

Guía de la vida cotidiana y la prevención de desastres para los residentes extranjeros

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 -



■ Introducción

■はじめに

ようこそ大泉町へ。

Bienvenidos a Oizumi-machi

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られたものです。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。

Esta guía es dirigida a los residentes extranjeros de Oizumi-machi para que disfruten de una vida más segura y agradable. Lea bien todo lo escrito en esta guía para aprender las reglas y modales de Japón.

[大泉町多文化共生コミュニティセンター]

[Centro Comunitario Multicultural de Oizumi]

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。

Este centro ofrece las informaciones necesarias y reciben consultas para facilitar la vida cotidiana de los residentes extranjeros. Cuando tenga dudas o dificultades en la vida cotidiana, diríjase aquí.

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

Lugar: Gunma-ken, Oura-gun, Oizumi-machi, Yoshida 2011-1

Horario: 8:30～18:30

Tel: 0276-62-6066

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

Idioma: Se ofrece el servicio de intérprete del idioma portugués.

Para otros idiomas se prepara la máquina de traducción.

■ Índice de materias

■ 目次

暮らしのマナー編

Modales de la vida cotidiana (P4-7)

- 自治会じちかいに入りはいましょう
- 1 Ingrese en la asociación de vecinos..... (P4)
 - 2 Ruido (P5)
音ね
 - 3 Método para sacar la basura (P5)
ごみごみの出し方かた
 - 4 Reglas de tráfico y los modales (P6)
交通こうつうルールやマナー
 - 5 Animal doméstico (mascota) (P7)
ペット

しっておくと役に立つ制度編

Sistema que le ayudará a usted si lo supiera bien ... (P8-19)

- 税金ぜいきん
- 1 Impuestos (P8)
 - 2 Cuidado de los niños • Educación (P10)
子育てこまだ・教育きょういく
 - 3 Seguro de salud • Servicio de pensiones (P13)
健康保険けんこうほけん・年金ねんきん
 - 4 Prevención de desastres (P15)
防災ぼうさい

■ Para disfrutar de una vida agradable con todos.

■ 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、近所の人たちや友だちなどに教わりながら、ルールを守るようにしましょう。

Es necesario observar las reglas y modales para vivir en Japón. Probablemente ustedes extranjeros, se quedarán confusos de algunas cosas, sin embargo, observe las reglas, consultando las informaciones municipales y preguntando a sus vecinos y amigos.

自治会に入りましょう

1 Ingrese en la asociación de vecinos.



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間でのイベントなどを行っている会です。

La asociación de vecinos tiene el objetivo dirigir a los vecinos a cooperar en la limpieza y el simulacro de prevención de desastres, y organizar las actividades para el intercambio y la amistad entre ellos.

近所の人たちが出し合ったお金で活動しています。

Se administra por los gastos de comunidad divididos entre los vecinos.

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。

Una vez ingresado en la asociación de vecinos, recibirá las informaciones municipales.

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。

Ingrese sin falta en la asociación de vecinos, para que se ayuden mutuamente los vecinos del barrio en caso de urgencia.

おと
音

2 Ruido

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

En Japón la distancia entre casas es corta, y el ruido puede molestar a los vecinos, por lo tanto, los vecinos deben cuidarse mutuamente.

ごみの出し方

3 Método para sacar la basura



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-machi tiene una regla sobre las basuras domésticas en la que se determina la clasificación de la basura en tres tipos: “la combustible”, “la no combustible” y “la reciclable” para sacarla en un lugar indicado.

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分までに出しましょう。

Los días de recogida varían dependiendo del tipo de basuras, por lo tanto, confirme los días de la recogida para cada tipo de basura en “el calendario para la recogida de basura” y sáquela antes de las 8:30 de la mañana del mismo día.

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。

No deberá sacarla el día que no corresponda al día de recogida, ni el día anterior al día de la recogida.

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。

No se podrá recoger la basura de tamaño grande, tales como sofá o cama. Llévela por usted mismo al centro de recolección de basuras.

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。

No deberá sacar como basura, los artículos electrodomésticos, tales como televisión, lavadora, frigorífico y aire acondicionado. Pida a alguna empresa que los recoja, pagando una tarifa de reciclaje.

