



がいにくじん

外国人の ための

くらしの ガイド

にほんごばん

～やさしい日本語版～



はじめに よ読んでください

CHECK!

「外国人の ための 暮らしの ガイド ~やさしい日本語版~」は、

つくばみらい市に 住む 外国人住民の ために 作りました。

市役所の 手続き・サービスや、困ったときに 相談するところなどを

簡単に 書いています。全部は 書いていません。

詳しいことや わからないことは、市役所の 人に 聞いてください。

このガイドブックが あなたの 役に立つことを 願っています。

このガイドの ルール

わからないことが あるとき



相談する ところ



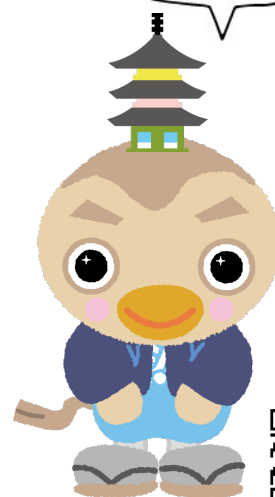
相談するところの 住所



相談するところの 電話番号

※このガイドは、2023年4月の 情報で 作っています。
このガイドの 内容は 変わることが あります。

なまえ
名前は
みらいりんぞう
です!



つくばみらい市の
イメージキャラクター



はじめに ^よ読んでください 2

■このガイドの ルール

もくじ
目次 3

つくばみらい市は ^しこんな ^{ところ} 4

つくばみらい市役所から ^{しやくしよ}情報を ^{じようほう}得る ^え 5

..... 5

■つくばみらい市ホームページ

■広報つくばみらい ■SNS / アプリ

にほん
日本に ^{てつづ}いるための ^{ざいりゅう}手続き (在留) 6

■在留カード ■生活・就労ガイドブック

つくばみらい市役所での ^{しやくしよ}サービス・^{てつづ}手続き
など 7~19

■^{くわ}詳しい ^{ないよう}内容を ^し知る ^{ほうほう}方法 7

じゅうみんとうろく
【住民登録】 8

こせき ^{とどけ}
【戸籍の 届出】 9

こうてきいりようほけん
【公的医療保険】 10

こうてきねんきんせいど
【公的年金制度】 11

おとな ^{けんこう}
【大人の 健康】 12

かいご ^{せいかつ} ^{せわ}
【介護 (生活の 世話を する)】 13

せいかつ ^{くる}
【生活が 苦しいとき】 13

としよ ^{ふくし}
【お年寄りの 福祉】 14

しょう ^{ふくし}
【障がい 福祉】 14

ぜいきん
【税金】 15

にんしん ^{しゅっさん}
【妊娠・出産】 16

こ ^{そだ}
【子どもを 育てる】 17

【ひとり親への ^{おや}支援 ^{しえん}】 17

こ ^{あず} ^{きょういく}
【子どもを 預ける / 教育】 18~19

せいかつ
生活の ^{こと} 20~21

かてい ^{いえ}
【家庭 (家の) ごみ】 20

すいどう
【水道に ついて】 21

いぬ ^{ねこ}
【犬・猫などの ペット】 21

つくばみらい市の ^し公共交通 ^{こうきょうこうつう} 22

■^{でんしゃ}電車 ■バス ■タクシー

まな ^{じようほう} ^{そうだん}
学ぶ / 情報 / 相談する 23

■^{にほんご}日本語ひろば ■^{せいかつ}生活・^{しゅうろう}就労ガイドブック

■^{がいこくじんそうだん}外国人相談センター

つくばみらい市に ^しある ^{しせつ}施設 .. 24~25

しぜんさいがい ^{たいふう} ^{じしん}
自然災害 (台風・地震など) 26~27

さいがい ^{そな}
【災害に 備える】 26

さいがい ^お
【災害が 起きた とき】 27

あぶ ^{れんらく}
危ないときに 連絡する ^{ところ} 28



つくばみらい市は こんな ところ

2006年3月27日、昔の「伊奈町」と「谷和原村」が合併し、「つくばみらい市」ができました。

つくばみらい市には、緑がたくさんあります。

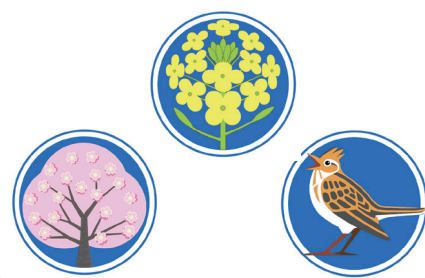
「鬼怒川」、「小貝川」という大きな川が流れています。

小貝川の近くには、大きな田んぼがたくさんあります。

少し土地が高い所には、畑、ゴルフ場、工場、会社、住宅地があります。

電車は、「関東鉄道常総線」と「つくばエクスプレス (TX)」が走っています。

つくばみらい市に住む人の数は毎年増えています。



ふくおかぜき 福岡堰

3月の終わり～4月ごろ



約450本の桜が咲いてきれいです。

つくばみらい市北山 2633-7



ぶんかさい 文化祭

10月の終わり～11月始め



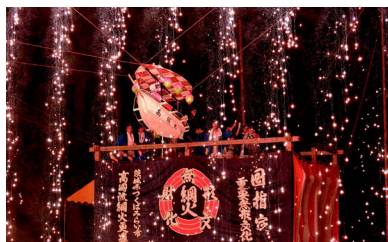
市内で活動する人がダンスや作品を発表します。

きらくやまふれあいの丘 など



つなび 綱火

8月の終わりごろ



花火と人形を使った伝統的なお祭りです。

小張愛宕神社

つくばみらい市小張 3235



高岡愛宕神社

つくばみらい市高岡 630



いたばしふどういん 板橋不動院



歴史のあるお寺です。

お正月は人がたくさん来ます。

つくばみらい市板橋 2370





しやくしょ 市役所から じょうほう 情報を える 得る

Information tools

つくばみらい市では、ホームページや SNSなどに お知らせを 載せています。

¥ 0円で 見ることが できます。(インターネットの 通信料は かかります。)

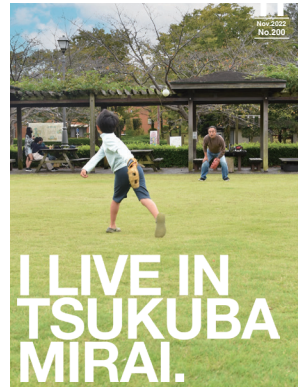
つくばみらい市ホームページ

つくばみらい市の 公式サイト です。



こうほう 広報つくばみらい

つくばみらい市の 広報紙です。



■ 毎月1回、家に 配っています。
■ 広報紙は、市の ホームページで 見ることが できます。



つくばみらい市ホームページの ほんやく 翻訳の やりかた

つくばみらい市ホームページは 7か国語に 翻訳できます。

- English
- Chinese(Traditional)
- Chinese(Simplified)
- Portugues
- Filipino
- Korean
- Thai



