

ようこそ しおじり へ

せいかつ

生活ガイドブック

にほんごばん
(やさしい日本語版)



しおじりしやくしょ し み ん か がいこくせきしみんそうだんまどぐち
塩尻市役所 市民課 外国籍市民相談窓口

もくじ



- | | | |
|---|--|-------|
| ① | <small>きんきゅう</small> 緊急 の とき (すぐに たすけて ほしい とき) | 2 |
| ② | <small>びょういん</small> 病院 と <small>やつきょく</small> 薬局 の こと | 3~4 |
| ③ | ごみ を すてる とき | 5 |
| ④ | <small>さいがい</small> 災害 (<small>ひなん</small> 避難する とき ・ <small>じゅんび</small> 準備して おく こと) | 6~8 |
| ⑤ | <small>こま</small> 困った とき の <small>そうだんまどぐち</small> 相談窓口 (<small>そうだん</small> 相談 できる <small>ところ</small> 所) | 9~10 |
| ⑥ | <small>ひ</small> 引っ越して <small>こ</small> 来た <small>き</small> たら | 11~12 |
| ⑦ | <small>いりょうほけん</small> 医療保険 (<small>びょうき</small> 病気 の とき <small>びょういん</small> 病院 で <small>つか</small> 使う <small>ほけん</small> 保険) | 13~14 |
| | <small>かいごほけん</small> 介護保険 | |
| | マイナンバーカード | |
| | マイナ保険証 | |
| ⑧ | <small>ねんきん</small> 年金 | 15 |
| ⑨ | <small>ぜいきん</small> 税金 | 16 |
| ⑩ | <small>しやくしょ</small> 市役所 で とる こと の できる <small>しょうめいしよるい</small> 証明書類 | 17 |
| ⑪ | <small>けっこん</small> 結婚 に ついて | 18 |
| ⑫ | <small>にんしん</small> 妊娠 <small>しゅっさん</small> 出産 <small>こそだ</small> 子育て に ついて | 19~20 |

① 緊急のとき (すぐに たすけて ほしい とき)

☎ 119



かじ きゅう びょうき
火事 や 急な 病気、けが のとき

しょうぼうしゃ きゅうきゅうしゃ
消防車 と 救急車



よ
を 呼べます。

かじ
火事 の とき

きゅうきゅう びょうき
救急 (病気・けが) の とき

- かじ
・ 「火事 です」と つたえます。
- も
・ 「×× が 燃えています」
- ばしょ
「場所 は ○○ です」と つたえ
ます。
- じぶん なまえ でんわばんごう
・ 自分 の 名前 と 電話番号 を
いいます。

- きゅうきゅう びょうき
・ 「救急 (病気 / けが) です」と つたえ
ます。
- ひと きゅう たお
・ 「人 が 急に 倒れ ました」
- こうつうじこ にん
「交通事故 で けが人 が います」
と つたえます。
- ばしょ
・ 「場所 は △△ です」と つたえます。
- じぶん なまえ でんわばんごう
・ 自分 の 名前 と 電話番号 を いいます。

☎ 110



けいさつ
警察 に つながります。

こうつうじこ ぼうりょく
交通事故、暴力、

もの かね ぬす
物 や お金 を 盗まれる、

はんざい
犯罪 に あったとき。



☎ 0263-54-0110

きんきゅう しおじりけいさつしょ
緊急 で ない ときは、塩尻警察署

びょういん やつきよく ②-1 病院 と 薬局 の こと

びょういん 病院 に ついて

にほん びょういん いいん しんりょうじょ ちい びょういん
日本 の 病院 は、 医院・診療所 など の 小さな病院 と、
そうごうびょういん だいがくびょういん おお びょういん わ
総合病院 ・ 大学病院 など の 大きな病院 に 分かれ ます。



- **かぜ** や **かる** **軽い** **けが** をしたときは、 **いいん**・**しんりょうじょ** **医院・診療所** に 行きましよう。
- **おも** **びょうき** **重い** **病気** や **けが** のときは、 **そうごうびょういん**・**だいがくびょういん** **総合病院・大学病院** に 行きましよう。

えいご ほか ことば つう びょういん さが
英語 や **その他** の **言葉** が 通じる **病院** を 探せ ます。



かぜ かる しょうじょう いいん・しんりょうじょ
※ **風邪** や **軽い** **けが** をしたら **症状** にあつた **医院・診療所** に 行きます。

- ・ 内科 …風邪 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 子供 の 病気を 治し ます。
- ・ 整形外科 …骨、関節、筋肉 など を 治し ます。
- ・ 眼科 …目 の 病気を 治し たり、検査 を します。
- ・ 歯科 …歯 を 治し ます。
- ・ 産婦人科 …女性 の 病気を 治したり、赤ちゃん を 産んだり します。



かなら けんこうほけんしょう も
※ **必ず**、**健康保険証** を 持って いきます。

よる やす ひ びょうき
※ **夜** や **休み** の **日** に **病気** ・ **けが** を した!

