

がいこくじんじゅうみん せいかつが いどぶっく 外国人住民のための生活ガイドブック

だい ぼん ねん がつはっこう
【第16版】2026年5月発行

まつえし す
松江市に住むみなさんへ

がいこくじんじゅうみん せいかつが いどぶっく
この「外国人住民のための生活ガイドブック」や
まつえ せいかつ やくだ じょうほう し ほーむ ページ
松江での生活に役立つ情報を、市のホームページで
み
見ることができます。



まつえし ほーむ ページ
松江市のホームページ

URL

https://www.city.matsue.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/gaikokujinnokatahe/index.html

まつえし
松江市の Facebook です。
にほんご えいご つか
やさしい日本語と英語を使っています。



Matsue International Residents Support

URL <https://www.facebook.com/matsue.international/>



まつえし まーく
松江市のマークです。

まつえし おく てがみ まーく
松江市から送る手紙にはこのマークがついています。

はっこう まつえし こくさいかんこうか
発行：松江市 国際観光課

E-mail: k.kouryu@city.matsue.lg.jp

	まつえし しょうかい	
1.	松江市の紹介.....	1
	まつえし	
	1-1. 松江市って どんなどころ?.....	1
	まつえし かんこうじょうほう	
	1-2. 松江市の観光情報.....	2
	にほん まつえ	
2.	ようこそ 日本/松江へ.....	3
	2-1. はじめにすること(みんながすること).....	3
	ひと てつづ ひつよう	
	2-2. こんな人は手続きが必要です.....	4
	こくみんけんこうほけん はい ひと	
	① 国民健康保険に入る人.....	4
	こくみんねんきん はい ひと	
	② 国民年金に入る人.....	4
	ひと	
	③ こどもがいる人.....	5
	いがい	
	④ ①～③以外.....	6
3.	くらし.....	7
	す	
	3-1. ごみを捨てるには?.....	7
	ばす の	
	3-2. バスに乗るには?.....	8
	じてんしゃ の	
	3-3. 自転車に乗るときは?.....	9
	にほんご べんきょう	
	3-4. 日本語を勉強したいときは?.....	10
	にほん ぜいきん	
	3-5. 日本の税金について.....	12
	にほん せいかつ しゅうかん し	
	3-6. 日本の生活・習慣について知りたいときは?.....	13
	し やくしよ	
	3-7. こんなときには市役所へ.....	14
4.	こま そうだんまどぐち	
	困ったときは(いろいろな相談窓口).....	15
5.	まつえ	
	さようなら 松江.....	19
	し やくしよ	
	5-1. 市役所ですること.....	19
	た	
	5-2. その他.....	20
6.	きんきゅう たす ひつよう さいがい	
	緊急(あぶないときや、助けが必要なとき)・災害.....	21
	じ こ じけん	
	6-1. 事故や事件のとき.....	21
	か じ きゅうきゅう びょうき	
	6-2. 火事や救急<=病気・けが>のとき.....	21
	わす もの おと もの	
	6-3. 忘れ物・落し物をしたら.....	22
	さいがい	
	6-4. 災害.....	22
7.	まつえし やくしよ ふろあまっぷ	
	松江市役所のフロアマップ.....	24

1 まつえし しょうかい 松江市の紹介

1-1. 松江市って どんなところ？

人口 約20万人 **面積** 572.96 m²

気候 冬は雨やくもりが多いですが、あまり寒くありません。

毎年、何回か雪が降りますが、一度に降る量はあまり多くありません。

平均気温 冬(1月) 最高気温 8.3℃ 最低気温 1.5℃

夏(8月) 最高気温 31.6℃ 最低気温 23.8℃

地理 本州の中国地方にあります。島根県と鳥取県は山陰地方とも呼ばれています。

また、出雲地方は島根県の東側を指す言葉です。

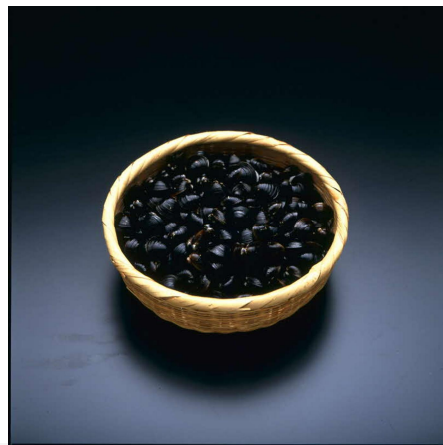
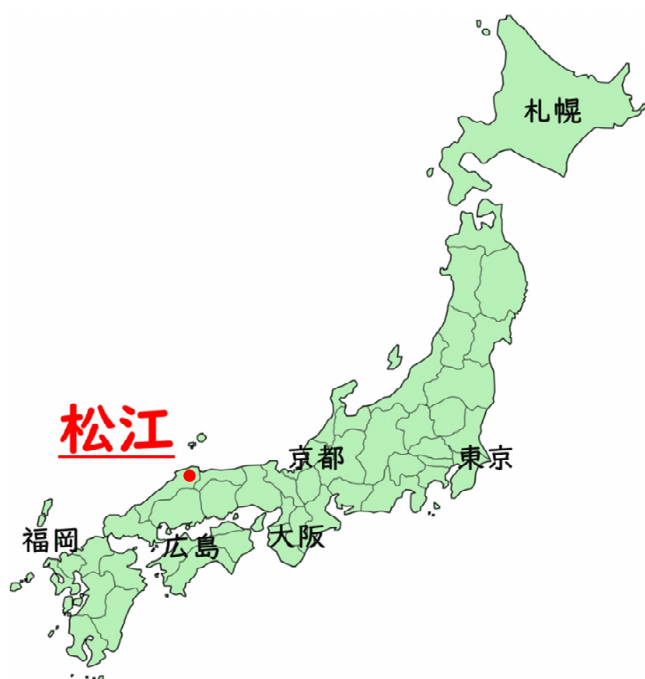
市の中心部は、宍道湖と中海という二つの大きな湖と、それを結ぶ、大橋川によって、南北に分かれています。また、市の北側は日本海に面しています。

歴史 出雲地方では、古い時代の遺跡(人が住んでいたところ)や珍しい遺物(古い時代に作られた道具など)

