

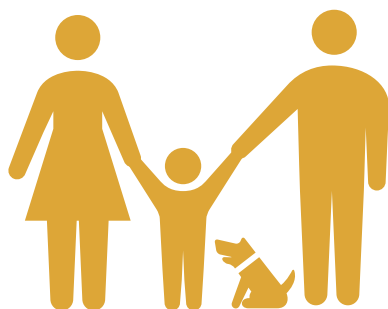
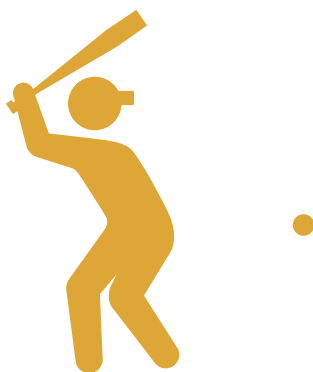
生活指南



中国語版



中文版



相模原市

もくじ
目次

1	緊急のとき	
(1)	火事	P 4
(2)	急病・けが	P 4
(3)	交通事故・盗難	P 6
(4)	地震・風水害	P 6
(5)	情報を調べる・伝える	P 8
2	相談・情報	
(1)	相談	P 10
(2)	さがみはら国際交流ラウンジ	P 14
(3)	日本語教室	P 14
(4)	広報・相模原市ホームページ	P 14
3	特に生活に必要な情報	
(1)	ごみ・し尿	P 18
(2)	電気・ガス・水道・下水道	P 22
4	必要な手続き	
(1)	在留カード	P 24
(2)	在留資格に関する手続き	P 24
(3)	住民登録	P 26
(4)	マイナンバー制度	P 26
(5)	戸籍	P 28
(6)	印鑑登録	P 28
5	子育て・教育	
(1)	妊娠したら	P 30
(2)	子どもが生まれたら	P 32
(3)	給付・手当・助成	P 38
(4)	保育・サポート・相談	P 40
(5)	教育	P 42
6	保険・年金・税金	
(1)	医療保険	P 46
(2)	年金制度	P 50
(3)	介護保険	P 52
(4)	税金	P 52
7	保健・医療・福祉	
(1)	保健	P 56
(2)	医療	P 56
(3)	福祉	P 58
8	生活に必要な情報	
(1)	仕事	P 64
(2)	住居	P 66
(3)	交通	P 68
(4)	その他生活に必要な情報	P 72
9	各区役所の主な問合せ先	P 72

目录

1 发生紧急情况时	
(1) 火警	P 5
(2) 急病·受伤	P 5
(3) 交通事故·失窃	P 7
(4) 地震·风灾水灾	P 7
(5) 信息的调查与传递	P 9
2 咨询·信息	
(1) 咨询	P 11
(2) 相模原国际交流室	P 15
(3) 日语培训班	P 15
(4) 宣传·相模原市政府官网	P 15
3 生活中尤其需要的信息	
(1) 垃圾·粪便	P 19
(2) 电力·燃气·自来水·下水道	P 23
4 必要的手续	
(1) 在留卡	P 25
(2) 在留资格的相关手续	P 25
(3) 居民登记	P 27
(4) 个人编号制度	P 27
(5) 户籍	P 29
(6) 印章登记	P 29
5 育儿·教育	
(1) 怀孕后	P 31
(2) 婴儿出生后	P 33
(3) 给付·补贴·补助	P 39
(4) 保育帮助咨询	P 41
(5) 教育	P 43
6 保险·年金·税金	
(1) 医疗保险	P 47
(2) 年金制度	P 51
(3) 介护保险	P 53
(4) 税金	P 53
7 保健·医疗·福祉	
(1) 保健	P 57
(2) 医疗	P 57
(3) 福祉	P 59
8 生活必要信息	
(1) 工作	P 65
(2) 居住	P 67
(3) 交通	P 69
(4) 其它生活必要性息	P 73
9 各区政府主要咨询部门	P 73

1 緊急のとき

(1) 火事 119 (局番なし)

※ 状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

火事のときは、大きな声で「火事だ」「火事だ」「119番」と叫んで、周囲の人に119番通報を依頼してください。周囲にだれもいないときは、電話で119をダイヤルして消防署に、①火事であること、②住所や目標物または東京電力の管理する電柱番号、③燃えているもの、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課

(中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9111

初期消火

火が小さいうちは、自分で消火することができます。消火剤は炎ではなく、燃えているものに、あわてず、広く覆うようにかけます。

消火器の使い方

- ① 安全ピンを抜く。
- ② ホースの先を火元に向ける。
- ③ レバーを強く握る。



避難の仕方

ハンカチなどで口と鼻を覆い、煙を吸わないよう低い姿勢で避難しましょう。



■ 問い合わせ先

市消防局予防課

(中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9117

(2) 急病・けが 119 (局番なし)

※ 状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

急病やけがなどでいそいで病院に行く必要があるときは、119をダイヤルして、救急車を呼びます。

この際には、①救急であること、②住所や目標物または東京電力の管理する電柱番号、③誰が・どうしたのか、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。また、近くに人がいたら「助けて」「助けて」「119番」と言って、協力を求めてください。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課 (中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9111

1 发生紧急情况时

(1) 火警 电话：119 (无需加拨区号)

※根据情况，由口译人员介入，以三方通话的形式受理报警。

发生火情后，应大声呼叫“起火了 (kajida)”、“起火了 (kajida)”、“119 (shakujiukubang)”，请求周围的人拨打 119。如果周围没有任何人，应自行拨打 119 电话，告知消防署以下内容：①发生了火情；②地址以及参照物，或者东京电力公司管理的电线杆编号；③什么物体正在燃烧；④您的姓名；⑤正在通话的电话号码。

■ 咨询部门

市消防局指令课

(中央区中央 2-2-15) TEL 042-751-9111

初期灭火

火势较小时可自行灭火。使用灭火器时，注意将灭火器对准燃烧物体喷射灭火剂，而不是火焰，不要慌张，使灭火剂喷洒后大范围覆盖燃烧物体。

灭火器的使用方法

- ① 拔下安全栓。
- ② 将喷嘴对准火源。
- ③ 用力握压手柄。



避难方式

使用手帕等物遮住口鼻，压低身姿撤离现场，注意避免吸入烟雾。



■ 咨询部门

市消防局预防课

(中央区中央 2-2-15) TEL 042-751-9117

(2) 急病·受伤 电话：119 (无需加拨区号)

※根据情况，由口译人员介入，以三方通话的形式进行对应。

因急病、受伤等原因需要紧急就医时，应拨打 119 呼叫救护车。

此时，应告知对方以下事项：①需要紧急救助；②地址以及参照物，或者东京电力公司管理的电线杆编号；③什么人发生了怎样的伤病；④您的姓名；⑤正在通话的电话号码。此外，如周围有人，请呼叫“救命 (tasikeitai)”、“救命 (tasikeitai)”、“119 (shakujiukubang)”，寻求帮助。

■ 咨询部门

市消防局指令课 (中央区中央 2-2-15) TEL 042-751-9111

こうつうじこ どうなん きょくばん
(3) 交通事故・盗難 TEL110 (局番なし)

けいさつ れんらく
警察への連絡

ものぬす ぼうりょく ひがひ こうつうじこ けいさつ れんらく でんわ
物を盗まれたり、暴力の被害をうけたりしたとき、交通事故にあったときは、警察に連絡してください。電話で110をダイヤルして、①何があったのか、②いつ、どこであったか、③自分はいまどこにいるかなどを知らせましょう。最寄りの警察署から警察官が伺います。

けいさつしょ こうばん
警察署・交番

しなひ けいさつしょ ちいき こうばん こうばん けいさつかん ちいき はんざい こうつうじこ
市内には4つの警察署があり、地域には交番があります。交番には警察官がいて、地域のパトロール、犯罪や交通事故などの対応、落としものの受理などを行っています。また、地理案内や安全と平穩に関する相談にも応じてくれます。

と あ さき
■ **問い合わせ先**

- さがみはらけいさつしょ
・相模原警察署
ちゅうおうくふじみ TEL 042-754-0110
(中央区富士見1-1-1)
- さがみはらみなみけいさつしょ
・相模原南警察署
みなみくこぶち TEL 042-749-0110
(南区古淵6-29-2)
- さがみはらきたけいさつしょ
・相模原北警察署
みどりくにしほもと TEL 042-700-0110
(緑区西橋本5-4-25)
- つくいけいさつしょ
・津久井警察署
みどりくなかの TEL 042-780-0110
(緑区中野308)

じしん ふうすいがい
(4) 地震・風水害

じしん
地震

にほん じしん おお くに じしん つぎ
日本は地震の多い国です。地震のときは、あわてないで、次のようにしましょう。

- ・ テーブルの下などに入って、自分のからだを守り、あわてて外に出ない。
- ・ ガスやストーブなどの火を消す。建物の中にいるときは、近くの出口を開けて、避難口を確保する。
- ・ 火が出たら「火事だ!」と大声で叫び隣近所にも協力を求めて、できるだけ早く消す。
- ・ ブロック塀、自動販売機、崖、川のそばなどから離れる。
- ・ うわさやデマに注意して、ひばり放送、テレビ、ラジオなどの情報にしたがって行動する。
- ・ 避難するときは、分電盤のブレーカーを切ってから避難する。
- ・ 自動車には乗らず、歩いて避難する。
- ・ 切れた電線などには触らない。

また、普段からおおしんに備え、家具を固定し、飲料水、非常用食料、小型ラジオ、懐中電灯、乾電池、マッチなどを用意しておきましょう。

おおしん かさい はっせい み きけん かん あんぜん ひなんばしょ ひなん ひなんばしょ いっときひなんばしょ こういきひなんばしょ
大地震で火災が発生し、身の危険を感じたときは、安全な避難場所に避難しましょう。避難場所には一時避難場所と広域避難場所があります。一時避難場所は近くの公園や空き地などです。広域避難場所は、火災が多く発生し、燃え広がって危険な場合に避難する場所です。市内に43ヶ所が指定されています。また、家が被災した場合に一時的に生活する場として、市内の小・中学校など105ヶ所が避難所として指定されています。それぞれの場所を確認しておきましょう。

ふうすいがい
風水害

にほん がつ がつ たいふう たいふう あめ がぜ つうじょう くら ひじょう つよ とく こうつうきかん えいきょう
日本では、6月～10月にかけて台風シーズンとなります。台風は、雨、風が通常に比べ非常に強く、特に交通機関は影響を受けやすいので、外出には気を付けましょう。また、テレビやラジオなどの天気予報には十分注意を払っておきましょう。

と あ さき
■ **問い合わせ先**

しやくしよききかんりか TEL 042-769-8208
市役所危機管理課

(3) 交通事故/失窃 电话：110 (无需加拨区号)

报警

如物品被盗，或者遭到暴力伤害、遭遇交通事故，请立即报警。应拨打 110 电话，告知对方以下事项：①发生了什么事情；②事情的发生时间、地点；③自己现在所处的地点。此后，离您最近的警察署将派出警察到达现场。

警察署/交番

市内共有 4 处警察署，各地也建有交番（相当于中国的派出所）。交番内有警察驻守，负责地区巡逻、犯罪及交通事故等的处理、失物的报失工作。此外，还提供指路及关于安全、平稳生活的咨询。

■ 咨询部门

· 相模原警察署

(中央区富士见 1-1-1) TEL 042-754-0110

· 相模原南警察署

(南区古渊 6-29-2) TEL 042-749-0110

· 相模原北警察署

(绿区西桥本 5-4-25) TEL 042-700-0110

· 津久井警察署

(绿区中野 308) TEL 042-780-0110

(4) 地震·风灾水灾

地震

日本是一个地震多发的国家。发生地震时，应采取以下措施，避免慌张。

- 钻入桌底等空间，保护自身安全，不要慌忙外出。
- 熄灭燃气灶、火炉等的火焰。待在建筑内部时，应打开附近的出口，确保避难通道。
- 一旦出现火情，应大声呼叫“起火了”，寻求周围邻居的帮助，尽可能及时扑灭。
- 不要靠近砖墙、自动售货机、悬崖、河流等处。
- 不要轻信传言、谣言，应听从户外防灾广播、电视、收音机等播放的信息，开展相应行动。
- 外出避难前应将配电箱的电闸断开。
- 应步行避难，不要驾乘汽车。
- 不要触碰断开的电线。

此外，在日常生活中应做好预防大地震的准备，对家具进行固定，并备好饮用水、应急食品、小型收音机、手电筒、干电池、火柴等物资。

当大地震引发火灾，感觉威胁到生命安全时，应前往安全的避难场所避难。避难场所分为两种，分别是“临时避难场所”和“广域避难场所”。临时避难场所一般是附近的公园、空地等场所。广域避难场所是火灾多发，火势蔓延后情况危险时用于避难的场所。市内共有 43 处这样的场所。此外，如住宅受灾，作为临时的安置场所，市内中小学校等 105 处场所已被指定为避难所。请提前对以上场所的具体位置等信息进行确认。

风灾水灾

日本每年 6 至 10 月为台风季节。台风的风和雨与通常相比非常强烈，尤其是交通工具容易受到影响，外出时应加以注意。此外，应充分注意了解电视、收音机等播出的天气预报。

■ 咨询部门

市政府危机管理课 TEL 042-769-8208

(5) 情報を調べる・伝える

さいがい くわ じょうほう しら
災害について詳しい情報を調べたいとき

Safety tips (アプリ)

じしん おおあめ じょうほう げんご み
地震や大雨の情報をいろいろな言語で見ることができます。



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

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



気象庁ホームページ

じしん おおあめ じょうほう げんご み
地震や大雨の情報をいろいろな言語で見ることができます。

<http://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



家族や友達に連絡したいとき

じしん でんわ かいしゃ りよう
地震などで電話がつかないときは、電話の会社のサービスを利用します。

災害用伝言ダイヤル (電話)

171に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT東日本: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



災害用伝言版 (web)

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができます。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/?jsessionid=9xn7cgTizf13HOpBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



三井住友海上「スマ保災害時ナビ」

ひなんじょうほう きしょうじょうほう ちずじょう ひょうじ じっさい ふうけいじょう ひなんじょ ほうこう
避難情報や気象情報のほか、地図上にハザードマップを表示したり、実際の風景上に避難所の方向を表示できます。

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



(5) 信息的调查与传递

如何调查详细的灾害信息

Safety tips (应用程序)

可通过各外语版本浏览地震、大雨信息。



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

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



气象厅官网主页

可通过各外语版本浏览地震、大雨信息。

<http://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



如何与家人朋友进行联系

地震等灾后电话无法拨通时，可利用电话公司的相关服务。

灾害留言电话 (电话)

可拨打 171 后输入或接听语音信息。

NTT 东日本: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



灾害用留言板 (网络)

可使用电脑、智能手机输入文字信息。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/;jsessionid=9xn7cgTizf13H0pBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



三井住友海上“Sumaho 灾害时指南”

除避难信息及气象信息，还可显示防灾地图，或实景显示避难所方向。

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



2 相談・情報

(1) 相談

外国人相談

中央区役所市民相談室（市役所内）

中央区役所市民相談室では、外国人が日常生活の中で困ったこと、知りたいことがあるときに、外国語でアドバイスする「外国人相談」を行っています。

相談はすべて無料で秘密は厳守します。

【一般相談（予約不要）】

対応言語	相談日	時間
英語	毎月曜日※	午前9時～正午 午後1時～午後4時
フィリピン語	毎月曜日※	
中国語	毎週水曜日※	
ベトナム語	毎週木曜日※	
スペイン語	毎週金曜日※	
ポルトガル語		

※祝日はお休みです。

【電話相談】

外国人相談専用電話 Tel 042-769-8319 午前9時から正午と午後1時から午後4時

（対応言語：英語、中国語、フィリピン語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語※）

※ポルトガル語は金曜日のみ対応可能です。

【法律相談】

弁護士による法律相談を行っています。希望する日の3日前までに予約が必要です。

対応言語：日本語、英語、中国語、フィリピン語、ベトナム語、スペイン語

場所	相談日	時間	予約連絡先
中央区役所市民相談室	第1木曜日※	午後1時30分～午後4時	042-769-8230 午前9時～午後5時
緑区役所市民相談室	第4木曜日※		042-775-1773 午前9時～正午 午後1時～午後5時
南区役所市民相談室	第2木曜日※		042-749-2171 午前9時～正午 午後1時～午後5時

※祝日はお休みです。

【在留手続き相談】

入管の職員による在留手続や在留資格の相談を行っています。

場所	相談日	時間	予約連絡先
中央区役所市民相談室	第2月曜日※	午後1時～午後4時	042-769-8319 当日午前9時～

2 咨询·信息

(1) 咨询

外国人咨询

中央区政府市民咨询室（市政府内）

中央区政府市民咨询室可提供“外国人咨询”服务，外国人在日常生活中发生困难，或希望了解一些知识时，使用外语为外国人提供建议。

所有咨询均为免费，并严格保密。

【普通咨询（无需预约）】

使用语种	服务日期	办公时段
英语	每周一※	上午 9 时～中午 12 时 下午 1 时～下午 4 时
菲律宾语	每周二※	
中文	每周三※	
越南语	每周四※	
西班牙语	每周五※	
葡萄牙语		

※法定节假日休息。

【电话咨询】

外国人咨询专线电话 Tel. 042-769-8319 上午 9 时至中午 12 时、下午 1 时至下午 4 时

（使用语种：英语、中文、菲律宾语、西班牙语、越南语、葡萄牙语※）

※葡萄牙语服务仅限周五。

【法律咨询】

由律师提供法律咨询服务，需要至少提前 3 天进行预约。

使用语种：日语、英语、中文、菲律宾语、越南语、西班牙语

地点	服务日期	办公时段	预约电话
中央区政府市民咨询室	每月第 1 周四※	下午 1 时 30 分～下午 4 时	042-769-8230 上午 9 时～下午 5 时
绿区政府市民咨询室	每月第 4 周四※		042-775-1773 上午 9 时～中午 12 时 下午 1 时～下午 5 时
南区政府市民咨询室	每月第 2 周四※		042-749-2171 上午 9 时～中午 12 时 下午 1 时～下午 5 时

※法定节假日休息。

【在留签证手续咨询】

由入管局工作人员提供关于在留签证手续及在留资格的咨询服务。

地点	服务日期	办公时段	预约电话
中央区政府市民咨询室	每月第 2 周一※	下午 1 时～下午 4 时	042-769-8319 当天上午 9 时起

しみんそうだん
市民相談

がいこくじんそうだん ほか しみんそうだん かきと あ さき おこな そうだんび じかん ちが と
外国人相談の他、市民相談を、下記問い合わせ先で行っています。相談日、時間はそれぞれ違いますので、詳しくはお問い合わせください。また、各区役所市民相談室では通訳電話を使ったご相談が可能です。(対応言語：英語、中国語、フィリピン語、スペイン語、ベトナム語) 各まちづくりセンターでは日本語で相談に応じます。

■ 問い合わせ先

みどりくやくしよしみんそうだんしつ 緑区役所市民相談室 みどりくはしもと (緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内)	042-775-1773
ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ 中央区役所市民相談室 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15 市役所本庁舎内)	042-769-8230
みなみくやくしよしみんそうだんしつ 南区役所市民相談室 みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1 市南区合同庁舎内)	042-749-2171
しろやま 城山まちづくりセンター(予約制) みどりくほさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	042-783-8103
つくい 津久井まちづくりセンター みどりくなかの (緑区中野633 津久井総合事務所内)	042-780-1400
さがみこ 相模湖まちづくりセンター(予約制) みどりくよせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	042-684-3214
ふじの 藤野まちづくりセンター(予約制) みどりくおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	042-687-5514

がいこくせきけんみんそうだん
外国籍県民相談

かながわけん にはま かわさき あつぎ けんない かしよ がいこくせきけんみん たいしやう そうだん おこな じごと きやういく ねんきん
神奈川県では、横浜、川崎、厚木の県内3箇所外国籍県民を対象に相談を行っています。仕事、すまい、教育、年金など気軽に相談することができます。

よこはままどくち ちきゅうしみん かいじやうほう
横浜窓口ー地球市民かながわプラザ2階情報フォーラム

よこはましかえくこすがや
(横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1)

ないよう 内容	そうだんげんご 相談言語	そうだんび 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっばんそうだん 一般相談	えいご 英語	だい かようび 第1・3・4火曜日	045-896-2895 かくげんご だい やす 各言語、第5がお休 みの場合があります	じ じ 9時～12時 じ じ 13時～17時 うけつけ じ (受付は16時まで)
	ちゅうごくご 中国語	まいしゅうもくようび だい かようび 毎週木曜日・第1火曜日		
	かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	だい もくようび 第4木曜日		
	ご スペイン語	まいしゅうきんようび 毎週金曜日		
	ご ポルトガル語	まいしゅうすいようび だい きんようび 毎週水曜日・第4金曜日		
ほうりつそうだん 法律相談	えいご 英語	だい かようび 第1・3火曜日	045-896-2895	じ じ ぶん 13時～16時30分 うけつけ じ (受付は16時まで)
	ちゅうごくご 中国語	だい かようび だい もくようび 第1火曜日・第4木曜日		
	かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	だい もくようび 第4木曜日		
	ご スペイン語	だい きんようび 第2・4金曜日		
	ご ポルトガル語	だい すいようび だい きんようび 第2水曜日・第4金曜日		
きやういくそうだん 教育相談	ご ベトナム語	だい かようび だい きんようび 第3火曜日・第2金曜日	045-896-2972	じ じ 10時～13時 じ じ 14時～17時 うけつけ じ ぶん (受付は16時30分まで)
	ちゅうごくご 中国語	まいしゅうもくようび まいしゅうどようび 毎週木曜日・毎週土曜日		
	ご スペイン語	まいしゅうきんようび 毎週金曜日		
	ご ポルトガル語	まいしゅうすいようび 毎週水曜日		
	ご タガログ語	まいしゅうかようび 毎週火曜日		
にほんご やさしい日本語	まいしゅうかようび どのようび 毎週火曜日～土曜日	045-896-2970		

市民咨询

除外国人咨询外，还在以下咨询部门提供市民咨询服务。各咨询部门的咨询日期及时段各不相同，详情请致电垂询。此外，各区政府市民咨询室可使用口译电话提供咨询服务（使用语种：英语、中文、菲律宾语、西班牙语、越南语）。各街道建设中心以日语提供咨询服务。

■ 咨询部门

绿区政府市民咨询室 (绿区桥本 6-2-1 桥本城市广场内)	042-775-1773
中央区政府市民咨询室 (中央区中央 2-11-15 市政府办公楼内)	042-769-8230
南区政府市民咨询室 (南区相模大野 5-31-1 市南区综合办公楼内)	042-749-2171
城山街道建设中心(预约制) (绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所内)	042-783-8103
津久井街道建设中心 (绿区中野 633 津久泽综合事务所内)	042-780-1400
相模湖街道建设中心(预约制) (绿区与濑 896 相模湖综合事务所内)	042-684-3214
藤野街道建设中心(预约制) (绿区小渊 2000 藤野综合事务所内)	042-687-5514

