～外国人が大阪で生活するための本～

大阪生活必携

（やさしい　日本語）

（公財）大阪府国際交流財団

2022年９月に　新しくしました

大阪生活必携

この　本に　書いてあること

どんなときに　どこへいけばいいか

Ⅰ．火事・泥棒・台風や　地震などのとき　・・・１

１．助けが　必要なときの　電話番号

２．いそいで　助けが　必要なとき（火事・急な　病気・泥棒など）火事、急な 病気･けがなど、泥棒や悪いことを　されたとき、電話について、日本語の　体の　名前

３．台風や　地震のとき 台風、地震、台風や　地震について　知ることが　できる　ラジオや　テレビ、避難所［にげる　ところ］非常用持出品リスト

Ⅱ．元気な　生活と　病院　・・・８

１．病院や　医者へ　いく 日本の医療、病院、医者、入院、外国語が　わかる　病院、夜や　休みの　日のけが･病気　薬

２．病気や　けがのときの　保険（国民健康保険・介護保険など）病気や　けがのときの　日本の　保険、国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険

３．元気な　生活をするために 保健所、市区町村の保健（医療･健康）センター

Ⅲ．毎日の　生活と　住む　家　・・・17

１．住む　家を　さがす 府営住宅［大阪府が　貸す　家］に申し込む、その他の　公的住宅［府や　市などがかす　家］、不動産屋［家を　紹介する　店］で　家を　さがす

２．引越すときと　あなたの　国へ　帰るとき 引っ越す　前に　すること、引っ越した　あとに　住む　ところで　すること、あなたの　国へ　帰るとき

３．水道 申し込み、お金の　はらい方、冬は　注意して　ください

４．電気 日本の　電気、申し込み、お金の　はらい方、電気使用量通知・領収書［使った　電気の　多さと、前の　月に　はらった　お金を　かいた　紙］

５．ガス ガスの　種類、ガス漏れ［ガスが　でる］、ガス使用量通知・領収証［使った　ガスの　多さと、前の　月に　はらった　お金を　かいた　紙］

６．ゴミ ゴミの　出し方、その他の　ゴミの　捨て方

7. 毎日の　生活　日本人と　一緒に　生活する、買いもので　困ったとき

8. 生活に　困ったとき

Ⅳ. 在留・住民基本台帳・結婚・離婚　・・・29

1. 在留カード　在留カードを　もらう、市区町村での　在留カードの　手続き、地方入国管理官署での　手続き、外国人の　住民基本台帳、マイナンバー制度

2. 在留手続　再入国許可（日本から　出て、もういちど　日本に　入るとき）、在留期間の　更新［長くする］、在留資格の　変更［変える］、資格外活動許可

3. 結婚　日本人と　外国人の　結婚、外国人同士の　結婚、在留資格の　変更［変える］、在留カードに　書いてあることの　変更、その他の　変更

4. 離婚　離婚するとき、離婚を　したくないとき、離婚した　あとの　在留資格、名前や　住所などが　かわるとき

5. 人が　死んだとき　死亡届［死んだことを　役所・役場に　しらせる］、埋葬［死んだ人を　埋める］

Ⅴ. のりもの　・・・41

1. 電車・バス・タクシー　電車（ＪＲ・私鉄［JR 以外の　電車］・地下鉄）、バス、タクシー、電車や　バスなどで　忘れ物や　落し物をしたとき

2. 自転車　自転車を　買う、自転車に　のるときの　規則、自転車を　置くとき、自転車を　盗まれたとき、自転車を　拾わないで　ください、

3. 運転免許　国際免許、日本の　免許に　かえる、日本の　運転免許を　あたらしく　とる、外国免許の　翻訳、日本の　運転の　規則

4. まちで　よく　見る　案内の　漢字

Ⅵ. 赤ちゃん・子どもを　育てる　・・・47

1. 赤ちゃんを　うむ　赤ちゃんが　できたとき、かかる　お金、おなかに　赤ちゃんが　いる人を　たすけます、出産

2. 子どもを　あずける　日本で　子どもを　あずけることが　できる　ところ、ファミリーサポートセンター、児童手当

3. 赤ちゃんや　こどもの　健康［元気でいること］と　病気　子どもの　医者、予防接種［病気を　ふせぐ　ちゅうしゃ］、健康診断［体が　元気か　しらべる］、赤ちゃんや　こどもの　病院などで　かかる　お金

4. 日本の教育　義務教育［だれでも　必ず　うける　教育］、義務教育の　あと、子どもの　学校の　生活をたすけます、弁当、就学援助制度

Ⅶ. 電話・インターネット・テレビなど　・・・54

1. 電話　電話を　あたらしく　申し込む、お金を　はらう、電話のことについて　きく

2. 携帯電話

3. 国際電話［外国へ　かける　電話］

4. テレビや　インターネットなど　テレビ、ラジオ、インターネット、新聞･雑誌、外国語の　本・雑誌が　ある　図書館

Ⅷ. 仕事・税金・外国へ　お金を　おくる　・・・63

1. 仕事を　探す　仕事を　探すとき、留学生が　卒業［学校が　おわる］した　あとに　仕事を　さがす、自分の　専門を　つかうことが　できる　仕事を　さがす

2. はたらく　労働条件［仕事の　やくそく］、はたらくことについての　規則、労働基準監督署［法律を　まもっているか　しらべる　ところ］、労働災害［仕事のときの　けがなど］、相談窓口、雇用保険［仕事が　なくなった人が　もらう　お金］

3. 税金　どうやって　税金を　はらうか、どんな　税金が　あるか

4. 銀行・外国へ　お金を　おくる　銀行、郵便局、外国へ　お金を　おくる

5. 年金［年を　とった人などの　生活を　たすける　お金］　厚生年金保険、国民年金保険、脱退一時金［年金を　やめたときに　外国人が　もらえる　お金］

Ⅸ. 付録　・・・70

1. 関係機関リスト　大阪府・府内市町村、国関係機関、大阪府内の国際協会リスト

2. 外国語による相談窓口

3. 健康と医療　休日・夜間急病診療所リスト、保健所リスト、保健（健康）センター等リスト

4. 労働　府内のハローワークリスト、外国人雇用サービスセンター、労働基準監督署リスト

5. 総領事館(関西)・大使館リスト　関西にある総領事館と領事館、日本に所在する大使館と名誉領事館

○ この 本は 外国人が 大阪で 住み、働き、子どもを 育てたりするときに 必要なことを 書いています。

○ 書いていることは 2022年9月のときの 話です。

○ この 本は かんたんな ものです。詳しいことは 役所・役場、関係ある 事務所や 場所に きいて ください。電話は ふつう 日本語しか 話すことが できません。きくときは 日本語が できる人に 手伝ってもらって ください。

この 本は 一般財団法人自治体国際化協会の 助けを うけて つくりました。

■どんなときに　どこへいけばいいか

こんなとき	必要な　手続き・する　必要が　あること		行く　ところなど	ページ
日本で　生活を始めるとき	住所を　おしえる		住所がある　市区町村	30
	マイナンバーカードか　通知カードを　もらう			32
	国民健康保険に　はいる			10
	国民年金に　はいる			69
引越しするとき	転出・転入届（＊転居届）を　だす		住んでいた　市区町村と　あたらしい　住所の市区町村（＊転居届は　同じ　市区町村の　なかで　ひっこしたとき）	19
	国民健康保険の　住所を　あたらしくする			
日本を　出るとき	一時出国［一回日本を　でて　また　もどる］	再入国許可・みなし再入国許可制度	出入国在留管理局	34
	帰国［自分の国へ　かえる］	税金を　はらう	住所がある　市区町村	19
		海外転出届を　だす		
		国民健康保険を　やめる		
		国民年金を　やめる		
		在留カードを　かえす	日本を　でるときに　入国審査官へ　かえす	
結婚するとき	夫婦の　どちらかが　日本人	婚姻届を　だす	居住地の市区町村または日本人の本籍地の市区町村	36
		在留資格を　かえる	出入国在留管理局	
		自分の　国に　おしえる	自分の　国の　大使館か　領事館	
	夫婦が　どちらも　外国籍	自分の　国に　おしえる	自分の　国の　大使館か　領事館	
		在留資格を　かえる	出入国在留管理局	
離婚するとき★	夫婦の　どちらかが　日本人	離婚届を　だす	住所がある　市区町村	38
		自分の　国に　おしえる	自分の　国の　大使館か　領事館	
	夫婦が　どちらも　外国籍	―	自分の　国の　大使館か　領事館	
赤ちゃんが　できたとき	母子健康手帳を　もらう		住所がある　市区町村	47
こどもが　生まれたとき	出生届を　だす		住所がある　市区町村	48
	在留資格を　もらう		出入国在留管理局	
	自分の　国に　おしえる		自分の　国の　大使館か　領事館	
死んだとき★	死亡届を　だす		死んだ　場所か　届をだす人の　住所がある　市区町村	40
	在留カードを　かえす		出入国在留管理局	
	自分の　国に　おしえる		自分の　国の　大使館か　領事館	

★　配偶者［夫・妻］として　「家族滞在」、「特定活動（ハ）」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」の　中長期在留者は配偶者と　離婚した　場合や　配偶者が　死んだ　場合は、14日以内に　地方出入国在留管理局へ　いくか、東京出入国在留管理局へ　郵便を　おくって　おしえる。

Ⅰ　火事・泥棒・台風や　地震などのとき

Ⅰ-1　助けが　必要なときの　電話番号

警察	☎	110
火事	☎	119
救急車	☎	119
よく　行く　病院	☎	
近所の　病院	☎	
ガスが　漏れたとき	☎	
水道が　こわれたとき	☎	
近所の　関西電力［電気の　会社］	☎	
総領事館・大使館	☎	
学校・会社	☎	
自治会・近所の人など	☎	

Ⅰ-2　いそいで　助けが　必要なとき（火事・急な　病気・泥棒など）

1．火事（☎119・英語で　話すことも　できます）

火事のときは　すぐに　近所の人に　大きな　声で　知らせて　ください。
建物の　中に　火災報知器（非常ベル）が　あるときは　すぐに　ボタンを　押して　ください。
「１１９番」に　電話して　火事のことを　伝えて　ください。あなたが　いる　場所も　伝えて　ください。火や　煙が　つよいときは、すぐに　安全な　場所へ　逃げて　ください。

> **日本語で　こう　言って　ください**
> 「火事です。○○（住所）の△△（名前）です。」
> 「○○（住所）の△△（名前）です。隣が　火事です」

2．急な　病気・けがなど（☎１１９・英語で　話すことも　できます）

急な　病気や　けがで　自分で　病院へ　行くことが　できないときは　「１１９番」に　電話してください。救急車［病気や　けがの人を　はこぶ　車］が　きます。電話と　救急車の　お金は　いりません。
病院では　病気や　けがを　治す　お金が　必要です。救急車の　人が　行く　病院を　決めます。
あなたが　行きたい　病院へ　行くことが　できないかもしれません。
まちがった　薬や　体に　悪いものを　飲んだときは　すぐに　病院へ　行って　ください。または　救急車を　呼んで　ください。飲んだものの　入れものや　説明書［薬のことを　かいた紙］を　いっしょに　もって　病院へ　行って　ください。
体に　悪いものを　飲んだ　あとに　どうすれば　いいか、「１１９番」に　電話で　聞いて　ください。

> **日本語で　こう　言って　ください**
> 「救急車を　お願いします。○○（住所）の△△（名前）です。」
> 「○○（住所）の△△（名前）です。□□を　けがしました」
> 「○○（住所）の△△（名前）です。□□が　痛いです。動けません」
> 「○○（住所）の△△（名前）です。血が　出ています」

3．泥棒や　悪いことを　されたとき（☎１１０・英語で　話すことも　できます）

悪いことを　されたときや、悪いことを　している人を　見たときは　すぐに　１１０番に　電話して　ください。警察が　来ます。家に　泥棒が　入ったときは、家の　中の　ものを　絶対に　さわらないで　ください。　「１１０番」に　電話して　ください。

日本語で　こう　言って　ください
「助けて　ください」
「どろぼうです」
「さいふを　取られました」
「なぐられました」

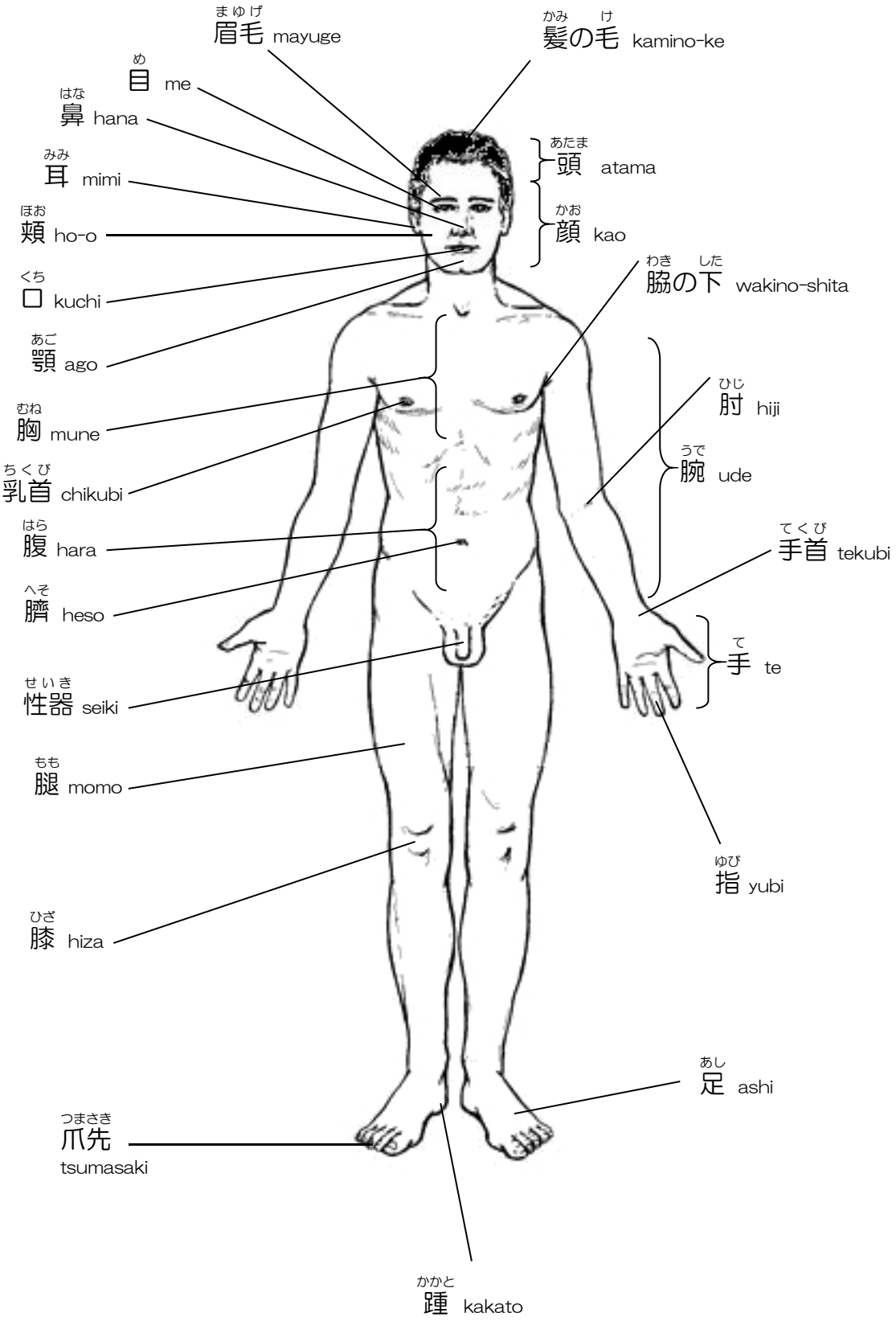
誰かが　毎日　ついてきたり、何回も　電話してきて　こまったときは　警察に　相談して　ください。「ストーカー規制法」という　法律が　あります。
【大阪府警察本部ストーカー１１０番】☎　06-6937-2110

妻や　夫や　恋人を　なぐることは　法律で　禁止しています。こまったときは
大阪府女性相談センターに　相談して　ください。なぐられた人を　守ります。
【大阪府女性相談センター】☎　06-6949－6181

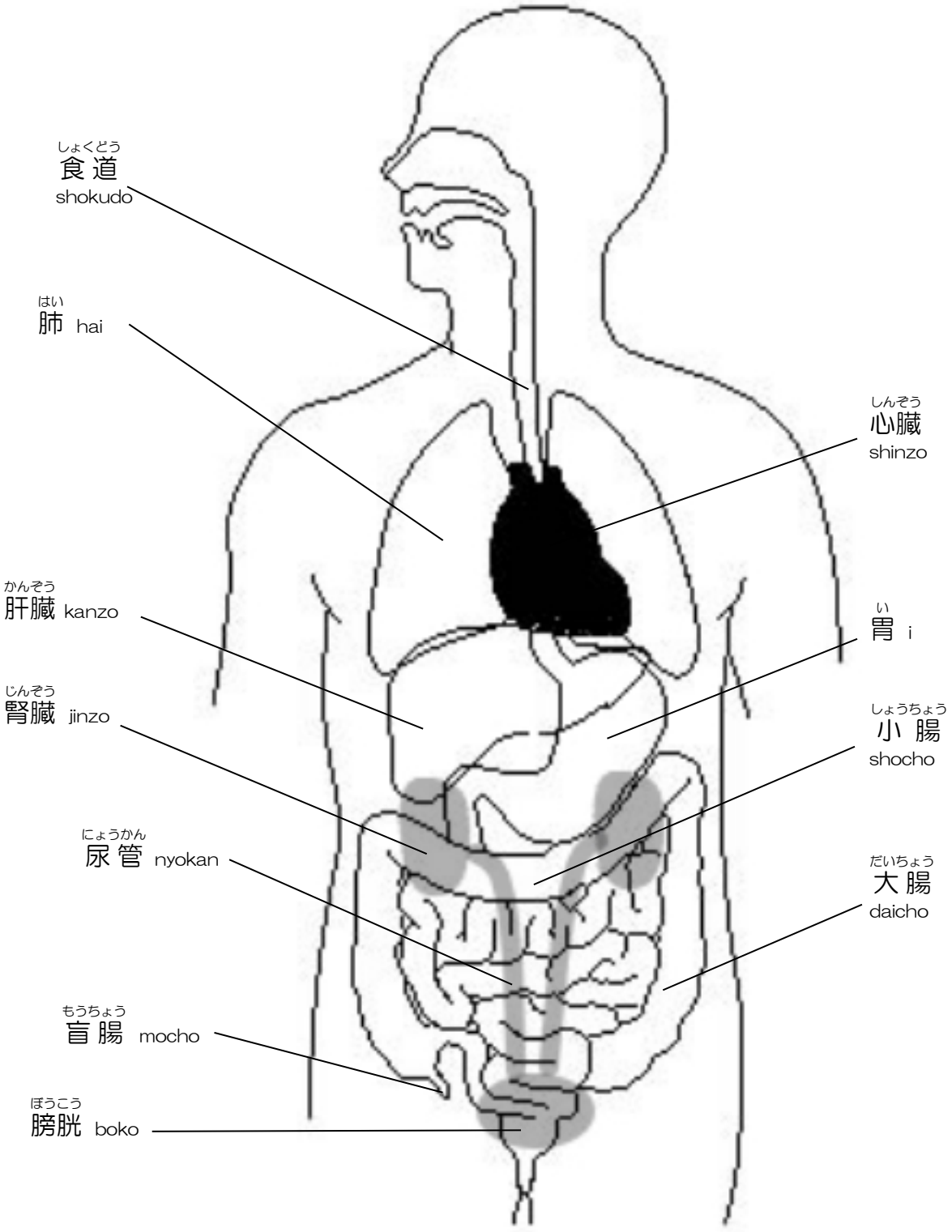
４．電話について

「１１０番」、「１１９番」に　電話を　かけるとき　お金は　いりません。
携帯電話から　かけることが　できます。携帯電話の　１１９　または　１１０を　押して　ください。あなたが　いる　場所と　携帯の　電話番号を　必ず　伝えて　ください。
公衆電話を　使うときは　受話器［耳に　あてる　機械］を　とってから、電話の　機械の　赤い　ボタンを　押して　ください。「１１０番」、「１１９番」に　かけることが　できない　公衆電話も　あります。使い方が　ちがう　公衆電話も　あります。

5. 日本語の　体の　名前


眉毛 mayuge
髪の毛 kamino-ke
目 me
鼻 hana
耳 mimi
頬 ho-o
口 kuchi
顎 ago
胸 mune
乳首 chikubi
腹 hara
臍 heso
性器 seiki
腿 momo
膝 hiza
爪先 tsumasaki
踵 kakato
頭 atama
顔 kao
脇の下 wakino-shita
肘 hiji
腕 ude
手首 tekubi
手 te
指 yubi
足 ashi

体(からだ)の 中(なか)



食道(しょくどう) shokudo
肺(はい) hai
心臓(しんぞう) shinzo
肝臓(かんぞう) kanzo
胃(い) i
腎臓(じんぞう) jinzo
小腸(しょうちょう) shocho
尿管(にょうかん) nyokan
大腸(だいちょう) daicho
盲腸(もうちょう) mocho
膀胱(ぼうこう) boko

Ⅰ-３　台風や　地震のとき

１．台風

台風は　とても　強い　風と　大雨のことです。７月から　１０月に　来ます。

・風で　物が　飛んできます。当たると　けがを　します。
・雨で　山が　こわれます。川から　あふれた　水が　来ます。
・家の　中に　水が　きます。
・電気が　止まります。
・電気で　水道を　動かしている　建物は　水が　出なくなります。

気象情報［天気のニュース］で　台風のことを　知ることが　できます。よく　聞いて　ください。

台風のための　準備

・テレビ・インターネットの　気象情報を　見て　ください。ラジオの　気象情報を　聞いて　ください。台風が　いつ　どこを　通るか　知って　ください。
・雨や　風が　強くなったら　外へ　出ないで　ください。
・飲み水、食べ物、懐中電灯、ラジオなどを　かばんに　入れて　逃げる　準備をして　ください。
・近くの　避難所［逃げる　ところ］を　しらべて　ください。

２．地震

日本は　地震が　多い　国です。地震が　起きると、地面が　大きく　揺れます。家具が倒れたり、家が　こわれるかもしれません。津波が　くるかもしれません。

地震が　起きたときは　こうして　ください

①家や　建物の　中に　いるとき・・・■テーブルなどの　下へ　入って　ください。上から　物が　落ちます。体を　守って　ください。
■地震が　とまったら　ガスや　ストーブなどの　火を　ぜんぶ　消して　ください。ガスの　元栓を　閉めて　ください。
■外へ　行く　ドアを　開けて　ください。逃げる　道を　つくって　ください。
■エレベーターを　使わないで　ください。

②外に　いるとき・・・上から　物が　落ちてきます。頭を　守って　ください。壁や　建物が　こわれます。　近くへ　行かないで　ください。建物が　ない　広い　場所へ　行って　ください。

③自動車を　運転しているとき・・・車を　ゆっくりと　道の　左に　とめて　ください。余震［あとから　来る　地震］が　起きるかもしれません。注意して　ください。

普通の　生活のときに　準備して　ください

・家具や　本棚などが　倒れないように　とめて　ください。
・花瓶や　割れやすいものを　棚の　上や　寝る　場所の　近くに　置かないで　ください。
・飲み水、食べ物、懐中電灯、ラジオなどを　かばんに　入れて　逃げる　準備をして　ください。

３．台風や　地震について　知ることが　できる　ラジオや　テレビ

ＦＭ　ＣＯＣＯＬＯ　　７６．５ＭＨｚ
ＮＨＫラジオ第２放送　　８２８ＫＨｚ
ＮＨＫラジオ第１放送　　６６６ＫＨｚ
ＮＨＫ総合テレビ　　１ＣＨ
NHKワールドニュース（BS1、BSプレミアム）
インターネット
NHKワールド
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html
大阪防災ネット
http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html

４．避難所［にげる　ところ］

避難所は、台風や　地震のときに　にげる　場所です。ふつうの　生活のときに　近所の　避難所を調べて　ください。

あなたの　近所の　避難所は：

５．避難するときに　持っていくもの

カテゴリー	チェック	品名	カテゴリー	チェック	品名
食料品		飲料水	その他		懐中電灯
		乾パン・缶詰等非常食			携帯ラジオ
生活用品		軍手			乾電池
		タオル			ローソク/ライター
		ポリ袋			アーミーナイフ
		トイレットペーパー　/ ウェットティッシュ			ヘルメット（防災ずきん）
貴重品		現金（小銭）			簡易トイレ
		携帯電話			水を使わないシャンプー
		預金通帳/印鑑			くつ
		健康保険証/運転免許証			けがや病気のときに使う薬/いつも使う薬
		パスポート			ペンやメモ帳
		在留カード			上着/下着

Ⅱ　元気な　生活と　病院

Ⅱ-1　病院や　医者へ　行く

1. 日本の　医療

日本の　医者は　病気を　よく　なおしますが、病気の　なおし方や　薬について　あまり　詳しく　説明しません。聞きたいことが　あるときは、何でも　医者に　聞いて　ください。診察［医者に　見てもらう］の　時間は　短いです。

歯医者は　予約が　必要です。病院は　早く　来た人から　順番に　医者が　見ます。待つ　時間が　長く　なるかもしれません。日本では　鎮痛剤［痛みを　とめる　薬］を　使うことが　少ないです。

2. 病院、　医者

診察［医者に　見てもらう］を　受けることが　できる　場所

- 病院、医院、診療所、が　あります。
- 病院：　大きい　建物で　入院や　くわしい　検査［体を　しらべる］が　できます。
- 医院：何の　病気か　わからないときは　まず　医院へ　行って　ください。軽い　病気のときも　医院へ　行って　ください。

診察の　時間

- 午前だけ　診察をする　病院が　あります。
- 医院や　診療所は　午前と　午後に　診察をします。平日の　午後が　休みの　医院、診療所も　あります。

ことば

- 多くの　医者は　英語を　話します。
- 問診票［あなたの　病気について　質問する　紙］は　日本語です。日本語が　わからないときは、外国語の　問診票を　使って　ください。

多言語医療問診票［いろいろな　言葉で　書かれた　問診票］

URL http://www.kifjp.org/medical/　（ＮＰＯ法人　国際交流ハーティ港南台
公益財団法人　かながわ国際交流財団）

- 通訳［日本語と　あなたの　ことばが　わかる人］と　一緒に　行って　ください。

診察を　受ける

①受付：保険証をもって　受付へ　行って　ください。問診票に　あなたの　病気のことを　書いて　ください。

②待つ：待合室［待つ　部屋］で　名前が　呼ばれるまで　待って　ください。

③診察：診察室［診察の　部屋］で　診察を　受けて　ください。必要な　検査［体を　しらべる］や　注射などを　受けます。

④会計：薬を　もらって、会計で　お金を　はらって　ください。
病院で　処方箋［薬について書いた　紙］を　もらったときは、薬局で　渡してくだ

さい。名前を呼ばれたら、薬を　もらって　お金を　はらって　ください。

３．入院

病院は　個室［1人の　部屋］、２人の　部屋、一般病室［４人から　６人くらいが　入る部屋］が　あります。

個室や　２人の　部屋は　保険を　使うことが　できないかもしれません。　はらう　お金が　高くなります。

病気を　しっかり　なおすため　入院する　日が　長く　なるかもしれません。

大きな　病院は　病院の人が　ぜんぶ　世話を　してくれます。

小さい　病院では　世話をする人を　つれていく　必要が　あるかもしれません。お金は　健康保険から　出ます。

４．外国語が　わかる　病院

大阪府の　インターネット情報「大阪府医療機関情報システム」を　見てください。外国語が　わかる　病院が　あります。大阪府外国人情報コーナーや　AMDA国際医療情報センターに　聞いてください。（付録Ⅸ－２）

