

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

^{しょうぼうしゃ} 消防車

と

^{きゅうきゅうしゃ} 救急車



を ^よ 呼びます。

^{かじ} 火事の とき

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



^{かじ} 火事 です

^{きゅうきゅう} 救急 (^{びょうき} 病気・^{けが} けが) の とき

- ・ ^{きゅうきゅう} 「救急 (^{びょうき} 病気 / ^{けが} けが) です」と つたえます。
- ・ ^{ひと} 「人が ^{きゅう} 急に ^{たお} 倒れ ました」
- ・ ^{こうつうじこ} 「交通事故 で ^{にん} 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} 自分の ^{なまえ} 名前と ^{でんわばんごう} 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} 交通事故、^{ぼうりょく} 暴力、
^{もの} 物や ^{かね} お金を ^{ぬす} 盗まれる、
^{はんざい} 犯罪に あったとき。



☎ 0263-54-0110

^{きんきゅう} 緊急で ない ときは、^{しおじりけいさつしょ} 塩尻警察署

②-1 病院と 薬局の こと



病院に ついて

日本の 病院は、 医院・診療所などの 小さな病院と、総合病院・大学病院などの 大きな病院に 分れます。

● 風邪や 軽い けがをした ときは、 医院・診療所に 行きましょう。

● 重い 病気や けがの ときは、 総合病院・大学病院に 行きましょう。

英語や その他の 言葉が 通じる 病院を 探せます。



電話で 医療通訳 (病気や けがの 話を 翻訳すること) を 利用できます。

通訳のお金は 0円。 電話代は かかります。



※ 風邪や 軽い けがをしたら 症状に あった 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。

※ 必ず、マイナ保険証・資格確認書 を 持って いきます。



※ 夜や 休みの 日に 病気・けがをした！

夜や 休みの 日でも お医者さんに 診て もらえます。

夜間休日当番医・夜間緊急医を 探せます。



● 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。

②-2 病院と 薬局に 行く

医院・診療所へ 行く

1. 受付を します。



マイナ保険証・資格確認書を出します。



熱をはかり ます。

初めての 時 は



問診票を書きます。

2. 診察の 順番を 待ちます。



3. 順番が 来たら 名前を 呼ばれます。



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



代金を 払います。

(現金でしか 払えない ところも あります。)



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 よっては、 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。



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。

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。



紹介状なしで、総合病院や 大学病院に 初めて 診て もらう ときは、

お医者さんに 診て もらう お金の ほか、 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。

医院・診療所から 紹介状を もらって から 行きます。総合病院や 大学病院には、 紹介状を

持って いけば、診て もらう お金が かかる だけで 特別な 料金は いりません。

③ ごみを すてる とき

● ごみは、^{きめ}決められた ^ひ日に、^き決められた ^{ばしょ}場所に ^だ出します。

× ^{みち}道や、^{やま}山の ^{なか}中に ^すごみを ^す捨てては いけません。

➡ ^{はんざい}**犯罪** です。

× ^もごみ を ^も燃やしては いけません。

➡ ^{はんざい}**犯罪** です。

● ごみは、^わ分けて ^す捨てます。

× ^わ分けずに ^{なん}何でも ^{おな}同じ ^{ふくろ}袋に ^い入れて ^す捨てては いけません。

➡ ^{かいしゅう}**回収**されません。

● ごみを ^だ出す ^ひ日、^だ出す ^{ばしょ}場所、^だ出し ^{かた}方は ^す住んでいる ^{ところ}所 ^{ちが}によって ^{ちが}違います。

アパートと ^{いっけんや}一軒家では、^だごみを ^ひ出す ^す日や ^{かた}捨て ^{ちが}方が ^{ちが}違うことがあります。

アパートの ^{ばあい}場合は、^{おおや}まず ^{かんりがいしゃ}大家さん ^{かくにん}や ^{かくにん}管理会社 ^{かくにん}に ^{かくにん}確認 ^{かくにん}しましょう。

● ^{ふくろ}ごみ袋は、^うスーパーや ^うドラッグストアに ^う売って ^ういます。

アパートと ^{いっけんや}一軒家では ^{つか}使う ^{ふくろ}ごみ袋 ^{ちが}が ^{ちが}違うことが ^{ちが}あります。

アパートの ^{ばあい}場合は ^{おおや}まず ^{かんりがいしゃ}大家さん ^{かくにん}や ^{かくにん}管理会社 ^{かくにん}に ^{かくにん}確認 ^{かくにん}しましょう。



