

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 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 かつ  
仕事の探し方 56
- しやくかいほけん  
社会保険 62
- 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
- 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
- はたら かつ  
いろいろな働き方 54
- ろうどうけいやく  
労働契約 58
- ろうどうさいがい  
労働災害 64
- しごと  
仕事をやめるとき 66

4. 健康保険・年金 ..... 68

- けんこうほけん ねんきん  
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 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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Various Procedures</b> .....  | <b>7</b>  |
| <b>Procedures for Status of Residence ( Procedures at the Immigration Services Agency )</b> 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                                     |           |
| <b>Procedures at City and Ward Offices</b> 15   |           |
| Resident Registration / When you move / Marriage Registration / Birth Registration            |           |
| Divorce Notification / Death Notification / My Number System                                  |           |
| Certificate issued at City/Ward Offices   |           |
| <b>Japanese Nationality and Nationality Selection System</b> 29                               |           |
| Nationality Act / Japanese Nationality Law / Dual Nationalities                               |           |
| <b>2. Information for Foreign Residents Living in Japan</b> .....                             | <b>35</b> |
| 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  |           |
| <b>3. Migrant Women and Work</b> .....  | <b>55</b> |
| 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  |           |
| <b>4. Health Insurance and Pension</b> .....  | <b>69</b> |
| <b>Health Insurance</b> 69  |           |
| National Health Insurance / Health Insurance for Company Employees                            |           |
| Coverage for Medical Treatment Overseas   |           |
| <b>Social Insurance and Pensions for the Elderly</b> 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                 |           |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. Pregnancy, Childbirth and Child Raising .....</b>                                     | <b>75</b>  |
| <b>Reproductive Health/Rights 75</b>  |            |
| When you do not wish to become pregnant   |            |
| When you do not wish to give birth - Abortion / Infertility Treatment                       |            |
| <b>Pregnancy and Childbirth 77</b>  |            |
| Maternal and Child Health Handbook / Childbirth-related Expenses                            |            |
| Procedures After Giving Birth   |            |
| <b>Child Rearing in Infancy 81</b>  |            |
| Free Health Examinations for Infants / Health Check-Ups for Infants / Vaccinations          |            |
| <b>Childbirth, Child-Rearing and Social Insurance Services for Working People 81</b>        |            |
| Maternity Leave / Childcare Leave / Compensation during Maternal and Childcare Leaves       |            |
| <b>Financial Support for Childcare 83</b>   |            |
| Child Allowances / Child Support Allowance  |            |
| <b>Childcare Facilities 85</b>  |            |
| Daycare Centers, Nursery Schools and Certified Childcare Institution                        |            |
| Daycare for Sick Children / Family Support Center   |            |
| <b>6. Education .....</b>   | <b>89</b>  |
| <b>Education and Schooling in Japan 89</b>  |            |
| Kindergarten Admission / Elementary and Junior High School Admission                        |            |
| Senior High School Admission / College Admission / International Schools                    |            |
| Night Junior High School  |            |
| <b>Support for Children's School Life - Systems for Foreign Children 93</b>                 |            |
| Children's Multicultural School Life Supporter Dispatch Project                             |            |
| School Enrollment Guidebook for Foreign Children  |            |
| <b>Financial Support 93</b>   |            |
| Application for School Fee Exemption / Educational Support / Scholarships                   |            |
| <b>7. Protection of Mind and Body .....</b>   | <b>99</b>  |
| <b>Violence by Your Partner (Domestic Violence) 99</b>                                      |            |
| DV Prevention Act / Escaping from DV / Where to Consult about DV                            |            |
| Protecting Children from Abuse / Resident Registration and Visa / Support for Self-Reliance |            |
| <b>Sexual Violence</b> What is Sexual Violence? / Where to Consult 111                      |            |
| <b>Mental Health and Care</b> Where You can Consult 115                                     |            |
| <b>8. For a Safe and Secure Life.....</b>   | <b>117</b> |
| <b>Disaster Prevention 117</b>  |            |
| Useful Information on Disaster Prevention / Useful Apps                                     |            |
| <b>When You Have Economic Difficulties in Your Daily Life 119</b>                           |            |
| Support Groups for Foreigners   |            |
| Consultation with the Social Welfare Office or the Council of Social Welfare                |            |