① ホームページの 右上にある 「MULTILINGUAL」を 選んでください。

② げんご 言葉を 選んでください。

こうしき 公式SNS



Twitter



Facebook



YouTube

アプリ



ぼうさい 防災アプリ



SumaMachi





ざいりゅう
在留カード

- 「在留カード」は、90日をこえて、日本に在る外国人が持つカードです。
- 在留カードに書いてある内容に変更があるときは、「出入国在留管理庁」で手続きしてください。
- 必要な手続きなどは「出入国在留管理庁」で確認してください。



てつづ
手続きする場所

- 「東京出入国在留管理局」の「水戸出張所(茨城県)」か「松戸出張所(千葉県)」で手続きします。ここで、在留カードの手続きができます。
- 東京都にある「東京出入国在留管理局」でできない手続きもあります。
- 電話をしたり、手続きができる時間は、平日の9:00から16:00までです。



とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく みとしゅつちやうじよ
東京出入国在留管理局 水戸出張所

TEL 029-300-3601

いばらきけんみとしきたみちやう
茨城県水戸市北見町1-1
みとほうむそうごうちやうしゃ かい
(水戸法務総合庁舎1階)



とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく まつどしゅつちやうじよ
東京出入国在留管理局 松戸出張所

TEL 047-701-5472

ちばけんまつどしまつど
千葉県松戸市松戸1307-1
(キテミテマツド8階)



にゅうこくざいりゅう そうだん
【入国・在留などの相談】

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
東京出入国在留管理局
がいこくじんざいりゅうそうごう
「外国人
在留総合

インフォメーションセンター」

TEL 0570-013904

03-5796-7112
でんわ かいがい
(IP電話・海外)

とうきょうとみなとくこうなん
東京都港区港南

5-5-30



せいかつ しゅうろう
「生活・就労ガイドブック」

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく がいこくじん あんぜん
「東京出入国在留管理局」が、外国人が安全・
あんしん にほん せいかつ つく
安心に日本で生活できるように作ったガイドブ
ックです。
せいかつ ひつよう じょうほう か
生活に必要な情報が書いてあります。

いろいろな くに ことば か
国の言葉で書いている
ガイドブック



やさしい にほんご か
やさしい日本語で書いている
ガイドブック



にほんご か
日本語で書いているガイドブック



CHECK!





しやくしよ 市役所での サービス・手続き など

Information tools

このガイドには、つくばみらい市役所で 行っている 手続きや サービス などを 簡単に 書いています。
(あなたが 使うことが できない サービスも 書いています。)

【詳しい 内容を 知る 方法】

① ホームページで 調べる



このガイドの QRコードを
読み込んでください。

※ ホーム ページ の
ほんやくほうほう
翻訳方法は P7を 見て
ください

② 電話で 聞く



TEL 0297-58-2111

でんわ 電話に 出た ひと 一人に 「何を
き 聞きたいか」 伝えてください。
たんとう 担当の 課に 電話が つながり
ます。
※日本語で 話してください。

③ 市役所に 行って聞く



この ガイドに 担当の 課を
書いています。

つくばみらい市役所は 3か所
あります。(場所ごとに できる
手続きが 違います。)



いなちょうしゃ 伊奈庁舎

〒300-2395

茨城県つくばみらい市
福田195



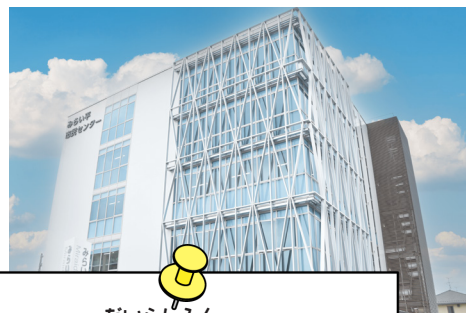
やわらちょうしゃ 谷和原庁舎

〒300-2492

茨城県つくばみらい市
加藤237

いなちょうしゃ やわらちょうしゃ
＜伊奈庁舎・谷和原庁舎＞

平日 8:30から17:15まで



みらい平市民センター

〒300-2358

茨城県つくばみらい市陽光台
3-9-1

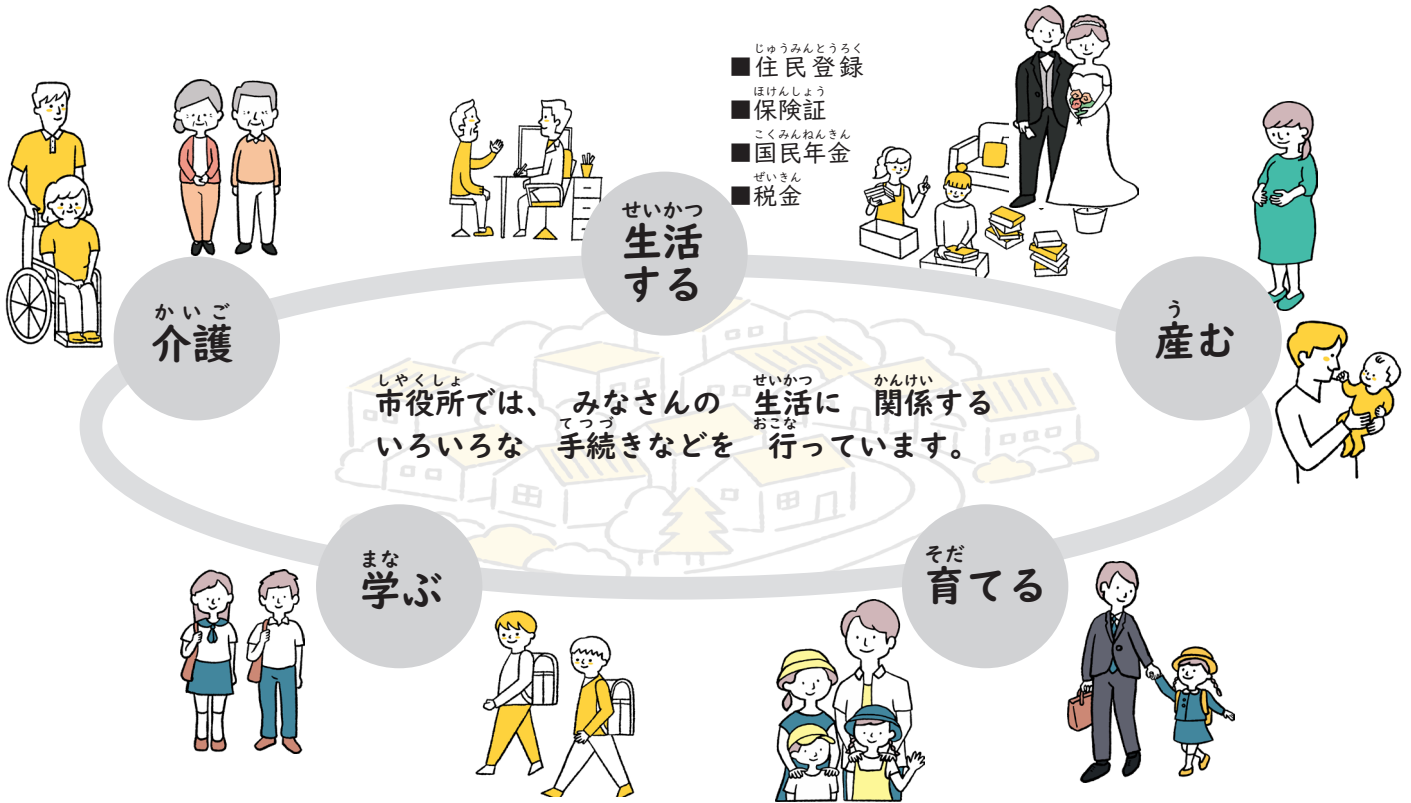
＜みらい平市民センター＞

- 市民窓口課
火曜日～土曜日 9:00から19:00まで
- おやこ・まるまるサポートセンター
月曜日～金曜日 8:30から17:15まで
- 市民活動まちづくりセンター・M-SPACE
火曜日～日曜日 9:00から19:00まで



