

Living in Japan

がいこくじんじょせい

外国人女性のための

やくだ

役立つインフォメーション

ねんかいていばん

(2024年改訂版)

Useful Information for Foreign Women
Living in Japan
(Revised in 2024)

にほんご えいご

やさしい日本語と英語

In Easy Japanese and English

1. いろいろな手続き てつづ
2. 日本で生活するための情報 にほん せいかつ じょうほう
3. 移住女性の仕事 いじゅうじょせい しごと
4. 健康保険・年金 けんこうほけん ねんきん
5. 妊娠・出産・子育て にんしん しゅっさん こそだ
6. 教育 きょういく
7. 心と体を守る こころ からだ まも
8. 安心・安全なくらしのために あんしん あんぜん

特定非営利活動法人 じょせい じりつ アジア女性自立プロジェクト
Asian Women's Empowerment Project



はじめに

わたし、アジア女性自立プロジェクト（AWEP）は、外国出身の女性たちが安心して日本で生活するために、この冊子を作りました。

1995年神戸で大きな地震がありました。そのときに外国人のための情報がなかったので外国人はたいへんこまりました。その時から、AWEPは外国人の女性のための生活相談をしています。みなさんに必要な情報が届くように、メール、SNSなどで情報発信もしています。わからないことがあれば、私たちに相談してください。

また、日本で外国人の相談を受ける方々にもこの冊子を使ってほしいです。多くの人々の役にたつことができれば嬉しいです。

2024年3月

アジア女性自立プロジェクト

Asian Women's Empowerment Project

Introduction

Asian Women's Empowerment Project (AWEP) created this book to relieve foreign women living in Japan from anxiety.

AWEP accepts consultation from foreign women. That is because many foreigners in Kobe had a difficult time after the big earthquake disaster in 1995 due to the lack of information service for foreigners. It is important, we learned, to share information with everyone. AWEP, therefore, now sends information via our website, SNS, or emails to whoever wish to receive the service. Please feel free to contact us whenever you need any information.

We would be very happy if this book is used not only by foreigners but also by Japanese people who accept foreigners' consultations. We hope many people will find this book useful.

March 2024

Asian Women's Empowerment Project

アジア女性自立プロジェクト

1. いろいろな手続き 6

ざいりゅうしかく てつづ にゅうかん てつづ
在留資格の手続き（入管でする手続き） 6

ざいりゅう ざいりゅうきかん こうしん へんこう えいじゅうきょかしんせい ざいりゅうしかく しゅとく しかくがいかつどうきょか
在留カード / 在留期間の更新・変更 / 永住許可申請 / 在留資格の取得 / 資格外活動許可
にゅうかん とどけで さいにゅうこくきょか たいききょうせい ざいりゅうとくべつきょか がいこく かぞく にほん よ
入管への届出 / 再入国許可 / 退去強制と在留特別許可 / 外国にいる家族を日本に呼ぶ
そうだん
相談できるところ

しやくしよ くやくしよ てつづ
市役所・区役所でする手続き 14

じゅうみんとろく てんきよ てつづ こんいんとどけ しゅっしやうとどけ りこんとどけ しぼうとどけ せいど
住民登録 / 転居の手続き / 婚姻届 / 出生届 / 離婚届 / 死亡届 / マイナンバー制度
しやうめい
いろいろな証明

こくせき てつづ
国籍の手続き 28

こくせき き ほうりつ こくせきほう にほん こくせきほう にじゅうこくせき
国籍を決める法律（国籍法）について / 日本の国籍法 / 二重国籍

2. 日本で生活するための情報 34

たげんご じやうほう
多言語で情報がほしいとき 34

つうやく たの
通訳を頼めるところ 40

いえ
家をかりる・ひっこしをする 48

こま そうだん
困ったとき相談できるところ 36

にほんご べんきやう
日本語を勉強するところ 42

うんでんめんきよしやう
運転免許証について 52

3. 移住女性の仕事 54

にほん はたら
日本で働くために 54

はたら かた
いろいろな働き方 54

はたら じよせい けんり だんじよこようきかいきんとうほう
働く女性の権利 男女雇用機会均等法について 54

しごと さが かた
仕事の探し方 56

ろうどうけいやく
労働契約 58

しゃかいほけん
社会保険 62

ろうどうさいがい
労働災害 64

はたら じよせい ぜいきん ふようこうじよ
働く女性の税金と扶養控除 64

しごと
仕事をやめるとき 66

ろうどうもんだい そうだん
労働問題で相談できるところ 66

4. 健康保険・年金 68

けんこうほけん
健康保険 68

こくみんけんこうほけん かいしゃ はたら ひと けんこうほけん がいこく ちりやう
国民健康保険 / 会社で働いている人の健康保険 / 外国で治療を受けたとき

とし しゃかいほけん ねんきん
年をとったときの社会保険と年金 70

こうきこうれいしやいりやうせいど かいごほけん こくみんねんきん こうせいねんきん だったいちじきんせいど しゃかいほしやうきやうてい
後期高齢者医療制度 / 介護保険 / 国民年金 / 厚生年金 / 脱退一時金制度と社会保障協定

5. 妊娠・出産・子育て 74

リプロダクティブ・ヘルス / ライツ 74

妊娠を希望しないとき / 出産を希望しないとき—中絶 / 不妊治療

妊娠から出産 76

母子手帳 / 出産の費用 / 出産後の手続き

乳児期の子育て 80

赤ちゃんの無料検診 / 子どもの健診 / 予防接種

働いている人の出産・育児と社会保険 80

産前産後休業 / 育児休業 / 休んでいるときのお給料

子育てへの経済的支援 82

児童手当 / 児童扶養手当

子どもを預けるところ 84

保育所・保育園・認定こども園 / 病児保育 / ファミリー・サポート・センター

6. 教育 88

日本の教育と学校の仕組み 88

幼稚園にはいるとき / 小学校・中学校への入学 / 高校への進学 / 大学への進学

外国人学校 / 夜間中学

学校生活を助けてほしいとき—外国人児童生徒が使える制度 92

子ども多文化共生サポーター派遣事業 / 外国人児童生徒のための就学ガイドブック

学校への支払いが難しいとき 92

給食費などの免除 / 教育援助 / 奨学金制度

7. 心と体を守る 98

パートナーからの暴力（ドメスティックバイオレンス） 98

DV 防止法 / DV から逃げる / 相談できる場所 / 子どもを守る

住民票とビザについて / 自立に向けた支援

性暴力 性暴力とは / 相談できる場所 110 心の健康とケア 相談できる場所 114

8. 安心、安全なくらしのために 116

防災 防災に役立つ情報 / 便利なアプリ 116

生活にこまったとき 外国人支援団体 / 社会福祉事務所・社会福祉協議会 118

1. Various Procedures	7
Procedures for Status of Residence (Procedures at the Immigration Services Agency)	7
Residence Card / Renewing Residence Status / Changing Residence Status	
Applying for Permanent Resident Status / Obtaining Status of Residence	
Permission to Engage in Activities Outside the Scope of your Status of Residence	
Notification to the Immigration Services Agency / Reentry Permit	
Deportation and Special Permission for Residence / Inviting Family Members Abroad to Japan	
Where you can consult about visas and Status of Residence	
Procedures at City and Ward Offices	15
Resident Registration / When you move / Marriage Registration / Birth Registration	
Divorce Notification / Death Notification / My Number System	
Certificate issued at City/Ward Offices	
Japanese Nationality and Nationality Selection System	29
Nationality Act / Japanese Nationality Law / Dual Nationalities	
2. Information for Foreign Residents Living in Japan	35
How to get information in your language	35
Consultation Services	37
Interpreter Services	41
Study Japanese - Japanese Language Class in Kobe	43
Renting a House/Moving	49
Driver's License	53
3. Migrant Women and Work	55
To work in Japan	55
Diversity in Work Styles	55
Equal Employment Opportunity Act for Men and Women	55
How to Find Jobs	57
Labor Contract	59
Social Insurance	63
Industrial Injury	65
Tax and Dependent Income Taxation	65
Unemployment	67
Consultation on Labor Issues	67
4. Health Insurance and Pension	69
Health Insurance	69
National Health Insurance / Health Insurance for Company Employees	
Coverage for Medical Treatment Overseas	
Social Insurance and Pensions for the Elderly	71
Medical Care System for Elderly Aged 75 and Over / Long-term Care Insurance	
National Pension System / Welfare Pension	
Social Security Agreements and Lump-sum Withdrawal Payment when Leaving Japan	

5. Pregnancy, Childbirth and Child Raising 75

Reproductive Health/Rights 75

When you do not wish to become pregnant
When you do not wish to give birth - Abortion / Infertility Treatment

Pregnancy and Childbirth 77

Maternal and Child Health Handbook / Childbirth-related Expenses
Procedures After Giving Birth

Child Rearing in Infancy 81

Free Health Examinations for Infants / Health Check-Ups for Infants / Vaccinations

Childbirth, Child-Rearing and Social Insurance Services for Working People 81

Maternity Leave / Childcare Leave / Compensation during Maternal and Childcare Leaves

Financial Support for Childcare 83

Child Allowances / Child Support Allowance

Childcare Facilities 85

Daycare Centers, Nursery Schools and Certified Childcare Institution
Daycare for Sick Children / Family Support Center

6. Education 89

Education and Schooling in Japan 89

Kindergarten Admission / Elementary and Junior High School Admission
Senior High School Admission / College Admission / International Schools
Night Junior High School

Support for Children's School Life - Systems for Foreign Children 93

Children's Multicultural School Life Supporter Dispatch Project
School Enrollment Guidebook for Foreign Children

Financial Support 93

Application for School Fee Exemption / Educational Support / Scholarships

7. Protection of Mind and Body 99

Violence by Your Partner (Domestic Violence) 99

DV Prevention Act / Escaping from DV / Where to Consult about DV
Protecting Children from Abuse / Resident Registration and Visa / Support for Self-Reliance

Sexual Violence What is sexual violence? / Where to consult 111

Mental Health and Care Where you can consult 115

8. For a Safe and Secure Life 117

Disaster Prevention 117

Useful Information on Disaster Prevention / Useful Apps

When You Have Economic Difficulties in Your Daily Life 119

Support Groups for Foreigners
Consultation with the Social Welfare Office or the Council of Social Welfare

1. いろいろな手続き

在留資格の手続き（入管でする手続き）

在留資格

外国人（日本の国籍がない人）が日本で生活をするためには、「在留資格」が必要です。「仕事のビザ」「結婚のビザ」のように、一般的に「ビザ」と呼ばれているのが、この「在留資格」です。いろいろな在留資格があります。日本にいる「目的」（何をするために日本にいるのか）によって決まります。

① 在留カード

日本に中長期（6ヶ月より長く）いることのできる「在留資格」がある外国人には、「在留カード」が発行されます。入国したときに「在留カード」を受け取らなかった人は、近くの役所の窓口でパスポートをもっていき、住所の届出をしてください。届出をした住所に郵便で「在留カード」が送られてきます。「在留カード」には、氏名、生年月日、性別、国籍・地域、住居地、在留資格、在留期間とその最後の日などが書かれています。「在留カード」は、いつももっていなければいけません。「在留カード」を見せるようにいわれたときに見せないと、1年以下の懲役（刑務所に入ること）または20万円以下の罰金となることがあります。

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

▶ 在留カードの有効期限

えいじゆうしゅ 永住者	16歳以上の人	発行の日から7年間
	16歳未満の人	16歳の誕生日まで
えいじゆうしゅがい 永住者以外の人	16歳以上の人	在留期間が終わる日まで
	16歳未満の人	在留期間が終わる日まで、または、16歳の誕生日まで

▶ 在留カードをなくしたとき

なくしたことがわかった日から14日以内に、入管で在留カードの再交付申請をします。



② 在留期間の更新

日本にいるためには、在留期間（日本にすることができる期間）が終わる前に、「更新」の手続きをします。入管からお知らせなどはありませんので気をつけてください。在留期間が終わる3ヶ月前から更新の申請をすることができます。必要な書類は在留資格によってちがいます。

自分や配偶者の納税証明書、戸籍謄本（全部事項証明書）、身元保証書、住民票の写し、パスポート、在留カード、写真などです。許可されるときに4,000円を払います。2週間～1ヶ月かかります。

1. Various Procedures

Procedures for Status of Residence (Procedures at the Immigration Services Agency)

● Status of Residence

“Status of residence” is required for foreign nationals (people without Japanese nationality) to live in Japan. This “status of residence” is generally referred to as a “visa,” such as a “work visa” or “spouse visa.” There are various types of statuses of residence. It is determined by your “purpose” (the reason you are in Japan).

① Residence Card

A resident card will be issued to mid-term to long-term residents when granted permission for residence. In case you didn't receive a resident card when you entered Japan, go to your municipal office with your passport and register your current address. A resident card will be mailed to you at the registered address. On your resident card, your personal information is shown such as your name, date of birth, sex, nationality/region, address, resident status, period of stay and the expiration date. You are obliged to always carry your resident card with you. If you fail to show your resident card upon demand, you could be subject to imprisonment for a year or so or payment of 200,000 yen or less.

※ Once your residence card has been issued, you are required to report your place of residence (notification of moving in) to the municipal office of the city, ward, town, or village where you will live within 14 days of your place of residence being determined.

▶ The valid periods of resident cards vary as shown below.

Permanent residents:	16 years or older	7 years from the date of issuance
	Under 16 years old	Until the 16th birthday
Non-permanent residents:	16 years or older	Until the expiration date of the period of stay
	Under 16 years old	Until the expiration date of the period of stay or the 16th birthday, whichever comes first.

日本国政府 在留カード 番号 AB12345678CD
 GOVERNMENT OF JAPAN RESIDENCE CARD
 氏名 SEVEN BANK TAROU
 生年月日 0000年00月00日 性別 男 M 国籍 米国 NATIONALITY 米国
 居住地 東京都千代田区七本町7-1-1 蓮文マンション711号
 在留資格 〇〇
 在留期間満了日 〇年〇月(0000年00月00日)
 許可年月日 0000年00月00日 交付年月日 0000年00月00日
 このカードは 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日まで有効です。 法務大臣

居住地記載欄		
届出年月日	居住地	記載者印
0000年00月00日	東京都千代田区七本町7-1-1 蓮文マンション711号	東京都〇〇区長

▶ If You Lose Your Residence Card

Apply for reissuance of your residence card at the Immigration Services Agency within 14 days of realizing you have lost it.

② Renewing Resident Status

To stay in Japan, you need to renew your visas before they expire. Don't expect the Immigration Services Agency to send you an advanced notification. They don't. You can start your visa renewal three months before the expiration date. What you need to submit depends on your statuses, but in general, you need a certificate of your (and your spouse's) tax payment, family registration (total members), a letter of guarantee, a copy of your resident registration, your passport, resident card, a photo, and a fee of 4,000 yen when it is granted. It will take two weeks to a month to get your visa renewed.

1. いろいろな手続（てつづ）き

③ 在留資格の変更

短期滞在や別の資格で入国したあと、日本にいる「目的」を変更したいとき、その「目的」にあわせて「在留資格」の「変更許可申請」をします。たとえば、「介護」の在留資格で働いている人が日本人と結婚をすると、「日本人の配偶者」の在留資格に変更することができます。留学生が就職をするときは、在留資格を「留学」から「技術・人文知識・国際業務」など、働くことのできる在留資格に変更しなければなりません。変更しないまま、在留資格の「目的」と違うことをすると、違法になります。住んでいるところに近い入管で手続きをします。日本にいる目的によって、それぞれ「在留資格変更許可申請書」があります。許可されるときに4,000円を払います。

④ 永住許可申請

入管に「永住許可申請」をして許可されれば、ずっと日本にすることができます。

10年以上日本に住んでいること、など、許可をされるためにはいくつか条件があります。

必要な書類は、申請書、住民票、納税証明書、在留カードなどです。許可されるときに8,000円を払います。7年に1回は「在留カード」の更新をする必要があります。

⑤ 在留資格の取得（子どもが生まれたとき）

日本で生まれた子どもが日本国籍を持たない場合、生まれた日から60日を超えて引き続き日本に滞在したいときは、生まれた日から30日以内に、入管で在留資格取得の申請を行う必要があります。

⑥ 資格外活動許可

留学、家族滞在など、働くことができない在留資格や働く範囲が決まっている在留資格での範囲外の仕事をして収入を得たいときは、入管に申請して資格外活動許可をもらいます。

⑦ 入管への届出

次のような場合には、14日以内に入管に届出をします。

- 活動機関に関すること：通っている学校が変わったとき、退学したとき
- 契約機関に関すること：転職したとき、退職したとき
- 配偶者に関すること：離婚したとき、夫が死亡したとき

⑧ 再入国許可

在留カードと有効なパスポートを持っている人で、日本からほかの国へ行って、1年未満で日本にもどってくるときは手続きはいりません。日本を出てから1年以上あとに日本にもどってくるときは、必ず入管へ行き、「再入国許可」をとってから日本を出てください。持っていくものは、パスポートと在留カードです。その有効期間は、現に有する在留期間の範囲内で、5年間（特別永住者の方は6年間）を最長として決定されます。費用は1回限りの場合3,000円、有効期間内であれば何回も使用できる許可の場合6,000円です。

③ Changing Residence Statuses

If you entered Japan with a short-term visa or with a certain qualification but wish to change the status of residence, you must apply and get permission for a change of residence status. For example, if a person working under the status of residence of “Nursing Care” marries a Japanese national, that person can change the status of residence to “spouse of Japanese national.” When a foreign student finds a job, the status of residence must be changed from “Student” to “Engineer/Humanities/International Services” or another status that allows foreign residents to work. Without changing the status, it is illegal to do anything different from the purpose stated in the status of residence. You can go to a nearest immigration office to get this done. They have different application forms according to the purposes of residence.

④ Applying for Permanent Resident Status

If you apply to the Immigration Services Agency for a permanent residence permit and are approved, you can stay in Japan forever! There are some conditions that must be met in order to be granted permission, such as living in Japan for more than 10 years. What you need: an application form, a copy of your resident registration, your tax payment certificate, resident card and a fee of 8,000 yen when it is granted. Remember, however, you need to renew it every 7 years at an immigration office.

⑤ Obtaining Status of Residence (for newborns)

If a child born in Japan does not have Japanese citizenship and will continue to stay in Japan beyond 60 days from the date of birth, parents must apply for the baby’s status of residence at the Immigration Services Agency within 30 days from the date of birth.

⑥ Permission to Engage in Activities Outside the Scope of your Status of Residence

If you wish to receive an income by working when your status of residence does not allow work (such as student or dependent), or to receive income for work outside of the scope allowed by your status of residence, you must apply to the Immigration Services Agency for permission to engage in activities other than that permitted by your status of residence.

⑦ Notification to the Immigration Services Agency

You must notify the Immigration Services Agency within 14 days in the following situations.

- **Issues related to your organization of activity:** When you change schools or quite school.
- **Issues related to your contracts:** When you change or quit your job.
- **Issues related to your spouse:** When you divorce or when your spouse dies.

⑧ Reentry Permit

If you have a residence card and a valid passport and will return to Japan within a year of departure to another country, you do not need to apply for a re-entry permit. If you will be absent from Japan for one year or more, you must visit the regional Immigration Services Agency before leaving Japan and obtain a re-entry permit. You must take your passport and residence card with you when you apply. The validity period of the re-entry permit will be within the period of time your current visa allows with a maximum of five years (six years for special permanent residents). The fee is 3,000 yen for a single re-entry permit, and 6,000 yen for a multiple re-entry permit.

⑨ 退去強制と在留特別許可

次のようなことは「退去強制」の理由になります。

- 在留期間を1日でも過ぎると「不法残留」（オーバーステイ）になります。
- 資格外活動許可を受けずに、自分の在留資格で認められた活動以外の収入を得る活動をしてはいけません。
- 資格外活動許可をもらってアルバイトをしていた留学生が、学校を卒業や退学したあとにアルバイトをすることは違法です。留学の在留期間が残っていても違法です。

在留特別許可

在留資格がなく、オーバーステイになっている人に、退去強制手続きが取られても、法務大臣が特別に日本にいることを認める場合があります。「在特」ともいわれます。例えば、日本人と結婚している、日本人の子どもを育てる親であるといった場合、入管が審査をして、特別に在留許可がもらえる場合があります。入管に行く前に、外国人の相談をうけている NGO などに相談してください。

⑩ 外国にいる家族（配偶者や子ども、両親）を日本に呼ぶ

① 親族訪問・観光などで、一時的に呼ぶ場合

「短期滞在」の資格で呼ぶことができます。日本の入管ではなく、本国の日本領事館に申請をします。

② 日本で一緒に住むために呼ぶ場合

▶ 子どもの呼び寄せ

永住者や定住者の在留資格の外国人が、自分の国にいる自分の子ども（前の夫や妻の子ども）を日本に呼び、一緒に住みたい場合、子どもがまだ18歳になっていなければ、「定住者」のビザを申請することができます。日本にいる保証人が入管で「在留資格認定証明書」の申請をし、許可がでるとその証明書をもって、外国にある日本領事館で入国ビザをもらいます。

▶ 両親の呼び寄せ

外国にいる親を呼ぶことは難しいです。国では親の世話をする人がいない、70歳以上である、などの場合、世話をする必要のある親へ「特定活動」のビザがもらえる場合があります。まず短期滞在で日本に来て、「特定活動」のビザへ「在留資格変更許可申請」をします。

▶ 家族滞在

「技術・人文知識・国際業務」など、仕事の在留資格の人は、配偶者や子どもを「家族滞在」の資格で呼ぶことができます。

⑨ Deportation and Special Permission for Residence

The following are grounds for deportation.

- Staying even one day longer than the allowed period is illegal (overstay).
- Engaging in any income-generating activities other than those permitted under your status of residence without permission to engage in those activities can be grounds for deportation.
- Working after graduation of quitting school is illegal, even for students who have permission to work part-time while in school, and even if their student visa is still valid.

Special Permission for Residence

The Minister of Justice may grant a status of residence to “overstaying” foreigners even after deportation proceedings have begun. Special permission for residence called zaitoku can be granted to spouses of Japanese nationals, and/or parents of children from Japanese nationals. You may consult about getting zaitoku permission at NGOs that support foreigners before going to Immigration Services Agency.

⑩ Inviting Family Members Abroad (spouses, children, parents, etc.) to Japan

① For Short Visits to See Relatives or Go Sightseeing, etc.

You can invite relatives to visit you in Japan as “temporary visitors.” They should apply to the Japanese consulate in their home country, not to the Immigration Services Agency in Japan.

② Bringing Someone to Live with You in Japan

▶ Visas for Children

Foreigners with a permanent resident visa or resident status visa can apply for a resident status visa for their children under the age of 18, including those from their previous marriage(s) living overseas. Guarantors in Japan must apply for a certificate of eligibility at the Immigration Services Agency in Japan. After you get the certificate, you can get entry visas of your children at Japanese consulates in the foreign countries where your children live.

▶ Visas for Parents

It is difficult for foreigners living in Japan to get long-term visas for their parents to come and live with them in Japan. A “designated activity” visa, however, may be given in some cases, such as when no other person can support the elderly parents, or the parents are over 70 years old. Parents of foreigners in Japan can come to Japan with a short-term visa and then apply for permission to change their resident status to a “designated activity” visa.

▶ Dependents

If you have work status, such as “Engineer/Specialist in Humanities/International Services,” you may send for your spouses and children under the status of “dependents.”

ざいりゅうしかく そうだん
● **ビザや在留資格の相談できるところ：**

がいこくじんざいりゅうそうごう にゅうか
外国人在留総合（入管）インフォメーションセンター

でんわ
電話： **0570-013904 or 03-5796-7112**

うけつけじかん
受付時間： 平日 午前 8:30 ～午後 5:15

たいおうげんご
対応言語： 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、
フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール（カンボジア）語、
ミャンマー語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

E-mail での相談： info-tokyo@i.moj.go.jp（英語、日本語）

<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/japanese.html>



がいこくじんざいりゅうしえん
外国人在留支援センター（FRESC /フレスク）

しよざい
所在地： 〒160-0004 東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー 13階

がいこくじんざいりゅうしえん
外国人在留支援センター

（JR、東京メトロ丸ノ内線・南北線四ツ谷駅より徒歩約2分）

うけつけじかん
受付時間： 平日 9時00分～17時00分

（土日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く）

でんわばんごう
電話番号： **0570-011000**（ナビダイヤル）

案内に従い日本語の「1」を選んだ後、「5」を押してください。

（注）一部のIP電話からは03-5369-6577 海外からは、(+81) 3-5369-6577

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html>



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

しよざいち
所在地： 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 ハイジア 11階

でんわばんごう
電話番号： **03-3202-5535、03-5155-4039**

うけつけじかん
受付時間： 毎週月～金曜日 9:00～16:00

たいおうげんご
対応言語： 中国語、英語（月～金）、ポルトガル語（月・火・水）

スペイン語（月・火・水）、インドネシア語（火）、ベトナム語（月・水）、タガログ語（金）

こうべがいこくじんきゅうえん せいかつそうだん
NGO 神戸外国人救援ネット 生活相談ホットライン

でんわばんごう
電話番号： **078-232-1290**

E-mail： gqnet@poppy.ocn.ne.jp

Website： <https://gqnet.jp/>

そうだんび
相談日： 金曜日 13:00～20:00

たいおうげんご
対応言語： 英語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語（相談無料）

しよざいち
所在地： 兵庫県神戸市中央区中山手通 1-28-7

※内容によっては弁護士、行政書士等を紹介できます。メールでも相談できます。



● Where You can Consult about Visas and Status of Residence

Information Center of the Immigration Office

TEL: 0570-013904 or 03-5796-7112

Hours: 8:30 am to 5:15 pm on weekdays

Consultation Language:

Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Tagalog (Filipino), Nepali, Indonesian, Thai, Cambodian, Myanmar, Mongolian, French, Sinhala, Urdu

Consultation by Email: info-tokyo@i.moj.go.jp (English or Japanese)

<https://www.moj.go.jp/isa/support/consultation/japanese.html>



Foreign Residents Support Center (FRESC)

Address: 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, 160-0004,

Yotsuya Tower 13th floor

(2 minutes walk from Yotsuya Station of JR,
Tokyo Metro Marunouchi Line or Nanboku Line)

Hours: 9 am to 5 pm on weekdays (Excluding the New-Year holidays)

TEL: 0570-011000 (Navi Dial)

Follow the instructions and select “1”, then press “5”.

(Note) From some IP phones, call 03-5369-6577. From overseas: (+81) 3-5369-6577

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/otoiawase.html>



Consultation Support Center for Foreign Residents

Address: 2-44-1, Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, hygeia 11th floor

TEL: 03-3202-5535, 03-5155-4039

Hours: 9:00-16:00 on weekdays

Consultation Language:

Chinese and English (Monday to Friday), Portugues (Monday, Tuesday, Wednesday), Spanish (Monday, Tuesday, Wednesday), Indonesian (Tuesday), Vietnamese (Monday, Wednesday), Tagalog (Friday)

NGO Network for Foreigners' Assistance Kobe

TEL: 078-232-1290

Email: gqnet@poppy.ocn.ne.jp Website: <https://gqnet.jp/>

Hours: 13:00-20:00 on every Friday

Consultation Language:

English, Spanish, Portugues, Tagalog (No Consultation Fee required)

Address: 1-28-7, Nakayamatedori, Chuo-ku, Kobe

※ We can introduce you to lawyers and administrative scriveners, if necessary. You can also consult in person or by email.



市役所・区役所でする手続き

役所は市や区、町にそれぞれあります。住んでいる人（住民）のために、証明書の発行、「戸籍」や「住民票」の登録、住民サービスなどを行っています。外国人も社会保障や住民サービスを受けることができます。外国人の市民相談があるところや通訳を頼むことができる役所もあります。

神戸市の区役所では、電話通訳用の携帯電話を使って、窓口担当者と直接お話することができます。

受付日時：月曜日から金曜日（祝日と12月29日～1月3日を除く）

午前9:00～午後12:00、午後1:00～午後5:00

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語、フィリピン語

※火、木、金曜日のベトナム語は10:00～です。※フィリピン語は水曜日のみです。

住民登録

日本に住む人は、役所で住民登録をします。外国人も、6ヶ月以上日本に住む人は、住民登録をします。外国人も日本人と同じように住民基本台帳に登録され、「住民票」がつくれます。一緒に住んでいる人が同じ住民票に記載されます。住民票には、「通称名」（いつも使う名前）を書いてもらうこともできます。氏名の「ふりがな」は、日本語読みにするのか、自分の国の読み方にするのかを決めます。市区町村によって、「ふりがな」を希望しない場合は、空欄にしてくれるところもあります。

転居の手続き（ひっこし・住むところが変わったとき）

ひっこしをしたときは、住んでいるところの役所へ住所の変更の届出をしてください。（同じ市・町の中でのひっこしでも必要です。）

- ① それまで住んでいたところの役所で「転出証明書」をもらいます。
- ② 新しい住所の役所へ「転出証明書」をだします。

※ひっこしから14日以内に届出をしなかった場合、20万円以下の罰金を払うことになります。また、届出をしない期間が90日間をこえると、入管法違反となり、在留資格が取り消されることがあります。

※住所以外の変更は、入管に届出をしてください。

婚姻届

① 日本の婚姻（結婚）制度

- ・ 役所に結婚届を出す（届出婚）だけで結婚ができます。
- ・ どのような方法で結婚式をしてもいいです。結婚式をしなくてもいいです。

② 日本人と結婚する場合

- ・ 日本の法律に定められている婚姻（結婚）の「実質的要件」

Procedures at City and Ward Offices

All cities, wards, and towns have public offices. They give services to citizens such as issuing certificates, family registration, and resident registration, etc. Foreign residents can also apply for social welfare and other services. Some offices offer counseling services and interpreter services.

At Kobe City ward office counters, you can use a cell phone available to call interpreters to receive assistance while speaking directly to office staff.

Available Monday through Friday (excluding holidays and Dec 29-Jan 3),

9:00am-12:00 and 1:00pm-5:00pm.

Languages are English, Chinese, Korean, Spanish, Vietnamese, Portuguese, and Filipino

*Vietnamese is available from 10:00 on Tuesdays, Thursdays, and Fridays.

*Filipino is available only on Wednesdays.

Resident Registration

Anyone living in Japan must register their residence with the local government office. Foreigners residing in Japan longer than 6 months are also required to have resident registration. Foreign nationals are registered in the same way as Japanese nationals in the Basic Resident Registration System, and a “residence registration” is created. People living together will be listed on the same resident registration. Your common name can be registered, too. You can decide the phonetics for your names; whether in a Japanese way or in your home country’s way. Some town offices leave a blank space if you decide to have no phonetics.

When You Move

When you move (even in the same city or town), you must notify the change of address to your old and new ward/city offices:

- ① You must get a “moving-out certificate” from the ward/city office in the city in which you have been living.
- ② Submit the “moving-out certificate” to your new ward/city office and file for moving in within 14 days of your move.

*If you fail to notify the office within 14 days, a fine of not more than 200,000 yen may be imposed.)

*If you withhold notification over 90 days, your status of residence may be revoked due to violating the Immigration Control Act.

*Please notify the Immigration Bureau of any changes other than address.

Marriage Registration

1 Japanese Marriage System

- You can get married just by registering at your city or ward office.
- You can hold a ceremony any way you like. Ceremonies are not required.

2 Marriage to a Japanese National

- You must fulfill the “Substantial Requirements for Marriage” under Japanese Law.

1. いろいろな手続（てつづ）き

- 自分の国の法律に定められている婚姻（結婚）の「実質的要件」が必要です。
※「実質的要件」は、結婚するために必要な条件です。

▶ 日本の結婚の「実質的要件」

- 18歳以上であること。
- 配偶者（夫、妻）のいる人は結婚できません。
- 近親婚でないこと。

自分の国の結婚の実質的要件は、大使館・領事館に確認してください。
実質的要件があれば、「婚姻要件具備証明書」を発行してもらえます。

▶ 婚姻届の提出

日本人と結婚し、日本で婚姻届を出す場合、日本の方式で出さなければなりません。
日本の方式で結婚する場合、日本の役所に婚姻届を提出します。

▶ 日本の役所に出す書類

- 婚姻届書（役所にあります）（成人の証人2人の署名がいります）
- 届出人の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カード等）

日本人

- 戸籍謄本（本籍地以外に届ける場合）

外国人

- 婚姻要件具備証明書とその日本語の訳文（大使館や領事館が発行した結婚ができることを証明するもの）
- 国籍を証明するものとその日本語の訳文（パスポート、国籍が書いてある出生証明書など）
- 出生証明書とその日本語の訳文（婚姻届に記入する父母の氏名の確認などに必要）
- 申述書や宣誓供述書とその日本語の訳文（婚姻要件具備証明書を発行していない国の場合）

※誰が翻訳してもよいです。

▶ 結婚したことの証明

- 日本人と結婚すると、その日本人の戸籍に結婚したことが記載されます。
- 「受理証明書（Certificate of Acceptance）」と「届書の写し（届書記載事項証明書） Official copy of the marriage notification」を発行してもらいます。

▶ 本国（自分の国）への届出

本国でも結婚登録をするには、本国の在日大使館・領事館に届出を行う必要があります。日本の方式で結婚したという証明書（婚姻届の受理証明書など）を提出します。報告の手続方法や必要書類は、大使館・領事館に聞いてください。

▶ 外国の方式で結婚した場合

婚姻成立の日から3ヶ月以内に、婚姻に関する証書の謄本（婚姻証明書）をつけて、日本の役所に婚姻届を提出してください。

- You must fulfill legal requirements for marriage in the country of your nationality.
- ※ “Substantial requirements” refers to the conditions required by law to be eligible for marriage.