よる やす ひ いしゃ み
夜 や 休み の 日 でも お医者さんに 診て もらえ ます。

やかんきゅうじつとうばんい やかんきんきゅうい さが
夜間休日当番医 ・ **夜間緊急医** を 探せ ます。



よる やす ひ びょういん み とくべつ かね
★ **夜** や **休み** の **日** など に 病院 で 診て もらう ときは 特別 な お金 が かかります。

びょういん やつきよく い ②-2 病院 と 薬局 に行く

いいいん しんりょうじょ い 医院・診療所 へ 行く

1. **受付** を します。



けんこう ほけんしょう
健康保険証 を 出 します。



ねつ
熱 を はかり ます。

はじ とし
初めての 時 は



もんしんひょう
問診票 を 書 きます。

2. 診察 の **順番** を 待ち ます。



じゅんばん

3. 順番 が 来た ら **名前** を 呼ばれ ます。



いしゃ み
お医者さん に 診て もらい ます。

4. 受付 で お医者さん に 診てもらった



だいきん はら
代金 を 払 います。

げんきん はら
(**現金** でしか 払え ない ところ も あります。)



やつきよく くすり か 薬局 で 薬 を 買う

● 病院 の **受付** で もらった **処方箋** を もって **薬局** に 行 きます。

(医院・診療所 に よつて は、 医院・診療所 で 薬 を 出 します。)

● 薬局 で 処方箋 を 出 して 薬 を 買 います。



いしゃ み かね やつきよく くすり か かね べつべつ はら
お医者さん に 診て もらう お金 と 薬局 で 薬 を 買う お金 は、 別々 に 払 います。

そうごうびょういん だいがくびょういん い 総合病院・大学病院 へ 行く

★ 総合病院 や 大学病院 では、手術 や 入院、**くわしい** 検査 が でき ます。

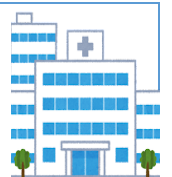
しょうかいじょう
紹介状 なし で、総合病院 や 大学病院 に 初め て 診て もらう とし は、

いしゃ み かね とくべつ かね はら
お医者さん に 診て もらう お金 の ほかに、 **特別** な お金 を 払 います。

★ 医院・診療所 で 診て もらった 後、総合病院 や 大学病院 に 行 く こ と が あり ます。

いいいん・しんりょうじょ しょうかいじょう
医院・診療所 から **紹介状** を もらつて から 行 きます。 総合病院 や 大学病院 には、 紹介状

も み かね とくべつ りょうきん
を 持つ て いけば、 診て もらう お金 が かる だけ で **特別** な 料 金 は いら せん。



③ ごみをすてるとき

● ごみは、**決められた日**に、**決められた場所**に出します。

× 道や、山の中にごみを捨ててはいけません。 → **犯罪**です。

× ゴミステーションなどに置いてあるごみを持って帰る。 → **犯罪**です。

● ごみは、分けて捨てます。

● ごみを出す日は、住んでいるところによって違います。

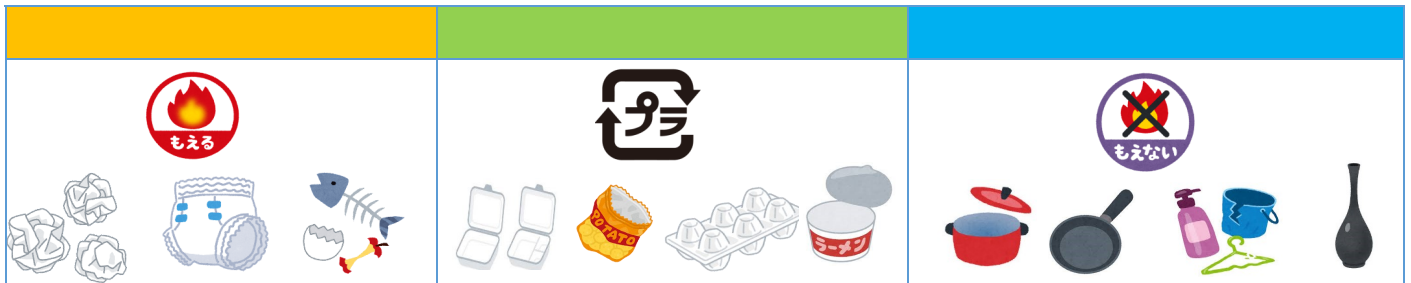
・アパートや一軒家ではごみを出す日や捨て方が違います。確認しましょう。

・分けたごみを出す日が分かる「**ごみカレンダー**」は市役所1F**生活環境課**や**支所**でもらえます。

● **ごみ袋は3種類**です。スーパーや**コンビニエンスストア**に売っています。

・ごみ袋には**大中小**の3種類のサイズがあります。

・アパートによっては、**使うゴミ袋が違う場合があります**。大家さんなどに確認しましょう。



指定の袋はありません。



「ごみの分け方」「ごみの出し方」

くわしくは **塩尻市のホームページ** をみてください。 →



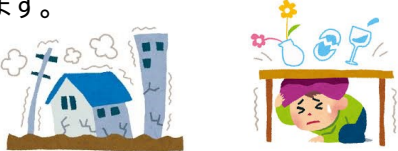

アプリ を登録すると、

「ごみの分け方」「ごみを出す日」にお知らせが来ます。 →







④-1 さいがい 災害 (じしん や たいふう など)

