

がいこくじんしみん
外国人市民のための

せいかつ
生活ガイドブック

にほんごばん
(やさしい日本語版)



Tsuyama City

つ やま し
津 山 市



つやまし
津山市へようこそ！！

この「生活ガイドブック」は、津山市で暮らすことになった外国人市民の皆さんが、津山市で生活するときに知っている役立つ情報や、市役所の手続きなどをまとめたものです。生活の中で、わからないことがあったときにはこのガイドブックを読んでください。

市役所へ手続きに行くのが心配なときは、できるだけ日本語を話すことができる人と一緒に行ってください。

もし日本語を話すことができる人と一緒に行くことができなくても、翻訳機(日本語をあなたがわかる言葉にかえる機械)を使ったりして、あなたとお話ができるように、がんばります。何かわからないことや困ったことがあったら、市役所の人に何でもきいてください。

津山市は、あなたが、安全で安心して生活できるように、支援(サポート)していきます。



もくじ 目次

I 津山市について5

II 市役所でする手続き

1. 住民登録6～7

• 転入・入国

• 転居

• 転出・出国

• マイナンバー制度

2. 婚姻・離婚7～8

3. 出生・死亡8～9

4. 印鑑登録9

5. 国民健康保険10

6. 国民年金10

7. 妊娠・出産・子育て11～15

8. 医療と福祉16

9. 税金17～19

III 日々の生活

1. ごみの出し方20

2. ライフライン21～22

• 水(上水道・下水道)

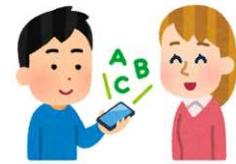
• 電気

• ガス

• 電話

3. 家を借りるとき22

4. 仕事22



5. 銀行・郵便について23
ぎんこう ゆうびん
6. 日本の生活習慣23~24
にほん せいかつしゅうかん
 ・暮らしのマナー
 ・防犯
ぼうはん
こうつう
 ・交通ルール
ちやうないかいかつどう
 ・町内会活動



IV 緊急のとき きんきゆう

1. 事故や被害にあったら110番25
じ こ ひがい ばん
2. けが・急病、火事のときは119番25
きゆうびやう か じ ばん
3. 自然災害について25~26
しぜんさいがい
4. 気象情報と警戒レベル27
きしょうじょうほう けいかい
5. 防災・災害情報アプリなど28
ぼうさい さいがいじょうほう

V 生活の情報 せいかつ じょうほう

1. 日本語教室29
にほんごきょうしつ
2. 相談窓口29~31
そうだんまどぐち
 ・生活相談窓口
せいかつそうだんまどぐち
 ・法律など相談窓口
ほりつ そうだんまどぐち
 ・女性相談窓口
じょせいそうだんまどぐち
 ・役に立つウェブサイト一覧
やく た いちらん
3. 交通機関(ごんごバス)31
こうつうきかん



危ないとき・助けてほしいときは34
あぶ たす

困ったときは34
こま

I 津山市について

■ 津山市はこんなところ

津山市は、岡山県の北部にあるまちです。たくさんの自然がありますが、学校や病院、お店もあって、生活がしやすいところです。人口(住んでいる人の数)は10万人くらいです。

まちの中には、津山城のあとや昔の町並みが残っていて歴史が感じられます。

◆ 津山市のウェブサイト QR



■ 津山市の1年

津山市は、周りを山で囲まれていて、昼と夜の温度差があります。夏は30℃を超える日が続く、冬(12月～2月)は寒くて雪が降る日もあります。

◆ 3月から4月

だんだん暖かくなります。鶴山公園など、市内のいろいろなところで、桜が咲きます。



◆ 5月

気温が上がって、暑い日も増えてきますが、昼と夜の気温の差が大きい時期(とき)です。

◆ 6月から7月中旬頃

日本では、夏の始めにたくさん雨が降ります。これを「梅雨」と言います。紫陽花(花の名前)が綺麗に咲く季節です。

◆ 7月から9月

一番暑いときです。熱中症(暑くて、気分が悪くなったり、頭が痛くなったりします)に注意してください。台風(たくさんの雨が降り、強い風が吹いて危ないです)がよく来る季節です。注意してください。

◆ 10月から11月

だんだん涼しくなって、いろいろなところで紅葉(木の葉が赤くなること)が見えます。過ごしやすい季節なので、旅行やお出かけをする人が多いです。

◆ 12月から2月

一番寒いときです。雪が降ることがあるので、車に乗る人は、冬のタイヤに替えましょう。自転車も滑るので気をつけましょう。

■ 津山市役所

住所: 津山市山北520番地

電話: 0868-32-2032(地域づくり推進室の電話) ※市役所に代表の電話はありません。

時間: 午前8時30分～午後5時15分

休み: 土曜日・日曜日・祝日・12月29日から次の年の1月3日まで

支所・出張所	住所	電話番号
加茂支所	津山市加茂町塔中104番地	0868-32-7031
勝北支所	津山市新野東567番地	0868-32-7021
久米支所	津山市中北下1300番地	0868-32-7011
阿波出張所	津山市阿波1209番地4	0868-32-7042

II 市役所でする手続き

1. 住民登録(あなたが住んでいることを市役所に登録する手続き)

【問合せ】津山市市民窓口課(市役所1階6番窓口) 電話0868-32-2052

3ヶ月より長い在留資格をもらった外国人は、日本で生活するために、市役所で住民登録の手続きをしなければいけません。

■ 転入・入国(他の市・町・村から津山市に引っ越してきたり、日本に住むようになるとき)
日本国籍ではない人で、中長期在留者の資格(日本人の配偶者等や定住者、永住者など)を持っている人が津山市に住み始めたときは、市役所市民窓口課で住民登録をしてください。住民登録は、住み始めた日から14日以内に手続きをしてください。

手続きが必要なケースの例	手続きに必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> 入国した 他の市町村から引っ越してきた 中長期在留者の資格をもらった 	<ul style="list-style-type: none"> パスポート 在留カード 転出証明書(※転入のときだけ) マイナンバーカード(※持っている人で転入のときだけ)

※家族と一緒に住む人は、一緒に住む人との関係(夫、妻、子、父、母など)がわかる証明書が必要などがあります。

■ 転居(津山市の中で引っ越したとき)
津山市内で引っ越したときには、転居の届け出をしてください。転居の届け出は、住み始めた日から14日以内に手続きをしてください。

手続きが必要なケースの例	手続きに必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> 津山市内で引っ越した 	<ul style="list-style-type: none"> 在留カード 国民健康保険証や医療受給者証など マイナンバーカード(※持っている人だけ)

■ 転出・出国(津山市から他の市・町・村に引っ越したり、日本以外の国に住むようになるとき)
国外に出国するときや他の市町村に引っ越すときには、転出の届け出をしてください。
また、他の市町村に提出するときには、市役所から転出証明書をもらってください。(マイナンバーカードを使って手続きをするときは、転出証明書はもらいません。)この転出証明書は、新しく住み始める市町村で住民登録をするときに必要です。引っ越しをする前か、引っ越してから14日以内に手続きをしてください。

手続きが必要なケースの例	手続きに必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> 出国する 他の市町村に引っ越す 	<ul style="list-style-type: none"> 在留カード 国民健康保険証や医療受給者証など マイナンバーカード(※持っている人で出国のときだけ)

■ マイナンバー制度

マイナンバーとは、日本に住民票がある(住民登録をしている)人がもらう12個の番号です。日本人ではない人ももらうことができます。

新しく日本に入ったあと、住民登録をして約1ヶ月したら、「個人番号通知書(マイナンバーを知らせる紙)」と「個人番号カード交付申請書(マイナンバーカードの申し込みをする紙)」の手紙が届きます。個人番号カード交付申請書が届いたら、スマートフォンなどで手続きをして、マイナンバーカードを作ることができます。

マイナンバーカード

おもてめん
表面



マイナンバーカード

うらめん
裏面



2. 婚姻・離婚

【問合せ】津山市市民窓口課(市役所1階6番窓口) 電話0868-32-2052

■ 婚姻(結婚することを届け出ること)

結婚を日本の法律で成立させるためには、市役所に婚姻届を提出しなければいけません。届出に必要な書類は下に書いてありますが、その他にも書類が必要なときがあります。書き方や書類の詳しいことは、市役所市民窓口課に聞いてください。