▶ **”Substantial Requirements” for Marriage in Japan**

- Must be at least 18 years of age.
- A person who already has a spouse (husband or wife) is not allowed to marry.
- The marriage must not be consanguineous (between immediate and close relatives).

Check with your embassy or consulate for the substantive requirements for marriage in your country. If the substantive requirements are met, you can have a “Certificate of Legal Capacity to Marry” issued.

▶ **Submission of Marriage Registration**

If you are getting married to a Japanese national and wish to register your marriage in Japan, you must do so in accordance with the Japanese system. If you wish to get married according to the Japanese system, you must submit the marriage notification to the your local municipal office in Japan.

▶ **Documents to be Submitted to the Japanese Municipal Office**

- Marriage registration form (available at the city office) (signed by two adult witnesses)
- Official ID of the person submitting the notification (My Number Card, driver’s license, passport, residence card, etc.)

Japanese Nationals

- A copy of the family register (if applying in a region different from the permanent legal address)

Foreign Nationals

- Certificate of Legal Capacity to Contract Marriage (issued by an embassy or consulate certifying legal capacity to contract marriage) and a Japanese translation. Anyone is allowed to translate it.
- Proof of nationality and its Japanese translation (passport, birth certificate with nationality written on it, etc.)
- Birth certificate and its Japanese translation (necessary to confirm the names of the parents on the marriage certificate.)
- A statement or affidavit and its Japanese translation (for countries that do not issue a certificate of legal capacity to contract marriage)

▶ **Proof of Marriage**

- When you get married to a Japanese national, your marriage will be recorded in the family register of the Japanese national.
- You will have a “Certificate of Acceptance” and “Official Copy of the Marriage Notification” issued.

▶ **Notification to Your Country of Nationality**

To register your marriage in your home country as well, you must file a notification with your embassy or consulate. A certificate of marriage according to the Japanese system (e.g., certificate of acceptance of marriage registration) must be submitted. Please ask you embassy or consulate about the reporting procedure and required documents.

▶ **In Case of Marriage According to a Foreign Country’s Customs**

Within three months from the date of marriage, you must submit a marriage notification to the Japanese municipal office with a certified copy of the deed of marriage (marriage certificate).

1. いろいろな手続（てつづ）き

とどけで ひつよう だいひょうれい か き
届出に必要なものの代表例は下記のとおりです

- 婚姻届書
- 日本人の戸籍謄本（本籍地以外に届けるとき）
- 婚姻証明書（Marriage Certificate）（婚姻が成立した国で発行されたもの）と日本語の訳文
- 国籍証明書（Certificate of Nationality）と日本語の訳文（国籍証明書は有効期限内のパスポート（Passport）でもいいです）
- 届出人の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カード等）

《 婚姻後、在留資格の取得や変更をする場合 → 8 ページ 》

③ 外国人同士（A 国人と B 国人）で結婚するとき

- A 国の法律に定められている婚姻の実質的要件
- B 国の法律に定められている婚姻の実質的要件 が必要です。

日本に住んでいる外国人同士も、日本の役所に届出をして婚姻することができます。出身国によって提出する書類がちがう場合があるので、役所に必要な書類を確認してください。

※同じ国の人同士が日本で結婚をする場合は、自国の大使館・領事館で自国の方式で婚姻手続きができます。大使館・領事館に問い合わせをしてください。

▶ 結婚したことの証明

外国人同士の場合は、婚姻届が受理されても戸籍はつくられません。「受理証明書（Certificate of Acceptance）」と「届書の写し（届書記載事項証明書） Official copy of the marriage notification」を発行してもらいます。

▶ 本国への届出

婚姻届受理証明書をそれぞれの国の在日大使館・領事館に持参し、婚姻の報告的届出を行ってください。

《 婚姻後、在留資格の取得や変更をする場合 → 8 ページ 》

日本の家族登録・戸籍

日本には親と、結婚していない子どもが登録される「戸籍」があります。「戸籍」には、出生、結婚、離婚、子どもをもらう場合（養子）、父親が自分の子どもとして認める場合（認知）などが書いてあります。戸籍は家族の証明になり、日本国籍を持っている証明にもなります。戸籍がある住所（本籍地）は、住んでいるところでない場合もあります。子どもが結婚したら新しい家族の戸籍をつくり、その子どもが生まれると、子どもの父と母の名前、生まれた日などがそこに書かれます。

外国人と戸籍と名前

結婚すると、日本人の戸籍は親の戸籍からはなれて新しい戸籍がつけられます。外国人が日本人と結婚すると、日本人の妻または夫の戸籍に、結婚した外国人の名前と国籍などが書かれます。外国人には、戸籍は作られません。国際結婚の場合、日本人の結婚後の姓（氏、名字）はかわりません。しかし、日本は一つの家族に姓が一つの「夫婦同姓制度」なので、日本人の夫または妻が外国姓にしたい場合は、婚姻届を出した後6ヶ月の間に、役所に「氏の変更届」を出せば、外国人の夫または妻の姓にすることができます。

Typical examples of what is required for notification are as follows

- Marriage registration form
- A copy of the family register of the Japanese national (if notifying in a region other than the permanent legal address)
- Marriage Certificate (issued in the country where the marriage took place) and its Japanese translation
- Certificate of Nationality and Japanese translation (a valid passport is also acceptable)
- Applicant's official identification (My number card, driver's license, passport, residence card, etc.)

《 In case of obtaining or changing status of residence after marriage, see page 9. 》

③ Marriage between Foreign Nationals from Different Countries (Country A and Country B)

The substantive requirements for marriage as stipulated by the laws of Country A and the substantial requirements for marriage as stipulated by the laws of country B must be met.

Foreign nationals residing in Japan can marry each other by submitting a notification to the Japanese municipal office. Required documents may differ depending on your country of origin, so please check with your local government office for the necessary documents.

Two people from the same country wanting to marry in Japan can marry according to the procedures of their own country at their embassy or consulate. For details, contact your embassy or consulate.

▶ Proof of Marriage

A Japanese family register is not created for foreign couples, even if the marriage registration is accepted. You will be issued a "Certificate of Acceptance" and an official copy of the marriage notification.

▶ Notification to Your Home Country

Please take the Certificate of Acceptance to your embassy or consulate to report your marriage.

《 For information on obtaining or changing status of residence after marriage, see page 9. 》

Family Registration or *Koseki*

Japan has a family registration system called *koseki* which registers every family's history. The information on family members (parents and unmarried children) and their relationship is registered, such as birth, marriage, divorce, adoption, and acknowledgment of childbirth. *Koseki*, thus, can prove one's relationship and Japanese nationality. One's permanent address is usually handed down from a few generations back, and may be different from one's current residential address. When children get married, they start their own new family registration and the births of children are to be added with their parents' names and birthdates.

Foreigners, Family Registration and Names

When a Japanese person gets married, a new family separate from his/her parents is registered in *Koseki*. When a foreigner marries a Japanese, his/her name is not registered among the family members although the marriage fact is recorded. Neither of their family names is going to be changed. However, the Japanese law requires married couples share a same family name. Therefore, it's possible to change one's family name to his/her spouse's name if one submits a notice of a change in one's family name within 6 months of marriage registration at a city/ward office.

しゅっせいとどけ

● 出生届

① 子どもの父か母が日本人の場合

日本にほんで生まれた子どもこは、住すんでいるところの役所やくしょの「戸籍係こせきかかり」に「出生届しゅっせいとどけ」をだします。子どもの父か母ちち ははが日本人にほんじんで、結婚けっこんしている場合ばあい、子どもこは日本人にほんじんの親おやの戸籍こせきに書かれて、日本国籍にほんこくせきになります。「出生証明書しゅっせいしやうめいしょ」、「出生届しゅっせいとどけ」、「母子手帳ぼしてちやう」がいます。「出生証明書しゅっせいしやうめいしょ」と「出生届しゅっせいとどけ」は子どもこが生まれた病院びやういんでもらいます。「出生届しゅっせいとどけ」に父母ふぼの署名しよめい（サイン）と印鑑いんかん（はんこ）があれば代わりかの人が届けるひょうきこともできます。名前なまえは外国名がいこくめいのカタカナ表ひょう記もできます。「出生届しゅっせいとどけ」に書いた名前なまえが戸籍こせきにのります。出生届しゅっせいとどけは生まれてから14日じゅうよっかまでに役所やくしょにだします。

② 父も母も外国人の場合

両方りやうほうの親おやが外国人がいこくじんの場合ばあい、日本にほんで生まれても日本国籍にほんこくせきがありません。子どもこが生まれてから14日じゅうよっかい以内に、住すんでいるところの役所やくしょに「出生届しゅっせいとどけ」を出だします。役所やくしょが子どもこの「住民票じゅうみんひやう」を作つくります。その「住民票じゅうみんひやう」を入管にゅうかんにもつていき、「在留資格ざいりゅうしかく」の申請しんせいをします（生まれてから30日にちい以内ない）。入管にゅうかんが子どもこの「在留カードざいりゅうた」を作つくります。「在留カードざいりゅうた」ができたら、父ちちまたは母ははが入管にゅうかんに取とりに行いきます。子どもこの国籍こくせきは、父ちちまたは母ははの国くにの大使館たいしかんか領事館りやうじかんに「出生届しゅっせいとどけ」をだして手続てつづします。

ミドルネームや複合氏ふくごうしについて

日本にほんには「ミドルネーム」がありません。戸籍こせきの姓せい（氏うじ）は、そのまま、子どもこの名前なまえにミドルネームをつけるなまえことはできます。たとえば、ミドルネームが「スミス」であれば、名前なまえを「スミス、花子はなこ」とし、姓せいを「山田やまだ」とすれば、「山田スミス、花子はなこ」のように、ミドルネームをつけるなまえことができます。父ちちと母ははの姓せいをあわせた「複合氏ふくごうし」も、戸籍こせきの名前なまえの届出とどけのときときに外国がいこくの名前なまえを入いれると、父母ふぼの姓せいと自分じぶんの名前なまえをならべることことができます。

日本人にほんじんの父ちちまたは母ははの子どもこが外国がいこくで生まれた場合ばあい、生まれた国くにの日本領事館にほんりやうじかんに3ヶ月さんかげつ以内に「出生届しゅっせいとどけ」と「国籍留保届こくせきりゅうほとどけ」をだします。そうすれば日本にほんの戸籍こせきにのり、日本国籍にほんこくせきになります。この届とどけをしないと、日本国籍にほんこくせきがなくなります。

「国籍留保届こくせきりゅうほとどけ」をしなかった場合ばあい、その子どもこが18歳さい未満みまんで来日らいにちし、日本にほんに住すんでいいれば、法務局ほうむきょくに届とどけることことで日本国籍にほんこくせきを取とることができます。この手続てつづきのお手伝てつづいをしていいる相談機関そうだんきかんに連絡れんらくして相談そうだんしてください。

(30 ページ)

りこんとどけ

● 離婚届

協議離婚ぎやうぎりこんの届出とどけ

離婚りこんの方法ほうほうは、国くにによって違ちがいます。日本にほんの場合ばあいは、お互たがいが話はなしあって、役所やくしょに離婚届りこんとどけを出だすだけの「協議離婚ぎやうぎりこん」ができます。

二人ふたりの意見いけんがちがうときは、家庭裁判所かていさいばんしょにいって「調停離婚ちやうていりこん」あるいは「審判離婚しんぱんりこん」をします。それでも離婚りこんできなかった場合ばあい、一般いっぱんの裁判所さいばんしょでの「裁判離婚さいばんりこん」になります。

● Birth Registration

① In Case a Child's Father or Mother is Japanese:

In case of a child born to a Japanese man/woman, the child obtains a Japanese nationality and its birth is registered in the Japanese parent's *koseki*, or family registration. It is necessary to present a birth certificate, birth registration, and a maternity notebook. Birth certificates and birth registration forms are given at the maternity hospitals. A proxy can submit a birth registration form with a child's parents' signatures. Foreign names can be registered in katakana letters. Names registered in birth registration will be registered in the *koseki*. Notification of birth must be submitted to a city/ward office within 14 days after a child's birth.

② In Case Both Parents are Foreigners:

In case both parents are foreigners, their children cannot acquire Japanese nationality even if the child is born in Japan. Foreign parents must report their child's birth at the city/ward office within 14 days after the child's birth. The office will make the child's resident card. Take the resident card to the local Immigration Services Agency and apply for the child's status of residence (visa) within 30 days after the child's birth. The immigration office will make the child's resident card, which a parent must go to the office and receive. Regarding the child's nationality, it is required to visit the embassy or consular office concerned and report the child's birth.

Middle Names and Compound Names

In Japan, middle names do not exist. However, it is possible to include a middle name in a family registration. For example, if a child has a middle name, "Smith," it can be incorporated into the personal name as "Hanako Smith." If the family name is Yamada, the whole name will be "YAMADA Hanako Smith." As shown in this example, foreigners can include their family names in their children's Japanese birth registration.

When a Japanese man/woman has a baby abroad, he/she must register the child's birth at a Japanese consulate overseas within three months after birth and submit a nationality preservation application at the same time. The child may lose his/her Japanese nationality otherwise.

If a "nationality preservation application" has not been submitted and if the child resides in Japan and is under 18 years of age, he/she can regain Japanese nationality by notifying the Bureau of Legal Affairs. Consult appropriate institutions for further information of the procedures.

(See page 31)

● Divorce Notification

Divorce by Agreement

Divorce procedures are different depending on countries. In Japan, a couple can get divorced by both party's agreement and submitting a divorce file with their signatures to a city/ward office. If agreement cannot be reached, they can take it to a family court and obtain a divorce by arbitration or judgment. If they still can't agree, they can take it to a district court and proceed for a judicial divorce.

1. いろいろな手続（てつづ）き

▶ 協議離婚に必要な書類

- 離婚届書（証人として成人 2 人の署名、押印があるもの）

※離婚する夫妻の間に未成年の子がいる場合は、夫妻のどちらかを親権者にきめてください。（共同親権を定める国籍の方同士の場合は、親権を定める必要はありません。）

- 届出人の本人確認できる顔写真付の公的な証明書（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カードなど）
- 戸籍謄本（本籍地以外に届ける場合）

《外国籍の方同士の場合》

- 国籍・在留資格・在留期間等が記載された住民票
- 婚姻の事実が確認できるもの。（婚姻時に日本で届出をした方は、受理証明書、婚姻が外国で成立した方は婚姻証明書等）

▶ 本国での有効性

日本で成立した離婚が本国で有効であるとは限りません。在日大使館・総領事館に問い合わせてください。

▶ 勝手に離婚届が提出されることが心配な場合

相手（日本人）が勝手に離婚届を市区町村に提出してしまうことが心配な場合は、相手（日本人）の本籍地またはあなたの住所地の市区町村に行き離婚届の不受理申出書を提出しておくことにより、離婚の成立を防ぐことができます。



離婚アラート <https://atoms9.wixsite.com/rikon-alert/english>

親権と慰謝料について

離婚をすると、子どもは父と母のどちらが育てるか、「養育費」（子どもを育てるためのお金）や「財産分与」（お金や土地・家などを分けること）はどうするか、などの問題があります。日本の場合、どちらが子どもを育てるか、話し合い、調停、裁判で決めます。最近では、母親が育て、父親が子どもの「養育費」を支払う場合が多いです。「財産分与」「慰謝料」は、父と母の経済力、どうして離婚することになったのかによって、どのくらいお金を払うかががちがいます。これらには「時効」があり、「財産分与」は離婚したあと2年、「慰謝料」は、離婚する原因・行為があつてからまたはそのことを知ってから3年あつてになると請求することができなくなります。

● 死亡届

- 親族、同居人などが、死亡の届出をしなければなりません。
- この届出は、死亡の事実を知った日から7日以内にする必要があります。
- この届出は、死亡した場所か、届出人の所在地にある市区町村に提出してください。
- 必要なもの：死亡診断書または死体検案書
- その他必要となるものは、届出をする市区町村に聞いてください。
- 死亡した外国人の在留カードは、14日以内に入管に返してください。近くの入管に持っていき、または次の住所に郵便で送ってください。

〒135-0064 東京都江東区青梅 2-7-11 東京港湾合同庁舎9階
東京出入国在留管理局おだいば分室（封筒の表に「在留カード返納」と書いてください。）

▶ Documents Required for Divorce by Agreement

- Divorce notification form (signed and sealed by two adults as witnesses.)

*If the divorcing couple has children who are minors, one of the spouses should be designated as the custodian. (In the case of two nationals whose nationality enables joint custody, it is not necessary to stipulate custody.)

- An official identification document with a photo that can verify the identity of the applicant (My number card, driver's license, passport, residence card, etc.)
- A copy of the family register (in the case of submission to a place other than the place of permanent legal residence).

<In Cases of Marriage Between Foreign Nationals>

- Certificate of residence showing nationality, status of residence, period of stay, etc.
- Certificate of marriage (for those who registered in Japan at the time of marriage, a certificate of acceptance; for those who married in a foreign country, a marriage certificate, etc.)

▶ Validity in Your Home Country

Divorces granted in Japan are not necessarily valid in your home country. Please contact your embassy or consulate.

▶ Concerned about Divorce Being Filed without Your Consent?

If you are married to a Japanese national and are concerned that your spouse might submit a divorce notification to the municipal office without your consent, it is possible to prevent the divorce from being finalized. You must go in advance to the municipal office of your spouse's legal residence or to the municipal office where you live and submit a written request for non-acceptance of the divorce notification.



For more information, see **Divorce Alert**

<https://atoms9.wixsite.com/rikon-alert/english>

Child Custody and Alimony

After divorce, a couple has to deal with such issues as child custody, child support, and property distribution. In Japan, many couples solve these issues by discussion, arbitration, and law suits. More and more mothers get child custody recently and fathers usually pay for child support. Property distribution and consolation fees depend largely on the couple's economic ability and the causes of the divorce. Due to the statute of limitations, you must claim property distribution within 2 years and consolation fee within 3 years after the causes of divorce take place or become known to you.

● Death Notification

- A person's death must be reported by a relative, a person living with the deceased, or someone else.
- This notification must be made within 7 days of the date the death becomes known.
- This notification should be submitted to the municipal office of the city, ward, town or village where the person died or of the notifier's residence.
- Necessary items: Death certificate or autopsy report.
Please inquire at the municipal office where the notification is to be submitted for any other necessary documents.
- A deceased foreigner's residence card must be returned to the Immigration Services Agency within 14 days. Take it to the nearest Immigration Services Agency office or send it by mail to the following address:
Tokyo Immigration Services Agency, Odaiba Branch, Tokyo Port Joint Government Building, 9th Floor, 2-7-11 Oume, Koto-ku, Tokyo 135-0064, Japan
(Please write "Return of Residence Card" on the front of the envelope.)

● マイナンバー制度について

マイナンバーカード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



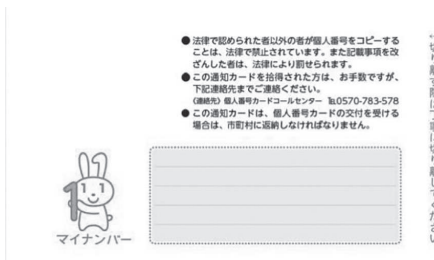
① 個人番号（マイナンバー）

日本に住んでいる人の社会保険（健康保険や年金）、税金、災害の対策に使う番号です。ひとりひとり、みんな違う番号です。働いている会社での税金の手続き、役所・税務署の手続き、銀行から海外にお金をおくるときなどに、マイナンバーがいります。

② マイナンバーの「通知カード」と「個人番号カード」

外国人は、日本に来て、初めて役所で住民登録をすると、12ケタのマイナンバーがきます。2～3週間くらいで、役所から、住民票の住所に郵便が届きます。封筒の中には、「通知カード」と、「個人番号カード」の申込書が入っています。

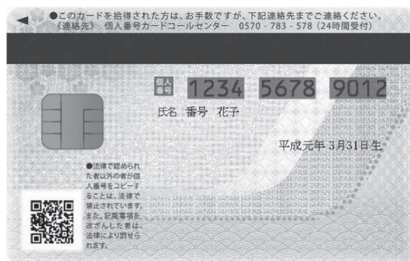
「通知カード」：紙、写真なし、有効期限なし
あなたのマイナンバーを知らせるカードです。



「個人番号カード」：プラスチック、写真あり、有効期限あり

ほしい人は申込をしてつくることができます。1カ月くらいかかります。

このカードでコンビニで住民票などを取ることができます。有効期限は、20歳以上の人は、10回目の誕生日まで、20歳未満の人は、5回目の誕生日までです。



③ カードをなくしたとき

マイナンバーは、他の人におしえてはいけません。もし「通知カード」や「個人番号カード」をなくしたときは、すぐに警察（交番）と役所に知らせてください。

「個人番号カード」をなくしたり、盗まれたりしたときは、すぐに電話をしてください。英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で話ができます。24時間365日、受け付けてくれます。

● My Number System

For official information on “My Number Card,” go to:

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



① Individual Number (My Number)

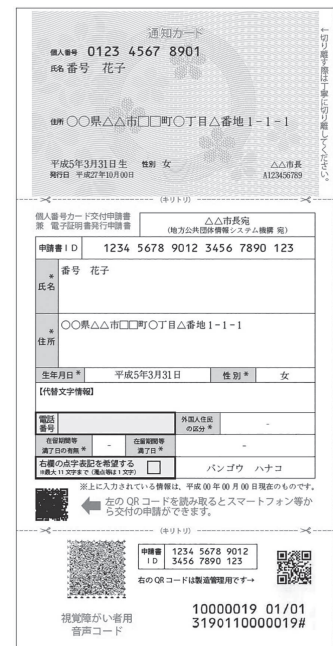
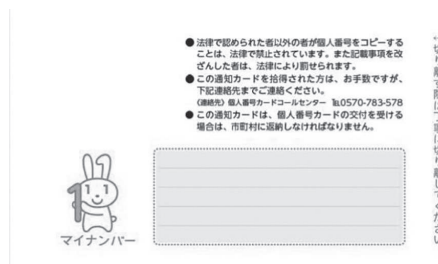
Individual number is the number given to individual residents in Japan for the purposes of social welfare (such as health insurance and pension), tax, and disaster prevention. Each individual has his/her own number, different from others. You have to tell your “My Number” when you file a tax form at the company where you are employed, when you submit paperwork at the city/ward office and when you send money to overseas from a bank.

② My Number Notification Card and Individual Number Card

When foreigners register their addresses at municipal offices for the first time in Japan, they are given a 12-digit number. A letter will be sent to your registered address from the office in about a few weeks. In the envelope, you will find a notification card of your individual number and an application form for Individual Number Card.

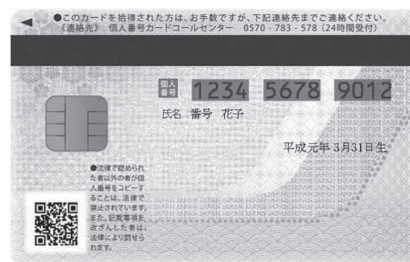
“Notification Card”: paper, no photo, no expiration date

It is a card to notify you of your “My Number.”



“Individual Number Card”: plastic, with a photo and an expiration date

If you want to have your Individual Number Card made, apply for one. It will take about a month. One of the advantages of having this card is you can get an official certificate of your residence at a convenience store. The card is valid until the owner’s 10th birthday following card issuance, for those above the age of 20. For those below the age of 20, it’s valid until the owner’s 5th birthday following the card issuance.



③ What if You Lost Your “Individual Number Card”?

You shouldn’t let “My Number” be known by other people. If you lose your Notification Card or Individual Number Card, report to the police and the city office as soon as you can. If you lose your Individual Number Card or get it stolen, call immediately. English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese languages are available. They will respond 24-hours 365 days a year.

1. いろいろな手続（てつづ）き

がいこくごたいおう 外国語対応

- 個人番号通知、通知カード、マイナンバーカード、マイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止

TEL: 0120-0178-27

TEL: 0570-064-738 ※上記番号がつかない場合（有料）

＜対応言語と受付時間＞

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語 ▶ 24時間※

タイ語、ネパール語、インドネシア語 ▶ 9:00～18:00

ベトナム語、タガログ語 ▶ 10:00～19:00

※ 20:00～翌9:29はマイナンバーカード及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止のみの受付となります。

- マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

TEL: 0120-0178-26

＜受付時間＞ 平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30（年末年始除く）

＜対応言語＞ 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語

- マイナポイントに関すること

0570-028-125

＜受付時間＞ 9:30～20:00

＜対応言語＞ 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

● いろいろな証明

① 印鑑、印鑑証明

日本では印鑑（はんこ）をサインの代わりに使います。役所で印鑑を登録すれば、その印鑑があなたのもの間違いのないという「印鑑登録証（カード）」を作ってくれます。登録した印鑑（「実印」といいます）や「印鑑登録証」は、家を借りたり、契約をしたりするときにあることがあります。住んでいるところの役所に、登録する印鑑と在留カードを持っていくと、「印鑑登録証（カード）」を作ってくれます。印鑑の名前は住民登録の氏名でつくらないといけません。

Multilingual Support:

- **To temporarily suspend use of your personal number notification, notification card, My Number Card, or smart phone with My Number Card and electronic certificate due to theft or loss, call the following number.**

TEL: **0120-0178-27** (toll free)

TEL: **0570-064-738** (use this number if you cannot connect to the toll free number. Fees apply.)

Hours and Languages:

24 hours for English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese*

9:00-18:00 for Thai, Nepalese, Indonesian

10:00-19:00 for Vietnamese and Tagalog

*From 20:00 to 9:29 the following day, only urgent calls for temporary suspension of use due to loss or theft of a My Number Card or a smartphone with an electronic certificate will be accepted.

- **For issues related to the My Number System and My Portal**

TEL: **0120-0178-26**

Hours: Weekdays 9:30-20:00;
Weekends and holidays 9:30-17:30
(except year-end and New Year holidays).

Languages: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese,
Vietnamese, Thai, Indonesian, Tagalog, Nepalese

- **For issues related to My Number Point System**

TEL: **0570-028-125**

Hours: 9:30-20:00

Languages: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese

◎ Certificate issued at City/Ward Offices**① Seal for Signing (*hanko*)**

In Japan, people use seals instead of signatures. You can register your seal at a ward office and get your seal registration certificate issued. When you rent a house and/or make a contract, the certificate may be required. Take your personal seal and your resident card to a city office to get one. The name of the seal should be the same as the name registered in your resident card.

1. いろいろな手続（てつづ）き

② 住民票

住民であることの証明書で、氏名・性別・生年月日・住所を証明します。住民登録をしている役所で出してもらいます。一緒に住んでいる家族（世帯）全員の証明または家族の一部だけの証明をもらうことができます。住民票があるときは、外国人家族でもかわりに（代理で）取りに行くことができます。

③ 戸籍謄本と戸籍抄本

戸籍登録がされているところ（本籍地）で、戸籍に書かれていることの証明書をもらうことができます。戸籍は結婚や離婚の証明書にもなります。証明書は2種類あります。家族ぜんぶのことが書かれたのが「戸籍謄本」で、一人だけのことが書かれたものが「戸籍抄本」です。どちらでも登録している役所で発行してもらえます。戸籍の証明書をもらうには、戸籍がある役所がどこにあるか、戸籍（家族）の名前（筆頭者）がだれか、知らなければなりません。外国人は、戸籍の名前のところには書かれませんが、日本人と結婚したことや、日本人の子どもが生まれたこと、認知などが戸籍に書かれています。日本人と結婚した人は、結婚の証明になるので、戸籍謄本をもっておきましょう。戸籍に名前がある人や家族がとりにいくことができます。

国籍の手続き

① 国籍を決める法律（国籍法）について

世界のほとんどの人は国籍を持っています。国ごとに国籍を与える条件を法律できめています。ある国の国籍をもっている人々はその国の「国民」であり、国を構成する一員となります。国民は国の決定（法律や規則など）に従い、国は国民が持つ権利を保障しなければなりません。国籍は外国との関係で大切になります。外国で必要なパスポートは国が発行し、国は外国にいる自国民を保護する義務があります。

生まれた国の国籍を得る「出生地主義」

生まれた場所（国）が、その子どもの国になり、法律でその国籍を持ちます。アメリカ、カナダ、ブラジルなどやニュージーランド、オーストラリア、そして一部のヨーロッパが出生地主義の法律を持つ国です。親が日本人の「日系人」でブラジルで生まれた人は、ブラジル国籍、アメリカであれば、アメリカ国籍になります。

→日本は出生地主義ではないので、両親が外国籍の場合、日本で生まれた子どもには日本国籍がありません。

親の国籍を子どもが引き継ぐ「血統主義」

父や母が持っている国籍を引き継いで、父や母の国が子どもの国になり、親の国籍が子どもの国籍になります。中国、韓国、インド、インドネシア、フィリピンなど多くのアジア、中近東、アフリカなどの国が血統主義の法律をもっています。

② Certificate of Resident Registration

The certificate of resident registration is issued in ward offices. It shows names, gender, birth dates and addresses. It may contain information of all or a portion of the family that lives together. A person can use a proxy in applying for a copy of the resident registration.

③ Certification of One's Family Registration and Its Extract

You can get certificates of your family registration at your permanent address called honseki-chi. The family registration called koseki can certify your marriages or divorces. There are two types of certification: koseki-tohon which has all the family information registered in one's permanent address and koseki-shohon which has extracted information of an individual registration. You can get either certificate at the office where your family is registered. In order to get either, you need to know where the office is, and family name, and the family head's name. Foreigners' names are not added to koseki, but their marriages to Japanese nationals, child births, and child acknowledgement are recorded. Foreigners are recommended to get their spouse's koseki tohon certificate after they get married. Members of the registered family can obtain a koseki tohon certificate.

Japanese Nationality and Nationality Selection System

● The Japanese Law Concerning Nationality Selection (Nationality Act)

Most people in the world have a nationality. Which nationality you have depends on the conditions stipulated in countries' nationality laws. Having a nationality means you are recognized as a citizen of the nation and as a member of the national structure. Citizens must abide by the nation's decisions (laws and rules). Nations must guarantee citizens' rights. Having a nationality is very important in the relationships among nations. Nations issue passports, which are necessary for its citizens in foreign countries, and the nation is obligated to protect its citizens in foreign countries.

Birthplace Principle – the principle to give a nationality based on the country in which a person is born.

According to this principle, children born in a certain country are recognized as potential citizens of the country and should obtain the country's nationality according to the law. Countries such as the U.S.A., Brazil, Canada, New Zealand, Australia and some EU countries follow this principle. If a Japanese parent gives birth to a child in Brazil or in the U.S., the child can acquire Brazilian or U.S. nationality.

Note: If non-Japanese parents have a child born in Japan, the child won't be able to obtain Japanese citizenship because Japan does not follow the birthplace principle.

Blood Lineage Principle – the principle to give a child its parent's nationality

In countries following this principle, a child becomes a citizen of the parents' country and inherits their parents' nationality. Many Asian countries, such as China, Korea, India, Indonesia, and the Philippines, Middle Eastern countries and also some African countries follow this principle.

● にほん こくせきほう 日本の国籍法

① ちち はは にほんこくせき ばあい 父または母が日本国籍の場合

日本は、血統主義の法律を採用しているため、父または母が日本国籍であればその子どもは日本国籍になります。生まれたとき両親が結婚していれば、その子どもは日本国籍になります。結婚していない場合は、子どもは日本人の親に認知されていなければなりません。

② にんち こくせきしゅとく 認知による国籍取得

認知には、生まれる前に父が認知する「胎児認知」と生まれてからの認知があります。胎児認知の場合、子どもが生まれたときに父が日本人であることが明らかなので、子の出生届をだすと子どもは父の戸籍に書かれて日本国籍となります。

2008年までの国籍法では両親が婚姻していない場合、出生後に日本人父から認知を得ても日本国籍にはなりませんでしたが、違憲訴訟が起こされ、2008年に出された最高裁の違憲判決があり、2008年12月12日に国籍法が改正されました（施行は2009年1月1日）。両親が婚姻をせずにいても父親から認知を受けているケースは国籍取得が可能となり、18歳になるまでに法務局、または海外にある日本領事館に届け度ることによって、父親の戸籍に記載され、日本国籍を取得します。

③ がいこく う ばあい 外国で生まれた場合

日本人の子どもが外国で生まれた場合でも日本国籍を取れますが、生まれてから3ヶ月以内に日本（領事館）に出生届と「国籍の留保届」をしなければ、日本国籍がなくなります。日系ブラジル人や日系フィリピン人、JFC（日本人とフィリピン人の両親を持つ子ども）に日本国籍がないのは、届けなかったからです。「国籍の留保届」をしなかった場合、その子どもが18歳未満で来日し、日本に住んでいれば、法務局に届け度ると日本国籍を取ることができます。この手続きのお手伝いをしている相談機関に連絡して相談してください。

そうだん 相談するところ

JFCネットワーク

JFC (Japanese Filipino Children) しえん だんたい を支援する団体です。

TEL: 03-6276-1522

E-mai: jfcnet@jca.apc.org

※活動日：火曜日、水曜日、金曜日 10:00～16:00

フィリピンのマニラに支所、「マリガヤハウス」があります。

Manila Branch (Maligaya House)

Metro Manila, Philippines TEL/FAX: (63-2) 913-8913

E-mail: maligayahouse@gmail.com



◎ Japanese Nationality Law

① When a Parent has Japanese Nationality

As the Japanese government has adopted the blood lineage principle, a child can be a Japanese national if a mother or a father has Japanese nationality. If the parents are legally married, their child will have Japanese nationality. If the parents are not married and the father is Japanese, the father must recognize the child as his for the child to receive Japanese citizenship.

