

く る め し 久留米市に 住 っ て い る 外国人の みなさんへ

生活ガイドブック

に ほ ん ご
やさしい日本語



CONTENTS

1. 困ったときに
相談するところ
2. 外国人 住民 の
住民 登録について
3. 税金について
4. 年金について
5. 健康保険・介護保険について
6. 子どもについて
7. ごみの出し方について
8. 水道の利用について
9. 災害や、避難所について
10. もしものときに
知っておくこと

■久留米市に ようこそ！

このパンフレットは、生活に必要なことを「やさしい日本語」で書いています。言葉が難しいときは、Google翻訳であなたの国の言葉に変えて読んでください。

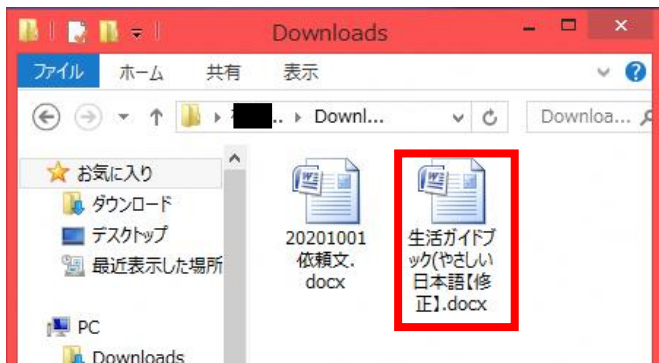
■Google翻訳の使い方（パンフレットを 翻訳する 方法）

【日本語→ネパール語】

1. 久留米市の ホームページで 生活ガイドブックの データを ダウンロード(download) してください。
2. Google 翻訳を 開けて、①[ドキュメント] を お 押してください。
- ②[言語を検出する] を お 押して、日本語を 選んでください。
- ③[訳文] を お 押して、ネパール語を 選んでください。
- ④変えたい 言葉がないときは 「▼」 を お 押してください。そして 変えたい 言葉を 選んでください。
- ⑤[パソコンを参照] を お 押してください。



3. 生活ガイドの PDF ファイルを 選んでください。
4. [翻訳] を お 押してください。



5. あなたが 選んだ 言葉で パンフレットを 見る ことができます。

2. 外国人住民の 住民登録について

■相談先：市民課

電話：0942-39027

外国人も 日本人と 同様に 住民票を 作って *住民登録します。
住民登録をすると 久留米市の サービスを 受けることが できます。 また、住所（住むところ）を 証明 する 住民票の写しを もらえます。

*住民登録：あなたや あなたの家族が 久留米市に 住んでいることを 市役所に 知らせること

■住民登録を する人

3か月より 長く 日本に 住む人は 住民登録を します。 観光（日本に 遊び）に 来た人は 住民登 録を しません。

1. 久留米市に する *届出

下の 表の 状況に 当てはまる人は、 市役所に 届出を出します。
届出を 出すのは、 あなたが します。 あなたが できないときは、 代わりの人も できます。
代わりの 人が 届出を 出すときは 委任状（あなたが 代わりの人に お願いをしたことが わかる紙）が あります。

*届出：市役所に あなたの 状況が かわったことを 紙に 書いて 知らせること

【市民課での 届出が 必要な 手続き】

届出の名前	状況	手続きの 費用	手続きに いるもの
-------	----	---------	-----------



२ विदेशी निवासीहरूको निवासी रेजिष्ट्रेशनको बारेमा
Ation परामर्श: नागरिकको डिभिजन
फोन: ० 42 42२--390 27 २27

साथै छोका जी तपाईंको लागि म = हुँ ।
र गर्न को सेवा गर्न लात मार हुन तपाईं। मा बाहेक, (को Mutokoro) गर्न को को थि म प्राप्त।

