

1. いろいろな手続き 6

ざいりゅうしかく てつづ にゆうかん 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 えいじゅうきよかしんせい ざいりゅうしかく しゅとく しかくがいかつどうきよか
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
にゆうかん とどけで さいにゆうこくきよか たいきよきょうせい ざいりゅうとくべつきよか 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

じゅうみんどうろく てんきよ てつづ こんいんとどけ しゅっしょうとどけ りこんとどけ しぼろとどけ 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 べんきよ
日本語を勉強するところ 42

うんでんめんきよしょう
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 かいしや はたら ひと けんこうほけん がいこく ちりよう
国民健康保険 / 会社で働いている人の健康保険 / 外国で治療をうけたとき

とし
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 だつたいいちじきんせいど しゃかいほしょうきやうてい
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	