ ざいりゅうきかん ざいりゅうしかく か
永住者は 在留期間や 在留資格を 変えなくても ずっと 日本
に いることが できます。くわ にゅうこくかんりきょく き
詳しいことは 入国管理局に 聞いて ください。

●日本から 出て また 日本に 帰ってきたい とき（再入国許可）

在留資格を持っている人が日本を出て
また日本に帰ってきたいときは入国管
理局から必ず再入国許可をもらって
ください。許可をもらわないで日本から出
ると今の在留資格は無くなります。

ただし1年以内に日本に帰るときは
再入国許可をもらわなくてもいいです。



問い合わせ

- 東京入国管理局長野出張所

TEL 026-232-3317(月曜日～金曜日9:00～12:00、13:00～16:00)

- 外国人在留総合インフォメーションセンター(月曜日～金曜日8:30～17:15)

TEL 0570-013904(IP電話・PHS・海外からは03-5796-7112)



せいかつ ー る ー る 生活の ルール

● ゴミ

ごみを捨てる方法は住んでいる
ところによって違います。

ごみを捨てる日と時間と場所と
分け方はアパートの管理人や市役所に
聞いてください。

持っているスマートフォンでゴミを
捨てる日や分け方があなたの言語で
知ることができるアプリがあります。
詳しくは市役所に聞いてください。



iPhone など iOS 端末をお持ちの方は
こちらから (iOS: 8.0 以上)



Android 端末をお持ちの方は
こちらから (Android OS: 4.0 以上)



※iPhone は 米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
iPhone の商標は アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※Android は Google Inc. の商標です。

とあ 問い合わせ

まつもとしやくしよ かんきょうぎょうむか
松本市役所 環境業務課 TEL 0263-47-1096

●騒音そうおん＜うるさいおと音＞を だ出さないで ください

あなたが騒音おと＜大きいおと音おとやうるさいおと音＞を出すと隣となりや近くちかに住んですいる人がひと困こまります。あなたの国くにでは大だい丈夫じょうぶでも日本にほんではだめだめかもしれません。気きをつけてください。

うるさい音おと（騒音そうおん）とは…

- ・テレビてれび CDプレーヤーぶれーやーの音おと
- ・夜よる遅おそい時間じかんの掃除機そうじきや洗濯機せんたくきの音おと
- ・大おおきい声こえ
- ・楽がっき器おとの音おと など



●風呂ふろと トイレと



風呂ふろの洗あらい場ばに髪かみの毛けを流ながすと水みずが流ながれなくななります。

トイレとはトイレットペーパーとだけ流ながしてください。トイレットペーパーと以外いの物ものを流ながすとトイレとの水みずが流ながれなくななります。そして水みずが床ゆかに出でてしましまうかもしもしれません。ほかの人ひとの部へ屋やに水みずが行いったら弁償べんしょう＜お金かねを払はらってなおすこと＞になるかもしもしれません。

●ベランダべらんだ

ベランダべらんだは火事かじなどのとき逃にげる道みちになります。ベランダべらんだにたたくさん物ものがああると逃にげることができできません。あまり物ものを置おかないほうほうがいいいです。またベランダべらんだの物ものが落おちないようようにしてください。ベランダべらんだで布団ふとんや洗濯物せんたくものを干ほしてもいいいです。でも落おちないようようにしてください。



●みんなで 使う ところ（廊下や 階段など）

マンションや アパートなどは 廊下や 階段を みんなで 使います。地震や 火事
のとき 逃げる 道になります。そこに 自分の物を 置かないで ください。

●自転車置き場<自転車を とめる ところ>と

駐車場<車を とめる ところ>



マンションや アパートなどでは 自転車は
自転車置き場に とめて ください。車を持
っている人は 駐車場を 借りて ください。
(お金が あります) 車は 自分の 駐車
場に とめて ください。車を 道や ほか
の人の 駐車場に とめないで ください。

ほかの 家に 引っ越す

・ほかの 家に 引っ越すことを 決めたら 家主<家を
貸す人>に 言って ください。

・電気や ガスの 会社に 連絡して 電気や ガスを
とめます。

・水道は 市役所に 連絡して とめます。

・引っ越しする 前に 家を 掃除します。

・大きい ゴミを 捨てたいときは 市役所に 聞いて
ください。

・家主<家を 貸す人>や 不動産屋<家を 紹介する店>に 鍵を 返します。

家主や 不動産屋が あなたと いっしょに 家を見ます。家に住み始めたときと 同
じくらいに きれいかどうか 調べます。もし きれいでなかったら きれいにするために
お金が いるかもしれません。

