

伊勢市 生活ガイド

～伊勢市で生活する外国人の方へ～

やさしい日本語

注意事項 この生活ガイドに書いてある窓口と連絡先は基本的に日本語での対応となります。

1. 生活

①ごみを出すための決まりごと(清掃課 37-1443)

- ・ごみは決められた日に出してください。
- ・ごみは決められた場所に出してください。
- ・ごみは決められたように分けて出してください。

※ごみを集める日、分け方は、ごみカレンダー、ごみ分別ガイドブックを見てください。(日本語のごみカレンダー・ごみ分別ガイドブックは市役所、各総合支所、各支所で配っています。市のホームページからもダウンロードできます。http://www.city.ise.mie.jp/)

②水道・下水道(上下水道部料金課 42-1501)

- ・水道、下水道の開始や中止、使用者を変更する場合は連絡して下さい。

③電気、ガス

- ・電気: 中部電力伊勢営業所(23-8587)
- ・都市ガス: 東邦ガス伊勢サービスセンター(28-9101)
- ・プロパンガス: 各取扱店

使用、停止の申込み
をして下さい。

④金融機関と口座の開設

- ・郵便局(〒): 手紙や小包以外に貯金や保険、送金、振込み、公共料金の支払いもできます。
- ・銀行: 営業時間は平日の 9:00～15:00 ですが、キャッシュカードがあれば ATM やコンビニエンスストアなどで営業時間でもお金を引き出せます。(使用できる時間帯は 場所で異なり、手数料がかかる場合があります。)
- ・口座開設: 郵便局や銀行で口座を作るには在留カードかパスポート、印鑑(外国人はサインでもよい)が必要です。口座を作っておくと、水道、ガスなどの料金が自動引き落としできて便利です。

⑤電話

固定電話の申込みや移転は NTT西日本(116、携帯電話・PHS からは 0800-2000-116)へ電話をします。携帯電話の申込み、停止は電話会社へ聞いてください。

2. 緊急の時

① 急な病気やけがは？

・自分で病院へ行けない時

(救急車を呼ぶ場合): 119 に電話し「救急」と伝えます。

⇒名前と自分がいる場所、体の状態を伝えます。

⇒電話の相手の言うとおりにして下さい。※通話は無料です。

・自分で病院へ行ける時: 近くの病院へ行って下さい。

※外国語の対応ができる病院の情報: 三重県国際交流財団 059-223-5006 <http://www.mief.or.jp/>

・休日や夜は「伊勢市休日・夜間応急診療所」で内科、小児科、歯科が受診できます。

伊勢市八日市場町13-1 福祉健康センター内 内科・小児科:25-8795 歯科:27-0829

診療科目	診療時間など
内科・小児科	日曜、祝日、12/31~1/3(10:00~12:00、13:00~17:00) 夜は毎日(19:30~22:00)
歯科	日曜、祝日、12/31~1/3(10:00~12:00、13:00~17:00) 夜はありません
その他の診療	救急医療情報センター 28-1199 へ聞いて下さい

・急な子どもの病気などの電話相談

みえ子ども医療ダイヤル #0800 (つながらないときは 059-232-9955) 19:30~翌日8:00

② 火事になったら？

⇒119 に電話して「火事」と伝えます。⇒自分の名前と火事の場所を伝えます。⇒電話の相手の言うとおりにして下さい。※通話は無料です。

③ 事件や事故にあったら？

⇒110 に電話します。⇒名前と自分がいる場所、状況を伝えます。⇒電話の相手の言うとおりにして下さい。

伊勢警察署:20-0110 国際事犯相談電話(Fax も同じ番号):059-223-2030 (Faxは24時間対応)

④ 地震や災害にそなえて

⇒ 災害が起こった時に逃げる避難場所を確認し、緊急持ち出し袋を準備しておきましょう。詳しく

はパンフレットや防災情報ホームページを見てください。<http://www.bosaimie.jp>

(外国語のパンフレットがあります)

3. 色々な手続き

① 住民異動(戸籍住民課 21-5553)

届出の種類	期間	申請に必要なもの
入国時	入国後14日以内	① 在留カード ② 在留カードが後日交付の場合、パスポート ③ 通知カードまたはマイナンバーカード(再入国時のみ) ④ 世帯主との続柄を証する文書(外国語で作成されたものの場合、翻訳者を明らかにした翻訳文を付けて下さい。 なお、この文書がない場合、続柄が「同居人」や「縁故者」になります)
住所が変わった時	移転後14日以内	① 在留カードまたは特別永住者証明書 ② 通知カードまたはマイナンバーカード ③ 転出証明書(転入時のみ) ④ 世帯主との続柄を証する文書(外国語で作成されたものの場合、翻訳者を明らかにした翻訳文を付けて下さい。 なお、この文書がない場合、続柄が「同居人」や「縁故者」になります)
新たに在留資格を得た時	中長期在留者となった日から14日以内	① 在留カード ② 世帯主との続柄を証する文書(外国語で作成されたものの場合、翻訳者を明らかにした翻訳文を付けて下さい。 なお、この文書がない場合、続柄が「同居人」や「縁故者」になります)