大阪府医療機関情報システム：
URL http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx

５．夜や　休みの　日の　けが・病気

夜や　休みの　日は　医院、診療所、病院が　休みです。

夜や　休みの　日に　けがや　病気に　なったときは、近くの　休日急病診療所へ　行って　ください。外国語は　わかりません。必ず　通訳［日本語と　あなたの　ことばが　わかる人］と一緒に　行って　ください。

休日急病診療所の　開いている日と　時間を　調べてください。（付録Ⅸ－３）

６．薬

薬には、大きく分けて　２種類あります。一つは、病院や診療所で医師が出してくれる　処方箋を見て　薬剤師が調剤する処方薬と、もう一つは処方箋がなくても　薬局やドラッグストアで買える市販薬です。薬の種類によって分かれます。

また、最近は、ジェネリック薬と呼ばれる　薬もあります。これは、最初に発明されたもとの薬の特許が切れたあとに　売り出されるもので、同じ効果があり　安全だと国が認めています。もとの薬より　値段が安くなります。

薬局を　探すことが　できます。
⇒　保険薬局検索システム（英語・中国語・韓国語・日本語）URL http://kensaku.okiss.jp/Pc/

Ⅱ-2　病気や　けがのときの　保険（国民健康保険・介護保険など）

1．病気や　けがのときの　日本の　保険

日本の　保険には、社会保険と　国民健康保険の　2つが　あります。どちらか　1つに必ず　入って　ください。法律で　決まっています。日本では　病気や　けがを　なおすのに高い　お金が　かかります。保険に　入ると　はらう　お金が　少なく　なります。3カ月以上の　在留資格が　あり、住民登録をしている　外国人は、国民健康保険に　入ることが　できます。

会社などに勤めている
→
社会保険
＊会社などが　やっている。
→
詳しいことは、会社の人に　聞いて　ください。

↓

社会保険に　入っていない人

会社などに勤めていない
→
国民健康保険
＊住んでいる市区町村などが、やっている。
→
住んでいる　市区町村の国民健康保険の　窓口で申し込んで　ください。

75歳以上の人は、「後期高齢者保険」に　入って　ください。（3．後期高齢者医療制度を見てください）

2．国民健康保険　国民健康保険に　入ることが　できる人＊

3カ月以上の　在留資格が　ある人。
（住民登録を　している人、公用の　在留資格がある人）

3カ月以下の　在留資格が　ある人。
（住民登録が　ない人）

↓

興行、技能実習、家族滞在、特定活動の　3カ月以下の　在留資格がある人で、3カ月以上　日本に　いそうなことを　市区町村が　認めた人。（いつまで　日本にいるか　書かれた　紙などが　必要です。）

↓

国民健康保険に　入ることが　できます

下の　外国人は　国民健康保険に　入ることが　できません。

- 日本と　社会保障協定［約束］がある　国の人の　中で、自分の　国の　保険に　入っていることが　書かれた　紙を　もっている人
- 「特定活動」の　在留資格で、病気や　けがを　治すために　日本に　いる人と、その人の世話をする人

・在留資格が　「短期滞在」、「外交」の人

（1）保険に　入る　手続き

・入るとき

日本へ来たとき、日本の　中で　住所が　変わったとき、子どもが　生まれたとき、社会保険などを　やめたとき　保険に　入って　ください。

・必要な　もの

在留カード（住民登録が　ない人は　３カ月以上　日本に　いることが　書かれた　紙）

（2）保険に　入っている人が　受けることが　できる　サービス

いくら　お金が　もらえるか、どうすれば　もらえるかなど、市区町村で　聞いて　ください。（付録Ⅸ－１）

・病院などで　はらう　お金

保険に　入っている人は　病院で　はらう　全部の　お金の　３０％だけ　はらって　ください。

＊小学校へ　入る前の人は２０％　はらって　ください。

＊70歳以上　74歳以下の人は　２０％　はらって　ください。

（誕生日が　昭和19年4月1日より　前の人は１０％　はらって　ください。決まった　値段より　多く　お金を　もらっている人は　３０％　はらって　ください。）

＊入院した時の　食事代は　自分で　はらって　ください。

＊差額ベッド代［特別に　部屋を　たのんだときに　はらう　お金］は　自分で　はらって　ください。

・高額療養費　　一人の　人が、１カ月に　同じ　病院に　はらった　お金が　とても多いときは、決まった　値段より　多く　はらった　お金の　一部を後で　返して　もらうことが　できます。

・出産育児一時金　　保険に　入っている人が　子どもを　うんだときは、　はらった　お金の　一部を　後で　返して　もらうことが　できます。

・葬祭費　　保険に　入っている人が　死んだときは、葬式を　した人が　はらったお金の　一部を　後で　返して　もらうことが　できます。

・特定疾患　　国が　決めた　なおすのが　むずかしい　病気は　なおすための　お金が　安くなることが　あります。

（3）保険料［保険に　入るために　はらう　お金］

・保険料

保険料は　人によって　ちがいます。家族が　何人　いるか、前の　年に　いくら　お金をもらったかなどで　保険料が　ちがいます。市区町村に　聞いて　ください。（付録Ⅸ－１）

・保険料の　はらいかた

保険料は、年に　何回かに　わけて　はらいます。保険料の　納付書［お金を　はらうとき一緒に　もっていく　紙］が　郵便で　きます。その　紙を　もって、市区町村、銀行、

コンビニエンスストアなどで　はらって　ください。銀行や　郵便局の　口座振替［貯金から　はらう］も　できます。銀行や　郵便局で　聞いて　ください。
一つの　家族で　国民健康保険に　入っている人が　全員　65歳以上の　ときは、　年金から　保険料が　引かれます。

・保険料の減免
台風や　地震で　仕事を　なくして、　保険料を　はらうことが　できないときは、保険料が　安くなったり、払わなくてもよくなるかもしれません。市区町村に　相談して　ください。

・交通事故や　ほかの人に　けがを　させられたとき
国民健康保険を　つかって　けがを　なおすことが　できます。市区町村に　相談して　ください。（付録Ⅸ－１）

2018年4月から　大阪府の　市区町村では　国民健康保険の　規則が　同じに　なりました。でも、2024年までは　市区町村で　ちがう　規則が　使われることも　あります。あなたが　住んでいる　市区町村に　聞いて　ください。

３．後期高齢者医療制度

日本では、７５歳以上の人は、社会保険や　国民健康保険に　入ることが　できません。後期高齢者医療制度に　入ります。外国人も、３カ月以上の　在留資格が　あり、住民登録をしている人は　後期高齢者医療制度に　入ります。住民登録を　していない人の　なかで　３カ月以上　日本に　いる人でも、後期高齢者医療制度に　入ることが　できる在留資格も　あります。住民登録を　していない人は　市区町村で　相談して　ください。
下の　外国人は　後期高齢者医療制度に　入ることが　できません。

・日本と　社会保障協定［約束］が　ある　国の人の　中で、自分の　国の　保険に　入っていることが　書かれた　紙を　もっている人
・「特定活動」の　在留資格で、病気や　けがを　治すために　日本に　いる人と、その人の　世話を　する人
・在留資格が　「短期滞在」、「外交」の人

（1）保険に　入る　手続き

・後期高齢者医療制度は　手続きが　いりません。７５歳の　誕生日の　前の　月に　保険証が　郵便で　きます。
・６５歳以上　７４歳以下で　障害がある人は、申し込むと　後期高齢者医療制度に　入ることが　できるかもしれません。市区町村で　聞いて　ください。

（2）保険に　入っている人が　受けることが　できる　サービス

・病院などで　はらう　お金
保険に　入っている人は　病気(びょうき)や　けがを　みてもらうのに　かかる　ぜんぶの　値段の　１０％　はらって　ください。（決まった　値段以上の　お金を　もらっている

人は　３０％だけ　はらって　ください。）入院した時に　はらう　お金の　中に　保険から　出ないものが　あります。

・高額療養費　　１カ月の　あいだに　病院などに　はらった　お金が　とても　多いときは、決まった　値段より　多く　はらった　お金を　後で　返してもらうことが　できます。市区町村で　申し込んで　ください。

・葬祭費　　保険に　入っている人が　死んだときは、葬式を　した人が　はらったお金の　一部を　もらうことが　できます。

・特定疾患　　国が　決めた　なおすのが　むずかしい　病気を　なおすための　お金が　安くなることが　あります。

葬祭費や　特定疾患の　手続きをするときは、市区町村に　聞いて　ください。

（３）保険料［保険に　入るために　はらう　お金］

都道府県で　保険料が　ちがいます。家族が　何人　いるか、前の　年に　いくら　お金をもらったかなどで　値段が　ちがいます。毎月　１５，０００円以上の　年金を　もらっている人は　年金から　保険料が　引かれます。毎月　１５，０００円より　少ない　年金を　もらっている人は　納付書［保険料を　はらうとき　一緒に　もっていく　紙］が　郵便で　きます。その　紙を　もって、市区町村、銀行で　はらって　ください。

＊保険料の減免

台風や　地震で、仕事を　なくして　保険料を　はらうことが　できないときは、保険料が安くなったり、特別に　払わなくても　よくなるかもしれません。市区町村に　相談してください。（付録Ⅸ－１）

４．介護保険

日本では、年を　とった人が　病気などで　介護［世話を　される］が　必要に　なったとき、市区町村の　介護保険が　助けてくれます。

（１）保険に　入る人

介護保険の　被保険者［入っている人］

・日本に　住む　６５歳以上の人（第１号被保険者）

・４０歳から　６４歳までの　医療保険に　入っている　人（第２号被保険者）

・外国人で　3カ月以上　日本に　いて、住所が　ある人。（在留期間が　３カ月以下でも、3カ月以上　日本に　いそうな人は　入ることが　できます。）

（２）サービスを　受けることが　できる人

■「６５歳以上の人（第１号被保険者）」で

・いつも　介護が　必要（要介護状態）だと、市区町村が　みとめた人。起きることが　で

きない人。認知症［ものを忘れる病気］の人など。

・いつも　介護が　必要では　ないけれども、ふつうの　生活に　少し　助けが　必要（要支援状態）だと、市区町村が　みとめた人。

■「４０歳から　６４歳までの　医療保険に入っている人（第２号被保険者）」で、

・16種類の　決まった　病気（認知症や　脳の　病気など）で　「要介護」や　「要支援」と市区町村が　みとめた人。

（3）受けることが　できる　サービス

■在宅サービス［自分の　家で　うけることが　できる　サービス］（「要支援」の人のための介護予防サービスを　含みます）

・訪問介護（ホームヘルプサービス）　ホームヘルパーの人が　あなたの　家へ　きます。生活の　世話や　体を　動かすことを　たすけます。

・訪問看護　看護師が　あなたの　家へ　きます。病気を　なおす　手伝いを　します。

・通所介護（デイサービス）　朝から　夕方まで　デイサービスセンターへ　行くことが　できます。風呂に　はいったり、食事や　運動などを　します。

・短期入所生活介護（ショートステイ）

・特定施設入居者生活介護　など

■施設サービス［介護の　建物に　住んで　うける　サービス］

・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）いつも　介護が　必要な人で、家で　生活するのが　難しい人（要介護3以上の人）が　住みます。運動の　助けや　介護を　うけて生活することが　できます。

・介護老人保健施設　介護を　うけながら、病気を　なおしたり　運動を　します。家へ帰ることを　めざします。

・介護療養型医療施設　病気を　なおすために　時間が　かかる人が　介護を　うけながら運動などを　します。

・介護医療院　病気を　なおすために　時間が　かかる人が、介護と　生活の　世話を　うけることが　できます。

※「要支援」の人は　施設サービスを　受けることは　できません。

■地域密着型サービス（「要支援」の人のための　介護予防サービスを　含みます）

（4）保険料の　はらい方

■６５歳以上の人（第１号被保険者）

・老齢・退職年金などが　毎月　15,000円以上　ある人は、年金から　保険料が引かれます。毎月　15,000円より　少ない　年金を　もらっている人は　口座振替［貯金から　はらう］などで　市区町村に　はらいます。

■４０歳から　６４歳までの　医療保険に　入っている人（第２号被保険者）

・入っている　医療保険の　保険料と　いっしょに　はらいます。

（5）　はらう　お金

・介護保険から　サービスを　受けたときは、はらった　お金の　１０％か　２０％

（もらっている　お金によって　きまります）を　はらって　ください。施設［介護を　うける　建物］に　住んでいる人は、生活や　食事に　かかった　お金も　はらって　ください。

・もらっている　お金が　少ない人の　中で、毎月　サービスの　はらう　お金が　高くなったときは、高額介護サービス費という　お金を　もらうことが　できるかもしれません。市区町村で　聞いて　ください。

（6）介護保険について　相談が　できるところ

介護保険の　手続きや、利用できる　サービスなどは、市区町村で　聞いて　ください。（付録Ⅸ－１）

Ⅱ-3　元気な　生活を　するために

日本では、市区町村や　会社が　健康診断［体が　元気か　しらべる］を　します。病気を　はやく　みつけて　なおすことが　できます。お金は　いらないか、安いですから、あなたも　健康診断を　うけて　ください。

1．保健所

市区町村に　住んでいる人が　元気に　生活できるように、いろいろな　仕事を　しています。

（付録Ⅸ－３）

- うつる　病気（HIV、性病、結核、ウイルス性肝炎など）を　しらべます。
- おかあさんと　子どもが　元気に　生活できるよう　助けます。相談が　できます。
- 難病［なおすのが　むずかしい　病気］の人を　助けます。相談が　できます。
- こころが　元気になるための　相談が　できます。

2．　市区町村の　保健（医療・健康）センター

赤ちゃんの　健診［体が　元気か　しらべる］、予防接種［病気を　ふせぐ　注射］、大人の検診［体を　しらべる］が　できます。検診は　保健センターか　病院で　うけることが　できます。詳しいことは　どこで　うけることが　できるか　保健センターに　聞いて　ください。（付録Ⅸ－３）

Ⅲ　毎日の　生活と　住む　家

Ⅲ-1　住む　家を　さがす

1．府営住宅［大阪府が　貸す　家］に　申し込む

年に　何回か　府営住宅に　申し込むことが　できます。募集用パンフレット［府営住宅に　はいれることを　おしえる　紙］が　あります。市町村区役所、府民お問合せセンター情報プラザ、大阪府庁などで　もらうことが　できます。外国人も　下の人は　申し込むことが　できます。

① はたらいて　もらう　お金が　多すぎない
② 住む　家を　さがしている
③ 申しこむ人が　大阪府に　すんでいるか、大阪府で　はたらいている（これから　大阪府で　はたらく人でも　申し込むことが　できます）
④ エラー！登録を　している

くわしいことは　大阪府住宅経営室の　ホームページを　見て　ください。
URL　http://www.pref.osaka.lg.jp/s_jutakukeiei/

2．　その他の　公的住宅［府や　市などが　かす　家］

市営住宅	市が　かす　家です。はたらいて　もらう　お金が　多すぎない人は　住むことが　できます。
大阪府特定公共賃貸住宅	大阪府が　かす　家です。もらう　お金が　すこし　多い人も　住むことが　できます。 URL http://www.pref.osaka.lg.jp/jutaku_kikaku/boshujigyo/index.html
大阪府公社賃貸住宅	大阪府住宅供給公社が　かす　家です。もらう　お金が　すこし　多い人も　住むことが　できます。 ☎06−6203−5454
UR住宅	UR都市機構が　かす　家です。もらう　お金が　すこし　多い人も　住むことが　できます。 ☎06−6968−1717

3．不動産屋［家を　紹介する　店］で　家を　さがす

不動産屋で　住む　家や　アパートを　紹介してもらうことが　できます。借りたい　家の家賃［毎月　はらう　お金］、敷金［家を　かりるときに　あずける　お金］、場所、広さなどを　きめて　伝えて　ください。住宅情報誌［かりることが　できる　家を　おしえる　本］で、家を　かりる　値段について　しらべて　ください。外国人に　仕事や　家のことを　おしえる　外国語情報サイト［インターネットの　ページ］を　見て　ください。

借りる　場所が　きまったら、不動産屋で　賃貸契約［家や　アパートなどを　借りるための　約束］をします。賃貸契約には　家賃・共益費［毎月　はらう　お金］、敷金、借りるのを　やめる　ときの　注意、ペットを　かってもいいかなどが　書いてあります。特に　借りるのを　やめるとき、

いつまでに　不動産会社に　連絡するか、あずけた　敷金から　いくら　引かれるかなど、よく読んで　ください。書いてあることを　しっかり　わかってから　署名［約束のために　自分の名前を　書く］して　ください。

「Osaka あんしん住まい推進協議会」の　ホームページを　見てください。家や　アパートを　さがすときに　役にたちます。

ＵＲＬ　http://www.osaka-anshin.com/

■契約するときに　必要な　お金

家賃	毎月　はらいます。前の　月に　次の　月の　分を　はらいます。だから、最初は　２カ月分を　はらいます。
管理費（アパートなどの場合）	住んでいる人たちが　いっしょに　使う　場所を　きれいにするために　つかいます。毎月　はらいます。
敷金	契約するときに、借りる人が　家主［家を　もっている人］にあずける　お金です。借りるのを　やめるとき、家を　なおしたり　きれいにするために　つかいます。大阪では　敷金は　家賃の　１～３倍です。借りるのを　やめるとき、30%から　50%ひかれて　お金が　かえってきます。
礼金	契約するときに、家主に　はらう　お礼の　お金です。借りるのを　やめるとき　かえってきません。
仲介料	不動産屋に　はらう　お礼の　お金です。

Ⅲ-2　引越すときと　あなたの　国へ　帰るとき

1．引っ越す　前に　すること

・水道、ガス、電気の　会社に　電話をして、引っ越しすることを　伝えて　ください。引っ越す前に　水道、ガス、電気の　お金を　ぜんぶ　はらって　ください。会社の人が　取りにくることもあります。

・家に　つける　電話を　使っている　場合も、電話の　会社に　電話して　引っ越しすることと次の　住所を　伝えて　ください　(116番)。

・郵便局で　転居届［住所が　かわることを　いう　紙］を　出して　ください。前の　住所にきた　手紙や　にもつを　１年の　あいだ、新しい　住所に　送ってくれます。お金は　かかりません。

・いま　住んでいる　市区町村の　そとへ　引っ越すときは、市区町村の　役所で　「転出届」［住所が　かわることを　いう　紙］を　出して　ください。市区町村の　なかで　引っ越すときは「転居届」を出します。

・国民健康保険の　窓口で　保険証を　返して　ください。

2．引っ越した　あとに　住む　ところで　すること

・ガスと　電気の　会社に　電話して　ください。ガスを　使うことが　できるように　するために、ガスの　会社の人が　きます。あなたも　一緒に　いて　ください。電気は　ブレーカーを　ON にすると　すぐに　使うことが　できます。使うときは　電気の　会社に　できるだけ　はやく電話して　ください。

・水道を　使うための　手続きは　家によって　ちがいます。家主［家を　もっている人］に聞いて　ください。

住所を　かえる　手続き

・市区町村の　役所へ　いって、転入届［引っ越してきたことを　いう　紙］を　出して　ください。引っ越しから　14 日以内に　出して　ください。

・国民健康保険に　入っている人は、市区町村の　役所へ　いって　手続きをして　ください。

・運転免許証を　持っている人は、警察署で　住所を　かえる　手続きをして　ください。

3．あなたの　国へ　帰るとき

①借りている　家の　お金を　ぜんぶ　はらって　ください。ガス、電気、水道、電話の　お金もはらって　ください。

②税金を　ぜんぶ　はらって　ください。市区町村の　役所で　住民税［市区町村の　税金］をはらって　ください。市区町村の　税金は　前の　年に　はたらいて　もらった　お金の　多さで決まります。前の　年に　日本に　いた人は、ぜんぶ　はらう　必要が　あります。

③所得税［国の　税金］は、国へ　帰ることを　税務署［税金の　事務所］に　伝えると、次の３月に　お金が　かえってきます。または、日本を　出る　まえに　必要な　ぶんだけ　払うことも　できます。税務署に　聞いて　ください。

④市区町村の　役所で　海外転出届［外国へ　引っ越すことを　いう　紙］を　出して　ください。

⑤国民健康保険に　入っている人は、　市区町村の　役所へ　行って　保険を　やめる　手続きを　して　ください。
⑥年金に　入っている人は、国へ　帰った　あと、脱退一時金［年金を　やめたときの　お金］を　もらうことが　できます。年金事務所か　あなたが　働いている　会社で　申しこむための　紙を　もらっておいて　ください。
⑦在留カードは　日本を　でるときに　入国審査官に　わたして　ください。

Ⅲ-３　水道

日本では　水道の　水を　そのまま　のむことが　できます。水道を　つかうまえに、申し込んでください。

１．申し込み

じぶんで　申し込むとき

あなたの　家の　玄関の　ドアなどに　使用開始カードが　あります。「使用者番号」が書いてあります。市町村の　水道部（水道局）に　電話して、「使用者番号」を　伝えて　ください。水道の人が　きて、水道を　使えるようにします。

電話した　あと、４日くらい　かかるかもしれません。できるだけ　早く　申し込んで　ください。

アパートや　借りた　家

アパートや　借りた　家は、家主［家を　もっている人］などが　水道の　手続きをするかもしれません。　家主などに　聞いて　ください。

2．お金の　はらい方

水道の　お金は、使った　水の　量で　きまります。２カ月に１回、はらう　値段を　おしえる紙が　郵便で　きます。銀行へ　行って　はらって　ください。コンビニエンスストアで　はらうことが　できるかもしれません。口座振替［あなたが　銀行に　預けているお金から　はらう］もできます。お金を　はらわないと　水道が　止まります。注意して　ください。

下水道［トイレの　水道］が　ある場所では、下水道の　お金も　いっしょに　はらって　ください。多くの　アパートでは、家主に　水道の　お金を　はらいます。

3．冬は　注意して　ください

冬の　寒い　日は　水道の　水が　凍るかもしれません。水道の管が　こわれるかもしれません。そのような心配があるときは　夜の　あいだ　すこしだけ　水を　流して　水道が　こわれないようにします。

Ⅲ-４　電気

１．日本の電気

日本の　電気は　１００ボルトです。電圧は安定しています。日本の　東は　周波数が５０ヘルツ、西は　６０ヘルツです。大阪は　６０ヘルツです。周波数が　ちがうと、外国の　道具は　使うことが　できないかもしれません。こわれるかもしれないので、注意して　ください。

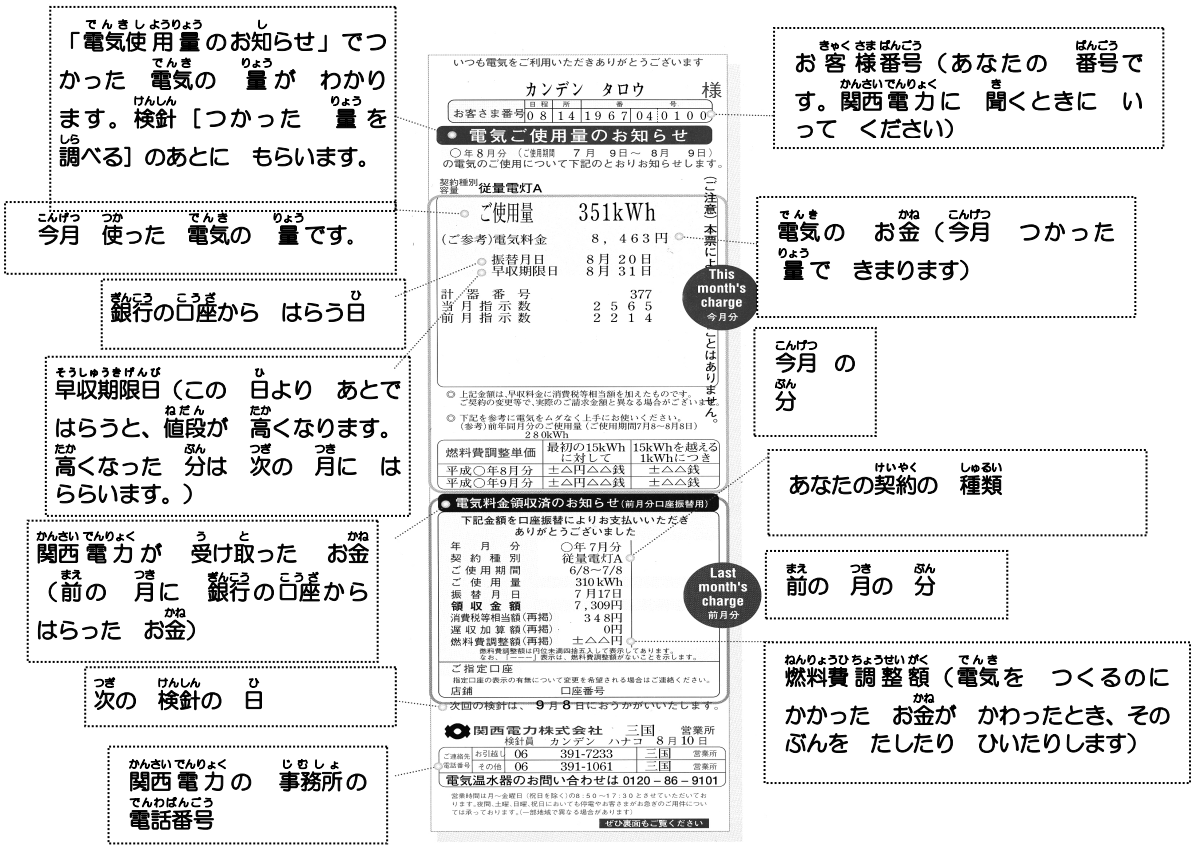
２．申し込み

電気を　使うまえに、ブレーカーを　ON にします。ブレーカーは　玄関か　台所の　近くの　壁に　あります。玄関か　ブレーカーの　ところに　関西電力の　はがきが　あります。はがきに書いている　関西電力の　お客様センターに　電話するか、はがきを　出して　申し込んで　ください。

３．お金の　はらい方

はらう　お金は　使った　電気の　量で　きまります。毎月　はらう　値段を　おしえる　紙がきます。近くの　関西電力の　事務所や　銀行、コンビニエンスストアなどで　はらって　ください。口座振替［あなたが　銀行に　預けているお金から　はらう］で　はらうことも できます。

