



日本語



Life@Tokyo Your Guide 日本語

ACCESS



Life in Tokyo

Your Guide

01-01

ようこそ東京へ

Life in Tokyo
Your Guide

知る



とうきょう
東京ってどんなところ? 3

生活する



にほん き
日本に来たらやること 11



す
住む 15



きんゆう ぎんこう
金融(銀行、クレジットカード) 17



つうしん けいたいでんわ ゆうびん
通信(携帯電話、インターネット、郵便) 19



くらし 21



こうつう
交通 25



はたら
働く 29



まな そだ
学ぶ・育つ 31



びょうき
病気・けが 33



ぼうさい きんきゅう
防災・緊急 35

楽しむ



かんこう ぶんか
観光・文化 37

相談する・問い合わせる



れんらくさきいちらん
連絡先一覧 47



TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト

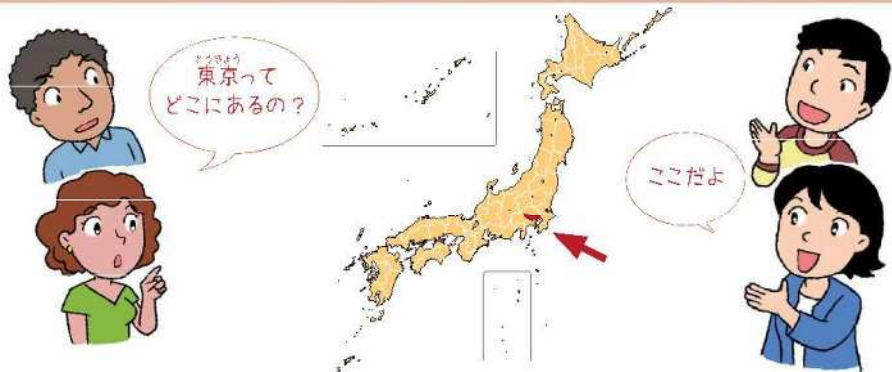
ざいじゆうがいこくじん
在留外国人のためのくらし情報サイト

くわしくは P58へ

※掲載している情報は、2019年10月現在のものです。

とうきょう

東京って どんなところ?



じんこう 人口	やく 1,394 万人 (日本の人口の約 11%)
がいこくじんまじゅう 外国人居住者数	やく 57 万人 (国内トップ)、都内の外国人の割合: 約 4 %
じちたいすう 自治体数	62 (23 区、26 市、5 町、8 村)
めんせき 面積	2,190km ² (日本の面積の 0.6%)
きこう 気候 (春夏秋冬が あります)	

※「人口」・「外国人居住者数」・「自治体数」2019年10月現在

とうきょうともんじょう 東京都紋章	と 都の シンボルマーク	と はな 都の花 ソメイヨシノ	と き 都の木 イチョウ	と ん とり 都民の鳥 ユリカモメ

とうきょう 東京の 歴史

- 1603 年
徳川家康が江戸幕府を開く
- 1868 年
江戸が東京になる
- 1882 年
上野動物園の開園
- 1903 年
東京で最初の路面電車 (新橋～品川間) が走る
- 1925 年
山手線が環状運転を始める
- 1931 年
羽田飛行場 (現在の羽田空港) ができる
- 1958 年
東京タワーが完成 (高さ 333m)
- 1964 年
オリンピック・パラリンピック 東京大会が開催 新幹線が運転を始める
- 2021 年
東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が開催される



ガイド案内者 ギボちゃん

東京都江戸東京博物館
(とうきょうとうとうきょうはくぶくわん)
公式(こうしき)キャラクター

【プロフィール】

生まれた場所: 日本橋
誕生日: 3月28日
好きな食べ物: 人形焼、どら焼き
東京都江戸東京博物館: <http://www.edo-tokyo-museum.or.jp>
(41ページ)

育てた場所: 両国
趣味: おみこしかつき
目標: 友達をたくさん作ること



ぼく、ギボちゃん。
両国にある東京都江戸東京博物館で、
東京の歴史を紹介する
お仕事をしているよ!

ちずで見ると
東京の東

たまの
多摩の
とうま
東部

みどり豊かな公園が多い。



【昭和記念公園(しょうわきねんこうえん)】



【高尾山(たかおさん)】



く
区
の
とうま
東部

むかし昔ながらの町並みが残る下町

【屋形船(やかたぶね)】



【浅草(あさくさ)：浅草寺(せんそうじ)】



東京(とうきょう)ってどんなところ?



たまの
多摩の
せいぶ
西部

うつくしい自然が残る。

たまの
多摩の
せいぶ
西部



【檜原村(ひのはらむら)】

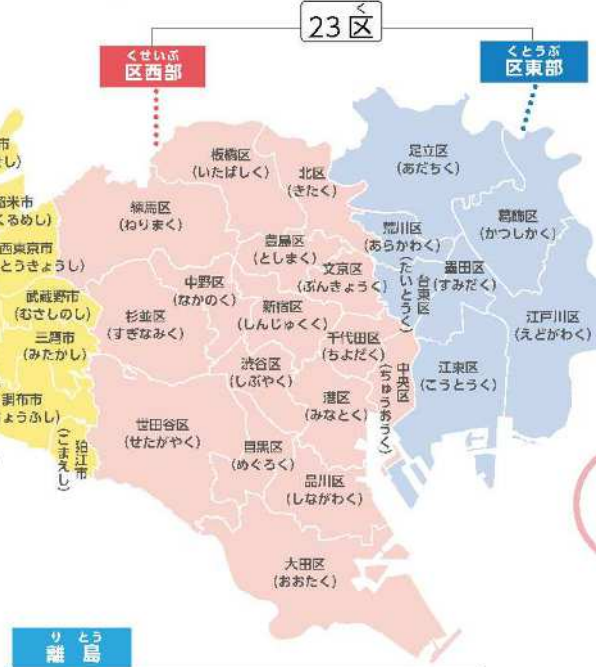


【奥多摩湖(おくたまこ)】



り
離
とう
島

大自然の中で
マリンスポーツが楽しめる。



り
離
とう
島

- 大島町(おしままち)
- 利島村(としまむら)
- 新島村(にいじまむら)
- 神津島村(こうづしまむら)
- 三宅村(みやけむら)
- 御蔵島村(みくらじまむら)
- 八丈町(はちじょうまち)
- 青ヶ島村(あおがしまむら)
- 小笠原村(おがさわらむら)

く
区
の
せいぶ
西部

こうそう高層ビルが立ち並び、
りと人であふれる。

【新宿御苑(しんじゅくぎょえん)】



【新宿(しんじゅく)：
高層(こうそう)ビル街(がい)】





浜離宮恩賜庭園
(はまりぎゅうおんしていえん)



鯉(こい)のぼり

3~5月

桜が咲く過ごしやすい穏やかな気候。
学校では4月に新学年が始まる。



はる
春



上野公園(うえのこうえん)



ふゆ
冬

12~2月

空気が乾燥し、晴れの日が多い。
雪が降ることもある。



東京駅(とうきょうえき)



浅草寺(せんそうじ)
羽子板市(はごいたいち)



六本木(ろっぽんぎ) イルミネーション



隅田川花火大会
(すみだがわはなびたいかい)

6~8月

蒸し暑く、気温が35℃を超える日もある。

なつ
夏



西新井大師(にしあらいだいし)
風鈴祭(ふうりんまつり)



盆踊(ぼんおど)り

あき
秋



9~11月

紅葉が美しく、過ごしやすい気候。
1年で一番降水量が多い。



明治神宮外苑(めいじじんぐうがいえん)



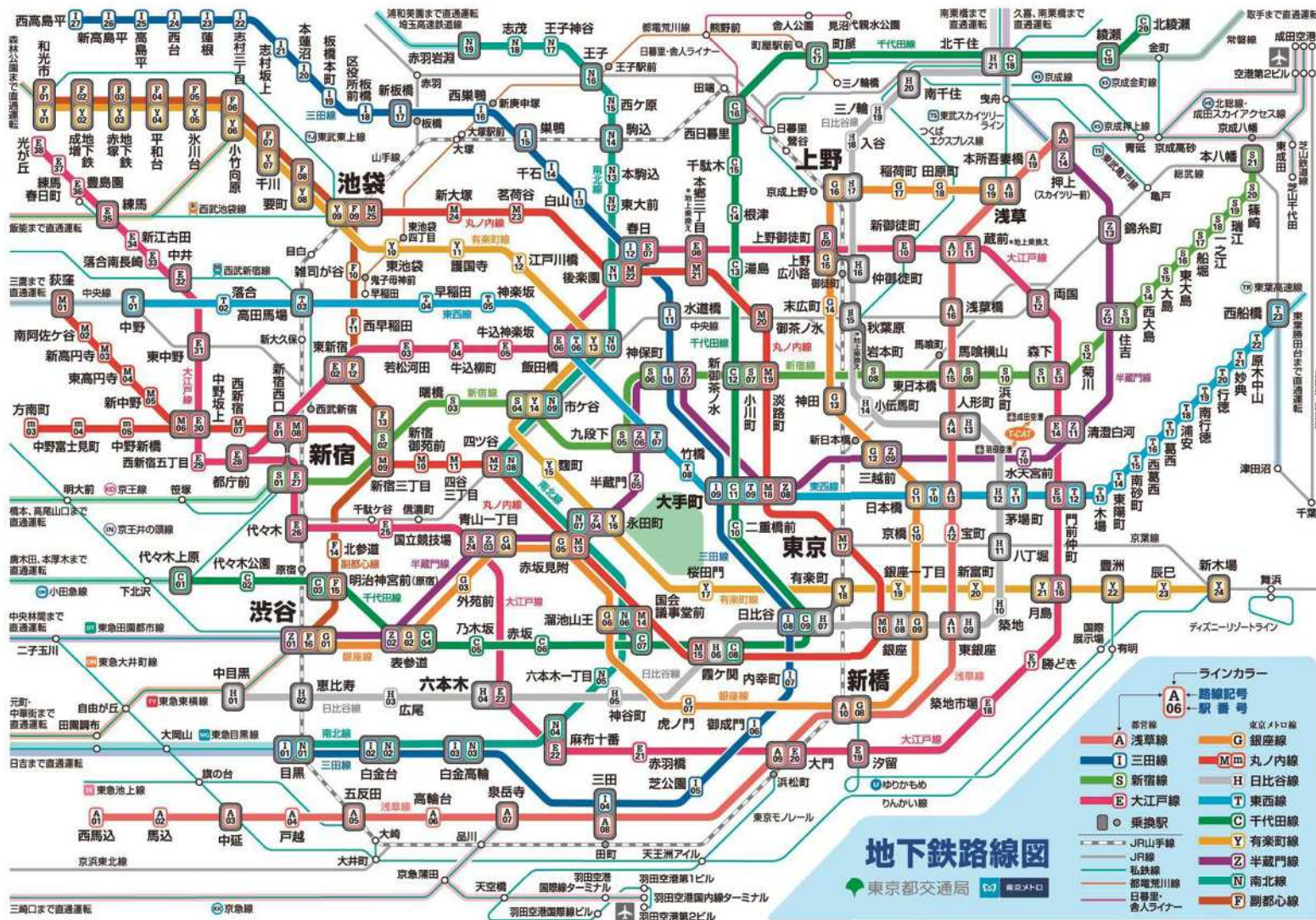
御神輿(おみこし)