しやくしよ 市役所での サービス・手続き など

Resident registration



じゆうみんとうろく 住民登録

- 「住民登録」とは、あなたが 住んでいることを 市役所に 知らせる ことです。
- 住み始めてから 14日より 早く、市役所に 知らせます。
- 90日より 長く 日本に 住む 人は、住民登録を して、「住民票」を 作ります。

じゆうみんとうろく 住民登録の 内容が 変わるとき

住んでいる 場所を 変えるなど、住民登録の 内容が 変わるときは 手続きしてください。



いんかんとろく 印鑑登録 (印鑑証明)

- 「印鑑登録」は、あなたの はんこが あなた の ものであると いうことを 市役所に 登録 することです。
- 印鑑登録したことを 証明する 紙は、日本に 家や 車を 買うときなどに 使います。



住民票



じゆうみんひょう 【住民票】

「住民票」とは、あなたや 家族が 住んでいる ことを 証明する 紙の ことです。

「住民登録」をすると、国民健康保険、国民年金に 入れるなど、いろいろな サービスを 受けられるよう になります。

「住民票」などの 証明書の 取り方



手数料 (証明書を 取る時に 払う お金)



しみんまどくちか 市民窓口課

(伊奈・谷和原・みらい平)



しやくしよ てつづ 市役所での サービス・手続き など

Notification of family register

こせき とどけ 戸籍の届出

「戸籍」とは、日本国籍を 持つ 人が、市役所に 登録した 家族の 情報 (名前、生まれた 日など) のことです。
外国人も 「出生・死亡・婚姻・離婚」の時は 市役所に 知らせてください。
詳しい 手続きの ことは、市役所に 聞いてください。

内容によっては、
「出入国在留管理庁」や
「あなたの 国の 大使館」など
で 手続きが 必要です。

しゅっしやうとどけ 出生届

- 「出生届」は、子どもが 生まれたことを、市役所に 知らせるための 紙です。
- 子どもが 生まれた 日から 14日より 早く「出生届」を 出してください。
- 大使館や 領事館にも 届けが 必要です。



しほうとどけ 死亡届

- 「死亡届」は、人が 死んだ ことを、市役所に 知らせるための 紙です。
- 家族などが 死んだことが 分かってから 7日より 早く「死亡届」を 出してください。



こんいんとどけ 婚姻届

「婚姻届」は、結婚する 時に、市役所に 知らせるための 紙です。



りこんとどけ 離婚届

「離婚届」は、結婚した 2人が 結婚を やめる 時に、市役所に 知らせるための 紙です。



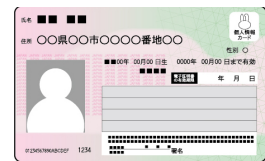
まいなまー (こじんばんごう) マイナンバー (個人番号)

- 「マイナンバー (個人番号)」は、日本に 住民票が ある 人が 持つ 12けたの 番号の ことです。
- マイナンバーは、仕事、税金、福祉などに 使われる 大切な 番号です。



まいなまーかーど マイナンバーカードの 手続き

- 日本に 住んで 1ヶ月くらいで、あなたの マイナンバーを 知らせる 紙が 家に 届きます。
- マイナンバーカードを 申し込む 紙も 届きます。



「有効期限」の 前に
更新手続きを しましょう!

- マイナンバーカードには「有効期限」があります。
有効期限は、在留カードの 有効期限 と 同じ 日です。
- マイナンバーカードは 有効期限が 切れてから、更新手続きを すると お金 (1,000円) が かかります。

まいなまーかーどで できること

- 市役所で 出している 証明書を コンビニで 取れます。(市役所に 行く 必要が ありません)
- 市役所で する 手続きが オンライン で できます。(全部は できません)



しみんまどくちか
市民窓口課
(伊奈・谷わら・みらい平)



こうてきりょうほけん
公的医療保険

こうてきりょうほけん
「公的医療保険」に 入る 人

にほん す ひと こうてきりょうほけん はい
日本に 住んでいる 人は 「公的医療保険」に 入ります。
(※在留期間が 3か月を こえる人は 入ります。)

こうてきりょうほけん
「公的医療保険」の 種類

こうてきりょうほけん しゅるい
「公的医療保険」は、3種類 あります。
しゅるい はい はい
3種類のうち 1つに 入ります。入った 保険から「保険証」を もらいます。
ほけんしやう ほけん はい しょうめい
「保険証」は 保険に 入っていることを 証明する(わかるようにする) カードの ことです。

こうてきりょうほけん
「公的医療保険」に ついて

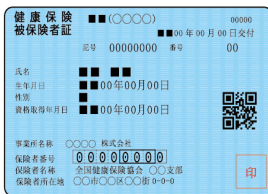
① こくほねんきんか いなちやうしや
国保年金課 (伊奈庁舎)

こうてきりょうほけん
「公的医療保険」は、
びやういん い はら
病院に 行くときに 払う
かね やす せいど
お金が 安くなる 制度の
ことです。



① しやくしよ
社会保険

- 「会社で 働く 人」と「その 家族」は「社会保険」に 入ります。
- 会社で 手続きします。
- 詳しいことは 会社に 聞いて ください。



② こくみんけんこうほけん
国民健康保険

- ①③に 入らない 人は、
こくみんけんこうほけん はい
「国民健康保険」に 入ります。
- 市役所で 手続きします。
- 詳しいことは 市役所に 聞いて ください。



③ こうきこうれいしやいりやうせいど
後期高齢者医療制度

- 75歳を こえた 人が 入ります。
- 「65歳~74歳の 障がいがある人」も 入ることが できます。
- 市役所で 手続きします。
- 詳しいことは 市役所に 聞いて ください。



ほけんしやう つか かた
保険証の 使い方

- 「保険証」は 病気や ケガなどを したとき、病院や 調剤薬局に 見せます。
- 払う お金は、かかった お金の 10~30%です。



ほけんぜい ほけんりやう
保険税・保険料が かかります

こうてきりょうほけん はい ほけんぜい ほけんりやう はら
「公的医療保険」に 入ったら、 保険税・保険料を 払います。
きんがく しゅうにゆう ちが
金額は 収入などに よって 違います。