交通ルールやマナー

4 Reglas de tráfico y los modales

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だでの運転は絶対にしてはいけません。

Al conducir un automóvil, observe bien las reglas de tráfico. No deberá conducir absolutamente sin carnet de conducir, ni después de tomar alcohol.

また、事故に備えて、任意保険に加入しておきましょう

Inscríbase en un seguro voluntario contra los accidentes.

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。

La bicicleta es también un vehículo, por lo tanto, al manejarla, observe las reglas, tal como encender la lámpara en la oscuridad, no conducir después de tomar alcohol y etc.

また、自転車を運転する人のための保険もあります。

Hay un seguro para aquellos que manejen bicicletas.

ペット

5 Animal doméstico (mascota)

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。

Al tener un perro, deberá registrarlo en la municipalidad, y llevarlo para recibir la vacuna contra la rabia todos los años.

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。

Al sacar al perro de paseo, deberá llevarse sus excrementos a casa.

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。

Una vez empezado a tener algún animal, cuídelo bien como su familia hasta el último momento.



し 知っておくと役に立つ制度編

Sistema que le ayudará a usted si lo supiera bien

ぜいきん
税金

1 Impuestos



ぜいきん はみな せいかつ をよりよ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。

El impuesto es un recurso muy importante para mejorar la vida de todos ustedes, por lo tanto, deberá pagarlo sin falta.

ぜいきん はら 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。

En caso de no poder pagarlo, no lo deje sin pagar, y acuda inmediatamente a la municipalidad para una consulta.

【会社をやめたとき】

【Cuando haya dejado su trabajo】

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。

En caso de que se quede todavía sin pagar un impuesto municipal del año anterior que necesite pagar, deberá pedir a la empresa que reduzca desde su último sueldo, toda la cantidad que debe pagar, o deberá pagarlo directamente a la municipalidad.

【帰国するとき】

【Cuando regrese a su país】

おさ むつよう じゅうみんぜい こくけんけんこうほけんぜいのこ さいご ぜんがく納めて
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。

Habrá algún caso en que se quede todavía sin pagar un impuesto municipal o seguro nacional de salud que necesite pagar. En este caso deberá pagar toda la cantidad.

[税金を納めないとうなるか]

[Lo que pueda ocurrir en caso de no pagar los impuestos]

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。

Si no paga los impuestos antes de la fecha límite, habrá casos en que sumen un recargo por los atrasos, o le embarguen su sueldo.

[確定申告]

[Declaración definitiva de impuestos]

毎年2月16日から3月15日は、確定申告の期間です。

El período de la declaración definitiva de impuestos es desde el día 16 de febrero hasta el día 15 de marzo de cada año.

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。

Una declaración de impuestos es el proceso de calcular los ingresos e impuestos para el año anterior y presentar una declaración de impuestos a la agencia tributaria.

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。

Las personas que lleven un negocio independiente, o que reciban salario desde una empresa o más, o que hayan comprado su propia casa, deberán hacer declaración de impuestos por sí mismo.

申告は必ず行いましょう。

Haga una declaración definitiva de impuestos, sin falta.



2 Cuidado de los niños・Educación



にほん きょういく ほいく せいど
日本の教育・保育の制度

Sistema de la educación y cuidado de los niños en Japón

0~6歳 Desde la edad 0 hasta la edad de 6 años	6~12歳 Desde la edad de 6 años hasta la edad de 12 años	12~15歳 Desde la edad de 12 años hasta la edad de 15 años	15~18歳 Desde la edad de 15 años hasta la edad de 18 años	18~22歳 Desde la edad de 18 años hasta la edad de 22 años	22歳~ A partir de la edad de 22 años ~
<p>ようちえん 幼稚園 ※3~6歳</p> <p>Jardín de la infancia: ※ Desde la edad de 3 años hasta la edad de 6 años</p>	<p>きぎょうきょう 義務教育 (学校に通う必要がある期間) Enseñanza obligatoria (período en el que deben estudiar en la escuela)</p>			<p>だいがく 大学 (4年間) Universidad (duración de 4 años)</p>	<p>だいがくいん 大学院 Posgrado</p>
<p>ほいくえん 保育園 Guardería</p>	<p>しょうがっこう 小学校 (6年間) Escuela primaria (duración de 6 años)</p>		<p>こうとうがっこう 高等学校 (3~4年間) Escuela secundaria superior (duración de 3~4 años)</p>	<p>たんきだいがく 短期大学 (2年間) Universidad para carreras de dos años (duración de 2 años)</p>	<p>しゅうしょく 就職 Obtención de un puesto de trabajo</p>
<p>にんてい 認定こども園 Institución autorizada para niños</p>	<p>ちゅうがっこう 中学校 (3年間) Escuela secundaria (duración de 3 años)</p>	<p>せんもんがっこう 専門学校 (1~3年間) Escuela especializada (técnica) (duración de 1~3 años)</p>	<p>こうとうせんもんがっこう 高等専門学校 (5年間) Escuela superior de tecnología (duración de 5 años)</p>		

