

にほんでせいかつをはじめることをよていしているみなさまへー

【目次】

◎在留外国人の権利と義務	page 4
--------------	--------

◎在留資格	page 4
-------	--------

1. 在留資格の確認
2. 外国人登録

◎緊急・防災	page 5
--------	--------

1. 緊急時
2. 自然災害時
 - (1) 地震
 - (2) 台風

◎住居	page 6
-----	--------

1. 住宅を借りるときの言葉
 - (1) 不動産屋
 - (2) 家賃
 - (3) 管理費・共益費
 - (4) 敷金
 - (5) 礼金
 - (6) 仲介手数料
 - (7) 損害保険料
 - (8) 更新料
 - (9) 連帯保証人(保証会社、保証制度)
2. 民間の賃貸住宅
 - (1) 探し方
 - (2) 借り方
 - (3) 借りるときの注意点
 - (イ) 風呂
 - (ロ) 改造や模様替え
 - (4) 借りるときのアドバイス
3. 公的住宅
4. 電気・ガス・水道の申込み
5. 引っ越し
 - (1) 賃貸契約の解約通知
 - (2) 引っ越し前の手続
 - (3) 引っ越した後に必要な各種届け出など

◎医療・保険・年金

page 9

1. 医療

(1) 医療機関を探す

(2) 診察を受けるには

2. 保険

(1) 保険対象外の治療

(2) 公的医療保険

(イ) 健康保険

(ロ) 国民健康保険

3. 年金

(1) 国民年金への加入

(イ) 加入手続

(ロ) 保険料の支払い

(2) 厚生年金保険への加入

(イ) 加入対象者

(ロ) 加入手続

(ハ) 保険料の支払い

◎教育

page 12

◎雇用

page 13

◎労働契約

page 13

1. 労働契約とは

2. 使用者が書面で通知しなければならない労働条件

3. 解雇について

◎地域における生活

page 14

1. 入居後のあいさつ

2. 町内会・自治会

3. ゴミの出し方

4. 生活騒音の注意

◎日本語習得と母語の保持

page 16

◎税制度

page 16

1. 所得税

2. 住民税

3. 消費税

4. その他(自動車税等)

こうつう
◎交通ルール

page 17

ぎんこう ゆうびんきょく
◎銀行と郵便局

page 18

1. 銀行
2. 郵便局

た にちじょうせいかつ
◎その他の日常生活

page 18

1. トイレ
2. 室内(靴は玄関で脱ぎましょう)

こま れんらくさき
◎困ったときの連絡先

page 19

1. 法律や制度などの分野別相談窓口(市区町村などの役所)
2. 一般的な相談窓口(国際交流協会)
3. その他の相談機関

にちじょうつか にほんご
◎日常使う日本語

page 21

きんきゅう にほんご
◎緊急日本語

page 21

ー日本で生活を始めることを予定している皆様へー

ようこそ日本へ。皆様の日本での生活が安全で快適なものとなることを願っています。
日本で生活を始めるに当たり正確な情報を学ぶことにより円滑な生活を送ることができます。
このページでは皆様が日本で生活を開始する上で最低限必要な情報を紹介します。

◎在留外国人の権利と義務

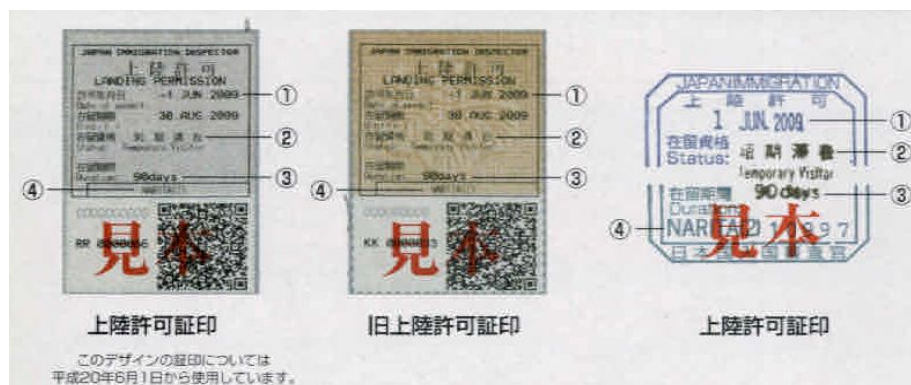
日本国憲法は、権利の性質上、日本国民のみを対象としておりと解されるものを除き、我が国に在留する外国人についても、等しく基本的人権の享有を保障しています。
また、日本国は、主要人権条約として、国際人権規約（社会権規約、自由権規約）、人種差別撤廃条約、児童の権利条約、女子差別撤廃条約などを締結しています。
なお、国籍を問わず、国税（所得税、消費税等）と地方税（住民税等）を納付する義務があります。

◎在留資格

あなたが日本に滞在するには在留資格が必要です。在留資格は27種類あり、それぞれ日本でできる活動と期間が定められています。

1. 在留資格の確認

あなたが、日本に入国し滞在する場合に、入国の目的によって在留資格と在留期間が決まります。パスポートに、在留資格の種類と在留期限の記載があるので、確認しておきましょう。許可された資格以外の活動を行うことはできません。詳しくは最寄りの地方入国管理官署に問い合わせましょう。



- ① 2009年6月1日に
- ② 観光、商用、親族訪問など、短期間日本に滞在する目的で
- ③ 在留期間90日を許可され
- ④ 成田空港第2旅客ターミナルビルから上陸したことを意味しています。