・住所を 変える 手続きを 市役所ですて ください。在留カードが 必要です。



ちょうかい 町会



「町会」は 同じ 町に 住む人の グループ
です。

グループで 力を 合わせて 住みやすい 町
にします。

みんなで 力を 合わせて 町や 川などを
掃除して きれいにします。

町が 安全かどうか 見守ります。

防災訓練<地震や 洪水が起きたときに 逃
げる 練習>をします。

お祭りをして 楽しみます。

お年寄りや 障がい者 日本語が わからない
外国人を 助けます。

町会に 入るためには お金が いらいます。

外国人も 入ることができます。

近くに 住んでいる人に 聞いて ください。



と あ
問い合わせ

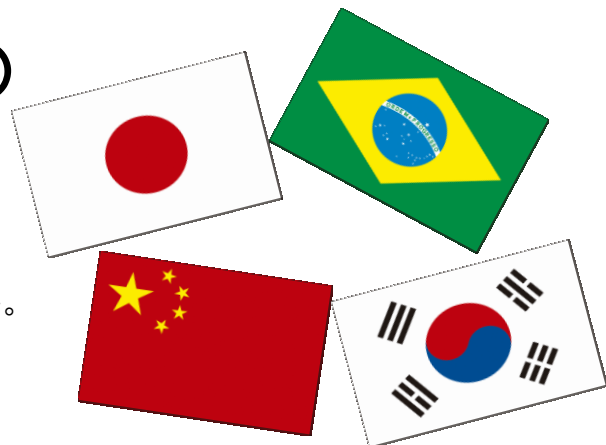
まつもとしやくしょ ちいき か
松本市役所 地域づくり課 TEL 0263-34-3280



き か こくせきせんたく 帰化・国籍選択

き か にほんじん ●帰化（日本人になること）

帰化は 日本人になることです。日本人と結婚しても それだけでは 日本人になりません。日本人になるためには 法務省に 頼んで 日本国籍を もらわなければなりません。詳しいことは 近くの 法務局に 聞いてください。



こくせきせんたく ●国籍選択



自分の 国の 国籍と 日本の 国籍を 持って いる人は 22歳に なるまでに どちらか 一つの 国籍を 選ばなくては いけません。近くの 法務局に 聞いて ください。

と あ 問い合わせ

ながのちほうほうむきょく まつもとしきょく そうむか
長野地方法務局 松本支局 総務課 TEL 0263-32-2571

い りんときは 連絡して 行きましょう。話す 言葉は 日本語です。



けっこん 離婚

● けっこん 結婚

がいこくじん にほん けっこん しやくしよ こんいんとどけ ふたり けっこん
 外国人が 日本で 結婚するときは 市役所に 婚姻届<2人が 結婚すること
 を 知らせる紙>を 出して ください。ほかに も 出す物 があります。

ひつよう もの 必要な物	だ 出す ところ き (聞く ところ)	いつ	だ ひと 出す人
1 こんいんとどけ かみ しやくしよ 婚姻届 (紙は 市役所で もらう) ※ほかの おとな ふたり さいん と 印かん (はんこ) がある	けっこん ふたり 結婚する 2人の どちらかが 住ん でいるところか、 にほんじん ほんせきち 日本人の 本籍地 の しやくしよ 市役所	いつでも	けっこん 結婚する ふたり 2人
2 にほんじん こせきとうほん ひとつ 日本人は 戸籍謄本 1つ			
3 がいこくじん こんいん ようけん ぐび 外国人は 婚姻要件具備 しょうめいしよ か 証明書か それの 代わりのもの			
4 ばすぽーと ざいりゅうかーど パスポート、在留カード			

こんいんようけん ぐび しょうめいしよ
婚姻要件具備証明書<これに「この人は ひと けっこん
あります>は たいしかん りょうじかん
大使館や 領事館で もらって ください。

にほんご におしたのものも いっしょ だ
日本語に なおしたのものも 一緒に 出して
ください。にほんご におした人の さいん
印かん (はんこ) が ひつよう
必要です。詳しいこ
とは しやくしよ
市役所に 聞いて ください。

じぶん くに たいしかん りょうじかん けっこん
自分の 国の 大使館や 領事館に 結婚
したことを 知らせます。その時に ひつよう
必要な
物が あります。

くわ 詳しいことは たいしかん りょうじかん き
詳しいことは 大使館や 領事館に 聞いて
ください。



と あ 問い合わせ

まつもとしやくしよ しみんか
●松本市役所 市民課 TEL 0263-33-9841

● りこん 離婚

にほん す がいこくじん りこん しやくしよ りこんとどけ りこん
日本に 住んでいる 外国人が 離婚するときは、市役所に 離婚届<離婚を
知らせる物>を 出して ください。

