

せい かつ し えん ぼう さい
生活支援・防災

が い ど ぶ っ く
ガイドブック



みなみそう ま し た ぶん か きょうせい センター さ く ら
南相馬市多文化共生センター SAKURA

目

次

1.	引っ越してきたら 1	
	① 住民登録・マイナンバー登録 1	
	② 医療保険 2	
	③ 年金 3	
	④ 税金 4	
	⑤ 各種証明書 6	
2.	くらす 7	
	① 家を探すとき 7	
	② 公営住宅 8	
	③ 行政区・隣組 8	
	④ ライフライン 8	
	⑤ 郵便 10	
	⑥ 銀行 10	
	⑦ ごみ 11	
	⑧ 交通 12	
3.	働く 16	
4.	けが・病気になったら 17	
5.	結婚 18	
6.	子ども 19	
7.	日本語の勉強 23	
8.	相談窓口 24	
9.	災害への備え・避難の仕方 26	
10.	緊急通報について 32	



① 住民登録・マイナンバー登録



住民登録

な ぜ	い つ	どこで	なに 何をする	も 持っていくもの
3か月を越え て南相馬市に 住む人は、「住 民登録」をして、 「住民票」を 作ります。	南相馬市に住 みはじめてから 14日以内	・市役所 市民課 ・小高・鹿島 区役所 市民総合 サービス 課	転入届を 出す	・在留カード ・パスポート ・(家族も来日した場合) 家族関係(結婚・出 生)を証明する書類 ※原本(本国の公的機関 が発行したもの)と日 本語に翻訳したもの

マイナンバー (個人番号)

外国籍の方を含む、日本に住民票があるすべての人に割り当てる番号。

税金、社会保障などに使われる、とても大切な個人情報です。マイナンバーは一生変わりません。

① マイナンバーを通知 ⇒ マイナンバーをお知らせする書類が、登録されている住所に届きます。



② マイナンバーカード ⇒ マイナンバーが書かれたICカード。



①の書類が届いたら、市役所やインターネットで申請することができます。

まいなんばーカード コンビに しょうめいしょるい はっこう
マイナンバーカードがあると、コンビニで証明書類を発行できます。

くわ まいなんばーそうごうさいと
詳しくは・・・マイナンバー総合サイト



② 医療保険

ざいりゅうしかく も きかん げつ ひと かなら
在留資格を持っていて、その期間が3か月をこえる人は、必ず①～②のうち

どれかの医療保険に入り、「保険証」をもらいます。「保険証」を見せると、

びょういん はら かね
病院で払うお金が、30%になります。

① 社会保険	かいしゃ はたら ひと かぞく かいしゃ けんこうほけん 会社などで働いている人とその家族は、会社の健康保険に かにゅう かいしゃ たんとうしゃ 加入できることがあります。会社の担当者にきいてください。
② 国民健康保険	①に入っていない人は、国民健康保険に入ります。市役所 てつづ こくみんけんこうほけん はい しやくしょ で手続きをしてください。「国民健康保険税」を払います。 いえ とど のうぜいつうちしょ きげんい はい はら 家に届く「納税通知書」の期限以内に払いましょう。

* 介護保険

さいいじょう ひと かいごほけん はい ほけんりょう はら かいご ひつよう
40歳以上の人は、「介護保険」に入って保険料を払い、介護が必要になった

ひよう いちぶ はら さーびす りよう かにゅう てつづ ひつよう
とき費用の一部を払ってサービスが利用できます。加入の手続きは必要あり

さーびす りよう し ようかいごにんてい しんせい ひつよう
ませんが、サービスを利用するためには、市に要介護認定の申請が必要です。

くわ しやくしょ ちょうじゅふくしか かいごほけんがかり
詳しくは・・・市役所 長寿福祉課 介護保険係

でんわ
電話：0244-24-5334



③ ねん きん 年 金

にほん す ひと かなら こうてきねんきん はい とし と
日本に住む人は、必ず公的年金に入ります。年を取ったとき、
しょうがい お な かね う と
障害を負ったとき、亡くなったときにお金を受け取ります。



① こうせいねんきん 厚生年金

かいしゃ はたら ば あい かいしゃ こうせいねんきん はい
会社などで働いている場合、会社で厚生年金に入ります。

② こくみんねんきん 国民年金

だれ 誰 が	ど こ で	なに 何をする	も 持っていくもの
① はい ひと に 入っていない人。 しゅうにゅう すく ほけん 収入が少ないなど保険 りょう し はら むずか ひと 料の支払いが難しい人 は、めんじょ しんせい は、免除の申請ができ ます。	しやくしょ し みん か 市役所 市民課	こくみんねんきん 国民年金に はい 入る。 ひつよう ば あい (必要な場合 は免除申請 をする)	ざいりゅう かーど 在留カードまたは ばすぽーと まい パスポート、マイ なんばー ナンバーがわかるも の。

ほけんりょう げつ い じょうはら ねんきん う と き こく だったい
※保険料を6か月以上払って、年金を受け取らずに帰国するときは、脱退
いち じ きん う と
一時金を受け取れます。