出典：法務省入国管理局「出入国管理のしおり」パンフレット

2. 外国人登録

入国後、90日以上在留する方（90日以内に出国する方は必要ありません）は、入国の日から90日以内に、住んでいる市区町村の役所で外国人登録をしなければなりません。

また、日本で生まれた外国籍（日本国籍を持たない）の赤ちゃんも、出生した日から60日以内に外国人登録をしなければなりません。

本人が市区町村の役所で申請をしますが、16歳未満の人や病気などの事情がある場合は同居している16歳以上の親族などの代理人が申請します。

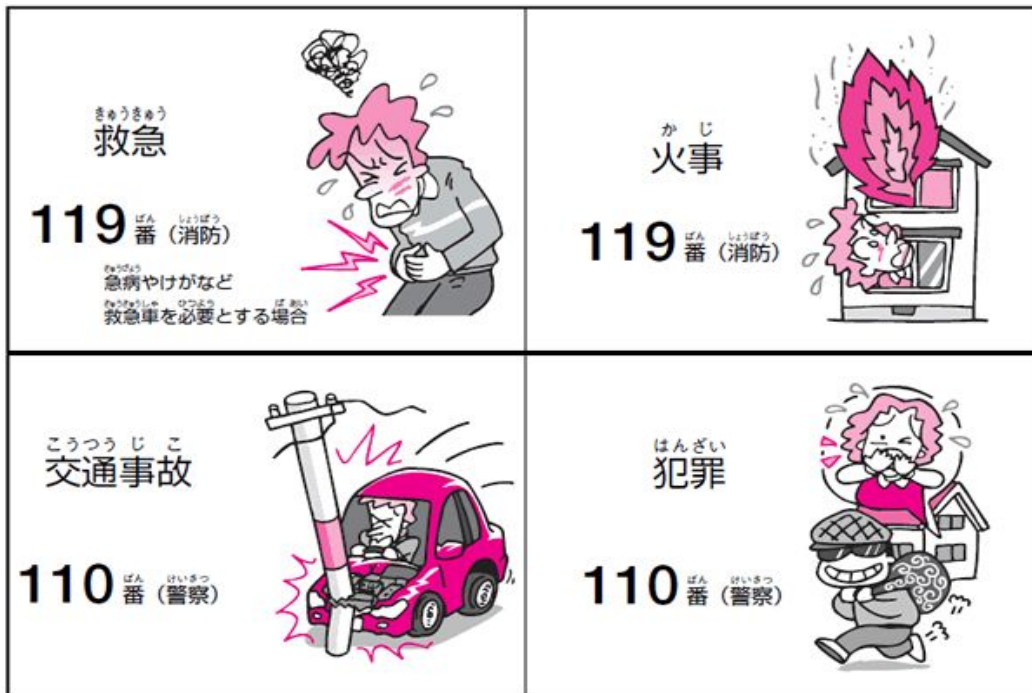
外国人登録をすると、おおむね 2～4週間ほどで外国人登録証明書が発行されます。16歳未満の人には申請当日に発行されます。外国人登録証明書はあなたの日本での身分を証明するものです。満16歳以上の人は、この外国人登録証明書をいつも携帯していなければなりません。

◎緊急・防災

1. 緊急時

救急、火事や交通事故、盗難などの犯罪にあった場合は、あわてずに落ち着いてSOSを発しましょう。緊急電話は、次の4つの場合に応じてそれぞれ番号が決められています。いずれも24時間受付となっています。

●緊急ダイヤル



※あくまで、緊急用の番号です。相談や問い合わせのためにはダイヤルしないでください。救急車は無料となっていますが、マイカーやタクシーで運べるぐらいの軽い病気やけがの場合は、利用できません。

※固定電話、公衆電話、携帯電話、PHS のいずれからでも 119 番、110 番にかけられます。公衆電話からは、住所を伝えなくても発信地の住所が自動的に分かります。

●公衆電話からのかけ方

公衆電話の「緊急用通報ボタン」を押すと、硬貨やカードは不要です。受話器を上げて、赤い「緊急用通報ボタン」を押してから、「119」「110」をダイヤルします。

2. 自然災害時

日本は、地震の発生が多い国のひとつです。また、夏から秋にかけては、多くの台風がやってきます。こういった自然災害での被害を少なくするためには普段から防災対策をととのえ、いざというときは落ち着いて行動することが大切です。日頃から避難場所を確認しておくことも重要です。

(1) 地震

日本は世界でも有数の地震の多い国です。また、地震にともない津波が発生することがあります。地震の二次被害としてもっとも多いのが、火災です。火災を防ぐためには、すばやく火の始末をすることが大事です。大きな揺れがおさまったら、使用中のガス器具、ストーブなどをすばやく消火しましょう。ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難します。万が一火が出たら、隣近所に声をかけ、協力しあって初期消火につとめましょう。

(2) 台風

台風は、7～10月ごろに発生し、豪雨や暴風が吹き荒れます。土砂崩れや洪水が起きることもあります。

◎住居

日本の住宅には、大きく分けて「民間の賃貸住宅」、「公的住宅」、「持ち家」の3種類があります。

「民間の賃貸住宅」と「公的住宅」では、家主の許可をもらわないで家族以外の人と一緒に住まわせることはできません。来日後、一時的に友人等の家に住むことを考えている場合も、できるだけ早く、自分の家を見つける必要があります。

日本で住宅を借りるときには、「敷金」「礼金」「更新料」など、日本独自の制度があります。詳しくは不動産屋で確認してください。

1. 住宅を借りる時の言葉

(1) 不動産屋

貸家やアパートの紹介や家の売買、交換又は家の売買、賃借等の代理若しくは仲介を行う店。

(2) 家賃

住宅を借りる料金。毎月払います。月の途中から借りる場合は日割り計算で払います。

(3) 管理費・共益費

住んでいる人たちが共同で使う場所(階段や廊下など)や設備の管理、電気代、そうじ代などにかかるお金。家賃とは別に支払います。

(4) 敷金

借りる人が契約をするときに、家主(家の所有者)に預けるお金。家賃の1～3ヵ月分を預けます。借りた人が新しい家へ引っ越すとき、家賃を払っていなかったり、借りていた住宅を壊したり、汚したりしたときの修理のために使われます。残ったお金があれば返されます。