「^わごみの ^{かた}分け方」 「^だごみの ^{かた}出し方」

くわしくは ^{しおじりし}塩尻市の **ホームページ**を ^{しおじりし}みてください。

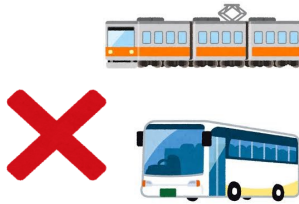
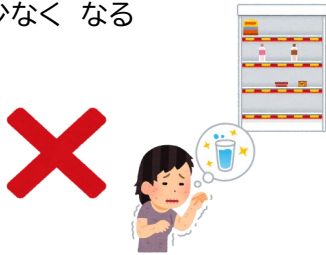


④-1 さいがい 災害 (じしん 地震や たいふう 台風 など)

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
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。 	おおあめ つよ かぜ 大雨と 強い 風の ことです。 	やま つち 山の 土が くずれ る ことです。 	おおあめ かわ いけ みず 大雨により、川や 池の 水 が 増え、あふれる こと です。 

さいがい 災害が ↓ お 起きる と …

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 	でんき すいどう と 電気・ガス・水道が 止まる ことが ある 	でんしゃ と 電車・バスが 止まる 	みせ う 店に 売って いる ものが すく 少なく なる 
--	--	---	---

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
携帯電話に いれて おきましょう。

おおあめ ふ とき たいふう く とき じしん とき
大雨が 降る 時、 台風が 来る 時、 地震が おこった 時、



あぶ とき 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

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
けいかい 【 警戒レベル 】 レベル5 すでに さいがい 災害が はっせい 発生して いる じょうたい 状態 レベル4 すぐ に 逃げる レベル3 に 逃げる じゅんび 準備を する ※ に 逃げる のに じかん 時間が かかる ひと に 逃げる  し き お知らせ が 来ます ちいき ちく けいかい はつれい 「〇〇地域/地区に 〇〇警戒レベル〇が 発令され ました」	おお か く はな ・大きな 家具など から 離れる ・テーブルの した はい 下に入る からだ まも 体を守る ・ドアや まど あ でぐち 窓を開けて 出口をつくる 
★ ガスの もとせん 元栓や ばしょ 場所や と かた 止め方を かくにん 確認して おきましょう ★ ● ひ 火を と 止める  ● ガスが も 漏れて いないか たし 確かめる  ● ブレーカーを お 落とす 	
かぞく きんじょ ひと いっしょ ひなんじょ 家族や 近所の 人と 一緒に 避難所に 逃げる すぐ も だ 出せる もの だけ も 持ち 出せる もの だけ 持って いく	
かわ やま 川や 山に ちか 近づかない 	へい たか たてもの 塀や 高い 建物 から はな 離れる 
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	
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	

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 ことば 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。

じょうほう あつ かた 情報の 集め 方	に 逃げる ときに も だ 持ち 出す もの	あんぜん ばしよ かくにん 安全な 場所の 確認	くんれん 訓練に さんか 参加する
きんきゅう ・緊急メールしおじり とうろく 登録は ここから  ぼうさいぎょうせいむせん やが い ・防災行政無線の 野外 こべつじゅしんき スピーカー/戸別受信機 ・テレビ ほうそう d「データ放送」 まつもと ・テレビ松本 しおじりぎょうせい 「塩尻行政チャンネル」 しおじりし ・塩尻市HP  しおじりしこうしき ・塩尻市公式X  しおじりしこうしき ・塩尻市公式Facebook 	◎ リュックなど に 入れて じゅんぴ 準備して おきます。 みず ☐ 水 た ☐ すぐに 食べれる もの (チョコ、アメ、缶詰 など) の くすり ☐ いつも 飲んでいる 薬 ほけんしやう しかくかくにんしよ ☐ マイナ保険証・資格確認書、 マイナンバーカード ざいりゆう パスポート・在留カード けいたいでんわ ☐ 携帯電話 かいちゆうでんとう でん ち ☐ 懐中電灯・電池 ☐ モバイルバッテリー ちよう ☐ ペン・メモ帳 ひつよう など 必要な もの 	ひなんばしよ ・避難場所 に (逃げる ところの こと。 こうえん 公園・グラウンド など) ひなんばしよ 避難場所の マーク  ひなんじよ ・避難所 に せいかつ (逃げたあと 生活 できる たてもの 建物) ひなんじよ 避難所の マーク  ちか ひなんばしよ ひなんじよ ・近くの 避難場所・ 避難所 かくにん を 確認して おきましょう。 ひなんばしよ ひなんじよ だれ ・避難場所・避難所は 誰でも つか 使えます。	す ちく ・住んで いる 地区 さいがい そな で 災害に 備えて ぼうさいくんれん おこな 防災訓練を 行っ ています。  くんれん さんか ・訓練に 参加 して じぶん いのち かぞく 自分の 命、家族 いのち まも の 命を 守りま しょう。 

