

日本語



# Life in Tokyo

Your Guide



ACCESS



# ようこそ東京へ

## 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 ぎゅう ぎん ぎょう  
金融(銀行、クレジットカード) ..... 17



つう しん けいたいでんわ ぽうびん  
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

# Life in Tokyo Your Guide



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 きんぎゆう  
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

ざいこくじんのために  
在在外国人のための暮らし情報サイト

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%)
がいこくじんじゆうずう 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 <sup>2</sup> (日本の面積の 0.6%)
きこう (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

とうきょうもんしゅう 東京都紋章	と 都の シンボルマーク	と 都の花 ソメイヨシノ	と 都の木 イチヨウ	と 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
- 1903 年  
東京で最初の路面電車 (新橋～品川間) が走る
- 1931 年  
羽田飛行場 (現在の羽田空港) ができる
- 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
- 1776 年  
上野動物園の開園
- 1925 年  
山手線が環状運転を始める
- 1958 年  
東京タワーが完成 (高さ 333m)
- 2012 年  
東京スカイツリーが完成 (高さ 634m)



### あんないしゃ ガイド案内者 ギボちゃん

東京都江戸東京博物館  
比叡山と江戸の歴史を伝える  
公式(にうしき)キャラクター

#### 【プロフィール】

生まれた場所：日本橋  
育った場所：両国  
誕生日：3月28日  
趣味：おみこしかつぎ  
好きな食べ物：人形焼、どら焼き  
目標：友達をたくさん作ること  
東京都江戸東京博物館：http://www.edo-tokyo-museum.or.jp

(41ページ)



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！

地図で見ると  
東京

多摩の  
東部

みどり地帯 公園 緑豊かな公園が多い。



【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)】



区  
東部

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) ことばなごころ



多摩の  
西部

美しい自然が残る。

多摩西部



【檜原村(ひのはらむら)】



【奥多摩湖(おくたまこ)】



自然

大自然の中で  
マリンスポーツが楽しめる。



区  
西部

- 大塚町 (おおしまち)
- 利根村 (としまむら)
- 新藤村 (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)

高層ビルが立ち並び、  
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  
(はまりきゆうおんしていえん)



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。



上野公園(うへのこうえん)



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



鷹田川花火大会  
(ず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。



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



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。



御神輿(おみこし)



明治神宮外苑(めいじじんぐうがいえん)



奥多摩(おくたま)

とないろせんず  
都内の路線図

にほん でんしゃ ひかん 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

きつが  
切符とICカード

でんしゃ りようするときは、えき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。

えき改札で  
きかいにかざし  
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。



# 日本に来たら やること

日本で暮らし始める時は、いろいろな手続きや届出が必要です。

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)】



出典：入国管理局ホームページ

【裏面(うらめん)】



＜わくしゅは＞ 出入国在留管理庁 (<http://www.immi-moj.go.jp/>) (57 ページ)  
外国人滞在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。



＜わくしゅは＞ 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。

＜わくしゅは＞ 「病气・けが」(33 ページ)



年金

日本では、歳をとってから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。

年金の種類

種類	対象者 (20歳以上60歳未満)	保険料	問い合わせ先
国民年金	自営業の人 働いていない人	16,410円/月 (2019年度)	区市町村の 「国民年金」の窓口
厚生年金	会社で働いている人	所得で異なる	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。

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 ▶ [日本年金機構](http://www.nenkin.go.jp/) (http://www.nenkin.go.jp/)   
 「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



先置(せんざい)の声(こゑ) 一番(いちばん) 身近(みぢか) な役所(やくじょ) 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。

コラム

日本の税金の主なもの

種類	内容
住民税	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。
所得税	その年(1月1日～12月31日)の所得に応じて払う。
消費税	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。税務署へ書類を持参・郵送またはインターネットでできる。



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 ▶ [国税](https://www.nta.go.jp/) 国税庁 (https://www.nta.go.jp/)   
 「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

先置(せんざい)の声(こゑ) 会社(かいしゃ)で働(はたら)いている人(ひと)は、税金(ぜいきん)や保険料(ほけんりやう)が給与(きやうりよ)から引(ひ)かれる。(天引(てんひ) き➡30ページ)





# 住む

住むところを探す時は、不動産会社で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	
ガス	サービス会社を決めて申込み	
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



大家さんが手続きをしてくれることもあるので、相談してみよう!

