

にほんご  
やさしい日本語

がいこくせきじゅうみんむ  
外国籍住民向け

令和3年4月発行

せいかつがいとぶっく  
生活ガイドブック



さくし  
佐久市

そうだん まどぐち  
相談の 窓口 . . . . . 1

にほんごきょうしつ  
日本語教室 . . . . . 2

きんきゅう  
緊急の とき . . . . . 3

さいがい  
災害 . . . . . 5

けがや びょうき  
けがや 病気 . . . . . 8

けんこうかんり  
健康管理 . . . . . 10

にんしん しゅっさん  
妊娠・ 出産 . . . . . 12

いくじ こどもをそだてる  
育児 ～子どもを育てる～ . . . . . 15

せいかつ でんき がす すいどう げすいどう  
生活（電気・ガス・水道・下水道） . . . . . 19

ごみの だし方  
ごみの 出し方 . . . . . 21

うんてん  
運転 . . . . . 23

ざいりゅうか ーど  
在留カード . . . . . 24

いんかんとろく  
印鑑登録 . . . . . 27

いりょうほけん びょうき けがの ときのほけん  
医療保険 ～病気や けがの ときの保険～ . . . . . 28

かいごほけん とし かいご ひつよう になったときの ほけん  
介護保険 ～年をとって 介護が 必要になったときの 保険～ . . . . . 29

ねんきん  
年金 . . . . . 30

ぜいきん  
税金 . . . . . 31

がいこくじんろうどうしゃ そうだんさき  
外国人労働者の 相談先 . . . . . 33



# 相談の窓口

## ● 多言語での相談窓口



なんでも相談窓口です。困ったことやわからないことがあったら、電話をしてくださいます。

ポルトガル語	月曜日	9:00~13:00
タイ語	水曜日	13:00~17:00
中国語	金曜日	13:00~17:00
(祝日を除く)		



TEL: 佐久市役所 移住交流推進課 0267-62-3283

## ● 長野県 多文化 共生 相談 センター



長野県で生活している外国人の皆さんの様々な相談にに応じていますので、いつでも気軽に相談してください。お金は いりません。秘密は 守ります！

利用できる日	第1水曜日・第3水曜日を除く 平日（月曜日～金曜日）、 第1土曜日・第3土曜日 10:00~18:00
多言語対応	中国語・ポルトガル語・タガログ語・韓国語・ベトナム語・タイ語・英語・ インドネシア語・スペイン語・ネパール語・マレー語・ミャンマー語・ フランス語・ウメール語・ドイツ語

長野市 新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3F (JR 長野駅から 徒歩12分)  
TEL: 026-219-3068/080-4454-1899

## ＜母国語相談員について＞

母国語相談員は、それぞれ タガログ語、ポルトガル語、中国語、タイ語、インドネシア語、ベトナム語 を話すことができます。

詳しくは ↓ を 見てください。



QRコード



\*相談時間：第1水曜日・第3水曜日を 除く 平日（月曜日～金曜日）、

第1土曜日・第3土曜日 10:00～18:00

\*TEL : 026-219-3068/080-4454-1899

## にほんごきょうしつ 日本語教室

### ●日本語教室 すずらんの会

地域に住む日本語を第一言語としない人を対象に、日本語を支援しているボランティア団体です。日本語学習の他に、日本の文化を学んだり、体験したり、楽しく学習しています。また、学習時には小さな子どもさんを預かって、安心して学習できるようにしています。

※現在 タイ・中国・インドネシア・ベトナムなどの国の方が勉強しています。

主な活動：日本語や日本の文化を学ぶと同時に、佐久地域の生活習慣も学ぶことができます。

活動日：4～12月の毎週土曜日（年間30回）

学習時間：10:00～11:30

活動場所：野沢会館（佐久市取出町183番地）



連絡先：事務局 090-2483-0277 [i.kato-planet@ai.wakwak.com](mailto:i.kato-planet@ai.wakwak.com)

119番

# 緊急のとき



緊急のときは、電話で助けを呼んでください。落ち着いてゆっくり話してください。  
お金はかかりません。24時間電話ができます。

## ● 火事 「119」番 (消防署)

- 1 まず「火事だ!」と大きな声で叫んで、周りの人に知らせてください。
- 2 「119」番に電話をして、消防車を呼んでください。  
(携帯電話の場合も119だけをおしてください)
- 3 電話が繋がったら、質問に答えてください。  
(通訳がいませんので、近くに日本語のわかる人がいれば代わってください)



<次のことを聞かれます。落ち着いてゆっくり話してください>

- ① 火事ですか? 救急ですか? 火事です!
- ② 住所(場所)はどこですか? (例) △△△です。近くに〇〇があります。
- ③ 何が燃えていますか? (例) 家が燃えています
- ④ けがをしている人や逃げ遅れた人はいますか? (例) けが人はいません。
- ⑤ あなたの名前・電話番号

## ● 急なけがや 病気の時 「119」番 (消防署)

自分で病院に行く事ができないくらいの病気やけがで救急車が必要なときは、「119」番に電話をして、救急車を呼んでください。電話が繋がったら、質問に答えてください。



<次のことを聞かれます。落ち着いてゆっくり話してください>

- ① 火事ですか? 救急ですか? 救急です!
- ② どうしましたか? (例) 〇〇です。
- ③ 住所(場所)はどこですか? (例) △△△です。近くに〇〇があります。
- ④ あなたの名前・電話番号

● 交通事故や 犯罪に あったとき・・・

「110」番 (警察署)



交通事故や 犯罪に あったときは、「110」番に 電話をして、次のことを 伝えてください。

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ① 何があったのか        | (例) 交通事故です。どろぼうです。 |
| ② いつ事故・犯罪があったのか  | (例) 〇〇時〇〇分 頃です。    |
| ③ どこで事故・犯罪があったのか | (例) △△△の 交差点です。    |
| ④ あなたの名前・電話番号    |                    |

※交通事故の とき、相手や 自分が けがをしたときは、まず 119番に 電話をして 救急車を 呼んでください。



● 落とし物・拾い物をしたとき・・・

財布や かばんなどの ものを無くしたら、警察署に 電話をしてください。オペレーターが出たら 「いつ・どこで・何を 無くしたのか」「あなたの 名前と 電話番号」を 話してください。