	外国人と外国人の結婚のとき	外国人と日本人の結婚のとき
申請する人	おとと つま 夫になる人と妻になる人	おとと つま 夫になる人と妻になる人
申請するところ	津山市役所市民窓口課	津山市役所市民窓口課または日本人の本籍地の市町村の役所
申請に必要なもの	①婚姻届出書 ②婚姻要件具備証明書 (あなたの国の大使館などからもらいます) ③国籍証明書(パスポートなど) ④出生証明書 ※①婚姻届出書には、成人ふたりの証人が必要です。 ※②、③、④は日本語に訳して、それは誰が翻訳したかを書いたものが必要です。	①婚姻届出書 ②婚姻要件具備証明書 (あなたの国の大使館などからもらいます) ③国籍証明書(パスポートなど) ④出生証明書 ⑤戸籍全部事項証明書(謄本) ※①婚姻届出書には、成人ふたりの証人が必要です。 ※②、③、④は日本語に訳して、それは誰が翻訳したかを書いたものが必要です。 ⑤は日本人の本籍地ではないところで婚姻届出書を出すときに必要です。
その他	あなたの国にも報告が必要なので、大使館、領事館へ聞いてください。	あなたの国にも報告が必要なので、大使館、領事館へ聞いてください。 在留資格を「日本人の配偶者等」に変えたときは出入国在留管理局に聞いてください。

■ 離婚(結婚関係をやめることを届け出ること)

市役所の市民窓口課へ離婚届を出します。日本で生活する外国人夫婦が日本で離婚するときは、夫婦が同じ国籍のときは夫婦の国の法律にしたがって離婚の手続きをします。夫婦のどちらかが日本人で、日本で生活しているときの離婚は、日本の法律で離婚の手続きをします。

ただし日本で離婚が成立しても、相手の国の離婚手続きをしないと、相手の国での離婚が成立していないときがあるので、両方の国で離婚の手続きをしなければいけません。また、離婚をしてはいけないとなっている国もあるため、お互いの国の法律を確認してください。

	外国人と外国人の離婚のとき	外国人と日本人の離婚のとき
申請する人	夫または妻	夫または妻
申請するところ	津山市役所市民窓口課	津山市役所市民窓口課または日本人の本籍地の市町村の役所
申請に必要なもの	<p>・協議離婚届</p> <p>①夫婦の国籍が同じとき</p> <p>協議(話し合い)をして離婚するときは、「母国の法律により日本の方式で協議離婚をすることができる旨の証明書」などの書類が必要です。この証明書は母国の在日公館に聞いてください。</p> <p>母国の法律が裁判での離婚しか認めないときは、家庭裁判所(岡山家庭裁判所津山支部 ☎0868-22-9327)に聞いてください。</p> <p>②夫婦の国籍が違うとき</p> <p>夫婦の両方とも日本国内に住所があると認められるときは、協議(話し合い)をして離婚することができます。</p>	<p>・協議離婚届</p> <p>・戸籍全部事項証明書(謄本)(日本人の本籍地ではないところで届出をするときだけ)</p> <p>・住民票(日本人の住所がある市町村以外で届出をするときだけ)</p>
その他	あなたの国にも報告が必要なので、大使館、領事館へ聞いてください。	日本で協議離婚が成立したときは、母国で離婚の登録をするために在日公館に届け出ることが必要です。

3. 出生・死亡

【問合せ】津山市市民窓口課(市役所1階6番窓口) 電話0868-32-2052

■ 出生(子どもが生まれたとき)

① 出生届をだす

子どもが生まれたら、市役所に「出生届」を出さなければいけません。「出生届」は、生まれた日から14日以内にだします。出生届の紙は子どもを産んだ病院で出生証明書と一緒にもらえます。

	申請の期間	申請者	申請するところ	申請に必要なもの
出生届	生まれた日を 含めて14日 以内	父または母	住所があるところか子ども が生まれたところの役所	<p>・出生届の紙</p> <p>・出生証明書(病院でもらう)</p> <p>・母子健康手帳</p>

② 子どもの「在留資格取得許可申請」をだす

子どものお父さんとお母さんがふたりとも外国籍のときは、生まれた子どもが、日本に住むために、在留許可を受けなければいけません。

	申請の期間	申請者	申請するところ	申請に必要なもの
在留資格取得許可申請	生まれた日を含めて30日以内	父または母	ひろしましゆつにゆうこくざいりゆうかんにりきよく 広島出入国在留管理局 おかやましゆつちようしよ 岡山出張所 (岡山市北区下石井1-4-1 おかやまだい ごうどうちようしや かい 岡山第2合同庁舎11階) ☎086-234-3531	<ul style="list-style-type: none"> 出生届記載事項証明書(出生届の内容を市役所が証明する紙) 住民票の写し 父と母の在留カード 母子健康手帳

※生まれた日を含めて60日を過ぎても、在留資格を取っていないときは、住民票が消えます。住民票が消えると、国民健康保険が使えなくなったり、児童手当がもらえなくなったりすることがあります。

※生まれた日を含めて60日以内に日本から出る場合は、「在留資格取得許可申請」をしなくてもいいです。

③ 子どもの国・地域の在日大使館や領事館に、パスポートを作るための申請をする
どうやって作るのかは、大使館や領事館に聞いてください。



■ 死亡

家族や一緒に住んでいる人が死亡したときは、どの国籍の人でも、死亡したことを知った日から7日以内に死亡の届出をしてください。死亡届の紙は、死亡した病院か死亡を確認した医師が書いた死亡診断書と一緒に受けとれます。

	申請の期間	申請者	申請するところ	申請に必要なもの
死亡届	死亡を知った日を含めて7日以内	死亡した人の親族か同居者(一緒に住んでいる人)	死亡した人の住所があるところの役所	<ul style="list-style-type: none"> 死亡届の紙 死亡診断書

4. 印鑑登録

【問合せ】津山市市民窓口課(市役所1階4番窓口) 電話0868-32-2052

日本では、契約などのときに、書類へのサインと一緒に印鑑を押すことがあります。

特に大切な契約や申請をするときには、「実印」という印鑑を使います。市役所で印鑑を登録をすることで、必要ときに印鑑登録証明書(かかるお金:300円)を発行してもらい、これを一緒に出すことでこの印鑑が本人の実印であることを証明できます。

印鑑登録ができる人	15歳より大きい人で津山市に住民登録をしている人
登録ができる印鑑	1つの印鑑(同じ印鑑の共有はできない) ※ゴム印など登録できない種類の印鑑がありますので、注意してください。
登録するのに必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 登録する印鑑 在留カードまたは顔写真付きの公的な身分証明書



5. 国民健康保険

【問合せ】津山市医療保険課(市役所1階9番窓口) 電話0868-32-2071

日本では、病気やけがをしたときに安心して病院に行けるように、公的医療保険(市町村や会社の保険)に入らなければいけません。公的医療保険に入っていると、病気やけがをして病院に行ったときにかかるお金が安くなります。日本の公的医療保険は2つあります。会社などで仕事をしている人が入る「健康保険」とそうでない人が入る「国民健康保険」です。会社などで「健康保険」に入っていない人は「国民健康保険」に入らなければいけません。「国民健康保険」に入っていた人が会社の「健康保険」に入るときには「国民健康保険」をやめなくてはなりません。

手続きに必要なもの	パスポート、在留カード
手続きをしたらもらえるもの	国民健康保険被保険者証(保険証)
保険料の支払い方法	<ul style="list-style-type: none"> 納付書(支払のための紙)を使って銀行やコンビニエンスストアなどで支払う 銀行などの口座から引き落としをする

国民健康保険に入ると、「国民健康保険証」がもらえます。「国民健康保険証」は保険に入っていることがわかる大切なものです。病院に行くときには、必ず持って行きましょう。

※会社などの健康保険の手続きは、会社の人に聞いてください。

6. 国民年金

【問合せ】津山市市民窓口課(市役所1階7番窓口) 電話0868-32-2072

「国民年金」は、日本で生活をしている20歳から59歳の全ての人が保険料を出し合い、高齢者(年をとっている人)、障がい者(体などが不自由な人)、遺族(死んだ人の家族)の生活を助けるために国がしている制度で、国籍に関係なく入ることになっています。