こくみんけんこうほけん
②「国民健康保険」のこと

はい
入る・やめる
てつづ ひつよう
(手続きが 必要なとき)



ほけんぜい
保険税の こと



う
受けられる サービス





こうてきねんきんせいど
公的年金制度

こうてきねんきん はい ひと
「公的年金」に 入る 人

にほん す 20さい ~ 59さい
日本に 住んでいる 20歳~59歳の
ひと こうてきねんきん はい
人は 「公的年金」に 入ります。

こうてきねんきん しゅるい
「公的年金」の 種類

こうてきねんきん しゅるい
「公的年金」は、3種類 あります。

こうてきねんきん
「公的年金」は、
としよ しょう
「お年寄り」「障がいの ある
ひと し ひと かぞく
人」「死んだ 人の 家族」が、
せいかつ かね ねんきん
生活する お金(年金)を
もらえる せいど
制度 です。

こうてきねんきん
「公的年金」について
① こくほねんきんか
国保年金課
いなちやうしや
(伊奈庁舎)



こうてきねんきん くに せいど
「公的年金」は 国の 制度
です。

くわ
詳しくは「日本年金機構」
ねんきん しごと
(年金の 仕事を する
ところ
所)の ホームページを
み
見てください。
がいこくご み
(外国語で 見る ことが
できます。)



だい ごう ひほけんしや
① 第1号 被保険者

- こくみんねんきん はい
「国民年金」に 入ります。
のうぎやう ひと じえいぎやう じぶん
農業をしている人、自営業(自分
で じぎやう
事業をしている)の ひと
がくせい はい
学生などが 入ります。
(②、③ではない 人)
- ほけんりやう ばら
保険料を 払います。
きんがく ぜんいん おな
金額は 全員 同じです。
- てつづ しやくしよ
手続きは、市役所で します。

だい ごう ひほけんしや
② 第2号 被保険者

- こうせいねんきん はい
「厚生年金」に 入ります。
かいしや ばたら ひと
会社で 働いている 人が
はい
入ります。
- ほけんりやう ばら
保険料を 払います。会社から
きゆうりやう ひ
もらえる 給料から 引かれます。
きんがく しゆうにゆう
金額は 収入などに よって
ちが
違います。
- てつづ かいしや
手続きは 会社で します。

だい ごう ひほけんしや
③ 第3号 被保険者

- こくみんねんきん はい
「国民年金」に 入ります。
- ② 「第2号 被保険者」の
はいぐうしや おっと つま しゆうにゆう
配偶者(夫・妻)で、収入が
すく ひと はい
少ない 人が 入ることが
できます。
- ほけんりやう
保険料は かかりません。
- てつづ はいぐうしや おっと つま
手続きは、配偶者(夫・妻)が
ばたら かいしや
働いている 会社で します。

ほけんりやう
保険料が かかります

① こくみんねんきん のうふしょ きんがく か
国民年金の 納付書(金額が 書いて
ある 紙)が 家に 届きます。



がくせいのうふとくれいせいど
学生納付特例制度

- ほけんりやう ばら
保険料を 払うことが できない
がくせい とくべつ せいど
学生の ための 特別な 制度です。
- がくせい あいだ まいとし てつづ ひつやう
学生の 間は、毎年、手続きが 必要です。
わす
忘れないように 手続きしてください。



にほん で しゅっこく
日本から 出るとき(出国するとき)

- にほん で
日本から 出るときは こくみんねんきん
国民年金を やめる
てつづ
手続きを します。
- こくみんねんきん ばら ひと ばら
国民年金を 「払っている 人」と「払ったこと
がある人」は、「脱退一時金」という お金が
もと
戻ってくる ことが あります。



ほけんりやう ばら
【保険料を 払うことが できないとき】

- ほけんりやう ばら ねんきん
保険料を 払わないと 年金は もらえません。
しやくしよ そうだん
そのままに せずに 市役所に 相談してください。
- あなたと あなたの かぞく しゆうにゆう いら
あなたの 家族の 収入などを 調べます。
ほけんりやう めんじよ のうふゆうよ いら
保険料の 「免除・納付猶予」が できるか 調べます。

めんじよ ほけんりやう ばら
*免除(保険料を 払わなくて よい)
のうふゆうよ ほけんりやう ばら
*納付猶予(保険料を あとで 払う
ことが できる)





おとな 大人の健康

けんこうしんだん からだ わる 「健康診断」は 体に 悪いところが ないかを しら 調べる こと です。

けんしん けんこうしんだん みたい健診 (健康診断)

き 決められた ばしょ 場所に 集まって、けんさ 検査します。

¥ お金がかかります。



けんしん がん検診

がん (なほ 治すことが 難い びょうき 病気) を 早く 見つける ために からだ を 見てもらうことです。

¥ お金がかかります。

「みたい健診」の とき 受けることが できる がん検診 のこと



だいちよう 「大腸がん」の けんしん 検診の こと



じょせい 女性が なるかもしれない がんの けんしん 検診の こと



せいじん 成人 歯科検診

■ 歯と 口が 健康か けんさ 検査します。
■ 歯と 口は、 体の 健康のために とても たいせつ 大切です。

¥ お金がかかります。



けんこう 「健康」について

① けんこうぞうしんか 健康増進課 (保健福祉センター)

ねん 年に 1回 回は 「けんこうしんだん 健康診断」 を受けましょう!

けんこうしんだん 健康診断などを 受けて、生活の しゅうかん 習慣が 原因で なる びょうき 病気や、 がん (なほ 治すことが 難い びょうき 病気) を 早く 見つけましょう!



にんげん 人間ドックの じよせい 助成

■ 「人間ドック」は、病院に 行って、詳しく 行う けんこうしんだん 健康診断です。「みたい健診」と 比べて もっと いろいろ 調べます。

■ P10の ②国民健康保険、③後期高齢者医療制度 の 人は、人間ドックの お金が 少し 安くなります。

■ P10の ①社会保険の 人は、会社に 聞いてください。



けんこう 健康づくり教室

せいかつ 生活の しゅうかん 習慣が 原因で なる びょうき 病気を 防ぐための 教室です。



おとな 大人の 予防接種

おとな 大人の 予防接種 (ちゅうしゃ 注射) の お金が 少し 安くなります。



こころの 健康相談

こころの なや 悩みや ふあん 不安の そうだん 相談が できます。 せんもんか 専門家に 相談が できます。





かいご 介護 (生活の 世話を する)

かいご 介護 (生活の 世話を する) 保険

「介護保険」は、年を取って生活ができなくなったとき、いろいろなサービスが受けることができる制度です。



みんなで お金を 出し合っ て 支え合います。



かいごほけん 介護保険に 入る 人

40歳に なったら 介護保険に 入ります。

ほけんりよう 保険料が かかります

介護保険に 入ったら、保険料を 払います。金額は 収入などに よって 違います。



かいご 「介護」に ついて



かいごふくしか 介護福祉課 (伊奈庁舎)