物を 拾った ときは、警察署か 近くの 交番に 届けてください。

さく けいさつしょ  
佐久警察署

TEL : 0267-68-0110

ながの けん けいさつ ほんぶ  
長野県警察本部

TEL : 026-233-0110

# さいがい 災害

## ● 台風・地震などの自然災害に備える

お住まいの地域にどのような危険があるかを、防災マップや、市役所危機管理課で、事前に確認しておきましょう。

日頃から避難する場所の確認、水や食べ物、ライト、スマートフォン（情報を知するためのツール）など、避難するときに持っていくものを準備しておきましょう。

### ＜準備しておくとおよいもの＞

- 大切な物（パスポート・在留カード・銀行の通帳・印鑑・お金など）
- 水 ・ 食べ物（ビスケットや缶詰、チョコレート、カップ麺など）
- 救急用品（傷薬、包帯、絆創膏、いつも飲んでいる薬）
- 厚手の手袋
- タオル
- ライト
- 着替えの洋服、下着
- 携帯充電用バッテリー
- 乾電池
- ビニール袋
- ラジオ
- 食品用ラップフィルム



## ● 台風

日本では、7月～10月頃に台風が来ます。

とても強い雨が降り、強い風が吹き、川の水があふれたり、山やがけの斜面が急に崩れ（土砂崩れ）大量の土砂が流れたりすることもあります。

避難が必要になるときもありますので、テレビやラジオ、スマートフォンなどで台風・大雨の情報を確認し、不安であれば、市役所危機管理課へ連絡しましょう。



## ● 地震



日本は他の国と比べても地震の多い国です。大きな地震がくると、家具が倒れてきたり、家がつぶれたり、火事になることもあります。水道やガス・電気がとまることもあります。地震はいつ起こるかわかりません。いざという時のために備えが必要です。

### 地震が来たら・・・



- ・机などの頑丈な物の下に身を伏せて、大きな地震がおさまるまで、上から落ちてきたものや倒れた家具などから体を守ってください。
- ・あわてて外に飛び出さないでください。
- ・火を使っている場合は、すぐに火を止めて火事にならないようにしてください。
- ・ドアや窓を開けて、いざという時に外に出られるようにしましょう。

### ゆれがおさまってきたら・・・



- ・揺れがおさまってから行動しましょう。
- ・割れたガラスで足を切らないように、靴を履きましょう。
- ・火が出ていないか確認しましょう。
- ・余震（大きな地震の後に起こる地震）が起こることがあるので、周りの安全を確認し、危険な場所には立ち入らないようにしてください。
- ・外に出る時は落下物に注意し、ヘルメットがあればかぶりましょう。
- ・避難するときは、なるべく歩いて避難所に行きましょう。



<災害のアプリ>

① 外国人向け災害時情報提供アプリ「Safety Tips」 (無料)

自然災害の多い日本で、外国人旅行者が安心して旅行できるように、観光庁が監修した外国人旅行者向け災害情報提供アプリです。

多言語で緊急地震速報や避難行動などの災害時の情報を提供しています。

iPhone : <https://apps.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



iPhone  
QRコード



Android  
QRコード

② NHK WORLD (TV)

地震やニュース速報など。

24時間のいろいろなニュースを多言語で見れます。



NHK WORLD  
ウェブサイト  
QRコード

NHKワールド (ラジオ)	<a href="https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/japanese/radio_japan/">https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/japanese/radio_japan/</a>	
国土交通省	<a href="https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html">https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html</a>	
気象庁	<a href="https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html">https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html</a>	
防災・危機管理e- カレッジ	<a href="https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/">https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/</a>	

# けがや 病気



## ● 病院・クリニック

日本では病気やけがをしたときに医療機関にかかることができます。  
 大きな病院や小さな医院・クリニック・診療所などがあります。

**病院**：大きい病気やけが、手術や入院が必要な時は病院に行きます。  
 病院にはいろいろな診療科があります。「〇〇科」という名前があり、体のどこが悪いかで行く科を決めます。わからないときは、受付で聞いてください。

内科	風邪やお腹が痛いときなど、いろいろな病気をみてくれます。
外科	手術をして、けがや病気を治してくれます。
小児科	赤ちゃんや子どもの病気をみてくれます。
整形外科	骨・関節・筋肉などの痛みやけがなどのときにみてくれます。
眼科	目の病気のとき。 めがねやコンタクトレンズがほしいとき。
歯科	むし歯などの歯の心配ごとがあるとき。
耳鼻咽喉科	耳・鼻・のどの病気を治します。
皮膚科	皮膚の病気を治します。
産婦人科	女性だけの病気や妊娠、出産などのとき。
精神科	こころの悩みや病気をみてくれます。
泌尿器科	排尿に関する病気をみてくれます。

※他の科もあります。



**医院・クリニック・診療所**：風邪などの体調不良、小さなけがなどは医院・クリニック・診療所でみてもらえます。「〇〇科のクリニック」などの名前で診療案内があります。専門の科の医師がいます。

○ 詳しくは 佐久医師会 ホームページを 見てください。



<http://www.saku-ishikai.or.jp>

佐久医師会 ホームページ QRコード

○ 平日の 夜や 病院・クリニックが 休みの ときも 緊急のときは、 医師にみて もらうことが できます。 詳しくは 佐久市医師会の ホームページに 書いて あります。

○ こどもの 急な 病気や けがを したとき・家で の てあてや 予防接種・育児情報など が 無料で 見られます！ 詳しくは ↓を 見てください。

スマートフォン 向け アプリ「教えてドクター！こどもの 病気と おうちケア」

(佐久医師会 制作) <https://oshiete-dr.net/>



iPhone  
QRコード



Android  
QRコード

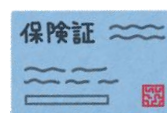


## びょういん 病院の かかり方



病院や クリニックに かかるときは、予約が 必要な ところと、当日の 受付で 順番にみてくれる ところがあります。病院に 行く 前に 電話で 問い合わせを しておく とよいです。通訳が 必要な 場合には、日本語を 話せる人 に 一緒に 行って もらい ましょう。

病院に 着いたら、受付に **健康保険証**を 出してください。(保険証が ないと、診察や 検査の お金を 全て 自分で 払うこと に なります。)