## 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。



日本語のわかる人と一緒に行くと安心だよ！  
銀行の窓口があいている9時～15時に行こう！

## 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。

### 〒 ゆうちょ ATM



## 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。



## 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。  
申込みは、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/>)



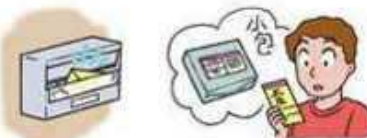
宅配

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



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>連絡票に書かれている番号に電話</li> <li>郵便局や宅配会社の HP から申込み</li> </ul>
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



# 暮らし

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



詳しくは 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。

詳しくは 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。



詳しくは 区市町村の「ごみ」窓口または大家さん

区市町村によつては  
ゴミ袋が  
有料だよ!



## 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
安心・安全に暮らす	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 (読み終え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 買 物

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 買 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！

先單(せんぱい)の聲(こゑ)にえ) 日本(にほん)ではチップはいらない。

クラム

日本の祝日

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
元日	1月1日	新しい年のはじまりを祝い、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

先單(せんぱい)の聲(こゑ)にえ) 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

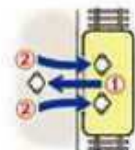
① 目的地までの切符を買う (ICカードを持っている場合はそのまま改札へ)。



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は優先



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！

注意(せんい)の車(こえ) 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)さに驚(おどろ)いた。

## バス

### 乗り方



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)

注意(せんい)の車(こえ) 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）

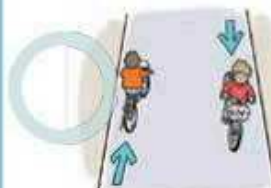
日本のタクシーは、ドアが自動で開くから、自分で開けなくていいよ！  
22:00～5:00までは、タクシーが、深夜料金で2割増しになるよ！



## 自転車

### の 乗り方

① 自転車に乗る時は原則車道左側を走る。



② 交通ルールを守る。

③ 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。



### 自転車の交通ルール



お酒を飲んだら  
乗らない



2人で乗らない



放置はダメ



信号を守る



夜はライトをつける

自転車は駐輪場にとめよう！

(<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る。

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しましょう。

## 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まっています。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 (日本語のみ)。

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

先読(せんびい)の用(こえ) 日本(にほん)のビジネスマナーを早(はや)く覚(おぼ)えよう。(おじぎや言葉(ことば)づかい、名刺(めいし)の渡(わた)し方(かた))

## 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きをします。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 歳未満の人のみが対象)、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。



先読(せんびい)の用(こえ) 日本(にほん)で働(はたら)く場合(ばあい)外国人(がいこくじん)であっても様々な費用(ひよう) (保険(ほけん)、年金(ねんきん)、税金(ぜいきん))を支払(しはら)う必要(ひつよう)がある。





# まな そだ 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 学ぶ・育ち たいげいの体系



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日時点の年齢

- 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
- 認定こども園** 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。

種別	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。



## 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	会社で働いている人
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)

