

おか やま し  
岡山市  
べんりちょう  
くらしの便利帳

やさしい  
にほんご  
日本語

きんきゅう さいがい  
緊急・災害

P2

こま  
困ったとき

P8

びょうき  
病気の時

P10

とどけて しょうめい  
届出と証明

P14

だ かた  
ごみの出し方

P17

こそだ  
子育て

P26

ほけん ねんきん  
保険・年金

P31

ぜいきん  
税金

P40

しごと  
仕事

P43

まな たの  
学びと楽しみ

P48

でんわばんごう  
電話番号

P52

おかやまし こくさい か  
岡山市国際課

☎ 086-803-1112



がいこくじん そうごう そうだんまどぐち  
外国人総合相談窓口

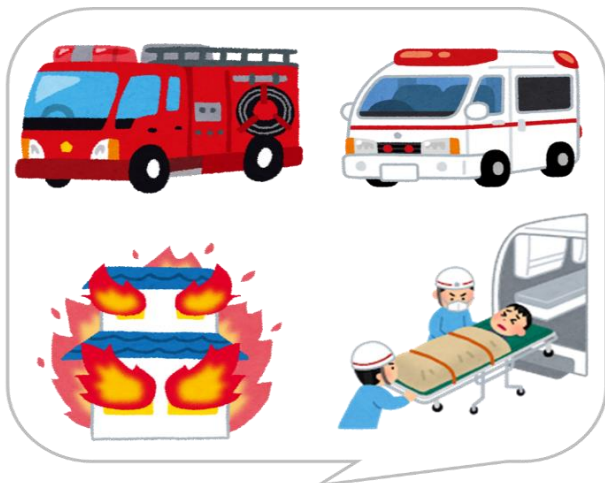
☎ 086-803-1128





きんきゅう びょうき かじ じこ じけん  
緊急 (病気・火事・事故・事件)

びょうき かじ じこ じけん  
病気・火事・事故・事件のときにすること



しょうぼうしゃ きゅうきゅうしゃ  
消防車・救急車 ☎119

きゅう びょうき  
急な病気やけが



- ① 「救急です」と言います。
- ② 救急車が行く場所 (住所) を言います。
- ③ どこが痛い、悪いかを言います。
- ④ あなたの名前と電話番号を言います。

かじ  
火事



- ① 「火事です」と言います。
- ② 火事の場所 (住所) を言います。
- ③ あなたの名前と電話番号を言います。



けいさつ じけん じこ  
警察 (事件・事故) ☎110

じこ  
事故



- ① 「事故です」と言います。
- ② 事故の場所 (住所) を言います。
- ③ どんな事故か説明をします。
- ④ けがをしている人がいるかどうか言います。

じけん  
事件



- ① 「事件です」と言います。
- ② 事件の場所 (住所) を言います。
- ③ どんな事件か説明をします。
- ④ けがをしている人がいるかどうか言います。



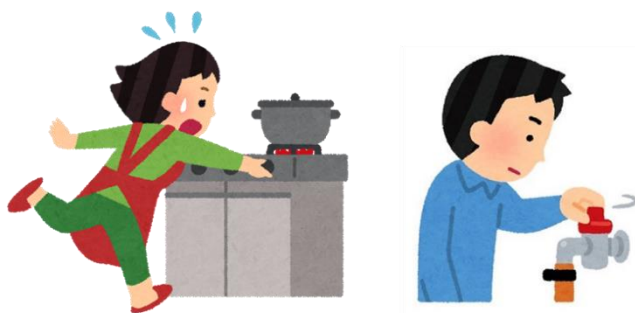
# さいがい じしん 災害① 地震

## じしん ちゅうい 地震のときの注意

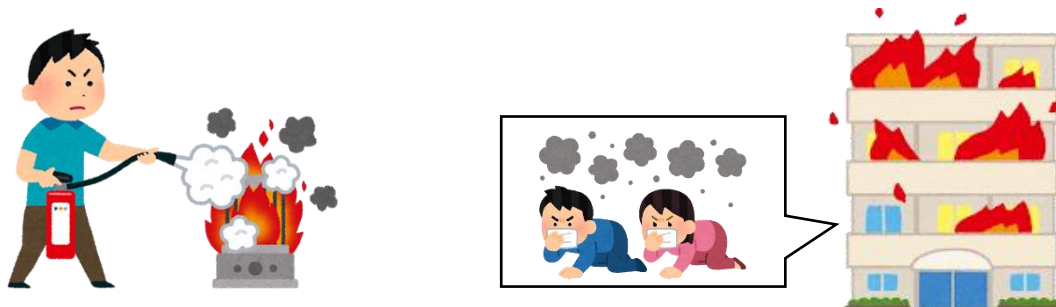
1. おお じしん き すぐに つくえ した はい 頭を守ります。



2. じしん お 地震が終わったら、ガスなどをとめてください。



- か じ ちい ひ け おお ひ に 火事になったら、小さい火のときは消してください。大きい火のときは逃げてください。



3. そと に 外へ逃げるときは、ブレーカーをきってください。



4. すぐに、**でもゆっくり**<sup>ひなんじょ</sup>避難所へ逃げてください。





# さいがい たいふう おおあめ 災害② 台風・大雨

## たいふう おおあめ ちゅうい 台風・大雨のときの注意

- ・ 台風たいふうのときは、家いえの窓まどを閉しめて家いえの中なかにいてください。
- ・ ベランダや外そとにあるものを家いえの中なかに入れてください。
- ・ 絶対ぜったいに川かわや海うみを見みに行いかないでください。
- ・ 山やまの近ちかくにも行いかないでください。



ニュースで「警戒レベル4」の情報けいかい じょうほうを見たら、避難所ひなんじょへすぐ逃にげてください。

| あぶ 危 <small>あぶ</small> ないレベル               | ニュース                                                                                                                                                                                                                    | つぎ 次 <small>つぎ</small> のことをしてください。                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| レベル5<br>きんきゅうあんぜんかくほ<br>緊急安全確保             | いのち きけん じょうたい<br>命 <small>いのち</small> が危 <small>きけん</small> 険な状 <small>じょうたい</small> 態です。                                                                                                                               | いのち きけん<br>命 <small>いのち</small> の危 <small>きけん</small> 険があります。<br>死ぬ <small>し</small> かもしれませんから、<br>いのち まも<br>命 <small>いのち</small> を守 <small>まも</small> ってください。                                                                |
| レベル4<br>ひなんしじ<br>避難指示                      | あぶ 危 <small>あぶ</small> ないです。<br>すぐに逃 <small>に</small> げてください。                                                                                                                                                           | ひなんじょ あんぜん<br>避難所 <small>ひなんじょ</small> や安全なところへ逃 <small>に</small> げてく<br>ださい。<br>逃 <small>に</small> げることができな<br>いときは建物の中 <small>たてもの なか</small> に<br>いてください。                                                                  |
| レベル3<br>こうれいしゃどう<br>高齢者等の<br>避難開始・<br>避難準備 | に 逃 <small>に</small> げるのに時 <small>じ</small> 間 <small>かん</small> がかか<br>りそうな人 <small>ひと</small> は逃 <small>に</small> げてく<br>ださい。<br>ほか ひと に 逃 <small>に</small> げる準 <small>じゅん</small> 備 <small>び</small> を<br>して<br>ください。 | おじいさんやおばあさん、体 <small>からだ</small> が<br>自由に動 <small>うご</small> かない人 <small>ひと</small> 、お腹 <small>なか</small> に赤 <small>あか</small> ちゃん<br>がいる人 <small>ひと</small> は避難所 <small>ひなんじょ</small> や安全なところ<br>へ逃 <small>に</small> げてください。 |
| レベル2<br>おおあめ こうずい<br>大雨・洪水<br>注意報          | に 逃 <small>に</small> げる準 <small>じゅん</small> 備 <small>び</small> をして<br>ください。                                                                                                                                             | テレビやスマホを見 <small>み</small> てください。<br>安全かどうか外 <small>そと</small> を見 <small>み</small> てください。<br>避難所 <small>ひなんじょ</small> や安全なところへ<br>逃 <small>に</small> げてください。                                                                  |
| レベル1<br>ちゅういじょうほう<br>注意情報                  | これからたくさん <small>あめ</small> の雨<br>が降 <small>ふ</small> るかもしれません。                                                                                                                                                          | テレビやスマホを見 <small>み</small> てください。<br>安全かどうか外 <small>そと</small> を見 <small>み</small> てください。                                                                                                                                     |



# さいがい じしん たいふう おおあめ 災害（地震・台風・大雨）

さいがい たいふう おおあめ じしん まえ じゅんび  
災害（台風・大雨・地震）の前に準備しておくもの

① さいがい のときに「何をしたらいいか」の じょうほう 情報がよくわかるサービスです。

かくにん  
QRコードで確認しましょう。

えいご ちゅうごくご かんこくご  
英語・中国語・韓国語



おかやましぼうさい  
【[岡山市防災マニュアル](#)】

② てんき のことや「いつ、どこに逃げたらいいか」の じょうほう 情報がわかるサービスです。

かくにん  
QRコードで確認して、メールアドレスを とうろく 登録しましょう。

えいご ちゅうごくご はんたいじ かんたいじ かんこくご  
英語・中国語（繁体字・簡体字）・韓国語  
スペイン語・ポルトガル語・インドネシア語  
タガログ語（フィリピン）・フランス語  
ベトナム語・タイ語・ネパール語



おかやましぼうさいじょうほう  
【[岡山防災情報メール](#)】

NHK WORLD-JAPAN でも じょうほう 情報がわかります。



【[NHK WORLD-JAPAN](#)】

③ さいがい のときに「逃げる」 ばしょ しら 場所を調べます。QRコードで確認しましょう。

えいご ちゅうごくご はんたいじ かんたいじ かんこくご  
英語・中国語（繁体字・簡体字）・韓国語



おかやまし ばん  
【[岡山市web版ハザードマップ](#)】

④「逃げる」ときに持っていくものの準備をします。

災害の後、「家で一週間過ごす準備」をします。

・かばん（防災リュック）の中に生活に必要なものの中から選んで入れます。

・防災リュックは、店やインターネットで買うことができます。



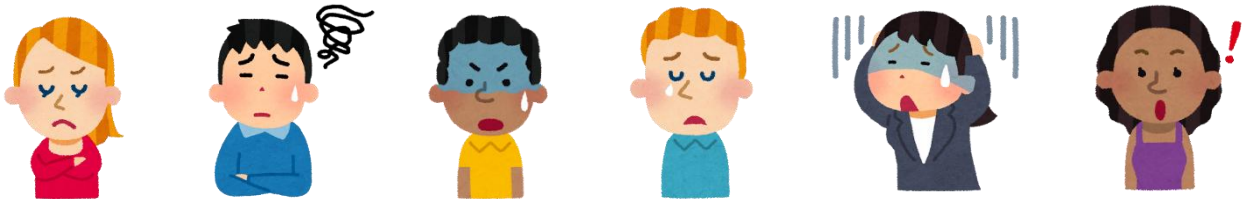
|       |               |                                         |           |           |              |
|-------|---------------|-----------------------------------------|-----------|-----------|--------------|
|       |               |                                         |           |           |              |
| ヘルメット | 懐中電灯          | モバイルバッテリー                               | レインウェア    | サンダル      | ラジオ（手動充電式など） |
|       |               |                                         |           |           |              |
| 服・下着  | タオル           | 洗面用具                                    | ウェットティッシュ | トイレットペーパー | 軍手           |
|       |               |                                         |           |           |              |
| 救急箱   | 薬             | おくすり手帳                                  | メガネ       | 使い捨てカイロ   | ポリ袋          |
|       |               |                                         |           |           |              |
| 食料・水  | 割り箸・紙コップ・紙皿など |                                         |           | アルミホイル    | ラップ          |
|       |               |                                         |           |           |              |
| 筆記用具  | 通帳・はんこ・お金     | 在留カード・パスポート・運転免許証・マイナンバーカードなどのID（身分証明書） |           |           |              |



## こま 困ったとき

そうだん

いろいろな相談がしたいとき



・生活で困ったことがあります。

・日本語の教室を知りたいです。

・仕事で困ったことがあります。

・ゴミの出し方がわかりません。

・マイナンバーカードを作りたいです。

・引っ越しをするとき、何をしたらいいですか。

こんなときは・・・

みなさん！

がいきくじんそうごうそうだんまどぐち  
外国人総合相談窓口へ来てください！

いっしょ はな  
一緒に話しましょう。待っています。



OK



がいきくじん  
外国人のみなさん

OK



みなさんと関係がある日本人も OK

(かぞく ともだち しごと ひと がっこう ひと  
家族・友達・仕事の人・学校の人など)