(5) 礼金

契約したときに、家主にお礼として支払うお金。ふつう、家賃の1～2ヵ月分で、返金されません。必要ない場合もあります。

(6) 仲介手数料

部屋を仲介してくれた不動産屋に支払う手数料。ふつう、家賃の半月から1ヵ月分を支払います。

(7) 損害保険料

契約するときに家財等の損害保険に加入する必要がある場合に支払います。

(8) 更新料

契約の更新のときに家主に支払うお金。必要ない場合もあります。

(9) 連帯保証人(保証会社、保証制度)

家賃や住宅の修理費用を払えなくなったとき、責任を負うため、連帯保証人が必要です。一定以上の収入がある個人が一般的ですが、保証人代行会社等に頼むこともできます。また、自治体によっては保証制度を実施しているところもあります。役所や不動産屋に相談してください。

2. 民間の賃貸住宅

民間の賃貸住宅を借りるときには不動産屋へ行きます。その際、事前に希望条件を整理しておくのがポイントです。契約をするときには、多くの場合、家賃の5～6ヵ月分のお金が必要です。

(1) 探し方

入居を希望する地域の不動産屋へ行き、希望する家賃や広さ、駅からの距離などの希望条件を伝えて、物件を紹介してもらいます。

店頭で張り出されている物件情報だけをまず見てみることもできますし、雑誌やインターネットで希望する地域の家賃の相場や物件そのものを調べることもできます。また、留学生は大学の学生課などを利用する方法もあります。

(2) 借り方

貸家やアパートを借りるときには契約を結びます。これを賃貸契約といい、契約期間は一般的に2年間になります。

契約をする際には、次のような書類とお金が必要です。

契約するときに必要な書類	契約するときに必要なお金
1 外国人登録証明書 2 所得証明書 3 連帯保証人または誓約書 4 印鑑登録証明書など	1 今月の家賃と翌月の家賃 2 敷金 3 礼金 4 仲介料など これらを合計すると、家を借りるときには、家賃の5～6ヵ月分ぐらいのお金が必要です

(3) 借りときの注意点

(イ) 風呂

家に風呂がないときは、銭湯という有料の公衆浴場を利用できます。

(ロ) 改造や模様替え

家主の許可をもらわないで、改造や模様替え、家族以外の人と一緒に住まわせてはいけません。もちろん、家の一部または全部をほかの人に貸してもいけません。



部屋に釘を打ったり、ペンキを塗ること



別の人に部屋を貸すこと

(4) 借りる時のアドバイス

賃貸住宅を借りるにあたっていくつかの障害が発生することがあります。そのための、いくつかのアドバイスです。また、地域の国際交流協会が相談にのってくれることもあります。

- 日本語が話せない…日本語が話せる人と一緒にいきましょう。あいさつ程度でも日本語で話すと、相手の印象が全然違います。
- 保証人がいない…保証人代行会社に頼むこともできます。不動産屋に相談してください。自治体によっては保証制度を実施しています。市区町村の役所に相談してみましょう。
- 外国人に貸してくれない…知り合いの紹介やインターネットなどで積極的に外国人に貸してくれる不動産屋を見つけ、そこに問い合わせましょう。外国人への差別的扱いについては、後述の人権相談窓口が対応しています。

3. 公的住宅

公的住宅には地方公共団体と公共企業などが提供する住宅があります。地方公共団体が提供する公的住宅には、都道府県営住宅、市営住宅などがあり、公共企業が提供する住宅には、UR都市機構によるUR賃貸住宅(都市機構住宅)などがあります。いずれの公的住宅も外国人登録済みであることや所得基準などについて、入居資格が細かく決められています。詳しくは、その公的住宅を管理する自治体(役所)やUR都市機構にお問い合わせください。

4. 電気・ガス・水道の申込み

家(部屋)が決まり、賃貸契約を結んだら、住むための準備をします。電気・ガス・水道が使えなくては生活できません。これらの使用申込みは入居前に済ませておきましょう。地域によって多少異なりますが、おおむね次のような手順をします。

	電気	ガス	水道
いつ？	入居後、鍵を受け取った後	入居後、鍵を受け取った後	入居後、鍵を受け取った後
どこへ 連絡する？	地域の電力会社へ	地域のガス会社へ	市区町村の役所の水道課などへ
どうすればいい？	ブレーカーのつまみを上げると、電気がつきます。すぐにブレーカーについている「はがき」に名前、住所、使用開始日などを記入してポストに投函します。「はがき」がついていない場合は電力会社へ直接連絡をします。	ガス会社へ電話で連絡をしたら、使い始めたい日時に来てもらいます。当日、ガス会社の職員が来て開栓してくれます。	市区町村の役所の水道課などに連絡をして、使い始めたい日に来てもらいます。自分でバルブのメーターを回して開栓し、備え付けの「はがき」に氏名、住所、使用開始日などを記入してポストに投函することもあります。
備考		ただし、調理に必要なガステーブルはほとんどの賃貸住宅についていませんから、来てもらう日までにガステーブルを購入しておきましょう。	下見・契約のときに「入居時にすぐに使えるのか」不動産屋や大家さんに聞いてください。

5. 引っ越し

入居契約をするときに退去時の手続の説明を受けるようにしましょう。

退去するとき必要な手続がされていなかったり、説明されていても理解できていないことなどが原因でトラブルが多く発生しています。

(1) 賃貸契約の解約通知

賃貸住宅に住んでいる人は、解約希望日の1～2カ月前に、家主に賃貸契約の解約を通知する必要があります。具体的な手続は、賃貸契約書に記されています。(書面での解約通知が必要な場合もあります。)

(2) 引っ越し前の手続

電気・ガス・水道、電話、郵便、金融機関、国民健康保険、小・中学校の転校(転出)の手続をしましょう。

(3) 引っ越した後に必要な各種届け出など

外国人登録、印鑑登録(必要な人)、国民健康保険や国民年金、自動車運転免許証の住所変更、小・中学校の転校(転入)の手続をしましょう。

◎医療・保険・年金

1. 医療

日本においては、日本語以外では対応できない医療機関もあるほか、症状を正しく伝えるためにも、できる限り日本語の話せる方と一緒にいきましょう。各都道府県においては、医療機関の情報をホームページで公表しており、医療機関ごとに対応可能な言語を確認できますので、あらかじめ調べておきましょう。