名前を 呼ばれたら 診察室に 入りましょう。医師に 症状を 伝えて、診察や 治療を 受けて ください。



診察が 終わったら、会計で お金を 払って 保険証を 返してもらいます。処方せん(薬の紙)が 出されたら、薬局で 薬を 買って 帰りましょう。



# けんこうかんり 健康管理

## ● けんこうしんだん 健康診断

げんき いきいきと 暮らすために、けんこうしんだん けんこうそうだん を うけましょう。

じゅしんけん しゅるい によって うけられる けんしん が ちがいます。

くわ 詳しくは さくし けんこうかれんだー などを み てください。



じゅしんけん 受診券	く ぶん 区 分	う け ら れ る 健 ( 検 ) 診
じゅしんけん 受診券A	さくし こくみんけんこうほけん 佐久市の 国民健康保険に はい 入っている 40～74さい ひと 歳の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>とくていけんしん けつえきけんさ にょうけんさ ・特定健診 (血液検査や尿検査など)</li> <li>がんけんしん い だいちょう しきゅう にゅう ぜんりつせん ・がん検診 (胃・大腸・子宮・乳・前立腺・ はい かんえん 肺がん、肝炎)</li> </ul>
じゅしんけん 受診券B	さいいじょう ひと 75歳以上の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>とくていけんしん けつえきけんさ にょうけんさ ・特定健診 (血液検査や尿検査など)</li> <li>がんけんしん い だいちょう しきゅう にゅう ぜんりつせん ・がん検診 (胃・大腸・子宮・乳・前立腺・ はい かんえん 肺がん、肝炎)</li> </ul>
じゅしんけん 受診券C	さい ひと 35～39歳の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>とくていけんしん けつえきけんさ にょうけんさ ・特定健診 (血液検査や尿検査など)</li> <li>がんけんしん しきゅう ・がん検診 (子宮)</li> </ul>
じゅしんけん 受診券D	さくし こくみんけんこうほけん 佐久市の 国民健康保険 はい に入っていない 40～74さい ひと 歳の人	<p>じぶん はい けんこうほけん ちが 自分が 入っている 健康保険ごと 違います。</p> <p>くわ かいしゃ けんこうほけんしょうはっこうき かん き 詳しくは、会社か 健康保険証発行機関 に聞 いて ください。</p>
じゅしんけん 受診券E	20・22・24・26・ 28・30・32・34さい さい 女性の人	しきゅうけい けんしん 子宮頸がん検診



● **健康相談** けんこうそうだん ~保健師・栄養士・看護師 等に相談 できます~

からだの悩みや心の悩みなどいつでも相談できます。

「生活習慣病について」「健診結果について知りたい」「自分だけでなく家族の健康のことを相談したい」など気軽に相談してください。



とあさき  
**問い合わせ先**

さくしやくしょ 佐久市役所	けんこう 健康づくり	すいしんか 推進課	TEL : 0267-62-3189
うすだししょ 臼田支所	けんこう 健康づくり	すいしんがかり 推進係	TEL : 0267-82-3115
あさしなししょ 浅科支所	けんこう 健康づくり	すいしんがかり 推進係	TEL : 0267-58-2089
もちつきししょ 望月支所	けんこう 健康づくり	すいしんがかり 推進係	TEL : 0267-53-3111

# にんしん しゅっさん 妊娠・出産

## ● にんしん 妊娠が わかったら



### 1 ほ しけんこうてちょう 母子健康手帳を もらいましょう

にんしん 妊娠したかな? とおも びょういん 病院かクリニックの きんふしんか 産婦人科で みてもらいましょう。  
 にんしん 妊娠がわかったら「妊娠届」が もらえますので、しやくしょ はは こ 市役所(母と子の すこやか相談室)  
 に行き、ほ しけんこうてちょう 母子健康手帳を もらってください。この手帳は てちょう にんしんちゅう 妊娠中の けんこうしんだん 健康診断の きろく 記録や  
 あか 赤ちゃんの せいちよう 成長 はついく 発育の ようす 様子、よほうせっしゅ 予防接種の きろく 記録などが か 書けるようになってます。  
 せいちよう 成長の たいせつ 大切な きろく 記録ですので、たいせつ 大切に つかい 使いましょう。さくし 佐久市では、がいこくご 外国語で か 書いて  
 ある ほ してちょう 母子手帳も あります。

### 2 けんこうしんだん 健康診断を うけましょう

ほ しけんこうてちょう 「母子健康手帳」といっしょ にんふけんしん ほじょけん やす 妊婦健診の 補助券(安く けんしん う 健診が 受けられる 券)がもらえ  
 ます。にんしんちゅう 妊娠中の けんこう 健康と あんぜん 安全な しゅっさん 出産のため、かなら 必ず けんこうしんだん 健康診断を うけましょう。

#### と あ さき 問い合わせ先

さく	はは こ 母と子のすこやか相談室 (佐久市保健センター)	TEL : 0267-63-3080
うすだ	はは こ 母と子のすこやか相談室 (臼田支所)	TEL : 0267-82-3115
あさしな	はは こ 母と子のすこやか相談室 (浅科支所)	TEL : 0267-58-2089
もちつき	はは こ 母と子のすこやか相談室 (望月支所)	TEL : 0267-53-3111

※ へいじつ げつ きんようび  
平日：月～金曜日

うすだ あさしな もちつき こぜん  
臼田・浅科・望月は午前のみ。



# ● しゅっさん 出産 したら



## 1 しゅっしょうとどけ だ 出生届を出す

あか 赤ちゃんが う 生まれたら、しやくしょ 市役所に 「しゅっしょうとどけ だ 出生届」を だ 出さなければ いけません。それまでに あか 赤ちゃんの なまえ き 名前を 決めて ください。

	いつ	だ ひと 出す人	だ 出すところ	ひつよう 必要なもの
しゅっしょうとどけ 出生届	う 生まれた日か から14日まで	とう お父さん か かあ お母さん	とう お父さん、かあ お母さん のす 住んでいるところ か こ どもがう 生まれた ところ しやくしょ 所の市役所	しゅっしょうとどけでしよ ・ 出生届出書 (い し 医師などが しやうめい 証明した しやうめいしよ 証明書) ・ 印鑑 または さいん ・ 母子手帳

※じぶん くに 出身国でも しゅっしんこく 出身国でも てつづ 手続きが ひつよう 必要な 場合があるのて、たいしかん 大使館・りやうじかん 領事館にも 聞いて ください。

### と あ さき 問い合わせ先

きく しやくしょ 市民課	TEL : 0267-62-3087 (ちよくつう 直通)
うすだ ししよ 市民係	TEL : 0267-82-3111 (だいひょう 代表)
あさしな ししよ 市民係	TEL : 0267-58-2001 (だいひょう 代表)
もちつき ししよ 市民係	TEL : 0267-53-3111 (だいひょう 代表)



