



みやざきけん す
宮崎県に住む
 がいこくじん
外国人のための
 せいかつじょうほう
生活情報

く かぞく けんこう まも
 あなたの暮らし、家族、健康を守ります



みやざき く こま そうだん
 宮崎の暮らしで困ったことがあったら、ご相談ください。

がいこくじん
みやざき外国人サポートセンター

みやざきしちばなどおりひがし みやざき ち か かい
 宮崎市橘通東4-8-1 カリーノ宮崎地下1階

そうだんじかん かようび どようび しゅくじつ ねんまつねんし やす
 相談時間：火曜日～土曜日10:00～19:00 祝日、年末年始は休み

でんわ
 電話：0985-41-5901 FAX:0985-41-5902

URL: <https://support.mif.or.jp/>

E-mail: support@mif.or.jp Facebook▶



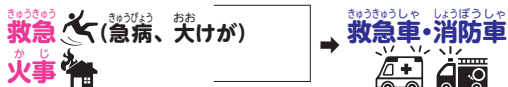
目次

緊急のとき	2、3	在留	12
災害	4、5	労働	13
暮らし	6、7	しゃかいほししょうせいど	14
教育	8	社会保障制度	14
医療	9、10、11	わたし	15
		私について	15
		こゝにほんご	16
		困った時の日本語	16

緊急のとき① あわてないで 電話をしましょう！



110



119

110番・119番は無料、携帯電話や公衆電話からもかけられます。
救急車も無料ですが、緊急の時だけ使ってください。

盗まれたり、無くしたら

- ・パスポート → 母国の大使館、総領事館に連絡してください。
駐日外国公館リスト
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/> → 外務省携帯版
- ・在留カード → 住んでいる地域の入国管理局へ連絡、再発行の届けは
なくしたとわかってから14日以内にいます。
福岡出入国在留管理局宮崎出張所 0985-31-3580
- ・免許証 → 住んでいる地域の免許センターで再交付の申請をします。
宮崎県総合自動車運転免許センター 0985-24-9999
- ・銀行 / キャッシュカード
→ 金融機関に連絡、使えないように手続きをします。
宮崎銀行 (本店) 0985-27-3131
ゆうちょ銀行 0120-794889
宮崎太陽銀行 (本店) 0985-24-2111
- ・財布・自転車・その他
→ 近くの警察署か交番に届けます。

注意

パスポートや在留カードなどの再発行には、
警察の「遺失届出証明書」が必要です。

緊急のとき② 一人で悩まないで 相談しましょう！

家庭や夫婦間の問題、DV等で困ったら

- ・宮崎県女性相談所 0985-22-3858
- ・警察安全相談室 #9110、0985-26-9110
- ・女性の人権ホットライン 0570-070-810



差別やいじめで悩んだら

- ・外国語人権相談ダイヤル 0570-090-911
- ・よりそいホットライン 0120-279-338
- ・法テラス宮崎 0570-078-367



虐待や子育ての辛さの悩みは

- ・児童相談所虐待対応ダイヤル 189 (24時間365日対応)
- ・24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (24時間365日対応)
- ・児童相談所
中央 0985-26-1551
都城 0986-22-4294
延岡 0982-35-1700



災害①

心の準備をして
正しい情報を得ましょう！

地震

建物の中→身体を守る→火、電気を消す

建物の外→落ちる物、倒れる物に注意して

津波

海、川、崖から離れて



台風・水害

ハザードマップで危険な所を知って

雷・雹

窓から離れて丈夫な建物や地下へ

避難(にげる)

災害②

生き延びるために
準備しておきましょう！

災害から命を守るための行動

1 耐震化

地震で家が壊れたり、家具が倒れないようにします。

(動かないようにしておきたい家具)