ねんきん て ちょう
※ 年金手帳 ・ ・ ・ ねんきん か にゅう いえ とど
年金に加入すると家に届きます。年金の手続きのときに
ひつよう
必要です。

くわ
詳しくは ・ ・ ・ しやくしょ し みん か
市役所市民課

でん わ
電話：0244-24-5233



とうほくふくしまねんきん じ む しょ
※ 東北福島年金事務所

でん わ
電話：0570-05-4890



にっぽんねんきん き こう
※ 日本年金機構

ねんきんせい ど くわ の
年金制度について詳しく載ってます。



4 税金

税金とは、国民の生活を支えるために必要なお金です。

日本に住む人は、必ず払わなければなりません。



税金の種類と窓口

所得 税	個人の所得（収入から経費などを引いたもの）に対してかかる税金です。 所得が多くなるほど、税率が高くなります。 • 会社に勤めている人：本人 ⇒ 会社 ⇒ 税務署（会社が本人の給料から差し引いて納税します） • 自分で商売をしている人：本人 ⇒ 税務署（1年間の所得と税額を自分で計算し、税務署に申告します「確定申告」） 詳しくは・・・ 相馬税務署 電話：0244-36-3111
消費 税	商品の販売やサービスの提供に対してかかる税金です。 納税するのは製造業やサービス業などの事業者ですが、負担するのは消費者などです。 消費税の税率は10%になります。 (2022年4月現在)
自動車 税	車を持っている人は1年に1度自動車税を払います。金額は車の大きさによって違います。毎年5月に自動車税種別割納税通知書が家に届きます。 詳しくは・・・ 

じゅう　　みん　　ぜい 住　　民　　税	す　　とどう　ふ　けん　　し　く　ちょうそん　　おさ　　ぜいきん　　とどう 住んでいる都道府県、市区町村に納める税金です。都道 ふ　けんみんぜい　　し　ちょうそんみんぜい　　いっかつ　　し　く　ちょうそん　　おさ 府県民税も市町村民税も一括して市区町村に納めます。 かいしゃ　　つと　　ひと　　じ　ぶん　　しょうばい　　ひと　　のう 会社に勤めている人と、自分で商売をしている人で、納 ぜいほうほう　　こと 税方法が異なります。 くわ　　し　やくしよ　　ぜい　む　　か 詳しくは・・・市役所　税務課 でん　わ 電話：0244-24-5226
こくみんけんこう　ほ　けん 国民健康保険	せ　たい　　しょとく　　しゅうにゅう　　けい　ひ　　ひ　　たい 世帯の所得（収入から経費などを引いたもの）に対して ほ　けんりょう　　き 保険料が決まります。 しょとく　　おお　　たか 所得が多くなるほど高くなります。 かいしゃ　　つと　　ひと　　ほんにん　　かいしゃ　　ほ　けんかいしゃ ・会社に勤めている人：本人 ⇒ 会社 ⇒ 保険会社 （会社が本人の給料から差し引いて納税します） じ　ぶん　　しょうばい　　ひと　　ほんにん　　し　やくしよ ・自分で商売をしている人：本人 ⇒ 市役所



消費税

自動車税



住民税

⑤ 各種証明書

市役所で発行できる証明書類の例

種類	書いてあること	手数料	どこで	もっていくもの
住民票	自分と家族の名前・ 住所・生年月日	¥200	市役所 市民課	身分証明書
納税証明書	課税額・納税額・ 未納額		小高・鹿島 区役所 市民総合 サービス 課	
所得証明書	所得額			
受理証明書	市役所への届出を 受理したことの証明			
印鑑登録証明書	実印の証明			印鑑登録証

個人番号(マイナンバー)カードを利用したコンビニでの証明

全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機から各種証明書を取得できます。

土日・祝日や夜間など市役所が開庁していないときでも住民票の写しや印鑑

証明書などが取得できます。証明書のコンビニ交付には個人番号カードが必ず
要です。





① 家を探すとき

不動産会社に行き、家を紹介してもらいます。

家主・大家 ⇔ 不動産会社 ⇔ 借りる人



◎ 家を借りるときにかかるお金

	名前	どんな	いつ
1	家賃	家を借りるためのお金。	つきごと
2	管理費・共益費	みんなが使うスペースの電気代など。	
3	敷金	大家さんに預けるお金。(家賃2～3か月分)	借り始めるとき
4	礼金	大家さんに払います。(家賃1か月分くらい)	
5	仲介手数料	不動産会社に払います。(家賃1か月分以下)	
6	損害保険料	火事などに備えて、保険に入ります。	1～2年ごと

◎ 不動産会社で、以下のことを聞かれます。

1	名前	5	仕事
2	収入(給料)	6	日本語能力
3	いっしょに住む人はいますか。	7	連帯保証人はいますか。
4	なぜ部屋を探していますか。		→あなたのことを保証する人という意味です。部屋を借りるときにこの人の名前を書きます(要らないこともあります)。家賃や修理のお金をあなたが払わないとき、この人が払います。

※部屋の申し込みをするときは、在留カードかパスポートが必要です。

② 公営住宅

公営住宅は、民間の不動産と比べて安い家賃で住むことができます。収入などの条件に当てはまる人が、申し込めます。

▶ 市営住宅

問い合わせ先：市役所 建築住宅課

電話：0244-24-5253

▶ 県営住宅

問い合わせ先：相双地区県営住宅管理室

電話：0244-26-5114

③ 行政区・隣組

同じ地域に住む人たちが、交流したり、地域をよりよくするための活動をする集まりです。地域の人と顔見知りになっておくことで、安心・安全につながったり、災害時などに助け合うことができます。

