

がいこくせきしめん せいかつじょうほう  
外国籍市民のための生活情報

ちのし  
(茅野市)

目次 (もくじ)

相談・日本語教室 (そうだん・にほんごきょうしつ) .....	1
緊急 (きんきゅう) .....	2
自然災害 (さいがい) .....	3
年金・労災・ハローワーク (ねんきん・ろうさい・はろーわーく) .....	4
出産と育児 (しゅっさんといくじ) .....	5
福祉 (ふくし) .....	6
教育 (きょういく) .....	7
戸籍の手続 (こせきのてつづき) .....	8
日常生活 (にちじょうせいかつ) .....	9
ごみの出し方 (ごみのだしかた) .....	10

ちのしやくしよ  
茅野市役所

〒391-8501 長野県茅野市塚原2-6-1

Tel : 0266-72-2101

時間 : 月曜日～金曜日、8:30～17:15

休み : 土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日



ちのしやくしよべるびあてん  
茅野市役所ベルビア店

〒391-0001 長野県茅野市ちの 3502-1 ベルビア2階

Tel : 0266-71-1663

時間 : 10:00 ~ 19:00

休み : 木曜日、12月29日～1月3日

※地下駐車場は3時間までお金はいりません。



そうだんまどぐち むりょう  
相談窓口（無料）

まいつきだいさんもくようび  
毎月第3木曜日 10:00 ~ 16:00

ばしょ ちのしやくしよななかい  
場所：茅野市役所7階、

Tel：0266-72-2101 ないせん 232（茅野市地域創生課）

とようび にちようび  
土曜日か日曜日 13:00 ~ 16:00

ばしょ ちのしつかはら ちのしひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）  
場所：茅野市塚原2-5-45 茅野市ひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）

Tel：090-8846-0491（おかもと）

0266-72-2101 ないせん 232（茅野市地域創生課）

★電話してから来てください。

にほんご べんきょう  
日本語を勉強したいとき

にほんごきょうしつ ちのし むりょう  
日本語教室（ねこじゃらし茅野）【無料】

【場所】 ちのしひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）  
【場所】 茅野市ひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）

【曜日】 とようびか にちようび やすひ もあります。）  
【曜日】 土曜日か日曜日（休みの日もあります。）

【時間】 13:00 ~ 15:00（日本語教室）  
【時間】 13:00 ~ 15:00（日本語教室）

【問合せ】 Tel：090-8846-0491（おかもと）  
【問合せ】 Tel：090-8846-0491（おかもと）

0266-72-2101 ないせん 232（茅野市地域創生課）

★電話してから来てください。



ちのしひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）  
茅野市ひと・まちプラザ（ゆいわーく茅野）

ながのけん ちのしつかはら  
長野県茅野市塚原2-5-45

きんきゆう  
緊急

けいさつ  
警察

事件や事故の時 → Tel : 110

「相談」や「問い合わせ」 → Tel : 0266-82-0110 (茅野警察署)

Tel : 「110」

- ① 電話に出た人に、自分の話せる言葉をいう。
- ② 通訳してくれる人が出るまで待つ。
- ③ 事故などのようすを詳しく話す。

しょうぼう  
消防

火事や急な病気、けがの時 → Tel : 119

かじ  
火事

- 1) 火事です！
- 2) ここは \_\_\_\_\_ です。 \_\_\_\_\_ の近くです。
- 3) 名前は \_\_\_\_\_ です。
- 4) 電話番号は \_\_\_\_\_ です。

きゅうきゅう  
救急

- 1) 急病です！ / けが人です！
- 2) ここは \_\_\_\_\_ です。 \_\_\_\_\_ の近くです。
- 3) 名前は \_\_\_\_\_ です。
- 4) 電話番号は \_\_\_\_\_ です。

# 自然災害

## 地震のとき

- 物が落ちて来る所から離れます。頭はクッションなどで守りましょう。
- 丈夫なテーブルの下などへ入り、テーブルの脚をしっかりとつかみましょう。
- ガスコンロなどを使っていたときは、揺れが止まってから火を消しましょう。
- 割れたガラスなどで怪我をすることが多いので、必ず靴をはきましょう。

## 台風・大雨のとき

- インターネットやテレビ、ラジオで気象情報を確認してください。

## 災害の時、使えるアプリとWebサイト

Japan Meteorological Agency (気象庁)		Safety tips (災害情報)	
		Android 	iOS 
goo 防災アプリ		NHK WORLD-JAPAN (NHK)	
Android 	iOS 	Android 	iOS 

## 災害の時、避難所に持って行くもの（参考にしてください）

飲み水、非常食、在留カード、パスポート、健康保険証、薬、マスク、カットパン、お金（千円札や500円、100円などの小銭）、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、懐中電灯、ビニール袋、使い捨てカイロ、毛布・アルミブランケット、カットパン、衣類（下着、くつした、など）、タオル、軍手、生理用品、おむつ、携帯トイレ（ひとり3回分ぐらい）など

