



ようこそ 青葉区へ

あおばくやくしよ そうごう あんない
青葉区役所総合案内 ☎ 045-978-2323

外国人のための くらしのガイド

やさしい日本語版

てんにゆう てつづ
転入の手続き
相談

まいにち せいかつ
毎日の生活

じしん たいふう じこ はんざい かじ
地震・台風や事故・犯罪・火事がおきたとき

くらしのガイドマップ (裏面)

この『外国人のためのくらしのガイド』には青葉区に引っ越してきた方たちがすぐに必要な手続きや情報、相談できる場所などが書いてあります。日本語がわからないときは通訳や翻訳のボランティアを青葉国際交流ラウンジにたのむことができます。



よこはまし あおばくさいこうりゅう
横浜市青葉国際交流ラウンジ
☎ 045-989-5266 FAX 045-982-0701
e-mail: aobaloungeintl89h1@t07.itscom.net

- ◆青葉国際交流ラウンジは、外国人の方たちのために役立つ情報を集めています。いつでも利用してください。また、いろいろな相談も受けています。
- ◆問い合わせは、外国語でもできます。
英語 (月曜日～土曜日 9:00-21:00、日曜日 9:00-17:00)
スペイン語 (水曜日 9:30-13:30) 中国語 (水曜日 9:30-13:30)
韓国・朝鮮語 (土曜日 9:30-13:30) タガログ語 (第2・4土曜日 9:00-12:00)
- ◆休み：毎月第4日曜日、12月29日～1月3日

そう だん 相 談



- 横浜市コールセンター ☎ 045-664-2525
日本語・英語・中国語・スペイン語で相談できます。
言葉によって曜日と時間がちがいます。問い合わせてください。
休み：日曜日・祝日・12月29日～1月3日
- 青葉国際交流ラウンジ ☎ 045-989-5266
- 横浜市国際交流協会 YOKE 情報・相談コーナー ☎ 045-222-1209
英語・中国語・スペイン語で相談できます。言葉によって曜日と時間がちがいます。問い合わせてください。
休み：第1・3・5土曜日、日曜日・祝日・12月29日～1月3日
- AMDA 国際医療情報センター：病気や病院の相談 ☎ 03-5285-8088
- 港町診療所：病気や病院の相談 ☎ 045-453-3673
- MICかながわ：医療通訳をたのむことができます。 ☎ 045-314-3368
- 横浜いのちの電話 外国語相談：いろいろな悩みを相談できます。
・日本語 ☎ 045-335-4343
・スペイン語 ☎ 045-336-2477
・ポルトガル語 ☎ 045-336-2488
・24時間情報サービス：相談を録音して、一週間あとで返事を聞きます。
スペイン語・ポルトガル語・タガログ語で相談できます。 ☎ 045-335-0092
- 離婚・夫 または パートナーの暴力についての相談
・区役所子ども家庭支援課 ☎ 045-978-2457
・男女共同参画センター 横浜北 ☎ 045-910-5700
- 子ども・子育てについての相談
・区役所子ども家庭支援課 ☎ 045-978-2460
・横浜市 北部児童相談所 ☎ 045-948-2441
- ハローワーク横浜：仕事の相談 ☎ 045-663-8609
- 横浜市外国人震災時情報センター ☎ 045-222-1171
(英語、中国語、スペイン語で対応できます。)

いじょう じょうほう かん がつじょうほう
以上の情報は2012年10月の情報です

てんにゅう てつづ 転入の手続き



区役所の総合案内 1階

○引っ越しをしたとき、国や市の行政サービスを
受けるためには転入の手続きが必要です。

○引っ越ししたら、14日以内に青葉区役所で手続きを
してください。横浜市外からの引越しには転出証明書が必要です。
☎045-978-2323

○転入の手続きをすると、国民健康保険、子どもの学校など、
あなたが必要な行政サービスを受けることができます。

○その他の行政サービスを受けるためには申請が必要です。

てんにゅう てんこう てつづ くやくしょ こせきか ☎045-978-2233 1. 転入・転校の手続き 区役所 戸籍課

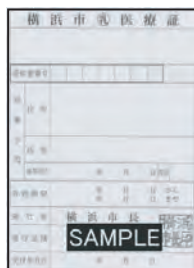
- 初めて日本にきて在留カードの申請をした方 → 住民登録
- 在留カードをもっている方 → 住所の異動届
- 小・中学校のお子さんがいる方 → 市立小・中学校への転入学手続き

