

Ⅲ

せいかつ ひつよう てつづ 生活に必要な手続き

にほん き しごと こま
(日本に来たとき・仕事・困ったときなど)



① くらし

② びょうき・じい・さいがい

③ てつづき

④ もりおか

1 日本にほんに 来くる・出でる・ひっこすとき



(1) 日本にほんに 来きたとき

行く ところ	やること	持ちもの ・ そのほか
<p>市役所 市役所</p>	<p>日本<small>にほん</small>の 住所<small>じゅうしょ</small> < 住<small>す</small>む ところ > を とうろくする</p>	<p>市役所<small>しやくしよ</small>の 「市民登録課<small>しみんとろくか</small>」に 行<small>い</small>きます。 日本<small>にほん</small>に きてから 14日<small>にち</small> たつまでに 行<small>い</small>って ください。</p>
	<p>マイナンバーカード を つくる (ほしいとき だけ)</p>	<p>住所<small>じゅうしょ</small>を とうろく すると、家<small>いえ</small>に カードをつくるための 紙<small>かみ</small>が とどきます。 その紙<small>かみ</small>を 市役所<small>しやくしよ</small>に 出<small>だ</small>します。</p>
<p>銀行<small>ぎんこう</small></p>	<p>口座<small>こうざ</small>を つくる</p>	<p>持ちものは、銀行<small>ぎんこう</small>に 聞<small>き</small>いて ください。</p>
<p>携帯電話<small>けいたいでんわ</small>の お店<small>みせ</small></p>	<p>携帯電話<small>けいたいでんわ</small>を はじめる</p>	<p>携帯電話<small>けいたいでんわ</small>の お店<small>みせ</small>で 使<small>つか</small>いたいものを えらびます。 インターネットで 買<small>か</small>うことも できます。</p>
<p>でんき・ガス・水道<small>すいどう</small> (電話する)</p>	<p>でんき・ガス・水道<small>すいどう</small>を はじめる</p>	<p>住<small>す</small>む 家<small>いえ</small>を かんり している 人<small>ひと</small>に、 どの 会社<small>かいしゃ</small>に 電話<small>でんわ</small>するか 聞<small>き</small>いてください。</p>

- ① くらし
- ② びょうき
- ③ てつづき
- ④ もりおか

もっと しりたいQ

「マイナンバー」は、日本にほんに 住すむ すべての人ひとが 持もつ 番号ばんごうです。

みなさんの 生活せいかつのために 使つかいます。

< 総務省そうむしょう ウェブサイト (多国籍語たこくせきご) >

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>



(2) 日本にほんで べつの ところに ひっこすとき



行く ところ	やること	持ちもの ・ そのほか
<p>市役所 市役所</p> 	<p>ひっこすことを つたえる</p>	<p>ひっこす 14日前<small>にちまえ</small>から できます。 (ひっこしたら あたらしく 住<small>す</small>む ところの 役所<small>やくしよ</small>に 行<small>い</small>って とうろく します)</p>
<p>郵便局 郵便局</p> 	<p>てがみ 手紙が とどく ばしよ 場所を かえる</p>	<p>郵便局<small>ゆうびんきょく</small>に あたらしい 住所<small>じゅうしよ</small>を つたえます。</p>
<p>でんき・ガス・水道 でんき・ガス・水道</p> 	<p>でんき・ガス・水道<small>すいどう</small>を とめる</p>	<p>それぞれの 会社<small>かいしゃ</small>に、 ひっこしの 2~3日前<small>にちまえ</small>に 電話<small>でんわ</small>します。 「ひっこすので とめたい」と つたえます。</p>
<p>銀行・携帯 など 銀行・携帯 など</p> 	<p>とうろくした 住所<small>じゅうしよ</small>を かえる</p>	<p>それぞれの 会社<small>かいしゃ</small>に、 住所<small>じゅうしよ</small>が かわったことを つたえます。</p>

