

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 ばん ねん がつはっこう
【第14版】2024年4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
松江市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	① 国民健康保険に入る人	4
こくみんねんきん	はい	② 国民年金に入る人	4
こ	ひと	③ 子どもがいる人.....	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	3-4. 日本語を勉強したいときは?	10
	にほん	3-5. 日本の税金について.....	12
	にほん	3-6. 日本の生活・習慣について知りたいときは?	13
	し やくしょ	3-7. こんなときには市役所へ	14
こま	そうだんまどぐち	4. 困ったときは(いろいろな相談窓口).....	15
	まつえ	5. さようなら 松江	19
	し やくしょ	5-1. 市役所ですること.....	19
	た	5-2. その他	20
きんきゆう	たす	6. 緊急(あぶないときや、助けが必要なとき)・災害	21
	ひつよう		
	さいがい		
	じ こ	6-1. 事故や事件のとき	21
	じけん		
	か	6-2. 火事や救急 < = 病気・けが > のとき	21
	きゆうきゆう		
	びようき		
	わす	6-3. 忘れ物・落とし物をしたら	22
	もの		
	おと		
	もの		
	さいがい	6-4. 災害	22
まつえし	し やくしょ	7. 松江市役所のフロアマップ	24
	ふろあ		
	まっぷ		

1

まつえし しょうかい
松江市の紹介1-1. まつえし
松江市って どんなところ？

じんこう やく まんにん めんせき
人口 約20万人 面積 572.99 m²

きこう ふゆ あめ おお さむ
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。

まいとし なんかい ゆき ふ いちど ふ りょう おお
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。

へいきんきおん ふゆ がつ さいこうきおん さいていきおん
平均気温 冬(1月) 最高気温 8.0℃ 最低気温 1.1℃

なつ がつ さいこうきおん さいていきおん
夏(8月) 最高気温 31.3℃ 最低気温 23.4℃

ちり ほんしゅう ちゅうごくち ほう しまねけん とっとりけん さんいんち ほう よ
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。

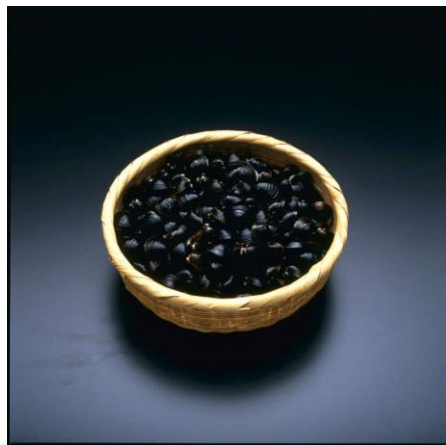
いずもちほう しまねけん ひしがわ き ことば
また、出雲地方は島根県の東側を指す言葉です。

し ちゅうしんぶ しんじ こ なかうみ ふた おお みずうみ むす おおはしがわ なんぼく わ
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。

れきし いずもちほう ふる じだい いせき ひと す めづら いぶつ ふる じだい つく どうぐ
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。

やく ねんまえ まつえじょう つく じょうかまち さか まつえじょう げんざい とうじ すがた
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。

とくさん しじみ(貝)、ぼたん はな わ がし
特産 しじみ(貝)、牡丹(花)、和菓子 など



1-2. 松江市の観光情報

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。

松江市の観光についてのホームページ

日本語 <https://www.kankou-matsue.jp/>

英語 <https://www.visit-matsue.com/>

中文(簡体字) <https://cn.visit-matsue.com/>

中文(繁体字) <https://tw.visit-matsue.com/>

韓国語 <https://kr.visit-matsue.com/>

フランス語 <https://fr.visit-matsue.com/>

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

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 しやくしょ 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 持ってくるもの (かならず持ってくるもの) ざいりゅうかーど ばすぽーと
在留カード、パスポート

も 持っている人だけ) まいなんばんかーど
マイナンバーカード

かぞく まつえ す ひと まつえ す はじ にちい ない しやくしょ き
※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

(たとえば、けっこん していること、こ どもがう 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 しやくしょ しみんか てんにゆう てつづ
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