县内外籍居民咨询

神奈川县在县内横滨、川崎、厚木这3处地点，以县内外籍居民为对象提供咨询服务。县内外籍居民可关于工作、住宅、教育、年金等问题随意提出咨询。

横滨窗口：地球市民神奈川广场2楼 信息论坛

(横滨市菜区小菅谷 1-2-1)

内容	使用语种	服务日期	联系电话	办公时段
普通咨询	英语	每月第1、3、4周二	045-896-2895 每月第5周各语种可能休息	9时~12时 13时~17时 (受理截止时间16时)
	中文	每周四、每月第1周二		
	韩语/朝语	每月第4周四		
	西班牙语	每周五		
	葡萄牙语	每周三、每月第4周五		
法律咨询	英语	每月第1、3周二	045-896-2895	13时~16时30分 (受理截止时间16时)
	中文	每月第1周二、第4周四		
	韩语/朝语	每月第4周四		
	西班牙语	每月第2、4周五		
	葡萄牙语	每月第2周三、第4周五		
	越南语	每月第3周二、第2周五		
教育咨询	越南语	每月第3周二、第2周五	045-896-2972	10时~13时 14时~17时 (受理截止时间16时30分)
	中文	每周四、每周六		
	西班牙语	每周五		
	葡萄牙语	每周三		
	菲律宾语	每周二		
	简单日语	每周二~周六	045-896-2970	

かわさきまどぐち かわさきけんみん けんみん こえ そうだんしつ
川崎窓口－川崎県民センター県民の声・相談室
かわさきさいわいほりかわちよう ひがしかん かい
(川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア東館2階)

ないよう 内容	そうだんげんご 相談言語	そうだんび 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっばんそうだん 一般相談	ベトナム語	まいしゅうもくようび 毎週木曜日	044-549-0047	9時～12時 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで)

あつぎまどぐち けんおうちいきけんせいそうごう けんみん こえ そうだんしつ
厚木窓口－県央地域県政総合センター県民の声・相談室
あつぎしみずひき あつぎごうどうちようしゃほんかん かい
(厚木市水引2-3-1 厚木合同庁舎本館1階)

ないよう 内容	そうだんげんご 相談言語	そうだんび 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっばんそうだん 一般相談	スペイン語	まいしゅうげつようび だい すいようび 毎週月曜日・第3水曜日	046-221-5774	9時～12時 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで)
	ポルトガル語	まいしゅうかようび だい すいようび 毎週火曜日・第3水曜日		
	ベトナム語	だい げつようび 第1月曜日		
ほうりつそうだん 法律相談	スペイン語	だい げつようび だい すいようび 第1月曜日・第3水曜日	046-221-5774	13時～16時30分 うけつけ (受付は16時まで)
	ポルトガル語	だい すいようび 第3水曜日		
	ベトナム語	だい げつようび 第1月曜日		

(2) さがみはら国際交流ラウンジ

さがみはら く がいこくじん そうごうじょうほう しみん きょうりょく がいこくじん せいかつじょうほう ていきょう
相模原で暮らす外国人のための総合情報コーナーです。市民ボランティアの協力のもと、外国人への生活情報の提供
や日本語教室の紹介、市民との交流事業などが行われています。

- ・開館時間 午前9時～午後8時(木曜日・土曜日は午後5時まで)
- ・休館日 日曜日、祝日、年末年始

■ 問い合わせ先

さがみはら国際交流ラウンジ

ちゅうおうかぬまい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル1F) TEL 042-750-4150
ホームページ <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) 日本語教室

しみん こくさいこうりゅう しなかくしよ がいこくじん にちじょうかいわ おし むりよう にほんごきょうしつ
市民ボランティアによってさがみはら国際交流ラウンジや市内各所で、外国人に日常会話などを教える無料の日本語教室
が開催されています。時間、場所など、詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはら国際交流ラウンジ

ちゅうおうかぬまい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル1F) TEL 042-750-4150

(4) 広報・相模原市ホームページ

広報

市では、市政を市民のみなさんに紹介するため、月2回「広報さがみはら」を発行しています。新聞を取っている人に配布する他、希望する人には自宅への戸別配布をしています。詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはら
相模原市コールセンター TEL 042-770-7777

また、「広報さがみはら」を多言語で見ることができるアプリ「マイ広報さがみはら」があります。

■ 問い合わせ先

市役所広聴広報課(広報班) TEL 042-769-8200



(新アプリ)Android版QRコード

川崎窗口：川崎县民中心县民之声·咨询室

(川崎市幸区堀川町 580 SOLID SQUARE 东馆 2 楼)

内容	使用语种	服务日期	联系电话	办公时段
普通咨询	越南语	每周四	044-549-0047	9 时~12 时 13 时~17 时 (受理截止时间 16 时)

厚木窗口：县央地域县政综合中心县民之声·咨询室

(厚木市水引 2-3-1 厚木综合办公楼主楼 1 楼)

内容	使用语种	服务日期	联系电话	办公时段
普通咨询	西班牙语	每周一、每月第 3 周三	046-221-5774	9 时~12 时 13 时~17 时 (受理截止时间 16 时)
	葡萄牙语	每周二、每月第 3 周三		
	越南语	每月第 1 周一		
法律咨询	西班牙语	每月第 1 周一、每月第 3 周三	046-221-5774	13 时~16 时 30 分 (受理截止时间 16 时)
	葡萄牙语	每月第 3 周三		
	越南语	每月第 1 周一		

(2) 相模原国际交流室

这里是为相模原外籍居民提供服务的综合信息设施。在市民志愿者的协助下，为外籍居民提供生活信息，并开展介绍日语培训班、与其他市民的交流等活动。

- 开放时间：上午 9 时~晚间 8 时（周四、周六为傍晚 5 时）
- 关闭日：周日、法定节假日、元旦期间

■ 咨询部门

相模原国际交流室

(中央区鹿沼台 1-9-15 Promity 渊野边大厦 1F) TEL 042-750-4150

官网 <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) 日语培训班

在市民志愿者的组织下，相模原国际交流室及市内其他各处正在举办免费日语培训班，为外国人提供日常会话等内容的日语教育。关于时间、地点等详细信息，请咨询以下部门。

■ 咨询部门

相模原国际交流室

(中央区鹿沼台 1-9-15 Promity 渊野边大厦 1F) TEL 042-750-4150

(4) 宣传·相模原市政府官网

宣传

相模原市政府为了向广大市民介绍市政情况，每月发行两期《相模原广报》。该刊物向订阅报纸的居民免费发放。此外，如需要领取，则可另行安排，上门发放。有关详情，请咨询以下部门。

■ 咨询部门

相模原市呼叫中心 TEL 042-770-7777

此外，市政府还上线了应用程序“MY 广报相模原”，可浏览《相模原广报》的多语种版本。

■ 咨询部门

市政府广听广报课（广报班） TEL 042-769-8200



(新应用程序) 安卓版二维码

さがみはらし
相模原市ホームページ

さがみはらし
相模原市ホームページでは、各種手続きや市の概要のほか、イベント・募集などの情報を日々更新し、提供しています。

げんご えら み
言語を選んで見ることができます。

ホームページアドレス

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



■ と あ きき
問い合わせ先

しやくしよこうちようこうほうか こうほうはん
市役所広聴広報課 (広報班) TEL 042-769-8200

相模原市政府官网

访问相模原市政府官网，可办理各种手续、浏览相模原市概要。此外，市政府随时更新、提供各种活动、募集等信息。

网址

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



■ 咨询部门

市政府广听广报课（广报班） TEL 042-769-8200

3 特に生活に必要な情報

(1) ごみ・し尿

ごみ

ごみは、一般ごみ、びん類・かん類等の資源、容器包装プラ、粗大ごみなどの種類によって収集の方法や曜日が異なります。

・収集曜日の午前8時30分までに、決められたごみ・資源集積場所に出してください。(年末年始は除く) 夜間や収集曜日以外の日には出さないでください。(夜間収集地区を除く。)

〇一般ごみ(ごみ・資源集積場所へ)

地域ごとに定められた「一般ごみの日」(毎週2回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も収集します)

収集日は、地域により、月・木曜日と火・金曜日と水・土曜日に分かれています。(祝日も収集します)

生ごみや台所のごみは十分に水を切って、袋の口はしっかりとしばってください。

乾電池は、一般ごみの収集日が月・木曜日の地域は毎週木曜日、火・金曜日の地域は毎週金曜日、水・土曜日の地域は毎週土曜日に収集します。一般ごみとは別に透明または半透明の袋に入れて、ごみ・資源集積場所の端に出してください。

〇資源(ごみ・資源集積場所へ)

びん類、かん類、紙類、布類など資源化できるものは、地域ごとに定められた「資源の日」(毎週1回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も回収します)

※回収は、びん類を積む車、かん類を積む車など種類ごとに複数の車でごみ・資源集積場所をまわっています。ごみ・資源集積場所に回収されていない資源が残っていても、既に回収された種類の資源を後から出された場合は回収できませんので、必ず午前8時30分までにしてください。

出し方

「びん類」・・・空にして、フタを取り、中を洗って透明または半透明の袋に入れる。

「かん類」・・・空にして、中を洗ってできるだけつぶし、透明または半透明の袋に入れる。

「金物類」・・・だいどころようなもの、なかあらとうめい、はんとうめい、ふくろい
台所用金物：中を洗って45ℓまでの透明または半透明の袋に入れる。

だいどころようなもの、なが、ちよつがい、みまん、とうめい、はんとうめい、ふくろい、いじょう
台所用金物以外：長さや直径が50cm未満のものは、透明または半透明の袋に入れる。50cm以上のものは「粗大ごみ」です。

「紙類」・・・新聞紙(チラシも)、段ボール(1m以内の大きさにたたむ)、紙パック(水洗いし切り開き乾かす)は、

それぞれ「ひも」でしばり、雑誌、雑がみ、紙製容器包装(紙) (開いてたたむ)は「ひも」でしばるか、紙袋に入れて「ひも」でしばる。

「布類」・・・透明または半透明の袋に入れる。(雨の日は、出さないでください。次回の排出をお願いします。)


「蛍光灯・水銀体温計」・・・購入時の包装材に入れ「ひも」でしばるか、透明または半透明の袋に入れて、割れないように出す。

「使用済み食用油」・・・ラベルをはがしたペットボトル(なるべく500ml容器で)に入れ、フタをしっかりと閉める。

〇容器包装プラ(ごみ・資源集積場所へ)

地域ごとに定められた「容器包装プラの日」(毎週1回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も回収します)

「ペットボトル」・・・キャップとラベルをはがし、軽く中を洗ってつぶし、透明または半透明の袋に入れる。キャップとラベルはプラ製容器包装で出してください。

「プラ製容器包装」・・・汚れを取り、透明または半透明の袋に入れる。汚れが取りきれないものは一般ごみとして出してください。プラ製容器包装の判断としては、メーカーや販売店が商品を入れたもの(容器)や包んだもの(包装)で、商品が消費されたり、分離されたりした場合に不要となるもので、が目印です。

3 生活中尤其需要的信息

(1) 垃圾·粪便

垃圾

垃圾分为一般垃圾、瓶类·罐类等资源垃圾、容器包装塑料、大件垃圾等，根据种类的不同，收集方式及收集日期也不同。

·请在收集日期的上午 8 时 30 分前，将规定的垃圾丢弃至规定的垃圾·资源回收场所（元旦期间除外）。请不要在夜间及收集日期以外的日期丢弃（夜间收集地区除外）。

○一般垃圾（丢弃至垃圾·资源回收场所）

请在各地区分别规定的“一般垃圾丢弃日”（每周 2 次）上午 8 时 30 分前丢弃至垃圾·资源回收场所。（法定节假日照常收集）

关于收集日期，根据地区的不同，分别为周一和周四、周二和周五、周三和周六。（法定节假日照常收集）

请将湿垃圾和厨余垃圾充分沥水后装入袋中，并将袋口扎紧。

关于干电池的收集日期，如该地区一般垃圾的收集日期为周一、周四，则为每周四；如该地区一般垃圾的收集日期为周二、周五，则为每周五；如该地区一般垃圾的收集日期为周三、周六，则为每周六。干电池不得装入一般垃圾袋中，应装入半透明袋中，放置在垃圾·资源回收场所的边角处。

○资源（丢弃至垃圾·资源回收场所）

瓶类、罐类、布类等可以进行资源化处理的垃圾，请在各地区规定的“资源收集日”（每周 1 次）上午 8 时 30 分前丢弃至垃圾·资源回收场所。（节假日照常收集）

※ 分别装载瓶类、罐类的车辆前往各个垃圾·资源回收场所，按照种类回收资源。即使垃圾·资源回收场所仍有未被回收的资源，已被回收的种类的资源如未能及时丢弃，过时将不予回收，所以必须在上午 8 时 30 分前完成丢弃。



丢弃方式

“瓶类”……请清空后取下瓶盖，再将内部清洗，放入透明或半透明的袋中。

“罐类”……请清空后清洗内部，尽可能压扁，放入透明或半透明的袋中。

“金属物品类”……厨房用金属物品：清洗内部，装入最大 45L 的透明或半透明的袋中。

非厨房用金属物品：长度或直径不足 50cm，则放入透明或半透明的袋中；50cm 以上则归类为“大件垃圾”。

“纸类”……报纸（包括宣传页）、瓦楞纸（折叠成 1m 以内）、纸盒 （用水清洗后剪开晾干），应分别使用“线绳”捆扎；杂志、杂纸、纸质包装容器 （打开后折叠），应使用“线绳”捆扎，或装入纸袋中再用“线绳”捆扎。

“布类”……放入透明或半透明的袋中（雨天请勿丢弃，而是顺延至下一次丢弃日）。


“荧光灯管·水银体温计”……放入购买时的包装容器中，再用“线绳”捆扎，或放入透明或半透明的袋中进行丢弃，注意避免破碎。

“已用过的食用油”……放入已撕下标签的 PET 瓶中（尽可能使用 500ml 容器），并盖紧瓶盖。

○容器包装塑料（丢弃至垃圾·资源回收场所）


请在各地区规定的“容器包装塑料收集日”（每周 1 次）上午 8 时 30 分前，丢弃至垃圾·资源回收场所（节假日照常收集）。

“PET 瓶”……将瓶盖和标签取下，稍微清洗内部后压扁，装入透明或半透明的袋中。瓶盖和标签请作为塑料制容器包装进行丢弃。

“塑料制容器包装”……清除脏污，放入透明或半透明的袋中。如无法充分清除脏污，请作为一般垃圾进行丢弃。判断“塑料制容器包装”的标准为，此类垃圾为制造商、经销商装入（容器）或包裹（包装）商品的物品，商品被使用、分离后，即失去用途，标有  标识。

そだい
○粗大ごみ

粗大ごみ(家庭で不要となった家具など)は、電話申し込みにより各家庭まで収集に伺う戸別収集か、車で自分で受入施設に直接持ち込む方法で出してください。いずれも手数料が掛かります。

粗大ごみの出し方	申込先または受入施設	受け付け時間 受付時間
戸別収集	粗大ごみ受付事務所 Tel 042-774-9933 ※インターネットによる申し込みもできます。 https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html 	月～金曜日の午前8時～午後6時 (祝日等、12月29日～1月3日を除く) インターネットは24時間受付
直接持ち込み	南部粗大ごみ受入施設 (南区麻溝台1524-1) Tel 042-767-5305	月～土曜日の午前9時～午後4時 (祝日等も搬入可、ただし12月31日～1月3日を除く)
	北部粗大ごみ受入施設 (緑区下九沢2083-1) Tel 042-775-5333	
	津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2) Tel 042-784-2711	

・エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は過去に購入した販売店か、新しく買い替える販売店に料金を添えて引き渡してください。販売店がないときは、下記の資源循環推進課にお問い合わせください。

○収集または持ち込みできないごみ

自動車やオートバイの本体及び部品(タイヤ、ホイール、バッテリー、マフラーなど)、石、砂、土、石膏ボード、ピアノ、畳、灯油・オイルなどの廃油、薬品、塗料、LPガス容器、消火器などの処理が困難なもの、建築廃材や事業活動に伴い排出されるごみは収集または持ち込みできません。
販売店に引き取ってもらうか、処理業者に依頼してください。

■問い合わせ先

市役所資源循環推進課 Tel 042-769-8334 Tel 042-769-8245

⇒ホームページ (<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/recycle/katei/003000.html>) で英語版、中国語版、韓国語版、スペイン語版、タガログ語版、クメール語版、タイ語版、ベトナム語版の「ごみと資源の日程・出し方」をご覧ください。



し尿

くみ取り式トイレにたまったり尿や、浄化槽汚泥の収集をしています。

定期収集は、原則1か月に1回。臨時収集や浄化槽は申し込みにより、収集に行きます。

◎津久井地域(城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区)にお住まいの方

し尿

●申し込み先

定期収集	津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2)	Tel 042-784-2711
	城山まちづくりセンター (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	Tel 042-783-8117
	津久井まちづくりセンター (緑区中野633 津久井総合事務所内)	Tel 042-780-1403
	相模湖まちづくりセンター (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	Tel 042-684-3212
臨時収集	藤野まちづくりセンター (緑区小沢2000 藤野総合事務所内)	Tel 042-687-2119
	津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2)	Tel 042-784-2711

■問い合わせ先

市役所津久井クリーンセンター Tel 042-784-2711

○大件垃圾

关于大件垃圾（家中不要的家具等物品），请电话申请，由工作人员上门收集，或自行驾车直接运往处理设施。这两种方法均需缴纳手续费。

大件垃圾的丢弃方式	申请部门或处理设施	办公时段
上门收集	大件垃圾处理事务所 TEL 042-774-9933 ※也可网上申请。 https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html 	周一至周五 上午8时～傍晚6时 （法定节假日、12月29日～1月3日除外） 网上申请24小时受理
直接运往处理设施	南部大件垃圾处理设施（南区麻沟台 1524-1） TEL 042-767-5305	周一至周六 上午9时～下午4时 （法定节假日照常办公，但12月31日～1月3日除外）
	北部大件垃圾处理设施（绿区下九泽 2083-1） TEL 042-775-5333	
	津久井清洁中心（绿区青山 3385-2） TEL 042-784-2711	

·关于空调、电视机、冰箱、洗衣机/烘干机，请支付一定的费用，交由出售该商品的经销商或者换购时的经销商进行处理。如没有经销商，请咨询下方记载的“资源循环推进课”。

○无法收集或直接运往处理设施的垃圾

·对于机动车及摩托车的车身、零部件（轮胎、轮毂、蓄电池、消声器等）、石、沙、土、石膏板、钢琴、榻榻米、煤油等各种油液的废液、药品、涂料、LP燃气罐、灭火器等难以进行处理的物品、废旧建材及业务活动中丢弃的垃圾，无法收集或直接运往处理设施。

请要求经销商代为处理，或委托处理业者进行处理。

■ 咨询部门

市政府资源循环推进课 TEL 042-769-8334 TEL 042-769-8245

⇒访问官网(<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/recycle/katei/003000.html>)，可浏览“垃圾和资源的丢弃日程·丢弃方式”的英语版、中文版、韩语版、西班牙语版、菲律宾语版、柬埔寨语版、泰语版、越南语版内容。



粪便

相关部门会对化粪池式厕所积压的粪便及净化槽污泥进行收集。

定期收集原则上为每月1次；临时收集及净化槽清污则在接到申请后前往处理。

◎津久井区域（城山地区、津久井地区、相模湖地区及藤野地区）居民

○粪便

● 申请部门

定期收集	津久井清洁中心（绿区青山 3385-2）	TEL 042-784-2711
	城山街道建设中心（绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所内）	TEL 042-783-8117
	津久井街道建设中心（绿区中野 633 津久井综合事务所内）	TEL 042-780-1403
	相模湖街道建设中心（绿区与濑 896 相模湖综合事务所内）	TEL 042-684-3212
	藤野街道建设中心（绿区小渊 2000 藤野综合事务所内）	TEL 042-687-2119
临时收集	津久井清洁中心（绿区青山 3385-2）	TEL 042-784-2711

■ 咨询部门

市政府津久井清洁中心 TEL 042-784-2711

じょうかそう
○浄化槽

- 申し込み先

しるやまちく 城山地区	じょうなんせいそう 城南清掃	TEL 042-782-3107
	ゆうげんがいしゃしろやませいそうしゃ 有限会社城山清掃社	TEL 042-850-4377
つくいちく 津久井地区	ゆうげんがいしゃつくいこうさん 有限会社津久井興産	TEL 042-784-0503
	さがみせいそう 相模清掃サービス有限会社	TEL 042-784-4177
さがみこちく 相模湖地区	ゆうげんがいしゃさがみこすいしつかんり 有限会社相模湖水質管理センター	TEL 042-685-0800
ふじのちく 藤野地区	かぶしがいいしゃきたさがみかんきょうかんりかいほつ 株式会社北相模環境管理開発	TEL 042-687-4546

(注) 申し込み事業者が不明な方は、津久井クリーンセンター (TEL 042-784-2711) までご連絡ください。

○津久井地域 (城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区) 以外にお住まいの方

○し尿・浄化槽

- 申し込み先

・市役所相模台収集事務所 (南区麻溝台3-5-20) TEL 042-742-0042

(2) 電気・ガス・水道・下水道

しゅべつ 種別	めいしょう 名称	ないよう 内容	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
でんき 電気	とうきょうでんりょく 東京電力	ひっこ けいやくないよう へんこう 引越し、契約内容の変更	TEL 0120-99-5775	きゅうしゅくじつ のぞ 休 祝 日 を 除 く 9:00~17:00
	かぶかながわ (株)神奈川カスタマーセンター	いでん でんきりょうきんとう 停電、電気料金等	TEL 0120-99-5776	きゅうしゅくじつ のぞ 休 祝 日 を 除 く 9:00~17:00
ガス	とうきょう さがみはら 東京ガスライフバル相模原 ちゅうおうくさがみはら (中央区相模原5-1-7)	りょうきん かいへいせん ガス料金、ガスの開閉栓、ガ ス器具の販売、修理	TEL 042-757-3426	げつ ど 月~土/9:00~19:00 にち しゅく 日・祝 /9:00~17:30
	とうきょう きやく 東京ガスお客さまセンター	りょうきん ガス料金	TEL 0570-002211	げつ ど 月~土/9:00~19:00 にち しゅく 日・祝 /9:00~17:00
	も せんよう ガス漏れ専用ダイヤル	も れんらく ガス漏れの連絡	TEL 0570-002299 つながらない場合 TEL 03-6735-8899	じかん 24時間
※LPG (プロパンガス) については近くのLPGガス業者に問い合わせください。				
すいどう 水道	かながわけんえいすいどうおきゃく 神奈川県営水道お客さま コールセンター	ひ こ すいどう しょう 引越しによる水道の使用 かいし きゅうし すいどうりょうきん 開始・休止、水道料金お とあいあわ など 問合せ等	TEL 0570-005959 (ナビダイヤル)	にちよう しゅくじつ ねんまつねんし のぞ 日曜・祝日、年末年始を除く 8:30~19:00
げすいどう 下水道	しやくしよげすいどうりょうきんか 市役所下水道料金課	げすいどうしょうりょうきん 下水道使用料金	TEL 042-769-8376	

