

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 ごんいんとどけ 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

1. Iba't-ibang Pamamaraan	7
Pamamaraan para sa “Status of Residence” (Pamamaraan sa Immigration Service Agency) 7	
Residence Card /Pagpapabago ng Residence Status / Pagpapalit ng Residence Status /	
Pag-aaply para sa Permanent Residence Status / Pagkuha ng Status of Residence /	
Pahintulot para Sumali sa mga Gawaing Labas sa Sakop ng Status of Residence /	
Pagbibigay-alam sa Immigration Services Agency / Re-entry permit /	
Deportasyon at Espesyal na Permiso upang makapamalagi /	
Pag-iimbita sa kapamilya upang makabisita sa Japan. /	
Maaaring kumonsulta sa visa at sa estado ng pamamalagi	
Pamamaraan sa Lungsod at Mga Opisina ng Purok 15	
Pag-rehistro para sa Residente / Kung lilipat / Rehistro ng Kasal / Rehistro ng Pagsilang /	
Abiso sa Diborsiyo / Abiso sa Pagkamatay / Sistema ng My Number /	
Sertipikasyong binibigay ng Lungsod / Ward office	
Nasyonalidad ng Hapon at Sistema ng Pagpili ng Nasyonalidad 29	
Nationality Act / Batas ng Nasyonalidad ng Hapon / Dalawang Nasyonalidad	
2. Impormasyon Para sa Dayuhang Residente na Naninirahan sa Japan	35
Paano makakuha ng Impormasyon sa iyong Wika 35	
Serbisyo ng Konsultasyon 37	
Serbisyo ng Tagapag-salin ng salita 41	
Pag-aaral ng Nihongo- Nihongo class sa Kobe 43	
Pag-renta ng Bahay / Paglipat 49	Lisensiya sa pagmamaneho 53
3. Migranteng Kababaihan at Trabaho	55
Para makapagtrabaho sa Japan 55	Pagkakaiba-iba sa mga Istityo ng Trabaho 55
Equal Employment Opportunity Act para sa Babae at Lalaki 55	
Paano Makahanap ng Trabaho 57	Kontrata sa Paggawa 59
Social Insurance 63	Pinsala sa Trabaho 65
Buwis at Dependent Deduction 65	
Kawalan ng Trabaho 67	Konsultasyon sa Mga Isyu sa Paggawa 67
4. Health Insurance at Pensyon	69
Health Insurance 69	
Kokumin Kenko Hoken / Kenko Hoken para sa mga Empleyado ng Kumpanya /	
Saklaw para sa Medikal na Pagpapagamot sa Ibang Bansa	
Shakai Hoken at Pensiyon para sa Matanda 71	
Sistema ng Pangangalagang Medikal para sa Matanda na may edad 75 at pataas /	
Hoken para sa Matagalang Pangangalaga / Kokumin Nenkin / Kousei Nenkin /	
Mga kasunduan sa Social Security at pagkuha ng lump-sum sakaling aalis na sa Japan	

5. Pagbubuntis, Pagsilang at Pagpapalaki ng Bata	75
Kalusugan ng Reproductibo / Karapatan 75	
Kung hindi ninanais magbuntis / Kung di mo nais na magsilang – Aborsyon / Paggamot sa pagka-baog	
Pagbubuntis at Pagsisilang 77	
Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol / Gastusin na may kinalaman sa Pagsilang / Pamamaraan matapos magsilang	
Pagpapalaki ng Sanggol 81	
Libreng Pagsusuri sa Kalusugan ng Sanggol / Pagpapa check-up ng sanggol / Bakuna	
Pagsilang, Pagpapalaki at Serbisyo ng Social Insurance para sa mga Nagtatrabaho 81	
Maternity Leave / Childcare Leave / Kabayaran habang nasa Maternity at Childcare leave	
Pinansiyal na Suporta Para sa Childcare 83	
Allowance ng Bata / Sustento sa Bata	
Pasilidad para sa Childcare 85	
Mga Daycare Center, Nursery School at Certified Childcare Institution / Daycare para sa batang may-sakit/ Family Support Center	
6. Edukasyon	89
Edukasyon at Pag-aaral sa Japan 89	
Pagpasok sa Kindergarten / Pagpasok sa Elementarya at Junior High School / Pagpasok sa Senior High School / Pagpasok sa Kolehiyo / Paaralang Internasyonal / Panggabing Junior High School	
Suporta para sa Buhay Paaralan ng mga Bata - Sistema para sa Batang Dayuhan 93	
Multicultural School Life Supporter para sa mga Bata / Guidebook ng Batang Dayuhan sa Pag-enrol sa Paaralan.	
Pinansiyal na Suporta 93	
Aplikasyon para sa Eksemasyon sa Bayad sa Paaralan / Suportang Pang-edukasyon / Scholarship	
7. Proteksiyon ng Isip at Katawan	99
Karahasan mula sa iyong kapareha (Domestic Violence) 99	
DV Prevention Act/ Pagtakas mula sa DV / Saan kukonsulta tungkol sa DV? / Proteksyon ng Bata sa pang-aabuso / Resident Registration at Visa / Suporta upang Mamuhay sa Sariling Kakayahan.	
Karahasang Sekswal Ano ba ang Karahasang Sekswal Saan maaaring kumonsulta? 111	
Kalusugan at Pangangalaga ng Isip Kung saan maaari kang sumangguni 115	
8. Para sa Ligtas at Panatag na Buhay.....	117
Pag-iwas sa Kalamidad 117	
Kapaki-pakinabang na Impormasyon sa Pag-iwas sa Kalamidad / Useful Apps	
Kapag mayroon kang kahirapan sa ekonomiya sa iyong pang araw-araw na buhay 119	
Grupo na Sumusuporta sa Dayuhan / Konsultasyon sa Opisina ng Social Welfare o Social Welfare Council.	