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

区市町村の「介護福祉」窓口



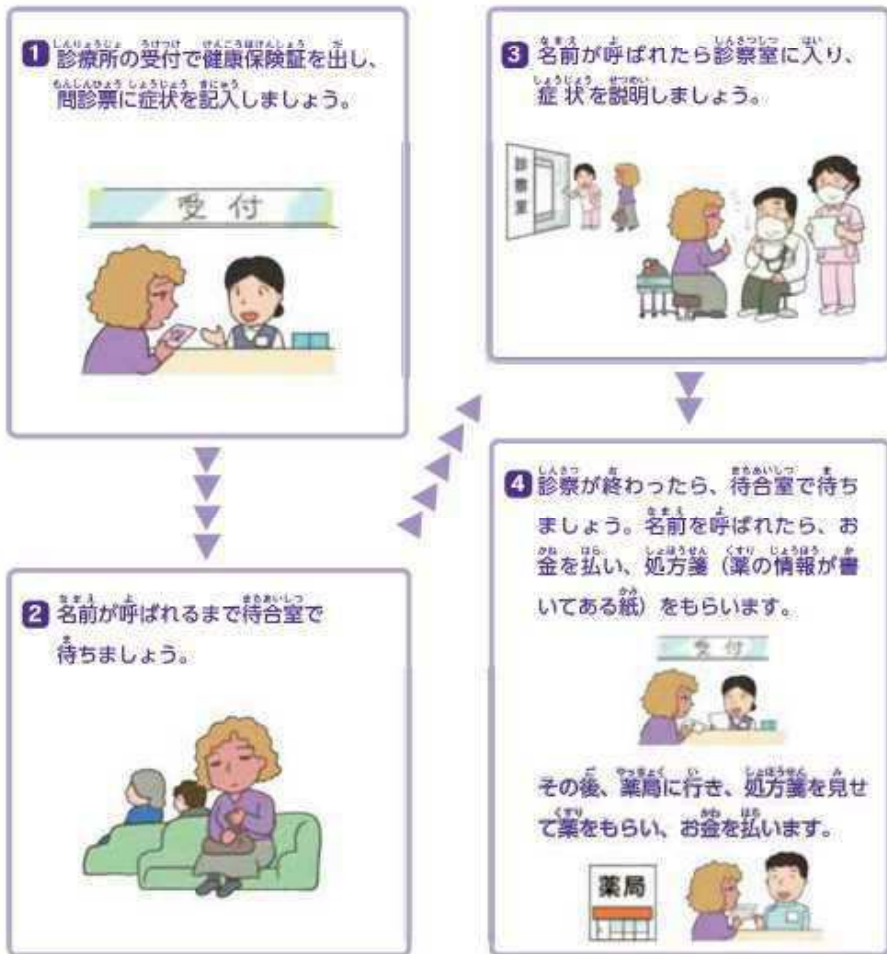
## 医療機関

### 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！



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。



- 2 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。



- 2 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](http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/ALLhelpC.pdf)

先置(せんざい)の画(え) 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/INET/DSHIRASE/2015/08/20p81300.htm> でばっちり！

東京  
防災

## 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)を使おう！  
 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 火事が、病気が
- 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



先置(せんざい)の画(え) 日本(にほん)にはいろいろなところに「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。



新宿駅の利用者数は世界一（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！

V 若者の集まる街



原宿

おしゃれでかわいいアイテムがそろった若者の街。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

下北沢

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。



VI 家族で楽しめる街

お台場

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



吉祥寺

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



VII 自然



高尾山

新宿から電車で西へ1時間。登山客数世界一(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)

奥多摩

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。



伊豆諸島

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。



小笠原

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!

文化・芸術施設

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ます。料金はホームページで確認しましょう。



東京都庭園美術館



施設紹介	旧 朝香宮邸のオール・デコの建物内に展示された美術品と美しい庭園を楽しめる
住所	港区白金台 5-21-9
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 JR・東急目黒線「目黒」

江戸東京博物館



施設紹介	江戸と東京の歴史や文化を伝える博物館
住所	墨田区横綱 1-4-1
最寄駅	JR・都営地下鉄大江戸線「両国」

江戸東京たてもの園



施設紹介	江戸・東京の古い建物を展示している野外博物館
住所	小金井市桜町 3-7-1 (都立小金井公園内)
最寄駅	JR「武蔵小金井」北口からバス「小金井公園西口」

東京都写真美術館



施設紹介	日本初の写真と映像の専門美術館
住所	目黒区三田 1-13-3 恵比寿ガーデンプレイス内
最寄駅	JR・東京メトロ日比谷線「恵比寿」

東京都現代美術館



施設紹介	現代美術作品や建物そのものを楽しむ美術館
住所	江東区三好 4-1-1
最寄駅	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

東京都美術館



施設紹介	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
住所	台東区上野公園 8-36
最寄駅	JR・京成線・東京メトロ銀座線/日比谷線「上野」

東京文化会館



施設紹介	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
住所	台東区上野公園 5-45
最寄駅	JR・京成線・東京メトロ銀座線/日比谷線「上野」

東京芸術劇場



施設紹介	世界最大級のパイプオルガンがあり、コンサートや演劇、展示などを楽しめる劇場
住所	豊島区西池袋 1-8-1
最寄駅	JR・東京メトロ丸ノ内線/有楽町線/副都心線・東武東上線・西武池袋線「池袋」

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/>)

公園・庭園

「東京＝大都会」のイメージですが、都内には、多くの公園・庭園があり、緑豊かです。

白比谷公園



住所	千代田区日比谷公園 1-6
最寄駅	東京メトロ丸ノ内線/千代田線「霞ヶ関」または 東京メトロ日比谷線/千代田線「日比谷」

代々木公園



住所	渋谷区代々木神園町 2-1
最寄駅	JR「原宿」または東京メトロ千代田線「代々木公園」

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	かみまち 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 とよさう せんぞせん 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」

