

外国人のための 生活ガイドブック

Gaikokujin no tameno
Seikatu Gaido Bukku





がいこくじん せいかつ
外国人のための生活ガイドブック

も ぐじ
目 次

1 せい かつ
生 活

1. じゅうみんとろうく 住 民 登 録	• • • • •	3
2. す 住 ま い	• • • • •	4
3. でんき すいどう 電 気 ・ ガ ス ・ 水 道	• • • • •	4
4. にちじょうせいかつ 日 常 生 活 で の ルール	• • • • •	5
5. しごと 仕 事 に つ い て	• • • • •	5
6. じちかい 自 治 会 に つ い て	• • • • •	6
7. と あ さ き 問 い 合 わ せ 先	• • • • •	6

2 だ かつ
ごみの出し方

1. パターンA	• • • • •	7
2. パターンB	• • • • •	9
3. と あ さ き 問 い 合 わ せ 先	• • • • •	10

3 きょういく ほいく
教 育 ・ 保 育

1. きょういく ほいくせいど 教 育 ・ 保 育 制 度	• • • • •	11
2. しゅうがく かん てつづ 就 学 に 関 す る 手 続 き	• • • • •	12
3. りょうきん 料 金	• • • • •	13
4. こうとうがっこうにゅうがくしけん 高 等 学 校 入 学 試 験 に つ い て	• • • • •	13
5. しつもん よ く あ る 質 問	• • • • •	14
6. と あ さ き 問 い 合 わ せ 先	• • • • •	14

4 いりょうほけん ねんきん
医 療 保 険 ・ 年 金

1. にほん せいかつ ひと こうてき いりょうほけん ねんきん せいど かにゅう 日 本 で 生 活 す る 人 は 、 公 的 な 医 療 保 険 と 年 金 の 制 度 に 加 入 し ま す 。	• • • • •	15
2. こうてきほけん はい はい じんせい おお か 公 的 保 険 に 入 る ・ 入 ら な い で 、 人 生 は 大 き く 変 わ り ま す 。	• • • • •	15
3. こうてきいりょうほけんせいど 公 的 医 療 保 険 制 度	• • • • •	16

1. 住民登録

(1) 日本に入国したら・・・

これから住む市区町村の役所の窓口で転入の届け出をしてください。

【持ちもの】 1. パスポート 2. 在留カード

※場合によっては、これから住む家にすでに住んでいる家族や友人がいる場所に住所を登録するときに、その人の同意が必要になります。また、アパートの契約書・続柄を証明する書類などが必要な場合もあります。詳しくは、市区町村の担当窓口で確認してください。

(2) 日本から出国するとき・・・

今まで住んでいた市区町村の役所の窓口で転出の届け出をしてください。

【持ちもの】 1. 在留カード

※日本に住んでいた期間の税金・保険料などをお支払いいただく場合があります。詳しくは、市区町村の担当窓口で確認してください。



(3) 日本国内で引っ越しをしたら・・・

① 市外から市内への引っ越し〈転居〉

市役所「市民課」に転居の届け出をしてください。

【持ちもの】 1. 在留カード 2. 通知カードもしくは個人番号カード

② 引っ越し〈転入〉

市役所「市民課」に転入の届け出をしてください。

【持ちもの】 1. 在留カード

2. 通知カードもしくは個人番号カード

3. 転出証明書(引っ越し前に住んでいた市区町村の窓口で発行してもらうものです)

※①と②の手続きについては、すでに家族や友人が住所登録している家に引っ越す場合、その家の世帯主の同意が必要になります。また、アパートの契約書・続柄を証明する書類などが必要な場合もあります。詳しくは、市区町村の窓口で確認してください。

③ 市内から市外への引っ越し〈転出〉

市役所「市民課」に転出の届け出をしてください。

【持ちもの】 1. 在留カード

ここで案内した内容以外に、確認したり、必要なものを提出していただく場合があります。不明な点は事前に市役所市民課まで相談してください。

2. 住まい

住居は自分の住みたい地区の不動産業者を通して探すのが一般的です。アパートや家の賃貸契約時、該当月の家賃以外に敷金、礼金および不動産業者仲介手数料を支払う必要があります。敷金は、解約時に返却されることになっていますが、畳の張替え等のアパートの修理代を差し引かれることがあります。家賃は常に先払いで、毎月前月の末に支払うことになります。契約の際には諸手続きが必要になるので、日本語がわかる人と一緒に行くことを奨めます。解約の時は、家主または不動産会社に対し1か月前までに通知する必要があります。

※市営・県営住宅について

市営・県営住宅とは市又は県の行政により建設されたもので、住居に困窮している低所得者等の方のために用意されています。公営住宅の募集は定期的に行なっていますが、市営住宅と県営住宅とで募集時期や申込手続きが異なりますので、詳しくは市役所都市計画課に問い合わせください。

3. 電気・ガス・水道

(1) 電気

家庭で電気を使用する際には、手続きが必要です。電気を使い始めるときには、備え付けのハガキに氏名や入居日を記入し、投函してください。



(2) ガス

家庭でガスを使用する際には、手続きが必要です。【転入】するときは、居住地のガス会社に電話で連絡をしてください。ガス会社の職員が家まで来て元栓の開放や器具の点検を行ないます。【転出】のときは、ガス会社に事前に電話をし、検針通知書や請求書にあるお客様番号を伝え、ガス会社に来てもらう日、時間を決めてください。



(3) 水道

家庭で水を使用する際には、手続きが必要です。

【手続き方法】：水道の使用を開始するとき、中止するとき、家を数か月留守にするときは、水道課に連絡して手続きしてください。

【支払い方法】：毎月、通知書が届くので、銀行やコンビニエンスストアで支払います。銀行の口座振替を利用すると、割引になるのでお得です。滞納すると、水を止められるので注意してください！！

4. 日常生活でのルール

- ① 近隣住民に迷惑をかけないように心掛けましょう。
- ② 騒音すなわち、高い音量で音楽をかけたり大声で話すことのないように心掛けましょう。
- ③ ゴミは、決められた日と時間を守り、正しく分別し、決められた場所に出してください。
- ④ 自転車や自動車は適切な場所に駐車してください。
- ⑤ アパートなどの共通エリアの清掃や片付けについては、隣の人達と協力して行なうよう心掛けましょう。



5. 仕事について

仕事をしたい場合は、在留資格の種類で就ける仕事の種類や条件が異なります。

仕事を探したい場合は、ハローワークで相談することができます。



6. 自治会加入について

自治会とは、その地域に住む人たちが清掃、防犯、防災及び福祉などの様々な地域課題の解決に取り組んだり、祭りなどのレクリエーションを通して親交を深めたり、生活環境の向上に努めている自主的な団体です。

どんな活動をするの？

◇暮らしの向上を図る取り組み

・地域の清掃、資源回収

◇安全安心なまちづくりに向けた取り組み

・防犯活動 ・防災、防火活動 ・交通安全活動

◇地域の親睦を図る取り組み

・祭りや運動会等の地域行事の開催

・世代間交流

・子ども会やシルバークラブ等との団体活動

【加入すると…】

◇自治会を通して市のお知らせが配布されます。

◇地域の方々と交流ができ、「もしも」の時に助け合えます。

◇自治会費等がかかります。加入する前にいくらかかるのか確認しましょう。

◇公民館が使用できます。



【加入しないと…】

◇自治会に加入しないとゴミを出せない地区もあります。

7. 問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
住民登録	市役所 市民課	
公営住宅に関する こと	市役所 都市計画課	
電気に関すること	東京電力 茨城カスタマーセンター	0120-995-331
上水道に関する こと	市役所 水道課	
下水道に関する こと	市役所 下水道課	
仕事に関する相談	ハローワーク	
自治会に関する こと	市役所 総務課	
ゴミに関する こと	市役所 生活環境課	