① くらし

② びょうき
じい・さいがい

③ てつづき

④ もりおか

(3) 日本から 出るとき



行く ところ	やること	持ちもの ・ そのほか
<p>市役所</p> 	<p>日本を 出ることを 果たえる</p> <p>税金</p>	<p>出る 日の 14日前から できます。</p> <p>日本から 出た 次の 年まで、 税金を 払わなければ いけません。</p> <p>① または ②を えらんでください。</p> <p>① 会社に、全部 払ってから できる。</p> <p>② あなたの かわりに 払う 人を きめる。</p> <p>払う 人が だれかを 市役所につたえます。</p> <p>くわしくは → 納税課 019-613-8464</p>
<p>銀行</p> 	<p>口座を しめる</p>	<p>また 日本で 使うかもしれないときは、 銀行に相談してください。</p>
<p>携帯電話の お店</p> 	<p>携帯電話を とめる</p>	<p>お店で「日本を 出るから とめたい」と つたえます。</p>
<p>でんき・ガス・水道</p> 	<p>でんき・ガス・水道を とめる</p>	<p>家を 出る 2～3日前に それぞれの 会社に 電話します。</p> <p>「家を 出るので とめたい」と つたえます。</p>

ほかの 日本の サービスも、 とめます。
(通信・動画サービス クレジットカードなど)



- ① くらし
- ② びょうき
- ③ てつづき
- ④ もりおか

自分の 国に 帰った あと

①と②が あてはまると、年金の お金が 一部 返ってきます。「脱退一時金」と います。

① 日本で、年金を 6か月以上 払った。

② 自分の 国に 帰ってから 2年以内に もうしこみの 紙を「日本年金機構」に おくった。

もっと しりたい🔍

日本年金機構ウェブサイト 「脱退一時金を請求する方の手続き」

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/tetsuduki/sonota-kyufu/20140710.html>

(いろんな 国の ことばで 読むことが できます)



①
く
ら
し

②
じ
ぶ
い
が
い
び
よ
う
き
・


③
て
つ
づ
き

④
も
り
お
か

2 仕事を やめたとき ・ 新しく 始めたとき

(1) 日本で 仕事を やめたとき



行く ところ	やること	持ちもの ・ そのほか
ハローワーク 	失業手当 (※) の もうしこみ ※仕事を やめたあと、 せいかつ する ための お金	① 離職票 ② 被保険者証 ③ 在留カード ④ 写真 (⑤ はんこ)
	仕事を さがす	① か②の やり方で、新しい 仕事を さがすことが できます。 ① スタッフに 相談 する ② ハローワークの パソコンを 使う
市役所 	国民健康保険に はいる 「国民健康保険」 って? → 17 P	「健康保険課」に 行きます。 ① 健康保険資格喪失証明書 ② 在留カード を 持って行きます。
	国民年金に はいる 「国民年金」 って? → 18 P	「医療助成年金課」に 行きます。 ① 年金手帳 または マイナンバーカード ② 健康保険資格喪失証明書 ③ 在留カード を 持って行きます。
出入国管理局 	仕事を やめることを つたえる	やめてから 14日以内に 行きます。

① くらし

② びょうき・じり・さいがい

③ てつづき

④ もりおか



仕事を やめた 次の 年まで、税金 (国民健康保険税は のぞく) を 払います。①~③の やり方で 払うことが できます。

- ① やめるときの 給料で ぜんぶ 払う
- ② あなたの かわりに 払う 人を きめる
- ③ 新しい 会社の 給料から 税金を 払う

(2) 日本で 別の 仕事を はじめたとき



行く ところ	やること	持ちもの ・ そのほか
<p>市役所</p>	<p>国民健康保険を やめる</p>	<p>「健康保険課」に 行きます。</p> <p>① 新しい 会社の 保険証</p> <p>② 在留カード を 持って行きます。</p>
<p>出入国管理局</p>	<p>どこで はたらくか つたえる</p>	<p>仕事を はじめてから 14日以内に 行く。</p> <p>在留資格の 変更が 必要な 人もいます。</p>