せる紙をかいてください>

も 持っている人 ひと まいなんばんかーど
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

しやくしょ かい
市役所1階 ②

TEL 0852-55-5253

●マイナンバーについて

まいなんばん にはん す ひと も けた ばんごう
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 まいなんばん 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

まいなんばんかーど くに しやくしょ てつづ ほんにん しやうめい
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。

※「マイナンバーカード」は、申し込んだ人だけがつく。まいなんばん し かみ
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。

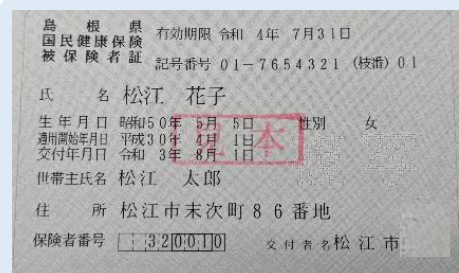
会社で働いている人は、会社の健康保険に入ることがあります。

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。国民健康保険証がもらえます。

国民健康保険料は家族の人数や所得で違います。

病院に行くときは保険証をかならず持っていきましょう。



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

しやくしょ かい
市役所1階 ⑨

TEL 0852-55-5263



③ ^こ子どもが^{ひと}いる人

- A 15歳以下の子どもがいるときには、児童手当というお金がもらえます。
- B 松江市では、子どもが中学校を卒業するまでの間は、病院でかかるお金が0円になります。手続きをすると「子ども医療費受給資格証」をもらえます。
- C 0歳から6歳までの子どもは、保育所に入る申し込みができます。
保育所は、お父さんやお母さんがそれぞれ仕事や大学に行っており、家でお世話をする人がだれもない子どもが使えます。
- D 3歳から6歳までの子どもは、幼稚園に入る申し込みができます。
幼稚園は、お父さんやお母さんが仕事をしていない子どもでも使えます。
- E 6歳から15歳の子どもが小学校、中学校に入る申し込みができます。

乳 子ども医療費受給資格証 0歳～小学5年生用	
公費負担者番号	9 0 3 2 0 0 1 1
番号	
姓 名	
住 所	
氏 名	
生年月日	
住 所	
加入医療保険者氏名	
記号・番号	
保険料額	
本人負担額	0 円
受給期間	自 年 月 日 至 年 月 日

乳 子ども医療費受給資格証 (中学生・入院のみ)	
公費の出番番	9 0 3 2 0 0 1 1
姓	司
姓 名	氏 名
	住 所
住 所	氏 名
	生年月日
子 ども	住 所
加入医療者氏名	無保険者氏名
加入医療保険	記号・番号
星 姓 名	星 姓 名
本人 役 職	0 円
支 給 期 間	自 記

ほいくしょ　ようちえん　しょうがっこう　ちゅうがっこう
保育所、幼稚園、小学校、中学校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/guidebook_all.html



(生活・仕事ガイドブック)

7つの国の言葉で、動画で小学校について知ることができます。

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



もんぶかがくしょう ほーむぺーじ
(文部科学省のホームページ)

つか くに ことば
使える国の言葉

にほんご えいご ちゅうごくご ベトナムご すべいんご ぼるとがご ふいりびのご たがろぐご
日本語、英語、中国語、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)

※今後、さらに7つの国の言葉も追加する予定です。

A～B の申し込みをする人は市役所の子育て給付課に来てください。

C～D の申し込みをする人は市役所の保育所幼稚園課に来てください。

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

こそだ きゅうふか
子育て給付課

市役所1階 ⑪ ばん

TEL 0852-55-5326

保育所幼稚園課

市役所2階 ②4番

TEL 0852-55-5312

きょういく い いんかい がっこうきょういく か
教育委員会 学校教育課

しやくしょだい べっかん かい
市役所第4別館3階

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。



松江市外国人相談窓口

市役所 第4別館1階

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。

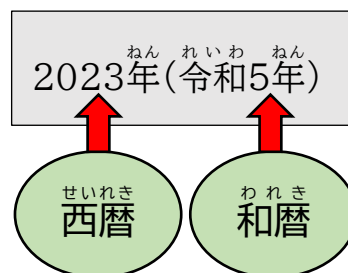
https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(生活・仕事ガイドブック)