## 2 あか てちょう 赤ちゃん手帳を もらいましょう

しゅっしょうとどけ だ 出生届を 出すときに はは こ 母と子のすこやか相談室 で「あか てちょう 赤ちゃん手帳」を わた 渡しています。これから はじ 始まる いくじきーびす 育児サービスや いくじじょうほう 育児情報などの あんない 案内を しますのて、わすれず に行きましよう。ほしてちょう 母子手帳と 印鑑を もってきて ください。

★問い合わせ先は p. 12 の はは こ 母と子のすこやか相談室 になります。

### 3 生まれた子どもの在留資格をとる

生まれてから30日までに近くの出入国在留管理局に書類を出して、在留資格をとりましょう。詳しくは「在留カード」p.25 をご覧ください。



### 4 児童手当（子どもを育てるためにもらえるお金）

子どもが生まれたら、児童手当がもらえます。子どもが中学校を卒業するまでもらえます。手続きは佐久市役所子育て支援課（TEL：0267-62-3149）でします。

### 5 福祉医療費（妊産婦）

妊娠中・出産した日の次の月末までに医療機関にかかった時（保険を使った場合）医療費のうち、自分で払ったお金について500円を超えたお金が戻ります。

＜佐久市役所に持っていく物：健康保険証・母子手帳・通帳＞

### 6 福祉医療費（子ども）

18歳までの子どもが、医療機関にかかった時（保険を使った場合）、医療機関で自分が払うお金を500円までにすることができます。

＜佐久市役所に持っていく物：健康保険証・通帳＞

福祉医療についての問い合わせ先

佐久市役所 国保医療課

TEL：0267-62-2915



# 育児 ～子どもを育てる～

## ● 乳幼児健診

佐久市では、子どもの成長と健康のために、乳幼児健診をしています。子どもが生まれて4か月・10か月・1歳6か月・3歳頃に市内4か所の保健センターで健診をしています。育児の悩みや相談事などを保健師や栄養士などに相談できます。詳しい日にち・会場は健康カレンダーや佐久市のホームページを見てください。お金はいりません。※7か月児健診も行っています。（病院やクリニックで個別にうける健診です。出生後、赤ちゃん手帳をもらう時に受診券がもらえます）

## ● 予防接種（ワクチン注射）



子どもが病気になるようにするため、予防接種で免疫をつけましょう。予防接種のお金はかかりません。対象の年齢でないときに受けた場合や一部の予防接種はお金がかかることがあります。詳しくは母と子のすこやか相談室に聞いてください。

### 問い合わせ先

佐久 母と子のすこやか相談室 TEL：0267-63-3080  
(佐久市保健センター)

臼田 母と子のすこやか相談室 TEL：0267-82-3115  
(臼田支所)

浅科 母と子のすこやか相談室 TEL：0267-58-2089  
(浅科支所)

望月 母と子のすこやか相談室 TEL：0267-53-3111  
(望月支所)

※平日：月～金曜日 臼田・浅科・望月は午前のみ。



※その他にも佐久市では離乳食教室や歯の教室など  
たくさんの育児支援事業をしていますので、ぜひ参加してください。

# ● 保育園・認定こども園・幼稚園



## 1 保育園・認定こども園

保育園は、お父さん・お母さんが 昼間 働いていたり、病気などで、家で 子どもを 保育 することが できない 時に、子ども（0歳～小学校に入るまでの子ども）を預かり 保育 を する ところです。子どもを 預けるには 事前に 頼まないと いけません。佐久市内には、公立保育園が 15園、私 立保育園が 9園、認定こども園が 1園、小規模保育事業所が 2園あります。詳しくは 佐久市役所に 聞いてください。

### と あ わ せ 先

佐久市役所	子育て支援課	TEL：0267-62-3149
臼田支所	高齢者児童福祉係	TEL：0267-82-3111
浅科支所	高齢者児童福祉係	TEL：0267-58-2001
望月支所	高齢者児童福祉係	TEL：0267-53-3111



## 2 幼稚園

幼稚園は、満3歳から小学校に入る前の子どもが 通う学校です。佐久市内には 私立幼稚園が 5園あります。入園を したい場合は、直接 各幼稚園に 聞いてください。

幼稚園の名前	所在地	電話番号
カトリック幼稚園	佐久市取出町185-1	0267-62-0945
あさま幼稚園	佐久市長土呂1383	0267-67-3805
佐久幼稚園	佐久市猿久保232	0267-67-1508
佐久南幼稚園	佐久市湯原11-1	0267-82-1155
白鳩幼稚園	佐久市協和2322-1	0267-53-2611



子育て応援Webサイト「パパママフレ」

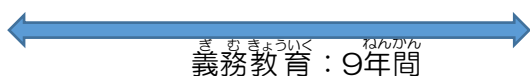
佐久市では、民間事業者との協働事業で子育てに関する行政サービスを紹介する子育て応援Webサイト「パパママフレ」を作りました。参考にしてください。

URL <https://saku-city.mamafre.jp/>



がっこう 学校

小学校	中学校	高等学校（高校）	大学など
6歳になって迎えた4月に入学。 6年間	12歳になって迎えた4月に入学。 3年間	15歳になって迎えた4月に入学。 3年間	18歳になって迎えた4月に入学。



国立：国が作った学校  
 公立：都道府県や市町村が作った学校  
 私立：国立・公立以外の学校

※国立・公立は入学金（学校に入るときのお金）、学費（勉強するお金）、教科書代はかかりません。給食費や学用品などの一部はかかります。私立はすべてのお金がかかります。

1 小学校・中学校

日本では、小学校6年間・中学校3年間の合わせて9年間の義務教育と呼び、子どもに受けさせなければならない教育があります。外国籍のお子さんは、子どもを入学させる法律上の義務はありませんが、希望すれば日本の小・中学校に通うことができます。詳しくは教育委員会 学校教育課に聞いてください。



## ● 児童館

学校が終わった後、お父さん・お母さんが仕事で家にいない時などに、子どもが過ごせる ところです。小学校の近くで歩いて行ける 所にあります。友達と遊んだり勉強をしたりしながら、お父さん・お母さんの迎えを待つことができます。



## 2 高等学校 (高校)

高校は、中学校を卒業した後、勉強する ところです。学校に入るときには、ほとんどの高校が入学試験をしています。高校からは入学金や学費、教科書代は自分で払うようになります。