⑤-1 困った ときの 相談窓口

(相談 できる 所)

かね
お金は、かかりません !!

しおじりしがいい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
(生活で 困っている こと、

どこに 聞いて 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。

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

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 8:30～17:00

ないせん
☎ 0263-52-0280 内線 1195



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 えいご
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



⑤-2

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ょ

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 ざいりゅうしかく きかん
在留カードに 書いて ある 内容 (在留資格・期間 など)に

へんこう ばあい きげん の てつづ
変更が 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

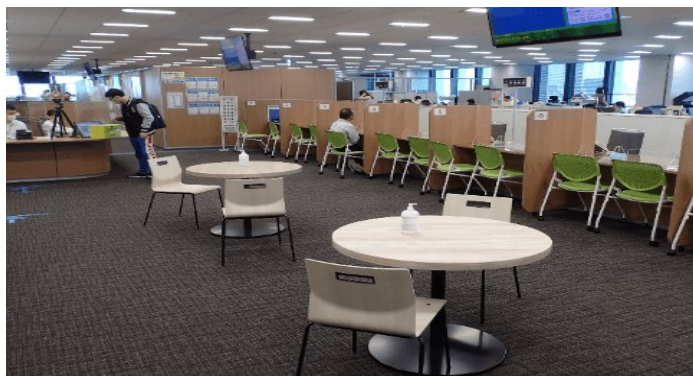
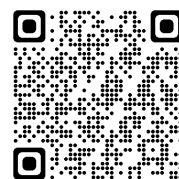
そうだんまどぐち あつ
相談窓口が、 集まって います。

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)

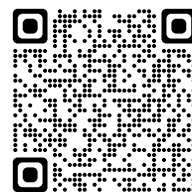
☎0570-011000



⑥-1 ひこき 引っ越して 来たら

す 住み はじめてから ^{にちいない} 14日以内に ^{しやくしょ} 市役所で ^{てつづ} 手続きします。

くわしくは、^{しおじりし}塩尻市HP ➡



しみんか 市民課 しみんまどぐちがかり 市民窓口係 しおじりしやくしよ 塩尻市役所 1F へいじつ 平日 8:30~17:15 ☎ 0263-52-0280	てんにゆうとどけ 転入届を だす てんにゆう ※転入とは、 ひっこ 引越して くる ことです。 	ざいりゅう 在留カード とくべつえいじゅうしゃしやうめいしよ または 特別永住者証明書 てんしゅつしやうめいしよ 転出証明書 マイナンバーカード かいがい 海外から ひっこ 引越して とき きた 時 パスポート かぞく いっしょ にほん ひ こ ※家族も 一緒に 日本に 引っ越して きた 時は、 かぞくかんけい しやうめい しよるい ひつよう 家族関係を 証明する 書類が 必要 です。 けっこんしやうめいしよ 結婚証明書 しゅっせいしやうめいしよ 出生証明書 げんぼん ほんごく こうてききかん はっこう ※ 原本（本国の 公的機関が 発行した もの）と にほんご ほんやく ひつよう 日本語に 翻訳した ものが 必要です。 てつづ ひつよう ばあい ※ ほかに、手続きが 必要な 場合が あります。