※避難所では共同生活の決まりを守りましょう。

## 災害用伝言板（web171） <https://www.web171.jp>

災害発生時、被災地域の住居者が災害用伝言板（web171）にアクセスし、伝言情報を登録できます。

登録された伝言情報は全国（海外含む）から確認することができます。



# ねんきん/ろうさい/はろーわーく 年金/労災/ハローワーク

## 健康保険

在留期間が3か月以上の外国籍の人は、健康保険に入ります。会社などで働いている人は会社の健康保険、それ以外の外国籍の人は国民健康保険に入ります。健康保険は、ケガや病気で診療を受けるとき（病院にかかったとき）の医療費（病院に払うお金）が安くなります。

## 厚生年金・国民年金保険

厚生年金は、会社で働いている人が入る年金です。パートやアルバイトの場合も一定額以上の収入があれば、厚生年金に入ります。それ以外の20歳～60歳までの日本に住んでいる外国籍の人は国民年金に入ります。

### ※脱退一時金

保険料を6か月以上支払った外国籍の人が、日本を出国した後2年以内であれば脱退一時金を請求できます。詳しいことは岡谷年金事務所（Tel：0266-23-3661）にお問い合わせください。



（年金）

## 介護保険

介護が必要となった高齢者などの介護費用を社会全体で支える仕組みの保険制度です。40歳から支払います。

## 雇用保険

仕事がなくなったりした時に、失業給付などを行う保険制度です。



（労災）

## 労災保険

仕事中や通勤途中にケガ・病気・障害又は死亡した場合に保険給付を行う保険制度です。

## ハローワーク（公共職業安定所）

職業紹介、雇用保険の給付、職業訓練の斡旋をしています。



（ハローワーク）

【ハローワーク諏訪】住所：諏訪市上川3-2503-1、Tel：0266-58-8609

休み：土曜日、日曜日、祝祭日、12月29日～1月3日

失業したときは、ハローワークで求職申込みをして失業の認定を受けて下さい。認定を受けると雇用保険（失業給付）がもらえます。求職申込みをした後7日間はありません。

求職の申し込みをするときは、離職票・在留カードかマイナンバーカード・

写真2枚(3×2.5cm) (3か月以内のもの)・預金通帳・印鑑(はんこ)を持って行ってください。

# しゅっさん いくじ 出産と育児

## ■妊娠したとき

母子健康手帳がもらえます。

母親・胎児・子どもの健康状態や、小学校入学までの予防接種の記録などを書いておきます。

【手続き】妊娠届出書（産婦人科で発行）を茅野市健康管理センターに出してください。

【問合せ】茅野市健康管理センター、Tel：0266-82-0105

## ■子どもの予防接種

【持っていくもの】母子健康手帳、予診票

予防接種の日時や年齢は決まっています。詳しいことは、茅野市の「健康カレンダー」や「茅野市ホームページ」で確認してください。

【個別接種】ヒブ、子どもの肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、四種混合、麻疹・風疹混合、

水痘（水ぼうそう）、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん

【集団接種】BCG

【問合せ】茅野市健康管理センター、Tel：0266-82-0105

## ■乳幼児健診

子どもの発育や発達上大切なときです。必ず健診を受けてください。乳幼児健診の日時は決まっています。ホームページなどで確認してください。

【問合せ】茅野市健康管理センター、Tel：0266-82-0105

## ■保育園

【申込み・問合せ】茅野市幼児教育課（6階）、Tel：0266-72-2101（内線622・623）

## ■おやすみ館

子どもが病気で、保護者が仕事や病気のため家で子どもをみられないとき、お医者さんの許可があれば子どもを「おやすみ館」に預けることができます。1日の定員は6人です。

【問合せ】おやすみ館（茅野市玉川4444-1）、Tel：0266-55-3161

茅野市幼児教育課（6階）、Tel：0266-72-2101（内線 622）

# 福祉

## ■児童扶養手当（所得制限があります。）

受給資格者（1～8のどれかに当てはまる子どもを育てている人が、お金をもらえます。）

- ①父と母が離婚した子ども
- ②父または母が死亡した子ども
- ③父または母に障害がある子ども
- ④父または母が生死不明の子ども
- ⑤父または母が1年以上遺棄している子ども
- ⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
- ⑦父または母が1年以上拘禁されている子ども
- ⑧結婚しないで生まれた子ども