* : तपाईं र तपाईंको छुन्नु हुई Nde हुन् भनेर दुई एट अत। हुन

■ को लागि

3 वा देखि कू गर्न कुनै दौत गर्न तपाईं । (गर्न सुंदरता) अन्य छ एक छैन।

१। गर्न हुन =

को को लागि फिट ते छ दुई र गर्न तपाईं।

यो गर्न को छ, Atana छ तपाईं । तपाईं सम्जुनुछ यदि तपाईं सम्जुनु भने, बारि तपाईं पनि सम्जुनुछ।

Wari गरेको छ को BE मामला (तपाईं को Wari गर्न तपाईं बाहो राम्रो थियो दुई तपाईं एक आवश्यक)।

* : गर्न तपाईंको परिवर्तन भएको थियो कि दुई छ अत यसलाई

[मा भएको को के राजा]

को	जाउनुहोस् को	जो हुन सक्छ
----	--------------	-------------



1. 困ったときに相談するところ

がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口

TEL: 0942-30-9096

結婚・離婚(結婚をやめるとき)、税金のこと、家族の問題、お金の問題、交通事故、仕事、在留資格(ビザ)のこと、外国人だからいじめられているなど、あなたが日本で生活するときに困っていることや、わからないことがあるとき相談することができます。お金はいりません。

あなたが相談することを、弁護士や行政書士など専門の人にきいてもらうこともできます。

■相談する日：月曜日 から 金曜日

(年末年始(12/29~1/3)と祝日(カレンダーの赤い字の日)は休みです)

■相談する時間：8時30分~17時15分(昼休みは ありません)

■相談するところ：久留米市役所 6Fの 広聴・相談課です。

『外国人相談窓口 (Kurume Multilingual Consultation Support Service)』

■相談する方法：①から④の方法があります。

①外国人相談窓口(がいこくじんそうだんまどぐち)に相談(そうだん)に行く

②電話(でんわ)で相談(そうだん)する・・・TEL: 0942-30-9096

③ファックス(ふぁっくす)で相談(そうだん)する・・・Fax: 0942-30-9711

④メール(めーる)で相談(そうだん)する・・・E-mail: sodan@city.kurume.lg.jp

『市役所』のこと

あなたが住んでいる市には市役所があります。

住む場所(すばしょ)がかわったり、生活(せいかつ)がかわったりしたら市役所(しやくしよ)に必ず知らせてください。そのとき在留カード(ざいりゅうカード)を出してください。生活(せいかつ)でわからないことや困ったことがあったら、市役所(しやくしよ)で相談(そうだん)できます。

『校区』のこと

みんなが安心して生活(せいかつ)するために市役所(しやくしよ)がいろいろなサービス(さーびす)をします。小学校(しょうがっこう)の名前(なまえ)で久留米市(くるめし)を分けています。それを『校区(こうく)』といいます。市役所(しやくしよ)のサービス(さーびす)は、『校区(こうく)』で決まります。あなたが久留米市(くるめし)に住むときは校区(こうく)の名前(なまえ)を覚えてください。

たとえば：『金丸(かなまる)小学校(しょうがっこう)』がある所(ところ)・・・『金丸(かなまる)校区(こうく)』
『西国分(にしこくぶん)小学校(しょうがっこう)』がある所(ところ)・・・『西国分(にしこくぶん)校区(こうく)』などです。



2. 外国人住民の 住民登録について

しみんか
市民課

TEL: 0942-30-9027

外国人も、日本人と同じように住民票を作って、*住民登録をしなければなりません。
住民登録をすると、くま市のサービスを受けることができます。そして住所（住むところ）
を証明する住民票の写し（コピー）をもらうことができます。

*住民登録：あなたやあなたの家族が、くま市に住んでいることを市役所に知らせること

■ 住民登録をする人

3か月より長く日本に住む人は、住民登録をしなければなりません。でも観光（日本へ遊び）にきた人は住民登録をしません。

1. どんとき、市役所に*届を出さなければなりませんか。

下の表の①～④のときは、市役所に*届を出さなければなりません。

届は、あなたが出します。でも、あなたができないときは、代わりの人が出すこともできます。代わりの人が届を出すときは、委任状（あなたが代わりの人にお願いしたことがわかる紙）を持ってきてください。

