

Handbook of Daily Life and Disaster Prevention for Foreigners

がいこくじん せいかつ ぼうさい
- 外国人のための生活・防災ハンドブック -



■ Introduction

■はじめに

ようこそ大泉町へ。

Welcome to Oizumi Town.

この本は、大泉町に住んでいる外国人の皆さんが、より安心で快適な生活を送れるように作ったものです。この本に書いてあることをよく読んで、日本のルールやマナーについて学びましょう。

This handbook was designed to allow foreigners living in Oizumi to live a more secure and comfortable life. Please read what's written in this handbook and learn about Japanese rules and manners.

[大泉町多文化共生コミュニティセンター]

[Oizumi Town Multicultural Community Center]

ここでは、外国人の皆さんに生活に必要な情報を提供したり、相談を受けたりしています。生活の中で困ったことがあれば、相談に来てください。

Here, we provide daily life information necessary for foreigners and offer consultations/advice to them. If you have any problems in your daily life, don't hesitate to consult with us.

場所：群馬県邑楽郡大泉町吉田 2011-1

時間：8:30～18:30

Tel: 0276-62-6066

Location: 2011-1 Yoshida, Oizumi-machi, Ōura-gun, Gunma-ken

Hours: 8:30-18:30

Tel: 0276-62-6066

言葉：ポルトガル語の通訳がいます。その他の言葉は翻訳機を使ってお話しします。

Language: There is a Portuguese interpreter. Other language services will be available through the translation machine.

■ Table of Contents

■ 目次

くらしのマナー編

Manners of Daily Life (P4-7)

- じ ち かい ばい
自治会に入りましょう
- 1 Join the local community association. (P4)
- おと
音
- 2 Noise (P5)
- ごみの出し方
- 3 How to take out garbage (P5)
- こうつう
交通ルールやマナー
- 4 Traffic rules and manners (P6)
- ペット
- 5 Pets..... (P7)

し 知っておくとやく た 役に立つせい ど 制度編

A system that is useful for daily life (P8-19)

- ぜいきん
税金
- 1 Taxes (P8)
- こ ぞ だ せい いく
子育て・教育
- 2 Child rearing and education (P10)
- けんこう ぼくけん ねんきん
健康保険・年金
- 3 Health insurance and pension (P13)
- ぼうさい
防災
- 4 Disaster prevention..... (P15)

■ Tips for living together and comfortably

■ みんなで快適に生活するために

日本で暮らしていくためには、色々なルールやマナーを守する必要があります。外国人の皆さんにとっては、戸惑うことも多いかもしれませんが、町からのお知らせを見たり、近所の人たちや友達などに教わりながら、ルールを守るようにしましょう。

During living in Japan, it is necessary to observe various rules and manners. You may sometimes feel confused, but try to follow the rules checking the news from the town and being taught by neighbors and friends.

自治会に入りましょう

1 Join the local community association.



自治会は、地域に住む人たちが清掃や防災訓練、住んでいる人たち同士の交流のためのイベントなどを行っている会です。

The local community association is a group of people living in the community; they conduct clean-up activities, participate in disaster drills, and hold interaction events among people living there.

近所の人たちが出したお金で活動しています。

The activities are managed with the money that the neighbors put out.

自治会に入ると、町からのお知らせなどが届くようになります。

When you join the community association, you will receive news from the town.

もしもの時、地域のひとと助け合えるよう、自治会には必ず入りましょう。

Be sure to join the local community association so that you can help out each other with the people in your community in case of an emergency.

おと
音

2 Noise

日本では家と家の距離が近いので、大きな音は近所の人迷惑になりますので、お互いに気を付けましょう。

In Japan, the distance between the house and the house is close, so the loud noise will be a nuisance to the neighbors, so be considerate to each other.

ごみの出し方

3 How to take out garbage



大泉町では、家庭から出るごみを「燃えるごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」の3種類に分別して、決められたごみ捨て場に出すルールがあります。

Oizumi town provides the rule that the people should separate household garbage into three types: "combustible garbage", "noncombustible garbage," and "recyclable garbage", and must take it out to the designated garbage station.

ごみの種類によって、集める曜日が決まっています。ごみ収集カレンダーで収集日を確認をして、当日の朝8時30分までにしましょう。

For each type of garbage, the week day of collection is decided. Check the collection date in the garbage collection calendar and put the garbage out by 8:30 a.m. on the day.