かいごよぼうじぎょう 介護予防事業 (介護を 予防する)

年をとっても 元気で いられるように、体操の 教室を やっています。



せいかつ 生活の 世話が 必要に なったとき

- 「要介護認定」の 手続きをします。
- 「要介護認定」とは、「どれくらい生活の世話が 必要か」を 調べる 審査の ことです。
- 介護が 必要な 状態に よって、使える サービス (介護サービス) が 違います。



かいご 介護サービス

- 「介護サービス」は、「介護保険」で 使うことができる サービスです。
- 家で 使うことができる サービスや、施設で 使うことができる サービスが あります。



かいご 「介護サービス」を うける 手順



かいご 「介護サービス」の きんぐ 金額



かいご 「介護サービス」を うけた あとに もど 戻ってくる お金



せいかつ 生活が 苦しいとき

せいかつほご 生活保護

- 「生活保護」は、自分の 力で 生活 できるまで、市役所に 手伝ってもら ー ものです。
- がんばっても 生活する お金がないときは、相談してください。
- お金を もらうには、いろいろな 条件が あります。



せいかつほご 「生活保護」に ついて



しゃかいふくしか 社会福祉課 (伊奈庁舎)



としよ お年寄りの ふくし 福祉

けいろういけいきん 敬老祝金

88歳、100歳の人がもらえるお祝いのお金です。



いどう 移動スーパー

あなたの住む地域の公民館などに食べ物を載せた車がいきます。野菜やお魚などが買えます。



いばらきシニアカード

65歳をこえた人がもらえます。このカードがあると、お店でいろいろなサービスを受けることができます。



としよ お年寄りの ための サービス

ほかにも、お年寄りが使えるいろいろなサービスがあります。一人暮らしやお年寄りだけの家族でも安心して生活ができるサービスです。



こうれいしゃ ふくし 「高齢者 福祉」について

かいごふくしか いなちようしゃ 介護福祉課 (伊奈庁舎)

しょう 障がい ふくし 福祉

しょう 障がいがある人などへの てあて 手当

障がいがある人や障がいのある子の保護者(お父さんやお母さん)がもらえる手当があります。お金をもらうには条件があります。



しょうがいしゃてちよう 障害者手帳

障がいがある人が持っているいろいろなサービスや手助けを受けることができます。



う 受けられるサービス

例えば、タクシーやバスにのるお金などが安くなります。



障害者手帳

しょうがいふくし 障害福祉サービス

障がいがある人や難病(原因がわからないため、治すことが難しい病気)の人が使えます。自分で生活できるように手助けするサービスです。



しょう 障がいがある人の ための サービス

障がいがある人が受けることができる手当や制度などをまとめています。



いりようふくしせいど ふく 医療福祉制度 (マル福)

障がいがある人が病気やけがで病院や薬局に行ったときに、払うお金が安くなります。



しょう 障がい ふくし 福祉 「障がい 福祉」について

しゃかいふくしか いなちようしゃ 社会福祉課 (伊奈庁舎)

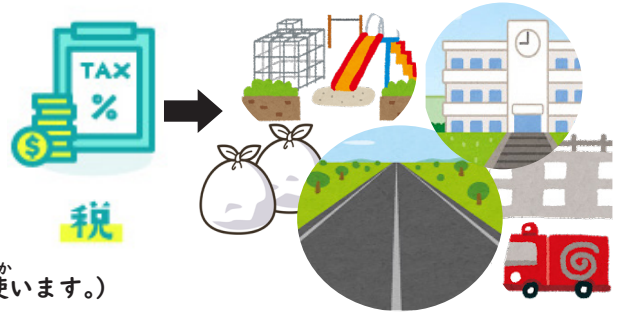
いりようふくしせいど ふく 「医療福祉制度 (マル福)」について

こくほねんきんか いなちようしゃ 国保年金課 (伊奈庁舎)



ぜいきん 税金

- 日本で 仕事を して お金を もらう人などは「税金」を 払います。
- あなたが 払った 税金は、「公共サービス」に 使います。公共サービスは、みなさんが 住みやすい 街に なるように、国・県・市などが 行う サービスの ことです。(例：道路、公園、学校 など。いろいろな ことのために 使います。)



ぜいきん 税金の 種類

「税金」は、いろいろな 種類が あります。ここでは 税金の 種類の 一部を 書いています。

どこに 払うか	税金の 種類
くに 国	しよとくぜいしやうひぜい 所得税・消費税 など
けん 県	ふつうじどうしゃぜい 普通自動車税 など
し 市	こじんじゅうみんぜい こていしさんぜい 個人住民税・固定資産税・としけいかくぜい けいじどうしゃぜい 都市計画税・軽自動車税 など

こじんじゅうみんぜい し けんみんぜい 個人住民税 (市・県民税)

- あなたが 1年間 (1月1日~12月31日) に 仕事をして もらった お金から 市に 払う 税金です。もらった お金の 金額によって 市に 払う 税金が 決まります。
- 1月1日に 住民登録が あるところの 市などに 払います。



かくていしんこく 確定申告

- 「確定申告」は、1年間 (1月1日~12月31日) に 仕事をして もらった お金の 金額や 税金 などを 計算して、税務署 (国の 税金の 仕事をしている ところ) に 知らせる ことです。
- 確定申告の 金額で、国に 払う 「所得税」、市に 払う 「個人住民税」の 金額が 決まります。



こていしさんぜい 固定資産税

つくばみらい市に 土地や 建物などを 持つ 人が、市に 払う 税金です。



けいじどうしゃぜい 軽自動車税

- 軽自動車・オートバイ などを 持っている 人が 市に 払う 税金です。
- 軽自動車は、660 ccより 小さい 車の ことです。



税金は、決まった 日までに 払いましょう。

税金を 払う 方法



【税金を 払うことが できないとき】

そのままに しないで、市役所の 収納課 (伊奈庁舎) に 相談してください。



「税金」について

ぜいむか 税務課 (伊奈庁舎)



にんしん しゅっさん
妊娠・出産



ふにんちりょうひ ふいくちりょうひ
不妊治療費・不育治療費

- 妊娠したり、妊娠を続けるための治療のお金の一部がもらえます。
- お金をもらうには、条件があります。



しゅっさんいくいちじきん
出産育児一時金

- 出産する人がもらえるお金です。入っている公的医療保険（P7）からもらえます。
- 出産の支払いに充てることができます。
- お金をもらうには、条件があります。