ごみの出し方

自治体によってごみの分け方のルールが異なります。ごみの種類によって、ごみ袋の色が違い、出す曜日も異なります。

※詳しい情報は、市ホームページを参照してください。

1. パターンA

(1) ごみの種類

※割れたガラス、とがったものなどを出す場合は、紙などに包んで「危険」と表示して出しましょう。

①可燃ごみ：生ごみ、紙くずなど



②不燃ごみ：割れ物、革類・ゴム製品など



③ 資源物

○ペットボトル

ペットボトルとして出せるものは、ペットボトルマークのついているものです。
例えば、飲料用、みりんや醤油調味料、ノンオイルドレッシングなどです。



ペットボトルマーク



※ラベル、キャップははずしてください。それらは、プラスチックとして、出してください。

○古紙

新聞紙、雑誌、段ボール、紙パック

○古布

下着類といった薄手の綿などの綿製品

○プラスチック製容器包装（プラ容器）

プラスチック製容器包装とは、食品などの商品に使われているプラスチック製の入れ物や包みのことです。



○あき缶

飲料缶（スチール、アルミ）、缶詰の缶、スプレー缶、なべ、やかんなど



○あきビン

資源ごみの対象となるのは、飲食用のあきビンです。



(2) ごみの出し方

きちんと分別してごみを出しましょう！

【指定ごみ袋】 市販されているごみ袋に入れて、ごみを出してください！

- ① 可燃ごみ（赤） ② 不燃ごみ（青） ③ 資源物（緑）

※注意

- 1 あきビンは、資源物ですが、資源物の袋（緑）に入れて出してはいけません。決められた収集場所に3色（無色・茶色・その他の色）に分かれたコンテナに入れて出してください。



- ・ 出せるものは飲食用のあきビンに限ります。
- ・ ビンの類似品でも、次のものは不燃ごみです。
耐熱ガラス、陶磁器類、化粧品のビン、乳白色のビン、電球、ガラス製の食器、板ガラスなど

- 2 古紙は、ひもで十文字にしばって出してください。汚れているものは可燃ごみへ入れてください

- ① 新聞紙 ② 雑誌 ③ 段ボール ④ 紙パック



- 3 古布は、ひもなどで束ねて出してください。雨の日は、次回に出すか、透明なビニール袋などに入れて出してください。

※ごみの収集日をきちんと確認しましょう！

【可燃ごみ】：○曜日 【不燃ごみ】：○曜日

【資源物プラスチック容器】：○曜日 【資源物ペットボトル】：○曜日

【資源物あきビン、あき缶、古紙、古布】：○曜日



2. パターンB

きちんと分別してごみを出しましょう！

(1) ごみの種類・出し方

① 可燃ごみ

生ごみ、紙くず、革類、ゴム類、プラスチックなど



【出し方】

指定された袋に入れて収集場所に
出してください。

② 不燃ごみ

割れ物、飲料用以外のあき缶、スプレー缶など



【出し方】

指定された袋に入れて収集場所に
出してください。

③ 資源物

○あき缶、あきビン(飲料用の物が対象)

ビール瓶などの飲料用の物を指します。
缶詰の缶、菓子缶、ミルク缶などは、不燃ごみになります。

【出し方】

飲料用の物は指定された回収ボックスに
入れてください。

缶

缶

ビン



ビン

ビン

ビン



○ペットボトル

ペットボトルとして出せるものは、
ペットボトルマークのついているものです。
油、ソース、洗剤、シャンプーの容器は、
可燃ごみとして出してください。

【出し方】

ペットボトルは、指定された回収ボックスに
入れてください。ラベル、キャップははずし
て、可燃ごみとして出してください。

ペットボトルマーク



○古紙・雑誌・段ボール

【出し方】種類ごとにビニールひも等でしば
って出してください。



☆ゴミを正しく捨てることが地域の住民になる第一歩です。

市役所のゴミ収集車はそのスケジュールによりゴミを運びます。しかし、運んでくれない時もあります。ゴミが運ばれないで残ると、ゴミ捨て場が汚くなり、地域の人はとても嫌がります。それが続くと近所での人間関係にも影響します。このようにならないようにゴミは正しく捨てましょう。



(1) ゴミが置いて行かれる理由

- ・曜日間違えている ゴミの種類で曜日が決まっているので確認しましょう。
- ・指定した袋を使っていない ゴミ用の袋に入れる。または紐でしばりましょう。
- ・分別の仕方を間違えている 自治体により分別ルールが違います。確認して正しく分別します。

(2) 何故、地域によりゴミの分別ルールが違うのか

○パターンAとパターンBの捨て方の違いは、プラスチックや缶を専用の袋に入れるかどうか、です。地域によって焼却方法やリサイクルの方法が異なります。パターンAではきれいなプラスチック（包装容器）は、リサイクルするので「プラスチック」として分別をします。パターンBは焼却するのででもえるゴミとして捨てます。

※パターンA・Bとは、異なるタイプの自治体もあります。市役所でゴミ分別の資料をもらい確認しましょう。

○リサイクル用の袋に汚れの残った包装容器が混ざると収集されません。リサイクルするモノ（プラスチック、缶、瓶）は洗って汚れを落とします。

○瓶、電池、蛍光灯などは公園、公民館などにある回収箱に出します。

○飲物が入っていた缶を袋で集めるか、回収箱に出すかは自治体により異なります。

○ライターは使い切り、スプレー缶は穴をあけてガスを抜いてから捨てます。

ペットボトルは洗ってラベルを剥がし、キャップをとるとリサイクルできます。スーパーにもリサイクルBOXがあります。缶、牛乳パック、食品トレイも洗えばリサイクルできます。