日本の医療機関は、入院や検査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に分かれます。

まず診療所で診察を受け、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。病気の時にあわてないように、近くにどんな医療機関があるか調べておきましょう。都道府県のホームページも参考にするとよいでしょう。

また、日頃より、市区町村の役所やエスニック・メディアなどで、インフルエンザの予防接種の情報などの医療関連情報を収集するようにするとよいでしょう。

普段のかかりつけ診療所

かぜやおなか痛いなど、軽い症状



診療所

紹介状

重い病気が見つかったとき
手術、入院が必要ななどのとき

いざというときの大きな病院

重い病気や症状、大けが



病院

(1) 医療機関を探す

市区町村が発行している広報紙や、インターネット、電話帳などから探せます。また、近隣の住民の方に聞くという方法もあります。

さらに、以下のような外国語対応の電話相談などもあります。

NPO法人AMDA国際医療情報センター		
言葉の通じる医療機関の紹介や医療福祉制度の案内を多言語で行っています。		
センター 東京 電話 03-5285-8088	対応言語	英語、タイ語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語…月曜日～金曜日 9:00～17:00 ポルトガル語…月曜日、水曜日、金曜日 9:00～17:00 フィリピン語…水曜日 13:00～17:00
センター 関西 電話 06-4395-0555	対応言語	英語、スペイン語…月曜日～金曜日 09:00～17:00 中国語…月曜日 10:00～13:00 ポルトガル語…月曜日 10:30～14:30

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」		
外国語で診療できる医療機関や日本の医療制度について多言語で対応しています。		
電話 03-5285-8181	対応言語	英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、スペイン語
また、 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13to16sr.asp からは外国語に対応している医療機関を検索できます。		

(2) 診察を受けるには

宗教上の理由により、日常生活や治療について制限があるときや、アレルギー体質などのときには、前もって受付や看護師などに伝えてください。

病院へは健康保険証を持って行きます。そうすると、医療を一定の割合の自己負担で受けることができます。健康保険証を持って行かなかった場合、あるいは医療保険に加入してない場合は、医療費は全額自己負担となり、かなり高額になります。

そのほか、外国人登録証明書やパスポートなどの身分を証明する書類も持って行くといでしょう。また、すでに服用している薬があれば、それも持参します。

2. 保険

日本に住んでいる人はだれでも、何らかの公的医療保険に加入しなければなりません。日本の公的医療保険には大きく分けて会社や事業所などに勤める人が加入する「健康保険」と、自営業者や無職の方などを対象とする「国民健康保険」の2つがあります。

公的医療保険に加入していると、基本的に全国一律に決められた医療費の30%を支払うだけですみます。ところが、公的医療保険に加入していないと、医療費はすべて自己負担となるため、支払いはかなり高額になります。

(1) 保険対象外の治療

公的医療保険に加入していると、医療費の自己負担は基本的にかかった医療費の30%ですみますが、次の場合は保険が適用されません。

(保険対象外の治療)

- ・正常な妊娠、出産
- ・病気以外の理由による妊娠中絶
- ・健康診査、人間ドック(費用の一部を補助する市区町村もあります)
- ・予防接種
- ・美容整形、歯列矯正
- ・通勤途上や仕事上のけがや事故(労災保険の対象となります)
- ・個室に入院した場合などの差額ベッド代
- ・保険診療の対象となっていない検査、手術、治療、薬など

(2) 公的医療保険

(イ) 健康保険

健康保険の加入手続は勤務している会社や事業所で行います。勤務先に問い合わせましょう。加入すると、「保険証」が交付されます。保険証は保険に加入していることを証明するものですから、大切に扱います。

保険料は給料からあらかじめ徴収されます。その額は給料などによって決まり、雇い主側と加入者で半分ずつを払います。

(ロ) 国民健康保険

外国人で、外国人登録を行い、1年以上の在留資格があり、職場の健康保険に加入していない方は国民健康保険に加入しなければなりません(在留資格が「短期滞在」の人は除く)。また、入国当初の在留期間が1年未満であっても、その後、1年以上滞在すると認められる方は国民健康保険に加入する必要がありますので注意してください。

加入手続は外国人登録をした市区町村の役所の国民健康保険の担当係で行います。国民健康保険は一度加入すると、自動的に脱退になりません。職場の健康保険に加入したとき、保険証をなくしたり、汚したときや、子どもが生まれた、被保険者が死亡したときなどは14日以内に役所の国民健康保険の担当係に届け出をしてください。

また、住所が変わったときも届け出が必要です。転出する場合は、保険証を今まで住んでいた役所に持参して転出日を申し出、引越したら14日以内に新しい住所の役所へ転入の届け出をします。

日本を出国(一時的な出国は除く。)するときはあらかじめ、保険証と印鑑(お持ちの方のみ)、外国人登録証明書、航空券などを持って届け出ます。

保険料は自分で納めます。役所から送られてくる「納付書」を金融機関、役所に持参して納める方法と、金融機関の「口座振替」を利用する方法があります。徴収員が集金にくる場合もあります。

保険料の金額は市区町村によって異なり、所得や世帯の人数などによって毎年決められます。ただし、入国1年目は前年に日本での所得がないため、最低限の保険料が課せられ、2年目から所得などに応じて変動します。また、40歳以上65歳未満の方は介護保険分を加算した金額になります。

3. 年金

公的年金は、老齢、障害、遺族になったときに年金の支給を受けるための社会保険制度で、老後や障害、死亡といった万一の場合に、保障が受けられます。

(1) 国民年金への加入

日本国内に居住する20歳以上60歳未満の方は、外国人の方を含め、国民年金に加入することになっていますが、勤務先で厚生年金保険に加入している場合は、同時に国民年金に加入することになります。