にんしんとどけで にんしん しやくしよ し
妊娠届出（妊娠を市役所に知らせる）

妊娠（おなかに赤ちゃんがいること）がわかったら、市役所に知らせます。

- 母子健康手帳
「母子健康手帳」を渡します。母子健康手帳は、お母さんの体のことや、赤ちゃんの成長などを書く手帳です。
※多言語の母子健康手帳もあります。



けんこうしんさ じゅしんひょう
健康診査などの受診票

妊婦（おなかに赤ちゃんがいる人）の体の調子を見る検査などのお金が安くなる紙を渡します。（赤ちゃんに使う紙も渡します。）



いりょうふくしせいど ふく
医療福祉制度（マル福）

- おなかの赤ちゃんが元気が見る病院などに行ったときに、払うお金が安くなります。
- 保険外（保険証が使えない）の検査などのお金は安くなりません。



しゅっさんいくいちじきん
「出産育児一時金」
いりょうふくしせいど ふく
「医療福祉制度（マル福）」について

① 国保年金課（伊奈庁舎）

にんしんちゆう しゅっさんご つか
【妊娠中～出産後に使えるサービス】

¥ 全部 お金がかかります。

さんご
産後ケア

赤ちゃんを産んだ後、お母さんが疲れてしまったときや子育てに不安があるときに使えます。



にんさんぶ りょうりょうじよせい
妊産婦タクシー利用料助成

出産するときなど、病院へ行くときのタクシー代の一部がもらえます。お金をもらうには、条件があります。



さんぜんさんごかじだいこうとう
産前産後家事代行等サポート

妊娠や子育てに不安があるとき、食事作りや、洗濯、子どもの世話などのお手伝いをします。まずは相談してください。



ファミリーサポートセンター

子育ての手伝いをしたい人（協力会員）が、子育てで困っている人（利用会員）を助けます。



① おやこ・まるまるサポートセンター（みらい平市民センター）



子どもを育てる



新生児訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問)

産まれてから 4か月くらいまでの
赤ちゃんが 家に、保健師や
助産師が行きます。



乳幼児健診

子どもが 元気に 育っているかを
専門の 医師などが 診ます。
保護者 (お父さん、お母さん) から
相談も できます。



予防接種

「予防接種」は、病気に かからないように
するための 注射や 薬の ことです。



定期予防接種：決められた 時期の
間に 注射したり、薬を 飲みます。



任意予防接種：希望した 人だけが
注射を します。



「訪問」・「健診」について

① おやこ・まるまるサポートセンター
(みらい平市民センター)

「予防接種」について

① 健康増進課 (保健福祉センター)

障がい・難病がある子への支援

障がい・難病 (原因が わからないため、
治すことが 難しい 病気) がある
子どもと 保護者 (お父さんや、お母さん)
が もらうことが できる お金などが
あります。



■お金を もらうには、条件が あります。

「障がいのある子への支援」について

① 社会福祉課 (伊奈庁舎)

医療福祉制度 (マル福)

子どもが 病気や けがで 病院や 薬局
に 行ったときに、払う お金が 安くなり
ます。



未熟児養育医療福祉制度

小さく 産まれた 赤ちゃんの 病気を
治すときに、払う お金が 安くなります。



児童手当

■子どもを 育てている人が、市役所
から もらうことが できる お金です。
■お金を もらうには、条件が あります。



ひとり親への支援

児童扶養手当

■18歳までの 子どもを 一人で
育てている 親が、もらえる お金です。
■お金を もらうには、条件が あります。



医療福祉制度 (マル福)

18歳までの 子どもを 一人で育ててい
る親と その 子どもが 病気や けがで
病院や 薬局 に 行ったときに、払う お
金が 安くなります。



※ほかにも ひとり親への サービスは あります。
詳しいことは 「おやこ・まるまるサポートセンター」
に 聞いてください。

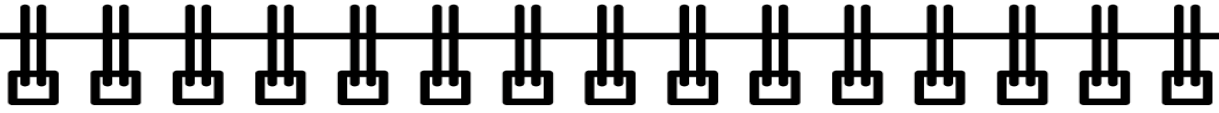
「児童手当」「児童扶養手当」について

① みらいこども課 (伊奈庁舎)
「その他のひとり親への支援」について

① おやこ・まるまるサポートセンター
(みらい平市民センター)

「医療福祉制度 (マル福)」について

① 国保年金課 (伊奈庁舎)



「妊娠・出産・子育て」で悩んだときは
相談してください!

あなたが子育てで悩んでいるときは、「おやこ・まるま
るサポートセンター」に相談してください。

あなたの話を聞きます。そして、あなたが
使えるサービスなどをいろいろ教えます。



■全部 お金はかかりません。

相談できる ところ

■すくすく広場 (子育て相談)
0歳～1歳6カ月の子どもの
ことで心配なことを
相談できます。



教室 (いろいろ 教えてもらえる ところ)



■マタニティ教室

はじめて お父さん、お母さんに
なる人のための教室です。
赤ちゃんのお世話のやりかた
などを体験できます。



(だっこ・おむつ・お風呂・
出産・食事 など)

■離乳食教室

赤ちゃんに食べさせる
食事 (離乳食) の
相談ができます。



■発達支援教室

小学校に入る前の子どもの
ことで心配があるときに参加
します。
例えば、言葉が遅い、友達と
遊べない などです。



子育て支援室

- 楽しく遊んだり、お話をしたり、
友達になったりする場所です。
- 家で見ている子どもと家族
(お父さん、お母さん、おじいちゃん、
おばあちゃん)が使えます。
- お金は0円です。



子どもを預ける

一時保育

小学校に入る前の子どもを少しの
間だけ保育施設に預けることができます。



¥ お金がかかります。

子育て短期支援事業

子どもを「児童養護施設」などで7日間
まで預かります。(子どもは施設に
泊まります。)



¥ お金がかかります。

「子育て支援室」

「子育て短期支援事業」について

① おやこ・まるまるサポートセンター
(みらい平市民センター)

「一時保育」について

① みらいこども課 (伊奈庁舎)



子どもを 預ける／子どもの 教育

保育施設 (保育園・認定こども園など)

「保育施設」は、0歳～5歳の 子どもの 世話を する 場所です。

■お父さんや お母さんが 仕事などで、 家で 子どもの 世話を できない人が 使えます。

■保育士が 子どもの 世話を します。

¥ お金 (保育料) が かります。



教育施設 (幼稚園・認定こども園など)

「教育施設」は、3～5歳の 子どもが 通う 場所です。 小学校に 入る 前に 通います。

■小学校に 入る 前の 簡単な 教育を 受けることが できます。

■教諭 (先生) が 子どもの 世話を します。



① みらいこども課 (伊奈庁舎)

しょうがっこうちゅうがっこう 小学校・中学校

■子どもは、全員 小学校・中学校に 通います。

■小学校は、6歳の 誕生日の 次の 4月から 6年間 通います。

■中学校は、12歳の 誕生日の 次の 4月から 3年間 通います。



「私立幼稚園、認定こども園」について

① みらいこども課 (伊奈庁舎)

「公立幼稚園、小学校・中学校」について

① がっこうそうむか 学校総務課 (教育委員会庁舎)