○洗濯機、テレビ、冷蔵庫、エアコンなどを捨てる時はリサイクル料金を払う必要があります。

家電の店リサイクルの店、市役所に相談してお金を払ってから処分します。

○タンス、ソファなど大きなゴミを捨てる時は、専用のシールを貼って市役所に事前に電話をすれば取りに来てもらえます。

捨て方がわからない時は、捨てる前に市役所に確認しましょう。

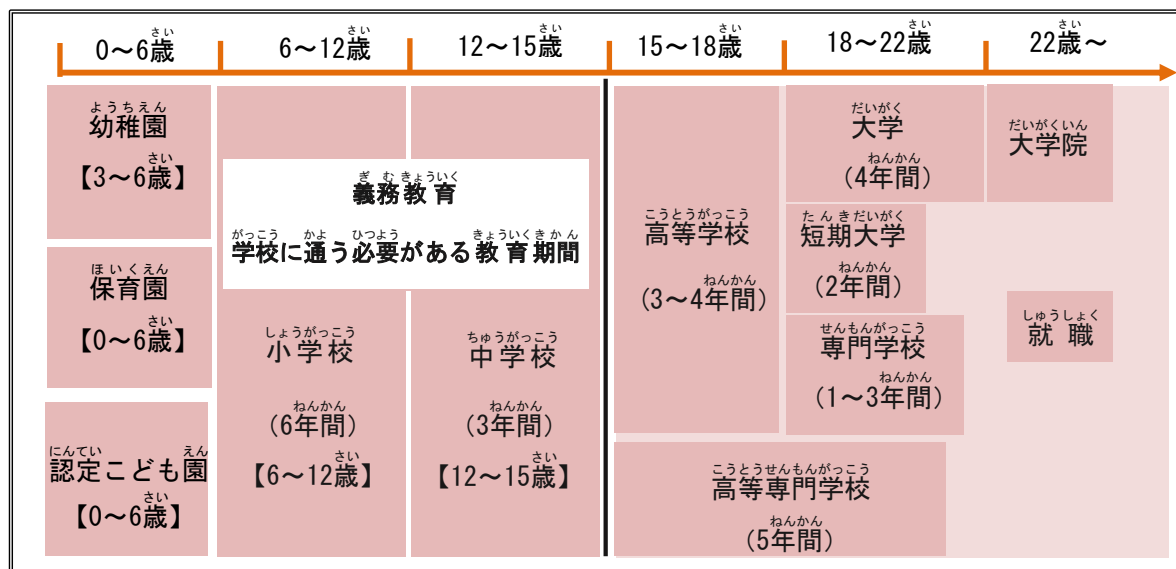


3. 問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
ごみに関すること	市役所 生活環境課	

教育・保育

1. 教育・保育制度



(1) 小学校に入る前に受ける教育・保育

施設名	特徴	園に入れる 子どもの年齢	手続きするところ
幼稚園	保護者の就労などに関係なく利用 することができ、幼児教育を行う 施設	3~5歳 (6歳になる年まで)	希望する幼稚園
保育園	家庭で保育できない場合に、保護者 に代わりお子さんを保育する施設	0~5歳 (6歳になる年まで)	市役所こども課
認定こども園	幼稚園としての教育、保育園として の保育を兼ね備えた施設	0~5歳 (6歳になる年まで)	・幼稚園を希望する場合は、希望するこども園 ・保育園を希望する場合は市役所こども課

※幼稚園、保育園、認定こども園によって受け入れている年齢が異なります。

※保育園に4月から預けたい方は、前年の10月末から11月上旬までに
市役所こども課で申請してください。



※公立幼稚園に4月から預けたい方は、前年の9月中旬に希望する幼稚園に申請してください。

(2) 学校教育

がっこう 学校	にゅうがく ねんれい 入学する年齢	てつづ 手続きする ところ	がっこうせんたく こうりつ 学校選択 (公立)	にゅうがくしけん 入学試験 こうりつ (公立)
しょうがっこう 小学校	6～12歳 (7歳になる年～)	しきょういくいいんかい 市教育委員会	しがしてい 市が指定	なし
ちゅうがっこう 中学校	12～15歳 (13歳になる年～)	しきょういくいいんかい 市教育委員会	しがしてい 市が指定 (中学校希望制あり)	なし
こうとうがっこう 高等学校	15～18歳 (16歳になる年～)	けんきょういくいいんかい 県教育委員会	きぼう がっこう 希望する学校	あり
とくべつしえん 特別支援 がっこう 学校 ※	しょうとちゅうとうぶ 初等中等部6～15歳	しきょういくいいんかい 市教育委員会	し そうだん 市と相談	なし
	こうとうぶ 高等部15～18歳	けんきょういくいいんかい 県教育委員会	きぼう がっこう そうだん 希望する学校と相談	あり

※特別支援学校は、障がいのある子が通うことができる学校です。初等部(小学校段階)、中等部(中学校段階)、高等部(高校段階)があります。

2. 就学に関する手続き (小学校1年生の場合)

① 新学期(4月)から就学する場合

きょういくいいんかい がっこうきょういくか
教育委員会(学校教育課)に申請し、通知を受け取る。

8月 しにじゅうみんひょう がいこくせきじどう ほごしやあて
市に住民票のある外国籍児童の保護者宛に「就学申請」の案内が来る。
きげん きょういくいいんかい しゅうがくもうし こ
期限までに教育委員会で就学申込みをする。同時に就学時健康診断の通知(はがき)を受け取り、必要事項を記入する。
※在留カード、母子手帳、印鑑が必要

10月 しゅうがくじけんこうしんだん かいさい
就学時健康診断の開催。
してい じかん おやこ しゅうがっこう い
指定された時間に親子で小学校に行く。

2月 しゅうがくつうちしょ とど
就学通知書が届く。

にゅうがくせつめいかい
入学説明会がある。

4月 にゅうがくしき
入学式がある。

② 転入学の場合

てんにゅうがく ばあい
きょういくいいんかい がっこうきょういくか
教育委員会(学校教育課)に行く。

こ 子どもをしゅうがく
○子どもを就学させたいことを伝える。

しゅうがくしんせいしょ きにゅう
○就学申請書を記入する。

【入学に必要な書類】

ざいりゅう ほごしや しゅうがく きぼう こ
在留カード(保護者と就学を希望する子ども)、出席証明書、成績表など



3. 料 金

	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校	こうとうがっこう 高等学校
じゅぎょうりょう 授業料	むりよう 無料		むりよう 無料ではない ※家庭の所得に応じて国の支援金あり
きょうかしよ 教科書	むりよう 無料		むりよう 無料ではない
がくようひん 学用品など	むりよう 無料ではない	※給食費や修学旅行費なども自己負担となります。	

◎奨助金・奨学金制度

① 公立小学校、中学校：「就学援助」制度

経済的理由（お金がないなど）により、就学（学校へ行くこと）が困難であると教育委員会から認められたとき、学用品のお金や学校給食費など必要な援助が受けられます。対象は、生活保護世帯や準要保護世帯など所得制限があります。申請は学校を通じて教育委員会に申し込みます。

② 高等学校：「奨学金」制度

国公立を問わず、授業料にあてるための高等学校等就学支援金を受給できます。各都道府県では、低所得世帯に対する授業料以外の教育費（教科書費、学用品費など）を支援する高校生等奨学給付金などがあります。

4. 高等学校入学試験について

日本では、子どもが希望する高校に行くことができます。ただし、高等学校に入るために必ず入学試験があります。入学試験は、「一般入学試験」（国語、英語、数学、社会、理科の5教科）と、「外国人特例選抜」があります。

外国人特例選抜とは...

茨城県内の全ての県立高校で外国人生徒の特例入学者選抜が行われます。

ただし、来日して3年以内に限ります。



募集人数：各校2名以上

試験の内容：国語、英語、数学 + 面接

出典：『外国人親子向け進学ガイドブック』（<https://www.commonsglobalcenter.org/> 翻訳資料等/教育関係/）

5. よくある質問

- (1) 過年齢または年齢の違う学年に就学することはできますか？
15歳未満の場合は、原則として年齢にあたる学年に就学しますが、15歳以上の場合は、次のようになります。



- ① 中学校に行きたい場合：原則として公立の中学校に通うことはできません。
「夜間中学校」という学校で勉強をすることができます。
- ② 高等学校に行きたい場合：入学試験に合格すれば、年齢関係なく通うことができます。

※注意

- ・ 留学、就労ビザでは受験できません。永住、定住、家族滞在の場合は受験できます。
- ・ 未成年の場合、保護者が一緒に住んでいないと受験できません。
- ・ 受験には義務教育修了証（9年間）か、中学校卒業程度認定試験の認定証明書が必要です。

- (2) 国際学級は、何をするとおですか？
日本語が十分でなかったり、日本での学年相当の学習レベルに達していない場合は、国際学級で日本語の指導を受けることがあります。国際学級がある学校とない学校があります。