ひつよう もの 必要な物	だ 出す ところ き (聞く ところ)	いつ	だ ひと 出す人
1 りこんとどけ かみ しやくしよ 離婚届 (紙は 市役所で もらう) ※ほかの おとな ふたり さいん と 印かん (はんこ) がいる	りこん ふたり 離婚する 2人の どちらかの 住ん でいるところか にほんじん ほんせきち 日本人の 本籍地 の しやくしよ 市役所	※ りこん 離婚の しかたで ちが 違います。 市役所に しやくしよ 聞いて く ださい。	※ りこん 離婚の しかたで ちが 違います。 市役所に しやくしよ 聞いて く ださい。
2 にほんじん こせきとうほん ひとつ 日本人は 戸籍謄本 1つ			
3 ばすぽーと ざいりゅうかーど パスポート、在留カード			

にほん りこん るーる
日本の 離婚の ルールの とおりにします。

りこん
離婚の しかたで ほかに だ
出すものが あります。

くわ
詳しいことは 市役所に 聞いて ください。

じぶん くに たいしかん りょうじかん りこん ひつよう もの
自分の 国の 大使館や 領事館に 離婚を 知らせます。そのときに 必要な物
が あります。詳しいことは たいしかん りょうじかん
大使館や 領事館に 聞いて ください。

こ
子どもが いるときは しんけんしゃ こ
親権者<子どもの せわをする 親>を き
決めて 決めます。そして
しんけんしゃ なまえ こ なまえ か だ
親権者の 名前と 子どもの 名前を 書いて 出さなければ いけません。

にほんじん りこん にほんじん はいぐうしや ざいりゅうしかく か
日本人と 離婚したら「日本人の配偶者」では ありません。在留資格を 変えな
ければ いけません。ちか にゅうこくかんりきよく い
近くの 入国管理局に 言います。
くわ
詳しいことは ちか にゅうこくかんりきよく き
近くの 入国管理局に 聞いて ください。

と あ 問い合わせ

まつもとしやくしよ しみんか
●松本市役所 市民課 TEL 0263-33-9841

とうきょうにゅうこくかんりきよくながのしゅつちやうじよ
●東京入国管理局長野出張所

げつようび きんようび
TEL026-232-3317 (月曜日～金曜日9:00～12:00、13:00～16:00)

1 妊娠<子どもが できたとき>

●妊娠届を 出します

子どもが できたら 市役所へ 行って ください。

「妊娠届<子どもが できたことを 知らせる 紙>」
を 出して ください。

それから 「母子健康手帳 (母子手帳)」を もらい
ます。母子手帳には お母さんの 体のことや 子
もの 体のこと 予防接種のことなどを 書きます。

病院の 妊婦健診が やす けん 一つにも
らいます。

心配なことを 相談します。



と あ 問い合わせ

まつもとしやくしよ けんこう か
松本市役所 健康づくり課 TEL 0263-34-3217



2 出産<子どもが生まれたとき>

● 出生届を出す

子どもが生まれたら生まれた日から
14日までに市役所に「出生届」
を出さなければいけません。
それまでに子どもの名前を決めて
ください。



必要な物	出すところ (聞くところ)	いつ	出す人
1 出生届(病院や市役所で もらうことができます)			
2 出生証明書(子どもが生ま れたときに出生届書に医者 か助産師がサインしたもの)	子どもが生まれたところか お父さんお母さんの 住んでいるところの 市役所	生まれた日から14 日まで	お父さんか お母さん
3 印かん(はんこ)かサイン			
4 母子健康手帳			
5 保険証			

自分の国の大使館や領事館に生まれたことを知らせます。そのときに
必要な物があります。詳しいことは大使館や領事館に聞いてください。

問い合わせ

松本市役所 市民課 TEL 0263-33-9841

● 生まれた子どもの在留資格をとる

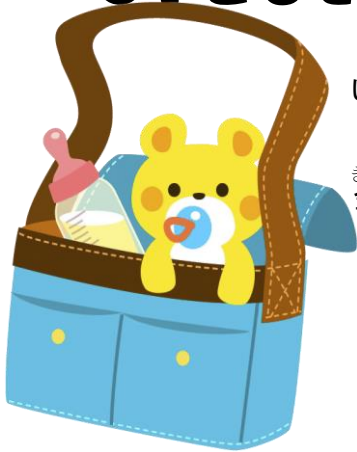
外国人の子どもが日本に住むためには在留
資格が必要です。子どもが生まれてから30日ま
でに近くの入国管理局に頼んでください。
もしその子どもが生まれてから60日までに日本
を出るときは頼まなくていいです。



問い合わせ

東京入国管理局長野出張所 TEL 026-232-3317
(月曜日～金曜日9:00～12:00、13:00～16:00)

●子どもを産むときの病院のお金



子どもを産むために病院へ入院すると50万円くらい
いります。

健康保険に入っている人は手続きをすると「出産育児一時
金」をもらうことができます。

国民健康保険に入っている人は市役所で手続きをします。

会社の保険に入っている人はその会社で手続きをします。

問い合わせ(国民健康保険に入っている場合)