○净化槽

● 申请业者

城山地区	城南清扫	TEL 042-782-3107
	有限会社城山清扫社	TEL 042-850-4377
津久井地区	有限会社津久井兴产	TEL 042-784-0503
	相模清扫服务有限公司	TEL 042-784-4177
相模湖地区	有限会社相模湖水质管理中心	TEL 042-685-0800
藤野地区	株式会社北相模环境管理开发	TEL 042-687-4546

(备注) 如不清楚应该向哪家业者进行申请, 请首先联系津久井清洁中心(电话: 042-784-2711)。

◎津久井区域(城山地区、津久井地区、相模湖地区及藤野地区)以外居民

○粪便·净化槽

● 申请部门

· 市政府相模台收集事务所(南区麻沟台 3-5-20) TEL 042-742-0042

(2) 电力·燃气·自来水·下水道

类别	名称	内容	联系电话	办公时段
电力	东京电力	搬迁、合同内容的变更	TEL 0120-99-5775	法定节假日除外 9:00~17:00
	(株)神奈川客服中心	停电、电费等	TEL 0120-99-5776	法定节假日除外 9:00~17:00
燃气	东京燃气 LIFEVAL 相模原 (中央区相模原 5-1-7)	燃气费、燃气的开通及关闭、 燃气燃具的销售、修理	TEL 042-757-3426	周一至周六 / 9:00~19:00 周日及法定节假日 / 9:00~ 17:30
	东京燃气客服中心	燃气费	TEL 0570-002211	周一至周六 / 9:00~19:00 周日及法定节假日 / 9:00~ 17:00
	燃气泄漏专线电话	告知燃气泄漏	TEL 0570-002299 无法拨通时 TEL 03-6735-8899	24 小时
	※关于 LPG (液化石油气), 请咨询附近的 LP 燃气经销商。			
自来水	神奈川县营自来水客户呼叫 中心	搬迁后自来水的开通及关闭、 自来水费等的咨询	TEL 0570-005959 (服务热线)	周日及法定节假日、元旦期间 除外 8:30~19:00
下水道	市政府下水道费用课	下水道使用费	TEL 042-769-8376	

4 必要な手続き

(1) 在留カード

日本に住む外国人の身分証明書です。所持者の身分事項や日本にすることができる期間（在留期間）、日本で行うことができる活動（在留資格）などが書かれています。在留カードは、3か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。（在留カードの交付対象者を「中長期在留者」といいます。）

- ・16歳以上の人は常に携帯してください。
- ・市役所での手続きや契約をするときなどに提出する身分証明書にもなります。

在留カードの交付

在留カードが交付される時は、主に次のとおりです。

- 新規の上陸許可を受けて、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港から入国したとき
* 空港で在留カードが交付されます。
- 新規の上陸許可を受けて、①以外の空港や海港から入国したとき
* 日本に入国した後、住んでいる市区町村に「転入届」を提出してください。その後、郵便で自宅に在留カードが届きます。

住所地の届け出（転入届）

在留カードの交付を受けた人は、住むところ（住所）を定めた日から14日以内に、住んでいる市区町村で住所地の届出（転入届）をする必要があります。

なお、届出には在留カードまたはパスポートが必要です。

在留カードの紛失

在留カードをなくしたことがわかった日から14日以内に、地方出入国在留管理局で在留カードの再交付申請をします。

申請に必要なもの

- ・パスポート
 - ・顔写真（縦4センチ×横3センチ、3か月以内に撮影したもの）
 - ・在留カードをなくしたことを証明する資料（遺失届出証明書、盗難届出証明書、震災証明書など）
 - ・在留カード再発行申請書
- 詳細は確認して下さい

(2) 在留資格に関する手続き

- ・資格外活動の申請（在留資格の範囲外の仕事をしたとき）
- ・在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）
- ・日本で生まれた外国人の在留資格の取得（子どもが生まれたとき）
- ・在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）

■ 問い合わせ先

施設	でんわ 電話	うけつけ 受付日	じかん 時間
しゅつにゆうこくざいりゆうそうごう 出入国在留総合インフォメーションセンター	TEL 0570-013904 (IP、PHS、 かいがい 海外 03-5796-7112)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日	ごぜん じ ふん ごご じ ふん 午前8時30分～午後5時15分
とうきょうしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよく 横浜支局 よこはましかなざわくとりはまちよう (横浜市金沢区鳥浜町10-7)	TEL 0570-045259 (IP、PHS、 かいがい 海外 045-769-1729)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ど にちようび (土・日曜日、 きゅうじつ のぞ 休日を除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時

4 必要的手续

(1) 在留卡

“在留卡”是外国人在日本居住时的身份证，记载了持卡人的身份事项及能够居住日本的期间（在留期间）、能够在日本进行的活动（在留资格）等内容。日本政府向在日本居住期间超过 3 个月的外国人交付在留卡（在留卡的交付对象称为“中长期在留者”）。

- 16 岁以上的外国人请随身携带在留卡。
- 在留卡也是在日本政府办理手续或签订合同时需要出示的身份证件。

在留卡的交付

主要在以下时候交付在留卡。

- ① 获得新的入境许可，在成田机场、羽田机场、中部机场、关西机场、新千岁机场、广岛机场、福冈机场入境时
* 在机场获得在留卡。
- ② 获得新的入境许可，在①以外的机场、港口入境时
* 入境日本后，请向居住的市区町村提交“迁入申报”。此后，以邮寄方式向住址发送在留卡。

住址所在地的申报（迁入申报）

领取在留卡后，在确定居住地址（住址）之日起 14 天内，需要向住址所在地的市区町村政府提交住址所在地的申报（迁入申报）。

此外，提交申报时需要出示在留卡或护照。

在留卡的遗失

在知道遗失在留卡之日起 14 天内，应向地方出入国在留管理局提交在留卡的再交付申请。

申请所需的材料：

- 护照
 - 证件照（长 4 厘米×宽 3 厘米，须为 3 个月以内拍摄）
 - 已遗失在留卡的证明资料（遗失申报证明书、被盗申报证明书、受灾证明书等）
 - 在留卡补发申请书
- 有关详细内容，请加以确认。

(2) 在留资格的相关手续

- 资格外活动的申请（希望从事在留资格范围外的工作时）
- 在留资格的变更（对居住日本的目的进行变更时）
- 获取在日本出生的外国人的在留资格（孩子出生时）
- 在留期间的更新（希望延长在留限时时）

■ 咨询部门

相关部门	联系电话	工作日	办公时段
出入国在留综合咨询中心	Tel 0570-013904 (IP、PHS、 海外拨打号码: 03-5796-7112)	周一至周五	上午 8 时 30 分~下午 5 时 15 分
东京出入国在留管理局横滨支局 (横滨市金泽区鸟滨町 10-7)	Tel 0570-045259 (IP、PHS、 海外拨打号码: 045-769-1729)	周一至周五 (周六、周日、法定 节假日除外)	上午 9 时~下午 4 时

とうきょうしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよくかわさきしゆつちようじよ 横浜支局川崎出張所 かわさきしあさおくかみあさお (川崎市麻生区上麻生1-3-14 かわさきにしごうどうちようしや 川崎西合同庁舎)	Tel 0570-045259 (IP、PHS、 かいがい 海外 045-769-1729)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 (ど にちようび (土・日曜日、 きゅうじつ のぞ 休 日を除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時
がいこくじんそうごうそうだんしえん 外国人総合相談支援センター とうきょうとしんじゆくくかぶきちよう (東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 とうきょうとけんこう 東京都健康センター「ハイジア」 かい たぶんかきようせい 11階 しんじゆく多文化共 生ブ ない ラザ内)	Tel 03-3202-5535 03-5155-4039	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 だい だい すいよう (第2・第4水曜 び のぞ 日は除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時

(3) 住民登録

ちゆうちようざいりゆうしや かた とくべつえいじゆうしや かた す しきちようそん にほんじん おな じゆうみんひよう つく
 中長期在留者の方や特別永住者の方については、お住まいの市区町村において日本人と同じように住民票が作られ、
 じゆうみんひよう うつ と ひっこ じゆうしよ かわ ばあい にほんじん おな しきちようそん まどぐち てつづ
 住民票の写しを取ることができます。お引越しにより住所が変わる場合には、日本人と同じように市区町村の窓口で手続き
 ひつよう じゆうしよ へんこう てつづ おこな ばあい かなら ざいりゆう とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ も
 が必要です。住所を変更する手続きを行う場合には、必ず在留カードや特別永住者証明書をお持ちください。

ひっこ てつづ 引越しのための手続き

ないよう 内容	てつづ まどぐち 手続き窓口	てつづ きげん 手続き・期限	も もの 持ち物
てんしゆつ 転出 さがみはらし ひっこ (相模原市から引越します)	す く まどぐち 住んでいる区の窓口	てんしゆつとどけ ていしゆつ 転出届の提出 ひっこ 引越してから14日以内に あたらし とどけで 新しい市に届出	ざいりゆう また ① 在留カード又は とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ 特別永住者証明書 ② マイナンバーカード
てんにゆう 転入 さがみはらし す はじ (相模原市に住み始める)	す はじ く まどぐち 住み始める区の窓口	にほん き さがみはらし す はじ 日本に来て相模原に住み始 めてからひっこ 引越してから 14日以内に届出	てんにゆう ばあい てんしゆつしよめいしよ ③ 転入する場合は転出証明書 ざいりゆう も ④ 在留カードをまだ持っていない 人はパスポート
てんきよ 転居 さがみはらし なか ひっこ (相模原市の中で引越します)	あたらし す く 新しく住む区 の まどぐち 窓口		

(4) マイナンバー制度

マイナンバー

にほん せいかつ ひと こじんばんごう ばんごう ばんごう ひとり ちが にほん じゆうしよ
 日本で生活する人には「マイナンバー (個人番号)」という番号があります。この番号は1人ずつ違います。日本の住所
 き しきちようそん てんにゆうとどけ だ ひと ゆうびん き
 が決まって、市区町村に転入届を出した人には「マイナンバーのお知らせ」が郵便で来ます。そこにあなたのマイナンバ
 ーが書いてあります。

マイナンバーカード

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要なICチップ付きのカードです。申し込
 むともらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

マイナンバーカードは次のような時に使います。

- てんしゆつ てんにゆうじ とくれいてつづき
・ 転出・転入時の特例手続
- じゆうみんひよう うつ いんかんとろくしよめいしよ しゆとく
・ コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などの取得

くわ
詳しいことは、お問い合せください。

■ 問い合わせ先

- みどりくやくしよくみんか
・ 緑区役所区民課 Tel 042-775-8803
- ちゆうおうくやくしよくみんか
・ 中央区役所区民課 Tel 042-769-8227
- みなみくやくしよくみんか
・ 南区役所区民課 Tel 042-749-2131
- くせいすいしんか
・ 区政推進課 Tel 042-704-8911

东京出入国在留管理局 横滨支局川崎办事处 (川崎市麻生区上麻生 1-3-14 川崎西综合办公楼)	Tel 0570-045259 (IP、PHS、 海外拨打号码:045-769-1729)	周一至周五 (周六、周日、法 定节假日除外)	上午 9 时~下午 4 时
外国人综合咨询支援中心 (东京都新宿区歌舞伎町 2-44-1 东京都健康中心“HYGEIA”11 楼 (新宿多文化共生广场内))	Tel 03-3202-5535、 03-5155-4039	周一至周五 (每月第 2、第 4 周三除外)	上午 9 时~下午 4 时

(3) 居民登记

中长期在留者和特别永住者可与日本人一样，在住址所在地的市区町村登记注册住民票，并获取住民票的抄本。搬迁后住址发生变更时，需要和日本人一样，在市区町村的相关办理窗口办理手续。办理住址变更手续时，必须携带在留卡及特别永住者证明书。

搬迁所需的手续

内容	手续办理窗口	手续内容·期限	携带材料
迁出 (从相模原市迁至外地)	住址所在区的办理窗口	提交迁出申报 搬迁后 14 天之内向新住址 所在市进行提交	①在留卡或特别永住者证明书 ②个人编号卡 ③迁入时须携带迁出证明书
迁入 (开始在相模原市生活)	迁入区的办理窗口	入境日本，开始在相模原 居住后(搬迁后)14 天之 内向相模原市进行提交	④如尚未领取在留卡，则须携带 护照
迁居 (在相模原市内搬迁)	迁入区的办理窗口		

(4) 个人编号制度

个人编号

在日本生活的人都持有称为“个人编号”的号码。每个人的个人编号都不相同。一旦确定日本的住址，在市区町村政府办理了迁入申报，就会收到“个人号码的通知”信件，其中记载了自身的个人编号。

个人编号卡

个人编号卡是记载了自身个人编号的卡片，上面附有 IC 芯片，可提升日本生活的便捷性。提出申请后，即可获得个人编号卡。如果属于首次申请，则免收费用。

个人编号卡在以下场景中使用：

- 迁入、迁出时的特例手续
- 在便利店获取住民票的抄本及印章登记证明书等材料

有关详情，请咨询以下部门。

■ 咨询部门

- 绿区政府区民课 Tel 042-775-8803
- 中央区政府区民课 Tel 042-769-8227
- 南区政府区民课 Tel 042-749-2131
- 区政推进课 Tel 042-704-8911

・マイナンバー総合フリーダイヤル (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応) Tel 0120-0178-27

・マイナンバーカード総合サイト (日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応)

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) 戸籍

日本国内での出生や死亡については、届出をしてください。

しゅるい 種類	とどけできかん 届出期間	とどけでち 届出地	ももの 持ち物	びこう 備考
しゅっしょうとどけ 出生届 (子どもが生まれたとき)	こどもが生まれた日 から14日以内に 届出	お父さんかお母さんの 住所地又は子どもが 生まれた場所	しゅっせいしょうめいしょ 出生証明書 ぼしけんこうてちょう 母子健康手帳	ざいりゅうしかくしんせい 在留資格の申請もす ること
しぼうとどけ 死亡届 (人が亡くなったとき)	ひとが亡くなった日か ら7日以内に届出	亡くなった場所又は 届出する人の住所地	しぼうしんだんしょ 死亡診断書	ざいりゅうとくべつ 在留カード・特別 永住者証明書を へんかん 返還すること

■ 問い合わせ先

- みどりくやくしよくみんか
・緑区役所区民課 Tel 042-775-8804
- ちゅうおうくやくしよくみんか
・中央区役所区民課 Tel 042-769-8337
- みなみくやくしよくみんか
・南区役所区民課 Tel 042-749-2132

(6) 印鑑登録

実印

家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約の時、サインではなく「実印」というハンコ(印鑑)を使ってほしいといわれることがあります。実印が必要な人は、市役所にハンコ(印鑑)を持って行って登録します。登録したハンコ(印鑑)があなたの実印になります。

印鑑登録申請

印鑑登録することができるのは、15歳以上で相模原市に住民登録がある人です。申請は原則として本人に限ります。登録したい印鑑と在留カード・特別永住者証明書などの本人確認書類をお持ちください。登録されると印鑑登録証(さがみはらカード)を発行します。登録手数料は無料です。

印鑑登録証明書

印鑑登録証明書の交付申請をするときは、必ず印鑑登録証(さがみはらカード)を持参してください。

■ 問い合わせ先

- みどりくやくしよくみんか
・緑区役所区民課 Tel 042-775-8803
- ちゅうおうくやくしよくみんか
・中央区役所区民課 Tel 042-769-8227
- みなみくやくしよくみんか
・南区役所区民課 Tel 042-749-2131

· 个人编号综合免费咨询电话（提供英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语服务）

Tel 0120-0178-27

· 个人编号卡综合网站（提供日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语服务）

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) 户籍

对于在日本国内发生的出生、死亡，请办理相应的申报。

种类	申报期限	申报地	携带材料	备注
出生申报 (孩子出生后)	孩子出生之日起 14 天之内提交申报	父亲或母亲的住址所在地,或者孩子出生的地点	出生证明书 母子健康手册	应同时办理在留资格的申请
死亡申报 (相关居民去世后)	相关居民去世之日起 7 天之内提交申报	相关居民去世的地点或申报人的住址所在地	死亡诊断书	应向政府退还在留卡、特别永住者证明书

■ 咨询部门

- 绿区政府区民课 Tel 042-775-8804
- 中央区政府区民课 Tel 042-769-8337
- 南区政府区民课 Tel 042-749-2132

(6) 印章登记

实印

在签订房产买卖等重要合同时，往往对方会要求使用称为“实印”的印章，而不是手写签名。如需要实印，应携带印章前往市政府进行登记。完成登记的印章，则成为自身的“实印”。

印章登记申请

具备印章登记资格的人是 15 岁以上，且在相模原市已完成居民登记的居民。申请原则上须由本人亲自进行。请携带希望登记的印章及在留卡、特别永住者证明书等身份证件。

完成登记后，即向申请人发行印章登记证（相模原卡）。免收登记手续费。

印章登记证明书

申请开具印章登记证明书时，必须携带印章登记证（相模原卡）。

■ 咨询部门

- 绿区政府区民课 Tel 042-775-8803
- 中央区政府区民课 Tel 042-769-8227
- 南区政府区民课 Tel 042-749-2131

5 子育て・教育

(1) 妊娠したら

母子健康手帳

妊娠がわかっただけ、できるかぎり早めに届出をして、母子健康手帳をもらってください。この手帳には妊娠、出産、育児に必要な情報が掲載されています。

妊婦健康診査

母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査費用補助券は、お渡しします。補助券を使うと、妊娠中の定期的な健康診査のうち、19回分の費用が助成されます。

■ 問い合わせ先

みどりこそだ しえん ぼしほけんはん 緑子育て支援センター 母子保健班 みどりにしほもと (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	TEL 042-775-8829
みどりこそだ しえん ぼしほけんはん しroyamatanとう 緑子育て支援センター 母子保健班 城山担当 みどりにくぼさわ しroyamasonごうじむしよない (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	TEL 042-783-8060
みどりこそだ しえん つくいぼしほけんはん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 みどりになかの つくいほけん ない (緑区中野613-2 津久井保健センター内)	TEL 042-780-1420
みどりこそだ しえん つくいぼしほけんはん さがみこたんとう 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖担当 みどりによせ さがみこそうごうじむしよない (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	TEL 042-684-3737
みどりこそだ しえん つくいぼしほけんはん ふじのたんとう 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野担当 みどりにおぶち ふじのそごうじむしよない (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	TEL 042-687-5515
ちゅうおうこそだ しえん ぼしほけんはん 中央子育て支援センター 母子保健班 ちゅうおうくふじみ ない (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内)	TEL 042-769-8222
みなみこそだ しえん ぼしほけんはん 南子育て支援センター 母子保健班 みなみくさがみおの みなみほけんふくし ない (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7710

電子母子健康手帳アプリ「さがみはらアプリ de子育て さがプリコ」

スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどで、妊婦健診やお子さまの乳幼児健診、予防接種などの管理ができます。また、健診記録の自動グラフ化や予防接種のスケジュールリングや、市でおこなう教室・イベントの予約もできます。



子育てガイド

妊娠から出産までの母子の医療・健康に関する情報、各種の手当・助成制度、子どもの遊び場、地域での子育て支援、育児相談機関の情報、0歳からの絵本の紹介等の子育て情報をまとめた冊子を多言語で発行しています。



マタニティオーラルセミナー(妊婦歯科教室)

歯科医師・歯科衛生士が、市内在住の妊婦を対象に、妊娠している時の口の病気がおなかの赤ちゃんに与える影響や、口のケアについての教室を行います。歯の健康診査もできます。受講には申込みが必要となります。詳しい日時、会場については、「広報さがみはら」でお知らせします。

■ 問い合わせ先

市役所こども家庭課 保健事業班 TEL 042-769-8345

5 育儿·教育

(1) 怀孕后

母子健康手册

确定怀孕后，请尽早办理申报，并领取母子健康手册。该手册中记载了怀孕、分娩、育儿的相关必要信息。

孕妇体检

发放母子健康手册时，一同发放孕妇体检费用补助券。如使用该补助券，对于孕期中的定期体检，其中的19次可获得费用补助。

■ 咨询部门

绿育儿支援中心 母子保健班 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼内)	TEL 042-775-8829
绿育儿支援中心 母子保健班 城山主管 (绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所内)	TEL 042-783-8060
绿育儿支援中心 津久井母子保健班 (绿区中野 613-2 津久井保健中心)	TEL 042-780-1420
绿育儿支援中心 津久井母子保健班 相模湖主管 (绿区与濑 896 相模湖综合事务所内)	TEL 042-684-3737
绿育儿支援中心 津久井母子保健班 藤野主管 (绿区小渊 2000 藤野综合事务所内)	TEL 042-687-5515
中央育儿支援中心 母子保健班 (中央区富士见 6-1-1 相模原市综合保健医疗中心内)	TEL 042-769-8222
南育儿支援中心 母子保健班 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心内)	TEL 042-701-7710

母子健康电子手册应用程序“相模原应用程序 de 育儿 SAGAPURIKO”

使用该应用程序，可通过智能手机、平板终端、个人电脑等平台，对孕妇体检及婴幼儿体检、预防接种等事项进行管理。此外，还可进行体检记录的自动图表制作及预防接种的日程安排、预约参加市政府举办的各种培训班和活动。



育儿指南

将怀孕至分娩过程中的母子医疗健康相关信息、各种补贴及补助制度、儿童游乐场所、地区育儿支援、育儿咨询机构信息、0岁起儿童绘本介绍等各种育儿信息汇总成册，以多种语言版本发行。



孕妇口腔研讨会(孕妇牙科教室)

该教室由牙科医师、牙科卫生师以居住于市内的孕妇为对象，讲解怀孕时的口腔疾病对婴儿造成的影响以及口腔护理知识。此外，这里还可接受牙科体检。如希望参加，需要提前申请。关于日期时间、地点等详情，在《相模原广报》中进行通知。

■ 咨询部门

市政府儿童家庭课 保健事业班 TEL 042-769-8345

母子保健相談

保健師、栄養士、歯科衛生士による妊娠・出産、子どもの健康などの相談や、乳幼児と妊産婦の食事・歯と口の相談を無料で行っています。

ないよう 内容	じっしほ 実施場所	じっしび 実施日
にんしん 妊娠・ しゅつさん 出産、子 けんこう どもの健康な そだん どの相談	みどりこそだ しえん みどりくごうどうちようしゃない ● 緑子育て支援センター (緑区合同庁舎内)	みどりこそだ しえん ほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 母子保健班 げつ きんようび 月～金曜日
	みどりこそだ しえん ほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 母子保健班 しろやまたんとう しろやまそうごうじむしよない 城山担当 (城山総合事務所内)	みどりこそだ しえん ほしほけんはんしろやまたんとう ● 緑子育て支援センター 母子保健班 城山担当 まいしゅうきんようび 毎週金曜日
	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 つくいほけん ない (津久井保健センター内)	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 まいしゅうげつ もくようび 毎週月・木曜日
	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 さがみこたんとう さがみこそうごうじむしよない 相模湖担当 (相模湖総合事務所内)	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん さがみこたんとう ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖担当 まいしゅうかようび 毎週火曜日
	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 ふじのたんとう ふじのそうごうじむしよない 藤野担当 (藤野総合事務所内)	みどりこそだ しえん つくいほしほけんはん ふじのたんとう ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野担当 まいしゅうすいようび 毎週水曜日
ちゅうおうこそだ しえん ● 中央子育て支援センター (ウェルネスさがみはら内)	ちゅうおう みなみこそだ しえん ほしほけんはん ● 中央・南子育て支援センター 母子保健班 げつ きんようび 月～金曜日	
みなみこそだ しえん ● 南子育て支援センター (南保健福祉センター内)	ごぜん し ぶん ごご じ 午前8時30分～午後5時 どようび にちようび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ ※土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く ※直接会場へお越しください (みどり ちゅうおう みなみこそだて 支援センターは電話相談も可)	
はは こ 母と子の えいようそだん 栄養相談 よやくせい (予約制)	みどりこそだ しえん みどりくごうどうちようしゃない 緑子育て支援センター (緑区合同庁舎内)、 ちゅうおうこそだ しえん 中央子育て支援センター (ウェルネスさがみは ら内)、南子育て支援センター (南保健福祉セ ンター内)	こうほう し 「広報さがみはら」でお知らせします。 なお、事前に申し込みが必要となります。
こどもの しかそだん 歯科相談 よやくせい (予約制)	ウェルネスさがみはら	こうほう し 「広報さがみはら」でお知らせします。 なお、事前に申し込みが必要となります。