冷蔵庫、本棚、電子レンジ、
テレビ、パソコン、机など



2 早めの避難

地震のあとの津波や洪水から早く逃げましょう。

- ① 小さな揺れでも
- ② 車を使わず
- ③ うわさを信じないで
- ④ 川、海から高い所へ

逃げましょう！

3 備え

水や食料、生活用品を用意しておきましょう。



4 防災アプリ

防災アプリなどをスマートフォンに入れておくと、災害にあった時に役立ちます。



注意

逃げおくれたら、大声で助けを呼びましょう！
笛を吹いて気づいてもらうこともできます。



情報

正しい情報を知っておきましょう！

・ハザードマップ

<http://disaportal.gsi.go.jp/>



・防災防犯情報登録用メールアドレスに、

何も書かずにメール送信して手続

bousai.miyazaki-pref@raidenn2.ktaiwork.jp



・国土交通省

<http://www.mlit.go.jp/>



・川の防災情報

<http://www.river.go.jp/portal/#80>



・NHK WORLD-JAPAN

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/>

・ラジオ NHK 宮崎

宮崎 540 延岡 621 串間・小林 1026
都城 1161 日南 1341 高千穂 1584



・災害用伝言ダイヤル→☎ 171 (録音と再生ができる)

暮らし① 住むために大切なこと

住宅 探す

- ・住む家や部屋は、不動産屋で探すか、書店で売っている住宅情報誌やインターネットを利用して情報を集めると便利です。

詳しくは⇒(一社)宮崎県宅地建物取引業協会 0985-26-4522 <http://www.m-takken.jp/>

借りる

- ・住むところを借りるには保証人が必要です。
- ・家主への礼金や家賃を払えない時の保証としての敷金、不動産会社への手数料がかかります。



住む

- ・家具はほとんど付いていないので自分で揃えます。
- ・扉や壁の色、床や畳など、内装を変えることはできません。

ライフライン

- ・住む場所が決まったら、電気やガス、水道を申し込みます。

電気→九州電力へ ガス→地域の子会社へ 水道→市町村の水道課へ

ルールとマナー

- ・ゴミ出し 市町村ごとにルールがあるため、出す方法や曜日、場所を確認しておきましょう。有料のゴミ袋使用の指定もあります。
- ・騒音 分別・燃やせるゴミ、燃やせないゴミ、資源ゴミなどに分けましょう。
- ・騒音 楽器の演奏、パーティや子どもの騒ぐ音など、周りに迷惑になる音をたてないようにしましょう。

便利な生活情報

- ・多言語生活情報 <http://www.clair.or.jp/tagengo/> ⇒

- ・外国人生活支援ポータルサイト

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

- ・法務省 困った時の各問合せ先 www.moj.go.jp/content/001291871

- ・法テラス多言語情報提供サービス 0570-078377

- ・日本郵便お客様サービス相談センター英語受付 0570-046-111



ios版



Android版



法務省携帯版

暮らし② 住むために 知っておきたいこと

税金

日本で働いた人、買い物をした人などが国や県、市などに払うお金で日本で生活をする人のために利用されます。

所得税・給料など、その年の収入に対して払います。

住民税 日本に住所があり働いている人が前の年の収入によって決められた金額を払います。

※一年間の収入を申告すること(確定申告)で、税金が確定します。
自営業や収入が2ヶ所以上ある人などが申告が必要です。

消費税 8% : 食べ物や飲み物(お酒以外)を買う時にがかかります。

10% : お酒や食堂などで食べたり飲んだりする時やそれ以外の物を買う時にがかかります。

自動車税 自動車を持っている人が払います。

詳しくは⇒住んでいる市町村の「税金」窓口
国税庁 <https://www.nta.go.jp/>

交通

ルール 歩く人は右側、自転車やバイク、車は左側通行です。

ルールを示す道路標識を守りましょう。

免許 車を運転するためには①～③のいずれかが必要です。

- ① 日本の運転免許証
- ② 国際運転免許証
- ③ 特定国・地域の運転免許証



注意

外国(母国)の運転免許証

持っている人 → 申請 → 日本で使える免許証へ

持っていない人 → 日本人と同じ方法で取得

詳しくは⇒宮崎県警察 0985-31-0110

<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/>

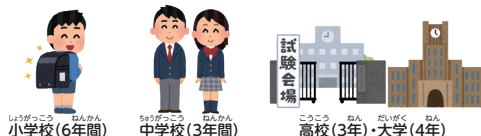
みやざきけんそうごうたんでんめんきょ
宮崎県総合運転免許センター 0985-24-9999