がたくさん見つかっています。また、日本の神話には、出雲地方がたくさんでできます。そのため、昔、この地方に強い力を持った人々がいたと考えられています。

また、約400年前に松江城が作られ、城下町として栄えました。松江城は現在も作られた当時の姿を残していて、国宝に指定されています。

特産 しじみ(貝)、牡丹(花)、和菓子 など



まつえし かんこうじょうほう 1-2. 松江市の観光情報

まつえし かんこうち ゆうめい こくほう まつえじょう ふる じんじや てら びじゅつかん ほうぶつかん み
松江市は観光地として有名です。国宝の松江城をはじめ、古い神社や寺、美術館・博物館など、見るところが
たくさんあります。

まつえし かんこう ほんむ ページ
松江市の観光についてのホームページ

にほんご
日本語 <https://www.kankou-matsue.jp/>

えいご
英語 <https://www.visit-matsue.com/>

ちゅうぶん かんたいじ
中文(簡体字) <https://cn.visit-matsue.com/>

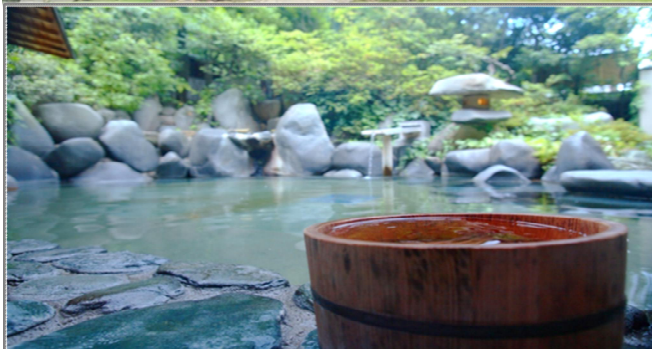
ちゅうぶん ほんたいじ
中文(繁体字) <https://tw.visit-matsue.com/>

かんこくご
韓国語 <https://kr.visit-matsue.com/>

ふらんすご
フランス語 <https://fr.visit-matsue.com/>

べとなむご
ベトナム語 <https://vn.visit-matsue.com/index.pdf>

たいご
タイ語 <https://www.facebook.com/MatsueCityThai/>



2 ようこそ 日本/松江へ

あたら まつえ す ひと まつえ す はじ にちい ない しやくしよ き
 新しく松江に住む人は、松江に住み始めてから14日以内に市役所に来てください。

も 持っていくもの (かならず持っていくもの) ざいりゆうかーど ばすぽーと
 持っているもの (かならず持っていくもの) 在留カード、パスポート

も ひと まいなんばーかーど
 (持っている人だけ) マイナンバーカード

かぞく にほん き かぞく しやうめい かみ げんぼん にほんご ほんやく
 ※家族もいっしょに日本に来たときは、家族だということを証明する紙の原本と日本語に翻訳したもの

けっこん う しやうめい かみ
 (たとえば、結婚していること、子どもが生まれたことを証明する紙)



2-1. はじめにすること(みんながすること)

まつえしやくしよ しみんか てんにゆう てつづ しみんか あたら ひ こ しやくしよ し
 松江市役所の市民課で転入の手続きをしてください。<=市民課で新しく引っ越してきたことを市役所に知らせてください>

も ひと まいなんばーかーど
 持っている人はマイナンバーカードをだしてください。

しみんか
 市民課
 しやくしよ かい ばん
 市役所1階 ③番
 TEL 0852-55-5253

●マイナンバーについて

まいなんばー にほん す ひと も けた ぼんごう
 マイナンバーは、日本に住むすべての人が持つ12桁の番号です。

がいこくじん まいなんばー し かみ とど
 外国人のみなさんにも、マイナンバーを知らせる紙が届きます。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



●マイナンバーカード(プラスチックで顔の写真正したもの)について

まいなんばーかーど くに しやくしよ てつづ ほんにん しやうめい つか
 マイナンバーカードは、国や市役所の手続き、本人だと証明するときなどに使うことがあります。

まいなんばーかーど もう こ ひと つく まいなんばー し かみ
 ※「マイナンバーカード」は、申し込んだ人だけが作れます。マイナンバーを知らせる紙

まいなんばーかーど
 は、マイナンバーカードではありません。



2-2. こんな人は手続きが必要です

① 国民健康保険に入る人

日本に住む人はみんなかならず健康保険に入ります。

健康保険 けがや病気で病院に行くときのために、みんなでお金をだします。病院に行くときに自分で払うお金が少なくなります。

会社で働いている人は、会社の健康保険に入ることがあります。

会社などの健康保険に入っていない人は、

かならず国民健康保険に入ってください。

市役所の保険年金課に来てください。マイナ保険証がない人は、資格確認書がもらえます。

国民健康保険料は家族の人数や所得で違います。

病院に行くときはマイナ保険証、または資格確認書をかならず持っていきましょう。

島根県	有効期限	年 月 日
国民健康保険		
資格確認書		
氏名	記号番号	(枝番)
生年月日	年月日	性別
適用開始年月日	年月日	
交付年月日	年月日	
世帯主氏名		
住所		
保険者番号		
交付者名		
		印

② 国民年金に入る人

日本に住む 20歳から 59歳の方はみんなかならず年金に入ります。

年金 年金に入ってお金を払った人は年をとったとき、病気やけがで働くことができなくなったときなどに生活のためのお金をもらうことができます。

会社で働いている人は、厚生年金に入ることがあります。

厚生年金に入っていない人は、必ず国民年金に入ってください。

国民年金に入る人は市役所の保険年金課に来てください。

国民年金に入ると、毎月決まった金額を払います。

もっとくわしいことは↓の年金のページをみてください。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(生活・仕事ガイドブック)

ほけんねんきんか
保険年金課

しやくしよ かい ばん
市役所1階 ⑨番

TEL 0852-55-5263



③ こどもがいる人^{ひと}

A 18歳^{さい}までのこどもがいるときには、児童手当^{じどうてあて}というお金^{かね}がもらえます。

B 松江市^{まつえし}では、こどもが中学校^{ちゅうがっこう}を卒業^{そつぎょう}するまでの間^{あいだ}は、病院^{びょういん}でかかるお金^{かね}が0円^{えん}になります。中学校^{ちゅうがっこう}卒業^{そつぎょう}から18歳^{さい}までのこどもは病院^{びょういん}でかかるお金^{かね}が入院^{にゅういん}のときは2,000円^{えん}、通院^{つういん}のときは1,000円^{えん}までになります。手続き^{てつづ}をすると「こども医療費受給資格証^{いりょうひじゅきゅうしかくしやう}」をもらえます。