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？

松江市では、ごみを捨てる時に使うごみ袋が決まっています。

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、

決められた場所へ捨ててください。



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

聞いてください。



大きなごみは、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。

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/gaikokun-okatahe/4/1882.html



ねんど 年度ってなに？

日本では1年間を表す言葉のひとつに「年度」があります。

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日で終わります。例えば、2023年度とは2023年4月1日から2024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 ばすでい 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 ①げんきん ②かーど ③ていきけん
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げんきん ばす の いりぐち よこ きかい せいりけん すうじ か かみ と ばす
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
まえがわ すうじ きんがく か がめん せいりけん か すうじ がめん さが
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。

②かーど ばす の いりぐち よこ きかい かーど たっち お うんてんしゅ よこ
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 たっち してください。
い こ か つか
ICOCAなどが使えます。

この機械に
ICカードでタッチ

つか 使える 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>



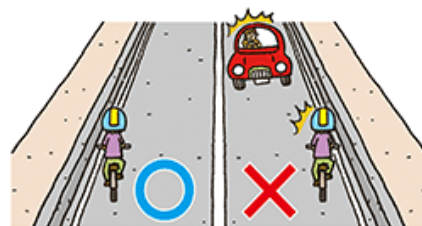
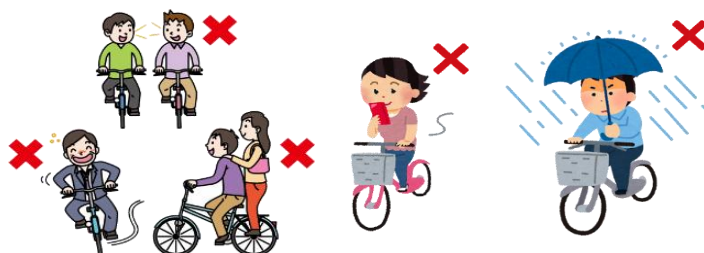
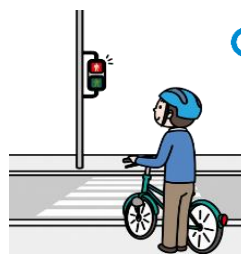
3-3. 自転車に乗るときは？

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4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。

にほんご あさひ日本語ひろば	にほんご ぼらんてい あ 日本語ボランティア かけはし
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)  いつ 土曜日 午前10:00 から 午前11:30 いくら 無料 TEL 0852-21-3432	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)  いつ 水曜日 午後5:00 から 午後6:30 土曜日 午前10:00 から 午前11:30 いくら 1年で 2,000円 TEL 090-8360-0086 e-mail kamiunsai.62@sky.plala.or.jp わたなべ 渡部 (Watanabe)
にほんご ぼらんてい あ ぐー ぶ 日本語ボランティアグループ“だんだん”	
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 松江市白潟本町43)  いつ 火曜日 午後5:30 から 午後7:00 金曜日 午後2:00 から 午後3:30 いくら 無料 TEL 090-1016-1324 e-mail kikyoku921@kyf.biglobe.ne.jp かとう 嘉藤 (Kato)	

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 にほんごでの暮らし](#)

[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。

日曜日が祝日であれば、その日のあとの最も近い平日が振替休日になります。

祝日は市役所や学校はお休みです。○2023年の日本の祝日

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
振替休日	1月2日	こどもの日	5月5日
※元日が日曜日のため		海の日	7月17日
成人の日	1月9日	山の日	8月11日
建国記念の日	2月11日	敬老の日	9月18日
天皇誕生日	2月23日	秋分の日	9月23日
春分の日	3月21日	スポーツの日	10月9日
昭和の日	4月29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。

市民税課
市役所2階 22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・軽自動車税 環境性能割

三輪以上の自動車や軽自動車を買ったときに、払います。

いくら払うかは、買った車の種類や金額で決まります。

自動車税・軽自動車税 環境性能割

島根県東部県民センター

自動車税管理課

住所 松江市馬潟町43-4

TEL 0852-37-0341

B 自動車税 種別割

C 軽自動車税 種別割

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。



もっとくわしいことは↓の税金のページをみてください。

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

(生活・仕事ガイドブック)