松本市役所 保険課 TEL 0263-34-3203

●児童手当の手続き<子どもを育てるために

もらうお金>

子どもが生まれたら児童手当をもらうことができます。

子どもを育てるためのお金です。子どもが中学校を卒業するまでもらえます。市役所で手続きをします。

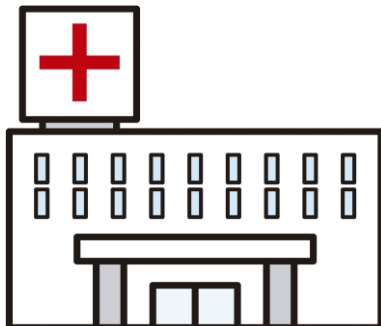


問い合わせ

松本市役所 こども福祉課 TEL 0263-33-9855

●子育て支援医療の手続き<子どもの病院

のお金>



子どもが病気になったときの病院で
かかったお金の一部がもらえます。
市役所で手続きをします。

問い合わせ

松本市役所 こども福祉課 TEL 0263-33-9855

育児<子どもを育てる>

●乳幼児健診<子どもが元気が調べる>

子どもが 4か月 10か月 1歳7か月
3歳1か月になったときに 身長や 体重
体の 動きなどを 確認します。子どもにつ
いて わからないことも 聞きます。お金は い
りません。それぞれ お手紙で お知らせします。

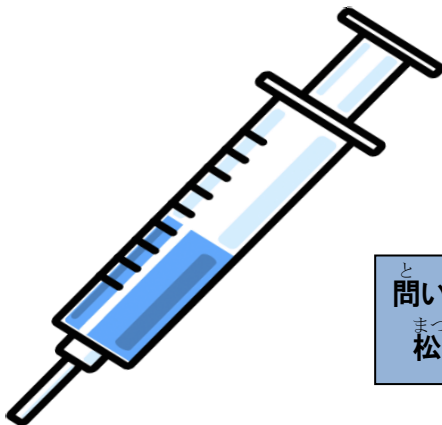
とあ
問い合わせ

まつもとしやくしよ けんこう か
松本市役所 健康づくり課 TEL 0263-34-3217



●予防接種<注射> (無料)

子どもが 「はしか」や 「みずぼうそう」などの
病気にならないための 注射です。法律で 決ま
っている 注射は お金が いりません。
年齢によって 注射の 種類があります。
それぞれ お手紙で お知らせします。



とあ
問い合わせ

まつもとしやくしよ けんこう か
松本市役所 健康づくり課 TEL 0263-34-3217



●ほいくえんこ 保育園<子どもを あずけるところ>

とう お父さんや かあ お母さんが しごと 仕事や びょうき 病気の
とき 0歳から しょうがっこう 小学校に はい 入るまでの
こ どもを ほいくえん 保育園に あずけることが できま
す。あずけるためには たの 頼まないといけません。
かね お金が いきます。
くわ 詳しいことは しやくしょ 市役所に き 聞いて ください。

と あ
問い合わせ

まつもとしやくしょ ほいくか
松本市役所 保育課 TEL 0263-33-9856



●きゅうじつほいく にちようび しゅくじつ こ 休日保育<日曜日 祝日に 子どもを あず ける>

にちようび 日曜日や しゅくじつ 祝日に しごと 仕事などで こ どもを 見ることが できないときに あずかり
ます。じかん 時間や かね お金は しやくしょ 市役所に き 聞いて ください。

と あ
問い合わせ

まつもとし ぶらざ
松本市こどもプラザ TEL 0263-29-3400



にほん がっこう 日本の 学校

にほん がっこう は がつ はじ
日本の 学校は 4月に 始まって
つぎ とし の がつ お
次の年の 3月に 終わります。

にほん す がいこく こ
日本に 住んでいる 外国の 子ども
しょうがっこう ちゅうがっこう べんきょう
も 小学校や 中学校で 勉強
できます。

がっこう みつ
学校は 3つ あります。

- (1) こくりつ くに が つくった
国立・・・国が つくった
がっこう
学校
- (2) こうりつ けん し が つくった
公立・・・県や 市が つくった
がっこう
学校
- (3) しりつ こくりつ こうりつ いがい
私立・・・国立、公立 以外の
がっこう
学校



しょうがっこう ちゅうがっこう ● 小学校 ・ 中学校

しょうがっこう ねんかん ちゅうがっこう
小学校は 6年間 中学校は 3
ねんかん い
年間 行きます。

こ さい がつ
子どもが 6歳になったら 次の4月
しょうがっこう い さい
から 小学校へ 行きます。12歳に
なったら つぎ がつ ちゅうがっこう
なったら 次の 4月から 中学校へ
い
行きます。