C 0歳^{さい}から6歳^{さい}までのこどもは、保育所^{ほいくしよ}に入る申し込み^{はい もう こ}ができます。保育所^{ほいくしよ}は、お父さん^{とう}やお母さん^{かあ}がそれぞれ仕事^{しごと}や大学^{だいがく}に行っており、家^{いえ}でお世話^{せわ}をする人^{ひと}がだれもいないこども^{はい}が入れます。

D 3歳^{さい}から6歳^{さい}までのこどもは、幼稚園^{ようちえん}に入る申し込み^{はい もう こ}ができます。幼稚園^{ようちえん}は、お父さん^{とう}やお母さん^{かあ}が仕事^{しごと}をしていないこども^{はい}でも入れます。

E 6歳^{さい}から15歳^{さい}のこどもが小学校^{しょうがっこう}、中学校^{ちゅうがっこう}に入る申し込み^{はい もう こ}ができます。保育所^{ほいくしよ}、幼稚園^{ようちえん}、小学校^{しょうがっこう}、中学校^{ちゅうがっこう}についてもっとくわしいことは↓をみてください。

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_index.html

(生活・仕事ガイドブック4章・5章)

14の国の言葉^{くに ことば}で、動画^{どうが}で小学校^{しょうがっこう}について知^しることができます。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003_00004.htm

もんぶかがくしやう ほんむページ
(文部科学省のホームページ)

松江市子ども医療費受給資格証 (0歳～中学3年生用)	
公費負担者番号	9 0 3 2 0 0 1 1
姓	号
氏名	
住所	
氏名	
生年月日	
住所	
加入医療保険者氏名	
氏名	
記号・番号	
本人負担	0 円
受給期間	自 至

子ども医療費受給資格証	
公費負担者番号	9 0 3 2 0 0 1 1
姓	号
氏名	
住所	
氏名	
生年月日	
住所	
加入医療保険者氏名	
氏名	
記号・番号	
本人負担	入院 1日 1,000円/月 通院 (基礎等とは別計) 1,000円/月
受給期間	自 至



使える国の言葉

にほんご えいご ちゅうごくご ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語(タガログ語)、カンボジア語、インドネシア語、韓国・朝鮮語、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、タイ語、ウクライナ語

A～Bの申し込みをする人は市役所の子育て給付課^{もう こ ひと しやくしよ こそだ きゅうふか き}に来てください。

C～Dの申し込みをする人は市役所の保育所幼稚園課^{もう こ ひと しやくしよ ほいくしよようちえんか き}に来てください。

Eの申し込みをする人は市役所の教育委員会^{もう こ ひと しやくしよ きやういくいんかい} 学校教育課^{がっこうきやういくか き}に来てください。

こそだ きゅうふか
子育て給付課

しやくしよ かい ほん
市役所1階 ①番

TEL 0852-55-5326

ほいくしよようちえんか
保育所幼稚園課

しやくしよ かい ほん
市役所1階 ⑫番

TEL 0852-55-5312

きやういくいんかい がっこうきやういくか
教育委員会 学校教育課

しやくしよ かい ほん
市役所2階 ⑬番

TEL 0852-55-5416

④ ①～③以外

- ・障がいがある人や65歳以上の人を助けるための制度などもあります。
- ・そのほかに気になることやわからないことがあれば、[松江市外国人相談窓口](#)に聞いてください。



まつえしがいこくじんそうだんまどぐち
松江市外国人相談窓口

しやくしよ かい ばん
市役所2階 36番

E-mail k.kouryu@city.matsue.lg.jp

TEL 0852-55-5175

障がいがある人や65歳以上の人を助けるための制度についてもっとくわしいことは↓の介護保険、障がい福祉のページをみてください。

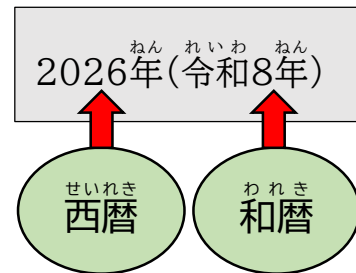
https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html



せいかつ しごとがいどぶっく
(生活・仕事ガイドブック)

れいわ
令和ってなに？

日本では年を表すときに西暦と和暦を使います。
日本の天皇が代わると和暦も変わります。今の和暦は令和です。
昭和=S、平成=H、令和=Rと表すこともあります。



西暦	和暦	西暦	和暦	西暦	和暦	西暦	和暦	西暦	和暦
1956年	昭和31年	1971年	昭和46年	1986年	昭和61年	2000年	平成12年	2015年	平成27年
1957年	昭和32年	1972年	昭和47年	1987年	昭和62年	2001年	平成13年	2016年	平成28年
1958年	昭和33年	1973年	昭和48年	1988年	昭和63年	2002年	平成14年	2017年	平成29年
1959年	昭和34年	1974年	昭和49年	1989年	昭和64年	2003年	平成15年	2018年	平成30年
1960年	昭和35年	1975年	昭和50年	1989年	平成1年	2004年	平成16年	2019年	平成31年
1961年	昭和36年	1976年	昭和51年	1990年	平成2年	2005年	平成17年	2019年	令和1年
1962年	昭和37年	1977年	昭和52年	1991年	平成3年	2006年	平成18年	2020年	令和2年
1963年	昭和38年	1978年	昭和53年	1992年	平成4年	2007年	平成19年	2021年	令和3年
1964年	昭和39年	1979年	昭和54年	1993年	平成5年	2008年	平成20年	2022年	令和4年
1965年	昭和40年	1980年	昭和55年	1994年	平成6年	2009年	平成21年	2023年	令和5年
1966年	昭和41年	1981年	昭和56年	1995年	平成7年	2010年	平成22年	2024年	令和6年
1967年	昭和42年	1982年	昭和57年	1996年	平成8年	2011年	平成23年	2025年	令和7年
1968年	昭和43年	1983年	昭和58年	1997年	平成9年	2012年	平成24年	2026年	令和8年
1969年	昭和44年	1984年	昭和59年	1998年	平成10年	2013年	平成25年	2027年	令和9年
1970年	昭和45年	1985年	昭和60年	1999年	平成11年	2014年	平成26年	2028年	令和10年