奥多摩(おくたま)

とない るせんず
● 都内の路線図

にほん でんしゃ じかん せいかく あんぜん
日本の電車は時間に正確で、安全です。



地下鉄路線図

● 東京都交通局 ● 東京メトロ

● 浅草線	● G 銀座線
● I 三田線	● M 丸ノ内線
● S 新宿線	● H 日比谷線
● E 大江戸線	● T 東西線
● 乗換駅	● C 千代田線
● JR山手線	● Y 有楽町線
● J 丸の内線	● Z 半蔵門線
● 私鉄線	● N 南北線
● 都電荒川線	● 日暮里・舎人ライナー
● 都電有馬線	● F 副都心線

● 切符と IC カード

電車を利用する時は、駅で切符を購入するか、ICカード (Suica、PASMO など) を利用します。バスに乗る時にも使えます。
ICカードを購入する時は、500円のデポジット (保証金) が必要です。

【ICカードのいいところ】

- 1 カードに現金をチャージすることで、切符の代わりに使える。
- 2 違う鉄道会社を乗り継ぐ時に、スムーズに乗り換えができる。
- 3 コンビニエンスストアや自動販売機で、現金代わりに使える。

駅の改札で機械にかざして使ってね!



● Suica
JR 東日本の多機能券売機、みどりの窓口で買えます。
JR 東日本提供

● PASMO
私鉄の各線の券売機、定期券販売窓口で買えます。
[PASMO] は株式会社パスモの登録商標です。

東京 (とうきょう) ことばなな



日本に来たら やること

日本で暮らし始める時は、いろいろな手続や届出が必要です。

手続が済んだら
✓ チェック
しよう!



在留資格

日本に住むために必要な資格
日本でできる活動と期間が定められています。

在留カード

日本に住む許可が出るともらえます。
在留カードは、いつも持ち歩く必要があります(16歳未満を除く)。

【表面(おもてめん)】



【裏面(うらめん)】



出典：入国管理局ホームページ

くわしくは

出入国在留管理庁 (http://www.immi-moj.go.jp/) (57 ページ)
外国人に在留総合インフォメーションセンター (55 ページ)

住民登録 (転入・転出)

3か月を超えて日本に住む外国人は、住んでいる区市町村に住民であることを登録します。

日本に入国した時 (転入)

住むところを決めてから14日以内に
在留カードを持って区市町村で届出を
します。

※パスポートに「在留カードを後日交
付する」と書いてある場合は、パスポ
ートを持って行く。

転入 転出



引っ越しをする時 (転出)

引っ越しをする前に、住んでいる区市
町村で、住所を変える届出をします。
引っ越しをしてから14日以内に、在留
カードを持って、引っ越した先の区市町
村で、新しい住所の届出をします。



くわしくは 区市町村の「住民登録」窓口

健康保険

日本に住むすべての人は、健康保険に加入することが義務です。

くわしくは 「病気・けが」 (33 ページ)



ねんきん
年金

日本では、歳をとってからも安心して生活できるように、すべての人が年金制度に入ります。

ねんきん しゅるい
●年金の種類

しゅるい 種類	たいしょうしゆ 対象者 (20歳以上60歳未満)	ほけんりょう 保険料	とひあひ さき 問い合わせ先
こくみんねんきん 国民年金	じえいぎやう ひと 自営業の人 はたら 働いていない人	16,410円/月 (2019年度)	くしちやうそん 区市町村の 「国民年金」の窓口
こうせいねんきん 厚生年金	かいしゃ はたら ひと 会社で働いている人	しよとく こと 所得で異なる	かいしゃ ねんきんたんとうしや 会社の年金担当者

- *パートやアルバイトで働いていると、厚生年金ではなく国民年金に入ることもある。
- *保険料を払えない時は、申請により、全額または一部を払わなくてよい。

こくみんねんきん こうせいねんきん だつたいいちじきん
●国民年金と厚生年金の「脱退一時金」

- ①と②の条件を満たすと、払った保険料が返ってきます。
- ①日本で、年金を払った期間が6か月以上ある。
- ②日本を出た後、2年以内に手続をして払い戻しを請求する。

くわしくは ▶ <http://www.nenkin.go.jp/>
 《日本年金機構》
 《国民年金》 区市町村の「国民年金」窓口、近くの「年金相談センター」
 《厚生年金》 会社の年金担当者



先輩(せんぱい)の声(こゑ) 一番(いちばん) 身近(みぢか) な役所(やくしよ) は区市町村(くしちやうそん)、公的(こうてき) な手続(てつづき) はここである。



にほん ぜいきん おも
— 日本の税金の主なもの —

しゅるい 種類	ないよう 内容
じゅうみんぜい 住民税	と くしちやうそん ぶこほ じゅうみん みぢか ぎやうせい ひつよう けいひ 都や区市町村が行う、住民に身近な行政サービスに必要な経費を、その年(1月1日~12月31日)の所得に応じて次の年に払う。
しよとくぜい 所得税	とし がつ ついたち がつ にち しよとく あう ほう その年(1月1日~12月31日)の所得に応じて払う。
しよひぜい 消費税	しよひん 商品やサービスにかかる。日本では10%(持ち帰りの飲食物、定期購読の新聞等は8%) (2019年時点)

*確定申告: 毎年1月1日から12月31日までに得たすべての所得を計算し、国に申し出て税金を払うこと。税務書へ書類を持参・郵送またはインターネットでできる。



しょうひぜい かがく ひょうじ
消費税の価格の表示のしかた(税抜・税込)は、お店によって違うよ!

くわしくは ▶ <https://www.nta.go.jp/>
 《国税》 国税庁
 《都税》 東京都主税局 (<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>)
 《区市町村税》 区市町村の「税金」窓口

先輩(せんぱい)の声(こゑ) 会社(かいしゃ)で働(はたら)いてる人(ひと)は、税金(ぜいきん)や保険料(ほけんりょう)が給与(きゅう)うから引(ひ)かれる。(天引(てんび) き➡30ページ)

日本(にほん)に来(き)たらやること



住む

住むところを探す時は、不動産会社に紹介してもらうことが多いです。契約はよく確認して、実際に部屋を見てから決めましょう。家具は自分で買きましょう。

家を借りる時は

- ・決まりを守る。
- ・家賃の他に毎月払うお金を確認する。
- ・お金は、期日までに払う。



●賃貸物件でやってはいけないこと (例)

- ・大きな声や音を出す。
- ・部屋の壁紙を変えたり、壁などに穴をあける。
- ・「1人で住む」契約なのに、他の人と一緒に住む。
- ・廊下や階段などの共有スペースに物を置く。

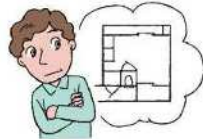


くわしくは 不動産会社または大家さん

家を借りる時に必要なお金

家賃	月ごとに前の月までに払う。
管理費	共有スペースの電気代やそうじ費用。毎月払う。
敷金	家賃を払わなかったり、部屋を傷つけた時のための補償金。家を借り始める時に、大家さんに預ける(家賃の1~2か月分くらい)。家を去る時に部屋の修理代を引いて、残りがあれば返される。
礼金	契約時に大家さんに渡すお礼。家賃の1~2か月分
仲介手数料	不動産会社に払う手数料。家賃の1か月分くらい

* 多くの場合、契約時には保証人や保証会社の保証が必要



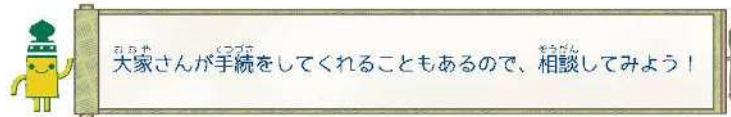
ライフラインの契約

新しい家で生活を始める時は、電気やガス、水道などのライフラインを自分で契約します。引っ越し日が決まったら契約をしましょう。



種類	申込方法	
電気	サービス会社を決めて申込み	電力会社
ガス	サービス会社を決めて申込み	インターネット
水道	東京都水道局などに申込み	

* ガスを使い始める・使い終える時は、ガス会社の立会いが必要



ライフラインのお金

1人ぐらしでかかる電気、ガス、水道の月の料金のめやす

種類	電気	ガス	水道	合計
金額 (1か月)	3,500円	3,500円	2,000円	9,000円





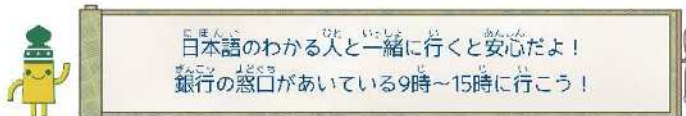
金融 (銀行、クレジットカード)

口座を作る方法は、金融機関で異なります。

口座を作る時に必要な物

① 本人を確認する書類 (在留カード、パスポートなど)

② 印鑑
* 必要な物や審査の条件は、金融機関で異なる。



ATMの あるところ

銀行のほかに、コンビニエンスストアやショッピングセンターの中にあります。使用する時間帯や休日により手数料がかかります。



海外送金

銀行や郵便局でできます。方法や手数料は、銀行・郵便局の窓口やホームページで確認しましょう。



コラム

印鑑 (「ハンコ」とも言う) って何ですか?