そうだん ばしよ  
相談の場所

ばしよ ところ① 岡山県役所 (本庁舎) 岡山市北区大供1丁目1-1



| ばしよ<br>場所①                             | ようび じかん<br>曜日と時間                                                                                  | つうやく ことば<br>通訳がわかる言葉                                                                | でんわばんごう<br>電話番号 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| がいこくじんそうごうそう<br><u>外国人総合相談窓口</u><br>1F | げつようび きんようび<br>月曜日～金曜日<br>9:00～16:00<br><相談できない日><br>＊祝日(カレンダーが赤い日)<br>＊12月29日～1月3日               | えいご ちゅうごくご<br>英語・中国語<br>かんこくご<br>韓国語・ベトナム語<br>＊テレビ通訳も<br>できます。                      | 086-803-1128    |
| こくさいか<br>国際課<br>2F                     | げつようび きんようび<br>月曜日～金曜日<br>①9:00～12:00 ②13:00～16:00<br><相談できない日><br>＊祝日(カレンダーが赤い日)<br>＊12月29日～1月3日 |  | 086-803-1112    |

ばしよ ところ② 友好交流サロン (西川アイプラザ) 岡山市北区 幸町 10-16



| ばしよ<br>場所②                                     | ようび じかん<br>曜日と時間                                                                                                                                         | つうやく ことば<br>通訳がわかる言葉                                                                                                          | でんわばんごう<br>電話番号 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ゆうこうこうりゅう<br><u>友好交流サロン</u><br>(西川アイプラザ)<br>4F | かようび にちようび<br>火曜日～日曜日<br>①火曜日～金曜日<br>10:00～20:00<br>②土曜日・日曜日<br>10:00～18:00<br><相談できない日><br>＊祝日(カレンダーが赤い日)<br>＊祝日が月曜日の時は、火曜日<br>＊毎月第2日曜日<br>＊12月28日～1月4日 | えいご ちゅうごくご<br>英語・中国語・<br>かんこくご<br>韓国語<br> | 086-234-5882    |

おかやまし ねが  
※岡山市からのお願い

おかやまし き てがみ かなら なか み  
岡山市から来た手紙は必ず、中を見てください。

「とくそくじょう」??

とくそくじょう



とく とくそくじょう ちゅうい  
・特に「督促状」は注意してください。

「あなたがお金を払っていない」という意味です。

はや かね はら  
早くお金を払ってください。

おかやまし き てがみ いみ ひと  
・岡山市から来た手紙の意味がわからない人は

そうだん ばしよ  
相談の場所①へ来てください。



# びょうき 病気のとき

からだ 哪儿 びょういん い  
体のどこが悪いですか。どんな病院へ行きたいですか。

しんりょうか もく  
※診療科目

|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
| 1) 内科<br><small>ない か</small>           | 2) 外科<br><small>げ か</small>          | 3) 整形外科<br><small>せいけいげ か</small>   | 4) 眼科<br><small>がん か</small>          | 5) 耳鼻咽喉科<br><small>じ び いんこう か</small>    |
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
| 6) 皮膚科<br><small>ひ ふ か</small>         | 7) 小児科<br><small>しょうにか</small>       | 8) 泌尿器科<br><small>ひにょうきか</small>    | 9) 産婦人科<br><small>さんふじんか</small>      | 10) 形成外科<br><small>けいせいげか</small>        |
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
| 11) 脳神経内科<br><small>のうしんけいないか</small>  | 12) 脳神経外科<br><small>のうしんけいげか</small> | 13) リウマチ科<br><small>か</small>       | 14) 循環器内科<br><small>じゅんかんきないか</small> | 15) 心臓血管外科<br><small>しんぞうけっかんげ か</small> |
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
| 16) 心療内科<br><small>しんりょうないか</small>    | 17) 歯科<br><small>しか</small>          | 18) 放射線科<br><small>ほうしゃせん か</small> | 19) 病理診断科<br><small>びょうりしんだんか</small> | 20) 救急科<br><small>きゅうきゅうか</small>        |
|                                        |                                      |                                     |                                       |                                          |
| 21) リハビリ<br>テーション科<br><small>か</small> | 22) 麻酔科<br><small>ますい か</small>      |                                     |                                       |                                          |

びょうき げつようび きんようび ひる びょういん  
**病気のとき (月曜日～金曜日の昼の病院)**

|                                                                         |                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| びょういん なまえ<br><b>病院の名前</b><br>でんわばんごう<br><b>電話番号</b><br>ばしょ<br><b>場所</b> | おかやましりつしみんびょういん<br><b>岡山市立市民病院</b><br>☎ 086-737-3000<br>おかやましきたくきたながせおもてちょうさんちようめ<br>岡山市北区北長瀬 表 町 三丁目20-1                                           |  |
| しんりようかもく<br><b>※診療科目</b>                                                | 1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) 8) 9) 10) 11) 12) 13) 18) 19) 20) 21) 22)                                                                                      |                                                                                     |
| うけつけ じかん<br><b>受付の時間</b><br>やす ひ<br><b>休みの日</b>                         | げつようび きんようび うけつけ<br><b>【月曜日～金曜日】 受付：8：30～11：00／12：00～15：30</b><br>どよう にちよう しゅくじつ あか ひ がつ にち がつ にち やす<br><b>【土曜・日曜・祝日（カレンダーが赤い日）・12月29日～1月3日】 休み</b> |                                                                                     |

|                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| びょういん なまえ<br><b>病院の名前</b><br>でんわばんごう<br><b>電話番号</b><br>ばしょ<br><b>場所</b> | おかやましりつかながわびょういん<br><b>岡山市立金川病院</b><br>☎ 086-724-0012<br>おかやましきたくみつかながわ<br>岡山市北区御津金川449                                                 |  |
| しんりようかもく<br><b>※診療科目</b>                                                | 1) 2) 3) 4) 21)                                                                                                                         |                                                                                     |
| うけつけ じかん<br><b>受付の時間</b><br>やす ひ<br><b>休みの日</b>                         | げつようび きんようび うけつけ<br><b>【月曜日～金曜日】 受付：8：30～17：15</b><br>どよう にちよう しゅくじつ あか ひ がつ にち がつ にち やす<br><b>【土曜・日曜・祝日（カレンダーが赤い日）・12月29日～1月3日】 休み</b> |                                                                                     |

|                                                                         |                                                                                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| びょういん なまえ<br><b>病院の名前</b><br>でんわばんごう<br><b>電話番号</b><br>ばしょ<br><b>場所</b> | おかやましりつ びょういん<br><b>岡山市立せのお病院</b><br>☎ 086-282-1211<br>おかやましみなみくせのお<br>岡山市南区妹尾850                                                                   |  |
| しんりようかもく<br><b>※診療科目</b>                                                | 1) 3) 4) 5) 6) 8) 13) 18) 21)                                                                                                                       |                                                                                       |
| うけつけ じかん<br><b>受付の時間</b><br>やす ひ<br><b>休みの日</b>                         | げつようび きんようび うけつけ<br><b>【月曜日～金曜日】 受付：8：30～11：30／13：00～15：30</b><br>どよう にちよう しゅくじつ あか ひ がつ にち がつ にち やす<br><b>【土曜・日曜・祝日（カレンダーが赤い日）・12月29日～1月3日】 休み</b> |                                                                                       |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| びょういん なまえ<br><b>病院の名前</b><br>でんわばんごう<br><b>電話番号</b><br>ばしょ<br><b>場所</b> | ふくわたりびょういん<br><b>福渡病院</b><br>☎086-722-0525<br>おかやましきたくたけべちようふくわたり<br>岡山市北区建部町福渡1000                                                                                                      |  |
| しんりようかもく<br><b>※診療科目</b>                                                | 1) 2) 3) 4) 6) 8) 14) 15) 16) 18) 21)                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| うけつけ じかん<br><b>受付の時間</b><br>やす ひ<br><b>休みの日</b>                         | げつようび きんようび うけつけ<br><b>【月曜日～金曜日】 受付：8：30～11：30／13：30～16：00</b><br>だい どようび やす<br><b>【第2／4土曜日】 休み</b><br>どよう にちよう しゅくじつ あか ひ がつ にち がつ にち やす<br><b>【土曜・日曜・祝日（カレンダーが赤い日）・12月29日～1月3日】 休み</b> |                                                                                       |

やす ひ よる あ びょういん  
休みの日・夜に開いている病院



①～④の病院は休みの日や夜も開いています。

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あ<br>開いている日                           | <p>にちようび しゅくじつ きゅうじつ<br/>日曜日・祝日・休日（カレンダーが赤い日）</p> <p>がつ にち がつ にち<br/>12月29日～1月3日</p> <p>きゅうじつやかんきゅうかんしんりょうじょ こども よるまいにち<br/>※休日夜間急患診療所：子供だけ、夜毎日OK</p> <p>やす ひ よる きゅう びょうき<br/>（※休みの日の夜に急に病気になったときに行く病院）</p>                                                 |                                                                                                                                                                                    |
| しんりょうかもく<br>※診療科目                     | ないか しょうにか<br>1) 内科 7) 小児科                                                                                                                                                                                                                                   | しか<br>17) 歯科                                                                                                                                                                       |
| びょういん なまえ<br>病院の名前<br>でんわばんごう<br>電話番号 | おかやましきゅうじつやかんきゅうかんしんりょうじょ<br>①岡山市休日夜間急患診療所<br>☎ 086-225-2225                                                                                                                                                                                                | おかやましきゅうじつきゅうかん し か しんりょうじょ<br>②岡山市休日急患歯科診療所<br>☎ 086-225-8280                                                                                                                     |
| びょういん ばしょ<br>病院の場所                    | <p>きゅうしみんびょういん べっかん<br/>旧市民病院 別館1F</p> <p>おかやましきたくひがしちゅうおうちよう<br/>岡山市北区東中央町3-14</p>                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
| うけつけ じかん<br>受付の時間                     | <p>やす ひ あさ ひる<br/>【休みの日の朝と昼】</p> <p>ないか<br/>1) 内科：9：30～11：30<br/>12：30～16：30</p> <p>やす ひ よる<br/>【休みの日の夜】</p> <p>ないか<br/>1) 内科：20：00～22：30</p> <p>しょうにか<br/>7) 小児科：19：00～22：30</p> <p>げつようび どようび よる<br/>【月曜日から土曜日の夜】</p> <p>しょうにか<br/>7) 小児科：20：00～22：30</p> | <p>やす ひ あさ<br/>【休みの日の朝】</p> <p>10：00～11：30</p> <p>やす ひ ひる<br/>【休みの日の昼】</p> <p>13：00～15：00</p>  |

|                                       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あ<br>開いている日                           | <p>にちようび しゅくじつ きゅうじつ<br/>日曜日・祝日・休日（カレンダーが赤い日）</p> <p>がつ にち がつ にち<br/>12月29日～1月3日</p>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
| しんりょうかもく<br>※診療科目                     | ないか<br>1) 内科など                                                                                                                                                    | がんか じ びいんこうか さんふじんか<br>4) 眼科 5) 耳鼻咽喉科 9) 産婦人科                                                                                                                                                                                     |
| びょういん なまえ<br>病院の名前<br>でんわばんごう<br>電話番号 | <p>まいしゅうびょういん か<br/>③毎週病院が変わります</p> <p>おかやまし<br/>岡山市の HP を見</p> <p>てください。</p>  | <p>おかやましきゅうじつやかんきゅうかんしんりょうじょ<br/>④岡山市休日夜間急患診療所</p> <p>☎ 086-225-2225</p> <p>でんわ びょういん なまえ<br/>電話をして、病院の名前と</p> <p>ばしょ き<br/>場所を聞いてください。</p>  |
| うけつけ じかん<br>受付の時間                     | 9：00～17：00                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |

やす ひ よる **でんわ** そうだん  
休みの日・夜に**電話**で相談ができるところ

あか こども びょうき  
①赤ちゃんや子供が病気やけがをしたとき

|                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| なまえ<br>名前<br>でんわばんごう<br>電話番号     | しょうにきゅうきゅういりょうでんわそうだんじぎょう<br>小児救 急 医療電話相談事業<br> <b># 8000</b><br>☎ 086-801-0018<br><b>でんわ</b><br><b>電話</b> をして、 <b>そうだん</b><br>相談してください。 |  |
| <b>しんりょうかもく</b><br>※診療科目         | さい さい こども<br>0才～15才までの子供<br>7) しょうにか<br>小児科<br>                                                                                         |                                                                                     |
| そうだん<br>相談できる日                   | まいにち<br>毎日                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
| でんわ<br>電話での<br>そうだん じかん<br>相談の時間 | げつようび きんようび つぎ ひ あさ<br>【月曜日～金曜日】 19:00～次の日の朝8:00<br>どようび<br>【土曜日】 18:00～次の日の朝8:00<br>にちようび しゅくじつ<br>【日曜日・祝日（カレンダーが赤い日）12月29日～1月3日】<br>8:00～つぎ ひ あさ<br>次の日の朝8:00                                                           |                                                                                     |