い の かしらおんしこうえん  
【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 かしらおん きちじょうじ JR・京王井の頭線「吉祥寺」または京王井の頭線「井の頭公園」

じんせいしよくまつこうえん  
【神代植物公園】



じゅうしょ 住所	ちよらふ しんじだいじもとまち 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 ちよらふ 京王線「調布」からバスまたはJR「三鷹」からバス じんせいしよくまつこうえんまえ 「神代植物公園前」
りょうきん 料金	いっばん おとな えん さいじじょう 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 い か とはいせいじょう せいぐく ちゅうがくせい せりょう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

はまりきやうおんしていえん  
【浜離宮恩賜庭園】



じゅうしょ 住所	ちゅうおうくはまりきやうていえん 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どせん しおだ 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」
りょうきん 料金	いっばん えん さいじじょう えん 一般 300 円、65 歳以上 150 円 しょうがくせい い か とはいせいじょう せいぐく ちゅうがくせい せりょう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料



りくげえん  
【六義園】



じゅうしょ 住所	ぶんきょうくほんこまごめ 文京区本駒込 6-16-3
ちよりえき 最寄駅	とうきょう はんぼくせん こまごめ JR・東京メトロ南北線「駒込」または とえいちかてつあさひ せん せんごく 都営地下鉄三田線「千石」
りょうきん 料金	いっばん えん さいじじょう えん 一般 300 円、65 歳以上 150 円 しょうがくせい い か とはいせいじょう せいぐく ちゅうがくせい せりょう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料



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



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！

とりつちゅうしよかん  
【都立中央図書館】



じゅうしょ 住所	みなとく神楽坂 港区南麻布 5-7-13
ちよりえき 最寄駅	とうきょう ひびやせん ひろお 東京メトロ日比谷線「広尾」
かいがんじかん 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 どいちほくきゅうびつ ごぜん じ ごご じ 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	こくぶんじしじいりやう 国分寺市京町 2-2-26
ちよりえき 最寄駅	にしこくぶんじ JR「西国分寺」
かいがんじかん 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 どいちほくきゅうびつ ごぜん じ ごご じ 土日祝休日：午前 10 時～午後 5 時 30 分

どうぶつえん  
動物園  
・  
すいぞくかん  
水族館

とない かにぞく たの  
都内には、家族で楽しめる  
どうぶつえん すいぞくかん  
動物園や水族館がたくさん  
あります。



スポーツ  
施設

とない どうきょうと くしやうせん  
都内には、東京都や区市町村が  
かんり しせつ  
管理しているスポーツ施設がた  
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]



じゆうしょ 住所	たいとうくうえのどうぶつえん 台東区上野公園 9-83
ちよりえき 最寄駅	けいせいせん とうきょう ざんてんせん 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」
りょうきん 料金	いっぴん せん せいじゆう せん ちゅうがくせい せん 一般 600 円、65 歳以上 300 円、中学生 200 円、 しょうがくせい か とないのじゆう せいぎく ちゅうがくせい せりょう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

い のらしぜんぶんかえん  
[井の頭自然文化園]



じゆうしょ 住所	むさしのしごてんやま 武蔵野市御殿山 1-17-6
ちよりえき 最寄駅	けいおうい けいせい きちじょうじ JR・京王井の頭線「吉祥寺」
りょうきん 料金	いっぴん せん せいじゆう せん ちゅうがくせい せん 一般 400 円、65 歳以上 200 円、中学生 150 円、 しょうがくせい か とないのじゆう せいぎく ちゅうがくせい せりょう 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]



じゆうしょ 住所	ひ の しほくほ 日野市程久保 7-1-1
ちよりえき 最寄駅	けいおうせん たま たまどうぶつこうえん 京王線・多摩モノレール「多摩動物公園」
りょうきん 料金	いっぴん せん せいじゆう せん ちゅうがくせい せん 一般 600 円、65 歳以上 300 円、中学生 200 円、 しょうがくせい か とないのじゆう せいぎく ちゅうがくせい せりょう 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かん  
[葛西臨海水族園]