【手続き、問合せ】茅野市こども課（6階）、Tel：0266-72-2101（内線 611）

## ■児童手当

児童手当は中学校3年生までの子どもを育てている人がもらえます。

【手続き、問合せ】茅野市こども課（6階）、Tel：0266-72-2101（内線 614）

## ■その他の福祉（茅野市役所1階、Tel：0266-72-2101）

障害者福祉 茅野市地域福祉課（内線 315・316）	生活保護 茅野市地域福祉課（内線 317・318）
高齢者福祉 茅野市高齢者・保険課（内線 334・335）	福祉医療 茅野市高齢者・保険課（内線 326・327・328）

## ■保健福祉サービスセンター（茅野市）

子育て、介護や高齢者・障害と障害者相談・健康づくり・健康相談等を行っています。

サービスセンター（茅野市）	場所	担当地区	Tel
東部保健福祉サービスセンター	たまがわ 玉川4300	とよひら たまがわ いずみの 豊平、玉川、泉野	0266-82-0026
西部保健福祉サービスセンター	みやがわ 宮川3975	みやがわ かなざわ 宮川、金沢	0266-82-0073
中部保健福祉サービスセンター	つかはら 塚原2-5-45	ちの、よねざわ なかおおしお ちの、米沢、中大塩	0266-82-0107
北部保健福祉サービスセンター	きたやま 北山4808-1	こひがし きたやま 湖東、北山	0266-77-3000

## きょういく 教育

### ■日本の学校教育

しょうがっこう ねんかん ちゅうがっこう ねんかん こうこう ねんかん だいがく ねんかん だんだい ねんかん  
小学校が6年間、中学校が3年間、高校が3年間、大学が4年間（短大は2年間）です。

しょうがっこう ちゅうがっこう きょういく  
小学校と、中学校が義務教育です。

### ■小学校・中学校

#### 条件

ちのし じゅうみんどうろく  
茅野市に住民登録をしていること

#### 対象者

しょうがっこう げんざい さい ちゅうがっこう げんざい さい こ  
小学校：4月1日現在、6歳、中学校：4月1日現在、12歳の子ども

#### 手続き

ほんにん ざいりゅうか ーど とくべつえいじゅうしゅしょうめいしょ ちのし やくしょうがっこうきょういくか も  
本人の在留カードまたは特別永住者証明書を茅野市役所学校教育課に持っていき、  
にゅうがく しんせい  
入学の申請をします。

#### 費用

にゅうがくきん じゅぎょうりょう きょうかしょだい わりょう きょうざいひ がくようひん きゅうしょくひ えんぞくだい  
入学金、授業料、教科書代は無料ですが、教材費、学用品、給食費、遠足代、  
せいふくだい じぶんばら  
制服代などは自分で払います。

【問合せ】 ちのし がっこうきょういくか かい 6階）、Tel：0266-72-2101（内線 ないせん 604、605、606）

### ■高等学校

けんりつ しりつ きょういく  
県立と私立があります。義務教育ではありません。

#### 条件

じゅうみんどうろく  
住民登録をしていること。

ひるまはたら ひと ていじせい やかん がっこう  
昼間働いている人などのために、定時制（夜間）学校があります。

にゅうがくしけん にほんご おこな  
入学試験は日本語で行われます。

にゅうがくりょう じゅぎょうりょう きょうかしょだい きょうざいひ しゅうがくりょこう きょうじ つみたてきん がくねん けいひ とう  
入学料、授業料、教科書代、教材費、修学旅行や行事のための積立金、学年の経費等は  
ぜんぶ じぶんばら けいざいてき りゆう じゅぎょうりょうばら ひと だいしょう じゅぎょうりょう げんめんせいど  
全部自分で払います。経済的な理由から、授業料が払えない人を対象に、授業料の減免制度  
や奨学金制度があります。

【問合せ】 けんりつこうこう ながの けんきょういく いんかいじ きょうこうきょういくか  
県立高校：長野県教育委員会事務局 高校教育課、Tel：026-235-7428

しりつこうこう ながの けんけんみんぶんか ぶ し がくしんこうか  
私立高校：長野県県民文化部私学振興課、Tel：026-235-7058



## こせき てつづき 戸籍の手続

### ■出生届（子どもが生まれたとき）

#### 日本で生まれたとき

届け出る期間：生まれた日から14日以内

届け出る人：お父さんかお母さん

届け出る場所：生まれた場所か、お父さんやお母さんが住んでいる市役所など

#### 注意

- ・お父さんかお母さんの国の大使館か領事館に出生届とパスポート発行申請をします。
- ・生まれてから30日以内に入国管理局で在留資格取得申請をします。
- ・在留資格の許可が下りたら、パスポートの原本の提示と引替えに在留カードを発行します。
- ・出生届を提出したとき、必要な場合は、「出生届受理証明書」を受け取ります。