こころ じょうたい わる いそ そうだん  
②心の状態が悪くて、急いで相談したいとき

|                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| なまえ<br>名前<br>でんわばんごう<br>電話番号     | おかやまけんせいしんかきゅうきゅうじょうほう<br>岡山県精神科救 急 情報センター<br> ☎ 086-225-9080<br><b>でんわ</b><br><b>電話</b> をして、 <b>そうだん</b><br>相談してください。 |  |
| <b>しんりょうかもく</b><br>※診療科目         | 16) しんりょうないか <b>びょういん しょうかい</b><br>心療内科 <b>*病院の紹介やアドバイスがもらえます。</b>                                                                                                                                        |                                                                                       |
| そうだん<br>相談できる日                   | にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日（カレンダーが赤い日）<br>がつ にち がつ にち<br>12月29日～1月3日                                                                                                                                              |                                                                                       |
| でんわ<br>電話での<br>そうだん じかん<br>相談の時間 | ① どよう にちよう しゅくじつ やす<br>【土曜・日曜・祝日、休みの日】 8:00～つぎ ひ あさ<br>次の日の朝8:00<br>② げつようび きんようび よる<br>【月曜日～金曜日の夜】 17:00～つぎ ひ あさ<br>次の日の朝8:00                                                                            |                                                                                       |

おかやまけん びょういん  
岡山県にはたくさんの病院があります。

さが  
QRコードで探しましょう。



いりょうじょうほう  
【医療情報ネット（ナビィ）】



## とどけで しょうめい 届出と証明

あたらし じゅうしょ し  
新しい住所を知らせるとき



にほん げつ なが す がいこくじん しやくしょ じゅうみんとうろく  
日本に3か月より長く住む外国人は市役所で※住民登録をしなければなりません。



じゅうしょ なまえ たんじょうび せいべつ おとこ おんな  
※住所、名前、誕生日、性別（男か女か）、

こくせき くに ひと か だ  
国籍（どこの国の人か）などを書いて出します。

じゅうみんとうろく しやくしょ じゅうみんひょう つく  
住民登録をすると、市役所はあなたの※住民票を作ります。



じぶん かぞく す しょうめい  
※自分や家族が住んでいることを証明できます。

じゅうみんひょう まい えん  
※住民票は1枚300円です。

①～④の人は市役所へ来てください。

あなたのあたらし じゅうしょ し しょうらい だ  
あなたの新しい住所を知らせる書類を出さなければなりません。

ざいりゅう も  
在留カード、マイナンバーカード、パスポートを持ってきました。



## ① 外国から岡山市に来て、3か月より長く住む人

にゆうこくとどけ

### 入国届

※ 研修、技術、文化活動、留学、就労、配偶者ビザの人など

- ・ 岡山市に来た日から14日までにします。
- ・ 来た人全員の在留カードとパスポートを持っています。
- ・ 日本人ではない家族と住む人は、家族の関係がわかる書類も必要です。
- ・ 家族の関係がわかる書類は日本語に直した書類（翻訳）も必要です。



## ② 引っ越しをして、岡山市ではないところに住む人

てんしゅつとどけ

### 転出届

- ・ 引っ越しをする日の1か月前から引っ越しをする日までに、  
今まで住んでいた住所の市役所に出します。
- ・ 引っ越しをする人全員の在留カードとマイナンバーカードを持っています。



てんにゅうとどけ

### 転入届

- ・ 引っ越しをしてから、新しい住所の市役所に出します。
- ・ 引っ越しをする人全員の在留カードとマイナンバーカードを持っています。

## ③ 岡山市の中で引っ越しをした人

てんきよとどけ

### 転居届

- ・ 引っ越しをした日から14日までにします。
- ・ 引っ越しをした人全員の在留カードとマイナンバーカードを持っています。



## ④ 日本を出る人

てんしゅつとどけ

### 転出届

- ・ 引っ越しをする日の1か月前から引っ越しをする日までに、  
今まで住んでいた住所の市役所に出します。
- ・ 引っ越しをする人全員の在留カードとマイナンバーカードを持っています。



あたらし じゅうしょ し  
新しい住所を知らせないとき

1. ビザの更新ができません。長いビザをもらうこともできません。
2. 罰金というお金を払わなければなりません。



いっしょ せいかつ ひと か しゅるい か  
一緒に生活する人が変わったときやビザの種類が変わったとき

- ⑤⑥の人も市役所へ来てください。



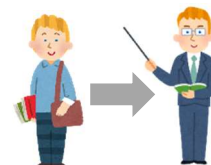
⑤ いっしょ せいかつ ひと か  
一緒に生活する人が変わったとき

- ・ 結婚、離婚、死亡などで一緒に生活する人が変わったときも市役所に知らせます。
- ・ 変わった日から14日までにします。
- ・ 全員の在留カードとマイナンバーカードを持っています。
- ・ 家族の関係がわかる書類も必要です。
- ・ 家族の関係がわかる書類は日本語に直した書類（翻訳）も必要です。



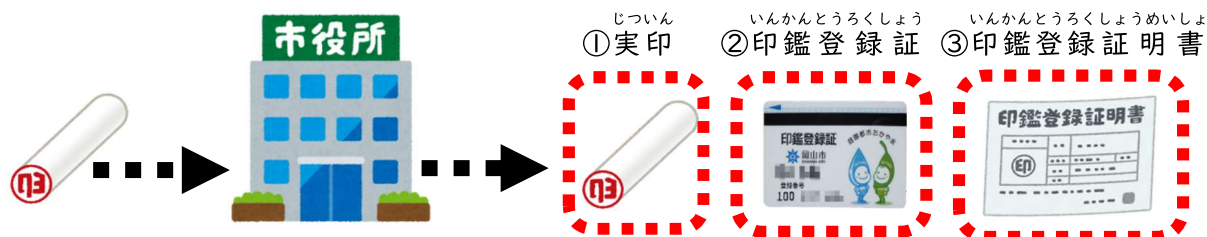
⑥ しゅるい か  
ビザの種類が変わったとき

- ・ ビザの種類が変わったときも市役所に知らせます。
- ・ 新しいビザに変わった日から14日までにします。
- ・ 在留カードとマイナンバーカードを持っています。



じついん いんかんとろうくしょう いんかんとろうくしょうめいしょ  
実印・印鑑登録証・印鑑登録証明書

- ・ 日本では、家を買ったり、売ったりするとても大切なときに、サインではなく①実印はんこ（印鑑）をよく使います。実印が必要な人は市役所にはんこ（印鑑）を持って行って登録をします。登録したはんこ（印鑑）が実印です。
- ・ 登録が終わったら、②印鑑登録証をもらいます。
- ・ 大切な契約で実印を使うときに、③印鑑登録証明書も必要です。実印が本物かどうかチェックするためです。
- ・ ③印鑑登録証明書は市役所に②印鑑登録証を持ってもらいます。1枚300円です。





# だ かた ごみの出し方

## だ かた ごみの出し方

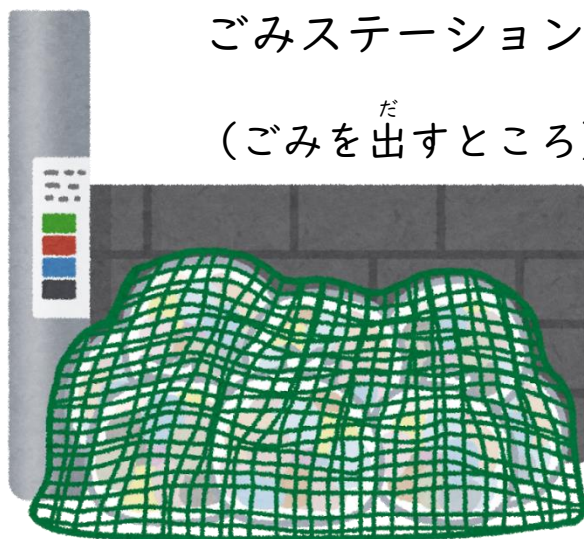
ごみは6つに分けて、<sup>だ</sup>出します。



きまった日にごみステーションに<sup>だ</sup>出してください。

## ごみステーション

(ごみを<sup>だ</sup>出すところ)



※御津・建部・瀬戸地区はごみの出し方が少し違います。

くわしいことはそれぞれの支所に聞いてください。

(御津支所 086-724-1111、建部支所 086-722-1112、瀬戸支所 086-952-1112)

# プラスチック資源



なか  
中がよく見える袋（透明）

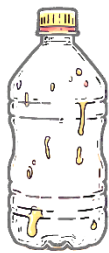


なか  
中が少し見える袋（半透明）

## 「プラスチック資源」として回収できるもの（例）

|                                       |                                                |                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|
|                                       |                                                |                    |
| <p>カップ・トレイ</p>                        | <p>お菓子の袋・食べ物の袋</p>                             | <p>発泡スチロールなど</p>   |
|                                       |                                                |                    |
| <p>シャンプー・洗剤のボトルなど</p>                 | <p>プラスチックのペンなど</p>                             | <p>プラスチックのおもちゃ</p> |
|                                       |                                                |                    |
| <p>ペットボトルのキャップ・ラベル<br/>（本体は資源化物へ）</p> | <p>バケツ・スポンジ・歯ブラシ・CD・DVD・<br/>プラスチックの入れものなど</p> |                    |

「プラスチック資源」として回収できないもの（例）



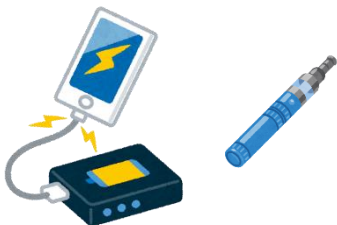
よご  
汚れた入れものなど  
(可燃ごみへ)



ざいたくいりょう いえ つか びょういん  
在宅医療（家で使った病院）  
のもの  
(可燃ごみへ)



いた かつ  
まな板などの厚いもの  
(可燃ごみへ)



でんち じゅうでんち でんし  
電池・充電電池・電子タバコなど  
(資源化物へ)



ナイフがついているもの  
(不燃ごみへ)



ちい かでん  
小さい家電  
(不燃ごみへ)



ペットボトル  
(資源化物へ)



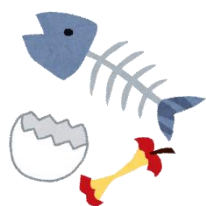
ゴム・シリコンのもの  
(可燃ごみへ)



## かねん 可燃ごみ

しゅうかん 1週間にかいだ 2回出すことができます。

だ 出せる曜日ようびは決まっています。



だいどころ  
台所のごみ



よご かみ  
汚れた紙



よご  
汚れたプラスチック



ゴムのもの



おむつ

\*中身はトイレに捨てる



よご  
汚れた服など



かわ  
革のベルト



ライター

\*ガスは全部出す



## 不燃ごみ

げつ 1か月にかいだ 1回出すことができます。

だ 出せる曜日ようびは決まっています。



やかん



フライパン



ほうちょう  
包丁



わ  
割れたコップ



わ  
割れたガラス



かびん



さら  
お皿やカップ



よご かん びん  
汚れた缶や瓶



お  
折れたかさ

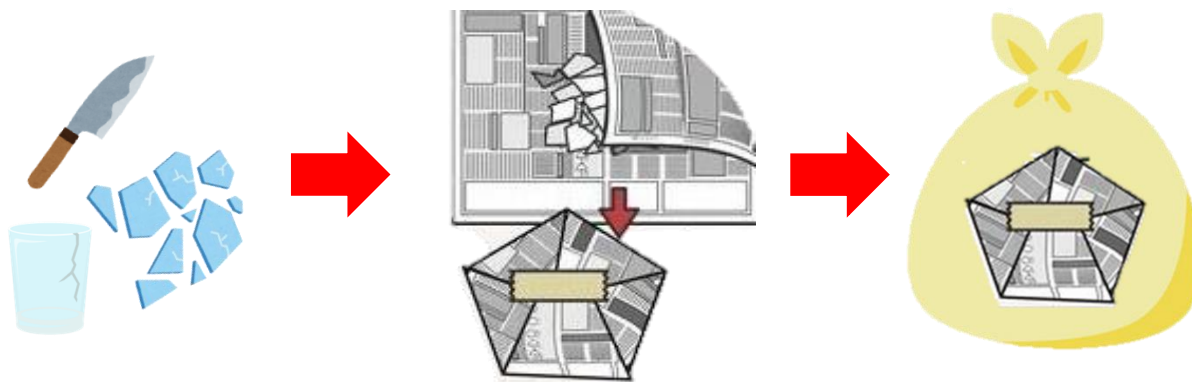


でんきゅう  
電球



## ふねん ちゅうい わ 不燃ごみの注意（割れたもの・ライト）

- ① ほうちょう わ ほうちょう わ あぶ  
包丁・割れたコップ・割れたガラスなどはとても危ないです。  
かみ つつ だ  
紙に包んでから、出してください。