(イ) 加入手続

国民年金に加入するには、印鑑(本人が届出書に自ら署名する場合は不要)を持参し、市区町村の役所の年金窓口へ届け出をします。厚生年金保険に加入する場合は、厚生年金保険に加入したときに自動的に行われるため、自分自身で直接国民年金への加入手続を行う必要はありません。

(ロ) 保険料の支払い

所得に関係なく一律に月額15,100円(平成22年度)です。日本年金機構から1年分の納付書が毎年4月に届きます。この納付書を持って郵便局や銀行の窓口、コンビニエンスストアなどで納めるか、口座振替でも納付できます。

所得(収入)が少ないなど、保険料を納付することが困難なときは、申請により保険料の全額または一部が免除される場合があります。また、学生は、保険料の支払いが猶予される「学生納付特例制度」を利用できますが、一部各種学校は対象となりません。免除等(法定免除を除く)は、原則、毎年手続を行う必要があります。詳細は年金担当窓口までご確認ください。

(2) 厚生年金保険への加入

(イ) 加入対象者

健康保険と同様に、5人以上の従業員を抱える事業所か従業員の人数にかかわらず法人に常時雇用される限り、外国人の方にも厚生年金保険が適用され、これに加入しなければなりません。また、パート従業員である場合も、その会社で働く通常の社員の勤務時間および勤務日数のおおむね4分の3以上である場合には、加入が義務付けられています。

(ロ) 加入手続

加入手続は、勤務している会社で行います。勤務先または年金事務所に問い合わせましょう。

(ハ) 保険料の支払い

保険料は、勤務先と労働者として50%ずつ負担しますが、その額は労働者の月給やボーナスの額によって異なります。また、保険料の支払いは勤務先を通じて行います。詳しくは勤務先または年金事務所へ問い合わせてください。

◎教育

日本の教育制度は基本的に、幼稚園3年、小学校6年、中学校3年、高等学校(高校)3年、大学4年(短期大学は2年)となります。義務教育は、満6歳から満15歳までの9年間、小学校や中学校などで行われています。

義務教育の就学年齢にある外国人の子供については、国際人権規約における規定等を踏まえ、公立の小学校、中学校などへの就学を希望する場合には、無償での受入を行うとともに、学校においては日本語指導や適応指導などの必要な配慮を行うなどして、外国人の子どもの教育を受ける権利を保障しています。すなわち、日本人と同様、授業料の負担なく地域の小学校や中学校などへの入学や編入ができます。子どもの将来のことを考え、積極的に入学や編入を行いましょう。そのために居住地の市区町村の役所と相談してみましょう。外国人の多い学校では、日本語教育担当の教員や支援員もいます。

また、小学校に入学する前の子どもたちのために幼稚園があります。さらに、中学校や高校の卒業後の進路の一つとして、職業に必要な技術や知識を教える専修学校があります。障害者のために養護教育を行う学校もあります。

日本のほとんどの子どもたちは、中学校を卒業した後、高校に進学します。高校と大学は原則として希望者が入学試験を受けて入学します。

中学校を卒業しないと高校にいけません。様々な理由で、中学校を卒業できなかった人の場合、就学年齢を超えていても、市区町村の教育委員会より入学許可を受けることで中学校の相当学年に編入することがあります。また、中学校を卒業できなかった人に、高校への入学機会を提供するための認定試験制度があります。

なお、地域によっては外国籍の子どもを対象とした外国人学校も開設されています。

◎雇用

日本では、合法的に在留し、就労できる在留資格を有する外国人に対しては、公共職業安定所（ハローワーク）が雇用管理の改善や失業した場合の再就職の支援を行っています。また、外国人に対しても、要件を満たせば、日本人と同様、雇用保険が適用されます。

仕事を探す場合や雇用保険の手続きをする場合には、まずは公共職業安定所にご相談ください。

●通訳を配置している全国の公共職業安定所一覧

（英語HP） <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/dl/nihong1.pdf>

（ポルトガル語HP） <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/gaikokujin14/index.html>

（スペイン語HP） <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/naitei/spanish.html>

◎労働契約

就労に際し、労働条件について、自分で確認することが大切です。

日本国内で就労する外国人にも、労働基準法、労働契約法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法等労働基準関係法令が適用されます。

労働契約を締結する際に賃金や労働時間等の労働条件が明示されない、賃金や時間外労働割増賃金が支払われない、突然解雇され解雇予告手当が支払われないなど、労働条件に関する相談は、労働基準監督署へ相談することができます。また、主要な労働局又は労働基準監督署には、外国語による労働条件に関する相談を受け付けている「外国人労働者相談コーナー」があります。

1. 労働契約とは

労働契約とは、働くときにあなたと使用者が交わす契約のことです。労働契約を結ぶときに、使用者は、賃金（給料）、労働時間などの労働条件を明記した書面を交付することになっています。

たとえば、給料の金額を書面ではなく口約束で決めたため、約束どおりの賃金が支払われずにトラブルになってしまうことがあります。労働条件は必ず書面で通知してもらいましょう。

契約書が日本語で書かれている場合は、母国語に翻訳してもらうなどして、必ず内容を確認してください。

2. 使用者が書面で通知しなければならない労働条件

使用者が書面で通知しなければいけない労働条件は下記のとおりです。

- ・労働契約の期間
- ・仕事をする場所、仕事の内容
- ・始業時刻と終業時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
- ・給料の決定、計算、支払いの方法、締め切りと支払いの時期
- ・退職に関すること

会社に、労働条件や服務規定を定めた「就業規則(会社のきまり)」がある場合は、その内容を確認することが必要です。

3. 解雇について

一定の場合には、解雇が法律で禁止されています。たとえば、業務上負傷し、または疾病にかかり療養のために休業する期間及びその後30日間の解雇や、産前産後休業期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。

また、期間の定めのない労働契約の場合の解雇については、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当と認められない解雇は、権利を濫用したものとされ無効となります。期間の定めのある労働契約の場合の解雇については、やむを得ない事由がある場合でなければ、契約期間中に労働者を解雇することができません。