じゆうしょ 住所	えどがわくりんかいすいぞくかん 江戸川区臨海町 6-2-3
ちよりえき 最寄駅	かさいりんかいすいぞくかん JR「葛西臨海公園」
りょうきん 料金	いっぴん せん せいじゆう せん ちゅうがくせい せん 一般 700 円、65 歳以上 350 円、中学生 250 円、 しょうがくせい か とないのじゆう せいぎく ちゅうがくせい せりょう 小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

くわしくは とうきょう  
東京ズーネット (<http://www.tokyo-zoo.net/>)



とうきょうたいいくかん  
[東京体育館]



りょうかのうしせつ 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
じゆうしょ 住所	しづやくせんだがや 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1
ちよりえき 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」
りょうきん 料金	りょう しせつ 利用する施設により異なる

こまざわ  
[駒沢オリンピック公園総合運動場]



りょうかのうしせつ 利用可能施設	おやまじゆう たいいくかん 野球場、体育館、トレーニングルーム、テニスコートなど
じゆうしょ 住所	せたがやくこまざわこうえん 世田谷区駒沢公園 1-1
ちよりえき 最寄駅	とうきょうてんえん と しん せん こまざわひびく 東急田園都市線「駒沢大学」
りょうきん 料金	りょう しせつ 利用する施設により異なる

とうきょうぶどうだかん  
[東京武道館]



りょうかのうしせつ 利用可能施設	ぶどうだかん せうりゆうじゆう 武道場、弓道場、トレーニングルームなど
じゆうしょ 住所	あだちくあやせ 足立区綾瀬 3-20-1
ちよりえき 最寄駅	とうきょう ちよだせん あやせ JR・東京メトロ千代田線「綾瀬」
りょうきん 料金	りょう しせつ 利用する施設により異なる

とうきょうちつみこくさいすいじゆうじょう  
[東京辰巳国際水泳場]



りょうかのうしせつ 利用可能施設	プール
じゆうしょ 住所	こうとうくちつみ 江東区辰巳 2-8-10
ちよりえき 最寄駅	とうきょう せうらくちやうせん たつみ 東京メトロ有楽町線「辰巳」
りょうきん 料金	りょう しせつ 利用する施設により異なる

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

くしやうせん づんか  
区市町村が運営しているスポーツ施設もたくさんあるから、  
ホームページでチェックしよう！





# 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

区市町村	住所	最寄駅	電話番号
青ヶ島村	青ヶ島村無番地	—	04996-9-0111
昭島市	昭島市田中町 1-17-1	昭島	042-544-5111
あきる野市	あきる野市二宮 350	秋川	042-558-1111
あだち区	あだち区中央本町 1-17-1	梅島	03-3880-5111
あらかわ区	あらかわ区荒川 2-2-3	あらかわ区役所前	03-3802-3111
板橋区	板橋区板橋 2-66-1	板橋区役所前	03-3964-1111
いなぎ市	いなぎ市東長沼 2111	稲城	042-378-2111
えどがわ区	えどがわ区中央 1-4-1	新小岩	03-3652-1151
おうめ市	おうめ市東青梅 1-11-1	ひがしおうめ	0428-22-1111
おおしま町	おおしま町元町 1-1-14	—	04992-2-1443
おおた区	おおた区蒲田 5-13-14	蒲田	03-5744-1111
おがさわら村	おがさわら村父島字西町	—	04998-2-3111
おくたま町	にしたまやおくたま町氷川 215-6	おくたま	0428-83-2111
かつしか区	かつしか区立石 5-13-1	京成立石	03-3695-1111
きた区	きた区王子本町 1-15-22	王子	03-3908-1111
きよせし市	きよせし市中里 5-842	清瀬	042-492-5111
くにたち市	くにたち市富士見台 2-47-1	谷保	042-576-2111
こうづしま村	こうづしま村 904	—	04992-8-0011
こうとう区	こうとう区東陽 4-11-28	東陽町	03-3647-9111
こがねいし市	こがねいし市本町 6-6-3	武蔵小金井	042-383-1111