外国では契約の時にサインをすることが多いですが、日本では、代わりに「印鑑」を使います。

印鑑にはいろいろな種類があり、お店やインターネットで売られています (料金は1,500円くらい)。



クレジット カード

外国で作ったクレジットカードは、日本で使えるものもあります。

● 日本で新しく作る場合

必要な物	本人を確認する書類 (在留カードなど)、銀行口座、印鑑
申込方法	インターネット、郵送、クレジットカード申込窓口で書類を提出

* 必要な物や審査の条件は、クレジットカード会社で異なる。





通信 (携帯電話、インターネット、郵便)

サービス提供会社を選びましょう。

携帯電話
インターネット

通信会社を選んで契約します。
申込は、通信会社のお店や家電量販店で
できます。



携帯電話を契約する時に、
インターネットも一緒に契約できることがあるよ！

Wi-Fi

駅やコーヒーショップ、コンビニエンスストアなどで無料で使えます。

くわしくは Free Wi-Fi
(<http://www.wifi-tokyo.jp/ja/>)



テレビ

日本でテレビを買って家におくと、受信料 (毎月 1,310 円くらい) がかかります。

くわしくは NHK 受信料の窓口
(<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>)



郵便

郵便局は、身近なところにたくさんあります。

くわしくは 日本郵便
(<http://www.post.japanpost.jp/>)



宅配

多くのサービス提供会社があります。

受け取りには、
印鑑かサインが
必要です



コラム

荷物を受け取れなかった時、配達員は、不在連絡票 (配達したが受取人がいなかったことを知らせるメモ) をおいて、荷物を持って帰ります。



◆ 不在連絡票が届いた時の荷物の受取方法

受取方法	依頼方法
再配達をお願いする場合	・連絡票に書かれている番号に電話 ・郵便局や宅配会社の HP から申込み
自分で荷物を取りに行く場合	連絡票と本人を確認する書類 (在留カードなど) を持って、郵便局または宅配会社の営業所へ

くわしくは 宅配会社

通信 (つうしん)



くらし

東京には、日本語を学べる場所がたくさんあります。

日本語を学べる場所

料 金	特 徴	問合せ先
日本語学校 有 料	授業時間が多く、カリキュラム通りに進む。	各学校
日本語教室 無料または 有料 (低額)	ボランティアが中心で教える アットホームな教室	区市町村 国際交流協会



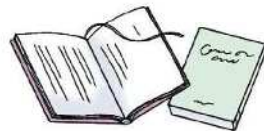
くわしくは 国際交流協会 (51 ページ)
区市町村の「日本語学習」窓口

TIPS (58ページ) で地域を選んで、
家から近い日本語教室を探そう！

図書館

みんなが利用できる図書館がたくさんあります。本は無料で借りられます。初めて行く時は、本人を確認する書類 (在留カードなど) を持って行き、利用カードを作りましょう。

くわしくは 図書館 (44 ページ)



ゴミ出し

ゴミの捨て方は、区市町村ごとにルールがあります。みんなが気持ちよく生活できるよう、守りましょう。

●ゴミを出す時の決まり

分け方やルールは、区市町村で決まっています。

① 分別の種類

(燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源ゴミ、粗大ゴミなど)

② 時間・曜日

夜中にゴミを出すのは、やめましょう。

③ 場所

決められた場所に捨てましょう。

区市町村によつては
ゴミ袋が
有料だよ！



くわしくは 区市町村の「ごみ」窓口または大家さん

コラム

町会・自治会について

地域の住民がお互いを助け合い、住みやすいまちをつくるために自主的につくられた団体です。

目 的	活 動
あんしん・安全にくらす	地震・火災・水害など災害に備えた防災訓練 防犯・防火の活動
住民同士の交流	お祭り・縁日など
きれいなまちづくり	地域のそうじ・リサイクル・資源の回収など
地域の情報提供	回覧板 (読み終わったら次の人にわたします。)

日本では道路へのゴミのポイ捨ては禁止！

ゴミは持ち帰るのがマナーだよ。

街中にゴミ箱が少ないのは、みんながゴミを持ち帰っているからなんだね！



かもの
買い物

とうきょう おお みせ とりあつかいしようひん さまざま
東京には、多くのお店があり、取扱商品も様々です。

お店の種類	取扱商品の特徴	営業時間 (例)
スーパーマーケット	食料品、日用品がそろそろ。セールがあり安い。	10:00 ~ 21:00
コンビニエンスストア	食料品、日用品が中心。定価	24 時間
個人商店 (やおや、魚屋など)	店員とのやりとりを楽しみながら、買い物ができる。	10:00 ~ 20:00
ショッピングモール	様々な種類のお店が集合した施設	11:00 ~ 20:00
デパート	高品質・高額な商品が多く、種類も豊富	11:00 ~ 20:00

* 営業している日時は店により異なる。

かものじちゆういでん
● 買い物時の注意点

① 勝手に商品を箱から出しては、いけません。



② クレジットカードが利用できるかは、店舗によります。入口にクレジットカードのマークがあるかを確認しましょう。



わからないことがあれば何でも店員さんに聞いてみよう！

先輩(せんぱい)の声(こゑ) 日本(にほん)ではチップはいらない。



にほん しゅくじつ
日本の祝日

にほん さまざま しゅくじつ
日本には様々な祝日があり、それぞれに意味があります。



祝日名	日付	意味
元旦	1月1日	新しい年の始まりを祝い、お寺や神社に初もうでに行く。
成人の日	1月の第2月曜日	成人(20歳)になったことを祝う日。成人式が行われる。
建国記念の日	2月11日	建国を祝う日
天皇誕生日	2月23日	天皇の誕生日を祝う日。日本では天皇の誕生日は祝日
春分の日	春分日	昼と夜の長さがほとんど同じになる日(3月下旬)。お墓参りに行く人が多い。
昭和の日	4月29日	昭和時代を振り返る日
憲法記念日	5月3日	憲法が作られた記念日
みどりの日	5月4日	自然に感謝する日
こどもの日	5月5日	こどもの成長を願う日。男の子のいる家では、かぶとを飾ったり鯉のぼりを立てる。
海の日	7月23日(令和2年のみ)	海に感謝する日
スポーツの日	7月24日(令和2年のみ)	1964年のオリンピック東京大会の記念日
山の日	8月10日(令和2年のみ)	山に感謝する日
敬老の日	9月の第3月曜日	高齢者に感謝する日
秋分の日	秋分日	先祖への感謝をする日。その気持ちを表すため、墓参りすることが多い。
文化の日	11月3日	自由と平和を愛し、文化をすすめる日
勤労感謝の日	11月23日	働くことに感謝する日

先輩(せんぱい)の声(こゑ) 祝日(しゅくじつ)は役所(やくしょ)や銀行(ぎんこう)が休(やす)みになる。

交通

東京の交通は時間に正確で、どこに行くにも便利です。
電車・バスには、定期券やお得な一日乗車券もあります。

電車

乗り方

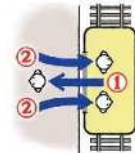
1 目的地までの切符を買う (ICカードを持っている場合はそのまま改札へ)。



2 駅のホームでは列に並んで待つ。



3 電車に乗る時は降りる人が優先



4 電車の中ではマナーを守る。

電車内でのマナー

携帯電話はマナーモードにし、通話はしない

大きな声で話さない

電車の中で物を食べない



※ ICカードについては10ページ

(運賃) 東京駅—新宿駅 200円 (ICカード198円)

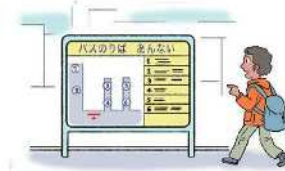


「特急」、「急行」、「快速」など、全ての駅に停まらない電車があるよ。どこに停まるかは、路線図で確認しよう!

先着(せんばい)の声(こゑ) 東京(とうきょう)の通勤時間帯(つうきんじかんたい)の電車内(でんしゃない)の人(ひと)の多(おほ)さに驚(おどろ)いた。

バス

乗り方

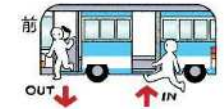
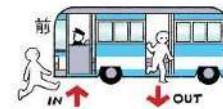


あれがあれがバス乗り場だ!

1 目的地へ向かうバス停で待つ。



2 どこから乗るかはバスによって異なる。



3 料金をいつ払うかはバスによって異なる。



4 料金は定額のタイプと距離で増えるタイプがある (ICカードがあると便利)。



5 降りるバス停に近づいたらブザーを押す。



(運賃) 都営バス 210円 (ICカード210円)

先着(せんばい)の声(こゑ) 朝(あさ)と夕方(ゆがた)にある女性専用車両(じょせいせんようしゃりょう)は、障害(しょうがい)のある人(ひと)や小(ちい)さい男(おとこ)の子(こ)も利用(りよう)できる。

タクシー

の 乗り方

1 駅やホテルにあるタクシー乗り場に行く。



2 運転手に行先を伝える (英語を話す運転手は少ないので、日本語が得意でない場合は、行先がわかる物を運転手に渡しましょう。)



3 目的地に着いたら運転手に料金を払う。



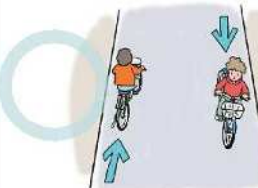
(運賃) 東京駅-新宿駅 約 3,000円 (料金はメーターに示されます)

日本のタクシーは、ドアが自動で開くから、自分で開けなくていいよ！
22:00~5:00までは、タクシーが、深夜料金が2割増しになるよ！



の 乗り方

1 自転車に乗る時は原則車道左側を走る。



2 スマートフォンを操作しながら・イヤホンをつけながら走らない。



3 交通ルールを守る。

自転車の交通ルール



お酒を飲んだら乗らない



ふたりの2人で乗らない



ほうち 放置はダメ



しんごうを守ると



よる 夜はライトをつける

自転車は駐輪場に止めよう！

(<http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/jitensha-campaign01/>)



自動車

日本で運転するためには、証明書が必要です。

- 1 日本の運転免許証
- 2 国際免許証
- 3 特定国・地域の免許証 (スイス連邦、エストニア共和国、ドイツ連邦共和国、フランス共和国、ベルギー王国、モナコ公国及び台湾の6ヶ国1地域)
* 大使館、領事館、JAF などが作った日本語の翻訳がついているものに限り。