収集日ではない日や、収集日の前日の夜にごみを出してはいけません。

Do not take out garbage on days not designated as collection day and on the night before the collection date.

ソファやベッドなどの大きなごみは、収集できません。自分で清掃センターに持って行きましょう。
Large-sized waste, such as sofas and beds, cannot be collected.
Take it to the clean center yourself.

また、家電製品（テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン）はごみとして出せません。業者にお願
いして、リサイクル料を払って回収してもらいましょう。
In addition, home appliances (TV, washing machines, refrigerators,
air conditioners) cannot be put out as waste. Ask the waste
collector to take out them ; this service is made on a paid basis.

こうつう 交通ルールやマナー

4 Traffic rules and manners

車を運転するときはしっかりと交通ルールを守りましょう。無免許での運転やお酒を飲んでの
運転は絶対にしてはいけません。

When you drive a car, be sure to follow the traffic rules. Never
drive without a license or in drink.

また、事故に備えて、任意保険に加入しておきましょう
Also, in case of an accident, you are advised to join non-
compulsory insurance.

自転車も車両のひとつです。暗くなったら必ずライトをつける、お酒を飲んだら運転しないな
ど、ルールを守りましょう。

Bicycles are also a type of vehicle. Be sure to follow the traffic
rules and turn on the light when it gets dark and don't drive if you
drink alcohol.

また、自転車運転者のための保険もあります。
There is also insurance for those who drive bicycles.

ペット 5 Pets

犬を飼うときは町に登録の届出をし、毎年、狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。

When you have a dog, you must notify the town office for registration, and make the pet receive Immunization for rabies every year.

散歩のときなどはペットのフンは必ず持ち帰って処分しましょう。

When you take your pet out for a walk, be sure to take your pet's poop home and dispose it.

一度ペットを飼い始めたら家族の一員として最後まで面倒を見ましょう。

Once you start keeping a pet in your home, you should take care of it as a member of your family until the end.



し 知っておくと役に立つ制度編

A system that is useful for daily life

ぜいきん
税金

1 Taxes



ぜいきん みんな ぜいけつ よ つか たいせつ かね かなら おさ
税金は皆さんの生活をより良くするために使われている大切なお金ですので、必ず納めましょう。

The taxes are precious money dedicated for improving your daily life, so please be sure to pay the taxes.

ぜいきん ほろ ぜいば まうどん い
税金が払えないときは、そのままにせず、すぐに役場に相談に行きましょう。

If you cannot pay taxes, don't leave them as they are and immediately go consult with the town office

かいしゃ
【会社をやめたとき】

【When you quitting your job】

さくねんぶん じゅうみんぜい のこ ば あい のこ さい ご きゅう よ こうじょ かいしゃ おさ
昨年分の住民税が残っている場合、残りをまとめて最後の給与から控除してもらい会社に納めるか、自分で残りの分を役場に支払います。

If you still have remaining residential tax of the last year, you can either deduct the rest from your last salary and pay it to the company, or pay the rest to the government office yourself.

きこく
【帰国するとき】

【When returning to your country】

おさ ひつよう じゅうみんぜい こくみんけんこう ほ けんぜい のこ ば あい ぜんがくおさ
納める必要がある住民税や国民健康保険税などが残っている場合がありますので、全額納めてください。

There may be remaining residential taxes and national health insurance taxes that you need to settle, so please pay in full.

ぜいきん おさ
【税金を納めないとななるか】

【What happens if you don't pay taxes?】

ぜいきん きげん おさ えんたいきん かさん きょうよ さ お
税金を期限までに納めないと、延滞金などが加算されたり、給与などが差し押さえられたりすることもあります。

If you do not pay the tax on time, you may be charged with arrears, or your salary may be seized.

かくていしんこく
【確定申告】

【Final income tax return】

まいとし がつ にち がつ にち かくていしんこく きかん
毎年2月16日から3月15日は、確定申告の期間です。

Every year from February 16th to March 15th, you should make your final income tax return.

かくていしんこく まえ とし ねんかん しよとく ぜいきん けいさん ぜい む しょ しんこくしょ ていしゆつ
確定申告とは、前の年1年間の所得と、それにかかる税金を計算して、税務署に申告書を提出することです。

The final income tax return is a declaration to the tax office of the previous year's income and the calculated taxes on it.