■ 問い合わせ先 各子育て支援センター (2ページ前参照)

市役所 子育て支援センター (2ページ前参照) Tel. 042-769-8345 (こどもの歯科相談のみ)

(2) 子どもが生まれたら

産婦健康診査

母子健康手帳と一緒に産婦健康診査補助券は、お渡しします。補助券を使うと、産後の健康診査のうち、2回分の費用が助成されます。

■ 問い合わせ先 各子育て支援センター (2ページ前参照)

ふれあい親子サロン

乳幼児とその保護者を対象に保健師、保育士等が育児の相談にのる他、乳幼児の身体計測も行っています。さがプリコで事前に申し込みが必要となります。

母子保健咨询

由保健师、营养师、牙科卫生师免费提供怀孕、分娩、儿童健康等方面的咨询，并提供婴幼儿、孕产妇的膳食建议、牙齿与口腔的相关咨询。

内容	实施地点	实施日期
怀孕・分娩、 儿童健康等 的咨询	<ul style="list-style-type: none"> ●绿育儿支援中心（绿区综合办公楼内） ●绿育儿支援中心 母子保健班 城山主管（城山综合事务所内） ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 （津久井保健中心内） ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 相模湖主管（相模湖综合事务所内） ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 藤野主管（藤野综合事务所内） ●中央育儿支援中心 （相模原市综合保健医疗中心内） ●南育儿支援中心内 （南保健福祉中心内） 	<ul style="list-style-type: none"> ●绿育儿支援中心 母子保健班 周一至周五 ●绿育儿支援中心 母子保健班城山主管 每周五 ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 每周一、周四 ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 相模湖主管 每周二 ●绿育儿支援中心 津久井母子保健班 藤野主管 每周三 ●中央・南育儿支援中心 母子保健班 周一至周五 上午 8 时 30 分～下午 5 时 ※周六周日、法定节假日、元旦期间除外 ※请直接前往会场（绿・中央・南育儿支援中心也可提供电 话咨询服务）
母子 营养咨询 （预约制）	绿育儿支援中心（绿区综合办公楼内）、中央育 儿支援中心（相模原市综合保健医疗中心内）、 南育儿支援中心（南保健福祉中心内）	通过《相模原广报》进行通知。 需要提前预约。
儿童 牙科咨询 （预约制）	相模原市综合保健医疗中心	通过《相模原广报》进行通知。 需要提前预约。

- 咨询部门 各育儿支援中心（参照前 2 页）
市政府儿童家庭课 保健事业班 Tel. 042-769-8345（仅提供儿童牙科咨询）

（2）婴儿出生后

产妇体检

发放母子健康手册时，一同发放孕妇体检费用补助券。如使用该补助券，对于产后的定期体检，其中的 2 次可获得费用补助。

- 咨询部门 各育儿支援中心（参照前 2 页）

亲密接触亲子沙龙

以婴幼儿及监护人为对象，由保健师、保育士等人员提供育儿咨询服务，并开展婴幼儿身体测量。需要使用 SAGAPURIKO 提前进行申请。

ないよう 内容	じっしばしょ 実施場所	じっしび 実施日
いくじそうだん えいようそうだん しんたいけいそく おやこ 育児相談、栄養相談、身体計測、親子 あそ しょうかい 遊びの紹介	つ く い ほけん こどもセンター、津久井保健センター、相模湖 そ う ご う じ む し ょ ふ じ の そ う ご う じ む し ょ 総合事務所、藤野総合事務所	つき か い が つ の ぞ 月1回(8月を除く) し さがプリコでお知らせします。

■ と あ さき
問い合わせ先

し や く し ょ か て い か ほ け ん じ ギ ぎ ょ う は ん
市役所こども家庭課保健事業班

ち ゅ う お う ち ゅ う お う し や く し ょ ほ ん か ん か い
(中央区中央2-11-15 市役所本館4階) Tel 042-769-8345 Fax 042-759-4395

に ゆ う よ う じ け ん こ う し ん さ
乳幼児の健康診査

に ゆ う よ う じ け ん こ う し ん さ つ ぎ
乳幼児の健康診査には次のようなものがあり、対象年齢の人は無料で受けられます。

けんこうしんさ 健康診査	じゆしんきかん たいしやうしや 受診期間・対象者	ないよう 内容
げつじけんこうしんさ 4か月児健康診査	げつ つき 4か月になる月	い か 医科 びょうき そうきはつけん はついくはつたつじょうきよう かくにん 病気の早期発見、発育発達状況の確認と いくじそうだん りにゆうしよく そうだん 育児相談、離乳食などの相談
げつじけんこうしんさ 8か月児健康診査	げつ ひ 7か月になった日～ げつ ぜんじつ 9か月になる前日	い か 医科 はついくはつたつじょうきよう かくにん いくじ えいようそうだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談
さいじけんこうしんさ 1歳児健康診査	さい ひ 1歳になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳2か月になる前日	
さい げつじけんこうしんさ 1歳6か月児健康診査	さい げつ ひ 1歳6か月になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳8か月になる前日	い か 医科 はついくはつたつじょうきよう かくにん いくじ えいようそうだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談
	さい げつ つき 1歳7か月になる月	し か 歯科 は けんこうしんさ し か そうだん 歯の健康診査と歯科相談 しんりはつたつ いくじ えいようそうだん 心理発達や育児・栄養相談
さい げつじしかけんこうしんさ 2歳6か月児歯科健康診査	さい げつ つき 2歳6か月になる月	し か 歯科 は けんこうしんさ し か そうだん いくじ えいようそうだん 歯の健康診査と歯科相談、育児・栄養相談
さい げつじけんこうしんさ 3歳6か月児健康診査	さい げつ つき 3歳6か月になる月	い か 医科 し か 歯科 はついくはつたつじょうきよう かくにん いくじえん 発育発達状況の確認と育児支援、 は けんこうしんさ し か そうだん し ち ょ う かく け ん さ 歯の健康診査と歯科相談、視聴覚検査、 しんりはつたつ いくじ えいようそうだん 心理発達や育児・栄養相談

ち ゅ う じ っ し に ち じ か い じ ょ う ち ゅ く せ つ た い し ょ う し ゃ つ う ち
注) 実施日時・会場については、直接対象者に通知します。

■ と あ さき
問い合わせ先

し や く し ょ か て い か ほ け ん じ ギ ぎ ょ う は ん
市役所こども家庭課 保健事業班 Tel 042-769-8345

内容	实施地点	实施日期
育儿咨询、营养咨询、身体测量、亲子游戏的介绍	儿童中心、津久井保健中心、相模湖综合事务所、藤野综合事务所	每月1次（8月除外） 通过 SAGAPURIKO 进行通知。

■ 咨询部门

市政府儿童家庭课保健事业班

（中央区中央 2-11-15 市政府主楼 4 楼） Tel 042-769-8345 Fax 042-759-4395

婴幼儿体检

婴幼儿体检设有以下种类，不同年龄对象的婴幼儿可免费接受相应的体检。

体检种类	体检时期・对象婴幼儿		内容
4 个月婴幼儿体检	出生后 4 个月的当月	医科	早期发现疾病、确认发育成长状况和育儿咨询、断奶食品等的咨询
8 个月婴幼儿体检	出生后满 7 个月之日至满 9 个月的前一天	医科	确认发育成长状况和育儿、营养咨询
1 岁婴幼儿体检	出生后满 1 年之日至满 1 年 2 个月的前一天		
1 岁 6 个月婴幼儿体检	出生后满 1 年 6 个月之日至满 1 年 8 个月的前一天	医科	确认发育成长状况和育儿、营养咨询
	出生后满 1 年 7 个月之月	牙科	牙科体检和牙科咨询 心理发育和育儿、营养咨询
2 岁 6 个月婴幼儿牙科体检	出生后满 2 年 6 个月之月	牙科	牙科体检和牙科咨询、育儿、营养咨询
3 岁 6 个月婴幼儿体检	出生后满 3 岁 6 个月之月	医科 牙科	确认发育成长状况和育儿支援、 牙科体检和牙科咨询、视力听力检查、 心理发育和育儿、营养咨询

备注）关于实施日期时间、地点，将直接通知对象居民。

■ 咨询部门

市政府儿童家庭课 保健事业班 Tel 042-769-8345

よぼうせつしゅ
予防接種

よぼうせつしゅ つぎ たいしょうねんれい ひと きてい かいすう むりょう う よぼうせつしゅ き
 予防接種には次のようなものがあり、対象年齢の人は規定の回数のみ無料で受けられます。なお、予防接種はすべて、決ま
 った病院で実施します。接種年齢に合わせて、市からお知らせが届きます。

しゅるい 種類		たいしょうねんれい 対象年齢		ひょうじゆんてき せつしゅねんれい 標準的な接種年齢		せつしゅほうほう 接種方法	
かんせんしょう Hib感染症		しょかい 初回	せいご げつ さいみまん 生後2か月～5歳未満	せいご げつ げつ 生後2か月～7か月 みまん 未満	4～8週間の間隔で かいせつしゅ 3回接種		
		ついか 追加		しょかい かい しゅりょうご 初回(3回)終了後 7～13か月	かいせつしゅ 1回接種		
しょうに はいえんきゆうきんかんせんしょう 小児の肺炎球菌感染症		しょかい 初回	せいご げつ さいみまん 生後2か月～5歳未満	せいご げつ げつ 生後2か月～7か月 みまん 未満	にちじょう かんかく 27日以上の間隔で かいせつしゅ 3回接種		
		ついか 追加		しょかい かい しゅりょう 初回(3回)終了 いじょうけいかご から60日以上経過後 さい さい げつみまん 1歳～1歳3か月未満	かいせつしゅ 1回接種		
がたかんえん B型肝炎		さいみまん 1歳未満		せいご げつ げつ 生後2か月～9か月 みまん 未満	かいせつしゅ 3回接種 (27日以上の間隔で かいせつしゅご しょかい 2回接種後、初回から にちじょう 139日以上おいて かいせつしゅ 1回接種)		
けっかく BCG(結核)		さいみまん 1歳未満		せいご げつ げつ 生後5か月～8か月 みまん 未満	かいせつしゅ 1回接種		
ジフテリア ひやくにち 百日せき はしょうふう 破傷風 ポリオ	き 1期	よんしゅこんごう 四種混合 〔ジフテリア ひやくにち 百日せき はしょうふう 破傷風 ポリオ〕	しょかい 初回	せいご げつ 生後2か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満	せいご げつ げつ 生後3か月～12か月 みまん 未満	3～8週間の間隔で かいせつしゅ 3回接種	
	き 2期	にしゅこんごう 二種混合 〔ジフテリア・破傷風〕	ついか 追加	さい さいみまん 11歳～13歳未満	きしょかい かい しゅりょうご 1期初回(3回)終了後 ねん ねん げつみまん あいだ 1年～1年6か月未満の間に1回接種	かいせつしゅ 1回接種	
すいとう みず 水痘(水ぼうそう)		かいめ 1回目		さい さいみまん 1歳～3歳未満	さい さい げつみまん 1歳～1歳3か月未満	かいせつしゅ 1回接種	
		かいめ 2回目		さい さいみまん 1歳～3歳未満	かいめしゅりょうご げつ 1回目終了後6か月～12か月の間に かいせつしゅ 1回接種	かいせつしゅ 1回接種	
ましん (はしか)・ ふう 風しん	き 1期	ましん ふう こんごう 麻疹風しん混合 〔MR〕		さい さいみまん 1歳～2歳未満	かいせつしゅ 1回接種		
	き 2期	ましん ふう こんごう 麻疹風しん混合 〔MR〕		さい さいみまん しょうがっこう しゅうがく 5歳～7歳未満で小学校に就学する ぜんねんどちゅう 前年度中	かいせつしゅ 1回接種		
にほんのうえん 日本脳炎	き 1期	しょかい 初回	せいご げつ 生後6か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満	さい 3歳	1～4週間の間隔で かいせつしゅ 2回接種		
		ついか 追加		さい 4歳	きしょかい かい 1期初回(2回) しゅりょうご 終了後おおむね1年 おいて1回接種		
	き 2期			さい 9歳	かいせつしゅ 1回接種		
かんせんしょう しきゅうけい HPV感染症(子宮頸がん)		しょうがく ねんせい 小学6年生～ こうこう ねんせいそうとうねんれい 高校1年生相当年齢 じょし の女子		ちゅうがく ねんせい 中学1年生 そうとうねんれい 相当年齢	か か 【2価・4価ワクチン】 かいせつしゅ 3回接種 か 【9価ワクチン】 げんそく かいせつしゅ 原則2回接種		

ちゅう う びょういん めいぼ しほけんじよしつぺいたいさくか かくやくしよくみんか など はいふ
 注) 受けられる病院の名簿は、市保健所疾病対策課、各区役所区民課、まちづくりセンター等で配布しています。

预防接种

预防接种有以下几种，对象年龄居民在规定次数内可免费接种。此外，所有预防接种均在规定的医院进行。在接种适龄时，市政府将寄出通知。

种类				对象年龄	标准接种年龄	接种方式
B 型流感嗜血杆菌(Hib) 感染		首次	出生后 2 个月～ 未满 5 岁	出生后 2 个月～ 未满 7 个月	每隔 4～8 周接种 1 次，共接种 3 次	
		追加		首次接种 (3 次) 结束 后 7～13 个月	接种 1 次	
小儿肺炎链球菌肺炎		首次	出生后 2 个月～ 未满 5 岁	出生后 2 个月～ 未满 7 个月	每隔 27 天以上接种 1 次，共接种 3 次	
		追加		初次接种 (3 次) 结束 60 天以后 1 岁～ 未满 1 岁零 3 个月	接种 1 次	
乙型肝炎				未满 1 岁	出生后 2 个月～ 未满 9 个月	接种 3 次 (每隔 27 天以上接种 1 次，共接种 2 次， 之后距首次接种 139 天 以上，再接种 1 次)
BCG (结核)				未满 1 岁	出生后 5 个月～ 未满 8 个月	接种 1 次
白喉 百日咳 破伤风 小儿麻痹	1 期	四种混合 〔白喉 百日咳 破伤风 小儿麻痹〕	首次	出生后 2 个月～ 未满 7 岁 6 个月	出生后 3 个月～ 未满 12 个月	每隔 3～8 周接种 1 次，共接种 3 次
			追加		1 期首次接种 (3 次) 结束后 1 年～未满 1 年零 6 个月期间内再接种 1 次	
		2 期	二种混合 〔白喉·破伤风〕		11 岁～未满 13 岁	11 岁 接种 1 次
水痘 (水疱)			第 1 次	1 岁～未满 3 岁	1 岁～ 未满 1 岁零 3 个月	接种 1 次
			第 2 次		第 1 次接种后间隔 6 个月～12 个月再接种 1 次	
麻疹 (疹子) · 风疹	1 期	麻疹风疹混合 〔MR〕		1 岁～未满 2 岁		接种 1 次
	2 期			5 岁～未满 7 岁小学就学前的年度中		接种 1 次
乙型肝炎	1 期	首次	出生后 6 个月～ 未满 7 岁零 6 个月	3 岁	每隔 1～4 周接种 1 次， 共接种 2 次	
		追加		4 岁	1 期初次 (2 次) 接种 结束后约过 1 年后再接 种 1 次	
	2 期	9 岁～未满 13 岁		9 岁	接种 1 次	
HPV 感染 (宫颈癌)				小学六年级～ 高中一年级 (或同龄) 的女孩	初中一年级 (或同龄)	【二价·四价疫苗】 接种 3 次 【九价疫苗】 原则上接种 2 次

备注) 关于提供疫苗接种服务的医院名单，在市保健所疾病对策课、各区政府区民课、街道建设中心等处进行发放。

(3) 給付・手当・助成

《医療費の助成》

健康維持や生活安定のため、保険診療でかかった医療費の自己負担分を助成しています。申請が必要ですので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。

小児医療費助成

中学生までの子どもの医療費を助成しています。(所得の制限があります。)
健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。

ひとり親家庭等医療費助成

高校生までの子どもとその養育者の医療費を助成しています。(所得の制限があります。) 対象は、母子家庭、父子家庭、父または母が重度の障害にある家庭などです。
健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。

■ 問い合わせ先

市役所子育て給付課医療給付班 TEL 042-704-8908

《各種手当・助成等》

児童の健全な育成と資質向上のため、児童の状況に応じて次のような助成などを行っています。手当は申請制度ですので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。なお、制度内容は変更になることがあります。

児童手当

市内に住民登録のある中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。(所得制限があります。)

児童扶養手当

父母の離婚など一定の要件に該当する児童(18歳に達する日以後最初の3月31日まで、中度以上の障害を有する場合は20歳未満)を監護している母、または児童を監護し生計を同じくしている父、もしくは父母に代わって児童を養育している人に支給されます。申請者と申請者の同居親族について所得制限があります。申請者と児童について、公的年金との併給制限があります。

母子父子寡婦福祉資金

母子・父子家庭などの生活を助け、経済的に自立するための資金です。高校や大学などの入学金や授業料、引越しや生活のための資金を低利子または無利子で借りることができます。利用できる人は配偶者のいない女子(男子)及びその扶養する子などです。

※資金によって貸し付け条件が異なりますので、詳細はお住まいの区の子ども家庭相談員にお問合せください。

■ 問い合わせ先

中央子育て支援センターこども家庭相談員 (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内)	TEL 042-769-9221
南子育て支援センターこども家庭相談員 (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7700
緑子育て支援センターこども家庭相談員 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	TEL 042-775-8815

※津久井保健センターでも相談をお受けします(火曜日のみ)。希望される方は、事前に緑子育て支援センターへご連絡ください。

(3) 给付・补贴・补助

<医疗费补助>

对于居民为了维持健康与生活稳定而在医保诊疗中花费的医疗费个人承担部分，市政府将提供相应的补助。该项补助需要提交申请，如符合条件，请注意不要忘记办理手续。

小儿医疗费补助

为初中生以下（包括初中生）的儿童提供医疗费补助（设有所得限制条件）。

请向医院等医疗机构的窗口出示健康保险证和医疗证。如就诊地点为县外，请先支付费用，之后向相模原市政府申请发放支付的费用。

单亲家庭等医疗费补助

为高中生以下（包括高中生）的儿童及其抚养人提供医疗费补助（设有所得限制条件）。对象为母子家庭、父子家庭、父亲或母亲存在严重残疾的家庭等。

请向医院等医疗机构的窗口出示健康保险证和医疗证。如就诊地点为县外，请先支付费用，之后向相模原市政府申请发放支付的费用。

■ 咨询部门

市政府育儿给付课医疗给付班 TEL 042-704-8908

<各种补贴・补助等>

为了确保儿童的健康成长，提高体质，市政府根据儿童的状况，提供以下内容的补助。补助采取申请制，如符合条件，请注意不要忘记办理手续。此外，市政府有权随时对制度内容进行变更。

儿童补贴

向居民登记地址位于市内，正在抚养初中毕业前儿童的居民发放该项补贴（设有所得限制条件）。

儿童抚养补贴

向监护符合父母离异等一定条件的儿童（未到满 18 岁以后的第一个 3 月 31 日的儿童，中度以上的残疾儿童为未满 20 岁）的母亲，或监护儿童并提供生活来源的父亲，或代替父母抚养孩子的人发放本补贴。对于申请人和与申请人同住的亲属设有所得限制。对于申请人和对象儿童设有公共年金的同时发放限制。

母子父子寡妇福祉资金

帮助母子、父子家庭实现其经济自立的资金。可以低息或无息方式借用高中、大学的入学金、学费以及搬家等生活所需资金。能够利用该项制度的对象为无配偶的女性（男性）及其抚养的子女。

※根据资金用途借贷条件有不同，详情请咨询住址所在区的儿童家庭咨询员。

■ 咨询部门

中央育儿支援中心儿童家庭咨询员 (中央区富士见 6-1-1 相模原市综合保健医疗中心内)	TEL 042-769-9221
南育儿支援中心儿童家庭咨询员 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心内)	TEL 042-701-7700
绿育儿支援中心儿童家庭咨询员 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼内)	TEL 042-775-8815

※津久井保健中心也提供咨询服务（仅周二）。如希望前往咨询，请提前联系绿育儿支援中心。

ぼしふくししきんなどりしほきゅう
母子福祉資金等利子補給

ぼしふくし かふくししきんなど かしつけ う とし しょうかん かんりょう ひと たい かしつけきん かか りしろうとうかく ぼじよ
母子父子寡婦福祉資金等の貸付を受け、その年の償還を完了した人に対して、貸付金に係わる利子相当額を補助します。

■ 問い合わせ先

しやくしよこそだ きゆうふか
市役所子育て給付課 Tel 042-769-8232

(4) 保育・サポート・相談

保育所

ほごしゃ しゅうろう びょうき などにより、家庭での保育が困難な場合にお子さんを預かりし、保育しています。入所を希望する人はお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

ちゅうおうこそだ しえん こそだ はん 中央子育て支援センター子育てサービス班 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら1階)	Tel 042-769-9267
みなみこそだ しえん こそだ はん 南子育て支援センター子育てサービス班 みなみくさみおの みなみほけんふくし (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター3階)	Tel 042-701-7723
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 みどりにしはしもと みどりがうどうちようしゃ (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎3階)	Tel 042-775-8813
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班城山担当 みどりにくぼさわ しるやまそうごうじむしょ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所1階)	Tel 042-783-8060
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班津久井担当 みどりになかの つくいほけん (緑区中野613-2 津久井保健センター1階)	Tel 042-780-1420
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班相模湖担当 みどりによせ さがみこそうごうじむしょ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所2階)	Tel 042-684-3737
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班藤野担当 みどりにおぶち ふじのそうごうじむしょ (緑区小淵2000 藤野総合事務所2階)	Tel 042-687-5515

ファミリー・サポート・センター

あんしん とゆとりをもつて子育てができるように、「子育てをお手伝いしてほしい人」と「子育てをお手伝いしたい人」を結びつけて
子育ての相互援助活動を応援する会員制組織で、子どもの預かりや送迎などのサポートを行います(お金がかかります)。