外国の運転免許証を持っている人は、日本で使える免許証にすることができます。

日本は左側通行



くわしくは 警察庁 (<http://www.npa.go.jp/>)
警視庁 (<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>)



はたら 働く

仕事の相談場所、働くしくみについて知りましょう。

就労資格

在留資格の種類によって、日本で働ける範囲が決められています。働くことが認められていない資格でも、資格外活動の許可があれば、認められることがあります。

(例) 留学生は働ける時間に制限があります。

くわしくは 出入国在留管理庁 (<http://www.immi-moj.go.jp/>) (57 ページ)

仕事の探し方

市内には、外国人のための仕事探しの相談窓口があります (英語・中国語での相談は予約が必要)。

	東京外国人雇用サービスセンター	新宿外国人雇用支援・指導センター
住所	新宿区西新宿 2-7-1 (21 階)	新宿区歌舞伎町 2-42-10 (1 階)
利用可能日	10:00 ~ 18:00	8:30 ~ 17:15
電話番号	03-5339-8625	03-3204-8609
対象者	日本での就職を希望する留学生や就労ビザを持っている人 (日本での就労に制限がある人)	日本人の配偶者や永住者・定住者など、制限なく働ける人、アルバイトを希望する外国人留学生

* このほかにも、仕事探しの相談ができる公共職業安定所 (ハローワーク) がある (日本記のみ)。

くわしくは ハローワーク (<https://www.hellowork.go.jp/>)

雇用保険制度

働けなくなった時の生活費・次に仕事が見つかるまでの支援のための公的な保険制度です。

種類	内容
基本手当 (失業給付)	仕事をやめさせられた、仕事が見つからない時に一定期間もらえる。
育児休業給付	子供を育てるために、仕事を長く休む時にもらえる。
介護休業給付	家族を介護するために、仕事を長く休む時にもらえる。

* 給付条件あり。

コラム

天引き制度 (税金、各種保険料など)

会社は社員のかわりに、給与から税金や保険料の支払手続をします。このため、給与は各種保険料が引かれた金額で支給されます。引かれる主な費用は、次のとおりです。健康保険料、厚生年金保険料、介護保険料 (40 歳以上 65 歳未満の人のみ対象)、雇用保険料、所得税、住民税

税金や保険料の納付は働く人の義務であり、日本に住む人々の生活を支える重要な制度です。



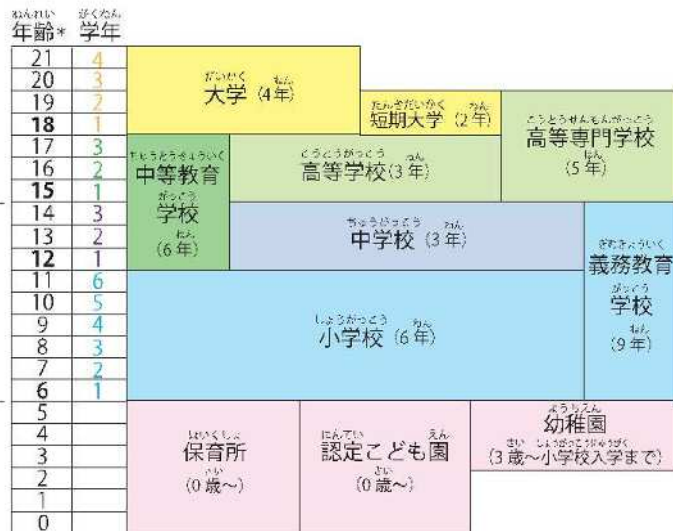


学ぶ・育つ

日本では、親は6歳～15歳の子供に、教育を受けさせる義務があります。

まな そだ
学ぶ・育ち
たいけい
の体系

義務教育



※障害のある子供の自立を支援する「特別支援学校」がある。
*4月2三時点の年齢

- 幼稚園** 3歳から小学校入学までの子供が教育の基礎を身につけるための学校
- 保育所** 保護者が働いている時などに、小学校入学前の子供を保育する施設
- 認定子ども園** 子供に教育・保育を行う。幼稚園と保育所の両方の機能をもつ。

くわしくは 区市町村の「教育・保育」窓口

入学方法

公立の幼稚園・小・中・高等学校への入学・保育所等への入所を希望する場合、窓口で相談してください。

種類	相談先
保育所、幼稚園、小学校、中学校	区市町村
高等学校	東京都教育相談センター

高等学校に進むには受験があるので準備しよう！

*国立・私立の学校への入学は直接学校へ問合せ



くわしくは 区市町村の窓口
東京都教育相談センター
(53ページ)

インターナショナルスクール

外国人児童・生徒を対象とする教育施設
学校内で使う言語やカリキュラムは、学校によって異なります。
入学方法は、直接学校に問合せをします。

コラム

学校給食

日本では、多くの公立の小中学校で「学校給食」(栄養バランスのよい食事)を出します。



病気・けが

日本に住む全ての人は公的な医療保険に入り、高度な医療サービスを受けられます。体の調子が悪くなった時は、まず近くの診療所に行きましょう。

国民健康保険と健康保険

公の医療保険には、2つの種類があり、全員がどちらかに入ります。入ると、健康保険証がもらえ、医療費の支払いが3割になります。保険に入っていないと、高額になります。



公の医療保険の種類と対象者

	国民健康保険	健康保険
制度の内容	医療費負担が3割 (1,000円の医療費は300円)	
対象者	自営業、働いていない人	会社に働いている人
保険料	所得などにより異なる	
問合せ先	区市町村の「国民健康保険」窓口	会社の保険担当者

* 日本と社会保障協定を結んでいる国の人は、入らなくてよいこともある。
* パートやアルバイトは、健康保険ではなく、国民健康保険に入ることもある。

後期高齢者医療制度

75歳以上の人と、65歳以上75歳未満で障害のある人が入る。医療費の支払い負担は1割 (条件により3割)

詳しくは 区市町村の「高齢者福祉」窓口



介護保険

介護が必要になった高齢者を支える制度。介護サービスの利用者負担は1割 (一定以上所得者の場合は2割又は3割) サービスを受けるためには認定が必要

詳しくは 区市町村の「介護福祉」窓口

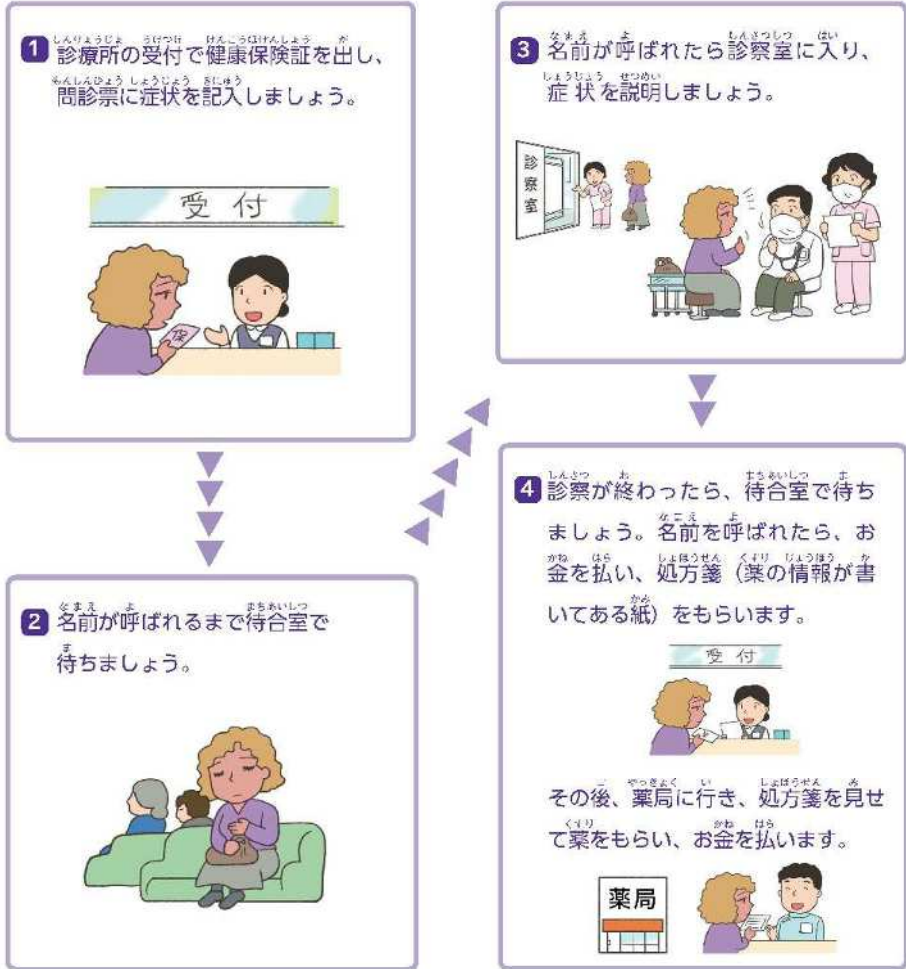


医療機関での受診方法

日本では、すべての医療機関が有料だよ！
症状に応じた診療科に行こう！

風邪⇒内科
けがをした⇒外科など

詳しくは 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(59ページ)
AMDA 国際医療情報センター (57ページ)



病気(びょうき)・けが



防災・緊急

日本は、自然災害が多い国です。災害の時に、どう行動したらよいか学びましょう。避難経路、避難場所、家族との連絡方法を決めておきましょう。

地震

地面が揺れて、家が壊れたり、津波（巨大な波）がくることがあるので、危険です。

●日頃の備え

- ①家具が倒れないようにする。
- ②非常時に持っていくもの（水、保存食品など）を準備する。



くわしくは 区市町村の「防災・安全」窓口

●地震が起きたら

- ①（上から物が落ちてくるかもしれないので）テーブルや机の下にかくれ、頭と体を守る。



- ③扉を開けて出口を確保する。



- ②揺れがおさまったらすべての火を消す。



- ④慌てず歩いて避難する。



災害時や緊急時は、ヘルプカードがあると安心！
http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/ALLhelpC.pdf

先輩(せんぱい)の声(こゑ) 日本(にほん)の学校(がっこう)では、毎年防災訓練(まいとしぼうさいくんれん)をして、災害時(さいがいじ)にどう行動(こうどう)するかを学(まな)んでいる。