がっこうせいど 学校制度

しょうがっこう 小学校は6年、ちゅうがっこう 中学校は3年、こうがっこう 高校は3年、だいがく 大学は4年（短期大学は2年）です。4月から始まり3月までで、間に夏休みや冬休みがあります。

にゅうがく へんにゅう 入学・編入

6歳から15歳の子供は、国籍に関係なく公立の小学校・中学校に通学できます。入学については住んでいる市町村に相談しましょう。高校と大学は、入るときに試験があります。



詳しくは→一般財団法人自治体国際化協会 (CLAIR) 多言語生活情報
<http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html>

学校を探すには→宮崎県の学校(教育ネットひむか) <http://himuka.miyazaki-c.ed.jp/>

にほんごがくしゅう 日本語学習

日本語を学んで、社会とつながりましょう。

みやざきけい 宮崎県内の日本語教室

みやざきけんこくさいこうりゅうきょうかい 宮崎県国際交流協会 0985-32-8457

<https://www.mif.or.jp/> →



みやざきけんこくさいこうりゅうきょうかい 宮崎市国際交流協会 0985-21-1719 <http://www.miyazaki-mcia.jp/>

みやざきけんこくさいこうりゅうきょうかい 都城国際交流協会 0986-23-2295 <http://miyakonojo-mia.com/>

おすすめメディアサイト

NEWS WEB EASY <https://www3.nhk.or.jp/news/easy/>

NHK WORLD JAPAN 日本語学習サイト <https://www.nhk.or.jp/lesson/>

JF Japanese e-learning みなと <https://minato-jf.jp/>

文化庁日本語学習・生活ハンドブック

https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/ →



文化庁HP

日本語能力試験 JLPT <https://www.jlpt.jp/>

びょういん からだ ぐあい 病院は身体具合によって、内科、外科、小児科、眼科、歯科などに分けられます。

びょういん さが 病院を探す

みやざき医療ナビ <http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp/> →

こども医療でんわ相談 #8000、0985-35-8855 (19時～翌8時)

※発熱や頭をぶつけた時、けいれんなど、困ったら相談しましょう。



きゅうじつ や かんきゅうびょう 休日夜間急病センター

ちゅうい 注意

い まえ れんらく りよう 行く前に連絡して利用しましょう。

みやざき 宮崎市(19時～翌7時) 0985-23-3119

みやざき 都城(19時～翌7時) 0986-36-8890

のべおか 延岡市(19時30分～23時 ※曜日で変わるので注意) 0982-21-9999

に城南 日南市(19時～22時) 0987-23-9999

ひやうし 日向市(19時～21時30分) 0982-50-1000

ざいたくとうばん い 在宅当番医 (音声テープが案内します)

みやざき 都城市北諸郡 0986-23-5555 日向市東臼杵郡 0982-53-1214

に城南 日南・串間地区 0987-23-9999

いりよう 診療の情報を探す

NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター

<https://www.amdamedicalcenter.com/> 外国人相談電話 03-6233-9266

(月～金 10:00～15:00)

メディカルハンドブック (宮崎県国際交流協会)

<https://www.mif.or.jp/> →



いりよう ひ 医療費について

医療費は医療保険に入っていれば減らされますが、入っていない場合はすべて自己負担になります。

ちゅうい 注意

しんさつ 診療を受ける時は、必ず健康保険証を持って行きましょう。

医療② 子供を産み、育てる

妊娠

妊娠→届けを出します→「母子健康手帳」をもらいます

♡母子健康手帳♡妊娠中の母親や子どもの健康、出産や子どもが小学校に入学するまでの状態や予防接種について記録できます。外国語の手帳を置いている窓口もあります。



詳しくは→住んでいる市町村の「窓口」へ

出産

準備→病院を決め、健康のための検査や指導を受けます。

出産→保険に入っていれば「出産育児一時金」がもらえます。

出生届

子供の誕生→名前をつけます→届けを出します(14日以内)