さらに、解雇の際には、使用者は、原則として30日以上前に予告をするか、平均賃金の30日分以上の解雇予告手当を支払う必要があるとされています。

◎地域における生活

1. 入居後のあいさつ

日本では、引っ越してきた人が隣人にあいさつに行くのが一般的です。近所の人と顔見知りになることは大切ですし、地域のいろいろな情報も教えてもらえるかもしれません。自分の名前やどんなことをしているかなど、簡単な自己紹介をしましょう。

2. 町内会・自治会

日本では一般的にどの市区町村でも「町内会」や「自治会」と呼ばれる住民組織があります。町内会、自治会では回覧板(役所や保健所などからのお知らせを隣の家に回す連絡板)を回したり、防犯活動や防災訓練、お祭りなど住民同士の交流活動をしています。活動は住民の会費で運営されており、外国籍の方でも住民であれば加入できます。加入すれば、地域の情報を得ることもできます。近所の人に聞いてみてはいかがでしょうか。

3. ゴミの出し方

ゴミの出し方は地域(市区町村)によって異なり、しかも、ゴミは種類ごとに、出す曜日と時間、場所などが決まっています。また、粗大ゴミや処理がむずかしい物の中には有料であったり、収集してくれないものもあります。あらかじめ、不動産屋や近所の人、市区町村の役所に次のことを確認しておきましょう。自治体によっては多言語のゴミ出しのマニュアルが準備されているところもあります。ゴミの減量、リサイクルと再利用に協力することは日本ではとても大事なことです。

[確認すべきこと]

燃えるゴミと燃えないゴミの区別

資源ゴミ(瓶、缶、ペットボトル、新聞など)の区別

ゴミを出す場所

ゴミの種類ごとの出す曜日と時間

粗大ゴミ(大きなゴミ)の出し方

ゴミ袋は指定のものがあるのか など

[分別の例]



燃えるゴミ

台所などから出る生ゴミ、紙類、木くず、衣類(地域によっては資源ゴミ扱いのところもあります)



燃えないゴミ

金属類、ガラス類、陶器、小型家電製品、プラスチック、ゴム製品など



資源ゴミ

缶、瓶、ペットボトル、紙パック、新聞紙などをリサイクル資源として別途収集している地域もあります。



粗大ゴミ

家庭で不用となったゴミで、大きさがおおむね30cm角を超える家具、寝具、電化製品(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機を除く)、自転車など

※ゴミの分別

地域によって「可燃ゴミ・不燃ゴミ」、「燃えるゴミ・燃えないゴミ」、「燃やせるゴミ・燃やせないゴミ」と、いろいろな表現が使われます。

※燃やすと有毒ガスが発生したり、焼却炉が壊れるくらいの高温になる物が一般的には「不燃ゴミ」と考えられていました。しかし最近では、ゴミの分別について、それぞれの地域で異なってきていますので注意しましょう。

※実際に燃えるゴミでも、ゴミの処理方法や地域のルール上、「燃えないゴミ」に分別しなければならないところもあります。

※ゴミについては、物理的に燃えるのか燃えないのかというより、それぞれの地域のルールとして燃やせるのか燃やせないのか、資源ゴミなのかという観点で分けられています。

●不法投棄

不適切に出されたゴミは、回収されません。決められた場所以外のところへ勝手にゴミを置いてくる「不法投棄」は、法律により厳しく罰せられます。近隣住民に迷惑をかけるうえ、環境にも悪い影響を及ぼすので、不法投棄は絶対に行わないでください。

4. 生活騒音の注意

生活騒音は近隣住民とのトラブルの原因になります。夜間から早朝にかけてはもちろん、日常的に大きな音を出さないように注意しましょう。テレビやCDラジカセの音、楽器の音、大きな話し声、掃除機や洗濯機の音、シャワーや排水の音、ドアの開け閉めの音などは騒音になることがあります。周囲への配慮を忘れずに、生活騒音にはくれぐれも気をつけてください。少なくとも夜9時をすぎたら、気をつけるようにしましょう。

● 騒音になるかもしれません



テレビ、ラジオ、スピーカーからの音



掃除機や洗濯機の音



パーティーでの大声や大音量の音楽



ドアを強く開け閉めした際の音

◎日本語習得と母語の保持

日本で生活する上で、日本語は極めて重要です。

日本語を習うところとしては、日本語教育機関である「日本語学校」とそれ以外に大きく分かります。日本語学校は授業料が必要ですが、それ以外の日本語教室や講座は無料、または比較的安い費用で参加できます。また、市区町村や国際交流協会、民間団体、ボランティア団体が行っている日本語教室や講座は無料または低料金で提供されており、誰でも参加することができます。子どものための日本語教室、子どもと両親のための日本語教室、大人のための日本語教室などさまざまなコースが、地域のコミュニティセンターや市民会館、空き教室などで開かれています。詳しくは国際交流協会や都道府県または市区町村の役所へ問い合わせてください。一方、子どもの母語の保持については、同国人のネットワークや外国人学校に問い合わせしてみましょう。母語の新聞、雑誌などで、日本に関する情報を集めることもできるでしょう。

◎税制度

日本に住んでいる人は、外国籍の人であっても一定の所得（収入）があれば、日本人と同じように税金を納める義務があります。

日本の税金は大きく分けて国に納める国税と、都道府県・市区町村に納める地方税があります。国税の代表的なものは所得税で、地方税の代表的なものは住民税や自動車税などです。理由なく税金を納入しないと、行政サービスを受けることができない場合もありますので、注意してください。

詳しくは、国税については最寄りの税務署へ、地方税については都道府県・市区町村にお問い合わせください。

1. 所得税

所得税は、その年の1月1日から12月31日まで、あなたが得たすべての所得に応じて算定された税金で国に納入するものです。

2. 住民税

住民税は、あなたの前年の所得に応じて算定された税金を、1月1日現在住んでいる都道府県や市区町村に納入する税金のことで、あなたが住んでいる地域の住民として暮らすための会費のようなものです。