じ えいぎょう ひと ふた い じょう かいしゃ きやうりょう ひと こうにやう ひと じ ぶん
自営業の人や二つ以上の会社から給料をもらっている人、マイホームを購入した人は、自分で申告を行う必要があります。

Self-employed people, people who are paid by two or more companies, or who have purchased their own homes, must make their own declarations.

しんこく かなら きちん
申告は必ず行いましょう。

Without fail, be sure to make declaration.

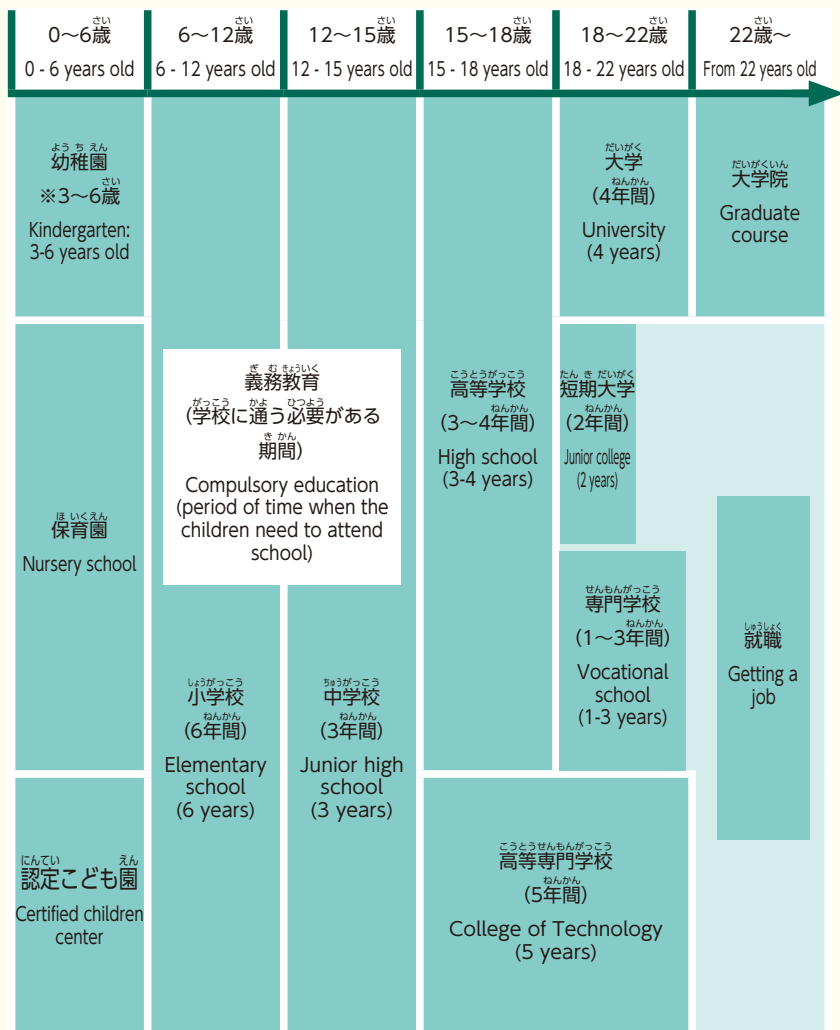


2 Child rearing and education



に ほん せいの 教育・保育の制度
日本の教育・保育の制度

Education and childcare system in Japan



外国人の子もたちは、就学の義務はありませんが、本人と親の希望があれば入学することができます。子どもたちの将来のため、子どもに同じ環境で継続して教育を受けさせましょう。

Foreign children are not required to attend school on compulsory basis, but they can enter the school if the children and the parents wish, for the future of children, it is desirable that they continue to receive education in the same environment.

公立小中学校では、授業料はかかりませんが、給食費や教材費などは親が支払う必要があります。

Public elementary and junior high schools do not charge tuition fees, but parents must pay for school lunch and teaching materials.

子どもを学校に通わせるためにはとてもお金がかかりますので、早いうちから準備しておきましょう。

For the children to receive school education, a lot of money is required, and so the parents are advised to prepare for it earlier.