加入者(入る人)	20歳～59歳の人で、仕事先で「厚生年金」に入っていない人
手続きに必要なもの	在留カード
手続きをしたらもらえるもの	基礎年金番号通知書 ※あとから日本年金機構から届きますので、大切に保管してください。
保険料の支払い方法	<ul style="list-style-type: none"> 保険料は、年齢などに関係なく同じ金額です。 日本年金機構から納付書が届くので、期限までに銀行などで支払ってください。

※「厚生年金」については自分の職場または津山年金事務所に聞いてください。

● 脱退一時金について

【問合せ】津山年金事務所(津山市田町112-5) 電話0868-31-2360

保険料を6ヶ月以上納めた外国人が日本を出国するとき、日本を出国してから2年以内に手続きをすれば、脱退一時金を受け取ることができます。詳しい内容については、津山年金事務所に聞いてください。

■ 妊娠したとき

① 「母子健康手帳(母子手帳)」をもらう

妊娠がわかったら、市役所の健康増進課に妊娠したことを伝えて「母子健康手帳」をもらいましょう。母子健康手帳をもらうときは、あなたが行っている産婦人科の病院でもらえる「妊娠届出書」が必要です。

この手帳は、病院に行くときに持って行きます。子どもを育てるときに注意することが書いてあります。子どもの体の大きさ、どんな病気や予防接種(病気にならないための注射)をしたかなどを書きます。英語・中国語・ハングル語・ポルトガル語・スペイン語・タガログ語・インドネシア語・タイ語・ベトナム語の「母子健康手帳」を用意しています。

「母子健康手帳」と一緒にもらえる「母子保健ガイド」には、妊娠した人が病院で受ける有料(お金がかかる)の健康診断の費用を助成する(少し安くなる)券(チケット)がついていますので、妊娠がわかったら必ず「母子健康手帳」をもらいましょう。



② 妊婦(妊娠している人) 健診を受ける

「母子健康手帳」と一緒にもらえる「母子保健ガイド」には、妊娠した人が病院で受ける有料(お金がかかる)の健康診断の費用を助成する(少し安くなる)券(健康診断14回分)がついています。この券は岡山県内の病院で使うことができます。岡山県と契約している病院を受診すると健康診断の費用が無料になります。

妊娠中の健康と安全な出産のため、必ず健康診断を受けましょう。



③ 保健師の訪問

保健師などが家に行ってお話を聞いたり、妊娠中や子どもを育てるときに必要なことを説明します。妊婦訪問や新生児(生まれて4週間以内の子ども)訪問があるので、心配なことや困ったことがあったら、なんでも相談してください。



■ 出産したとき(子どもが生まれたとき) ・・8～9 ページに書いています。

■ 子育て

① 乳幼児健診

津山市では子どもが、3～4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳のときに乳幼児健診をします。

乳幼児健診では、子どもの体の大きさや、健康かどうかを調べます。健診を受けることができるときには、市役所の健康増進課から手紙でお知らせします。無料(お金がかからない)なので、受けましょう。



対象となる年齢	健診の内容
乳児(3～4ヶ月)健診	からだの大きさを測る、医者にみてもらう、子育ての相談など
1歳6ヶ月児健診	からだの大きさを測る、医者や歯医者にみてもらう、歯みがきの仕方を教えてもらうなど
3歳児健診	からだの大きさを測る、尿(おしっこ)を調べる、医者や歯医者にみてもらう、目の検査、歯みがきの仕方を教えてもらうなど

② 1歳までの乳児健診

「母子保健ガイド」についている乳児健診の受診券(2枚)を使って、岡山県内の病院で2回健診を受けることができます。受診券は、必ず1歳の誕生日の前の日までに使ってください。

③ 予防接種(病気にならないための注射)

子どもが病気にならないように、予防接種を受けます。注射をするときがきたら、市役所の健康増進課から手紙と予診票が届きます。

予防接種は無料ですが、注射ができる期間でないときに予防接種を受けると、有料(お金がかかります)になります。



■ いろいろな助成制度

【問合せ】津山市子育て推進課(すこやか・子どもセンター1階) 電話0868-32-2065

助成の名前	助成の内容	受けられる人	必要なもの	注意すること
子ども医療費公費負担制度	入院・外来の医療費が無料	中学生までの子ども	健康保険証(子どももの) 印鑑 マイナンバー(親子子どももの)	
児童手当	・0歳～2歳 15,000円 ・3歳～小学校6年生(第1子、第2子) 15,000円 ・3歳～小学校6年生(第3子より多い) 10,000円 ・中学生 10,000円 ・お金をたくさんもらっている家 5,000円	中学生までの子どもを育てている人 ※子どもが生まれたときや引っ越してきたときは15日以内に手続きをしてください。	・児童手当・特例給付認定請求書の提出が必要。	前の年に働いてお金をたくさんもらったときは支払われません。

■ 子供が大きくなってきたとき

日本人の子どもの多くは、保育園(所)・幼稚園・認定こども園に行き、たくさんの人の中で生活することで、いろいろなことを学び(知)ります。小学校は6年間、中学校は3年間で、日本国籍の人ではこの9年間は義務教育(親が子どもに絶対に教育を受けさせないといけません)です。日本以外の国籍の人は義務教育ではありませんが、希望すれば小学校・中学校に行くことができます。(日本の学校は4月に始まり次の年の3月に終わります。)

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">義務教育</div>				
保育園(所) 幼稚園 認定こども園	小学校(6年)	中学校(3年)	高校(3年)	大学など(2~4年)
小学校に入るまでは保育園(所)・幼稚園・認定こども園のどれかに行きます。	6歳になってから最初の4月に小学校に入学。	12歳になってから最初の4月に中学校に入学。	15歳になってから最初の4月に高校に入学。	18歳になってから最初の4月に大学に入学。
0歳	6歳	12歳	15歳	18歳

① 保育園(所) 【問合せ】津山市子ども保育課(すこやか・子どもセンター1階) 電話0868-32-7028

保育園(所)は、保護者(父・母)が仕事や病気などで家で保育できないときに、0歳から小学校入学前までの子どもを預かって、保育する施設(ところ)です。津山市内に29ヶ所の保育園(所)があります。

入園(所)の条件	保護者が昼間、子どもを保育できないとき。 例えば、次のどれかの条件に当てはまると認められたときなど。(他にもあります) ①1ヶ月に48時間以上働いていること。 ②母親が妊娠中か、出産をしてからあまり時間が経っていないこと。 ③病気になったり、ケガをしたり、精神や身体に障害があること。 など それ以外にも条件があります。詳しくは、子ども保育課へ聞いてください。
保育料	子どもの保護者(父・母)の、市民税の課税額などで決まります。 ただし、3~5歳児の保育料は無料(お金がかからない)です。 保育料とは別に副食費(おかずやおやつにかかるお金)は保護者が払います。
入園(所)手続き	入園(所)はいつでも受け付けています。入園(所)したい月の3か月前か入園(所)したい月の前の月の10日までに申し込んでください。 入園(所)のための申込用紙に記入をして、子ども保育課に出してください。その後、面談(会って話をする)などをします。入園(所)の日は、毎月1日です。

津山市内の保育所(園)

公立保育所

園名	住所	電話番号
みどりの丘保育所	大田831-4	27-0300
倭文保育所	里公文1754-1	57-3021

※電話のかけ方

(例) みどりの丘保育所
市外局番 電話番号

↓ ↓

0868 + 27-0300

市外局番をつけます。
津山市は「0868」です。



しりつほいくえん
私立保育園

えんめい 園名	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号	えんめい 園名	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号
つやまほいくえん 津山保育園	さんげ 山下30-6	22-3376	にのみやほいくえん 二宮保育園	にのみや 二宮2170	28-3245
さくようほいくえん 作陽保育園	おおたに 大谷412-9	22-4446	ひろのほいくえん 広野保育園	たのくま 田熊2169	29-0036
じょうさいほいくえん 城西保育園	おだなか 小田中1381-3	22-2408	はやしほいくえん 林田保育園	かわさき 川崎859-1	26-2130
じょうほくほいくえん 城北保育園	かみがわら 上河原217-5	23-0353	おおさきほいくえん 大崎保育園	にしよしだ 西吉田36-1	26-4977
つやまにゅうじほいくえん 津山乳児保育園	おだなか 小田中1380-6	22-6942	こくぶんじほいくえん 国分寺保育園	こくぶんじ 国分寺454-2	26-2032
ほいくえん やよい保育園	かつべ 勝部343-2	23-0306	じょうとうほいくえん 城東保育園	かわさき 川崎732-3	22-3977
そうじゃほいくえん 総社保育園	そうじゃ 総社27-1	23-8233	たかのほいくえん 高野保育園	たかのほんごう 高野本郷1457-8	26-1037
たかくらほいくえん 高倉ひかり保育園	しもたかくらにし 下高倉西813-2	29-0276	ふくおかほいくえん 福岡保育園	よこやま 横山1232	22-8053
たのむらほいくえん 田邑保育園	しもたのむら 下田邑114-3	28-2729	ひがしつやまほいくえん 東津山保育園	かわさき 川崎170-1	26-2100
ほいくえん KOKKO保育園	つやまぐち 津山口327	24-1011	たまちほいくえん 田町保育園	たまち 田町29	22-5553
たかのだいにほいくえん 高野第二保育園	たかのやまにし 高野山西553-1	26-4368	ひまわりほいくえん ひまわり保育園	かわさき 川崎1756	21-8339