3. 消費税

消費税は、スーパーでの買い物をはじめ、あらゆる商品やサービスに対してかかる税金です。税率は5%（平成22年1月現在）です。日本の表示価格（値段）は税込み価格で、商品やサービスに消費税が含まれています。

ただし次のような取引は非課税となっています。

- ・住宅の賃貸料
- ・行政手数料
- ・介護保険サービス、社会福祉事業など
- ・一定の学校の授業料、入学金、入学検定料、施設設備費など

4. その他（自動車税等）

自動車税は4月1日現在、自動車を所有している人に課せられる税金です。

その他の税金として、自動車を取得したときに課せられる自動車取得税や、土地や家を所有している人に課せられる固定資産税などがあります。

◎交通ルール

日本の交通ルールでは、「車は左側通行、人は右側通行」です。

道路を歩くとき、歩道があるときは歩道の上を、歩道がないときは必ず道路の右端を歩いてください。

自転車の場合は左側通行になります。車の邪魔にならないよう左側端の方を走るようにしましょう。

また、日本では交通信号がよく守られています。赤信号のとき、どんなに左右から車が来なくても車は発進せず、緑の信号に変わるまで待っています。逆に緑の信号の場合は、ブレーキを踏まずに車は走ってきます。進行方向の信号が赤信号のときに横断歩道を渡ったり、道路を横断したりすることはやめましょう。

歩行者は、みだりに道路を横断せず、必ず横断歩道の上を渡る習慣を身に付けてください。また、自転車で交差点を右折するときは、歩行者と一緒に横断歩道を渡るようになります。この交通ルールは、日本という外国で事故に遭わないためにも、必ず守る習慣を身に付けてください。

◎銀行と郵便局

1. 銀行

日本人は手元にある余分なお金は常に銀行や郵便局に預け、必要な都度必要な金額を払い戻して使うようにしています。自宅の机の中に保管したり、大金を持ち歩くことはあまりしません。銀行に預けると安全であり、また、利息が付きますので得でもあります。

銀行に個人の預金口座を設けるときは、現金と外国人登録証明書を持っていき、本人の住所、氏名、登録サインを備え付けの用紙に書き込むだけで済みます。預金口座ができると、預金通帳を作ってくれます。この通帳には、お金の出し入れの記録がされますので、自分のお金を明確に管理できます。

また、銀行に自分の預金口座を開設するとき、同時に「キャッシュカード」を作成すると便利です。キャッシュカードを作成する場合には、4桁の暗証番号を銀行に登録する必要があります。

このカードがあると、同じ銀行であれば預金の引き出し、預け入れもできます。引き出しは全国どの銀行でもできます。また、繁華街などにATM機（現金自動預け入れ払い機）のコーナーがあり、そこでも必要額をすぐ引き出すことができます。ただし、暗証番号は絶対に他人に教えてはいけません。カードは便利ですが、大変危険でもあります。暗証番号が知られると、他人でも自由にお金を引き出すことができます。カードを紛失した場合には、すぐに口座を持つ銀行に連絡する必要があります。

2. 郵便局

日本の郵便局と郵便ポストは「〒」のマークが目印です。郵便局は、小包・印刷物・速達便・電子郵便などの郵便業務だけでなく、貯金業務、保険業務も行っています。このため、銀行と同じように口座を開き、お金を預けることができるとともに、国内外への送金、振込み、公共料金の支払いもできます。また、銀行と同様、公共料金や税金などの自動口座振り替えが可能で、手続きも銀行と同様です。

郵便業務は平日の9:00～17:00（土日や深夜も窓口業務を行う局もあります）となっており、貯金、保険業務は平日の9:00～16:00までとなっています。

・郵便局のホームページ <http://www.post.japanpost.jp/>（日本語のページ）
<http://www.post.japanpost.jp/english/>（英語のページ）

なお、引っ越したときに郵便局に転居届を提出すると、1年間は旧住所あての郵便物が新住所に送付されます。

◎その他の日常生活

1. トイレ

日本のトイレには、おもに2種類あります。ひとつは、床と同じ高さ便器がある「和式」で、目隠しの覆いがある方を向いてしゃがんで使います。もうひとつは腰かけ型の「洋式」です。公共の建物のほとんどで、これら2種類のトイレを備えています。

トイレでは、専用のスリッパを置いてありますので、スリッパに履き替えて利用し、トイレを出るときは忘れずに脱ぎましょう。公共の建物の中には、たまにトイレトーパーのないトイレもありますので、特に女性はいつも携帯ティッシュペーパーを持ち歩くといでしょう。

2. 室内(靴は玄関で脱ぎましょう)

日本の一般家庭では、家の中に入るときは、玄関で靴を脱ぎます。家の中ではスリッパなどの室内履きを履く人もいますが、畳の部屋では何も履きません。学校や病院など大勢の人が利用する施設では、靴のままで利用できたり、靴からスリッパなどに履き替えたりするシステムになっているところもあります。

◎困ったときの連絡先

日本で生活する上で、不安なときや何か問題が起こったときは、一人で悩まずに早めに、知り合いの日本人や日本語ができる友人、もしくはあなたが住む地域の各種相談機関などに相談しましょう。

1. 法律や制度などの分野別相談窓口(市区町村などの役所)

法律や制度に関する相談は、各市区町村などの役所に設けられている担当窓口へ行ってください。日本語がよくわからない人は、日本語ができる人に一緒に行ってもらうようにしましょう。地域によっては、窓口で通訳サービスを行っているところもあります。通訳サービスは曜日や時間が限られている場合が多いので、事前に確認しておきましょう。

2. 一般的な相談窓口(国際交流協会)

個別の制度や法律に関する相談でない場合や言語別の相談窓口がお近くにない場合などにおいて、日常生活全般について不安や悩みごとがある場合は、とりあえず各地域の国際交流協会に気軽に相談しましょう。