② Acquisition of Nationality by Recognition

There are two types of recognition: recognition by the father before birth (fetal recognition) and recognition after birth. In the case of fetal recognition, it is clear that the father is Japanese when the child is born, so when the child's birth notification is submitted, the child is entered in the father's family register and becomes a Japanese citizen.

Under the Nationality Law until 2008, children whose parents were not married could not become Japanese nationals even if they were acknowledged by their Japanese father after birth, but a lawsuit was filed and the Supreme Court ruled in 2008 that the law was unconstitutional and The Nationality Law was amended on December 12, 2008 (effective January 1, 2009). Even if the parents are not married, if the child is acknowledged by the father, it is possible for the child to acquire Japanese nationality. By submitting a notification to the Legal Affairs Bureau or a Japanese consulate overseas by the age of 18, the child will be registered in the father's family register and acquire Japanese nationality.

③ Children Born Abroad

When a Japanese parent gives birth to a child in a foreign country, it is possible to obtain Japanese nationality. However, it is necessary to submit a notification of the birth and intention to keep the Japanese nationality to the Japan government within 3 months after birth. If this is not done, the child loses eligibility for Japanese nationality. Some Japanese-Brazilian, Japanese-Filipino children and JFC (children of Japanese and Filipino parents) lost their Japanese nationality because their Japanese parents did not or could not submit the notification.

If a "nationality preservation application" has not been submitted and if the child resides in Japan and is under 18 years of age, he/she can regain Japanese nationality by notifying the Bureau of Legal Affairs. Consult appropriate institutions for further information of the procedures.

Consultation about Nationality Problems

JFC Network Supports JFC (Japanese Filipino Children)

Tokyo, Japan office

TEL/FAX: **03-6276-1522**

(Tues, Wed, Fri.: 10:00-16:00)

E-mail: jfcnet@jca.apc.org

Manila Branch (Maligaya House)

Metro Manila, Philippines TEL/FAX: (63-2) 913-8913

E-mail: maligayahouse@gmail.com



④ 日本国籍を取る方法（帰化）

日本に住んでいる外国人が日本国籍を取るためには、帰化の手続きをします。日本人と結婚している女性は、ほかの外国人よりも条件がゆるくなっていますが、日本に3年以上（結婚して3年以上の人は1年以上）続けて日本に住んでいることが必要です。自分でも申請できますが、たくさんの書類がいります。法務局や外国人の相談機関に相談してみてください。

● 二重国籍

国際結婚をした両親の子どもは、父と母の両方の国籍を持つ人が多くいます。また、生まれた国や親の国籍をもらって二つ以上の国籍を持つ人もいます。人の移動が世界的になったために、重国籍（二つの国籍）の人がふえています。欧米のように重国籍をそのまま認めるところと認めないところがあります。住んでいる国の国籍をとって、もとの国籍と二つの国籍をもてる「帰化制度」のあるスイスやフランスのような国もあります。日本には、「国籍選択制度」があるので注意してください。

① 国籍選択制度

2022年4月1日から、民法の成人年齢が18歳に引き下げられたため、外国の国籍を持っている日本人は、外国及び日本の国籍を有することとなった時が18歳以前であるときは20歳に達するまでに、どちらかの国籍を「選択」（選ぶこと）しなければなりません。未成年のうちに、出生や親からの認知、養子縁組、国籍留保届未提出の後に日本国籍を申請して再取得したなどで複数国籍になった人も、国籍選択届の提出が必要とされています。また18歳になったあとに重国籍になったときは、なったときから二年以内に国籍を選択することになっています。日本国籍を選択するには、日本の住んでいるところの役所の戸籍の窓口で、「国籍選択届」を出します。外国に住んでいる場合は、そこの日本領事館で手続きします。

（注）そのあとは、外国での国籍を捨てるように求められていますが、国籍を捨てることのできない国もあるので、日本では二つの国籍を持つ人もたくさんいます。日本の法律では、「国籍選択届」をしていない人に国が「選びなさい」と「催告」をして、それでも国籍を選ばない人は国籍がなくなると書いてあります。しかし、今までに国籍がなくなった人はいません。二つ以上の国籍をもつ人に法律がどのように運用されているのか、2003年に「国際結婚を考える会」が国に質問をしました。その答えによると、国が「催告」したことはありません。また国籍選択制度のきまりにしたがって国籍をなくした人はいないという回答をもらっています。

② 二つのパスポートの使い方

二つ以上の国籍を持つ人は国籍をどのように考えるとよいのでしょうか。外務省は、重国籍を持つ人が二つのパスポートを使うときは、日本から出国するときと入国するときは、日本のパスポートを使うようにと言っています。もう一つの国のパスポートはもう一つの国でだけ使います。

④ Naturalization

If foreign residents in Japan want to acquire Japanese citizenship, it is necessary for them to apply for naturalization. Though it is easier for foreign women married to Japanese men to obtain Japanese citizenship, at least 3 years of residence in Japan is required. In case you have been married more than 3 years, one year of residence is required. Many documents have to be submitted so you may consult the Bureau of Legal Affairs or Foreigner Assistance organizations.

● Dual Nationalities

Many children of international marriages acquire dual nationalities. Some have two or more nationalities depending on where they were born and their parents' nationalities. As the mobility of the world's population has increased, more people have dual nationalities. Dual nationalities are allowed in the EU and the US while not in China. In Switzerland and France, they have a naturalization system which allows naturalized citizens to keep their original nationality. You should be aware that Japan follows a system which demands you to select only one nationality.

① Nationality Selection System

The age of Adulthood under the Civil Code was lowered to 18 from April 1, 2022, so Japanese nationals who also have foreign nationality must select one of the two nationalities by the time they reach 20 years of age if they became a citizen of a foreign country or of Japan before the age of 18. A person who has acquired multiple nationalities as a result of birth, recognition by a parent, adoption, or re-acquisition of Japanese nationality (after not submitting a notification of reservation of nationality while still a minor) is also required to submit a notification of selection of nationality. In addition, if a person becomes a multiple national after turning 18 years of age, he/she is required to choose a nationality within two years of becoming a multiple national.

To select your Japanese nationality, submit a “notification of selection of nationality” at the family registration desk of the municipal office where you reside in Japan. If you live in a foreign country, you can apply at the Japanese consulate there.

(Note) After that, you are expected to give up the foreign nationality. Some countries, however, don't allow their citizens to abandon their nationality. As a result, there actually are many dual nationality holders in Japan. The Japanese law states that people who have not submitted their “nationality selection notification” after due time and even after the Japanese government's prompting, can lose their Japanese nationality. However, no one has had their Japanese nationality actually taken away yet.

In 2003, The “Kokusai Kekkon o Kangaeru Kai” (Affiliation of Multicultural Families) submitted an inquiry to the Ministry of Foreign Affairs regarding how the law had actually affected people with multiple nationalities. The government replied that they had never actually prompted anyone nor had taken away anyone's nationality based on the nationality selection law.

② How to Use Two Passports

Those who have dual nationality should be aware which passport should be used. According to the guidance of Foreign Ministry, they should use their Japanese passport when going in and out from Japan. The other passport should be used in the other country only.

2. 日本で生活するための情報

多言語で情報がほしいとき

① 日本政府が発信する情報

法務省がウェブサイト上で発信する「外国人生活支援ポータルサイト」には、外国人が日本で安心して生活するために必要なことや大事なことを日本語、多言語で書かれたガイドブックがアップされています。カテゴリー別の情報や国からのお知らせなども見ることができます。

*「外国人生活支援ポータルサイト」(法務省)

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html> から
下記のガイドブックを見ることができます。



*「生活・就労ガイドブック—日本で生活する外国人のみなさんへ」

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

日本語・外国語の選択

画面の左下にある「日本語」をクリックすると、見たい言語（16言語）に変わります。



② 兵庫県国際交流協会が発信する情報 Hyogo International Association (HIA)

*「Living in Hyogo」

兵庫県が外国人県民にとって必要な情報をまとめたサイトが、「Living in Hyogo」です。生活情報や相談窓口のほか、日本語教室情報、教材の紹介などがあります。HIA ホームページには、この他にも国際交流のためのメールマガジンやイベントのお知らせ（日本語）が記載されます。

<https://www.hyogo-ip.or.jp/en/index.html>

*「子どもと親の防災ガイドブック」

日頃の防災に取り組むため、自然災害や日々の備えなどの防災情報を日本語と母語で学習できる「子どもと親の防災ガイドブック」がHIAのサイトにあります（現在15言語）。



③ 神戸国際コミュニティセンター Kobe International Community Center (KICC)

*「神戸リビングガイド」

KICCのホームページには、国際交流のお知らせなどが記載され、神戸に住む外国人のための「神戸リビングガイド」もあります。やさしい日本語、英語、韓国語、中国語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語などで読めます。他の外国語も機械翻訳が利用できます。 https://www.kicc.jp/en/living_guide



2. Information for Foreign Residents Living in Japan

| How to Get Information in Your Language

① Information Provided by the Japanese Government

This is a website that informs everyone about what is necessary and important to live safely in Japan. You can see announcements from the government written in various languages. You can also download “Guide book on Living and Working” from this website, which is a compilation of basic information necessary for foreign national residing in Japan to live and work safely and securely. The information is explained in an easy-to-understand manner using diagrams and illustrations.

*“A Daily Life Support Portal for Foreign National”

(The Ministry of Justice)

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



*Guidebook on Living and Working

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

Note: Click on “Japanese” at the bottom left of the screen to select the language you want to display.



② Hyogo International Association (HIA)

*“Living in Hyogo “

This is a website that compiles information necessary for foreign residents living in Hyogo Prefecture. It provides daily life information, information of consultation services, Japanese language classes and learning materials. You can also obtain e-mail newsletters and event announcements from the HIA website.

<https://www.hyogo-ip.or.jp/en/index.html>



*“Disaster Preparedness Guide for Children and Parents”

This guidebook describes how to protect you and your family in the event of a natural disaster, such as an earthquake or heavy rain. Contents on the left page are written in easy Japanese, and their translation can be found on the right page. (Available in 15 languages)



③ Kobe International Community Center (KICC)

*KOBE Living Guide

This is a website for foreigners living in Kobe, written in easy Japanese, English, Korean, Chinese, Vietnamese, Portuguese, Spanish, and Tagalog. Machine translation is also available for other foreign languages.

https://www.kicc.jp/en/living_guide



④ アジア女性自立プロジェクト（AWEP）

*「あんしんつうしん」 Tips and Info. from AWEP

メールアドレスを登録すると、生活にやくにたつ情報が1ヶ月に1～2回とどきます。やさしい日本語か、英語でうけとることができます。登録したい人はAWEPに連絡してください。

- TEL/FAX : **078-734-3633**
- E-mail : awep@tcc117.jp
- ホームページ <http://www.tcc117.jp/awep/>
- LINE でも情報を受け取れます。「お友だち」追加をしてください。
<https://lin.ee/ORAGWIR>
- FACEBOOK ページもあります。
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100075638005156>



ホームページ



LINE



Facebook

こま 困ったとき相談できるところ

職場や子どもの学校、家庭での問題、手続きやビザの問題があるとき、または生活する上で知りたいこと、病気のことなど、困っていることがあればまず近くの外国人支援団体の相談窓口で電話または訪問して、相談しましょう。公的機関の相談窓口でも多言語対応で情報を得ることができます。

① マサヤンタハナン

- 火曜日 13:00～17:00 TEL: **078-862-6519**
- 相談は無料（お金はいりません）
- 相談できる言葉：タガログ語、英語、日本語
- 住所：神戸市中央区山本通3丁目19番8号
神戸市立海外移住と文化の交流センター内
- E-mail: mt4filmoms@gmail.com



Facebook

② アジア女性自立プロジェクト（AWEP）

- 水曜日 11:00～16:00 TEL: **078-734-3633**
- 相談は無料（お金はいりません）
- 相談できる言葉：英語・日本語
- 面談やメールでも相談できます。通訳や翻訳が必要な場合は相談してください。
- 住所：神戸市長田区海運町3-3-8
たかとりコミュニティセンター内
- E-mail: awep@tcc117.jp
- Website: <https://tcc117.jp/awep/>



④ Asian Women's Empowerment Project (AWEP)

*Tips and Info. from AWEP

"Tips and Info. from AWEP" is an information service to connect AWEP and foreign women living in Japan. AWEP provides information on daily life, counseling and assistance via e-mail. If you register your e-mail address, we will send you "tips" in simple Japanese and in English once or twice a month.

- TEL/FAX: **078-734-3633**
- Email: awep@tcc117.jp
- Website <http://www.tcc117.jp/awep/>
- You can also receive information by LINE. Please add us as a "friend."
<https://lin.ee/ORAGWIR>
- We also have a Facebook page.
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100075638005156>



ホームページ



LINE



Facebook

Consultation Services

If you have any problems at work, your children's school, housing, visas, daily life, illness, etc., please contact the consultation desk of your local foreign support organization. You can also obtain information in multiple languages at public institutions' consultation centers.

① Masayang Tahanan

- Tuesday 13:00-17:00 TEL: **078-862-6519**
- No Consultation Fee required
- Consultation Language Available: Tagalog, English, Japanese
- Email: mt4filmoms@gmail.com
- Address: c/o Kobe Center for Overseas Migration and Cultural Interaction, 3-19-8, Yamamoto-dori, Chuo-ku, Kobe



Facebook

② Asian Women's Empowerment Project (AWEP)

- Wednesday 11:00-16:00 TEL: **078-734-3633**
- No Consultation Fee required
- Consultation Language Available: English, Japanese
- You can also consult in person or by email.
- Please contact us if you need an interpreter or translator.
- Address: c/o Takatori Community Center, 3-3-8 Kaiuncho, Nagata-ku, Kobe
- Email: awep@tcc117.jp
- Website: <https://tcc117.jp/awep/>



③ NGO 神戸外国人救援ネット

- 金曜日 13:00 ~ 20:00 TEL: 078-232-1290
- 相談は無料（お金はいりません）。
- 相談できる言葉：英語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語
- 面談やメールでも相談できます。通訳や翻訳が必要な場合は相談してください。
- 相談内容によっては弁護士、行政書士等を紹介できます。
- 住所：兵庫県神戸市中央区中山手通 1-28-7 カトリック神戸中央教会内
- E-mail: gqnet@poppy.ocn.ne.jp Website: https://gqnet.jp/



④ ひょうご多文化共生総合相談センター

- 月曜日～金曜日 9:00 ~ 17:00 ※祝祭日と年末年始はお休みです。
- TEL : 078-382-2052 (外国人県民インフォメーションセンターが対応) FAX : 078-382-2012

相談できる言語：

日本語（毎日）／ 英語（月曜日、火曜日、水曜日、木曜日）／ 中国語（月曜日、水曜日、木曜日、金曜日）、
 スペイン語（毎日）／ ポルトガル語（月曜日、火曜日、木曜日、金曜日）
 ※韓国語、ベトナム語、タガログ語、インドネシア語、タイ語、ネパール語、マレー語、ミャンマー語、クメール語、フランス語、
 ドイツ語、イタリア語、ロシア語、ウクライナ語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語は、電話による外部通訳を使って
 相談できます。

- 土曜日、日曜日（9:00 ~ 17:00）※年末年始はお休みです。
- TEL : 078-232-1290 (NGO 神戸外国人救援ネットが対応) FAX : 078-271-3270

相談できる言語：

日本語、英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語
 ※韓国語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ネパール語、マレー語、ミャンマー語、クメール語、フランス語、ドイツ語、
 イタリア語、ロシア語、ウクライナ語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語は、電話による外部通訳を使って相談できます。

⑤ 神戸国際コミュニティセンター

- 月曜日～金曜日 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00
- 電話の相談は、9:00 ~ 10:00 もできます。
- TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
- E-mail: kic03@kicc.jp
- 住所：神戸市長田区腕塚町 5-3-1 アスタくにづか 1 番館南棟 4F

相談できる言語：

日本語（月曜日～金曜日）／ 英語（月曜日～金曜日）、中国語（月曜日～金曜日）
 韓国語・朝鮮語（金曜日）／ ベトナム語（月曜日・水曜日）／ フィリピン語（水曜日）／ スペイン語（火曜日・木曜日）
 ポルトガル語（木曜日）／ ネパール語（月曜日）／ タイ語（火曜日）／ インドネシア語（金曜日）

③ NGO Network for Foreigners' Assistance KOBE (GQnet)

- Friday 13:00-20:00 TEL: **078-232-1290**
- No Consultation Fee required
- Consultation Language Available: English, Spanish, Portuguese, Tagalog, Japanese
- You can also consult in person or by email.
- Please contact us if you need an interpreter or translator.
- We can introduce you to lawyers and administrative scriveners, if necessary.
- Address: 1-28-7 Nakayamate-dori, Chuo-ku, Kobe (inside the Kobe Central Catholic Church)
- E-mail: gqnet@poppy.ocn.ne.jp Website: <https://gqnet.jp/>



④ Consultation for Foreign Residents in Hyogo

Consultation services are free of charge and confidentiality is guaranteed.

- Monday to Friday 9:00~17:00 (Closed: The national holidays and the Year-end and New Year holidays)
- TEL: **078-382-2052** (Hyogo International Association Information and Advisory Service)
- FAX 078-382-2012

Consultation Language Available:

Japanese(Monday to Friday) / English(Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday) / Chinese(Monday, Wednesday, Thursday, Friday) / Spanish(Monday to Friday) / Portugues(Monday, Tuesday, Thursday, Friday)

※You can consult with an external interpreter over the phone: Korean, Vietnamese, Tagalog, Indonesian, Thai, Nepali, Malay, Burmese, Khmer, French, German, Italian, Russian, Ukrainian, Mongolian, Sinhala, Hindi

- Saturday and Sunday 9:00~17:00 (Closed: Year-end and New Year holidays)
- TEL: **078-232-1290** (NGO Network for Foreigner's Assistance KOBE)
- FAX: 078-271-3270

Consultation Language Available:

Japanese, English, Chinese, Spanish, Portuguese, Tagalog

※ You can consult with an external interpreter over the phone: Korean, Vietnamese, Indonesian, Thai, Nepali, Malay, Burmese, Khmer, French, German, Italian, Russian, Ukrainian, Mongolian, Sinhala, and Hindi

⑤ Kobe International Community Center (KICC)

- Monday to Friday, 10:00 to 12:00, 13:00 to 17:00 *telephone inquiries are available from 9:00
- TEL: **078-742-8705** FAX: 078-691-5553
- E-mail: kic03@kicc.jp
Address: Asta Kunizuka 1-Bankan, South Building 4F, 5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe

Consultation Language Available:

Japanese(Monday to Friday), English(Monday to Friday), Chinese (Monday to Friday), Korean(Friday), Vietnamese(Monday & Wednesday), Filipino(Wednesday), Spanish(Tuesday & Thursday), Portuguese(Thursday), Nepali(Monday), Thai(Tuesday), Indonesian(Friday)

⑥よりそいホットライン Helpline for foreign languages – 外国語による相談

ぜんこく むりよう がいこくご そうだん
全国から無料でかけられる外国語による相談です。

0120-279-338 にかけて、ガイダンスの音が聞こえたら

2を押してください。外国人のための相談担当者にかわりま

す。話したい外国語を伝えてください。

曜日や時間によって相談できる言語がちがいます。

*外国語ラインの相談時間は、10:00～22:00 までです。

がいこくご そうだん
フリーダイヤル つなぐ ききえる
0120-279-338
2
外国語による相談 Helpline for foreign people
英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、
ベトナム語、ネパール語、インドネシア語…

通訳を頼めるところ

① 神戸国際コミュニティセンター

にほんご じゅうぶん りかい がいこくじん くやくしょ こうべしなひ こうてききかん まどぐち てつづ そうだん さい
日本語が十分に理解できない外国人の方が、区役所ほか、神戸市内の公的機関の窓口で手続きや相談をする際に
通訳ボランティア（英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語（タガ
ログ語）、インドネシア語、タイ語、ネパール語）を派遣しています。

<申込み>

いらいしよ こうべこくさい
依頼書を神戸国際コミュニティセンター（KICC）に FAX、メールするか、
KICC へ持って来てください。

<https://www.kicc.jp/application/files/8916/3659/4821/202110.doc>

※通訳してもらいたい日の7営業日前までに申し込んでください。

※通訳の内容やボランティア通訳の都合により、通訳を派遣できないことがあります。

<住所>

こうべしながたかくでづかちよう ばんかんみなみどう
神戸市長田区腕塚町 5-3-1 アスタくにづか 1 番館南棟 4F

TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553 E-mail: kic03@kicc.jp



② 医療通訳サービス

①～⑨の病院では、定額費用で医療通訳を頼むことができます。

申込みは直接各病院の案内所に出してください。

通訳料金：遠隔通訳の場合 1650 円、同行通訳の場合 2750 円（税込み）。

※ 通訳利用時間、受診科数に関わらず、1 日 1 患者の一律料金です。（2023 年 8 月 1 日現在）

<医療通訳サービスについてのお問い合わせ>

*多言語センター「FACIL」

TEL:078-736-3040 FAX:078-736-2211 E-mail:facil@tcc117.jp

①神戸市医療センター中央市民病院（中央区、ポートアイランド）Tel: 078-302-4321

②神戸市医療センター西市民病院（長田区一番町）Tel: 078-576-5251

③西神戸医療センター（神戸市西区麴台）Tel: 078-997-2200

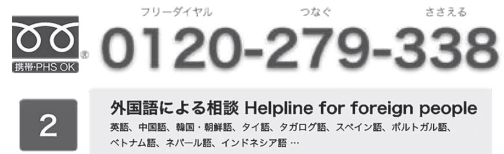
⑥ Helpline for Foreigners

0120-279-338 (toll free)

Free consultation in foreign languages,
dial the number **0120-279-338** and press **2**.

You will be forwarded to the foreign language line.

※ The consultation hours for the Foreign Language Line
are available from 10:00 a.m. to 10:00 p.m. everyday.



Interpreter Services

① Kobe International Community Center (KICC)

A volunteer interpreting service (free of charge) is available for non-Japanese speakers living in Kobe who need assistance when making registrations or applications, or seeking consultation at their ward office etc.

Consultation Language Available: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino (Tagalog), Indonesian, Thai, Nepali

<How to apply>

Apply for the service by filling in the forms and bringing them, sending by e-mail or faxing them to Kobe International Community Center

- Apply at least 7 business days before the day you need an interpreter.
- There might be some cases where an interpreter cannot be dispatched due to interpreter availability or the contents of the interpreting required.

<https://www.kicc.jp/application/files/8916/3659/4821/202110.doc>



<Address>

Asta Kunizuka 1-Bankan, South Building 4F, 5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe
TEL: **078-742-8705** FAX: 078-691-5553 E-mail: kic03@kicc.jp

② Medical Interpreter Service

At hospitals ① to ⑨, you can request a medical interpreter for a fixed fee. Please submit your application directly to the information desk of each hospital.

Interpretation fee: 1,650 yen for remote interpretation, 2,750 yen for accompanying interpreter (tax included).

※ Fixed fee per patient per day, regardless of the length of time or the number of departments visited.
(As of August 1, 2023)

< Inquiries regarding medical interpretation services >

* Multi Language Center FACIL

TEL:**078-736-3040** FAX:078-736-2211 E-mail:facil@tcc117.jp

① **Kobe City Medical Center General Hospital** Tel: 078-302-4321

② **Kobe City Medical Center West Hospital** Tel: 078-576-5251

③ **Kobe City Nishi-Kobe Medical Hospital** Tel: 078-997-2200

2. 日本（にほん）で生活（せいかつ）するための情報（じょうほう）

- ④ 兵庫県立子ども病院（神戸市中央区、ポートアイランド） Tel: 078-945-7300
- ⑤ 神戸大学医学部付属病院（中央区 楠町） Tel: 078-382-5111
- ⑥ 北播磨総合医療センター Tel: 0794-88-8800
- ⑦ 兵庫県立こころの医療センター（北区山田町） Tel: 078-581-1013
- ⑧ 神戸市立神戸アイセンター Tel: 078-381-9876
- ⑨ 市立加西病院 Tel: 0790-42-2200

日本語を勉強するところ

神戸の日本語教室

日本に住む外国人が日本語を勉強したいときには、住んでいる地域の国際交流センターやボランティア団体に相談しましょう。以下のところは神戸で日本語を学ぶ機会を提供しています。

団体名	対象	日時・時間	連絡先・開催場所
神戸国際コミュニティセンター (KICC) Kobe International Community Center	15歳以上 6ヶ月間参加できる方	（新長田） 月曜日 / 火曜日 / 金曜日 10:00 ~ 20:00 （三宮） 火曜日 / 木曜日 / 土曜日 10:00 ~ 20:00	（新長田）〒653-0036 神戸市長田区腕塚町 5-3-1 アスタくにつか 1 番館南棟 4F TEL: 078-742-8705 （三宮）〒651-0087 神戸市中央区御幸通 6-1-12 三宮ビルディング東館 5F ※学習申込は新長田
日本語でこんにちは -Hello in Japanese- カトリック 社会活動神戸センター	誰でも OK	木曜日 10:30 ~ 12:30 13:30 ~ 15:30 日曜日 13:30 ~ 15:30	〒650-0004 神戸市中央区中山手通 1-28-7 （カトリック神戸中央教会内） TEL: 078-271-3248 FAX: 078-271-3280
NPO 法人 实用日本語教育推進協会 (Thank's)	日本語の 会話を中心 に学習したい 外国人	日: 10:00 ~ 12:15 月: 10:00 ~ 12:20 水: 10:00 ~ 12:00 (各曜日ティータイム 30分あり)	〒657-0855 神戸市灘区摩耶海岸通 2 丁目 3 番 HAT 灘の浜 2-104 TEL: 078-891-3030 nihongo2005@npo-thanks.jp
Masayang tahanan マサヤン タハナン	フィリピンに ルーツあり	第 2・4 日曜日 13:30 ~ 15:00	〒650-0003 神戸市中央区山本通 3-19-8 3 階 TEL: 078-862-6519 mt4filmoms@gmail.com

- ④ **Hyogo Prefectural Kobe Children's Hospital** Tel: 078-945-7300
- ⑤ **Kobe University Hospital** Tel: 078-382-5111
- ⑥ **Kita-Harima Medical Center** Tel: 0794-88-8800
- ⑦ **Hyogo Prefecture – Hyogo Mental Health Center** Tel:078-581-1013
- ⑧ **Kobe Eye Hospital** Tel:078-381-9876
- ⑨ **Kasai City Hospital** Tel:0790-42-2200

Study Japanese

● Japanese Language Class in Kobe

If you want to study Japanese, please consult with the international exchange center or volunteer organization in your area. The following locations offer opportunities to study Japanese in Kobe.

Name	Target	Date and Time	Contact Information
Kobe International Community Center (KICC)	*Over 15 years old *People who can participate in this program for 6 months	(Shin-Nagata) Every Monday/Tuesday/Friday 10:00-20:00 (Sannomiya) Every Tuesday/Thursday/Saturday 10:00-20:00	(Shin-Nagata) 〒 653-0036, Asta Kunizuka 1-Bankan, South Building 5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe TEL:078-742-8705 (Sannomiya) 〒 651-0087 Sannomiya Building East 5F 6-1-12, Goko-dori, Chuo-ku, Kobe
-Hello in Japanese-Catholic Shakai Katsudo Kobe Center	Anyone OK	Every Thursday 10:30-12:30 13:30-15:30 Every Sunday 13:30-15:30	〒 650-0004 1-28-7, Nakayamate-dori, Chuo-ku, Kobe (Catholic Kobe Central Church) TEL:078-271-3248 FAX:078-271-3280
THANK's	Foreign residents who would like to learn conversation	Sunday: 10:00-12:15 Monday: 10:00-12:20 Wednesday: 10:00-12:00 (There is a 30-minute tea time break)	〒 657-0855 HAT Kobe Nadanohama 2-104, 2-3 Maya Kaigandori, Nada-ku, Kobe TEL:078-891-3030
Masayang tahanan	Filipino roots	The 2nd & 4th Sunday, 13:30-15:00	〒 650-0003 Kobe Center for Overseas Migration and Cultural Interaction 3F 3-19-8, Yamamoto-dori, Chuo-ku, Kobe- TEL:078-862-6519 mt4filmoms@gmail.com

2. 日本（にほん）で生活（せいかつ）するための情報（じょうほう）

<p>こうざい こうべがくせいせいねん (公財) 神戸学生青年センター ろっこうしょうがくききんにほんご 六甲奨学基金日本語サロン</p>	<p>だれ 誰でも OK</p>	<p>げつようび 月曜日 9:00 ~ 17:00 どようび 土曜日 9:00 ~ 17:00 なか じかんでいど の中で 2 時間程度、 マンツーマン方式 <small>ほうしき</small></p>	<p>〒 657-0064 <small>こうべしなだくはちまんちょう</small> 神戸市灘区八幡町 4-9-22 TEL : 078-891-3018 info@ksyc.jp</p>
<p>ひがしなだにほんごきょうしつ 東灘日本語教室</p>	<p>だれ 誰でも OK</p>	<p>かようび しゅくさいじつ のぞ まいにち 火曜日・祝祭日を除く毎日 <small>かいさい</small> 開催 13:00 ~ 18:00</p>	<p>〒 658-0022 <small>こうべしなだくふかえみなみまち</small> 神戸市東灘区深江南町 4-12-20-201 <small>たぶんかきょうせい</small> (多文化共生センターひょうご内) TEL: 078-453-7440 FAX: 078-453-7440 hnk_inquiry@hotmail.com</p>
<p>こうべこどもにこにこかい こうべ子どもにこにこ会</p>	<p>こ 子ども</p>	<p>もくようび 木曜日 16:00 ~ 18:00 どようび 土曜日 16:00 ~ 18:00</p>	<p>〒 658-0022 <small>こうべしなだくほんじょうちょう</small> 神戸市東灘区本庄町 2-5-1 <small>ほんじょうちいきふくし</small> (本庄地域福祉センター内) TEL: 078-453-7440 kobekodomo_nikonikokai@yahoo.co.jp</p>
<p>おかもと にほんごひろば岡本</p>	<p>だれ 誰でも OK</p>	<p>すいようび 水曜日 10:00 ~ 20:00 どようび 土曜日 10:00 ~ 16:00</p>	<p>〒 658-0016 <small>こうべしなだくもとやまなかまち</small> 神戸市東灘区本山中町 4-18-22 <small>あいこうがくいんなかまちこうしや</small> 愛甲学院中町校舎 TEL : 078-453-5931 hiroba@aicoh.ac.jp</p>
<p>KFC <small>こうべていじゅうがいこくじんしえん</small> 神戸定住外国人支援センター</p>	<p>こ 子ども</p>	<p>しょうがくせい 小学生 <small>すい もくようび</small> 水・木曜日 16:00 ~ 18:30 どようび 土曜日 10:30 ~ 12:00 ちゅうがくせい 中学生 <small>すい もくようび</small> 水・木曜日 18:30 ~ 20:30 どようび 土曜日 10:30 ~ 12:00</p>	<p>〒 653-0038 <small>こうべしながたくわかまつちょう</small> 神戸市長田区若松町 4-4-10 アスタクエスタ北棟 502 TEL: 078-612-2402 FAX: 078-612-3052</p>

<p>Kobe Gakusei Seinen Center Rokko Shogakukikin Nihongo Salon</p>	<p>Anyone OK</p>	<p>2 hours private lesson Every Monday 9:00-17:00 Every Saturday 9:00-17:00</p>	<p>〒 657-0064 4-9-22, yahata-cho, Nada-ku, Kobe TEL:078-891-3018 Email:info@ksyc.jp</p>
<p>Higashi nada Nihongo Kyoshits</p>	<p>Anyone OK</p>	<p>Everyday except Tuesday/ Public holiday 13:00-18:00</p>	<p>〒 658-0022 4-12-20-201, Fukae minami machi, Higashi-nada ku, Kobe (Tabunka Kyosei center) TEL:078-453-7440 FAX:078-453-7440 hnk_inquiry@hotmail.com</p>
<p>Kobe Kodomo Nikoniko Kai</p>	<p>Children</p>	<p>Every Thursday 16:00-18:00 Every Saturday 16:00-18:00</p>	<p>〒 658-0022 Honjyo Chiiki Fukushi Center, 2-5-1, Honjyo-cho, Higashi-nada ku, Kobe TEL:078-453-7440 FAX:078-453-7440</p>
<p>Nihongo Hiroba Okamoto</p>	<p>Anyone OK</p>	<p>Every Wednesday 10:00-20:00 Every Saturday 10:00-16:00</p>	<p>〒 658-0016 Nakamachi Kosha, Aiko gakuin, 4-18-22, Motoyama naka machi, Higashi-nada ku, Kobe TEL:078-453-5931 FAX:078-453-5941 Email:hiroba@aicoh.ac.jp</p>
<p>KFC Kobe Foreigners Friendship Center</p>	<p>Children</p>	<p>Elementary School Student Wednesday/Thursday 16:00-18:30 Saturday 10:30-12:00 Junior High School Student Wednesday/Thursday 18:30-20:30 Saturday 10:30-12:00</p>	<p>〒 653-0038 Asuta Cuesta Kita to 502, 4-4-10, Wakamatsu-cho, Nagata ku, Kobe TEL:078-612-2402 FAX:078-612-3052</p>