3 くらし

3-1. ごみを捨てるには？

まつえし ぶくろ す つか ぶくろ き
松江市では、ごみを捨てるときに使うごみ袋が決まっています。

まつえし ぶくろ すーぱー コンビニ か き ひ
松江市のごみ袋をスーパーやコンビニで買って、決められた日に、

き ぼしよ す
決められた場所へ捨ててください。

す ぼしよ いえ か か ふどうさんや す か か みせ
捨てる場所は、家を借りるときや買うときに不動産屋＜＝住むところを借りたり買ったりする店＞などで

き
聞いてください。

ぶくろ しゃくしょ でんわ めーる もう こ いえ と
ごみ袋に入らないごみは、市役所に電話かメールで申し込むとあなたの家まで取りにきます。

てれび れいぞうこ とくべつ す かた き
テレビや冷蔵庫など、特別に捨て方が決められているものもあります。

くわしいことは、↓から松江市ホームページをみてください。

https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/kankobu_kokusaikankoka/gaikokunokatahe/4/1882.html



ねんど 年度ってなに？

にほん ねんかん あらわ ことば ねんど
日本では1年間を表す言葉のひとつに「年度」があります。

しゃくしょ がっこう ねんど つか いちねん がつ にち はじ つぎ とし がつ にち
市役所や学校では、この「年度」を使っているので、一年が4月1日から始まり、次の年の3月31日で

お たり と ねんど ねん がつ ねん がつ にち
終わります。例えば、2026年度とは2026年4月1日から2027年3月31日までのことです。

3-2. バスに乗るには？



まつえしえいばす いちばたばす の かた しょうかい
松江市営バス、一畑バスの乗り方を紹介します。

の かた かね はら かた おな
どちらも、乗り方やお金の払い方は同じです。

ばす ま なか とびら の まえがわ とびら お
バスの真ん中の扉から乗り、前側にある扉から降ります。

じぶん お ばすてい ちか ぼたん お
自分が降りたいバス停が近づいたらボタンを押してください。



かね はら ほうほう
お金を払う方法は、①現金、②ICカード、③定期券などがあります。

①現金
バスに乗って、入口の横にある機械から、整理券(数字が書いてある紙)を取ってください。バスの前側に数字と金額が書いてある画面があります。整理券に書いてある数字をその画面で探してください。その数字の下に表示してある金額を降りるときに払ってください。

②ICカード
バスに乗って、入口の横にある機械にICカードでタッチしてください。降りるときに、運転手の横にある機械にICカードでタッチしてください。
ICOCAなどが使えます。

この機械に
ICカードでタッチ

つかえる ICカード



ばす うんこうじょうほう はし ほーむ ペーじ み
バスの運行情報(どこを走っているか)は↓のホームページで見ることができます。

<https://mi.bus-navigation.jp/wgsys/wgp/notes.htm?locale=ja>



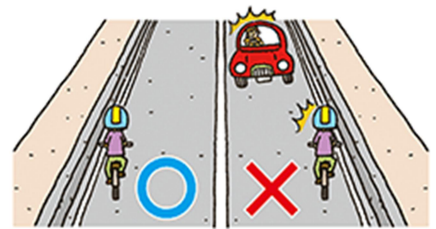
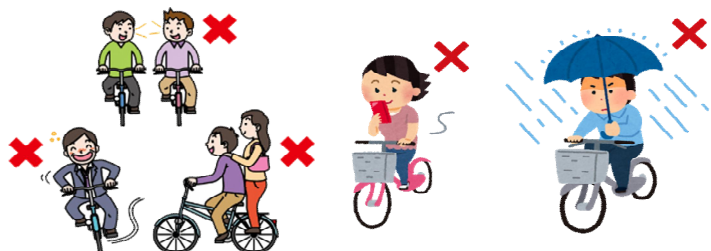
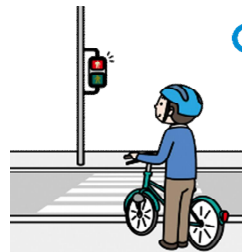
3-3. 自転車に乗るときは？

自転車に乗るときには、交通ルールを守ってください。

＜大事な交通ルール＞

- 車道の左側を走ってください。(歩道を走れるときもあります。)
- 歩道を走るときは、歩いている人に気をつけてください。
- 信号を守ってください。
- 暗くなったらライトをつけてください。
- お酒を飲んだ後は、自転車に乗ってはいけません。
- 自転車は駐輪場などにとめてください。道やほかの人の土地にとめてはいけません。
- スマートフォンやイヤホンを使いながら、乗ってはいけません。
- 傘をさしながら、乗ってはいけません。
- 自転車に乗る前に自転車保険と防犯登録をしてください。
- 自転車に乗る時はヘルメットをかぶってください。





もっとくわしいことは[松江市のホームページ「自転車の正しい乗り方」](#)をみてください。



3-4. にほんご べんきょう 日本語を勉強したいときは？

① まつえし にほんごきょうしつ 松江市にある日本語教室

まつえし にほんご おし ぼらんてい あだんたい にほんご まな ひと した ひょう み でんわ
松江市には日本語を教えるボランティア団体が3つあります。日本語を学びたい人は下の表を見て、電話
めーる もう こ
かメールで申し込みしてください。

