



みやざきけん す

宮崎県に住む

がいこくじん

外国人のための

せいかつじょうほう

生活情報

く かぞく けんこう せま
あなたの暮らし、家族、健康を守ります



みやざき く こま そうだん
宮崎の暮らしで困ったことがあったら、ご相談ください。

みやざき外国人サポートセンター

みやざきたちばなどりひがし みやざきち か かい
宮崎市橋通東4-8-1 カリーノ宮崎地下1階

そうだんじかん かよび どうび
相談時間：火曜日～土曜日10:00～19:00

しゅくじつ ねんまつねんし やす
祝日、年末年始は休み

でんわ
電話：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902

URL：<https://support.mif.or.jp/>

E-mail：support@mif.or.jp



みやざき外国人
サポートセンター▲



Facebook▲

目次

次

緊急のとき	2,3
災害	4,5
暮らし	6,7
教育	8
医療	9,10,11

在留	12
労働	13
社会保障制度	14
私について	15
困った時の日本語	16

緊急のとき①

あわてないで
でんわ
☎電話をしましょう!



110番・119番は無料、携帯電話や公衆電話からもかけられます。
救急車も無料ですが、緊急の時だけ使ってください。

盗まれたり、無くしたら



外務省携帯版

・パスポート → 母国の大使館、総領事館に連絡してください。

駐日外国公館リスト

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/> →

・在留カード → 住んでいる地域の入国管理局へ連絡、再発行の届けは
なくしたとわかってから14日以内に行います。

福岡出入国在留管理局宮崎出張所 0985-31-3580

・免許証 → 住んでいる地域の免許センターで再交付の申請をします。

宮崎県総合自動車運転免許センター 0985-24-9999

・銀行 / キャッシュカード

→ 金融機関に連絡、使えないように手続きをします。

宮崎銀行 (本店)

0985-27-3131 (平日営業時間)

0120-670-150 (土・日・祝 営業時間外)

ゆうちょ銀行

0120-794-889

宮崎太陽銀行 (本店)

0985-24-2111 (平日営業時間)

0985-23-1168 (土・日・祝 営業時間外)

・財布・自転車・その他

→ 近くの警察署が交番に届けます。

注意

パスポートや在留カードなどの再発行には、
警察の「遺失届出証明書」が必要です。

かてい ふう ふかん もんだい など こま
家庭や夫婦間の問題、DV等で困ったら

- みやざきけんじょせいそうだんしょ
・宮崎県女性相談所 0985-22-3858
- けいさつあんぜんそうだんしつ
・警察安全相談室 #9110、0985-26-9110
- みんなのじんけん 110 ばん
・みんなの人権 110 番 0570-070-110



さべつ なや
差別やいじめで悩んだら

- がいこくごじんけんそうだん
・外国語人権相談ダイヤル 0570-090-911
- よりそいホットライン 0120-279-338
- ほう みやざき
・法テラス宮崎 0570-078-367



ざやくたい こそだ つら なや
虐待や子育ての辛さの悩みは

- じどうそうだんじょざやくたいおう
・児童相談所虐待対応ダイヤル 189(24時間365日対応)
- じかん こども
・24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310(24時間365日対応)
- じどうそうだんじょ
・児童相談所
ちゅうおう 0985-26-1551
みやこのじょう 0986-22-4294
のべおか 0982-35-1700



じしん
地震

たても の なか からだ まも ひ でんき け
建物の中 → 身体を守る → 火、電気を消す

たても の そと お もの たお もの ちゅうい
建物の外 → 落ちる物、倒れる物に注意して

つ なみ
津波

うみ かわ がけ はな
海、川、崖から離れて



たいふう すいがい
台風・水害

ハザードマップで危険な所を知って

かみ たちまき
雷・竜巻

まど はな じょうぶ たてもの ちか
窓から離れて丈夫な建物や地下へ

避難(にげる)

じょうほう
情報

ただ じょうほう し
正しい情報を知っておきましょう!