また、子どもがより良い学校生活を送るためには、本人はもちろん、親も日本語を勉強することがとても大切です。

In addition, in order for the children to lead a better school life, it is very important for the children and their parents to study Japanese.

母子・健診

Health checkup for mother and child

妊娠したときは、すぐに役場に相談しましょう。

When you find yourself pregnant, immediately go to the town office for consultation.

母子健康手帳は、病院に行くとき必要になりますので、必ずもらって、大切に保管しましょう。

Since the Maternal and Child Health Handbook is required when you go to see a doctor (in a clinic or hospital), you are advised to have it issued and kept in a secure place.

子どもが生まれる前の妊婦健診や、生まれた後の乳幼児検診や予防接種はとても大切です。
子どもの健康のために必ず受けましょう。

It is very important to have a pregnancy checkup before the child is born and to receive an infant checkup and vaccination after birth.

Be sure to have a health checkup for your child's health.

児童手当・児童扶養手当

Child Allowance and Child Support Allowance

児童手当は、日本に住む15歳までの子どもを持つ保護者に支給されるものです。

Child allowances are provided to the parents who have a child or children up to 15 years of age living in Japan.

児童扶養手当は、ひとり親世帯で、18歳までの子どもを持つ父母や養育者に支給されるものです。

Child support allowances, eligible for single-parent households, are provided to parents and caregivers who have a child or children up to 18 years of age.

児童手当や児童扶養手当を受給している人は、毎年1回、現況届を提出しなければなりません。
現況届を提出しないと手当を受けることができなくなります。

Those who receive child allowances and child support allowances must submit a status report once a year. If you do not submit a status report, you will not be able to receive allowance.



3 Health insurance and pension



けんこう ほけん
健康保険

Health insurance

3か月より長く日本に住む資格がある人は、必ず健康保険に加入しなければなりません。
病気やケガをしたときに、健康保険に入っていないと、病院で多額の治療費を払わなければならないになります。

Those who are eligible to live in Japan for longer than three months must have health insurance.

If you are sick or injured and you do not have health insurance, you will have to pay a large amount of medical treatment fees at the hospital.

健康保険には、会社などの健康保険と国民健康保険があり、会社などの健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入しましょう。

Health insurance includes health insurances such as company and national health insurance, and those who do not have health insurance provided by the company should join the national health insurance.

国民健康保険では、次のようなときは役場で手続きが必要です。

When applying for the national health insurance, the procedures should be taken at the town office in the following cases:

■国民健康保険に加入するとき

When you join the national health insurance

■加入している人が亡くなったとき

When the member dies

■加入している人に子どもが生まれたとき

When a child is born to the member

■^{た しちやうそん てんしやう きこく}他の市町村へ転出または帰国するとき

When you move out to another municipality or you return to your home country

■^{かいしや けんこうほけん かにやう かいしや けんこうほけん め}会社などの健康保険に加入したときや会社などの健康保険を抜けるとき

When you join a company or other health insurance, or when you leave a company health insurance

^{ねんきん} 年金

Pension

^{こうれい}高齢になったり、^{しょうがい のこ はたす}ケガをして障害が残って働けなくなった時などに、^{かね しきやう}お金を支給するための^{せい}制度^どです。

The pension is a system to provide money when you become old, injured, and unable to work due to disability.

^{がいこくじん}外国人でも、^{げつ}3か月より^{なが}長く^{にほん}日本に^{たいざい}滞在する²⁰20～^{さい}60歳^{ひと}の人は^{かにやう}加入しなければなりません。

Foreigners, staying Japan for longer than three months and between the ages of 20 and 60 must join the pension system.

^{さいいじやう}65歳以上^{ひと}の人が^{らうれいねんきん}もらえる^{さいてい}老齢年金は^{ねんかん}最低^{かにやう}10年間^{ひつよう}加入している^{しきやう}必要がある^{じやうけん}など、支給には条件^{じやうけん}があります。

In order for you to be eligible for the payment of old-age pension, you must satisfy a certain requirement that you be enrolled for at least 10 years.

また、^{げつ いじやう}6か月以上^{ほけんりやう}保険料を^{おさ}納めた^{がいこくじん}外国人が^{きこく}帰国した^{ばあい}場合、^{ねん い}2年以内であれば^{だつたいいち}脱退一時金^{せいきやう}の請求^{せいきやう}ができます。

In addition, if a foreigner who has paid insurance premiums for more than six months returns to his or her home county, he/she can claim a lump-sum withdrawal fee within two years from the date of withdrawal.