在留カードについての問い合わせ先…法務省入国管理局外国人在留総合インフォメーションセンター
(電話 0570-013-904)

② 印鑑登録(戸籍住民課 21-5553)

日本では重要な契約などをする時に、実印(市役所に印鑑登録したもの)や印鑑証明が必要になります。印鑑の文字は住民登録と同じ氏名でないといけません。(詳しくはお問い合わせください。)

届出の種類	方法	必要なもの
登録申請	15歳以上で住民登録をしている本人あるいは代理人が直接窓口へ(委任状が必要)代理人の場合などは、その日に登録できない場合もあります。(詳しくはお問い合わせください)	① 住民登録と同じ名前の印鑑(8~25mm) (アルファベットはカタカナ表記の印鑑でも使用可) ② 顔写真付き身分証明書など ③ 委任状(代理人の場合)
印鑑証明の申請	印鑑登録した本人あるいは代理人が直接窓口へ	① 「印鑑登録証」か「印鑑登録カード」 ② 顔写真付き身分証明書など ③ 1通につき200円

③ 出産、死亡の届出(戸籍住民課 21-5553)

届出種類	期間	必要なもの
出産	生まれた日を1日目とし、14日以内	出産を証明する書類(医療機関が交付したもの)
死亡	死亡した日を1日目とし、7日以内	死亡を証明する書類(医療機関が交付したもの)

4. 保険・税金

① 国民健康保険(医療保険課 21-5646)

国民健康保険とは安心して医療を受けるために加入者同士で負担し合う制度で、伊勢市で住民登録をして1年以上の在留資格を持ち、職場の健康保険に入っていない人は必ず国民健康保険に加入しなければなりません。医療機関にかかった場合、医療費の3割負担【70歳以上の人は1割・2割(※所得の多い人は3割)】で済みます。

② 国民年金(医療保険課 21-5554 伊勢年金事務所 27-3604)

住民登録をした20歳～60歳未満のひとで、職場の年金制度に加入していない人は国民年金に加入しなければなりません。老後や障害者になった時に年金として支給されます。

③ 税金(課税課 21-5534 収納推進課 21-5536)

- 住民税: 個人が得た所得に対しては税金がかかります。1年以上日本に住んでいるか、住む予定がある人は対象になります。
- 軽自動車税(市): 軽自動車やオートバイを持っている人は、その用途や大きさなどによって税金がかかります。
- 固定資産税: 市内に家屋や土地、償却資産を所有している場合、税金がかかります。
- 税金にはそれぞれ納めていただく期限があります。納期限を確認し、期限内に納めて下さい。

5. 学校・幼稚園・保育所

● 小中学校: (学校教育課 22-7879)

日本の義務教育は小中学校の9年間です。就学条件は、伊勢市に住民登録があり、集団生活が可能な6～12歳(小学校)、12～15歳(中学校)の児童生徒です。詳しくは担当へ聞いてください。

● 幼稚園: (3～5歳児) (教育総務課 22-7875)

公立と私立があります、お問い合わせは各施設に直接聞か、担当へ聞いてください。

● 保育所: (こども課 21-5579)

仕事や病気で、家庭で保育できない場合、小学校入学までの乳幼児を預かる所で、公立と私立があります。詳しくは、担当へ聞いてください。

6. 健康・福祉

① 妊娠したら? (健康課 27-2435)

医療機関で妊娠届を受け、健康課が各総合支所の福祉健康課に届けてください。母子健康手帳と母子保健のしおり(英語、ポルトガル語、中国語訳有り)を交付します。

届出を行っていないと指定医療機関での妊婦健康診査などを受けることができません。

健康診査は妊娠中14回、歯科健康診査は1回無料で受けることができます。

② 出産(医療保険課 21-5646)

母親が国民健康保険の場合は40.4万円の出産育児一時金を受け取れます。(産科医療補償制度に加入している医療機関で出産された場合は、1.6万円加算します)

他の健康保険の場合は、加入している健康保険にお問い合わせ下さい。

③子供のための主な制度(所得や在留資格による受給制限があります)