- (3) 外国人学校と公立学校の違いは何ですか？
公立学校に入学する以外にも、外国人学校に入学するという選択もあります。外国人学校の多くは、カリキュラムを各学校で設定しており、言語は各学校で指定した言語（ブラジル人学校ならポルトガル語など）で行っています。外国人学校の中には、幼稚園から高等部まで在籍できる学校もあります。

- (4) その他、大切なことはありますか？

- ✓ 入学後、遅刻、欠席、早退するときは必ず学校に電話しましょう。
- ✓ PTA、授業参観には参加しましょう。また、地域の子ども会にも参加しましょう。
- ✓ 学校では給食があります。また、生活指導として毎日掃除も行います。
- ✓ 事故防止のために、学校ではピアスやアクセサリを控えましょう。
- ✓ 学校内では、上履きをはいて生活します。
- ✓ 小学校に通学するときは、地域ごとに班を作って登下校する登下校班があります。



6. 問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
公立幼稚園、小学校、中学校に関する事	教育委員会 学校教育課	
保育園、認定こども園に関する事	市役所 こども課	

医療保険と年金

1. 日本で生活する人は、公的な医療保険と年金の制度に加入します。

日本ではケガや病気の時に少ない自己負担で医療が受けられる医療保険（国民健康保険・会社などの健康保険）と、老齢、障がい、死亡の際にお金がもらえる年金（国民年金・厚生年金）の仕組みがあり外国籍の人も加入が義務づけられています。

（1年未満の短期滞在は除く）

自分は健康だと思っても、事故に遭ったり、病気になる可能性はあります。医療保険に入っていないと、治療や手術にかかる費用が高額になり支払いが大変です。また、年金に加入していないと高齢や障がいなどで働けなくなった時に収入がなくなってしまう。大事な制度ですので必ず加入するようにしましょう。



2. 公的保険に入る・入らないで、人生は大きく変わります

	人生の出来事	加入している人は	加入していない人は
医療保険	病気になった	30%の自己負担で治療を受けることができる	全額自分で負担することになる
	手術や入院をした	一定額を払えばいいので負担が少ない	全額自分で負担することになる
	ケガで仕事ができない	傷病手当を受けることができる（会社などの健康保険のみ）	傷病手当を受けることができない
けん 險	出産した	出産育児一時金を受けることができる	全額自分で負担することになる
ねん 年 金	事故で重度の障がい者になった	障がい年金を受けることができる場合がある	障がい年金を受けることができない
	死亡した	家族が遺族年金を受けることができる	遺族年金を受けることができない
	10年以上納付していて高齢者（65歳）になった	老齢年金を受けることができる	老齢年金を受けることができない

3. 公的医療保険制度

公的医療保険は、私たちの医療費を負担してくれる重要な保険です。
代表的なものに国民健康保険と会社などの健康保険があります。
どの保険に加入していても、全国で平等な医療が受けられます。



(1) 国民健康保険

会社などの保険に加入している方や生活保護を受けている方以外は、国民健康保険に加入することになります。

(2) 会社などの健康保険

会社などの健康保険は、一般的な従業員の医療費を保障してくれる保険です。扶養の制度があるので、年間の収入が130万円未満などの条件にあてはまる家族も保障の対象になります。

(3) 「国民健康保険」と「会社などの健康保険」の違い

	国民健康保険	会社などの健康保険
加入条件	個人事業主、無職の方など	会社などに勤務している正社員、または労働日数が正社員の3/4以上働いている方など
担当窓口	市町村の国民健康保険窓口	協会けんぽ、または各社会保険組合
保険料	世帯単位で、加入者の数、年齢、収入などにより算出	個人単位で、年齢、収入などにより算出
扶養	扶養という概念は無く、世帯内の加入者数によって保険料が上下する。	認定範囲内の親族を扶養することができる。
保険料（税）の納め方	市町村へ納める ※銀行、コンビニにて納める	給料から引かれる

4. 公的年金制度

公的年金には2種類あり、日本国内に住所のある全ての人が加入を義務づけられています。

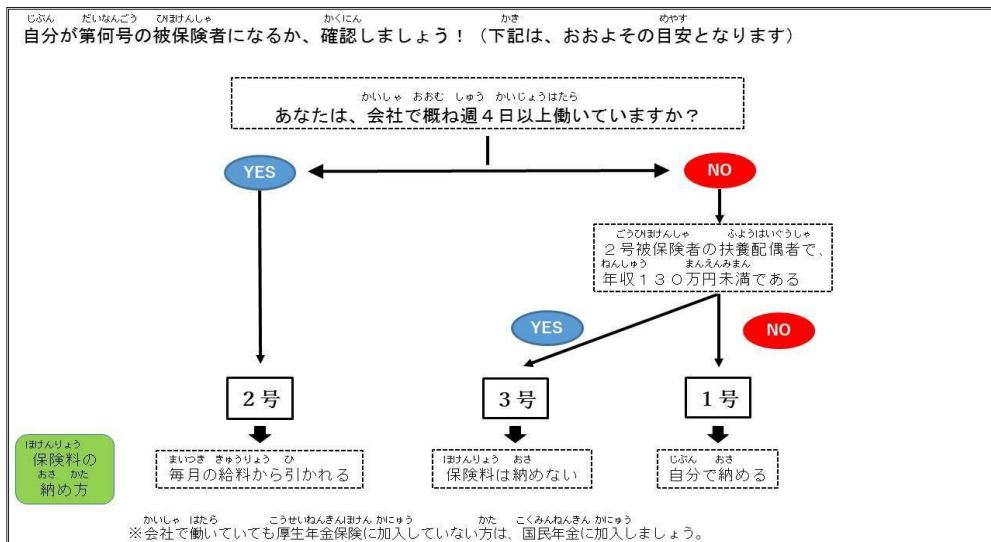
制度	説明
国民年金	日本国内に住む 20歳以上 60歳未満のすべての人
厚生年金	厚生年金保険の適用を受ける会社に勤務するすべての人

(1) 国民年金

国民年金は、日本国内に住所を有する 20歳以上 60歳未満のすべての人が加入するもので、老齢・障がい・死亡により「基礎年金」を受けることができます。

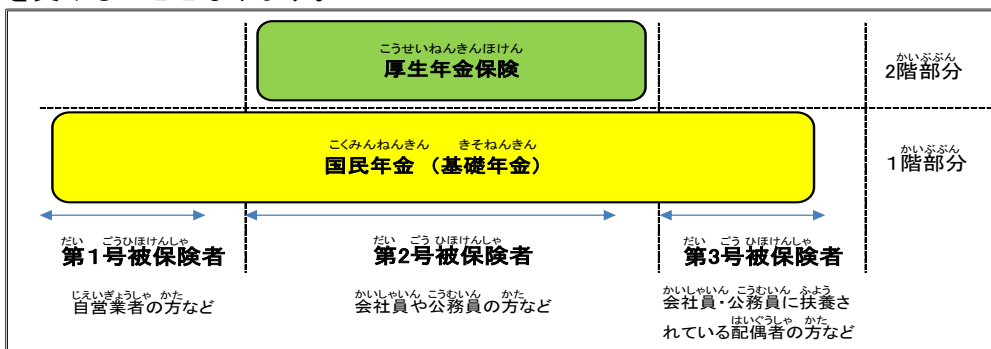
国民年金には、「第1号被保険者」「第2号被保険者」「第3号被保険者」と3種類があり、どの制度に加入するかにより、保険料の納め方が異なります。