■ 問い合わせ先

さがみはらし じむきょく さがみはらししゃかいふくしきょうぎかない
相模原市ファミリー・サポート・センター事務局(相模原市社会福祉協議会内)
ちゅうおうくふじみ かいかなない
(中央区富士見6-1-20 あじさい会館内) Tel 042-730-3885

療育相談

つぎ まどぐち では、療育相談、リハビリテーション相談などのほか、児童発達支援事業なども行っています。なお、
支援を進める上で必要に応じて、心理発達検査や医療相談を行っています。

■ 問い合わせ先

みどりこそだ しえん りょういくそうだんはん 緑子育て支援センター療育相談班 みどりにしはしもと みどりがうどうちようしゃ (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内3階)	Tel 042-775-1760	Fax 042-775-1750
みどりこそだ しえん つくいたんとう 緑子育て支援センター津久井担当 みどりになかの つくいほけん (緑区中野613-2 津久井保健センター1階)	Tel 042-780-1420	Fax 042-784-1222
みどりこそだ しえん さがみこたんとう 緑子育て支援センター相模湖担当 みどりによせ しりつけいほくしょうがっこう (緑区与瀬877 市立桂北小学校内)	Tel 042-684-3737	Fax 042-684-3618
みどりこそだ しえん ふじのたんとう 緑子育て支援センター藤野担当 みどりにおぶち ふじのそうごうじむしょ (緑区小淵2000 藤野総合事務所2階)	Tel 042-687-5515	Fax 042-687-5688

母子福祉资金等利息补助

向已领取母子父子寡妇福祉资金等贷款，并完成该年度还贷的人员，发放相当于贷款利息金额的补助。

■ 咨询部门

神政府育儿给付课 TEL 042-769-8232

(4) 保育帮助咨询

保育所

当监护人因工作、疾病等原因难以在家庭内进行保育时，可对孩子进行托管保育。如希望报名，请咨询。

■ 咨询部门

中央育儿支援中心育儿服务班 (中央区富士见 6-1-1 相模原市综合保健医疗中心 1 楼)	TEL 042-769-9267
南育儿支援中心育儿服务班 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心 3 楼)	TEL 042-701-7723
绿育儿支援中心育儿服务班 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼 3 楼)	TEL 042-775-8813
绿育儿支援中心育儿服务班城山主管 (绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所 1 楼)	TEL 042-783-8060
绿育儿支援中心育儿服务班津久井主管 (绿区中野 613-2 津久井保健中心 1 楼)	TEL 042-780-1420
绿育儿支援中心育儿服务班相模湖主管 (绿区与濑 896 相模湖综合事务所 2 楼)	TEL 042-684-3737
绿育儿支援中心育儿服务班藤野主管 (绿区小渊 2000 藤野综合事务所 2 楼)	TEL 042-687-5515

家庭帮助中心

本中心为会员制组织，为了确保居民能够安心照顾孩子，将“想获得育儿帮助的人”和“想帮助别人育儿的人”进行配对，支持开展育儿相互援助活动，提供儿童的照看及接送等帮助（收费）。

■ 咨询部门

相模原家庭帮助中心事務局（相模原市社会福祉协议会内）

（中央区富士见 6-1-20 紫阳花会馆内） TEL 042-730-3885

疗育咨询

以下各窗口提供各种疗育咨询、康复训练咨询等服务，并开展儿童发育支援事业等活动。为了推动开展支援事业，还将酌情实施心理发育检查，提供医疗咨询。

■ 咨询部门

绿育儿支援中心疗育咨询班 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼内 3 楼)	TEL 042-775-1760	Fax 042-775-1750
绿育儿支援中心津久井主管 (绿区中野 613-2 津久井保健中心 1 楼)	TEL 042-780-1420	Fax 042-784-1222
绿育儿支援中心相模湖主管 (绿区与濑 877 市立桂北小学内)	TEL 042-684-3737 (相模湖综合事务所 2 楼)	Fax 042-684-3618
绿育儿支援中心藤野主管 (绿区小渊 2000 藤野综合事务所 2 楼)	TEL 042-687-5515	Fax 042-687-5688

中央育儿支援中心疗育咨询班 (中央区阳光台 3-19-2 阳光园内)	TEL 042-756-8424	Fax 042-756-3360
南育儿支援中心疗育咨询班 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心 2 楼)	TEL 042-701-7727	Fax 042-701-7728

发育障碍支援中心

达到高中升学年龄，存在发育障碍的人及其家人，如在日常生活及学校、职场中遇到困难，可提出咨询。

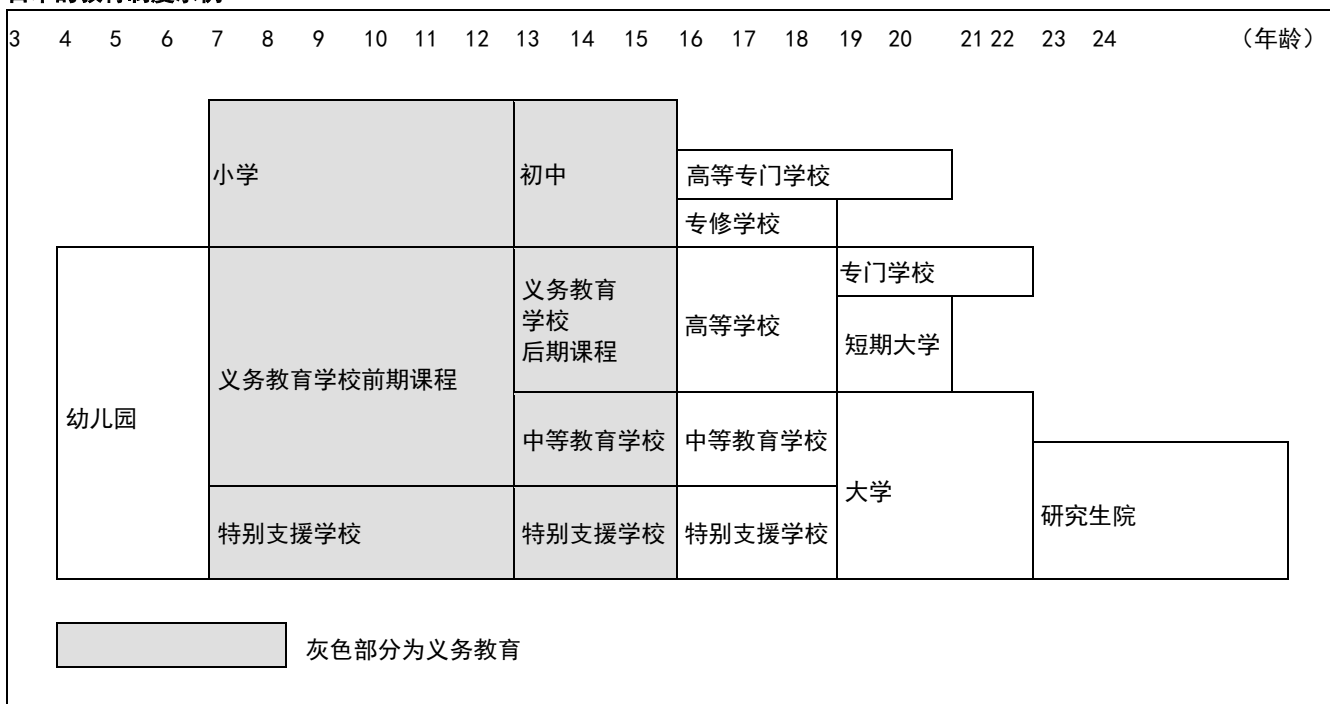
■ 咨询部门

发育障碍支援中心（中央区阳光台 3-19-2 阳光园内）

TEL 042-756-8411 Fax 042-756-3360

(5) 教育

日本的教育制度示例



日本的教育制度基本上为小学 6 年、初中 3 年、高中 3 年、大学 4 年。学校从 4 月开学，到翌年 3 月结束。学校分国立学校和私立学校。此外，作为学龄前儿童的教育设施，还有幼儿园。

市立小学·初中·义务教育学校

居住于市内的 6 岁至 15 岁外籍儿童如希望进入市立小学、市立初中或其他义务教育学校学习，需要在教育委员会办理相关手续。如作为新生进入小学学习，请持每年 9 月上旬寄达的就学通知书，前往学务课办理手续（如已在相模原市立小学或其他义务教育学校前期课程教育机构就学的儿童，希望进入相模原市立初中或其他义务教育学校后期课程教育机构学习，则无需办理手续）。

如从其他小学、初中等教育机构进行转学，则请持当前就读学校开具的在学证明书、教科用图书发放证明书，前往学务课办理手续。

※此外，如尚未完成居民登记的儿童希望就学，请咨询以下部门。

■ 咨询部门

市教育委员会学务课 学务班 TEL 042-769-8282

おおのみなみちゅうがっこうぶんこうやかんがっきゅう
大野南中学校分校夜間学級

にゅうがくようけん
○入学要件

がくれいき けいか ひと つぎ あ ひと
学齢期を経過した人で次にはまる人

- ぎむきょういく しゅうりょう がくれいき けいか ひと
・義務教育を修了しないまま学齢期を経過した人
- さまざま りゅう じゅうぶん きょういく う ちゅうがっこう そつぎょう ひと
・様々な理由により十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した人
- がいこくせきとう にほん ぎむきょういく そうとう きょういく う ひと
・外国籍等で日本の義務教育に相当する教育を受けていない人

やかんがっきゅう
○夜間学級はこんなところ

- こうりつちゅうがっこう やかんがっきゅう ちゅうがっこう がくしゅう
・公立中学校の夜間学級で、中学校の学習をします。
- じゅぎょう げつよう きんよう まいにち じかん ごご じごろ はじ ごご じごろ お
・授業は、月曜～金曜まで毎日あり、時間は午後5時頃から始まり、午後9時頃に終わります。
- やかんがっきゅう がくしゅう しゅうりょう ちゅうがっこう そつぎょうしかく え
・夜間学級の学習を修了すると、中学校の卒業資格を得ることができます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しきょういくいんかいがっこうきょういくが がくりよくほしょうすいしんほん
市教育委員会学校教育課 学力保障推進班 Tel 042-704-8918

しゅうがくしょうれいきん しゅうがくえんじょ
就学奨励金(就学援助)

かぞくぜんいん しゅうにゅう すく かた こ こく こうりつ しょうがっこう ちゅうがっこう ぎむきょういくがっこう べんきょう ひつよう
家族全員の収入が少ないうちは、お子さんが国・公立の小学校・中学校・義務教育学校で勉強するために必要な
ぶんぼうぐ がくようひんひ きゅうしよくひ かね いちぶ えんじょ きぼう かた がくむか しんせいじょ
文房具などの学用品費や給食費などにかかるお金の一部をもらうことができます。援助を希望する方は、学務課へ申請書を
ていしゆつ ていしゆつ しよるい もと きょういくいんかい しんさ えんじょ けつてい
提出してください。提出された書類などに基づいて、教育委員会が審査して援助を決定します。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しきょういくいんかいがくむか しゅうがくしえんほん
市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

さがみはらししゅうがくきん
相模原市奨学金

つぎ ようけん こうこうせいとう さがみはらし しょうがくきん かね
次の要件のすべてにあてはまる高校生等は、相模原市から奨学金としてお金をもらうことができます。

- ①市内に住んでいる
- かぞくぜんいん しゅうにゅう すく しみんぜい しょとわりがく えん にほんいがい しゅうにゅう ほごしゃ べつ しんさ
②家族全員の収入がとても少ない(市民税の所得割額が0円)(日本以外で収入のある保護者は、別に審査があります)
- にほん こうとうがっこうとう がつ きゅうふがく しんせいじき こと きょういくいんかい
③日本の高等学校等に在学し、学業を続けようとする意欲がある。
ただし、せいかつほ ごう ばあい とくべつしえんがっこう ざいがく ばあい たいしょうがい
ただし、生活保護を受けている場合、特別支援学校に在学している場合は対象外です。

しんせいじき つぎ
申請時期は、次のとおりです。

- ちゅうがっこう ねんせい ぎむきょういくがっこう ねんせい じ がつちゅうじゆん そつぎょうしき ひ
①中学校3年生(義務教育学校9年生)時の11月中旬～卒業式の日
- こうとうがっこうとうにゅうがくご がつ きゅうふがく しんせいじき こと しんせい もとづ きょういくいんかい
②高等学校等入学後の6～2月のいずれかです。給付額は、申請時期により異なります。申請に基づいて、教育委員会
しんさ しょうがくせい けつてい
が審査して奨学生を決定します。

と あ さき しきょういくいんかいがくむか しゅうがくしえんほん
■ 問い合わせ先 市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきん かながわけんせいとがくひほじよきん
高等学校等就学支援金・神奈川県生徒学費補助金

せいと じゅぎょうりょう あ ひょう くに せいど こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきん しきゅう かながわけんない しりつ
生徒の授業料に充てる費用として、国の制度の「高等学校等就学支援金」を支給します。また、神奈川県内の私立
こうとうがっこうとう ざいがく ばあい かながわけん せいど かながわけんせいとがくひほじよきん にゅうがくきん じゅぎょうりょう ほじょ
高等学校等に在学する場合は、神奈川県の制度の「神奈川県生徒学費補助金」として、入学金・授業料の補助が受けられます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこうとう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん
高校生等奨学給付金

ようけん こうこうせいとう ほごしゃ たい じゅぎょうりょういがい きょういくひふたん けいげん
要件すべてにあてはまる高校生等の保護者に対して、授業料以外の教育費負担を軽減します。

と あ さき
■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこうとう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

大野南初中分校夜间班

○入学条件

符合下列条件的已过学龄期居民

- 在未完成义务教育的情况下已过学龄期的居民
- 因各种原因，在未接受充分教育的情况下从初中毕业的居民
- 因为外籍，接受的教育未达到日本的义务教育程度

○夜间班概要

- 在公立初中的夜间班学习初中的课程。
- 授课日期为周一至周五（每天），时间为下午 5 时许至晚间 9 时许。
- 完成夜间班的学习后，即可获得初中的毕业资格。

■ 咨询部门

市教育委员会学校教育课 学力保障推进班 TEL 042-704-8918

就学奖励金（就学援助）

如家庭全部成员的收入较少，对于该家庭子女就学于国立、公立小学、初中或其他义务教育学校所需的文具等学习用品、校餐费等相关费用，可领取部分援助。如希望获得该项援助，请向学务课提交申请书。教育委员会将根据提交的材料等因素进行审查，并决定是否提供援助。

■ 咨询部门

市教育委员会学务课 就学支援班 TEL 042-769-9262

相模原市奖学金

符合下列所有条件的高中生等居民，可获得相模原市政府发放的奖学金。

- ①居住于市内
- ②家庭全员的收入极低（市民税所得比例部分为零日元）（如其监护人在日本境外另有收入，则需要另外审查）
- ③正就学于日本的高中等教育机构，并具有继续学习的意愿。

如正在领取生活保护（低保），或正就学于特别支援学校，则不属于对象范围。

申请时期如下所示。

- ①初中三年级（义务教育学校第 9 年）时的 11 月中旬至毕业典礼之日
- ②或高中等教育机构入学后的 6 月至次年 2 月期间。金额根据申请时期而异。教育委员会将根据申请进行审查，决定奖学金的人选。

■ 咨询部门 市教育委员会学务课 就学支援班 TEL 042-769-9262

高中等就学支援金・神奈川县学生学费补助金

作为充当学生学费的费用，按照国家制度发放“高中等就学支援金”。此外，如就学于神奈川县内的私立高中等教育机构，可按照神奈川县制定的“神奈川县学生学费补助金”制度，领取助学金、学费的补助。

■ 咨询部门

正就读的高中等教育机构的事务室

高中生等奖学金给付金

为符合所有条件的高中生等对象的监护人，减轻学费以外教育费用的负担。

■ 咨询部门

正就读的高中等教育机构的事务室

神奈川県立高等学校の入学検定料・入学料減免制度

神奈川県立の高等学校等では、受検料、入学料の全部または一部を免除する制度があります。

■ 問い合わせ先

受検予定・入学予定の県立高等学校等の事務室

幼稚園

保育料の一部または全額が給付されます。入所を希望する場合は、各幼稚園にお問い合わせください。

日本語指導講師

市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんに対して、日本語の基礎的な学習指導を行い、学校生活での支援をします。

日本語指導等協力者

市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんの中で、生活支援・カウンセリングなどが必要な場合や母語通訳による保護者との面談などを行う場合、協力者として母語を活用した支援を行います。

■ 問い合わせ先

市教育委員会学校教育課 学力保障推進班 TEL 042-704-8918

6 保険・年金・税金

(1) 医療保険

日本に住む人は国籍に関係なく、公的医療保険に加入することになります。社会全体で負担をシェアすることで、けがや病気で病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には3つの種類があります。

健康保険

- ・1週間に20時間以上働いて、毎月の給料が8.8万円以上などの条件に合う人は、会社などの健康保険に入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。
- ・健康保険に入っている人の日本に住んでいる家族も健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは会社に確認してください。

国民健康保険

3か月を超える在留期間が決定され、相模原市に住居登録をしている方は、次の人を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

保険税を支払うことが必要ですが、病気やけがのとき治療費の30%~20%を一部負担金として支払うだけで、安心して医療が受けられます。

＜国民健康保険に加入できない人＞

- ・在留期間が3か月以下の方（注）
- （注）「興行」、「技能実習」、「家族滞在」、「公用」、「特定活動（医療を受ける活動またはその方の日常の世話をする活動）を指定されている場合を除く。」の在留資格の方で、在留期間は3か月以下であっても、資料により、3か月を超えて滞在すると認められる人は加入できます。詳しくは、相模原市国民健康保険コールセンターへお問い合わせください。
- ・在留資格が「短期滞在」、「外交」の人
- ・「特定活動」の在留資格のうち、医療を受ける活動またはその方の日常の世話をする活動の人
- ・日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で本国政府から医療保険制度加入の証明書（適用証明書）の交付を受けている人
- ・勤務先の健康保険に加入している人（扶養家族として加入している人を含む。）
- ・生活保護を受けている人
- ・後期高齢者医療制度に加入している人

神奈川县立高中的入学考试费・入学费减免制度

神奈川县立高中等教育机构设有对考试费、入学费进行全部或部分减免的制度。

■ 咨询部门

预定参加考试、预定入学的县立高中等教育机构的事务室

幼儿园

发放保育费的全额或部分补贴。如希望报名，请向各幼儿园提出咨询。

日语指导教师

向就读于市内公立小学、初中或其他义务教育学校，需要接受日语指导的儿童，进行日语基础学习的指导，并关于学校生活提供支援。

日语指导等协助者

向就读于市内公立小学、初中或其他义务教育学校，需要接受日语指导的儿童，在需要生活支援、心理辅导时，或其监护人需要通过母语口译与相关人员进行面谈等活动时，作为协助者使用母语进行支援。

■ 咨询部门

市教育委员会学校教育课 学力保障推进班 TEL 042-704-8918

6 保险・年金・税金

(1) 医疗保险

居住于日本的所有人不分国籍，都应加入公共性质的医疗保险。医疗保险以社会整体的形式共同承担医疗费用，确保大家在发生伤病，前往医院就医时减轻个人的负担。除了个人承担的费用，剩余费用由保险承担。

医疗保险分为3种。

健康保险

- 符合一周工作20小时以上、每月工资达到8.8万日元等条件的居民，必须加入公司等组织的健康保险。请向公司确认自己是否有资格加入健康保险。
- 已加入健康保险的居民，其居住于日本的家人也有资格加入健康保险。请向公司确认自己的家人是否有资格加入健康保险。

国民健康保险

获得了超过3个月的在留期间，并已在相模原市完成居民登记，除了以下居民，其他人必须加入国民健康保险。

加入国民健康保险后需要缴纳保险费，发生伤病时，只需支付医疗费用的20%至30%的个人承担部分，即可享受安心的医疗服务。

<没有资格加入国民健康保险的人>

- 在留期间不超过3个月的人
(备注)如持“演艺”、“技能实习”、“家族滞在”、“因公”、“特定活动(就医活动或患者日常照看活动除外)”，即使在留期间不超过3个月，根据资料，能够获得超过3个月在留期间的人，具备加入的资格。有关详情，请咨询相模原市国民健康保险呼叫中心。
- 在留资格为“短期滞在”、“外交”的人
- “特定活动”在留资格中，进行就医活动或患者日常照看活动的人
- 已就医疗保险等事项与日本签署了社会保障协定的国家的国民，并已从其本国政府领取了医疗保险制度加入证明书(适用证明书)的人
- 已加入工作单位健康保险的人(包括作为抚养家族加入的人)。
- 正在领取生活保护(低保)的人
- 已加入后期高龄者医疗制度的人

**ほけんしょう
保険証**

ほけんしょう びょうき いりようきかん まどぐち ていじ ひつよう しょうい たいせつ ほかん
 保険証は、病 気 やけがをして 医 療 機 関 などにかかると、窓 口 に提示する 必 要 がある 書 類 ですので 大 切 に 保 管 して ください。
 また、出 国、市 外 転 出 するときは 必 ず 返 還 して ください。

**ほけんぜい
保険税**

ほけんぜい がつ よくとし がつ かい き おさ がつ ほけんぜいのうぜいつうちしょ おく どうふう
 保険税は、6 月 から翌 年 3 月 までの 10 回 (期) で 納 めて いた だ きます。6 月 に 保 険 税 納 税 通 知 書 を お 送 り します。同 封 され
 た 納 付 書 で、納 期 限 ま で に 納 めて ください。

**ほけんきゆうふ
保険給付**

びょうき いりようきかんとう いりようひ いちぶふたんきん いりようきかん まどぐち しはら
 病 気 やけがをして 医 療 機 関 等 にかかると、医 療 費 の 30%~20%は、一 部 負 担 金 として 医 療 機 関 などの 窓 口 などで 支 払 う こ
 と にな り ます。

こうかく いちぶふたんきん しはら いったい きんがく じ こふたんげんどがく こ ぶん しきゆうしんせい
 高 額 な一 部 負 担 金 を 支 払 ったときは、一 定 の 金 額 (自 己 負 担 限 度 額) を 超 え た 分 につい て 支 給 申 請 を する こと が でき ます。また
 は、事 前 に 市 役 所 国 保 年 金 課 などの 窓 口 で 「限 度 額 適 用 (・標 準 負 担 額 減 額) 認 定 証」を 申 請 し、医 療 機 関 などの 窓 口 で
 提 示 する と一 部 負 担 金 につい て、自 己 負 担 限 度 額 を 上 限 と する こと が でき ます。

(注) 自 己 負 担 限 度 額 は、年 齢 や 世 帯 の 所 得 によっ て 異 な り ます。

**ほけんじぎょう
保健事業**

こくみんけんこうほけんかにゆうしゃ びょうき よぼう そうきはつけん しえん まいとし つぎ ほけんじぎょう じっし
 国 民 健 康 保 険 加 入 者 の 病 気 の 予 防 と 早 期 発 見 を 支 援 する ため に 毎 年、次 の 保 健 事 業 を 実 施 して います。