４．電気使用量通知・領収書［使った　電気の　多さと、前の　月に　はらった　お金を　かいた　紙］



※メールアドレスをおしえると、使った量や　はらうお金を、メールで確かめることができるサービスもあります。

協力：関西電力株式会社

Ⅲ-5　ガス

1．ガスの種類

ガスは　都市ガスと　プロパンガスの　２つの　種類が　あります。都市と　プロパンガスで使う　道具は　ちがいます。まちがえると　とても　危険です。あなたの　家の　ガスは　都市ガスか　プロパンガスか、家主や　ガスの　会社の人に　聞いて　ください。

（1）都市ガス

都市ガスの　メーター［つかった　量を　おしえる　機械］は　家の　そとに　あります。メーターに　電話番号が　書いています。ガスを　使うまえに、その　番号に　電話して、ガスの会社の人に　きてもらって　ください。電話で、住所、名前、ガスを　使うことを　はじめる　日、ガスの　会社の人が　来る　日と　時間を　決めて　ください。

ガスの　会社の人が　来るときは、あなたも　一緒に　いて　ください。

（2）プロパンガス

プロパンガスの　メーターに　電話番号を　書いた　紙が　あります。ガスを　使うまえに、その番号に　電話して　ください。プロパンガスの　お店の人が　ガスが　入った　ボンベ［いれもの］を　もってきます。都市ガスの　道具は　そのまま　使うことが　できません。注意して　ください。

2．ガス漏れ［ガスが　器具のそとに　でる］

ガスは　臭いが　あります。ガスが　部屋に　出ると　臭いがします。ガス漏れが　わかったときはすぐに　ガスの　元栓［ぜんぶの　ガスを　とめる　ところ］を　しめて　ガスの　会社に　電話して　ください。

都市ガスの　ガス漏れのとき　電話する　番号（大阪ガス　ガス漏れ通報専用電話番号、日本語だけ）

大阪市内	☎0120-0-19424
大阪府南部	☎0120-3-19424
大阪府北東部	☎0120-5-19424

3. ガス使用量通知・領収証［使った　ガスの　多さと、前の　月に　はらった　お金を　かいた　紙］

（口座振替の［あなたが銀行に　預けている　お金から　はらう］場合）

協力　：大阪ガス株式会社

Ⅲ-6　ゴミ

1．ゴミの　出し方

ゴミ　を　出すときは　同じもので　まとめてから　出して　ください。

<u>まとめ方</u>

・燃える　ごみ
・燃えない　ごみ
・古い　新聞、古い　本、缶、　ペットボトル

ゴミの　出し方を　まもって　ください。まもらないと、近所の人と　けんかに　なるかもしれません。

<u>ゴミの　出し方</u>

ゴミの　出し方は　市町村ごとに　ちがいます。ゴミを　出す　日と　ゴミを　出す　場所は　決まっています。　役所や　近所の人に　聞いて　ください。外国語で　ゴミの　説明をしているところも　あります。

① ほかの　日に　ゴミを　出さないで　ください。
② ほかの　場所に　出さないで　ください。
③ 同じもので　まとめてから　出して　ください。

2．その他の　ゴミの　捨て方

（1）電池・飲みものの　びんなど

電池の　中には　体に　悪いものが　入って　います。いらなくなった　電池は　買った　店にかえして　ください。ビールや　ジュースなど、飲みものの　びんは、店に　かえすと　お金が　もらえるかもしれません。お店に　聞いて　ください。

（2）ものを　包んでいる　プラスチック

ものを　入れたり　包んだりしている　プラスチックは　ひとつに　まとめてから　決まった　日に　出して　ください。

（3）大きなゴミ

いらなくなった　家具や　電気の　道具（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機は　下の　とおり）は、粗大ゴミ［大きな　ゴミ］の日に　出すか、申しこんで　取りにきてもらって　ください。お金がかかる　市町村も　あります。

（4）エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機・衣類乾燥機［服を　かわかす　機械］

エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機・衣類乾燥機を　すてるときは、それを　かった　店か、新しい　機械を　かう　店に　連絡しなければいけません。　その店から　あなたの　家に　取りに来ます。お金を　はらわなければいけません。市役所、町村役場に　取ってもらうことは　できません。

(参考)家電リサイクル法［家の　機械を　すてることについての　法律］
URL　http://www.meti.go.jp/policy/it_policy/kaden_recycle/

Ⅲ-7　毎日の　生活

1.　日本人と　一緒に　生活する

日本人と　生活する

日本人が　生活で　大切にしていることを、あなたも　まもって　ください。毎日の　生活の中で少しずつ　なれて　ください。

- 他の人と　約束したときは、時間を　必ず　まもって　ください。約束の　時間に　遅れるときや、行くことが　できなくなったときは、約束の　時間の　まえに　必ず　電話して　ください。
- 日本人は　あいさつをするとき、腰を　まげて　頭を　さげます。
- よく　知らない人に、詳しい　質問（仕事、はたらいて　もらう　お金、家庭のことなど）を聞かないで　ください。聞かれた人は　おこるかもしれません。
- 他の人に　なにかを　たのむときは、つよく　言ったり、何回も　確かめたり　しないで　ください。

近所の人と　生活する

（1）あいさつ

あいさつは　大切です。近所の人に　あったときは　いつも　あいさつして　ください。近所の　人と　いつも　あいさつすると、近所の人と　いろいろな　話が　しやすくなります。近所の　人がよく　あいさつする　まちは、悪い人が　入ってきません。

（2）大きな　音

生活の　中で　でる　大きな　音や　子どもが　出す　大きな　音を　嫌いな人が　います。アパートなど、たくさんの人が　いっしょに　住んでいるところでは　特に　注意して　ください。夜１０時より　あとは、隣や　近くの人に　聞こえる　音を　ださないで　ください。夜に　働いて、昼に　ねる人も　います。自分は　大きな　音だと　おもわなくても、となりの　家の人は　大きくきこえるかもしれません。夜に　掃除機を　使うことや、洗濯を　すること、人が　はなす　声、ドアが　しまる　音などは、特に　注意して　ください。

ほかの人の　音が　うるさくて、あなたが　困っているときは、家を　紹介してくれた　不動産屋か、自治会［近所の人の　あつまり］などに　相談して　ください。

（3）自治会（町内会）

多くの　まちに　自治会が　あります。自治会では、近所の人が　あつまって、なかよくしたり、まちの　そうじをしたり、どろぼうなどを　ふせいだりしています。

まちのことを　たくさん教えてくれるので、入ると　便利です。安全な　まちを　つくるために、近所の人を　しることも　大切です。自治会は　入りたくなければ　入らなくてもいいですが、できるだけ　入って　ください。

（4）回覧板

自治会にはいると、あなたの　家に　「回覧板」が　きます。回覧板には　近所のことや　役所からのお知らせを　かいた　紙が　入っています。隣の人が　持ってきます。読んだら　ハンコを　おす

か、名前を　かいて、次の人の　家へ　持っていって　ください。次に　持っていく　家が　わからないときは、回覧板を　もらうときに　聞いて　ください。

（5）そうじ

多くの　まちでは、決まった　日に、家のまわりや　道、近くの　公園などを　そうじします。この日は、ぜんぶの　家から　１人以上　出て　手伝います。いつもは　会わない人や、近所の人と　なかよくなれます。そうじの　日は　必ず　手伝って　ください。

2.　買いもので　困ったとき

最近は、インターネットでも　簡単に　買いものを　することが　できます。携帯電話を　申し込んだり　インターネットを　申し込んだり、お金を　かりて　車を　かったり、家を　買ったりするときは　気をつけて　ください。あなたの国と　やり方が　ちがうかもしれません。言葉が　わからなくて、まちがった　買いものをするかもしれません。買い物で　こまったときは、ちかくの消費生活センターで　相談して　ください。お金は　いりません。

URL http://www.kokusen.go.jp/map/ncac_map27.html

Ⅲ-８　生活に　困ったとき

生活に　困っている人を　たすけるために、下のような人や　サービスが　あります。詳しいことは、市区町村役場の　福祉の　窓口で　きいて　ください。（付録Ⅸ－１）

（１）民生・児童委員

生活に　困っている人、ひとりで　生活している　年を　とった人、起きることが　できない人、親が　一人だけの　家庭、障がいが　ある人などは　相談が　できます。必要なことを　たすけてもらえます。子どもについて　相談したり、教えてもらうことが　できます。

（２）生活保護

お金が　なくて　生活に　こまっている人は、国から　生活するための　お金をもらうことが　できるかもしれません。自分で　できることを　がんばっても、市役所・親・子・きょうだいなどに　たすけてもらっても、まだ　こまっている人だけが　もらえます。あなたが　住んでいる　市町村の福祉事務所の　保護課に　相談して　ください。必要なことを　たすけてもらえるかもしれません。

（３）生活に　必要な　お金を　かりる

生活に　こまっている　家庭は、生活福祉資金や　緊急援助資金という　お金を　借りることが　できるかもしれません。

Ⅳ　在留・住民基本台帳・結婚・離婚

Ⅳ-1　在留カード

在留カードは、はじめて　日本に入るときに　もらえます。在留資格を　変えるとき、在留期間を　長くするときなどは　手続きをして　新しい　在留カードを　もらうことが　できます。

在留カードは　いつも　もっていて　ください。警察の人などに　「見せて　ください」と　いわれたら　見せてください。１５歳以下の人は、在留カードを　いつも　もっている　必要は　ありません。

法律で　きまった　在留資格で　日本に　住む　「中長期在留者」は、在留カードを　もらってください。

「中長期在留者」は　日本人と　結婚している人、日系人の　人（在留資格が　「日本人の配偶者等」や　「定住者」の　人）、在留資格が　「技術・人文知識・国際業務」、技能実習生、留学生や　永住者の　人　などです。

下の　どれにも　あてはまらない人も　中長期在留者です。

① 在留期間が　「３カ月」以下の人
② 在留資格が　「短期滞在」の人
③ 在留資格が　「外交」　または　「公用」の人
④ ①から　③の人と　ほとんど　同じだと　法律が　きめている人
⑤ 特別永住者
⑥ 在留資格を　もっていない人

１．在留カードを　もらう

日本へ　入るとき

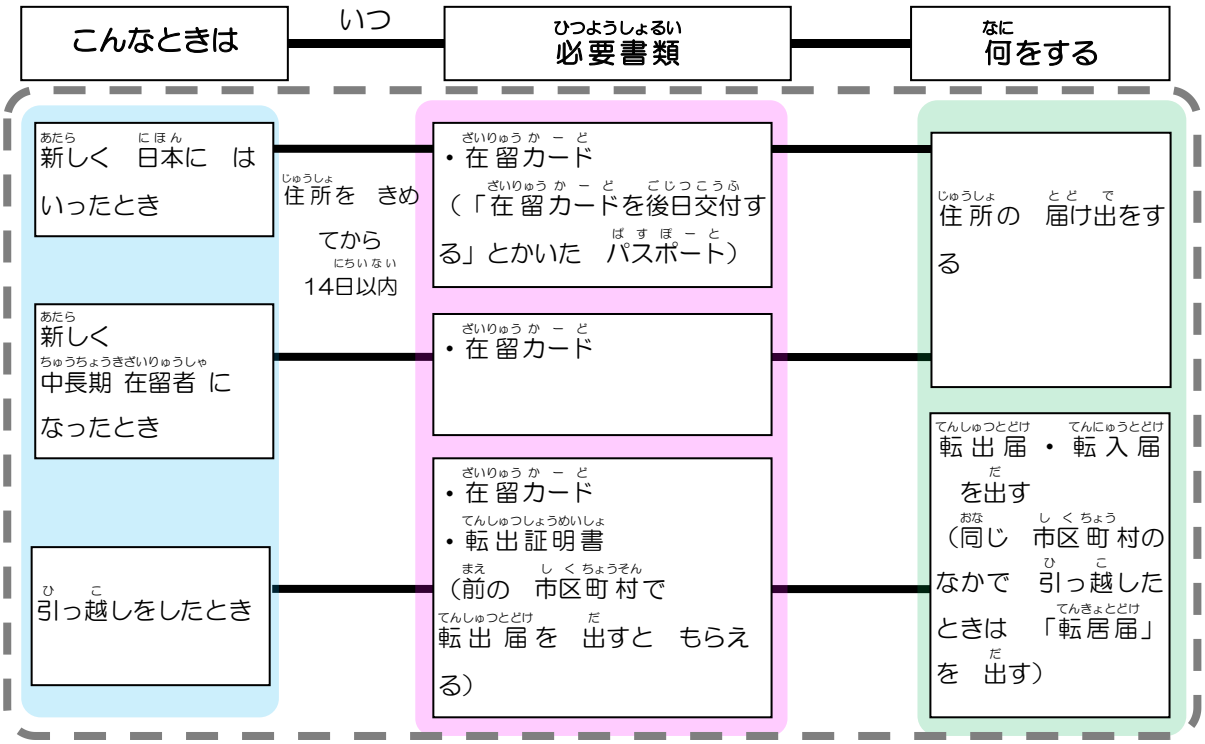
在留審査のとき

日本へ　入るとき
（中長期在留者になった人）

空港で　もらえます。または　あとで入国在留管理局から　郵便で　送ってきます。

在留　期間　更新　許可
［在留期間を　長くすること　を　ゆ る す ］ ・
在留　資格　変更　許可
［在留資格を　変えること　を　ゆるす］などのとき

2．市区町村での　在留カードの　手続き

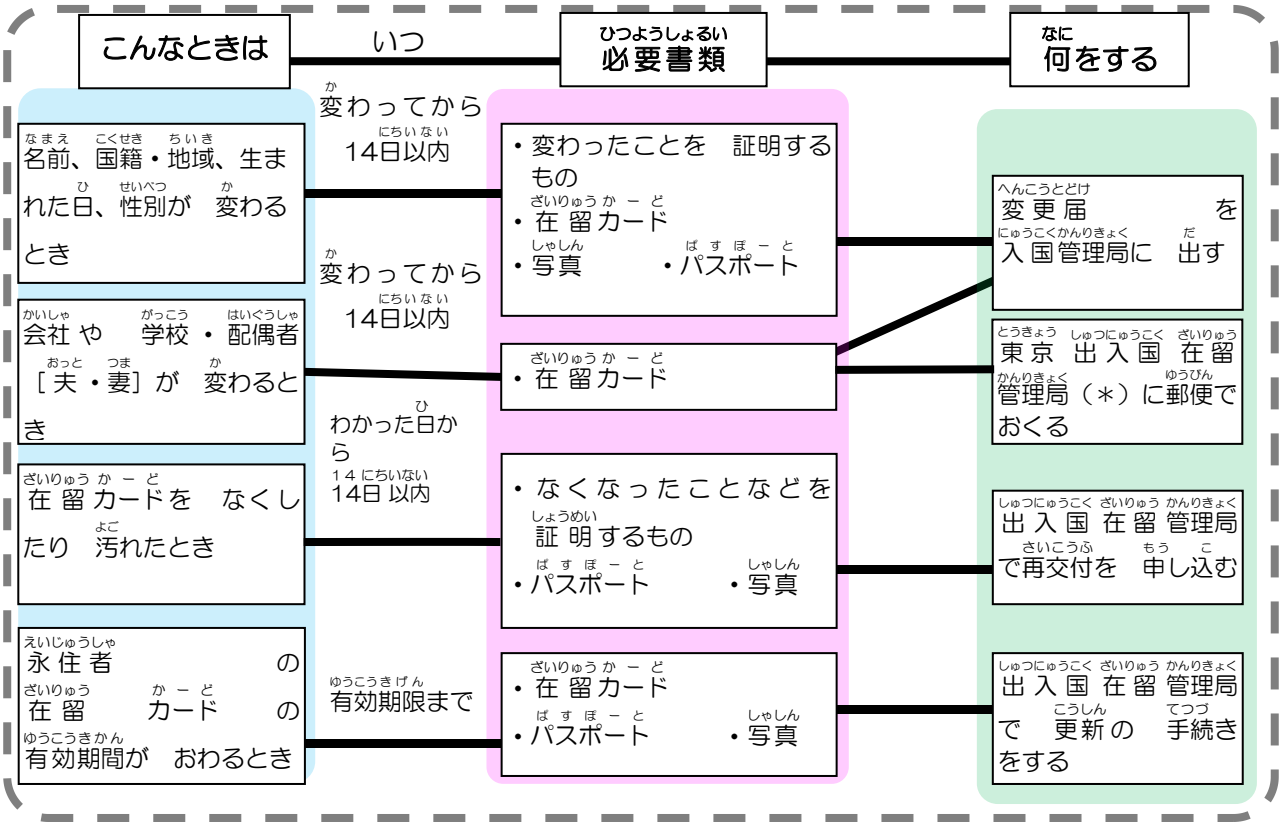


関西空港、成田空港、羽田空港、中部空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港から　日本に入ったとき　中長期在留者は、在留カードを　空港で　もらうことが　できます。ほかの　空港や港などから　日本に　入ったときは、あなたが　市区町村に　住所を　おしえると、在留カードが郵便で　きます。

在留カードには、下の　ことが　書いてあります。
顔の　写真、名前、国籍・地域、生まれた日、性別［男か　女か］、住所、在留資格、在留期限、日本で　働くことが　できるか、資格外活動許可［在留資格と　ちがうことが　できるゆるし］

ちがう　市区町村へ　ひっこすとき
前の　市区町村の　役所で　転出届を　出して　ください。そのあと、新しい　市区町村で転入届を　出して　ください。ひっこした日から　１４日以内に　出して　ください。　転入・転居届を　出すとき、在留カードを　いっしょに　出すと　出入国在留管理局に　住所が変わったことを　教えなくても　いいです。

3．地方出入国在留管理局での　手続き



（1）変更の　届出

次の　ときは　14日以内に　出入国在留管理局に　おしえて　ください。　新しい在留カードが　もらえます。

・名前、国籍・地域、生まれた日、性別［男か　女か］が　変わったとき

・「技術・人文知識・国際業務」や　「留学」などの　在留資格を　もっている人が、会社や学校などが　変わったとき

・「家族滞在」、「日本人の配偶者等」などの　在留資格の人は、夫や　妻が　しんだり、離婚したとき、東京出入国在留管理局に　手紙で　教えることも　できます。

東京入国管理局

〒108-8255 東京都港区港南５－５－３０

東京出入国在留管理局　在留管理情報部門　届出受付担当

（2）在留カードの　再交付［もう1回　もらう］

在留カードを　なくしたときや　ぬすまれたときは、１４日以内に　入国管理局で　再交付［もう１回　もらう］を　申し込んで　ください。警察署や　消防署で　もらった　証明書［なくなったことを　書いた　紙］を　もっていって　ください。

（3）永住者などの　在留カード　更新［あたらしくする］

在留カードの　有効期間［使うことが　できなくなる　日］が　ちかくなったときは、更新［あたらしくする］を　申し込んで　ください。

１６歳以上の　永住者、高度専門職２号の　在留資格の人は、有効期間が　くる　２カ月前から申し込むことが　できます。

１６歳以上の　永住者以外の　中長期在留者：在留期間が　おわる　日まで　使うことが　できます。

１５歳以下の人で　在留カードの　有効期間が　１６歳の　誕生日［うまれた　日］に　なっている人は、有効期間が　おわる　６カ月前から　申し込むことが　できます。

４．外国人の　住民基本台帳

市町村に　住んでいる　ぜんぶの人の　住民票を　集めたものを　住民基本台帳と　いいます。

住民票に　日本に　住んでいる人のことが　書いてあります。　住民票には、名前、生まれた日、性別［男か　女か］、住所、世帯主［家の　代表］の　名前、国籍・地域、在留資格、在留期間、通称名［日本で　つかう　名前］などが　書いてあります。（在留カードに　通称名［日本で　つかう　名前］は　書いてありません）。

３ヶ月より　ながく　日本にいる　外国人で、住所が　ある人は、住民票が　つくられます。下のような人です。

1. 中長期在留者
2. 特別永住者
3. 一時庇護許可者　または　仮滞在許可者
4. 出生［子どもを　うむ］　または　国籍喪失［国籍が　なくなる］による　経過滞在者

子どもを　うんだときは、うんでから　１４日以内に　出生届を　出して　ください。「出生による経過滞在者」として　住民票がつくられます。経過滞在期間は　６０日です。６０日よりも　ながく　日本に　いたいときは、子どもが　うまれてから　３０日以内に　出入国在留管理局で在留資格の　申し込みをして　ください。中長期在留者の　在留カードを　もらうことが　できます。

５．マイナンバー制度

日本に　住民票が　ある人は　みんな　個人番号（マイナンバー）が　もらえます。マイナンバーは　１２の　数字です。みんな　ちがう　番号で、死ぬまで　かわりません。

マイナンバーは　国が　社会保障［国が　生活を　たすける］、税金、災害対策［地震などに備える］の　仕事をするときに　つかいます。

日本で　はじめて　住民票を　つくると、２週間から　３週間あとに　マイナンバーの「通知カード」が　郵便で　きます。市区町村に　申し込むと　「個人番号カード

（マイナンバーカード）」を　もらうことが　できます。
「住所」や　在留カードの　「氏名」などが　変わったときは、「通知カード」（写真のない紙）や　「マイナンバーカード」（写真のある　ICカード）の　「住所」や　「氏名」も　変えてください。１４日以内に　市町村で　変えて　ください。
在留期間が　変わったときは、マイナンバーカードの　有効期間［使うことが　できなくなる日］も　変える　必要が　あります。カードに　書いてある　有効期間の　日の　３ヵ月前から申し込むことが　できます。

マイナンバー総合フリーダイヤル
＊マイナンバーカードについて　聞きたいとき　☎０１２０－０１７８－２７
＊マイナンバーのことについて　聞きたいとき　☎０１２０－０１７８－２６
英語、中国語、韓国、スペイン語、ポルトガル語で　聞くことが　できます。
（英語以外の　言語は、月曜日　から　金曜日の　午前9時30分～午後8時まで　聞くことが　できます。）
URL https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/

Ⅳ-２　在留手続

１．再入国許可（日本から　出て、もういちど　日本に　入るとき）

在留期間の　あいだに、日本から　出たり　入ったり　するための　「再入国許可」を　取ることが　できます。１回だけ　日本に　入ることが　できる　「一回再入国許可」と、何回も　入ることができる　「数次再入国許可」が　あります。一番　長い　有効期間は　５年です　（在留期間より長い　有効期間を　とることは　できません）。

在留資格が　「短期滞在」の人は、再入国許可を　取ることが　できません。

再入国許可を　取るときは、下のものが　必要です。

必要なもの

① 再入国許可申請書［申しこむ紙］（出入国在留管理局の　窓口に　あります。）
② 在留カード　（⇒Ⅳ-１）
③ パスポート
④ 収入印紙
　「一回再入国許可」は３０００円、「数次再入国許可」は６０００円

再入国許可は　ふつう　１日で　取ることが　できます。大阪出入国在留管理局で　行ってください。

有効なパスポートと　在留カードをもつ　外国人が、日本を　出てから　１年以内に　日本に　入る　場合、再入国許可は　必要ありません。これを　「みなし再入国許可制度」と　いいます。日本を　出るとき、在留カードを　みせる　必要が　あります。

２．在留期間の　更新［長くする］

あなたの　在留期間は　決まっています。もっと　長く　日本に　いて、これまでと　おなじ仕事や　勉強などを　つづけたいときは、更新申請をして　ください。在留期間が　終わる　日の３カ月前から　更新申請をすることが　できます。申し込むときは、下の　ものが　必要です。

必要なもの

① 在留期間更新許可申請書［申しこむ　紙］（出入国在留管理局の　窓口に　あります。）
② パスポート
③ 在留カード
④ これまでと　これからの　在留活動［日本ですること］について　かいた　紙
　（在留資格によって　ちがいます。詳しいことは外国人在留総合インフォメーションセンターに　きいてください。法務省出入国在留管理局の　ホームページでも　説明を　見ることが　できます。）
⑤ 写真

許可

あなたが　出した　紙などを　調べて、もっと　長く　日本に　いることが　できるかどうか決まります。更新を　申し込むと、在留カードの　うらに　申請中［申し込んでいる］と　かかれます。中長期在留者は　更新が　許可されると、あたらしい　在留カードが　もらえます。

３．　在留資格の　変更［変える］

今の　在留資格と　ちがうことを　するときは、在留資格の　変更を　申し込んで　ください。日本を　出ることなく、ちがう　在留資格に　変えることが　できます。

変更が　必要になったときから　在留期限が　おわるまでの　間に　申し込んで　ください。申し込みに　必要なものは　変えようとする　在留資格によって　ちがいます。外国人在留総合インフォメーションセンターに　きいて　ください。下の　ホームページを　見てください。

URL　**https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2.html**

４．資格外活動許可

在留資格で　できる　仕事が　決まっています。あなたの　在留資格で　ゆるされていない　仕事をすると　不法就労［法律を　やぶって　はたらく］に　なります。たとえば　留学生が　アルバイトをするときは、「資格外活動許可」が　必要です。アルバイトなどを　はじめる　前に出入国在留管理局で　許可を　もらって　ください。

あたらしく　日本に　入る人で、在留資格が　「留学」の人（在留期間が　「３カ月」をこえる人だけ）は、日本に　入るとき、　空港や　港で　「資格外活動許可」を　申し込むことが　できます。

必要なもの

① 資格外活動許可申請書［申し込む　紙］
② 在留カード
③ パスポート
④ なにを　するかについて　書いた　証明書

Ⅳ-3　結婚

結　婚　するときの　手続き

日本人と　外国人の　結婚

日本人は　日本の　法律で　きまった　婚姻条件［結婚できる　きまり］を　まもること。外国人は　自分の　国の　婚姻条件を　まもること。

必要なもの	・婚姻届（市区町村の　役所に　あります。２０歳以上の　証人［結婚を　たしかめた人］　２人の　署名［自分でかいた名前］と　はんこが　必要です） ・（日本人）戸籍謄本 ・（外国人）婚姻要件具備証明書か　その代わりになるもの

結婚する　二人の　どちらかの　住所か、日本人の　本籍地の　市区町村の　役所に　婚姻届を　だす

役所が　婚姻届を　受けとると　日本での　結婚が　きまる

役所で　婚姻届受理証明書を　もらう。

外国人は　自分の　国の　婚姻の　手続きをする。
（国によって　手続きが　ちがいます。大使館や　領事館などに　きいて　ください。）

手続きが　おわると　外国人の　国で　結婚が　きまる

配偶者の　在留資格に　変えたい人は、出入国在留管理局に　相談して　ください。

外国人と　外国人の　結婚

結婚できるかどうかの　法律は　国によって　ちがいます。大使館などに聞いて、手続きをして　ください。
日本で　結婚の　手続きをするときは、市区町村の　役所に　きいて　ください。

必要なものは　国によって　ちがいます。市区町村で　きいて　ください

１．日本人と　外国人の　結婚

日本で　日本人と　結婚するときは、市区町村の　役所で　手続きして　ください。日本人は日本の法律の　結婚できる　きまりを　まもる　必要が　あります。外国人は　自分の　国の　結婚できる　きまりを　まもる　必要が　あります。手続きには　下のものが　必要です。