しおじりし 塩尻市 で おきる さいがい 災害

じしん 地震	すいがい たいふう 水害・台風	どしゃさいがい 土砂災害	こうずい 洪水
<p>じめん たても の 地面 が ゆれる こと です。 建物 が こわれたり、火事 が おきる こと も あります。</p> 	<p>おおあめ つよ かぜ 大雨 と 強い風 の こと です。</p> 	<p>やま つち 山 の 土 が くず れる こと です。</p> 	<p>おおあめ かわ いけ 大雨 により、川 や 池 の 水 が 増え、あふれる こと です。</p> 

さいがい 災害 が ↓ お 起きる と …

<p>けいたいでんわ 携帯電話・スマートフォン・ インターネット が つなが り にくい</p> 	<p>でんき すいどう と 電気・ガス・水道 が 止ま る こと が ある</p> 	<p>でんしゃ と 電車・バス が 止まる</p> 	<p>みせ う 店 に 売って いる ものが すく 少なく なる</p> 
--	---	--	--

しおじりし ひなんばしょ
塩尻市 の 避難場所



ながのけんぼうさいじょうほう
長野県防災情報ポータル

ひなんじょうほう に し
避難情報 (=逃げること の お知らせ)



さいがいじじょうほうていきょう
災害時情報提供アプリ

Safety Tips を けいたいでんわ に いれて おきましょう。

おおあめ ふ としき たいふう く としき じしん としき
大雨 が 降る 時、台風 が 来る 時、地震 が おこった 時、



あぶ としき けいたいでんわ し き
などの、危ない 時 に、携帯電話 に お 知らせ が 来ます。



④-2

ひなん に 避難するとき (逃げる とき)

ふうすいがい・たいふう / こうずい / どしゃさいがい 風水害・台風 / 洪水 / 土砂災害		じしん 地震
<p>けいかい 【 警戒レベル 】</p> <p>レベル5 すでに さいがい が 発生して いる じょうたい 状態</p> <p>レベル4 すぐ 逃げる</p> <p>レベル3 逃げる 準備 を する</p> <p>※ 逃げる のに 時間 が かかる 人は 逃げる</p> <p> お知らせ が 来ます</p> <p>ちいき ちく 〇〇地域/地区 に 〇〇警戒レベル〇 が 発令され ました」</p>		<p>おお か く はな ・大きな 家具 などから 離れる</p> <p>・テーブルの 下 に入る</p> <p>からだ まも 体 を 守る</p> <p>・ドア や 窓 を 開けて 出口 を つくる</p> 
<p>★ ガスの元栓 や ブレーカーの場所 や 止め方 を 確認しておきましょう ★</p> <p>● 火 を 止める </p> <p>● ガスが 漏れて いないか 確かめる </p> <p>● ブレーカー を 落とす </p>		
<p>かぞく きんじょ ひと いっしょ ひなんじょ に 家族 や 近所 の 人と 一緒に 避難所 に 逃げる</p> <p>すぐ 持ち 出せる もの だけ 持って いく</p>		
<p>かわ やま 川 や 山 に</p> <p>ちか 近づかない</p> 	<p>へい たか たてもの 塀 や 高い 建物</p> <p>から 離れる</p> 	
<p>どうろ くろま はな 道路 に 車 を とめて 離れる ときは、カギは つけた まま に する</p>		
<p>ひなんじょ かかりいん い き こうどう 避難所 では 係員 の 言うこと を 聞いて 行動 する</p>		

ひなんじょ に 避難所 (=みんなが 逃げる ところ)