2. 日本（にほん）で生活（せいかつ）するための情報（じょうほう）

<p>KFC <small>こうべていじゅうがいこくじんしえん</small> 神戸定住外国人支援センター</p>	<p><small>おとな</small> 大人</p>	<p><small>すい もく にちようび</small> 水・木・日曜日 10:15 ~ 12:15 木曜日 17:45 ~ 19:45</p>	<p><small>こくさい</small> ふたば国際プラザ 〒 653-0042 <small>こうべしながたくふたばちよう</small> 神戸市長田区二葉町 7-1-18 <small>がくしゃ</small> ふたば学舎 1-5 TEL: 078-747-0280 fic@tbz.t-com.ne.jp</p>
<p><small>かんさい じん</small> 関西ブラジル人コミュニティ</p>	<p><small>かんさいざいじゅう</small> 関西在住の <small>じん</small> ブラジル人 <small>じどうせいと</small> 児童生徒</p>	<p><small>どようび</small> 土曜日 13:00 ~ 17:00</p>	<p>〒 650-0003 <small>こうべしちゅうおうくやまもとどおり</small> 神戸市中央区山本通 3-19-8 <small>こうべしりつかいがいじゅう ぶんか こうりゅう</small> 神戸市立海外移住と文化の交流センター 3階 TEL: 078-222-5350 (火～金) 10:00 ~ 19:00 (土・日) 10:00 ~ 17:00 FAX: 078-222-5350 Cbk.bras.01@tiara.ocn.ne.jp</p>
<p>ミャンマー KOBE</p>	<p><small>かた</small> ミャンマーの方</p>	<p><small>しょうさい と あ</small> 詳細は問い合わせ</p>	<p>〒 653-0041 <small>こうべしながたくほちよう ちようめ</small> 神戸市長田区久保町 3丁目 6-3 TEL : 078-797-5216 npo.myanmar Kobe@gmail.com</p>
<p><small>ほくしんにほんごきょうしつ</small> 北神日本語教室</p>	<p><small>ちゅうこうせいじょう</small> 中学生以上</p>	<p><small>すいようび</small> 水曜日 18:30 ~ 20:00</p>	<p>〒 651-1302 <small>こうべしきたくふじわらだいなかまち</small> 神戸市北区藤原台中町 1-3-1 <small>ほくしんくぶんか</small> 北神区文化センター TEL: 080-5331-8987 <small>にほんご</small> (日本語のみ) kokusai@batotsunagari.net</p>

KFC Kobe Foreigners Friendship Center	Adults	Wednesday/ Thursday/ Sunday 10:15-12:15 Thursday 17:45-19:45	Futaba Kokusai Plaza 〒 653-0042 7-1-18, Futabacho, Nagata ku, Kobe TEL:078-747-0280 fic@tbz.t-com.ne.jp
Comunidade Brasileira de Kansai	Brazilian Children/ Students living in Kansai area	Every Saturday 13:00-17:00	〒 650-0003 Kobe Center for Overseas Migration and Cultural Interaction 3F 3-19-8,Yamamoto-dori, Chuo-ku, Kobe TEL: 078-222-5350 FAX: 078-222-5350 Mon-Fri 10:00-19:00 Sat/Sun 10:00-17:00 Cbk.bras.01@tiara.ocn.ne.jp
Myanmar KOBE	Myanmarese	*Please inquire for details	〒 653-0041 3-6-3, Kubo-cho, Nagata-ku, Kobe TEL : 078-797-5216 E-mail : npo.myanmar-kobe@gmail.com
Hokushin Nihongo kyoshitsu	Over junior high school students	Every Wednesday 18:30-20:00	〒 651-1302 Hokushin bunka center, 1-3-1 Fujiwaradainakamachi Kita-ku, Kobe-shi TEL: 080-5331-8987 (only Japanese available) bkokusai@batotsunagari.net

家をかりる・ひっこしをする

● 家や部屋をかりたいとき

日本賃貸住宅管理機構の「部屋探しのガイドブック」は、外国人が日本で円滑に住まいを借りることができるように、部屋探しや借りるときの手続き、契約書見本、契約後の撤去条件などについて多言語（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、カンボジア語、タガログ語、モンゴル語）で説明しています。

「部屋探しのガイドブック」 <https://www.jpm.jp/foreign/en/>



① 家や部屋のさがしかた

インターネットをつかって家や部屋をしょうかいする店のホームページで部屋をさがします。よいと思う部屋が見つければ店にでんわをします。または、家や部屋をしょうかいする店にいて住みたい場所・広さ・どのくらいの家賃（家や部屋をかりるお金）かをつたえます。良いと思う部屋があれば、みせてもらいます。

② 部屋のかりかた

部屋をかりるときに必要なものは住民票・在留カード・印鑑・印鑑を証明する書類・あなたが部屋のお金をはらえなくなったときにかわりにお金をはらうひと（保証人）の保証書・所得証明書（給料を証明するもの）・契約書にサインをして、しき金れい金・媒介手数料・損害保険料・家賃・共益費 などのお金をはらい契約がおわります。契約書は大切にもっておきます。

③ 部屋をさがすときに気をつけること

- 保証人がいない場合、お金をはらい保証人になってもらう会社もあります。部屋をかりる店で相談してください。
- 日本の部屋の大きさの言い方は「2LDK」などといいます。2LDKの「L」はリビング（居間）、「D」はダイニング（食べるところ）、「K」はキッチン（台所）のことです。2LDKは2つの部屋とリビング、ダイニング、キッチンのことです。

④ 公営住宅（県営住宅、市営住宅など）を借りる場合

公営住宅は、都道府県や市区町村などが建てたもので、所得の低い人向けに割安な家賃で提供している公的賃貸住宅のことです。家賃は、建物や間取りで一定額が決められているわけではなく、入居者の収入によって、あるいは住宅の規模や立地によって異なります。公営住宅に住めるのは、原則として同居親族がいること、収入が基準以下であることなど、都道府県や市町村が独自に定める入居基準を満たした世帯です。定期的に募集しているところや兵庫県のように毎月募集している住宅もあります。引っ越しを希望する地域の役所で相談してください。

神戸市の場合 → 神戸住環境整備公社市営住宅募集係電話番号

TEL: 078-647-9804

Renting a House / Moving

● Renting a House or an Apartment

Japan Property Management Association's "Apartment Search Guidebook" provides information on procedures for searching and renting a room, sample contracts, conditions for removal after signing a contract, etc., so that foreigners can smoothly rent a house in Japan, in multi languages (English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Indonesian, Burmese, Cambodian, Tagalog, Mongolian).

"Apartment Search Guidebook" <https://www.jpm.jp/foreign/en/>



① How to Look for a House/Apartment for Rent

Do an on-line search for real state agencies. If you find one you are interested in, call the agency or go to the agency. Tell them the desirable location, the size of the house/apartment, and the rent you can afford. The agency can take you to the site if they have ones that you would like to see.

② How to Rent a Room

When you rent a room, you need a certificate of residence, your resident card, family seal, seal certificate, your guarantor's guarantee, income certificate, and payment of money. Sign the contract and pay the required money. Do not lose the contract.

③ Tips for Finding a Room

- If you can't find a guarantor, ask a company which does it as a business. Consult at the realtor.
- In Japan, they show the size of apartments using L for living room, D for dining room, and K for kitchen. So, 2LDK means it has 2 rooms, one living room, one dining room and a kitchen.

④ To rent Public Housing (Prefectural Housing, Municipal Housing)

Public housing is rental housing built by prefectures or municipalities, provided at low rents to people with low incomes. Rent is not fixed based on the building or floor plan, but varies depending on the income of the tenant, the size of the house, and the location. As a rule, households that can live in public housing meet the criteria set by each prefecture or municipality, such as having relatives living with them and having an income below the standards. Recruitment of residents is carried out on a regular basis. Some municipality, such as Hyogo prefecture recruit residents every month. Please consult with the local government office in the area where you wish to move.

Inquiry for municipal housing in Kobe → **Kobe Residential Management Authority**

TEL: **078-647-9804**

◎ ひっこしに必要な手続き

ひっこしをするときは、ひっこしの日から14日以内に、住んでいるところの役所に転出届を出し、新しく住むところの役所には、転入届を出さなければなりません。正当な理由なく90日以上届出をしない場合には「ビザ（在留資格）の取り消し理由」に該当し、ビザが取り消される場合もあるので注意してください。

ひっこしの手続きを区市役所・町村役場で行うと在留カードの裏面に新しい住所が記載されます（14ページ）。運転免許証の書き換え、車の登録変更、銀行やクレジットカードなども住所の変更など、ひっこしに関連する届け出や手続きが必要です。

ここでは生活するときに必要な諸手続きをお知らせします。

① ひっこし前にすること

- 1～2か月前までに、家のオーナーにひっこしすることをつたえます。
- ひっこしの1週間前までに、電力会社・ガス会社・水道局（水道をあつかっているところ）に電話をします。ひっこしをする日に、それぞれの係の人が来ます。止める手続きをしてその日までに使ったお金をはらいます。
- 電話・インターネットを契約している会社に住所（住んでいる場所）がかわったことを電話します。
- 郵便局に行き、郵便物がひっこし先に届くように手続きをします。
- 家具などの粗大ごみや、ごみがたくさん出る場合は、早めに市区町村の役所や清掃事務所に連絡し、ごみの捨て方をかかんにします。

② ひっこしする日

- ひっこしはお昼にしましょう。夜は周りの家の迷惑になるのでやめましょう。またすべての荷物を部屋から出し、ごみやものをのこさないようにします。
- 部屋を出るときに、鍵を返します。自分が住みはじめたときと比べて部屋やエアコンなどの機械がこわれていないかをしらべます。こわれていたら、住みはじめたときにははらった敷金（部屋をかりるときにあずけておくお金）が、修理などに使われます。それ以上かかる場合は足りない分のお金を払います。

③ ひっこししたあと

▶ ごみの出し方

ゴミを出すときは、あなたが住んでいる町のゴミパンフレットをみます。ルールを守ってごみを出します。場所・時間や曜日・ごみのしゅるいをわけることに気をつけます。

▶ 電気・ガス・水道をつなげる

電気・ガスの会社はたくさんあるので、インターネットなどの情報で、良い会社を選びましょう。電気とガスの両方を使える会社もあります。使う会社が決まったら、あなたの名前、住んでいるところの住所、電気・ガスを使い始める日、使用するプラン、支払い方法を電話またはインターネットで知らせます。

● What to Do When You Move

When you move out, you must submit a moving-in notification to the local government office where you live and the new city office within 14 days from the date of your move. Please note that if you do not submit a notification for more than 90 days without a valid reason, this will fall under the “reasons for revocation of visa/residence status” and your visa may be revoked.

If you complete the moving procedures at your ward, city or town hall, your new address will be written on the back of your residence card. (p.14)

You will need to submit notifications and procedures related to moving, such as changing your driver’s license, changing your car registration, changing your bank and credit card address, etc.

Here, we will inform you about the various procedures necessary when living here.

① Before You Move

- Tell your landlord that you are moving out.
- By a week before the move, contact the electric, gas and water companies and tell when you are going to move. You must pay the bill to these companies when they come to stop the facilities on the day when you move.
- Call the telephone and Internet companies and tell them your new address.
- Go to the post office and arrange so that they will forward your mail to your new address.

② When You Move out

- Move out during the daytime. Moving at night can be troublesome for neighbors. Empty the house/apartment completely. Don’t leave any trash.
- Return the key to the property owner. Check if any damages have been done since you moved in to the property or attached machinery such as the airconditioner. If there is, the property owner will deduct the repair cost from the security deposit (key money you had given at the time of the contract). If the repair should cost more than the amount of money you had deposited, you must pay the extra.

③ After You Move into a New Place

▶ Rules about Garbage and Other Wastes

Read the city instruction concerning the garbage and waste collection. Follow the regulation, separate your garbage/waste and put them out on the day they come to pick up.

▶ Electricity/Gas/Water

There are many electricity and gas companies, so use the information on the Internet to choose the best one for you. Some companies offer both electric and gas services. Once you have decided on a company to contract with, notify the company your name, your address, the date you start using electricity/gas, the plan you use, and your payment method by phone or internet.

2. 日本（にほん）で生活（せいかつ）するための情報（じょうほう）

電気の使用開始手順

①アンペアブレーカーのスイッチを入れる

②漏電遮断器のスイッチを入れる

③配線用遮断器のスイッチを入れる（安全器はフタを閉める）

水道は、水道局の担当局に電話をして、開いてほしいとお願いします。水道局のホームページからでも使用申し込みができます。

運転免許証について

日本で自動車等を運転するためには、運転免許が必要です。

日本の運転免許をとる場合

① 申請場所

日本での住所地（居所地）を管轄する都道府県警察の運転免許センター等

② 運転免許試験

学科試験と技能試験があります。

兵庫県の場合、運転免許学科試験においては、英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語による学科試験の受験が可能です。外国語での運転免許学科試験を希望される方は、予約または受付時に申し出てください。

③ 免許試験の一部免除（外国の運転免許をもっている人）

外国の運転免許をもっている人は、運転免許試験の一部（学科試験、技能試験）が免除されます。ただし、外国の運転免許を受けた後、その国に通算して3ヶ月以上滞在していたことが条件です。

国際運転免許証で運転する場合

○日本に上陸した日から1年間または国際運転免許証の有効期間のいずれか短い期間、国際運転免許証を所持することで運転できます。

○日本に上陸後1年間、外国・地域の運転免許証※に日本語による翻訳文※が添付されたものを所持することで運転できます。

（※）外国・地域の運転免許証：スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、モナコ、台湾の運転免許証

（※）日本語による翻訳文：当該免許証を発給した国の領事機関、国家公安委員会が指定した法人等が作成したもの

国際免許証の有効期間が残っていても、日本に上陸した日から1年をすぎている場合は、運転をすると無免許運転になってしまいます。気を付けてください。

Steps to start using electricity

- ① Turn on the ampere breaker switch
- ② Turn on the earth leakage breaker switch
- ③ Turn on the hardwire circuit breaker (close the lid of the safety device)

Water

Call the water department of the city and tell them to start water supply.

You can apply from their website.

Driver's Licenses

A driver's license is required to drive a car or other vehicle in Japan.

● Obtaining a Japanese Driver's License

① Place of Application

Driver's License Center of the prefectural police department that has jurisdiction over your address (place of residence) in Japan

② Driver's License Examination

There is a written test and a driving test.

In Hyogo Prefecture, the written examinations are available in English, Chinese, Portuguese, and Vietnamese. If you wish to take the written test in a foreign language, please make an appointment or notify at the reception desk when you first sign in.

③ Partial Exemption from Driver's License Examination (for Foreign Driver's License Holders)

Foreign driver's license holders are exempted from a part of the driver's license test (academic and skills tests). However, the applicant must have stayed in the country where the license was obtained for at least three months in total after obtaining his/her driver's license.

● Driving with an International Driver's License

- You can drive with an international driver's license for one year from the date of landing in Japan or the validity period of the international driver's license, whichever is shorter.
- You can drive with a foreign/regional driver's license* with a Japanese translation** attached for one year after landing in Japan.
- ※ Permitted foreign/regional driver's licenses: Swiss, German, French, Belgian Monaco, and Taiwanese driver's licenses.
- ※ Japanese translation of the license: prepared by the consular office of the country that issued the license or by a legal entity designated by the National Public Safety Commission.

Even if your international driver's license is still valid, if you drive after one year from the date of landing in Japan, you can be charged with driving without a valid license. Please be careful.

3. 移住女性の仕事

日本で働くために

日本で仕事を自由に探して働くことができる外国人は、「日本人の配偶者（夫や妻）と子ども」、「永住者」、「永住者の配偶者」、「定住者」の在留資格の外国人です。そのほかの在留資格の外国人は、自分の在留資格ではない仕事をするためには、入管で「在留資格の変更」の許可をもらいます。学生などがアルバイトをする場合は、「資格外活動」の申請をし、許可をもらってください（8ページ）。

在留カードに書かれている「在留資格」を確認してください。

① 「文化活動」「短期滞在」「留学」「研修」「家族滞在」

→ 働くことはできません。働きたいときは、入管で「資格外活動許可」をもらいます。

② 「永住者」「永住者の配偶者等」「日本人の配偶者等」「定住者」

→ 働けます。どんな仕事でもできます。

③ ①と②以外の在留資格の人

→ 「在留資格」に書いてある仕事だけです。
別の仕事をするときは「資格外活動許可」をもらいます。または、在留資格の変更が必要です。

いろいろな働き方

外国人女性が日本で正社員で働ける場所は多くありませんが、外国語を使う仕事も増えてきているので、いろいろな機会をためてみてください。

2024年以降、「技能実習制度」を廃止し、1年以上働き、一定の技能と日本語の知識があれば、別の会社に転籍ができるなど新しい制度が検討されています。少しずつ多様な働き方ができるようになっています。日本語を勉強したり、自分のスキルを磨いて多様な働き方に挑戦することも可能になるでしょう。

● 派遣・労働者派遣業

「派遣 (Haken)」とは、「派遣会社」で雇った労働者を、他の会社で働いてもらうことです。派遣された労働者は、「派遣先の会社」で仕事をします。派遣会社と労働者で労働契約をします。派遣労働者も法律で守られています。

働く女性の権利 男女雇用機会均等法について

日本だけでなく、世界では「男性が仕事、女性が家事・出産・育児」という考えが、長い間つづいていました。女性が男性と同じように働くことが難しいので、働く女性が性別によって差別されないように、また、働く女性の母性（女性のからだ）を大切にしながら、自分の能力をじゅうぶんに使って働くことができるようにするために法律がつけられました。それが、「男女雇用機会均等法」です。

3. Migrant Women and Work

To Work in Japan

Not all foreigners can work freely in Japan. Spouses and children of Japanese citizens, foreign residents with permanent visas and their spouses, and long-term residents are allowed to freely look for jobs and work in Japan. If you have other kinds of status and want to have a job not permitted by the status, you must apply for “a change in the resident status” and get permission. Students can have part-time jobs after getting permission to have extra qualification activities from a regional Immigration Services Agency (Page8).

Please Check the “Status of Residence” on Your Residence Card.

- ① “Cultural Activities”, “Temporary Visitor”, “ Student”, “Trainee”, “Family Visitor”
 - ➔ You are not allowed to work. If you want to work, you must obtain “Permission to Engage in Activity other than that Permitted under the Status of Residence” from the Immigration Services Agency.
- ② “Permanent Resident,” “Spouse or Child of Permanent Resident,” “Spouse or Child of Japanese National,” “Long-term Resident”
 - ➔ Can work. You can do any kind of work.
- ③ Those with status of residence other than ① and ②
 - ➔ You can only work as indicated in your “Status of Residence.” If you want to do other work, you must either change your status of residence, or obtain “Permission to Engage in Activity other than that Permitted under the Status of Residence.”

Diversity in Work Styles

There are not many opportunities for foreign women to get full-time employment in Japan, but please explore as many job opportunities as you can since more and more foreign language skills are needed in Japan. From 2024, the “technical internship system” will be abolished, and a new system is being considered, which includes the possibility of transferring to another company if a trainee has worked for at least one year and has certain skills and knowledge of the Japanese language. Little by little, diverse work styles are becoming possible. It may become possible to try different styles of work by studying Japanese and refining one’s skills.

● Worker Dispatching Agents

Workers hired by a staffing company are dispatched to other companies to work under the directions given by these companies. The Worker Dispatch Law has been enacted to protect such dispatched workers and to provide employment stability. Other labor laws and regulations, including the Labor Standard Law, also apply to dispatched workers.

Equal Employment Opportunity Act for Men and Women

Gender discrimination and roles have ruled the world for centuries and men went to work while women stayed home, taking care of babies and other family members. However, the Equal Employment Opportunity Act for Men and Women was made and enacted in order for women to be able to work without being discriminated against and to fulfill their abilities with due respect for being women, especially for their maternity care. The law sets the following stipulations.

● 男女雇用機会均等法の差別の禁止

- ① 仕事の募集・採用で、性差別をしてはいけない。
- ② 会社のなかで性差別をしてはいけない。
- ③ 会社のサービス（福利厚生）で差別をしてはいけない。
- ④ 会社で仕事を変えることや働き方を変えるときも差別をしてはいけない。
- ⑤ 仕事をやめるとき、やめさせるとき・年をとって会社をやめるとき・労働契約を新しくするときも差別をしてはいけない。
- ⑥ 間接差別をしてはいけない。

● 結婚・妊娠・出産等の理由で不利益を受けない

会社は、女性が結婚・妊娠・出産したことを理由に 辞めさせてはいけません。在留資格によっては、家族滞在が許されていない場合がありますが、そのような場合でも外国人女性が日本で出産し、子育てをしながら働けるように会社と話し合ってください。社会保険の適用で出産準備や出産費用が賄えます（78 ページ）。

● セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント

セクシュアルハラスメント（セクハラ）とは、性的ないやがらせをうけた人が相手の要求をことわったからという理由で、働く条件や待遇で不利益を受けることです。パワーハラスメント（パワハラ）は、組織の上に立つ人が自分の権力を利用して、相手を従わせようとする行為で、会社や事業所、学校は、セクハラやパワハラがおきないようにしなければなりません。

● 妊娠中や出産後の健康管理

会社は、妊娠中や出産後の女性に、産休や育休（78 ページ）だけでなく、保健指導や健康診査を受けるための時間を与えなければなりません。また、保健指導または健康診断で決まったことを守れるように、仕事の時間をかえたり、仕事を軽くすることを考えなければなりません。

仕事の探し方

● 公共職業安定所・ハローワーク

「公共職業安定所」では仕事について相談ができます。仕事も紹介してもらえます。現在、全国の公共職業安定所のコンピュータはネットワークでつながっていて、全国の求人データをどこからでも調べて、すぐに情報がもらえたり仕事も紹介してもらえるようになっています。相談したいときは、近くの公共職業安定所に行ってください。外国語で相談できるハローワークもあります。

● Prohibition of Gender Discrimination Based on the Equal Employment Act

Discriminating against workers on the basis of gender is prohibited;

- ① in recruitment and employment;
- ② in work assignments, promotion, training, etc.;
- ③ in welfare and benefits;
- ④ in changing types/kinds of work;
- ⑤ in resignation, dismissal, retirement, and contract renewal;
- ⑥ in addition, any kind of indirect discrimination is prohibited.

● Prohibition of Disadvantageous Treatment of Workers for Reasons of Marriage, Pregnancy and Childbirths

Company is prohibited from terminating an employee on the grounds of marriage, pregnancy, or childbirth. Depending on your status of residence, your family may not be allowed to stay, but even in such cases, please talk with your company so that foreign women can give birth in Japan and work while raising children. Social insurance can cover childbirth expenses (Page79).

● Sexual / Power Harassment

Workers must be protected from disadvantageous treatments or conditions due to their rejection of sexual approaches from their superiors. Employers must prevent sexual harassment or power harassment.

● Health Management during and after Pregnancy

Employers must make sure that employees have the necessary time off so that female workers can get health guidance and medical examinations prescribed in the Maternal and Child Health Act (Page79). Moreover, employers must help women employees change work schedules and reduce workloads so that they can follow health guidance and instructions.

| How to Find Jobs

● Public Employment Security Offices Called “Hello Work”

The public employment security office (Hello Work) offers consultation and information on jobs. All public employment security offices in Japan are connected on line and can provide the latest information on all registered employment opportunities. Visit the nearest public employment security office to seek a job. Foreign language services are also available.

こうべ がいこくごたいおう
① ハローワーク神戸の外国語対応

TEL：078-362-8609 FAX：078-362-2027

じゅうしょ こうべしちゅうおうくあいおいちよう
住所：神戸市中央区相生町 1-3-1

ちゅうごくご げつようび きんようび
中国語：月曜日、金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00
えいご ご かようび すいようび もくようび
英語・ポルトガル語・スペイン語：火曜日、水曜日、木曜日 13:00～17:00
べトナムご もくようび きんようび
ベトナム語：木曜日、金曜日 13:00～16:00

ひょうごけん じょせい じょせい にほんごたいおう
② 兵庫県的女性センターにある女性のためのハローワーク（日本語対応）

じょせいしゅうぎょうそうだんしつ そうだんまどぐち
女性就業相談室（ハローワーク相談窓口）

こうべ かい ひょうごけんりつだんじょきょうどうさんかく ない
神戸クリスタルタワー 7 階 兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）内

じょせい しんせつ ていねい しゅうしょく
女性のスタッフが、親切、丁寧に就職のサポートをしてくれます。

しごと さが だい
仕事を探すためのパソコンが 3 台あります。

いくじ かいごちゆう きんむ きぼう かた しゅうろうちゆう かた てんしょく けんとう かた
育児、介護中でパート勤務を希望する方、就労中の方、転職を検討している方、

ブランクがある方など、いろいろな相談ができます。キッズスペースがあります。

おおさかがいこくじんこよう
大阪外国人雇用サービスセンター

じゅうしょ おおさかしきたかくだちよう ほんきゅう かい
住所：大阪市北区角田町 8-47 阪急グランドビル 16 階

Tel: 06-7709-9465 Fax: 06-7709-9468 Email: gaisen@osaka-rodo.go.jp



ろうどうけいやく
労働契約

しごと ろうどうじょうけん はたら じかん やす ひ きゅうりよう じょうけん けいやくしょ か
仕事が決まったら、その「労働条件」（働く時間、休みの日、給料などの条件）について、契約書に書いて
もらっておきましょう。契約書の日本語がわからないときは、説明してもらって、内容がきちんとわかって
からサインしてください。

けいやくしょ か
● 契約書に書かれていること

はたら きかん
① 働く期間

しごと ばしょ しごと ないよう
② 仕事の場所と仕事の内容

き じかんいがい しごと ざんぎよう
③ 決まった時間以外に仕事があるかないか（残業）

しごと はじ じかん お じかん やす じかん やす ひ なが やす
④ 仕事が始まる時間と終わる時間、休みの時間、休みの日、長い休み

きゅうりよう けいさん ほうほう しはら ほうほう
⑤ 給料はいくらか、計算の方法と支払いの方法

しごと や や かいこ りゆう
⑥ 仕事を辞めるときのこと、辞めさせられる（解雇）ときの理由

① “Hellowork”KOBÉ Office

(Aioi-cho 1-3-1, Chuo-ku, Kobe)

TEL:**078-362-8609** FAX:078-362-2027

Consultation Language:

Chinese: Monday & Friday 10:00 to 12:00, 13:00 to 16:00**English, Portuguese, Spanish :** Tuesday, Wednesday & Thursday 13:00 to 17:00**Vietnamese:** Thursday and Friday 13:00 to 16:00**② Office Women’s Employment Consultation Room in Hyogo Prefectural Gender Equality Center (EVEN)(in Japanese only)****Hyogo prefectural gender equality center**

The 7th floor of Kobe crystal tower

650-0044 1-1-3, Higashikawasaki-cho, Chuo-ku, Kobe

- Female staff available for supporting your job hunting
- Three computers available for job searching
- Consultation for job seekers with various background available, including for those who wish to work part-time while raising children or caring for family members, those who are currently employed, those who are considering changing jobs, and those who are currently unemployed.
- Kids space available

Osaka Employment Service Center for Foreigners

(Hankyu Grand Bldg, 16 fl. Kadota-cho 8-47, Kita-ku, Osaka)

Tel: **06-7709-9465** Fax: 06-7709-9468 e-mail: gaisen@osaka-rodo.go.jp**| Labor Contract**

Before you start working at a certain place, be sure to receive some kind of written contract and understand the employment conditions. If your contract is written in Japanese, ask the employer to explain the contents before you sign it.

● Contents of Labor Contract

- ① Employment terms
- ② Workplace and duties
- ③ Overtime conditions
- ④ Working hours, breaks, holidays, vacations
- ⑤ Wages: the amount, how it is determined, payment method
- ⑥ Dismissal: reasons and conditions.



大阪外国人雇用サービスセンター

大阪外国人雇用サービスセンターは、外国人留学生や仕事をお探しの外国人のみならず、外国人の雇用を考えている企業のみならずを支援する厚生労働省の機関（ハローワーク）です。

サービス内容

当センターの利用は無料です

- **求人情報の閲覧** 全国のハローワークの求人を検索できます。
- **職業相談・職業紹介** 履歴書・エントリーシートの添削、模擬面接等、就職活動における各種相談、ハローワーク求人への応募ができます。
- **外国人・留学生に向けたコンサルティング** 外国人・留学生が応募しやすい求人の作成方法、在留資格と密接に関わる仕事内容、使用言語レベルなど、雇用したい人物像をお聞きしながら、アドバイスをしています。
- **在留資格の相談** 専門アドバイザーによる在留資格に関する相談ができます（予約制）
- **通訳の設置** 7か国語の通訳を設置しています。

英語・中国語・ポルトガル語	月曜日～金曜日	13:00～18:00
スペイン語	火曜日・水曜日	13:00～18:00
ベトナム語	毎週木曜日・第1・3・5水曜日	13:00～18:00
ネパール語	毎週水曜日	13:00～18:00
ウクライナ語	木曜日	10:00～14:00
	金曜日	14:00～18:00

所在地 〒530-0017 大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル16階
TEL 06-7709-9465 **FAX** 06-7709-9468
Eメール <https://jsite.mhlw.go.jp/Osaka-foreigner/>
ご利用時間 月～金曜日 10:00～18:00（土日祝・年末年始閉庁）



阪急大阪梅田駅より徒歩約3分
 JR大阪駅より徒歩約3分
 阪急大阪梅田駅より徒歩約5分
 大阪メトロ梅田駅より徒歩約3分
 大阪メトロ谷町線東梅田駅より徒歩約5分

Osaka Employment Service Center for Foreigners

Osaka Employment Service Center for Foreigners is a Public Employment Security Office (Hello Work) running by the Ministry of Health, Labor and Welfare to provide employment service for foreign students and other foreigners wishing to work in Japan and for the companies wishing to hire foreigners in Japan.