*届：市役所にあなたの状況がかわったことを紙に書いて知らせること

【市役所の市民課で届が必要なとき】

状況	届の名前	いつまでに	も 持ってくるもの
①別の市や町からくま市に引っ越したとき	てんにゅうとどけ 転入届	くま市にきた日 から14日の間	・転出証明書（前に住んでいたところの市役所からもらいます） ・マイナンバーカード ・在留カードか、 特別永住者証明書
②くま市の中で引っ越したとき	てんきよとどけ 転居届	引っ越した日から 14日の間	・在留カードか、 特別永住者証明書 ・マイナンバーカード
③くま市から他の市や町に引っ越すとき	てんしゅつとどけ 転出届	引っ越す日の 14日前から 14日後まで	・在留カードか、 特別永住者証明書 ・マイナンバーカード
④一緒に住む家族や家族の世帯主がかわったとき	せたい 世帯 変更届	かわったときから 14日の間	・在留カードか、 特別永住者証明書

2. マイナンバー制度

日本で住民登録をしている人は、その人だけの番号<マイナンバー>があります。
外国人も、住民登録をするとマイナンバーができます。番号は、12個の数字です。
マイナンバーは市役所などでいろいろな手続きをするときに使います。

* 社会^{しゃかい}保^ほ障^{しょう}や、税^{ぜい}金^{きん}の書^{しよ}類^{るい}を出^だすときも使^{つか}います。はじめに日本^{にほん}に来^きた人^{ひと}は、市役所^{しやくしよ}で転^{てん}入^{にゅう}届^{とけ}を出^だした後^{あと}に、郵便^{ゆうびん}でマイナ^{まい}ンバ^{なん}ーの^{ばー}お知^しらせが来^きます。希望^{きぼう}する人^{ひと}は、写^{しゃ}真^{しん}付^つきの^{まい}マイナ^{なん}ンバ^ーカ^ードを^もう^こ申し込^こむことが^{まい}マイナ^{なん}ンバ^ーカ^ードは^み身^み分^{ぶん}証^{しょう}書^{しよ}として^{りよう}利用^{りよう}できるほ^{じゅう}か、住^{じゅう}民^{みん}票^{ひょう}などの^{しょうめい}証^{しょう}明^{めい}書^{しよ}を^{こん}ビ^にニで^{しゅとく}取^と得^{とく}するこ^とも^でき^ます。

* 社会^{しゃかい}保^ほ障^{しょう}：あな^たが毎^{まい}日^{にち}の^{せい}生^{せい}活^{かつ}で^こま^ま困^こったとき^に、^{くに}国^{こく}など^が助^{たす}ける^{せい}制^{せい}度^どです。

3. 住^{じゅう}民^{みん}票^{ひょう}の写^{うつ}し(コ^こピ^{ピー}ー)について

住^{じゅう}民^{みん}票^{ひょう}は、「あな^たが^{その}場^ば所^{しよ}に^す住^すんでい^るこ^とを^{しやく}市^し役^{やく}所^{しよ}が^{しょう}証^{しょう}明^{めい}するもの」です。

住^{じゅう}民^{みん}票^{ひょう}には、「名^な前^{まえ}」、「誕^{たん}生^{じょう}日^び」、「住^{じゅう}所^{しよ}」、「久^く留^る米^{めい}市^しに^ひ引^ひっ越^こした日^ひ」、「一^{いっ}緒^{しよ}に^す住^すんでい^る人^{ひと}」などが^か書^かいてあ^りま^す。そ^れが^か紙^{かみ}に^なったのが、「住^{じゅう}民^{みん}票^{ひょう}の写^{うつ}し」で^す。あな^たが^{ひつ}必^{ひつ}要^{よう}なとき^に、市^し役^{やく}所^{しよ}から^もら^うこ^とが^でき^ます。も^らうとき^は、お^{かね}金^{かね}が^いり^ます。