② 幼稚園 【問合せ】津山市子ども保育課(すこやか・子どもセンター1階) 電話0868-32-7028

幼稚園では、小学校入学までの幼児に集団で生活することを通じて、いろいろな教育をします。
津山市内に4ヶ所(公立2、私立2)の幼稚園があります。

こうりつ 公立 幼稚園	<p>◇対象となる子ども:市内に住んでいる3・4・5歳児(4月1日時点)</p> <p>◇保育時間:平日の月曜日から金曜日 午前8時30分～午後2時 (第2・第4水曜日は午前11時45分まで)</p> <p>◇入園(所)手続き:毎年11月に次の年度の募集をします。 ※年度途中での入園も受け付けています。入園を希望する園、または、 子ども保育課へ聞いてください。</p> <p>◇保育料:3～5歳児の保育料は無料(お金がかからない)です。 保育料とは別に食料費(ごはんにかかるお金)・行事費(イベントなどにかかるお金)などは保護者が払います。</p>
しりつ 私立 幼稚園	<p>市内には私立幼稚園が2ヶ所あります。私立幼稚園では、幼稚園までの送迎バスや預かり時間の延長(遅くまで預かる)、給食など、それぞれの園で特徴のある幼児教育をしています。詳しくはそれぞれの幼稚園に聞いてください。</p>

つやましないうちえん
津山市内の幼稚園

こうりつようちえん
公立幼稚園

【問合せ】津山市子ども保育課(すこやか・子どもセンター1階) 電話0868-32-7028

えんめい 園名	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号	えんめい 園名	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号
にしやうちえん つやま西幼稚園	にのみや 二宮1982-2	32-8071	ひがしやうちえん つやま東幼稚園	たかのほんごう 高野本郷1270-1	20-1971



園名	住所	電話番号	園名	住所	電話番号
美作大学附属 幼稚園	北園町75	22-7500	明星幼稚園	平福875-1	28-1093

③ 認定こども園 【問合せ】津山市こども保育課(すこやか・こどもセンター1階) 電話0868-32-7028

認定こども園は、小学校入学前までの子どもに幼児教育と保育の両方をする施設(ところ)です。

<p>教育時間 保育時間</p>	<p>◇教育時間: 平日の月曜日から金曜日 午前8時30分～午後2時</p> <p>◇保育時間: 【標準時間】 平日の月曜日から金曜日 午前7時00分～午後6時 【短時間】 平日の月曜日から金曜日 午前8時30分～午後4時30分</p> <p>詳しくは、こども保育課へ聞いてください。</p>
<p>保育料</p>	<p>子どもの保護者(父・母)の、市町村民税の課税額などで決まります。</p> <p>ただし、3～5歳児の保育料は無料(お金がかからない)です。</p> <p>保育料とは別に副食費(おかずやおやつにかかるお金)は保護者が払います。</p>

津山市内の認定こども園

公立認定こども園

園名	住所	電話番号
勝北風の子 こども園	新野 東 600-1	36-8844
久米こども園	南方中 1744-1	57-2501

私立認定こども園

園名	住所	電話番号
しらゆり幼稚園	上河原153	24-4711
院庄さくらこども園	院庄 1039-1	28-2475
加茂保育園	加茂町小中原41	42-3027

④ 小学校・中学校 【問合せ】津山市学校教育課(市役所4階) 電話0868-32-2116

津山市立の小学校は27校、中学校は8校あります。入学する学校は、住んでいる地域によって決まります。入学金・授業料・教科書代はお金がかかりません。給食費(お昼ごはん)・教材費(ドリルなど)は毎月お金がかかります。

なお、日本語がよくわからない子どものために、日本語指導員がいる学校もあります。市役所の学校教育課に聞いてください。

⑤ 高等学校(高校) 【問合せ】それぞれの高等学校に聞いてください

高等学校に入学するためには試験を受けなければいけません。また、義務教育ではないので、入学金や授業料、教科書代が必要です。

高等学校には普通科のほか、工業、商業、農業などの専門学科もあります。高等学校へ入ることは、自分の行っている中学校で相談できます。

8. 医療と福祉



病院に行くときは、健康保険証を持って行き、受付で手続きをします。

このときに、住所や電話番号をメモして持って行くと便利です。病院に支払うお金は現金(cash)で支払うことが多いです。

薬は、医師が薬の処方箋(どんな薬がいるのか書いてある紙)を書いてくれるので、病院の中の薬局で受け取るか、病院の外の薬局に処方箋を持って行き、薬を買うようにしてください。

■ 健康診査(健康かどうか調べること)・保健指導(健康相談)

【問合せ】津山市医療保険課(市役所1階9番窓口) 電話0868-32-2071

津山市では、「国民健康保険」に入っている、40歳から74歳までの人を対象とした健康診査をしています。受診券を持って行くと安く健診を受けることができます。健診の結果が、あまりよくない人には、保健指導(健康の相談)を無料で受けることができる利用券をお送りします。なお、その他の健康保険(「社会保険」など)に入っている人は、それぞれの健康保険の加入先(職場など)に聞いてください。

■ がん検診

【問合せ】津山市健康増進課(すこやか・子どもセンター1階) 電話0868-32-7009

津山市では、がんを早く見つけるため、がん検診をしています。職場でのがん検診がないときは、対象年齢の市民であれば受けることができます。詳しくは、市のホームページをみるか、健康増進課へ電話して聞いてください。

■ 介護保険

【問合せ】津山市高齢介護課(市役所1階11番窓口) 電話0868-32-2070

日本では高齢化(年齢が高い人が増える)が進んでいて、介護やお手伝いを必要とする高齢者の数が増えています。

介護保険制度は、40歳以上の人が入会者(保険のお金を払う人)となって保険料を払って、介護が必要になったときに、費用の一部を支払って介護サービスを使う仕組みです。

加入者(入る人)

日本に3ヶ月以上滞在する40歳以上の人

9. 税金



■ 身近な税金

日本で仕事をしてお金をもらう人は、もらったお金がいくらかによって、税金(国、県、市などに払うお金)を払わなければいけません。(もらったお金が少ない人は、税金を払わなくてもいいです)他にも、会社をしていたり、土地や家や車などを持っていたりしても税金がかかります。

あなたが払った税金は、福祉・教育・道路整備・災害対策・ごみ処理などの国、県、市のサービスのために使う、大切なお金になります。市に関する税金は次のとおりです。

税の種類	支払わなければいけない人	問合せ先
個人住民税 (市民税、 県民税)	<ul style="list-style-type: none"> その年の1月1日に津山市に住所があり、前年に一定以上の収入があった人(国外での収入以外) 市内に住んでいなくても市内に家や事務所などがある人 ※前の年の収入によって税金の金額が決まります。	課税課 (市民税係) ☎0868-32-2015
法人市民税	<ul style="list-style-type: none"> 市内に事務所、事業所などがある法人(会社) 	課税課 (市民税係) ☎0868-32-2015
固定資産税	<ul style="list-style-type: none"> その年の1月1日に、津山市内に土地や家屋(家や工場など)、償却資産(構築物、機械、工具、器具、備品など)を所有している人、法人(会社) 	課税課 《土地・家屋》 ☎0868-32-2016
都市計画税	<ul style="list-style-type: none"> その年の1月1日に、津山市の都市計画区域のうち、用途地域内に、土地や家屋を所有している人、法人(会社) 	《償却資産》 ☎0868-32-2016
軽自動車税 (種別割)	<ul style="list-style-type: none"> その年の4月1日に、津山市内に①～④のものを所有している人、法人(会社) ① 総排気量660cc以下の軽自動車 ② オートバイ(原動機付自転車を含む) ③ トラクターなどの農作業用の自動車 ④ フォークリフトなどの小型特殊自動車 ※年に1回(5月の最後の日)に支払います。	税制課 ☎0868-32-2017

