

せい かつ
生 活

が い ど ぶ っ く
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 みる か がいこく せき し みる 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 困った ときの 相談窓口（相談できる ところ）	9～10
6	ひ こ き 引っ越して 来たら	11～12
7	いりよう 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） まい な ん ば ー か ー ど まい な ほ けん し ょ う か い ご ほ けん マイナンバーカード / マイナ保険証 / 介護保険	13～14
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 ょ 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
13	こ う し やく し ょ し ゅ つ に ゆ う こ く ざ い り ゆ う か ん り き ょく た い し か ん 子どもが 生まれたら、市役所、出入国在留管理局、大使館 り ょ う じ か ん て つ づ ・領事館で 手続きを します。	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 よ
消防車と 救急車を 呼びます。



かじ
火事のとき

きんきゅう びょうき
緊急（病気・けが）のとき

- ・「火事 です」と つたえます。
- ・「××が 燃えて います」
- ・「場所は ○○です」と つたえます。
- ・自分の 名前と 電話番号を いい
ます。

- ・「救急（病気・けが）です」と
つたえます。
- ・「人が 急に 倒れました」
- ・「交通事故で けが人がいます」
と つたえます。
- ・「場所は △△です」と つたえます。
- ・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 はんざい
物や お金を 盗まれる、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

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かれます。



- 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）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 |
| 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 |

※ 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時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。

4. お医者さんに、診て もらいます。

5. 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 他に、特別な お金を 払います。

● 医院・診療所で 診て もらった あと、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

るだけです。特別な 料金は いりません。

3 ごみを すてる とき

●ごみは、^き決められた ^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。

✕ 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 ^{すべ}全てを ^{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 ^だ出す日、^ひ出す場所、^だ出し方は ^{ばしょ}住んでいる ^だところに ^すよって ^{ちが}違います。

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

^あアパートの ^{ばあい}場合は、まず ^{おおや}大家さんや ^{かんりかいしゃ}管理会社に ^{かくにん}確認しましょう。

●ごみ袋は、^{ふくろ}スーパーや ^{すーぱー}ドラックストアに ^う売っています。

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

^あアパートの ^{ばあい}場合は ^{ふくろ}まず ^{つか}どの袋を ^う使うのか ^{おおや}大家さんや ^{かんりかいしゃ}管理会社に ^{かくにん}確認しましょう。



「^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 ^{ほーむぺーじ}ホームページを ^みてください。

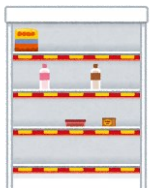


4 ① 災害(地震や 台風など)

塩尻市で おきる 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 地面が ゆれる ことです。 たてもの こわ 建物が 壊れたり、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 大雨により 川や いけ みず ふ 池の 水が 増え、 あふれる ことです。 

さい がい
災害が ↓ お
起きますと・・・

けいたいでんわ すまーと 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 がす すいどう 電気・ガス・水道 が とまる ことが ある × 	でんしゃ ばす 電車・バスが とまる × 	みせ う 店に 売って いる ものが 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 ぽー た る
長野県防災情報ポータル

ひ なん じょう ほう に
避難情報 (=逃げることの おしらせ)

さい がい じ じょう ほう てい き ょう あ ぶ り
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 お と き
大雨が 降る時、台風が 来る時、地震が 起こった時な

あぶ と き けいたいでんわ し き
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）

風水害・台風 / 洪水 / 土砂災害

【警戒レベル】（いつ にげるか）

レベル4までに 逃げる

レベル5すでに 災害が起きています。
命が危ないです。
スマホ・テレビ：「レベル5〇〇特別警報」
「緊急安全確保」

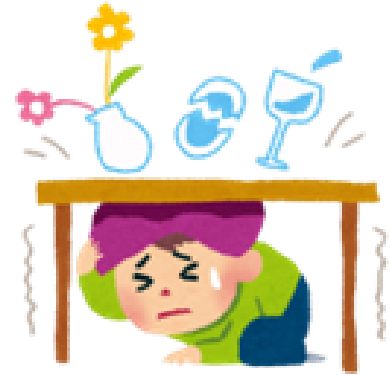
レベル4すぐに 逃げる。
スマホ・テレビ：「レベル4〇〇危険警報」
「避難指示」