⑥-2 ひ こ き 引っ越して 来たら

こ
子どもが 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	さい こ そだ ひと 18歳までの 子どもを 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 がつ がつ がつ 年6回 (4月・ 6月・ 8月・ 10月・ 12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	ふくしえんか 福祉支援課 ふくしきゅうふがかり 福祉給付係 ほけんふくし 保健福祉センター 1F
ふくしりょうじゅきゅうしゃしょう 福祉医療受給者証	さい こ びょうき 18歳までの 子どもが 病気や ケガを したとき、 びょういん ふくしりょうじゅきゅうしゃしょう びょういん 病院などで 福祉医療受給者証を だすと、 病院 での ふたん すく 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。	いんかん 印鑑 けんこうほけんじょうほう 健康保険情報 が わ 分かるもの しかくかくにんしよ など ・資格確認書 等 ぎんこう つうちょう 銀行の 通帳 または カード	ふくしえんか 福祉支援課 ふくしきゅうふがかり 福祉給付係 ほけんふくし 保健福祉センター 1F
こそだ ながの 子育て かていゆうたい 家庭優待 パスポート	さい こ かぞく くば 18歳までの 子どもが いる 家族に 配って い ます。 かい もの わりびき 買い物の 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 市民課 しみんまどぐちがかり 市民窓口係 しやくしよ 市役所 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 こ 子どもを 学校に 通わせたい 人は、 申し込み ます。 し つく がっこう じゅぎょうりょう きょうかしよ 市の 作った 学校は、 授業料と 教科書 は 無料です。 学校で 使う 教材や 給食 は、 かね お金が かかります。 く に こ と ば いろいろな 国の 言葉で がっこう せつめい 学校の ことを 説明している → どうが 動画が みれます。	ざいりゅう 在留 カード	がっこうきょういくか 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 マイナンバーカード 介護保険 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ます。病院でマイナ保険証、資格確認書をみせると、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、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
しみんか 市民課 こくほねんきんがかり 国保年金係 へいじつ 平日 8:30~17:15 ☎ 0263-52-0772	☐ ざいりゅう 在留カード, マイナンバーカード ☐ パスポート ☐ しかくそうしつしょうめいしょ 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会社でもらいます)

資格確認書

マイナンバーカードを健康保険証として使っていない人が、病院で保険診療を受ける

ときに、保険の資格があることを証明するカードです。

(診療とは、医者が患者の体を調べ、病気やけがを治すこと)

(資格とは、あることをするのに「できる」と認められた証明のこと)



⑦-2

マイナンバーカード

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 →



マイナ保険証

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。

申し込みは、マイナポータル から できます。



市民課 市民窓口係

平日 8:30~17:15

☎ 0263-52-0771

介護保険

40歳以上の 人は、介護保険の 保険料を 払います。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 払うだけで すみます。サービスを 利用する ために 介護認定が 必要です。(40~64歳の 人は、特定の 病気によって 介護が 必要に なれば、介護保険の サービスが 利用 できます。)

介護保険課

平日 8:30~17:15

☎ 0263-54-3333



ねんきん ⑧ 年金

日本に住んでいる 20歳から 59歳の 人は みんな **ねんきん 年金** に入り、保険料（年金のお金）を払います。

年をとったときや、病気やけがで 障がい者になったとき、生活のための お金を 年金として もらえます。 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

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

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 市民課 こくほねんきんがかり 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 ほけんりよう めんじょしんせい 保険料の 免除申請	ざいりゅう ☐ 在留カード または パスポート ☐ マイナンバーカード  

※ 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。

※ 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うけたとき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

まつもとぜいむしょ
松本税務署

ぜいむしょ ぜいきん しごと やくしょ
(税務署 .. 税金の 仕事を する 役所)

0263-32-2790

へいじつ
平日 8:30~17:00



しおじりしやくしょ ぜいむか
塩尻市役所 税務課

しみんぜいがかり
市民税係 0263-52-0638

しさんぜいかかり
資産税係 0263-52-0639

へいじつ
平日 8:30~17:00



のうふしよ
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

しょうめいしよるい 証明書類	か 書いてあること	も 持ちもの	ばしよ 場所
いんかんとろうくしょうめいしよ 印鑑登録証明書	じついん しょうめい 実印の 証明	いんかんとろうくしょう ざいりゅう 印鑑登録証（在留カード） （マイナンバーカード）	しみんか 市民課 しみんまどぐちがかり 市民窓口係
じゅうみんひょう 住民票	じぶん かぞく なまえ・じゅうしよ せいねんがつび 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）	しみんか 市民課 しみんまどぐちがかり 市民窓口係
じゅりしょうめいしよ 受理証明書	しゃくしよ 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 しょうめい の証明	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）	しみんか 市民課 しみんまどぐちがかり 市民窓口係
しよとくかぜいしょうめいしよ 所得課税証明書	しよとくがく かぜいがく ふようじょうきよう 所得額・課税額・扶養状況	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）	ぜいむか 税務課 しみんぜいかかり 市民税係
のうぜいしょうめいしよ 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 うんてんめんきょしょう 在留カード（運転免許証 マイナンバーカード）	さいけんかんりか 債権管理課