<p style="text-align: center;">にほんご あさひ日本語ひろば</p> <p>どこ あさひこうみんかん 朝日公民館 まつえしひがしあさひまち (松江市東朝日町49)</p>  <p>いつ どようび ごぜん ごぜん 土曜日 午前10:00 から午前11:30</p> <p>いくら むりょう 無料</p> <p>TEL 0852-21-3432</p>	<p style="text-align: center;">にほんご ぼらんてい あ 日本語ボランティア かけはし</p> <p>どこ まつえしこくさいこうりゅうかいかん 松江市国際交流会館 まつえしにしかわつちよう (松江市西川津町3405-5)</p>  <p>いつ どようび ごぜん ごぜん 土曜日 午前10:00 から午前11:30</p> <p>いくら むりょう 無料</p> <p>TEL 080-5888-7627</p> <p>e-mail jadeten19@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">石井(Ishii)</p>
<p style="text-align: center;">にほんご ぼらんてい あぐるーぶ 日本語ボランティアグループ“だんだん”</p> <p>どこ まつえししみんかつどうせんたー 松江市市民活動センター「STICビル」 まつえししらかたほんまち (松江市白瀧本町43)</p>  <p>いつ かようび ごご ごご 火曜日 午後5:30 から午後7:00 きんようび ごご ごご 金曜日 午後2:00 から午後3:30</p> <p>いくら むりょう 無料</p> <p>TEL 090-1016-1324</p> <p>e-mail kikyuu921@kyf.biglobe.ne.jp</p> <p style="text-align: center;">かとう 嘉藤(Kato)</p>	

② SIC にほんごコース《となりで にほんご》(=あなたの家の近くに日本語の先生が来てくれます)

①の日本語教室に行くことができない人は、SIC にほんごコース《となりで にほんご》を申し込んでください。

1年に3回、申し込む機会があります。[しまね国際センターのホームページ](#)などでお知らせしています。



③ インターネットで日本語を勉強する

日本の生活でよくある会話を、音声や動画で学ぶことができます。無料です。



[つながる ひろがる にほんごでのくらし](#)



[いろいろ 生活の日本語](#)



日本の祝日っていつ？

日本の祝日は1年間に16日あります。

日曜日が祝日の時は、その日のあとの一番近い平日が休日になります。祝日と祝日の間にある平日も休日になります。

祝日は市役所や学校がお休みです。

○2026年の日本の祝日

祝日の名前	日にち	祝日の名前	日にち	祝日の名前	日にち
元日	1月1日	みどりの日	5月4日	敬老の日	9月21日
成人の日	1月12日	こどもの日	5月5日	振替休日	9月22日
建国記念の日	2月11日	振替休日	5月6日	※敬老の日と秋分の日のあるため	
天皇誕生日	2月23日	※憲法記念日が日曜日のため			秋分の日
春分の日	3月20日	海の日	7月20日	スポーツの日	10月12日
昭和の日	4月29日	山の日	8月11日	文化の日	11月3日
憲法記念日	5月3日			勤労感謝の日	11月23日

3-5. 日本の税金について

① 所得税について

所得税は、国の税金です。働いて受け取った給料など、自分に入ったお金がある人が払います。

あなたが払う所得税の金額は、1月から12月にもらった給料などで決まります。

所得税は、給料から引かれる人が多いです。

しみんぜいか
市民税課
しやくしよ ばん
市役所2階 2番

TEL 0852-55-5151

② 住民税について

住民税は、県や市の税金で1月1日に日本に住所がある人が対象となります。

あなたが払う住民税の金額は、前の年の1月から12月にもらった給料などで決まります。住民税は、

① 給料から引かれる人と ② いくら払うか書いてある手紙が6月ごろに家に届く人がいます。

③ 車・バイクの税金について

A 自動車税

B 軽自動車税

毎年4月1日に車やバイクを持っている人は、税金がかかります。

あなたの持っている車の種類などで、金額や、どこに払うかが変わります。

いくら払うか書いてある手紙が、4月から5月ごろに、あなたに届きます。



もっと詳しいことは↓の税金のページをみてください。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html



せいかつ しごとが いどぶっく
(生活・仕事ガイドブック)

A 自動車税

しまねけんとうぶけんみんせんたー じどうしゃ しよぜいか
島根県東部県民センター 自動車・諸税課

じゆうしよ まつえ しひがしつ だちよう まつえ ごうどうちようしやない
住所 松江市東津田町1741-1松江合同庁舎内

TEL 0852-32-5626

B 軽自動車税

しみんぜいか
市民税課

しやくしよ かい ばん
市役所2階 2番

TEL 0852-55-5154

3-6. 日本にほんの生活・習慣せいかつ しゅうかんについて知りたいときは？

日本にほんのくらしのきまりごとや、今いま起きていることについて、いろいろな国の言葉くにことばで知ることができます。

- ① [外国人生活支援ポータルサイト（出入国在留管理庁）](#)



20の国の言葉くにことばで国くにが出した情報じょうほうや生活せいかつで役やくに立つことなどについて知ることができます。

つか くに ことば 使える国の言葉

日本語にほんご、やさしい日本語やさしいにほんご、英語えいご、中国語ちゅうごくご、韓国語かんごくご、スペイン語すべいんご、ポルトガル語ぼるとがるご、ベトナム語べとなむご、
ネパール語ねばーるご、タイ語たいご、インドネシア語いんどねしあご、ミャンマー語みんまーご、クメール語くめーるご、タガログ語たがろぐご、モンゴル語もんごるご、
トルコ語とるごご、ウクライナ語うくらいなご、ロシア語ろしあご、フランス語ふらんすご、ヒンディー語ひんでいーご



- ② [NHK World-Japan](#)

21の国の言葉くにことばで、日本にほんのニュースにゅーすを知ることができます。

つか くに ことば 使える国の言葉

日本語にほんご、英語えいご、アラビア語あらびあご、ベンガル語べんがるご、ビルマ語びるまご、中国語ちゅうごくご（繁体字・簡体字）、フランス語ふらんすご、
ヒンディー語ひんでいーご、インドネシア語いんどねしあご、韓国語かんごくご、ペルシャ語べるしゃご、ポルトガル語ぼるとがるご、ロシア語ろしあご、スペイン語すべいんご、スワヒリ語すわひりご、
タイ語たいご、トルコ語とるごご、ウルドゥー語うどーご、ベトナム語べとなむご、ウクライナ語うくらいなご



- ③ [しまね国際センター](#)