くしやうせん 区市町村	じゆう 住所	ちゆうりえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
こくぶんじし 国分寺市	こくぶんじしどくら 国分寺市戸倉 1-6-1	こいげくぼ 恋ヶ窪	042-325-0111
こだいらし 小平市	こだいらしあがわちよう 小平市小川町 2-1333	あうめかいどう 青梅街道	042-341-1211
こまえし 狛江市	こまえしあざみほんちよう 狛江市和泉本町 1-1-5	こま 狛江	03-3430-1111
しながわく 品川区	しながわくひらたまち 品川区広町 2-1-36	しちしんめい おおいまち 下神明・大井町	03-3777-1111
しほやく 渋谷区	しほやくしほや 渋谷区渋谷 1-18-21	しほ 渋谷	03-3463-1211
しんじゆく 新宿区	しんじゆくかぶさちよう 新宿区歌舞伎町 1-4-1	しん 新宿	03-3209-1111
すぎなみく 杉並区	すぎなみくあさぎやがや 杉並区阿佐谷南 1-15-1	あさぎや 南阿佐ヶ谷	03-3312-2111
すみだく 墨田区	すみだくあづまばし 墨田区吾妻橋 1-23-20	あさ 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	たいとうくついでうえの 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	たちかわしあけみち 立川市泉町 1156-9	たか 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 永山	042-375-8111
ちゆうおうく 中央区	ちゆうおうくつぎじ 中央区築地 1-1-1	しんたか 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 調布	042-481-7111
ちよだく 千代田区	ちよだくくくだん 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	としまくあかひづる 豊島区南池袋 2-45-1	あかひづる 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 中野	03-3389-1111
にいじまむら 新島村	にいじまむらほんじん 新島村本村 1-1-1	—	04992-5-0240
にしとうきやうし 西東京市	にしとうきやうしみなみちよう 西東京市南町 5-6-13	た 田無	042-464-1311
	にしとうきやうしなかまち 西東京市中町 1-5-1	ほ 保谷	
ねりまく 練馬区	ねりまくとよたまち 練馬区豊玉北 6-12-1	ねり 練馬	03-3993-1111

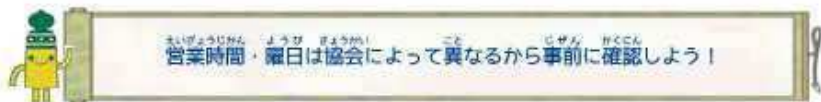
くしやうせん 区市町村	じゆう 住所	ちゆうりえき 最寄駅	でんわばんごう 電話番号
はちおうじし 八王子市	はちおうじしもとほんちよう 八王子市元本郷町 3-24-1	にしはちおうじ 西八王子	042-626-3111
はちじやうち 八丈町	はちじやうちまはちじやうちまはちちよう 八丈島八丈町大賀郷 2551-2	—	04996-2-1121
はむらし 羽村市	はむらしみどりがおか 羽村市緑ヶ丘 5-2-1	は 羽村	042-555-1111
ひがしくるめし 東久留米市	ひがしくるめしほんちよう 東久留米市本町 3-3-1	ひがしくるめ 東久留米	042-470-7777
ひがしむさし 東村山市	ひがしむさしほんちよう 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 東大和市中中央 3-930	かきやだい 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 日野	042-585-1111
ひ 日の出町	にしたまぐんひ 西多摩郡日の出町大字平井 2780	むさし 武蔵増戸	042-597-0511
ひのはら 檜原村	にしたまぐんひのはら 西多摩郡檜原村 467-1	むさし 武蔵五日市	042-598-1011
ふちゆうし 府中市	ふちゆうしみやちよう 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 福生	042-551-1511
ふきやうく 文京区	ふきやうくかすが 文京区春日 1-16-21	こうらく 後楽園・春日	03-3812-7111
まちだし 町田市	まちだしちりの 町田市森野 2-2-22	ち 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ひり 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おおあざほねがさき 西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335	ほねがさき 箱根ヶ崎	042-557-0501
みたかし 三鷹市	みたかしのびき 三鷹市野崎 1-1-1	み 三鷹	0422-45-1151
みなとく 港区	みなとくしばこうえん 港区芝公園 1-5-25	だい 大門	03-3578-2111
みやげむら 三宅村	みやげむらみやげむらあご 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 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	かきやだい 上北台	042-565-1111
めぐるく 目黒区	めぐるくかみめぐる 目黒区上目黒 2-19-15	めがめぐる 中目黒	03-3715-1111

連絡先一覧(れんらくささいちらん)