こくりつ こうりつ がっこう がっこう
国立や 公立の 学校は 学校へ
はい かね べんきょう かね
入るときの お金 勉強する お金

じゅぎょう つか ほん かね
授業で 使う 本のお金は いりま
がっこう た ひる がっこう
せん。学校で 食べる お昼ごはん・学校
い き ふく かね
へ 行くときに 着る服 などの お金は
いります。

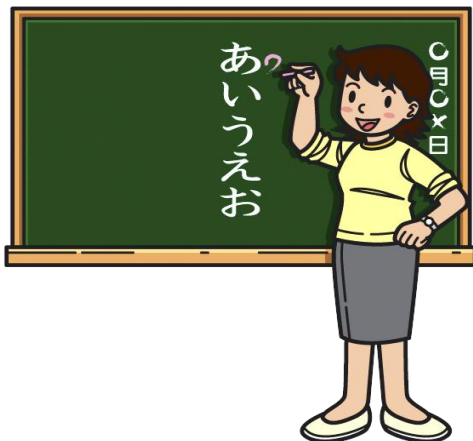
しりつ がっこう ぜんぶ かね
私立の 学校は 全部の お金が いります。



と あ 問い合わせ

まつもとしやくしよ がっこうきょういくか
松本市役所 学校教育課 TEL 0263-33-9846

●日本語教育＜日本語がわからない子どもを助けます＞



がっこう 学校では にほんご 日本語で べんきょう 勉強します。にほんご 日本語が わからない 子どもに にほんご 日本語を おし 教えます。
 詳しいことは がっこう 学校に き 聞いて ください。

と あ 問い合わせ

- 子どもが 行っている がっこう 学校
- まつもとしこ にほんごきょういくせんたー 松本市子ども日本語教育センター
TEL 0263-25-7143

●がっこう ぎょうじ 学校の行事

がっこう 学校には いろいろな ぎょうじ 行事が あります。お父さんや お母さん が がっこう 学校の ぎょうじ 行事に いくことは たいせつ 大切です。たくさんの ぎょうじ 行事に 行って ください。

ぎょうじ 行事について すこ まえ 学校 から お手紙が きます。持ち物 などが 書いてあります。わからない ときは がっこう 学校の せんせい 先生に 聞いて ください。



●PTA

「PTA」は お父さん お母さんと せんせい 先生の あつ 集まりです。「PTA」は 子どものために いろ いろなことをします。

● 児童館・児童センター



がっこう お 終わったあとに 子どもが 行きます。
 お父さんや お母さんが 仕事で 家にいな
 い 子どもが 行きます。友達と 遊んだり
 しゅくだい 宿題をします。お金が かかります。申し込み
 が 必要です。

お問い合わせ
 まつもとしやくしょ 松本市役所 こども育成課 TEL 0263-34-3261

● 高校

こうこう 高校は ちゅうがっこう 中学校を そつぎょう 卒業したあと べんきょう 勉強する
 ところです。

ほとんどの 子どもたちが 行きます。

がっこう 学校に 入るとき 試験が あります。がっこう 学校の べんきょう 勉強
 や スポーツなどが よくできる子は 入るときの 試験
 がない 高校も あります。

こうこう 高校に 入るときの お金や じゅぎょう 授業のための お金
 きょうかしょ 教科書のお金は 自分で 払います。



● 大学・短期大学

こうこう 高校を そつぎょう 卒業したら だいがく 大学や たんきだいがく 短期大学

<2年間の 大学>に 行くことが できます。

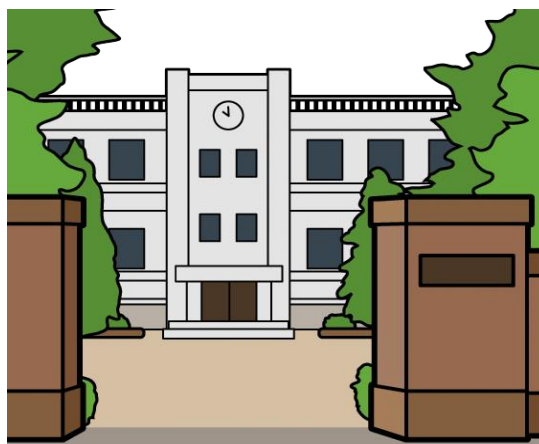
がっこう 学校に 入るとき 試験が あります。

スポーツなどが よくできる子は 入るときの

試験がない場合も あります。

だいがく 短期大学に 入るときの お金や

じゅぎょう 授業のための お金 教科書のお金は
 自分で 払います。



しゅうがくえんじょ しょうがくきん がっこう い かね
●就学援助・奨学金<学校に 行くための お金
を たす 助けます>

がっこう 学校へ い 行くための かね な お金が無いとき たす 助けます。 がっこう 学校に き 聞いて ください。

と あ
問い合わせ

- まつもとしやくしよ がっこうきょういくか 松本市役所 学校教育課 TEL 0263-33-9846
- ながのけんきょういくいいんかい 長野県教育委員会 TEL 026-235-7428