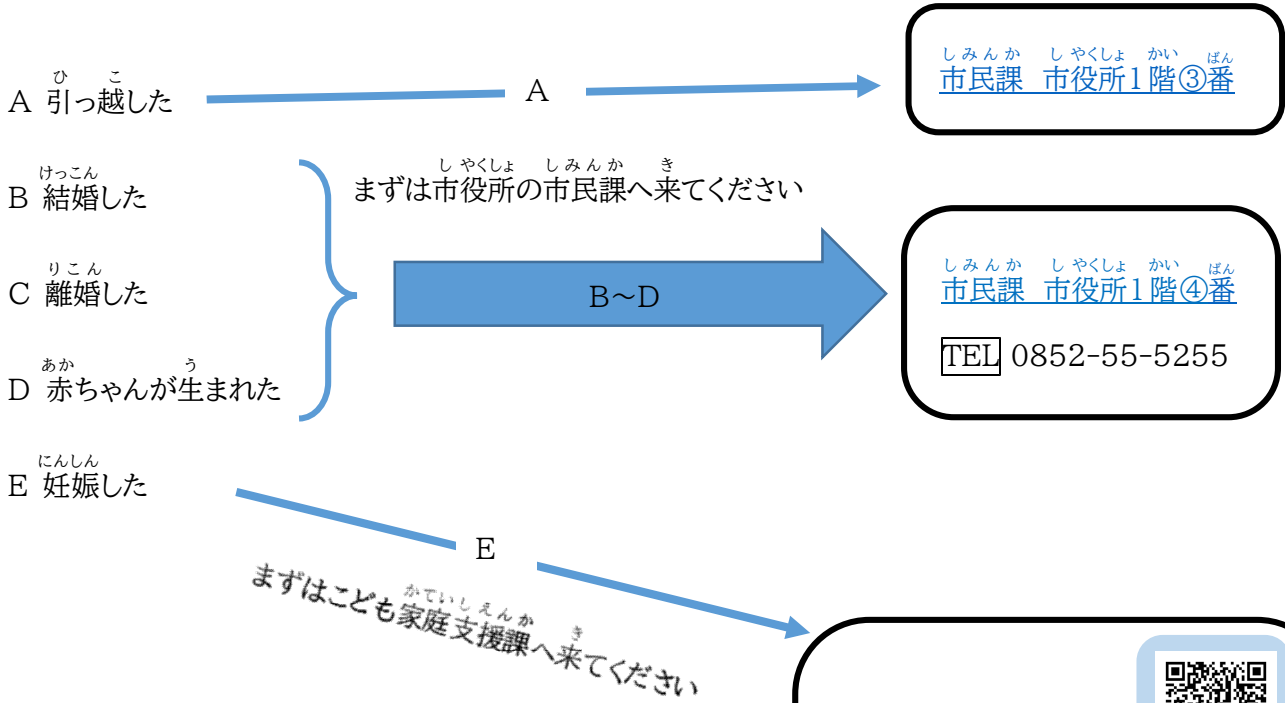
6の国の言葉くにことばで、島根しまねであるイベントいべんとや外国人がいこくじんを助ける制度たす せいどなどについて知ることができます。

つか くに ことば 使える国の言葉

日本語にほんご、英語えいご、中国語ちゅうごくご、タガログ語たがろぐご、ポルトガル語ぼるとがるご、ベトナム語べとなむご

3-7. こんなときには市役所へ

あなたやあなたの家族の状況がかわったとき、市役所で手続きが必要なことがあります。



かていしえんか
子ども家庭支援課



じゅうしよ まつえしのしらちよう ばんち
住所 松江市乃白町 32番地2

まつえしほけんふくしそごうせんたー かい
松江市保健福祉総合センター1階

TEL 0852-60-8155

4 こま 困ったときは(いろいろな相談窓口) そうだんまどぐち

『★』は えいご 英語など にほんご 日本語以外の ことば 言葉でも そうだん 相談できます。どの ことば 言葉で、いつ そうだん 相談できるかは、それぞれ ちが 違います。

『☆』の そうだん 相談は、にほんご 日本語だけです。日本語で にほんご 相談することが むづかしい 難しい人は、まず まつえ 松江市 がいこくじん 外国人 そうだんまどぐち 相談窓口や

こくさいせんたー しまね国際センター そうだん に相談してください。

① まつえ 松江市役所 そうだん で相談できるところ

★ まつえ 松江市 がいこくじん 外国人 そうだんまどぐち 相談窓口 (まつえ 松江市役所 こくさいかんこうか 国際観光課)



しやくしょ 市役所の てつづ 手続きで わ 分からないこと、せいかつ 生活して こま いて こま 困っていること そうだん などがあれば そうだん 相談してください。

じゆうしょ 住所 まつえ 松江市 すえつぐちよう 末次町 ぼんち 86番地 まつえ 松江市役所 かい 2階 ぼん 36番



そうだん 相談できる日 ひ 平日 へいじつ 午前9時から ごぜん 午後5時まで ごご 午後5時まで

えいご 英語、かんこくご 韓国語、ちゅうごくご 中国語、ふらんすご フランス語 はな で話せます。

E-mail k.kouryu@city.matsue.lg.jp

TEL 0852-55-5175

☆いろいろな相談窓口

A 暮らしの相談・消費生活相談

いろいろな困ったことを相談できます。

たとえば、離婚、近くに住んでいる人との問題、借金、仕事を無理にやめさせられたなど。

相談したい人は、電話をするか松江市消費・生活相談室に来てください。

相談できる日 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時まで

B 法律相談

弁護士と法律に関する相談ができます。(1年に1回だけ)

法律の相談をしたい人は電話で予約してください。

もし、予約をやめるときはかならず電話してください。

相談できる日 火曜日 午後1時15分から午後4時15分まで

C 女性のための無料相談

女性が困ったときに相談できます。たとえば、夫や

パートナーからの暴力、夫婦・家族間のトラブル、離婚

に関する事などについて相談できます。

秘密はかならず守ります。

相談するとき子どもをあずけることができます。

(相談の前に教えてください。)

相談できる日 月曜・火曜・木曜・金曜

午前10時から午後4時(祝日・年末年始は休み)

まつえししょうひ せいかつそうだんしつ
松江市消費・生活相談室

しやくしよ かい ばん
市役所西エリア1階 7番

TEL 0852-55-5148



まつえしだんじょきょうどうさんかくせんたー
松江市男女共同参画センター

じゅうしよ 住所 まつえししらかたほんまち ばんち
松江市白瀧本町43番地

まつえししみんかつどうせんたー
松江市市民活動センター

すていっくびる かい
(スティックビル)3階

TEL 0852-25-2602



がいこくじん むりようぎょうせいそうだん がいこくじんそうだんこーなー
D 外国人のための無料行政相談&外国人相談コーナー

ざいりゅうきかんこうしん にほん す きかん なが しかがいかつどうきよかしんせい しごと
在留期間更新<=日本に住むことができる期間を長くする>、資格外活動許可申請<=仕事ので
ざいりゅうしかく ひと しごと ひと そうだん
きない在留資格の人が仕事をする>などについてくわしい人に相談できます。