■ 税金の支払い **【問合せ】津山市納税課(市役所2階1番窓口) 電話0868-32-2014**

税金は、市役所に届けをした銀行などの口座から支払をするか、市役所から送られてくる通知書(税金を支払うための紙)を使って市の税金を支払うことができる銀行やコンビニエンスストアなどで支払ってください。会社で働いている人は、個人住民税(市民税(市の税金)・県民税(県の税金))を給料から引いて代わりに支払ってくれているときがあります。

税金を支払う期限は月の最後の日ですが、その日が銀行などの休業日のときは次の月の初めの営業日が期限になります。また、12月だけは「25日」が期限です(12月25日が休業日のときは、その次の営業日)。

期限を過ぎても支払っていなければ、延滞金(支払が遅れたら余分に払うお金)が必要などときがありますので、期限までに支払ってください。

税金の支払月

月	個人住民税(市民税・県民税)	固定資産税/都市計画税	軽自動車税
4月		第1期	
5月			全期(1年間分)
6月	第1期		
7月		第2期	
8月	第2期		
9月		第3期	
10月	第3期		
11月			
12月		第4期	
1月	第4期		
2月			
3月			

市の税金の支払いができる銀行やコンビニエンスストアなど

中国銀行	津山信用金庫	鳥取銀行	トマト銀行
山陰合同銀行	広島銀行	中国労働金庫	はぐれの国岡山農業協同組合
ゆうちょ銀行(郵便局)	コンビニエンスストア		

※ 税金は決まった日までに払わないといけません。その日までに払わなければ、督促状(市役所からのすぐ払ってくださいという手紙)が届きます。それでも払わなかったら、罰(ペナルティ)を受けることがあります。払うことが難しいときは、必ず納税課に相談してください。

■ 税に関する証明 **【問合せ】津山市税制課(市役所2階2番窓口) 電話0868-32-2017**
 在留期間の更新のときに必要な「納税証明」など、津山市で支払った税に関する証明が必要な人は、
 申請をすると証明書を発行してもらえます。

申請するのに必要なもの	・運転免許証、パスポート、在留カードなどのうちどれかひとつ ・代理(本人の代わり)の人が申請するときは、委任状など ・かかるお金:1通300円(※もっと高いものもあります。)
-------------	---

税に関する証明は、住んでいる地域の支所でも申請することができます。

- ・加茂支所地域振興課(津山市加茂町塔中104番地 電話:0868-32-7032)
- ・勝北支所地域振興課(津山市新野東567番地 電話:0868-32-7022)
- ・久米支所地域振興課(津山市中北下1300番地 電話:0868-32-7012)
- ・阿波出張所地域振興課(津山市阿波1209番地4 電話:0868-32-7042)

■ その他の税金の窓口

税の種類	対象となる人	問合せ先
所得税	会社で給料をもらっている人や自分で商売をして利益を得ている人。 個人の所得(収入から経費などを引いたもの)がある人。 所得の金額が少ない人は、所得税がかかりません。 給料をもらう前に、所得税が引いてあるときもあります。	津山税務署 (津山市田町67) ☎0868-22-3147 国稅庁ホームページ (英語版)QR 
普通自動車税 (種別割)	その年の4月1日に、岡山県内で排気量が660ccを超える自動車を持っている人。	岡山県美作県民局税務部 (津山市山下53) ☎0868-23-1267、 0868-23-1269

1. ごみの出し方

【問合せ】津山市環境事業課(市役所6階) 電話0868-22-8255

■ ごみの分け方

津山市では、家庭ごみ(家ででるごみ)を「可燃(燃やせる)ごみ」「不燃(燃やせない)ごみ」「プラスチック容器包装」「缶・びん・ペットボトル」「古紙」「粗大(大きい)ごみ」の6種類に分けて出します。粗大ごみ以外のごみは、住んでいる地区の決められた場所に持って行きますが、住んでいるところによって集める日や集める方法が違います。

ごみの種類	出して良いもの
可燃ごみ (燃やせるごみ)	台所ごみ、紙くず、布くず、木くず、ゴム、皮革、プラスチックでできたものなど 【例】生ごみ、靴、紙おむつ、草花、ぬいぐるみ、木や竹(50cm以下)
不燃ごみ (燃やせないごみ)	ガラス類、陶磁器類、金属類、小型の家庭用電気製品など 【例】花びん、化粧品のびん、茶わん、フライパン、おもちゃ、電球、ドライヤー
プラスチック 容器包装	商品の入っていたプラスチックの容器や袋、包みなど♻️マークのあるもの 【例】食品のパック・カップ・トレイ、ポリ袋、シャンプーのボトル、ペットボトルのふた・ラベル ※汚れを水で軽く洗ってください。
缶・びん・ ペットボトル	飲物用のびん類、缶類、ペットボトル 【例】ペットボトル(ふた・ラベルを取る)、ジュースなどの缶、スプレー缶、酒・調味料・コーヒーなどのびん ※決められた「資源回収場所」に持って行ってください。
古紙(古い紙)	【例】新聞紙、チラシ、雑誌、段ボール、その他の紙(紙箱、包装紙など) ※お店の古紙回収ボックス、市役所各支所の回収場所に出す。
粗大ごみ (大きなごみ)	大きな家電、家具など(テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンは出せません) ※粗大ごみはクリーンセンター(津山市領家1446番地)へ持って行くか、ごみを引き取りに来てもらうこともできます。(お金がかかります)津山市役所環境事業課に聞いてください。

■ ごみを出すときのルールとマナー

津山市指定のごみ袋は「可燃ごみ用(緑色)」「不燃ごみ用(透明)」「プラスチック容器包装用(ピンク色)」の3種類あり、市内のスーパーマーケットなどで買うことができます。「指定ごみ袋に入れていないごみ」や「正しく分けられていないごみ」は、ごみを持って帰れないので、気をつけてください。

「缶・びん・ペットボトル」は、住んでいる地域の「資源回収場所」に持って行き、種類によって青色のかごやネットに分けて入れてください。

「古紙」は、種類ごとに分けて、ひもでまとめて、お店の古紙回収ボックスなどに出してください。

マンションやアパートに住んでいる人は、管理会社などにごみの出し方を聞いて、正しいごみの出し方をしましょう。



津山市の資源回収場所のQR



2. ライフライン

■ 水(上下水道)



① 上水道 (飲んだりするきれいな水) 【問合せ】津山市水道局(市役所西側) 電話0868-32-2105

◆ 水道(水)を使い始めるとき

水道局に申込みます。電話で手続きをすることができます。

◆ 水道(水)を使うのをやめるとき

引っ越すことがわかったら、できるだけ早く、水道局に連絡してください。

◆ 水道のお金

支払い方法は次の中から選ぶことができます。

・津山市内の銀行か水道局に申込み、口座からの引き落としで支払う。

・水道局から送られてくる納入通知書で、銀行やコンビニエンスストア、または水道局で支払う。

・納入通知書のバーコードをスマートフォンアプリで読み取って支払う。

② 下水道(使ったあとの水)

【問合せ】津山市下水道課(市役所6階) 電話0868-32-2100

津山市内では、下水道が通っているところと通っていないところがあります。下水道を使った料金は上水道料金と一緒に払うようになっています。

■ 電気



【問合せ】中国電力津山セールスセンター(津山市上河原208-3) 電話0120-410-254(無料通話)

電気を使い始めるときは、中国電力カスタマーセンターに申込みます。申込みのときには、「名前」「住所」「住む日(電気を通電する日)」「電気料金の支払い方法」を知らせてください。電気料金は、コンビニエンスストアなどで支払いができる振込用紙・口座からの引き落としやクレジットカードなどでの支払いができます。