① くらし

② びょうき
じり・さいがい

③ てつづき

④ もりおか

もっと しりたい🔍

- ・ 盛岡市役所 (保険の こと) 健康保険課 TEL: 019-626-7527
- (年金の こと) 医療助成年金課 TEL: 019-626-7529

- ・ 出入国管理局ウェブサイト

「所属機関に関する届出」

<https://www.ensimmi.moj.go.jp/NA01/NAA01S/NAA01SEventAction?hdnGng=L1>

(3) 仕事について 相談 したいとき



- ・ 給料を もらうことが できない。
- ・ けいやくより たくさん はたらいている。給料が 少ない。
…など 会社が 法律を まもっていないとき。

行く ところ	どんな ところ？	場所・電話
労働基準監督署 	労働<はたらく こと>の 法律を まもっているか チェックします	盛岡駅 西通 1-9-15 盛岡 第2 合同庁舎 5F TEL: 019-604-3002

◎会社が かならず まもること

はたらく 人に じょうけん (給料が いくらか、どれくらの 時間 はたらくか など) を 紙に 書いて つたえなければ なりません。



生まれた 国や、しゅうきょうで、仕事の じょうけんを かえては いけません。



性別で 給料を かえては いけません。



会社が 書いた じょうけんと ちがうときは、すぐに やめる ことができます。



会社が はたらく 人にお金を かすことは、できません。



会社が 給料の 一部を むりに ちょきんさせることは できません。



① くらし

② びょうき・じこ・さいがい

③ てつづき

④ もりおか

けいやくを まもらなかったとき
の 賠償の 額を あらかじめ
けいしゃくしょに 書いては
いけません。



給料の ぜんぶを 払わな
ければ いけません。
「残業代」の ぶんも 入り
ます。



給料は かならず、お金で は
たらいた 人に ぜんぶを
毎月 1回、 決まった 日に
払わなければ いけません。



① くらし

② びょうき
じり・さいがい

③ てつづき

④ もりおか

- ・ 6時間より ながく はたらく
ときは 45分の きゅうけい
- ・ 8時間より ながく はたらく
ときは 1時間の きゅうけい
- ・ 休みは 毎月 4日以上



安全に はたらくことが
できるように する。
※たとえば… 安全な はた
らき方を、きち
んと おしえる
など



やめてもらうときは 30日前に
つたえるか、30日分より多い
給料を 払わなければ
いけません。



会社は、 2つの 保険に はいらなければ いけません。
はたらく 人は 次の ときにお金を もらうことが できます。

保険の種類	雇用保険	労災保険
お金を もらうことが できるとき	仕事が できなくなった とき	・ 仕事の あいだ、 または 会社に 行く ときに ケガをした ・ 仕事が りゆうで 病気に なった …など

もっと しりたい🔍

- ・ 厚生労働省ウェブサイト 「労働保険について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/zigyonushi/zigyonushi_hoken.html

- ・ 厚生労働省ウェブサイト 「外国人労働者向け労災保険 給付パンフレット」(多国籍語)

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/>



◆^{ざんぎょう}残業のきまりについて

①^{げんそく}原則、はたらく^{じかん}時間は…「1^{しゅうかん}週間で 40^{じかん}時間・1^{にち}日 8^{じかん}時間まで」

はたらく ^{じかん} 時間	1 ^{にち} 日 8 ^{じかん} 時間をこえたとき	^{やす} 休みの日 (^{しゅう} 週に1回、4 ^{しゅう} 週に1回の休み)	^{よる} 夜22時から ^{あさ} 朝5時まで
^{ざんぎょうだい} 残業代	1 ^{じかん} 時間の ^{きゅうりょう} 給料 × 125%	1 ^{じかん} 時間の ^{きゅうりょう} 給料 × 135%	1 ^{じかん} 時間の ^{きゅうりょう} 給料 × 25% がプラス