【引っ越しなどで 違う 学校に 通うとき】

しょうがっこう 小学校



ちゅうがっこう 中学校



ほうかごじどう 放課後児童クラブ

■小学校に 通う 子どもの 授業が 終わったあと、 子どもが 行くことが できる 場所です。

■仕事を している 親が 迎えに 来るまで、自分の 家の 代わりに いることが できます。

■遊んだり、学校の 宿題が できます。

¥ お金が かります。



【就学援助制度】

■学校で 使う もの (ノートなど) の ための お金が もらえます。

■収入が 少ないなど、もらうには 条件が あります。



【学校の ことの 相談】

学校の ことで 心配な ことは 教育指導課に 相談 してください。



① 生涯学習課 (教育委員会庁舎)



かてい (いえ) 家庭 (家の) ごみ

- 家の ごみは 種類ごとに 分けてください。
そして、集積所 (ごみを 集めるところ) に 捨ててください。
- つくばみらい市の 車は、決められた日に ごみを 集積所から 持っていきます。
(ごみの 種類によって、ごみを 集める日が 違います。)
- 決められた日の 朝8時までに 集積所に ごみを 捨ててください。

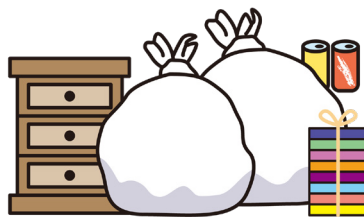


ごみの 種類

- 家から 出る ごみは、種類によって 捨て方が 違います。
- 指定ごみ袋 (決められた ごみ袋) に 入れるものや、ひもで 縛るものなどが あります。
- 指定ごみ袋は、スーパーや ドラックストアなどで 買ってください。



かねん 可燃ごみ も (燃えるごみ)	ふねん 不燃ごみ も (燃えないごみ)	しげんぶつ 資源物 (リサイクル できる ごみ)					
		ペットボトル 	プラスチック 	あき缶 	あきビン 	こし紙 	こふ 古布



そだい 粗大ごみの 捨て方

- 「粗大ごみ」は 指定の ごみ袋に 入らない 大きい ごみの ことです。
- 粗大ごみを 捨てる ときは、生活環境課に 連絡してください。

¥ お金が かかります。



くわ 詳しい ごみの 捨て方

■家の ごみの 分け方
「常総広域圏 家庭ごみ分別の手引き」



■家の ごみを 集める日の カレンダー
(つくばみらい市の 車が 集積所から
ごみを 集める日)



「ごみ」に ついて

① せいかつかんきょうか やわらちようしゃ
生活環境課 (谷和原庁舎)

※住む 場所によって、ごみを 集める 日が
違います。自分の 住所の カレンダーを
見てください。



水道について

上水道(きれいな水)

「上水道」は、飲むことができる水をみなさんへ提供するものです。



上水道の料金

水を使うと水道料金がかります。使った水の量で水道料金が決まります。



水道の工事をするとき

水道を修理したり、新しくつけるときは、「指定給水装置工事事業者」(市が指定する会社)で工事をしましょう。



連絡が必要なとき

- ①引っ越してきたとき
- ②引っ越すとき・長い間、家に誰もいないとき
- ③水道を使う人などが変わったとき



犬・猫などのペット

- 動物を飼うときは、動物が「元気か」「安全か」確認してください。
- きちんとしつけをしましょう。まわりの人に迷惑をかけないようにしてください。



犬を飼うときのルール

- 生まれてから90日をこえた犬を飼うときは「登録」手続きをしてください。
- 1年に1回、「狂犬病の予防注射」を受けてください。



下水道(汚れた水の処理)

「下水道」は、お風呂、洗濯機、台所、トイレで流した汚れた水をきれいにするものです。

汚れた水の処分方法

汚れた水の処分方法はいろいろあります。住んでいる場所によって、処分方法が違います。



下水道の料金

使った水の量で下水道の料金も決まります。



「上水道」と「下水道」について

水道料金 お客様センター

(谷和原庁舎)

TEL 0297-52-6100

せいかつかんきょうか やわらちようしゃ 生活環境課 (谷和原庁舎)

散歩 マナー

- 散歩をするときは、ごみ袋・水を注意します。(ふんをしたときはきれいに片づけます)
- ペットにリードを付けます。





でんしゃ てつどう
電車 (鉄道)

つくばみらい市に し ある てつどう 鉄道は、「かんとうてつどうじょうそうせん 関東鉄道 常総線」と「つくばエクスプレス (TX)」です。

かんとうてつどうじょうそうせん
関東鉄道 常総線

し 市内には、「こぎぬえき 小絹駅」が あ ります。



つくばエクスプレス (TX)

し 市内には、「みらいへき みらい平駅」が あ ります。



バス・タクシー

コミュニティバス 「みらいごう みらい号」

つくばみらい市内を し 走る は ずバスです。



のりあい
デマンド乗合タクシー 「みらいくん」

おな 同じ方面に い 行く ひと 人が いっしょ 一緒に の 乗る
タクシーです。 よやく ※予約が ひつよう 必要です。



びょういん
病院 バス

つくばがくえんびょういん し
「筑波学園病院」(つくば市)、
「JAとりて総合医療センター」(取手市) へ
行くための は ずバスです。



▲つくばがくえんびょういん
筑波学園病院



▲JAとりて総合医療センター

こうきょうこうつうりよう
【公共交通利用ガイド】

コミュニティバス・のりあい デマンド乗合タクシー
のパンフレットです。



【バスロケーションシステム】

てい バス停 (バスが と 止まる ばしょ 場所) で、
ご バスが いつ頃 いつ頃 とうちやく 到着するかが
わ 分かります。



メモ

.....

.....



にほんご まな
日本語を 学ぶ

にほんご
日本語ひろば ~みんなの ための にほんごきょうしつ 日本語教室~

ちいき ひと いっしょ にほんご たの ます
地域の 人と 一緒に 日本語を 楽しく 学びましょう!
 そして、「日本語ひろば」での 交流を つうじて、お互いの 文化に 触れあいましょう!

☎ お金は 0円です。



▲交流会イベントの様子



- 📍 いなこうみんかん 伊奈公民館
ふくだ (福田195)
- 📍 みらい平コミュニティセンター
しほうがおか (紫峰ヶ丘4-4-1)
- 📍 つくばみらい市 しゃかいふくしきょうぎかい 社会福祉協議会
- ☎ TEL 0297-25-2101

じょうほう え
情報を 得る

せいかつしゅうろう
生活・就労ガイドブック

とうきょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんにきょく が、がいこくじん あんぜん
「東京出入国在留管理局」が、外国人が 安全・
あんしん にほん せいかつ つく
安心に 日本で 生活できるように 作った ガイドブッ
クです。 せいかつ ひつよう じょうほう か
クです。 生活に 必要な 情報が 書いてあります。

いろいろな くに ことば か
ガイドブック



やさしい にほんご か
ガイドブック



にほんご か
ガイドブック



じょうほう
くらしの 情報サイト

いばらきけん こくさいこうりゅうきょうかい が にほん く
「茨城県国際交流協会」が 日本の 暮らしに
やくだ じょうほう か
役立つ 情報を 書いています。
いろいろな くに ことば み
ることができます。