電気を使うのをやめるときは、中国電力カスタマーセンターに申込みます。申込みのときには、「名前」「住所」「転居する日(電気をとめる日)」「転居先の住所」「最後の料金の支払い方法」を知らせてください。現在、口座からの引き落としやクレジットカードでの支払いでも、最後の料金はコンビニエンスストアなどで支払いができる振込用紙に変更できます。

■ ガス



ガスには、パイプを通してそれぞれの家にガスをはこぶ「都市ガス」と、それぞれの家にガスボンベを置いて使う「プロパンガス」があって、住んでいるところによって違います。

① 都市ガス

【問合せ先】津山ガス(津山市林田町92) 電話0868-22-7211

都市ガスを使い始めるときは、津山ガスに申込みます。申込みのときには、「名前」「住所」「電話番号」「ガスを開ける日」を知らせてください。ガス料金は、払込票でコンビニエンスストアまたは郵便局、津山ガスの窓口で支払いができます。また、口座からの引き落としやクレジットカードで支払うこともできます。

② プロパンガス

都市ガスが通っていない地域で使います。プロパンガスの市内のガス販売店に申込んでください。ガス販売店は不動産会社で確認できます。

■ 電話

① 電話番号

日本の固定電話の番号は10桁です。携帯電話番号は11桁です。

固定電話から市外へ電話するとき、携帯電話から電話するときは市外局番をつけてください。

☆ 国内電話のかけ方

[例] **0868**-32-2032(津山市地域づくり推進室)



市外局番: 同じ地域内の相手に電話するときは必要ありません。ただし、携帯電話で電話するときは、地域内でも市外局番が必要です。

② 携帯電話

スマートフォンが欲しいときは、携帯電話ショップや電気屋で買うことができます。インターネットで買うこともできます。



3. 家を借りるとき

■ 市や公的機関ではないところが貸すアパート(民間住宅)

不動産会社(家や部屋を貸す会社)に行き、住みたい地域や家賃、部屋の広さがどのくらいが良いかを言うと、家や部屋を教えてください。

※家を借りるときには、「保証人」が必要になることが多いです。保証人は、家を借りた人が家賃を払うことが出来ないときに代わりに家賃を払う人です。不動産会社に聞いてください。



■ 市が貸すアパート(市営住宅) 【問合せ】津山市管理課住宅係(市役所5階) 電話0868-32-2090

年収(一年間で働いたりしてもらおうお金)が多くないなど、市が決めたことに合えば住むことができます。

4. 仕事

■ 仕事を探したいとき 【問合せ】津山公共職業安定所(津山市山下9-6 1階) 電話0868-35-2674

津山公共職業安定所(ハローワーク津山)では、仕事の相談や紹介をしています。

■ 労働条件(賃金(給料)、仕事時間の長さ、休みなど)についての相談窓口

【問合せ】津山労働基準監督署(津山市山下9-6 2階) 電話0868-22-7157

岡山労働局(岡山市北区下石井1-4-1 1階) 電話086-225-2015

「賃金が支払われない」「突然仕事をやめさせられた」など、仕事のトラブルについての相談ができます。

問合せ先に相談してください。

◆ 岡山労働局では中国語とベトナム語で相談することができます。※行く前に電話をしてください。

【相談先】外国人労働者相談コーナー ☎086-201-1651

【曜日】中国語(火曜日・水曜日・木曜日)、ベトナム語(金曜日)

【時間】午前9時～午後4時30分(お昼12時～午後1時は休み)



がいこくじんろうどうしやそうだん
外国人労働者相談
コーナー
ホームページ QR

5. 銀行・郵便について

■ 銀行

① 口座の作りかた

銀行口座を作るときには、次のものを持って銀行に行きます。

・在留カード

・印鑑(はんこ) サインでもOKの銀行もあります。

・社員証や学生証(会社や学校からもらった名前や写真のあるカード)

口座を開くと預金通帳が渡されます。この通帳には、お金の出し入れがのっています。通帳と印鑑があれば、お金を口座から引き出すことができるので大切にしましょう。



② キャッシュカード

口座を作るときに、キャッシュカードを作ると、銀行などにあるATM(お金を自動で預けたり引き出ししたりできる機械)でお金の出し入れができます。ATMを使うときには、キャッシュカードを作るときに登録した暗証番号が必要です。銀行の窓口は午後3時に閉まりますが、ATMは午後3時を過ぎてもお金の出し入れができます。また、ATMが置いてあるデパートやスーパーマーケット、コンビニエンスストアもあり、とても便利です。(使う時間や曜日により、手数料(手続きにかかるお金)がかかります)

③ 口座を使わなくなったとき

使わない口座を銀行で解約(使えなくする手続き)します。

■ 郵便

【問合せ】津山郵便局(津山市元魚町18) 電話0570-943-432

郵便局では、手紙や荷物を送ることができます。他にも、貯金(お金を貯める)をしたり、保険(入っておくと、ケガをしたときなどにお金がもらえます)に入ったりすることもできます。

引っ越して住所が変わるときは、郵便局に転居届(引っ越す届け出)を出すと、1年間は前の住所に届いた手紙なども新しい住所に届きます。



郵便局ホームページ QR
(英語版ホームページ)



6. 日本の生活習慣

■ 暮らしのマナー

皆さんの近所(家やアパートの近く)には、いろいろな人が生活しています。あなたが「このくらいなら大丈夫だろう」と思っているテレビの音や話し声、ドアを閉める音なども、「うるさい」と感じる人がいます。特に日本では家と家がとても近いので、みんなそれぞれ他の人に迷惑をかけないように生活しています。その他にも次のことに気をつけましょう。

・道路や山の中などにガム、ごみ、たばこの吸殻、空き缶などを捨てないようにしましょう。

・行列ができているときは、順番に後ろに並びましょう。



■ ぼうはん 防犯

•家の外に行くときに戸締り(鍵をかける)をしましょう。家の中にも鍵をかけるようにしましょう。

•自転車は駐輪場(自転車置き場)において、鍵をかけておきましょう。

•自転車から離れるときは、かごの中などに物を置いたままにしないでください。



■ こうつう 交通ルール

① しんごう いろ 信号の色

•青色→進むことができます。

•黄色/青色の点滅(ついたり消えたりする)→止まります。横断歩道を渡ってはいけません。

•赤色→止まります。



② ある 歩くときのルール

•歩道(人が歩くための道)がないところでは、道路の右側を歩きます。

•歩道があるときは、歩道を歩きます。

③ じてんしゃ の 自転車に乗る時のルール

•自転車は法律で「車」と同じです。自転車は車道を走ります。(車が走る道の一番左)

•夜はライトをつけなければいけません。

•お酒を飲んだときは自転車に乗ってはいけません。

•1台の自転車に二人で乗ってはいけません。

•横に並んで走ってはいけません。

•電話を使いながら運転してはいけません。

•傘をさしながら運転してはいけません。

※「自転車保険」に入ると、もしも自転車で事故を起こして、他の人にケガをさせてしまったら、保険の会社からお金が出ます。



■ ちょうないかいかつどう ちか ひと たす あ せいかつ 町内会活動(近くの人と助け合って生活していくためのグループ)

津山市には、364の「町内会」があります。ごみを捨てる日や持って行く場所も「町内会」ごとに決まっています。津山市に引っ越してきたら、自分の住んでいる地域の「町内会」の名前をお覚えましょう。

「町内会」では、環境を守るための取組みや防犯(犯罪を予防する)・防災(災害を予防する)の取組み、行事など、いろいろな活動を同じ町内会に住んでいる人が一緒にやっています。そのときに使うお金は「町内会費」から出しています。住んでいる人が町内会費を何円払うかは、それぞれの町内会によって違います。



IV 緊急のとき

1. 事故や被害にあったら 110番

交通事故にあったときや犯罪にあったときは、「110」番(警察)に電話します。

- ① 最初に「事件」か「事故」かを聞かれます。
「何があったか」を言います。(「事故です」「どろぼうです」「けんかです」など…)
- ② 「それはいつですか」と聞かれます。(事故などがあった時間)
「事件や事故があった時間」を言います。
- ③ 「どこであったか」を聞かれます。(事故などがあった場所)
住所を言います。住所がわからないときは、まわりにあるお店や建物を目印として伝えましょう。
- ④ 「今どのようになっているか」などを聞かれます。
- ⑤ 「あなたの名前と電話番号」を聞かれます。