Our service is available for foreigners already residing in Japan with a status or residence.
(Excluding temporary visitor visa)

Advisory Service:

- **Reference of job offers information**
- **Employment counseling & job placement service**
- **Professional advisory service for change of status of residence at the time of employment**
- **Interpreters:** English, Chinese, Portuguese, Spanish
- **Employment support for foreign students**
(excluding exchange students)

Interpreter:

English/Chinese/Portuguese	13:00-18:00 (Mon thru Fri)
Spanish	13:00-18:00 (Tue, Thurs)
Vietnamese	13:00-18:00(Thurs, 1st,3rd,5th Wed)
Nepali	13:00-18:00 (Wed)
Ukrainian	14:00-18:00(Thurs), 14:00-18:00 (Fri)

Residential status advisor: 11:00-18:00 (Mon thru Fri) appointment required

Office hours: 10:00-18:00 (close on Saturdays, Sundays, National holidays and Year-End & New Year holidays)

Osaka Employment Service Center for Foreigners

530-0017 8-47 Kakuda-cho, Kita-ku, Osaka
Hankyu Grand Building 16th floor

Tel: 06-7709-9465 Fax: 06-7709-9468

JR: Osaka Station / Hankyu & Hanshin: Umeda Station
Subway Tanimachi Line: Higashiumeda Station
Yotubashi Line: Nishiumeda Station / Midosuji Line: Umeda Station

しゃかいほけん 社会保険

にほん かいしゃ じぎょうしょ はたら ひと ほけん けんこうほけん こうせいねんきん ろうどうさいがいほけん しつぎょうほけん
日本の 会社や事業所では 働く人のための 保険があります。健康保険、厚生年金、労働災害保険、失業保険
などです。会社や事業所の従業員は社会保険に入ります。保険料の半分を 会社や事業所が 払ってくれます。

● けんこうほけん しゃかいほけん こうせいねんきん 健康保険（社会保険）・厚生年金

かいしゃ じぎょうしょ はたら ひと かぞく けんこう せいかつ とし ねんきん ほしょう けんこうほけん
会社など、事業所には、働く人や家族が健康に生活し、年をとったときの年金を保障するために、健康保険
（しゃかいほけん）・厚生年金があります。健康保険（しゃかいほけん）は、びょうき やけがをしたときに家族も使えます。
こうせいねんきん とし ねんきん こうせいねんきん はい てつづ かいしゃ ねんきんじむしょ
厚生年金では年をとったときに年金がもらえます。厚生年金に入るための手続きは会社などが年金事務所で
やってくれます。ほけんりょう はたら きゅうりょう かいしゃ はたら ひと はんぶん はたら
毎月の給料から保険料がひかれて、会社がまとめて払います。年金を受け取るためには保険料を払った年数
が合計して10年間以上なければなりません。

● パートタイマーのしゃかいほけん

パート（みじ じかん はたら ひと はたら かげつじょうつづ はたら はたら じかん せいしゃいん はたら
短い時間だけ働く人）で働いているときは、2ヶ月以上続けて働いていて、働く時間が正社員の働
く時間の4分の3以上あれば、しゃかいほけん こうせいねんきん けんこうほけん はい はたら
社会保険（厚生年金、健康保険など）に入ることができます。しかし、働く
じかん みじか しゃかいほけん はい ばあい こくみんけんこうほけん こくみんねんきん
時間が短いパートで社会保険に入れない場合は、国民健康保険や国民年金に入ります。

はいぐうしゃ ねんしゅう まんえん かべ 配偶者の「年収130万円の壁」

おっと つま しゃかいほけん はい しごと ひと ねん まんえん しゅうにゅう ひと おっと
夫や妻が社会保険に入っているときには、仕事をしていない人、年130万円しか収入がない人は、夫
つま しゃかいほけん かぞく かいしゃ てつづ ほけんりょう はら ひつよう
や妻の社会保険の家族として、会社が手続きをしますので、保険料を払う必要はありません。しかし、
ねん しゅうにゅう まんえんいじょう じぶん ほけん はい ほけんりょう しはら
1年の収入が130万円以上になると自分の保険に入ることになり、保険料を支払わなくてはなりません。
おっと ほけん と しごと せいげん じょせい おお じゆう はたら かた しゃかいもんだい
夫の保険に留まるために仕事を制限する女性が多く、自由な働き方ができないと社会問題になっていま
す。そのため、政府は2023年10月から「事業主の証明による被扶養者認定の円滑化」という暫定的
と く はじ せいふ ねん がつ じぎょうめい しよめい ひふようしゃにんてい えんかつか ざんていき
な取り組みを始めました。パート・アルバイトで働く人が、収入が130万円以上となっても事業主が
むね しよめい ねんかん ひ つづ ふよう はい つづ
その旨を証明することで、2年間は引き続き扶養に入り続けられるようにしました。これにより、パート・
はたら ひと こくみんねんきん こくみんけんこうほけん ほけんりょうしはら
アルバイトで働く人は、国民年金・国民健康保険の保険料支払いをしなくてよくなります。

税や社会保険の負担は年収によって異なる

年収	負担内容
103万円	所得税が発生
106万円	従業員101人以上の企業では厚生年金・健康保険の適用対象となり社会保険料が発生
130万円	従業員100人以下の企業では配偶者の社会保険の扶養対象外となり社会保険料が発生
150万円	配偶者の特別控除が減少する

Social Insurance

Japanese society offers various kinds of insurance for individuals working in Japan at corporations or other business establishments, such as health insurance, an employee pension plan, worker's accident insurance, and unemployment insurance. All companies or businesses with regular employees are obliged to participate in social insurance policies. They have to bear half of the insurance payments.

● Health Insurance and Employee Pension Plan

In order to secure health and welfare of workers, their family members and retired people, companies and business owners must bear social insurance and employee pension plans. Social insurance can cover workers' family members in case of illnesses or injuries. The Employees Pension Plan provides a pension to retired people. Employers must take care of the application procedure at pension offices. Insurance coverage is determined according to the insured people's income amount, and the employer must share half of the payment. As employers must pay all the employees coverage, they subtract the employers' monthly coverage from their salary. Ten years of insurance payments makes one eligible for a retirement pension.

● Social Insurances for Part-time Workers /Married Women

Part-time workers with more than three fourth of work hours of full-time workers and with more than 2 months of work duration at a certain workplace can have social insurance, such as an employee pension plan and health insurance. Part-time workers with less working hours can have the Japanese government's national health insurance and national pension plan.

Annual Income 1,300,000 yen

Part-time workers with less working hours can have the Japanese government's national health insurance and national pension plan. Married women with no jobs or less than 1,300,000 yen annual income can be their husband's dependent. If they have over 1,300,000 yen annual income, they have to apply for their own insurance.

Many women restrict their work in order to be covered by their husband's social insurance, and this has become a social problem as it limits women to work freely. Starting in October 2023, the Ministry of Health, Labor and Welfare has begun a temporary initiative called "facilitating dependent certification through employer certification." for part-time workers to continue to be dependents of their spouses for 2 years even if their income exceeds 1,300,000 yen. As a result, part-time workers do not have to pay national pension and national health insurance premiums.

ろうどうさいがい 労働災害

● ろうどうさいがい ろうどうしゃさいがいほしょうほけん 労働災害と労働者災害補償保険（ろうさい）

ろうどうしゃ ひとり かいしゃ はたら ひと ろうどうしゃさいがいほしょうほけん かにゆう
労働者を一人でもやとっている会社は、働いている人を労働者災害補償保険へ加入させなければなりません。
しごと けが びょうき ろうさいほけん びょういん ひょう ちりょうひ きゅうりょう しはら
仕事をしているときに怪我や病気になったときは、労災保険から病院の費用（治療費）や給料の支払があり
ほけんりょう かいしゃ はら かいしゃ い かえ じご ぼあい
ます。保険料はすべて会社が払います。また、会社に行くとき、帰るとき、事故にあってけがをした場合も、
ろうさいほけん しはら しごとちゆう かいしゃ てつづ
労災保険から支払いがあります。仕事中にけがなどしたとき、かならず会社のひとに手続きをしてもらって
かいしゃ なに がいこくじんしえんだんたい そうだん
ください。会社が何もしないときは外国人支援団体に相談してください。

はたら じょせい ぜいきん ふようこうじょ 働く女性の税金と扶養控除

● きゅうりょう きゅうよしょとく ぜいきん 給料（給与所得）にかかる税金

にほん はたら ひと きゅうりょう ぜいきん しゅるい くに ぜいきん しょとくぜい けん し ぜいきん
日本で働く人の給料にかかる税金は2種類あります。国の税金である所得税と、県や市などの税金である
じゅうみんぜい しょとくぜい ぜいむしょ じゅうみんぜい しくちょうそん やくしょ はら
住民税です。所得税は税務署で払います。住民税は 市区町村の役所で払います。

● じゅうみんぜい 住民税

じゅうみんぜい しょとくわり きんとうわり た きんがく しょとくわり とどうふけんみんぜい ぼあい ぜんねん
住民税は「所得割」と「均等割」の2つを足した金額です。「所得割」は、都道府県民税の場合は、前年の
しゅうにゆう しくちょうそんみんぜい ぼあい ぜんねん しゅうにゆう けいさん きんがく きんとうわり た
収入の4%、市区町村民税の場合は、前年の収入の6%で計算します。その金額に、「均等割」を足します。
きんとうわり かくとどうふけん しくちょうそん き きんがく こうべし ぼあい しみんぜい えん
「均等割」は、各都道府県、市区町村で決まった金額があります。神戸市の場合は、市民税が3,500円、
けんみんぜい えん
県民税が2,300円です。

● しょとくぜい げんせんちようしゅうせいど 所得税の源泉徴収制度

にほん きゅうよ きゅうりょう ぜいきん しょとくぜい きゅうりょう はら かいしゃ じぎょうぬし はたら ひと ろうどうしゃ か
日本では、給与（給料）にかかる税金（所得税）は、給料を払う会社（事業主）が、働く人（労働者）に代わっ
くに はら げんせんちようしゅうせいど きゅうよ しはら じぎょうぬし げんせんちようしゅう
て国に払います。これが「源泉徴収制度」です。給与を支払う事業主は、源泉徴収をしなければいけません。

● げんせんちようしゅうひょう 源泉徴収票

かいしゃ こようしゃ ねんまつちようせい けいさん けっか か げんせんちようしゅうひょう よくねん がつ にち はたら
会社（雇用者）は、年末調整で計算した結果を書いた「源泉徴収票」を、翌年1月31日までに、働いて
ひと かいしゃ こようしゃ とし や じゅうぎょういん かげつ いな
いる人にわたさなければなりません。また会社（雇用者）はその年に辞めた従業員へ1ヶ月以内に
げんせんちようしゅうひょう だ げんせんちようしゅうひょう ぜいきん はら しょうめい
「源泉徴収票」を出さなければなりません。「源泉徴収票」は、税金を払ったことを証明するので、
かくていしんこく ぼあい ひつよう かなら
確定申告をする場合にも必要です。必ずもらってください。

● しょとくぜい ねんまつちようせい 所得税の年末調整

かいしゃ きゅうりょう ぜいきん しょとくぜい かいしゃ じぎょうしょ しはら
会社でもらった給料の税金（所得税）は、会社（事業所）が支払うことになっています。
はたら ひと ちんぎん しょとくぜい かいしゃ けいさん だいいり はら きゅうりょう ぜいきん ぶん ひ
働く人の賃金の所得税がいくらののか、会社が計算し、代理で払うので、給料からその税金の分が引かれて
げんせんちようしゅう いちねん さいご とし じっさい はら ぜいきん いま はら ぜいきん
います（源泉徴収）。一年の最後に、その年に実際に払わなければならない税金と今までに払った税金をくら
おお しはら ぜいきん かえ
べて、多く支払っていた税金があれば返してもらえます。

Industrial Injury

● Industrial Injury and Workers' Accident Compensation Insurance

According to The Labor Standard Law, all employers, with one or more employees, must take out the Workers' Accident Compensation Insurance policy at their own cost for each employee. When an employee suffers injury or illness while on work, the insurance will cover the medical expenses and wages. Employees who were injured while commuting are provided with the same kinds of benefits as those offered for accidents on site

Tax and Dependent Deduction

● Employment Income Taxation

Income of employees working in Japan is subject to two kinds of taxation. One is income tax (national tax) and the other is inhabitant tax (local tax). Income tax is administered by local tax offices and inhabitant tax is administered by municipal offices.

● Inhabitant Tax

Inhabitant tax includes two portions: an income rate and a fixed inhabitant rate. The income portion includes two portions: 4% of your previous year's income for your prefectural income tax and 6% of your previous year's income for your your municipal inhabitant tax. A fixed rate for each prefecture and municipality is added to the income portion. Kobe residents, for example, have to pay 3,500 yen to Kobe City and 2,300 yen to Hyoto Prefecture.

● Income Tax – Tax Withholding System

Japan has the tax withholding system on employment income in which employers (salary payers) withhold the amount of income tax of their employees (salary recipients) from their salaries and pay the tax to the government on behalf of the employees. All employers are required to withhold and pay their employees' income tax levied on their salaries.

● Original Record of Withholding for Employment Income

Employers shall issue the "original record of withholding for employment income" detailing the result of the year-end adjustment to their employees by January 31 of the following year. Employers are also required to issue the "original record of withholding for employment income" to the employees who resigned during the year within one month from the date of leaving. The "original record of withholding for employment income" is a document which proves the tax was paid and its issuance is required for filing the final tax return.

● Year-End Adjustments

Companies and business owners must pay their employees' income tax on salary. They calculate the employees' income tax, withhold the amount from salaries, and pay the tax for the employees. When the last salaries of the tax year are paid, the employers calculate the total amount of salary paid to each employee in that year (from January to December each year) and calculate again the tax amount on the total amount of salaries, and compare such tax amount with the sum of tax already withheld on a monthly basis in that tax year. If there is any shortage in payment, such shortage will be withheld from the last salary payment and if there is any overpayment, such overpayment will be adjusted by appropriating it to the tax amount to be withheld from the last salary or refunding it to each employee.

3. 移住女性（いじゅうじょせい）の仕事（しごと）

反対に、もっと払わなくてはならないときは、年末の最後の給料で調整されます。「年末調整」といいます。給料が2000万円をこえる人は、年末調整はしません。確定申告をしてください。

● 確定申告（2か所以上から給料をもらっている場合）

「確定申告」は、税務署に行って、その年の収入と払った税金を報告します。2か所以上から給料をもらっている人、年末調整をしていない給料と給料以外の収入（地代、家賃、原稿料など）を足したものが20万円より多い人は、3月15日までに確定申告をしなければいけません。ふつうは、会社で働いている人は、確定申告はしなくてもよいです。

税務署のホームページ（英語） <https://www.nta.go.jp/english/taxes/index.htm>



仕事をやめるとき

● 解雇と労働組合

法律では会社や事業所は、労働者を解雇（仕事をやめさせる）しようとする場合、少なくとも30日前に知らせなければいけません（予告）。30日前に予告をしない場合は、平均賃金30日分以上の手当を払わなければなりません。試用期間中の労働者であっても14日以上働いていた場合は、予告の手続きが必要です。契約途中での解雇や解雇理由に納得がいけない場合は、会社との交渉となります。一人でも入れる労働組合があるので相談するか、外国人支援団体に相談しましょう。

● 失業保険

働いているところを自分でやめたり、クビ（解雇）になったりしたときに、雇用保険に入っていれば、次の仕事が見つかるまで生活ができるように生活費がもらえます。雇用保険とは、仕事が終わった時に、その人が新しい仕事を見つけるまでの生活の安定のために、基本手当などを給付する制度です。外国人も入ります。雇用保険の加入手続きは、会社や事業所が公共職業安定所です。

労働問題で相談できるところ

マイグランド研究会

相談方法：電話 06-4708-3631 メール office@migrant-worker.org

<http://migrant-worker.org>

対応言語：

日本語、中国語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語、タガログ語、英語



The foregoing procedures are called the year-end adjustment, through which most employment income earners are not required to file the final return. If the amount of salary of the employment income earners exceeds 20,000,000, the year-end adjustment is not made. Accordingly, they have to file the final tax return.

● A Final Tax Return (When the Salary is Received from Two or More Sources)

Generally, an employee who is a resident is not required to file a final tax return because the employer will withhold and make the tax payment. However, you have to file your own final tax return if you have income from two or more sources (salary, rent, publication, etc.) and the income not subjected to a year-end company adjustment exceeds a total of 200,000 yen. A final tax return must be filed by March 15 every year.

National Tax Agency JAPAN Website in English
<https://www.nta.go.jp/english/taxes/index.htm>



| Unemployment

● Dismissal and Workers Union

According to the Labor Standard Law, an employer must provide at least a 30-day advance notice if he/she wishes to dismiss an employee. If an employer fails to do so, he/she must pay the average wage for a period of not less than 30 days. Even an employee in a probationary period shall be given advance notice as mentioned above, when he/she has been employed consecutively for more than 14 days.

If you are fired during the contract or if you are not satisfied with the reason for dismissal, you will have to negotiate with the company. There are labor unions that allow even just one person to join, so consult with them, or consult with a foreign support organization.

● The Unemployment Insurance System

If you quit a job or are fired by your employer, you can have compensation payment for your living expenses with an unemployment insurance policy until you find a new job. The Unemployment Insurance System ensures displaced employees a stable life until they find a new job. It is also provided for foreign employees. The application for this insurance has to be made by the employers at Public Employment Security offices.

● Consultation on Labor Issues

Migrant Worker Reserch Group

<http://migrant-worker.org>

For consulation, call 06-4708-3631 or email office@migrant-worker.org

Consultation Languages

Japanese, Chinese, Spanish, Vietnamese, Portugues, Tagalog, English



けんこうほけん ねんぎん 4. 健康保険・年金

けんこうほけん 健康保険

こくみんけんこうほけん ● 国民健康保険

じえいぎょう ひと はたら ひと こくみんけんこうほけん びょうき びょういん ひょう
自営業やパートの人、働いていない人などが国民健康保険にはいります。病気やけがのとき、病院の費用や
くすりだい やす じよせい しゅっさん びょういん ひょう まいつきはら ほけんりょう ひと かにゆうしゃ
薬代が安くなります。女性は出産のときに、病院の費用がもらえます。毎月払う保険料は、その人（加入者）
まえ とし きゅうりょう かぞく かず す やくしょ ほけんりょう はら
の前の年の給料や家族の数によってかわります。住んでいるところの役所できてください。保険料を払え
なくとも役所に相談してください。分けて払うことができます。また、保険料を安くしてもらえます。
まいとし あたら ほけんしょう いえ ゆうびん とど
毎年、新しい「保険証」が家に郵便で届きます。

びょういん はら かね びょうき ① 病院に払うお金（病気やけが）

びょういん い ほけんしょう びょういん まどぐち み びょういん じぶん はら かね しょうがっこうまえ こ
病院に行くときは保険証を、病院の窓口に見せます。病院で自分が払うお金は、小学校前の子どもは20%、
しょうがっこう こ やくしょ そろだん さい さい しゅうにゅう おお ひと はら
小学校の子どもから69歳の方は30%、70歳から74歳までは20%（収入が多い人は、30%）払います。
かね はら じぶん はら かね びょういん けいさん
お金を払うとき自分が払うお金がいくらになるか病院で計算してくれます。

そうさいひ しきゅう ② 葬祭費の支給

こくみんけんこうほけん はい ひと な そうしき ひょう はら ひと まんえん てつづ
国民健康保険に入っている人が亡くなったとき、お葬式の費用を払った人は、5万円がもらえます。手続き
す やくしょ こくみんけんこうほけん まどぐち
は住んでいる役所の国民健康保険の窓口です。

こうがくりょうようひ ③ 高額療養費

にゅういん なが ちりょう なが かげつ いるりょうひ たか ばあい ほけん たか
入院が長くなったり、治療が長くなったり、1ヶ月の医療費が高くなります。その場合に、保険から高くな
ぶん かね はら てつづ す やくしょ こくみんけんこうほけん まどぐち
た分のお金を払ってくれます。手続きは住んでいる役所の国民健康保険の窓口です。

かいしゃ はたら ひと けんこうほけん ● 会社で働いている人の健康保険

かいしゃ はたら ひと けんこうほけん はい かいしゃ けんこうほけん はい ひと
会社で働いている人は、健康保険に入ることができるか、会社にきいてください。健康保険に入っている人
かぞく けんこうほけん はい かいしゃ まいつきはら ほけんりょう はんぶん かいしゃ はら
の家族も健康保険に入ることができます。会社にきいてください。毎月払う保険料の半分は会社が払います。

びょういん はら かね びょうき ① 病院に払うお金（病気やけが）

びょうき け が しゅっさん ほけん かね はら びょういん ばあい ほけん ひょう
病気や怪我をしたときや、出産のときに、保険からお金が払われます。病院にいった場合には保険から費用
いちぶ ちよくせつびょういん はら けんこうほけん はい ひと かぞく びょうき け が しゅっさん ほけん
の一部が直接病院に払われます。この健康保険に入っている人の家族が病気、怪我、出産のときにも、保険
ひょう はら びょういん じぶん はら かね しょうがっこうまえ こ しょうがっこう こ
から費用が払われます。病院で自分が払うお金は、小学校前の子どもは20%、小学校の子どもから69歳
ひと さい さい しゅうにゅう おお ひと はら
の人は30%、70歳から74歳までは20%（収入が多い人は、30%）払います。

4. Health Insurance and Pension

| Health Insurance

● National Health Insurance

People who run their own businesses, part-timers, or unemployed people can have health insurance coverage by the National Health Insurance. Benefits cover hospital and medicine costs. Women giving birth can have the hospital cost paid. The insurance fee depends on your previous year's income and the number of your family members. Inquire at your ward office for further details. If the fee is too high for you to pay, consult your local municipal office. Information on payment in installments or by discounts may be available. You receive a new insurance card every year by mail.

① Hospital Payments (for Illness or Injury)

Always show your insurance card at any clinic or hospital reception to get insurance coverage. You pay 20% of the total cost for your pre-school children and 30% for elementary school children. It is also 30% for people up to 69 years of age, and 20% for people between 70 to 74 (30% for people with high income). The amount you must pay is calculated by the hospital.

② Assistance for Funeral Costs

When someone who has national health insurance dies, 50,000 yen for the funeral cost will be provided to the person who bears the expense. Applications must be submitted at the National Health Insurance counter in the ward office of the applicant's residence.

③ High-Cost Medical Expenses

If your hospitalization or treatment requires a long period of time, each month's medical expenses will become expensive. In such cases, your insurance will cover the extra monthly medical cost. Inquire at your local municipal office's National Health Insurance counter for the procedure.

● Health Insurance for Company Employees

If you work for a company, ask your company if you are eligible for health insurance. Family members of people who have health insurance can also apply for coverage. Please ask your company. The company pays half of the monthly premiums.

① Hospital Payment (for Illnesses and Injuries)

This health insurance will cover most of the medical costs for employed people for illnesses, injuries and childbirth. In the event of a visit to the hospital, a portion of the cost will be paid directly to the hospital by the insurance. The insurance will also pay for the costs of a family member's illness, injury, or childbirth. The amount you must pay for hospital visits is 20% of the total cost for your pre-school children, and 30% for elementary school children and people up to 69 years of age, and 20% for people from 70 to 74 (30% for people with high income).

② 健康保険の傷病手当金

会社員や公務員が、仕事以外のときの怪我や病気で4日以上休み、給料がもらえなかったときに、健康保険から「傷病手当金」がもらえます。もらえるのは、給料の約3分の2です。もらえるのは長くて1年6ヶ月です。その間に会社をやめても1年以上健康保険に入っていれば「傷病手当金」がもらえる場合があります。会社の担当の人に相談してください。

③ 外国で病気や怪我で治療を受けたとき

外国で病気や怪我で治療を受けた時に、日本の健康保険からお金の払い戻しができます。外国の病院で払った領収書やその内容などの書類が必要です。国民健康保険に入っている人は、住んでいる所の役所の健康保険担当に書類を出します。会社の健康保険に入っている人は、会社の健康保険担当に書類を出します。

とし 年をとったときの社会保険と年金

④ 後期高齢者医療制度

75歳以上の人の健康保険制度で、年金がある人は年金から保険料が引かれます。保険料は本人の収入によって決まります。怪我や病気がかかった費用の本人負担額は費用の10%を払います。保険証は毎年、住んでいるところの役所から送られてきます。

⑤ 介護保険

40歳になった人は「介護保険」に入る義務があります。40歳以上の人が保険料を払います。保険料は、40歳から64歳の方は、国民健康保険料や健康保険料を支払うときに一緒に払います。65歳からは、年金のお金から介護保険のお金が引かれます。介護が必要になったときに安心して介護サービスが受けられる保険です。介護が必要になったときは、住んでいるところの役所に相談してください。

⑥ 国民年金

働いている会社の社会保険にはいない人で、日本に住所のある20歳以上で60歳未満の人は、「国民年金」にはいらなくてはなりません。外国人もはいらなくてはなりません。原則として20歳以上60歳未満の間で10年間国民年金に入っている人は年をとったときに、「老齢基礎年金」をもらえます。国民年金にはいる人が死んだときや年金をもらうことができる人が死んだときには、残された家族（遺族）が「遺族基礎年金」などをもらえる場合があります。国民年金に入っている人が病気やけがで身体に障害ができたときには、「障害基礎年金」をもらうことができます。国民年金の保険料を3年以上払った人が、年金をもらわないで死んだときには、家族が「死亡一時金」をもらえます。経済的な理由で保険料を払うことができない人は、保険料が安くなったり、払わなくてもよい場合があるので、役所にきいてみましょう。

② Health Insurance Allowance for Sickness and Injury

When a company employee or a civil servant takes a leave for four days or more due to sickness or injury which is not work-related, and the company does not pay your salary during this period, the insurance provider pays a “sickness and injury allowance”.

This amount is 60% of the salary per day for a maximum period of up to one year and six months. The “invalidity benefit” might apply even if you quit the company during this period, if you have had the insurance for one year or more. So, consult the person in charge of health insurance at your company.

● Coverage for Medical Treatment Overseas

In case you have paid for your medical treatment overseas due to an illness or injury, you can be reimbursed by the Japanese health insurance. Keep your receipts and invoices of your payments to the hospital. Those who have a national health insurance policy can submit the paperwork to the health insurance section of the city office of the area in which you live. Those who are insured by the company with which you are employed can submit the paperwork to the company’s official in charge of health insurance.

| Social Insurance and Pensions for the Elderly

● Medical Care System for Elderly Aged 75 and Over

This is a health insurance system for people aged 75 and older. People receiving pension payments will have insurance premiums deducted from their pensions. Premiums are determined by the person’s income. Individuals pay 10% of the cost of expenses incurred due to injury or illness. Insurance cards are sent to those who are eligible every year from the local municipal office.

● Long-term Care Insurance

It is mandatory to have long-term care insurance when you turn 40. People 40 and above pay this insurance. Insurance premiums are paid together with the national health insurance premiums or health insurance premiums for those aged 40 to 64. From the age of 65, the amount of the long-term care insurance is deducted from pension payments. This insurance provides you with peace of mind when you need long-term nursing care and receive nursing care services. If you need long-term nursing care, please consult with the municipal office where you live.

● National Pension System

All people between 20 and 60 living in Japan, except those who have private pension policies at employed organizations, have to take the national pension plan regardless of their nationalities. In order to receive old-age pension, everyone, whether Japanese or foreigner, has to have at least 10 years of payment of the national pension plan between the ages of 20 and 60. If a pensioner dies, a basic annuity can be given to his or her family. In case serious injuries or illnesses caused pensioners difficulties to maintain normal life, a disability pension can be paid. If a person dies after having paid a premium for more than 3 years, his/her family will receive a lump-sum death compensation. In case you cannot afford payment due to economic difficulty or some other reasons, you may request for reduced fees or an exemption at your ward office.

こうせいねんきん
● 厚生年金

かいしゃ はたら ひと こうせいねんきん はい
会社で働いている人は厚生年金に入ります。→ 62 ページ

くに かえ だったいちじきんせいど しゃかいほしょうきょうてい
● 国に帰るときの脱退一時金制度と社会保障協定

がいこくじん かげつじょうねんきん かにゆう きこく ぼあい きこく ねんい ない せいきゅう すこ ほけんりょう かえ
外国人が6ヶ月以上年金に加入し、帰国する場合、帰国してから2年以内に請求すれば少額の保険料が返
てきます。これを「脱退一時金」といいます。国へ帰る前に、「脱退一時金請求書」を年金事務所からもらっ
てください。

きこく せいきゅうしょ か にほんねんきんきこう おく ねんきん はら きかん おう だったいちじきん しきゅう
帰国後、請求書を書いて、日本年金機構に送ると、年金を払っていた期間に応じて脱退一時金が支給されます。
にほん しゃかいほしょうきょうてい くに かんこく
日本と「社会保障協定」がある国（ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オース
トラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、スイス、ブラジル、ハンガリー、インド、ルク
センブルグ、フィリピン、ちゅうごく 中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、スロバキア）は、にほん ねんきん
もう一つの国の年金をあわせてもらえる場合があります。年金事務所で聞いてください。

にほんねんきんきこう がいこくじんむ
▶ 日本年金機構「外国人向けサイト」

ねんきん かん せつめい し がいこくご よ
年金に関する説明やお知らせを外国語で読むことができます。

いろいろ くに ことば か
色々な国の言葉で書いたパンフレットもあります。



<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

● Welfare Pension

Company employees are enrolled in employee pension plans. See page 63 for details.

● Social Security Agreements and Lump-sum Withdrawal Payments when Leaving Japan

When foreign residents who have paid into the pension plan for 6 months or more leave Japan, they may receive some of it back if they submit a request within two years of returning home. This is called a “lump-sum withdrawal payment.”

Before returning to your country, please obtain a “Claim Form for Temporary Withdrawal Payment” from your local pension office. After returning to your country, fill out the claim form and send it to the Japan Pension Service, and you will receive a lump-sum withdrawal payment based on the period of time you paid your pension. If you come from a country that has an International Social Security Agreement with Japan, you can combine the periods of coverage in your country and Japan.

The following countries have this agreement: Germany, United Kingdom, Korea, United States, Belgium, France, Canada, Australia, the Netherlands, the Czech Republic, Spain, Ireland, Switzerland, Brazil, Hungary, India, Luxembourg, the Philippines, China, Finland, Sweden, Italy, and Slovakia.

For details, please inquire at a pension office.

▶ Japan Pension Service “Website for Foreign Nationals”

Explanations and notices about the pension system are available in many languages.

There are also pamphlets written in various languages.

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



5. 妊娠・出産・子育て

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

日本では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。女性の重要な人権のひとつです。産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つか、を自分で決める自由を持ち、妊娠、出産、中絶について十分な情報を得て、性と生殖に関すること含めた自分の身体に関するすべてのことを自分自身で決められる権利です。

● 妊娠を希望しないとき

① 日本でできる避妊の方法

▶ 経口避妊薬（ピル）

病院で出してもらった必要があります。避妊を目的とする場合は健康保険が使えません。忘れずにきちんと服用すれば避妊効果はほぼ100%に近いです。

▶ 子宮内避妊システム（IUS）

病院で子宮の中に器具を入れてもらいます。避妊を目的とする場合は健康保険が使えません。高い避妊効果があります。入れた後、5年以内に抜くか、入れ替えをする必要があります。

▶ コンドーム

男性のペニスにかぶせる避妊具です。薬局やスーパー、コンビニで売っています。避妊失敗率は2～18%で、避妊の効果はあまり高くありません。性感染症の予防になります。

② 日本でできない避妊の方法

使ったために何か健康に問題がおきても、日本の病院では対応ができないことがあります。注意してください。

▶ 避妊注射（デポ・プロベラ）

避妊薬として100ヶ国以上で使用が承認されていますが、日本では使用できません。

▶ 避妊インプラント（インプラン）

長さ4cmのマッチ棒と同じような形のインプラントを腕に埋め込みます。一回挿入すると3年間は99%の確率で妊娠を予防します。

▶ 避妊パッチ

肌に貼って使う経皮パッチ剤

● 出産を希望しないとき — 中絶

妊娠したけれど出産を希望しないときは、早く病院で相談してください。妊娠12週未満までは「人工妊娠中絶」をします。それよりあと、妊娠22週未満までは「人工死産」という方法になります。これより後は、

5. Pregnancy, Childbirth and Child Raising

| Reproductive Health/Rights

In Japan, “reproductive health/rights” is called “health and rights regarding sex and reproduction.” It is one of the most important human rights for women. It is the right to decide for oneself whether or not to give birth; when and how many children to have; to have sufficient information about pregnancy, childbirth and abortion; and to decide for oneself all matters concerning one’s own body, including sexual and reproductive matters.

● When you do not wish to become pregnant

① Methods of Contraception Available in Japan

▶ Oral Contraceptives (the pill)

Oral contraceptives require a doctor’s prescription. Health insurance does not cover contraception. If you remember to take it as prescribed, the pill’s contraceptive effect is almost 100%.

▶ Intrauterine System (IUS)

The IUS is a device placed in the uterus at a hospital. Health insurance does not cover this if the purpose is for contraception. It has a high contraceptive effect. The device must be removed or replaced within 5 years.

▶ Condoms

This is a contraceptive that is placed over the male penis. They are sold at pharmacies, supermarkets, and convenience stores. The contraceptive failure rate is 2-18% and is not very effective. It helps prevent sexually transmitted diseases.

② Contraceptive Methods that are not Available in Japan

If something goes wrong with your health because you use the methods below, Japanese hospitals may not be able to help you. Please be careful.

▶ Contraceptive Injection (Depo-Provera)

Approved for use as a contraceptive in more than 100 countries, but not available in Japan.

▶ Birth Control Implant (Implanon)

A 4cm-long implant, similar in shape to a matchstick, is implanted in the arm. Once inserted, it prevents pregnancy 99% of the time for 3 years.

▶ Contraceptive Patch

transdermal patch applied to the skin

● When you do not wish to give birth - Abortion

If you are pregnant but do not wish to give birth, please go to a hospital to consult a doctor as soon as possible. An “artificial abortion” can be performed when the pregnancy is less than 12 weeks. Between 13 to 21 weeks, “artificial stillbirths” are performed. From 22 weeks onward, abortion cannot be performed. Abortion is not covered by insurance.