4. 在^{ざい}留^{りゅう}カ^ードなどについて

在^{ざい}留^{りゅう}カ^ードは、あな^たが日本^{にほん}に^いる^{もく}目^{もく}的^{てき}と、^いるこ^とが^でき^る期^き限^{げん}(いつ^まで)を^{しょう}証^{しょう}明^{めい}(ほ^かの^{ひと}に^わか^るよ^うに)する^かカ^ード^です。在^{ざい}留^{りゅう}資^し格^{かく}で^{にほん}日本^{にほん}で^でき^るこ^とが^き決^きま^りま^す。例^{たと}え^ば、^{しかく}資^し格^{かく}が、「留^{りゅう}学^{がく}」だ^と勉^{べん}強^{きやう}が^でき^ます。「就^{しゅう}労^{ろう}」は^{はたら}働^{はたら}くこ^とが^でき^ます。在^{ざい}留^{りゅう}カ^ード^は、^{かな}必^{かな}ず^も持^もっ^てい^なけ^れば^なり^ませ^ん。

① 特^{とく}別^{べつ}永^{えい}住^{じゅう}者^{しや}証^{しょう}明^{めい}書^{しよ}

新^{あた}し^らい^{とく}特^{とく}別^{べつ}永^{えい}住^{じゅう}者^{しや}証^{しょう}明^{めい}書^{しよ}を^{つく}作^{つく}るとき^は、市^し役^{やく}所^{しよ}で^しま^す。わ^から^ない^{とき}は、市^し役^{やく}所^{しよ}に^{そう}相^{そう}談^{だん}して^くだ^さい。

② 在^{ざい}留^{りゅう}カ^ード

期^き限^{げん}(いつ^まで)を^すぎ^た在^{ざい}留^{りゅう}カ^ード^で、市^し役^{やく}所^{しよ}など^の手^て続^{つづ}きは^あた^ら新^{あた}し^らい^{とく}特^{とく}別^{べつ}永^{えい}住^{じゅう}者^{しや}証^{しょう}明^{めい}書^{しよ}を^{つく}作^{つく}るとき^は、福^{ふく}岡^{おか}出^{しゅ}入^{にゅう}国^{こく}在^{ざい}留^{りゅう}管^{かん}理^り局^{きょく}へ^い行^いっ^てく^ださ^い。

■ 福^{ふく}岡^{おか}出^{しゅ}入^{にゅう}国^{こく}在^{ざい}留^{りゅう}管^{かん}理^り局^{きょく}

〒810-0073 福^{ふく}岡^{おか}県^{けん} 福^{ふく}岡^{おか}市^し 中^{ちゅう}央^{おう}区^く 舞^{まい}鶴^{づる} 3-5-25 TEL: 092-717-5420
福^{ふく}岡^{おか}第^{だい}1^{ほう}法^{ほう}務^む総^{そう}合^{ごう}庁^{ちやう}舎^{しゃ}



3. 税金について

市民税課 TEL:0942-30-9008、資産税課 TEL:0942-30-9010

税収納推進課 TEL:0942-30-9007

1年より長く日本に住んでいる人は、外国人も税金を払います。
集めた税金は、日本に住んでいる人が安心して暮らすことができるように使います。
税金は、国に払うお金と地方(県や市)に払うお金があります。あなたが、税金を
決まった日までに払わないときは、「延滞金」というお金も払うことになります。

1. 国に払う税金

前の年の1月1日から12月31日までに*所得がある人は、国に「*所得税」を払
います。所得税は、働いた年の次の年の2月16日から3月15日の間にあな
たが計算して払います。いくら払うかわからないときや払う方法は、税務署に相談
してください。会社から*給料をもらっている人は会社が毎月の給料から先に
払います。