レベル3逃げるのに 時間がかかる人は 逃げる。
スマホ・テレビ：「レベル3〇〇警報」
「高齢者等避難」

スマホや テレビに レベルが できます！

地震

- 大きな 家具などから 離れる。
- テーブルの 下に入る。
- 体を 守る。
- ドアや 窓を 開けて 出口をつくる。



避難するとき

- 火を止める。
- ガスが漏れていないか 確かめる。
- ブレーカーを 落とす。

※ 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。

- すぐ 持ち出せる 物だけ 持って いく。
- 家族や 近所の 人と 一緒に 避難所に 逃げる。
- 川や 山に 近づかない
- 塀や 高い 建物から 離れる
- 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。
- 避難所では 係員の 言うことを きいて 行動する。

避難所（＝みんなが 逃げる ところ）

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 時は、正しい 情報を あつめます。落ち着いて 行動します。

情報の 集め方	逃げる ときに 持ち出す もの	安全な 場所の 確認	訓練に 参加する
緊急メールしおじり 登録は ことから  防災行政無線の 野外スピーカー・戸別受信機 テレビ データ放送 (dボタン) テレビ松本 塩尻行政チャンネル 塩尻市ホームページ  塩尻市公式X  塩尻市公式Facebook 	リュックなどに入れて 準備して おきます。 ☐ 水 ☐ すぐに食べられるもの (チョコ、アメ、缶詰など) ☐ いつも 飲んでいる 薬 ☐ マイナ保険証 資格確認書 マイナンバーカード パスポート・在留カード ☐ 携帯電話 ☐ 懐中電灯・電池 ☐ モバイルバッテリー ☐ ペン・メモ帳 など 必要な もの	避難場所 (逃げる ところの こと。公園・グラウ ンド など) 避難場所のマーク  避難所 (逃げた あと 生活 できる 建物) 避難所のマーク  近くの 避難場所 /避難所を確認 しておきましょう。 避難場所/避難所 は 誰でも 使え ます。	住んでいる 地区で 災害 に 備えて 防災訓練を 行っていま す。 訓練に 参加して 自分の命、 家族の命 を守り ましょう。

5 ① 困った ときの 相談 窓口

お金は、かかりません !!

外国人が 相談 できる ところ です。

● 塩尻市外国籍市民相談窓口

生活で 困っている こと、どこに 聞いて いいか わからない ことを

なんでも 相談 できます。

英語を 話す 相談員が います。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。

塩尻市役所 1F 2番 ぐらしの相談 係

平日 9:00~16:30

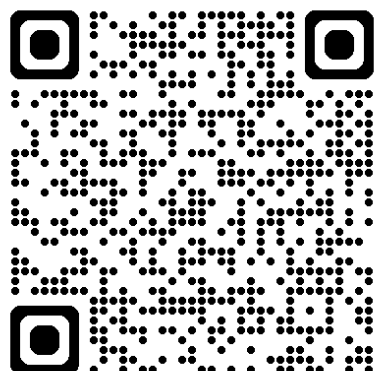
(土曜・日曜・祝日・12月29日~1月3日は休み)

☎ 0263-52-0280 内線 1195



● 長野県多文化共生相談センター

中国語・タイ語・タガログ語・ベトナム語・ポルトガル語・英語を 話す
相談員が います。



長野市新田町1485-1もんぜんぷら座 3F

月曜日~金曜日 (第1、第3水曜日は お休み)

第1土曜日・第3土曜日 10:00~18:00

☎ 026-219-3068

5 ② 困ったときの 相談 窓口

● 東京出入国在留管理局 長野出張所

在留カードに 書いてある 内容（在留資格・期間など）に 変更がある
場合や 期限を のばす 手続きをする ときに いきます。2026年6月14日
から、在留カードと マイナンバーカードが 1枚（ひとつ）に なった
特定在留カードを 作ることができる になりました。