5. 妊娠 (にんしん)・出産 (しゅっさん)・子育て (こそだ) て

ちゅうぜつ
中絶はできません。

じんこうにんしんちゅうぜつ ほけん
人工妊娠中絶は、保険はつかえません。

じんこうにんしんちゅうぜつやく にほん みと か かいがい おく
人工妊娠中絶薬は、日本では認められていません。インターネットで買ったり、海外から送ってもらうことは違法です。

● ふにんちりょう
不妊治療

れいわ ねん がつ ふにんちりょう ほけんできよう ねんれい かいすう せいげん はい けんこうほけん
令和4年4月から、不妊治療が保険適用されました。年齢や回数制限があります。入っている健康保険の窓口で確認してください。

がいこくじんじよせい にんしん しゅっさん こそだ
『外国人女性とリプロダクティブ・ライツ～妊娠・出産・子育て～』



にんしん しゅっさん じよせい けんこう かん じょうほう
妊娠・出産をはじめとした女性の健康に関する情報をのせています。からだのしくみや制度のことなど、これまで相談しにくかったことをなるべくわかりやすく説明しています。

むりょう
無料でダウンロードできます。

<https://gqnet.jp/new/new20220328-1-inf.html>

へんしゅう はっこう こうべがいこくじんきゅうえん
【編集・発行】NGO 神戸外国人救援ネット

きょうりょく たぶんかきょうせい
【協力】多文化共生センターひょうご

といあわ
【お問合せ】

とくていひえいりかつどうほうじん こうべがいこくじんきゅうえん
特定非営利活動法人 NGO 神戸外国人救援ネット

TEL/FAX : 078-271-3270

メール : gqnet@poppy.ocn.ne.jp



Download

にんしん しゅっさん
妊娠から出産

がいこくじんじよせい がいこく しゅっさん ふあん おお なに びょういん いし かんごし
外国人女性にとって、外国で出産することは、不安も大きいでしょうが、何かあれば、病院の医師、看護師に相談してください。病院に通訳がいるところもあります。病院に通訳がない場合は、公的機関や NGO などの通訳を利用してください。

● ぼし けんこう てちょう
母子 (健康) 手帳

にんしん じぶん す やくしょ しやくしょ くやくしょ ちょうやくば い やくしょ ぼしけんこう
妊娠したら、自分が住んでいるところの役所 (市役所、区役所、町役場) に行きます。役所から「母子健康手帳」をもらいます。「母子健康手帳」は、病院に行くときに持っていきます。妊娠しているお母さんの健康状態、生まれた赤ちゃんがどんな病気になったか、どの予防接種をしたかを記録します。

ぼしてちょう えいご かんこくちゅうせんご ちゅうごくご ごと ごと
「母子手帳」は英語、韓国朝鮮語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語があるので、住んでいる所の役所の「子育て支援係」でもらってください。

まどぐち にんしんとどけ かあ ひと なまえ じゅうしょ にんしんしゅうすう げっすう しゅっさんよてい び しんだん う びょういん
窓口で「妊娠届」にお母さんになる人の名前、住所、妊娠週数または月数、出産予定日、診断を受けた病院のなまえを書いて出します。家族でも手続きができます。神戸市では母子手帳といっしょに健診 (病院で受ける検査) の補助券がもらえます。他にもサービスがあるか窓口できいてみましょう。

Abortion pills are not approved in Japan. It is illegal to buy them on the Internet or have them sent to you from abroad.

● Infertility Treatment

Since April 2022, infertility treatment has been covered by insurance. There are age and frequency restrictions. Please check with your health insurance office.

“Reproductive Rights of Foreign Women – Pregnancy/Childbirth/Child Care”



This booklet contains information on women’s health, including pregnancy and childbirth. It provides easy-to-understand explanations of sensitive issues that are difficult to discuss, such as the mechanisms of a woman’s body and the systems related to pregnancy and childbirth.

You can download it for free from the website below.

<https://gqnet.jp/new/new20220328-1-inf.html>

Edited/Published by

NGO Network for Foreigners’ Assistance KOBE

Cooperated by

Tabunka Kyosei Center HYOGO

Contact information:

NGO Network for Foreigners’ Assistance KOBE

TEL/FAX: 078-271-3270 Email: gqnet@poppy.ocn.ne.jp



Download

| Pregnancy and Childbirth

Women may feel anxious giving birth in a country foreign to them. If you are going to give birth in Japan, please do consult the doctors or nurses in your hospital if you have any concerns. Some hospitals have interpreters. When there is no interpreter in the hospital, request interpreters provided by public institutions and NGO’s.

● Maternal and Child Health Handbook, or *Boshi (Kenko) Techo*

If you become pregnant, go to the municipal office (city hall, ward office, or town hall) where you live. You will receive a “Maternal and Child Health Handbook” from the city office. Take this Handbook with you when you go to the hospital. The handbook is used to record the health condition of the pregnant mother, any illnesses of the newborn baby, and the vaccinations that the baby receives.

The Maternal and Child Health Handbook is available in English, Korean, Chinese, Thai, Tagalog, Portuguese, Spanish, Indonesian and Vietnamese.

You can get this handbook at the Child Rearing Support Section of the Health and Welfare Department of your local ward office. Fill in the application form with your name, address, how many weeks of pregnancy, the expected date of delivery, and the name of the hospital you go for examinations. A family member can go for you and get a handbook for you if you can’t for some reason. Kobe City also provides assistance tickets for pregnancy check-ups at hospitals. Inquire for other services at the counter too.

神戸市の健診サービス

神戸市に住んでいる女性が妊娠した時は、病院にいてもらおう「健診」のチケット（補助券）を、もらえます。120,000円までは、無料（ただ）でみてもらえます。兵庫県の決まった病院だけです。健診費用が高くなって、たりないぶんは自分ではらいます。補助券は母子手帳をもらいにいくときにもらえます。

【問い合わせ先】 神戸市子ども家庭局家庭支援課 Tel: 078-322-6513

● 出産の費用

① 出産育児一時金

出産費用の負担をへらすため、国民健康保険や健康保険から出産育児一時金が払われます。死産・流産・早産・人工妊娠中絶であっても払われます。支給額は、令和5年4月より、42万円から50万円に引き上げられました。

2人以上の子どもが生まれたときは、人数によって金額が違います。

(※) 妊娠週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度の対象とならない出産の場合は、支給額が48.8万円となります。

② 出産費用の支払い

出産の費用が、保険で決まっている出産育児一時金の額を超えたときにだけ超えた分を窓口で払います。また、出産費用が出産育児一時金よりすくない場合は、申請すればあまった分をもらえます。海外で出産した場合など、申請すれば、出産育児一時金が出産後に本人に現金で払われます。

③ 助産制度について

出産するためのお金がないときに国が払う制度があります。住んでいる所の役所の福祉課に相談します。国が決めた病院で出産します。

● 出産後の手続き

出生届 (20ページ)

子どもが生まれた日から14日以内に住んでいるところの役所に出します。生まれたところの役所でもいいです。

▶ 子どもの父親と母親が両方外国人のとき

- 出生した子の本国への出生届：大使館か領事館に届出をします。
- 在留資格取得：生まれてから30日以内に入管で子どもの在留資格取得の手続きをします。パスポートができていなくても申請できます。

Kobe City's Health Examination Service for Pregnant Women

Kobe City gives coupons (subsidy tickets) to pregnant women living in Kobe for pregnancy medical checkups. With this coupon, examinations can be done for free (covering up to 120,000 yen). These tickets can be used only at designated hospitals in Hyogo Prefecture. If the cost of the examination is higher, you must pay for the excess amount. Be sure to get the coupons when you apply for a *boshi-techo*.

Inquiries: Kobe Children and Home Support Department

Maternal and Child Health Care Section

Tel: 078-322-6513

● Childbirth-related Expenses

① Lump Sum Allowance for Birth and Nursing

To reduce the financial burden, a lump sum allowance for birth and nursing is provided by National Health Insurance or social health insurance. It is paid even in cases of stillbirth, miscarriage, premature delivery, and artificial abortion. The allowance was raised from 420,000 yen to 500,000 yen in April 2023. When two or more children are born, the amount of allowance is increased, depending on the number of children.

In cases of births not covered by the Obstetric Medical Compensation Scheme, such as when the pregnancy is less than 22 weeks, the amount paid is 488,000 yen.

② Payment for Childbirth-Related Expenses

Usually, a lump sum for birth and nursing allowance is paid directly to the medical institution by the insurance. However, if the cost exceeds the sum, you must pay the extra amount to the hospital. If the cost is less than the norm, you can receive the difference by applying for it at the insurance office. If you give birth in another country, you can still apply to receive the lump sum allowance, which will be paid to you in cash after you give birth.

③ Birth Aid System

In case you have a financial problem in giving birth, consult the social welfare department at your local ward office. They can refer you to the national welfare system with which you can give birth at one of the designated hospitals free of charge.

● Procedures after Giving Birth

Birth Notification (See page 21)

Submit a birth notification to the municipal office where you live within 14 days of the child's birth. It can also be submitted to the municipal office of the place of birth.

▶ When both the father and mother of the child are foreigner nationals

- Notification of birth to the child's home country: Notify the embassy or consulate of the birth.
- **Obtaining status of residence:** Application for the baby's status of residence must be submitted to the immigration office within 30 days of birth. You can apply even if the baby does not yet have a passport.

にゅうじき こそだ 乳児期の子育て

あか むりょうけんしん ● 赤ちゃんの無料健診

あか う ぼ してちょう だ むりょう あか けんこう けんしん
赤ちゃんが生まれたあと、母子手帳についているハガキを出す、無料で赤ちゃんの健康チェック（健診）
う いかいめ しんせいじほうもん いえ けんしん き あか げんき
が受けられます。一回目は、「新生児訪問」で、家に保健師さんが来てくれます。赤ちゃんが元気かチェック
けんしん き けんしん よぼうせっしゅ おし
します。わからないことがあれば、保健師さんに聞きましょう。そのあとの健診や予防接種についても教え
てくれます。

こ けんしん ● 子どもの健診

かげつけんしん しゅっさん びょういん かげつけんしん かげつけんしん さいはん さい
1ヶ月健診は出産した病院でします。そのあとは3～4ヶ月健診、9～10ヶ月健診、1歳半のころと3歳
けんしん う す やくしょ にちじ ぼしょ か あんない とど き
のころに、健診を受けます。住んでいるところの役所から日時と場所が書いてある案内が届きます。決めら
ひ き ぼしょ こ つ こ びょうき とき いえ ちか
れた日に決められた場所に子どもを連れていきます。子どもの病気やけがなどの時のために、家の近くにあ
しょうにか こ いん びょういん
る小児科（子ども）の医院や病院をみておきましょう。

よぼうせっしゅ ● 予防接種

う かげつ こ よぼうせっしゅ う くに き ていきせっしゅ むりょう う
生まれてから3ヶ月後から予防接種を受けることができます。国で決めた定期接種は無料で受けることがで
よぼうせっしゅ う ぼしょ ていきけんしん き
きます。予防接種を受ける場所などを定期健診のときに聞いておきましょう。

はたら ひと しゅっさん いくじ しゃかいほけん 働いている人の出産・育児と社会保険

さんぜんさんごきゅうぎょう さんきゅう ● 産前産後休業（産休）

さんぜんさんごきゅうぎょう かあ こ けんこう ろうどうきじゅんほう ほうりつ き しゅっさん
「産前産後休業」は、お母さんと子どもの健康のために、労働基準法という法律で決まっています。出産
よていび しゅうかん ふたごいじょう しゅうかん まえ しゅっさん ひ しゅうかん ご やす とく しゅっさん ご
予定日の6週間（双子以上は14週間）前から出産した日の8週間後まで休むことができます。特に出産後
しゅうかん ほんにん きぼう しごと しゅっさん しゅうかん いしゃ だいじょうぶ みと
の8週間は、本人が希望しても仕事をさせることはできません（出産して6週間あと、医者が大丈夫だと認
められた仕事はできます）。産休を取る権利は、派遣労働者、アルバイトやパートの人にもあります。法律では
さんきゅう と あいだ ろうどうけいやく つづ かいしゃ しごと
産休を取っている間も労働契約は続いているので、会社が仕事をやめさせることはできません。

いくじきゅうぎょう いくきゅう ● 育児休業（育休）

こ こそだ やす いくじきゅうぎょう しごと かにい りょうほう しえん ほうりつ いくじ かいごきゅうぎょうほう
子どもを育てるための休み（育児休業）は仕事と家庭の両方を支援するために法律（育児・介護休業法）
できまっています。さい ばあい さい こ こそだ おとこ おんな やす
1歳（場合によっては2歳）までの子どもを育てるために、男でも女でも休むことがで
つづ ねんいじょうきんむ ひと しゅとく ばあい じよせい ばあい さんご しゅうかん
きます（続けて1年以上勤務していない人は、取得できない場合があります）。女性の場合は、産後8週間ま
しゅっさんきゅうぎょう やす ばあい いくじきゅうぎょう しゅっさん やす てあて けんこうほけん
でが産前産後休業で、そのあと休む場合は育児休業となります。出産で休んでいるときの手当は、健康保険の
しゅっさんてあてきん こ こそだ いくじきゅうぎょうちゅう こようほけん いくじきゅうぎょうきゅうふ
「出産手当金」からもらいます。子どもを育てる育児休業中は雇用保険の「育児休業給付」からもらいます。

Child Rearing in Infancy

● Free Health Examinations for Infants

The baby will receive a medical check-up free of charge if you send the postcard attached to the maternity record book (boshikenko techo). The first health check-up can be done at your house. A qualified healthcare worker can come to visit you and your baby, and check the health condition. If you have any questions, the healthcare worker will give you the answer and further guidance about later health exams and vaccinations.

● Health Check-Ups for Infants

After one month, your baby can get a free health examination at the hospital where you gave birth. After that, take your baby for health check-ups at 3-4 months, 9-10 months, around 18 months, and at 3 years of age. The city office will send you information telling you where and when to go. It would be a good idea to find out what pediatric clinics are available in your neighborhood just in case of emergencies.

● Vaccinations

Babies can be vaccinated from 3 months after birth. The government-designated regular vaccinations for children are free. Ask for information on free vaccinations when you take your child for health check-ups.

Childbirth, Child-Rearing and Social Insurance Services for Working People

● Maternity Leave

The system of maternity leave for the health of mothers and children is in accordance with the Labor Standard Law. A maternity leave period starts 6 weeks before the expected delivery date (or 14 weeks if you are going to have twins or more) and finishes 8 weeks after the actual delivery date. The mother is not allowed to work during this 8 week period after the delivery date, but you may ask your doctor for special permission to work 6 weeks after the delivery date if you wish. The right to take maternity leave is not related to the type of employment. Even dispatched, temporary or part-time workers have the right for maternity leave. It is against the law to discharge a person during the maternity leave period and the working contract remains valid during this period.

● Childcare Leave

Childcare leave is a social security benefit assured by the Childcare/Nursing Care Leave Law to support people's jobs and family lives. Parents (whether mother or father) of babies up to 12 months (or 2 years of age in some cases) can take childcare leave. (The benefit may not be available unless you have been employed by the same employer longer than a year.) Mothers can have an 8-week maternity leave after giving birth and after that, childcare leave. The salary-compensation payment for the maternity leave period is made as a "maternity leave allowance" from your health insurance and for the childcare leave, as a "childcare leave allowance" from the employment insurance.

● やす きゅうりょう 休んでいるときのお給料は？

① しゅっさんてあてきん 出産手当金

しゅっさん まえ あと やす かいしゃ きゅうりょう はら ぎ む かいしゃ けんこうほけん かにゅう
出産の前と後の休みのあいだは会社が給料を払う義務はありません。会社の健康保険に加入していれば、
ほけん しゅっさんてあてきん う と しんせい しゅっさんてあてきん さんきゅうちゅうきゅうりょう で
保険から出産手当金を受け取ることができるので、申請しましょう。出産手当金は、産休中で給料が出ない
じょせい たいしよく かげつ ない しゅっさん じょせい かいしゃ けんこうほけん だ かね
女性や、退職から6ヶ月以内に出産した女性に会社の健康保険から出されるお金です。もらえるお金は、い
つもの給料の3分の2（98日分まで）です。会社から他のお金（手当）を受け取っている場合、それを引
きゅうりょう ぶん にちぶん かいしゃ ほか かね てあて う と ばあい ひ
いた分が出産手当金として支給されます。会社員の人のための手当なので、国民健康保険の人にはありません。

② しゅっさんじいくじきゅうぎょうきゅうふきん 出産時育児休業給付金

こ しゅっしょうご しゅうかん き かない ごうけい しゅうかんぶん にち げんど しゅっしょうじいくじきゅうぎょう しゅとく ばあい
子の出生後8週間の期間内に、合計4週間分（28日）を限度として、出生時育児休業を取得した場合、
しゅっしょうじいくじきゅうぎょうきゅうふきん こようほけん やす まえ きゅうりょう かね
「出生時育児休業給付金」が雇用保険からもらえます。休む前の給料の67パーセントのお金がもらえます。

③ いくじきゅうぎょうきゅうふきん 育児休業給付金

いくじきゅうぎょうきゅうふきん かいしゃ こようほけん だ こようほけん こうきょうしよくぎょうあんていしよ まどくち
育児休業給付金は会社の雇用保険から出されます。雇用保険はハローワーク（公共職業安定所）が窓口で
てつづ かいしゃ
す（手続きは会社がすることもできます）。

はじめの180日間は、いつもの給料の67パーセントのお金をもらうことができます。そのあとは、いつも
きゅうりょう かね
の給料の50パーセントのお金をもらうことができます。もらえるのは、子どもが2歳になるまでです。

④ ほけんりょう めんじょ 保険料の免除

さい こ そだ いくじきゅうぎょう しゃかいほけん ほけんりょう めんじょ
3歳までの子どもを育てるために育児休業をとったとき、そのあいだ社会保険の保険料は免除されます。

こそだ けいざいてきしえん 子育てへの経済的支援

● じどうてあて 児童手当

じどうてあて こ そだ ひと こ くに かね てあて
「児童手当」は、子どもを育てている人が子どものために国からもらうお金です。「手当」がもらえるのは、
さい さい さいしよ がつ にち あいだ こ こ おや がいこくじん こ にもん
0歳から15歳になって最初の3月31日までの間の子供です。子どもや親が外国人でも、子どもが日本
す
に住んでいればもらえます。子どもが外国に住んでいても、もらえる場合もあります。0歳から3歳になる
こ かげつ えん さい しょうがっこうそつぎょう こ かげつ えん ばんめ
までの子どもは、1ヶ月に15,000円、3歳から小学校卒業までの子どもは1ヶ月に10,000円（3番目か
らあとの子どもは15,000円）、中学生は1ヶ月に10,000円がもらえます。

こ ち こ ひと てつづ ひと いんかん
子どもが生まれたとき、引っ越しをしたとき、また、子どもがいる人でまだ手続きをしていない人は、印鑑、
ぎんこうきんつうちょう けんこうほけんしょう す ところ やくしよ こそだ しえんかかり い てつづ
銀行預金通帳、健康保険証をもって、住んでいる所の役所の「子育て支援係」へ行きます。手続きをし
まいとし がつ やくしよ げんきょうとどけ ゆうびん とど げんきょうとどけ いえ かぞく
たあとも、毎年6月に役所から「現況届」が郵便で届きます。「現況届」は、あなたの家にいる家族のことな
か しょうい こ なんさい か やくしよ だ
どを書く書類です。子どもが何歳か、などを書いて役所に出します。

てあて ぎんこうこうざ がつ がつ がつ ふ こ
「手当」は、銀行口座に2月、6月、10月に振り込まれます。

● Compensation during Maternal and Childcare Leaves

① Maternal Leave Allowance

Companies are not obliged to pay a salary for the periods of maternity and childcare leaves. However, companies have their own policies for maternity and parental leave allowances. Your company may or may not agree to pay your salary during these leave periods. If you have a health insurance policy, a maternity leave allowance is paid after you apply for it. The maternity leave allowance refers to the compensation paid by the company's social health insurance policy for women who cannot receive a salary during the leave, or for women who give birth within 6 months after resignation. The amount of money you can receive is two-thirds of your regular salary (for up to 98 days). If you get some other kind of allowance from your company, the amount is subtracted from your maternity leave allowance amount. This applies to social health insurance for company employees, and does not concern those who have a national health insurance policy.

② Childbirth and Childcare Leave Benefits

If you take maternity and childcare leave for up to a total of four weeks (28 days) during the eight-week period after the birth of your child, you will receive the "Childbirth and Childcare Leave Benefit" from Employment Insurance. You will receive money equivalent to 67 percent of what your salary was before taking leave.

③ Childcare Leave Allowance

Childcare leave allowance is paid from the unemployment insurance. Hello Work (public job placement office) is the main source of information on unemployment insurance (your company may also apply on your behalf). For the first 180 days, you can receive 67 percent of your regular salary. After that, you can receive 50% of your regular salary. You are eligible for these payments until your child turns 2 years old.

④ Exemption of Health Insurance Payment

Parents may be exempted from the payment of monthly health insurance if they need a longer-term parental leave to bring up children under 3 years of age.

| Financial Support for Childcare

● Child Allowances

"Child Allowance" is support given by the government to parents. Parents living in Japan with children age 0 to 15 years old (until the first March 31st after turning 15 years of age) are eligible regardless of nationality. The allowance may be received even if the children are living overseas in certain cases.

Payments are 15,000 yen per month for children under 3 years old; 10,000 yen for those between 3 and 12 (the age finishing elementary school); 15,000 yen for each child from the third child and beyond); and 10,000 yen for those in junior high school.

When a child is born, when you move or if you haven't applied yet for your children, go the "Childcare Support" section of your city/ward office with your seal, bankbook and health insurance card and apply. After you apply once, the office will mail the form to report your children's status every year in June. You must report the ages of your children, etc., and report the current status to the office.

The child allowance will be automatically transferred to your bank account every February, June and October.

● じどうふようてあて 児童扶養手当

おや りこん し ちち はは いっぽう いっしょ す こ ちち
親が離婚をしたり、死んでしまったりして、父または母のどちらか一方と一緒に住んでいる子ども、父または母に重い障害がある子どもについて、子どもが健康に成長できるように国からもらえるお金です。

さい ひ あと さいしよ がつ にち こ そだ はは ちち ちち
18歳になる日より後の最初の3月31日までの子どもについて、その子どもを育てる母、父、または、父や母のかわりに子どもを育てている人がもらえます。もらえるお金は、その人の所得（給料から税金が引かれたあとのお金）がいくらかで違います。子ども1人の場合は1ヶ月に44,130円～10,410円がもらえます。2人目の子どもは10,410円～5,210円、3人目からは、ひとりにつき6,240円～3,130円を足したお金をもらえます。住んでいる所の役所、福祉事務所に相談してください。

こそだ そうだん
子育てについて相談するところ

こうべし こ かていきよくかていしえんか
神戸市子ども家庭局家庭支援課

こうべしちゅうおうくかのうちょう こうべしやくしよ こうかん がい
〒650-8570 神戸市中央区加納町6-5-1 神戸市役所1号館3階

Tel: 078-322-6513 Fax: 078-322-6119

でんわつうやく りよう
電話通訳が利用できます（14ページ）。

こ あず 子どもを預けるところ

● ほいくしよ ほいくえん にんてい えん 保育所・保育園・認定こども園

へいじつひるま こ はたら ばあい さいじ ほいくしよ ほいくえん りよう す
平日昼間に子どもをあずけて働きたい場合、0～5歳児については、保育所・保育園が利用できます。住んでいるところの役所に相談して申込みをします。

ほいくしよ ほいくえん かあ はたら こ せ わ ひと にゆうえん じようけん
保育所・保育園は、お母さんが働いているとか、子どもの世話をする人がいないなど、入園するための条件があります。

ほいくしよ にんてい えんなど りよう さい さい まん さい あと がつ にち しょうがっこうにゆうがくまえ
保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳まで（満3歳になった後の4月1日から小学校入学前まで）の3年間の全てのこどもたちの利用料は無料です。

さい さい じゅうみんぜいひかぜいせたい むりよう
0歳から2歳までのこどもたちについては、住民税非課税世帯は、無料です。

ほいくしよなど りよう さいねんちよう だい し さい さい だい し はんがく だい し
保育所等を利用する最年長のこどもを第1子とカウントして、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。

ちゅう ねんしゅう まんえんみまんそうとうせたい だい し ねんれい と
（注）年収360万円未満相当世帯については、第1子の年齢は問いません。

● びょうじほいく 病児保育

こ びょうき びょうき ほいくえん がっこう い とき びょうじほいく つか
子どもが病気になったときや、病気のあとも保育園や学校に行けない時は病児保育を使うことができます。病院や住んでいる所の役所に聞いてください。

● Child Support Allowance

The Japanese government supports children separated from parents due to divorce or death and children whose parents have a serious disability, so that these children will grow up in good health. Single parents raising children or guardians of children up to the age 18 on March 31 are eligible for the support. The amount depends on the income level of the person raising the child. For a single child, you will receive from ¥10,410 to ¥44,130 per month. For the second child, ¥5,210 to ¥10,410, and for the third and subsequent children, an additional ¥3,130 to ¥6,240 per child. Consult your ward office or welfare office for more information.

Where you can have consultation

Kobe City Family Support Division, Child and Family Bureau

on the 3rd fl. of Building 1 of the Kobe City Hall

Address: 650-8570 651 Kano-cho, Chuo-ku, Kobe-shi

Tel: 078-322-6513 Fax: 078-322-6119

*You can get telephone interpreter services (See Page 15)

| Childcare Facilities

● Daycare Centers, Nursery Schools and Certified Childcare Institution

If you have young children from 0-5 years of age and want to work, you can apply for public nursery schools called hoikusho or hoikuen. They have certain conditions for admission, such as being a working mother or being unable to find other people to care for your child. Consult your local municipal office to apply.

All children from 3 to 5 years old can attend daycare centers and certified childcare centers for free. A child is eligible to attend from the first April after turning 3 and until they enter elementary school.

For children between the ages of 0 and 2, the fee is free for households exempt from resident tax.

For households with multiple children, the oldest child using a day-care center is counted as the first child, the second child between the ages of 0 and 2 is charged half, and the third and subsequent children are free.

(Note: For households with annual incomes less than 3.6 million yen, the age of the first child does not matter.)

● Daycare for Sick Children

When children cannot attend their regular nursery school or school due to sickness, you may use the service called “byoji hoiku” (daycare for sick children). For details, inquire at your children’s hospital or at a local city/ward office.

◎ ファミリー・サポート・センター

こそだ てつだ ひと こそだ たす ひと かいいん
子育てを手伝ってほしい人と、子育てを助けてほしい人が会員になって、ファミリー・サポート・センターが
ちゅうかい かいいんどうし ささ あ そしき
仲介し、会員同士が支え合う組織です。

▶ 会員になれる人

- にゅうようじ しょうがくせい こ こそだ ちゅう おや たす ひと
① 乳幼児や小学生などの子どもがいる、子育て中の親などで、助けてもらいたい人
- ひと たす ひと
② ①のような人を助けてほしい人

▶ 次のようなことを助けてもらえます。

- ほいくしょ おく むか
① 保育所などへの送り迎え
- ほいくしょ じかんがい ほうかご こ あず
② 保育所の時間外や放課後などの子どもの預かり
- ほごしゃ か もの がいしゅつ さい こ あず
③ 保護者が買い物などで外出をする際の子どもの預かり

▶ 利用のしかた

- す とうろく
① 住んでいるところの「ファミリー・サポート・センター」に登録をする。
- りよう もうしこ
② 利用の申込みをする。
- たす ひと さが しょうかい
③ ファミリー・サポート・センターに助けてくれる人を探してもらい、紹介してもらう。
- りよう あと たす ひと かね しはら
④ 利用した後に、助けてくれた人にお金を支払う。

神戸市ファミリー・サポート・センター

TEL : 078-262-1727 FAX : 078-271-5365

じゅうしょ こうべしちゅうおうくいきそがみどおり しみんふくしこうりゅう かい
住所：〒651-0086 神戸市中央区磯上通 3-1-32 こうべ市民福祉交流センター1階

● Family Support Center

This is an organization of members who either need help with child-rearing or who want to help with child-rearing. The Family Support Center acts as an intermediary and provides mutual support among members.

▶ Who can become a member?

- ① Parents with young children, such as infants and elementary school students, who want help with child-rearing.
- ② Those who want to help the above people.

▶ What kinds of services can they offer?

- ① Pick up and drop off children at daycare centers, etc.
- ② Taking care of children after nursery hours or after school
- ③ Taking care of children when their parents go out for shopping, etc.

▶ How to use the service

- ① Register with the “Family Support Center” in your area.
- ② Apply to use the service.
- ③ Ask the Family Support Center to find someone who can help you and introduce you to them.
- ④ After using the service, pay the fee to the person who helped you.

Kobe City Family Support Center

TEL: **078-262-1727** FAX: 078-271-5365

Address: Kobe Citizen's Welfare Exchange Center 1F

〒 651-0086 3-1-32 Isogamidori, Chuo-ku, Kobe

6. 教育

日本の教育と学校の仕組み

幼稚園にはいるとき

幼稚園には3歳から5歳の子どもが入ること(入園)ができます。保育所に行っている子どもは入園できません。入園手続きは、行きたいと思う幼稚園で入園申込書をもらい、幼稚園で入園手続きをしてください。

小学校・中学校への入学

小学校は6歳の4月から入って(入学)、6年間勉強します。小学校を卒業すると中学校に入学することができます、3年間の教育を受けます。この間は「義務教育」(だれでも学校で勉強できる)です。

小学校・中学校では、外国籍の子どもがいればその子どもの言葉(母語)を話す多文化サポーターが勉強を手伝います。障害をもつ子どもたちの特別支援学級もあります。

公立の小学校と中学校の授業料は、無料(ただ)ですがお昼の給食代は払います。経済的理由で、払えない場合は援助が受けられます。役所か学校に聞いてください。

小学校への入学手続き

① 住んでいる所の役所に住民票がある就学児童(学校に行く年齢の子ども)は入学の前の年の9月に「小学校就学案内」が届きます。そのあとの10月に「入学前健康診断のお知らせ」がきます。そこに書いてある日に近くの小学校で健康チェックをします。2月になると、小学校へ入るために住んでいるところの役所からお知らせ(就学通知)があります。4月の入学式には、「就学通知」を持って子どもといっしょに行きましょう。

外国国籍の子どもは、日本の学校に行かない子どももいます。日本の学校に行きたい子どもは入学する手続きが必要です。住んでいる役所の市民課、または教育委員会で手続きします。

② 外国から日本に来て日本の学校に入学するときは、日本国籍がなくても、年齢にあった学年に入ることができます。住んでいるところの役所の市民課、または教育委員会で手続きをします。

中学校への入学手続き

住んでいるところの小学校に行っている6年生の子どもは、手続きはいりませんが、外国籍の場合は教育委員会に入学の許可をもらうところもあります。学校か住んでいるところの役所に聞いてください。

高校への進学について

日本の中学を卒業した人、海外で9年間の学校教育を終了した人は、ほとんどの場合、高校入学の資格があります。行きたい高校の試験を受けます。しかし日本にある外国人学校の中学課程を卒業し、日本の高校へ

6. Education

| Education and Schooling in Japan

● Kindergarten Admission

Children from 3 to 5 years of age can enroll in their local kindergartens unless they are already attending a nursery school. To apply, go to the kindergarten in which you want your child to be enrolled, and fill out the application form.

● Elementary and Junior High School Admission

Children can enter elementary school when they are 6 in April and study for 6 years. After elementary education, they can go on to junior high school and study for 3 years. These are mandatory. Foreign children enrolled in elementary and junior high schools can get study assistance from multi-cultural supporters who can speak the children's languages. Special classes for children with special needs are also available.

Public school tuitions are free (for elementary and junior high schools), but parents have to pay for children's school lunch. If you need economic assistance, you may be able to get help. Ask at a city office or at your children's school.

Elementary School Enrollment Procedures

- ① Children old enough to start schooling in April will receive an "enrollment notification to elementary school" in September of the previous year from the city where your children's residence is registered. If you want your children enrolled in a Japanese public school, go to the "Shimin-ka" (Citizen Service section) of a local city/ward office or the City Board of Education and apply. It is necessary for foreign children to apply for mandatory education in Japan because some foreign parents choose not to send their children to Japanese schools. After application, you will receive a "pre-enrollment health examination notification" in October. Get your children's health checked at the local school on the appointed day. In February, you will receive enrollment information. Now in April, you can attend the entrance ceremony at the school with your child(ren).
- ② Foreign children can enter Japanese schools without having Japanese citizenship. They can participate and study in their age groups or classrooms. Apply at the Shimin-ka (Citizen Service section) or at the Board of Education of your city.

Junior High School Enrollment Procedure

In general, you don't have to make any special application to enroll your children in junior high school if your children are already enrolled in the 6th grade class of a local elementary school. However, some cities demand foreign children to get admission from the city's Board of Education. Inquire at a local junior high school or at a city/ward office.

● Senior High School Admission

Those who graduated from a junior high school in Japan or who had 9 years of education in a school overseas are qualified to enroll in a senior high school in Japan. However, foreigners who graduated from non-Japanese junior high schools in Japan do not, as a principle, have the same qualification because non-Japanese schools are not accredited by the Japanese government.

6. 教育 (きょういく)

進む場合は原則として、高校受験資格はありません。しかし県の教育委員会によっては許可しているところもあるので教育委員会に相談してください。国が行う中学校卒業程度認定試験に合格すれば高校の試験を受けることができます。

● 大学への進学

日本の大学に進学するためには次のどれが必要となります。

- ①日本の高等学校を卒業している。
- ②外国の高等学校を卒業している。ただし、日本の外国人学校だけでは大学受験資格は与えられないので注意が必要です。
- ③高校卒業検定試験（大学入学資格検定）に合格している。
- ④文部大臣が認めた海外教育施設（日本人学校高等部）を卒業している。
- ⑤国際バカロレア（IB 資格）やアビトゥア制度を設置している在日外国人学校を卒業して、それらの資格を持っている。

● 外国人学校

外国人の子どものための学校があります。それぞれの国の文化や言葉に合わせた教育を受けることができます。兵庫県には 12 の外国人学校があります。卒業すると、日本の大学などに入学する試験を受けることができる外国人学校もあります。

● 夜間中学

夕方から夜に授業をする中学です。いろいろな理由で中学校を卒業していない人や、十分に通うことができなかった人が通うことができます。中学校を卒業していない外国人も通うことができます。卒業すると高校に入るための試験を受けることができます。自分の住んでいるところの役所に聞いてください。

神戸市の夜間中学校

(連絡先：神戸市教育委員会事務局学校経営支援課 TEL：078-984-0665)

▶ 東灘区、灘区、中央区、兵庫区、北区に住んでいる人

神戸市立兵庫中学校北分校

TEL：078-577-4390

住所：神戸市兵庫区永沢町 4-3-18（新開地駅南西約 400 メートル）

学校のホームページ：https://www.kobe-c.ed.jp/hkt-ms/



However, in some areas, the Board of Education permits those students to take high school entrance examinations. Inquire at the Board of Education for further information. Those who pass a qualification test for junior high school graduation given by the Japanese government can take high school entrance examinations.