台風

大雨・強風で、海が荒れたり、川の水が増えるため、危険です。7～10月に多いです。電車やバスが遅れたり、止まることがあります。

●台風が近づいたら

- ①テレビやラジオでこまめに情報をチェックする。
- ②雨風が強い時は外に出ない。



地震・台風などの災害への備えは「東京防災」
<http://www.metro.tokyo.jp/NET/OSHIRASE/2015/08/20p81300.htm> でばっちり！



火事

●火災を発見したら

- ①（火事だと叫ぶ声やサイレンが聞こえたら）建物の外に逃げる。
- ②近くの人に助けを求め、119番に電話して、消防車を呼ぶ。



心肺停止状態の人がいたら、
 AED（心臓が動くようにする機械）をしよう！
 日本救急医学会「市民のための心肺蘇生」
<http://aed.jaam.jp/>



消防・救急 (119番)

火事、けが・急な病気、交通事故（けが人がいる時）で連絡をする時は、次の情報を準備しましょう。



- ①火事か、病気か
- ②どんな状況か（意識がない、けがをしているなど）
- ③住所、連絡先（どこか、目印は何か）

警察 (110番)

犯罪被害（盗難、暴力など）、交通事故



先輩(せんぱい)の声(こゑ) 日本(にほん)には、いろんなところに「交番(こうばん)」がある。落(お)とし物(もの)をひろったり、困(こま)ったことがあったら、行(い)ってみよう！

観光・文化

東京は観光スポットや魅力あふれる場所がたくさんあります。スポーツ施設や芸術施設、公園も充実しています。都内に住んでいる外国人に聞いた人気スポットを紹介します。



I 都内の繁華街



＜新宿＞
ビジネスとショッピングの中心地。駅西口は高層ビルが並ぶオフィス街。東口はデパートや映画館のある娯楽エリア

＞渋谷

はやりのレストランやバー、クラブ、ライブハウスが集まる、若者文化の発信地



＜池袋＞
ショッピングやアミューズメント施設が豊富。アニメ関連のスポットも充実

II ファッション・おしゃれ

▷表参道・青山

有名ブランドの路面店やおしゃれなカフェなど、素敵なお店がいっぱい



＜代官山・恵比寿＞
ハイセンスで個性的なショップやレストランが点在し、ショッピングもグルメも楽しめる。



新宿駅の利用者は世界一（1日あたり342万人）。
ギネス世界記録にも認定されてるよ！



＜六本木＞
飲食店や美術館が多く、国際的な雰囲気のあるスタイリッシュな街

III 歴史を感じる古き良き東京



＜上野・浅草＞
美術館などの文化施設やお寺などが多い、都内でも有名な観光スポット



▷谷中・根津・千駄木

昔ながらの商店街や情緒が残り、古き良き東京の町を感じることができる。

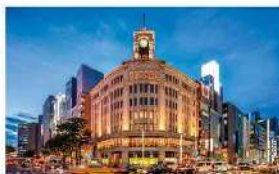


＜神楽坂・飯田橋＞
路地裏に隠れる江戸の雰囲気や昭和の面影が魅力。和風のカフェや雑貨店など、散策が楽しい。

IV 洗練された大人の街

＞丸の内

東京のシンボルの一つである東京駅と皇居外苑の間のエリア。多くの大企業が集まる日本最大級のオフィス街。ショッピングやアートも楽しめる。



＜銀座・日本橋＞
銀座は世界有数のショッピングストリート。日本橋には江戸時代（1600年代）から続く老舗が多い。



各エリアの詳細は、GO TOKYO (59ページ) でチェック！

わがもの あつ まち
V 若者の集まる街



ほろじゆく
＜原宿＞

おしゃれでかわいいアイテムがそろう
若者の街。雑貨やアクセサリー、洋服の
店が並ぶ竹下通りはいつも人でいっぱい

しもさたざわ
▷下北沢

ふるぎ ざつが こせいてき みせ あつ
古着や雑貨など個性的な店が集まる。
劇場、ミニシアター、ライブハウスも多い。



かぞく たの まち
VI 家族で楽しめる街

だいば
▷お台場

おおがた
大型モールで、グルメ、ショッピング
が楽しめる。公園やビーチで散歩や
ジョギングもおすすめ



きらじようじ
＜吉祥寺＞

しょうてんがい おお こうえん こども
商店街や大きな公園があり、子供か
ら大人まで楽しめる人気の街



しぜん
VII 自然



たがおざん
＜高尾山＞

しんじゆく でんしゃ にし じかん とざんきやくすう
新宿から電車で西へ1時間。登山客数
せかいいち ねんかんやく まんにん
世界一（年間約250万人）。ビギナーで
も気軽に登れる人気の山（標高599m）

おくたま
＞奥多摩

しんじゆく でんしゃ にし じかん やま かわ
新宿から電車で西へ2時間。山や川がたく
さんあり、アウトドアライフを満喫できる。



いずしじとう
＜伊豆諸島＞

とうきよう ふね びやく じかん ひこうき
東京から船で南へ2時間（飛行機なら
50分）。手つかずの自然に恵まれ、ダ
イビング、釣り、星空観察など、いろ
いろ楽しめる。



おがさわら
▷小笠原

とうきよう ふね びやく じかん ほんど
東京から船で南へ24時間。本土から
1,000km南にある、火山活動でできた
海洋島。世界遺産。ホエールウォッチング
やシーカヤック、トレッキングができる。



住んでいる家の近くの観光スポットは、TIPS（58ページ）で検索してね！

ぶんか げいじゆつ
文化・芸術
しせつ
施設

とうきよう かずおほ ぶんか げいじゆつしせつ
東京には、数多くの文化・芸術施設があります。
ここでは、都立の施設を紹介しつます。料金はホームページで確認
しまししょう。



とうきようとういでんひじゆつかん
【東京都庭園美術館】



しせつしょうかい 施設紹介	きやうあさひのみやてい たてもものない てんじ びじゆつかん 旧 朝香宮邸のアール・デコの建物内に展示された美術品と うつくしいてん 上の 美しい庭園を楽しむ
じやう しょ 住所	みなとくしろのなだい 港区白金台 5-21-9
もよ見えき 最寄駅	都営地下鉄三田線・東京メトロ南北線「白金台」または とうきようめぐるせん ぐる JR・東急目黒線「目黒」

え とうきようはくぶつかん
【江戸東京博物館】



しせつしょうかい 施設紹介	え とうきよう れきし ぶんか づ まくぶつかん 江戸と東京の歴史や文化を伝える博物館
じやう しょ 住所	すみだくへこあ 墨田区横網 1-4-1
もよ見えき 最寄駅	とえいちかてつおおえだせん りやうく JR・都営地下鉄大江戸線「両国」

え とうきよう えん
【江戸東京たてもの園】



しせつしょうかい 施設紹介	え とうきよう ある たてもん てんじ やがいほくぶつかん 江戸・東京の古い建物を展示している野外博物館
じやう しょ 住所	こがねいしごうやう とりつこがねいこうえんない 小金井市桜町 3-7-1 (都立小金井公園内)
もよ見えき 最寄駅	むさしこがねい さたごき こがねいこうえんにしごち JR「武蔵小金井」北口からバス「小金井公園西口」

とうきようとうしゃしんびじゆつかん
【東京都写真美術館】



しせつしょうかい 施設紹介	にほんはつ しゃしん えいざう せんもんびじゆつかん 日本初の写真と映像の専門美術館
じやう しょ 住所	めくろくみた えびす 目黒区三田 1-13-3 恵比寿ガーデンプレイス内
もよ見えき 最寄駅	JR とうきよう ひびやせん えびす JR・東京メトロ日比谷線「恵比寿」

とうきようとうげんだいびじゆつかん
【東京都現代美術館】



しせつしょうかい 施設紹介	げんだいびじゆつざくひん たてもん たの びじゆつかん 現代美術作品や建物そのものを楽しむ美術館
じやう しょ 住所	こうとうくみよし 江東区三好 4-1-1
もよ見えき 最寄駅	とえいちかてつおおえだせん とうきよう はんぞうもんせん きよすみらいがわ 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ半蔵門線「清澄白河」

※ 2019年3月下旬にリニューアルオープン予定

とうきようとうびじゆつかん
【東京都美術館】



しせつしょうかい 施設紹介	こくさいがい けいひん とくべつてん 国内外の名品による特別展をはじめ、さまざまな展覧会を 開催
じやう しょ 住所	たいとうくろえのこうえん 台東区上野公園 8-36
もよ見えき 最寄駅	けいせいせん とうきよう ぎんざせん ひびやせん うえの JR・京成線・東京メトロ銀座線/日比谷線「上野」

とうきようぶんかいかん
【東京文化会館】



しせつしょうかい 施設紹介	こくさいがい 国内外のオペラ、バレエ、クラシックコンサートが楽しめる ホール
じやう しょ 住所	たいとうくろえのこうえん 台東区上野公園 5-45
もよ見えき 最寄駅	けいせいせん とうきよう ぎんざせん ひびやせん うえの JR・京成線・東京メトロ銀座線/日比谷線「上野」

とうきようげいじゆつげきじやう
【東京芸術劇場】



しせつしょうかい 施設紹介	せかいさいだいせきやう 世界最大級のパイプオルガンがあり、コンサートや演劇、 てんじ たの げきじやう 展示などを楽しむ劇場
じやう しょ 住所	としまくにいしげきやう 豊島区西池袋 1-8-1
もよ見えき 最寄駅	とうきよう まるのうちせん けうちくちやうせん ぶくとしんせん JR・東京メトロ丸ノ内線/有楽町線/副都心線・ とうきようとうきようせん せいけいげきやうせん けいせい 東武東上線・西武池袋線「池袋」



かくしせつ しやうさい とうきようとうりふぶんかざいげん
各施設の詳細は、「東京都歴史文化財団」のホームページを
チェック! (<https://www.rekibun.or.jp/>)



とうきよう だいとくかい
「東京=大都会」のイメージですが、都内には、多くの公園・
ていえん 庭園があり、緑豊かです。

ひびやこうえん
【日比谷公園】



じやう しょ 住所	ちよだくひびやこうえん 千代田区日比谷公園 1-6
もよ見えき 最寄駅	とうきよう まるのうちせん ちよだせん けいせい 東京メトロ丸ノ内線/千代田線「霞ヶ関」または とうきよう ひびやせん ちよだせん ひびや 東京メトロ日比谷線/千代田線「日比谷」