詳しくは・・・市役所 コミュニティ推進課

電話：0244-24-5411

④ ライフライン

新しい家に住み始める日が決まったら、使用開始の申し込みをします。

◇家を借りて住む人は、不動産会社に確認しましょう。

◇新しい家に住む人は、次のページを参考にしてください。



しゅるい 種類	まど ぐち 窓 口	どうやって	し はら 支 払 い	れん らく さき 連 絡 先
すいどう 水道	すいどうりょうきん 水道料金 きゃくさませんたー お客様センター	でん わ まどぐち 電話・窓口	げつ 2か月ごと	か し ま く そ う ま ち 【鹿島区】 相馬地 ほうこういきすいどう きぎょうだん 方広域水道企業団 ぎょうむ か りょうきんがかり 業務課 料金係 でん わ 電話：0244-35 -6700 はらまちく おだかく 【原町区・小高区】 みなみそう ま し けんせつ ぶ 南 相馬市建設部 すいどう か そ う む が かり 水道課総務係 でん わ 電話：0244-24 -5271
でん き 電気	みんかんがいしゃ 民間会社	でん わ 電話	げつ 1か月ごと	とうほくてんりょく 東北電力 でん わ 電話：0120- 066-774
が す ガス	みんかんがいしゃ 民間会社 (プロパンガス) そう ま が す 相馬ガス (都市ガス)	でん わ 電話 つか はじ 使い始めるときと、 つか お 使い終わるときは、 が す が い し ゃ ひ と き ガス会社の人に来 てもらいます。	げつ 1か月ごと	す 住んでいるところに よって決まります。 や ぬ し ふ どう さん が い し ゃ 家主や不動産会社 に聞いてください。 そう ま が す 相馬ガス でん わ 電話：0244-22 -4101

みなみそう ま し すいどうすい の
南相馬市の水道水は飲めます。

⇒ みず に ご も
水が濁っている・漏れているときは、すいどうきょく れんらく
水道局へ連絡してください。



はらまちく おだかく
【原町区・小高区】

けんせつ ぶ すいどう か こう む が かり
建設部 水道課 工務係

でん わ
電話：0244-24-5272 へいじつ
平日 8:30～17:15

か し ま く
【鹿 島 区】

そう ま ち ほうこういきすいどう きぎょうだん し せつ か こう む が かり
相馬地方広域水道企業団施設課 工務係

でん わ
電話：0244-35-6736 へいじつ
平日 8:30～17:15

⑤ 郵便

てがみ にもつ ゆうびんきょく おく
手紙や荷物は郵便局から送ることができます。

ゆうびんきょく ぽすと まーく
郵便局やポストは「〒」マークです。



くわ 詳しいは・・・ がいこくじんりゅうがくせい ページ
詳しくは・・・ 外国人留学生べんりページ



にっぽんゆうせい
日本郵政HP



● 不在票

いえ にもつ かきとめ とど ふざいひょう ぽすと はい
家にいないときに荷物や書留が届くと、「不在票」がポストに入っています。

かき ほうほう う と
下記のどちらかの方法で受け取ります。

◇ 不在票に書いてある電話・HP・アプリなどで再配達の申し込みをする。

◇ 不在票に書いてある郵便局へ取りに行く。

みぶんしょう ふざいひょう も
※身分証と不在票を持っていく。



⑥ 銀行

● 口座を開設するとき

こうざ あたら つく みぶんしょうめいしょ いんかん さいいん かいせつ ぎんこう
口座を新しく作るときは、身分証明書、印鑑（サインだけで開設できる銀行
もあります）を持って銀行の窓口に行きます。

● 口座を解約するとき

きこく ぎんこうこうざ てつづ つうちょう きゃつしゅ
帰国するときなど、銀行口座をなくす手続きをするときは、通帳・キャッシュ

カード・身分証明書・印鑑（必要な場合）を持って銀行の窓口に行きます。

⑦ ごみ

◇もえるごみ、もえないごみ、プラスチックごみ、資源ごみ（かん、ビン、ペットボトル、紙類、段ボール）に分けてだします。

◇決められた日、決められた場所に出します。



はらまち く きた
原町区（北）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

はらまち く みなみ
原町区（南）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

かしまく やさわ かみ ま の
鹿島区（八沢・上真野）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

かしまく かしま ま の
鹿島区（鹿島・真野）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

おだかく ひがし
小高区（東）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

おだかく にし
小高区（西）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※このカレンダーは見本です。回収曜日は地区ごとに決められています。

詳しくは市の「家庭ごみ収集カレンダー」を確認してください。

く り ー ん セ ン タ ー クリーンセンター

- 市内のごみを処理しています。家で出たごみを持って行って捨てることもできます。

- ベッドや机などの大きなゴミも無料で捨てることができます。

(粗大ごみ 60～200cm、10～100kg)

問い合わせ先 クリーン原町センター



住所：南相馬市原町区上北高平 東高松37-1

電話：0244-24-0063

8 交通

- 公共交通機関

バスに乗る

路線バスの利用方法

路線バスは、後ろ乗り・前降り、料金後払いです。

(後ろのドアから乗って、前のドアから降ります。料金は降りるときに支払います。)