● College Admission

Requirements for College Admission in Japan:

- ① Having graduated from a Japanese senior high school
- ② Having graduated from a senior high school overseas
NOTE: Graduating from a foreign school in Japan does not necessarily qualify a student to take a Japanese college entrance examination.
- ③ Having passed a qualification examination for senior high school graduation or college admission
- ④ Having graduated from educational institutions overseas (high schools for Japanese) accredited by the Ministry of Education.
- ⑤ Having graduated from a foreign school in Japan with an International Baccalaureate (IB) or Abitur system in Japan and have attained those qualifications.

● International Schools

There are schools for children of foreign nationals. They provide education tailored to the cultures and languages of the respective countries. There are 12 international schools in Hyogo Prefecture. Graduation from some of these schools qualifies one to take entrance examinations for Japanese universities.

● Night Junior High School

These are junior high schools that offer classes in the evening and at night. This type of junior high school is available to those who have not graduated from junior high school for various reasons or to those who were unable to attend school sufficiently. Foreigners who have not graduated from junior high school can also attend. Upon graduation, they can take an examination to enter high school. For details, please inquire the municipal office where you live.

About Night Junior High Schools in Kobe City,

Contact

School Management Support Section, Kobe City Board of Education Secretariat,

Tel: **078-984-0665**

▶ Residents of Higashinada, Nada, Chuo, Hyogo and Kita wards can apply to

Kobe City Hyogo Junior High School Kita Branch.

Tel: 078-577-4390

Address: 4-3-18 Nagasawa-cho, Hyogo-ku, Kobe
(about 400 meters southwest of Shinkaichi Station)

School website: <https://www.kobe-c.ed.jp/hkt-ms/>



▶ ながた すまく たるみく にしく す ひと
長田区、須磨区、垂水区、西区に住んでいる人

こうべしりつまるやまちゅうがっこうにしおふんこう
神戸市立丸山中学校西野分校

TEL : 078-736-2521

じゅうしょ こうべしすまくだいくちよう
住所：神戸市須磨区大黒町 5-1-1

こうべしりつおおたちゅうがっこうない いたやどえきなんせいやく すまくやくしよむ
神戸市立太田中学校内 (板宿駅南西約 300 メートル) (須磨区役所向かい)

かっこう
学校のホームページ : <https://www.kobe-c.ed.jp/mrn-ms>



がっこうせいかつ たす がいこくじんじどうせいと つか せいど 学校生活を助けてほしいとき — 外国人児童生徒が使える制度

こ たぶんかきょうせい はけんじぎょう ひょうごけん ● 子ども多文化共生サポーター派遣事業 (兵庫県)

がいこくじんじどうせいと つうやく はけん きょういく がっこうがわ きょういくいいんかい つうやく
外国人児童生徒の通訳の派遣 (教育サポーター) があります。学校側が教育委員会に通訳 (サポーター) を
たのむことができます。にほん き ねんみまん しょうがくせい ちゅうがくせい
日本に来て 2 年未満の小学生、中学生がつかえます。
べんきょう がっこうせいかつ せんせい おや ほごしや あいだ れんらく てつだ
勉強だけでなく、学校生活のサポートもします。先生と親 (保護者) の間の連絡なども手伝ってくれます。

ひょうごけん こ たぶんかきょうせい がいこくじんじどうせいと きょういくそうだん
兵庫県では「子ども多文化共生センター」で外国人児童生徒の教育相談ができます。

TEL : 0797-35-4537

つうやく きぼう とし じぜん もうしこ
通訳を希望する時は事前に申込みます。

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 9:00 ~ 17:00

がいこくじんじどうせいと しゅうがく ● 外国人児童生徒のための就学ガイドブック

もんぶかがくしやう がいこくじんじどうせいと しゅうがく
文部科学省のホームページから「外国人児童生徒のための就学ガイドブック」がダウン
ロードできます。(えいご かんこく ちょうせんご こ ちゅうごくご
英語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語、中国語、ポルトガ
ル語、スペイン語、ウクライナ語)



http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

がっこう し はら むずか 学校への支払いが難しいとき

きゅうしょくひ めんじよ ● 給食費などの免除

しょうがっこう ちゅうがっこう じゅぎょうりよう はら きゅうしょくひ ひよう はら はら がっこう
小学校、中学校の授業料は払いませんが、給食費などの費用は払います。払うのがむずかしいときは学校に
そうだん
相談してください。

こうべしりつしょうがっこう ちゅうがっこう ふんぼうぐ きょうざい きゅうしょくひよう えんじよせいど ▶ 神戸市立小学校・中学校の文房具、教材、給食費用の援助制度

こうべし しょうがっこう ちゅうがっこう い こ けいざいてき こんなん ばあい こうべし きゅうしょくひ ほん ひよう
神戸市の小学校・中学校に行っている子どもで、経済的に困難な場合、神戸市が給食費や本などの費用を
たす がっこう しんせい
助けます。学校で申請してください。

▶ Residents of Nagata, Suma, Tarumi and Nishi wards can apply to

Kobe Municipal Maruyama Junior High School Nishino Branch.

Tel: **078-736-2521**

Address: Inside Kobe Municipal Ota Junior High School,
5-1-1 Daikoku-cho, Suma-ku, Kobe

(about 300 meters southwest of Itajuku Station, across from Suma Ward Office).

School website: <https://www.kobe-c.ed.jp/mrn-ms>



Support for Children's School Life — Systems for Foreign Children

● **Children's Multicultural School Life Supporter Dispatch Project** (Hyogo Prefecture)

There is an interpreter service (educational support) system to help foreign children enrolled in Japanese schools. The school can contact the Board of Education to ask for an interpreter (supporter). Elementary and junior high school students who have been in Japan for less than two years can apply. Interpreters help children study, give support to make the foreign children's school life comfortable and help improve the communication between teachers and parents.

In Hyogo Prefecture, parents can have educational counseling for foreign children.

Call and ask for an interpreter service, too, if you want.

Tel: **0797-35-4537**

at **Children's Multi-Cultural Center (Kodomo Tabunka Kyosei Center)** Mon-Fri, 9:00-17:00.

● **School Enrollment Guidebook for Foreign Children**

From the web page of Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, you can download the guidebook for foreign children and students to start school in Japan in the following seven languages: English, Korean, Vietnamese, Filipino, Chinese, Portuguese, Spanish and Ukrainian.

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm



Financial Support

● **Application for School Fee Exemption**

There is no tuition for public elementary and junior high schools, but you must pay for your children's school lunch. If it is too difficult to pay, ask the school for an exemption application form.

▶ **Subsidies for Stationary, Educational Material, and School Lunch for Municipal Elementary School Pupils and Junior High School Students**

If children in Kobe public schools have economic difficulties, the city can give assistance with school lunch and textbook expenses, etc. Ask for an application form at your children's school and apply for the aid.

きょういくえんじょ 教育援助

こ ぎょういくひよう しはら むづか ばあい つぎ せいど りよう えんじょ
子どもの教育費用の支払いが難しい場合、次の制度を利用して援助を受けることができます。

こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきんせいど ▶ 高等学校等就学支援金制度

ねんど 2014年度から、いってい しゅうにゆうがく かてい せいと こうこう い ばあい じゅぎょうりよう はら しゅうにゆう すく
一定の収入額がある家庭の生徒が高校に行く場合、授業料を払います。収入が少ない
ばあい じゅぎょうりよう やす こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきんせいど しゅうがくしえんきん う い
場合、授業料が安くなる「高等学校等就学支援金制度」があります。就学支援金を受けるには、行ってい
こうこう しんせいしょ だ しよるい がっこう かね ちよくせつがっこう はら かね かえ
る高校に申請書を出します。書類は、学校でもらえます。お金は直接学校に払われます。このお金は返す
ひつよう
必要はありません。

こうべしりつこうとうせんもんがっこう こうとうがっこう じゅぎょうりようげんめんせいど ▶ 神戸市立高等専門学校・高等学校の授業料減免制度

こうべしりつ こうとうせんもんがっこう こうとうがっこう せいと くに じっし こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきんせいど つか
神戸市立の高等専門学校または高等学校の生徒で、国が実施している「高等学校等就学支援金制度」が使
ばあい じゅぎょうりよう げんがく めんじょ おこな まいとし がつ かよ がっこう もうしこみ
えない場合に、授業料の減額または免除を行っています。毎年11月ころに、通っている学校で申込をします。

しょうがくきんせいど ▶ 奨学金制度

けいざいてきりゆう がっこう い がくせい べんきょう かね か せいど
経済的理由で学校へ行くことができない学生が勉強できるように、お金を貸したり、あげたりする制度です。
くに がくせい がくせい せいせき だいがく がつ しょうがくきん
国の学生ローンもあります。学生の成績がよければもらえることもあります。大学では4月に奨学金につい
せつめいかい おこな しょうがくきん しゆるい くわ き
て説明会が行われるところもあり奨学金の種類などを詳しく聞けます。

ひょうごけんこっこうりつこうこうせいとうしょうがくきゅうふきん ▶ 兵庫県国公立高校生等奨学給付金

いってい しょうけん み せたい たいしゅう じゅぎょうりよういがい きょういくひふたん けいげん しょうがくきゅうふきん しきゅう
一定の要件を満たす世帯を対象として、授業料以外の教育費負担を軽減するための奨学給付金を支給し
かよ がっこう もうしこみ
ます。通っている学校で申込をします。

ひょうごけんしりつこうとうがっこうとうしょうがくきゅうふきん ▶ 兵庫県私立高等学校等奨学給付金

せいかつほごせたい なりわいふじょじゅきゅう しちょうみんぜいしよとくわりがくおよ けんみんぜいしよとくわりがく えん せたい かた たい
生活保護世帯（生業扶助受給）または市町民税所得割額及び県民税所得割額が0円の世帯の方に対し、
しゅうがくりょうこうひ きょうかしよひ ざいりょうひ がくようひんび せいとかいひなど きょういく ひつよう けいひ しえん しょうがくきゅうふきん
修学旅行費、教科書費、教材費、学用品費、生徒会費等の教育に必要な経費を支援するため、奨学給付金
しきゅう かよ がっこう もうしこみ
を支給します。通っている学校で申込をします。

こうべしだいがくしょうがくきんせいど ▶ 神戸市大学奨学金制度

まいとし がつげじゅん がつまつ あいだ もう こ うけつけ おこな かよ がっこう もうしこみ
毎年12月下旬から1月末の間に申し込みの受付を行っています。通っている学校で申込をします。

ほか ひょうごけん つぎ せいど かよ がっこう き しりつこうとうがっこう にゅうがく
他にも、兵庫県には次のような制度があります。通っている学校で聞いてください。私立高等学校の入学
しきんかしつけ にゅうがくきぼうさき しりつこうとうがっこう き
資金貸付については入学希望先の私立高等学校に聞いてください。

● Educational Support

You can apply to the following scholarship programs if you have difficulty paying your children's educational fees.

▶ **High School Education Support**

Since 2014, high school tuition must be paid by parents/guardians with a certain level of income. If the income level is too low, the students can apply for the High School Education Support System and get tuition reduced. The students in need can get application forms at their schools and submit. The high school gets the subsidy directly from the government. The students don't need to pay back.

▶ **The Tuition Reduction/Exemption System for Municipal Vocational High School and High School Students**

Kobe City high school and vocational high school students who cannot use the government-implemented High School Education Support System can still apply for tuition reduction/exemption. You can apply at the high school your children attend around November each year.

● Scholarships

There are different types of scholarships and loan systems for students with economic difficulty, including the loan provided by the Japanese government. Some students who excel may get special scholarships. Universities in general give students guidance in April and explain different types of scholarships in detail.

▶ **Scholarships for National and Public High School Students in Hyogo Prefecture**

Scholarships are provided to households that meet certain requirements to reduce the burden of educational expenses other than tuition fees. Apply for the scholarship at the school your children attend.

▶ **Hyogo Prefecture Scholarship for Private Senior High School Students**

Scholarship grants are provided to support necessary expenses for education such as school trips, textbooks, teaching materials, school supplies, and student council fees. Those who are living in public assistance households (receiving subsidies for livelihood) or those whose municipal and prefectural taxable incomes are 0 yen can apply. Please apply for the scholarship at the school you attend.

▶ **Kobe City's College Scholarship System**

Applications for the Kobe City's College Scholarship System are accepted from the last week of December to the end of January. Be sure to inquire at the high school or the vocational high school where your children attend.

Other scholarships in Hyogo Prefecture are listed below. Inquire at the high schools where your children attend. To receive a loan for necessary expenses for entering high schools, inquire at the high school to which your children want to enter.

- ひょうごけんこうとうがっこうきょういくしんこうかいしょうがくしきん
• 兵庫県高等学校教育振興会奨学資金
- ひょうごけんりつこうとうがっこう じゅぎょうりょうげんめんせいど
• 兵庫県立高等学校の授業料減免制度
- しりつこうとうがっこうにゆうがくしきんかしつけ
• 私立高等学校入学資金貸付
- しりつこうとうがっこうせいとじゅぎょうりょうけいげんほじょせいど
• 私立高等学校等生徒授業料軽減補助制度

えんじょ しょうがくきん がっこう つう ぼしゅう かよ がっこう き
援助、奨学金については、学校を通じて募集されるものがたくさんあります。通っている学校で聞いてみて
ください。

にほんせいざくきんゆうこうこ
日本政策金融公庫

<http://www.jfc.go.jp/n/english/index.html>



にほんがくせいしえんきこう
日本学生支援機構

<https://www.jasso.go.jp/en/index.html>



いくえいかい
あしなが育英会

<http://www.ashinaga.org/en/>



- Hyogo Prefecture Education Promotion Association Scholarship Fund
- Tuition Reduction/Exemption for Hyogo Prefectural High School Students
- Private High School Matriculation Loan
- Tuition Reduction/Exemption for Private High School Students

Other kinds of aids and scholarships are also available through schools. Be sure to inquire at the school where your children attend.

Japan Finance Corporation (JFC)

<http://www.jfc.go.jp/n/english/index.html>



Japan Student Service Organization

<https://www.jasso.go.jp/en/index.html>



ASHINAGA Scholarship Association.

<http://www.ashinaga.org/en/>



7. 心と体を守る

パートナーからの暴力（ドメスティックバイオレンス）

● DV 防止法

日本にはDV防止法があります。DVは人権侵害で、重大な犯罪です。外国人のDV被害者も法律で守られ、保護されます。

DV 防止法（配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律）

DVというのは、Domestic Violenceの略です。結婚している相手や交際相手から受ける暴力のことをいいます。日本ではDV被害者を守るDV防止法があります。その法律に、パートナーへの暴力は犯罪であり、人権侵害だと書いてあります。この法律で、法的に結婚しているパートナーだけではなく、離婚した人や事実婚の人、つきあっている恋人からも守られます。身体的、精神的、性的など、いろいろな暴力がDVになります。外国人女性も被害者になる場合が多くあります。日本と外国の文化の違いや偏見から発生する暴力もDVです。

こんなことがありますか？ これらはみんなDVです！

外国人女性が受ける困難・暴力・DV被害

身体的暴力 ▶ からだに受ける暴力

不安定な地位 ▶ ビザの取得・更新に協力しない。

情報がない ▶ 日本語を習わせない、行動を制限、必要な情報を知らせない。

親族的暴力 ▶ 家事・介護だけをさせる。親族ぐるみのいやがらせ、虐待、日本人夫がいなくなる（遺棄）、子どもを奪う。

経済的暴力 ▶ 生活費を渡さない。働きたい妻を働かせない。
夫が働かない。借金、クレジットカードをたくさん使う。

文化的暴力 ▶ 母国人との交流や母国料理などの制限、日本文化の強要。
出身国の悪口を言われる。言葉・行動の差異を笑われる。

性的暴力 ▶ 夫であってもいやなときに性関係をもつことを強要される。

7. Protection of Mind and Body

| Violence by Your Partner (Domestic Violence)

● DV Prevention Act

There is a law, “Prevention of Spousal Violence and Protection of Victims” in Japan. DV is a human-rights violation and a serious crime. Foreign victims are also protected and supported by the law.

DV Prevention Act

(An act to prevent domestic violence and to protect victims)

DV is the abbreviation for domestic violence, referring to violence inflicted by one partner upon the other partner within a marriage or domestic partnership. In Japan there is a DV Prevention Act to protect victims of domestic violence. The act states that violence committed by a partner is a crime and a violation of human rights. The law can protect people from DV committed not only between married couples but also between divorced people, couples living together, and boyfriends and girlfriends. DV can be physical, psychological, sexual, or other forms of violence. There are many foreign women living in Japan who are also victim of DV. Violence stemming from cultural differences and prejudices is also DV.

Have you experienced any of these? These are all Domestic Violence!

Types of Difficulties, Violence, and DV that Foreign Women May Experience

Physical Violence: Physical aggression such as beating, hitting, slapping, etc.

Taking advantage of Vulnerability:

Not cooperating in renewing or acquiring visas.

Blocking Information:

Not allowing the foreign partner to learn Japanese; limiting her activities and acquisition of important information.

Violence by Family Members and Relatives:

forcing the foreign partner to do only household chores and caring for disabled or elderly family members; harassment by all relatives; abuse; disappearance of the Japanese husband; and children being taken away.

Economic Violence:

Withholding money for living expenses; not allowing the foreign spouse to work, even though she wants to; forcing the wife to work while the Japanese husband does not work, but incurs large debts with credit cards and loans.

Cultural Violence:

Limiting the foreign partner’s communication with people from her home country or even forbidding her to cook food from her own culture; forcing her to adopt Japanese cultural practices; saying negative things about her home country; insulting the differences of her ways of speaking and behavior.

Sexual Violence: Forcing the foreign partner to have unwanted sex.

● DV から逃げる

暴力がひどくなれば、家を出ることも考えてみましょう。住んでいる地域の役所で、DVの相談ができます。NGOでも電話相談をしています。公的機関や民間にも逃げる場所(シェルター)があります。国籍や在留資格に関係なく相談をして、シェルターに入ることもできます。暴力を受ける人が悪いのではなく、暴力は犯罪です。相談窓口は守秘義務があり安全が確保されます。安全になってから、いろいろな手続き、子どもの学校、保護命令や自立への生活保護、母子支援、離婚や在留許可などの相談もできます。

● DVのことで相談できるところ

① DV相談+ (プラス)

全国どこからでも電話(フリーダイヤル)やSNSのチャット、メールで相談することができます。電話とメールでは24時間いつでも相談を受け付けています。また、10か国語程度の外国語による相談にも対応しているほか、相談の状況によってはWeb面談も行っています。

電話での相談 **0120-279-889** ※24時間対応

SNS、メールでの相談ウェブサイト (<https://soudanplus.jp/>) からアクセス

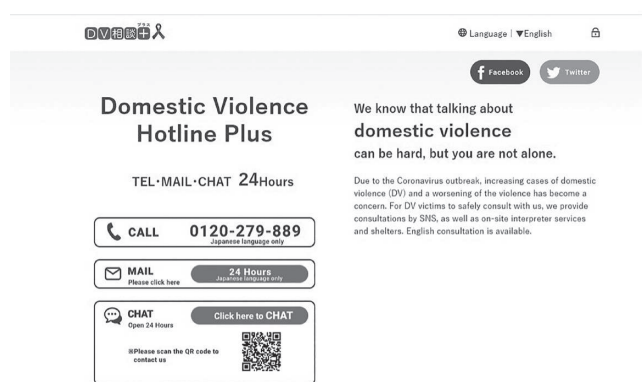
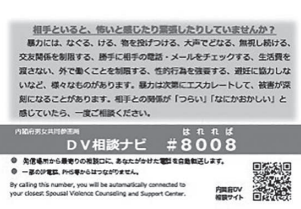
※メール相談は24時間対応、SNSのチャット相談受付は12:00～22:00

※10言語での外国語相談受付は24時間



② DV相談ナビ

どこに相談すればよいかわからないとき、**#8008** にかけてください。いちばん近い相談機関の窓口で電話が自動転送されて、相談できます。



イメージ図



③ 病院

身体に受けた暴力はまず病院へ行って診てもらいましょう。そこでDVのことを相談することもできます。病院は被害者の発見・治療・診断書の作成・支援センターへ情報を提供します。できれば暴力の跡などの写真をとっておきましょう。

● Escaping from DV

If the violence gets worse, think about leaving home. DV consultation is conducted in every ward office. NGOs also conduct telephone consultation. Public and private institutions have places called “shelters” where you can hide from your partner or spouse temporarily. Everyone, whether Japanese or foreigner and regardless of resident status, can consult about DV and apply to stay at a shelter. Domestic Violence is a crime; victims of domestic violence are not at fault. Staff at consultation services are required to keep your information confidential for your safety. Once your safety has been secured, you can receive assistance to apply for additional services such as schools for children, restraining orders, assistance for independent living, single mother support, divorce, and resident status.

● Where to Consult about DV

1 DV Consultation + (Plus)

From anywhere in Japan, you can consult by phone (toll-free), online chat, or e-mail. Telephone and e-mail consultations are available 24 hours a day, 7 days a week. In addition, consultation is available in about 10 languages, and online interviews are also available depending on the circumstances of the consultation.

Telephone consultation: **0120-279-889** (available 24 hours a day, 7 days a week)

Consultation via online chat and e-mail:

Access through the website (<https://soudanplus.jp/>)

Emails can be sent 24 hours a day, and chat consultations are available from 12:00 to 22:00.

*Foreign language consultations are available in 10 languages 24 hours a day.



2 DV Consultation Navigation

If you do not know where to call for help, dial #8008. Your call will be automatically forwarded to the nearest consultation center.

DV相談ナビ #8008
ひとりで悩んでいませんか？

暴力とは、なぐる、ける、物を投げつける、大声でどなる、無視し続ける、文通攻撃を繰り返す、勝手に相手の電話・メールをチェックする、生活費を渡さない、外で働くことを制限する、性的行為を強要する、責任を押しつけるなど、様々なものがあります。相手との関係が「つらい」「なにかおかしい」と感じたら、一度ご相談ください。

内閣府及び自治体連携
DV相談ナビ #8008

● 発着番号から発着料の有無は、あなたがかけた番号で自動転送します。
● 一途な発信料、中継料はかかりません。

By calling this number, you will be automatically connected to your closest Spousal Violence Counseling and Support Center.

イメージ図



Domestic Violence Hotline Plus

TEL・MAIL・CHAT 24Hours

CALL 0120-279-889 (Japanese language only)

MAIL Please click here 24 Hours (Available 24 hours only)

CHAT Open 24 Hours Click here to CHAT

Due to the Coronavirus outbreak, increasing cases of domestic violence (DV) and a worsening of the violence has become a concern. For DV victims to safely consult with us, we provide consultations by SNS, as well as on-site interpreter services and shelters. English consultation is available.

3 Hospitals

If you have suffered physical violence, please go to a hospital first to have any injuries attended to. There, you can also consult with the doctor about DV. Hospitals will provide information about support centers and prepare paperwork documenting your having been a victim of DV and any treatment or diagnoses made. If possible, take photos of any evidence of the violence.

4 配偶者暴力相談支援センター

各県(都道府県)に必ずある公的な支援センターです。
配偶者による暴力の被害者を支援する中心的な機関として、各都道府県が設置する婦人相談所や男女共同参画センター、児童相談所、福祉事務所などが、「配偶者暴力相談支援センター」の機能を果たしています。また、被害者にとって利便性のある身近な施設として、一部の市区町村の男女共同参画センターや福祉事務所にも「配偶者暴力相談支援センター」を設置しています。
シェルター(部屋)もあります。相談から一時緊急保護、自立支援までを手伝ってくれます。暴力がひどい場合、はやく逃げないと危ない場合などは、本人からここに連絡できます。「配偶者暴力相談支援センター」の場所は、被害者を守るため、公表されていません。地域によって、支援センターの名前がちがいます。

「配偶者暴力相談支援センター」は、配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護を図るために、下記のような相談・支援業務を担っています。

- 相談または相談機関の紹介
- カウンセリング
- 被害者及び同伴者の緊急時における安全の確保及び一時保護
- 自立して生活することを促進するための情報提供その他の援助
- 被害者を居住させ保護する施設の利用についての情報提供その他の援助
- 保護命令制度の利用についての情報提供その他の援助

▶ 兵庫県配偶者暴力相談支援センター (兵庫県女性家庭センター)

TEL: 078-732-7700

相談時間:【毎日】9:00～21:00

▶ 神戸市配偶者暴力相談支援センター (女性のためのDV相談室)

TEL: 078-382-0037

相談時間:【毎日】9:00～17:00

5 地域の女性センター

日本各地にある女性センターでも相談できます。日本語のみ。

▶ 兵庫県立男女共同参画センター「イーブン」

TEL: 078-360-8551

相談時間:【月～土】9:30～12:00、13:00～16:30

▶ 神戸市男女共同参画センター「あすてっぷ KOBE」

TEL: 078-361-8361

相談時間:【火～土】10:00～12:00、13:00～15:00

4 Spousal Violence Consultation and Support Centers

There are public support centers in each prefecture. As the main institutions that support victims of spousal violence, the Women’s Consulting Offices, Gender Equality Centers, Child Guidance Centers, and Welfare Offices established by each prefecture serve as “Spousal Violence Counseling and Support Centers.” In addition, as convenient and familiar facilities for victims, “Spousal Violence Consultation and Support Centers” have also been established at gender equality centers and welfare offices in some cities, wards, towns, and villages. There are also shelters that offer assistance ranging from consultations to temporary emergency shelters, and support for victims to become self-reliant. Victims of DV may contact shelters directly in cases such as when violence is severe and when it is necessary to run away for your own safety. The location of these centers for spousal violence is not made public because these places are used to protect victims of domestic violence. In some areas, the names of the support centers are changed.

The Spousal Violence Counseling and Support Center provides the following counseling and support services in order to prevent spousal violence and protect victims.

- Consultation/ Introduction to counseling institutions
- Counseling
- Temporary protection of victims and their companions in emergencies to ensuring their safety
- Providing information and other assistance to promote independent living
- Providing information and other assistance on the use of residential facilities for victims
- Providing information and other assistance on the use of the protection order system

▶ Hyogo Spousal Violence Consultation and Support Center

(Hyogo Prefecture Women and Home Center)

TEL: **078-732-7700**

Consultation hours 9:00 to 21:00 daily.

▶ Kobe Spousal Violence Consultation and Support Center

(DV Consultation Room for Women)

TEL:**078-382-0037**

Consultation hours 9:00 to 17:00 daily.

5 Local Women’s Centers

Consultation is available at these women’s centers, (in Japanese only).

▶ Hyogo Prefectural Women’s Center “EVEN”

Tel:**078-360-8551**

Consultation Hours: Mon-Saturday, 9:30-12:00 & 13:00-16:30.

▶ Kobe City Women’s Center “Asuteppu Kobe”

Tel: **078-361-8361**

Consultation Hours: Tues-Saturday 10:00-12:00 & 13:00-15:00

6 福祉事務所

地域の役所の福祉事務所では被害者の相談、自立のための対応をしてくれます。福祉事務所は、市などの役所が運営する施設です。場所は住んでいるところの役所できてください。福祉事務所では「婦人相談員」がDVの相談を聞いてくれます。安全な場所の確保や生活保護手続きや公営住宅や母子支援施設の入居手続き、就労支援など、具体的な生活自立の情報提供と援助を受けることができます。

7 警察

危険を感じたらすぐ警察へ連絡しましょう。電話は110です。DVは犯罪です。問題が深刻になる前に警察に相談しておくことも重要です。ストーカーにつきまともわかれて困るときも「ストーカー行為」に対し、警察から警告や禁止命令が出されることがあります。安全な場所に逃げる相談もできます。また被害届を出せば加害者を逮捕することもあります。警察では「生活安全課」が対応し、女性の警察官がいるところもあります。

8 裁判所

暴力をふるう配偶者から逃げて、安全なところで暮らすために、裁判所が加害者に接近禁止命令や退去命令などの保護命令を出してくれるので、心配な時は裁判所に申立をしましょう。裁判所に出す書類などは相談員に手伝ってもらいましょう。

*接近禁止命令

DV被害者が裁判所に申立をすれば、6ヶ月間、配偶者(元配偶者を含む)である加害者に対し、被害者やその同居する未成年の子につきまともことや住居や職場等の近くに来ることを禁止します。

*退去命令

また、被害者が裁判所に申立すれば、2ヶ月間、暴力をふるった配偶者(元配偶者を含む)が、自分たちの住んでいた家から退去することや家の近所に来てはいけないことを命令します。そうすれば、その間、被害者は安心して家のものを取り出すことができます。

9 そのほかに相談できるところ

▶ NGO 神戸外国人救援ネット

TEL: 078-232-1290 相談時間: 毎週金曜日 13:00 ~ 20:00 E-mail: gqnet@poppy.ocn.ne.jp

▶ アジア女性自立プロジェクト

TEL: 078-734-3633 相談時間: 毎週水曜日 11:00 ~ 16:00 E-mail: awep@tcc117.jp

▶ ウィメンズネット・こうべ

TEL: 078-754-9333 相談時間: 月・水曜日 12:00 ~ 18:00 金曜日 14:30 ~ 20:30

メール相談: womens-soudan@mbr.nifty.com

原則関西圏の方のみ。安全のためにメールや閲覧履歴はその都度削除して下さい。公開や転送、コピーもしないで下さい。すぐお返事できないこともあるので、緊急性のある方は警察へ連絡し、保護をお願いして下さい。

6 Welfare Offices

Local welfare offices offer DV consultation and support for independent living. Welfare offices are public institutions you can find in your local city offices. They have women counselors for DV counseling. They help victims with practical needs such as securing safe-living conditions, applying for economic welfare, finding public housing or dormitories for single mothers, and finding jobs.

7 The Police

If you feel in danger, contact the police. Call 110 immediately. DV is a crime. It is important to contact the police before the situation gets serious. If you are troubled by stalking, you can contact the police and file for a restraining order. You can ask for a safe place to stay. The police can arrest the suspected person if a report has been submitted to them. Consult the Safe Living division called, “Seikatsu Anzen Ka.” Some police stations have women officers assigned for consultation.

8 Court

When victims of domestic violence need to leave home and to stay in a safe place, they can apply for a Domestic Restraining Order made by the court. They need to ask a counselor for the necessary documents to be submitted to the court.

* Domestic Restraining Order

If the victim of DV applies for a restraining order, the assailant (spouse/partner or former spouse/partner) is prohibited from following the victim or the victim’s minor-age children and going near the place where the victim works or to any place that is near the victim for six months.

* Evacuation Order

This order is for the assailant (current or former spouse/partner) to leave the house where they (assailant and victim) live together. The assailant is prohibited to go to the house or the neighbor’s house for two months, so the victim will be secure in taking things out of the house which are necessary for living.

9 Other Institutions for Consultation

▶ NGO Network for Foreigners’ Assistance KOBE

Tel: **078-232-1290** Fridays 13:00-20:00

E-mail: gqnet@poppy.ocn.ne.jp

▶ Asian Women’s Empowerment Project

Tel: **078-734-3633** Every Wed. 11:00 -16:00

E-mail: awep@tcc117.jp

▶ Women’s Net Kobe DV Victims Support Line (Japanese)

Tel: **078-754-9333** Mon. and Wed. 12:00-18:00 Fri. 14:30-20:30

Email consultation: womens-soudan@mbr.nifty.com

In principle, only for people in the Kansai area. For mutual safety, please delete your e-mails to and from this consultation address. Also delete browsing history each time. Please do not publish, forward, or copy emails. We may not be able to reply immediately. If you have an emergency, please contact the police and ask for protection.

ほうりつそうだんほう にほんしほうしえん たげんごたいおう
▶ 法律相談法テラス（日本司法支援センター）コールセンター（多言語対応）
 TEL : 0570-078377 そうだんじかん へいじつ 相談時間：平日 9:00～17:00



法テラス
 JAPAN LEGAL SUPPORT CENTER

Multilingual Information Service
 多言語情報提供サービス

0570-078377

Monday to Friday from 9am to 5pm

* Not available on holidays and weekends
 * Calls will be charged at your standard network rate

For those living outside of Japan:
 with the exception of The Hague Convention,
 Houterasu does not have any information on
 consultation services within Japan that users who
 live abroad can use to consult about general legal
 issue.

If you are calling from a VoIP phone
 or a prepaid mobile phone,
 please contact us on the following number instead:
 050-3754-5430.