制度名	対象	金額など	担当
児童手当	中学校修了前の児童(15歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童)	3歳未満15,000円/月 3歳以上小学校修了前 第1・2子:10,000円/月 第3子以降:15,000円/月 中学生10,000円/月 ※所得制限以上 一律5,000円/月	こども課 21-5561
こども医療費助成制度	・外国人登録している15歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童	保険適用分の医療費	医療保険課 21-5554
児童扶養手当	離婚などにより父又は母がいない、あるいは父又は母が一定の障がいをもつなどの児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童)	9,990円~42,330円/月 第2子:5,000円~10,000円/月加算 第3子以降1人につき: 3,000円~6,000円/月加算	こども課 21-5561
ひとり親家庭等医療費助成制度	・18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童を扶養しているひとり親家庭等の母または父及び子 ・父母のいない18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童 ・父母のいない18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童を監護している配偶者のいない人	保険適用分の医療費	医療保険課 21-5554
乳幼児健診	4ヶ月児・10ヶ月児 1歳6ヶ月児、3歳6ヶ月児	市内医療機関(無料) 中央保健センター	健康課 27-2435
予防接種	四種混合、二種混合、不活化ポリオ、麻疹・風しん混合、日本脳炎、BCG、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、B型肝炎、ヒトパピローマウイルス	市内及び県内の実施医療機関(無料) 予防票が必要です	健康課 27-2435

④高齢者の医療制度(医療保険課 21-5552)

75歳以上の人及び65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、申請により広域連合の認定を受けた人は後期高齢者医療制度の対象となります。かかった医療費の1割(※所得の多い人は3割)を払って保険診療を受けることができます。

⑤介護保険サービス(介護保険課 21-5647)

寝たきりや認知症などにより介護が必要になったお年寄りは、その状態に応じて、在宅や施設で介護保険サービスが受けられます。認定が必要になりますので、事前に申請手続きをしてください。

⑥障がい者福祉(高齢・障がい福祉課 21-5558)

からだの不自由な人は「身体障害者手帳」、知的障がいがある人は「療育手帳」、精神疾患を持ち、日常や社会生活に不都合がある人は「精神障害者保健福祉手帳」がもらえます。これらの手帳を持っていると、いろいろな福祉サービスや手当を受けられます。

⑦ 生活に困ったときは？(生活支援課 21-5538)

けがや病気で働けなくなるなど、生活の様々な困りごとについて相談に応じ、自立に向けて支援する制度(生活困窮者自立支援)や、最低限の生活が出来るよう支援する制度(生活保護)があります。

⑧ 市営住宅(建築住宅課 21-5596)

住宅に困っている人に安い家賃で供給する住宅です。入居には所得などの条件があり、希望者が多い場合は抽選になります。

⑨ AIDS検査(無料・匿名)

毎週火曜日の9:00～11:00と第2火曜日の17:30～19:00 場所:伊勢保健所 27-5137

7. その他のサービス、問い合わせ、無料相談

内 容	開催日など	問い合わせ先
消費者被害、多重債務に関する相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	伊勢市消費生活センター 21-5717
子どもと女性の相談	月～金曜日 9:00～17:00	こども課 21-5709
児童生徒に関する教育相談	月～金曜日 8:30～17:00	スマイルいせ 22-7867
労働賃金、時間や解雇などに関する相談	月～金曜日 8:30～17:15	伊勢労働基準監督署 28-2164
日本語を勉強したい方	火曜日 10:00～11:30 木曜日 19:00～20:30 いせ市民活動センター 南館2階	伊勢市国際交流協会 いせ日本語教室 21-5549
生活上の分からないこと、ルールや ご近所づきあいに関する悩みなどの相談	第1水曜日13:30～15:30 第2水曜日13:30～15:30 第3水曜日13:30～15:30 第4水曜日13:30～15:30	社会福祉協議会(小俣)27-0509 社会福祉協議会(伊勢)27-2425 社会福祉協議会(御園)22-6617 社会福祉協議会(二見)43-5551
外国語での生活相談	英・ポ・ス・タガログ:月～金 9:00～17:00	(財)三重県国際交流財団 津市羽所町700 アスト津3階 059-223-5006 http://www.mief.or.jp/
三重県労働相談室	ポ・ス:月～金 9:00～16:30	三重県 雇用対策課 059-213-8290
入国・在留についての相談	・英・中・ポ・ス・韓: 月～金 8:30～17:15 ・タガログ: 月、火、木、金 10:00～15:00	入国管理局外国人在留総合 インフォメーションセンター 0570-013904

※ 英:英語、ポ:ポルトガル語、ス:スペイン語、中:中国語、韓:韓国語