しゅるい 種類	たいしょうしゃ 対象者	ひょう 費用
とくていけんこうしんさ 特定健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと 国 民 健 康 保 険 加 入 の 40 歳 ~ 74 歳 になる 人 (当 該 年 度 に 75 歳 になる 人 は、誕 生 日 の 前 日 ま で 受 診 でき ます)	1,000 円 ※
けんこうしんさ 健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 国 民 健 康 保 険 加 入 の 20 歳 ~ 39 歳 になる 人 で 国 民 健 康 保 険 税 に 未 納 の ない 世 帯 の 人	1,000 円
しかけんこうしんさ 歯科健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 国 民 健 康 保 険 加 入 の 30 歳 ~ 39 歳 になる 人 で 国 民 健 康 保 険 税 に 未 納 の ない 世 帯 の 人	500 円

※70 歳 以上 の 人 は 無 料。40 歳 から 69 歳 の 人 は、世 帯 員 の うち 世 帯 主 及 び 国 民 健 康 保 険 加 入 者 全 員 が 市 民 税 非 課 税 の
 場 合、事 前 の 申 請 によ り 費 用 免 除

しゅるい 種類	たいしょうしゃ 対象者	じよせいきんがく 助成金額
にんげん のう 人間ドック・脳ドックの けんしんりょう いちぶじよせい 検診料の一部助成	い か ようけん み ひと 以 下 の 要 件 を 満 た す 人 1) こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こんねんど さい ひと ふく 国 民 健 康 保 険 加 入 の 40 歳 ~ 74 歳 の 人 (今 年 度 75 歳 になる 人 も 含 む) で、こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 国 民 健 康 保 険 税 に 未 納 の ない 世 帯 の 人 2) し じよせい りょう して じゆけん にんげん けつか けんしんきかん し ていしゆつ 市 の 助 成 を 利 用 して 受 検 した 人 間 ド ッ ク の 結 果 を 検 診 機 関 から 市 に 提 出 さ とくていけんこうしんさ じゆしんけつか と あつか しょうだく ひと せる こと と、特 定 健 康 診 査 の 受 診 結 果 として 取 り 扱 う こと を 承 諾 され る 人	にんげん 人 間 ド ッ ク 22,000 円 のう 脳 ド ッ ク 10,000 円

**■ と あ さき
問い合わせ先**

さがみはらしこくみんけんこうほけん
 相 模 原 市 国 民 健 康 保 険 コー ル セ ン ター TEL 042-707-8111

**こうきこうれいしゃいりようせいど
後期高齢者医療制度**

さいいじょう かた かにゆう いりようほけん
 75 歳 以上 の 方 などが 加 入 する 医 療 保 険 です。

○ 加 入 資 格

- ・ 75 歳 以上 で、住 民 登 録 の あ る 方
 - ・ 65 歳 以上 75 歳 未 満 で、一 定 の 障 害 の 状 態 に あ る こと によ り 広 域 連 合 の 認 定 を 受 け た 方
- 75 歳 の 誕 生 日 また は 障 害 による 認 定 が 決 定 され た 日 から 被 保 険 者 にな り ます。

※ 保 険 料

ほけんりょう ぜんねんちゆう そうしよとくきんがく せたいしよとくじょうきぎょう おう けいさん ほけんりょう けてい
 保 険 料 は 前 年 中 の 総 所 得 金 額 など と 世 帯 所 得 状 況 に 応 じ て 計 算 され ます。保 険 料 が 決 定 しま した ら
 ほけんりょうのうにゆうつうちしょ おく
 保 険 料 納 入 通 知 書 を お 送 り します。

**■ と あ さき
問い合わせ先**

さがみはらしこくきこうれいしゃいりよう
 相 模 原 市 後 期 高 齢 者 医 療 コー ル セ ン ター TEL 042-707-8787

保险证

保险证是持有人在发生伤病，前往医疗机构等处就医时需要向窗口出示的证件，请妥善保管。此外，回国或迁出至市外时必须向市政府返还保险证。

保险税

保险税在每年6月至次年3月，分10次（期）缴纳。市政府将在6月寄送保险税纳税通知书，请持随函寄达的缴纳单，在期限内完成缴纳。

保险给付

发生伤病前往医疗机构等处就医时，作为个人承担部分，向医疗机构等的窗口缴纳医疗费费的20%至30%。

支付了高额的个人承担部分后，对于超过一定标准（个人承担限度额）的部分，可申请发放补助。或者提前在市政府国保年金课等部门的窗口申请领取“限度额适用（·标准负担额减额）认定证”，在医疗机构等的窗口出示该证，支付金额即不会超过个人承担限度额。

（备注）个人承担限度额根据年龄、家庭所得而异。

保健事业

为了帮助国民健康保险加入者实现疾病的预防及早期发现，市政府每年均会开展以下保健事业。

种类	对象人员	费用
特定体检	已加入国民健康保险的40岁至74岁的居民 （该年度即将达到75岁的居民可在生日的前一天为止参加特定体检）	1,000日元 ※
体检	已加入国民健康保险，并且其家庭未拖欠国民健康保险税的20岁至39岁的居民	1,000日元
牙科体检	已加入国民健康保险，并且其家庭未拖欠国民健康保险税的30岁至39岁的居民	500日元

※70岁以上居民免费。40岁至69岁的居民，如家庭成员中户主及所有已加入国民健康保险的成员无需缴纳市民税，则提前提交申请后，可免费参加上述体检。

种类	对象人员	补助金额
对精密体检·精密脑部体检费用提供部分补助	符合以下条件的居民 1) 已加入国民健康保险，并且其家庭未拖欠国民健康保险税的40岁至74岁的居民（包括本年度即将达到75岁的居民） 2) 同意利用市政府的补助参加精密体检后，要求体检机构将体检结果提交市政府，并且市政府将该结果作为特定体检的结果进行处理的居民	精密体检 22,000日元 精密脑部体检 10,000日元

■ 咨询部门

相模原市国民健康保险呼叫中心 TEL 042-707-8111

后期高龄者医疗制度

75岁以上居民等群体加入的医疗保险。

○加入资格

- 已完成居民登记的75岁以上的居民
- 存在一定状态的残疾，已领取广域联合认定的65岁以上未满75岁的居民自75岁生日起，或残疾认定获得确定之日起，成为被保险人。

※保险费

保险费根据上一年的所得总额等家庭所得状况算出。保险费金额一旦确定，市政府即寄出保险费缴纳通知书。

■ 咨询部门

相模原市后期高龄者医疗呼叫中心 TEL 042-707-8787

ねんきんせいど (2) 年金制度

がいこくじん かのた にほんこくない じゆうしよ ゆう かのた こくみんねんきん だい ごうひほけんしや かにゆう かいしや
外国人の方においても、日本国内に住所を有する方は、「国民年金（第1号被保険者）」に加入しなければなりません。会社
はたら いたる かのた かいしや ねんきん だい ごうひほけんしや かにゆう かいしや ねんきん だい ごうひほけんしや
などで働いている方は「厚生年金（第2号被保険者）」に加入しなければなりません。また、会社などで働いている方に扶養
はいぐうしや こくみんねんきん だい ごうひほけんしや
されている配偶者は、「国民年金（第3号被保険者）」に加入します。

こくみんねんきん だい ごうひほけんしや 国民年金（第1号被保険者）

① 加入要件

- にほんこくない じゆうみんとうろく
・ 日本国内に住民登録があること。
- さいじじょう さいみまん
・ 20歳以上60歳未満であること。
- こうせいねんきん かにゆう こうてきねんきんかにゆうしや ふよう
・ 厚生年金などに加入していない、または公的年金加入者に扶養されていないこと。

② 加入手続

こくほねんきんか みどりくやくしよくみんか みなみくやくしよくみんか かく はしもと ちゆうおう ちく おおのみなみ のぞ かく
国保年金課、緑区役所区民課、南区役所区民課、各まちづくりセンター（橋本・中央6地区・大野南を除く）、各
しゅつちゆうしよ おこな ざいりゆう とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ も
出張所で行います（在留カード・特別永住者証明書、パスポートをお持ちください）。

③ 保険料

- かにゆうてつづきご にほんねんきんきこう ゆうそう こくみんねんきんほけんりょうのうふしよ きんゆうきかん
・ 加入手続後、日本年金機構から郵送される「国民年金保険料納付書」により、金融機関、コンビニエンスストアなど
おさ
で納めます。
- ほけんりょう しよとくがく ねんれい かんけい いちりつ
・ 保険料は、所得額や年齢に関係なく一律です。
- めんじよ のうふゆうよせいど がくせいのうふとくれいせいど
・ 免除・納付猶予制度や学生納付特例制度があります。

④ 給付の種類

ねんきん きゆうふ ろうれいきそねんきん しょうがいきそねんきん いぞくきそねんきん かふねんきん しほういちじきん
年金の給付は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金があります。

⑤ 受給

いってい ようけん み じゅきゆう
一定の要件を満たしていれば受給することができます。

■ 問い合わせ先

- さがみはらしやくしよこくほねんきんか
・ 相模原市役所国保年金課 Tel 042-769-8228
- にほんねんきんきこうさがみはらねんきんじむしよ
・ 日本年金機構相模原年金事務所
みなみくさがみおおの
(南区相模大野6-6 Tel 042-745-8101)

こうせいねんきん 厚生年金

てきようじぎょうしよ じょうようてき こよう ばあい こうせいねんきんほけん てきよう こうせいねんきん だい ごうひほけんしや かにゆう
適用事業所に常的に雇用されている場合は、厚生年金保険が適用され、「厚生年金（第2号被保険者）」に加入する
こととなります。

■ 問い合わせ先

- にほんねんきんきこうさがみはらねんきんじむしよ
日本年金機構相模原年金事務所
みなみくさがみおおの
(南区相模大野6-6 Tel 042-745-8101)

だつたいいちじきん ☆ 脱退一時金

ほけんりょう げつじじょうおさ しゅつこく ばあい しゅつこくご ねんいだい せいきゆう ほけんりょうのうふずみきかん おう
保険料を6か月以上納めて出国した場合、出国後2年以内の請求であれば、保険料納付済期間に応じて
だつたいいちじきん う と
脱退一時金を受け取ることができます。

く に しやかいほしやうきようてい むす ばあい くわ にほんねんきんきこう と あ
※国によって社会保障協定を結んでいる場合があるので、詳しくは日本年金機構にお問い合わせください。

■ 請求先

- にほんねんきんきこうほんぶ どうきょうとすぎなみくたかいでにし
日本年金機構本部 (〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24)

■ 問い合わせ先

- ねんきんダイヤル
こくない
(国内から) Tel 0570-05-1165
こくがい
(国外から) Tel 81-3-6700-1165

(2) 年金制度

在日本国内拥有住址的外籍居民必须加入“国民年金（第1号被保险人）”。在公司等处工作的人则必须加入“厚生年金（第2号被保险人）”。此外，在公司等处工作的人抚养的配偶，则加入“国民年金（第3号被保险人）”。

国民年金（第1号被保险人）

① 加入条件

- 已在日本国内完成居民登记。
- 20岁以上，未满60岁。
- 尚未加入厚生年金，并且尚未获得公共年金加入者的抚养。

② 加入手续

在国保年金课、绿区政府区民课、南区政府区民课、各街道建设中心（桥本、中央6区、大野南除外）、各办事处办理手续（请携带在留卡、特别永住者证明书、护照）。

③ 保险费

- 完成加入手续后，持日本年金机构寄达的“国民年金保险费缴纳单”，在金融机构、便利店等处缴纳保险费。
- 保险费和所得额、年龄无关，一律同等。
- 设有免除、延缓缴纳制度及学生缴纳特例制度。

④ 发放种类

年金的方法种类分别为老龄基础年金、残障基础年金、遗族基础年金、寡妇年金、死亡一次性补助金。

⑤ 领取

如符合一定的条件，则具备领取资格。

■ 咨询部门

- 相模原市政府国保年金课 TEL 042-769-8228
- 日本年金机构相模原年金事务所
(南区相模大野 6-6-6 TEL 042-745-8101)

厚生年金

如获得了符合规定的工作单位的常时雇佣，则适用厚生年金保险，须加入“厚生年金（第2号被保险人）”。

■ 咨询部门

日本年金机构相模原年金事务所
(南区相模大野 6-6-6 TEL 042-745-8101)

☆退保一次性补助金

如保险费缴纳6个月以上后回国，在出境后2年以内提出申请，则可根据保险费缴纳期间的长短，领取退保一次性补助金。

※部分国家已和日本签订了社会保障协定，详情请咨询日本年金机构。

■ 申请部门

日本年金机构（邮编 168-8505 东京都杉并区高井户 3-5-24）

■ 咨询部门

年金热线
(国内拨打) TEL 0570-05-1165
(国外拨打) TEL 81-3-6700-1165

(3) 介護保険

介護保険は、寝たきりや認知症などにより介護や支援が必要となった人に、在宅や施設などで各種の介護サービス及び介護予防サービスを提供するための制度です。介護保険は、国籍を問わず、日本に住所のある40歳以上の人が加入して被保険者となり、保険料を納めなければなりません。

介護が必要となったときには、かかった費用の1割（一定以上の所得者は2割または3割）の自己負担でサービスを利用することができます。

保険料

- 40歳から64歳までの人（医療保険加入者）
保険料は、健康保険の保険料（税）とあわせて納めていただきます。
- 65歳以上の人
所得等に応じた段階別の保険料を支払います。

介護サービスを利用できる人

- 40歳から64歳までの人
指定されている16種類の病気が原因で支援や介護が必要となった人
- 65歳以上の人
日常生活動作などについて、支援や介護が必要な人

※介護保険のサービスを利用する場合には、あらかじめ、要介護又は要支援の認定を受ける必要があります。

介護保険で利用できるサービス

要介護認定を受けた人は、要介護状態の区分に応じたサービスが利用できます。詳しい内容についてはお問い合わせください。

■ お問い合わせ先

市役所介護保険課

- 保険料に関すること 保険料班 TEL 042-769-8321
- 要介護認定に関すること 認定班 TEL 042-769-8342
- 給付に関すること 総務・給付班 TEL 042-707-7058

(4) 税金

市民税・県民税

外国籍の人でも、1月1日現在、市内に住所がある人は、前年中（1月から12月まで）の所得に対して市民税および県民税が課税されます。留学生や技能実習生は、免税になる場合があります（詳細はお問い合わせください）。

■ お問い合わせ先

市役所市民税課課税班

TEL 042-769-8221
なお、税務署へ確定申告が必要な人は以下へお問い合わせください。

相模原税務署

（中央区富士見6-4-14） TEL 042-756-8211（代表）

固定資産税

毎年1月1日に、市内に土地、家屋、償却資産を持っている人に課税されます。5月1日に納税通知書が郵便で送られます。

都市計画税

道路や公園などを作るための税金です。毎年1月1日、市内の市街化区域に土地、家屋を持っている人に課税されます。5月1日に納税通知書が送られる固定資産税とあわせて払います。

■ お問い合わせ先

市役所資産税課 TEL 042-769-8223

(3) 介护保险

介护保险是向因瘫痪、老年痴呆症等原因而需要得到介护和帮助的人提供上门介护、设施介护等各种介护服务及介护预防服务的制度，在日本拥有住址的 40 岁以上的居民不论国籍，均必须加入介护保险，成为被保险人，并缴纳保险费。

在需要获得介护服务时，个人承担实际费用的 10%（一定以上所得居民为 20%或 30%），即可享受该项服务。

保险费

① 40 岁至 64 岁的居民（医疗保险加入者）

介护保险的保险费须和健康保险的保险费（税）一同缴纳。

② 65 岁以上居民

根据所得等因素，缴纳相应等级的保险费。

具备介护服务利用资格的居民

① 40 岁至 64 岁居民

因指定的 16 种疾病而需要获得帮助、介护的居民

② 65 岁以上居民

日常生活行为等需要帮助、介护的居民

※如希望利用介护保险的相关服务，需要提前获得“要介护”或“要支援”认定。

可凭介护保险利用的服务

如已获得“要介护”认定，可根据“要介护”状态的类型，利用相应的服务。有关详细内容，请咨询以下部门。

■ 咨询部门

市政府介护保险课

- 保险费相关事宜 保险费班 TEL 042-769-8321
- “要介护”认定相关事宜 认定班 TEL 042-769-8342
- 给付相关事宜 总务·给付班 TEL 042-707-7058

(4) 税金

市民税·县民税

截止 1 月 1 日，在市内拥有住址的居民（包括外籍居民），必须根据上一年中（1 月至 12 月）的所得，缴纳相应金额的市民税及县民税。留学生和技能实习生可酌情免税（有关详情，请咨询以下部门）。

■ 咨询部门

市政府市民税课赋课班 TEL 042-769-8221

如需向税务署提交“确定申告”，请咨询以下部门。

相模原税务署

（中央区富士见 6-4-14） TEL 042-756-8211（总机）

固定资产税

每年 1 月 1 日在市内拥有土地、房屋、折旧资产的居民须缴纳固定资产税。市政府将于 5 月 1 日寄出纳税通知书。

都市计划税

都市计划税是为开展道路、公园等设施建设而征收的税金。每年 1 月 1 日在市内城区地段拥有土地、房屋的居民须缴纳都市计划税。市政府将于 5 月 1 日寄出纳税通知书，须与固定资产税一同缴纳。

■ 咨询部门

市政府资产税课 TEL 042-769-8223

けいじどうしゃぜい しゅべつわり
軽自動車税 (種別割)

まいとし がつしたちげんざい げんどうきつきじてんしゃ けいじどうしゃ こがたくしゅじどうしゃ にりん こがたじどうしゃ しよゆう ひと かげい
 毎年4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車などを所有している人に課税されます。5
 がつじょうじゆん のうぜいつうちしよ はっそう
 月上旬に納税通知書を発送します。

けいじどうしゃ とうろく はいしやてつづ いちらん
軽自動車などの登録・廃車手続き一覧

しゃしゅ 車種	しんこくばしよ 申告場所
げんどうきつきじてんしゃ 原動機付自転車 (125cc以下) こがたくしゅじどうしゃ 小型特殊自動車	しやくしよしみんぜいか 市役所市民税課 TEL 042-769-8297
	みどりしぜいじむしよ 緑市税事務所 TEL 042-775-8806 みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしゃ かい (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階)
	みなみしぜいじむしよ 南市税事務所 TEL 042-749-2161 みなみくさみおおの みなみくごうどうちようしゃ かい (南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階)
	しろやま 城山まちづくりセンター TEL 042-783-8103 みどりくぼさわ しるやまそうごうじむしよない (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)
	つくい 津久井まちづくりセンター TEL 042-780-1400 みどりくなかの つくいそうごうじむしよない (緑区中野633 津久井総合事務所内)
さみこ 相模湖まちづくりセンター TEL 042-684-3214 みどりくよせ さみこそうごうじむしよない (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	
ふじの 藤野まちづくりセンター TEL 042-687-5514 みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	
けいじどうしゃ さんりん よんりん 軽自動車 (三輪・四輪)	けいじどうしゃけんさききょうかいかながわじむしよさかみしよ 軽自動車検査協会神奈川事務所相模支所 TEL 050-3816-3120 あいこうぐんあいかわまちなかつあざさくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台4071-5)
にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc 超、250cc以下) にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc 超)	さがみじどうしゃけんさとうろくじむしよ 相模自動車検査登録事務所 TEL 050-5540-2037 あいこうぐんあいかわまちなかつあざさくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台7181)

しゆとく ばあい にちいない はいしや ばいきやく てんきよ ばあい にちいない しんこく
 * 取得の場合は15日以内に、廃車・売却・転居があった場合は30日以内に申告してください。

ぜいきん かくしゅしやうめいしよ
税金の各種証明書

しみんぜい こていしさんぜい しやうめいしよ はっこう おも しやうめいしよ つぎ
 市民税、固定資産税などについての証明書を発行します。主な証明書は次のとおりです。

しやうめい しゆるい 証明の種類	ぜいもく 税目	ないよう 内容	おも ようと 主な用途
のうぜいしやうめいしよ 納税証明書	しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税	のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など	きかしんせい さしやう しんせい ・帰化申請 ・査証(ビザ)申請
	こていしさんぜい としけいかくぜい 固定資産税・都市計画税	のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など	みぶんほしやうにん しきんかりいれ ・身分保証人 ・資金借入
かぜいしやうめいしよ 課税証明書 ひかぜいしやうめいしよ (非課税証明書) しよとくしやうめいしよ (所得証明書)	けいじどうしゃぜい しゅべつわり しゃけんよう 軽自動車税(種別割)(車検用)※	みのが 未納がないこと	しゃけん けいぞくけんさ ・車検(継続検査)
	しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税	しゆうにゆう しよとく ぜいがく 収入・所得・税額 など	しきんかりいれ ・資金借入 さしやう しんせい ・査証(ビザ)申請 ふよう かくにん ・扶養の確認 こうひ ふじよ ・公費の扶助

しやくしよしみんぜいか みどりしぜいじむしよ みなみしぜいじむしよ かく とう はっこう ほんにんかくにん ざいりゆう
 市役所市民税課、緑市税事務所、南市税事務所、各まちづくりセンター等で発行します。本人確認のできる在留カード・
 とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ も ほんにん さがみはらしない どういつせたい しんぞく しんせい
 特別永住者証明書などをお持ちのうえ、本人または相模原市内で同一世帯の親族が申請してください。それ以外の代理の人
 が申請するときは、本人からの委任状が必要です。発行手数料は1件300円(※は無料)です。

また、マイナンバーカードを利用して、一部の税証明書をコンビニで取得することができます。

■ と あ さき
問い合わせ先

しやくしよしみんぜいかしよぜいしやうめいほん
 市役所市民税課諸税証明班 TEL 042-769-8297

みどりしぜいじむしよ
 緑市税事務所
みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしゃ かい
 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階) TEL 042-775-8806

みなみしぜいじむしよ
 南市税事務所
みなみくさみおおの みなみくごうどうちようしゃ かい
 (南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階) TEL 042-749-2161

轻型机动车税（类别比例）

每年4月1日之时，拥有轻骑、轻型汽车、小型特殊机动车、两轮小型机动车等车辆的居民须缴纳本项税金。市政府将于5月上旬寄出纳税通知书。

轻型机动车等的登记・报废手续一览

车种	申告地点	
轻骑（125cc 以下） 小型特殊机动车	市政府市民税课	TEL 042-769-8297
	绿市税事务所 （绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼 5 楼）	TEL 042-775-8806
	南市税事务所 （南区相模大野 5-31-1 南区综合办公楼 3 楼）	TEL 042-749-2161
	城山街道建设中心 （绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所内）	TEL 042-783-8103
	津久井街道建设中心 （绿区中野 633 津久井综合事务所内）	TEL 042-780-1400
	相模湖街道建设中心 （绿区与濑 896 相模湖综合事务所内）	TEL 042-684-3214
	藤野街道建设中心 （绿区小渊 2000 藤野综合事务所内）	TEL 042-687-5514
轻型机动车（三轮・四轮）	轻型机动车检查协会神奈川事务所相模支所 （爱甲郡爱川町中津字樱台 4071-5）	TEL 050-3816-3120
二轮轻型机动车（超过 125cc、250cc 以下） 二轮小型机动车（超过 250cc）	相模机动车检查登录事务所 （爱甲郡爱川町中津字樱台 7181）	TEL 050-5540-2037