◎ 子どものまもる

① 子ども家庭センター（児童相談所＝児相）

子ども（18歳まで）を育てるのがむずかしいときに、専門的な知識や技術を持っている担当者にいろいろな問題について相談できます。子どもは親のDVについて傷ついています。子どものためになんでも相談してみましよう。センターでは、両親の離婚、病気など、いろいろな事情により、家庭で子どもを育てられない場合などでも一時的に子どもを預ってもらえる場合があります。

② 神戸市子ども家庭センター

子どもの前で配偶者に暴力があったり、家庭内で虐待があったりするおそれがあるとき、子ども家庭センターの職員が立入調査をすることができます。子どもに大きな害を与えるのであれば、これらの行為は子ども（児童）への虐待になります。暴力をふるう親に会わせないこともできます。

神戸市子ども家庭センター

〒652-0862 神戸市兵庫区上庄通1丁目1番27号

電話番号：078-599-7300（代表）

相談時間：月～金曜 8:45～17:30（夜間・土日・祝日・年末年始 078-382-1900）

③ 子どもの学校

家から子どもといっしょに逃げる場合、子どもが学校を変わなければならないので、逃げることを途中であきらめてしまう人もいます。学校を変わること（転校）は難しいことはありません。転校するときは新しい学校が、転校の手続きをしてくれます。これも相談員が手伝ってくれるので、必ず誰かに相談しましょう。

▶ Japan Legal Support Center (CALL CENTER)

TEL: **0570-078377** Mon.-Fri. 9:00-21:00, Sat. 9:00-17:00



ホウテラス
JAPAN LEGAL SUPPORT CENTER

Multilingual Information Service
多言語情報提供サービス

0570-078377

Monday to Friday from 9am to 5pm

* Not available on holidays and weekends
* Calls will be charged at your standard network rate

For those living outside of Japan:
with the exception of The Hague Convention,
Houterasu does not have any information on
consultation services within Japan that users who
live abroad can use to consult about general legal
issue.

If you are calling from a VoIP phone
or a prepaid mobile phone,
please contact us on the following number instead:
050-3754-5430.

● Protecting Children from Abuse

① Kodomo Katei Center (Children's Home Center)

People who have difficulty taking care of their own children (up to 18 years of age) can consult specialists who have the knowledge and ability to help victims. Children are also hurt by their parent's experience of DV. You may consult about any problems on behalf of your child or children. Families that have problems taking care of their children due to various circumstances such as divorce and illness can ask the center to look after their children temporarily.

② Kobe City Children's Home Center

In the case of child abuse or acts of DV taking place in the presence of a child, it is possible to have an investigation completed by an officer from the Children's Home Center. Any act that inflicts significant harm to a child is recognized as child abuse. It is possible for the center to give orders that prohibit the parent accused of violent behavior from seeing the child.

Kobe City Children's Home Center

652-0862 1-1-27 Kamisho-Dori, Hyogo-ku, Kobe

TEL: **078-599-7300**

Consultation: Weekdays 8:45-17:30 (Night & Holidays Call: 078-382-1900)

③ Schooling Support

Some victims of DV give up trying to escape from their abusers and stay home so that their children would not have to transfer schools. But school transferring procedures are not difficult. The new school administration will take care of all the procedures for the transfer. There are people who can help you, so make sure to seek help from services available in your areas.

● 住民票 とビザについて

暴力から逃げて、新しい生活を始めるときに引っ越し先の新しい住所を配偶者(夫)に知らせてはいけません。住民票は移さずに前のままにしておくので、区役所の窓口で相談してください。新しい学校に行くこともできます。また、新しいところの住民サービスを受けることもできます。

▶ オーバーステイになった場合

配偶者(夫)の暴力で在留資格(ビザ)が切れてしまう場合がありますが、DV防止法では、DV被害者の在留資格には特別に配慮するようになっています。在留資格に問題(オーバーステイや在留資格更新しなくてはならないなど)がある場合は、入管で事情を説明し、ビザの取得あるいは延長をしてもらえるように、相談してください。警察や配偶者暴力相談支援センターで「DV証明書」をもらっておけば説明はあまりいりません。相談しているところの人に入管と一緒に行ってもらいましょう。

▶ 在留特別許可

オーバーステイや不法入国の外国人に、日本人との婚姻や日本国籍の子どもを養育しているなどの特別な事情を認めて法務大臣が在留を許可する場合があります。これを「在留特別許可」といいます。オーバーステイでも、家族との同居を認めるために特別に在留資格がもらえる場合があります。入管に出頭し、取り調べがあり、退去強制手続きのなかで行われるので、長くかかります。弁護士や外国人支援をしているNGOに相談してから入管に行きましょう。

● 自立にむけた支援

配偶者からの暴力から逃げてくる女性の多くは、何も持たないで家を出ます。少しのお金を持っていても、交通費などでなくなってしまう。役所のシェルターに保護されている場合は無料ですが、そのあと自分で生活していくときのことを相談しましょう。いろいろな経済的支援の制度があります。

① 生活保護制度

生活に困っている人に政府が最低限度の生活を保障する制度です。仕事ができなくて、家族にも頼れない場合、申請が認められると、家賃や引っ越し費用、生活費、医療費などが支給されます。外国人の場合は、在留資格が永住者・日本人の配偶者等・永住者の配偶者等・定住者であれば、生活保護を申請することができます。オーバーステイの場合は難しいかもしれません。

② 公営住宅

公営住宅の入居募集では、DV被害者が優先的に入居できる制度があります。

神戸市の場合：保護命令の適用を受け、保護命令がでてから5年たっていない人、DVのために、配偶者暴力支援センターに入所していたか、婦人保護施設及び母子生活支援施設に入所した人で、その時から5年たっていない人は、優先的に入居することができます。婦人相談所等による配偶者等からの暴力を受けている旨の証明書又は行政機関等において配偶者等からの暴力を理由に避難している旨の証明書が必要です。

● Resident Registration and Visa

For a new and safe life from domestic violence, victims should not let the abusive partner find out the new address. You don't have to change the address in your residence registration after you move in the case of DV. Just consult at the city/ward office. Your children can go to a new public school with the old address. You can also receive resident services without changing the registered address.

▶ In Case of an Overstayed Visa

There are cases when, during the time of DV, a victim's resident status expires. However, under the DV protection law, the residency requirements for DV victims are given special consideration and it is possible to stay and renew one's resident status.

If you have any problems regarding resident status (an overstayed visa, or problems while trying to renew your visa), consult immigration and explain the situation regarding your address and the reason for obtaining an extension of your visa. The police or the DV center will issue a DV certificate which will simplify procedures and make lengthy explanations unnecessary. It is advised to go to the immigration office together with the person in charge of the consultation division.

▶ Special Permission

The Minister of Justice may give special permission to stay, as exceptional cases, to some of the foreigners who have overstayed their visas or entered the country illegally, if they are with children from a marriage to a Japanese citizen or with children who have Japanese citizenship. It is called "a special permission to stay." It may even grant special resident status to over-stayed foreigners to be able to live with their family members. However, it requires going to immigration and a complicated investigation while deportation procedures are underway, so it takes a long time. Make sure to consult a lawyer or organizations (NGOs) supporting foreigners before going to the Immigration Services Agency.

● Support for Self-Reliance

Most DV victims leave home without much money. The small amount of money they carry with them may be enough for transportation only. Staying in a public shelter is free but it is necessary to have money for everyday expenses. Consult welfare workers and plan an independent living for your future. You can use various systems to get economic assistance from the government.

① Livelihood Support

The government supports the minimum needs of those who are in need of support. People who are unemployed and are not supported by other family members are eligible to use this system. If an application is approved, the government will provide for housing fees, moving fees, daily life expenses, and medical expenses. DV victims who are either foreign nationals with permanent visas, spouses of Japanese citizens, or spouses of permanent residents or long-term visa holders, can apply for this support. It may not be possible for those who have overstayed their visas.

② Public Housing

DV victims have priority to get public housing.

Kobe City: Victims who have received a protection order within the past 5 years, who have lived in support centers to protect themselves from violent spouses, or who have lived in women shelters or single mother dormitories within the past five years have priority to enter public housing. To apply, you must have a certificate from a women's consultation office stating that you have suffered from spousal violence, or a certificate from an administrative agency stating that have taken refuge due to spousal violence.

③母子生活支援施設

配偶者のいない母親とその子ども(18歳未満)の生活を援助するための施設です。部屋がたくさんあり、母子たちがいっしょに生活をしています。小さい子どもは施設で預ってくれて、そこから女性は働きに行くことができます。夫などの暴力により家を出た場合など、しかたのない事情で離婚ができていない人も入れます。働いて、少しの貯金ができ、新しい住居に引っ越すことが自立になります。

性暴力

●性暴力とは?

国連は、「身体の統合性」と、「性的自己決定権」の侵害が性暴力だと言っています。

- 「身体の統合性」自分の心と体は自分のもの、ということ
- 「性的自己決定権」いつ、どこで、誰と性的関係を持つか・持たないか、自分で決める権利

同意していないのに、次のようなことをする、させられるのは、性暴力です。

- からだをさわられる、相手のからだにさわらせる
- からだの写真や動画を撮られる、盗撮される、公開される、公開するとおどされる
- 裸の写真や性的な動画を見せられる

相手がどんな人でも、性暴力です。

- 知らない人
- 夫やパートナー、家族、親戚
- 先輩、後輩、友だち、友だちの家族、
- 近所の人、先生、会社の同僚、上司など

●相談できるところ

信頼できる人、安心できるところに相談してください。

①バーチャル・ワンストップ支援センターひょうご

- 兵庫県内の地域別・支援内容・相談窓口を探すことができます。
- <https://onestop-hyogo.com/>



②特定非営利法人 性暴力被害者支援センター・ひょうご

TEL: 06-6480-1155

- 医療的、心理的、法的な情報などを教えてもらえます。
- 希望があれば診察に付き添ってもらえます。
- 希望があれば警察や法律相談などにつないでもらえます。
- 月・火・水・木・金(土・日、祝日、年末年始はお休み)
- メールでも相談できます。
- <https://1kobe.jimdofree.com/>



③ Dormitories for Single Mothers

There are dormitories to help single mothers with children (under 18 years of age) become able to support themselves. These dormitories have many rooms so that single mothers can live with their children in the same facility. The facilities have childcare so mothers who have small children can go to work. These facilities can also be used by DV victims and women having difficulty getting a divorce. They are encouraged to work and save enough money while living in the dormitory to move to their own residence.

| Sexual Violence

● What is Sexual Violence?

The United Nations defines sexual violence as a violation of “bodily autonomy” and “the right to sexual self-determination.

- “Bodily autonomy” means that your mind and body belong to you.
- “The right to sexual self-determination” means that you have the right to decide for yourself when, where, and with whom you will or will not have sexual relations.

Sexual violence includes the following:

- Being touched without consent or forced to touch another person’s body
- Unknowingly having pictures or videos taken of your body, having those photos/videos published, or being threatened with publication.
- Being forced to look at naked pictures or sexual videos

No matter who the offender may be, the above actions are sexual violence. Perpetrators can include the following:

- strangers
- husbands, partners, family members, relatives
- seniors, juniors, friends, family of friends
- neighbors, teachers, co-workers, bosses, etc.

● Where to Consult

Please consult with someone you can trust in a place you feel safe.

① Virtual One-Stop Support Center Hyogo

- You can search for support by region, type of support, and consultation services in Hyogo Prefecture. <https://onestop-hyogo.com/>



② Sexual Assault Victims Support Center Hyogo (specified non-profit organization)

TEL: **06-6480-1155**

- Medical, psychological, and legal information is available.
- You can request someone to accompany you to medical examinations.
- If you wish, you can be connected to the police or introduced to legal counsel.
- Open Monday-Friday (closed Saturdays, Sundays, national holidays, and New Year’s holidays)
- You can also consult by e-mail.
- <https://1kobe.jimdofree.com/>



せいほんざいひがいそうだんでんわ
③ 性犯罪被害相談電話 #8103（ハートさん）

- あなたの近くの警察の相談窓口につながります。

ひょうごけんけいさつせいほんざいひがい ばん
④ 兵庫県警察性犯罪被害 110 番

TEL: (0120)57-8103

- 24 時間相談できます。女性警察官と話せます。
(平日の夜間及び、土・日・祝日に限り、女性警察官が要件中で電話に出られない場合、相談者の気持ちを確認して、男性警察官が対応します。)
- <https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/lady/>



せいほんざい せいぼうりよくひがいしや しえん
⑤ 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

#8891

- 全国共通短縮番号「# 8891（はやくワンストップ）」にかけると、近くのワンストップ支援センターにつながります。

せいひがい
⑥ ひょうご性被害ケアセンターよりそい

TEL: 078-367-7874

- 兵庫県のワンストップ支援センターです。秘密は絶対守られます。無料で相談ができます。
- 必要に応じ、無料の法律相談・カウンセリング、医療費助成をしてもらえます。
- 女性相談員と話ができます。メールでも相談できます。
- 月・火・水・木・金（土・日、祝日、12/29～1/3 はお休み）9:00～17:00
- 開設時間以外は夜間休日対応コールセンター（国設置）に自動転送されます。
- <https://www.supporthyogo.org/yorisoi/>



⑦ キュアタイム <https://curetime.jp/>

- SNS 相談（日本語、外国語対応）、メール相談（日本語のみ）があります。
- 毎日 17:00～21:00。休日も相談できます。



よき にんしん そうだん
⑧ 予期せぬ妊娠 SOS 相談

TEL: 078-351-3400

- 思いがけない妊娠や望まない妊娠により悩みを抱えている人が安心して話せる相談窓口。
- 兵庫県に住んでいる人の相談窓口です。
- 24 時間 365 日、無料で相談できます。LINE・メールでも相談できます。
- <https://ninshinsos-sodan.com/>



③ Sexual Crime Victim Phone Consultation: Dial #8103

You will be connected to a police counseling center near you.

④ Hyogo Prefectural Police Sexual Crime Victim Emergency Number

TEL: **(0120) 57-8103**

- Consultation is available 24 hours a day. You can talk to a female police officer. (On weekday nights and on weekends and holidays, if the female police officers are on other calls, the operator will connect you to a male police officer only after receiving your permission to do so.)
- <https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/lady/>



⑤ One-Stop Support Center for Victims of Sexual Crimes and Sexual Violence

#8891

- Call the nationwide abbreviated number #8891 to be connected to a One-Stop Support Center near you.

⑥ Hyogo Sexual Victim Care Center, Yoriso

TEL: **078-367-7874**

- This is a one-stop support center in Hyogo Prefecture. Confidentiality is absolutely protected. Free consultation is available. If necessary, free legal consultation/counseling is available and medical expenses can be subsidized. You can talk with a female counselor. You can also consult by e-mail.
- Open Mondays, Tuesdays, Wednesdays, Thursdays, and Fridays (closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and Dec 29-Jan 3), 9:00am-5:00pm.
- Calls outside of operating hours will be automatically transferred to the call center (set up by the government) for nighttime and holidays.
- <https://www.supporthyogo.org/yoriso/>



⑦ Cure Time <https://curetime.jp/>

- Online chat consultation (available in Japanese and foreign languages) and e-mail consultation (Japanese only) are available every day from 5:00 pm to 9:00 pm.
- Consultation is also available on holidays.



⑧ Unexpected Pregnancy SOS Consultation

TEL: **078-351-3400**

- A consultation service for those who live in Hyogo Prefecture and are worried about unexpected or unwanted pregnancies.
- Consultation is available 24 hours a day, 365 days a year, free of charge, and can also be done with LINE or by e-mail.
- <https://ninshinsos-sodan.com/>



こころ けんこう 心の健康とケア

こころ からだ おな ちょうし わる かぜ こころ けんこう たいせつ
心も体と同じように、調子が悪くなったり、風邪をひいたりします。心も健康であるためには、ケアが大切
です。ふあん かん きぶん お こ き お ねむ しょうじょう つづ ひとり なや
不安を感じる、気分が落ち込む、やる気が起きない、眠れないなどの症状が続くときは、一人で悩ま
ずに、かぞく とも じぶん きも はな みぢか ひと そうだん ひと べつ
家族やお友だちなどに自分の気持ちを話してみましよう。身近な人には相談しにくいという人は、別
の相談 できるところ でんわ じぶん ことば そうだん にほん み むずか
の相談できるところに電話してみてください。自分の言葉で相談できるところを日本で見つけるのは難しい
ですが、えいご そうだん
英語で相談できるところもあります。

● そうだん 相談できるところ

① たくさいりょうじょうほう AMDA 国際医療情報センター

たげんご がいこくご つう いうりょうきかん あんない にほん いうりょうふくしせいど あんない
多言語で外国語の通じる医療機関の案内や日本の医療福祉制度の案内をしてもらえます。

TEL: 03-6233-9266

たいおうにちじ げつようび きんようび しゅくじつ のぞ
対応日時：月曜日～金曜日 10:00～16:00(*) 祝日、12/29～1/3を除く

② とくていひえいりかつどうほうじんとうきょうえいご でんわ 特定非営利活動法人東京英語いのちの電話 (TELL)

むりょうでんわ そうだん ていきょう
無料電話相談およびカウンセリング・サポートの提供

じむきょく
【事務局】

TEL: 03-4550-1191

【ライフライン】

TEL: 03-5774-0992

チャット: <https://telljp.com/>

【TEL カウンセリング】

TEL: 03-4550-1146 (英語)

TEL: 03-4550-1147 (日本語)

どようび げつようび かようび もくようび
土曜日 9:00～月曜日 23:00、火曜日～木曜日 09:00- 23:00、
きんようび
金曜日 09:00～02:00。

③ ほうじん NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸

たいめん そうだん ややく
対面・オンラインでの相談ができます。予約がいきます。

TEL: 078-360-6211

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 9:00～17:00

〒650-0024 神戸市中央区海岸通4丁目1-7 エステムプラザ神戸元町・海岸通4 404号

<http://femi-c-kobe.com/>



Mental Health and Care

The mind, like the body, can get sick or catch a cold. It is important to take care of your mind to keep it healthy.

If you continue to feel anxious, depressed, unmotivated, or unable to sleep, do not suffer alone. Talk about your feelings with your family or friends. If you find it difficult to talk to someone close to you, try calling other places where you can talk about your feelings. It may be difficult to find places in Japan where you can consult someone in your own language, but there are places where you can consult in English.

Where You can Consult

① AMDA International Medical Information Center

You can get information on multi-language medical institutions and the Japanese medical welfare system in multiple languages.

Consultation telephone number: **03-6233-9266**

Available from Monday through Friday, 10:00 to 16:00

Closed on national holidays and 12/29-1/3.

② Tokyo English Lifeline (TELL), a non-profit organization

Provides free telephone counseling and support



[Office]

TEL: **03-4550-1191**

[Lifeline]

TEL: **03-5774-0992**

Chat www.telljp.com

[Telephone counseling]

in English TEL: **03-4550-1146**

in Japanese TEL: **03-4550-1147**

Available from Saturday 09:00-Monday 23:00 (continuous service),

Tuesday-Thursday 09:00- 23:00, and Friday 09:00-02:00.

<https://telljp.com/>

③ NPO Feminist Counseling Kobe

In person or online counseling is available. Reservations are required.

Inquiries: **078-360-6211**

Monday-Friday 9:00-17:00

Address: Estem Plaza Kobe Motomachi Kaigan Dori 4-404, 4-1-7 Kaigan Dori, Chuo-ku, Kobe 650-0024

<http://femi-c-kobe.com/>



8. 安心、安全なくらしのために

ぼうさい 防災

にほん じしん たいふう しぜんさいがい おお くに
日本は、地震、台風など、自然災害の多い国です。
さいがい いのち ざいさん まも じゅんぴ ぼうさい
災害がおこったときに、命や財産を守るために準備をすることを「防災」といいます。

ぼうさい やくだ じょうほう ● 防災に役立つ情報

ひょうごけんこくさいこうりゅうきょうかい ぼうさい やくだ じょうほう
兵庫県国際交流協会のホームページから、防災に役立つ情報がダウンロードできます。

こ おや ぼうさい ① 子どもと親の防災ガイドブック

<https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/tabunkakyose/guidemap.html>

えいご ちゅうごくご かんたいじ ご かんごく
英語、中国語（簡体字）、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、フィリピン語、インドネシア語、タイ語、ウクライナ語、フランス語、中国語（繁体字）、ロシア語、ミャンマー語、ネパール語、トルコ語



ひなん きんきゆうれんらくさき ② マイ避難カード・緊急連絡先カード

<https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/tabunkakyose/myhinan.html>

さいがいはっせいじ ひなん
災害発生時にあわてないように、「いつ」「どこに」「どのように」に避難するかなど、家族と事前に話し合い、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しましょう。作った各カードは印刷し、冷蔵庫等の見える場所に貼って、いつでも確認できるようにしておきましょう。



たげんごゆびさ ③ 多言語指差しボード

https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/saigaiji_gaikokujin_shien/yubisashi_board.html

えいご ちゅうごくご かんたい ほんたい かんごくご
英語、中国語（簡体/繁体）、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ベトナム語、タイ語、ミャンマー語、インドネシア語、ネパール語
ひなんじょ こま たいちょう しょくじせいげん しえん ひつよう じょうほう たげんご かくにん
避難所で困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報を多言語で確認、伝えることができます。



8. For a Safe and Secure Life

| Disaster Prevention

Japan is prone to natural disasters such as earthquakes and typhoons.

Preparing to protect your life and property in the event of a disaster is called “disaster prevention” (“*bosai*” in Japanese).

● Useful Information on Disaster Prevention

You can download useful information on disaster prevention from the Hyogo International Association’s website.

① Disaster Prevention Guidebook for Children and Parents

<https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/tabunkakyose/guidemap.html>

English, Chinese (simplified), Vietnamese, Portuguese, Spanish, Korean, Filipino, Indonesian, Thai, Ukrainian, French, Chinese (traditional), Russian, Myanmar, Nepali, Turkish



② My Evacuation Card and Emergency Contact Card

<https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/tabunkakyose/myhinan.html>

To avoid panic in the event of a disaster, discuss when, where, and how to evacuate with your family in advance, and create a “My Evacuation Card” and an “Emergency Contact Card.”

Print out each card and post it on the refrigerator or other visible place so that you can check it at any time.



③ Multilingual Pointing Board

https://www.hyogo-ip.or.jp/torikumi/saigaiji_gaikokujin_shien/yubisashi_board.html

English, Chinese (Simplified/Traditional), Korean, Tagalog, Portuguese, Spanish, French, Russian, Vietnamese, Thai, Myanmar, Indonesian, Nepalese

You can check and convey information necessary for support, such as problems at evacuation centers, physical conditions, and dietary restrictions in multiple languages.



● べんり 便利なアプリ

① ぼうさい ひょうご防災ネット

さいがい かん きんきゆうじょうほう ひなんじょうほう し たげんごたいおう
災害に関する緊急情報や避難情報のお知らせをもらえます（多言語対応）。



② Safety Tips

さいしん さいがいじょうほう こうつうきかん いりょうきかん じょうほう
最新の災害情報がわかるアプリ。交通機関や医療機関の情報もあります。

たいおうげんご こくご げんご
対応言語 14 か国語 15 言語

えいご ちゅうごくご かんたいじ はんたいじ かんごくご にほんご
英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語、日本語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語

ダウンロード UEL

▶ Android

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



▶ iPhone

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



せいかつ

生活にこまったとき

しごと びょうき まいにち せいかつ くる がいこくじんしえんだんたい そうだん
仕事ができなかったり、病気などで毎日の生活が苦しいときには、外国人支援団体に相談しましょう。

→ 「困ったとき相談できるところ」（36 ページ）

す さが しょくりょうはいふ だんたい
住むところを探したり、食料配布をしているボランティア団体もあります。
ぎょうせい ていきょう せいかつしえんせいど き
行政が提供する生活支援制度についても聞いてみましょう。

がいこくじんしえんだんたい

● 外国人支援団体

① がいこくじんきゅうえん しょくりょうはいふ NGO 外国人救援ネットの食料配布

NGO Network for Foreigners' Assistance KOBE (GQnet)

ホットライン **078-232-1290**

● Useful Apps

① Hyogo Bosai Net

You can get notifications of emergency and evacuation information regarding disasters (available in multiple languages).



② Safety Tips

An application that provides the latest disaster information. Information on transportation and medical facilities is also available.

Supported languages: 15 languages

English, Chinese (Simplified/Traditional), Korean, Japanese, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Thai, Indonesian, Tagalog, Nepali, Khmer, Burmese, Mongolian

Download URL

▶ Android:

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



▶ iPhone:

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



| When You Have Economic Difficulties in Your Daily Life

If you are having a hard time making a living due to lack of work, illness, etc., consult with a support group for foreigners.

→ (See "Consultation Services" on page37)

There are also volunteer groups that help you find a place to live and distribute food.

You can also ask about the livelihood support system provided by the government.

● Support Groups for Foreigners

① Food distribution

by NGO Network for Foreigners' Assistance KOBE (GQnet)

Hotline: **078-232-1290**

② PHD 協会の居住支援

にほん く がいこくせき かた じゅうきょかくほ せいかつ こんなん かか かた そうだんまどぐち かいせつ
日本で暮らす外国籍の方たちの住居確保や生活に困難を抱える方のための相談窓口を開設しています。

きょじゅうし えん そうだんまどぐち
【居住支援相談窓口】

TEL : 078-414-7750

そうだんじかん
相談時間：

げつようび かようび もくようび きんようび すいようび
月曜日、火曜日、木曜日、金曜日 10:00～17:00 水曜日 10:00～18:00

Email: info@phd-kobe.org



③ 特定非営利活動法人神戸定住外国人支援センター

す もんだい こ がっこう もんだい がいこくじん こうれいしゃ いぼしょ そうだん
住むところの問題や子どもの学校の問題、外国人の高齢者の居場所などについて相談ができます。

びょういん やくしょ てつづ たす にほん ご がくしゅう きょうしつ
病院や役所での手続きを助けてもらえます。また、日本語学習の教室もあります。

にほんご かんこくご ちゅうごくご ご えいご
ホームページは、日本語、韓国語、中国語、ベトナム語、英語があります。

げつようび きんようび
Tel : 078-612-2402 (9:30~18:00 月曜日~金曜日)

Fax : 078-612-3052

E-mail : kfc@social-b.net

Website: <http://www.social-b.net/kfc/index.htm>



● 社会福祉事務所や社会福祉協議会に相談

かね こま す しやくしょ くやくしょ ふくしか しゃかいふくしじむしょ そうだん
お金がなく困っているときは、住んでいるところの市役所や区役所の福祉課（社会福祉事務所）に相談でき
ます。一時的にお金を借りる制度や毎月生活費が支給される「生活保護」制度があります。
ひとり そうだん い むずか ぼあい がいこくじんし えんだんたい どうごう たの やくしょ つうやくせいど りよう
一人で相談に行くことが難しい場合は、外国人支援団体に同行を頼むか、役所での通訳制度を利用してくだ
さい。

① 生活福祉資金貸付事業

す しゃかいふくしきょうぎかい そうだん
住んでいるところの社会福祉協議会で相談できます。

② 「生活保護」制度

せいかつ ほご せいど
「生活保護」とは、生活に困っている日本人に、国が、最低限度の生活を保障する制度です。
がいこくじん ぼあい えいじゅうしゃ えいじゅうしゃ はいぐうしゃなど にほんじん はいぐうしゃなど ていじゅうしゃ とくていかつどう しゅうろう せいげん
外国人の場合は、永住者、永住者の配偶者等、日本人の配偶者等、定住者、特定活動（就労に制限のない）

② PHD Association's Residential Support

They have a consultation service for foreign nationals living in Japan who are having difficulties in securing housing and living in Japan.

<Residence Support Consultation Service>

TEL: **078-414-7750**

Hours:

Mondays, Tuesdays, Thursdays, Fridays 10:00~17:00

Wednesdays 10:00~18:00

Email: info@phd-kobe.org



③ The Kobe Foreigners' Friendship Center

They give support to foreigners living in Japan on issues related to daily lives.

- Counseling on residence and education
- Support with procedures at hospitals and city offices, etc.
- Japanese language lessons

TEL: **078-612-2402** (9:30~18:00 from Monday to Friday)

FAX: **078-612-3052**

Email: kfc@social-b.net

You may check its multi-lingual website

(Japanese, Korean, Chinese, Vietnamese and English).

Website: <http://www.social-b.net/kfc/index.htm>



● Consultation with the Social Welfare Office or the Council of Social Welfare

If you are in dire need of money, you can consult with the welfare division (social welfare office) of the city hall or ward office where you live. There is a system to borrow money temporarily and a welfare system called, "seikatsu hogo" that provides monthly living expenses.

If it is difficult to go to the consultation alone, ask a support group for foreigners to accompany you or use the interpretation system at the city office.

① Livelihood and Welfare Loan Programs

Consultation is available at the Council of Social Welfare where you live.

② The Livelihood Protection Welfare System called Seikatsu Hogo

"Livelihood Protection" is a system in which the government guarantees a minimum standard of living to Japanese nationals who are in need.

9. 安心（あんしん）、安全（あんぜん）なくらしのために

ざいりゅうしかく ひと しんさ とお たす
の在留資格の人は、審査に通れば、助けてもらうことができます。

たとえば、びょうきやけがはたらけない人、年をとって働けなくなった人、おと つま りこん おと つま し
りして収入がなくなった人、働いていても収入が少なくて生活費や医療費が払えない人などは、国から
「扶助費」（お金）がもらえます。ほかに、こ がくしゅうしえん しごと さが じりつ
技能実習など助けてくれます。預金などの自分の財産や収入のある人はもらえません。小さい子どもを育て
るシングルマザーやDVなどの被害者で、何も持っていない女性などの場合には、助けてもらえることがあ
ります。住んでいるところの福祉事務所で相談してください。

つぎのような「扶助費」がもらえます。

せいかつ ふじょひ にちじょうせいかつ ひつよう ひよう
「生活扶助費」日常生活に必要な費用

そうさい ふじょひ せいかつ ほご う ひと な ばあい そうしき ひよう
「葬祭扶助費」生活保護を受けていた人が亡くなった場合のお葬式などの費用

なりわい ふじょひ せいけい いじ ひつよう じぎょう おこな しきん
「生業扶助費」生計を維持するために必要な事業を行うための資金や
ぎのうしゅうとく しゅうろくじゅんび がっこう かよ ひよう
技能習得・就労準備・学校へ通うための費用など

しゅっさん ふじょひ びょういん じょざんいん こ う にゅういん ひ
「出産扶助費」病院や助産院で子どもを産むときにかかる入院費など

きょういく ふじょひ こ ぎ むきょういく う ひつよう ひよう
「教育扶助費」子どもが義務教育を受けるのに必要な費用

じゅうたく ふじょひ かしゃ ひよう
「住宅扶助費」アパートや貸家の費用

いりよう ふじょひ いりよう ひよう
「医療扶助費」医療サービスの費用

かいご ふじょひ かいご ひよう
「介護扶助費」介護サービスの費用

Foreigners with the status of residence of permanent resident, spouse or child of a permanent resident, spouse or child of a Japanese national, long term resident, or those engaged in specified activities (no restrictions on employment) can receive assistance if they pass the screening.

For example, those who are unable to work due to illness or injury, too old to work, divorced from their husbands or wives, have lost their income due to the death of their husbands or wives, or who work but have little income and cannot pay their living expenses or medical bills are eligible for “assistance payments” from the government. In addition, the government also provides other assistance such as support for children’s studies, job search, and technical training to help them become self-reliant. Those who have their own assets such as bank savings or income are not eligible for this program. Single mothers raising small children and DV victims who do not own anything may be eligible for assistance. Please consult with the welfare office where you live.

The list below shows the kinds of assistance people can receive.

- **Livelihood Assistance**
(food, clothes, gas, water, electric bills, etc.)
- **Funeral Assistance**
(funeral expenses for welfare recipients)
- **Occupational Assistance**
(costs for maintaining occupation or business, costs to acquire technical skills, tuition fees to go to schools)
- **Maternity Assistance**
(costs for hospitals and medical care to deliver babies)
- **Educational Assistance**
(expenses for compulsory education of children)
- **Housing Assistance**
(monthly payment of apartment or house rent)
- **Medical Assistance**
(expenses for medical care to be paid directly to medical institutions at no cost to recipients)
- **Long-Term Care Assistance**
(expenses for nursing care services paid directly to nursing care providers)

がいこくじんじよせい やくだ
外国人女性のための役立つインフォメーション
Useful Information for Foreign Women Living in Japan

はっこうねんげつ ねん がつ
発行年月 2024年3月

へんしゅう はっこう とくていひえいりかつどうほうじん じよせいじりつ
編集・発行 特定非営利活動法人アジア女性自立プロジェクト

こうべしながたくかいうんちょう
神戸市長田区海運町 3-3-8 TEL/FAX 078-271-3270

awep@tcc117.jp <https://tcc117.jp/awep/>

さっし ねんどこうえきしんたくこうべ ろっこう ききん じよせい
この冊子は、2023年度公益信託神戸まちづくり六甲アイランド基金の助成を
う さくせい
受けて作成しました。



1. Various Procedures

2. Information for Foreign Residents Living in Japan

3. Migrant Women and Work

4. Health Insurance and Pension

5. Pregnancy, Childbirth and Child Raising

6. Education

7. Protection of Mind and Body

8. For a Safe and Secure Life