- ・ハザードマップ



<http://disaportal.gsi.go.jp/>



- ・防災防犯情報登録用メールアドレスに、

何も書かずにメール送信して手続

bousai.miyazaki-pref@raidan2.ktaiwork.jp



- ・国土交通省



<http://www.mlit.go.jp/>



- ・川の防災情報

<http://www.river.go.jp/portal/#80>



- ・NHK WORLD-JAPAN

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/>

- ・ラジオ NHK 宮崎

宮崎 540 延岡 621 串間・小林 1026

都城 1161 日南 1341 高千穂 1584



- ・災害用伝言ダイヤル → ☎ 171 (録音と再生ができる)

さいがい いのち まも こうどう
災害から命を守るための行動

たいしん か
1 耐震化

じしん いえ こわ かぐ たお
地震で家が壊れたり、家具が倒れないようにします。

うご (動かないようにしておきたい家具)

れいぞう こ ほんだな でんし
冷蔵庫、本棚、電子レンジ、
テレビ、パソコン、机など



はや ひなん
2 早めの避難

じしん のちの 津波や洪水から ばや に
地震のあとの津波や洪水から早く逃げましょう。

- ① 小さな揺れでも
- ② 車を使わず
- ③ うわさを信じないで
- ④ 川、海から高い所へ

に
逃げましょう！

そな
3 備え

みず しょくりょう せいかつようひん ようい
水や食料、生活用品を用意しておきましょう。



ぼうさい
防災グッズ



ぼうさい
在留カードや
パスポート



つうしほ
通帳やカード



かね
お金



くすり
くすり

ぼうさい
4 防災アプリ

ぼうさい ぼうさい い さいがい
防災アプリなどをスマートフォンに入れておくと、災害に
あつた時に役立ちます。



Safety tips



NHK ニュース・防災



NewsDigest



たげん ごおんせいほんやく
多言語音声翻訳ボイスロ



ぜんこくひなんじよ
全国避難所
ガイド



ゆれくるコール

ちゅうい
注意

に 逃げおくれたら、おおごえ たす よ
笛を吹いて気づいてもらうこともできます。



暮らし① 住むために大切なこと

住宅

さが探す

- ・住む家や部屋は、不動産屋で探すか、書店で売っている住宅情報誌やインターネットを利用して情報を集めると便利です。

詳しくは→(一社)宮崎県地建物取引業協会 0985-26-4522 <https://m-takken.or.jp/>

借りる

- ・住むところを借りるには保証人が必要です。
- ・家主への礼金や家賃を払えない時の保証としての敷金、不動産会社への手数料がかかります。



住む

- ・家具はほとんど付いていないので自分で揃えます。
- ・扉や壁の色、床や畳など、内装を変えることはできません。

ライフライン

- ・住む場所が決まったら、電気やガス、水道を申し込みます。

電気→九州電力へ ガス→地域のガス会社へ 水道→市町村の水道課へ

ルールとマナー

- ・ゴミ出し 市町村ごとにルールがあるため、出す方法や曜日、場所を確認しておきましょう。有料のゴミ袋使用の指定もあります。

分別→燃やせるゴミ、燃やせないゴミ、資源ゴミなどに分けましょう。

- ・騒音 楽器の演奏、パーティや子どもの騒ぐ音など、周りに迷惑になる音をたてないようにしましょう。

便利な生活情報

- ・外国人生活支援ポータルサイト
<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>
- ・困った時の各問合せ先
<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004234.pdf>
- ・法テラス多言語情報提供サービス 0570-078-377
- ・日本郵便お客様サービス相談センター英語受付 0570-046-111