- ① 第1号被保険者 自営業・農林漁業者、学生、無職の人
- ② 第2号被保険者 厚生年金保険、共済組合に加入している人
- ③ 第3号被保険者 厚生年金保険、共済組合に加入の扶養家族になっている配偶者



(2) 厚生年金

厚生年金保険に加入している人は、厚生年金保険の制度を通じて国民年金に加入する第2号被保険者に分類され、国民年金の給付である「基礎年金」に加えて、「厚生年金」を受けることとなります。





5. 公的医療保険に関する Q&A

Q 仕事での事故でケガをした場合はどうなりますか？

A 業務によるケガや病気の治療費は、医療保険ではなく労災保険で治療が受けられます。

Q 市内から転出する時や帰国する時にすべきことは何ですか？

A 市内から、引っ越す時や、帰国する時は、必ず、国民健康保険証を市役所に返し、保険税を清算してください。住民税や国民健康保険税を納めないまま転居したり、帰国すると、納める税金が増えたり、ビザ更新や再来日の時などにペナルティが発生する場合があります。

6. 年金に関する Q&A

Q 年金はどの程度の期間加入すると、将来年金が支給されるのですか？

A 65歳になってもらえる老齢基礎年金は最低10年以上加入する必要があります。支給額は、加入期間に応じて算出されます。障害年金や遺族年金は、最低1年以上の加入が必要となり、また保険料に滞納がある場合は、支給されないことがあります。ブラジルやフィリピンなどは、日本との間で年金協定があるため、年金保険料を納めた期間は通算できます。※ブラジル、フィリピン以外の国籍の方は、自分の国が協定を結んでいるか確認しましょう。

Q 会社で概ね週4日以上働いていますが、給料から保険料が引かれていないのはなぜですか？

A 厚生年金に加入できていない可能性があります。一度会社に、加入条件などを確認しましょう。

Q 日本で年金保険に入っていて、母国に帰国してから年金をもらうことはできますか？

A 日本で年金（国民年金・厚生年金）に加入していた人は、帰国後に年金の脱退一時金を受けとることができます。（脱退一時金を請求する場合には、帰国から2年以内に請求してください。金額は年金加入期間によります）脱退一時金を受け取ると、年金加入期間はリセットされるので、慎重に検討してください。

Q どのような時に年金区分の変更手続きが必要になりますか？

A 例として、下記のような場合に変更手続きが必要になります。

①会社を辞め自営業になった時・・・2号 → 1号（市役所で国民年金に加入）

②18歳で結婚し被扶養配偶者になり20歳になった時・・・3号（会社で厚生年金に加入）

③配偶者に扶養されていたが年収が130万円を超えた時・・・3号 → 1号または2号

④配偶者に扶養されていたが離婚し、無職になった時・・・3号 → 1号

7. 問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
国民健康保険・国民年金に関すること	市役所 健康保険課	
健康保険・厚生年金に関すること	年金事務所	

福祉サービス

1. 母子保健

- ① 母子手帳：妊娠中の健康診断、乳幼児の健診や予防接種を記録するものです。
妊娠がはっきりしてから市役所に妊娠届を提出するともらえます。
- ② 健康診断：保健センターで医師による診察や身体測定、子育ての相談をします。

2. 出産に関する支援

① 出産祝金

新生児を出産した方、またはその配偶者に支給されます。

対 象	外国籍の方は、市に6か月以上住んでいる永住者、特別永住者
支給額	第1子：5,000円 第2子：10,000円 第3子以降：20,000円
条 件	・ 出産の翌日から90日以内に申請 ・ 出産した方と、配偶者が、市税などを滞納していないこと
申請先	市役所 こども課

② 出産育児一時金

出産にかかる費用の一部を支給する制度です。

対 象	会社などの健康保険または国民健康保険に加入している人
支給額	420,000円もしくは404,000円（海外で出産した場合）
申請先	出産する病院（直接支払制度を利用する場合） 市役所 健康保険課（直接支払制度を利用しない場合）

③ 出産手当金

育児休業の間に手当を受けることができる制度です。

対 象	会社などの健康保険に加入している人（扶養されている人は除く）
支給額	給与額をもとに算出するため、金額は一律ではありません。また、受給対象期間は、原則98日間を対象にして支給されます。
申請先	勤めている会社 （国民健康保険加入者はこの制度は適用されません）

3. 子育て支援に関する手当

① 児童手当

中学校修了前の児童を育てている方に支給されます。

対 象	日本に住む 15歳（15歳の誕生日後の3月31日まで）までの子どもをもつ保護者
支給額 (月額)	3歳未満：15,000円 3歳以上～小学校卒業まで：10,000円（第3子以降は15,000円） 中学校入学から15歳まで：10,000円 ※保護者のいずれかの収入が一定額を超えると所得制限世帯となり、児童ひとりにつき5,000円の支給となる。
支給時期	年3回（6月、10月、2月）
申請時に必要な書類	世帯全員のパスポート、在留カード、マイナンバー 毎年6月に現況届の提出が必要です。
申請先	市役所 こども課

② 児童扶養手当

ひとり親世帯に支給されます。

対 象	ひとり親世帯で、18歳（18歳の誕生日後の3月31日まで）までの児童を監護する父または母、養育者。（障がい児の場合は20歳未満まで対象。）		
支給額	児童1人の場合	児童2人の場合	児童3人以上の場合
	全部支給 42,500円 一部支給 42,490円～10,030円	10,040円加算 10,030円～5,020円	6,020円加算 6,010円～3,010円
	※支給時期は4月、8月、12月ですが、今後変わる可能性があります。 離婚によりひとり親世帯となった場合は、離婚証明書、あるいは離婚の履歴が記載されている本国の出生証明書、児童の出生証明書が必要です。 (いずれも日本語訳文が必要です。)		
申請先	市役所 こども課		



4. 医療に関する制度

① 医療福祉費支給制度（マル福）

下記の対象者の医療費の自己負担の一部を助成する制度です。保険診療分のみ対象です。それぞれに所得制限があり対象とならない場合があります。



妊産婦	母子手帳をもらってから出産の次の月までの産婦人科の医療費
小児	生まれてから高校生相当（18歳の誕生日後の3月31日まで）までの子どもにかかる医療費（中学生、高校生は入院分のみ）
ひとり親家庭	配偶者がなく、18歳未満の子どもを養育している方、及びその子どもにかかる医療費
重度心身障がい者など	身体障害者手帳1級または2級の方、知能指数35以下の方などにかかる医療費
申請先	市役所 健康保険課

② すすく医療費支給制度

中学1年生から高校生相当まで（18歳の誕生日後の3月31日まで）の生徒（外来分のみ）、及び所得制限などにより医療福祉費支給制度（マル福）の対象とならない0歳児から12歳児に対し、医療費の一部を助成する制度です。（保険診療分のみ対象となります。）



5. 障がい福祉に関する制度

① 特別児童扶養手当

20歳未満の精神又は身体に障がいをもつ子どもを監護、養育している方に支給されます。

対象・支給額 (月額)	1級 対象児童（下記のいずれかに該当）【支給額1人：51,700円】 ① 身体障害者手帳がおおむね1、2級の方（内部的疾患は例外があります。） ② 療育手帳マルA、Aの方 ③ 精神障害者保健福祉手帳がおおむね1級の方
	2級 対象児童（下記のいずれかに該当）【支給額1人：34,340円】 ① 身体障害者手帳がおおむね3級の方（内部的疾患は例外があります。） ② 療育手帳がおおむねBの方 ③ 精神障害者保健福祉手帳がおおむね2級の方
申請先	市役所 社会福祉課 ☎