ひなんじょ つか ことば
避難所 で 使う 言葉 が いろいろ な 国 の 言葉 で 書いて あります。



④-3

安全のために準備する（今、できること）

災害が起きたときは、正しい情報をあつめます。落ちついて行動します。

<small>じょうほう</small> <small>あつ</small> <small>かた</small> 情報の集め方	<small>に</small> 逃げるときに <small>も</small> <small>だ</small> 持ち出すもの	<small>あんぜん</small> <small>ばしよ</small> <small>かくにん</small> 安全な場所の確認	<small>くんれん</small> 訓練に <small>さんか</small> 参加する
<p><small>きんきゆう</small> ・緊急メールしおじり</p> <p><small>とうろく</small> 登録はここから</p>  <p><small>ぼうさいぎょうせいむせん</small> <small>やがい</small> ・防災行政無線の野外</p> <p><small>こべつじゆしんき</small> スピーカー/個別受信機</p> <p>・テレビ</p> <p><small>ほうそう</small> d 「データ放送」</p> <p><small>まつもと</small> ・テレビ松本</p> <p><small>しおじりぎょうせい</small> 「塩尻行政チャンネル」</p> <p><small>しおじりし</small> ・塩尻市HP</p>  <p><small>しおじりしこうしき</small> ・塩尻市公式X</p>  <p><small>しおじりしこうしき</small> ・塩尻市公式Facebook</p> 	<p>◎ リュック などに 入れて</p> <p><small>じゆんび</small> 準備して おきます。</p> <p><input type="checkbox"/> <small>みず</small> 水</p> <p><input type="checkbox"/> <small>た</small> すぐに食べれるもの <small>かんづめ</small> （チョコ、アメ、缶詰 など）</p> <p><input type="checkbox"/> <small>の</small> <small>くすり</small> いつも飲んでいる薬</p> <p><input type="checkbox"/> <small>けんこうほけんしやう</small> 健康保険証、 マイナンバーカード</p> <p><small>ざいりゆう</small> パスポート・在留カード</p> <p><input type="checkbox"/> <small>けいたいでんわ</small> 携帯電話</p> <p><input type="checkbox"/> <small>かいちゆうでんとう</small> <small>でんち</small> 懐中電灯・電池</p> <p><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</p> <p><input type="checkbox"/> <small>ペン</small> <small>メモ帳</small> ペン・メモ帳</p> <p><small>ひつよう</small> など必要なもの</p> 	<p><small>ひなんばしよ</small> ・避難場所</p> <p><small>に</small> （逃げるところのこと。 <small>こうえん</small> 公園・グラウンド など）</p> <p><small>ひなんばしよ</small> 避難場所のマーク</p>  <p><small>ひなんじよ</small> ・避難所</p> <p><small>に</small> <small>せいかつ</small> （逃げたあと生活できる <small>たてもの</small> 建物）</p> <p><small>ひなんじよ</small> 避難所のマーク</p>  <p><small>ちか</small> <small>ひなんばしよ</small> <small>ひなんじよ</small> ・近くの避難場所・避難所</p> <p><small>かくにん</small> を確認しておきましょう。</p> <p><small>ひなんばしよ</small> <small>ひなんじよ</small> <small>だれ</small> ・避難場所・避難所は誰 <small>つか</small> でも使えます。</p>	<p>・住んでいる</p> <p><small>ちく</small> <small>さいがい</small> 地区で災害</p> <p><small>そな</small> <small>ぼうさい</small> に備えて防災</p> <p><small>くんれん</small> <small>おこな</small> 訓練を行っています。</p>  <p><small>くんれん</small> <small>さんか</small> ・訓練に参加して</p> <p><small>じぶん</small> <small>いのち</small> 自分の命</p> <p><small>かぞく</small> <small>いのち</small> 家族の命</p> <p><small>まも</small> を守りましょう。</p> 

こま 5 困った とき の 相談窓口

相談 ところ (相談 できる 所)

かね お金 は、かかりません !!

● しおじりしがいこくせきしみんそうだんまどぐち 塩尻市外国籍市民相談窓口

がいこくじん なん そうだん 外国人 が 何でも 相談 できる ところ です。

せいかつ こま き (生活 で 困っている こと、どこに 聞いて

わ いいか 分からない こと)

えいご はな そうだんいん 英語 を 話す 相談員 が います。

ほんやく おんせいほんやく げんご ほんやく げんご 翻訳アプリ (音声翻訳12言語、テキスト翻訳30言語) が あります。

しおじりしやくしよ ばん そうだんかかり 塩尻市役所 1F 2番 暮らしの相談係

げつようび きんようび 月曜日～金曜日 8:30～17:00

☎ 0263-52-0280 ないせん 内線 1196



● ながのけんたぶんかきょうせいそうだん 長野県多文化共生相談センター

ちゅうごくご ご ご ご ご 中国語・タイ語・タガログ語・インドネシア語・ベトナム語・ポルトガル語・英語

はな そうだんいん を 話す 相談員 が います。

ながのししんでんちよう ざ 長野市新田町1485-1もんぜんぱら座3F

げつようび きんようび だい だい すいようび やす 月曜日～金曜日(第1. 第3水曜日はお休み)

だい どうようび だい どうようび 第1土曜日・第3土曜日 10:00～18:00

☎ 026-219-3068



とうきょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく ながのしゅつちようじよ

東京出入国在留管理局 長野出張所

ざいりゅう か ないよう
在留カード に 書いて ある 内容

ざいりゅうしかく きかん へんこう
(在留資格・期間 など)に 変更 が

ばあい きげん の てつづき
ある 場合 や 期限 を 伸ばす 手続き

を するとき。



ながのし あさひまち ばんち ながのだいいちごうどうちようしゃ かい
長野市 旭町 1108 番地 長野第一合同庁舎3階

へいじつ
平日 9:00~16:00

☎026-232-3317

がいこくじんざいりゅうしえん

FRESC (外国人在留支援センター)