税金

日本に働いた人、買い物をした人などが国や県、市などに払うお金で日本で生活をする人のために利用されます。

所得税→給料など、その年の収入に対して払います。

住民税→日本に住所があり働いている人が前の年の収入によって決められた金額を払います。

※一年間の収入を申告すること(確定申告)で、税金が確定します。
 自営業や収入が2ヶ所以上からある人などが申告が必要です。

消費税→8%：食べ物や飲み物(お酒以外)を買う時にかかります。

10%：お酒や食堂などで食べたり飲んだりする時やそれ以外の物を買う時にかかります。

自動車税→自動車を持っている人が払います。

詳しくは→住んでいる市町村の「税金」窓口

国税庁 <https://www.nta.go.jp/>



交通

ルール 歩く人は右側、自転車やバイク、車は左側通行です。

ルールを示す道路標識を守りましょう。

免許 車を運転するためには①～③のいずれかが必要です。

①日本の運転免許証

②国際運転免許証

③特定国・地域の運転免許証



注意

外国(母国)の運転免許証

持っている人→申請→日本で使える免許証へ

持っていない人 →日本人と同じ方法で取得

詳しくは→宮崎県警察 0985-31-0110

<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/>

JAF日本自動車連盟 0985-52-4511 <https://jaf.or.jp>

宮崎県総合運転免許センター 0985-24-9999

がっこうせいど
学校制度

しょうがっこう ねん ちゅうがっこう ねん こうこう ねん だいがく ねん たん
小学校は6年、中学校は3年、高校は3年、大学は4年（短
きだいがく ねん がつ ほじ がつ ねん ねん
期大学は2年）です。4月から始まり3月まで、間に夏休み
ふゆやす
や冬休みがあります。

にょうがく へんにゅう
入学・編入

さい さい こども こくせき かんけい こうりつ しょうがっこう ちゅうがっ
6歳から15歳の子供は、国籍に関係なく公立の小学校・中学
こう つうがく にょうがく す ししょうせん そうだん
校に通学できます。入学については住んでいる市町村に相談し
ましよう。高校と大学は、入るときに試験があります。



しょうがっこう ねんかん
小学校(6年間)

ちゅうがっこう ねんかん
中学校(3年間)

こうこう ねん だいがく ねん
高校(3年)・大学(4年)

くわ がいこくじんせいしやく しえん
詳しくは→外国人生活支援ポータルサイト

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

がっこう さが みやざきけん がっこう きょういっく
学校を探すには→宮崎県の学校(教育ネットむむか) <http://himuka.miyazaki-c.ed.jp/>

にほんご がくしゅう
日本語学習

にほんご まな しゃかい
日本語を学んで、社会とつながりましょう。

みやざきけんない にほんご きょういっく
宮崎県内の日本語教室

みやざきけんこくさいこうりゅうきょうかい
宮崎県国際交流協会 0985-32-8457

<https://www.mif.or.jp/> →



みやざきしこくさいこうりゅうきょうかい
宮崎市国際交流協会 0985-44-1770 <http://www.miyazaki-mcia.jp/>

みやざきしこくさいこうりゅうきょうかい
都城国際交流協会 0986-23-2295 <http://miyakonojo-mia.com/>

おすすめのメディアサイト

NEWS WEB EASY <https://news.web.nhk.com/news/easy/>

NHK WORLD JAPAN 日本語学習サイト <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/lesson/>

JF Japanese e-learning みなと <https://minato-jf.jp/>

ぶんかしょうにほんご がくしゅう せいいかつ
文化庁日本語学習・生活ハンドブック

https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/ →



にほんごのうりょくしけん
日本語能力試験 JLPT

<https://www.jlpt.jp/>

医療①

病気、ケガのために 知っておきたいこと

病院は身体の具合によって、内科、外科、小児科、眼科、歯科などに分
られます。

・病院を探す

医療情報ネット

<https://www.iryouteikyouseiido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/52310/initialize?pref=45>

子ども医療でんわ相談 #8000、0985-35-8855 (19時～翌8時)

※発熱や頭をぶつけた時、けいれんなど、困ったら相談しましょう。



休日夜間急病センター

注意

行く前に連絡して利用しましょう。

宮崎市 (19時～翌7時)

0985-77-9101
(夜間)0985-77-9915

都城市 (19時～翌7時)

0986-36-8890

延岡市 (19時30分～23時 ※曜日が変わるので注意)

0982-21-9999

日南市 (19時～22時)

0987-23-9999

日向市 (19時～21時30分)

0982-50-1000

在宅当番医

都城市北諸県郡

0986-23-5555

日向市東白杵郡

0982-52-2840 (18:00～)