必要なもの

１．婚姻届（市区町村の　役所に　あります。２０歳以上の　証人［結婚を　たしかめた人］２人の　署名［自分で　書いた　名前］と　はんこが　必要です。日本語で　書いて　ください。）
２．（日本人）戸籍謄本か　戸籍抄本
３．パスポート（国籍が　わかるもの）
４．自分の　国の　大使館か　領事館が　つくった　婚姻要件具備証明書［結婚できることを　かいた　紙］か、それの　かわりになる　証明書（外国語で　書いてあるときは　日本語に　なおして　ください。なおした人は　住所・名前を　書いて、はんこを　おした　紙を　一緒につけて　ください）

日本で　結婚したときは、あなたの　国にも　知らせる　必要が　あります。そのときは「婚姻届受理証明書」［婚姻届を　出したことを　かいた　紙］が　必要に　なります。婚姻届を出した　市区町村の　役所で　もらって　ください。手続きは　国によって　ちがいます。あなたの国の　大使館や　領事館（付録Ⅸ－５）で　きいて　ください。
役所が　婚姻届を　うけとった　日から　結婚したことに　なります。

２．外国人同士の　結婚

外国人と　外国人が　日本の　法律で　結婚することも　できます。しかし、その結婚が　夫と妻の　国で　みとめてもらえないことも　ありますので　注意して　ください。
結婚の　手続きについては、自分の　国の　大使館か　領事館（付録Ⅸ－５）と、日本の　市区町村（付録Ⅸ－１）の　役所に　きいて　ください。

３．在留資格の　変更［かえる］

日本人と　結婚すると　「日本人の配偶者［夫・妻］」の　在留資格に　変えることができます。
外国人と　外国人が　結婚して　「配偶者」の　在留資格に　変える場合、
外国人在留総合インフォメーションセンター（付録Ⅸ－２）に　きいて　ください。

４．在留カードに　書いてあることの　変更

結婚して　名前が　変わるときは　出入国在留管理局に　知らせて　ください。
住所が　変わるときは、　市区町村に　知らせて　ください。（付録Ⅸ－１）

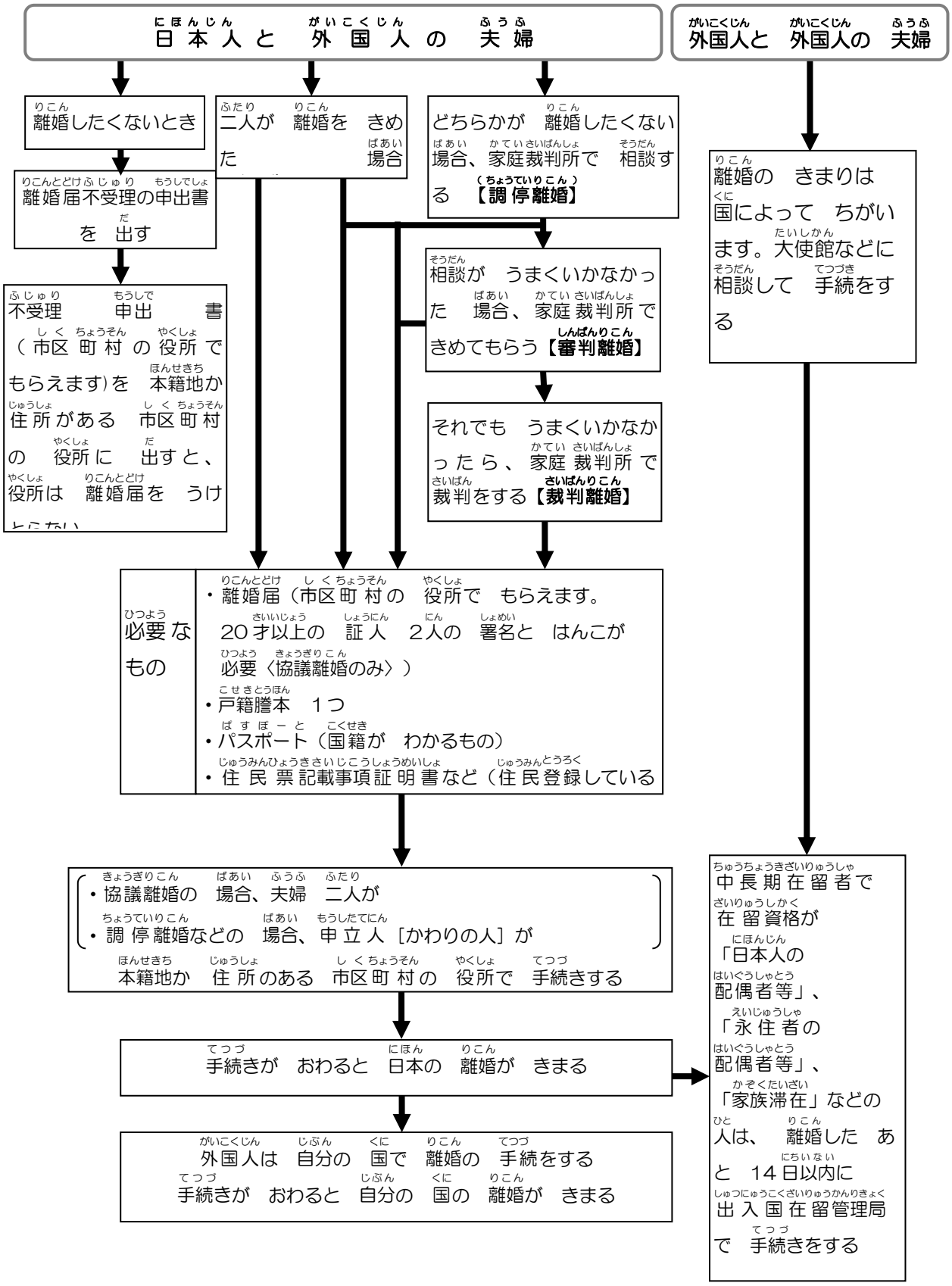
５．その他の　変更

結婚すると　税金、年金、健康保険のことや、会社で　もらう　お金などが　変わるかも　しれません。会社に　きいて　ください。

Ⅳ-4　離婚

日本人と　外国人の　夫婦が　離婚する場合、法律の　関係で　手続きが　むずかしいことが　あります。日本で　離婚が　できても、あなたの　国では　認めてもらえないかもしれません。

ここでは、日本の　法律で　離婚する　手続きについて　簡単な　説明を　します。



１．離婚するとき

夫婦［夫と　妻］の　どちらかが　日本に　住んでいる日本人で、夫婦の　両方が　離婚するときめたときは、日本の　法律で　離婚することが　できます。
日本では、「協議離婚」、「調停離婚」、「審判離婚」、「裁判離婚」の　４つが　あります。
「協議離婚」は、夫婦の　両方が　離婚を　きめて、離婚届を　市区町村の　役所に　出します。
「調停離婚」は、家庭裁判所が　夫婦と　相談して　きめる　離婚です。

離婚は、日本だけでなく、あなたの　国でも　手続きをする　必要があります。手続きが　日本だけの場合、あなたの　国では　結婚が　つづいていることに　なるかもしれません。あなたの　国でも　必ず　離婚の　手続きをして　ください。
夫婦が　両方　外国人の　場合は、離婚の　手続きや　必要な　ものが　国によって　ちがいます。自分の　国の　大使館や　領事館に　きいて　ください。（付録Ⅸ－５）

２．離婚を　したくないとき

あなたは　離婚したくないけれど、日本人の　配偶者［夫・妻］が　離婚したいと　おもっている場合、あなたに　いわないで　相手が　離婚届を　役所に　出すと、　離婚が　きまってしまいます。
「離婚届不受理申出書」を　日本人の　配偶者の　本籍地か　住んでいる　市区町村の　役所に出すと　離婚を　防ぐことが　できます。これを　出せば　離婚が　きまることは　ありません。
夫婦の　両方が　外国人の　場合は　「離婚の　不受理申請」を　出すことが　できません。

３．離婚した　あとの　在留資格

あなたの　在留資格が　「日本人の配偶者」、「永住者の配偶者等」、「家族滞在」の場合、離婚したあと　14日以内に　出入国在留管理局で　手続きをして　ください。
離婚すると　「家族滞在」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」では　なくなります。
6カ月以上　在留資格を　変えないと、日本に　いることが　できなくなるかもしれません。
市区町村の　相談窓口や　外国人在留総合インフォメーションセンター（付録Ⅸ－２）に　きいて　ください。

４．名前や　住所などが　かわるとき

離婚で　名前が　変わったときは、出入国在留管理局で　変更の　手続きをして　ください。
離婚で　住所が　変わったときは、市区町村の　役場（付録Ⅸ－１）で　手続きをして　ください。

Ⅳ-５　人が　死んだとき

1. 死亡届［死んだことを　役所・役場に　しらせる］

人が　死んだとき、死んだことが　わかった　日から　７日以内に　市区町村の役所に「死亡届」を　出すことが　必要です。外国人が　日本で　死んだときも　市区町村の　役所に「死亡届」を　出して　ください。

日本で　人が　死んだことを　たしかめることが　できるのは　医者だけです。死んだことを　たしかめた　医者に　死亡診断書を　つくってもらって　ください。この　死亡診断書を　死亡届と　いっしょに　死んだ　場所か　住んでいる　市区町村の　役所に　出して　ください。

在留カードは　死んでから　１４日以内に　出入国在留管理局へ　返して　ください。

東京出入国在留管理局（＊）に　郵便で　おくることも　できます。

死んだ人の　国へも　知らせて　手続きをして　ください。国によって　手続きが　ちがいます。大使館や　領事館（付録Ⅸ－５）に　きいて　ください。

（＊）東京出入国在留管理局おだいば分室

１３５－００６４　東京都江東区青梅２－７－１１　東京港湾合同庁舎９階

東京出入国在留管理局おだいば分室

2. 埋葬［死んだ人を　埋める］

大阪府に　土葬する［死んだ　体を　焼かずに　うめる］ことが　できる　墓は　ほとんど　ありません。火葬［焼いて　うめる］します。土葬を　したいとき、自分で　お墓を　さがしたり、自分の　国へ　死んだ　体を　おくる　必要が　あります。領事館など（付録Ⅸ－５）で　相談して　ください。

Ⅴ　のりもの

Ⅴ-1　電車・バス・タクシー

1．電車（ＪＲ・私鉄［JR 以外の　電車］・地下鉄）

乗車券（きっぷ）は　自動販売機［きっぷを　うる　機械］で　買います。料金表［値段を　かいた　地図］を　みて、買って　ください。

間違った　きっぷを　買ったときは、駅の　中へ　はいる　前に　変えてもらうことが　できます。

ふつうの　きっぷの　他に、下のような　ものが　あります。

・イコカ（ICOCA）：JR で　使うことが　できる　プリペイドカード［先に　お金を　はらっておく　カード］（ICカード）です。電車に　のる　前に、カードに　お金を　いれて　ください。ピタパが　使える　電車や　バス、日本の　ほかの　まちの　電車や　バスでも　つかうことができます。

・ピタパ（PITAPA）：JR、関西の　私鉄・地下鉄、ピタパの　絵が　ついている　バスで　使うことが　できる　ポストペイドカード［使った　料金を　あなたが銀行に　預けている　お金から自動で　はらう　カード］（ICカード）です。

・定期券：きまった　駅の　あいだを　何回も　のるときに　買うことが　できます。ふつうの きっぷより　値段が　安く　なります。定期券は　１カ月・３カ月・６カ月の　どれかの　長さで買って　ください。

・回数券：回数券は　１１枚　まとめて　買います。１０枚分の　値段で　買うことが　できます。

2．バス

バスが　いく　場所は、バスの　前と　うしろの　窓の　うえに　書いてあります。

バスの　値段は、どこまで　行っても　同じ　場合と、のる　長さで　変わる　場合が　あります。

長さで　値段が　かわる　バスの　なかに　きっぷを　売る人は　いません。のるときに　入口で整理券［番号を　かいた　紙］を　とって　ください。バスの　なかの　運賃表［値段を　おしえる きかい］と　整理券の　番号を　みると、はらう　お金が　わかります。降りるときに　お金を料金箱［運転手の　よこに　ある　箱］に　入れて　ください。おつりは　出ないので、細かい　お金を　用意して　ください。お金を　はらう　まえに　両替機で　細かい　お金を　用意してください。降りるときは、ボタンを　おして　運転手に　しらせます。　バス停の　アナウンス［つぎにとまる　バス停の　放送］の　あと、ボタンを　おして　ください。

3．タクシー

タクシーに　乗るときは、車が　とまりやすい場所で、手をあげて　ください。タクシーが　止まります。前の　まどに　「空車」と　書いてある　タクシーに　のることが　できます。

駅などには　タクシーに　乗る　場所が　あります。タクシーに　乗ったら　運転手に　行きたいところを　いって　ください。行く　ところを　書いた　紙や、地図が　あると　便利です。

値段は　のった　長さと　時間で　きまります。5,０００円札や　１０,０００円札で　はらうと、おつりが　ないかもしれません。細かい　お金を　用意して　ください。

４．電車や　バスなどで　忘れ物や　落し物をしたとき

電車や　バスなどで　忘れ物や　落とし物をしたときは　下に　連絡して　ください。

①JR西日本お客様センター　☎０５７０－００－２４８６（日本語）
（毎日　午前６時から　午後１１時まで）

②地下鉄（Osaka Metro）　☎０５７０－６６６６－２４（日本語）
（毎日　午前８時から　午後９時まで）

③大阪シティバス　バスの　事務所に　きいて　ください。

④タクシー（大阪タクシーセンター）　☎０６－６９３３－５６１８/９（日本語）
（月曜日から　金曜日までは　午前９時から　午後５時まで・土曜日は　午前９時から　１２時まで）

Ⅴ-2　自転車

1．自転車を　買う

自転車は　自転車の　店や　ホームセンターなどで　買うことが　できます。買った　店で、防犯登録［自転車が　盗まれたときに　さがすための　番号を　つける］をして　ください。防犯登録に　かかる　お金は、１台について　600円です。

大阪府で　自転車を　つかう人は、自転車損害賠償保険に　はいる　必要が　あります。２０１６年７月１日から　はじまった　大阪府の　法律で　きまりました。

2．自転車に　のるときの　規則

自転車は　車道［車が　とおる　道］で　のって　ください。車道の　左の　端で　のってください。車と　同じように、信号も　守って　ください。お酒を　のんだあとに　のることや、ひとつの自転車に　二人で　のることは　法律で　禁止されています。幼児用乗車装置［子どもを　のせるいす］を　つけると　５歳以下の　子を　乗せて　16歳以上の人が　運転することは　できます。

歩道［人が　とおる　道］は　自転車で　とおることは　できません。しかし、車道が　危険なときは、歩道を　とおることが　できます。そのときは、歩道の　真ん中から　車道に　ちかいところを　とおって　ください。歩いている人の　邪魔になるときは、とまるか、自転車から　降りて　ください。

夜は　必ず　電灯を　つけて　乗って　ください。大阪府では　携帯電話を　使いながら　自転車に　のることは　禁止されています。

3．自転車を　置くとき

自転車は　歩いている人の　邪魔に　ならないように　置いて　ください。駅の　ちかくに　自転車を　置いては　いけない　場所が　あります。法律で　決まっています。　年をとった人や　目がみえない人が　駅を　つかうときの　じゃま邪魔になるからです。

法律を　やぶって　自転車を　置くと、役所の人が　自転車を　もっていきます。きまった　場所においてあります。自転車を　もっていかれた　場所、日と　時間を　市区町村の　役所に　言って、自転車を　返してもらって　ください。（⇒付録Ⅸ－１）お金を　はらって　返してもらって　ください。

4．自転車を　盗まれたとき

自転車を　盗まれたら　近くの　交番に　しらせて　ください。盗まれた　自転車が　見つかると、警察から　電話が　あります。自転車には　住所と　名前を　書いて　ください。

5．自転車を　拾わないで　ください

自転車が　捨ててあっても、拾わないで　ください。誰かが　盗んだ　自転車かもしれません。その自転車に　乗っていると　盗んだことに　なります。

Ⅴ-3　運転免許

日本で　自動車や　バイクを　運転するときは、運転免許が　必要です。運転するときは、必ず免許証と　車検証［車が　あんぜんか　しらべたことを　かいた　紙］を　持って　車に　のる必要が　あります。

1．国際免許

ジュネーブ条約に　入っている国の　国際免許証を　もっている人は、日本で　車を　運転することが　できます。日本に　きてから　１年間か、国際免許の　有効期間［つかうことが　できる間］の　どちらか　短いほうの　間だけ　運転することが　できます。国際免許証は　日本で更新［あたらしくする］の　手続きは　できません。1年以上　日本に　住むときは、日本の　免許に変えて　ください。

2．日本の　免許に　かえる

外国の　免許を　もっていて、免許をとった　あと　その国で　３ヶ月以上　いた　場合は、少ない　試験で　日本の　免許を　とることが　できます。パスポートなど、その国で　３ヶ月以上いたことが　わかるものが　必要です。

申し込みは　門真運転免許試験場か　光明池運転免許試験場で　できます。

運転免許の　試験は、学科試験［運転の　規則などを　たずねる　試験］と　技能試験［運転をできるかどうか　しらべる　試験］が　あります。下に　かいてある　必要な　書類を　しらべたあと　質問に　答えます。問題がない場合は、学科試験と　技能試験を　うける　必要が　ありません。

運転に　必要なことを　知っているかを　しらべる　試験は、日本語、英語、韓国・朝鮮語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、ペルシャ語、ロシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語でできます。門真運転免許試験場か　光明池運転免許試験場に　きいて　ください。

必要なもの

1. 外国の　運転免許証（もらった　日が　書いていないときは、本当に　運転してきたことが　わかるもの）
2. 外国の　運転免許証の　表と　うらの　コピー
3. 外国の　運転免許証を　日本語に　翻訳したもの（免許を　とった　国の　領事館か日本自動車連盟（JAF）で　翻訳したもの）
   ＜日本自動車連盟（JAF）関西本部大阪支部　☎072-645-1300＞
4. パスポートの　コピー
5. パスポート（更新した［あたらしくした］ときは　古い　パスポートも　持っていって　ください。）
6. 国籍が　わかる　住民票の　写し（住民票が　ない人は、パスポートなど　いま　住んでいる住所が　わかる　もの）
7. 写真1枚（たて3cm×よこ2.4cm、6カ月以内に　とった写真で、帽子なし、前を　むいて、胸から　うえが写り、後ろに　なにも　写っていない　もの）
8. 黒色か　青色の　ボールペン

9.　申し込みに　必要な　お金

上のもの以外の　書類［紙など］が　必要なことも　あります。

3．日本の運転免許を　あたらしく　とる

日本で　新しく　運転免許を　とるときは、下の　２つの　どちらかで　できます。

A) ①運転免許試験場で　適性検査［目や　耳や　体の動きを　しらべる］、学科試験［運転の規則などを　たずねる］、技能試験［運転を　できるかどうか　しらべる］をうけます。
②試験に　合格した　あと、取得時講習［話を　きく］を　うけます。学科試験は、英語、中国語、ポルトガル語で　うけることが　できます。

B) ①教習所［自動車の　運転を　おしえる　学校］に　かよって、技能試験に　合格します。
教習所で　かかる　お金は　２０万円から　３０万円くらいです。
②運転免許試験場で　適性検査と　学科試験を　うけます。

運転免許試験場

門真運転免許試験場
門真市一番町２３番１６号
・京阪電車「古川橋」駅 → 京阪バス「免許試験場」
・京阪電車「古川橋」駅から　歩いて　２０分くらい（1.5キロメートルくらい）
☎　06-6908-9121

光明池運転免許試験場
和泉市伏屋町５丁目１３番１号
（泉北高速鉄道「光明池」駅から　歩いて　5分くらい（４００mくらい））
☎　0725-56-1881

4．外国免許の　翻訳

外国免許の　翻訳は　日本自動車連盟（JAF）に　たのむことが　できます。お金が　かかります。英語を　話すことが　できる人が　いるときも　あります。外国の　運転免許証を　もっていって翻訳を　たのんで　ください。
日本自動車連盟関西本部大阪支部（JAF）
茨木市中穂積2-1-5　（JR茨木駅から　歩いて　１９分くらい）
☎　０７２－６４５－１３００
URL　https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license

5．日本の　運転の　規則

外国語の　「交通の教則」（Rules of the Road）が　あります。日本自動車連盟（JAF）で買って　ください。英語、ポルトガル語、中国語、スペイン語の　本が　あります。
URL　https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road

V-4　まちで　よく　見(み)る　案内(あんない)の　漢字(かんじ)

<建物(たてもの)>

入口(いりぐち)　　建物(たてもの)や　場所(ばしょ)に　入(はい)るところ

出口(でぐち)　　建物(たてもの)や　場所(ばしょ)から　出(で)るところ

非常口(ひじょうぐち)　　火事(かじ)などのとき　いそいで　そとへ　逃(に)げるところ

開放厳禁(かいほうげんきん)　　開(あ)けたままにしないで　ください。

<交通(こうつう)・道路(どうろ)>

駐輪場(ちゅうりんじょう)　　自転車(じてんしゃ)を　置(お)く　場所(ばしょ)

駐車禁止(ちゅうしゃきんし)　駐車お断り(ちゅうしゃことわり)　　車(くるま)を　とめないで　ください。

<トイレ(とイれ)>

公衆便所(こうしゅうべんじょ)　化粧室(けしょうしつ)　便所(べんじょ)　お手洗い(てあらい)　どれも　トイレ(とイれ)のこと

男(おとこ)　殿方(とのがた)　　男(おとこ)

女(おんな)　婦人(ふじん)　　女(おんな)

<その他(た)>

工事中(こうじちゅう)　　建物(たてもの)や　道(みち)などを　つくったり　なおしたりしています。

消火器(しょうかき)　　火事(かじ)が　起(お)きたとき、火(ひ)を　消(け)すのに　つかう　道具(どうぐ)

禁煙(きんえん)　　たばこを　吸(す)わないで　ください。

立入禁止(たちいりきんし)　　中(なか)へ　入(はい)らないで　ください。

危険(きけん)　　あぶない

避難所(ひなんじょ)　　地震(じしん)や　台風(たいふう)などのときに　逃(に)げる　場所(ばしょ)

Ⅵ　赤ちゃん・子どもを　育てる

Ⅵ-1　赤ちゃんを　うむ

１．赤ちゃんが　できたとき

おなかに　赤ちゃんが　できた人は、市区町村の　役所で　母子健康手帳を　もらって　ください。
母子健康手帳には　赤ちゃんが　７才になるまでの　必要なことを　かいています。いつ　予防接種［病気を　ふせぐ　注射］を　うけたかなどを　書きます。
外国語の　母子健康手帳も　あります。市区町村に　ないときは、㈱母子保健事業団で　買うことが　できます。　英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語・韓国朝鮮語・タイ語・インドネシア語・フィリピン語・ベトナム語が　あります。
詳しいことは　下で　きいて　ください。
公益財団法人母子衛生研究会　URL　http://www.mcfh.or.jp
本部事務所（東京）　☎03-4334-1151　　西日本事務局（大阪）　☎06-6941-4651

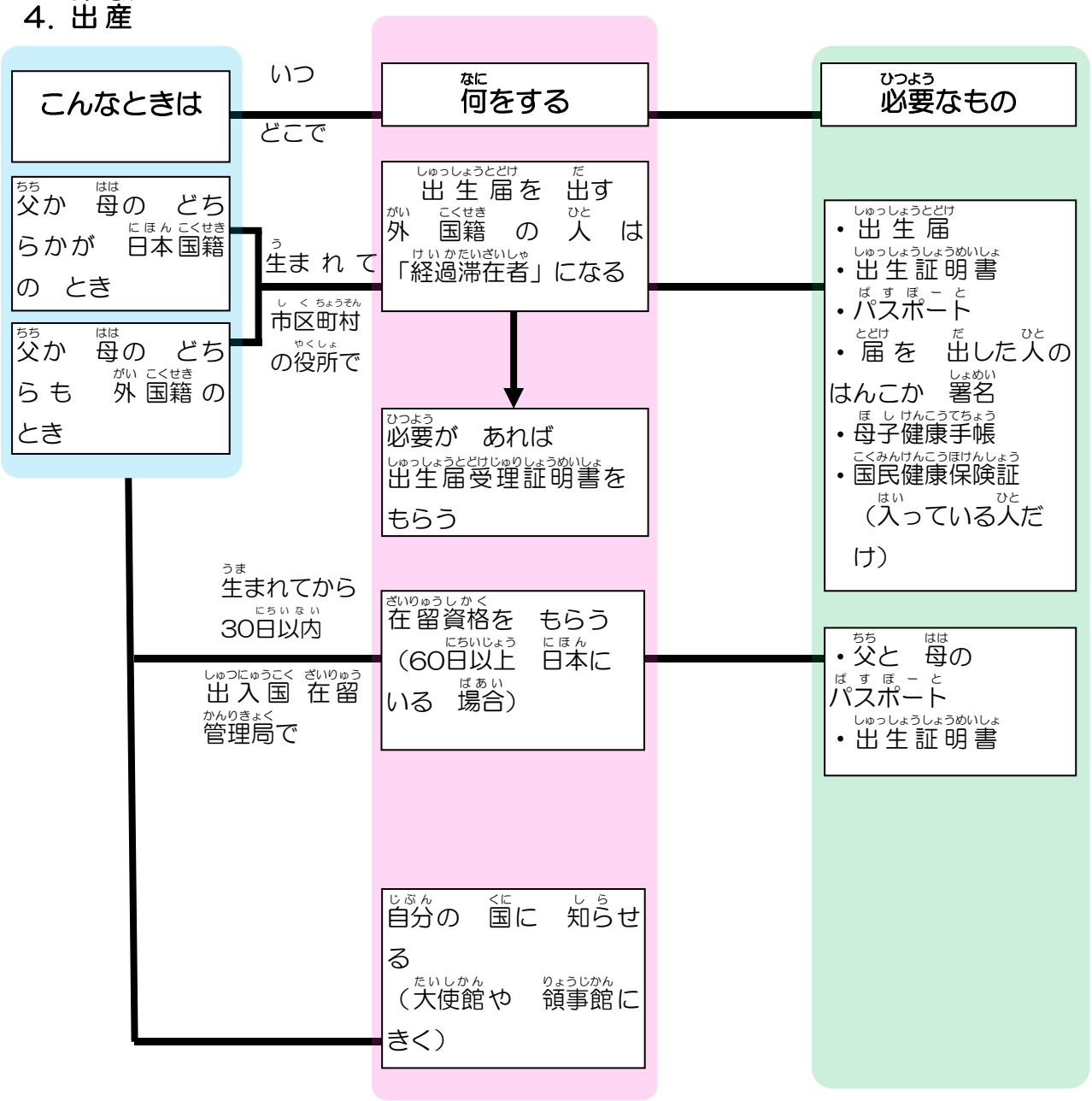
２．かかる　お金

赤ちゃんを　うむことは　病気ではないので　健康保険を　つかうことが　できません。でも健康保険から　赤ちゃんを　うむための　お金（４２万円くらい）を　もらうことが　できます。
日本で　赤ちゃんを　うむときは、４日から　５日くらい　入院が　必要です。入院に　かかるお金は　４０万円から　５０万円くらいです。病院によって　ちがいます。健康保険の人が　あなたの　かわりに　お金を　はらうよう　たのむことが　できます（直接支払・受取代理制度）。これをたのむと、あなたが　高い　お金を　病院に　もっていく　必要が　ありません。
国民健康保険に　はいっている人は、市役所で　申し込んで　ください。（付録Ⅸ－１）
お金が　なくて　病院で　うむことが　できない人は、市区町村の　福祉課や　保健福祉センターに　きいて　ください。安心して　うむことができる　ところを　紹介してくれたり、はらう　お金を　たすけてくれます（助産制度）。十分な　お金を　もっている人は　自分で　はらう　必要があるかもしれません。