【問合せ】茅野市市民課（1階）、Tel：0266-72-2101（内線 253）

### ■死亡届（亡くなったとき）

#### 届け出る期間

死亡した日から、7日以内

#### ※静香苑（火葬場）の使用について

住所：茅野市宮川647-1、Tel：0266-72-5150

静香苑（火葬場）使用許可書や予約等の手続きは茅野市市民課でしてください。

★火葬当日、静香苑に「静香苑使用許可書」と「死体埋葬・火葬許可書」を持って行きます。

#### 使用料

死亡した人が茅野市、諏訪市、富士見町、原村に住所がある場合は、13歳以上¥10,000

13歳未満¥7,000です。それ以外の人は13歳以上¥50,000、13歳未満¥35,000です。

#### 注意

死亡したときは、自分の国にも報告してください。手続きの方法は、大使館または領事館に聞いてください。

【問合せ】茅野市市民課（1階）、Tel：0266-72-2101（内線 253）

### ■その他の届け出

婚姻届（結婚したとき）/離婚届（別れたとき）

【問合せ】茅野市市民課（1階）、Tel：0266-72-2101（内線 253）

## ■自動車運転免許の切替

日本で車を運転する場合は、国際運転免許証か日本の自動車運転免許証が必要です。

国際運転免許証は、発効日から一年間しか使えません。更新は日本では出来ません。

### 切替えの出来る人

- 長野県内に住民登録していること
- 切替えしようとする外国免許が有効期限内であること。
- 外国免許を受けたあと、その国に通算して3か月以上滞在していること。
- ★日本の運転免許証に切替える場合は、運転免許センターに予約してください。
- ★日本語のできない人は、通訳ができる人と一緒に行ってください。

### 問合せ・受験場所

中 南信運転免許センター Tel: 0263-53-6611

## ■長野県民交通災害共済

日本で交通事故にあったとき、見舞金をもらえる制度です。

条件：茅野市で住民登録をしている人

会費：年間1人 ￥400

期間：4月1日～翌年3月31日までの1年間

途中で入った場合は、会費を支払った次の日から、その次の年の3月31日までです。

### 注意

見舞金の請求は交通事故発生の日から2年以内です。

見舞金の対象期間は交通事故発生の日から1年以内です。

交通事故にあつたら必ず警察署か近くの交番に届けてください。

事故を証明する書類が交通事故申立書の場合や物件事故扱いの事故証明書の場合は見舞金の金額に上限があります。

見舞金の対象とならない事故や見舞金が出ない場合また半額しか支払が出来ない場合があるので、交通事故にあった時は、茅野市役所市民課市民係に問わせてください。

【問合せ】茅野市市民課(1階) Tel: 0266-72-2101 (内線 255)

# ごみの出し方

## ■可燃物（燃えるもの）

- ・ごみは、地区の名前と自分の名前を書いた茅野市指定の可燃物専用袋（赤い文字）に入れてください。
- ・自分の地区の収集日（ごみを集める日）の8:30までに、決められた場所にだしてください。
- ・茅野市指定の可燃物専用袋に入らない物は、諏訪南清掃センターへ持って行ってください。
- ・ペットが死んだら、ダンボール箱に入れて諏訪南清掃センターへ持って行ってください。  
(重さが20kg以上のペットは、動物火葬場に頼んでください。)

## ■資源物（リサイクルできるもの）・不燃物（燃えないもの）

- ・リサイクルステーションに出してください。
- ・不燃物は、地区の名前と自分の名前を書いた茅野市指定の不燃物専用袋（緑色の文字）に入れて、だしてください。
- ・資源物は分けてください。
- ・茅野市指定の不燃物専用袋に入らない物は、諏訪南リサイクルセンターへ持って行ってください。

## ■粗大ごみ（大きなごみ）

布団、毛布、カーペット、マットレス（一般家庭は無料です）

諏訪南清掃センターへ持って行ってください。

その他（¥200/10kg）

諏訪南リサイクルセンターへ持って行ってください。

## ■家電リサイクル法対象6品目

【テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、冷凍庫、衣類乾燥機】

買った店に相談してください。

【問合せ】茅野市美サイクルセンター Tel: 0266-72-2905

諏訪南清掃センター（茅野市米沢2000-3）

月曜日～土曜日、9:00～16:30、休み：日曜日、12月31日～1月3日

諏訪南リサイクルセンター（茅野市米沢1787-1）

月曜日～土曜日、9:00～16:30、休み：日曜日、12月31日～1月3日



※詳しい内容は「外国人市民の生活情報紙」をみてください。

「外国人市民の生活情報紙」は、茅野市役所、茅野市役所ベルビア店、ゆいわーく茅野においてあります。

協力：外国人市民サポートグループ ねこじゃらし茅野

発行：茅野市

2022年 簡易版

Copyright (本誌の無断転載・コピー禁止)