在留カード



特定在留カード



長野市 旭町 1108番地 長野第一合同庁舎 3階
平日 9:00～16:00（土曜・日曜・祝日・12月29日～1月3日は休み）

☎ 026-232-3317

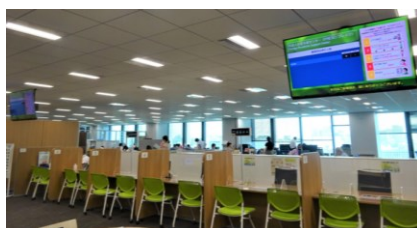
● 外国人在留支援センター（FRESC / フレスク）

日本に 住んでいる 外国人を 助けるための いろいろな 相談窓口が
集まっています。

東京都 新宿区 四谷 一丁目 6番 1号 四谷タワー 13階
平日 9:00～17:00（土曜・日曜・祝日・12月29日～1月3日は休み）

ナビダイヤル 0570-011000

（外国や 一部の IP電話は 03-5363-301）



6 ① 引っ越して 来たら

すみ 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、塩尻市HP



どこで	なにをする	もちもの
しみん か 市民課 しみんまどぐちかかり 市民窓口係 しやくしょ 市役所 1F 1番 ☎ 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 引っ越してくること です。	ざいりゅう か ー ど ☐ 在留カード または とくべつえいじゅうしゅしやうめいしよ 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 ☐ まい なん ばー か ー ど マイナンバーカード かいがい ひ こ とき 海外から 引っ越して きた 時 ☐ ば す ぽ ー と パスポート ※ かぞく いっしょ にほん ひ こ とき 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 ☐ しゅつしやうしやうめいしよ 出生証明書 ※ げんほん ほんこく 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） に ほんご ほんやく ひつよう と 日本語に 翻訳した ものが 必要です。
ほかにも、手続きが 必要な 場合があります。		

子どもが いるとき

手続きの種類	なにをする	もちもの	どこで
てつづ しゅるい 手続きの種類 にんぶ けんこうしんさ じゅ しんひょう 妊婦健康診査受診票 の 差し替え交付	びやういん 病院で使う にんぶ けんこうしんさ じゅ しんひょう しおじり し 妊婦健康診査受診票は、塩尻市 の ものに 変えます。	ぼ し けんこう てちやう 母子健康手帳 （母子健康手帳は、 そのまま 使う こ とができます。）	けんこう か 健康づくり課
こ よ ぼうせつしゅけん 子どもの予防接種券 の 発行	こ う よ ぼうせつしゅ かみ 子どもが 受ける 予防接種の紙	にんぶ けんこうしん さ 妊婦健康診査 じゅ しんひょう 受診票 まえ まち （前の町でもらった）	ほけんふくしせんたー 保健福祉センター 2F 7番
にゅうよう じ けんしん てつづ 乳幼児健診の手続き	にゅうよう じけんしん あんない 乳幼児健診の 案内を もらう。		

6 ② 引越して 来たら

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	もちもの	どこで
じ どう て あて 児童手当	18歳までの 子供を 育てている 人がもらえる お金です。年6回 (4月・6月・8月・10月・12月 ・2月) もらえます。申請書を 出します。	ざいりゅう かーど ・在留カード ぎんこう つうちょう ・銀行の 通帳 または かーど ・印鑑	ふくし し えん か 福祉支援課 ふくし きゅうふかかり 福祉給付係
ふくし いりょう 福祉医療 じゅ きゅうしゃしょう 受給者証	18歳までの 子どもが 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。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 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 かーど	ほけんふくし せん たー 保健福祉センター 1F 3番
な が の こ そだ かてい 子育て 家庭 ゆうたい ぱ す ぽ ー と 優待 パスポート	18歳までの 子どもが いる 家 族に 配って います。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 かーど ・在留カード	し みん か 市民課 しみんまどぐちかかり 市民窓口係 し やくしよ 市役所 1F 1番
しょうがっこう ・ ちゅう がっこう 小学校 ・ 中学校 の こ と	子どもを 学校に 通わせたい 人は、申し込みます。 市の作った 学校は、授業料と 教科書は、無料です。小学校の 給食は 無料です。学校で 使う 教材は、お金が かかります。 いろいろな 国の 言葉で 学校の こ と を 説明している 動画が みられます →	ざいりゅう かーど ・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 せん たー 総合文化センター 1F 8番

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ヶ月を超えて日本にいる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。どれかの保険に入ります。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。

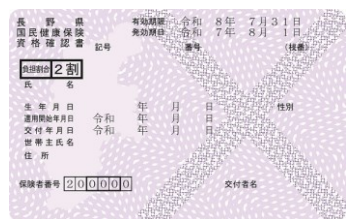
② 国民健康保険
①の社会保険に入っていない人は、国民健康保険に入り、国民健康保険税（保険のお金）を払います。家に届く納入通知書の期限内に払います。

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 みる か 市民課 しやくしょ 市役所 1 F 3 番 ☎ 0263-52-0772	☐ ざいりゅうカード、まいなんばんカード ☐ 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※1を受けるときに、保険の資格※2があることを証明するカードです。

※1 診療とは、医師が患者の体を調べ、病気やけがを治すこと。
※2 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 医療保険 マイナンバーカード 介護保険について

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。

マイナンバーを作って
便利に生活する



おもて



うら



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。

マイナポータル



市民課 市民窓口係 市役所 1F 1番

☎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（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 保健福祉センター 1F 6番

☎0263-52-0280

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。

自分の店を営んでいる人、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、払わなくてもよくなる「免除」の手続きができます。できるかどうかは、調べたあとに決まります。