B 自動車税 種別割

島根県東部県民センター 自動車・諸税課

住所 松江市東津田町1741-1松江合同庁舎内

TEL 0852-32-5626

C 軽自動車税 種別割

市民税課

市役所2階 22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^{くに}の言葉^{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^{しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう}）



14 の国^{くに}の言葉^{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}で役に立つことなどについて知ることができます。

つか 使える国^{くに}の言葉^{ことば}

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご すぺいんご ぽるとがるご べとなむご ねぱーるご たいご
日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、
いんどねしあご み얀まーご くめーるご たがろぐご もんごるご
インドネシア語、ミャンマー語、クメール語、タガログ語、モンゴル語

② [NHK World-Japan](#)



20 の国^{くに}の言葉^{ことば}で、日本^{にほん}のニュースを知ることができます。

つか 使える国^{くに}の言葉^{ことば}

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 ぽるとがるご 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 とるごご うるどうーご べとなむご
タイ語、トルコ語、ウルドゥー語、ベトナム語

③ [しまね国際センター](#)



6 の国^{くに}の言葉^{ことば}で、島根^{しまね}であるイベントや外国人^{がいこくじん}を助ける制度^{せいど}などについて知ることができます。

つか 使える国^{くに}の言葉^{ことば}

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

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。

A ひっこした

A

しみんか しやくしょ かい
市民課 市役所1階 ②

B けっこんした

まずは市役所の市民課へ来てください

C りこんした

B~D

しみんか しやくしょ かい
市民課 市役所1階 ③

D あかちゃんが生まれた

TEL 0852-55-5253

E にんしんした

E

まずはこども家庭支援課へ来てください

かていしえんか
こども家庭支援課



じゅうしょ 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וג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

A



B



C



D



E



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。^{にほんご}日本語で^{そうだん}相談することが^{むずかしい}むずかしい人は、まず^{ひと}ひと [松江外国人相談窓口](#)や

[しまね国際センター](#)^{こくさいせんたー}に^{そうだん}相談してください。

① ^{まつえしやくしよ}松江市役所で^{そうだん}相談できるところ

★^{まつえし}松江市外国人^{かいこくじん}相談窓口(松江市役所 ^{こくさいかんこうか}国際観光課)



^{しやくしよ}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}いて困っていること ^{そうだん}などがあれば相談してください。

^{じゅうしょ}住所 ^{まつえし}松江市末次町 86番地 [松江市役所 第4別館1階](#)



^{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}

^{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}フランス語で^{はな}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

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

しやくしょ ベっかん かい
市役所 別館1階 ③

TEL 0852-55-5148



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

に関係すること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)

まつえしだんじょきょうどうさんかくせ せん た ー
松江市男女共同参画センター

じゅうしょ まつえししらかたほんまち ばんち
住所 松江市白潟本町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



D 外国人のための無料行政相談&外国人相談コーナー

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<=仕事がで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。

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。



②その他の相談窓口

★多言語相談 Go-en しまね



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21の国の言葉で相談できます。

相談できる日 平日 午前9時から午後5時まで(12月29日～1月3日は相談できません。)

相談方法 電話、E-mail、メッセージャー、しまね国際センターに行く、ZOOM

【電話で相談するとき】 TEL 070-3774-9329 Skype ID Soudan@SIC

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。

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・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・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

【その他の方法で相談するとき】

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

しまね国際センターに行く、ZOOM は予約してください。

しまね国際センター 住所 しまねけんまつえしひがしつだちよう ばんち 島根県松江市東津田町369番地1

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

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・やさしい日本語

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

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

^{そうだん}相談できる日 ^ひ 平日 ^{へいじつ} 午前9時から午後5時まで

^{TEL} 0570-011000



くわしいことは^{ふれすく}フレスクの^{ほーむぺーじ}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ていきょう}法テラス 多言語情報提供