*所得：働いて会社などからもらったお金から、そのお金をもらうためにかかったお金
をひいたあとのお金のことです。

*所得税：所得にかかる税金です。

*給料：会社などからもらうお金です。

■国に払う税金を相談するとき

久留米 税務署

〒830-8688 久留米市 諏訪野町 2401 の10 TEL:0942-32-4461

2. 地方(県や市)に払う税金

その年の1月1日に日本に住んでいる人は、住んでいる県や市に税金を払います。

住民税(税金の名前)や自動車税(税金の名前)といいます。

国や地方に払う税金は、あなたの前の年の所得などで計算します。

2-①福岡県に払う税金

【県に払う主な税金】

税金の名前	払う人	相談するところ
県民税	福岡県に住んでいる人	久留米 県税 事務所 課税第一課
自動車税	福岡県に住んでいて、普通自動車を 持っている人	久留米 県税 事務所 収税第二課

■福岡県の税金を相談するとき

久留米 県税 事務所 (久留米 総合 庁舎 4階)

〒839-0861 久留米市 合川町 1642番地の1 TEL:0942-30-1012

2-②くろめしに はら ぜいきん
【くろめしに はら おも ぜいきん】

ぜいきん なまえ	はら ひと	そうだん するところ
しみんぜい 市民税	くろめしに すんでいる ひと	くろめしやくしよ しみんぜいか 久留米市役所 市民税課
けいじどうしゃぜい 軽自動車税	くろめしに すんで けいじどうしゃや バイクを もっている ひと	くろめしやくしよ しみんぜいか 久留米市役所 市民税課
こていしさんぜい 固定資産税	くろめしに すんで とちや たてものを もっている ひと	くろめしやくしよ しさんぜいか 久留米市役所 資産税課

3. しんこく 申告

まえの 年に はたら かいしゃ から いくら お金を もらったかや、あなたが もっている いえ・とち・くるま のことについて 書類を 書いて、ぜいむしよや しやくしよに だします。これを、「しんこく」といいます。申告を すると、あなたが 国や 地方に はら ぜいきん が いくらか 決まります。

4. ぜいきんを はら 税金を 払う

あなたが はら ぜいきん は、けんぜいむしよや しやくしよが けいさん 計算します。ゆうびん で「のうぜいつうちしよ *納税通知書」が きます。ぜいきん は 決まった ひまでに はら ってください。ぜいきん は、いっしょに はい 入っている「のうふしよ *納付書」を つか ぎんこう ゆうびんきょく コンビニで はら ってください。

- のうぜいつうちしよ *納税通知書：あなたが 「どれだけの お金を」「いつまでに」「どこで はら うか」など、きま ったことを知らせる けん しやくしよ から の てがみ 手紙です。
- のうふしよ *納付書：あなたが 「いつまでに」「いくら はら うか」を かみ 書いた 紙です。

5. のうぜいしょうめいしよ 納税証明書と しよとくしょうめいしよ 所得証明書

のうぜいしょうめいしよ 納税証明書は、「あなたが いくら ぜいきん を はら ったか」を しやくしよが しょうめい 証明（他の人に わかるように）する 書類です。しよとくしょうめいしよ 所得証明書は、「あなたが いくら お金を もらったか」を しやくしよが しょうめい 証明する 書類です。その年の 1月1日に す 住んでいた ところの しやくしよで もらえます。お金 が いります。ざいりゅうしかく 在留資格を か 変えるときや、市の サービスを う 受けるときに ひつよう 必要です。

6. ぜいきんが はら 税金が 払えないとき

あなたが、しごと が なくて ぜいきん を はら お金 が ないときなどは、のうふそうだん（ぜいきん おそ はら うことが できますか」とか「お金を わ けて はら うことが できますか」と ぜいむしよや しやくしよ などに きくこと）を します。ぜいきん を はら けないときは、けん し サービスを う 受けることが できません。ざいりゅうしかく 在留資格を 新しく するときに こま 困ることが あります。ふくおかけん はら ぜいきん は、ふくおかけんぜいむしよに そうだん 相談してください。くろめしに はら ぜいきん は、ぜいしゅうのうすいしんか そうだん 福岡県税務所に 相談してください。久留米市に はら 税金は、税収納推進課に 相談してください。