どこで	なにをする	もちもの
しみんか 国保年金係 市役所 1F 3番 ☎0263-52-0772	こくみんねんきん 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 めんじょしん せい 保険料の免除申請	☐ ざいりゅうカード 在留カード ☐ まいなんばんカード 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を受け取れます。

※ 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

税金についての問い合わせ先
< 税金について、わからないことを聞くところ >

松本税務署※

松本市城西2丁目1番20号

平日 9:00~15:00 (総合窓口受付時間)

(土曜・日曜・祝日・12月29日
~1月3日は休み)

☎ 0263-32-2790



※税務署...税金の仕事をする役所

塩尻市役所 税務課

市役所 1F 4番 5番

平日 9:00~16:30

(土曜・日曜・祝日・12月29日
~1月3日は休み)

4番 市民税係 ☎0263-52-0638

5番 資産税係 ☎0263-52-0639



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などで払います。

10 市役所で 取ることが できる 証明書類

しやうめいしよるい 証明書類	か 書いてあること	も もの 持ち物	ばしよ 場所
いんかんとろうくしやうめいしよ 印鑑登録証明書	じついん しやうめい 実印※1の 証明 (はんこ が ほんもの 証明する 紙)	いんかんとろうくしやう 印鑑登録証 (ざいりゅう かーど マイナンバーカード)	しみんまどぐちかかり 市民窓口係 1F 1番
じゅうみんひょう 住民票	あなたが どこに 住んでいるか 証 明する 紙 (自分と 家族の 名前・ 住所・生年月日)	ざいりゅう かーど 在留カード (うんてんめんきょしやう マイナンバーカード)	しみんまどぐちかかり 市民窓口係 1F 1番
じゅりしやうめいしよ 受理証明書	市役所が あなたの 出した 書類を 正しく 受け取りましたと 証明する 紙	ざいりゅう かーど 在留カード (うんてんめんきょしやう マイナンバーカード)	しみんまどぐちかかり 市民窓口係 1F 1番
しよとくしやうめいしよ 所得証明書	いくら お金 (給料)を もらったか、 税金を いくら 払うことになった か など 書いてある紙 (所得額※2・ 課税額※3・扶養状況※4)	ざいりゅう かーど 在留カード (うんてんめんきょしやう マイナンバーカード)	しみんぜいかかり 市民税係 1F 4番
のうぜいしやうめいしよ 納税証明書	税金を 払ったことを 証明する 紙 (課税額・納税額※5・未納額※6)	ざいりゅう かーど 在留カード (うんてんめんきょしやう マイナンバーカード)	さいけんかんり か 債権管理課 1F 10番

※1 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。

※2 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)

※3 課税額 ... 支払う 税金の 金額

※4 扶養状況 ... あなたの お金で 生活している 家族の こと

※5 納税額 ... 支払った 税金の 金額

※6 未納額 ... 払って いない 税金の 金額



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。

11 結婚について

日本^{にほん}で結婚^{けっこん}する人^{ひと}は、市役所^{しやくしょ}に「婚姻届^{こんいんとどけ}」を出^だします。

外国籍^{がいこくせき}の人^{ひと}と日本国籍^{にほんこくせき}の人^{ひと}が結婚^{けっこん}する場合^{ばあい}

① 市役所^{しやくしょ}で相談^{そうだん}

市民課^{しみんか} 市民窓口係^{しみんまどぐちかり}

市役所^{しやくしょ} 1F 1番^{ばん}

☎ 0263-52-0280



② 在日大使館・領事館^{ざいにちたいしかん}で相談^{りょうじかん}

国籍^{こくせき}によって必要^{ひつよう}な書類^{しるい}が違^{ちが}います。大使館^{たいしかん}・領事館^{りょうじかん}に聞^きいてください。

③ 出入国在留管理局^{しゅつにゅうこくざいりゅうかん}で手続^{てつづ}き

結婚^{けっこん}によって在留資格^{ざいりゅうしかく}が変更^{へんこう}になる場合^{ばあい}、手続^{てつづ}きします。

くわしくは 出入国在留管理庁^{しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう}の HP



外国籍^{がいこくせき}の人^{ひと}同士^{どうし}が結婚^{けっこん}する場合^{ばあい}

それぞれの国^{くに}の法律^{ほうりつ}によって、婚姻^{こんいん}が認め^{みと}られます。大使館^{たいしかん}・領事館^{りょうじかん}に確認^{かくにん}してください。