よよぎこうえん
【代々木公園】



じやう しょ 住所	しほやくよよぎかみづのちやう 渋谷区代々木神園町 2-1
もよ見えき 最寄駅	JR 原宿 または とうきよう ちよだせん よよぎこうえん JR「原宿」または東京メトロ千代田線「代々木公園」

観光(かんこう)・文化(ぶんか)

みずもとこうえん
【水元公園】



じゅうしょ 住所	かつしかく みずもとこうえん 葛飾区水元公園 3-2
ちよりえき 最寄駅	かなまち JR「金町」からバス「水元公園」

うえのおんしこうえん
【上野恩賜公園】



じゅうしょ 住所	たいとうくうえのこうえん 台東区上野公園 5-20
ちよりえき 最寄駅	けいせいせん どうりょう ぎんざせん ひびやせん うえの JR・京成線・東京メトロ銀座線/白比谷線「上野」

い けらおんしこうえん
【井の頭恩賜公園】



じゅうしょ 住所	むさしのしごてんやま 武蔵野市御殿山 1-18-31
ちよりえき 最寄駅	けいおうい けらま きちじょうじ たいおうい けらせん い けら JR・京王井の頭線「吉祥寺」または京王井の頭線「井の頭公園」

じんたいしょくぶこうえん
【神代植物公園】



じゅうしょ 住所	ちやうふし じんたいじちとまち 調布市深大寺元町 5-31-10
ちよりえき 最寄駅	けいおうせん ちやうふ 京王線「調布」からバスまたはJR「三鷹」からバス じんたいしょくぶこうえんまえ 「神代植物公園前」
りやうきん 料金	いつぱん おとね えん さいいじょう えん ちゅうがくせい えん 一般・大人 500 円、65 歳以上 250 円、中学生 200 円 しょうがくせい か とないざいじゅう さいがく ちゅうがくせい かりよう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

はまりきゆうおんしえん
【浜離宮恩賜庭園】



じゅうしょ 住所	ちやうおうくはまりきゆうしえん 中央区浜離宮庭園 1-1
ちよりえき 最寄駅	とえいちかてつおおえだせん しょうど 都営地下鉄大江戸線・ゆりかもめ「汐留」または JR・東京メトロ銀座線・都営地下鉄浅草線「新橋」
りやうきん 料金	いつぱん えん さいいじょう えん 一般 300 円、65 歳以上 150 円 しょうがくせい か とないざいじゅう さいがく ちゅうがくせい かりよう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料



りくぎえん
【六義園】



じゅうしょ 住所	ひんぎやうくほんこまごめ 文京区本駒込 6-16-3
ちよりえき 最寄駅	とうきやう ねんぼくせん こまごめ JR・東京メトロ南北線「駒込」または とえいちかてつおおえだせん せんごく 都営地下鉄三田線「千石」
りやうきん 料金	いつぱん えん さいいじょう えん 一般 300 円、65 歳以上 150 円 しょうがくせい か とないざいじゅう さいがく ちゅうがくせい かりよう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料



とやい とくここうえん くいせん
都内の都立公園・庭園は、
「公園へ行こう！」(https://www.tokyo-park.or.jp/)
「庭園へ行こう。」(https://teien.tokyo-park.or.jp/) でチェックしてね！

としよかん
図書館



いる ちか としよかん くいしやうかん
家に近い図書館は、区市町村のホームページで
チェックしてね！

とりつちゅうおうとしよかん
【都立中央図書館】



じゅうしょ 住所	みなとくみなみざぶ 港区南麻布 5-7-13
ちよりえき 最寄駅	とうきやう ひびやせん ひろお 東京メトロ日比谷線「広尾」
かいかんじかん 開館時間	げつ きんようび ごぜん じ ごご じ 月～金曜日：午前 10 時～午後 9 時 どにちしゅうまつ ごぜん じ ごご じ びん 土日祝休日：午前 10 時～午後 5 時 30 分

とりつたまとしよかん
【都立多摩図書館】



じゅうしょ 住所	こくぶんじしほりやう 国分寺市泉町 2-2-26
ちよりえき 最寄駅	にしこくぶんじ JR「西国分寺」
かいかんじかん 開館時間	げつ きんようび ごぜん じ ごご じ 月～金曜日：午前 10 時～午後 9 時 どにちしゅうまつ ごぜん じ ごご じ びん 土日祝休日：午前 10 時～午後 5 時 30 分

観光（かんこう）・文化（ぶんか）

どうぶつえん
動物園
・
すいぞくかん
水族館

とない 都内には、
かぞく 家族で楽しめる
たの 動物園や水族館がたくさん
あります。



おんしやうえの どうぶつえん
【恩賜上野動物園】



じゆう 住所	たいとうくうえのこうえん 台東区上野公園 9-83
もよりえき 最寄駅	JR・京成線・東京メトロ銀座線/日比谷線「上野」
りやう 料金	いっばん 一般 600 円、65 歳以上 300 円、中学生 200 円、 しょうがくせい 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

い けらしぜんぶんかえん
【井の頭自然文化園】



じゆう 住所	むさしのしごでんやま 武蔵野市御殿山 1-17-6
もよりえき 最寄駅	JR・京王井の頭線「吉祥寺」
りやう 料金	いっばん 一般 400 円、65 歳以上 200 円、中学生 150 円、 しょうがくせい 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

た まどうぶつこうえん
【多摩動物公園】



じゆう 住所	ひ の しほくぼ 日野市程久保 7-1-1
もよりえき 最寄駅	けいおうせん 京王線・たま 多摩モノレール「多摩動物公園」
りやう 料金	いっばん 一般 600 円、65 歳以上 300 円、中学生 200 円、 しょうがくせい 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

かさいりんかいすいぞくえん
【葛西臨海水族園】



じゆう 住所	えどがわくりんかいすいぞくえん 江戸川区臨海町 6-2-3
もよりえき 最寄駅	JR「葛西臨海公園」
りやう 料金	いっばん 一般 700 円、65 歳以上 350 円、中学生 250 円、 しょうがくせい 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

くわしくは 東京都ズーネット (<http://www.tokyo-zoo.net/>)



スポーツ
施設

とない 都内には、東京都や区市町村が
かんり 管理しているスポーツ施設がた
くさんあります。



とうきやうたいいくかん
【東京体育館】



りやうかのうしせつ 利用可能施設	たいいくかん 体育館、プール、トレーニングルームなど
じゆう 住所	しぶやくせんだがや 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1
もよりえき 最寄駅	せんだがや JR「千駄ヶ谷」または都営地下鉄大江戸線「国立競技場」
りやう 料金	りやう 利用する施設により異なる

こまざわ 公園総合運動場
【駒沢オリンピック公園総合運動場】



りやうかのうしせつ 利用可能施設	やまぶらや 野球場、体育館、トレーニングルーム、テニスコートなど
じゆう 住所	せたがやくまざわこうえん 世田谷区駒沢公園 1-1
もよりえき 最寄駅	とうきやうでんえんとうしせん 東急田園都市線「駒沢大学」
りやう 料金	りやう 利用する施設により異なる

とうきやうぶどうかん
【東京武道館】



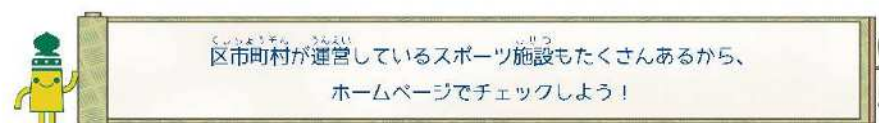
りやうかのうしせつ 利用可能施設	ぶどうじやう 武道場、弓道場、トレーニングルームなど
じゆう 住所	あだちくあやせ 足立区綾瀬 3-20-1
もよりえき 最寄駅	とうきやう JR・東京メトロ千代田線「綾瀬」
りやう 料金	りやう 利用する施設により異なる

とうきやうたつみこくさいすいじやう
【東京辰巳国際水泳場】



りやうかのうしせつ 利用可能施設	プール
じゆう 住所	こうとうくたつみ 江東区辰巳 2-8-10
もよりえき 最寄駅	とうきやう 東京メトロ有楽町線「辰巳」
りやう 料金	りやう 利用する施設により異なる

その他の都のスポーツ施設 東京都スポーツ文化事業団 (<http://www.tef.or.jp/>)





連絡先一覧

わからないことや相談したいことがある時は、各窓口にお問い合わせましょう。

問い合わせ先	どんな時に？	ページ
区市町村・国際交流協会に問い合わせる		
区市町村 (各種手続)	引っ越し (転入・転出) 結婚 離婚 妊娠 子供が生まれた 家族が亡くなった 子供の教育相談 (幼稚園、小・中学校) 介護が必要 ペット (犬) を飼う 印鑑登録 日本語を学ぶ	48
国際交流協会	日本語を学ぶ、人と交流する	51
相談する		
東京都	困っていることを母国語で相談する	53
その他		55
その他		
大使館	ビザの申請、パスポートの更新	57
入国管理局	在留カードを無くした、更新する	
警察	交通事故、犯罪被害	
消防・救急	火事、急な病気、大けが	
役立つサイト		
都内のいろいろな情報を集める		58

いろいろな届出をする

【区市町村】窓口受付時間・曜日：原則月曜日～金曜日 (8:30～17:00)