1. 後ろのドアから乗り込みます。

2. 整理券を取ります。

3. 運賃は車内前方の運賃表に表示されます。

途中で運賃は変わりますので、降りるバス停で確認してください。

4. 降りたいバス停が近づいたら、近くにある降車ボタンを押してください。



5. 現金で支払います。

うんちんばこ せいり けん どうにゆう うんちん ひょうじ
▷ 運賃箱に整理券を投入すると運賃が表示されます。

げんきん うんちんばこ い まえ ど あ お
現金を運賃箱に入れ、前のドアから降ります。

しょう うんちん わりびきうんちん しはら ばあい じょうむいん もう で
▷ 小児運賃、割引運賃で支払う場合は、乗務員に申し出てください。

うんちんばこ つ で こうか ようい
▷ 運賃箱からお釣りは出ませんので、あらかじめ硬貨を用意してください。

でんしゃ の 電車に乗る

みなみそう まし じょうばんせん の
▷ 南相馬市ではJR常磐線に乗ることができます。

かしまえき はらの まちえき いわき おおたえき おだかえき ももうちえき
▷ 鹿島駅、原ノ町駅、磐城太田駅、小高駅、桃内駅があります。

でんしゃ の とき ち け っ と か の
▷ 電車に乗る時はチケットを買ってから乗ります。

こうつうけい か ー ど す い か ぱ す も も ひと か ー ど
▷ 交通系ICカード（SUICAやPASMO）を持っている人は、カード
を使って乗ることができます。



てつどう ひ こう き の の か じ かん し ら
◎ 鉄道や飛行機に乗りたいときに乗り換えや時間を調べることができます。

た げん ご たい おう
(多言語に対応しています)



Japan Transit Planner



た く し の タクシーに乗る

い どう こま た く し の よ
 移動に困ったときは、タクシーを呼ぶことができます。

みなみそう ま し た く し の 南相馬市のタクシー

はらまち く ・原町区

へい わ た く し の
 平和タクシー

じゅうしょ みなみそう ま し はらまち く あさひちょういっちょうめ
 住所：南 相馬市原町区 旭 町 一 丁目26

でん わ
 電話：0120-233-126

しょうわ た く し の
 昭和タクシー

じゅうしょ みなみそう ま し はらまち く おおき どあざはっぽううち
 住所：南 相馬市原町区大木戸字八方内118-1

でん わ
 電話：0244-23-2165

け あ た く し の
 のぞみケアタクシー

じゅうしょ みなみそう ま し はらまち く さくらいちょういっちょうめ
 住所：南 相馬市原町区桜井 町 一 丁目139-1

でん わ
 電話：0244-26-9110

ふ じ た く し の
 富士タクシー

じゅうしょ みなみそう ま し はらまち く きたはらあざもと やしき
 住所：南 相馬市原町区北原字本屋敷181-1

でん わ
 電話：0244-32-0030

かしまく ・鹿島区

きたごう た く し の
 北郷タクシー

じゅうしょ みなみそう ま し かしまく え たりあざえのきまち
 住所：南 相馬市鹿島区江垂字 榎 町 3

でん わ
 電話：0120-854-135

おだかく ・小高区

ふ じ た く し の
 富士タクシー

じゅうしょ みなみそう ま し おだかく もとまちいっちょうめ
 住所：南 相馬市小高区本町一 丁目57

でん わ
 電話：0244-44-2543

た く
 みなタク ⇒ くるま うんてん ひと ば す こうつう き かん り ょう
 車を運転しない人や、バスなどの交通機関が利用しにくい

ち い き す ひと てい が く た く し の た く つ か
 地域に住んでいる人は、定額タクシー「みなタク」を使う

ことができます。

くわ
 詳しくは・・・



運転免許

日本で車を運転するときは、運転免許が必要です。

外国の免許を日本の免許に切り替えることができます。



福島運転免許センター

住所：福島市町庭坂大原1-1

電話：024-591-4372

◇自動車教習所

母国で運転免許を持っていない人は、自動車学校に通います。



南相馬市内の自動車教習所

原町中央自動車教習所

住所：南相馬市原町区錦町一丁目27

電話：0244-23-2539

原町自動車教習所

住所：南相馬市原町区南町四丁目50

電話：0244-23-2960

自転車

自転車の販売店や警察署で、必ず防犯登録をします。



◇自転車のルール

左側を一列で通行しましょう。

夜間はライトを点けましょう。

「止まれ」で必ず止まりましょう。

スマホを見ながら運転してはいけません。

傘をさして運転してはいけません。

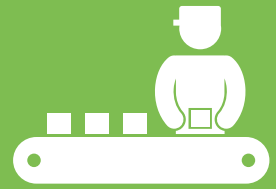
お酒を飲んで運転してはいけません。

※2022年4月1日より、自転車

保険への加入が義務化されました。

詳しくは・・・





にほん はたら ざいりゅうしかく も しごと ないよう ざいりゅうしかく
日本で働くことができる在留資格を持っていて、仕事の内容が在留資格に
あ かくにん
合っているか確認してください。

しごと 仕事をさがすときは・・・

はろーわーくそうそう じゅうしょ みなみそう まし はらまち く さくら いちょういっちょうめ
• ハローワーク相双 住所：南相馬市原町区桜井町一丁目127

でんわ
電話：0244-24-3531

へいじつ
平日 8:30~17:15

▷ はろーわーくいんたーねっとさーびす
ハローワークインターネットサービス

いんたーねっと しごと
インターネットからでも仕事をさがすことができます。





けが・病気になったら (多言語)