こくみんけんこう ほけん くやくしょ ほけんねんきんか ほけんがかり ☎045-978-2335 2. 国民健康保険(*1) 区役所 保険年金課 保険係

- 国民健康保険は医療費のための保険です。
- 国民健康保険に加入している → 住所変更をする
 - 加入していない → 『毎日の生活』の3健康保険・介護保険を見てください。
- 医療費を助成します。健康保険に加入している方が利用できます。
助成の内容は収入によってちがいます。
- 0歳から小学校一年生までのお子さんがいる方 → 小児医療証(*2)
(7歳になって最初の3月31日まで)1歳からは保護者の所得制限があります。
 - 18歳未満のお子さんがいるひとり親(母子・父子など)家庭の方 → 福祉医療証(*3)



(*1)



(*2)



(*3)

こ てつづ くやくしょ かてい しえんか ☎045-978-2457 3. 子どもの手続き 区役所こども家庭支援課

- 妊娠している方・7歳半までのお子さんが
いる方 → 母子健康手帳とその別冊
お母さんの妊娠・出産と6歳までのお子さんの
健康について記録するノートです。
別冊には健診券、予防接種予診票が入っています。
- 子どものための手当があります。収入によって
手当を受けることができない場合もあります。
- 中学修了までのお子さんがいる方 → 児童手当
- 18歳までのお子さんがいて経済的にくいひとり親家庭の方、
またはおとうさんやお母さんに代わりお子さんを世話している方 → 児童扶養手当
お子さんが18歳になって最初の3月31日まで手当を受けることができます。
- 20歳未満のお子さんに障がいがある方 → 特別児童扶養手当
- 小児慢性特定疾患医療給付を受けている方
- 認可保育園の手続き



ふくし くやくしょ こうらい しやうがいしえんか ☎045-978-2444 4. 高齢者・障害者の福祉サービス 区役所高齢・障害支援課

- 対象者に応じた各種サービスがあります。電話でお問い合わせください。
- 高齢者
 - 障がいがある方
 - 特定疾患医療受給者証を持っている方
- くわしいことは『福祉保健センターからのお知らせ』を見てください。



てつづ とあ 5. その他の手続き・問い合わせ

- 125cc以下のバイクを持っている方 → 区役所 税務課 ☎045-978-2245
ナンバープレートを交換しなければなりません。
- 犬を飼っている方 → 区役所 生活衛生課 ☎045-978-2465
登録をしなければなりません。



まいにち せいかつ 毎日の生活



1. 日本語でこまったとき

青葉国際交流ラウンジに相談しましょう。 ☎ 045-989-5266

- 地域の日本語教室を紹介しします。
- 通訳や翻訳のボランティアを紹介しします。

2. 病気のとき

- お医者さんへ行くときは、健康保険証を持っていきます。
- 家の近くで何でも相談できるお医者さんをさがしします。
- 夜や日曜日、祝日に急に病気やけがをしたときは救急病院を利用しします。

- ・横浜市 北部夜間急病センター ☎ 045-911-0088
- ・横浜市 歯科保健医療センター ☎ 045-201-7737
- ・青葉区 休日急患診療所 ☎ 045-973-2707



- 急な病気や大きなけがをして、すぐに手当が必要なときは救急車をよびましよう。☎119番に電話しします。

3. 健康保険・介護保険 区役所 保険年金課 ☎ 045-978-2335

- 健康保険：病気やケガのときのために、みんながお金を出し合って助け合う制度です。基本的には、日本に3カ月以上の在留許可があり、住民登録した人は、健康保険に加入しなければなりません。
- 健康保険には、仕事をしている事業所で手続きをしてくれる健康保険と個人が区役所で手続きをする国民健康保険があります。

○国民健康保険に加入すると：

- ・お医者さんには健康保険を使った医療費の30%だけ自分ではらいます。
- ・国民健康保険に加入している方が出産して手続きをした場合、出産一時金を受け取ることができます。手続きが必要です。
- ・国民健康保険に加入している方が死亡した場合、お葬式の費用に補助金(葬祭費)があります。手続きが必要です。



○介護保険：高齢者が介護サービスを利用できる保険制度です。
保険料のはいり方や利用の方法などくわしいことは区役所に聞いてください。

4. 年金 区役所 保険年金課 ☎ 045-978-2331

高齢者や大きな障がいを持った方などが年金を受け取ることができる保険制度です。日本に住んでいる20歳以上で60歳未満の方が加入して、保険料をはらいます。つとめている会社・店などで加入する厚生年金と区役所へ行って自分で加入の手続きをする国民年金があります。帰国するとき脱退一時金を受け取ることができる場合もあります。