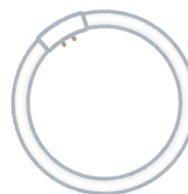


つつ  
包みます

- ② おな だ かた ちが ひと にほんじん き  
同じライトでも出し方が違います。わからない人は、日本人に聞いてください。

でんきゅう はくねつ  
電球（白熱・LED）

けいこうかん けいこうとう  
蛍光管・蛍光灯





## 資源ごみ

1 <sup>げつ</sup>か月に2 <sup>かい</sup>回 <sup>だ</sup>出すことができます。

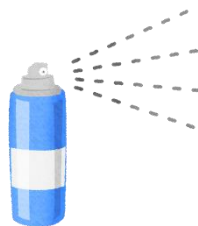
だ <sup>よう</sup>出せる <sup>び</sup>曜日は決まっています。



あ <sup>かん</sup>空き缶



ガラス <sup>びん</sup>瓶



スプレー <sup>かん</sup>缶



ペットボトル



ダンボール



しんぶん <sup>など</sup>新聞など



ほん <sup>ざっし</sup>本や雑誌



ぎゅうにゅう <sup>パック</sup>牛乳パック



ふる <sup>古い</sup>服



もうふ <sup>毛布</sup>



\*シーツ



つか <sup>あと</sup> <sup>あぶら</sup>使った後の油

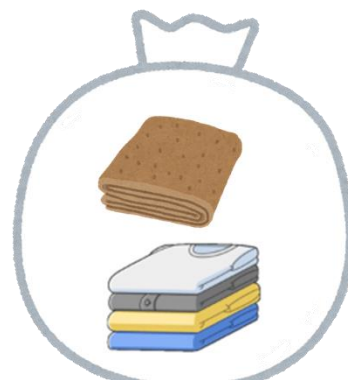


しげん <sup>ちゅうい</sup>資源ごみの注意 (ペットボトル・服や毛布)

①も②も <sup>なか</sup> <sup>み</sup>中が見える <sup>ふくろ</sup> <sup>い</sup>袋に入れてください。

① ペットボトル (中を洗ってください)

② 服・毛布・シーツなど





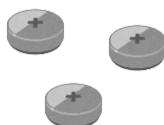
## でんち たいおんけい 電池・体温計

1 <sup>げつ</sup> に <sup>かい</sup> 2 <sup>だ</sup> 出すことができます。

<sup>だ</sup> 出せる <sup>ようび</sup> 曜日は決まっています。



でんち  
電池



でんち  
ボタン電池



じゅうでんしきでんち  
充電式電池



たいおんけい  
体温計 (\*水銀入り)



けつあつけい  
血圧計 (\*水銀入り)

\*「水銀」がわからない人は、日本人に聞いてください。



## そだい 粗大ごみ

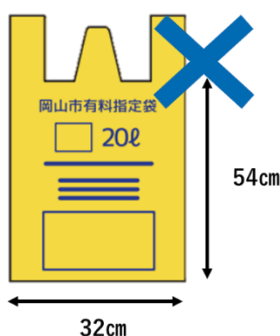
そだい 粗大ごみセンターに <sup>れんらく</sup> 連絡をしてください。

086-227-5300



※粗大ごみは200 <sup>ふくろ</sup> の袋に

はい  
入らないもの



たんす



いしょう  
衣装ケース



ベッド



じてんしゃ  
自転車



ふとん  
布団 など



## 出せないごみ

だ  
出せないごみがあります。

①買った店などに返すか、買った店に相談してください。



げきやく どく  
劇薬（毒）



のうやく  
農薬



バイク



バッテリー



タイヤ



オイル



ペンキ

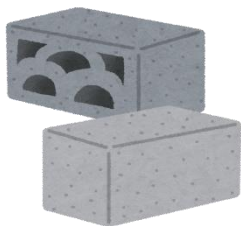


ガスボンベ



しょうかき  
消火器

②専門の会社<sup>せんもん</sup>に連絡<sup>かいしゃ</sup>をしてください<sup>れんらく</sup>。



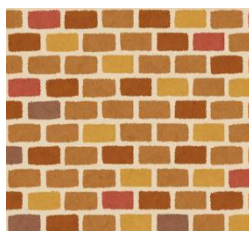
ブロック



レンガ



かわら  
瓦



おかやまし ぶくろ  
岡山市のごみ 袋

おかやまし ぶくろ かね  
岡山市のごみ 袋 はお金がかかります。

スーパーやコンビニエンスストアなどで購 入 できます。

※プラスチックごみを捨てる時は 使えません。



| <div> <div> <div>かねん</div> <div>可燃ごみも</div> </div> <div> <div>ふねん</div> <div>不燃ごみも</div> </div> </div> <div> <div>おな</div> <div>ふくろ</div> <div>つか</div> </div> <div> <div>同じ袋</div> <div>を使います</div> </div> | <div> <div>ねだん</div> <div>値段</div> </div> <div> <div>まいはい</div> <div>10枚入っています</div> </div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>ふくろ</div> <div>袋</div> <div>(大)</div> </div> <div>45ℓ</div>                                                                                                                                      | <div> <div>えん</div> <div>500円</div> </div>                                                  |
| <div> <div>ふくろ</div> <div>袋</div> <div>(中)</div> </div> <div>30ℓ</div>                                                                                                                                      | <div> <div>えん</div> <div>300円</div> </div>                                                  |
| <div> <div>ふくろ</div> <div>袋</div> <div>(小)</div> </div> <div>20ℓ</div>                                                                                                                                      | <div> <div>えん</div> <div>200円</div> </div>                                                  |
| <div> <div>ふくろ</div> <div>袋</div> <div>(とても小さい)</div> </div> <div>10ℓ</div>                                                                                                                                 | <div> <div>えん</div> <div>100円</div> </div>                                                  |
| <div> <div>ふくろ</div> <div>袋</div> <div>(一番小さい)</div> </div> <div>5ℓ</div>                                                                                                                                   | <div> <div>えん</div> <div>50円</div> </div>                                                   |

ごみの出し方は、岡山市のパンフレットやHPで確認してください。



えいご ちゅうごくご かんこくご  
英語・中国語・韓国語・ベトナム語





# 子育て（子どもを産んで育てる）

## にんしん 妊娠したとき



- ・ 家から近い保健センターへ妊娠したことを伝えてください。

親子手帳（母子健康手帳）をもらいます。



- ・ 病院へ行くとき、いつもこの親子手帳を持って行きます。【保健センター】

### 親子手帳

- ・ 赤ちゃんを育てるときに注意することが書いてあります。

- ・ これからのことも書きます。

\* 妊娠しているお母さんの健康（体の状態）

\* 生まれた赤ちゃんが小学生になるまでの健康（体の状態）

\* 赤ちゃんの体の大きさ

\* どんな病気をしたか

\* どんな注射をしたか



にんしんちゅう      そうだん

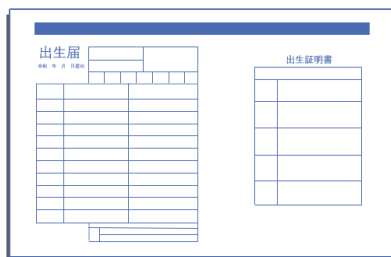
- ・妊娠中に、心配なことや困っていることがあったら、保険センターに相談できます。
- ・必要があるとき、専門家（保健師や助産師）が家に来てくれます。



あか                      う                      あと

- ・ <sup>あか</sup>赤<sup>う</sup>ちゃん<sup>ひ</sup>が<sup>にちい</sup>生<sup>ない</sup>ま<sup>し</sup>れた<sup>やくしよ</sup>日<sup>しゅっせい</sup>から<sup>どけ</sup>、<sup>だ</sup>14日<sup>だ</sup>以<sup>だ</sup>内<sup>だ</sup>に<sup>だ</sup>市<sup>だ</sup>役<sup>だ</sup>所<sup>だ</sup>に<sup>だ</sup>出<sup>だ</sup>生<sup>だ</sup>届<sup>だ</sup>を<sup>だ</sup>出<sup>だ</sup>し<sup>だ</sup>て<sup>だ</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>だ</sup>い<sup>だ</sup>。

あか う つた かみ  
…赤ちゃんが生まれたことを伝える紙



- ・ <sup>あか</sup>赤ちゃんのお父さん<sup>とう</sup>とお母さん<sup>かあ</sup>がどちらも外国人<sup>がいこくじん</sup>のときは、

①大使館<sup>たいしかん</sup>か領事館<sup>りょうじかん</sup>に赤ちゃん<sup>あかちゃん</sup>が生まれた<sup>う</sup>ことを伝えて<sup>つた</sup>ください。

②家の近くの入管に書類を出して、赤ちゃんの在留カードをもらいます。



- あか　ひとりう　しゅっさんいくじいちじきん  
・赤ちゃんを一人産んだら、出産育児一時金をもらうことができます。

…お母さんが入っている健康保険からもらえるお金です。

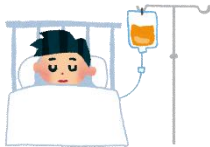
- ・ <sup>あか</sup>赤ちゃん<sup>けんこうほけん</sup>が健康保険<sup>はい</sup>に入る<sup>しやくしよ</sup>ために、市役所<sup>かいしゃ</sup>か会社<sup>もう</sup>で申し込<sup>こ</sup>みをしてください。

…病院へ行ったときに、自分で払うお金が少なくなります。



・赤ちゃんから18才までの子ども医療費助成制度があります。

…子どもが健康保険に入っているとき、自分で払うお金が0円か、  
とても少なくなるシステムです。

| おかやまし こ<br>岡山市の子どもが<br>びょうき<br>病気やけがで<br>びょういん はら かね<br>病院に払うお金 | びょういん い<br>病院へ行ったとき<br> | にゅういん<br>入院したとき<br> |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0～6才（小学校に入る前）                                                   | 0円                                                                                                       | 0円                                                                                                     |
| 6～11才（小学生）                                                      | 0円                                                                                                       | 0円                                                                                                     |
| 12～14才（中学生）                                                     | 10%                                                                                                      | 0円                                                                                                     |
| 15～18才（高校生等）                                                    | 10%                                                                                                      | 0円                                                                                                     |

・岡山市で子供を育てている人は、児童手当をもらうことができます。

…子どもが高校を卒業するまでもらえるお金です。

| かげつ<br>1か月にもらえるお金 | ひとりめ ふたりめ こ<br>一人目と二人目の子ども<br> | さんにんめ こ<br>三人目からあとの子ども<br> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0才～3才になるまで        | 15,000円                                                                                                           | 30,000円                                                                                                         |
| 3才～18才になるまで       | 10,000円                                                                                                           | 30,000円                                                                                                         |

・お母さんや赤ちゃんのために、たくさんのいい情報サイトがあります。

「こそだてぽけっと」  →QRコードで確認してください。

英語・中国語（簡体字・繁体字）韓国語・ポルトガル語  
 タイ語・フランス語・イタリア語・ドイツ語・ベトナム語  
 インドネシア語・タガログ語（フィリピン）・スペイン語  
 ネパール語



## こ けんこう 子どもの健康のこと

### にゅうようじけんこうけんさ 乳幼児健康検査

あか こ げんき びょういん しら  
…赤ちゃんや子どもが元気かどうか病院で調べます。



### げつ げつ あか 【3か月～5か月の赤ちゃん】

- おかやまけん びょういん けんさ う  
・岡山県のどこの病院でも検査を受けることができます。
- おやかてちょう ぼ し けんこうてちょう つか  
・親子手帳（母子健康手帳）にあるチケットを使ってください。



### げつ あか 【7・8か月の赤ちゃん】

- おかやましな い き びょういん けんさ う  
・岡山市内の決まった病院で検査を受けることができます。
- けんさ かね はんぶん おかやまし はら  
・検査のお金の半分以上を岡山市が払います。



### さい げつ さい 【1才6か月・3才の子ども】

- さい かげつ さい かげつ こ けんさ そうだん  
・1才6か月と3才6か月の子どもの検査や相談をすることができます。
- ほけん  
・保健センターでしています。



### は くち けんこうそうだん 歯と口の健康相談

は くち なか もんだい ひと そうだん  
…歯や口の中のことで問題がある人が相談をして、アドバイスをもらいます。

- あか おとな だれ そうだん  
・赤ちゃんから大人まで誰でも相談をすることができます。
- ねん かい  
・1年に3回あります。
- そうだんりょう えん  
・相談料は0円です。



### よぼうせっしゅ 予防接種



びょうき ちゅうしゃ  
…病気にならないための注射をします。

- おかやまし あか こ よぼうせっしゅ えん  
・岡山市の赤ちゃんや子どもの予防接種は、0円です。
- よぼうせっしゅ てちょう しやくしょ き  
・予防接種の手帳が市役所から来ます。