7. あなたが じぶん くに かえ 自分が 国に 帰るとき

あなたが じぶん くに かえ 帰るときや、がいこく に 行って にほん に もど 戻ってこないときは、にほん で 前に 税金を 全部 はら なければなりません。全部 はら えないときは、にほん で まえ 前に あなた の代わりに はら う人を き 決めて、ぜいむしよや しやくしよ とどけ 届を 出さなければなりません。



ねんきん 4. 年金について

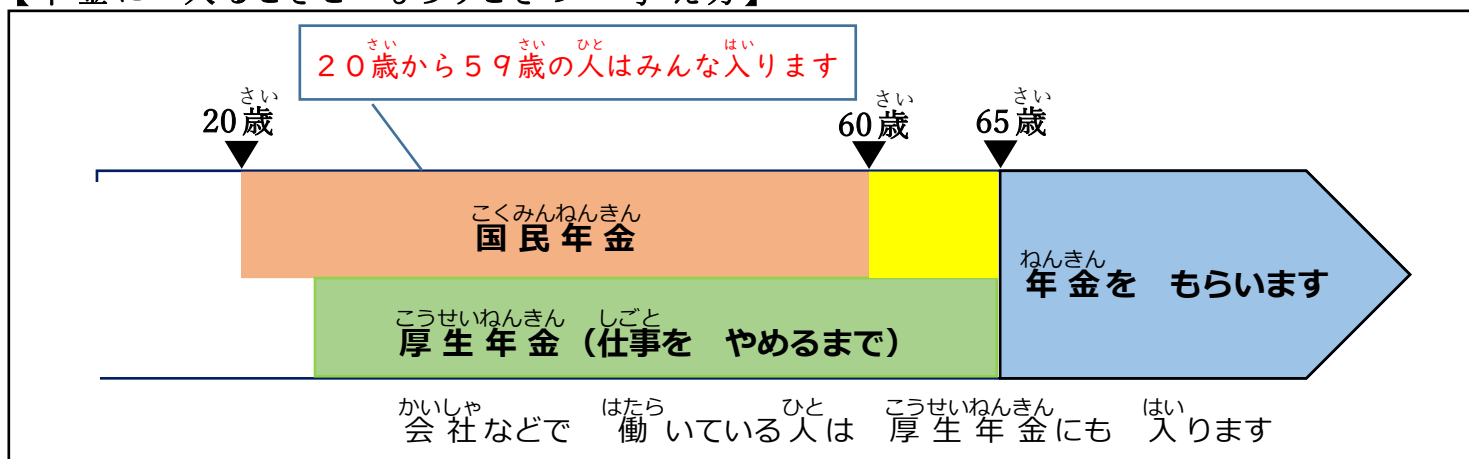
いりよう ねんきんか
医療・年金課 TEL: 0942-30-9032

日本では、年をとったときや 病気や けがで 働けなくなったときの ために お金を 払います。
この制度を 年金と いいます。年金に 入り、お金を 払うと、年をとったときや、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 もらいます。日本に 住んでい
る 20 歳から 59 歳の人は みんな 年金に 入ります。

1. 年金について

日本の 年金は 2つ あります。国民年金と 厚生年金です。厚生年金は、会社や工場
などで 働いている人が 入ります。国民年金は、厚生年金に 入っていない人が 入ります。

【年金に 入るときと もらうときの 考え方】



2. 国民年金について

日本に 住んでいる 20 歳から 59 歳の 人は、みんな 国民年金に 入ります。外国人も
入ります。年金に入るとき、市役所や、年金事務所で 手続きをします。在留カードや
マイナンバーカードを もっていきます。働いている人で 会社の 保険に 入っている人は、会社
が 手続きを します。