## 3 大学・短期大学など

大学は、高校を卒業したら行く事ができます。日本全国各地にいろいろな大学があります。学校に入るときには試験があります。入学金や学費は自分で出します。

## ～就学援助・奨学金～

経済的な理由で、学校に通うお金がないときに助けてもらえる制度があります。詳しくは教育委員会 学校教育課に聞いてください。

### 問い合わせ先

佐久市役所 学校教育課 TEL : 0267-62-3478

長野県教育委員会 TEL : 026-235-7428



## ● 電気

- 電気を 使い始める ときは、手続きが 必要です。

ちゅうぶでんりょくさくえいぎょうしょ す かんりにん き  
中部電力佐久営業所か、住まいの 管理人へ 聞いてください。

- 日本の 家の 電気

にほん いえ でんき でんあつ ぼると しゅうはすう へるつ どうきょう  
日本の 家の 電気は、電圧が 100ボルトで 周波数は 60ヘルツです。(東京  
は50ヘルツ) 外国製の 電気器具を 使う 場合は、中部電力佐久営業所などに 聞  
いてください。

## ● ガス

がす しゅるい  
～ガスの 種類は?～

がす としがす ばいぷ から 出る がす と プロパンガス(ボンベに ためた がす。  
いえ がす ほんべ を おく) の2種類が あります。

- 使用する ガス器具は?

しゅるい がす ちが じぜん がす しゅるい よ かくにん あ  
2種類の ガスにより 違います。事前に ガスの 種類を 良く 確認して、合うものを  
つかって ください。合っていない ガス器具を 使うのは、とても 危ないです。

- ガスを 使うときに 注意すること

- ガスをつけた時は、十分な 換気をしましょう。
- ガスを使った後は、必ず ガス栓を 閉めたことを 確認しましょう。
- 地震の ときには、すぐに 火を消し、ガス栓を 閉めて ください。



## ● すいどう 水道

- 水道を使い始めるとき、使うのをやめるときは、手続きが必要です。

連絡先を住まいの管理人へ聞いて、連絡してください。

- 水道を使うときに注意すること

11月を過ぎると、寒さで水道管が凍ることがあります。凍結防止帯を取り付ける、水抜きをするなどの対策をしてください。

## ● げすいどう 下水道

- 下水道を使い始めるとき、使うのをやめるときは、手続きが必要です。

住むところにより、連絡するところが違います。住まいの管理人へ聞いて、連絡してください。

- 下水道を使うときに注意すること

● トイレトペーパー以外の紙やごみ、油は流してはいけません。詰まって、トイレやキッチンから水が流れなくなる場合があります。

● 下水道を使うと使用料がかかります。水道の料金とは別に請求がくるので、払い忘れないようにしましょう。

でんき がす すいどう げすいどう と あ さき 電気・ガス・水道・下水道の問い合わせ先	
でんき (電気)	ちゅうぶ でんりょく さく えいぎょうしょ 中部電力佐久営業所 TEL : 0267-74-2100
がす (ガス)	
	ぷろぱんがす : ちか の ぷろぱんがす の お店 プロパンガス : 近くのプロパンガスのお店
	としがす : なが の としがす こもろししゅ さく しゅつちょうしょ 都市ガス : 長野都市ガス 小諸支社佐久出張所 TEL : 0267-68-5252
すいどう (水道)	さく すいどう きぎょうだん 佐久水道企業団 TEL : 0267-62-1290
げすいどう (下水道)	さく しげすいどう かんり せんたー 佐久市下水道管理センター TEL : 0267-63-0101
	みなみさく かんきょう えいせい ぐみあい 南佐久環境衛生組合 TEL : 0267-86-7710

# ごみの出し方

佐久市ではゴミ出しについてルールがあります。住んでいる地区によって違いがあります。分別表を確認しながら、時間を守ってごみを出してください。

## ●ごみ出しの基本ルール

### 1 指定袋を使い時間を守りましょう



収集時間：朝 6時30分～7時30分

ごみは必ず「佐久市指定家庭系ごみ袋」（古紙類【資源A】は除く）を使用し、名前を書いて、決められた日の朝6時30分～7時30分に指定されたごみステーションに出してください。

ごみ袋は…市内の小売店（スーパー・コンビニエンスストアなど）で売っています。  
一組（10枚入り）100円～165円です。

### 2 分別ルールを守りましょう

ごみステーションに収集されずに残されたごみはルールが守られていないものです。自分のごみが残された場合は、持ち帰り、**ごみ収集連絡票（イエローカード）**で正しいルールを確認し、次回の収集日に出し直してください。

### 3 袋は二枚重ねないでください

ごみはレジ袋や新聞紙等で包まず、そのまま入れてください。



#### 4 事業活動に伴うごみ（お店や事業所のごみ）

事業活動に伴うごみはごみ収集ステーションには出せません。詳しくは、佐久市役所生活環境課に聞いてください。

### 家庭系ごみの分別表

自分の住んでいる地区のQRコードを讀んでください。

佐久・浅科・望月地区



臼田地区



### ごみについての問い合わせ先

佐久市役所	生活環境課	TEL：0267-62-3094
臼田支所	経済建設環境係	TEL：0267-82-3111
浅科支所	経済建設環境係	TEL：0267-58-2001
望月支所	経済建設環境係	TEL：0267-53-3111





# うんてん 運転



日本で 車や バイク、自転車を 運転する ときは、必ず 交通 ルールを 守りましょう。

## ● 車や バイクの 運転には、運転免許証が 必要です！

1 日本にほんの運転免許証うんてんめんきょしょう (次つぎの①か②のどちらかを 選えらんでください。)

### ① 日本にほんで 免許めんきょをとる。

「自動車教習所じどうしゃきょうしゅうじょ」という 学校がっこうで 運転うんてんの 技術ぎじゆつや 交通ルールこうつうるーるを 学まなび、警察けいさつの 試験しけんに 合格ごうかくすると、免許めんきょがもらえます。

### ② 自分じぶんの 国くにの 運転免許うんてんめんきょから 日本にほんの 運転免許うんてんめんきょに 替かえる。

自分じぶんの国くにで 運転免許うんてんめんきょを とった日ひから 3カ月かげつ以上いじょう、自分じぶんの国くにに いた人ひとだけが 申もうし 込こめます。詳しくは、北信ほくしんか 中南信ちゅうなんしん運転免許うんてんめんきょセンターに 聞きいてください。

2 国際運転免許証こくさいうんてんめんきょしょう (ジュネーブ条約じゆねーぶじょうやくで 決められた国くにで 運転うんてんできる 免許証めんきょしょう)