5. 自治会・町内会 区役所 地域活動係 ☎ 045-978-2291~2

地域には自治会・町内会があります。地域のみんなが安全に気持ちよく生活するために防災・防犯活動、そうじ、まつりなどの活動をしています。また、住んでいる地域の情報を回覧板などで知ることができます。自治会・町内会に入りましよう。

6. ごみの出し方 資源循環局 青葉事務所 ☎ 045-975-0025 区役所 資源化推進担当 ☎ 045-978-2299

横浜市では家庭のごみを15種類に分けて出します。住んでいる地域によってごみを出す日と場所がまっています。ごみの種類によって出し方がちがいます。ごみを出すとき有料の場合もあります。冷凍・冷蔵庫、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機は電器店にたのみます。

ごみの出し方のパンフレットが区役所や資源循環局青葉事務所にあります。やさしい日本語、英語、韓国・朝鮮語、中国語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語で書いてあります。



7. すまい、引っ越しの相談

NPO法人 かながわ外国人すまいサポートセンター ☎ 045-228-1752
住む家やアパートをさがすとき相談できます。不動産店や保証会社を紹介しします。英語、スペイン語、ポルトガル語、韓国・朝鮮語、中国語で相談できます。



地震・台風や事故・犯罪・火事がおきたとき

地震・台風や火事などの災害はいつおきるかわかりません。毎日の生活の中で安全について家族と話し合っ準備しておきましょう。地域では『自治会・町内会』を作って、地域の安全のためにたすけ合っています。

1. 災害がおきたときのために

- 「あおば災害 ネット 支えあいカード」：地域で助け合う制度です。くわしいことは自治会・町内会で聞いてください。
- 防災マップ：区役所の総合案内にあります。震災時避難場所（地域防災拠点）を確認しましょう。
- 震災時避難場所（地域防災拠点）：災害がおきたときは震災時避難場所へ避難します。近くの小・中学校が震災時避難場所になります。ここで水と食べ物ももらうことや、正しい情報を聞くことができます。
- 防災訓練：毎年（1月、9月が多い）近くの小・中学校で防災訓練があります。自治会・町内会の『回覧板』でお知らせします。参加してみましよう。

*『自治会・町内会』、『回覧板』の説明⇒毎日の生活5を見てください。

- 防災用品：三日分の水と食べもの（乳児がいる場合は粉ミルクも）、いつも飲んでいる薬、救急セット、パスポート、在留カード



2. 災害がおきたときは

- 家族と連絡をとる：自分と家族の命をまもるために連絡の方法をきめておきましょう。
- 正しい情報を聞く：ラジオ・テレビの放送、区役所からの情報を注意して聞きましょう。NHKラジオ第2のニュースなど外国語の放送もあります。
- 災害時伝言ダイヤル(171)・携帯・災害時Web171：災害がおきたとき、家族や友人に日本中どこからでも伝言を送ったり、受けたりすることができます。NTT 東日本のホームページで使い方を体験してみましよう。

○店の協力：このステッカーがはってある店で水と食べ物ももらうことや、正しい情報を聞くことができます。



3. 緊急地震速報

大地震のとき、大きなゆれが来る少し前にテレビ・ラジオで地震がおきることを知らせます。緊急地震速報が出たら、すぐに安全な場所へ避難しましよう。

4. 事故や犯罪 警察署へ ☎ 110 (無料)

- 交通事故や犯罪がおきたときは110番へ電話します。
- 緑色の公衆電話を使って110番にかけるときは、緊急ボタンをおしてから電話します。
- 交番(KOBAN)のおまわりさんに知らせてもいいです。
*交番の場所⇒地図のK1~K11を見てください。



5. 火事や急病・大けが 消防署へ ☎ 119 (無料)

- 火事や急な病気、大けがをしてこまったときは119番へ電話します。
- 119番に電話をかけると、係りの人が「119番 消防です。火事ですか、救急ですか」と聞きます。ゆっくりおちついて「火事/救急です」と答えましよう。
- あなたの国の言葉で火事や救急の連絡をすることもできます。119番へ電話して、質問の声がかえたら、あなたの国のことばで答えます。



110番、119番へ電話する場合は、できるだけ家の電話、または緑色の公衆電話を使いましよう。家の電話や公衆電話を使うと、係りの人に電話をかけた場所がすぐわかるからです。携帯でかけるときは、住所を「横浜市」からぜんぶ言ってください。

6. しらべておきましよう

- 住宅用火災報知器が家の中にあるか確認しましよう。法律で火災報知器をつけることがきまっています。
- 消火器は使い方を確認して、すぐ使うことができる場所におきましよう。