外国人の子どもたちは、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。

Los niños extranjeros no tienen obligación de asistir a la escuela, sin embargo, en caso de que, tanto los padres, como los niños mismos lo deseen, podrán entrar en la escuela. Para el futuro de los niños, será deseable mandarlos a la escuela para estudiar continuamente en un ambiente constante.

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。

En la escuela primaria y secundaria pública, no necesita pagar la matrícula escolar, sin embargo, los padres deberán pagar el coste de la comida escolar y el de los materiales didácticos.

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。

Para mandar a los niños a una escuela, cuesta mucho dinero, por lo tanto, será deseable prepararse para ello lo antes posible.

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。

Es importante, tanto para los niños mismos como para los padres, estudiar el idioma japonés para que los niños disfruten de la vida escolar todo lo posible.

母子・健診

La madre y el bebé • Reconocimiento médico

妊娠したときは、すぐに役場に相談しましょう。

Cuando se quede embarazada, vaya inmediatamente a la municipalidad para una consulta.

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。

Obtenga la libreta de maternidad y guárdela cuidadosamente, ya que necesitará llevarla cada vez que vaya al médico.

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。

Es muy importante para una madre someterse al reconocimiento médico antes del parto, y someter al bebé al reconocimiento médico y a la vacunación después del parto.

Para la salud del bebé, hágalos sin falta.

児童手当・児童扶養手当

Subsidio para el sustento infantil (Jidou Teate), Subsidio para el mantenimiento del niño (Jidou Fuyou Teate)

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。

El subsidio para el sustento infantil (Jidou Teate) es el que subsidia a los padres que tengan los hijos de la edad de 15 años o menos que viven en Japón.

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。

El subsidio para el mantenimiento del niño (Jidou Fuyou Teate) es el que subsidia a la familia monoparental, o los tutores/responsables, que tengan los hijos de la edad 18 años o menos.

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。

Las personas que reciban el subsidio para el sustento infantil o el subsidio para el mantenimiento del niño deberán presentar el informe de la situación actual una vez al año. Si no lo hace, no podrá recibir el subsidio.



3 Seguro de salud • Servicio de pensiones



けんこう ほけん
健康保険

Seguro de salud

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くなります。

Los extranjeros que tengan permanencia de 3 meses o más deberán inscribirse en el seguro de salud. Si no se inscribe en el seguro de salud, y sufre una enfermedad o herida, tendrá que pagar una gran cantidad de dinero para el tratamiento médico.

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。

En el seguro de salud, hay dos tipos: el seguro social de salud en las empresas privadas y el seguro nacional de salud. Las personas que no se inscriban en el seguro social de salud en una empresa deberán inscribirse en el seguro nacional de salud.

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。

Respecto al seguro nacional de salud, necesita hacer los trámites en la municipalidad para los siguientes casos:

- 国民健康保険に加入するとき
Cuando se inscriba en la salud nacional de salud
- 加入している人が亡くなったとき
Cuando fallezca la persona asegurada
- 加入している人に子どもが生まれたとき
Cuando dé a luz la persona asegurada

■他の市町村へ転出または帰国するとき

Quando se mude a otro municipio o regrese a su país

■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

Quando se inscriba en el seguro social de salud de una empresa, o salga de dicho seguro

年金

Servicio de pensiones

高齢になったり、ケガをして障害が残って働けなくなった時などに、お金を支給するための制度です。

El servicio de pensiones es un sistema en el que reciba dinero cuando llegue a la vejez o se encuentre imposibilitado para trabajar.