## しょうがっこう はい まえ こ がっこう 小学校へ入る前の子どもの学校のこと

- しょうがっこう はい まえ さい こ がっこう ほいくえん ようちえん  
・ 小学校に入る前の6才までの子どもも学校（保育園や幼稚園、  
認定こども園など）に通うことができます。



しゅうえん かんり か  
【就園管理課】

【保育園】・お父さんやお母さんが働いている0才～6才（小学校に入る前）の  
子どもが入ることができます。

- ・ 1日8時間くらいです。

- ・ 市役所に申し込みをします。



【幼稚園】・3才から6才（小学校に入る前）の子どもが入ることができます。

- ・ 1日4時間くらいです。

- ・ 入りたい幼稚園を選んで、自分で申し込みをします。



【認定こども園】

- ・ お父さんやお母さんが働いている子どもも、お父さんや

- お母さんが働いていない子どもも入ることができます。

- ・ 市役所や入りたいこども園に相談してください。



## しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校のこと

- がいこくじん こ にほん しょうがっこう ちゅうがっこう  
・ 外国人のみなさんの子どもを日本の小学校や中学校に  
入れたいときは、市役所に申し込みをします。



しゅうがく か  
【就学課】

- ・ 市の小学校や中学校は、授業料と教科書は0円です。

- ・ 手や足、耳や目があまりよくない子どもが入る学校もあります。

## こうこう こうとうがっこう 高校（高等学校）のこと

- ちゅうがっこう そつぎょう ひと にゅうがくしけん う ごうかく  
・ 中学校を卒業した人が入学試験を受けて、合格したら  
入ることができます。



おかやまけんきょういくちやう  
【岡山県教育庁】



# ほけん ねんきん 保険・年金

医療保険制度：みんなからお金を集めて、病気やけがで病院に行く人を助ける制度（システム）



病気やけがをすると、病気へ行ったり、薬をもらうために、お金がかかります。

毎月、保険料を払いますが、あなたが病院へ行ったり、薬を買ったりするとき、

自分で払うお金を少なくすることができます。

日本人も、3か月より長く住む外国人も、入らなければなりません。

## ほけんりょう はら かた 保険料の払い方

### 1. 納付書で払います。

市役所から来た封筒の中の紙（納付書）を使って、お金で払います。

コンビニ・銀行・郵便局・岡山市役所などで払うことができます。



### 2. キャッシュレスで払います。

スマホやパソコン、タブレットなどを使って

払うことができます。

- ・アプリ
- ・クレジットカード



**【キャッシュレスでの払い方】**

### 3. 銀行口座から自動で払います（口座振替）。

口座から払うためには、手続きが必要です。

①通帳と（通帳を作ったときの）印鑑を持って  
市役所に来てください。

②インターネットからも手続きができます。



**【インターネットからの手続き】**

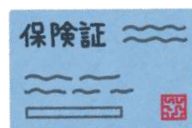
## 保険料を払わないとき

- 岡山市があなたの給料や貯金から保険料をもらいます。
- 払うお金（延滞金）が増えます。



## 医療保険の種類

医療保険には、①～③の3つの種類があります。



### 【75才より若い人】

|                                 | ① 国民健康保険                                                                                                                  | ② 被用者保険<br>(健康保険組合、協会けんぽ、<br>共済組合)                                                                                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 入る人<br>(誰が入りますか)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分で会社や店を経営している人</li> <li>今、仕事をしていない人</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>会社などで働いている人<br/>(会社の人に聞いてください)</li> </ul>                                  |
| 保険料<br>(いくら払いますか)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>岡山市が決めます。</li> <li>家族の人数や給料で違います。</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険組合など(※)が決めます。</li> <li>※健康保険の仕事をするところ</li> </ul>                       |
| 入るとき<br>(いつ知らせますか)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>岡山市で生活が始まったとき<br/>(住民票を作ったとき)</li> <li>②か③の保険をやめたとき</li> <li>子どもが生まれたとき</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>会社に入ったとき<br/>(会社の人に聞いてください。)</li> </ul>                                    |
| やめるとき<br>(いつ知らせますか)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>岡山市から出るとき</li> <li>②の保険に入ったとき</li> <li>亡くなったとき</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>会社をやめたとき<br/>(会社の人に聞いてください。)</li> </ul>                                    |
| 診察料など<br>(病院で払うお金は<br>全体の何%ですか) | <ul style="list-style-type: none"> <li>6才より下の子ども：20%</li> <li>70才よりも若い人：30%</li> <li>70才～74才の人：20%か30%</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>6才より下の子ども：20%</li> <li>70才よりも若い人：30%</li> <li>70才～74才の人：20%か30%</li> </ul> |

※市役所で手続きをするときは、在留カード、マイナンバーカード、パスポート、

運転免許証などの写真があるIDを持ってきてください。

【75才より年が上の人】

| ③ 後期高齢者医療制度                              |                                                                                            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>入る人<br/>(誰が入りますか)</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 75才以上の人</li> <li>・ 3か月より長く住む外国人</li> </ul>        |
| <p>保険料<br/>(いくら払いますか)</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 岡山市が決めます。</li> <li>・ もらっているお金で違います。</li> </ul>    |
| <p>入るとき<br/>(いつ知らせますか)</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 75才になるとき</li> </ul>                               |
| <p>やめるとき<br/>(いつ知らせますか)</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 亡くなったとき</li> </ul>                                |
| <p>診察料など<br/>(病院で払うお金は<br/>全体の何%ですか)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10%</li> <li>・ 給料などのお金をもらっている人は20%か30%</li> </ul> |

保険からお金がもらえるもの

【高額療養費】

- ・ 手術をしたり、入院したりして、1か月に病院や薬局へ払ったお金が高くなったとき、手続きをすると、多く払った分のお金が返ってきます。
- ・ 返ってくるお金は何才か（年齢）や給料などで違います。



【療養費】

- ・ 病院へ保険証を持っていくのを忘れたときや、外国で病院へ行ったときには、自分で全部お金を払いますが、手続きをすると、あとで保険からお金をもらうことができます。



【傷病手当金】 ※①と③の保険の人は違います。

- ・ 働いて健康保険に入っている人が、仕事をしているときではなく、病気やけがになって、仕事を休んで給料がもらえないときに、手続きをすると、あとで保険からお金をもらうことができます。



しゅっさんてあてきん  
【出産手当金】※①と③の保険の人は違います。

- ・妊娠して、子どもを生むために会社を休んで、給料をもらわないときも働けないときにも手続きをすると、

あとで保険からお金をもらうことができます。



しゅっさんいくじいちじきん  
【出産育児一時金】

- ・子どもが生まれたときには、保険からお金をもらうことができます。

くわしいことは病院の人に聞いてください。



かいごほけん  
介護保険

みんなからお金を集めて、病気などで介護が必要な人を助ける制度（システム）

介護は病気などで自分で食べたり、トイレに行ったり、お風呂に入ったりすることができない

大変な人を手伝います。



| かいごほけん<br>介護保険                               |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| はい ひと<br>入る人<br>(誰が入りますか)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 40才より年が上の日本人</li> <li>・ 40才より年が上で、3か月より長く住む外国人</li> </ul>                                         |
| ほけんりよう<br>保険料<br>(いくら払いますか)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前の年にもらった給料などで決まります。</li> </ul>                                                                    |
| はい<br>入るとき<br>(いつ知らせますか)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 申し込みは必要ありません。</li> <li>・ 40才になったら、自動で入ります。</li> </ul>                                             |
| かいご<br>介護サービス<br>(いつ受けられますか)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日の生活の手伝いが必要な 65才より年が上の人</li> <li>・ 年をとることが原因で、病気になったとき、毎日の生活の手伝いが必要になった 40才から 64才までの人</li> </ul> |
| かいご<br>介護サービスの料金<br>(サービスに払うお金は<br>全体の何%ですか) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10%</li> <li>・ 給料などのお金をもらっている人は 20%か 30%</li> </ul>                                               |

**年金**：年をとったり、病気になったときに生活のために、お金をもらうことができる制度

くに ねんきんせいど  
国の年金制度には、国民年金と厚生年金があります。

(システム)



| こくみんねんきん<br>国民年金                                                                         | こうせいねんきん<br>厚生年金                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>日本に住んでいる<br/>20才から59才までの人<br/>が全員入ります。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>会社などで決まった時間より長く働いていて、70才になっていない人が入ります。</li> <li>70才より上の人も老齢年金をもらうことができないときは、入ることができることもあります。</li> <li>申し込みは、会社がします。</li> <li>毎月あなたの給料から半分、会社が半分のお金を払います。</li> </ul> |

## 国民年金のグループ

### 第1号 被保険者

- 国民年金だけに入ります。
- ①会社に入らないで、自分のお店を営んでいる人
- ②学校で勉強している人
- ③働いていない人
- 第2号被保険者と第3号被保険者のグループでない人全員
- 申し込みは、市役所でします。
- 手紙が来たら、銀行、郵便局、コンビニでお金を払います。



### 第2号 被保険者

- 国民年金と厚生年金保険に入っています。
- 会社などで働いている人
- 申し込みは、会社がします。
- あなたの給料から半分、会社が半分のお金を払います。



### 第3号 被保険者

- 国民年金だけに入ります。
- 自分の夫や妻が厚生年金に入っている人 (②のグループの人)
- 働いている夫か妻が会社に連絡をして、申し込みは会社がします。
- 自分でお金を払わなくてもいいです。

※ (1) ~ (3) の人は、市役所に相談してください。

(1) 給料などが減ったり、仕事がなくなったりして、保険料を払うことができないとき

保険料が安くなったり、払わなくてもよくなったりするかもしれません。

ほかに、保険料を払うことを遅くすることができるかもしれません。



(2) 赤ちゃんを生む人・生んだ人

赤ちゃんが生まれる予定の日か、

生まれた日の前の月から4か月間は、保険料を払わなくてもいいです。



(3) 高校・大学・専門学校などの学生

保険料を払うことを遅くする制度があります。

前の年に、アルバイトなどでもらったお金が多い学生は、

遅くする制度を使うことができません。



## こくみんねんきん 国民年金でもらうことができるお金

国民年金でもらうことができるお金には、①～③などがあります。

### ① 老齢基礎年金

- ・老齢基礎年金は、65才からもらうことができる生活のためのお金です。
- ・年金の保険料を払った期間が10年より長い人がもらうことができます。
- ・65才になったら、日本に住んでいなくても、お金をもらうことができます。
- ・もらうお金は、保険料を払った期間などで決まります。

### ② 障害基礎年金

- ・障害基礎年金は、事故や病気で、体や心に障害（体や心が前と同じ状態にならない）が出た人がもらうことができる生活のためのお金です。
- ・もらうお金は、どんな障害があるか、子どもがいるかどうかなどで決まります。

### ③ 遺族基礎年金

- ・遺族基礎年金は、生活に必要なお金を出していた人が亡くなったとき、家族がもらうことができる生活のためのお金です。
- ・亡くなった人の夫や妻に、18才までの子どもがいるとき、もらうことができます。
- ・亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していたときに、もらうことができます。

### 【死亡一時金】

- ・亡くなった人が第1号被保険者で年金のお金を36か月より長く払っていたとき、家族がもらうことができます。

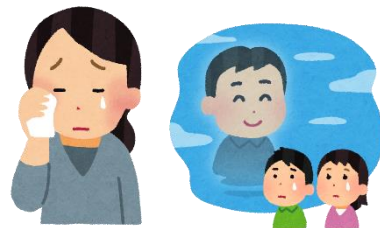
- ・①老齢基礎年金や②障害基礎年金をもらっていないときに、  
もらうことができます。

- ・③遺族基礎年金と死亡一時金をどちらももらうことはできません。



## 【寡婦年金】

- ・ 夫が亡くなったとき、10年より長く結婚していた妻がもらうことができます。
- ・ 亡くなった夫が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していたときに  
もらうことができます。
- ・ 夫が第1号被保険者で、年金のお金を払った期間と  
払わなくてよかった期間が全部で10年より長いときに  
もらうことができます。
- ・ 妻は60才～65才までもらうことができます。



## 厚生年金保険でもらうことができるお金

厚生年金保険でもらうことができるお金には、①～③があります。

国民年金のお金に厚生年金のお金をたして、もらうことができます。

### ① 老齢厚生年金

- ・ 老齢基礎年金をもらえる人の中で、厚生年金保険に1か月より長く入っている人が  
65才からもらうことができる生活のためのお金です。
- ・ 65才より前からもらうこともできます。
- ・ もらうお金は、厚生年金のお金を何年払ったか、いくら払ったかで決まります。

### ② 障害厚生年金

- ・ 厚生年金保険に入っていて、病気やけがで体や心に障害（体や心が前と同じ状態  
にならない）が出た人がもらうことができるお金です。
- ・ もらうお金は、どんな障害があるか、夫や妻がいるかどうかなどで決まります。