３．おなかに　赤ちゃんが　いる人を　たすけます

おなかに　赤ちゃんが　いる　人は、きまったときに　病院へ　いく　必要が　あります。
市区町村によっては、無料［お金は　いりません］の　健康診断［体が　げんきか　しらべる］をうけることが　できます。市区町村か　市町村の　保健センター（付録Ⅸ－３）に　きいて　ください。

4. 出産



（1）出生届

日本で 子どもが 生まれたら、14日以内に 「出生届」を 市区町村の 役所に 出して ください。父と 母が 外国人でも、「出生届」を 市区町村の 役所に 出して ください。医者などに 「出生証明書」を つくってもらって 「出生届」と いっしょに 出してください。

「出生届」を 出すと 子どもは 「出生による経過滞在者」に なります。子どもの 外国籍も とる 必要が あります。 市区町村で 「出生届受理証明書」を もらって、大使館か領事館で 手続きして ください。

（2）日本国籍を 持たない 子どもの 場合

父と 母が 外国人で、子どもが 日本籍を もっていない 場合は、「在留資格の取得」を とる 必要が あります。 30日以内に 出入国在留管理局で 申し込んで ください。

Ⅵ-2　子どもを　あずける

1．日本で　子どもを　あずけることが　できる　ところ

日本で　子どもを　あずけることが　できる　ところは　3つ　あります。

①認可の　保育所（役所が　みとめた　ところ）

②認可されていない　保育所

③会社などが　やっている　場所

①の認可の　保育所は　公立［市区町村が　やっている］と　私立［会社などが　やっている］が　あります。朝　早い　時間や、夜　おそい　時間、日曜日・休みの　日は　子どもを　あずけることが　できません。あなたが　住んでいる　市区町村の　保育所に　あずけることが　できます。いつ　申し込むか、どうやって　申し込むか、お金は　いくら　かかるかなど、市区町村の保育担当課に　きいて　ください。

「認定こども園」

認定こども園は、あずけた　子どもの　教育も　してくれます。子どもの　父・母が　働いていなくても、つかうことが　できます。0才から　小学校に　はいる　前までの　子どもを　いれることが　できます。認定こども園か　市区町村の　保育担当課に　きいて　ください。

③の会社などが　やっている　場所は、　子どもを　もつ人たちが　やっているところや会社が　やっている　ところが　あります。夜や　休みの　日に　子どもを　あずかってくれたり、あなたの　家へ　ベビーシッター［子どもの　せわをする人］を　おくってくれる　ところも　あります。住んでいる　市町村以外の　場所に　申しこむことが　できます。それぞれの会社などに　申しこんで　ください。詳しいことは　会社などに　きいて　ください。

2．ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターが　ある　市区町村も　あります。ファミリーサポートセンターは、あなたの　家の　ちかくに　住んでいて　子どもを　あずかってくれる人を　おしえてくれます。保育所が　しまっているときに、みじかい　時間、子どもを　あずけることが　できます。保育園へ子どもを　つれていったり、保育園から　家へ　つれてかえることを　たのむことが　できます。くわしくは、市区町村の　役所で　きいて　ください。（付録Ⅸ－1）

3．幼児教育・保育　にかかるお金が　無料になりました

2019年10月より　幼稚園、　保育所、　認定こども園などを　利用する　3歳から5歳児クラスの子どもや、　住民税非課税世帯〔住民税がかからない世帯〕の　0歳から2歳児クラスまでの　子どもの　利用料が　かからなくなりました。　幼稚園については、1か月あたり　２５，７００円以下に　なります。送り迎えの　乗り物にかかるお金、食べ物代、行事に参加するお金などは、これまでどおり　保護者が　払います（例外あり）くわしくは、市区町村の　役所で　きいてください。

（付録Ⅸ－1）

４．児童手当

児童手当は、子どもを　そだてている人が　もらえる　お金です。子どもが　15歳に　なった　後の　最初の　3月31日まで　もらうことが　できます。仕事などで　もらう　お金が　おおい人は、児童手当を　もらうことが　できませんが、子ども　ひとりについて　１か月に　5000円　もらうことが　できます。市区町村の　役所に　きいて　ください。（付録Ⅸ－１）

Ⅵ-3　赤ちゃんや　こどもの　健康［元気でいること］と　病気

1．子どもの　医者

赤ちゃんや　子どもが　病気のときは　小児科［こどもを　みる　医者］へ　いって　ください。日本の　子どもを　みる　医者は　技術が　たかいです。日本は　病気で　しぬ　赤ちゃんが　とても　すくない　国です。こどもを　専門で　みる　病院も　ありますが、最初は　家の　近くの小児科へ　いって　ください。

2．予防接種［病気を　ふせぐ　ちゅうしゃ］

赤ちゃんや　子どもの　予防接種は、下の　表に　あります。注射をする　日、時間、場所は市町村で　決まっています。注射を　うける　お金は　いりません。注射をしたことを母子健康手帳に　かきます。詳しいことは　市区町村の　健康（保健）センターに　きいて　ください。（付録Ⅸ－３）

■表　予防接種リスト

予防接種の　名前	うけるとき
三種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風）＋ポリオ	うまれた　あと　3カ月から　90カ月になる　前まで
二種混合（ジフテリア、破傷風）	11歳以上　１３歳になる　前まで
ＢＣＧ	１歳になる　前まで
MR2種混合（麻しん・風しん）	2回　注射を　します。 （1期）うまれた　あと　１２か月から　２４カ月になる　前まで （2期）5歳から　６歳で　小学校に　はいる　前までの　1年間
日本脳炎	うまれた　あと　6か月から　90カ月になる　前まで（1期） 9歳から　１３歳になる　前まで（2期）
小児用肺炎球菌	・初めて　うけたときが　「うまれた　あと　２カ月から　7カ月になる　前まで」の　場合は、ぜんぶで　4回　うける ・初めて　うけたときが　「うまれた　あと　７カ月から　１歳になる　前まで」の　場合は、ぜんぶで　3回　うける ・初めて　うけたときが　「１歳から　２歳になる　前まで」の場合は、ぜんぶで　2回　うける ・初めて　うけたときが　「2歳から　５歳になる　前」までの場合は、ぜんぶで　1回　うける
インフルエンザ菌b型（ヒブ）	・初めて　うけたときが　「うまれた　あと　２カ月から　７カ月になる　前まで」の　場合は、4回　うける ・初めて　うけたときが　」うまれた　あと　７カ月から　１歳になる　前まで」の　場合は、3回　うける ・初めて　うけたときが　「１歳から　５歳になる　前まで」の場合は、1回　うける

ヒトパピローマウイルス	12歳から 16歳の　あいだ
水痘	1歳以上 3歳になる　前まで
B型肝炎	1歳になる　前まで

※1　注射の　日、時間、場所などは　市町村によって　ちがいます。詳しいことは　母子手帳を　みるか、市町村の　健康（保健）センターに　きいて　ください。（付録Ⅸ－3）

※2　インフルエンザ、おたふくかぜなどの　予防接種は　お金が　いります。よく　いく　医者などと　相談して　うけて　ください。

3．健康診断［体が　元気か　しらべる］

赤ちゃんや　子どもの　健康診断が　市区町村で　あります。お金は　いりません。日、時間、場所、手続きは　市町村の　保健センターに　きいて　ください。　健康診断の　手紙が　市区町村から　郵便で　きます。

4．赤ちゃんや　こどもの　病院などで　かかる　お金

（1）乳幼児医療助成［病院などで　かかる　お金を　たすける］

子どもの　病院に　かかった　お金の　80％は　健康保険が　はらいます。のこりの　20%を自分で　はらって　ください。

赤ちゃんや　こどものために　病院で　はらった　お金の　一部を　はらってくれる　市区町村があります。市区町村の　児童福祉担当窓口、保健所、国民健康保険窓口に　きいて　ください。（付録Ⅸ－1）

（2）その他の　助成

未熟児［おなかの　なかで　十分に　そだたないで　うまれた　子］、からだに　障害がある子ども、きまった　病気の　子どもについて、役所などが　お金を　たすけてくれるかもしれません。保健所（付録Ⅸ－3）か　福祉事務所（付録Ⅸ－1）に　きいて　ください。

Ⅵ-4　日本の　教育

1．義務教育［だれでも　必ず　うける　教育］

日本では　小学校から　中学校までの　９年間が　義務教育［だれでも　必ず　うける　教育］です。勉強と　教科書［勉強に　つかう　本］に　お金は　いりません。きめられた公立［市町村が　やっている］の　学校へ　通うことが　できます。学校で　つかう　教科書以外の　本や　学校で　いく　旅行には　お金が　必要です。

［学校の　1年］

日本の　学校は　４月に　１年が　はじまり、３月の　２３日くらいに　終わります。

１年は　３つの学期が　あります。４月から　７月２０日までは　１学期、９月から　１２月のおわりまでが　２学期、１月の　はじめから　３月の　おわりまでが　３学期です。

夏休みは、７月２１日から　８月３１日まで、４０日くらい　あります。

冬休みは、12月の　おわりから　1月の　はじめまで　２週間くらい　あります。

春休みは、３月の　おわりから　４月の　はじめまで　２週間くらい　あります。

日本の　国籍をもつ　子どもは　教育委員会［学校についての　仕事をする　事務所］から就学通知［学校へ　はいる　案内］が　郵便で　きます。そこに　かいてある　学校へ、きまった日に　入学［学校へ　はいる］します。

・あたらしく　入学する　場合

外国籍の　子どもが　日本の　公立の　小中学校へ　入りたいときは、住んでいる　ところの教育委員会へ　申し込んで　ください。就学通知を　もらえます。

・大阪府で　住民登録をして　住んでいる人

子どもが　学校へ　はいるときに　市町村の　教育委員会から　就学案内［学校へ　はいる　案内］が　郵便で　きます。必要なことを　かいて　教育委員会へ　出して　ください。

１年の　途中で　入学することも　できます。市町村の　教育委員会に　相談して　ください。

・私立の　小学校、中学校も　あります。入学試験が　あります。お金が　必要です。詳しいことは　学校に　きいて　ください。

2．義務教育の　あと

義務教育の　あと、高等学校へ　通うことが　できます。高等学校には　いろいろなことを　広く　勉強する　「普通科」や、機械などを　専門に　勉強する　ところが　あります。

公立（大阪府立と　大阪市立）の　高等学校に　入学する　手続きは、府・市の高校教育担当課に　きいて　ください。

私立の　高等学校に　入学する　手続きは　その　学校に　きいて　ください。

国の　「高等学校等就学支援金」や　大阪府の　「私立高等学校授業料支援補助金」は、学校にはらう　お金を　たすけます。父・母が　もらう　お金が　すくない　場合、公立高校、私立高校に　はらう　お金が　いらないかもしれません。

3．子どもの　学校の　生活を　たすけます

外国人の　子どもが　学校で　生活するときに　役にたつホームページが　あります。学校のこと、いまの　学校を　出た　あとに　すすむ　道のことが　かいて　あります。日本語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、英語、インドネシア語、フィリピン語、タイ語、ロシア語、ネパール語、ウルドゥ語、アラビア語、マレー語があります。

が　あります。

「帰国・渡日児童生徒学校生活サポート」（大阪府教育庁）

URL https://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/kikokutoniti-sapo/

4．弁当

給食［学校が　出す　昼ごはん］が　ない　中学校へ　いく　子どもは、家から　弁当（昼ごはん）」を　もっていきます。学校で　パンを　買ったり、売っている　弁当を　買って　学校にもっていきます。学校によって　規則が　ちがうので、学校に　きいて　ください。

5．就学援助制度

就学援助制度は　義務教育の　あいだ、お金が　なくて　学校生活が　こまる　子どもを　たすけます。学校で　つかう　道具や　学習塾［学校の　そとで　べんきょうする］や　修学旅行［学校で　いく　旅行］などに　かかる　お金を　たすけます。詳しいことは、学校か　市区町村の　教育委員会に　きいて　ください。

Ⅶ　電話・インターネット・テレビなど

Ⅶ-1　電話

1．電話を　あたらしく　申し込む

自分の　家に　電話を　つけるときは、NTT［電話の　会社］に　電話して　ください。携帯電話からは　「０８００－２０００－１１６」、そのほかの　電話からは　「１１６」へ　かけて　ください（日本語だけ）。ホームページから　申し込むことも　できます。申し込むときは、パスポートか　在留カードと　一時払い金［申し込むときに　はらう　お金］が　必要です。

《一時払い金［申し込むときに　はらう　お金］》（消費税は　別に　はらう　必要が　あります）

	契約料	施設設置負担金	工事費	はらう値段	
加入電話（加入権を買う）	880円	39,600円	いりません	40,480円	長い　あいだ　電話を　つかう　場合、毎月　はらう　お金が　安いです
加入電話・ライトプラン（加入権を借りる）	880円	いりません	2,200円	3,080円	短い　あいだだけ　電話を　つかう　場合、申しこむときに　はらう　お金が　安いです

2．お金を　はらう

電話で　毎月　はらう　お金は　基本料金［毎月　きまった　値段］と　通話料［話した　ぶんの値段］です。

毎月　郵便で　請求書［はらう　お金を　おしえる　紙］が　きます。それを　近くの　銀行やコンビニエンスストアなどへ　もっていって　はらいます。クレジットカードや　口座振替［貯金から　はらう］で　はらうことも　できます（申しこみが　必要です）。お金を　はらうことが　できない　場合、電話を　つかうことが　できなくなります。

3．電話のことについて　きく

どうやって　申しこむか、いくら　お金を　はらうかなど、電話について　わからないことはNTT西日本に　きいて　ください。

URL http://www.ntt-west.co.jp/

	電話番号	あいている　時間
NTT West Information（外国語受付相談センター）［外国語で　相談できます］	0120 - 064 - 337	月曜日から　金曜日までの　午前9時から　午後5時まで はなすことが　できる　ことば： 英語、スペイン語、韓国語、

		ポルトガル語、中国語
電話を　あたらしく　申し込むとき・ひっこすときなど	**116** (携帯電話) **0800-2000-116**	午前**9** 時から　午後**5** 時まで ※土曜・日曜・祝日も　あいています
電話が　こわれたとき	**113** (携帯電話) **0120-444-113**	**24**時間（録音による受付）
お店などの　電話番号を　しりたいとき（お金が　かかります）	**104**	**24**時間
災害用伝言ダイヤル （地震や　台風のとき 電話・携帯電話・パソコンで 家族や　友だちと　連絡ができます	**171**	地震などが　おきたあと

Ⅶ-2　携帯電話

携帯電話の申みは　携帯電話の　お店や　電器店などへ　いって　ください。

あたらしく　申し込むときは　今の住所が書かれた　在留カード　運転免許証　マイナンバーカードの書類　と　支払いのための　銀行の　通帳（または　キャッシュカード）、クレジットカード　はんこが　必要です。

携帯電話の　会社は　いくつか　あります。詳しいことは　申し込む　会社に　きいて　ください。

《携帯電話の　会社》

	電話番号	あいている　時間
NTT docomo	0120 - 005 - 250 （外国語案内サービス）英語、ポルトガル語、中国語、スペイン語	午前9時から　午後8時まで（無料）
	0120 - 800 - 000	URL https://www.nttdocomo.co.jp/ 午前9時から　午後8時まで
SoftBank	0800 – 919 - 0157 （無料） ＊英語で　はなしたいときは、電話をかけた後に“８”を　おしてください	URL http://www.softbank.jp/mobile/ 午前9時から　午後8時まで　（無料）
au by KDDI	0120-959-472（英語） 0120-959-473 （ポルトガル語） 0120-959-476 （中国語） 0120-959-478 （韓国語） 0120-933-952 （フィリピン語） 0120-933-961 （ベトナム語） 0077-7-111/157 （日本語）	URL http://www.au.kddi.com/ 午前9時から　午後8時まで（無料）

Ⅶ-3　国際電話［外国へ　かける　電話］

国際電話は　自分の　家の　電話や　携帯電話から　かけることが　できます。携帯電話から外国へ　かけるときは、携帯電話の　会社へ　申し込みが　必要な　場合も　あります。詳しいことは　下の　国際電話の　会社に　きいて　ください。（英語を　はなすことが　できます）

外国へ　かけることが　できる　公衆電話［そとに　ある　電話］も　あります。

《国際電話の　会社》

	電話番号	URL	識別番号
KDDI	**0057　または 0120-977-097**	**http://www.001.kddi.com/**	**001**
ソフトバンク	**0120-03-0061**	**https://tm.softbank.jp/consumer/0061_intphone/**	**0061**
NTTコミュニケーションズ	**0120‐506506**	**https://www.ntt.com/personal/services/phone/international.htm**	**0033**

≪ 外国へ　かけるときの　番号≫

国際電話会社の　識別番号　＋　０１０　＋　国番号　＋　電話番号

Ⅶ-4　テレビや　インターネットなど

1．テレビ

NHKテレビ（1番）

日本で　日本語と　英語の　どちらでも　きくことができる　ニュース番組が　あります。ただし、「二重音声放送」を　聞くことが　できる　テレビが　必要です。

番組の　名前	時間
NHKニュース7	毎日　午後7時から　午後7時30分まで（30分）
ニュースウォッチ9	月曜日から　金曜日まで　午後9時から　午後10時まで（60分）

NHKワールドテレビ（衛星放送：NHK　BS）

外国に　住んでいる人のための　テレビ番組です。英語で　はなす　ニュースや　番組が　あります。

番組の　名前	時間
NEWSLINE	BS1　毎日何時でも　00分ちょうどから

＊＊＊　NHK放送に　かかる　お金について　＊＊＊

テレビを　もっている人は　NHKに　お金を　はらうことが　法律で　決まっています。

	2か月分の値段	6か月分を　一度にはらうときの　値段	12か月分を　一度にはらうときの　値段
衛星放送を　申し込まない	2,550円	7,300円	14,205円
衛星放送を　申し込む	4,440円	12,715円	24,740円

（支払い方法によって　料金が変わります。）

NHK放送に　かかる　お金については　下のところに　きいて　ください：

URL http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/

☎0120-151515（毎日　午前9時から　午後6時まで）

☎050-3786-5003（毎日　午前9時から　午後6時まで）

[衛星放送]

衛星放送を　申し込むと、英語で　はなす　日本の　ニュース番組や　映画の　番組を　みることが　できます。外国の　ニュース番組も　見ることが　できるかもしれません。詳しいことは　衛星放送の　会社に　きいて　ください。

	電話番号	URL
NHK　BS	0570 - 066 - 066 0120 - 151515	http://www.nhk.or.jp/digital/satellite/index.html
SKY PerfecTV	0120 - 039 - 888	https://www.skyperfectv.co.jp/eng/

WOWOW	0120 - 580 - 807	http://www.wowow.co.jp/

[ケーブルテレビ]

ケーブルテレビを　申し込むと、英語だけで　はなす　チャンネルなどを　みることが　できます。

詳しいことは　ケーブルテレビの　会社に　きいて　ください。

2．ラジオ

NHKラジオ第２放送（８２８kHz）

外国に　住んでいる人が　きくことが　できる　日本の　ニュース番組が　あります。日本で　きくことも　できます。

番組名	放送時間	
	月曜日～金曜日	土曜日・日曜日
英語ニュース	午後1時30分から　午後1時45分まで（15分）	午後2時から　午後2時10分まで（10分）
中国語ニュース	午後1時から　午後1時15分まで（15分）	午後1時から　午後1時10分まで(10分)
ハングルニュース	午後1時15分から　午後1時30分まで（15分）	午後1時40分から　午後1時50分まで（10分）
スペイン語ニュース	午後2時00分から　午後2時10分まで（10分）	午後1時50分から　午後2時00分まで（10分）
ポルトガル語ニュース	午後6時00分から　午後6時10分まで（10分）	なし
ベトナム語ニュース	午後10時30分から午後10時40分まで（10分）	なし
インドネシア語ニュース	午後10時40分から午後10時50分まで（10分）	なし
タイ語ニュース	午後10時50分から午後11時00分まで（10分）	なし
フランス語ニュース	午後1時45分から　午後1時55分まで（10分）	なし
ロシア語ニュース	午後2時10分から　午後2時20分まで（10分）	なし
やさしい日本語	なし	午後1時30分から　午後1時40分まで（10分）

FM　COCOLO（７６.５MHz）　　URL https://cocolo.jp/

英語、韓国語、中国語、などで　放送しています。

３．インターネット

インターネットを　つかうと　ホームページを　みたり　Ｅメールを　おくったり　もらったりすることが　できます。いろいろなことを　知ることが　できます。知っていることを　ほかの人に教えたり、教えてもらったり　することが　できます。携帯電話でも　インターネットを　つかうことが　できますが、たくさん　つかいたいときは　パソコンが　便利です。

パソコンで　インターネットを　つかうときは、「インターネットサービスプロバイダ」に申し込む　必要が　あります。

プロバイダは　たくさん　あります。値段も　ちがいます。

ＮＨＫワールド・ラジオ日本　オンライン　　URL **http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/**

インターネットで　放送している　テレビと　ラジオです。１８の　外国語で　ニュースを　聞くことが　できます。

８の　外国語で　ニュースを　読むことが　できます。

４．新聞・雑誌

外国語の　新聞（毎日　でるもの・毎週　でるもの）・雑誌は　定期購読［あたらしいものを　家に　送ってもらう］を　申し込むことが　できます。ほとんどは　インターネットで　読むこともできます。

大きい　本屋や　株式会社OCS で　買うことも　できます。

株式会社OCS（外国の　新聞・雑誌・本を　おくってくれます）

☎０１２０―６２７－０１２　URL https://www.ocs.co.jp/

［外国語の　新聞・雑誌など］

	名前	電話番号	URL
英語の　新聞(毎日　でるもの・毎週でるもの)	The Japan Times（毎日）	050-3646-0123	http://www.japantimes.co.jp/
	The Japan News（週１回）	0120-431-159	https://japannews.yomiuri.co.jp/
英語の雑誌・情報誌	KANSAI　Scene（年４回）	06-6539-1717	https://www.kansaiscene.com/
中国語	中日新報（毎日）	06-6569-6093	http://www.chunichishinpou.com/
	中文導報（週１回）	03-4579-7866	http://www.chubun.jp/index.php
	留学生新聞（月２回）	03-5458-4173	http://www.mediachina.co.jp/
フィリピン語の雑誌	Philippine Digest（月１回）フィリピンダイジェスト	070-5010-0459	http://phildigest.jp/

ベトナム語の雑誌	**Hoa Sen** ホアセン（月１回）	**03-5368-0194**	**http://gmcinc.co.jp/hoasen**
ポルトガル語の雑誌	**Alternativa** オルタナティバ （年２６回）	**050-6860-3660**	**http://www.alternativa.co.jp/**
スペイン語の雑誌	**Mercado Latino** メルカドラティーノ （月１回）	**06-6342-5211**	**http://www.mercadolatino.jp**

５．外国語の　本・雑誌が　ある　図書館

図書館の　名前	住所・電話番号	休みの　日	URL
大阪府立中央図書館	東大阪市荒本北**1-2-1** ☎ **06 - 6745 - 0170**	月曜日と、毎月**2**回めの木曜日	**https://www.library.pref.osaka.jp/site/central/**
大阪市立中央図書館	大阪市西区北堀江**4-3-2** ☎**06 - 6539 - 3300**	毎月　１回めと３回めの木曜日	**https://www.oml.city.osaka.lg.jp**
大阪国際児童文学館	東大阪市荒本北**1-2-1** ☎**06-6745-0170**	月曜日と、毎月**2**回めの木曜日	**https://www.library.pref.osaka.jp/site/jibunkan/** （いろいろな　外国語で　かいた　子どもの　本・雑誌が　あります）
大阪大学外国学図書館	＊箕面キャンパス 箕面市船場東**3-10-1** ☎ **072-730-5126**	ホームページをみて　ください。	**https://www.library.osaka-u.ac.jp/gaikoku/** （いろいろな　外国語の　本、雑誌、新聞）
ジェトロ 大阪本部資料　閲覧コーナー	大阪市中央区安土町**2-3-13**大阪国際ビルディング**29**階 ☎ **06 - 4705 - 8604**	土曜日 日曜日　祝日 年末年始休み	**https://www.jetro.go.jp/jetro/japan/osaka/lib.html** （国際ビジネスに関する資料）

＊　住んでいる　市町村の　図書館や　国際交流センターに　外国語の　本や　雑誌が　あるかもしれません。

Ⅷ　仕事・税金・外国へ　お金を　おくる

Ⅷ-1　仕事を　探す

1．仕事を　探すとき

ハローワーク［仕事を　紹介する　ところ］

日本では　ハローワーク（公共職業安定所）で　仕事を　さがすことが　できます。仕事について　相談することも　できます。お金は　いりません。日本で　はたらくことが　できる　在留資格があれば、外国人も　相談することが　できます。大阪外国人雇用サービスセンター（梅田）は英語で　相談することが　できます。外国人雇用サービスコーナー（ 堺 ）には　ポルトガル語、スペイン語、中国語の　通訳の人が　います。行く　前に　電話して　ください。（付録Ⅸ－４）

URL **https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/**

求人情報誌［はたらく人を　さがしている　会社などが　かかれた　雑誌］など

求人情報誌や　新聞などで　仕事を　さがすことも　できます。外国語の　新聞、雑誌、インターネットでも　さがすことが　できます。

2．留学生が　卒業［学校が　おわる］した　あとに　仕事を　さがす

留学生が　卒業した　あと　日本で　仕事をする　場合は、在留資格を　「留学」から　仕事をすることが　できる　資格に　変えることが　必要です（Ⅳ-1　３地方入国管理官署での手続）。留学生は　「大阪外国人雇用サービスセンター」で　仕事について　相談することが　できます。在留資格についても　相談することが　できます。

大阪外国人雇用サービスセンター（付録Ⅸ－４）
URL **https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/**

3．自分の　専門を　つかうことが　できる　仕事を　さがす

「技術・人文知識・国際業務」、「技能」の　在留資格を　もっている　外国人が　自分の専門を　つかった　仕事を　さがすときも　「大阪外国人雇用サービスセンター」で　相談することが　できます。