4 Disaster prevention



日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害はいつどこで起きるかわかりませんので普段から備えておくことが大切です。

Japan is a country with many disasters such as earthquakes and typhoons. It is important to stay prepared for a disaster because it occurs haphazardly.

準備

Preparation

災害が起きたときのために、普段から準備や情報収集をしておきましょう。

In case of a disaster, stay prepared and gather information regularly.

3日分くらいの食べもの、飲みものや、懐中電灯、薬などは、いつでも持ち出せるようまとめて袋に入れておきましょう。

To meet the needs for about three days, you should pack food, drink, flashlight, medicine, etc. in a bag that you can take it out any time.

また、家の近くの避難所の場所を確認しておきましょう。

Also, check the location of the evacuation shelter you can use near the house.



Information

じ しん おおあめ お
地震や大雨が起きたときには、まずじょうほう あつ
情報を集めましょう

In the event of an earthquake or heavy rain, gather information first.

・テレビやラジオ、インターネットなどでかくにん
確認する

Check on TV, radio, Internet, etc.

・ぼうさい
防災マップをみる

Check the disaster prevention map.

・にほんご わ とも れんらく
日本語が分かる友だちに連絡する

Contact a friend who understands Japanese

また、たぶん か きょうせい
多文化共生コミュニティセンターのホームページでは、さいがい
災害が起きたとき、ひなん
避難するためのじょうほう
情報を多言語で出しています。

In addition, the website of the Multicultural Community Center provides information on how to evacuate in the event of a disaster in multiple languages.



Evacuation

さいがい お じぶん み まち じ ちたい じょうほう したが ひなん
災害が起きたときは自分の身を守るために、自治体などの情報に従い、避難しましょう。

In the event of a disaster, in order to protect yourself, follow the information of the local government, etc., before evacuating.

じしん お
地震が起きたときは

Occurrence of an earthquake:

おお じしん お じょうぶ つくし した み かく
大きな地震が起きたときは、まずは丈夫な机などの下に身を隠しましょう。

When a big earthquake occurs, first hide yourself under a sturdy desk.

とびら ひら だっしゅつこう かく 隠
扉がゆがんで開かなくなってしまうこともあるので、脱出口を確保しておきましょう。

Since the door may not open due to distortion, you are advised to plan another evacuation exit beforehand.

きゅう そと と だ けけん しゅう い たし ゆ ひなん
急に外に飛び出すと危険ですので、周囲をよく確かめ、揺れがおさまってから避難しましょう。

Since jumping outside suddenly is dangerous, start evacuating by checking the surroundings carefully and wait until the shaking subsides, if necessary.

きけん もの お ば あい しつない くつ は うご
危険なものが落ちている場合もあるため、室内でも靴などを履いて動きましょう。

In some cases, dangerous things may fall from the above and lay on the floor, wear shoes when moving indoors.

くるま なか くるま と き ひなん かぜ
車の中にいたときは、まず車を止めてエンジンを切りましょう。避難するときは鍵をつけたままにしておきましょう。

When you're in a car, stop the car first and turn off the engine. Leave the key on when you evacuate.

Alert level

おおあめ ふ とき さいがい きけん ど すうじ あり
大雨が降った時の災害の危険度を数字で表しています。

The risks of disaster in the event of a heavy rain are ranked numerically.



How to report to the police and fire department

いざという時のために警察・消防への連絡のやり方を覚えましょう

Learn how to contact the police and fire department in case of an emergency.

じけん じ こ けいさつしよ
事件、事故のとき：警察署 (Tel : 110)

Incident or accident: Police Station (Tel:110)

か じ びやう き しやうぼうしよ
火事、ケガ、病気のとき：消防署 (Tel : 119)

Fire, injury, illness: Fire Department (Tel:119)





英語版

発行：大泉町役場企画部多文化協働課（大泉町多文化共生コミュニティセンター）

〒370-0523 群馬県邑楽郡大泉町吉田 2011 番地の 1

TEL / 0276-62-6066

HP / <http://www.oizumi-tabunka.jp/>

発行日：2020 年 2 月