▶ 病院に行く

- 日本の医療機関は、個人医院・診療所と、

総合病院などの大きな病院があります。



- 具合が悪くなったときや、けがをしたときは、症状に合った科目の医院・診療所に行きます。

- 必ず保険証を持って行きましょう。



- 受付のとき、身体の状態を知るために「問診票」を書きます。



※科目を調べる時、外国語の問診票がほしいときは・・・

- 手術・入院・詳しい検査のために設備が整った大きな病院に行くことができます。

いつも行っている医院・診療所から紹介状をもらってから行きましょう。

※ 病院は、日曜日・祝日・年末年始・お盆は休みです。

◇ふくしま医療情報ネット



▶ 薬の受け取り方について

病院から渡された処方箋を持って、すぐに病院近くの薬局で薬をもらってください。

▶ 健康診断 ⇒ 1年に一度市役所から案内票が自宅に届きますので、健康診断を受けましょう。



外国籍の人と日本籍の人が結婚する場合

市役所で手続き ⇒ 大使館・領事館へ報告 ⇒ 出入国在留管理局で手続き

順 番	どこで	なに 何をする	も 持っているもの
1	- 市役所 市民課 - 小高・鹿島 区役所 市民総合 サービス 課	婚姻届を出す 受理証明書を もらう。 	- 婚姻届 - パスポート - 出生証明書 - 婚姻要件具備証明書またはそれに 代わる書類 「結婚することができる」という証明。 大使館／領事館でもらう。 - 在留資格証明書 - その他、国によって必要な書類が違 います。
2	在日大使館 ／領事館	結婚を証明する 書類をもらう。	- 婚姻届受理証明書 - パスポート - その他、国によって必要な書類が違 います。
3	出入国在 留管理局	結婚によって在留資格が変更になる場合、手続きをし てください。	

詳しくは・・・出入国在留管理庁HP



外国籍の人同士が結婚する場合は、それぞれの国の法律によって、婚姻が認められます。大使館・領事館に確認してください。

家族関係が変わったとき ⇒ 在留資格の変更が必要です。手続きをしてください。



にん しん 妊 娠 した ら

にん しん
妊娠がわかったら、市に届け出をします。



ど こ で	な に を す る
けんこう づくり 課 か ぼ し けんこうがかり 母子健康係 ほ けん セ ン タ ー ない 保健センター内	にん しん と ど け だ 妊娠届を出す。 がい こ く ご へ い き ぼ し て ち ょ う しん せい 外国語併記母子手帳の申請をする。

て つ つ ▶ 手続きをすると・・・



- 「母子健康手帳」を渡します。

ぼ し て ち ょ う か あ にん しん ち ょ う き ろ く こ けんこうじょうたい か
母子手帳は、お母さんの妊娠中からの記録とお子さんの健康状態を書き
ます。病院に行くときに、必ず持って行きましょう。

- 「妊産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票」を渡します。

にん さん ぶ けんこうしん さ じゅしんひょう しんせい じ ち ょ う か く けん さ じゅけんひょう わ た
妊産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票は、健康診査の費用の助成
を受けるのに必要です。

- 妊娠したら、定期的に健康診査を受けに行きましょう。

くわ
詳しくは・・・



- 保健師・助産師に相談できます。(無料)

れんらくさき みなみそう ま し はらまち ほ けん セ ン タ ー ぼ し けんこうがかり
連絡先：南相馬市原町保健センター 母子健康係

でん わ
電話：0244-23-3680

子どもが産まれたら

市役所で手続き（14日以内）⇒ 出入国在留管理局で手続き（30日以内）

⇒ 大使館・領事館へ報告（期限は国によって違う）



1) 市役所での手続き

どこで	なにをする	もっていくもの
- 市役所 市民課 - 小高・鹿島 区役所 市民総合サービス課	- 出生届を出す - こんにちは赤ちゃん訪問カードを出す - 出産育児一時金を申請する - 国民健康保険に入る★ - 受理証明書もらう	- お父さん・お母さんの在留カード - 母子健康手帳 - 出生証明を書いた出生届（病院でもらう）