Ⅷ-２　はたらく

１．労働条件［仕事の　やくそく］

日本には　はたらく人を　まもる　法律が　あります。労働基準法という　法律です。会社は　法律を　まもらないと　いけません。会社や　団体は　はたらく人の　国籍、宗教や　政治の　考え方で、給料や　はたらく　時間に　ちがいを　つくることは　できません。あなたが　仕事を　はじめるとき、会社や　団体は　あなたに　労働条件を　はっきりと　伝える　必要が　あります。会社や団体は　下のことを　紙に　はっきり　かいて　働く人に　わたす　必要が　あります。法律で　きまっています。①はたらく　期間
②どこで　仕事をするか、どんな　仕事を　するか
③仕事を　はじめる　時間と　終わる　時間、やすみの　時間、やすみの　日、残業［きまった時間の　あとに　はたらく］について
④いくら　給料を　はらうか、どうやって　はらうか
⑤いつから　いつまでの　給料を　いつ　はらうか
⑥仕事を　やめるときのことと　解雇［会社が　人を　やめさせる］のときの　理由など
　このほかに　賞与（ボーナス）［毎月の　給料以外に　もらう　お金］、退職金［仕事を　やめるときに　もらう　お金］などが　あれば、それも　書く　必要が　あります。
　パートタイム労働者［１日のうち　何時間かだけ　はたらく人］には　「昇給［給料が　ふえる］が　あるか　ないか」、「退職手当［仕事を　やめるときに　もらう　お金］が　あるか　ないか」、「賞与（ボーナス）が　あるか　ないか」も　書く　必要が　あります。

２．はたらくことについての　規則

はたらくことについて　下のような　法律が　あります。

①労働基準法
（ア）解雇［会社が　はたらく人を　やめさせる］が　できない　場合
　はたらく人が　仕事で　けがや　病気に　なった　場合、なおすために　仕事を　休んでいるあいだと　そのあとの　30日間は　会社は　はたらく人を　やめさせることが　できません。会社が　はたらく人に　法律で　きまった　お金を　はらう　場合は、やめさせることが　できます。
（イ）解雇を　つたえる
　会社が　はたらいている人を　やめさせるときは、おそくても　３０日前に　伝える　必要があります。
（ウ）休業手当［会社が　仕事を　やすませるときに　はらう　お金］
　はたらいている人が　会社の　理由で　仕事を　やすまなければならない　場合、休んでいるあいだ　給料の　６０パーセント以上の　お金を　もらうことが　できます。
（エ）はたらく　時間
　はたらく　時間は　やすみの　時間を　べつにして、１日に　８時間を　こえて、１週間で　４０時間を　こえて　はたらくことが　できません。これ以上の　時間　はたらいた　場合は、割増賃金［いつもより　おおい　お金］を　もらうことが　できます。

②最低賃金法

いちばん　やすい　給料の　値段が　きまっています。会社は　それ以上の　給料を　はらう必要が　あります。その値段は　仕事や　地域で　ちがいます。

３．労働基準監督署［法律を　まもっているか　しらべる　ところ］

労働基準監督署は　会社が　労働基準法を　まもっているかを　いつも　しらべています。労働条件［しごとの　やくそく］が　ちがうときや　労働災害［仕事のときの　けがなど］で　問題が　起きたときは　あなたの　会社の　ちかくの　労働基準監督署に　相談して　ください。（付録Ⅸ－４）

４．労働災害［仕事のときの　けがなど］

あなたが　仕事で　病気や　ケガをしたときは　労働基準監督署へ　相談して　ください。会社の保険（労働者災害補償保険）から　お金を　もらうことが　できるかもしれません。詳しいことはあなたの　会社の　ちかくの　労働基準監督署に　きいて　ください。

５．相談窓口

労働条件［しごとの　やくそく］などで　問題が　おきたとき、英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語で　相談することが　できます。大阪労働局　外国人労働者相談コーナーへ　いって　ください。（付録Ⅸ－２）

電話で　相談することも　できます。英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語で　相談することが　できます。

外国人労働者向け相談ダイヤル（付録Ⅸ-2）

６．　雇用保険［仕事が　なくなった人が　もらう　お金］

はたらく人は　だれでも　雇用保険を　つかうことが　できます。仕事が　なくなった人は失業給付を　もらうことが　できます。生活や　つぎの　仕事を　さがすことを　たすけるためのお金です。あなたの　住所の　ちかくにある　ハローワークで　相談して　ください。

Ⅷ-3　税金

日本に　住んでいる人は　国籍に　関係なく、だれでも　税金を　はらう　必要が　あります。

1．どうやって　税金を　はらうか

① 会社で　はたらいている　場合

会社は　あなたの　給料から　税金（所得税、府民税、市町村民税）を　ひいて　あなたの　かわりに　税金を　はらいます。あなたが　ほかの　ところから　給料を　もらっていない場合は　税金の　手続きをする　必要は　ありません。

② 会社で　はたらいていない　場合、または　会社で　はたらいているけれど　給料から　税金が　ひかれていない　場合

あなたは　自分で　税金の　手続きをする　必要が　あります。毎年　税務署に　仕事で　もらった　お金を　申告（おしえる）して　ください。市町村から　納付書［はらう　税金を　おしえる　紙］が　郵便で　きます。その紙を　銀行や　郵便局へ　もっていって、はらって　ください。

2．どんな　税金が　あるか

日本の税金には　①所得税［国に　はらう　税金］、②府民税［大阪府に　はらう　税金］、③市町村民税［市町村に　はらう　税金］が　あります。

自分で　会社を　している　場合は　事業税［会社が　はらう　税金］が　あります。

① 所得税［国に　はらう　税金］

給料から　税金が　ひかれている　場合（１－①）は　手続きをする　必要は　ありません。

給料から　税金が　ひかれていない　場合（１－②）は　税務署で　確定申告をして　ください。確定申告は　前の　年の　１月１日から　１２月３１日の　あいだに　仕事などで　もらった　お金の　多さから、はらう　税金の　ねだんを　計算して、　税務署に　おしえることです。確定申告は　毎年　２月１６日から　３月１５日までに　します。あなたが　住んでいる　ところの　税務署へ　いって　ください。必要な　書類［紙］などは　税務署に　あります。

銀行などから　お金を　かりて　家を　かったり、地震や　台風や　大きな　病気などで　たくさんのお金を　はらった人は、税金が　安くなるかもしれません。税務署に　相談して　ください。

租税条約［国と　国との　やくそく］が　ある　国の　人は、所得税が　なかったり　安くなるかもしれません。詳しいことは　税務署の　電話相談センター（税務署に　電話を　かけて　１を　おす）か、あなたの　国の　領事館に　きいて　ください。（付録Ⅸ－５）

※所得税の　英語の　説明

URL　**https://www.nta.go.jp/english/taxes/individual/gaikoku301.htm**

② 府民税［大阪府に　はらう　税金］・市町村民税［市町村に　はらう　税金］

大阪府に　住んでいて、きまった　値段以上の　お金を　もらっている人は　国籍に　関係なく　府民税と　市町村民税を　はらう　必要が　あります。税金の　ねだんは　前の　年に　もらった

お金の　多さで　きまります。所得税の　確定申告を　すれば、ほかの　手続きは　必要ありません。
府民税と　市町村民税は　毎年　１月１日に　住所が　あった　市町村に　はらいます。会社から給料を　もらっている人は　給料から　ひかれます。それ以外の　人は　納付書［はらう　税金をおしえる　紙］が　郵便で　きます。その紙を　銀行などへ　もっていって　はらって　ください。
大阪府の　府民税は　課税所得［もらった　お金から　仕事などで　かかった　お金を　ひいた値段］の　４％と　１８００円です。（なお、２０１６年度から　２０２３年度までの　間は、森林を守るために　いるお金を　保つため、個人府民税の　基本料金に　年３００円が　足されます。）市町村民税は　課税所得の　６％と　３５００円です。（指定都市［きまった　まち］では府民税が　２％、市町村民税が　８％です）

府税の　しおり
URL　**https://www.pref.osaka.lg.jp/zei/alacarte/list.html**

③　固定資産税［土地や　たてものなどに　かかる　税金］

あなたが　不動産［土地や　建物］などを　もっている　場合、毎年　１月１日に　それが　ある市町村に　固定資産税を　はらう　必要が　あります。税金の　ねだんは　もっている　不動産などの　ねだんで　きまります。毎年　納付書が　［はらう　税金を　おしえる　紙］が　ゆうびんで　きます。その紙を　銀行などへ　もっていって　はらって　ください。

④　自動車税、軽自動車税［自動車に　かかる　税金］

４月１日に　自動車、軽自動車、オートバイを　もっている人は　税金を　はらう　必要が　あります。　毎年４月から　５月の　あいだに　納付書［はらう　税金を　おしえる　紙］が　郵便で　きます。その紙を　銀行や　コンビニエンスストアなどで　はらって　ください。

⑤　その他の　税金

（ア）消費税［買い物に　かかる　税金］

買い物や　サービスを　受けて　お金を　払うときに１０％がかかりますが、一部　食べ物や飲み物などについては　軽減税率（８％）に　なります。

（イ）その他

あたらしく　不動産を　買ったときなども　税金が　かかります。

Ⅷ-4　銀行・外国へ　お金を　おくる

１．銀行

日本の　会社で　はたらいている人や、6カ月以上　日本に　いる人は　銀行で　口座［貯金を　いれる　ところ］を　つくることが　できます。在留カードと　はんこを　もって　銀行で　手続きを　して　ください。口座が　できたら　通帳［はいっている　ねだんを　かいた　本］を　もらうことが　できます。通帳には　お金を　いれたり　だしたりしたことが　かいてあります。通帳が　あれば　あなたが　口座を　もっていることが　ほかの人に　わかります。お金を　だすときは　通帳と　はんこが　必要ですが、外国人は　はんこの　代わりに　サイン［自分の　手で　かいた　なまえ］でも　だすことが　できます。ＡＴＭ［お金を　だしたり　いれたりする　機械］の　キャッシュカードを　つくることも　できます。通帳がなくても　キャッシュカードで　ＡＴＭから　お金を　だしたり　いれたりすることが　できます。銀行は　月曜日から　金曜日の　午前９時から　午後3時まで　開いています。ＡＴＭは　それ以外の　時間でも　お金を　だしたり　いれたりすることが　できます。コンビニエンスストアや　駅の　中などにも　ＡＴＭが　あります。（つかうとき　お金が　いるかもしれません。）

２．郵便局

日本の　郵便局は　銀行の　仕事も　しています。在留カードなどが　あれば　誰でも　口座を　つくることが　できます。ＡＴＭの　キャッシュカードも　つくることが　できます。郵便局は　午前９時から　午後４時まで　お金を　だしたり　いれたりすることが　できます。（土曜日、日曜日、祝日は　やすみです。１２月の　おわりから　１月の　はじめまで　やすみが　あります。くわしいことは　郵便局に　きいて　ください。）

３．外国へ　お金を　おくる

外国へ　お金を　おくるときは　銀行か　郵便局へ　いくのが　ふつうでしたが、最近は　資金移動業者を　つかうことができます。登録された　資金移動業者を　つかう場合は　いくらまで　おくれるのか　決まっていますが　銀行などから　送るより　安いです。
全国の　財務局などに　登録されている　業者の一覧です。
URL　https://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/shikin_idou.pdf

銀行は　外国へ　お金を　おくることが　できない　店も　ありますので　注意して　ください。郵便局は　ゆうちょ銀行と　国際送金取扱郵便局から　外国へ　お金を　おくることが　できます。口座から　口座へ　お金を　おくることが　できます。マネーオーダー（為替証書）［お金の　かわりになる　紙］を　銀行や　郵便局で　つくって　郵便で　おくることも　できます。
お金を　おくる　手続きは　マイナンバーと　在留カードなどを　見せる　必要が　あります。

Ⅷ-5　年金［年を　とった人などの　生活を　たすける　お金］

２０歳以上　５９歳までの人は、外国人も　年金の　お金を　はらう　必要が　あります。外国人が　はいる　年金は　厚生年金保険と　国民年金が　あります。

１．厚生年金保険

５人以上の人が　いる　会社で　はたらいている　20歳以上の　人は　厚生年金保険に　はいる　必要が　あります。パートタイマー［１日のうち　何時間かだけ　はたらく人］も　きまった　時間と　日以上（その会社で　ふつうに　はたらく人の　働く人の　７５％より　多く］　はたらく　場合は　厚生年金保険に　はいる　必要が　あります。

７５％より　すくない人も　下の　「短期労働者の　資格取得要件」に　ぜんぶ　あう人は　はいる　必要が　あります。

「短期労働者の　資格取得要件」

１　１週間に　20時間以上　はたらく
２　1年以上　はたらく　予定だ
３　１カ月に　８８，０００円以上の　給料がある
４　学生ではない
５　いつも　501人以上を　つかっている　会社で　はたらく

はらう　お金のうち　半分は　会社が　はらいます。　のこりの　半分を　はたらく人が　はらいます。はらう　値段は　給料や　ボーナスの　多さで　変わります。はたらく人が　はらう分は　給料から　ひかれます。

２．国民年金保険

厚生年金保険に　はいっていない人は　国民年金に　はいる　必要が　あります。はらう値段は　だれでも　毎月　16,590円（2022年度）です。仕事で　もらう　お金が　少ないなど　保険の　お金を　はらうのが　難しいときは、はらう　必要が　なかったり　やすくなったりするかもしれません。詳しいことは　役所・役場に　きいて　ください。

3．脱退一時金［年金を　やめたときに　外国人が　もらえる　お金］

国民年金と　厚生年金保険は、「脱退一時金［年金を　やめたときに　外国人が　もらえる　お金］」が　あります。日本に　いる　あいだに　年金の　お金を　６カ月以上　はらった外国人が　もらうことが　できます。日本を　でた　あと　２年以内に　申し込んで　ください。受給資格期間［年金に　はいっていた　あいだ］が　１０年以上ある人は　脱退一時金を　もらうことが　できません。詳しいことは　役所・役場、年金事務所、街角の年金相談センターに　きいて　ください。（付録Ⅸ－１）

Ⅸ　付録

Ⅸ－１　関係機関リスト

1．大阪府・府内市町村（大阪市、堺市除く）

名前	住所	電話番号	対応時間	URL
大阪府	大阪市中央区大手前2丁目	06-6941-0351 (日本語)	9:00-17:30（月～金12/29-1/3除く）	http://www.pref.osaka.lg.jp/ [多言語自動翻訳機能]
		06-6941-2297 (英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、日本語）	9:00-20:00（月・金） 9:00-17:30（火・水・木） 13:00-17:00（第2、第4日曜日） （12/29-1/3除く）	
吹田市	吹田市泉町1-3-40	06-6384-1231	9:00-17:30	http://www.city.suita.osaka.jp [英語、韓国・朝鮮語、中国語簡体、中国語繁体自動翻訳機能]
高槻市	高槻市桃園町2-1	072-674-7111	8:45-17:15	https://www.city.takatsuki.osaka.jp/index2.html [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語自動翻訳機能]
茨木市	茨木市駅前3-8-13	072-622-8121	8:45-17:15	http://www.city.ibaraki.osaka.jp/ [英語、韓国・朝鮮語、中国語簡体、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、タガログ語、タイ語、インドネシア語、ベトナム語自動翻訳機能]
摂津市	摂津市三島1-1-1	06-6383-1111 072-638-0007	9:00-17:15	http://www.city.settsu.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語自動翻訳機能]
島本町	三島郡島本町桜井2-1-1	075-961-5151	9:00-17:30	http://www.shimamotocho.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、タガログ語、タイ語、ネパール語自動翻訳機能]

豊中市	豊中市中桜塚3-1-1	06-6858-2525 日本語	9:00-17:15	https://www.city.toyonaka.osaka.jp/index.html [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、インドネシア語、自動翻訳機能]
		06-6858-2730 英語 （月･火･木･金） 中国語（水）	10:00-12:00 13:00-16:00	http://tifa-toyonaka.org./en/ [英語]
池田市	池田市城南1-1-1	072-752-1111	8:45-17:15	http://www.city.ikeda.osaka.jp/[英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
箕面市	箕面市西小路4-6-1	072-723-2121	8:45-17:15	http://www.city.minoh.lg.jp/ [英語、中国語簡体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
豊能町	豊能郡豊能町余野414-1	072-739-0001	9:00-17:30	http://www.town.toyono.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
能勢町	豊能郡能勢町宿野28	072-734-0001	8:30-17:00	http://www.town.nose.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
泉大津市	泉大津市東雲町9-12	0725-33-1131	8:45-17:15	http://www.city.izumiotsu.lg.jp [英語、中国語簡体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
和泉市	和泉市府中町2-7-5	0725-41-1551	9:00-17:15	http://www.city.osaka-izumi.lg.jp/ [多言語自動翻訳機能]
高石市	高石市加茂4-1-1	072-265-1001	9:00-17:30	http://www.city.takaishi.lg.jp/ [英語、中国語簡体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
忠岡町	泉北郡忠岡町忠岡 東1-34-1	0725-22-1122	9:00-17:30	http://www.town.tadaoka.osaka.jp/ [日本語]
岸和田市	岸和田市岸城町7-1	072-423-2121	9:00-17:30	http://www.city.kishiwada.osaka.jp [多言語自動翻訳機能]
貝塚市	貝塚市畠中1-17-1	072-423-2151	8:45-17:15	http://www.city.kaizuka.lg.jp/ [多言語自動翻訳機能]
泉佐野市	泉佐野市市場 東 1-295-3	072-463-1212	8:45-17:15	http://www.city.izumisano.lg.jp [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
泉南市	泉南市樽井1-1-1	072-483-0001	9:00-17:30	http://www.city.sennan.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語自動翻訳機能]

阪南市	阪南市尾崎町35-1	072-471-5678	8:45-17:15	http://www.city.hannan.lg.jp [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
熊取町	泉南郡熊取町野田1-1-1	072-452-1001	9:00-17:30	http://www.town.kumatori.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ベトナム語自動翻訳機能]
田尻町	泉南郡田尻町嘉祥寺375-1	072-466-1000	8:45-17:15	http://www.town.tajiri.osaka.jp/ [日本語]
岬 町	泉南郡 岬 町 深日2000-1	072-492-2775 （国際交流）	9:00-17:30	http://www.town.misaki.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語自動翻訳機能]
富田林市	富田林市常盤町1-1	0721-25-1000	9:00-17:30	http://www.city.tondabayashi.osaka.jp [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、ベトナム語自動翻訳機能]
河内長野市	河内長野市原町1-1-1	0721-53-1111	9:00-17:30	http://www.city.kawachinagano.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ベトナム語自動翻訳機能]
松原市	松原市阿保1-1-1	072-334-1550	（月～金） 9:00-17:30 （第3土） 9:00-12:00	http://www.city.matsubara.lg.jp [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語自動翻訳機能]
羽曳野市	羽曳野市誉田4-1-1	072-958-1111	9:00-17:30	https://www.city.habikino.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
藤井寺市	藤井寺市岡1-1-1	072-939-1111	9:00-17:30	https://www.city.fujiidera.lg.jp/ [多言語自動翻訳機能]
大阪狭山市	大阪狭山市狭山1-2384-1	072-366-0011	（月～金） 9:00-17:30 （第1・3土） 9:00-12:00	http://www.city.osakasayama.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
太子町	南河内郡太子町大字山田88	0721-98-0300	9:00-17:30	http://www.town.taishi.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、ドイツ語自動翻訳機能]
河南町	南河内郡河南町大字白木1359-6	0721-93-2500	9:00-17:30	http://www.town.kanan.osaka.jp/ [日本語]

千早赤阪村	南河内郡千早赤阪村 大字水分180	0721-72-0081	9:00-17:30	http://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、タガログ語、ベトナム語自動翻訳機能]
八尾市	八尾市本町1-1-1	072-991-3881 日本語	8:45-17:15	https://www.city.yao.osaka.jp/ [英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語自動翻訳機能]
		072-922-3232 ベトナム語（月・火・木・金）、韓国・朝鮮語、中国語（水）	9:00-17:00 通訳サービス	
柏原市	柏原市安堂町1-55	072-972-1501	8:45-17:15	http://www.city.kashiwara.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、イタリア語、ポルトガル語、ベトナム語自動翻訳機能]
東大阪市	東大阪市荒本北1-1-1	06-4309-3000 日本語	9:00-17:30	http://www.city.higashiosaka.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ベトナム語自動翻訳機能]
		06-4309-3311 英語、韓国・朝鮮語、中国語、スペイン語	月～金曜10:00-17:30 第四土曜 9:00~12:00	
守口市	守口市京阪本通2-5-5	06-6992-1221	9:00-17:30	http://www.city.moriguchi.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
枚方市	枚方市大垣内町2-1-20	072-841-1221	9:00-17:30	https://www.city.hirakata.osaka.jp [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
寝屋川市	寝屋川市本町1-1	072-824-1181	9:00-17:30	https://www.city.neyagawa.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、タガログ語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語自動翻訳機能]
大東市	大東市谷川1-1-1	072-872-2181	9:00-17:30	http://www.city.daito.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ベトナム語自動翻訳機能]

門真市	門真市中町1-1	06-6902-1231	9:00-17:30	http://www.city.kadoma.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語、ベトナム語、タガログ語、インドネシア語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語自動翻訳機能]
四條畷市	四條畷市中野本町1-1	072-877-2121	8:45-17:15	https://www.city.shijonawate.lg.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]
交野市	交野市私部1-1-1	072-892-0121	9:00-17:30	https://www.city.katano.osaka.jp/ [英語、中国語簡体、中国語繁体、韓国・朝鮮語自動翻訳機能]

2. 大阪市及び市内区役所、市税事務所

市町村名	住所	電話番号	対応時間	URL
大阪市	大阪市北区中之島1-3-20	06-6208-8181（日本語）	月～金曜 9:00-17:30	http://www.city.osaka.lg.jp/ [多言語自動翻訳機能]
		06-6773-6533 インフォメーション・カウンター 英語、中国語、韓国・朝鮮語 ベトナム語、フィリピン語	年末年始を除く 月～金曜 9:00-19:00 土、日、祝日 9:00-17:30	https://www.ih-osaka.or.jp/information_center/ 外国人のための相談窓口 [日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語]

対応時間（下記共通）	対応言語
（月～金曜）9:00-17:30 ※金曜日は一部窓口で19:00まで延長 （第4日曜）9:00-17:30 ※一部の窓口に限る	英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語

行政区名	住所	電話番号		URL [多言語自動翻訳機能]
		外国籍住民相談窓口	担当がわからないとき	
北区	大阪市北区扇町2-1-27	06-6313-9907	06-6313-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/kita/
都島区	大阪市都島区中野町2-16-20	06-6882-9907	06-6882-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/miyakojima/
福島区	大阪市福島区大開1-8-1	06-6464-9907	06-6464-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/

此花区	大阪市此花区春日出北1-8-4	06-6466-9907	06-6466-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/konohana/
中央区	大阪市中央区久太郎町1-2-27	06-6267-9907	06-6267-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/chuo/
西区	大阪市西区新町4-5-14	06-6532-9907	06-6532-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/nishi/
港区	大阪市港区市岡1-15-25	06-6576-9907	06-6576-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/minato/
大正区	大阪市大正区千島2-7-95	06-4394-9907	06-4394-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/taisho/
天王寺区	大阪市天王寺区真法院町20-33	06-6774-9907	06-6774-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/
浪速区	大阪市浪速区敷津東1-4-20	06-6647-9907	06-6647-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/
西淀川区	大阪市西淀川区御幣島1-2-10	06-6478-9907	06-6478-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/nishiyodogawa/
淀川区	大阪市淀川区十三東2-3-3	06-6308-9907	06-6308-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/
東淀川区	大阪市東淀川区豊新2-1-4	06-4809-9907	06-4809-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/
東成区	大阪市東成区大今里西2-8-4	06-6977-9907	06-6977-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/higashinari/
生野区	大阪市生野区勝山南3-1-19	06-6715-9907	06-6715-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/ikuno/
旭区	大阪市旭区大宮1-1-17	06-6957-9907	06-6957-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/asahi/
城東区	大阪市城東区中央3-5-45	06-6930-9907	06-6930-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/joto/
鶴見区	大阪市鶴見区横堤5-4-19	06-6915-9907	06-6915-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/tsurumi/
阿倍野区	大阪市阿倍野区文の里1-1-40	06-6622-9907	06-6622-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/abeno/
住之江区	大阪市住之江区御崎3-1-17	06-6682-9907	06-6682-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/
住吉区	大阪市住吉区南住吉3-15-55	06-6694-9907	06-6694-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/sumiyoshi/
東住吉区	大阪市東住吉区東田辺1-13-4	06-4399-9907	06-4399-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/
平野区	大阪市平野区背戸口3-8-19	06-4302-9907	06-4302-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/hirano/
西成区	大阪市西成区岸里1-5-20	06-6659-9907	06-6659-9986	http://www.city.osaka.lg.jp/nishinari/

市税事務所	住所	電話番号	対応時間
梅田	大阪市北区梅田1-2-2-700　大阪駅前第2ビル7階	06-4797-2948	月～金曜 9:00-17:30 金曜は19 :00まで
京橋	大阪市都島区片町2-2-48　JEI京橋ビル4階	06-4801-2948	
弁天町	大阪市港区弁天1-2-2-100　大阪ベイタワー イースト1階	06-4395-2948	
なんば	大阪市浪速区湊町1-4-1　大阪シティエアターミナルビル5階	06-4397-2948	

あべの	大阪市阿倍野区旭町1-2-7-702　あべのメディックス7階	06-4396-2948	
船場法人	大阪市中央区船場中央1-4-3-203　船場センタービル3号館2階北側	06-4705-2948	

3. 堺市及び市内区役所

市町村名	住所	電話番号	対応時間	URL
堺市	堺市堺区南瓦町3-1	072-233-1101	月～金曜 9:00-17:30	https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/index.html [英語、韓国・朝鮮語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タイ語、ネパール語、タガログ語、インドネシア語自動翻訳機能]

行政区名	住所	電話番号	対応時間	URL [日本語]
堺区	堺市堺区南瓦町3-1	072-228-7403	月～金曜 9:00-17:30	https://www.city.sakai.lg.jp/sakai/index.html
北区	堺市北区新金岡町5-1-4	072-258-6706		http://www.city.sakai.lg.jp/kita/index.html
西区	堺市西区鳳東町6-600	072-275-1901		http://www.city.sakai.lg.jp/nishi/index.html
中区	堺市中区深井沢町2470-7	072-270-8181		http://www.city.sakai.lg.jp/naka/index.html
東区	堺市東区日置荘原寺町195-1	072-287-8100		https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html
美原区	堺市美原区黒山167-1	072-363-9311		http://www.city.sakai.lg.jp/mihara/index.html
南区	堺市南区桃山台1-1-1	072-290-1800		http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html

4. 国関係機関

名前	住所	電話番号	対応時間	URL
大阪出入国在留管理局	大阪市住之江区南港北1-29-53 地下鉄(Osaka Metro)中央線コスモスクエア駅3号出口下車すぐ	各部署の直通番号は以下URLを参照 http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/osaka.html	月～金曜 9:00-17:30 (ただし受付は16:00まで)	http://www.immi-moj.go.jp/ [日本語、英語、韓国・朝鮮語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タイ語、モンゴル語、フィリピン語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、クメール語]