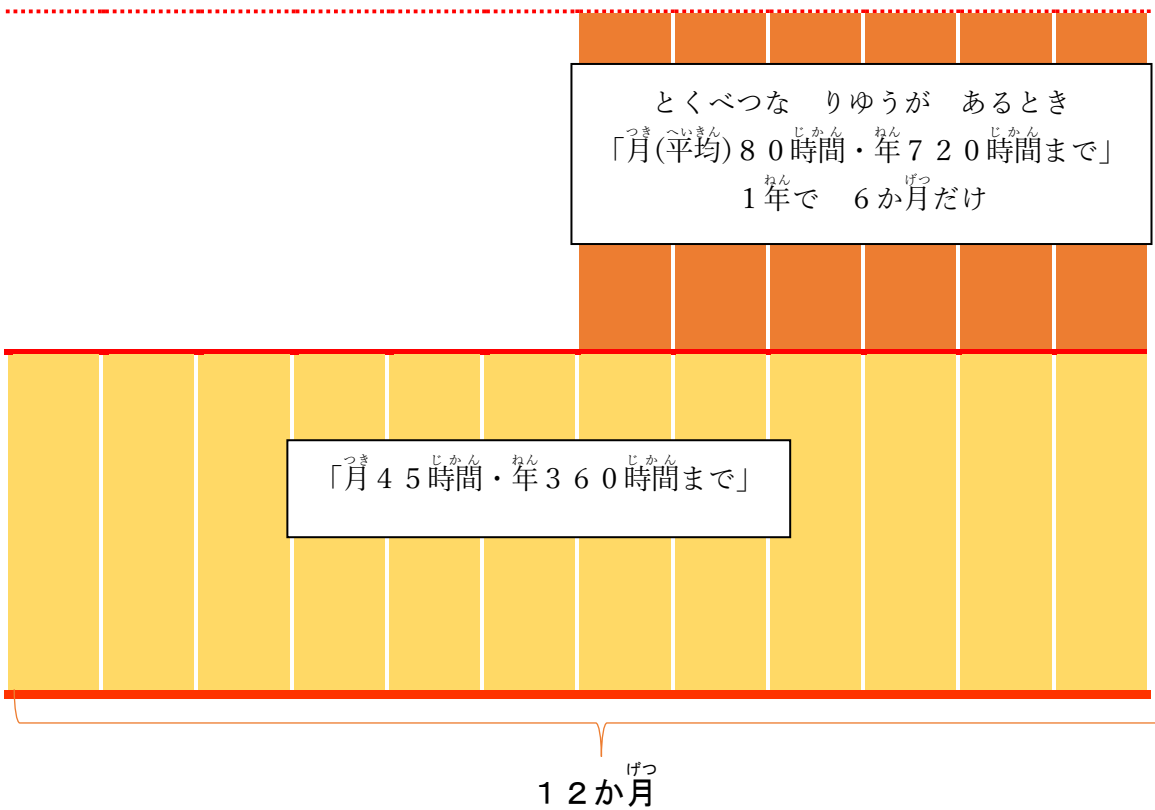


いそがしい^{きせつ}季節がある^{かいしゃ}会社は…はたらく^{じかん}時間をかえることができます。
 1^{ねん}年 280^{にち}日・1^{しゅう}週 52^{じかん}時間・1^{にち}日 10^{じかん}時間まで
 かわりに、いそがしくない^{きせつ}季節にはたらく^{じかん}時間をへらします。