★は親が国民健康保険に入っている場合に必要の手続きです。

▶ 手続きをすると・・・

1. 「こんにちは赤ちゃん訪問」が受けられます

助産師や保健師が家に来て、子育てについての情報を教えてくれます。

2. 「すこやか手帳」を渡します（無料）

「乳幼児健診【赤ちゃんの体の大きさや様子を調べる】」や予防接種の

受け方、予診票がセットになったものです。



▶ 子ども医療費助成

0～18歳までの子どもの医療費が無料になります。

▶ 児童手当

中学校修了前の児童（子ども）を育てている親がもらえます。

お子さん一人当たりの支給額（月額）は次のとおりです。

- 0歳～3歳未満 ⇒ 1万5千円
- 3歳～小学生 ⇒ 一人目と二人目 1万円
⇒ 三人目以降 1万5千円
- 中学生 ⇒ 1万円

詳しくは・・・市役所 こども家庭課

電話：0244-24-5215



2) 出入国在留管理局で手続き

お子さんが生まれてから30日以内に、お子さんの在留資格取得手続きをします。

生まれてから60日以内に日本から出国する場合、手続きは必要ありません。

詳しくは・・・法務省ウェブサイト



3) 大使館・領事館で手続き

子どもが産まれたことを、本国に報告します。

期日や必要な書類などは国によって違うので、大使館／領事館に聞いてください。

ほいくえん 保育園

ほいくにゅうじ ようじ さい りよう ふくし しせつ おやしゅうろうり
保育乳児および幼児（0～5歳）が利用する福祉施設です。親の就労など利

よう
用するにはある程度の条件や優先順位が設けられています。

げんそく ほいくえん いちにち じかんひら しょくじ すいみん じかん かくほ
原則保育園は一日11時間開いていて、食事や睡眠の時間が確保されていま
す。

くわ
詳しくは・・・市役所 こども育成課

でんわ
電話：0244-24-5242



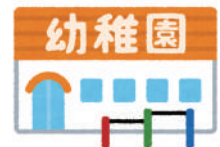
ようちえん 幼稚園

しょうがっこう はい まえ さい ようじ りよう きょういく きかん
小学校に入る前の3～5歳の幼児が利用する教育機関です。

おや もう こ げんそく りよう いちにち じかん かつどうじ
親の申し込みにより、原則としてどなたでも利用でき、一日4時間の活動時
かん きほん
間を基本としています。

くわ
詳しくは・・・市役所 こども育成課

でんわ
電話：0244-24-5242



しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校

しょうがっこう さい さい じどう かよ ぎ むきょういく きかん
小学校は6歳から12歳までの児童が通う義務教育機関です。

ちゅうがっこう さい さい せいと かよ ぎ むきょういく きかん
中学校は13歳から15歳までの生徒が通う義務教育機関です。

す
住んでいる地区によって学校が決まります。

くわ
詳しくは・・・市役所 教育委員会 学校教育課 学務係

でんわ
電話：0244-24-5283



さくら
SAKURA

みなみそうまし す がいこくじん みな センター
南相馬市に住んでいる外国人の皆さんのためのセンターです。

さくら センター にほんご べんきょう
SAKURAセンターで日本語の勉強ができます。

かいわ れんしゅう にほんご しけんたいさく
会話の練習や日本語の試験対策ができます。

ちいき す にほんじん こうりゅう
地域に住んでいる日本人との交流もできます。



くわ 詳細はさくらに聞いてください。

みなみそうまし たぶん かきょうせい センター さくら
南相馬市多文化共生センターSAKURA



じゅうしょ みなみそうまし はらまち くあさひちょうにちょうめ ばんち もんまビル
住所：南相馬市原町区旭町二丁目35番地 モンマビル2F

でんわ
電話：0244-26-5850



ふくしまけんない にほんご きょうしつ たげんご たいおう
◇福島県内日本語教室 (多言語対応)



いーらーにんぐきょうざい たげんご たいおう
◇Eラーニング教材 (多言語対応)





じゅうみんとうろく ぜいきん ねんきん ふくし がっこう すいどう かん
住民登録、税金、年金、福祉、学校、水道に関すること

みなみそう ま し やくしよ
・南相馬市役所

じゅうしよ みなみそう ま し はらまち く もとまち に ちょうめ ばん ち
住所：南相馬市原町区本町二丁目27番地

でん わ へいじつ
電話：0244-22-2111 平日 8:30～17:15

か し ま く やくしよ
・鹿島区役所

じゅうしよ みなみそう ま し か し ま く に し ま ち い ち ち ょうめ ばん ち
住所：南相馬市鹿島区西町一丁目1番地

でん わ へいじつ
電話：0244-46-2110 平日 8:30～17:15

お だ か く やくしよ
・小高区役所

じゅうしよ みなみそう ま し お だ か く もとまち に ちょうめ ばん ち
住所：南相馬市小高区本町二丁目78番地

でん わ へいじつ
電話：0244-44-2112 平日 8:30～17:15

ざいりゅう かん こと しゅつにゆうこくざいりゅうかん り きょく
在留に関する事（出入国在留管理局）

ざいりゅう か ー ど か ないよう ざいりゅう し か く じゅうしよ き かん へんこう
在留カードに書いてある内容（在留資格・住所・期間など）に変更がある

ば あ い しゅつにゆうこくざいりゅうかん り きょく てつづ
場合、出入国在留管理局で手続きをします。



せんだいしゅつにゆうこくざいりゅうかん り きょく
・仙台出入国在留管理局

じゅうしよ みやぎけんせんだい し みやぎ の く ごりん せんだいだい に ほう む ごうどうちょうしゃ
住所：宮城県仙台市宮城野区五輪1-30-20 仙台第二法務合同庁舎

へいじつ
平日 9:00～16:00

がいこくじんざいりゅうそうごう い ん ふ お め ー し ょん せん た ー
・外国人在留総合インフォメーションセンター

にゆうこく ざいりゅう そうだん
入国・在留について相談できます。



せんだいしゅつにゆうこくざいりゅうかん り きょく ない
仙台出入国在留管理局内

でん わ
電話：0570-013904

へいじつ
平日 8:45～16:30

えい ご ちゅうごく ご かんこく ご そうだん
※英語・中国語・韓国語で相談できます。

がいにくじんざいりゅうしえんせんたー ふれすく ふれすく
● 外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)

ざいりゅうかん しごと せいかつ そうだん
在留に関することや仕事、生活について相談ができます。

じゅうしょ どうきょうとしんじゅくくよつや いっちょうめ ばん ごう よつや たわー
住所：東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー13F

でんわ なびだいやる
電話 (ナビダイヤル) : 0570-011000

いちぶ でんわ および かいがい
※一部のIP電話及び海外からは 03-5363-3013

くわ
詳しくは・・・



がいにくじんせいかつまどぐち ふくしま
● 外国人生活窓口 (福島)