にほん す がいこくじん たす
日本 に 住んで いる 外国人 を 助ける ための いろいろ な

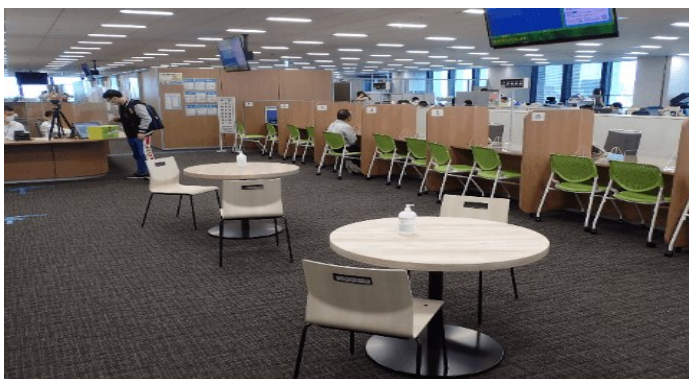
そうだんまどぐち あつ
相談窓口 が、 集まって います。

とうきょうと しんじゅくく よつや ちようめ ばん ごう よつや かい
東京都 新宿区 四谷 一丁目 6番 1号 四谷タワー 13階

へいじつ
平日 9:00~17:00

どよう・にちよう・しゅくじつ がつ にち がつ か やす
(土曜・日曜・祝日・12月29日~1月3日は休み)

☎0570-011000



ひ こ き ⑥-1 引っ越して 来たら

す みに はじめ てから 14日以内に 市役所で 手続き します。

くわしくは、しおじりし塩尻市HP



どこで	なに を する	もちもの
<p>しおじりしやくしよ 塩尻市役所</p> <p>1F</p> <p>しみんまどぐちがかり 市民窓口係</p> <p>へいじつ 平日</p> <p>8:30~17:15</p> <p>☎ 0263 52-0280</p>  	<p><small>てんにゆうとどけ</small> 転入届 を だす</p> <p><small>てんにゆう</small> ※転入 とは、</p> <p><small>ひっこ</small> 引っ越してくる ことです。</p>	<p><small>ざいりゆう</small> 在留カード または <small>とくべつえいじゆうしゃしょうめいしよ</small> 特別永住者証明書</p> <p><small>てんしゆつしよめいしよ</small> 転出証明書</p> <p>マイナンバーカード</p> <p>海外から 引っ越して きた 時</p> <p>パスポート</p> <p><small>かぞく</small> 家族 も <small>いっしょ</small> 一緒に <small>にほん</small> 日本 に <small>ひ こ</small> 引っ越して きた <small>とき</small> 時 は、 <small>かぞくかんけい</small> 家族関係を <small>しょうめい</small> 証明する <small>しよるい</small> 書類 が <small>ひつよう</small> 必要 です。</p> <p><small>けっこんしょうめいしよ</small> 結婚証明書</p> <p><small>しゆっしよしょうめい</small> 出生証明書</p> <p>※ <small>げんほん</small> 原本 (<small>ほんごく</small> 本国 の <small>こうてききかん</small> 公的機関 が <small>はっこう</small> 発行した もの) と <small>にほんご</small> 日本語 に <small>ほんやく</small> 翻訳した もの が <small>ひつよう</small> 必要 です。</p> <p>※ <small>てつづ</small> ほか にも、手続き が <small>ひつよう</small> 必要 な <small>ばあい</small> 場合 が あ ります。</p>