外国人でも、3か月より長く日本に滞在する20～60歳の人は加入しなければなりません。

Los extranjeros que hayan permanecido en Japón durante 3 meses o más y que tengan la edad desde 20 hasta 60 años deberán inscribirse en el seguro de pensión.

65歳以上の人がもらえる老齢年金は最低10年間加入している必要があるなど、支給には条件があります。

Hay algunas condiciones para recibir una pensión. Por ejemplo, para recibir una pensión básica de vejez que puedan recibir las personas de la edad de 65 años o más, uno necesita estar inscrito durante 10 años, como mínimo.

また、6か月以上保険料を納めた外国人が帰国した場合、2年以内であれば脱退一時金の請求ができます。

A las personas que hayan estado aseguradas en el Servicio de Pensiones más de 6 meses y que hayan regresado a su país, pueden solicitar el Pago de la Suma Alzada por Retiro (Dattai Ichijikin) en un plazo de 2 años después de salir de Japón.

4 Prevención de desastres



日本は地震や台風などの災害が多い国です。災害はいつでも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。

Japón es un país donde ocurren a menudo desastres naturales tales como terremotos o tifones. Como no sabemos cuándo y dónde ocurren los desastres, es importante prepararse habitualmente.

じゅんび 準備

Preparación

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。

Recopile informaciones y prepárese habitualmente para los desastres.

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。

Prepare las comidas y bebidas para tres días como mínimo, una lámpara de bolsillo, medicinas u otras cosas en una bolsa para que pueda llevarlas en cualquier momento cuando ocurran desastres.

また、家の近くの避難所の場所を確認しておきましょう。

Confirmé un lugar de refugio cercano a su casa.



Informaciones

地震や大雨が起きたときには、まず情報を集めましょう

Quando ocurra un terremoto o haya lluvias torrenciales, antes que nada, recopile las informaciones.

- ・テレビやラジオ、インターネットなどで確認する

Confirme las informaciones mediante la televisión, la radio o la internet.

- ・防災マップを見る

Vea un mapa de prevención de desastres (Bousai Map)

- ・日本語が分かる友だちに連絡する

Póngase en contacto con algunos amigos que entiendan el idioma japonés

また、多文化共生コミュニティセンターのホームページでは、災害が起きたとき、避難するための情報を多言語で出しています。

El sitio web del Centro de la Comunidad de la Coexistencia Multicultural ofrece información multilingüe para refugiarse cuando ocurran desastres.



Evacuación

さいがい お じぶん み まち じ ちたい じょうほう したび 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。

Cuando ocurran desastres, evacue para protegerse a usted mismo, siguiendo las informaciones municipales.

地震が起きたときは

Cuando ocurra un terremoto:

おおき じしん お じょうぶ な つか 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。

Cuando ocurra un gran terremoto, primero protéjase debajo de una mesa sólida.

とびら じしん ひら だっしゅつこう かく ぼ
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。

Asegure la salida para evacuación, ya que habrá casos en que una puerta se quede atascada por la deformación.

きゅう そと と だ じ けん じょうい 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。

Evacue, confirmando bien las circunstancias de alrededor después de que el temblor se detenga, ya que es muy peligroso salir precipitadamente de casa.

き けん 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。

Muévase con zapatos aun dentro de la casa, ya que habrá objetos peligrosos en el suelo.

くるま なか 車 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。

Cuando esté en un automóvil, párelo primero, apagando el motor. Deje la llave cuando evacue.

Nivel de advertencia

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。

Es un número que indica el nivel de peligro del desastre cuando haya lluvias torrenciales.



El método de informar a la policía o a los bomberos

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

Aprenda el método de informar a la policía o a los bomberos en caso de urgencia.

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

En caso de que ocurra un suceso o accidente: Policía (Tel : 110)

かじ けが びょうき けいさつしよ
火事、ケガ、病気のとき：消防署 (Tel : 119)

En caso de que ocurra incendio, o que tenga alguna herida o enfermedad: Bomberos (Tel : 119)





スペイン語版

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



Cooperation in translation by JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION CENTER(JICE)
この本は、一般財団法人自治体国際化協会の助成により作成しました。