* 如获取机动车，则请在 15 天内办理相关手续；如进行了报废、出售、搬迁，则请在 30 天内提出申告。

税金的各种证明书

开具市民税、固定资产税等的相关证明书。主要证明书如下所示。

证明的种类	税种	内容	主要用途
纳税证明书	市民税・县民税	已缴纳额・未缴纳额等	・归化申请 ・签证申请
	固定资产税・都市计划税	已缴纳额・未缴纳额等	・身份担保人 ・借款
	轻型机动车税 （类别比例）（车检用）※	不存在拖欠	・车检（连续检查）
课税证明书 （非课证明书） （所得证明书）	市民税・县民税	收入・所得・税额等	・借款 ・申请签证 ・抚养确认 ・公费补助

在市政府市民税课、绿市税事务所、各街道建设中心等处开具上述证明书。请申请人本人或相模原市内同一家庭的亲属，携带可确认本人身份的在留卡、特别永住者证明书等证件前往申请。如由其他代理人进行申请，需要申请人本人出具委托函。开具手续费为 1 份 300 日元（※：免费）

此外，部分证明书可使用个人编号卡，在便利店打印获取。

■ 咨询部门

市政府市民税课诸税证明班 TEL 042-769-8297

绿市税事务所

（绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼 5 楼） TEL 042-775-8806

南区税事务所

（南区相模大野 5-31-1 南区综合办公楼 3 楼） TEL 042-749-2161

市税の納付方法

市税は、市役所から送付された納付書により、定められた期限までに納めていただく必要があります。納付書でのお支払い方法としては、裏面に記載された金融機関・郵便局での窓口納付、コンビニエンスストアでの納付、インターネットを利用したクレジットカードでの納付、スマートフォンの決済用APPによる納付などがあります。納付書でのお支払いとは別に、指定する預貯金口座から、自動的に振り替えて納税する口座振替制度もあります。手続きの方法は、市内の金融機関・郵便局、市役所の窓口などにある口座振替依頼書に必要事項を記入のうえ、直接金融機関・郵便局又は市役所納税課へお申し込みください。

■ 問い合わせ先

市役所納税課 収納管理第1・2班

TEL 042-769-8225

国に払う税金

所得税

1月1日から12月31日までの1年間にもらった所得（給料など）にかかる税金です。会社に勤めている人と自分で商売をしている人では、税金の払い方が違います。

■ 県税・国税の問い合わせ先

相模原県税事務所

(南区相模大野6-3-1 県高相合同庁舎内)

TEL 042-745-1111

相模原税務署

(中央区富士見6-4-14)

TEL 042-756-8211

7・保健・医療・福祉

(1) 保健

健康診査・がん検診

市内の協力医療機関や公共施設などで検診を受けることができます。事前に申込みが必要です。詳しいことは「広報さがみはら」でお知らせします。

種類：(特定)健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検査、お口の健康診査、口腔がん検診

高齢者インフルエンザ予防接種

相模原市内に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方など、一定の要件を満たした方はインフルエンザの予防接種費用の一部を市が負担します。

高齢者肺炎球菌予防接種

初めて23価肺炎球菌ワクチンを接種する方で、接種日現在、相模原市内に住民登録があり65歳になる方など、一定の要件を満たした方は、肺炎球菌の予防接種費用の一部を市が負担します。

(2) 医療

日本の医療機関には入院などの設備が整った病院と、普段から身近なお付き合いをする診療所があります。病気のときにあてないように、日頃から近くの病院や診療所を確認しておきましょう。また病院や診療所によっては、診療前に予約が必要な場合がありますので注意しましょう。受診の際には保険証や各種医療証などを忘れずにお持ちください。保険証などの提示がないと自由診療扱いとなり、高額な費用がかかりますのでご注意ください。

休日や夜間にケガや病気のとき

休日や夜間にケガや病気になり、診療ができる病院や診療所が分からない場合は、相模原救急医療情報センター(TEL 042-756-9000)へ連絡してください。診療ができる病院や診療所を案内します。

市税的缴纳方法

关于市税，需要持市政府寄达的缴纳单，在规定的期限内完成缴纳。关于持缴纳单时的缴纳方法，可以前往缴纳单反面记载的金融机构或邮局的人工窗口进行缴纳，或者前往便利店进行缴纳，还可使用信用卡进行网上缴纳、使用智能手机的支付应用程序进行缴纳。除了持缴纳单进行缴纳外，还可选择账户转账制度，从指定的银行账户自动转账缴纳。如选择账户转账，请在市内金融机构、邮局、市政府窗口发放的账户转账申请书中填写必要事项后，直接向金融机构、邮局或市政府纳税课提出申请。

■ 咨询部门

市政府纳税课收纳管理第 1·2 班

TEL 042-769-8225

向国家缴纳的税金

所得税

所得税是针对 1 月 1 日至 12 月 31 日一年间获得的所得（工资等）征收的税金。公司员工和自己做生意的个人，税金的支付方式也各不相同。

■ 县税·国税的咨询部门

· 相模原县税事务所

（南区相模大野 6-3-1 县高相综合办公楼内）

TEL 042-745-1111

· 相模原税务署

（中央区富士见 6-4-14）

TEL 042-756-8211

7·保健·医疗·福祉

(1) 保健

体检·癌症体检

可前往市内的合作医疗机构或公共设施等处参加体检。需要提前申请。有关详情，市政府将通过《相模原广报》进行公告。

种类：（特定）体检、癌症体检、肝炎病毒检查、口腔健康体检、口腔癌症体检

老年人流感预防接种

对于已在相模原市内完成居民登记，截止接种日已达 65 岁，且满足一定条件的居民，市政府将承担流感预防接种的部分费用。

老年人肺炎链球菌预防接种

对于首次接种 23 价肺炎链球菌疫苗，且截止接种日已在相模原市内完成居民登记，满足一定条件的达到 65 岁的居民，市政府将承担肺炎链球菌预防接种的部分费用。

(2) 医疗

日本的医疗机构既有能够收治住院患者的设施齐全的医院，也有贴近居民生活的小型诊所。为了避免生病时出现慌乱，首先应在日常生活中注意确认附近有哪些医院和诊所。此外，有的医院、诊所需要在就诊前进行预约，应加以注意。就诊时，请注意携带保险证及各种医疗证，不要遗漏。如果不出示保险证，则作为个人全费医疗进行结算，需要缴纳高额费用，请加以注意。

节假日或夜间发生伤病时

如节假日或夜间发生伤病，不知道应前往哪家医院或诊所，请联系相模原急救医疗信息中心（电话：042-756-9000）。该中心将告知可就诊的医院或诊所。

でんわうけつけじかん
電話受付時間

へいじつ 平日 午後5時～翌朝午前9時
どようび 土曜日 午後1時～翌朝午前9時
きゆうじつ 休日 (日曜日・祝日・年末年始) 午前9時～翌朝午前9時

いしき 意識が無い、突然の頭痛や腹痛、出血が止まらないなど、緊急性がある場合は119番通報で救急車を呼んでください。

ゴールデンウィーク・年末年始に急に歯が痛くなったとき

ゴールデンウィークと年末年始に、相模原口腔保健センターで急患歯科診療所を開設しています。受診する前に電話連絡をしてください。

さがみはらこうくうほけん
相模原口腔保健センター

ちゆうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらB館2階) TEL 042-756-1501

かいせつび 開設日...ゴールデンウィーク(5月3日～5月5日)、年末年始(12月29日～1月4日)

うけつけじかん 受付時間...午前8時45分～午前11時30分、午後1時15分～午後4時30分

■ 問い合わせ先

しやくしよいりようせいさくか 市役所医療政策課 TEL 042-769-9230

夜間、休日、深夜に精神症状が悪化したとき

精神疾患の急激な発症や症状が悪化したときには、精神科救急医療情報窓口(TEL 045-261-7070)へ連絡してください。急いで受診する必要がある人に精神科医療機関を紹介しします。(必ず紹介することをお約束するものではありません。)

へいじつ 平日 午後5時～翌朝8時30分
きゆうじつ 休日 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始) 午前8時30分～翌朝8時30分
※翌日が平日のとき、受付は翌朝8時までとなります。

■ 問い合わせ先

しやくしよせいしんほけんふくしか 市役所精神保健福祉課 救急医療班 TEL 042-769-9813

(3) 福祉

◎ 障害福祉

障害のある人には、状況に応じて次のような助成などを行っています。

身体障害者手帳

事故や病気などで身体に障害のある人には、いろいろな援護が受けられる身体障害者手帳を交付します。

療育手帳

知的障害のある人には、いろいろな援護が受けられる療育手帳を交付します。

精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障害の状態にある人には、いろいろな援護が受けられる精神障害者保健福祉手帳を交付します。

障害福祉サービス等

居宅にて食事等の介助を主とした支援、障害者支援施設等にて生活訓練や就労に向けた訓練、宿泊訓練、療育等の支援を行います。

日中短期入所事業

障害のある人を日常的に介護している家族などが、病院へ行ったり、休んだりするために、障害のある人を日中(昼間)一時的に預かって、見守りや日常的な訓練を行います

电话接听时间

工作日 下午 5 时～次日上午 9 时

周六 下午 1 时～次日上午 9 时

节假日（周日・法定节假日・元旦期间） 上午 9 时～次日上午 9 时

出现失去意识、突然的头痛或腹痛、出血不止等需要紧急就医的情况时，请拨打 119，呼叫救护车。

五月黄金周・元旦期间突然牙痛时

五月黄金周和元旦期间，相模原口腔保健中心将开设牙科急诊诊所。就诊前请电话联系告知。

相模原口腔保健中心

（中央区富士见 6-1-1 相模原市综合保健医疗中心 B 馆 2 楼） Tel 042-756-1501

开设日期……五月黄金周（5 月 3 日～5 月 5 日）、元旦期间（12 月 29 日～1 月 4 日）

接诊时段…上午 8 时 45 分～上午 11 时 30 分、下午 1 时 15 分～下午 4 时 30 分

■ 咨询部门

市政府医疗政策课 Tel 042-769-9230

夜间、节假日、深夜精神状态突然恶化时

精神疾病的剧烈发病及症状恶化时，请联系精神科救急医疗信息窗口（电话：045-261-7070）。对于需要尽快就诊的患者，将介绍精神科医疗机构（不保证绝对介绍）。

工作日 下午 5 时～次日上午 8 时 30 分

节假日（周六、周日、法定节假日、元旦期间） 上午 8 时 30 分～次日上午 8 时 30 分

※如次日为工作日，则接诊时间截止为次日上午 8 时。

■ 咨询部门

市政府精神保健课 救急医疗班 Tel 042-769-9813

(3) 福祉

◎残障福祉

对于存在残疾的居民，将根据情况按照以下方式给予支援。

残疾人手册

对于因事故、疾病等原因导致身体残疾的居民，发放残疾人手册，可凭该手册享受各种援助。

疗育手册

对于存在智力障碍的居民，发放疗育手册，可凭该手册享受各种援助。

精神障碍者保健福祉手册

对于存在一定精神障碍的居民，发放精神障碍者保健福祉手册，可凭该手册享受各种援助。

残障福祉服务等

提供居家进食护理等支援；在残疾人支援设施等处开展生活训练及就业训练、住宿训练、疗育等支援。

昼间短期离家照看事业

日常生活中照看家中残疾人的居民因就医、休息等原因而暂时无法继续照看时，在昼间（白天）接受残疾人的暂时托管，进行照看和日常的训练。

ほそうぐ こうふ しゅうり
補装具の交付・修理

しんたい しょうがい ひと にちじょうせいかつ しょうぎようせいかつ ようい からだ きのう おぎな ようぐ ぎしゆ ぎそく しかくしょうがいしゃ
身体に障害のある人の日常生活や職業生活を容易にするために、体の機能を補う用具(義手、義足、視覚障害者
あんぜんつえ くるま ほちようき こうふ しゅうり
安全杖、車いす、補聴器など)の交付や修理をします。

にちじょうせいかつようぐ きゅうふ
日常生活用具の給付

しょうがい ひと にちじょうせいかつ ようい ようぐ きゅうふ
障害のある人の日常生活を容易にするために、用具の給付をします。

じりつしえんいりようひ しきゅう
自立支援医療費の支給

しょうがい ひと しょうがい じょうたい かる もくてき いりよう こうせいりよう せいしんつういんいりよう していりようきかん う
障害のある人の障害の状態を軽くすることを目的とした医療(更生医療、精神通院医療)を指定医療機関で受ける
ばあい いりようひ じこふたん げんそく わり
場合、医療費の自己負担が原則1割になります。

じゅうどしょうがいしゃとうふくしてあて しきゅう
重度障害者等福祉手当などの支給

おも しょうがい ひと じゅうどしょうがいしゃ しきゅう し ふくしてあて ほか くに けん ふくしてあて せいど しきゅう
重い障害のある人(重度障害者など)に支給します。市の福祉手当の他、国、県の福祉手当の制度もあります。支給には
いってい ようけん
一定の要件があります。

ふくし りようりょう じよせい じどうしゃねんりようひ じよせい
福祉タクシー利用料の助成・自動車燃料費の助成

ざいたく じゅうどしょうがいしゃ しょうにまんせいとくていしつべいおよ していなんびようとう かか ひと けん
在宅の重度障害者、小児慢性特定疾病及び指定難病等に罹っている人に、タクシー券またはガソリン券のどちらかを
こうふ とうふ いてい ようけん
交付します。交付には一定の要件があります。

■ 問い合わせ先

ちゅうおうこうれい しょうがいしゃそうだんか 中央高齢・障害者相談課 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内)	しんたい ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 TEL 042-769-9266	きょうつう ①②共通 Fax 042-755-4888
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 TEL 042-769-9806	
みなみこうれい しょうがいしゃそうだんか 南高齢・障害者相談課 みなみくさみおおの (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	しんたい ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 TEL 042-701-7722	きょうつう ①②共通 Fax 042-701-7705
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 TEL 042-701-7715	
みどりこうれい しょうがいしゃそうだんか 緑高齢・障害者相談課 みどりにしはしもと (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	しんたい ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 TEL 042-775-8810	きょうつう ①②共通 Fax 042-775-1750
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 TEL 042-775-8811	
しるやまふくしそうだん 城山福祉相談センター みどりくぼさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	TEL 042-783-8136	Fax 042-783-1720
つくいこうれい しょうがいしゃそうだんか 津久井高齢・障害者相談課 みどりくなかの (緑区中野 613-2 津久井保健センター内)	TEL 042-780-1412	Fax 042-784-1222
さがみこふくしそうだん 相模湖福祉相談センター みどりくよせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	TEL 042-684-3215	Fax 042-684-3618
ふじのふくしそうだん 藤野福祉相談センター みどりくおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	TEL 042-687-5511	Fax 042-687-4347

残疾人用具的提供・修理

为了方便残疾人的日常生活及工作，为残疾人提供辅助身体功能的用具（假臂、假足、视觉障碍者安全手杖、轮椅、助听器），并提供修理服务。

提供日常生活用具

为了方便残疾人的日常生活，为残疾人提供用具。

发放自立支援医疗费

如残疾人为了减轻残疾状态而在指定医疗机构接受相关医疗服务（康复医疗、精神门诊医疗），则原则上医疗费的个人承担比例为10%。

提供重度残疾人等福祉补贴

本补贴提供给存在严重残疾的居民（重度残疾人等）。除了相模原市的福祉补贴外，还有国家、神奈川县的福祉补贴制度。领取该补贴需要满足一定的条件。

福祉出租车车费补助・机动车燃油费补助

向居家的重度残疾人、小儿慢性特定疾病及指定难病等的患者提供出租车券或汽油券其中之一。领取该补助需要满足一定的条件。

■ 咨询部门

中央高龄・残疾人咨询课 (中央区富士见 6-1-1 相模原市综合保健保健中心内)	①身体・智力福祉班 TEL 042-769-9266	①②通用号码 Fax 042-755-4888
	②精神保健福祉班 TEL 042-769-9806	
南高龄・残疾人咨询课 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心内)	①身体・智力福祉班 TEL 042-701-7722	①②通用号码 Fax 042-701-7705
	②精神保健福祉班 TEL 042-701-7715	
绿高龄・残疾人咨询课 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼内)	①身体・智力福祉班 TEL 042-775-8810	①②通用号码 Fax 042-775-1750
	②精神保健福祉班 TEL 042-775-8811	
城山福祉咨询中心 (绿区久保泽 1-3-1 城山综合事务所内)	TEL 042-783-8136	Fax 042-783-1720
津久井高龄・残疾人咨询课 (绿区中野 613-2 津久井保健中心内)	TEL 042-780-1412	Fax 042-784-1222
相模湖福祉咨询中心 (绿区与瀬 896 相模湖综合事务所内)	TEL 042-684-3215	Fax 042-684-3618
藤野福祉咨询中心 (绿区小渊 2000 藤野综合事务所内)	TEL 042-687-5511	Fax 042-687-4347

せいかつほご
生活保護

しつぎょうなどでせたいしゅうにゆうへびょうきじこいりょうひせいかつこませいかつほご
失業などで世帯の収入が減ったり、病気や事故などで医療費がかかったりして生活に困ったときは、生活保護の
しんせいしんせいごちようさほごきじゆんがいとうきじゆんおうほごひしきゆう
申請をすることができます。申請後の調査により、保護基準に該当したときは、基準に応じた保護費を支給します。
また、自立に向けた支援を行います。

■ とあきき
問い合わせ先

みどりせいかつしえんかほごだいほんほごだいほん 緑生活支援課 保護第1班・保護第2班 みどりにしほしもとみどりがうどうちようしゃない (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	TEL 042-775-8809
みどりせいかつしえんかほごだいほん 緑生活支援課 保護第3班 みどりなかのつくいそうごうじむしよない (緑区中野633 津久井総合事務所内)	TEL 042-780-1407
ちゆうせいかつしえんかほごそうだんほん 中央生活支援課 保護・相談班 ちゆうおうくふじみかいかんない (中央区富士見6-1-20 あじさい会館内)	TEL 042-707-7056
みなみせいかつしえんか 南生活支援課 みなみきがおおのみなみほけんふくし (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7720

せいかつこんきゆうしやじりつしえんせいど
生活困窮者自立支援制度

しつぎょうせいかつこまひとせいかつふあんていひとそうだんうせいかつじょうきようかだいこべつそうだんおこな
失業などで生活に困っている人、生活が不安定な人の相談を受け、生活状況・課題にあった個別相談を行います。

■ とあきき
問い合わせ先

みどりにじりつしえんそうだんまどぐち 緑区自立支援相談窓口 みどりにしほしもと (緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階 市総合就職支援センター内)	TEL 042-774-1131
ちゆうおうくじりつしえんそうだんまどぐち 中央区自立支援相談窓口 ちゆうおうくふじみかいかんない (中央区富士見6-1-20 あじさい会館内)	TEL 042-769-8206
みなみくじりつしえんそうだんまどぐち 南区自立支援相談窓口 みなみきがおおのみなみほけんふくし (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7717

生活保护（低保）

因失业等原因导致家庭收入减少，或因伤病等原因造成生活面临困难时，可以申请领取生活保护（低保）。申请后市政府将开展调查，如果符合低保发放标准，则根据标准发放相应的低保费。此外，还为促使自立提供支援。

■ 咨询部门

绿生活支援课 保护第1班・保护第2班 (绿区西桥本 5-3-21 绿区综合办公楼内)	TEL 042-775-8809
绿生活支援课 保护第3班 (绿区中野 633 津久井综合事务所内)	TEL 042-780-1407
中央生活支援课 保护・咨询课 (中央区富士见 6-1-20 紫阳花会馆内)	TEL 042-707-7056
南生活支援课 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心内)	TEL 042-701-7720

生活贫困者自立支援制度

接受因失业等原因造成生活面临困难、生活不稳定的居民进行咨询，根据其生活状况、问题性质，提供相应的单独咨询。

■ 咨询部门

绿区自立支援咨询窗口 (绿区桥本 6-2-1 桥本城市广场 6楼 市综合就职支援中心内)	TEL 042-774-1131
中央区自立支援咨询窗口 (中央区富士见 6-1-20 紫阳花会馆内)	TEL 042-769-8206
南区自立支援咨询窗口 (南区相模大野 6-22-1 南保健福祉中心内)	TEL 042-701-7717

せいかつ ひつよう じょうほう
8 生活に必要な情報

しごと
(1) 仕事

はたら まえ
働く前にチェックすること

ざいりゆうしかく
【在留資格】

あなたの在留カードの在留資格は何ですか。

①「文化活動」「短期滞在」「留学」「研修」「家族滞在」

はたら いてはいけません。 はたら きたいときは「資格外活動許可」をもらいます。

②「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」

どんな仕事でもできます。

③「①」と「②」以外

在留資格に書いてある仕事だけです。別の仕事をしたいときは「資格外活動許可」をもらいます。



しごと しょうかい
仕事の紹介

ハローワーク（公共職業安定所）では、仕事探しの相談ができます。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

と あ さき
■ 問い合わせ先

ハローワーク相模原（相模原公共職業安定所）

（中央区富士見6-10-10） TEL 042-776-8609

相模原市就職支援センターでは、就職活動中の人を対象とするセミナーやキャリアカウンセリングなどを行っています。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時

と あ さき
■ 問い合わせ先

相模原市就職支援センター

（緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階） TEL 042-700-1618

しゃかいほけん ろうどうほけん
社会保険・労働保険

日本には「社会保険」・「労働保険」というシステムがあります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときに

そのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険のお金が引かれます。短い時間だけ働いている人は、社会保険

に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」（→46 ページ）や「国民年金」（→50 ページ）に

入ってお金を払います。

しゃかいほけん ろうどうほけん しゅるい
社会保険・労働保険の種類

けんこうほけん びょうき びょういん い ほけん 「健康保険」 ：けがや病気で病院に行くときのための保険です。
かいごほけん とし せわ ほけん 「介護保険」 ：年をとって世話をしてもらおうときのための保険です。（→52 ページ）
こうせいねんきんほけん とし びょうき しごと ほけん かぞく はたら 「厚生年金保険」 ：年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働 いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります。
こようほけん しごと かいしゃ しごと み ほけん せいかつ しんばい あたら 「雇用保険」 ：仕事が終わったり、会社をやめたあと仕事が見つからないときなどのための保険です。生活の心配をしなくて、新 しい仕事を探ることができるように、この保険からお金がでます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近 くの「ハローワーク」で相談しましょう。
ろうさいほけん しごと げんいん はたら ひと びょうき な ほけん 「労災保険」 ：仕事の原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったときの保険です。

8 生活必要信息

(1) 工作

工作前的检查事项

【在留资格】

您的在留卡上标注了什么种类的在留资格？

- ① 在留资格为“文化活动”、“短期滞在”、“留学”、“研修”、“家族滞在”，则不能工作。如希望工作，需要获取“资格外活动许可”。
- ② “永住者”、“日本人的配偶者”、“永住者的配偶者等”、“定住者”可从事任何种类的工作。
- ③ ①、②所列在留资格以外只能从事在留资格一栏中标注的工作。如希望从事其他工作，需要获得“资格外活动许可”。