家族^{かぞく}が亡^なくなったとき、離婚^{りこん}したときなど、家族関係^{かぞくかんけい}が変^かわったときも、それぞれの大使館^{たいしかん}・領事館^{りょうじかん}で手続^{てつづ}きが必要^{ひつよう}な場合^{ばあい}もあります。

12 妊娠 出産 子育てについて

病院で「妊娠届出書」をもらったら市役所で手続きをします。



どこで	なにをする
健康づくり課 保健福祉センター 2F 7番 ☎ 0263-52-0855	1. □ 電話して、市役所に来る日を予約します。 2. □ 市役所に「妊娠届出書」を出します。 3. □ 母子健康手帳の申請をします。

手続きをすると・・・

「母子健康手帳」をもらいます。

母子健康手帳
とは？

- 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、必ず持っていくます。
- 子どもが産まれたら子どもの健康状態を書きます。



日本では、妊娠や出産をするときに、国や町からお金をもらう手続きがあります。病院が安くなる券(チケット)ももらえます。市役所で母子健康手帳をもらうときに一緒に手続きをします。

● 補助券やワクチンの券が、もらえます。補助券は、お金の代わりになる券(チケット)です。補助券をつかうと、病院での、妊娠中や出産したあとの健診(赤ちゃんとお母さんの体をチェックするお金)、赤ちゃんの検査(病気がないか調べるお金)、出産したあとの相談のお金が無料か安くなります。

● 出産に使うお金 妊婦支援給付金の手続きをします。

● 保健師と話します。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。



妊娠したら病院で定期的に健診(からだのチェック)を受けます。妊娠中や出産した後の健診で病院に行くときは、補助券を絶対に持っていてください。補助券がないと、病院のお金がとても高くなります。

13 こ子どもが う生まれたら、し やく しよ市役所、 しゅつ にゅう こく ざい りゅう かん り きょく出入国在留管理局、たい し かん りょう じ かん大使館・領事館 て つづで て つづ手続きを しします。

し やく しよ てつづ ① 市役所で 手続き じゅうよんにちいない 14日以内	こ う じゅうよんにちいない びょういん 子どもが 生まれたら、 14日以内 に 病院から もらった しゅっしょうとどけ だ 出生届 を 出す。 
しゅつ にゅう こく ざい りゅう かん り きょく てつづ ② 出入国在留管理局 で 手続き さんじゅうにちいない 30日以内	こ う さんじゅうにちいない こ ざい りゅう し 子どもが 生まれてから 30日以内 に 子どもの 在留資 かく び ざ しんせい う ろくじゅうにちいない 格（ビザ）の 申請を します。生まれてから 60日以内 に ほん しゅっこく ばあい てつづ ひつよう に 日本から 出国する 場合は 手続きは 必要ありませ ん。 
たい し かん りょう じ かん てつづ ③ 大使館・領事館 で 手続き くに ちが 国によって 違います	こ ば す ほ ー と りょけん じゅん び こく せき どう ろく 子どもの パスポート（旅券）の 準備 や、 国籍の 登録 き じつ ひつよう しよるい くに ちが を します。 期日や 必要な 書類 が 国によって 違うの たい し かん りょう じ かん き で、大使館か 領事館に 聞いてください。

しお じり し

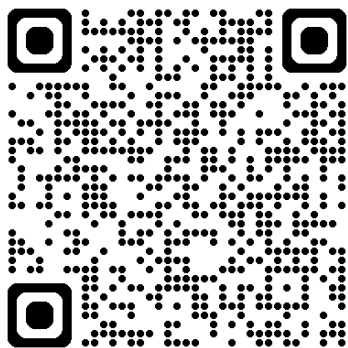
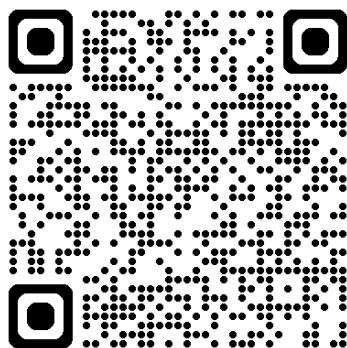
塩尻市の いろいろな 情報が わかる

じょうほう

がいこくじん の ための ページ

こうしき ほーむぺーじ

(公式 HP の なかに あります)



しお じり し やく しょ

こうしき

ほーむ ペー じ

塩尻市役所 公式 ホームページ

しお じり し やく しょ

塩尻市役所

へいじつ

平日 9:00~16:30

どよう ・ にちよう ・ しゅくじつ

がつ にち

がつみっか やす

(土曜・日曜・祝日・12月29日~1月3日は休み)