③ 身体、知的、精神的障がいがある子どもや大人向けのサービスを受けたい場合

① 市役所社会福祉課に相談します。

② 病院などで障がいの有無を診断してもらった後、障がいの程度に応じて福祉サービスの「受給者証」が発行されます。

③ この「受給者証」により、子どもであれば通所支援などのサービス、大人は就労支援、生活支援、入所支援などのサービスが受けられます。

6. 高齢者福祉

○介護保険

65歳以上（病気によっては40歳以上65歳未満も可能）の方で介護が必要な場合、経済的負担を少なくして介護サービスが受けられる仕組みが介護保険です。

65歳以上（40歳以上65歳未満は医療保険と合わせて）の方は、個別に介護保険料を納めることが必要です。サービスを受けたい方が申請し、介護度の認定が行われ、一人一人に合わせたケアプランが作成され、



デイサービス、ホームヘルプ、ベットの貸し出し、住宅改修、

施設入所などのサービスを利用料の1割～3割の負担で受けることができます。

介護保険のサービスを利用できる人は、介護保険料を納めていた人（40歳以上65歳未満は医療保険に入っていた人）です。介護保険料を納めていなかった人が介護保険サービスを利用する場合は自己負担が高くなります。

窓口は、高齢福祉課です。

7. 生活に困ったときの支援

医療費や家賃が払えない、借金が返せないなど生活に困った時に相談に応じてもらえます。

窓口は、社会福祉課です。



8. その他

① DV (Domestic Violence) 被害にあったとき

一人で悩まず、相談することが大切です。市役所（人権推進課）、警察で相談できます。DV専門の電話相談は、☎ 0570-0-55210

② 児童虐待に気づいたとき

子どもの虐待には、叩くなどの身体への虐待、いじめたり、罵声をあげるなど精神的虐待、食事を与えなかったり育児を放棄するネグレクト、性的虐待があります。児童虐待を防ぐため、周りにいて虐待に気づいた人は児童相談所や市役所に通告することになっています。全国共通の通報先電話番号は、☎ 189

市税などを滞納すると、福祉サービスを受けられないことがあります。

税金

1. 日本の税金のシステム

日本の税金の仕組みは、まず国に納める国税と県や市町村に納める地方税に分かれていて、それぞれ納めるところが異なります。また自分で納付する直接税と、物を購入した代金に税金が含まれている間接税があります。表にまとめると下記ようになります。

		自分で納付する税（直接税）	商品に税が含まれている（間接税）
納付先	国税 (税務署)	所得税（給料をもらった時） 通常は給料から引かれる 法人税（会社経営者が納める） 相続税（遺産をもらった時） 贈与税（お金をもらった時）	消費税（物を買った時） たばこ税（たばこを買った時） 酒税
	地方税 (県税事務所)	自動車税（660cc以上の車） 不動産取得税（土地・家を買った時） 県民税（住民税）	地方消費税 県や市のたばこ税
	地方税 (市役所)	市民税（住民税） 給料から引かれる、または自分で納める 国民健康保険税 軽自動車税（バイク、軽自動車） 固定資産税（家や土地の税）	

2. 税金の納め方

市税の納付は、市役所窓口や金融機関において、送付された納付書により直接納付する方法のほか、次の方法でも納付が可能です。

（１）コンビニ納付：税金を納める用紙（納付書）を持って行き納めます。納付できる税金は、国民健康保険税、市・県民税（普通徴収）、軽自動車税、固定資産税などです。期限が過ぎた場合や、納付額が30万円を超える場合、コンビニでは納付できません。

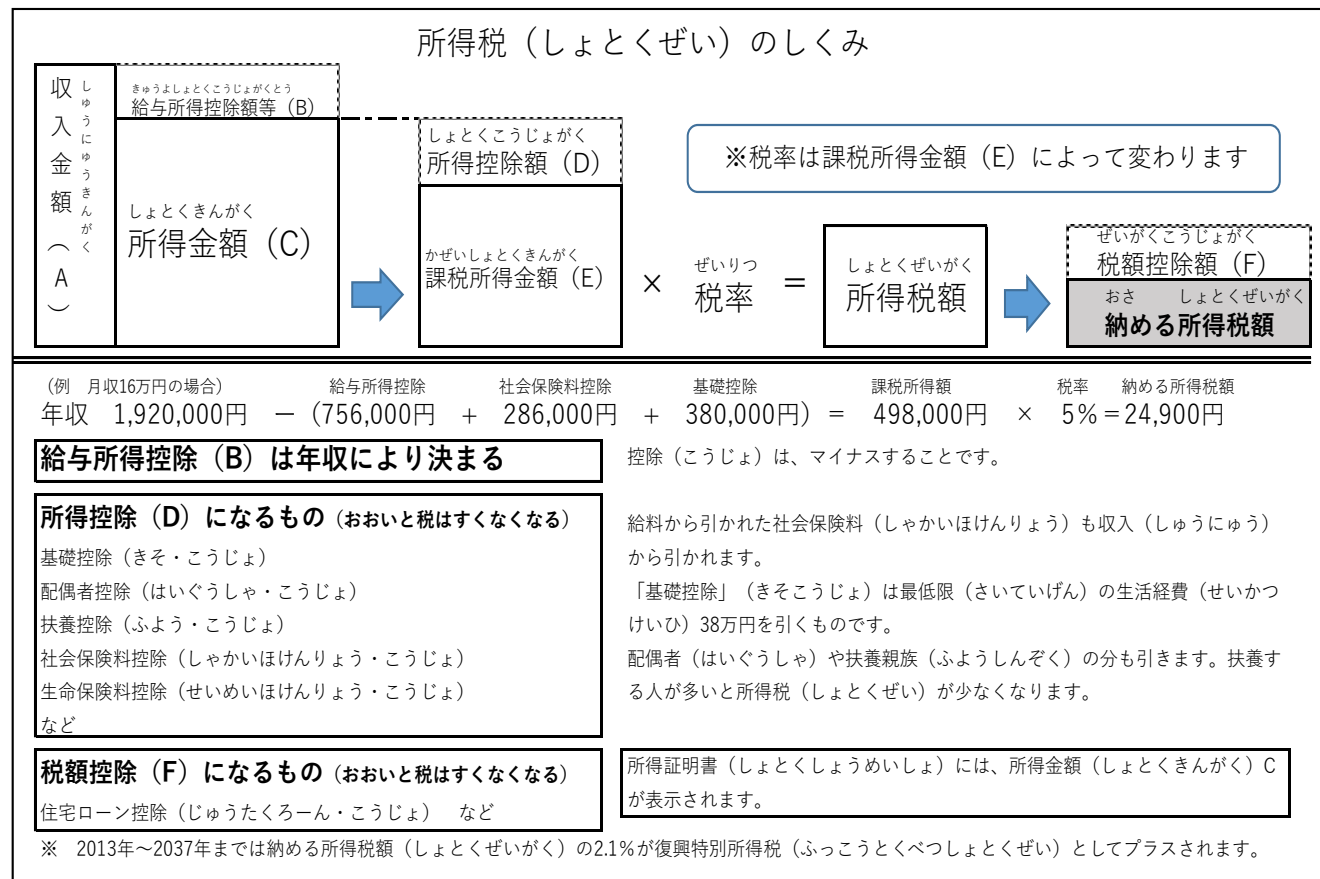
（２）口座振替：銀行や郵便局の口座から、納付期限ごとに引き落としを行います。自分の口座がある郵便局や銀行で手続きを申し込みます。