②^{ざんぎょう}残業できる^{じかん}時間は…「^{つき}月 45^{じかん}時間・^{ねん}年 360^{じかん}時間まで」

80^{じかん}時間

45^{じかん}時間



①くらし

②びょうき・じいさいがい

③てつづき

④もりおか

3 こまったことを そうだん 相談 したいとき



行く ところ	<small>そうだん</small> 相談すること	<small>ばしょ</small> 場所・ <small>でんわ</small> 電話
<p><small>ちほうほうむきょく</small> 地方務局</p> 	<ul style="list-style-type: none"> いじめ 人権 	<p><small>もりおかえきにしどおり</small> 盛岡駅西通1-9-15 <small>もりおかだい</small> 盛岡第2 <small>ごうどうちようしゃ</small> 合同庁舎 TEL : 019-624-1141 https://houmukyoku.moj.go.jp/homu/static/index.html</p> 
<p><small>けいさつ</small> 警察</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 事件 事故 	<p>ちかくの こうばん TEL: 119</p>
<p><small>しやくしょ</small> 市役所</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 役所の サービス (健康保険、年金、税金 など) 生活の ことで こまったことが あった とき 	<p><small>うちまる</small> 内丸12-2 TEL: 019-651-4111 https://www.city.morioka.iwate.jp/</p> 
<p><small>じぶん</small> 自分の <small>くに</small> 国の <small>たいしかん</small> 大使館</p> 	<ul style="list-style-type: none"> パスポートを なくした パスポートが やぶれた 	<p><small>くに</small> 国によって ちがいます。</p>
<p><small>いわて けんこくさい</small> 岩手県国際 <small>こうりゆうきょうかい</small> 交流協会</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活の ことで こまったことが あった とき 日本の人 と <small>にほん ひと</small> こうりゆうしたい 	<p><small>もりおかえきにしどおり</small> 盛岡駅西通1-7-1 <small>けんみんじょうほうこうりゅう</small> いわて県情報交流センター(アイーナ)5F <small>こくさいこうりゅう</small> 国際交流センター内 TEL: 019-654-8900</p>
<p><small>もりおかこくさいこうりゆうきょうかい</small> 盛岡国際交流協会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ほかの <small>くに</small> 国の人 と <small>ひと</small> こうりゆうしたい 	<p><small>うちまる</small> 内丸12-2 <small>もりおかしやくしよない</small> 盛岡市役所内 TEL : 019-626-7524</p>

① くらし
 ② びょうき・じり・さいがい
 ③ てつづき
 ④ もりおか

<p>盛岡市消費生活センター</p>	<p>ものやサービスを 買ってトラブルが あったとき</p>	<p>さかなちょう ほん ごう さかなちょうぶんちようしゃ かい 肴町2番29号 肴町分庁舎2階 TEL: 019-624-4111 https://www.kokusen.go.jp/map/03/center0173.html</p> 
<p>弁護士</p> 	<p>法律の相談</p>	<p>① 弁護士会 (市役所) 水曜日 10:00~15:00 TEL: 019-623-5005</p> <p>② 外国人のための法律相談 (岩手県国際交流協会) 1月, 3月, 5月, 7月, 9月, 11月 TEL: 019-654-8900</p> <p>③ ぐらしの法律相談 (盛岡市役所) 月2回 10:00~14:40 TEL: 019-626-7517</p> <p>④ 法テラス いろいろな国のことばで相談できます。 くわしくは➡ https://www.houterasu.or.jp/forforeignnationals/index.html</p> 
<p>仙台出入国在留管理局</p> 	<p>日本に いるための てつづき</p>	<p>もりおかしゅつちようじょ <盛岡出張所> もりおかせき にしどおり 盛岡駅 西通 1-9-15 6F TEL: 019-621-1206</p>  <p>https://www.moj.go.jp/isa/about/region/sen dai/index.html</p>

ざいりゅう
・在留カードのしかくとちがうしごと
を
している
ざいりゅう
・在留カードの期間が切れたのに
はたらいている
…などの法律を会社がまもっていないときも
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
出入国在留管理局に相談してください。

①	ぐらし
②	びょうき
③	てつづき
④	もりおか

4 そのほか いろいろ

(1) こどもを うむとき



- ① 妊娠したくおなかの 中に 赤ちゃんが できた> かもしれないと 思った ときは 「産婦人科」の 病院へ 行きます。
病院から 「妊娠届出書」<妊娠したことが わかる 書類>をもらいます。

- ② 妊娠した ときは、保健所1階 子育て世代包括支援センターに 行きます。
病院が くれる「妊娠届出書」と マイナンバーカードを 持って行きます。
「母子健康手帳」を もらいます。
「母子健康手帳」が あると、市の いろんな サービスを うけることが できます。



- ③ うまれたら 14日以内に 市役所に 行きます。「出生届」を 出します。



④ 盛岡市役所で

- ・ 児童手当 (こどもが いる 親が うけとる お金)
- ・ 医療費助成 (こどもが 病院に 行ったときに もらうことが できる お金)
※自分が 入っている 健康保険に 聞いてください。
- ・ 出産一時金 (こどもが うまれた おいおいの お金)
を もらう 手続きを します。