ひ こ き ⑥-2 引っ越して 来たら

こども
子供 が いるとき



てつづ しゅるい 手続き の 種類	せいど ないよう 制度 の 内容	も もの 持ち物	ばしょ 場所
じどうてあて 児童手当	ちゅうがっこう そつぎょう こども そだ 中学校 を 卒業する までの 子供 を 育てて いる 人 が もらえる お金 です。 ねん かい がつ がつ がつ 年3回 (6月・10月・2月) もらえます。 しんせいしよ だ 申請書 を 出します。	ざいりゅう 在留カード ぎんこう つうちょう 銀行の通帳 または カード	ふくししえんか 福祉支援課 ほけんふくし 保健福祉センター 1F
ふくしいりょうじゆきゆうしゃしやう 福祉医療受給者証	こ さい みまん びょうき 子ども (18歳未満) が 病気 や ケガ を した とき、病院 など で 福祉医療受給者証 を だす と、病院 での 負担 が 少なくなり ます。 しんせいしよ だ 申請書 を 出 します。	ざいりゅう 在留カード いんかん 印鑑 けんこうほけんしやう 健康保険証 ぎんこう つうちょう 銀行の通帳 ぎんこう (銀行のカード)	ふくししえんか 福祉支援課 ほけんふくし 保健福祉センター 1F
な が の 子 育 て かていゆうたい 家庭優待パスポート	さい みまん こ かぞく くば 18歳 未満 の 子 が いる 家族 に 配って いて ます。買 っ 物 の と き に み せ る と、割 引 に な る カ ー ド で す。	ざいりゅう 在留カード	しみんかしみんまどぐちがかり 市民課市民窓口係 ほんちやう 本庁 1F
しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 ・ 中学校 のこと 	こ がっこう かよ ひと もう 子ども を 学校 に 通わせ たい 人 は、申 し 込 ん だ 市 の 作 っ た 学 校 は、授 業 料 と きょうかしょ むりやう 教科書 は 無料 です。 がっこう つか きやうざい きやうしよく かね 学 校 で 使 う 教 材 や 給 食 は、お 金 が か かり ます。	ざいりゅう 在留カード	がっこうきやういくか 学校教育課 そうごうぶんか 総合文化センター 1F



⑦-1 医療保険 介護保険 マイナンバーカード について

医療保険 (病気やけがのとき病院で使う保険)

3か月を超えて日本に在留資格を持っている人は必ず医療保険に入ります。

医療保険は①～③の3種類です。どれかの保険にはいり、健康保険証をもらいます。

病院で健康保険証をみせると、払うお金が10～30%で済みます。

① 社会保険

会社などで働いている人とその家族は、

会社の健康保険に加入できることもあります。

会社の担当の人に聞いてください。

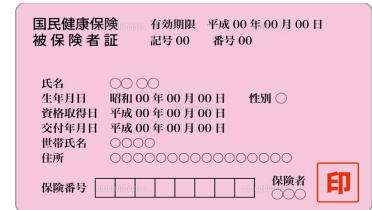


② 国民健康保険

①の社会保険に入っていない人は、国民健康保険に入ります。

国民健康保険料(保険のお金)を払います。

家に届く納税通知書の期限内に払います。



③ 後期高齢者医療制度

75歳以上の人が入ります。



国民健康保険 後期高齢者医療保険 に入る手続き

どこで	もちもの
しみが ことほねんきんかかり 市民課 国保年金係 へいじつ 平日 8:30 ~17:15 0263-52-0772	ざいりゅう <input type="checkbox"/> 在留カード, マイナンバーカード <input type="checkbox"/> パスポート しかくそうしつしょうめいしょ しゃかいほけん め こくみんけんこうほけん はい <input type="checkbox"/> 資格喪失証明書 (社会保険 から 抜けて 国民健康保険 に入る とき かいしゃ 会社 で もらいます)

⑦-2

かいごほけん 介護保険

さいじょう ひと かいごほけん かにゅう ほけんりょう はら
65歳以上の人は、介護保険に加入して、保険料を払います。

かいご ひつよう かいごほけん サービス つか ひよう いちぶ
介護が必要になったときは、介護保険のサービスを使うことができます。費用は一部を
はら
払うだけで済みます。

さい ひと とくてい びょうき かいご ひつよう
40～64歳の人は、特定の病気によって介護が必要になれば、

かいごほけん サービス が 利用 できます。

かにゅう てつぎ ひつよう
加入の手続きは必要ありませんが

サービス を 利用する ために 介護認定 が 必要 です。



しやくしょ かいごほけんか
市役所 介護保険課

へいじつ
平日 8:30～17:15

☎ 0263-54-3333

マイナンバーカード

にほん じゅうみんひよう ほんごう
日本に住民票があるすべての人がもつ12ケタの番号をマイナンバーと

いいます。マイナンバーカードは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。税金や、社会保障（住む人が生活するために国が行う約束のこと）など

に 使われる、とても大切なものです。

マイナンバーカード HP →



ほけんしょう マイナ保険証

けんこうほけんしょう つか
マイナンバーカードを、健康保険証として使うことができます。

もう こ
申し込みは、マイナポータルからできます。



しやくしょ しみんまどぐちがかり
市役所 市民窓口係

へいじつ
平日 8:30～17:15

☎ 0263-52-0771



ねんきん ⑧ 年金

にほん す さい さい ひと ねんきん はい ほけんりょう ねんきん かね はら
日本 に 住んで いる 20歳 から 59歳 の 人 は みんな 年金 に 入り、保険料 (年金のお金) を 払い
ます。 とし びょうき しょう しゃ
年 を とった とき や、病気 や けが で 障がい者 に なった とき、
せいかつ かね ねんきん
生活 の ため の お金 を 年金 として もらえ ます。