あなたが^{こま}困っていることについて法律に^{ほうりつ}くわしい^{ひと}人と10の国の^{くに}言葉で^{ことば}相談^{そうだん}できます。

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

^{そうだん}相談したい人は^{ひと}電話^{でんわ}してください。

^{そうだん}相談できる日 ^ひ 平日 ^{へいじつ} 午前9時から午後5時まで

^{TEL} 0570-078377

^{はな}話^{くに}せる^{ことば}国の言葉

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

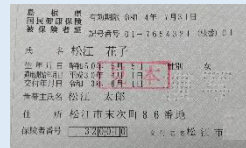
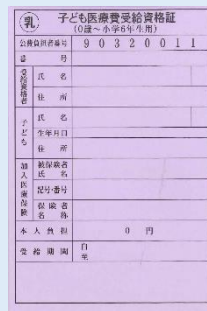
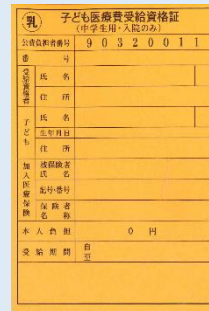
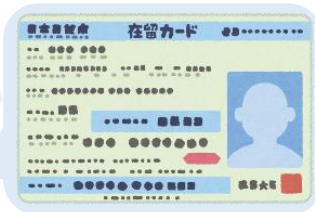
^{たがろぐご}タガログ語（フィリピン）・^{ねぱーるご}ネパール語・^{たいご}タイ語・^{いんどねしあご}インドネシア語

5 さようなら まつえ 松江

まつえ ひ こ まえ かくにん
松江から引っ越す前にすることを確認しましょう。

5-1. 市役所ですること

も 持っていくもの ざいりゅうかーど 在留カード



(も 持っている人だけ) 国民健康保険証、子ども医療費受給資格証、マイナンバーカードなど

① 市民課で転出の手続きをしてください。＜＝市民課でこれから引っ越すことを市役所に知らせる紙を書いてください＞

② 自分の国に帰るときは、マイナンバーカードを市民課でだしてください。

③ 国民健康保険に入っている人は保険年金課に来てください。

国民健康保険料＜＝国民健康保険に入っている人が毎月払うお金＞をまだ全部払っていない人は払ってください。

④ 自分の国に帰る人は、国民年金の喪失の手続きが必要なので、保険年金課に来てください。

⑤ 児童手当や子ども医療費受給資格証をもらっている人は、子育て給付課に来てください。

⑥ 自分の国に帰る人で、住民税をまだ全部払っていない人は市民税課に来てください。

1年の途中で自分の国に帰る人も、その年の住民税は全部払ってください。

A 住民税の納税通知書＜＝いくら払うか書いてある手紙＞が届いた人は、その手紙で日本を出る前に全部払ってください。

B 納税通知書がまだ届いていない人は、日本にいる人に「納税管理人」＜＝あなたの代わりに住民税を払う人＞になってもらいます。その手続きは市民税課でしてください。

※引っ越す日の2週間前から手続きができます。

※3月や4月は日本でたくさんの方が引っ越すので、市役所に来る人が増えます。2時間以上待つこともあります。気をつけてください。

市民課

市役所1階 ②

TEL 0852-55-5253

市民税課

市役所2階 ③

TEL 0852-55-5151

保険年金課

市役所1階 ⑨

TEL 0852-55-5263

子育て給付課

市役所1階 ⑩

TEL 0852-55-5326

5-2. その他

① 家、水道・ガス・電気について

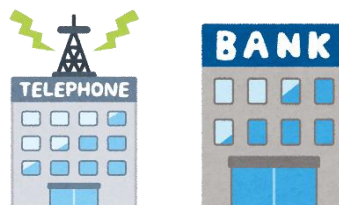
引っ越しする日が決まったらそれぞれの会社などに早めに連絡して、引っ越しする日を伝えてください。

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 大きなゴミがあるとき

ゴミ袋に入らない大きなゴミ(テレビや冷蔵庫など)の捨て方は「ゴミの捨て方」をみてください。

大きなゴミを捨てるには、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、21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

★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・病気の時『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・落とし物をしたら

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。

まつえけいさつしよ
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。14の国の言葉で使えます。

↓からダウンロードしてください。

[Androidはこちらから](#)

[iPhoneはこちらから](#)



つか くに ことば 使える国の言葉

えいご ちゅうごくご はんたいじ かんたいじ かんこくご すぺいんご ぼるとがるご べとなむご たいご
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、

いんどねしあご たがろぐご ねぼーるご くめーるご びるまご もんごるご
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