### ③ 遺族厚生年金

- ・ 厚生年金保険に入ったことがある人が亡くなったとき、夫か妻、子どもがもらうこと  
ができます。
- ・ 夫や妻、子どもがもらわないときには、亡くなった人の父か母、孫、祖父か祖母が  
もらうことができます。
- ・ 夫、父、母、祖父、祖母は60才からもらうことができます。
- ・ 妻は何才からでももらうことができます。
- ・ 子どもと孫は18才までもらうことができます。
- ・ 亡くなった人が家族の生活に必要なお金のほとんどを出していたときに、もらうことが  
できます。

ねんきん がいこくご そうだん  
年金のことを外国語で相談したい

ねんきんじむしょ つうやく つか そうだん  
年金事務所では、通訳サービスを使って相談することができます。

にほんねんきんきこう つうやく み  
[日本年金機構 通訳サービス](#)のWEB サイトを見てください。

えいご ちゅうごくご かんこくご ぽるとガルご スペインご ベトナムご、  
タガログご（フィリピン）、インドネシアご、タイご、ネパールご、  
ミャンマーご



だったいいちじきん  
脱退一時金

にほん ねんきん はい がいこくじん ねんきん まえ にほん で  
日本の年金に入っていた外国人が年金をもらう前に日本から出て、  
ちが くに せいかつ  
違う国で生活をするときにも、もらうことができます。



だったいいちじきん  
脱退一時金

※（１）～（７）の全部が必要です。

- （１）にほん こくせき  
日本の国籍ではありません。
- （２）こくみんねんきん こうせいねんきんほけん かね げつ なが はら  
国民年金や厚生年金保険のお金を６か月より長く払いました。
- （３）ねんきん かね はら きかん はら なんかん ぜんぶ ねん すく  
年金のお金を払った期間と払わなくてもよかった期間が全部で１０年より少ないです。
- （４）ひ こ かみ てんしゅつとどけ しやくしょ だ にほん じゅうしょ  
引っ越すときの紙（転出届）を市役所に出して、日本に住所がもうありません。
- （５）じぶん かいしゃ こくみんねんきん こうせいねんきんほけん てつづ お  
自分や会社が国民年金や厚生年金保険をやめる手続きがもう終わりました。
- （６）しょうがい き そ ねんきん しょうがいこうせいねんきん かね  
障害基礎年金や障害厚生年金のお金をもらったことがありません。
- （７）にほん じゅうしょ ひ ねん みじか あいだ てつづ  
日本の住所がなくなった日から２年より短い間に手続きをします。

だったいいちじきん し  
※脱退一時金のことをよく知りたいときは、

にほんねんきんきこうだったいいちじきん にほん かね  
[日本年金機構脱退一時金／日本からはなれるときにもらうことができるお金](#)のWEB サイトを  
み  
見てください。

えいご ちゅうごくご かんこくご ぽるとガルご スペインご ベトナムご、  
インドネシアご、タガログご（フィリピン）、タイご、ミャンマーご、  
クメールご（カンボジア）、ロシアご、ネパールご、モンゴルご





# し ぜ い      ぜ い き ん 市 税      ( 税 金 )

ぜいきん  
税金



に ほ ん   はたら                      ひ と   す                      ひ と                      く に   け ん   し                      ぜ い き ん                      か ね   はら  
日本で働いている人や住んでいる人は、国や県や市などに「税金」というお金を払います。

く に   し                      あ つ                      ぜ い き ん                      ぜ い か つ                      つ か  
国や市などは、集まった税金をみなさんの生活のために使います。

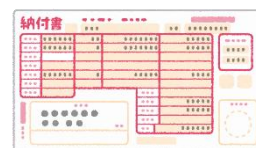
ぜいきん   きげん                      かなら   はら  
税金は期限までに、必ず払ってください。

## ぜいきん   はら   かた 税金の払い方

### 1. 納付書で払います。

しやくしよ                      き                      ふうとう                      なか                      かみ                      のうふしよ                      つか                      かね   はら  
市役所から来た封筒の中の紙（納付書）を使って、お金で払います。

コンビニ                      ぎんこう                      ゆうびんきょく                      おかやましやくしよ                      はら  
コンビニ・銀行・郵便局・岡山市役所などで払うことができます。



### 2. 銀行口座から自動で払います（口座振替）。

こうざ                      はら                      てつづ                      ひつよう  
口座から払うためには、手続きが必要です。

① とうちよう                      つうちよう                      つく                      いんかん                      も                      しやくしよ                      き  
通帳と（通帳を作ったときの）印鑑を持って市役所に来てください。

② インターネットからも手続きができます。



【インターネットからの手続き】

### 3. キャッシュレスで払います。

スマホやパソコン、タブレットなどを使って払うことができます。

- ・ アプリ
- ・ クレジットカード
- ・ インターネットバンキング



【キャッシュレスでの払い方】

## いろいろな税金

市県民税：6月に岡山市から税金のお知らせ（納税通知書）が来ます。

市県民税を払う人

- ・ 1月1日に岡山市に住んでいる人
- ・ 1月1日に岡山市に住んでいないですが、事務所や家を持っている人

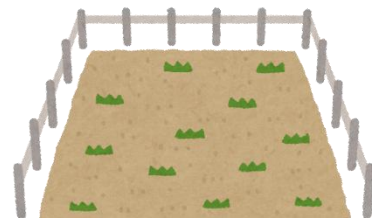


固定資産税：4月に岡山市から税金のお知らせ（納税通知書）が来ます。

固定資産税を払う人

- ・ 1月1日に岡山市に固定資産を持っている人

※固定資産：土地・家・マンション・仕事に使う機械



軽自動車税：5月に岡山市から税金のお知らせ（納税通知書）が来ます。

軽自動車税を払う人

- ・ 4月1日にモーターバイク（原動機付自転車）・軽自動車などを持っている人。

※必ず5月31日までに払ってください。



## 税金を払わないとき

1. ビザの更新ができません。長いビザをもらうこともできません。

2. 岡山市があなたの給料や貯金から税金をもらいます。

3. 払うお金（延滞金）が増えます。



## 留学生の税金について

1. アルバイトをして、給料をもらった人は払わなければなりません。

2. モーターバイクや車を持っている人は払わなければなりません。



## 日本を出るとき

日本を出る前に、日本にいたときの税金を払わなければなりません。



## 税金で困ったとき

1. 税金を1回で全部払えない人

2. 税金の紙（納付書）がなくなったとき

3. 税金の払い方がわからないとき



※市役所の収納課に来て、相談してください。



しゅうのうか  
【収納課】



# しごと 仕事



はたら まえ しら  
働く前に調べること

あなたの在留カードの在留資格はなんですか。

在留資格 留学  
STATUS Student



- ① 「文化活動」「短期滞在」「留学」「研修」「家族滞在」

仕事をすることができません。

でも、働きたいときは、※資格外活動許可をもらってください。



- ② 「永住者」「日本人の配偶者」「永住者の配偶者」「定住者」

どんな仕事でもできます。



- ③ ①と②ではない人

在留資格の仕事だけです。

違う仕事をしたいときは、※資格外活動許可をもらってください。



## しかくがいかつどうきょか ※資格外活動許可

①と③の<sup>ひと</sup>人で<sup>しごと</sup>仕事をしたい人は、

<sup>にゅうこくかんりきょく</sup>入国管理局に<sup>しんせい</sup>申請をしてください。

<もっていくもの>

- ・パスポート
- ・<sup>ざいりゅう</sup>在留カード
- ・<sup>しごと</sup>どんな仕事をするかわかる書類
- ・<sup>しかくがいかつどうきょか</sup>資格外活動許可申請書



<sup>にゅうこくかんりきょく</sup>入国管理局から「<sup>しょういん</sup>証印シール」か「<sup>しかくがいかつどうきょかしょ</sup>資格外活動許可書」と「<sup>ざいりゅう</sup>在留カードの裏にスタンプ」

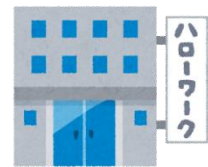
をもらったら、<sup>か</sup>書いてある仕事と<sup>しごと</sup>時間だけ<sup>じかん</sup>働くことができます。




## しごと さが 仕事を探すとき

にほん しごと しょうかい 日本には仕事を紹介する※ハローワークというところがあります。

しごと さが しょうかい 仕事を探すときは相談してください。



<ハローワークでできること>

- ① しごと さが しごと こま 仕事をすることや仕事で困ったことなどの相談ができます。
- ② あなたが 働きたい会社を探すことができます。
- ③ あなたが 働きたい会社にあなただけを紹介することができます。
- ④ あなたが仕事を探すときに手伝いをするすることができます。
- ⑤ ①～④は全て0円でできます。



| なまえ 名前         | ないよう 内容                                                                                                                              | ばしょ 場所・電話番号                                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ハローワーク岡山       | <p>にほんじん がいこくじん だれ 日本人も外国人も誰でも<br/>①～⑤ができます。</p>  | <p>おかやましきたくの だいいちようめ 岡山市北区野田一丁目1-20<br/>☎ 086-241-3222</p>                          |
| ハローワーク西大寺      |                                                                                                                                      | <p>おかやましひがしくさいだいいちなかいっしょうめ 岡山市東区西大寺中一丁目13-35<br/>NTT西日本西大寺ビル<br/>☎ 086-942-3212</p> |
| ハローワークプラザ岡山    |                                                                                                                                      | <p>おかやましきたくほんまち 岡山市北区本町6-36<br/>だいいち 第一セントラルビル 7階<br/>☎ 086-222-2900</p>            |
| おかやまマザーズハローワーク |                                                                                                                                      | <p>おかやましきたくほんまち 岡山市北区本町6-36<br/>だいいち 第一セントラルビル 7階<br/>☎ 086-222-2905</p>            |
| おかやま新卒応援ハローワーク |                                                                                                                                      | <p>おかやましきたくほんまち 岡山市北区本町6-36<br/>だいいち 第一セントラルビル 7階<br/>☎ 086-222-2904</p>            |

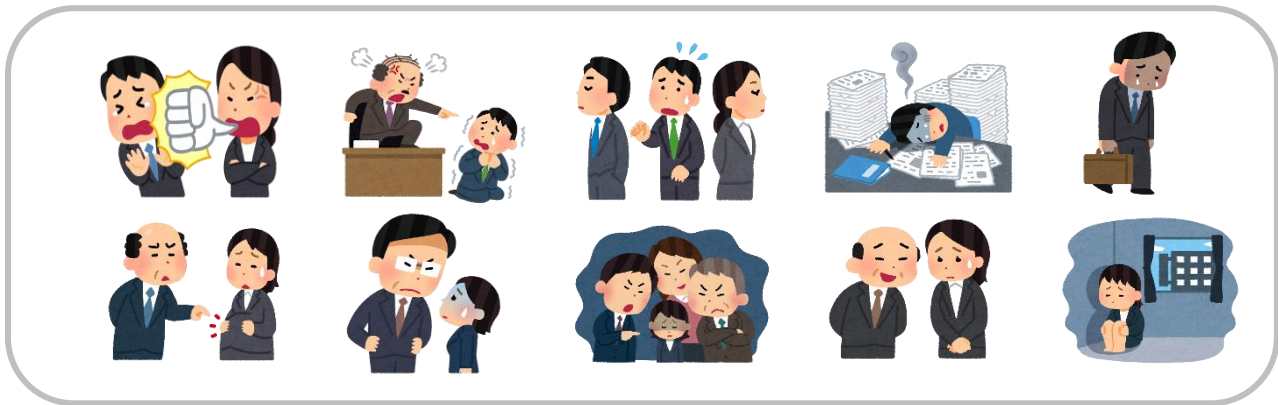
※ハローワーク岡山には英語とポルトガルの通訳がいます。

ようび じかん かくにん 曜日と時間を確認してください。



| げんご 言語 | ようび 曜日 | じかん 時間      | でんわばんごう 電話番号 |
|--------|--------|-------------|--------------|
| えいご 英語 | きん 金   | 13:00～17:00 | 086-241-3701 |
| ポルトガル語 | か 火    | 13:00～17:00 |              |