※自治体 (じちたい) で異なることとなる

区市町村	住所	最寄駅	電話番号
あおがしまむら 青ヶ島村	あおがしまむらむらむら 青ヶ島村無番地	---	04996-9-0111
あきしまし 昭島市	あきしましたなかちよう 昭島市田中町 1-17-1	昭島	042-544-5111
あきるのし あきる野市	あきるのしにのみや あきる野市二宮 350	あき 秋川	042-558-1111
あだちく 足立区	あだちくちゆうほうほんちよう 足立区中央本町 1-17-1	うめ 梅島	03-3880-5111
あらかわく 荒川区	あらかわくあらかわ 荒川区荒川 2-2-3	あらかわくやくしよまえ 荒川区役所前	03-3802-3111
いたばしく 板橋区	いたばしくいたばし 板橋区板橋 2-66-1	いたばしくやくしよまえ 板橋区役所前	03-3964-1111
いなざし 稲城市	いなざしひがしながめ 稲城市東長沼 2111	いなざし 稲城	042-378-2111
えどがわく 江戸川区	えどがわくちゆうおう 江戸川区中央 1-4-1	しんこいわ 新小岩	03-3652-1151
おうめし 青梅市	おうめしひがしおうめ 青梅市東青梅 1-11-1	ひがしおうめ 東青梅	0428-22-1111
おおしまち 大島町	おおしまちちよまち 大島町元町 1-1-14	---	04992-2-1443
おおたく 大田区	おおたくかまた 大田区蒲田 5-13-14	かまた 蒲田	03-5744-1111
おがさわらむら 小笠原村	おがさわらむらちよしまあざにしまち 小笠原村父島字西町	---	04998-2-3111
おくたままち 奥多摩町	にしたまぐんおくたままちひかわ 西多摩郡奥多摩町氷川 215-6	おくたま 奥多摩	0428-83-2111
かつしかく 葛飾区	かつしかくたていし 葛飾区立石 5-13-1	けいせいたていし 京成立石	03-3695-1111
きたく 北区	きたくおうじほんちよう 北区王子本町 1-15-22	おうじ 王子	03-3908-1111
きよせし 清瀬市	きよせしなかざと 清瀬市中里 5-842	きよせ 清瀬	042-492-5111
くにたちし 国立市	くにたちしふじみみだい 国立市富士見台 2-47-1	やほ 谷保	042-576-2111
こうづしまむら 神津島村	こうづしまむら 神津島村 904	---	04992-8-0011
こうとうく 江東区	こうとうくとうよう 江東区東陽 4-11-28	とうようちよう 東陽町	03-3647-9111
こがねいし 小金井市	こがねいしほんちよう 小金井市本町 6-6-3	むさしこがねい 武蔵小金井	042-383-1111

くしちょうそん 区市町村	じゅうしょ 住所	もよえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
こくぶんじし 国分寺市	こくぶんじしとくら 国分寺市戸倉 1-6-1	こいがくぼ 恋ヶ窪	042-325-0111
こだいらし 小平市	こだいらしおがわちよう 小平市小川町 2-1333	おうめかいどう 青梅街道	042-341-1211
こまえし 狛江市	こまえしいずみほんちよう 狛江市和泉本町 1-1-5	こま え 狛 江	03-3430-1111
しながわく 品川区	しながわくひろまち 品川区広町 2-1-36	しもしんめい おおいまち 下神明・大井町	03-3777-1111
しびやく 渋谷区	しびやくしびや 渋谷区渋谷 1-18-21	しび や 渋 谷	03-3463-1211
しんじゆく 新宿区	しんじゆくかびきちよう 新宿区歌舞伎町 1-4-1	しん じゆく 新 宿	03-3209-1111
すぎなみく 杉並区	すぎなみくあさぎやのみ 杉並区阿佐谷南 1-15-1	あさぎやのみ 南阿佐ヶ谷	03-3312-2111
すみだく 墨田区	すみだくおつまばし 墨田区吾妻橋 1-23-20	あさ くさ 浅 草	03-5608-1111
せたがやく 世田谷区	せたがやくせたがや 世田谷区世田谷 4-21-27	せたがや 世田谷	03-5432-1111
たいとうく 台東区	たいとうくひがしうえの 台東区東上野 4-5-6	うえ の 上 野	03-5246-1111
たちかわし 立川市	たちかわしいづみちよう 立川市泉町 1156-9	たか まつ 高 松	042-523-2111
たまし 多摩市	たましせきど 多摩市関戸 6-12-1	なが やま 永 山	042-375-8111
ちゅうおうく 中央区	ちゅうおうくつきじ 中央区築地 1-1-1	しんとみちよう 新富町	03-3543-0211
ちようふし 調布市	ちようふしこじまちよう 調布市小島町 2-35-1	ちよう ふ 調 布	042-481-7111
ちよだく 千代田区	ちよだくくだんみなみ 千代田区九段南 1-2-1	くだんした 九段下	03-3264-2111
としまく 豊島区	としまくみなみ池袋 豊島区南池袋 2-45-1	ひがしいけぶくろ 東池袋	03-3981-1111
としまむら 利島村	としまむら 利島村 248	---	04992-9-0011
なかのく 中野区	なかのくなかの 中野区中野 4-8-1	なか の 中 野	03-3389-1111
にいじまむら 新島村	にいじまむらほんそん 新島村本村 1-1-1	---	04992-5-0240
にしとうきょうし 西東京市	にしとうきょうしみなみちよう 西東京市南町 5-6-13	た なし 田 無	042-464-1311
	にしとうきょうしなかもち 西東京市中町 1-5-1	ほう や 保 谷	
ねりまく 練馬区	ねりまくとよたまきた 練馬区豊玉北 6-12-1	ねり ま 練 馬	03-3993-1111

くしちょうそん 区市町村	じゅうしょ 住所	もよえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
はちおうじし 八王子市	はちおうじしちとほんごうちよう 八王子市元本郷町 3-24-1	にしはちおうじ 西八王子	042-626-3111
はちじようまち 八丈町	はちじようまちはちじようまちあおがごう 八丈島八丈町大賀郷 2551-2	---	04996-2-1121
はむらし 羽村市	はむらしみどりがおか 羽村市緑ヶ丘 5-2-1	は むら 羽 村	042-555-1111
ひがしくるめし 東久留米市	ひがしくるめしほんちよう 東久留米市本町 3-3-1	ひがしくるめ 東久留米	042-470-7777
ひがしむらやまし 東村山市	ひがしむらやましほんちよう 東村山市本町 1-2-3	くめがわ 久米川	042-393-5111
ひがしやまとし 東大和市	ひがしやまとしちゆうおう 東大和市中央 3-930	かみきだい 上北台	042-563-2111
ひのし 日野市	ひのししんめい 日野市神明 1-12-1	ひ の 日 野	042-585-1111
ひ でまち 日の出町	にしたまぐんひ でまちあおざひらい 西多摩郡日の出町大字平井 2780	むさしますこ 武蔵増戸	042-597-0511
ひのほらむら 檜原村	にしたまぐんひのほらむら 西多摩郡檜原村 467-1	むさしいつかいち 武蔵五日市	042-598-1011
ふちゆうし 府中市	ふちゆうしみやにしちよう 府中市宮西町 2-24	ふちゆうほんまち 府中本町	042-364-4111
ふっさし 福生市	ふっさしほんちよう 福生市本町 5	ふっ さ 福 生	042-551-1511
ぶんきょうく 文京区	ぶんきょうくかすが 文京区春日 1-16-21	こうらくえん かすが 後樂園・春日	03-3812-7111
まちだし 町田市	まちだしもりの 町田市森野 2-2-22	まち だ 町 田	042-722-3111
みくらじまむら 御蔵島村	みくらじまむらあざいり 御蔵島村字入かねが沢	---	04994-8-2121
みずほまち 瑞穂町	にしたまぐんみずほまちあおざはこねがさき 西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335	はこねがさき 箱根ヶ崎	042-557-0501
みたかし 三鷹市	みたかしのざき 三鷹市野崎 1-1-1	み たか 三 鷹	0422-45-1151
みなとく 港区	みなとくしほこうえん 港区芝公園 1-5-25	だい もん 大 門	03-3578-2111
みやけむら 三宅村	みやけじまみやけむらあご 三宅島三宅村阿古 497	---	04994-5-0981
むさしのし 武蔵野市	むさしのしみどりちよう 武蔵野市緑町 2-2-28	むさしせき 武蔵関	0422-51-5131
むさしむらやまし 武蔵村山市	むさしむらやましほんまち 武蔵村山市本町 1-1-1	かみきだい 上北台	042-565-1111
めぐろく 目黒区	めぐろくかみめぐろ 目黒区上目黒 2-19-15	なかめぐろ 中目黒	03-3715-1111

にほんご まな ひと ことわり
日本語を学びたい・人と交流したい
こくさいこうりゅうきょうかい
【国際交流協会】

こくさいこうりゅうきょうかい 国際交流協会名	じゅう 住 所	もよりえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
あらかわこくさいこうりゅうきょうかい 荒川区国際交流協会	あらかわ 荒川区荒川 2-2-3 あらかわやくやくしよ 荒川区役所 文化交流推進課内 3 階	あらかわ 荒川 くやくしよまえ 区役所前	03-3802-3798
いたばしこくさいこうりゅうきょうかい 板橋区文化・国際交流財団	いたばし 板橋区板橋 2-66-1 いたばしやくやくしよ 板橋区役所 8 階	いたばし 板橋 くやくしよまえ 区役所前	03-3579-2015
こくさいとし 国際都市おおた協会	おおた 大田区山王 2-3-7 おおちり 大森まちづくり まいるしせつ 推進施設 4 階	おお もり 森	03-6410-7981
こくぶんじこくさいきょうかい 国分寺市国際協会	こくぶんじ 国分寺市光町 1-46-8 ひかりプラザ 1 階	くに たて 立	042-505-6132
こならしこくさいこうりゅうきょうかい 小平市国際交流協会	こならし 小平市学園西町 2-12-22 がくえんにしまち 学園西町地域センター 3 階	ひとつば がくえん 一橋学園	042-342-4488
こまえしこくさいこうりゅうきょうかい 狛江市国際交流協会	こまえし 狛江市和泉本町 1-1-5	こま え 江	03-3430-1111 (内線 2454)
しながわこくさいこうりゅうきょうかい 品川区国際友好協会	しながわ 品川区広町 2-1-36 しながわやくやくしよ 品川区役所第三庁舎 4 階	しもしんめい 下神明・ おおいまち 大井町	03-5742-6517
しんじゅくこくさいこうりゅうきょうかい 新宿未来創造財団	しんじゅく 新宿区大久保 3-1-2 しんじゅく 新宿コズミックセンター 1 階	にしわせた 西早稲田	03-3232-7701
すぎなみこくさいこうりゅうきょうかい 杉並区交流協会	すぎなみ 杉並区阿佐谷南 1-14-2 あさぎや みなみ阿佐ヶ谷ビル 5 階	みなみあさぎや 南阿佐ヶ谷	03-5378-8833
たましこくさいこうりゅう 多摩市国際交流センター	たまし 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7 階	せいせき 聖蹟 さくらが 桜ヶ丘	042-355-2118
ちゅうふしこくさいこうりゅうきょうかい 調布市国際交流協会	ちゅうふし 調布市小島町 2-33-1 ぶんかかい 文化会館たづくり 9 階	ちゅう ふ 布	042-441-6195
ちゅうおうこくさいこうりゅうきょうかい 中央区文化・国際交流振興協会	ちゅうおう 中央区新富 1-13-24 しんとみ 新富分行舎内	ちゅうおう 八丁堀	03-3297-0251
なかのこくさいこうりゅうきょうかい 中野区国際交流協会	なかの 中野区中野 2-9-7 なかのZERO 西館	なか の 野	03-5342-9169
はちおうじこくさいきょうかい 八王子国際協会	はちおうじ 八王子市旭町 9-1 はちおうじ 八王子東急スクエアビル 11 階	はちおうじ 八王子	042-642-7091