しまねけん さいがい てんき じょうほう くに ことば つか
島根県の災害や天気の情報です。5の国の言葉が使えます。

つか くに ことば 使える国の言葉

えいご ちゅうごくご かんたいじ かんこくご ぼるとがるご たがろぐご
英語、中国語(簡体字)、韓国語、ポルトガル語、タガログ語



19の国の言葉で、日本のニュースを知ることができます。

使える国の言葉

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、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、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 逃げるときや、電気・水などがとまったときに必要なものを用意する

たとえば食べ物・飲む水・ライト・スマートフォンを充電できるもの・薬(いつも飲んでいる薬やケガのときに使う薬)など



③ 避難場所<=逃げる場所>を確認しておきましょう

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。

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。

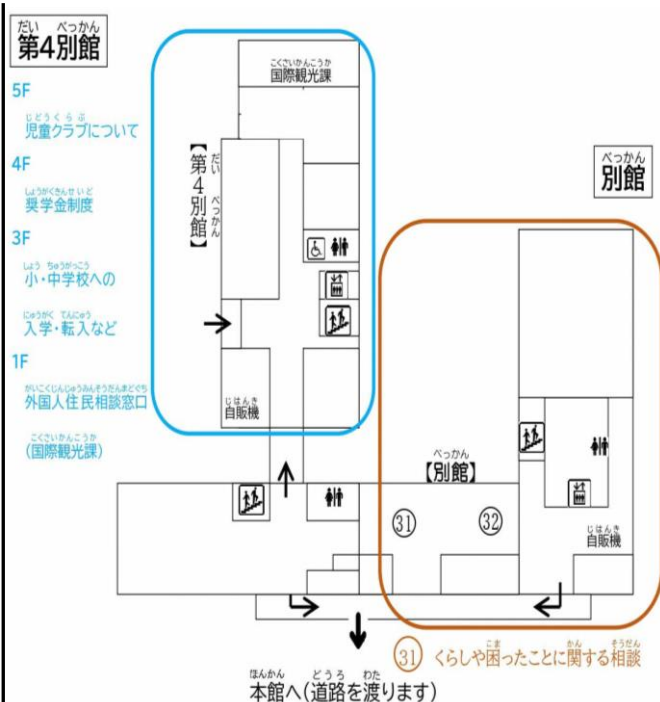
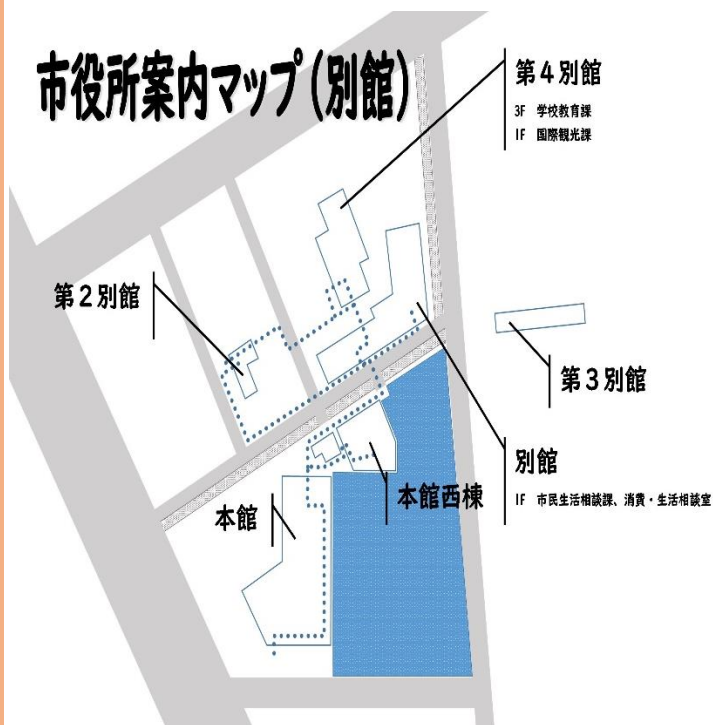
https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

(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

市役所案内マップ(別館)



まつえしやくしよ あんないまっぶ ほんかん にしかん 松江市役所 案内マップ(本館+西館)1F~3F