しごと おお もんだい  
仕事でトラブルや大きい問題があるとき



しごと おお もんだい そうだん  
仕事でトラブルや大きい問題があつて、相談したいときは、

ろうどうきじゅんかんたくしよ そうごうろうどうそうだん  
※労働基準監督署や総合労働相談コーナーというところへ行きます。

こま  
<困っていること>

- なが じかん はたら  
・長い時間 働 なくてはいけません。
- やす じかん やす ひ  
・休み時間や休みの日がありません。
- だれ わたし はな  
・誰も 私 と話しません。
- いつも おお こえ しか  
・いつも大きな声で叱られます。
- かいしゃ ひと わたし からだ さわ  
・会社の人 が 私 の 体 を触ります。
- にんしん はなし かいしゃ や い  
・妊娠の 話 をしたら、会社を辞めてくださいと言われました。
- わたし たいへん しごと  
・私 だけが 大変な仕事をしなくては いけません。 など



| な まえ<br>名 前                                           | ない よう<br>内 容                                                                        | ば しょ でんわばんごう<br>場 所・電話番号                                                                    |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| おかやまろうどうきょく<br>岡山労働局<br>そうごうろうどうそうだん<br>総合労働相談コーナー（※） | しごと こま<br>仕事で困っているとき<br>そうだん<br>相談ができます。                                            | おかやましきたくしもいいちちようめ<br>岡山市北区下石井一丁目4-1<br>おかやまだい ごうどうちようしゃ かい<br>岡山第2合同庁舎3階<br>☎ 086-225-2017  |
| おかやまそうごうろうどうそうだん<br>岡山総合労働相談コーナー                      |  | おかやましきたくだいくにちようめ<br>岡山市北区大供二丁目11-20<br>おかやまろうどうきじゅんかんたくしよない<br>岡山労働基準監督署内<br>☎ 086-283-4540 |

※<sup>おかやまろうどうきょく</sup>岡山労働局の<sup>がいこくじんろうどうしやそうだん</sup>外国人労働者相談コーナーでは、<sup>えいご</sup>英語・<sup>ちゅうごくご</sup>中国語・<sup>べトナムご</sup>ベトナム語での<sup>そうだん</sup>相談ができます。<sup>ようび</sup>曜日と<sup>じかん</sup>時間を<sup>かくにん</sup>確認してください。

| げん 言 語            | よう 曜 日        | じかん 時間                    | でんわばんごう 電話番号 |
|-------------------|---------------|---------------------------|--------------|
| えいご 英語・ちゅうごくご 中国語 | げつ 月・か 火・もく 木 | 9:00～12:00<br>13:00～16:30 | 086-201-1651 |
| べトナムご ベトナム語       | すい 水・きん 金     | 9:00～12:00<br>13:00～16:30 |              |

・<sup>がいこくじんろうどうしや</sup>外国人労働者向け<sup>む</sup>相談<sup>そうだん</sup>ダイヤル／<sup>ろうどうじょうけんそうだん</sup>労働条件相談<sup>ほっとライン</sup>ほっとライン

にほんご 日本語・えいご 英語・ちゅうごくご 中国語・かんこくご 韓国語・<sup>ポルトガル語</sup>・<sup>タイ語</sup>  
 ミャンマー<sup>ミャンマー語</sup>・クメール<sup>クメール語</sup>（カンボジア）・<sup>ベトナム語</sup>  
 モンゴル<sup>モンゴル語</sup>・インドネシア<sup>インドネシア語</sup>・タガログ<sup>タガログ語</sup>（フィリピン）  
 スペイン<sup>スペイン語</sup>・ネパール<sup>ネパール語</sup>





# まな たの 学びと楽しみ

にほんじん いっしょ  
日本人と一緒にいろいろなことがしたいとき



おかやまし がいこくじん にほんじん いっしょ あそ べんきょう  
岡山市には外国人のみなさんと日本人と一緒に遊んだり、勉強したりするところがあります。

- ・ にほん ぶんか たいけん  
日本の文化を体験することができます。
- ・ いろいろな国の人文化についての話を聞くことができます。
- ・ いろいろな国の言葉で子供に絵本を読んであげます。
- ・ 生活するときに、大切に必要のことをやさしい日本語で説明を聞くことができます。



| ばしょ<br>場所                                                                          | ようび じかん<br>曜日と時間                                                                                                                                                                                                                                       | つうやく<br>通訳がいたる言葉                                                                                                                   | でんわばんごう<br>電話番号                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ゆうこうこうりゅう<br><b>友好交流サロン</b><br>4F(西川アイプラザ)<br>おかやましきたくさいわいちょう<br>岡山市北区 幸町<br>10-16 | かようび きんようび<br>火曜日～金曜日<br>かようび きんようび<br>①火曜日～金曜日<br>10:00～20:00<br>とうようび にちようび<br>②土曜日・日曜日<br>10:00～18:00<br>やす ひ<br><休みの日><br>しゅくじつ (カレンダーが赤い日)<br>*祝日(カレンダーが赤い日)<br>しゅくじつ げつようび とき かようび<br>*祝日が月曜日の時は、火曜日<br>まいつきだい にちようび<br>*毎月第2日曜日<br>*12月28日～1月4日 | えいご<br>英語<br>ちゅうごくご<br>中国語<br>かんこくご<br>韓国語<br> | ☎ 086-234-5882<br>☎ 086-234-5882<br> |

おかやま せいかつ じょうほう  
岡山での生活の情報がほしいとき

がつ がつ がつ がつ ねん かいで  
1月、4月、7月、10月の年4回出ます。読んでください。

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご  
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



# にほんご べんきょう 日本語の勉強がしたいとき

おかやまし にほんご きょうしつ  
岡山市にはたくさん日本語の教室があります。

がいこくじん きょうしつ べんきょう  
外国人のみなさんは、どこの教室でも勉強することができます。

いっしょ たの べんきょう いちど あそ  
一緒に楽しく勉強しましょう。一度、遊びにきてください。



| きょうしつ こうざ なまえ<br>教室・講座の名前                    | ばしょ<br>場所                                                                                                                                         | ようび ばしょ<br>曜日・場所                                                                 | じかん<br>時間                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| おかやまし にほんご きょうしつ<br>岡山市日本語教室<br>(福浜)         | <a href="#">ふくはまこうみんかん<br/>福浜公民館</a><br>                         | <b>*第2・3・4日曜日</b><br>おかやましみなみくふくはまなかいっちょうめ<br>岡山市南区福浜中一丁目16-22<br>☎ 086-265-4835 | 10:00~12:00                               |
| おかやまし にほんご きょうしつ<br>岡山市日本語教室<br>(万富)         | <a href="#">まんとみこうみんかん<br/>万富公民館</a><br>                        | <b>*第1日曜日だけ</b><br>おかやましひがしくせとちょうまんとみ<br>岡山市東区瀬戸町万富257<br>☎ 086-953-0610         | 10:00~12:00                               |
| にしがわに にほんご きょうしつ<br>西川日本語教室                  | <a href="#">ゆうこうこうりゅう<br/>友好交流サロン</a><br>(にしがわ<br>西川アイプラザ)<br> | もくようび<br>木曜日<br>おかやましきたくさいわいちょう<br>岡山市北区幸町10-16<br>☎ 086-234-5882                | 10:15~11:45<br>13:30~15:00<br>18:00~19:30 |
| きょうやま<br>京山<br>こうみんかん にほんご きょうしつ<br>公民館日本語教室 | <a href="#">きょうやまこうみんかん<br/>京山公民館</a><br>                      | どようび<br>土曜日<br>おかやましきたくいしまちょうにちょうめ<br>岡山市北区伊島町二丁目9-38<br>☎ 086-253-8302          | 10:00~11:30                               |
| こうきこうみんかん<br>岡輝公民館<br>にほんご きょうしつ<br>日本語教室    | <a href="#">こうきこうみんかん<br/>岡輝公民館</a><br>                        | げつようび<br>月曜日<br>おかやましきたくあさひほんまち<br>岡山市北区旭本町1-80<br>☎ 086-222-0855                | 10:00~11:30                               |
| みつこうみんかん<br>御津公民館<br>にほんご きょうしつ<br>日本語教室     | <a href="#">みつこうみんかん<br/>御津公民館</a><br>                         | にちようび<br>日曜日<br>おかやましきたくみつうがき<br>岡山市北区御津宇垣1629<br>☎ 086-724-1441                 | 10:00~11:30                               |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>おかやまけんこくさいこうりゅう<br/>岡山県国際交流</p> <p>きょうかい にほんごこうざ<br/>協会 日本語講座</p>                                                                                | <p>おかやまこくさいこうりゅう<br/><u>岡山国際交流センター</u></p>                                  | <p>①火・水曜日<br/>②木・金曜日<br/>③土曜日</p> <p>おかやましきたくほうかんちょうにちようめ<br/>岡山市北区奉還町2丁目2</p> <p>☎ 086-256-2914</p>                                  | <p>①10:00～11:40<br/>18:30～20:10<br/>②10:00～11:40<br/>③15:10～16:30</p> |
| <p>おかやまにほんご<br/>岡山日本語センター<br/>(OJC)</p>                                                                                                             | <p>アジア国際センター</p>                                                            | <p>げつようび<br/>月曜日</p> <p>おかやましきたくえきまえちょうにちようめ<br/>岡山市北区駅前町1丁目5</p> <p>☎ 086-226-9555</p>                                               | <p>9:30～10:50<br/>11:00～12:20</p>                                     |
| <p>にほんご<br/>日本語プラザ・岡山</p>                                                                                                                           | <p>おかやまけん<br/><u>岡山県ボランティア・</u><br/><u>NPO活動支援センター</u><br/>(ゆうあいセンター)</p>  | <p>*第2・4水曜日</p> <p>おかやましきたくみなみかたにちようめ<br/>岡山市北区南方2丁目13-1</p> <p>☎ 086-943-1318<br/>090-8991-6759<br/>(おかやま日本語プラザ<br/>ネットワーク)</p>      | <p>18:30～20:00</p>                                                    |
| <p>にほんご<br/>日本語プラザ・<br/>西大寺</p>                                                                                                                     | <p>さいだいじこうみんかん<br/><u>西大寺公民館</u></p>                                      | <p>*第1・3・5火曜日</p> <p>おかやましひがしくむこうす<br/>岡山市東区向州1-1</p> <p>☎ 086-942-6252<br/>(西大寺公民館)<br/>086-943-1318<br/>(おかやま日本語プラザ<br/>ネットワーク)</p> | <p>19:00～20:30</p>                                                    |
| <p>ちゅうごくきこくしゃ にほんご<br/>中国帰国者の日本語<br/>きょうしつ きょうしつ<br/>教室 さいでん 教室<br/>ちゅうごくざんりゅうこじ<br/>※中国残留孤児・<br/>ふじん かんけい<br/>婦人に関する<br/>ちゅうごくじん<br/>中国人だけです。</p>  | <p>おかやましふくしこうりゅう<br/><u>岡山市福祉交流プラザ</u><br/><u>さいでん</u></p>                | <p>げつようび<br/>①月曜日<br/>すいようび<br/>②水曜日<br/>どようび<br/>③土曜日</p> <p>おかやましなかくこうした<br/>岡山市中区神下133-3</p> <p>☎ 090-8609-6974 (真田 紀子)</p>        | <p>①14:00～16:00<br/>②18:30～20:30<br/>③10:00～12:00</p>                 |
| <p>ちゅうごくきこくしゃ にほんご<br/>中国帰国者の日本語<br/>きょうしつ たかしまきょうしつ<br/>教室 高島教室<br/>ちゅうごくざんりゅうこじ<br/>※中国残留孤児・<br/>ふじん かんけい<br/>婦人に関する<br/>ちゅうごくじん<br/>中国人だけです。</p> | <p>たかしまこうみんかん<br/><u>高島公民館</u></p>                                        | <p>か だようび<br/>火・土曜日</p> <p>おかやましなかくこくふいちば<br/>岡山市中区国府市場133-3</p> <p>☎ 090-8609-6974 (真田 紀子)</p>                                       | <p>10:00～12:00</p>                                                    |

|                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                           |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>ちゅうごくきこくしゃ にほんご<br/>中国帰国者の日本語<br/>がくしゅうこうざ<br/>学習講座<br/>ちゅうごくざんりゅうこじ<br/>※中国残留孤児・<br/>ふじん かんけい<br/>婦人に関係がある<br/>ちゅうごくじん<br/>中国人だけです。</p> | <p>よしだこうみんかん<br/>芳田公民館</p>  | <p>かようび<br/>火曜日<br/>おかやましみなみくにしいち<br/>岡山市南区西市96-1<br/>☎ 090-8609-6974 (さなだ のりこ 真田 紀子)</p> | <p>14 : 30 ~ 16 : 30</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