日南・串間地区

0987-23-9999

・医療の情報を探そう

NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

外国人相談電話 03-6233-9266 (月～金 10:00～16:00)

メディカルハンドブック (宮崎県国際交流協会)

<https://www.mif.or.jp/medical-handbook/>

・医療費について

医療費は医療保険に入っていれば減らされますが、入っていない場合は全て自分が支払うことになります。



注意

診察を受ける時は、必ず健康保険証を持って行きましょう。

医療② 子供を産み、育てる

妊娠

妊娠⇒届けを出します⇒「母子健康手帳」をもらいます

♡母子健康手帳♡妊娠中の母親や子どもの健康、出産や子どもが小学校に入学するまでの状態や予防接種について記録できます。外国語の手帳を置いている窓口もあります。



詳しくは⇒住んでいる市町村の「窓口」へ

出産

準備⇒病院を決め、健康のための検査や指導を受けます。
 出産⇒保険に入っていれば「出産育児一時金」がもらえます。

出生届

子供の誕生⇒名前をつけます⇒届けを出します(14日以内)

注意

両親の国籍に関係なく、日本で出産した場合
 は届けを出す必要があります。

国籍届

詳しくは⇒住んでいる市町村の「窓口」へ

出生届と同時に国籍の届けが必要です。
 両親のどちらかが日本人⇒日本国籍



両親が外国籍⇒それぞれの国の法律で決定

詳しくは⇒外務省在日外国大使館 HP

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy.html> ⇒



外務省HP

医療

健康診査 子どもの育つ状態を定期的に無料で診てもらえます。
 予防接種 感染症を予防するための注射で、法律で決められた病気については無料、またはお金を一部出してもらえます。

医療費 宮崎県内に住み、健康保険に入っている小学校に入る前の子どもを対象に県と市が一部負担します。

注意

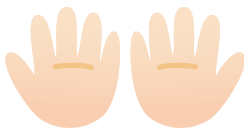
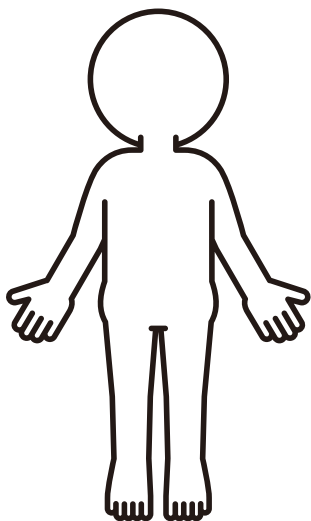
医療費を支払うための援助を受けるには、届け
 が必要です。

詳しくは⇒住んでいる市町村の「窓口」へ

医療③ 病院で診察を受ける

イラストを使って伝えましょう。

- ① 相談する**身体**の**場所**を指でさして伝えます。
- ② **傷、腫れ、熱、痛み、痒み**など、**症状**を伝えます。



病院で役立つ書類を参考にしましょう。

診察の流れ、医療費の明細書・領収書、健診・検査一覧、診察申込書、

子どもの予防接種等の書類が利用できます。

詳しくは➡(特非) AMDA 国際医療情報センター

<https://www.amdamedicalcenter.com/> ➡



外国人相談電話 03-6233-9266 (月～金 10:00～16:00)

労働 日本で働く

働くための資格

日本に^{にほん}入国^{にゅうこく}する時に認められた^{とき}在留資格^{ざいりゅうしき}は、活動^{かつどう}の内容^{ないよう}と在留期間^{ざいりゅうきかん}が決められています。

- 在留資格一覧表 HP

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/qaq5.html> →



出入国在留管理庁 HP

- 在留資格以外の活動で収入を得る場合

- 留学生等が働きたい場合(1週間に28時間以内)

資格外活動許可の届け

- 資格外活動許可申請 HP

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html> →



仕事を探す

ハローワークは仕事の相談や紹介を無料で行う国の機関で、全国の仕事のデータをインターネットで見ることができます。

→ハローワークインターネットサービス <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

労働契約

就職をする時の労働条件は、内容を確認しましょう。

- 内容：仕事をする場所や仕事の内容、給与、働く時間、休み、保険など
- トラブル：働いていて、契約した内容と違ったり、困ったことが起きた時には労働基準監督署に相談しましょう。