いんかんとろうくしょうめいしよ じゅうみんひょう
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
コンビニエンスストアの マルチコピー機で 取れます。

※ ことば の 説明

じついん しゃくしよ とろうく しゃくしよ とろうく いんかんとろうくしょう はっこう
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。

いえ か くるま か う じついん いんかんとろうくしょうめいしよ ひつよう とし
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。

しよとくがく ねんかん しゅうにゅう しゅうにゅう え けいひ ひ きんがく かいしゃ つと ひと
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、

きゅうよしよとくこうじよ ひ きんがく くわ ぜいむか き
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）

かぜいがく しはら ぜいきん けいさん きんがく
課税額 … 支払う 税金の 計算の もとになる 金額

ふようじょうきよう かね せいかつ かぞく
扶養状況… あなたの お金で 生活している 家族のこと

のうぜいがく しはら ぜいきん きんがく
納税額 … 支払った 税金の 金額

みのがく はら ぜいきん きんがく
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

しみんか しみんまどぐちがかり
市民課 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
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

くに ほうりつ こんいん みと
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 たいしかん
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 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
けんこう か 健康づくり課 ほけんふくし 保健福祉センター 2F ☎0263-52-0855	にんしんとどけしよ だ ☐ 「妊娠届出書」を 出します。 ほしけんこうてちょう しんせい ☐ 母子健康手帳の 申請を します。

くわしくは



てつづ
手続きを すると・・・

- ほしけんこうてちょう
「母子健康手帳」を もらいます。

かあ にんしんちゅう きろく か
・お母さんの 妊娠中からの 記録を 書きます。

びょういん い かなら も
・病院に 行くとき、必ず 持って いきます。

・子どもが う 産まれたら こ 子どもの けんこうじょうたい 健康状態 を か 書きます。

- にんしんちゅう しゅっさん あと けんしん けんさ しゅっさん あと そうだん かね ほじょけん
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。

にんしん ていきてき けんしん う
・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。

むりよう やす
無料が 安く なります。

- にんしんとどけしよ だ ほけんし はな
妊娠届出書を 出したら 保健師と 話します。

しゅっさん つか かね にんぶしえんきゅうふきん てつづ
出産に 使う お金 「妊婦支援給付金」の 手続きを します。

- ほけんし じょさんし そうだん ひつよう いえ き
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。

かね
(お金は かかりません)



⑫-2

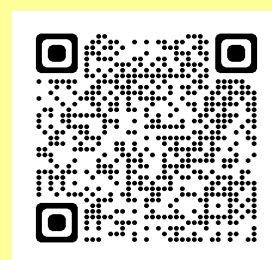
こ どもが う 産まれたら、 **市役所、出入国在留管理局、大使館・領事館** で
てつづ 手続きを します。



しやくしょ ① 市役所 てつづ で 手続き か い ない 14日以内	しゅっさん あと てつづ 出産した 後の 手続き びょういん しゅっしょうとどけ 病院から もらった 出生届 を だす。 くわしくは → 
しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく ② 出入国在留管理局 てつづ で 手続き にち い ない 30日以内	こ う にち い ない こ ざいりゅうしかく しゅとく 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 てつづき う にち い ない にほん しゅつこく ばあい 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 てつづ ひつよう 手続きが 必要 ありません。 くわしくは → 
たいしかん りょうじかん ③ 大使館・領事館 てつづ で 手続き くに ちが 国によって 違います	こ う ほんこく ほうこく 子どもが 産まれた ことを 本国に 報告 します。 きじつ ひつよう しよるい くに ちが たいしかん りょうじかん き 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。



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 がいこくじん
公式ホームページの なかの 外国人の ためのページ