# ☎ダイアルガイド（いろいろな電話番号）

でんわばんごう

|                            |                               |                       |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| きたく<br>北区                  |                               |                       |
| きたくやくしょ<br>(北区役所)          |                               |                       |
| しみんほけんねんきんか<br>市民保険年金課     | きたくだいくいちちようめ<br>北区大供一丁目1-1    |                       |
|                            | ふくしそむがかり<br>福祉総務係             | 086-803-1118          |
|                            | しょうめいがかり<br>証明係               | 086-803-1120          |
|                            | ゆうびんせいきゅう<br>郵便請求             | 086-803-1121          |
|                            | こせきがかり<br>戸籍係                 | 086-803-1123          |
|                            | じゅうみんきろくがかり<br>住民記録係          | 086-803-1124          |
|                            |                               | 086-803-1125 (がいこくじん) |
|                            | こくほねんきんがかり<br>国保年金係           | 086-803-1130          |
| ししよ ちいき など<br>(支所・地域センター等) |                               |                       |
| みつししよ<br>御津支所              | きたく みつかながわ<br>北区御津金川1020      | 086-724-1111          |
| たけべししよ<br>建部支所             | きたく たけべちようふくわたり<br>北区建部町福渡489 | 086-722-1112          |
| いちのみやちいき<br>一宮地域センター       | きたく いちのみや<br>北区一宮638-1        | 086-284-0501          |
| つだかちいき<br>津高地域センター         | きたく かいだに<br>北区栢谷1682          | 086-294-2411          |
| たかまつちいき<br>高松地域センター        | きたく たかまつはらこさい<br>北区高松原古才247   | 086-287-3731          |
| きびちいき<br>吉備地域センター          | きたく にわせ<br>北区庭瀬416            | 086-293-1111          |

|                                 |                                  |                                               |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| あしもりちいき<br>足守地域センター             | きたくあしもり<br>北区足守718               | 086-295-1111                                  |
| てんまやちかがいしめん<br>天満屋地下街市民サービスコーナー | きたくおもてちょうにちょうめてんちか<br>北区表町二丁目地下8 | 086-226-8288                                  |
| しぜいじむしょ<br>(市税事務所)              |                                  |                                               |
| きたくしぜいじむしょ<br>北区市税事務所           | きたくだいくいっちょうめ<br>北区大供一丁目2-3       |                                               |
|                                 | かんりがかり<br>管理係                    | 086-803-1175                                  |
|                                 | しみんぜいだい がかり<br>市民税第1・2係          | 086-803-1176・1177                             |
|                                 | しさんぜいとちがかり<br>資産税土地係             | 086-803-1178                                  |
|                                 | しさんぜいかおくだい がかり<br>資産税家屋第1・2係     | 086-803-1179・1180                             |
| ふくしじむしょ<br>(福祉事務所)              |                                  |                                               |
| きたくちゅうおうふくしじむしょ<br>北区中央福祉事務所    | きたくしかたちょういっちょうめ<br>北区鹿田町一丁目1-1   |                                               |
|                                 | ふくししんこう だい 第1・2係 がかり<br>福祉振興     | 086-803-1209                                  |
|                                 | せいかつふくし だい 第1～6係 がかり<br>生活福祉     | 086-803-1210, 1211,<br>1212, 1214, 1252, 1253 |
|                                 | かいご がかり<br>介護サービス係               | 086-803-1213                                  |
|                                 | ちいき そうだん<br>地域こども相談センター          | 086-803-1824                                  |
| きたくきたふくしじむしょ<br>北区北福祉事務所        | きたくたにまんなりにちょうめ<br>北区谷万成二丁目6-33   |                                               |
|                                 | ふくししんこうがかり<br>福祉振興係              | 086-251-6530                                  |
|                                 | せいかつふくしがかり<br>生活福祉係              | 086-251-6531                                  |
|                                 | かいご がかり<br>介護サービス係               | 086-251-6532                                  |

|                                       |                                |              |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------------|
|                                       | ちいき<br>地域こども相談センター             | 086-251-6521 |
| ほけん<br>(保健センター)                       |                                |              |
| きたくちゅうおうほけん<br>北区中央保健センター             | きたくしかたちょういっちょうめ<br>北区鹿田町一丁目1-1 | 086-803-1265 |
| きたくきたほけん<br>北区北保健センター                 | きたくたにまんなりにちょうめ<br>北区谷万成二丁目6-33 | 086-251-6515 |
| きたくきたほけん<br>北区北保健センター                 | きたくたけべちょうふくわたり<br>北区建部町福渡489   | 086-722-1114 |
| みつ たけべぶんしつ たけべししよない<br>御津・建部分室（建部支所内） |                                |              |
|                                       |                                |              |
| しょうがいしやせいかつしえん<br>障害者生活支援センター         | きたくたけべちょうふくわたり<br>北区建部町福渡834-2 | 086-722-5200 |

|                            |                           |              |
|----------------------------|---------------------------|--------------|
| なかく<br>中区                  |                           |              |
| なかくやくしよ<br>(中区役所)          |                           |              |
| しみんほけんねんきんか<br>市民保険年金課     | なかくはまさんちょうめ<br>中区浜三丁目7-15 |              |
|                            | ふくしそくわがかり<br>福祉総務係        | 086-901-1615 |
|                            | しみんがかり<br>市民係             | 086-901-1616 |
|                            | こくほねんきんがかり<br>国保年金係       | 086-901-1617 |
| ししよ ちいき など<br>(支所・地域センター等) |                           |              |
| とみやまちいき<br>富山地域センター        | なかくまるやま<br>中区円山115-1      | 086-277-7211 |
| おかやま<br>岡山ふれあいセンター         | なかくくわの<br>中区桑野715-2       | 086-277-7251 |
| しみん<br>市民サービスコーナー          |                           |              |

|                                                 |                            |              |
|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| ひがしおかやまし<br>東岡山市民サービスコーナー                       | なかくたかや<br>中区高屋174          | 086-272-0034 |
| なかくふくしじむしよ<br>中区福祉事務所内<br><br>しみん<br>市民サービスコーナー | なかくあかさかほんまち<br>中区赤坂本町11-47 | 086-272-8191 |
| しぜいじむしよ<br>(市税事務所)                              |                            |              |
| なかくしぜいじむしよ<br>中区市税事務所                           | なかくはまさんちようめ<br>中区浜三丁目7-15  |              |
|                                                 | かんりがかり<br>管理係              | 086-901-1608 |
|                                                 | しみんぜいがかり<br>市民税係           | 086-901-1609 |
|                                                 | しさんぜいとちがかり<br>資産税土地係       | 086-901-1610 |
|                                                 | しさんぜいかおくがかり<br>資産税家屋係      | 086-901-1611 |
| ふくしじむしよ<br>(福祉事務所)                              |                            |              |
| なかくふくしじむしよ<br>中区福祉事務所                           | なかくあかさかほんまち<br>中区赤坂本町11-47 |              |
|                                                 | ふくししんこうがかり<br>福祉振興係        | 086-901-1231 |
|                                                 | せいかつふくしだい<br>生活福祉第1～4係     | 086-901-1232 |
|                                                 | かいご<br>介護サービス係             | 086-901-1233 |
|                                                 | ちいき<br>地域こども相談センター         | 086-901-1234 |
| ほけん<br>(保健センター)                                 |                            |              |
| なかくほけん<br>中区保健センター                              | なかくくわの<br>中区桑野715-2        | 086-274-5164 |

|                            |                                      |              |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|
| ひがしく<br>東区                 |                                      |              |
| ひがしくやくしよ<br>(東区役所)         |                                      |              |
| しみんほけんねんきんか<br>市民保険年金課     | ひがしくさいだいじみなみいっちょうめ<br>東区西大寺 南 一丁目2-4 |              |
|                            | ふくしそむがかり<br>福祉総務係                    | 086-944-5017 |
|                            | しみんがかり<br>市民係                        | 086-944-5018 |
|                            | こくほねんきんがかり<br>国保年金係                  | 086-944-5022 |
| ししよ ちいき など<br>(支所・地域センター等) |                                      |              |
| せ とししよ<br>瀬戸支所             | ひがしくせとちよう せ と<br>東区瀬戸町瀬戸45           | 086-952-1111 |
| じょうどう ちいき<br>上道地域センター      | ひがしくひがしひらしま<br>東区東平島191              | 086-297-4211 |
| こ ず しみん<br>古都市民サービスセンター    | ひがしくくろがね<br>東区 鉄 113-1               | 086-279-0016 |
| あさひしみん<br>朝日市民サービスセンター     | ひがしくにしかたおか<br>東区西片岡67                | 086-947-0010 |
| まんとみ<br>万富サービスコーナー         | ひがしくせとちようまんとみ<br>東区瀬戸町万富257          | 086-953-0610 |
| しぜいじむしよ<br>(市税事務所)         |                                      |              |
| ひがしくしぜいじむしよ<br>東区市税事務所     | ひがしくさいだいじみなみいっちょうめ<br>東区西大寺 南 一丁目2-4 |              |
|                            | かんりがかり<br>管理係                        | 086-944-5010 |
|                            | しみんぜいがかり<br>市民税係                     | 086-944-5011 |
|                            | しさんぜいとちがかり<br>資産税土地係                 | 086-944-5012 |
|                            | しさんぜいおくがかり<br>資産税家屋係                 | 086-944-5014 |
| ふくしじむしよ<br>(福祉事務所)         |                                      |              |

|                        |                                    |              |
|------------------------|------------------------------------|--------------|
| ひがしくふくしじむしょ<br>東区福祉事務所 | ひがしくさいだいじなかにちょうめ<br>東区西大寺中二丁目16-33 |              |
|                        | ふくししんこうがかり<br>福祉振興係                | 086-944-1822 |
|                        | せいかつふくしがかり<br>生活福祉係                | 086-944-1884 |
|                        | かいご<br>介護サービス係                     | 086-944-1885 |
|                        | ちいき<br>地域こども相談センター                 | 086-944-0131 |
| (ほけん<br>保健センター)        |                                    |              |
| ひがしくほけん<br>東区保健センター    | ひがしくさいだいじなかのほんまち<br>東区西大寺中野本町4-5   | 086-943-3210 |

|                            |                              |              |
|----------------------------|------------------------------|--------------|
| みなみく<br>南区                 |                              |              |
| みなみくやくしょ<br>(南区役所)         |                              |              |
| しみんほけんねんきんか<br>市民保険年金課     | みなみくうらやすみなみまち<br>南区浦安南町495-5 |              |
|                            | ふくしそうむがかり<br>福祉総務係           | 086-902-3515 |
|                            | しみんがかり<br>市民係                | 086-902-3516 |
|                            | こくほねんきんがかり<br>国保年金係          | 086-902-3517 |
| ししよ ちいき など<br>(支所・地域センター等) |                              |              |
| なださきししよ<br>灘崎支所            | みなみくかたおか<br>南区片岡207          | 086-363-5201 |
| せのおちいき<br>妹尾地域センター         | みなみくみしま<br>南区箕島1024-8        | 086-282-3121 |
| ふくだちいき<br>福田地域センター         | みなみくこしんでん<br>南区古新田1186       | 086-282-1131 |
| こうじよちいき<br>興除地域センター        | みなみくなかうね<br>南区中畦593          | 086-298-3131 |

|                            |                                   |              |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|
| ふじたちいき<br>藤田地域センター         | みなみくふじた<br>南区藤田508                | 086-296-2221 |
| こじまちいき<br>児島地域センター         | みなみくきたうら<br>南区北浦716               | 086-267-2231 |
| ふくはまちいき<br>福浜地域センター        | みなみくふくとみなかいっちょうめ<br>南区福富中一丁目16-22 | 086-265-4181 |
| しぜいじむしょ<br>(市税事務所)         |                                   |              |
| みなみくしぜいじむしょ<br>南区市税事務所     | みなみくうらやすみなみまち<br>南区浦安南町495-5      |              |
|                            | かんりがかり<br>管理係                     | 086-902-3510 |
|                            | しみんぜいがかり<br>市民税係                  | 086-902-3511 |
|                            | しさんぜいとちがかり<br>資産税土地係              | 086-902-3512 |
|                            | しさんぜいかおくがかり<br>資産税家屋係             | 086-902-3513 |
| ふくしじむしょ<br>(福祉事務所)         |                                   |              |
| みなみくにしふくしじむしょ<br>南区西福祉事務所  | みなみくせのお<br>南区妹尾880-1              |              |
|                            | ふくししんこうがかり<br>福祉振興係               | 086-281-9620 |
|                            | せいかつふくしがかり<br>生活福祉係               |              |
|                            | かいご<br>介護サービス係                    |              |
|                            | ちいき<br>地域こども相談センター                | 086-281-9652 |
| みなみくみなみふくしじむしょ<br>南区南福祉事務所 | みなみくふくだ<br>南区福田690-1              |              |
|                            | ふくししんこうがかり<br>福祉振興係               | 086-230-0321 |
|                            | せいかつふくしがかり<br>生活福祉係               | 086-230-0322 |
|                            | かいご<br>介護サービス係                    | 086-230-0323 |

|                         |                                                     |              |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|
|                         | ちいき<br>地域 <sup>ちいき</sup> こども相談 <sup>そうだん</sup> センター | 086-261-7127 |
| ほけん<br>(保健センター)         |                                                     |              |
| みなみくにしほけん<br>南区西保健センター  | みなみくせのお<br>南区妹尾880-1                                | 086-281-9625 |
| みなみくみなみほけん<br>南区南保健センター | みなみくふくだ<br>南区福田690-1                                | 086-261-7051 |