2. けが・急病、火事のときは 119番

火事のときや、自分で病院に行けないくらいのひどい病気・けがで救急車が必要なときは、「119」番(消防)に電話します。必要なことは、電話の相手が聞いてくれます。

- ① 最初に「火事」か「救急」(すぐに病院に行かなくてはいけないとき)かを聞かれます。
「火事」か「救急」かを言います。
- ② 場所を聞かれます。
「火事になっている場所」や「救急車に来て欲しい場所」を言います。
建物の住所を言います。住所がわからないときは、近くにあるお店や建物を伝えましょう。
- ③ 「何が燃えているか」や「病気やけがをしている人の年齢、性別、人数」などを聞かれます。
- ④ 「あなたの名前と電話番号」を聞かれます。



3. 自然災害について

■ 大雨・台風に備える(大雨・台風がきたときに、できるだけ困らないように準備をする)

日本では、6月から10月までが大雨や台風のシーズンで、洪水や土砂災害が起こることがあります。次の①～⑥のことに備えておきましょう。

- ① テレビやラジオ、インターネットサイトなどで、天気予報をよく聞いてください。
- ② 避難(安全なところ)に逃げる(こと)するときのために、食べ物、飲み物、薬、貴重品(お金など)を持って行ける準備をします。電気、ガスが止まったときに、3日間生活できる準備をしておきます。
- ③ どこに避難したらいいかを市役所に聞いておきます。
- ④ 電気が止まったときのために、懐中電灯(手にもつ電灯)やラジオを準備します。
- ⑤ 家の外に置いていて風で飛ばされそうなものは、固定するか、家の中に入れておきましょう。
- ⑥ 地域の防災訓練(災害が起きたときにどうするかの練習)に参加します。



■ 地震に備える

日本は、世界の他の国と比べても地震が多い国です。大きな地震がおこると、家がつぶれたり火事になるなど、とても危険です。地震がおこるとパニックになりやすいですが、落ち着いて行動(動く)しましょう。もしも地震が起こってしまったときのために、普段から準備しておくことが大切です。

地震が発生したとき

- ① あわてて(びっくりして急に)外に飛び出さない。
- ② 火を使っているときは、火をとめて火事にならないようにする。
- ③ ドアや窓を開けて、いざというときに家の外に逃げる出口を作っておく。
- ④ 丈夫な机の下に入るなど、落ちてくるものや倒れてくるものから自分を守る。



大きな揺れがおさまったら

- ① 火が出ていないか調べる。(火が天井の高さまで届いていなければ火を消す)
- ② 靴や厚みのある靴下を履き、割れたガラスなどから足を守る。
- ③ 家族の安全を確認し、落ちてくるものに注意しながら避難する。
- ④ 余震(あとから来る地震)に注意する。
- ⑤ 避難場所には多くの人が集まってくるので、お互いに協力する。



■ 避難所(災害のときに行くところ) 【問合せ】津山市危機管理室(市役所3階) 電話0868-32-2042

避難所は災害が起きそうなときや起きたときに、避難してくる人が安全に過ごせるようにするところで、泊まることもできます。津山市では、小学校や中学校、公民館などが避難所になります。自分の家がある場所の避難所がどこにあるかを調べて、そこまでどうやって行くか決めておきましょう。

■ 持って行くものを準備しましょう

避難するときに持って行くものを、リュックサックなどに入れて準備しておきましょう。

避難するときに持って行くもの

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 大切なもの(身分証明書、在留カード、パスポート、預金通帳、お金) | |
| <input type="checkbox"/> スマートフォンと充電器 | |
| <input type="checkbox"/> 飲み水 | |
| <input type="checkbox"/> 食品(カップめん、ビスケット、チョコレート) | |
| <input type="checkbox"/> 缶きり | <input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど) |
| <input type="checkbox"/> 薬(包帯、バンドエイド) | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 | <input type="checkbox"/> 持ち運びできるラジオ、電池 |
| <input type="checkbox"/> 服(セーター、ジャンパー)、下着 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(手にもつ電灯) |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(ペン、ノート) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 消毒液 |



4. 気象情報(天気の情報)と警戒レベル(どれくらい危ないか)

防災(災害から命を守るためにします)についての情報が出たあと、その情報をもとに、市が避難指示(今いる場所が危険であれば、安全なところに行ってください)などを出します。避難指示(避難しなければいけないと言われる)が出ていなくても、下の表を見て、自分で避難するかどうか、決めてください。

気象情報(天気の情報)を知って、あなたがすること、警戒レベル(どれくらい危ないか)

警戒レベルと 避難情報	これをしてください	防災気象情報 (危ないことを知らせます)
警戒レベル5 (緊急安全確保)	もう、災害が起こっているか、災害 が起こりそうな状況です。 →命を守るために、一番いいこと をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> 大雨特別警戒報(すごたくさん雨が降って いますからとても危ないです) 氾濫発生情報(川の水があふれました)
警戒レベル4 (避難指示)	災害が起こる可能性が高いです。 →安全なところへ行ってください。	<ul style="list-style-type: none"> 土砂災害警戒情報(山などが崩れて、と ても危ないですから気をつけてください) 氾濫危険情報(川の水があふれそうで す。とても危ないです) 危険度分布(危ないところが、色でわかり ます)は、紫です。
警戒レベル3 (高齢者等避難)	災害が起こるかもしれません。 →高齢者(年をとっている人)など は、安全なところへ行ってくださ い。 高齢者でない人も、安全なところ へ行く準備をしたり、安全なところ へ行ってください。	<ul style="list-style-type: none"> 大雨警戒報(土砂災害)(たくさん雨が降っ て危ないです。山などが崩れます。) 洪水警戒報(川の水が多くて、とても危ない です) 氾濫警戒情報(川の水があふれるかもし れませんが、気をつけてください) 危険度分布は、赤です。
警戒レベル2	天気が悪くなっています。 →災害から命を守るための行動を 調べましょう。避難所を確認して、 どうやっていくかを調べてください。	<ul style="list-style-type: none"> 氾濫注意情報(川の水があふれるかもし れませんが) 大雨注意報(たくさん雨が降ります) 洪水注意報(川の水が多くなります) 危険度分布は、黄色です。
警戒レベル1	天気が悪くなるかもしれません。 →一番新しい情報を調べて、準備 をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> 早期注意情報(これから危なくなりそうで す)

5. 防災・災害情報アプリなど

■ Safty tips について

Safty tips は、日本国内の緊急地震速報、津波警報、噴火速報、気象特別警報、国民保護情報を知らせる無料アプリです。災害のとき、すぐに災害情報をうけとれ、また、どのように逃げるか教えてくれます。英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、インドネシア語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語、日本語で書いてあります。



アプリのマーク



iPhone のための QR
(アプリダウンロード)



Andoroid のための QR
(アプリダウンロード)

■ 岡山県総合防災情報システム

岡山県内の、災害や防災についての情報を知ることができます。英語・中国語・韓国語・日本語・スペイン語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・ネパール語・タイ語に対応しています。



岡山県総合防災情報
ホームページ QR



V 生活の情報

1. 日本語教室 **【問合せ】津山市地域づくり推進室(市役所3階) 電話0868-32-2032**
- 津山市では、津山市や津山市の近くに住んでいる外国人の皆さんの日本語学習をサポートするために、日本語教室をやっています。日本語レベルごとのグループレッスンです。
- 日本語のレッスンのほか、楽しいイベントもやっています。



	高野公民館教室	院庄教室	さん・さん教室	リージョンセンター教室
曜日・時間	毎週火曜日 午前10時～11時	毎週水曜日 午後2時～3時	毎週木曜日 午前10時15分～11時15分	毎週木曜日 午後8時～9時10分
会場	津山市高野本郷 1683-2 高野公民館	津山市神戸 187-4 院庄公民館	津市新魚町17 アルネ津山5階 津山男女共同参画センター「さん・さん」	津山市大田920 グリーンヒルズ津山 リージョンセンター
受講料	18歳以上の人または18歳以下で就職している人:1回200円 18歳以下で就職していない人:1回100円			

2. 相談窓口(生活相談窓口、法律相談、女性の悩み相談など)

■ 生活相談窓口

津山市地域づくり推進室(市役所3階 電話0868-32-2032 FAX 0868-32-2152)
日本語でお話を聞き、よくわかる人がいる窓口を案内します。(翻訳機があります)
【住所】津山市山北520 津山市地域づくり推進室