3 外国運転免許証がいこくうんてんめんきょしょうと、それを 大使館たいしかんなどで 日本語にほんごに 訳やくした書類しょるい

(エストニア、ドイツ、フランス、スイス、ベルギー、モナコ、台湾たいわんの運転免許証うんてんめんきょしょう)

## ● 自転車じてんしゃの 交通こうつう ルール

- ・自転車じてんしゃは 車道しゃどう (車くるまが通とおる道みち) を 走はしるのが 原則げんそくです。
- ・車道しゃどうの 左側ひだりがわに 寄よって 走はしります。
- ・歩道ほどう (歩あるく道みち) では、すぐに 停とまれる スピードすぴーどで 走はしりましょう。歩あるいている 人ひとが いたら、停とまって ください。
- ・お酒さけを 飲のんだら 自転車じてんしゃは 運うん転てんしては いけません！
- ・1台だいの 自転車じてんしゃに 2人ふたりで 乗のっては いけません！
- ・夜よるは ライトらいとを つけましょう。
- ・運うん転てん中ちゆうの 携けい帯たい電でん話わや 傘かさをさした 運うん転てんは 危あぶないです。絶ぜつ対たいに やめましょう！



### 免許めんきょについての 問とい合あわせ先さき

北信ほくしん運うん転てん免めん許きょセせンたー TEL : 026-292-2345

東信とうしん運うん転てん免めん許きょセせンたー TEL : 0267-53-1550

中南信ちゅうなんしん運うん転てん免めん許きょセせンたー TEL : 0263-53-6611

# ざいりゅうかーど 在留カード

～日本に住むために必要なとても大事なカードです～

ざいりゅうかーど  
在留カードとは？

日本でのあなたの身分証明書です。名前や国籍や住所などが書いてあります。  
16歳以上で「3カ月」より長く日本に住むときは、**いつも持っていないといけません。**在留カードは、入管や市役所で書類を出すときに必要です。銀行の口座を作るときも必要になります。



① 空港でもらいます。



② 佐久市役所（※市民課）に14日以内に「転入届」を出します。（住民登録といいます）  
在留カードを持っていきます。



③ 空港でもらえなかった場合は、家に届きます。

※転入届（住民登録）についての問い合わせ先

佐久市役所 市民課 TEL：0267-62-2111

臼田支所 市民係 TEL：0267-82-3111

浅科支所 市民係 TEL：0267-58-2001

望月支所 市民係 TEL：0267-53-3111



★あか 赤ちゃんが 生まれたとき・・・



あか 赤ちゃんの 国籍が 日本ではない・生まれてから 60日より 長く 日本にいるときは、  
いえ 家の 近くの 入国管理局（入管）に 書類を出して、あか 赤ちゃんの 在留カードを も  
らってください。

あか 赤ちゃんが 生まれたら、生まれた日から 14日までに 佐久市役所  
（市民課）に「出生届」（p.13）を出します。



市役所から「出生届受理証明書」と「住民票の写し」か「住民票記載事項  
証明書」がもらえます。



生まれてから 30日以内に 市役所で もらった 書類を 持って、入管に 行きます。

※詳しくは 入管の ホームページを みてください。



★ざいりゅうかーど に 書いてあることを 変えたいとき・・・

- ・在留期限（日本に いることが できる最後の日）を変えたい！  
→ 期限の 切れる おおよそ 3か月前から 入管で 手続きが できます。
- ・在留資格（日本に 来た 目的）を変えたい！  
→ 目的が 変わった 日から 在留期限が 切れる までに 入管で 手続きを します。
- ・名前・性別・国籍・地域 を 変えたい！  
→ 変更から 14日以内に 近くの 入管へ 行ってください。

＜持ち物＞ ・パスポート ・在留カード  
・最近 3カ月以内に 撮った 自分の 顔の 写真 1枚（4 cm×3 cm）

- ・仕事先や 留学先が 変わった とき（※永住者は 変更は ありません）  
→ 変更から 14日以内に 近くの 入管に 聞いてください。
- ・配偶者と 離婚や 死別をした とき（※永住者は 変更は ありません）  
→ 離婚・死別した 日から 14日以内に 近くの 入管に 聞いてください。

＜持ち物＞ ・在留カード

## ★在留カードを無くしてしまったとき・・・

在留カードを無くしたら14日以内に近くの入管に書類を出してください。  
新しい在留カードをもらってください。

※詳しくは入管のホームページを見てください。

## ★在留カードを返したい・・・

日本を出て戻らない人や亡くなった人などの在留カードは、要らなくなった日から14日以内に返します。

- 日本を出て戻らないとき：空港や港で返します。
- 家族と一緒に住んでいる人が亡くなったとき：家の近くの入管で返すか、手紙で書類と一緒に送ります。

※詳しくは入管のホームページを見てください。



その他「在留カード」についての詳しい内容は 生活・仕事ガイドブック（出入国在留管理庁監修） に書いてあるので、見てください。



### とあひさわせさき 問い合わせ先：

にゅうかん しゅつにゅうこくざいりゅうかかんりちよう  
◎入管(出入国在留管理庁)

<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

とうきよう しゅつにゅうこくざいりゅうかかんりきよく ながの しゅつちようじよ  
◎東京 出入国在留管理局 長野 出張所

TEL 026-232-3317(平日9:00～12:00、13:00～16:00)

がいこくじん ざいりゅう そうごう いんぷおめーしょんせんたー(平日 8:30～17:15)  
◎外国人 在留 総合 インフォメーションセンター(平日 8:30～17:15)

TEL 0570-013904 TEL 03-5796-7112(IP、PHS、外国から)



# いんかんとうろく 印鑑登録

日本では、車や土地、家を買うなど、とても大事な契約をするときに、サインではなく実印というはんこ（印鑑）を使って欲しいと言われることがあります。実印が必要な人は、市役所にはんこを持って行って登録をする必要があります。