５．大阪府内の国際協会リスト

(公財)大阪府国際交流財団（ＯＦＩＸ）http://www.ofix.or.jp/	
TEL 06-6966-2400 FAX 06-6966-2401	540-0029 大阪市中央区本町橋2-5 マイドームおおさか 5階 info@ofix.or.jp
(公財)大阪国際交流センター（I-house）http://www.ih-osaka.or.jp/	
TEL 06-6773-8989 FAX 06-6773-8421	543-0001 大阪市天王寺区上本町8-2-6 center@ih-osaka.or.jp
(公財)吹田市国際交流協会（ＳＩＦＡ）http://suita-sifa.org/	
TEL 06-6835-1192 FAX 06-6835-6420	565-0862 吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階 info@suita-sifa.org
(公財)高槻市都市交流協会（ＴＩＡ）http://www.takatsuki-intl-assn.or.jp/	
TEL 072-674-7396 FAX 072-661-8355	569-0067 高槻市桃園町2-1　高槻市総合センター4階 tia@takatsuki-intl-assn.or.jp
茨木市国際親善都市協会 http://www.ifai.jp/	
TEL 072-620-1810 FAX 072-622-7202	567-8505 茨木市駅前3-8-13 茨木市市民文化部文化振興課内
摂津市国際交流協会　（ＳＡＩＥ）http://settsu-saie.org/	
TEL 06-6319-6251 FAX 06-6318-6004	566-0021 摂津市南千里丘5-35　摂津市立コミュニティプラザ２階 office@settsu-saie.org
(公財)とよなか国際交流協会 http://www.a-atoms.info/	
TEL 06-6843-4343 FAX 06-6843-4375	560-0026 豊中市玉井町1-1-1-601　エトレ豊中6階 atoms@a.zaq.jp
池田ダイバーシティセンター https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/siminseikatsu/jinkenbunka/diversity/index.html	
TEL 072-768-8020	563-0032 池田市石橋1-23-6 idc@city.ikeda.osaka.jp
(公財)箕面市国際交流協会（ＭＡＦＧＡ）http://mafga.or.jp/	
TEL 072-727-6912 FAX 072-727-6920	562-0032 箕面市小野原西5-2-36　箕面市立多文化交流センター info@mafga.or.jp
泉大津国際交流協会 http://www.city.izumiotsu.lg.jp/kakuka/sogoseisaku/seisakusuisin/kokusaikoryu/kokusaikoryukyokai/index.html	
TEL 0725-33-1131 FAX 0725-21-0412	595-8686　泉大津市東雲町9-12　泉大津市総合政策部政策推進課内 kokusai@city.izumiotsu.osaka.jp

和泉市国際交流協会 http://www.city.osaka-izumi.lg.jp/kakukano/soumubu/zinkenkokusai/gyoumu/kokusaikouryu.html	
TEL 0725-99-8115（直通） FAX 0725-45-3128	594-8501 和泉市府中町2-7-5 和泉市総務部人権・男女参画室人権国際担当
高石市姉妹都市協会	
TEL 072-265-1001 FAX 072-263-6116	592-8585 高石市加茂4-1-1 高石市役所政策推進部秘書課内
忠岡町国際交流協会	
TEL 0725-22-1122 FAX 0725-22-0364	595-0805 泉北郡忠岡町忠岡東1-34-1 忠岡町役場人権広報課内 tadaokajinken@town-tadaoka.jp
岸和田市国際親善協会 https://ifa-kishiwada.rinku.org/	
TEL/FAX 072-457-9694	596-0004 岸和田市荒木町1-17-1 マドカホール内 kokusai@sensyu.ne.jp
かいづか国際交流協会（ＫＡＩＦＡ）https://kaizuka-kokusai.jimdo.com/	
TEL 072-433-7230 FAX 072-433-7233	597-8585 貝塚市畠中1-17-1 貝塚市交流推進課内 koryu@city.kaizuka.lg.jp
(特活)泉佐野地球交流協会（ＩＣＡ）http://www.ica.gr.jp/wp/features-ja	
TEL 072-429-9741 FAX 072-429-9742	598-0035 泉佐野市南中樫井476-2 南部市民交流センター本館１階 info@ica.gr.jp
泉南市ＡＢＣ委員会 https://abc-iinkai.jp/	
TEL 072-483-0004 FAX 072-483-0325	590-0521 泉南市樽井1-1-1 泉南市総合政策部政策推進課内 seisaku@city.sennan.lg.jp
阪南市国際交流サークル http://www.city.hannan.lg.jp/	
TEL 072-471-5678 FAX 072-473-3504	599-0292 阪南市尾崎町35-１ 阪南市教育委員会内 s-gakusyuu@city.hannan.lg.jp
河内長野市国際交流協会（ＫＩＦＡ）http://www.kifa-web.jp/	
TEL 0721-54-0002 FAX 0721-54-0004	586-0025 河内長野市昭栄町7-1 市民交流センター(KICCS)３階 office@kifa-web.jp
(特活)とんだばやし国際交流協会 http://www4.kcn.ne.jp/~ticc/	
TEL/FAX 0721-24-2622	584-0036 富田林市甲田1-4-31 ticc@m4.kcn.ne.jp
羽曳野国際交流ボランティアサークルみやび（ＭＩＹＡＢＩ）	
TEL 072-958-1111 FAX 072-958-0397	583-8585 羽曳野市誉田4-1-1 羽曳野市市民人権部市民協働ふれあい課内 shiminkyoudou@city.habikino.osaka.jp

藤井寺市国際交流協会　http://fujiidera.web.fc2.com/	
TEL 072-939-1050 FAX 072-952-8981	583-8583　藤井寺市岡1-1-1　藤井寺市地域振興課内
(公財)八尾市国際交流センター（ＹＩＣ）　http://www.helloyic.or.jp/	
TEL 072-924-3331 FAX 072-924-3332	581-0833　八尾市旭ヶ丘5-85-16 八尾市生涯学習センター内 helloyic@helen.ocn.ne.jp
柏原市国際交流協会　http://www.city.kashiwara.osaka.jp/docs/2014081300056/	
TEL 072-972-1501 FAX 072-973-1201	582-8555 柏原市安堂町1-55　柏原市役所　産業振興課内 sangyo@city.kashiwara.osaka.jp
東大阪市国際交流協会 http://hoifa.com/	
TEL 06-4309-3230 FAX 06-4309-3849	577-8521 東大阪市荒本北1-1-1 東大阪市　国際観光室 bunkoku@city.higashiosaka.lg.jp
もりぐち国際交流友の会	
TEL 06-6992-1516 080-6219-5344	570-8666 守口市京阪本通2-5-5　守口市役所 市民生活部地域振興課内
(特活)寝屋川市国際交流協会（ＮＩＥＦＡ）http://niefa.or.jp/	
TEL 072-811-5935 FAX 072-811-5936	572-0848　寝屋川市秦町41-1 市民会館1階
(特活)交野市国際交流協会（ＫＩＦＡ）https://katanokokusai.com/	
TEL 072-894-1113 FAX 072-894-1119	576-0043　交野市松塚14-25 交野会館1階 katano_ifa@yahoo.co.jp

Ⅸ－２　外国語による相談窓口

名前	相談内容	対応言語	実施日	連絡先
大阪府外国人情報コーナー	一般的な相談全般	英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語、フィリピン語、インドネシア語、ネパール語	月・金曜日 9:00～20:00 火・水・木曜日 9:00～17:30 祝祭日・年末・年始（12/29～1/3）は除く 第2・4日曜日 13:00～17:00	☎06-6941-2297 メール相談（日本語・英語） Jouhou-c@ofix.or.jp URL http://www.ofix.or.jp/life/index.html
（公財）大阪国際交流センター		英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語（毎日）	月～金曜日9:00～19:00 土・日曜日、祝日 9:00～17:30 年末・年始（12/29～1/3）は除く	☎06-6773-6533 URL http://www.ih-osaka.or.jp/
関西生命線		台湾語、北京語	火曜、木曜、土曜 10:00～19:00	☎ 06-6441-9595 URL http://kansai-seimeisen.com/about_1.html
外国人在留総合インフォメーションセンター	在留資格に関する相談	英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール（カンボジア）語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語	月～金曜 8:30～17:15	☎0570-013-904 03-5796-7112 (IP, PHS, 海外) URL http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html
（特活）AMDA AMDA国際医療情報センター (Association of Medical Doctors of Asia)	医療相談（日本の医療制度・外国語の話せる医療機関の案内・通訳等）	やさしい日本語	月～金曜 10:00～16:00 祝日、年末・年始（12/29～1/3）は除く	☎ 03-6233-9266 （センター東京） URL https://www.amdamedicalcenter.com/

名前	相談内容	対応言語	実施日	連絡先
NPO法人 チャーム CHARM (Center for Health and Rights of Migrants)	医療相談 （HIV等性感染症に関する多言語相談）	スペイン語、ポルトガル語、英語	火曜 16:00~20:00	☎06-6354-5901 URL http://www.charmjapan.com/
		中国語	水曜 16:00~20:00	
		英語	木曜 16:00~20:00	
大阪外国人雇用 サービスセンター	労働相談 （留学生及び技術的分野の職業紹介・相談）	英語、中国語、ポルトガル語	（すべて祝日・年末年始を除く。また都合により変更になる場合があります） 13:00～18:00 月～金曜	大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル16階 ☎06-7709-9465 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/
		スペイン語	火曜・木曜 13:00～18:00	
		ベトナム語	第1、第3、第5水曜・毎週木曜 13:00～18:00	
		ネパール語	水曜 13:00～18:00	
	労働相談 （在留資格に関するアドバイス）		月～金曜 11:00～18:00 事前に連絡の上、予約。	
ハローワーク堺	労働相談	中国語（月曜・火曜）ポルトガル語（木曜）スペイン語（第2、第4水曜・毎週金曜）	月～金曜 13:00～17:00 通訳が必要な場合は、事前連絡が必要	☎072-222-5049 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/sakai/madoguchi_goannai.html
大阪労働局外国人労働者相談コーナー	労働条件に関する相談	英語（月曜・水曜・金曜） ポルトガル語（水曜・木曜） 中国語（火・水・木・金曜） ベトナム語（金曜）	9:30～17:00 (12:00～13:00除く） 曜日は変更になることがありますので、あらかじめご確認の上、ご来局下さい。	大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館9階 ☎06-6949-6490 URL https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/advisor_foreign_workers.html
外国人労働者向け	労働条件に関	英語　(月～金曜)	10:00～15:00	☎0570-001-701

名前	相談内容	対応言語	実施日	連絡先
相談ダイヤル	する問題について、法令の説明や各関係機関の紹介	中国語　(月～金曜)	(12:00～13:00を除く)	☎0570-001-702
		ポルトガル語(月～金曜)		☎0570-001-703
		スペイン語(月～金曜)		☎0570-001-704
		タガログ語(月～金曜)		☎0570-001-705
		ベトナム語（月～金曜）		☎0570-001-706
		ミャンマー語（月曜）		☎0570-001-707
		ネパール語（火・水・木曜）		☎0570-001-708
大阪府総合労働事務所	職場での悩みなど労働全般	英語 中国語 ベトナム語	月～金曜 9:00～18:00 通訳が必要な場合は、事前予約が必要	大阪市中央区石町２－５－３ エルおおさか南館３Ｆ ☎06-6946-2610 URL http://www.pref.osaka.lg.jp/sogorodo/soudan/
大阪府女性相談センター	女性の悩み・トラブル	英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語、フィリピン語、インドネシア語、ネパール語	月～金曜 9:00～17:30	☎06-6949-6181 URL http://www.pref.osaka.lg.jp/joseisodan/shokai.html
大阪法務局人権擁護部人権相談室	人権	英語、中国語、韓国・朝鮮語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語	月～金曜 9:00～17:00	☎0570-090911 URL http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
大阪弁護士会	人権	英語、中国語、韓国・朝鮮語	第2、第4金曜 12:00～17:00	☎ 06-6364-6251

名前	相談内容	対応言語	実施日	連絡先
日本司法支援センター（法テラス）	法律	英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語	月～金曜 9:00～17:00	☎ 0570-078377 URL http://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html

Ⅸ－３　健康と医療

１．　休日・夜間急病診療所リスト

（日本語のみ対応。日本語のわかる人を連れてご利用下さい。）

Int	内科	Ped	小児科
Sur	外科	Den	歯科
Oph	眼科	Oto	耳鼻咽喉科
Ort	整形外科		

※　大阪府医療機関情報システムのサイトでも詳しく検索することができます。
（https://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx）

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
吹田市	吹田市立休日急病診療所 **Int Ped Sur Den**	吹田市青山台4-31-20	06-6831-6700	日・祝・年末年始 9:30～11:30 13:00～16:30
高槻市 島本町	大阪府三島救急医療センター 高槻島本夜間休日応急診療所 **Int Ped Sur Den**	高槻市南芥川町11-1	072-683-9999	平日（Int・Ped・Sur） 20:30～翌6:30 土（Int・Ped・Sur） 14:30～翌6:30 日・祝（Int・Ped・Sur） 9:30～11:30, 13:30～16:30, 18:30～翌6:30 日・祝（Den） 9:30～11:30, 13:30～16:30
茨木市	茨木市保健医療センター附属急病診療所 **Int Den** ※小児科の救急診療は、高槻島本夜間休日応急診療所へ	茨木市春日3-13-5 （茨木市保健医療センター内）	072-625-7799	平日（Int）21:00～23:30 土（Int）17:00～翌6:30 日・祝（Int） 10:00～11:30, 13:00～16:30, 18:00～翌6:30 日・祝（Den） 10:00～11:30, 13:00～16:30
摂津市	摂津市立休日小児急病診療所 **Ped**	摂津市香露園32-19	072-633-1171	日・祝・年末年始 9:30～11:30 13:00～16:00
豊中市	豊中市医療保健センター診療所 **Int Ped Den**	豊中市上野坂2-6-1	06-6848-1661	日・祝・8/14,15・年末年始 9:30～11:30 13:00～16:30
	豊中市立庄内保健センター **Int Ped Den**	豊中市島江町1-3-14-101	06-6332-8558	日・祝・8/14,15・年末年始 9:30～11:30 13:00～16:30

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
池田市	池田市立休日急病診療所 **Int Ped Den**	池田市城南3-1-18 （市立池田病院東館1階）	072-752-1551	日・祝・年末年始 9:00～11:30 13:00～15:30
箕面市	豊能広域こども急病センター **Ped**	箕面市萱野5-1-14	072-729-1981	平日18:30～翌6:30 土14:30～翌6:30 日・祝・年末年始 8:30～翌6:30
	箕面市立病院 **Int Den Sur Ped**	箕面市萱野5-7-1	072-728-2001	平日Int・Sur) 18:30～翌6:30 土(Int・Sur) 14:30～翌6:30 日・祝・年末年始 (Int・Sur) 8:30～翌6:30 日・祝・年末年始 (Den)　9:30～16:30
大阪市	十三休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市淀川区十三東1-11-26	06-6304-7883	日・祝・年末年始 10:00～16:30
	都島休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市都島区都島南通1-24-23	06-6928-3333	日・祝・年末年始 10:00～16:30
	今里休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市東成区大今里西3-6-6	06-6972-0767	日・祝・年末年始 10:00～16:30
	中野休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市東住吉区中野2-1-20	06-6705-1612	平日（Ped） 20:30～23:00 日・祝・年末年始 （Int・Ped）10:00～16:30
	中央急病診療所 **Int Ped Oph Oto**	大阪市西区新町4-10-13	06-6534-0321	平日 （Int・Ped）22:00～翌5:30 （Oph・Oto）22:00～翌0:30 土 (Int・Ped）15:00～翌5:30 (Oph・Oto)15:00～21:30 日・祝・年末年始 (Int・Ped) 17:00～翌5:30 (Oph・Oto）10:00～21:30
	西九条休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市此花区西九条5-4-25	06-6464-2111	日・祝・年末年始 10:00～16:30
	沢之町休日急病診療所 **Int Ped**	大阪市住吉区南住吉4-14-28	06-4700-7771	日・祝・年末年始 10:00～16:30
	大阪府歯科医師会附属歯科診療所 休日・夜間緊急診療 **Den**	大阪市天王寺区堂ケ芝1-3-27	06-6772-8886	日・祝・年末年始 9:30～16:00
			06-6774-2600 （夜間専用）	毎日 21:00～翌3:00

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
堺市	堺市こども急病診療センター **Ped**	堺市西区家原寺町1-1-2	072-272-0909	平日20:30～翌4:30 土17:30～翌4:30 日・祝 9:30～11:30, 12:45～16:30 17:30～翌4:30 お盆 8/13,14,15 (土日のみ9:30～11:30), 12:45～16:30,17:30～ 翌4:30年末年始 9:30～11:00, 12:45～16:30 17:30～翌4:30
	堺市泉北急病診療センター **Int**	堺市南区竹城台1-8-1	072-292-0099	土 17:30～20:30 日・祝 9:30～11:30, 12:45～16:30, 17:30～20:30 お盆 8/13,14,15 (土日のみ9:30～11:30), 12:45～16:30,17:30～20:30 年末年始 9:30～11:00, 12:45～16:30
	堺市口腔保健センター **Den**	堺市 堺区大仙中町18-3	072-243-0099	土 17:30～20:30 日・祝 9:30～11:30, 12:45～16:30
大阪狭山市	大阪狭山市医師会休日診療所 **Int**	大阪狭山市東野東1-500-1	072-368-1110	日・祝・振替休日 （年末年始を除く） 9: 00～12:00
高石市	高石市立診療センター **Int Ped**	高石市羽衣4-4-26	072-267-0003	日・祝・年末年始 9:00～16:00
岸和田市 和泉市 泉大津市 高石市 貝塚市 忠岡町	泉州北部小児初期救急広域センター **Ped**	岸和田市荒木町1-1-51 岸和田メディカルセンター内	072-443-5940	土 17:00～22:00 日・祝・年末年始 9:00～12:00, 13:00～16:00, 17:00～22:00
貝塚市	貝塚市立休日急患診療所 **Int Den**	貝塚市畠中1-18-8	072-432-1453	日・祝・年末年始 （Int・Den） 10:00～12:00 （Int） 13:00～16:00

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
泉佐野市 熊取町 田尻町 泉南市 岬町 阪南市	泉州南部初期急病センター **Int Ped**	泉佐野市りんくう往来北1-825	072-464-6040	土 (Int・Ped) 17:30～20:30 日・祝・年末年始 (Int・Ped) 9:30～11:30 12:30～16:30 木（Ped）19:30~22:30
富田林市	富田林市立休日診療所 **Int Den**	富田林市向陽台1-3-38	0721-28-1333	日・祝・年末年始 (Int・Den) 9:00～11:30 13:00～15:30
	富田林病院 **Ped**（中学生以下）	富田林市向陽台1-3-36	0721-29-1121	日・祝・年末年始 9:00～11:30 13:00～15:30
河内長野市	河内長野市立休日急病診療所 **Int Den** ※内科（中学生以下は受診不可）	河内長野市木戸東町2-1	0721-55-0300	土（Int） 18:00～20:40 日・祝・年末年始 （Int） 10:00～11:40, 13:00～15:40 日・祝 （Den） 10:00～11:40 年末年始・ｺﾞｰﾙﾃﾞﾝｳｨｰｸ （Den） 10:00～11:40, 13:00～15:40
羽曳野市	羽曳野市立保健センター休日急病診療所 **Int Ped Den**	羽曳野市誉田4-2-3	072-956-1000	日・祝・年末年始 10:00～12:00 13:00～16:00
	小児科夜間急病診療【運営：松原市、藤井寺市、羽曳野市】 **Ped**	羽曳野市誉田4-2-3	072-956-1000	土・日・祝・年末年始 17:30～21:30
藤井寺市	藤井寺市立保健センター休日急病診療所 **Int Ped Den**	藤井寺市小山9-4-33 藤井寺市立保険センター2階	072-939-7194	日・祝・年末年始 10:00～12:00 13:00～16:00
松原市	松原徳洲会病院 **Ped**	松原市天美東7-13-26	072-334-3400	土13:30～17:00 日・祝・年末年始 9:30～11:30 13:00～16:00

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
八尾市	八尾市保健センター 休日急病診療所 **Int Ped Den**	八尾市旭ヶ丘5-85-16 生涯学習センター内	072-993-8223	土（Ped）17:00～20:30 日・祝・年末年始 （Int, Ped, Den） 10:00～11:30, 13:00～15: 30 （Int, Ped）17:00～20:30
柏原市	市立柏原病院 **Int Ped Sur Ort** ※小児科は日曜午前中のみ	柏原市法善寺1-7-9	072-972-0885	（Int）毎日24時間 （Sur）月・木 17:00～翌8:45 (祝日は8:45～) 土・日 8:45～翌8:45 （Ped）月20:00～翌8:00 土・日9:00～11:30 （Ort）木17:00～翌8:45 (祝日は8:45～)
東大阪市	東大阪市休日急病診療所 **Int Ped Den**	東大阪市西岩田4-4-38	06-6789-1121	土（Int, Ped） 18:00～20:30 日・祝・年末年始 （Int, Ped, Den） 10:00～11:30, 13:00～16:30
守口市	守口市内科小児科休日応急診療所 **Int Ped**	守口市大宮通1-13-7 (市民保健センター1階)	06-6998-9970	土 18:00～20:30 日・祝 10:00～12:00, 13:30～16:30 18:00～20:30 年末年始 広報もりぐちで確認
枚方市	枚方休日急病診療所 **Int Ped**	枚方市禁野本町2-14-16 (枚方市医師会館 1階)	072-845-2656	土 17:40～20:30 日・祝・年末年始 9:40～11:30, 12:40～16:30
	枚方休日歯科急病診療所 **Den**	枚方市禁野本町2-14-16 (枚方市医師会館3階)	072-848-0841	日・祝・年末年始 9:30 ～11:30, 13:00 ～16:30
	北河内夜間救急センター　※小児科（中学3年生まで） 【運営：守口市、枚方市、寝屋川市、大東市、門真市、四條畷市、交野市】 **Ped**	枚方市禁野本町2-14-16 市立ひらかた病院となり 枚方市医師会館1階	072-840-7555	平日・日・祝 20:30～翌5:30

市町村名	施設名	住所	電話	診療受付時間
寝屋川市	寝屋川市立保健福祉センター診療所 **Int Ped Den**	寝屋川市池田西町28-22 (市立保健福祉センター 1階)	072-828-3931	日・祝・年末年始 （Int, Ped, Den） 9:30～11:30, 12:30～16:30 （Ped）17:30～20:30
大東市	大東市立休日診療所 （中学３年生まで） **Ped**	大東市 幸 町 8-1 保健医療福祉センター内	072-874-5110	日・祝・年末年始 10:00～11:30 13:00～15:30
門真市	門真市保健福祉センター診療所 **Int Ped Den**	門真市御堂町14-1	06-6903-3000	日・祝・年末年始 （Int, Ped, Den） 10:00～11:30, 13:00～16:00 土 （Int, Ped） 18:00～20:30
四條畷市	四條畷市立保健センター休日診療所 ※小児科（16歳未満） **Ped**	四條畷市中野3-5-28	072-877-1259	日・祝・年末年始 9:30～11:30 13:00～15:30
交野市	交野市立休日急病診療所 **Int Ped Den**	交野市天野が原町 5-5-1 交野市立健康増進センター内	072-891-8124	日・祝・年末年始 （Int Ped）9:45 - 13:45 （Den）9:45 - 11:45
	交野市土曜・休日夜間急病センター （交野病院）※内科は15歳以上 **Int**	交野市松塚39－1	072-891-0331	土・日・祝 18:00～21:00

※年末年始は通常は 12/29～1/3 になりますが、年によりずれることがあります。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

2. 保健所リスト

名称	住所	電話
大阪府　保健所		
池田	池田市満寿美町3-19	072-751-2990
吹田	吹田市出口町19-3	06-6339-2225
茨木	茨木市大住町8-11	072-624-4668
守口	守口市京阪本通2-5-5	06-6993-3131
四條畷	四條畷市江瀬美町 1-16	072-878-1021
藤井寺	藤井寺市藤井寺1-8-36	072-955-4181
富田林	富田林市 寿 町 3-1-35	0721-23-2681
和泉	和泉市府中町6-12-3	0725-41-1342
岸和田	岸和田市野田町3-13-1	072-422-5681
泉佐野	泉佐野市上瓦屋583-1	072-462-7701

大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市・枚方市・八尾市・寝屋川市の保健所		
大阪市保健所	大阪市阿倍野区旭町1-2-7-1000 あべのメディックス10階	06-6647-0641
堺市保健所	堺市堺区南瓦町3-1本館6階	072-222-9933
東大阪市保健所	東大阪市岩田町4-3-22　希来里施設棟	072-960-3800（代表）
高槻市保健所	高槻市城東町5-7	072-661-9333
豊中市保健所	豊中市中桜塚4-11-1	06-6152-7307
枚方市保健所	枚方市大垣内町2-2-2	072-845-3151
八尾市保健所	八尾市清水町1-2-5	072-994-0661
寝屋川市保健所	寝屋川市八坂町28-3	072-829-7771

3. 保健（健康）センター等リスト

大阪市

区	施設名	住所	電話番号	
北区	北区保健福祉センター	大阪市北区扇町2-1-27	06-6313-9882	06-6313-9968
都島区	都島区保健福祉センター	大阪市都島区中野町2-16–20	06-6882-9882	06-6882-9968
福島区	福島区保健福祉センター	大阪市福島区大開1-8-1	06-6464-9882	06-6464-9968
此花区	此花区保健福祉センター	大阪市此花区春日出北1-8-4	06-6466-9882	06-6466-9968
中央区	中央区保健福祉センター	大阪市中央区久太郎町1-2-27	06-6267-9882	06-6267-9968
西区	西区保健福祉センター	大阪市西区新町4-5-14	06-6532-9882	06-6532-9968
港区	港区保健福祉センター	大阪市港区市岡1-15-25	06-6576-9882	06-6576-9968
大正区	大正区保健福祉センター	大阪市大正区千島2-7-95	06-4394-9882	06-4394-9968
天王寺区	天王寺区保健福祉センター	大阪市天王寺区真法院町20-33	06-6774-9882	06-6774-9968
浪速区	浪速区保健福祉センター	大阪市浪速区敷津東1-4-20	06-6647-9882	06-6647-9968
西淀川区	西淀川区保健福祉センター	大阪市西淀川区御幣島1-2-10	06-6478-9882	06-6478-9968
淀川区	淀川区保健福祉センター	大阪市淀川区十三東2-3-3	06-6308-9882	06-6308-9968
東淀川区	東淀川区保健福祉センター	大阪市東淀川区豊新2-1-4	06-4809-9882	06-4809-9968
東成区	東成区保健福祉センター	大阪市東成区大今里西2-8-4	06-6977-9882	06-6977-9968
生野区	生野区保健福祉センター	大阪市生野区勝山南3-1-19	06-6715-9882	06-6715-9968
旭区	旭区保健福祉センター	大阪市旭区大宮1-1-17	06-6957-9882	06-6957-9968
城東区	城東区保健福祉センター	大阪市城東区中央3-5-45	06-6930-9882	06-6930-9968
鶴見区	鶴見区保健福祉センター	大阪市鶴見区横堤5-4-19	06-6915-9882	06-6915-9968
阿倍野区	阿倍野区保健福祉センター	大阪市阿倍野区文の里1-1-40	06-6622-9882	06-6622-9968
住之江区	住之江区保健福祉センター	大阪市住之江区御崎3-1-17	06-6682-9882	06-6682-9968
住吉区	住吉区保健福祉センター	大阪市住吉区南住吉3-15-55	06-6694-9882	06-6694-9882
東住吉区	東住吉区保健福祉センター	大阪市東住吉区東田辺1-13-4	06-4399-9882	06-4399-9968
平野区	平野区保健福祉センター	大阪市平野区背戸口3-8-19	06-4302-9882	06-4302-9968