介绍工作

前往 Hallo Work（相模原公共职业安定所），可就求职进行咨询。

开放时间：周一至周五（法定节假日、元旦期间除外）

上午 8 时 30 分～下午 5 时 15 分

■ 咨询部门

Hallo Work（相模原公共职业安定所）

（中央区富士见 6-10-10） Tel 042-776-8609

相模原就职支援中心以正在求职的居民为对象，举办研讨班、职业咨询等活动。

开放时间：周一至周五（法定节假日、元旦期间除外）

上午 8 时 30 分～下午 5 时

■ 咨询部门

相模原市就职支援中心

（绿区桥本 6-2-1 桥本城市广场 6 楼） Tel 042-700-1618

社会保险・劳动保险

日本存在名为“社会保险”、“劳动保险”的制度。政府向工作的人和公司征收资金，在大家发生困难时使用这笔资金进行救助。

在公司工作的人，从其工资中扣除社会保险、劳动保险的相应金额。工作时间较短的人因无需加入社会保险，所以工资中不会扣除该项金额，需要自行加入“国民健康保险”（→47 页）及“国民年金”（→51 页），缴纳相应保险费。

社会保险・劳动保险的种类

健康保险：发生伤病前往医院就医时使用的保险。

介护保险：年老后寻求他人照看时使用的保险。（→53 页）

厚生年金保险：年老后或发生伤病后，无法继续工作时使用的保险。此外，该类保险还可确保工作的人死亡后，其家人不会面临生活困难。未达到 70 岁的居民可加入该保险。

雇用保险：失去工作或辞职后无法找到工作时使用的保险。该保险将提供资助，确保被保险人专心寻找工作，不必为生活担忧。保险金何时发放、发放多少，根据辞职的原因等事项而定，请咨询住所附近的“Hallo Work”。

劳灾保险：工作的人因工作发生伤病或死亡时使用的保险。

がいこくじんろうどうしやそうだん
外国人労働者相談コーナー

かながわろうどうきょくろうどうきじゆんぶかんとくか
神奈川県労働局労働基準部監督課

にほん はたら がいこくじんろうどうしや そうだん がいこくご おう おも そうだんないよう ろうどうじょうけん ろうどうさいがい ろうさいほけん
日本で働いている外国人労働者の相談に外国語で応じています。主な相談内容は、労働条件、労働災害、労災保険などです。

相談言語	相談日(祝日・年末年始を除く)	時間
英語	毎週月曜日、第1・3金曜日	午前9時～午前12時 午後1時～午後4時
ポルトガル語	毎週火曜日・水曜日・金曜日	
スペイン語	毎週月曜日・火曜日・木曜日	
タガログ語	毎週木曜日	

※相談日は変更される場合があります。あらかじめホームページや電話で確認してください。

■ 問い合わせ先

かながわろうどうきょくろうどうきじゆんぶかんとくか
神奈川県労働局労働基準部監督課

よこはましなかくことぎきちよう よこはまだい ごうどうちようしや かい
(横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎8階) Tel 045-211-7351

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



ろうどうそうだん
労働相談

かながわ労働センター等で行っている労働相談です。主な相談内容は、労働問題、労働トラブルです。これらの相談を専門相談員と通訳が、電話または面接で受け付けています。

かながわ労働センター一本所

よこはましなかくことぎきちよう ろうどう かい
(横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ2階)

相談言語	相談日(祝日・年末年始を除く)	電話番号	時間
中国語	毎週金曜日	045-662-1103	午後1時～午後4時
スペイン語	第2・4水曜日	045-662-1166	
ベトナム語	第2・4木曜日	045-633-2030	

かながわ労働センター泉央支所

あつぎしみずひき けんあつぎごうどうちようしや ごうかん かい
(厚木市水引2-3-1 泉厚木合同庁舎3号館2階)

相談言語	相談日(祝日・年末年始を除く)	電話番号	時間
スペイン語	毎週木曜日	046-221-7994	午後1時～午後4時
ポルトガル語	毎週月曜日		

(2) 住居

市営住宅

市では、住宅に困窮している低所得の方のために市営住宅を設置しています。募集は年2回(時期は5月と11月頃)行っています。募集の記事は「広報さがみはら」に掲載します。

■ 問い合わせ先

しやくしよじゆうたくか
市役所住宅課 Tel 042-769-8256

県営住宅

神奈川県では、住宅に困窮している低所得の県民のために、県営住宅を設置しています。住宅の管理は、神奈川県土地建物保全協会が行っていますので、詳しくはこちらにお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

いっばんしや とちたてもほぜんきようかい
(一般社) かながわ土地建物保全協会

よこはましなかくにほんおおどり けんじゆうたくきょうきゆうこうしや かい
(横浜市中区日本大通33 県住宅供給公社ビル1階) Tel 045-201-3673

外籍劳工咨询角

神奈川劳动局劳动基准部监督课

使用外语为在日本工作的外籍劳工提供咨询服务。主要咨询内容为劳动条件、劳动灾害、劳灾保险等。

使用语种	服务日期（节假日、元旦期间除外）	办公时段
英语	每周一、每月第1、第3周五	上午9时~中午12时 下午1时~下午4时
葡萄牙语	每周二、周三、周五	
西班牙语	每周一、周二、周四	
菲律宾语	每周四	

※咨询日期可能发生变更，请提前通过官网或电话确认。

■ 咨询部门

神奈川劳动局劳动基准部监督课

（横滨市中区北仲通5-57 横滨第2综合办公楼8楼） TEL 045-211-7351

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



劳动咨询

劳动咨询由神奈川劳动中心等相关部门实施，主要咨询内容为劳动问题、劳动纠纷。由专业咨询员和口译人员通过电话，或直接面对面提供上述咨询服务。

神奈川劳动中心本所

（横滨市中区寿町1-4 神奈川劳动广场2楼）

使用语种	服务日期（节假日、元旦期间除外）	联系电话	办公时段
中文	每周五	045-662-1103	下午1时~下午4时
西班牙语	每月第2、第4周三	045-662-1166	
越南语	每月第2、第4周四	045-633-2030	

神奈川劳动中心县央支所

（厚木市水引2-3-1 县厚木综合办公楼3号馆2楼）

使用语种	服务日期（节假日、元旦期间除外）	联系电话	办公时段
西班牙语	每周四	046-221-7994	下午1时~下午4时
葡萄牙语	每周一		

(2) 居住

市营住宅

相模原市政府为了解决低所得贫困居民的住房问题，设置了市营住宅。每年进行两次住户招租（时期为5月和11月），招租通知登载于《相模原广报》中。

■ 咨询部门

市政府住宅课 TEL 042-769-8256

县营住宅

神奈川县政府为了解决低所得贫困居民的住房问题，设置了县营住宅。该住宅的管理工作由神奈川县土地建筑保全协会负责，详情请咨询该协会。

■ 咨询部门

（一般社团法人）神奈川土地建筑保全协会

（横滨市中区日本大通33 县住宅供给公社大楼1楼） TEL 045-201-3673

みんかんじゆうたく
民間住宅

おおや いえ か ひと か いえ ふどうさんや い いえ さが
大家(家を貸す人)から借りる家です。不動産屋に行って、家を探します。

いえ か
家を借りるときどうしたらいいか、いろいろなげんごで書いてあります。

にほんご
日本語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



ポルトガル語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



えいご
英語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



ベトナム語
<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



ちゅうごくご
中国語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



タイ語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



かんこくご
韓国語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



カンボジア語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



スペイン語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



タガログ語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



がいこくじん か
外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。
<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



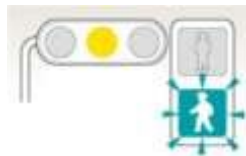
こうつう
(3) 交通

こうつう
交通ルール

しんごう いろ いみ
【信号の色の意味】



あおいろ すず
青色：進むことができます。



きいろ あおいろ き
黄色／青色がついたり消えたりする：
くるま と ひと わたし はじ
車は止まります／人は渡り始めてはいけません。



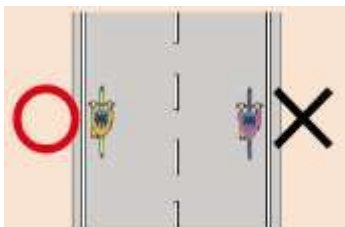
あかいろ と
赤色：止まります。

じてんしゃ の
【自転車に乗るとき】

じてんしゃ ほうりつ くるま おな
・自転車は法律では「車」と同じです。

じてんしゃ はし ところ
・自転車が走ってもいい所
くるま はし みち いちばんひだり
車が走る道の一番左

このマーク→  がある道 (自転車だけの道)



このマーク→  がある道 (人と自転車の道)



- ・この絵のように、車が走る道に近い所を走ります。
- ・すぐに止まることができるようにゆっくり走ります。
- ・歩いている人の邪魔にならないように、自転車を降りたり、止まったりします。

民营住宅

民营住宅是向房东（出租房屋的人）借用的住宅。请自行前往不动产中介，寻找合适的房源。

以下使用各国语言介绍了租房时的详细流程。

日语

<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



英语

<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



中文

<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



韩语

<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



西班牙语

<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



葡萄牙语

<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



越南语

<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



泰语

<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



柬埔寨语

<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



菲律宾语

<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



扫码查询外国人可租房源。

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



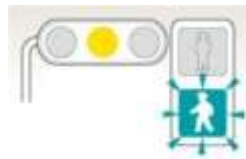
(3) 交通

交通规则

【交通信号灯的意义】



绿灯：可以前进。



黄灯/绿灯闪烁：
车辆停止/行人不得开始横穿马路




红灯：停止

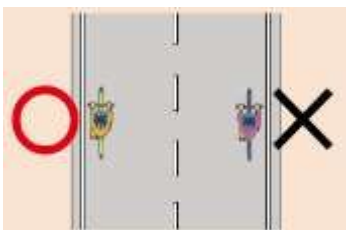
【骑行自行车时】


· 自行车在法律中和“汽车”属于一类。

· 自行车可以通行的区域

汽车车道的最左侧

标有该标识→  的道路（自行车专用车道）



标有该标识→  的道路（行人自行车通行带）



- 如图所示，自行车应骑行在车道边。
- 应缓慢骑行，确保可立即停止。
- 应酌情推行、停止，以免妨碍行人通行。

じてんしゃ の
・自転車に乗るときのルール

- さけ の じてんしゃ の
お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。
- だい じてんしゃ ふたり の
1台の自転車に2人で乗ってはいけません。
- じてんしゃ よこ なら はし
ほかの自転車の横に並んで走ってはいけません。



- かさ をさしたり、けいたいでんわ (スマートフォン) を使ったり
しながら運転してはいけません。
- よる くら
夜など、暗いときはライトをつけなければいけません。

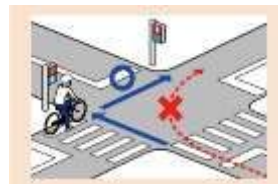


- じてんしゃ の
自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。





こうさてん とお
・交差点を通るとき

- みぎ ま え あお じっせん すす
右に曲がる時、この絵の青い実線のように進みます。
- あか てんせん なな すす
赤い点線のように斜めに進んではいけません。



- ひだり ま ある ひと と
左に曲がる時、歩いている人がいたら、止まります。

- こうさてん ちか みち じてんしゃ え
交差点やその近くの道に、自転車の絵→  が
かいてあったら、そこをとおります。

- このマーク→  がある ところ には、一度止まらなければなりません。



- あんぜん まわ み すす
安全かどうか、周りをよく見てから進みます。

じてんしゃ ほけん
・自転車の保険

- じてんしゃ じこ お ほけん はい ひと
自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。ほかの人にけがをさせたときなどに、保険の会社からお金
さがみはらし ほけん は ぎむづ
がでます。相模原市では、保険に入ることが義務付けられています。

くるま うんてん
【車やオートバイを運転するとき】



- うんてんめんきょ ひつよう
・運転免許が必要です。
- うんてんめんきょしょう も いえ わす うんてん
・運転免許証を持っていないとき(家に忘れたときなど)は、運転してはいけません。

- みち ひだりがわ はし ある ひと じてんしゃ ちか はし
・道の左側を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。



- うんてん ひと いっしょ の ひと
・運転する人も、一緒に乗る人も、みんなシートベルトをしなければなりません。

- くるま うんてん けいたいでんわ つか
・車やオートバイを運転しているとき、携帯電話(スマートフォン)を使ってはいけません。



- さけ の うんてん
・お酒を飲んだとき、運転してはいけません。
- さけ の ひと くるま か うんてん ねが
・お酒を飲んだ人に 車やオートバイを貸したり、運転をお願いしてはいけません。
- うんてん ひと さけ すす
・これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。

- さいい か こ くるま の つか
・5歳以下の子どもの車に乗せる時、「チャイルドシート」を使わなければいけません。



· 自行车的交通规则

不得酒后骑车。

不得带人。

他人骑行时，不得奔跑伴随。

骑行时不得打伞或使用手机（包括智能手机）。

夜晚等昏暗时必须打开车灯。

骑行自行车时应佩戴头盔。

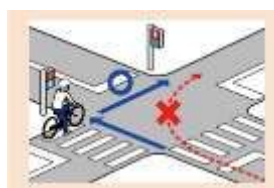


· 通过路口时的交通规则

右拐时应按照图中蓝色实线标示的方向通行。

不得按照红色虚线标示的方向通行。

左拐时如有行人，应停止等待。



如路口或附近道路上标有自行车的标志→



应在标示了该标志的区域通行。

在标有该标志→  的地点，必须进行暂停。

待充分确认周边安全后再骑行。



· 自行车的保险

为了防备自行车事故，应加入相关的保险。加入保险后，当发生致人受伤等事故时，保险公司会提供赔偿。相模原市居民必须承担加入相关保险的义务。

【驾驶汽车或摩托车时】



· 需要持有驾驶执照。

· 如未持有驾驶执照（例如忘在家中等），则不得驾驶。

· 应行驶于道路左侧。在行人及自行车附近，应缓慢行驶。



· 驾驶员和乘客都必须系好安全带。

· 驾驶汽车或摩托车时，不得使用手机（包括智能手机）。



· 不得酒后驾驶。

· 对于喝过酒的人，不得借与汽车或摩托车，不得要求其驾驶。

· 不得向即将驾驶的人劝酒。

· 车中搭载 5 岁以下的儿童时，必须使用“儿童安全座椅”。



(4) その他生活に必要な情報

生活に必要な情報のお問合わせ先

しゅべつ 種別	めいしょう 名称	ないよう 内容	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
でんわ 電話	ひがしにほん NTT東日本	でんわ しんせつ いてん かくしゆ 電話の新設・移転・各種サービ スの申込・問い合わせ等	ばん 116番	ねんまつねんし のぞ 年末年始を除く 9:00~17:00
		でんわ こしょう 電話の故障	ばん 113番 ※携帯電話の場合 Tel 0120-444-113	じかん 24時間
		りょうきん かん と あ 料金に関する問い合わせ	Tel 0120-002-992	どにち しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
こくさいでんわ けいたいでんわなど かくと あつか かいしゃ と あ 国際電話、携帯電話等については、各取り扱い会社に問い合わせください。				
じどうしゃ 自動車	かながわけん 神奈川県 けいさつほんぶこうつうがうんてんめんきよほんぶ 警察本部交通部運転免許本部	うんてんめんきよしょう 運転免許証・ こくがいうんてんめんきよしょう 国外運転免許証	Tel 045-365-3111	きゆうしゆくじつ のぞ 休祝日を除く 8:30~17:15

9 各区役所の主な問合わせ先

■ 日常生活上の心配ごと、悩みごとに関する相談など

か きかんめい 課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりくやくしよ 緑区役所	042-775-1773	シティ・プラザはしもと内 みどりくはしもと (緑区橋本6-2)
ちゅうおうくやくしよ 中央区役所	042-769-8230	しやくしよほんちようしやない 市役所本庁舎内 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15)
みなみくやくしよ 南区役所	042-749-2171	みなみくごうどうちようしやない 南区合同庁舎内 みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1)

■ 戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、特別永住者証明書、自動車臨時運行許可証などの各種届出・申請の受付と証明の発行とマイナンバーカードの交付などに関すること

か きかんめい 課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりくやくしよ 緑区役所	こせきはん 戸籍班	042-775-8804
	じゅうみんきほんだいちょうほん 住民基本台帳班	042-775-8803
ちゅうおうくやくしよ 中央区役所	こせきはん 戸籍班	042-769-8337
	じゅうみんきほんだいちょうほん 住民基本台帳班	042-769-8227
	ちようせいばん 調整班	042-769-8294
みなみくやくしよ 南区役所	こせきはん 戸籍班	042-749-2132
	じゅうみんきほんだいちょうほん 住民基本台帳班	042-749-2131
	ちようせいばん 調整班	042-749-2133

(4) 其它生活必要性息

生活必要信息的咨询方式

种类	名称	内容	联系电话	办公时段
电话	NTT 东日本	新电话开通·移机·各种服务申请·咨询等	116	元旦期间除外 9:00~17:00
		电话故障报修	113 ※手机拨打时 Tel 0120-444-113	24 小时
		话费查询	Tel 0120-002-992	周六周日·节假日、元旦期间除外 9:00~17:00
关于国际电话、手机等事宜, 请咨询各通讯运营商。				
机动车	神奈川県 警察本部交通部驾驶执照本部	驾驶执照· 国外驾驶执照	Tel 045-365-3111	节假日除外 8:30~17:15

9 各级政府主要咨询部门

■ 日常生活中的担忧、烦恼相关咨询等事宜

课室·机构名称		联系电话	地点
绿区政府	市民咨询室	042-775-1773	桥本城市广场内 (绿区桥本 6-2)
中央区政府		042-769-8230	市政府主办公楼内 (中央区中央 2-11-15)
南区政府		042-749-2171	南区综合办公楼内 (南区相模大野 5-31-1)

■ 户籍、居民基本台账、印章登记、特别永住者证明书、机动车临时运行许可证等各种申报、申请的受理及证明的开具, 以及个人编号卡的交付等相关事宜

课室·机构名称		联系电话	地点
绿区政府	区民课	户籍班	绿区综合办公楼内 (绿区西桥本 5-3-21)
		居民基本台账班	
中央区政府		户籍班	市政府主办公楼内 (中央区中央 2-11-15)
		居民基本台账班	
		调整班	
南区政府		户籍班	南区综合办公楼内 (南区相模大野 5-31-1)
	居民基本台账班		
	调整班		

- こうれいしゃ しょうがいしゃ せいしんしつかん かん そうだん こうれいしゃ しょうがいしゃ かか ふくし しんせい かいごほけん かいごぼう にんちしょう
 高齢者・障害者・精神疾患に関する相談、高齢者・障害者に係る福祉サービスの申請、介護保険、介護予防、認知症
 たいさく しょうがいしゃてちょう こうふ ほそく しんせい しょうがい かか かくしゆてあて しんせい
 対策、障害者手帳の交付、補装具の申請、障害に係る各種手当の申請など

か きかんめい 課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりこうれい しょうがいしゃそだんか 緑 高齢・障害者相談課	こうれいふくしはん 高齢福祉班	042-775-8812
	しんたい ちてきふくしはん 身体・知的福祉班	042-775-8810
	せいしんほけんふくしはん 精神保健福祉班	042-775-8811
つく いこうれい しょうがいしゃそだんか 津久井 高齢・障害者相談課	ちいき こうれいふくしはん 地域・高齢福祉班	042-780-1408
	しょうがいふくしはん 障害福祉班	042-780-1412
ちゅうおうこうれい しょうがいしゃそだんか 中央 高齢・障害者相談課	こうれいふくしはん 高齢福祉班	042-769-8349
	しんたい ちてきふくしはん 身体・知的福祉班	042-769-9266
	せいしんほけんふくしはん 精神保健福祉班	042-769-9806
みなみこうれい しょうがいしゃそだんか 南 高齢・障害者相談課	こうれいふくしはん 高齢福祉班	042-701-7704
	しんたい ちてきふくしはん 身体・知的福祉班	042-701-7722
	せいしんほけんふくしはん 精神保健福祉班	042-701-7715

- ぼ しけんこうてちよう こうふ にゅうようじけんこうしんさ しゅうだん ほいくじよなど りようそだん じどうてあてとう しんせい けんこう いくじ えいようとう かん
 母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査(集団)、保育所等の利用相談、児童手当等の申請、健康・育児・栄養等に関する
 そうだん きょうしつ こ どもの はつたつ しょうがい そだん おや じよせい そだん じどうぎやくたい かん そだん つうこく
 相談や教室、子どもの発達や障害の相談、ひとり親・女性などの相談、児童虐待に関する相談・通告など

か きかんめい 課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりこそだ しえん 緑 子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-775-8813
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-775-8814
	りょういくそだんはん 療育相談班	042-775-1760
	ぼ しほけんはん 母子保健班	042-775-8829
ちゅうおうこそだ しえん 中央 子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-769-9267
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-769-9221
	ぼ しほけんはん 母子保健班	042-769-8222
	りょういくそだんはん 療育相談班	042-756-8424
みなみこそだ しえん 南 子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-701-7723
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-701-7700
	ぼ しほけんはん 母子保健班	042-701-7710
	りょういくそだんはん 療育相談班	042-701-7727

- 老年人、残疾人、精神障碍相关咨询及老年人、残疾人相关福祉服务的申请、介護保险、介護预防、老年痴呆症对策、残疾人手册的交付、残疾人用具的申请、残疾的各种相关补贴申请等事宜

课室・机构名称		联系电话	地点
绿高龄・残疾人咨询课	高龄福祉班	042-775-8812	绿区综合办公楼内 (绿区西桥本 5-3-21)
	身体・智力福祉班	042-775-8810	
	精神保健福祉班	042-775-8811	
津久井高龄・残疾人咨询课	地域・高龄福祉班	042-780-1408	津久井保健中心内 (绿区中野 613-2)
	残疾福祉班	042-780-1412	
中央高龄・残疾人咨询课	高龄福祉班	042-769-8349	相模原市综合保健医疗中心内 (中央区富士见 6-1-1)
	身体・智力福祉班	042-769-9266	
	精神保健福祉班	042-769-9806	
南高龄・残疾人咨询课	高龄福祉班	042-701-7704	南保健福祉中心内 (南区相模大野 6-22-1)
	身体・智力福祉班	042-701-7722	
	精神保健福祉班	042-701-7715	

- 母子健康手册的交付、婴幼儿体检(集体)、保育所等设施的使用咨询、儿童补贴等的申请、健康・育儿・营养等相关咨询及培训班、儿童发育及障碍的咨询、单亲・女性等的咨询、虐待儿童的相关咨询及举报等事宜

课室・机构名称		联系电话	地点
绿育儿支援中心	育儿服务班	042-775-8813	绿区综合办公楼内 (绿区西桥本 5-3-21)
	儿童家庭支援班	042-775-8814	
	疗育咨询班	042-775-1760	
	母子保健班	042-775-8829	
中央育儿支援中心	育儿服务班	042-769-9267	相模原市综合保健医疗中心内 (中央区富士见 6-1-1)
	儿童家庭支援班	042-769-9221	
	母子保健班	042-769-8222	
	疗育咨询班	042-756-8424	阳光园内 (中央区阳光台 3-19-2)
南育儿支援中心	育儿服务班	042-701-7723	南保健福祉中心内 (南区相模大野 6-22-1)
	儿童家庭支援班	042-701-7700	
	母子保健班	042-701-7710	
	疗育咨询班	042-701-7727	