ようこそ　青葉区へ

外国人のための　やさしい日本語版

くらしのガイド

この『外国人のためのくらしガイド』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。

青葉区役所 ☎ 代表 045-978-2323

- ●転入の手続き　●相談　●毎日の生活
- ●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）

〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町 31 番地 4

HP URL http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/

利用できる曜日と時間　月曜日～金曜日 8:45 ～ 17:00
第 2・4 土曜日 9:00 ～ 12:00

＊土曜日は転入の手続きなど一部の窓口が利用できます。
＊第 1・3・5 土曜日、日曜日、祝日、12 月 29 日～ 1 月 3 日は利用できません。

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。

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

更新　平成 30 年 1 月

転入の手続き

○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。

○引っ越しを 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 引っ越しには 転出証明書が 必要です。

○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。

○そのほかの 行政サービスを 受けるためには 申請が 必要です。

1. 転入・転校の手続き　区役所 戸籍課 ☎ 045-978-2233

□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 持っている 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

2. 国民健康保険（＊1）　区役所　保険年金課　保険係 ☎ 045-978-2335

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 6 年生までのお子さんがいる方 → 小 児医 療 証 (＊2)
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)

3. 子どもの手続き　区役所こども家庭支援課 ☎ 045-978-2459

□妊娠している 方・3歳までのお子さんが いる 方 → 母子健康手 帳 と その 別冊
○母子健康手帳はお母さんの 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 が入っています。

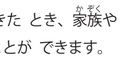
○子どものための 手当が あります。 収 入 によって 手当を 受ける ことが できない 場合も あります。
□ 中学修了までのお子さんが いる 方 →児童手当
□18歳までの お子さんが いて 経済的に くるしい ひとり親家庭の方、またはお父さんや お母さんに 代わり お子さんを 世話している方→ 児童扶養手当
お子さんが 18歳になって 最初の 3 月 31 日まで 手当を 受けることが できます。
□20歳未満の お子さんに 障 がいが ある 方 → 特別児童扶養手当
□ 小 児慢性特定疾病 医 療 給 付を 受けている 方
□ これからお子さんを保育園へ通わせたい方 / お子さんが保育園へ通っている方

4. 高齢者・障害者の福祉サービス　区役所高齢・障害支援課 ☎ 045-978-2445

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
□ 特定医療費 (指定難病)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。

5.そのほかの 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。



相談

○横浜市コールセンター ☎ 045-664-2525
日本語はいつでも相談できます。
英語・中国語・スペイン語は曜日と時間が違います。問い合わせてください。
休み：日曜日 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 ☎ 0120-66-2477
・ポルトガル語 ☎ 0120-66-2488
○離婚・夫 または パートナーの 暴 力についての 相談
・区役所こども家庭支援課 ☎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
・区役所こども家庭支援課 ☎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。）

以上の 情報は 2016年12 月の 情 報です

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 介します。
○通訳や 翻訳の ボランティアを 紹 介します。

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 さがしましょう。
○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、病院を探すときは ☎＃7119に電話 すぐに手当てが必要なときは救急車をよびましょう。 ☎ 119に電話します。

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。
○保険料の未納があると在留期間の延長や資格変更に影響が出る場合があります。保険 料 の はらい方や 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 入りましょう。

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

横浜市ではゴミを10分別15品目に分けて出します。家庭のごみは収集日当日に朝8時までに出してください。集積場所に品目ごとの収集曜日を表示しています。確認して出してください。衣類乾燥機は粗大ごみとしては出せません。
販売店などに相談してください。

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。 英語、韓国・朝鮮語、中国語、スペイン語 ポルトガル語で書いてあります。

7. 住まい、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 介します。英語、スペイン語、ポルトガル語、韓国・朝 鮮語、中 国語などで相談できます。

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 話し合って 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

○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 食べ物を 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。
○「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 健康保険証、預金・貯金通 帳 の コピー、現金、懐 中 電灯、携帯ラジオ、電池、着 る ものや タオル、くつなどを 準 備する。

○防災情報Eメールへ登録すると災害情報が届きます。
登録する方は、こちらへメールしてください。

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 体験してみましょう。

○店の 協 力：この ステッカーが はってある 店で 水と 食べ物を もらうことや、正しい 情報を 聞くことが できます。

コンビニ

ガソリンスタンド

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 避難しましょう。

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。
○公衆電話を使って 110 番にかける時は、そのままダイヤルしてください。
○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 答えましょう。

○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 聞こえたら、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 公 衆 電話を 使いましょう。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. しらべておきましょう

○住宅用火災報知器が 家の 中に あるか 確認しましょう。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 おきましょう。