そうだん
相談する

がいこくじんそうだん
外国人相談センター

いばらきけんこくさいこうりゅうきょうかい がいこくじんそうだん
「茨城県国際交流協会」の「外国人相談センター」です。

- にほん せいかつ こま
日本の 生活で 困ったことを いろいろな くに
げんご そうだん
言語で 相談できます。
- ようび そうだん げんご ちが
曜日で 相談できる 言語が 違います。

☎ お金は 0円です。(電話代は かかります)

にほん せいかつ こま そうだん
日本の 生活で 困ったことの 相談



【市役所に 相談が あるとき】

ちいきすいしんか そうだん
地域推進課に 相談してください。

📍 いなちょうしゃ ふくだ
伊奈庁舎 (福田195)

☎ TEL 0297-58-2111





つくばみらい市にある施設

Tsukubamirai cityfacilities

市役所

施設	場所	電話番号	マップ
伊奈庁舎	福田 195	☎ 0297-58-2111	
教育委員会	福田 195	☎ 0297-58-2111	
谷和原庁舎	加藤 237	☎ 0297-58-2111	
みらい平市民センター	陽光台 3-9-1	☎ 0297-58-2111	

福祉・健康

施設	場所	電話番号	マップ
おやこ・まるまるサポートセンター (みらい平市民センターの 2階に あります)	陽光台 3-9-1	☎ 0297-44-8822	
総合福祉施設 きらくやまふれあいの丘	神生 530	☎ 0297-57-0123	
小絹児童館	絹の台 3-1-4	☎ 0297-25-2151	
みらい平児童館 (みらい平コミュニティセンターの 中に あります)	紫峰ヶ丘 4-4-1	☎ 0297-38-7240	
保健福祉センター	古川 1015-1	☎ 0297-25-2100	

「健康増進室」が 使えます！

「健康増進室」は、保健福祉センターの 中にある
トレーニングをする 部屋です。

ランニングマシンや ダンベルなどが
使えます。



¥ お金がかかります。






◀ きらくやまふれあいの丘
すこやか福祉館



◀ 保健福祉センター



きょういく ぶんか
教育・文化

しせつ 施設	くわ 詳しくはこちら
こうみんかん 公民館	
コミュニティセンター	
としょかん 図書館	



いなこうみんかん
▲伊奈公民館





いたばし
▲板橋コミュニティセンター



としょかん
▲図書館

こうえん
公園・スポーツ

しせつ 施設	くわ 詳しくはこちら
こうえん 公園	
スポーツ施設	




ふくおかぜき こうえん
▲福岡堰さくら公園



そうごううんどうこうえん
▲総合運動公園

さいがい 災害に
 そな 備える

にほん 日本では、しぜんさいがい 自然災害が おお 多いです。
 おお 大きな さいがい 災害が 起こると、いつもの せいかつ 生活が できません。
 いのち 命を まも 守ることが できるように、「逃げる」に じゅんび 準備を しておきましょう。

地震 (じしん)	風水害 (ふうすいがい)
 じめん 地面が ゆ 揺れる ことです。	たいふう 台風 おおあめ 大雨と つよ 強い かぜ 風の ことです。 すいがい 水害 みず 水による さいがい 災害の ことです。

さいがい 災害の じょうほう 情報を し 知る

ただ 正しい じょうほう 情報を あつ 集めて、おち つ 落ち着いて こうどう 行動します。

つくばみらい市ホームページ



アプリ「つくばみらい市防災」に について



ひなんじょ 避難所 (さいがい 災害の ときに 逃げる ばしょ 場所)

■「避難所」は、さいがい 災害の ときに、に 逃げて せいかつ 生活できる ばしょ 場所です。(学校など)



■避難所が どこにあるか 事前に じぜん 調べておきましょう。



れい に 逃げる とき、いえ から 持ち出す もの



リュックサックなどに い 入れて じゅんび 準備して おきましょう。



<input type="checkbox"/> 非常食 (食べやすい・ながく 保存できる・すぐ 食べる ことができる)	<input type="checkbox"/> 大事な もの (お金、ほけんしょう 保険証、パスポート など)	<input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 医療品 (薬 など)	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 厚い 軍手 <input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 厚めの 服	<input type="checkbox"/> 服 (上着・下着)	<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ
<input type="checkbox"/> 歯みがき セット	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> LEDランタン



※ 家族に よっては、ほか にも ひつよう 必要な ものが たくさん あります。
 (赤ちゃん、お年寄り、ペットが いるとき など)



しぜんさいがい (たいふう・じしんなど) 自然災害 (台風・地震など)

Natural disaster ~ for example typhoon and earthquake ~

さいがい 災害が おきたときに だいじ 大事な こと

おお 大きい じしん 地震が おきたとき

つえ 机の した などに かく 隠れます。



ドアや 窓を 開けます。
(外に 逃げるための 出口)

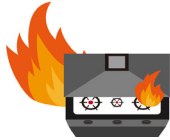


よしん おお じしん あと
余震 (大きい 地震の 後に
おこる 地震) があります。
きを付けてください。



ひなん 避難する (逃げる) とき

ひもと かくにん 確認を します。
(火を 消します。)



ひなん 避難の よ 呼びかけが
あつたら すぐに 逃げます。



ある に 逃げます。
(地震の とき)



ちゅうい 注意!



きけん 危険な ばしょ 場所には ちか 近づかない!



ふうすいかい 風水害の とき

とても 危険



きけん 危険

レベル5

きんきゅうあんぜんかくほ (緊急完全確保)

いのち きけん 命の 危険が あります。
すぐに あんぜん 安全な 場所に 逃げます。

レベル4

ひなんしじ (避難指示)

すぐ に 逃げます。

レベル3

こうれいしゃとうひなん (高齢者等避難)

に 逃げる 準備を します。
※お年寄りなど、逃げるのに
じかん 時間が かかる 人は 逃げます。

さいがい 「災害」について



ぼうさいか 防災課
いなちやうしゃ (伊奈庁舎)



TEL 0297-58-2111





かじ きゅうきゅう
火事・救急の とき
しょうぼう きゅうきゅうしゃ
(消防・救急車)

かじ きゅうきゅう きゅう びょうき
火事や 救急 (急な 病気・けが) の
ときは 119 に 電話します。



じけん じこ
事件・事故の とき
けいさつ
(警察)

どろぼうや くるま じこ
どろぼうや 車の 事故の ときは
110 に 電話します。



びょういん い きょう? きゅうきゅうしゃ よ 迷うとき
「病院に 行く?」「救急車を 呼ぶ?」 など

おとな ことは #7119
こ 子どもの ことは #8000 に 電話します。

いしゃ かんごし そうだん
お医者さんや 看護師さん などに 相談できます。



あなたが こま 困ったときに 電話する ひと 人の 電話番号などを か 書いておきましょう。

このガイドブックは、「茨城県国際交流協会 地域日本語教育コーディネーター」と 一緒に 作りました。