労働災害

仕事でけがや病気になったり、通勤途中で災害や事故などにあった時、認められれば、労災保険から病院の費用等のお金が出ます。

- 保険料は、会社が負担しますが、労災の届けはけがや病気になった本人が会社が労働基準監督署に申し込む必要があります。

詳しくは → 労働基準監督署

宮崎 0985-29-6000

都城 0986-23-0192

延岡 0982-34-3331

日南 0987-23-5277

社会保障制度 国の制度が生活を守ります

医療保険

災害や病気などのとき、社会全体で生活をサポートします。保険に入ると、健康保険証がもらえ、医療費が減ります。

国民健康保険

自営業や働いていない人が入る保険
問合せ⇒市町村「国民健康保険窓口」

健康保険

会社等で働いている人が入る保険
問合せ⇒会社等の保険担当者



注意

パートやアルバイトの人は、働く時間や収入によって、健康保険ではなく国民健康保険に入ることがあります。
また、在留資格によって入れない人もいます。

雇用保険

失業したときにお金を受けることができる保険

年金制度

保険料を払うことで老後を支える制度

国民年金

自営業の人や働いていない人が入ります。所得に関係なく同じ保険料を払います。

問合せ⇒市町村「国民年金」の窓口

厚生年金

会社で働いている人が入り、保険料はそれぞれの給料によって決まります。

問合せ⇒会社の年金担当者



詳しくは

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/>

日本年金機構

<https://www.nenkin.go.jp/>

わたし

私について

- 名前：なまえ
- 住所：じゅうしょ
- 電話：でんわ
- 国籍：こくせき
- 話す言葉：はな ことば
- 生年月日：せいねんがっぴ
- 性別：せいべつ 血液型：けつえきがた
- 緊急連絡先：きんきゅうれんらくさき
- かかっている病気：びょうき
- 飲んでいる薬：の くすり
- 宗教：しゅうきょう
- 食べられない食品：た しょくひん

困った時の日本語

にほんご
(日本語)

にほんご はつおん
(日本語の発音)

・たすけて！

Tasukete!

・こうつうじこです。

Kotsu-jiko desu.

・かじです。

Kaji desu.

・びょうきです。

Byoki desu.

・けがです。

Kega desu.

・〇〇がいたいです。

〇〇 ga itai desu.

・わたしのなまえは、〇〇です。

Watashi no namae wa 〇〇 desu.

・じゅうしょは、〇〇です。

Jyusho wa 〇〇 desu.

・わたしは、いま、〇〇にいます。

Watashi wa ima 〇〇 ni imasu.

・でんわばんごうは、〇〇です。

Denwa bango wa 〇〇 desu.

これは食べられません！ 食べられないものを指でさしましょう。

Kore wa taberaremasen!

これがはいていますか？

Kore ga haitte imasu ka ?



 <input type="checkbox"/> たまご 卵	 <input type="checkbox"/> にゅうせいひん 乳製品	 <input type="checkbox"/> こむぎ 小麦	 <input type="checkbox"/> そば	 <input type="checkbox"/> ピーナッツ	 <input type="checkbox"/> エビ	 <input type="checkbox"/> カニ
 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚肉	 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏肉	 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛肉	 <input type="checkbox"/> さけ	 <input type="checkbox"/> さば	 <input type="checkbox"/> あわび	 <input type="checkbox"/> いか
 <input type="checkbox"/> いくら	 <input type="checkbox"/> だいず 大豆	 <input type="checkbox"/> ごま	 <input type="checkbox"/> くるみ	 <input type="checkbox"/> やまいも	 <input type="checkbox"/> まつたけ	 <input type="checkbox"/> もも
 <input type="checkbox"/> りんご	 <input type="checkbox"/> オレンジ	 <input type="checkbox"/> バナナ	 <input type="checkbox"/> キウイフルーツ	 <input type="checkbox"/> カシューナッツ	 <input type="checkbox"/> ゼラチン	