ふくしまけんこくさいこうりゅうきょうかい
福島県国際交流協会



ぎのうじっしゅうせいど かん
■ 技能実習制度に関すること

ぎのうじっしゅうきこう
● 技能実習機構



なに こま
◎ 何かわからないことや困ったときには、
さくらせんたー
SAKURAセンターにきいてください。



さくら みなみそうまし す がいにくじん みな ばしょ
SAKURAは、南相馬市に住んでいる外国人の皆さんのための場所です。

せいかつ しごと そうだん こま とし そうだん
生活や仕事で相談したいことや困ったことがある時にいつでも相談ができます。

つき かい かいがいこくしゅしん みな たの りらくす す ばしょ
月に1回～2回外国出身の皆さんが楽しくリラックスして過ごせる場所として
つか
も使うことができます。



はろういん くりすます こうりゅういべん
ハロウィンやクリスマスなどの交流イベント

と さんか
もありますので、ぜひ参加してください。

じゅうしょ みなみそうま しはらまちくあさひちょうにちょうめ ばんち
住所：南相馬市原町区旭町二丁目35番地

でんわ
電話：0244-26-5850



くわ
詳しくは・・・

みなみ そう ま し お さいがい
南相馬市で起きる災害

じ 地震	つ なみ 津波	おお あめ たい ふう 大雨・台風
じ めん ゆ 地面が揺れることです。 おお じ しん お 大きな地震が起きると、 か く た お たてもの 家具が倒れたり、建物 が壊れたり、火事が起 きたりすることもあり ます。 	じ しん お おお 地震によって起きる大 きな波のことは。津 なみ たてもの な が 波がくると建物が流さ れたりすることがあり ます。 	た く さ ん の あめ ふつ 雨の降ったり、 つよ かぜ 強い風がふくことです。 おお あめ かわ みず ふ 大雨により、川の水が増え、 あふ 溢れること（洪水）や山の つち くず ど しゃ さい 土が崩れること（土砂災 害）があります。 

けい かい れ べ る
警戒レベル

どのくらい危ないか	ひ なん に ゆー す 避難のニュース	に ゆー す ニュースがあったときは つぎ 次のことをしてください
けい かい れ べ る 警戒レベル5 きん きゅう あん ぜん か く ほ 緊急安全確保	さいがい お 災害が起こっています。 いそ に 急いで逃げてください。 あぶ 危ないです。	いのち き けん 命の危険があります。 いのち まも 命を守ってください。
けい かい れ べ る 警戒レベル4 ひ なん し じ 避難指示	すぐに逃げてください。	ひ なん じょ あん ぜん 避難所や安全なところへ、 に 逃げてください。 ひ なん じょ に 避難所は、みんなが逃げる ところ です。

けいかい れ べ る 警戒レベル4		に 逃げることはできないときは たても の なか 建物の中にいてください。
けいかい れ べ る 警戒レベル3 こうれいしゃとう ひ なん 高齢者等避難	に じゅん び 逃げる準備をしてくだ さい。 おじいさんや、おばあ さんは、に 逃げてくださ い。	つぎ ひと に 次の人は、逃げてください。 ～に ひと 逃げる人～ • おとし じよ 年寄り（おじいさんや おばあさん） • からだ じ ゆう う ご ひと 体が自由に動かない人 • なか あか ひと お腹に赤ちゃんがいる人 ひ なんじょ あんぜん 避難所や、安全なところへ に 逃げてください。 ひ なんじょ に 避難所は、みんなが逃げる ところ です。
けいかい れ べ る 警戒レベル2 おおあめ こうずいちゅう い ほう 大雨・洪水注意報	に じゅん び 逃げる準備をしてくだ さい。	て れ び み テレビを見てください。 あんぜん そと み 安全かどうか、外を見てく ださい。 ひ なんじょ あんぜん 避難所や、安全なところを しら 調べてください。 ひ なんじょ に 避難所は、みんなが逃げる ところ です。 ば じょ 場所がわからないときは、 し やくしよ く やくしよ き 市役所（区役所）に聞いて ください。
けいかい れ べ る 警戒レベル1	おおあめ あめ 大雨（たくさんの雨）が ふ 降るかもしれません。	て れ び み テレビを見てください。 あんぜん そと み 安全かどうか、外を見てく ださい。

てん き に ゆ - す
天気ニュース

おお あめ とく べつ けい ほう 大雨特別警報	おおあめけいほう どしゃさいがいけいほう 大雨警報・土砂災害警報	こう ずい けい ほう 洪水警報
あめ 雨が、たくさん降りました。 やま いし すな お 山から、石や砂が落ちてきます。 やま ちか い 山の近くへ行かないでください。 かわ みず ふ 川の水が、増えます。 いえ なか みず き 家の中へ、水が来ます。 できるだけ、高いところへ行ってください。 かわ ちか い 川の近くへ、行かないでください。	あめ 雨が、たくさん降りました。 やま いし すな お 山から、石や砂が落ちるかもしれません。 できるだけ、高いところへ行ってください。 やま ちか い 山の近くへ、行かないでください。	かわ みず ふ 川の水が、増えています。 いえ なか みず く 家の中に、水が来るかもしれません。 できるだけ、高いところへ行ってください。 かわ ちか い 川の近くへ、行かないでください。