●いろいろな ^{びょういん} 病院

日本には ^{にほん} 大きい ^{おお} 病院と ^{びょういん} 小さい ^{ちい} 病院が ^{びょういん} あります。
 小さい ^{ちい} 病院は ^{びょういん} クリニック・医院・
^{しんりょうじよ} 診療所などと ^い います。

かぜ ^{ちい} 小さい ^{びょうき} 病気や ^{けが} けがは ^{くり} クリ
^{につく} ニック（^{いいん} 医院、^{しんりょうじよ} 診療所）に ^い 行きます。
 大きい ^{おお} 病気や ^{けが} けが ^{しゅじゆつ} 手術や ^{にゆういん} 入院
 のときは ^{おお} 大きい ^{びょういん} 病院に ^い 行きます。
 病院には ^{びょういん} いろいろな ^{しんりょうか} 診療科があ
 ります。〇〇科 ^か という ^{なまえ} 名前です。病気や
 けが ^{からだ} 体の ^{どこが} どこが ^{わる} 悪いかで ^{どの} どの科へ
 行くか ^き 決めます。



ないか 内科	かぜ ^{いた} おなかが 痛い など ^{びょうき} いろいろな 病気を ^{くすり} 薬で ^{なお} 治します。 どの科へ ^か 行くか ^い わからないとき ^い 行って ^い ください。
げか 外科	けがのとき。
しょうにか 小児科	15歳までの ^こ 子どもが ^{びょうき} 病気のとき。
せいけいげか 整形外科	^{こっせつ} 骨折< ^{ほね} 骨が ^お 折れる >のときや ^{こし} 腰が ^{いた} 痛いとき。
がんか 眼科	^め 目の ^{びょうき} 病気のとき。めがねや ^{こんたくとれんず} コンタクトレンズが ^{ほしい} ほしいとき。
しか 歯科	^ば むし歯のとき。歯が ^{いた} 痛いとき。
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	^{みみ} 耳・ ^{はな} 鼻・ ^{のど} 喉の ^{びょうき} 病気のとき。
ひふか 皮膚科	^{ひふ} 皮膚の ^{びょうき} 病気や ^{やけど} やけどのとき。
さんふじんか 産婦人科	^{おんな} 女の人の ^{ひと} 病気や ^こ 子どもが ^{できた} できたとき。

※ほかにも あります。

● 病気やけがのときの保険

日本に住む人は医療保険<病気やけがのときの保険>に入らなければいけません。

日本には「健康保険」と「国民健康保険」があります。

「健康保険」は会社で働いている人が入ります。会社で入ります。

「国民健康保険」は、会社で働いていない人が入ります。市役所で入ります。

保険に入っている人は、病院のお金の30%を払えばいいです。

保険に入っていない人は病院のお金全部を払わなければいけません。

例)

病院のお金が3,000円の時

- ・保険に入っている人・・・900円を払います。
- ・保険に入っていない人・・・3,000円を払います。



● 保険証



保険に入ると保険証<「私は保険に入っています」と知らせるカード>をもらいます。住所や名前が書いてあります。病院へ行くときは必ず持って行ってください。大切なものです。売ったり貸したりしてはいけません。