**実印**：車・土地・家を買うときなどの重要な契約で使います。



**認印**：市への届け出文書、荷物の受け取り、預金通帳などに使います。

登録できる人	佐久市に住んでいる15歳以上の外国人																
登録できる場所	<table border="0"> <tr> <td>佐久市役所</td> <td>市民課</td> <td>TEL：0267-62-3087</td> <td>(直通)</td> </tr> <tr> <td>臼田支所</td> <td>市民係</td> <td>TEL：0267-82-3111</td> <td>(代表)</td> </tr> <tr> <td>浅科支所</td> <td>市民係</td> <td>TEL：0267-58-2001</td> <td>(代表)</td> </tr> <tr> <td>望月支所</td> <td>市民係</td> <td>TEL：0267-53-3111</td> <td>(代表)</td> </tr> </table>	佐久市役所	市民課	TEL：0267-62-3087	(直通)	臼田支所	市民係	TEL：0267-82-3111	(代表)	浅科支所	市民係	TEL：0267-58-2001	(代表)	望月支所	市民係	TEL：0267-53-3111	(代表)
佐久市役所	市民課	TEL：0267-62-3087	(直通)														
臼田支所	市民係	TEL：0267-82-3111	(代表)														
浅科支所	市民係	TEL：0267-58-2001	(代表)														
望月支所	市民係	TEL：0267-53-3111	(代表)														
登録に必要な物	登録する印鑑・在留カードもしくは運転免許証																

**<登録できる印鑑について>**  
 佐久市で住民票に書いてある名前(通称名でもいいです)で、  
 大きさは一辺の長さが8mm以上、25mm以下の正方形に収まるもの。  
ゴム印や印形の変化しやすいものは登録できません。

市役所

登録完了後に、**印鑑登録証(青色の手帳)**が交付されますので、大切に保管してください。

印鑑登録証明書・・・大事な契約で実印を使うとき、印鑑登録証明書という書類が必要になります。証明書が欲しいときは、**印鑑登録証**を持って市役所に行ってください。



# いりょうほけん 医療保険

びょうき けがの ときのほけん  
～病気やけがのときの保険～



日本には、医療保険（病気やけがのときの保険）というものがあり、病気やけがをして病院に行くための、みんなでお金を出し合うものです。医療保険に入ると病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。日本に住む人は必ず入らなければなりません。医療保険には大きく分けて3つの種類があり、どれか一つに入ります。

## ●社会保険等

会社で働いている人が入ります。会社で申し込みをします。  
詳しくは会社に聞いてください。

## ●国民健康保険

- ・3カ月より長く日本に住む外国人が入ります。
- ・74歳までの社会保険等に入っていない人が佐久市役所で入ります。

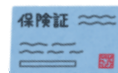
## ●後期高齢者医療保険

- ・3カ月より長く日本に住む外国人
- ・65歳以上で一定の障害があり、加入を希望する人が入ります。
- ・75歳以上の人が

※75歳になるとすべての人が入ります。申し込みは必要ありません。

～保険証～ 保険に入ると保険証がもらえます。

保険証はとても大切なものです。病院に行くときは必ず持って行くようにしましょう。



～保険料～ 保険に入ったら、保険料（保険のお金）を払わなければいけません。社会保険に入った人は毎月会社のお給料から引かれます。国民健康保険に入った人・後期高齢者医療保険に入っている人は市役所に払います。詳しくは市役所に聞いてください。



## 国民健康保険・後期高齢者医療保険についての問い合わせ先

佐久市役所	国保医療課	TEL：0267-62-3164
臼田支所	市民係	TEL：0267-82-3111
浅科支所	市民係	TEL：0267-58-2001
望月支所	市民係	TEL：0267-53-3111

# 介護保険 ～年をとって 介護が 必要になったときの 保険～

介護保険は、介護に必要なお金をみんなで負担しあう制度です。年をとったり、特別な病気になったりして、生活の助けが必要になったときに、「介護サービス」を受けることができます。



3か月より長く日本に住んでいる外国人は、介護保険に入らなければいけません。

① 40歳から64歳の方は・・・

医療保険に入っている外国人は、介護保険にも入ります。  
(会社などで手続きをします)

② 65歳以上の人は・・・

全ての人が介護保険に入ります。  
(市役所から手紙が届きます。手続きの必要はありません)

また、介護サービスを受けたいときは、「要介護」と認める手続きが必要ですので、市役所などに申請してください。

## ～介護保険料～

3か月より長く日本に住んでいる40歳以上の外国人は、保険料(保険のお金)を払わなければいけません。

① の人・・・毎月会社のお給料から介護保険料が引かれます。

② の人・・・基本的には「年金」p.30から介護保険料が引かれます。

特別徴収 といって 納付書か 銀行の口座振替によって払う場合もあります。詳しくは市役所に聞いてください。

### 介護保険制度についての問い合わせ先

さくしやくしよ 佐久市役所	こうれいしやふくしか 高齢者福祉課	TEL : 0267-62-3154
うすだししよ 臼田支所	こうれいしやじどうふくしがかり 高齢者児童福祉係	TEL : 0267-82-3111
あさしなししよ 浅科支所	こうれいしやじどうふくしがかり 高齢者児童福祉係	TEL : 0267-58-2001
もちづきししよ 望月支所	こうれいしやじどうふくしがかり 高齢者児童福祉係	TEL : 0267-53-3111

# ねんきん 年金

日本の年金制度は、年をとったときや障害をかかえたとき、いざというときのた  
めに働いている世代みんなで支えようという考えのもと作られた仕組みです。

20歳になったら年金に加入し、保険料を納め続けることで①年をとったとき②  
病気やけがで障害が残ったとき③家族の働き手がなくなったときに年金を受け  
取ることができます。

- 20～60歳までの人は国籍に関係なく入り、お金を払います。
- 10年以上お金を払った人は、65歳以上になったらお金をもらえます。

## ●国民年金 (厚生年金以外の人がみんな入る年金)

佐久市役所で手続きをします。



## ●厚生年金 (会社で働いている人が入る年金)

働いている会社で入ります。会社が手続きをしてくれます。詳しくは、会社か  
小諸年金事務所に聞いてください。(※小諸年金事務所：0267-22-1080)

## ●脱退一時金

保険料を6か月以上納めた外国人が日本を出国する場合、日本を出てから2年  
以内に手続きをすれば脱退一時金を受け取ることができます。詳しくは小諸年金  
事務所に聞いてください。

### 国民年金についての問い合わせ先

佐久市役所	国保医療課	TEL：0267-62-3093
臼田支所	市民係	TEL：0267-82-3111
浅科支所	市民係	TEL：0267-58-2001
望月支所	市民係	TEL：0267-53-3111