注意

両親の国籍に関係なく、日本で出産した場合
は届けを出す必要があります。

詳しくは→住んでいる市町村の「窓口」へ

国籍届

出生届と同時に国籍の届けが必要です。

両親のどちらかが日本人→日本国籍

両親が外国籍→それぞれの国の法律で決定



詳しくは→外務省在日外国大使館 HP

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/> →

外務省HP

医療

健康診査 子どもの育つ状態を定期的に無料で診てもらえます。

予防接種 感染症を予防するための注射で、法律で決められた病気に

ついては無料、またはお金を一部出してもらえます。

医療費 宮崎県内に住み、健康保険に入っている小学校に入る前の

子どもを対象に県と市が一部負担します。

注意

医療費を支払うための援助を受けるには、届け
が必要です。

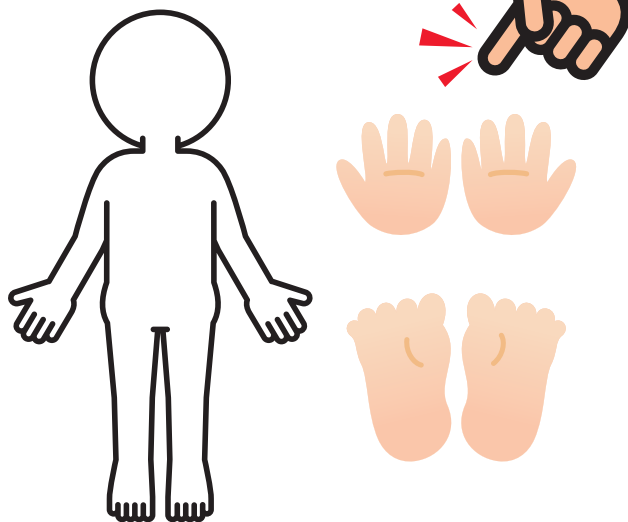
詳しくは→住んでいる市町村の「窓口」へ

医療③ 病院で診察を受ける

イラストを使って伝えましょう。

①相談する身体^{からだ}の場所^{ところ}を指^さでして伝えます。

②傷^{きず}、腫^はれ、熱^{あつ}、痛^{いた}み、痒^{かゆ}みなど、症状^{しやうじやう}を伝えます。



病院で役立つ書類を参考にしましょう。

診察の流れ、医療費の明細書・領収書、健診・検査一覧、診察申込書、

子どもの予防接種等の書類が利用できます。

詳しくは→(特非) AMDA 国際医療情報センター

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

外国人相談電話 03-6233-9266 (月～金 10:00～15:00)



在留 日本に入国してからの手続き

在留資格

日本に入国・在留するために必要な資格。国が決めた「活動の内容」と永住者や日本人の配偶者など「地位・身分」の二つに分けられます。

在留カード

在留資格を持って3ヶ月より長く日本に住む外国人に渡される証明書で、いつも持っている必要があります。旅行者などには交付されません。



在留手続

入国後の変更はできるだけ早めに手続きをしましょう。



- 氏名、国籍・地域、生年月日、性別の変更(変更して14日以内)
- 在留資格・期間の更新(在留期間の終わる日より前)
- 資格外活動の許可(在留資格の活動以外で収入を得る前)
- 永住許可(在留カードの有効期限が終わる日より前)

注意

手続に必要な書類→申請書、在留カード、パスポートまたは在留資格証明書、身分証明書、身元保証書、写真 など

詳しくは→出入国在留管理庁

<http://www.immi-moj.go.jp>



外国人在留総合インフォメーションセンター 0570-013904
福岡出入国在留管理局宮崎出張所 0985-31-3580

住民登録

3ヶ月以上日本に住むときに必要な手続



- 住所届 住むと決まった住所を届ける(14日以内)
- 転出届 引越をする前に届ける
- 転入届 引越をしてから届ける(14日以内)

※手続きに持っていくもの: 在留カード、パスポート

住民登録をすると、12桁のマイナンバーが発行されます。様々な手続に必要な番号のため、大切に保管します。

詳しくは→マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-017-826
市町村の「住民登録」窓口

労働 日本で働く

働くための資格

日本に入国する時に認められた在留資格は、活動の内容と在留期間が決められています。

- 在留資格一覽表 HP

<http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/kanri/qaq5.pdf>



出入国在留管理庁 HP

- 在留資格以外の活動で収入を得る場合

- 留学生等が働きたい場合(1週間に28時間以内)