●保険料＜保険の お金＞

保険に 入った人は 保険料＜保険の お金＞を 払わなければ いけません。

会社の 保険に 入った人は 毎月の 会社からの お給料から 引かれます。

国民健康保険に 入った人は 市役所に 払います。

「払って ください」の お手紙が きます。

詳しいことは 市役所に 聞いて ください。

と あ 問い合わせ

まつもとしやくしよ ほけんか
松本市役所 保険課 TEL 0263-34-3203

ねんきん 年金

年金は 保険の 一つです。年を とったときや
障がい者になったとき 生活の お金を もらう
ことができる 保険です。

20歳から 60歳までの人が お金を 払い
ます。そして

10年以上 お金を 払った人が 65歳に
なったら お金を もらうことが できます。外国
人も 入らなければ いけません。

日本の 国の 年金には、「国民年金＜みんなが
入る 年金＞」と「厚生年金＜会社で 働く人
の 年金＞」が あります。



●年金に 入る 方法

こくみんねんきん ・国民年金

市役所へ 行って 手続きします。

こうせいねんきん ・厚生年金

働いている 会社が あなたの 代わりに 手続きします。

●保険料＜年金保険の お金＞

●国民年金

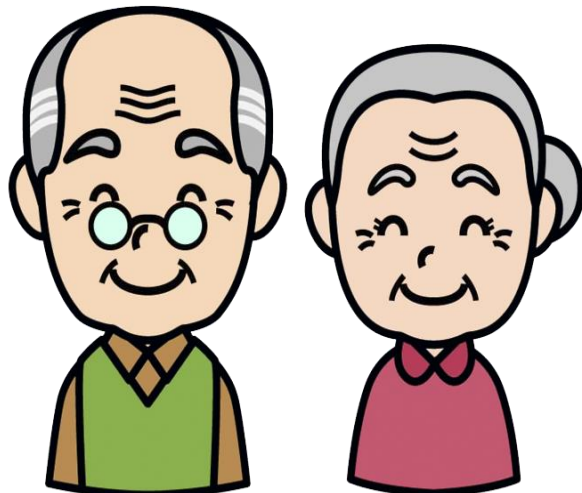
毎月16,490円（2017年度）です。

お金を払うための紙（納付書）が届きます。銀行やコンビニエンスストアなどでお金を払ってください。銀行の口座から自動でお金を送ること（口座振替）もできます。

払うことができないときは市役所に相談してください。

●厚生年金

会社とあなたが半分ずつ払います。会社があなたの分を給料から引いて会社の分と一しょに払います。詳しいことは会社に聞いてください。



●脱退一時金＜年金を やめるときに もらう お金＞

日本から出るときは払ったお金を一部もらうことができます。もらうことができる人は国民年金を6か月以上払った人です。日本を出てから2年以内に書類を出してください。詳しいことは松本年金事務所に聞いてください。

とあ 問い合わせ

まつもと市やくしょ しみんか ねんきんがかり
松本市役所 市民課 年金係 TEL 0263-34-3218

まつもとねんきんじむしょ
松本年金事務所 TEL 0263-32-5821

税金

ねん なが にほん す ひと がいこくじん ぜいきん はら
1年より 長く 日本に 住んでいる人は 外国人でも 税金を 払います。
いろいろな 税金が あります。

● 国税

くに はら ぜいきん しょとくぜい しょうひぜい
国に 払う 税金です。所得税や 消費税が
あります。

・所得税

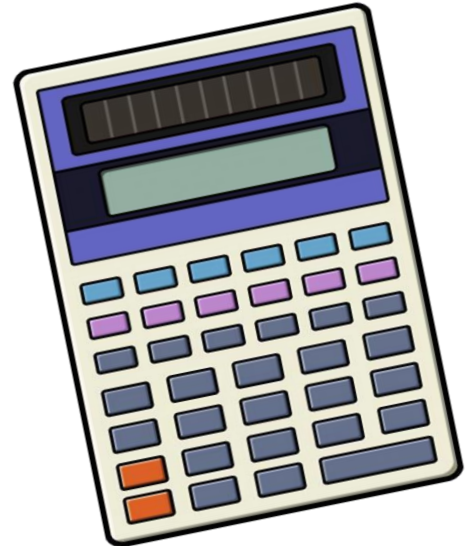
がつ についたち がつ にち
1月1日から 12月31日までに あなたが
はたら かね ひと
働いて もらった お金や 人から もらった
かね はら ぜいきん つぎ とし がつ
お金に 払う 税金です。次の年の 2月から
がつ かくていしんこく
3月に 確定申告をしなければ いけません。

※確定申告とは

じぶん かいしゃ みせ ひと のうぎょう こめ やさい つく ひと
自分の 会社や お店を もっている人 農業<米や野菜を 作る>の人は
がつ についたち がつ にち
1月1日から 12月31日までに もらった お金と 払う 税金を 計算
して ぜいむしょ い かいしゃ はたら きゅうりよう ひと かく
ていしんこく
定申告を しなくて いいです。税金は 給料から 引かれます。

・消費税

もの さーびす か はら ぜいきん
物や サービスを 買うときに 払う 税金です。



● 地方税

あなたが す けん し はら ぜいきん
あなたが 住んでいる 県や 市へ 払う 税金です。
じゅうみんぜい じどうしゃぜい
住民税や 自動車税が あります。

・住民税

す し まち はら ぜいきん
住んでいる 市や 町に 払う 税金です。

・自動車税

がつ についたち じどうしゃ ばいく も
4月1日に 自動車や バイクなどを 持ってい
ひと はら ぜいきん
る人が 払う 税金です。



● 納税証明書と 所得証明書

納税証明書は いくら 税金を 払ったか 書いてあります。

所得証明書は いくら お金を もらったか 書いてあります。

あなたが 1月1日に 住んでいたところの 市役所で もらえます。(お金が います)

次のようなときに 必要になります。

- ・ 在留資格を 変えたいとき
- ・ 子どもが 保育園に 行くとき
- ・ 県や 市が 貸す家に 住みたいとき

問い合わせ

松本市役所 市民税課 TEL 0263-33-4218

納税課 TEL 0263-33-4886

運転免許

日本で 車や バイクを 運転するときは 運転免許が います。

運転するときは 運転免許証を 持っていて ください。

● 日本で 運転できる 免許証

・日本の 運転免許証

・ジュネーブ条約で 決めた 国で 運転できる

国際運転免許証

・ドイツ スイス フランス ベルギー 台湾

スロベニア モナコの 外国運転免許証 (日本語

に なおした 紙が います)