にほん せいかつ こま き げつ かい まつえしこくさいこうりゅうかいかん おこな
また、日本で生活していて困っていることを聞きます。2か月に1回、松江市国際交流会館で行い
ます。いつ相談できるのかは[松江市のFacebook](#)をみてください。



た そうだんまどぐち
②その他の相談窓口



★多言語相談 Go-en しまね

ざいりゅうてつづき こよう いりよう ふくし しゅつさん こそだ こ きょういく たせいかつ かん
在留手続、雇用、医療、福祉、出産・子育て・子どもの教育、その他生活に関することについて25の
くに ことば そうだん
国の言葉で相談できます。

そうだん ひ
相談できる日 月曜日から金曜日・第4日曜日 午前9時から午後5時まで

がつ にち がつ にち そうだん
(12月29日～1月3日は相談できません。)

そうだん ほうほう でんわ めっせんじゃー こくさいせんたー い
相談方法 電話、E-mail、メッセージ、しまね国際センターに行く、ZOOM

でんわ
【電話で相談するとき】 TEL 070-3774-9329

1. 上に書いてある電話番号にかけてから、「〇〇語(話したい国の言葉)おねがいします」と言ってください。
2. 通訳と代わったら話してください。

はな くに ことば えいご ちゅうごくご たがろぐご ふいりびん ぼるとがるご ぶらじる べとなむご かんこくご
話せる国の言葉 英語・中国語・タガログ語(フィリピン)・ポルトガル語(ブラジル)・ベトナム語・韓国語・
ねぼーるご いんどねしあご たいご すべいんご みやんまーご くめーるご ろしあご ぶんすご
ネパール語・インドネシア語・タイ語・スペイン語・ミャンマー語・クメール語・ロシア語・フランス語・
どいつご いたりあご まれーご もんごるご しんはらご ひんでいーご べんがるご うくらいなご
ドイツ語・イタリア語・マレー語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・ベンガル語、ウクライナ語、
うるどーご とるこご あらびあご
ウルドゥー語、トルコ語、アラビア語

た ほうほう そうだん
【その他の方法で相談するとき】

E-mail soudan@sic-info.org メッセージ Facebook「Go-en しまね」の Messenger

こくさいせんたー い しまね国際センターに行く、ZOOM は予約してください。

こくさいせんたー しまねけんまつえしさいわいまち
しまね国際センター 住所 島根県松江市幸町 1571

TEL 0852-31-5056 E-mail admin@sic-info.org

はな くに ことば
話せる国の言葉

えいご ちゅうごくご たがろぐご ふいりびん ぼるとがるご ぶらじる べとなむご にほんご
英語・中国語・タガログ語(フィリピン)・ポルトガル語(ブラジル)・ベトナム語・やさしい日本語

がいこくじんざいりゆうしえんせんたー ふれすく
★**外国人在留支援センター FRESC/フレスク**

ざいりゆうしかく しごと じんけん ほうりつ そうだん
在留資格、仕事、人権、法律などについて相談できます。

そうだん ひ へいじつ ごぜん じ ごご じ
相談できる日 平日 午前9時から午後5時まで

TEL 0570-011000



ふれすく ほーむぺーじ
くわしいことは**フレスクのホームページ**をみてください。

ほうてらす たげんごじょうほういきょう
★**法テラス 多言語情報提供**



こま ほうりつ ひと くに ことば そうだん
あなたが困っていることについて法律に詳しい人と10の国の言葉で相談できます。

しゃっきん りこん けっこん ろうどう じ こ びざ
たとえば、借金、離婚(結婚をやめること)、労働、事故、ビザなどです。

そうだん ひと でんわ
相談したい人は電話してください。

そうだん ひ へいじつ ごぜん じ ごご じ
相談できる日 平日 午前9時から午後5時まで

TEL 0570-078377

まな くに ことば
話せる国の言葉

えいご ちゅうごくご かんこくご すべいんご ぼるとがるご ぶらじる べとなむご
英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語(ブラジル)・ベトナム語・

たがろぐご ふいりびん ねぼーるご たいご いんどねしあご
タガログ語(フィリピン)・ネパール語・タイ語・インドネシア語

5-2. その他

① 家、水道・ガス・電気について

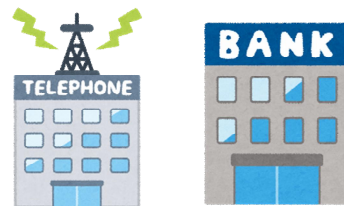
引っ越しする日が決まったらそれぞれの会社などに早めに連絡して、引っ越しする日を伝えてください。

引っ越しをする月のお金をどうやって払うのか、確認しましょう。



② 電話、インターネット、銀行

もし、日本の電話会社(携帯電話や、スマートフォン)、インターネット会社や銀行を契約していて、今後はそれを使わない人は、やめる手続きをしてください。



③ 大きなごみがあるとき

ごみ袋に入らない大きなごみ(テレビや冷蔵庫など)の捨て方は「ごみの捨て方」をみてください。

大きなごみを捨てるには、予約がいります。たくさんの人が引っ越し3月や4月は、すぐに予約ができないことがあります。早めに予約してください。



④ 国民年金の脱退一時金

国民年金の保険料を6か月以上払っている人は、自分の国に帰った後に脱退一時金をもらう手続きができます。

日本にいる人に代わりに手続きをしてもらうときには、あなたの委任状などが必要です。

くわしいことは[日本年金機構のホームページ](#)をみてください。



6

緊急(あぶないときや、助けが必要なとき)・災害

6-1. 事故や事件のとき

交通事故のときや、事件(たとえば、なにかを盗まれたとき)は、警察に電話します。



【110】に電話してください。【110】への電話は0円です。

①いつ ②どこで ③何が あったのか言ってください。あなたの名前と電話番号も言ってください。

もし、けがをしている人がいたら、その人について説明してください。

たとえば男の人か女の人か、何歳ぐらいか、どんなケガか、などです。

6-2. 火事や救急 <=病気・けが>のとき



火事で消防車にきてほしいとき、病気やけがで救急車にきてほしいときは、消防署に電話します。

火事・救急どちらも【119】に電話してください。【119】への電話は0円です。

①火事か救急か ②助けに来てほしい住所や場所(建物の名前・部屋番号)を言ってください。

松江市の【119】では、23の国の言葉で話せます。

日本語以外で話したい人は、【119】にかけたとき、使いたい言葉を言ってください。

※救急車は0円です。緊急のときだけ使ってください。

話せる国の言葉

英語、中国語(北京語)、韓国語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、マレー語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ポルトガル語、スペイン語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、ロシア語、トルコ語、ウルドゥー語

★110 や 119 に電話できるよう、準備をしておきましょう!