西成区	西成区保健福祉センター	大阪市西成区岸里1-5-20	06-6659-9882	06-6659-9968
	大阪市こころの健康センター	大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階	06-6922-8520	06-6923-0936

＊電話番号　左の欄：各種検診、予防接種、母子手帳などに関すること
右の欄：疾病予防及び健康保持・増進等の援助に関すること
（家庭訪問・健康相談・健康教育・子育て支援など）

その他の市町村

市町村名	施設名	住所	電話番号
堺市	堺保健センター	堺区南瓦町3-1	072-238-0123
	東保健センター	東区日置荘原寺町195-1	072-287-8120
	北保健センター	北区新金岡町5-1-4	072-258-6600
	西保健センター	西区鳳南町6-600	072-271-2012
	南保健センター	南区桃山台1-1-1	072-293-1222
	中保健センター	中区深井沢町2470-7	072-270-8100
	美原保健センター	美原区黒山782-11	072-362-8681
	堺市こころの健康センター	堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ内	072-245-9192（こころの電話相談：072-243-5500）
池田市	池田市保健福祉総合センター	池田市城南3-1-40	072-754-6010
豊能町	豊能町立保健福祉センター	豊能町東ときわ台1-2-6	072-738-3813
箕面市	箕面市総合保健福祉センター	箕面市萱野5-8-1	072-727-9500
	(一財)箕面市医療保健センター	箕面市萱野5-8-1	072-727-9555
能勢町	能勢町保健福祉センター（ささゆりセンター）	能勢町栗栖82-1	072-731-2150
吹田市	吹田市立千里ニュータウン地域保健福祉センター	吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ内	06-6873-8870
	吹田市立保健センター	吹田市出口町19-2	06-6339-1212
摂津市	摂津市立保健センター	摂津市南千里丘5-30	06-6381-1710
茨木市	(一財)茨木市保健医療センター	茨木市春日3-13-5	072-625-6685
高槻市	高槻市立保健センター	高槻市城東町5-1	072-661-1108
	高槻市立西部地域保健センター	高槻市富田町2-4-1	072-696-9460
島本町	島本町ふれあいセンター	島本町桜井3-4-1	075-961-1010
枚方市	枚方市立保健センター	枚方市禁野本町2-13-13	072-841-1458
寝屋川市	寝屋川市立保健福祉センター	寝屋川市池田西町28-22	072-838-1631

守口市	守口市民保健センター	守口市大宮通1-13-7	06-6992-2217
門真市	門真市保健福祉センター	門真市御堂町14-1	06-6904-6400
大東市	大東市立保健医療福祉センター	大東市幸町8-1	072-874-9500
四條畷市	四條畷市立保健センター	四條畷市中野3-5-28	072-877-1231
交野市	交野市立保健福祉総合センター	交野市天野が原町5-5-1	072-893-6400
八尾市	八尾市保健センター	八尾市旭ヶ丘5-85-16	072-993-8600
柏原市	柏原市立保健センター	柏原市大県4-15-35	072-973-5516
東大阪市	東保健センター	東大阪市旭町1-1	072-982-2603
	中保健センター	東大阪市岩田町4-3-22	072-965-6411
	西保健センター	東大阪市高井田元町2-8-27	06-6788-0085
松原市	松原市立保健センター	松原市田井城1-1-40	072-336-7100
羽曳野市	羽曳野市立保健センター	羽曳野市誉田4-2-3	072-956-1000
藤井寺市	藤井寺市立保健センター	藤井寺市小山9-4-33	072-939-1112
大阪狭山市	大阪狭山市立保健センター	大阪狭山市岩室1-97-3	072-367-1300
富田林市	富田林市立保健センター	富田林市向陽台1-3-35	0721-28-5520
河内長野市	河内長野市立保健センター	河内長野市木戸東町2-1	0721-55-0301
河南町	河南町保健福祉センター	河南町大字白木1371	0721-90-4800
太子町	太子町立保健センター	太子町大字山田101	0721-98-5520
千早赤阪村	千早赤阪村立保健センター	千早赤阪村大字水分195-1	0721-72-0069
和泉市	和泉市保健センター	和泉市府中町4-22-5	0725-47-1551
泉大津市	泉大津市立保健センター	泉大津市宮町2-25	0725-33-8181
高石市	高石市立総合保健センター	高石市羽衣4-4-26	072-267-1160
忠岡町	忠岡町保健センター	忠岡町忠岡東1-34-1	0725-22-1122
岸和田市	岸和田市立保健センター	岸和田市別所町3-12-1	072-423-8811
貝塚市	貝塚市立保健センター	貝塚市畠中1-18-8	072-433-7000
	貝塚市医師会館	貝塚市畠中1-18-8	072-423-4130
泉佐野市	泉佐野市健康推進課	泉佐野市市場東1-1-1	072-463-1212
熊取町	熊取町立総合保健福祉センター（熊取ふれあいセンター）	熊取町野田1-1-8	072-452-6285
田尻町	田尻町総合保健福祉センター（ふれ愛センター）	田尻町大字嘉祥寺883-1	072-466-8813
泉南市	泉南市立保健センター	泉南市信達市場1584-1	072-482-7615
阪南市	阪南市立保健センター	阪南市黒田263-1	072-472-2800
岬町	岬町立保健センター	岬町多奈川谷川2424-3	072-492-2424

Ⅸ－４　労働

1.　府内のハローワークリスト　（雇用保険業務を行っているハローワーク）

名称	住所	電話番号	管轄地区
大阪東	大阪市中央区農人橋2丁目1-36ピップビル 地下鉄(Osaka Metro)谷町線・ 中央線谷町四丁目駅8番出口徒歩3分	06-6942-4771	中央区（大阪西の管轄除く）・ 東成区・天王寺・城東区・鶴見区・ 生野区
梅田	大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル16階 JR東西線・北新地駅東出口すぐ	06-6344-8609	北区・都島区・旭区・此花区・ 福島区・西淀川区
大阪西	大阪市港区南市岡1-2-34 JR環状線大正駅徒歩12分・地下鉄(Osaka Metro)長堀鶴見緑地線大正駅4号出口徒歩12分	06-6582-5271	西区・浪速区・港区・大正区・中央区 のうち安堂寺町、上本町西、東平、 上汐、中寺、松屋町、瓦屋町、高津、 南船場、島之内、道頓堀、千日前、 難波千日前、難波、日本橋、 東心斎橋、心斎橋筋、西心斎橋、 宗右衛門町、谷町6～9丁目
阿倍野	大阪市阿倍野区文の里1-4-2 JR阪和線　美章園駅　徒歩3分 地下鉄(Osaka Metro)谷町線　文の里駅 徒歩7分	06-4399-6007	阿倍野区・西成区・住吉区・平野区・ 住之江区・東住吉区
淀川	大阪市淀川区十三本町3-4-11 阪急十三駅徒歩3分	06-6302-4771	東淀川区・淀川区・吹田市
布施	東大阪市長堂1-8-37 イオン布施駅前店4階 近鉄奈良線・大阪線　布施駅　徒歩2分	06-6782-4221	東大阪市・八尾市
堺	堺市堺区南瓦町2-29 堺地方合同庁舎1～3階 南海高野線　堺東駅　徒歩　5分	072-238-8301	堺市
岸和田	岸和田市作才町1264 JR阪和線東岸和田駅徒歩6分	072-431-5541	岸和田市・貝塚市
池田	池田市栄本町12-9 阪急宝塚線池田駅徒歩7分	072-751-2595	池田市・豊中市・箕面市・ 豊能郡豊能町、能勢町
泉大津	泉大津市旭町22-45　テクスピア大阪2階 南海本線泉大津駅徒歩3分	0725-32-5181	泉大津市・和泉市・高石市・ 泉北郡忠岡町

名称	住所	電話番号	管轄地区
藤井寺	藤井寺市岡2丁目10-18 DH藤井寺駅前ビル3階 近鉄 南 大阪線藤井寺駅徒歩2分	072-955-2570	柏原市・松原市・羽曳野市・藤井寺市
枚方	枚方市岡本町 7-2 ビオルネ・イオン枚方店6階 京阪本線枚方市駅徒歩3分	072-841-3363	枚方市・寝屋川市・交野市
泉佐野	泉佐野市上町2-1-20 南海本線泉佐野駅徒歩5分 泉佐野警察 隣	072-463-0565	泉佐野市・泉南市・阪南市・ 泉南郡熊取町、田尻町、 岬 町
茨木	茨木市 東 中 条 町 1-12 JR京都線茨木駅徒歩8分 茨木消防署西 隣	072-623-2551	茨木市・高槻市・摂津市・ 三島郡島本町
河内長野	河内長野市昭 栄 町7-2 近鉄長野線、 南海高野線河内長野駅徒歩20分	0721-53-3081	河内長野市・富田林市・大阪狭山市・ 南河内郡河南町・太子町、千早赤阪村
門真	門真市殿 島 町6-4 守口門真商 工 会館2階 京阪本線、大阪モノレール門真市駅徒歩10分	06-6906-6831	守口市・大東市・門真市・四條畷市

外国人雇用サービスセンター

名称	住所	電話番号	管轄地区
梅田	大阪市北区角田町8-47　阪 急 グランドビル16階	06-7709-9465	なし
堺	ハローワーク 堺 （⇒上記リスト）	072-222-5049	堺市

2．労働基準監督署リスト

名称	住所	＊電話番号	管轄地域
大阪中央	大阪市中央区森ノ宮 中 央1-15-10 JR環 状 線、地下鉄(Osaka Metro)中 央 線森ノ宮駅すぐ	06-7669-8726 06-7669-8727 06-7669-8728	中央区・東成区・城東区・天王寺区・ 浪速区・生野区・鶴見区
天満	大阪市北区天満橋1-8-30　OAPタワー7階 JR環 状 線桜ノ宮駅、 JR東西線大阪天満宮駅　徒歩約10分	06-7713-2003 06-7713-2004 06-7713-2005	北区・都島区・旭区
西野田	大阪市此花区西九条5-3-63 JR環 状 線、阪神なんば線 西九条駅徒歩5分	06-7669-8787 06-7669-8787 06-7669-8788	此花区・西淀川区・福島区
東大阪	東大阪市若江西新町1-6-5 近鉄八戸ノ里駅徒歩7分	06-7713-2025 06-7713-2026 06-7713-2027	東大阪市・八尾市

名称	住所	＊電話番号	管轄地域
堺	堺市堺区南瓦町2-29 堺地方合同庁舎3階 南海高野線堺東駅徒歩5分	072-340-3829 072-340-3831 072-340-3835	堺市
北大阪	枚方市東田宮1-6-8 京阪本線枚方市駅徒歩5分	072-391-5825 072-391-5826 072-391-5827	守口市・枚方市・寝屋川市・大東市・門真市・四條畷市・交野市
茨木	茨木市上中条2-5-7 JR京都線茨木駅、 阪急電鉄京都線茨木市駅徒歩5分	072-604-5308 072-604-5309 072-604-5310	茨木市・高槻市・吹田市・摂津市・三島郡島本町
大阪南	大阪市西成区玉出中2-13-27 地下鉄(Osaka Metro)四つ橋線玉出駅徒歩すぐ	06-7688-5580 06-7688-5581 06-7688-5582	住之江区・住吉区・西成区・阿倍野区・東住吉区・平野区
大阪西	大阪市西区北堀江1-2-19 アステリオ北堀江ビル9階 地下鉄(Osaka Metro)四つ橋線四ツ橋5番出口すぐ	06-7713-2021 06-7713-2022 06-7713-2023	西区・港区・大正区
淀川	大阪市淀川区西三国4-1-12 阪急宝塚線三国駅徒歩11分 地下鉄(Osaka Metro)御堂筋線東三国駅徒歩16分	06-7668-0268 06-7668-0269 06-7668-0270	東淀川区・淀川区・池田市・豊中市・箕面市・豊能郡豊能町、能勢町
岸和田	岸和田市岸城町23-16 南海本線蛸地蔵駅徒歩3分	072-498-1012 072-498-1013 072-498-1014	岸和田市・貝塚市・泉佐野市・泉南市・泉南郡熊取町、田尻町、岬町・阪南市
羽曳野	羽曳野市誉田3-15-17 近鉄南大阪線古市駅徒歩5分	072-942-1308 072-942-1308 072-942-1309	富田林市・河内長野市・松原市・柏原市・羽曳野市・藤井寺市・大阪狭山市・南河内郡河南町・太子町、千早赤阪村
泉大津	泉大津市旭町22-45　テクスピア大阪6階 南海本線泉大津駅徒歩3分	0725-27-1211 0725-27-1211 0725-27-1212	泉大津市・和泉市・高石市・泉北郡忠岡町

＊　上段　監督
　　中段　安全衛生
　　下段　労災

Ⅸ－５　総領事館（関西）・大使館リスト

１．関西にある総領事館と領事館

総領事館・領事館	住所	電話
Australia 在大阪オーストラリア総領事館	大阪市 中央区 城見 2-1-61 ツイン 21MIDタワー16階	06-6941-9271
China 在大阪中華人民共和国総領事館	大阪市 西区 靭 本町 3-9-2	06-6445-9481
France 在京都フランス総領事館	京都市 左京区 吉田 泉殿 町 8	075-761-2988
Germany 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	大阪市 北区 大淀中 1-1-88 梅田 スカイビル 東棟 35階	06-6440-5070
India 在大阪インド総領事館	大阪市 中央区 久太郎 町 1-9-26 船場 I.S.ビル 10階	06-6261-7299
Indonesia 在大阪インドネシア共和国総領事館	大阪市北区 中之島 6-2-40 中之島 インテスビル 22階	06-6449-9898/9882~9890
Italy 在大阪イタリア総領事館	大阪市北区中之島2-3-18 中之島 フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Korea 在大阪大韓民国総領事館	大阪市 中央区 久太郎 町 2-5-13 五味 ビル	06-4256-2345
Mongolia 在大阪モンゴル国総領事館	大阪市 中央区 博労町 1-4-10 博労町 エステート ビル 3階 301, 303号室	06-4963-2572
Netherlands 在大阪オランダ王国総領事館	大阪市 中央区 北浜 1-1-14 北浜 1丁目 平和 ビル 8階 B室	06-6484-6000
Panama 在神戸パナマ共和国総領事館	神戸市 中央区 京町 71 山本 ビル 7階	078-392-3361/3362
Philippines 在大阪フィリピン共和国総領事館	大阪市 中央区 城見 2-1-61 ツイン 21MIDタワー24階	06-6910-7881
Russia 在大阪ロシア連邦総領事館	豊中市 西緑丘 1-2-2	06-6848-3451/3452
Thailand 在大阪タイ王国総領事館	大阪市 中央区 久太郎 町 1-9-16 バンコク 銀行 ビル 4階	06-6262-9226/9227
United Kingdom 在大阪英国総領事館（イギリス）	大阪市 中央区 博労町 3-5-1 御堂筋 グランタワー 19階	06-6120-5600

U.S.A 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	EEEおEEEおさかしきたくにしてんま 大阪市　北区 西天満 2-11-5	06-6315-5900
Vietnam 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	EさEEEかEEいしさかいくいちのちょうひがし 堺　市　　堺区 市之町 東 4-2-15	072-221-6666

（アルファベット 順 ）

2．日本 に 所在 する 大使館 と 名誉 総領事館（関西 に 総領事館 がない 場合 ）

アジア

大使館		電話番号
Bangladesh	バングラデシュ 人民 共和国 大使館	03-3234-5801
Brunei	ブルネイ ・ダルサラーム 国 大使館	03-3447-7997
Cambodia	カンボジア 王国 大使館	03-5412-8521
Laos	ラオス 人民 民主 共和国 大使館	03-5411-2291/2292
Malaysia	マレーシア 大使館	03-3476-3840
Maldives	モルディブ 共和国 大使館	03-6234-4315
Myanmar	ミャンマー連邦 共和 国 大使館	03-3441-9291/9294
Nepal	ネパール 大使館	03-3713-6241/6242
Pakistan	パキスタン ・イスラム 共和 国 大使館	03-5421-7741
Sri Lanka	スリランカ 民主 社会主義 共和国 大使館	03-3440-6911/6912
Singapore	シンガポール 共和 国 大使館	03-3586-9111/9112
Timor-Leste	東 ティモール 民主 共和国 大使館	03-3238-0210/0215
名誉 総領事館		~~電話番号~~
Bhutan	在 東京 ブータン 王国 名誉 総領事館	03-6275-1566

北米

大使館		電話番号
Canada	カナダ 大使館	03-5412-6200

中南米

大使館		電話番号
Argentine	アルゼンチン 共和国 大使館	03-5420-7101/7105
Bolivia	ボリビア 多民族国 大使館	03-3499-5441/5442
Brazil	ブラジル 連邦 共和国 大使館	03-3404-5211
Chile	チリ 共和国 大使館	03-3452-7561/7562/7585
Colombia	コロンビア 共和国 大使館	03-3440-6451
Costa Rica	コスタリカ 共和国 大使館	03-3486-1812
Cuba	キューバ 共和国 大使館	03-5570-3182
Dominican Republic	ドミニカ 共和国 大使館	03-3499-6020
Ecuador	エクアドル 共和国 大使館	03-3499-2800　03-3498-3984
El Salvador	エルサルバドル 共和国 大使館	03-3499-4461
Guatemala	グアテマラ 共和国 大使館	03-3400-1830

	大使館	電話番号
Haiti	ハイチ 共和国 大使館	03-3486-7096
Honduras	ホンジュラス 共和国 大使館	03-3409-1150
Jamaica	ジャマイカ 大使館	03-3435-1861
Mexico	メキシコ 合衆国 大使館	03-3581-1131/1135
Nicaragua	ニカラグア 共和国 大使館	03-3499-0400/0404
Paraguay	パラグアイ 共和国 大使館	03-3265-5271
Peru	ペルー共和国 大使館	03-3406-4243/4249
Uruguay	ウルグアイ 東方 共和国 大使館	03-3486-1888/1750
Venezuela	ベネズエラ ・ボリバル 共和国 大使館	03-3409-1501/1504
	名誉 領事館	電話番号
Antigua and Barbuda	在 東京 アンティグア ・バーブーダ 名誉 領事館	03-3779-1341
Saint Vincent and the Grenadines	在 東京 セントビンセント 及び グレナディーン 諸島 名誉 領事館	03-6256-8141

欧州

	大使館	電話番号
Albania	アルバニア 共和国 大使館	03-3543-6861
Armenia	アルメニア 共和国 大使館	03-6277-7453
Austria	オーストリア 共和国 大使館	03-3451-8281/8282
Azerbaijan	アゼルバイジャン 共和国 大使館	03-5486-4744
Belarus	ベラルーシ 共和国 大使館	03-3448-1623
Belgium	ベルギー王国 大使館	03-3262-0191
Bosnia and Herzegovina	ボスニア ・ヘルツェゴビナ 大使館	03-5422-8231
Bulgaria	ブルガリア 共和国 大使館	03-3465-1021~1024 /1026/1028/1030
Croatia	クロアチア 共和国 大使館	03-5469-3014
Cyprus	キプロス 共和 国 大使館	03-6432-5040~5042
Czech	チェコ 共和国 大使館	03-3400-8122
Denmark	デンマーク 王国 大使館	03-3496-3001
Estonia	エストニア 共和国 大使館	03-5412-7281
Finland	フィンランド 大使館	03-5447-6000
Georgia	ジョージア 大使館	03-5575-6091
Greece	ギリシャ 大使館	03-3403-0871/0872
Hungary	ハンガリー大使館	03-5730-7120/7121
Iceland	アイスランド 共和国 大使館	03-3447-1944
Ireland	アイルランド 大使館	03-3263-0695
Kazakhstan	カザフスタン 共和国 大使館	03-3589-1821/1826（領事部）

大使館		電話番号
Kosovo	コソボ 共和国 大使館	03-6809-2577
Kyrgyz	キルギス 共和国 大使館	03-6453-8277
Latvia	ラトビア 共和国 大使館	03-3467-6888
Lithuania	リトアニア 共和国 大使館	03-3408-5091
Luxembourg	ルクセンブルク 大公国 大使館	03-3265-9621~9623
North Macedonia	北マケドニア 共和 国	03-6868-7110
Malta	マルタ 共和 国 大使館	03-5404-3450/3451
Moldova	モルドバ 共和 国 大使館	03-5225-1622
Norway	ノルウェー王国 大使館	03-6408-8100
Poland	ポーランド 共和国 大使館	03-5794-7020
Portugal	ポルトガル 大使館	03-5212-7322
Romania	ルーマニア 大使館	03-3479-0311/0313
San Marino	サンマリノ 共和国 大使館	03-5414-7745
Serbia	セルビア 共和国 大使館	03-3447-3571/3572
Slovak	スロバキア 共和国 大使館	03-3451-2200/1033
Slovenia	スロベニア 共和国 大使館	03-5468-6275
Spain	スペイン 王国 大使館	03-3583-8531/8532
Sweden	スウェーデン 王国 大使館	03-5562-5050
Switzerland	スイス 大使館	03-5449-8400
Tajikistan	タジキスタン 共和国 大使館	03-6721-7455
Turkmenistan	トルクメニスタン 大使館	03-5766-1150
Ukraine	ウクライナ 大使館	03-5474-9770
Uzbekistan	ウズベキスタン 共和国 大使館	03-6277-2166/3442
Vatican City	ローマ 法王庁 大使館 （バチカン）	03-3263-6851
European　Union	欧州 連合 代表部 （EU）	03-5422-6001
名誉 総領事館		電話番号
Monaco	在 東京 モナコ 公国 名誉 総領事館	03-3211-4994

中東

大使館		電話番号
Afghanistan	アフガニスタン ・イスラム 共和 国 大使館	03-5574-7611
Bahrain	バーレーン 王国 大使館	03-3584-8001
Iran	イラン ・イスラム 共和国 大使館	03-3446-8011/8015
Iraq	イラク 共和国 大使館	03-5790-5311
Israel	イスラエル 国 大使館	03-3264-0911
Jordan	ヨルダン ・ハシェミット 王国 大使館	03-5478-7177
Kuwait	クウェート 国 大使館	03-3455-0361

大使館		電話番号
Lebanon	レバノン 共和国 大使館	03-5114-9950
Oman	オマーン 国 大使館	03-5468-1088
Qatar	カタール 国 大使館	03-5475-0611~0613
Saudi Arabia	サウジアラビア 王国 大使館	03-3589-5241
Syria	シリア ・アラブ 共和国 大使館	03-3586-8977/8978
Turkey	トルコ 共和国 大使館	03-6439-5700
United Arab Emirates	アラブ 首長国 連邦 大使館	03-5489-0804
Yemen	イエメン 共和国 大使館	03-3499-7151/7152

アフリカ

大使館		電話番号
Algeria	アルジェリア 民主 人民 共和国 大使館	03-3711-2661
Angola	アンゴラ 共和国 大使館	03-5430-7879
Benin	ベナン 共和国 大使館	03-6268-9360
Botswana	ボツワナ 共和国 大使館	03-5440-5676
Burkina Faso	ブルキナファソ 大使館	03-3485-1930
Cameroon	カメルーン 共和国 大使館	03-5430-4985
Congo (the Republic of Congo)	コンゴ 共和国 大使館	03-6427-7858
Congo (the Democratic Republic of the Congo)	コンゴ 民主 共和国 大使館	03-6456-4394
Cote d'Ivoire	コートジボワール 共和国 大使館	03-5454-1401~1403
Djibouti	ジブチ 共和国 大使館	03-3440-3115
Egypt	エジプト ・アラブ 共和国 大使館	03-3770-8022/8023
Eritrea	エリトリア 国 大使館	03-5791-1815
Ethiopia	エチオピア 連邦 民主 共和国 大使館	03-5420-6860/6861
Gabon	ガボン 共和国 大使館	03-5430-9171
Ghana	ガーナ 共和国 大使館	03-5410-8631/8633
Guinea	ギニア 共和国 大使館	03-3770-4640
Kenya	ケニア 共和国 大使館	03-3723-4006/4007
Lesotho	レソト 王国 大使館	03-3584-7455
Liberia	リベリア 共和国 大使館	03-5228-6751
Libya	リビア 大使館	03-3477-0701/0702
Madagascar	マダガスカル 共和国 大使館	03-3446-7252/7253
Malawi	マラウイ 共和国 大使館	03-3449-3010
Mali	マリ 共和国 大使館	03-5447-6881
Mauritania	モーリタニア ・イスラム 共和国 大使館	03-6712-2147
Morocco	モロッコ 王国 大使館	03-5485-7171
Mozambique	モザンビーク 共和国 大使館	03-5760-6271/6272

大使館		電話番号
Namibia	ナミビア 共和国 大使館	03-6426-5460
Nigeria	ナイジェリア 連邦 共和国 大使館	03-5425-8011
Rwanda	ルワンダ 共和国 大使館	03-5752-4255
Senegal	セネガル 共和国 大使館	03-3464-8451
South Africa	南 アフリカ 共和国 大使館	03-3265-3366/ 3369
South Sudan	南スーダン 共和 国 大使館	080-9443-2832
Sudan	スーダン 共和国 大使館	03-5729-6170/2200/2201
Tanzania	タンザニア 連合 共和国 大使館	03-3425-4531
Togo	トーゴ 共和国 大使館	03-6421-1064
Tunisia	チュニジア 共和国 大使館	03-3511-6622/6625
Uganda	ウガンダ 共和国 大使館	03-3462-7107
Zambia	ザンビア 共和国 大使館	03-3491-0121/0122
Zimbabwe	ジンバブエ 共和国 大使館	03-3280-0331/0332
名誉 総領事館 ・名誉 領事館		電話番号
Central African Republic	在 東京 中央 アフリカ 共和国 名誉 総領事館	03-3702-8808/8332
Comoros	在 東京 コモロ 連合 名誉 領事館	03-3433-5769
Mauritius	在 東京 モーリシャス 共和国 名誉 領事館	03-4553-6999
Niger	在 東京 ニジェール 共和国 名誉 領事館	03-6384-0236
Seychelles	在 東京 セーシェル 共和国 名誉 領事館	03-3264-1022
Sao Tome and Principe	在 東京 サントメ ・プリンシペ 民主 共和 国 名誉 領事館	03-6206-2572

大洋州

大使館		電話番号
Fiji	フィジー共和国 大使館	03-3587-2038
Marshall Islands	マーシャル 諸島 共和国 大使館	03-6432-0557
Micronesia	ミクロネシア 連邦 大使館	03-3585-5456
New Zealand	ニュージーランド 大使館	03-3467-2271
Palau	パラオ 共和国 大使館	03-5797-7480
Papua New Guinea	パプアニューギニア 大使館	03-3710-7001
Samoa	サモア 独立国 大使館	03-6228-3692
Tonga	トンガ 王国 大使館	03-6441-2481
名誉 総領事館 ・名誉 領事館		電話番号
Solomon Islands	在 東京 ソロモン 諸島 名誉 領事館	03-3562-7490
Tuvalu	在 東京 ツバル 名誉 総領事館	03-6857-7253