（３）クレジットカード納付：「Yahoo! 公金支払い」を利用して、クレジットカードで納税することができます。

3. 主な税金の仕組み

(1) 所得税

会社の給料など個人の所得（収入から経費を引いた額）にかかる税金です。



年末調整とは

会社の給料をもらう際には、賃金（収入）に応じた源泉所得税が給料から引かれ、会社が国に所得税を納めています。しかし、本来の所得税は経費を引いた所得に税率をかけて計算するものです。日本では、会社が従業員の代わりにこの計算をすることが多く、年末調整といいます。そのために会社は「生命保険の証明書」や「扶養親族等」の情報を従業員から年末に集めます。

年末調整では上記のように各種控除などの経費を計算して「本来納めるべき所得税」を計算します。「給料から源泉徴収された額」が「本来納めるべき所得税」よりも多かった場合は、その分が戻ります。源泉徴収されていなかった場合などは、後から納めるべき所得税を納めます。

確定申告とは

会社で年末調整をしない場合、自営業の場合、二つ以上の会社から給料をもらっている場合、マイホームを購入した場合などは、自分で所得税の確定申告を行う必要があります。申告の仕方が分からないときは、税務署か市の税務課に相談しましょう。（申告期間：2月16日～3月15日）



(2) 国民健康保険税

市に住民票がある人は、市の国民健康保険に加入します。(社会保険など職場の健康保険の対象になる人は除かれます) 国民健康保険税は前年の所得に応じて、世帯単位で課税されます。

納付月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

(3) 市・県民税(住民税)

1月1日現在で住民登録がある市町村に納める税金です。前年の所得に応じて課税されます。会社が給料から引いて納める方法(特別徴収)がありますが、そうでない場合は、自宅に届く納付書により、郵便局、銀行、コンビニ、または市役所で納付します。

納付月 6月 8月 10月 1月

(4) 軽自動車税

毎年4月1日現在に、バイクや軽自動車を所有する人が納めます。

660ccを超える車の所有者は、自動車税を納めます。車やバイクをもらったり、譲ったりした時に所有者の変更手続きをしないと所有者になっている人が課税されます。廃車する際も手続きが必要です。

納付月 5月

(5) 固定資産税

毎年1月1日現在に、市内に土地・家屋などを所有する人が納めます。

納付月 4月 7月 12月 2月



4. 税金カレンダー

つき 月	税金の種類 (市に払う税)			
	市県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税
4月		第1期		
5月			全期	
6月	第1期			
7月		第2期		第1期
8月	第2期			第2期
9月				第3期
10月	第3期			第4期
11月				第5期
12月		第3期		第6期
1月	第4期			第7期
2月		第4期		第8期
3月				第9期

5. 税金に関するポイント

(1) 会社を辞めた時

昨年分の住民税が残っている場合、残りをまとめて最後の給与から控除してもらい会社に納めてもらうか、自分で残りの分を市役所に払う必要があります。

(2) 帰国するとき

納める必要のある市・県民税（住民税）や国民健康保険税などが残っている場合がありますので、全額納めてください。

(3) 税金を納めないとならぬか

税金を納期限までに納めないことを滞納と言います。滞納すると督促状と言う書類が送られてきます。納期限を過ぎた場合、日数に応じ延滞金がかかります。滞納したままですと、預貯金や給料から税金が引かれたり、車などの財産が差し押さえになることもあります。そうなる前に、市役所に相談するようにしましょう。

(4) 海外の親族などへの送金を扶養控除の対象にしたいとき

源泉徴収される税金の負担を軽減するためには、毎年会社から配布される「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」に扶養親族などを記入して提出しなければなりません。

扶養親族の要件は下記の通りです。

その年の12月31日において 1) 給料をもらっている人の親族（※1）で

2) 給料をもらっている人と生計を一（※2）にしており

3) その親族の年間所得が38万円以下（※3）（年間の給与収入103万円）

※1 親族には、配偶者、子、孫、父母、祖父母、兄弟姉妹、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹なども含まれます。所得税では年齢16歳未満の扶養親族は、扶養控除の対象になりませんが、市民税・県民税では税額に関係する場合があります。

※2 一緒に生活していなくても、海外で暮している（留学含む）親族などに生活費を送金していることを書面で証明できれば要件を満たします。

海外の親族等に生活費を送金していて、その人を扶養控除の適用を受けられるようにするには次の書類を用意する必要があります。

「親族関係書類」・「親族などであることを証明する母国が発行する書類の原本

「送金関係書類」・「金融機関が発行する外国送金明細書など

海外に暮らす複数の親族などに送金する場合、別々に送金する必要があります。

※3 海外に住む親族などの日本国外での所得は38万円には含みません。

6. 税金の問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
市税に関する事	市役所 税務課	
市税の納付に関する事	市役所 収税課	
県税に関する事	県税事務所	
国税に関する事	税務署	



ぼう さい 防 災

防災とは災害にそなえる準備をすることです。日本は地震が多い国です。近い将来に東京周辺で巨大地震が起こるといわれています。また日本列島には強い風と大雨をもたらす台風がきます。台風が直撃すると、大雨で川の氾濫が起こることもあります。2015年には鬼怒川の堤防が決壊し大きな水害がありました。その他、火事や原子力災害が起こる可能性もあります。そのような時にどうするのか考え備えることが大切です。

1. 地震対策

震度とは、地面が揺れる大きさのことです。

- 震度5弱 皿や本が棚から落ちる
- 震度5強 家具やブロック塀が倒れる
- 震度6弱 地震に弱い木造の家が傾く
- 震度6強 地震に弱い木造の家が壊れる
- 震度7 地震に弱い建物が壊れる



- ・震度5以上の地震が起きると、家が壊れたり、電気や水道が止まることもあります。
- ・地面が「液状化」すると、家などが傾くこともあります。
- ・災害時は、電車や高速道路も使えなくなり、交通渋滞が発生します。
- ・ほとんどのお店が休みになり、ガソリンや燃料を買うことが難しくなります。
- ・大地震の場合、余震が多く発生し、数日後に大きな地震が起きることもあります。

(1) 地震が起きた時にどうすればいいか

① 自宅にいる時

- ・揺れを感じたら、丈夫なテーブルなどの下に身を隠し、頭を守りましょう。
- ・玄関などの扉を開けて、非常脱出口を確保しましょう。
- ・窓ガラスなどが落下するかもしれないので、慌てて外に飛び出すと危険です。
- ・家の中もガラスの破片が散乱するので、靴やスリッパを履きます。
- ・ガス器具やストーブなどの火をすぐ消します。
消せない時は、すぐに119番に電話。
- ・避難する時は、ガスの元栓を閉め、
電気ブレーカーを切ってから避難しましょう。
- ・避難する時、ドアに「家族は無事、〇〇へ避難する」などの紙を貼りましょう。



②屋外にいる時

- ・家の瓦やガラスなどが落ちてきたりするので、頭を守ります。
- ・ブロック塀や自動販売機が倒れたりするので、近寄らないようにしましょう。
- ・公園や学校の校庭など、広い場所に逃げましょう。