くに ねんきん こうせいねんきん こくみんねんきん
国 の 年金 は 2つ あり ます。 厚生年金 と 国民年金 です。





① 厚生年金

かいしゃ また はあい こうせいねんきん はい
会社 など で 働いて いる 場合、厚生年金 に 入り ます。

② 国民年金

こうせいねんきん はい ばあい こくみんねんきん はい じぶん みせ けいえい ひと のうぎょう やさい
厚生年金 に 入って いない 場合、国民年金 に 入り ます。自分 の 店を 経営している 人、農業(野菜
など を 作る 仕事)、漁業(魚 など を 取る 仕事) を している 人、仕事 を して いない人 など。

※ 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。

どこで	なに を する	もちもの
しみんかこほねんきんかかり 市民課国保年金係 へいじつ 平日 8:30~17:15 ☎0263-52-0772	こくみんねんきん はい 国民年金 に 入り ます ひつよう ばあい 必要 な 場合 ほけんりょう めんじよしんせい 保険料 の 免除申請	ざいりゅう <input type="checkbox"/> 在留カード または パスポート <input type="checkbox"/> マイナンバーカード  

ほけんりょう げつじよう はら ねんきん うけ と きこく だったいちじきん う と
※ 保険料 を 6か月以上 払って、年金 を 受け 取らず に 帰国する とき は、**脱退一時金** が 受け取れ
ます。

にほん はじ ねんきん かにゆう きそねんきんばんごうつうちしょ とど
※ 日本 で 初めて 年金 に 加入する と **基礎年金番号通知書** が 届きます。

まつもとねんきんじむしょ
松本年金事務所

ねんきん
年金 に ついて くわしくは

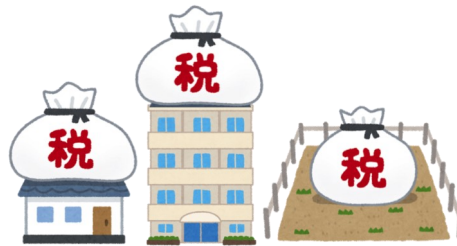


⑨ 税金





日本に住んでいる人は税金を払います。いろいろな税金があります。

- ★ **所得税** 国に払う税金
- ★ **住民税** 県や市に払う税金
- ★ **消費税** 買い物をしたりサービスを受けた時そのお金と一緒に払う税金
- ★ **自動車税 / 軽自動車税 など** 車を持っている人が払う税金
- ★ **固定資産税** 家や土地などを持っている人が払う税金



税金についてわからない時

<p>まつもとぜいむしよ 松本税務署</p> <p>ぜいむしよ ぜいきん しごと やくしよ (税務署 .. 税金の仕事をする役所)</p> <p>へいじつ 平日 8:30~17:00</p> <p>0263-32-2790</p> 	<p>しおじりしやくしよ ぜいむか 塩尻市役所 税務課</p> <p>しみんぜいがかり 市民税係 0263-52-0638</p> <p>しさんぜいかかり 資産税係 0263-52-0639</p> <p>へいじつ 平日 8:30~17:00</p> 
--	--

納付書 (税金を払ってくださいという手紙)

税金の納付書が家に届きます。納付書で税金を銀行やコンビニエンスストアで払います。

⑩ 市役所 で と る こ と の で き る 証 明 書 類

しょうめいしょるい 証明書類	か 書いてあること	も 持ちもの	ばしょ 場所
いんかんとよろくしょうめいしょ 印鑑登録証明書	じついん 実印 の 証明	いんかんとよろくしょう ざいりゅう 印鑑登録証 (在留カード) (マイナンバーカード)	しみんまどぐちがかり 市民窓口係 ばん 1番
じゅうみんひょう 住民票	じぶん かぞく なまえ・じゅうしょ せいねんがっぴ 自分 と 家族 の 名前・住所・生年月日	ざいりゅう うんてんめんきょしょう 在留カード (運転免許証 マイナンバーカード)	しみんまどぐちがかり 市民窓口係 ばん 1番
じゅりしょうめいしょ 受理証明書	しやくしょ とどけで うけと しより 市役所 が 届出 を 受取って 処理した こと の証明	ざいりゅう うんてんめんきょ 在留カード (運転免許 マイナンバーカード)	しみんまどぐちがかり 市民窓口係 ばん 1番
しよとくかぜいしょうめいしょ 所得課税証明書	しよとくがく かぜいがく ふようじょうきょう 所得額・課税額・扶養状況	ざいりゅう うんてんめんきょ 在留カード (運転免許 マイナンバーカード)	ぜいむかしみんぜいがかり 税務課市民税係 4番
のうぜいしょうめいしょ 納税証明書	かぜいがく のうぜいがく みのがく 課税額・納税額・未納額	ざいりゅう うんてんめんきょ 在留カード (運転免許 マイナンバーカード)	さいけんかんにりか 債権管理課 ばん 10番