# 税金



税金は 私たちが 住みよい社会をつくるための とても大切な 財源になります。大きく国税（国に 納める お金）と地方税（市や県に 納める お金）の2つがあります。

日本に住む人は 国籍にかかわらず 税金を払わなければなりません。

きめられた 期間に きちんと 納めてください。

## ● 住民税（個人市民税・県民税）（地方税）

住んでいる 市や 県に 納める 税金です。

私たちの 日常生活に 身近な 関りをもつ、市や 県の 仕事のための 費用を まかなう 税金です。県民税は 市民税と あわせ 佐久市で 納めることができます。

～市民税・県民税を 納める人～

- ・ 佐久市に 住所のある 人、または 住んでいる 人
- ・ 佐久市に 事務所・事業所、または 家屋敷が あり 佐久市に 住所のない 人

## ● 固定資産税（地方税）

その年の 1月1日に、佐久市に 土地・家屋・償却資産を 持っている 人が 払う税金です。

償却資産とは、会社や 個人で 工場や 商店などを 経営している 人が、その 事業のために 使う 機械・器具・備品などを いいます。

## ● 軽自動車税（地方税）

その年の 4月1日に 佐久市に 軽自動車や バイクなどを 持っている人が 払う 税金です。

## ● 所得税 (国税)

1月1日～12月31日までに働いたり物を買ったりしてお金をもらった人が払う税金です。

次の年の2～3月に確定申告をしなければなりません。

※一つだけの会社で働いて給料をもらっている人で会社が年末調整(税金の計算)をしてくれるときは確定申告をしなくてもよいです。

年末調整をしているかは会社へ確認をしてください。



## ● 消費税 (国税)

物やサービスをかうときに払う税金です。



### 住民税・固定資産税・軽自動車税についての問い合わせ先

佐久市役所	税務課	TEL : 0267-62-3040
臼田支所	総務税務係	TEL : 0267-82-3111
浅科支所	総務税務係	TEL : 0267-58-2001
望月支所	総務税務係	TEL : 0267-53-3111

# がいこくじんろうどうしゃ 外国人労働者の そうだんさき 相談先



## ●労働条件相談ほっとライン (厚生労働省の委託事業)

働く条件についてや法律の説明、関係機関の紹介など日本語のほかに多言語で紹介しています。無料で通話ができるフリーダイヤルです。携帯電話からでも相談できます。

言語	相談できる曜日	相談できる時間	電話番号
日本語	月～日曜日 (毎日)	平日(月～金)は 17:00～22:00	0120-811-610
英語			0120-531-401
中国語			0120-531-402
ポルトガル語			0120-531-403
スペイン語	火・木・金・土	土日・祝日は 9:00～21:00	0120-531-404
タガログ語	火・水・土		0120-531-405
ベトナム語	水・金・土・祝日	12/29～1/3は 除く	0120-531-406
ミャンマー語	水・日		0120-531-407
ネパール語			0120-531-408
韓国語	木・日・祝日		0120-613-801
タイ語	木・日・祝日		0120-613-802
インドネシア語	木・日・祝日		0120-613-803
カンボジア語/クメール語	月・土・祝日		0120-613-804
モンゴル語	月・土・祝日		0120-613-805

## ●困ったことがあったとき

- ・会社が給料をはらってくれない
- ・いじめやセクハラがある
- ・休みがもらえない
- ・約束した話と違う仕事をさせられている など



仕事での悩みや困ったことがあれば、相談してください。

相談先	相談できる曜日	相談できる時間	電話番号
小諸労働基準監督署	月～金曜日	8時30分～ 17時15分まで	0267-22-1760

※ 土・日・祝日、12月29日～1月3日は休みです。

● **仕事を** 探したい・・・ **仕事の** 紹介をしてくれる ところです。

相談先	相談できる曜日	相談できる時間	電話番号
ハローワーク佐久	月～金曜日	8時30分～ 17時15分まで	0267-62-8609

● **技能実習生の** 相談

◎ **実習 実施機関 (仕事 場所)**

日常生活や 仕事の悩み・相談は、まず **仕事先の 指導員**に 相談しましょう。

◎ **監理団体の** 相談

監理団体は、技能実習生が、仕事先で 適切な 業務 (技能実習) が できているか を 監理、指導する 役割があります。訪問指導や 監査に 来る 機会に、相談すること もよいでしょう。

◎ **OTIT (外国人技能実習機構) ~母国語 での 相談~**

技能実習生 は、母国語で 困っている事や 悩みの 相談ができます。

対応 言語	相談できる曜日・時間	電話番号 ※受付日時外は留守番電話 で受け付けています	母国語 相談 サイト URL
ベトナム語	月～金:11:00～19:00 土: 9:00～17:00	0120-250-168	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/</a>
中国語	月・水・金:11:00～19:00 土:9:00～17:00	0120-250-169	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/</a>
インドネシア語	火・木:11:00～19:00 土: 9:00～17:00	0120-250-192	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/</a>
フィリピン語	火・木:11:00～19:00 土: 9:00～17:00	0120-250-197	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/</a>
英語	火・木:11:00～19:00 土: 9:00～17:00	0120-250-147	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/</a>
タイ語	木: 11:00～19:00 日: 9:00～17:00	0120-250-198	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/</a>
カンボジア語	木: 11:00～19:00	0120-250-366	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/</a>
ミャンマー語	火: 11:00～19:00	0120-250-302	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/</a>

○手紙でも相談することができます。

手紙を送る場合は、↓の住所に出してください。

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X 3階  
外国人技能実習機構 技能実習部 援助課

### ＜地方事務所・支所での相談＞

地方の事務所や支所では、電話の他に会って話をすることができます。  
通訳がいた方がよいときは、「通訳が必要です」と伝えてください。

事務所の名前	担当 区域	電話番号	住所
長野支所	新潟県 長野県	026-217-3556	長野県 長野市 南長野 末広町13 61番地 ナカジマ会館ビル 6階

### ◎佐久市役所の相談

佐久市役所 高齢者福祉課 では、



外国人 介護職員のための相談事業 をしています。

相談のお金は いりません! 秘密は 守ります!

介護の仕事を している 外国人 であれば 誰でも 相談 することができます。

佐久市で 生活するなかで 困ったことや 体の 悩み、仕事の 悩みなど、どんな  
ことでも いいです。困っている 事が あれば、相談してください。



佐久市役所 高齢者福祉課

TEL: 0267-62-3154 (直通)

「福祉・介護のつばさ事業」担当まで



さくし  
佐久市

〒385-8501 さくしなかごみ 佐久市中込3056

☎0267-62-2111 (だいひょう) FAX 0267-63-1680

ふくしふ 福祉部    こうれいしゃふくしか 高齢者福祉課    /    きかくふ 企画部    いじゅうこうりゅうすいしんか 移住交流推進課