火事のとき『かじです Kaji desu』 事故のとき『じこです Jiko desu』

けが・病気のとき『きゅうきゅうです Kyukyu desu』

※自分の家の場所を言えるように、準備をしておきましょう

※助けが必要なときには、周りの人に聞こえるように大きな声や大きな音を出してください。

『たすけて Tasukete』『Help』などと言ってください。

※携帯電話<=スマートフォン>で電話した人は、電話が終わった後もすぐに電話にでれるようにしてください。



6-3. 忘れ物・落し物をしたら

忘れ物、落とし物がみつからないときは、警察署か交番に行きましょう。

まつえけいさつしょ
松江警察署
まつえしそでしちよう ばんち
松江市袖師町5番地10
TEL 0852-28-0110

6-4. 災害

日本では、毎年どこかで地震や大雨、台風の被害がでています。松江市では、地震は少ないですが、これから大きな地震が起きるかもしれません。また、大雨や強い風、たくさん雪が降って大きな被害がでたことがあります。災害が起こる前に、準備をしておきましょう。



① 災害の情報を知るには

★Safety Tips

「Safety tips」というアプリは日本で自然災害が起こったとき(大雨が降るとき、台風が来るとき、地震が起こったとき、津波が来るとき)などの危ないときに、連絡が来ます。15の国の言葉で使えます。

使える国の言葉

英語、中国語(繁体字・簡体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語



★しまね防災情報

島根県の災害や天気の情報です。6の国の言葉が使えます。

使える国の言葉

英語、中国語(簡体字)、韓国語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語



くに ことば にほん に ゆー す し
21の国の言葉で、日本のニュースを知ることができます。

つか くに ことば
使える国の言葉

にほんご えいご あらびあご べんがるご びるまご ちゅうごくご はんたいじ かんたいじ ふらんすご
日本語、英語、アラビア語、ベンガル語、ビルマ語、中国語(繁体字・簡体字)、フランス語、
ひんでいーご いんどねしあご かんこくご べるしゃご ぼるとがるご ろしあご すぺいんご すわひりご
ヒンディー語、インドネシア語、韓国語、ペルシャ語、ポルトガル語、ロシア語、スペイン語、スワヒリ語、
たいご とるこご うるどーご べとなむご うくらいなご
タイ語、トルコ語、ウルドゥー語、ベトナム語、ウクライナ語

② に 逃げる時や、でんき・みず 電気・水などがとまったときに必要なものを用意する

たとえば た もの の みず らいと すまーとふおん じゅうでん 充電できるもの、くすり の くすり けが の
とき つか くすり けいたいといれ
時に使う薬)・携帯トイレなど



③ ひなんばしょ に ばしょ かくにん
避難場所<=逃げる場所>を確認しておきましょう

にほん さいがい とき だれ ひなんじょ つか じぶん いえ ちか ひなんじょ かくにん
日本では、災害の時、誰でも避難所を使えます。自分の家の近くの避難所を確認しておきましょう。

りょこうちゅう ちか ひなんじょ つか ひなんじょ たす あ ばしょ き つ
旅行中などでも、そのとき近くにある避難所が使えます。避難所はみんなで助け合う場所です。気を付
けることや、きまりがあります。



もっとくわしいことは↓の避難所のページをみてください。

https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

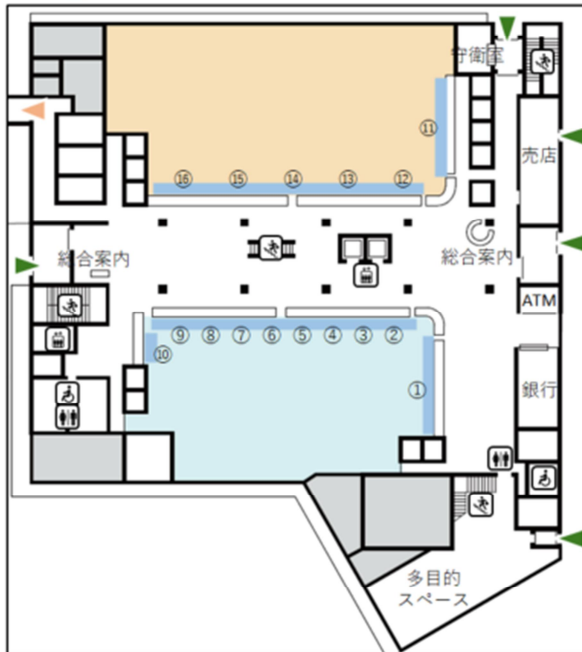
せいかつ しごとがいどぶっく
(生活・仕事ガイドブック)



7

まつえしやくしよ ふろあまっぶ
松江市役所のフロアマップ

1階



松江市役所本棟

移転後 フロア図



- ①～⑥ 市民課
- ⑦～⑩ 保険年金課
- ⑪ 子育て給付課
- ⑫ 保育所幼稚園課
- ⑬ こども政策課
- ⑭ 介護保険課
- ⑮ 障がい者福祉課
- ⑯ 健康福祉総務課

2階



- ⑳ 税務管理課
- ㉑ 固定資産税課
- ㉒～㉓ 市民税課
- ㉔ 生徒指導推進室
- ㉕ 教育総務課
- ㉖ 学校管理課
- ㉗ 学校教育課
- ㉘ 生涯学習課
- ㉙ 観光施設課
- ㉚ 国際観光課
- ㉛ 観光振興課
- 小泉八雲・セツのドラマ応援室