③エレベーターの中にいたら

閉じ込められないように、全部の階のボタンを押してすぐに降ります。

④津波に注意

海や川の近くで強い地震にあった場合、津波の恐れがありますので、急いで海や川から離れ、高いところに避難します。

⑤崖崩れに注意

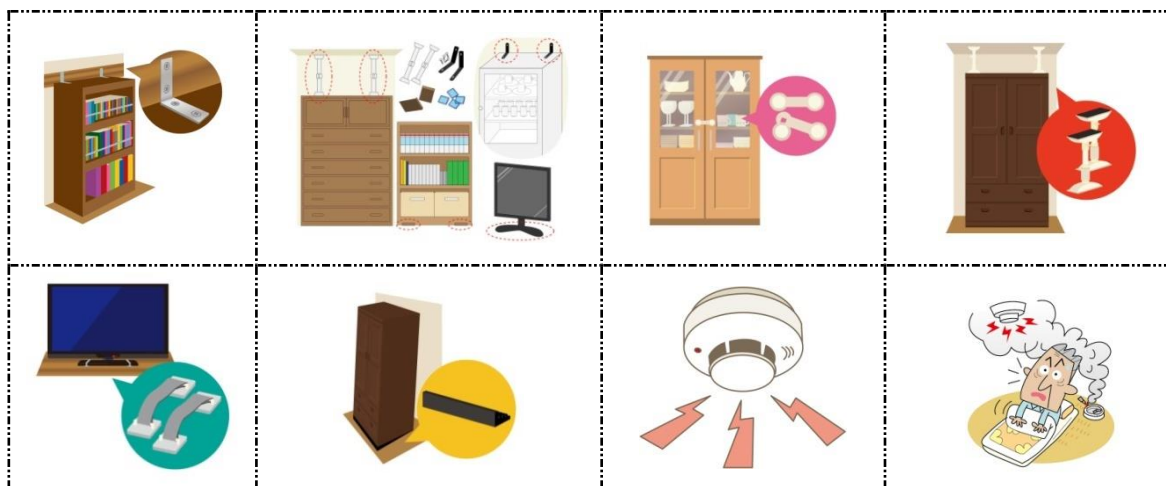
大きな地震で山の斜面の土砂が崩れ、道路が通れなくなることもあります。

⑥車を運転中の時

ハザードランプをつけ、ゆっくり道路の左側に停車します。ラジオやスマートフォンなどで状況を確認します。車から離れる時は、緊急車両の妨げになった時に動かせるように、車の鍵をつけたままにし、車検証を持ち出します。自分の電話番号をメモに残して、鍵は閉めないようにしましょう。

(2)地震への備え

- ・家具を固定するようにしましょう。
- ・大地震の際の死亡理由で一番多いのは、家具の下敷きになることです。(津波を除く)
- ・寝室にはできるだけ大きな家具を置かないようにしましょう。
- ・寝室や階段、台所の天井に火災警報器(火災を感知し音が鳴る)をつけましょう。



2. 台風・水害対策

台風が接近すると、雨風が強くなります。事前に家の外にある物などを風で飛ばされないようにし、雨戸を閉めます。停電や断水に備え、お風呂に水をためておくと、トイレに流す水などとして使用することができます。

大雨が続くと川の水量が増し、河川が氾濫する可能性があります。

自宅への浸水に備え、1階にある書類やパソコンなどの大切なものを2階や高い場所に移動するか、持ち出します。車やバイクもできるだけ高い場所に移動します。

2015年に常総市で発生した水害では、多くの人が避難する前に水に囲まれ、ヘリコプターやボートで救助されました。

水害では、浸水が深いと、溺れて亡くなることもあります。命を守るために、いつ、どこへ避難するかを考えておくこと、避難時に持ち出すものを用意しておくこと、早めに避難することがとても大切です。



3. 災害への備え

(1) 災害時に情報が得られるようにしておく

地域によって市の防災アプリをスマートフォンにインストールしておくと、災害時の防災無線の内容を多言語で聴くことができます。

避難に関する情報警報は2段階あります

○高齢者等避難・・・すぐ避難できる準備開始

高齢者や避難に時間がかかる人は、速やかに避難開始

○避難指示（緊急）・・・緊急に避難開始

市の洪水ハザードマップで自宅の水害の危険性を確認できます。

SNSでは、古い情報や間違った情報が流れる事もあるので、

市役所や大使館から最新の情報を得て行動しましょう。

(2) 自宅での備え

3日分の水や食料と次の防災用品を家に置いておくようにしましょう。（懐中電灯、携帯の充電器、ラジオ、カセットコンロ、缶切り、

ライター、雨具、軍手、マスク、笛、タオル、着替え、ビニール袋、薬など）

災害時の連絡方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。



(3) 災害時に助けあえる関係を築く

近所の人と日頃から顔見知りになり、わからない事や困ったことがあれば、近所の人に助けを求めましょう。

地域の防災訓練や、子どもの学校で行われる「引き渡し」訓練に参加することも大切です。

(4) 避難所の確認

地震や水害などの大規模災害で自宅が損壊したり、電気や水が止まり、自宅で生活できない時に寝泊まりする場所を避難所と言います。災害により自宅での生活ができない人であれば誰でもいくことができます。情報が得られるほか、食料などの支援も受けられます。学校などが避難所に指定されているので、自分が住む地区のどこが避難所になっているか、事前に確認しておきましょう。



(5) 保険への加入

家や自動車を所有している人は、地震、水害、火災などで損害を受けた時に修理費用などが出る各種損害保険について調べ、必要な保険に加入しておきましょう。

(2015年の水害では多くの自動車が水没し廃車になりましたが、車両保険に加入していた人は保険会社からお金が出ました。)

4. 火災の時にどうするか

「火事だ」と大声で叫び、近所の人に伝え消防署（電話番号：119）へ通報します。

どこが火元か確認し、炎が小さい場合は消火器で消火します。

炎が自分の背より大きいときは、消火を諦めて、避難します。

煙を吸わないように、濡れたタオルなどで口を塞ぎ、姿勢を低くして避難します。



消防署との電話で話すこと

〔消防署〕

〔あなた〕

「消防です。火事ですか？救急ですか？」 → 「火事です、来てください」と伝える。

「住所はどこですか。」 → 住所や、近くの建物を伝える。

「何が燃えていますか。」 → 燃えている場所、物を伝える。

「ケガをしている人はいますか。」 → ケガ人がいたら状況を伝える。

5. 原子力災害の時にどうするか

茨城県には原子力発電所やその関連施設があります。原子力災害が発生した時には、放射性物質による被曝を防ぐことが重要です。災害情報を確認し、「屋内退避」という指示が出た場合は、自宅の中に入り、窓を閉め、エアコン、換気扇などを止めます。屋外から帰ってきた人は、服を着替え、顔や手を洗います。(着替えた服はビニール袋に入れます。)

「避難指示」が出された時は、対象区域や避難を開始する時間、避難先を確認して、落ち着いて行動しましょう。

6. 問い合わせ先 ※電話の際は、まず初めに相談内容を伝えましょう。

相談内容	相談場所	電話番号
防災に関すること	市役所 防災危機管理課	

A decorative border composed of numerous circles in various colors (pink, orange, blue, green, purple) of different sizes, arranged in a somewhat irregular pattern around the edges of the page.

『外国人のための生活ガイドブック』
Gaikokujin no tameno Seikatu Gaido Bukku

制作： 認定 NPO 法人 茨城 NPO センター・コモンズ

発行日： 2021年3月

助成団体：三菱財団×中央共同募金会
～新型コロナウイルス感染下において困窮する人々を支援する～
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成 により印刷しました。