こと ば じょうほう
▶ 14の言葉で情報があります。



(English、简体中文、繁體中文、한국어、Português、
Español、Tiếng Việt、ภาษาไทย、Bahasa Indonesia、Tagalog、
नेपाली भाषा、ភាសាខ្មែរ、မြန်မာ、Монгол хэл、日本語)

おおあめ つ なみ お あぶ
▶ 大雨と津波が起きたときに、危ないところが

かくにん
確認できます。(南相馬市ハザードマップ)



じぶん いえ かいしゃ がっこう ちか あぶ
自分の家や会社、学校の近くに危ないところがないか確認しておきましょう。

あぶ
危ないところが分からない時はこちら

しやくしょ き き かん り か でん わ
市役所 危機管理課 電話：0244-24-5232

避難する場所

～避難する場所をあらかじめ確認しよう～

災害の時に避難する場所が決まっています。ハザードマップなどを見て、避難先を確認してください。



避難場所
Safety Area

津波や洪水等の危険から、命を守るために避難するところ。

その場所に長くはられません。

《公園、学校のグラウンド、ビルなど》



指定避難所
Emergency Shelter

災害の危険がなくなるまでの間ずっといることができます。

《学校の体育館、公民館など》



さいがい そな 災害の備え

さいがい お ただ じょうほう あつ お つ こうどう こと たいせつ
災害が起きたときは、正しい情報を集めて、落ち着いて行動する事が大切です。

さいがいはっせい じ じょうほう かくにん
◎災害発生時の情報はここから確認できます。

て れ び ら じ お テレビやラジオ (さいがい 災害)	
みなみそう ま し ぼうさい めー ー る 南 相馬市防災メール	※登録が必要です。 
Twitter (みなみそう ま し 南 相馬市)	
Facebook (みなみそう ま し 南 相馬市)	
Safety Tips	ほうにちがいこくじん たい こくない きんきゅう じ しんそくほう つ 訪日外国人に対して国内における緊急地震速報、津 なみけいほう きしょうとくべつけいほう ひ なんかんこくなど ぶっ し ゅ がた 波警報、気象 特別警報、避難勧告等をプッシュ型で つう ち さいがい じ じょうほうていきょうあ ぶ り こくご たいおう 通知できる災害時 情報提供アプリ 14か国語に対応 (Apple)  (Android) 
NHK World ぼうさい 防災	
Yahoo ぼうさいそくほう 防災速報	

に も 逃げるときに持っていくもの

にんずうぶんよう い
人数分用意しましょう



● 飲料水、食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)

● 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)

● 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

● ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手

● 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器

● 衣類、下着、毛布、タオル

● 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

※ 乳児のいる家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

• ふくしまぼうさいweb





でんわだい むりょう きんきゅう りよう
電話代は無料です。緊急のときだけ利用してください。

119	- 火 事 - 急 病 - 大けが 【消 防】	火事か救急（病気・けが）か伝えます。 「火事です」／「救急です」 場所や詳しい状況を伝えます。 ※通訳が入りますので、話やすい言葉で話してください。
110	- 犯 罪 (盗難・暴力など) - 交通事故 【警 察】	「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを落ち着いて報告してください。 ※通訳が入りますので、話やすい言葉で話してください。
118	海での事故や事件 【海上保安庁】	「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを落ち着いて報告してください。



きんきゅう
*緊急ではないときどうする？

みなみそう ま けいさつしよ
➡ 南相馬警察署

じゅうしよ みなみそう ま しはらまち くたか み ちよういっちようめ
住所：南相馬市原町区高見町 一丁目262

でん わ
電話：0244-22-2191



お もの みちあんない
*落とし物、道案内は？

じたくちか こうばん けいさつかん
➡ 自宅近くの交番にいきます。警察官がいます。



よる きゅうじつ びよう き
*夜・休日に病気・けがをしたら？

よる やす ひ びょういん
➡ 夜や休みの日にみてる、病院があります。

くわ う え ぶ さ い と
詳しくは、こちらのウェブサイトからみてください。



や かんしょう に か ない か しょう き きゅうきゅう いりよう じぎょう
➡ 夜間小児科・内科初期救急医療事業



いりようじょうほう ネット
➡ ふくしま医療情報ネット



ふくしまけん きゅうきゅうでん わ そうだん
➡ 福島県こども救急電話相談

きゅうびよう そうだん まいにち
こどもの急病・けがの相談にのります。 毎日 19:00～8:00

けいたいでん わ こていでん わ ぷっ し ゅ かいせん
(1) 携帯電話、固定電話 (プッシュ回線)

#8000 または、0245-21-3790

こていでん わ だい や る かいせん でん わ でん わ
(2) 固定電話 (ダイヤル回線)、ひかり電話、IP 電話など、

「#8000」につながらない場合 0245-21-3790

はっこう みなみそう ま し た ぶん か きょうせい セ ン タ ー さ く ら
●発行：南相馬市多文化共生センター SAKURA

〒975-0004 みなみそう ま し はら まち く あさひちょう に ちょうめ ばん ち えきまえ も ん ま び る
南相馬市原町区旭町二丁目35番地 駅前モンマビル2F

TEL 0244-26-5850 E-mail: sakura414@kzc.biglobe.ne.jp

かいせつ じ かん ていきゅう び どう に ちょう しゅう じつ ねんまつねん し がつ にち がつ にち
開設時間 / 9:00～17:00 定休日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）