日本語を学びたい・人と交流したい  
【国際交流協会】

国際交流協会名	住所	最寄駅	電話番号
東村山市国際友好協会	東村山市本町 1-2-3 東村山市役所内	久米川	042-393-5111
荒川区国際交流協会	荒川区荒川 2-2-3 荒川区役所 文化交流推進課内 3階	荒川 区役所前	03-3802-3798
板橋区文化・国際交流財団	板橋区板橋 2-66-1 板橋区役所 8階	板橋 区役所前	03-3579-2015
国際都市おおた協会	大田区山王 2-3-7 大森まちづくり推進施設 4階	大森	03-6410-7981
国分寺市国際協会	国分寺市光町 1-46-8 ひかりプラザ 1階	国立	042-505-6132
小平市国際交流協会	小平市学園西町 2-12-22 学園西町地域センター 3階	一橋学園	042-342-4488
狛江市国際交流協会	狛江市和泉本町 1-1-5	狛江	03-3430-1111 (内線 2454)
品川区国際友好協会	品川区広町 2-1-36 品川区役所第三庁舎 4階	下神明・大井町	03-5742-6517
新宿未来創造財団	新宿区大久保 3-1-2 新宿コスミックセンター 1階	西早稲田	03-3232-7701
杉並区交流協会	杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 5階	南阿佐ヶ谷	03-5378-8833
多摩市国際交流センター	多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ 7階	聖蹟桜ヶ丘	042-355-2118
調布市国際交流協会	調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり 9階	調布	042-441-6195
中央区文化・国際交流振興協会	中央区新富 1-13-24 新富分庁舎内	八丁堀	03-3297-0251
中野区国際交流協会	中野区中野 2-9-7 なかのZERO 西館	中野	03-5342-9169
八王子国際協会	八王子市旭町 9-1 八王子東急スクエアビル 11階	八王子	042-642-7091

国際交流協会名	住所	最寄駅	電話番号
東村山市国際友好協会	東村山市本町 1-2-3 東村山市役所内	久米川	042-393-5111
日野市国際交流協会	日野市日野本町 1-6-2 日野市生活・保健センター 4階	日野	042-586-9511
町田市文化・国際交流財団	町田市原町田 4-9-8 町田市民フォーラム 4階	町田	042-722-4260
三鷹市国際交流協会	三鷹市下連雀 3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ 4階	三鷹	0422-43-7812
港区国際交流協会	港区北青山 1-6-3 一丁目アパート 3号棟 B1階	青山一丁目	03-6440-0233
武蔵野市国際交流協会	武蔵野市境 2-14-1 スイング 9階	武蔵境	0422-36-4511
目黒区国際交流協会	目黒区上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎別館 5階	中目黒	03-3715-4671



困っていることを母国語で相談したい  
 (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	<a href="http://www.metro.tokyo.jp/tosei/ken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html">http://www.metro.tokyo.jp/tosei/ken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html</a>
		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 (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	<a href="https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html">https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html</a>
			高校進級進路	03-3360-4175
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 (月～土曜日) 9:00～17:00 ※年末年始・祝祭日を除く	英語 中国語 韓国語	03-3235-1155	<a href="http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_foreign.html">http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_foreign.html</a>
医療情報サービス	外国語対応が可能な医療機関 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	<a href="https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu_hoken/gaikokujin/Interpreter/himawari.html">https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu_hoken/gaikokujin/Interpreter/himawari.html</a>
ビジネスコンシェルジュ東京	外国企業や外国人の起業を支援	英語	03-6269-9981	<a href="https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/jp/oursupports/bdc-tokyo/">https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/jp/oursupports/bdc-tokyo/</a>
東京開業ワンストップセンター	ビジネスを始める時の支援	英語	03-3582-4934	<a href="https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/">https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/</a>

相談先	内容	対応言語	電話番号	URL
東京都労働相談情報センター	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	<a href="http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/index.html">http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/index.html</a> 
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	運転免許申請手続き案内	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！

【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	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a> 
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	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a> 

〈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	<a href="https://www.houterasu.or.jp/multilingual/">https://www.houterasu.or.jp/multilingual/</a> 
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)	<a href="http://www.lccf.info/jp/">http://www.lccf.info/jp/</a> 
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	<a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a> 

〈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	<a href="http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/">http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/</a> 

〈くらし〉

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)	<a href="https://www.since2011.net/yoriso/">https://www.since2011.net/yoriso/</a> 

〈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	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a> 
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	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goanna/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goanna/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html</a> 
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	<a href="http://t-ecc.jp/">http://t-ecc.jp/</a> 
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	<a href="https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html">https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html</a> 

連絡先一覧(れんらくさきちらん)