3. その他の相談機関

犯罪や防犯に関する相談については、お近くの交番や警察署の総合相談電話で対応しています。また、外国人に対する支援を行っている各NPOやNGOでも、無料で相談できる場所があります。さらに、法的なトラブルが生じた場合の相談機関として「法テラス」(独立行政法人日本司法支援センター)や各地域の弁護士会があります。各地域の国際交流協会でも聞いてみましょう。

●その他の相談機関

	名称	TEL・対応言語	相談時間	概要
ぼうはん 防犯・ 犯罪	けいしちやうがいこくじんこま 警視庁外国人困りごと相談センター	03-3503-8484(英語、中国語) ※韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ペルシャ語、ドイツ語、ウルドゥー語、ロシア語は事前に予約	8:30~17:00 (土日祝を除く)	はんざい 犯罪にからむ相談全般
	けいさつそうごうそうだんでんわばんごう 警察総合相談電話番号	#9110 (シャープきゅういちいちまる)		はんざい 犯罪にからむ相談全般
じよせい 女性・ 人権	じよせいじんけん 女性の人権ホットライン (法務局・地方法務局)	0570-070-810 (全国共通ナビダイヤル)		
こどもの じんけん 人権	こどものじんけん 子どもの人権110番 (法務局・地方法務局)	0120-007-110 (全国共通フリーダイヤル)	へいじつ 平日 8:00~17:15	

法的トラブル	法テラス (日本司法支援センター)	おなやみなし にほんご えいご 0570- 078374(日本語・英語) ※PHS・IP電話からは、 03-6745-5600 にお電話ください。 URL: http://www.houterasu.or.jp メール: kouhou@houterasu.or.jp	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	法的なトラブルの相談内容に応じて、最も適切な機関・団体などの情報を無料で提供
--------	----------------------	---	---------------------------------------	--

●人権相談窓口

局名	相談場所	日時	通訳言語
東京	東京法務局内人権相談室 千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎12階 03(5213)1372	毎週 月 13:30 ～ 16:00	中国語
		毎週 火・木 13:30 ～ 16:00	英語・ドイツ語
大阪	大阪法務局内人権相談室 大阪府中央区谷町2-1-17 大阪第2法務合同庁舎 06(6942)9496	毎月 第1, 第3水 13:00 ～ 16:00	英語
		毎週 水 13:00 ～ 16:00	中国語
神戸	神戸地方法務局内人権相談室 神戸市中央区波止場町1-1 078(392)1821(代)	毎月 第2水 13:00 ～ 17:00	英語
		毎月 第4水 13:00 ～ 17:00	中国語
名古屋	名古屋法務局内人権相談室 名古屋市中区三の丸2-2-1 052(952)8111(代)	毎月 第2火 13:00 ～ 16:00	英語 ポルトガル語
広島	ひろしま国際センター 広島市中区中町8-18 広島クリスタルプラザ 6階 082(541)3777	毎月 第2金 13:30 ～ 16:00	英語 ポルトガル語 スペイン語 タガログ語
福岡	アクロス福岡3階こくさいひろば 福岡市中央区天神1-1-1 092(725)9201	毎月 第2土 13:00 ～ 16:00	英語
高松	アイパル香川(香川国際交流会館) 国際交流フロア 高松市番町1-11-63 087(837)5901	毎月 第3金 13:00 ～ 15:00 (予約制)	英語 中国語 ハンガール ドイツ語

まつ やま 松 山	え ひめけんこくさいこうりゅう 愛媛県国際交流センター まつやま し どう ご いちまん 松山市道後一万1-1 089(917)5678	まいつき だい もく 毎月 第4木 13:30 ~ 15:30	えいご 英語
--------------	--	---------------------------------------	-----------

にちじょうつか にほんご
◎日常使う日本語

- ありがとう (ARIGATOU) THANK YOU
- おはよう (OHAYOU) GOOD MORNING
- こんにちは (KON-NICHIWA) HI/HELLO
- すみません (SUMIMASEN) EXCUSE ME
- ごめんなさい (GOMEN-NASA) SORRY
- 私 (WATASHI) I
- 夫 (OTTO) HUSBAND
- 妻 (Tsuma) WIFE
- 子ども (KODOMO) CHILD
- 学校 (GAKKOU) SCHOOL

きんきゅう にほんご
◎緊急日本語

- 助けて (TASUKETE) HELP!
- 泥棒 (DOROBou) THIEF/ROBBER
- 警察 (KEISATSU) POLICE
- 火事 (KAJI) FIRE
- 救急車 (KYUUKYUUSHA) AMBULANCE
- 病院 (BYOUIN) HOSPITAL
- 急いで (ISOIDE) HURRY UP
- 止めて (YAMETE) STOP IT
- 出て行って (DETEITTE) GET OUT OF HERE
- 痛い (ITAI) PAIN/HURT/SORE
- 暴力 (BOURYOKU) VIOLENCE
- 病気 (BYOUKI) ILLNESS
- 事故 (JIKO) ACCIDENT
- 怪我 (KEGA) INJURY
- 日本語話せません (NIHONGO HANASEMASEN) I CANNOT SPEAK JAPANESE.

しゅってん さんこう

出典(参考):

ざい じ ち たいこくさい か きょうかい た げん ご せいかつじょうほう ざいりゅうがいこくじん けん り ぎ む きょういく いち ぶ こ
・(財)自治体国際化協会(CLAIR)「多言語生活情報」(◎在留外国人の権利と義務、◎教育の一部、◎雇
よう ろうどうけいやく に ほん ご しゅうとく ほ ご ほ じ こうつう ぎんこう ゆうびんきょく いち ぶ じんけんそう
用、◎労働契約の一部、◎日本語習得と母語の保持、◎交通ルール、◎銀行と郵便局の一部、●人権相
だんまどぐち きんきゅう に ほん ご こう のぞ
談窓口、◎緊急日本語の項を除く)

ざい こくさいけんしゅうきょうりょく き こう に ほん せいかつあんない こうつう ぎんこう ゆうびんきょく いち ぶ
・(財)国際研修協力機構(JITCO)「日本の生活案内」(◎交通ルール、◎銀行と郵便局の一部)