津山警察署警務課(電話0868-25-0110 FAX 0868-25-0110)
日本語で相談を受け付けています。
【住所】津山市林田77 津山警察署警察安全相談係

一般財団法人岡山県国際交流協会(電話086-256-2914 FAX 086-256-2489)
多言語で仕事、結婚、子どもの教育など生活の困ったことを相談できます。
相談方法は、電話、メール、相談フォーム、対面があります。
【相談専用電話】 ☎086-256-6052 (月曜日～土曜日 午前9時～午後5時)
【メール】support@opief.or.jp 【相談フォーム】 http://www.opief.or.jp/consulting/
※フォームは日本語と英語だけ、返信は10言語でします。
【対面での相談】岡山県国際交流センター(月曜日～土曜日 午前9時～午後5時)
【言語】英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語、タガログ語、インドネシア語、タイ語ほか
【住所・問合せ先】岡山市北区奉還町2-2-1 岡山県国際交流協会(OPIEF)企画情報課
☎086-256-2914(月曜日～土曜日 午前9時～午後5時)



ほうりつ そうだんまどぐち
法律など相談窓口

がいこくじん わりょうほうりつそうだん
外国人のための無料法律相談

岡山県内に住んでいる外国人の皆さんの法律のことで困っていることに、弁護士がアドバイスをします。予約が必要です。※5月～3月。1年に1回まで。

【相談日】 毎月第1火曜日 午後1時～、午後2時～、午後3時～
 毎月第3土曜日 午前10時～、午前11時～、お昼12時～

【場所】 岡山市北区奉還町2-2-1 岡山県国際交流センター1階

【通訳】 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語 ほか

【予約先】 岡山県国際交流協会 (OPIEF) ☎086-256-2914



がいこくじんざいりゅうむりょうそうだん
外国人在留無料相談

「家族を日本に呼びたい」「国際結婚(離婚)の手続きを教えてください」など、在留資格や出入国の手続きについての相談に専門家がアドバイスをします。

【相談日】 毎月第1土曜日と第3土曜日 午前10時～お昼12時 ※OPIEF に聞いてください。

【場所】 岡山市北区奉還町2-2-1 岡山県国際交流センター1階

【通訳】 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語 ほか

【連絡先】 岡山県国際交流協会 (OPIEF) ☎086-256-2914



がいこくじんろうどうしやそうだん
外国人労働者相談コーナー

「賃金が支払われない」「時間外労働手当てが支払われない」など仕事や労働条件についての相談を受けています。日本語のほか、中国語とベトナム語で相談することができます。詳しいことは、岡山労働局労働基準部監督課に聞いてください。

【場所】 岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎1階

【連絡先】 岡山労働局労働基準部監督課 ☎086-225-2015



じょせいそうだんまどぐち かてい なや はいぐうしや おっと つま ぼうりよく
女性相談窓口【家庭の悩み、DV(配偶者(夫または妻)などからの暴力)】

にんげんかんけい にちじょうせいいかつ なや そうだん
DV、人間関係、日常生活の悩みごと相談

配偶者(夫または妻)などからの暴力のほか、いつもの生活の中でのいろいろな悩みや不安などの話を聞きます。(祝日、振替休日、年末年始を除く)

【時間】 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日 午前10時～午後6時
 土曜日・日曜日 午前10時～午後5時

【連絡先】 津山配偶者暴力相談支援センター ☎0868-31-2552

そうだんプラス
DV相談+

配偶者(夫または妻)やパートナーから受けているいろいろな暴力について専門の相談員と一緒に考えます。SNS相談とメール相談では、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語で相談することができます。

【時間】 電話・メール ☎0120-279-889(24時間受付)
 チャット相談 お昼12時～午後10時



かてい こ ほうりつそうだん
家庭と子どもの法律相談

母子・父子自立支援員(お母さんやお父さんと子どもが幸せに生活できるように相談にのる人)と弁護士が、離婚や配偶者(夫または妻)からの暴力など、女性や子どもの悩みを聞きます。予約が必要です。

す。

【時間】原則、毎月第1月曜日(祝日と休日を除く)午後1時30分～午後4時40分

【場所】津山市山北800 すこやか・こどもセンター

【予約・連絡先】津山市子育て推進課 ☎0868-32-2065

DVは、相手の心と体に傷をつける犯罪です。

緊急のときは110番(警察)へ!

■役に立つウェブサイト一覧

岡山県総合防災情報システム

(英語・中国語・韓国語・日本語・スペイン語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・ネパール語・タイ語)

岡山県内の、災害や防災の情報がわかります。



岡山県医療機能情報提供システム

英語・中国語・韓国語で診療を受けることができる、岡山県内の病院・医院(クリニック)を探すことができます。



出入国在留管理庁「外国人生活支援ポータルサイト」

日本での生活に便利な情報がのっています。



3. 交通機関(ごんごバス)

【問合せ】津山市商業・交通政策課(市役所東庁舎2階) 電話0868-32-2075

ごんごバスは、市内を走るバスの名前です。「ごんご」は津山の方言(津山の人が話す言葉)で「かっぱ」のことです。目印にかっぱのキャラクターが書かれたバスもあります。



運賃(バスに乗るときに払うお金)は1回乗ると大人(中学生以上)200円、子ども(小学生以下)100円です。

◆ごんごバスホームページ

ごんごバスの時刻表(何時にどこのバス停にとまるか)・路線図(バスがどこを走るか)がわかります。



ごんごバス
ホームページ QR

◆津山市広域バス乗車案内

ごんごバス、路線バスなど津山市と津山市の近くのバスの路線図(バスがどこを走るか)やバス停がどこにあるかなどがわかります。



津山市広域バス乗車案内
ホームページ QR



つやましやくしよ
津山市役所

はっこう つやまし れいわ ねん ねん
発行:津山市 令和4年(2022年)

つやまし ちいきしんこうぶ ちいき すいしんしつ
津山市 地域振興部 地域づくり推進室

つやましまきた
〒708-8501 津山市山北520

でんわ
電話:0868-32-2032



つやまし まち
津山市の街



かくざんこうえん はる
鶴山公園 (春)

あぶ たす
危ないとき・助けてほしいときは

かじ じこ ぬす いそ し じかん にち でんわ
火事、事故、けが、どろぼうにものを盗まれたときは急いで知らせてください。24時間365日つながる電話
ばんごう いま たす つか
番号です。今すぐ助けがいるときだけに使ってください。

■ 119番(救急車や消防車を呼ぶことができます)

- ・救急(急な病気やけがで、救急車を呼ぶとき)
- ・火事(家などが燃えて、消防車を呼ぶとき)

きゅうきゅうしゃ かじ
救急車・火事

☎119

■ 110番(警察を呼ぶことができます)

- ・交通事故(車やバイク、自転車で事故が起こったとき)
- ・犯罪(お金を盗まれたり、人が傷つけられたとき)

こうつうじ こ はんざい
交通事故・犯罪

☎110

■ 交通事故が起きたとき

- ・車やバイク、自転車を安全なところへ動かしましょう。
- ・けがをした人がいたら、救急車を呼びましょう。(119番に電話してください)
- ・小さな事故でも必ず警察に電話してください。(110番に電話してください)

※あなたと相手だけで話をすると、相手が「たかさんのお金をください」と言うかもしれません。警察を呼びましょう。

こま
困ったときは

■ パスポートをなくしたとき

- ① 警察に「遺失届(ものをなくしたことを知らせる紙)」を出します。
- ② 「遺失届」の番号を書いてわかるようにしておきます。
- ③ あなたの国の大使館や領事館に知らせて、また作るようにお願いします。



■ 在留カードをなくしたとき

- ① 警察に「遺失届(ものをなくしたことを知らせる紙)」を出します。
- ② 「遺失届」の番号を書いてわかるようにしておきます。
- ③ 広島出入国在留管理局岡山出張所で、また作る手続きをします。

※パスポートがいります。持って行ってください。



■ マイナンバーカードをなくしたとき

- ① 「個人番号カードコールセンター」(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語ができます ☎0120-0178-27)に電話して、カードを使うことができなくなるようお願いします。
- ② 警察に「遺失届(ものをなくしたことを知らせる紙)」を出します。
- ③ 「遺失届」の番号を書いてわかるようにしておきます。
- ④ 市役所の市民窓口課で、マイナンバーカードを止めて、また作るように手続きをします。