資格外活動許可の届け

- 資格外活動許可申請 HP

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/>



法務省携帯版

仕事を探す

ハローワークは仕事の相談や紹介を無料で行う国の機関で、全国の仕事のデータをインターネットで見ることができます。

→ハローワークインターネットサービス <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

労働契約

就職をする時の労働条件は、内容を確認しましょう。

- 内容: 仕事をする場所や仕事の内容、給与、働く時間、休み、保険など
- トラブル: 働いていて、契約した内容と違ったり、困ったことが起きた時には労働基準監督署に相談しましょう。

労働災害

- 仕事でけがや病気になったり、通勤途中で災害や事故などにあった時、認められれば、労災保険から病院の費用等のお金が出ます。
- 保険料は、会社が負担しますが、労災の届けはけがや病気になった本人が会社が労働基準監督署に申し込むことが必要です。

詳しくは→

労働基準監督署

宮崎 0985-29-6000
都城 0986-23-0192

延岡 0982-34-3331
日南 0987-23-5277

社会保険制度 国の制度が生活を守ります

医療保険

災害や病気等のとき、社会全体で生活をサポートします。保険に入ると、健康保険証がもらえ、医療費が減ります。

国民健康保険

自営業や働いていない人が入る保険
問合せ⇒市町村「国民健康保険窓口」

健康保険

会社等で働いている人が入る保険
問合せ⇒会社等の保険担当者



注意

パートやアルバイトの人は、働く時間や収入によって、健康保険ではなく国民健康保険に入ることがあります。
また、在留資格によって入れない人もいます。

雇用保険

失業した時にお金を受け取ることができる保険

年金制度

保険料を払うことで老後を支える制度

国民年金

自営業の人や働いていない人が入ります。所得に関係なく同じ保険料を払います。
問合せ⇒市町村「国民年金」の窓口

厚生年金

会社で働いている人が入り、保険料はそれぞれの給料によって決まります。
問合せ⇒会社の年金担当者



詳しくは

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/> ⇒



日本年金機構

<https://www.nenkin.go.jp/> ⇒



私について

- ・ 名前: _____
- ・ 住所: _____
- ・ 電話: _____
- ・ 国籍: _____
- ・ 話す言葉: _____
- ・ 生年月日: _____
- ・ 性別: _____ 血液型: _____
- ・ 緊急連絡先: _____
- ・ かかっている病気: _____
- ・ 飲んでいる薬: _____
- ・ 宗教: _____
- ・ 食べられない食品: _____

こま と き にほんご 困った時の日本語

にほんご
(日本語)

にほんご はつおん
(日本語の発音)

・たすけて！

Tasukete!

・こうつうじです。

Kotsu-jiko desu.

・かじです。

Kaji desu.

・びょうきです。

Byoki desu.

・けがです。

Kega desu.

・〇〇がいたいです。

〇〇 ga itai desu.

・わたしのなまえは、〇〇です。

Watashi no namae wa 〇〇 desu.

・じゅうしょは、〇〇です。

Jyusho wa 〇〇 desu.

・わたしは、いま、〇〇にいます。

Watashi wa ima 〇〇 ni imasu.

・でんわばんごうは、〇〇です。

Denwa bango wa 〇〇 desu.

これは食べられません！

食べられないものを指でさしましょう。

Kore wa taberaremasen!

これがはいっていますか？

Kore ga haitte imasu ka ?



						
☐ たまご 卵	☐ にゅうせいひん 乳製品	☐ こむぎ 小麦	☐ そば	☐ ピーナッツ	☐ エビ	☐ カニ
						
☐ ぶたにく 豚肉	☐ とりにく 鶏肉	☐ ぎゅうにく 牛肉	☐ さけ	☐ さば	☐ あわび	☐ いか
						
☐ いくら	☐ だいず 大豆	☐ ごま	☐ くるみ	☐ やまいも	☐ まつたけ	☐ もも
						
☐ りんご	☐ オレンジ	☐ バナナ	☐ キウイフルーツ	☐ カシューナッツ	☐ ゼラチン	