マイナンバーカード が あれば、印鑑登録証明書 や 住民票 は コンビエンスストア の マルチコピー機 で 取れます。

※ 言葉 の 説明

実印 …市役所 に 登録した ハンコ の こと。ハンコ を 市役所 に 登録すると「印鑑登録証」が 発行されます。家 を 買ったり、車 を 買ったり、売ったり する とき に、実印 と 「印鑑登録証明書」が 必要 な 時 が あります。

所得額 …一年間 の 収入 から 収入 を 得る ための 経費 を 引いた 金額。会社 に 勤めている 人 は、給与所得控除 を 引いた 金額。(詳しくは、税務課 で 聞いて ください)

課税額 …支払う 税金 の 計算 の もとになる 金額

扶養状況 …あなた の お金 で 生活している 家族 の こと

納税額 …支払った 税金 の 金額

未納額 …払って いない 税金 の 金額



けっこん

⑪ 結婚について

にほん けっこん ひと しゃくしょ こんいんとどけ だ
日本 で 結婚 する 人 は、市役所 に 「婚姻届」 を 出します。

がいこくせき ひと にほんじん けっこん ばあい 外国籍 の 人 と 日本人 が 結婚する 場合

しゃくしょ そうだん ①市役所 で 相談

しおじりしゃくしょ しみんまどぐちがかり
塩尻市役所 市民窓口係

☎ 0263-52-0280

ざいにちたいしかん りょうじかん そうだん ②在日大使館・領事館 で 相談

こくせき ひつよう しょうい ちが
国籍 によって 必要 な 書類 が 違います。

たいしかん・りょうじかん き
大使館・領事館 に 聞いてください。



しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく てつづ ③出入国在留管理局で手続き

けっこん ざいりゅうしかく へんこう ばあい てつづ
結婚 によって 在留資格 が 変更 に なる 場合、手続き します。

くわしくは ほうむしょう ざいりゅうしかくへんこうきょかしんせい
くわしくは 法務省 の HP 在留資格変更許可申請



がいこくせき ひと どうし けっこん ばあい 外国籍 の 人 同士 が 結婚する 場合

それぞれ の 国 の 法律 によって、婚姻 が 認められ ます。たいしかん りょうじかん かくにん
大使館 ・ 領事館 に 確認して ください。

かぞく な りこん かぞくかんけい か
家族 が 亡くなった とき、離婚した とき など、家族関係 が 変わった ときも、それぞれの
たいしかん りょうじかん てつづ ひつよう ばあい
大使館 ・ 領事館 で 手続き が 必要 な 場合 も あります。

⑫-1 妊娠 出産 子育て について

妊娠 が 分かったら 市役所 で 手続き を します。

どこで	なに を する
市役所 健康づくり課 保健福祉センター 2F ☎0263-52-0855	<input type="checkbox"/> 「妊娠届出書」 を 出します。 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 の 申請 を します。

くわしくは



手続き を すると...

★ 「母子健康手帳」 を もらいます。

・お母さんの 妊娠中からの 記録 を 書きます。

・病院 に 行く とき、必ず 持って いきます。

・子ども が 産まれたら 子どもの 健康状態 を 書きます。



★ 妊娠中 や 出産した 後の 健診 や 検査、 出産した 後の 相談 に かかる お金 の 補助券 が もらえます。

・妊娠 したら、定期的 に 健診 を 受けます。

・妊娠中 や 出産した 後の 健診 や 検査、 相談 を するときは 病院 で 補助券 を 出してください。

無料 が 安く なります。

★ 妊娠届出書 を 出したら 保健師 と 話します。

出産 に 使う お金 「出産子育て応援給付金」 の 手続き を します。


★ 保健師 助産師 に 相談 が できます。必要 が あれば、家 に 来て くれます。

(お金 は かかりません)



⑫-2

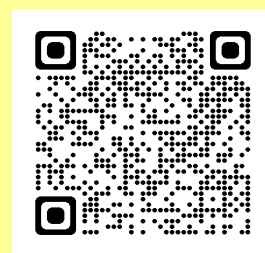
子どもが産まれたら、**市役所、出入国在留管理局、大使館・領事館**で手続きをします。

<p>① 市役所</p> <p>で手続き</p> <p>14日以内</p>	<p>出産した後の手続き</p> <p>病院からもらった出産届をだす。</p> <p>くわしくは → </p>
<p>② 出入国在留管理局</p> <p>で手続き</p> <p>30日以内</p>	<p>子どもが産まれてから30日以内に子どもの在留資格を取得する手続きをします。生まれてから60日以内に日本から出国する場合は手続きが必要ありません。</p> <p>くわしくは → </p>
<p>③ 大使館・領事館</p> <p>で手続き</p> <p>国によって違います</p>	<p>子どもが産まれたことを本国に報告します。</p> <p>期日や必要な書類が国によって違うので、大使館か領事館に聞いてください。</p>





しおじりし こうしき
塩尻市 公式 ホームページ



しおじりし じょうほう わ
塩尻市 の いろいろな 情報 が 分かる

こうしき
SNS 公式 アカウント