びょうき  
《病氣・けが》

相談先	相談日・時間	対応言語	電話番号	URL
AMDA 国際医療情報センター	毎月～金曜日 10:00～15:00 (祝日を除く)	原則として、 やさしい日本語	03-6233-9266	<a href="https://www.amdamedicalcenter.com/">https://www.amdamedicalcenter.com/</a> 
シェア =国際保健協力 市民の会	月、水、金曜日 10:00～17:00	英語	050-3424-0195	<a href="http://share.or.jp/health/act/japan">http://share.or.jp/health/act/japan</a> 
	木曜日 9:00～16:00 土曜日 17:30～22:00	タイ語 (健康に関する 相談)	080-3791-3630	

たいしつかん  
【大使館】

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やうかんりやう  
《出入国在留管理庁》

名称	住所	電話番号
東京入国管理局	港区港南 5-5-30	03-5796-7111
立川出張所	国立市北 3-31-2 立川法務総合庁舎	042-528-7179

けい さつ  
《警察》

状況	電話番号
交通事故にあった／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》

状況	電話番号
火事が発生した、急な病気にかった、大けがをした	119

地域ごとに情報を検索できるとっ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
生活のための情報検索		
外国人のための生活ガイド	日本での生活に必要な情報を紹介	<a href="https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide/">https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide/</a> 
多言語生活情報 (自治体国際化協会)	日本で生活するために必要な生活情報を15言語で紹介	<a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/">http://www.clair.or.jp/tagengo/</a> 
外国人を支援する団体・活動		
在住外国人支援・国際交流団体	在住外国人支援・国際交流団体の検索ページ	<a href="https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/dantai">https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/dantai</a> 
リレー専門家相談会	いろいろな相談に専門家が対応	<a href="https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/relay.html">https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/relay.html</a> 
ボランティア日本語教室ガイド	都内のボランティア日本語教室検索サイト	<a href="http://www.tnvn.jp/guide/">http://www.tnvn.jp/guide/</a> 

サイト名	内 容	URL
にほん まなぶ 日本で学ぶ		
にほんご べんりくきかん かんぱい 日本語教育機関案内	こくご べんりくきかん かんぱい 国内の日本語学校検索	<a href="http://www.nisshinkyu.org/search/">http://www.nisshinkyu.org/search/</a> 
にほん 日本インターナショナル スクール協議会	にほんこくご 日本国内のインターナショナル スクール紹介	<a href="http://www.jcis.jp/">http://www.jcis.jp/</a> 
い りょう 医 療		
とうきょうと いていりょうきかん かんぱい 東京都医療機関案内サービス ひまわり Web サイト	がいこくご たいあう かのう と ない 外国語対応が可能な都内の 医療機関情報	<a href="https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/">https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/</a> 
ぼう さい 防 災		
とうきょうと ぼうさい 東京都防災ホームページ	ぼうさい ぼうほう 防災情報	<a href="https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/</a> 
かん こう 観 光		
GO TOKYO	とうきょう かんこう 公式 東京の観光公式サイト	<a href="https://www.gotokyo.org/jp/">https://www.gotokyo.org/jp/</a> 
しょく 食		
EAT TOKYO	がいこくご 「外国語メニュー」がある 飲食店検索サイト	<a href="http://www.menu-tokyo.jp/?lang=jp">http://www.menu-tokyo.jp/?lang=jp</a> 
ぶん ぶん げい じゆつ 文 化 ・ 芸 術		
Tokyo Art Navigation	とうきょう 東京のアート情報サイト	<a href="http://tokyoartnavi.jp/">http://tokyoartnavi.jp/</a> 
た その他		
VoiceTra (ボイストラ)	はな しかけると がいこくご ほんやく 話しかけると外国語に翻訳する 多言語音声翻訳アプリ	<a href="http://voicetra.nict.go.jp/">http://voicetra.nict.go.jp/</a> 

べんり  
● 便利メモ

名 称	れんらく せき 連絡先	び じょう 備 考







Life in Tokyo: Your Guide

令和6年3月発行 印刷番号(5)137

編集・発行 東京都生活文化スポーツ局都民生活部地域活動推進課  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03-5320-7738 (ダイヤルイン)

印刷 有限会社 千歳タイプレス  
東京都江東区亀戸5丁目42番15号

石油系溶剤を  
含まないインキを  
使用しています。