こくさいこうりゅうきょうかい 国際交流協会名	じゅう 住 所	もよりえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
ひがしむらやまこくさいこうりゅうきょうかい 東村山市国際友好協会	ひがしむらやま 東村山市本町 1-2-3 ひがしむらやま 東村山市役所内	くめがわ 久米川	042-393-5111
ひのしこくさいこうりゅうきょうかい 日野市国際交流協会	ひのし 日野市日野本町 1-6-2 ひのしせい 日野市生活・保健センター 4 階	ひ の 野	042-586-9511
まちだしぶんか 町田市文化・国際交流財団	まちだし 町田市原町田 4-9-8 まちだし 町田市民フォーラム 4 階	まち だ 田	042-722-4260
みたかこくさいこうりゅうきょうかい 三鷹国際交流協会	みたか 三鷹市下連雀 3-30-12 みたか 三鷹市中央通りタウンプラザ 4 階	み た 鷹	0422-43-7812
みなとこくさいこうりゅうきょうかい 港区国際交流協会	みなと 港区北青山 1-6-3 とよ 都営北青山 一丁目アパート 3 号棟 B1 階	あおやま 青山一丁目	03-6440-0233
むさしのこくさいこうりゅうきょうかい 武蔵野市国際交流協会	むさし 武蔵野市境 2-14-1 スイング 9 階	むさし 武蔵境	0422-36-4511
めぐろこくさいこうりゅうきょうかい 目黒区国際交流協会	めぐろ 目黒区上目黒 2-19-15 めぐろ 目黒区総合庁舎別館 5 階	な か 目 黒	03-3715-4671




連絡先一覽(れんらくせんきぎざらん)

こま 困っていることを母国語で相談したい
 ぼくごくご そうだん
 どうきょうと そうだんまどぐら
 【東京都の相談窓口】

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
外国人相談	日常生活で困ったこと、知りたいこと 9:30～12:00 13:00～17:00	英語 月～金曜日	03-5320-7744	http://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html 
		中国語 火、金曜日	03-5320-7766	
		韓国語 水曜日	03-5320-7700	
東京都教育 相談センター	子供の教育 まいしゅうきんようび (毎週金曜日) ※13:00～17:00 受付は16:00まで	英語 中国語 韓国語	教育 0120-53-8288	https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html 
			高校進級進路	
東京都消費生活 総合センター	商品の購入、サービスの利用 げつ どうようび (月～土曜日) 9:00～17:00 ※年末年始・ しゅくあいびつ のぞ 祝祭日を除く	英語 中国語 韓国語	03-3235-1155	http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_foreign.html 
医療情報 サービス	外国語対応が かのう いるようきかん 可能な医療機関 にほんいりようせいど や日本医療制度	英語・中国語 韓国語 タイ語 スペイン語	03-5285-8181	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/galkokujin/interpreter/himawari.html 
ビジネスコン シェルジュ東京	外国企業や外国 じん きぎょう しえん 人の起業を支援	英語	03-6269-9981	https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/jp/oursupports/bdc-tokyo/ 
東京開業ワンス トップセンター	ビジネスを始め はじ とき しえん る時の支援	英語	03-3582-4934	https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/ 

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
東京都労働 情報センター	労働相談	英語・中国語 韓国語 スペイン語 ポルトガル語 タイ語 ベトナム語	03-3265-6110	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/index.html 
警視庁生活安全 相談センター	外国語による 生活安全相談	英語 中国語	03-3503-8484	---
運転免許 テレホン サービス	運転免許 手続案内	英語	03-5463-6000 042-334-6000	---

 区市町村でも相談を受けつけているよ！
 TIPS (58ページ) で自分の区市町村の相談先を確認しよう！

連絡先一覧(れんらくさきいちらん)

【その他の相談窓口】

《在留》

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
外国人総合相談 支援センター	在留資格、 暮らしの 困りごと	英語・中国語 ポルトガル語 スペイン語 ベンガル語 インドネシア語 ベトナム語	03-3202-5535	https://www.moj.go.jp//isa/consultation/center/index.html 
外国人在留総合 インフォメー ションセンター	入国手続や 在留資格	英語・韓国語 中国語 スペイン語 ポルトガル語	0570-013904 03-5796-7112	https://www.moj.go.jp//isa/consultation/center/index.html 


《法律・人権》

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
法テラス (多言語情報 提供サービス)	通訳を介して、 日本の法制度や 相談窓口紹介	英語・中国語 韓国語 スペイン語 ポルトガル語 ベトナム語 タガログ語	0570-078377	https://www.houterasu.or.jp/multilingual/ 
外国人法律相談	通訳を介した 法律相談	英語・中国語 スペイン語	0570-055-289 (予約番号)	http://www.lccf.info/jp/ 
外国人のための 人権相談所	外国人のための 人権	英語・中国語 韓国語 タガログ語 ポルトガル語 ベトナム語	0570-090911	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 

《税金》

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
東京国税局の 外国人相談	国税	英語	03-3821-9070	http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/ 

《暮らし》

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
よりそい ホットライン 外国人専門 ライン	いろいろな人の いろいろな悩み	英語 中国語 韓国語・朝鮮語 タイ語 タガログ語 スペイン語 ポルトガル語 ベトナム語 ネパール語 インドネシア語	0120-279-338 (ガイダンス 開始後2を 押し)	https://www.since2011.net/yoriso/ 

《仕事》

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
東京外国人雇用 サービスセン ター	日本で働きたい 留学生や就労ビ ザを持っている 人の相談・支援	英語 中国語	03-5339-8625	https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/ 
新宿 外国人雇用 支援・指導 センター	制限なく働け る人、アルバイ トを希望する 外国人留学生の 相談・支援	英語 中国語	03-3204-8609	https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html 
東京圏雇用労働 相談センター	雇用	英語 中国語 韓国語	03-3582-8354	http://t-ecc.jp/ 
外国人労働者 向け 相談ダイヤル	労働条件の トラブル	英語 中国語 ポルトガル語 スペイン語 タガログ語 ベトナム語	0570-001701 0570-001702 0570-001703 0570-001704 0570-001705 0570-001706	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 

連絡先一覧(れんらくせきいちらん)

びょうき
《病気・けが》

そうだんさき 相談先	そうだんび じかん 相談日・時間	たいおうげんご 対応言語	でんわばんごう 電話番号	URL
AMDA こくさいりょうじょうほう 国際医療情報 センター	げつ きんようび 月～金曜日 10:00～15:00 (しゅくじつ のぞ 祝日を除く)	げんそく 原則として、 やさしい日本語 にほんご	03-6233-9266	https://www.amdamedicalcenter.com/ 
シェア こくさいほけんきょうりょく =国際保健協力 しみん かい 市民の会	げつ すい きんようび 月、水、金曜日 10:00～17:00	えいご 英語	050-3424-0195	http://share.or.jp/health/act/japan 
	もくようび 木曜日 9:00～16:00 どようび 土曜日 17:30～22:00	タイ語 けんこう かん (健康に関する 相談) そうだん	080-3791-3630	

たいしかん
【大使館】

ちゅうちがいくこくこうかん
駐日外国公館 (https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html)



しゅつにゅうこくざいりゅうかんにちょう
《出入国在留管理庁》

めい しょう 名称	じゅう しょ 住所	でんわばんごう 電話番号
とうきょうにゅうこくかんにきょく 東京入国管理局	みなとくこうなん 港区港南 5-5-30	03-5796-7111
たちかわしゅつちょうじょ 立川出張所	くにたちしきた 国立市北 3-31-2 立川法務総合庁舎	042-528-7179

けい さつ
《警察》

じょう ぎょう 状況	でんわばんごう 電話番号
こうつうじこ 交通事故にあった／お を起こした、はんざいひがい を起こした、犯罪被害にあった	110

しょうぼう きゅうきゅう
《消防・救急》

じょう ぎょう 状況	でんわばんごう 電話番号
かじ はつげい 火事が発生した、きゅう びょうき 急な病気にかった、お 大けがをした	119

ちい き じょうほう げんさく べんり
地域ごとに情報を検索できるとしても便利なポータルサイト

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/



TIPS for Tokyo Life

Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト



やくだ
●役立つサイト

サイト名	内容	URL
せいかつ じょうほうけんさく 生活のための情報検索		
がいこくじん 外国人のための せいかつ 生活ガイド	にほん せいかつ 日本での生活に ひつよう じょうほう しょうかい 必要な情報を紹介	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide/ 
たげんごせいかつじょうほう 多言語生活情報 じちたいてくさいかきょうかい (自治体国際化協会)	にほん せいかつ 日本で生活するために必要な ひつよう じょうほう しょうかい 生活情報を 15 言語で紹介	http://www.clair.or.jp/tagengo/ 
がいこくじん しえん だんたい かつどう 外国人を支援する団体・活動		
ざいじゅうがいこくじんしえん 在住外国人支援・ こくさいりゅうりゅう 国際交流団体	ざいじゅうがいこくじんしえん ことくさいりゅうりゅう 在住外国人支援・国際交流 だんたい けんさく 団体の検索ページ	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/dantai 
せいもんか リレー専門家相談会	いろいろな そうだん 相談に せいもんか たいおう 専門家が対応	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/relay.html 
にほんご ボランティア日本語 きょうしつ 教室ガイド	とない 都内のボランティア日本語 にほんご 教室検索サイト	http://www.tnvn.jp/guide/ 

連絡先一覧(れんらくあひだきさいさめい)