- ⑤ 市役所で 「赤ちゃん手帳」を もらいます。
こどもの 健康を チェックする 健診を うけることが できます。



もっと しりたい🔍

- ・ 盛岡市役所 母子健康課 TEL:019-603-8303
こそだての 相談・きょうしつも しています。
- ・ 子育て世代包括支援センター TEL:019-613-2696
家庭訪問をして 子育ての 相談に のっています。
- ・ ママの安心テレフォン (電話で 相談できます) TEL:019-654-0851



① く
ら
し

② び
よ
う
き
・
じ
り
・
さ
い
が
い

③ て
つ
づ
き

④ も
り
お
か

(2) こどもを そだてるとき



日本は 4月から 始まり 翌年 3月までを 1年とします。

	こどもが 行くところ	やること	担当する ところ
0～5歳	保育園・ 幼稚園など 	保育園:家で 育てることが できない ときに こどもを あずかります。	市役所 子育てあんしん課 TEL: 019-626-7511
		幼稚園: 教育を 受けられます。	市役所 学校教育課 TEL: 019-639-9045
6～14歳	小学校 	日本に 住んでいる 6歳 から 14歳の こどもは かならず 学校に 行きます。 料金は かかりません。 ※お昼ごはんの お金は 払 います。学ぶために 必要な 文房具や 体操着などは 買 う 必要が あります。	5さいの ときに、てつ ぎの てがみが 家にと どきます。 学校を かえたいときは 市役所 学務教職員課 TEL: 019-639-9044
	中学校 	※私立の 学校も あります。 その学校は お金が かかり ます。	市役所 学務教職員課 TEL: 019-639-9044
15～ 17歳	高等学校	試験を 受けます。 学びたい 勉強を します。	試験をする・入学する 高 校
18歳	大学	試験を 受けます。 さらに 学びたい 勉強を します。	試験をする・入学する 大学




① く
ら
し

② び
よ
う
き
・
じ
・
さい
がい

③ て
つ
づ
き

④ も
り
お
か

(3) かぞくが 死んだとき

やること	行く ところ	持ちもの・そのほか
<p>7日以内に 死んだことを つたえる</p>	<p>市役所</p> 	<p>医師から「死亡診断書」を もらいます。 必要な 手続きは、人によって ちがいます。 市役所に、 なにが 必要か 聞いてください。</p> <p>市民登録課 戸籍係 TEL : 019-613-8312</p>
<p>携帯電話 インターネットを とめる</p>	<p>けいやくしている会社</p> 	<p>会社に 死んだことを つたえてください。</p>
<p>銀行の 口座を とめる</p>	<p>銀行</p> 	<p>だれが ひきとるか きまるまで、口座を とめなければ いけません。 銀行に 死んだことを つたえてください。</p>

死んだ 人が 使っていた サービス (会員、クレジットカードなど) すべてを
とめてください。

もっと しりたい🔍

盛岡市役所 おくやみコーナー

<http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/sodan/1029148.html>

①
く
ら
し

②
び
よ
う
き
・
じ
り
・
さ
い
が
い

③
て
つ
づ
き

④
も
り
お
か

(4) 運転 めんきょが ほしいとき



①日本のめんきょがほしい人
「自動車教習所」で運転について勉強します。
ちかくの自動車教習所に聞いてください。

②自分の国のめんきょがある人
日本のめんきょにかえる手続きをします。
必要なものは、国によってちがいます。電話で聞いてください。
運転免許試験場 盛岡市下田仲平 183 TEL: 019-683-1251

外国で取得した運転免許証を日本の運転免許証に切替えるには
<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/menkyo/kokugai/kokugai05.html>



(5) 犬をかうとき



	行くところ	やること
犬をかうとき	保健所 生活衛生課	犬のとうろくをします。 お金がかかります。
年に1回(犬)のちゅうしゃ	どうぶつ病院	狂犬病予防注射を年に1回うたなければいけません。
犬が死んだとき	保健所 生活衛生課	死んだことをつたえ、書類を出します。
	収集センターなど	ダンボール箱に死体をいれてもちこみます。



ペットが外でうんちをしたときはもちかえってください。

①くらし

②びょうき・じこさいがい

③てつづき

④もりおか