●日本にほんでうんてん運転きかんできる期間

●日本にほんのうんてんめんきょしょう運転免許証

免許証めんきょしょうにか書いてある期限きげんまで

●国際こくさいうんてんめんきょしょう運転免許証

日本にほんにき来た日ねんかんから 1年間こくさいうんてんめんきょしょうか 国際運転免許証かに 書いてある期限きげんの

どちらかみじか 短い方ほう

●外国がいこくうんてんめんきょしょう運転免許証にほんご(日本語にほんごにかみなおした紙つが付いたもの)

日本にほんにき来た日ねんかんから 1年間がいこくうんてんめんきょしょうか 外国運転免許証かに 書いてある期限きげんの

どちらかみじか 短い方ほう

住民登録じゅうみんとろくをした人ひとが 国際運転免許証こくさいうんてんめんきょしょうや 外国運転免許証がいこくうんてんめんきょしょうで 運転うんてんするときは 日本にほんに 来るく前に 3か月げついじょう以上 外国がいこくに いないければ いけません。

●日本にほんのめんきょ免許かに 換かえる

近くちかの 運転免許センターうんてんめんきょせんたーへ 行いって ください。まだ 使つかうことができる あなたの 国くにの 運転免許証うんてんめんきょしょうと 免許めんきょを 取とった国くにに 3か月げついじょう以上 いたことが わかる パスポートばすぽーとなどが います。

詳しいくわことは 運転免許センターうんてんめんきょせんたーに 聞きいて ください。

とあ
問い合わせ

ちゅうなんしんうんてんめんきょせんたー
中南信運転免許センター TEL 0263-53-6611



しごと 仕事

しごと ざいりゅうしかく ●仕事と 在留資格

にほん しごと ざいりゅうしかく
日本で 仕事ができる 在留資格は
き
決まっています。

りゅうがく ぶんかかつどう けんしゅう かぞく
「留学」「文化活動」「研修」「家族
たいざい ざいりゅうしかく ひと しごと
滞在」の 在留資格の人は 仕事しては
いけません。仕事したいときは入国管理
しごと にゅうこくかんり
局で「資格外活動許可」を もらって
きよく しかくがいかつどうきよか
ください。



しごと そうだん しょうかい ●仕事の 相談と 紹介

はろーわーく しごと そうだん ばすぽーと ざいりゅうかーど も
ハローワークで 仕事の 相談ができます。パスポートと 在留カードを 持って
い
行って ください。

そうだん かね
相談のとき お金は いりません。

ばーとたいむ しごと そうだん
パートタイムの 仕事の 相談もできます。

はろーわーく コンピューターで にほんぜんこく しごと さが
ハローワークの コンピューターで 日本全国の 仕事を 探すことができます。

ろうどうけいやく しごと やくそく ●労働契約<仕事の 約束>

ろうどうけいやく かいしゃ やくそく はたら じかん 給料について やくそく
労働契約は あなたと 会社の 約束です。働く 時間や 給料について 約束し
ます。会社は 給料や 働く 時間を 紙に 書いて 働く人に 渡します。

かみ か たいせつ かいしゃ ろうどうけいやく しごと やくそく かみ
紙に 書くことは とても 大切です。会社に 労働契約<仕事の 約束>を 紙
に 書くように 頼んで ください。

● ^{なに}何か ^{こま}困ったことがあるとき

つぎ
次のようなときは 「^{ろうどうきじゅんかんたくしよ}労働基準監督署」や ^{しやくしよ}市役所の ^{そうだんまどぐち}相談窓口 ^{そうだん}に相談して
ください。

- ・ ^{かいしゃ}会社が ^{きゅうりょう}給料を ^{はら}払わない。
- ・ ^{やくそく}約束の ^{しごと}仕事と ^{ちが}違う。
- ・ ^{せくはら}セクハラや ^{いじめ}いじめがある。

ほかにも ^{しごと}仕事について ^{なに}何か ^{こま}困ったことが あったら ^{そうだん}相談して ください。

^と^あ問い合わせ

- ^{はろーわーくまつもと}ハローワーク松本 TEL 0263-27-0111
- ^{まつもとろうどうきじゅんかんたくしよ}松本労働基準監督署 TEL 0263-48-5693



まつもとしたげんごせいかつがいでぶっく
松本市多言語生活ガイドブック

ねん がつ にち
2018年3月31日

はっこう まつもとし そうむぶ じんけん だんじょきょうせい
発行 松本市 総務部 人権・男女共生課

まつもとしちゅうおう ういんぐ
松本市中央1-18-1(Mウイング3F)

でんわ
電話 0263-39-1105