■国民年金に 払う お金 (あなたが いくら 払うか) と 払う 方法

年金を いくら 払うかは、国が 決めます。決まったら、*「納付通知書」が 郵便で
来ます。お金は、銀行・郵便局・コンビニで 払ってください。
生活の お金が 少なくて困っている人は、年金の お金を 払わなくても いいときが あります。
市役所や 年金事務所に 相談してください。

*納付通知書：あなたが お金を いくら いつまでに 払うかなどを 知らせる 手紙

■国民年金を もらうとき

国民年金は、もらう お金に 表の ①~③の 種類が あります。どの 年金が もらえるか
や、申し込みの 方法は、住んでいるところの 市役所や、年金事務所に 聞いてください。

【国民年金の主な種類】

ねんきんの種類	説明	どんな人がもらえるか
① 老齢基礎年金	65歳から お金 が もらえます。 65歳のときに、日本に 住んで いないときも もらえます。	国民年金の お金 を 10年以上 払 った 人が もらうことができます。
② 障害基礎年金	病気や けがのあとで 障 が い 者 に なった 人が もらえます。	その 病 気 や け が を 初 め て 医 者 に 診 て も ら っ た 日 が 65歳 に な る 前 だ っ た 人 が も ら う こ と が で き ま す 。
③ 遺族基礎年金	年金に 入 っ て い た 人 が 亡 く な ったとき、 家 族 が も ら え ま す 。	・ 亡 く な っ た 人 の 夫 か 妻 か 子 ど も ・ 亡 く な っ た 人 が 家 族 の た め に 生 活 の ほ と ん ど の お 金 を 出 し て い た と き に も ら う こ と が で き ま す 。

■ 脱退一時金（国に 帰るとき もらうことができる お金）

国民年金に 入 っ て い た 人 が、 国民年金を やめ て 国に 帰るとき、 脱退一時金 という お
金 を も ら う こ と が で き ま す 。

国に 帰 っ て か ら、 2年以内に 日本年金機構に 請 求 書（お金 を も ら う た め の 申 し 込 み の
紙）な ど を 郵 便 で 送 っ て く だ さ い。 も ら う た め の 条 件（ど ん な 人 が も ら え る か）が あ り ま す。
日本年金機構に 聞 い て く だ さ い。

■ 日本年金機構（Japan Pension Service）

年金について、やさしい日本語で、くわしく説明しています。

<https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2024/202403/032602.html>



3. 厚生年金について

会社や 工場、 店などで 決まった 時間より 長く 仕事を して いて、 70歳 にな っ て い な い
人 が 入 り ま す 。

■ 厚生年金に 入る 方法

入 る と き の 手 続 き は、 会 社 が し ま す。 あ な た は、 し な く て い い で す 。

■ 厚生年金に 払う お金（あなたが いくら 払うか）と 払う 方法について

厚生年金に 払う お金 は、 あ な た が 会 社 か ら も ら う 毎 月 の 給 料 で 決 ま り ま す。 年
金 に 払 う お 金 の 半 分 は、 毎 月 の あ な た の 給 料 か ら 払 い ま す。 残 り の 半 分 は、 会 社 が
払 い ま す。 あ な た が 払 う お 金 と、 会 社 が 払 う お 金 を、 い っ し ょ に し て 会 社 が 払 い ま
す 。

■ 仕事を やめたとき

仕事を やめたときは、 厚生年金も やめます。 やめたら、 あな た が 国民年金に 入る 手続
き を し ま す。 会 社 か ら 厚生年金を やめた 証 明 を も ら っ て、 在 留 カ ー ド を 持 っ て 市 役
所 や 年 金 事 務 所 で 手 続 き を し ま す 。



けんこうほけん かいごほけん 5. 健康保険・介護保険について

けんこうほけんか
健康保険課

かいごほけんか
介護保険課

TEL: 0942-30-9029、

TEL: 0942-30-9205

1. 健康保険について

日本に住む人は、みんな健康保険に入ります。在留カードを持って、住民登録をしている人は入らなければなりません。あなたが健康保険に入るかどうかを決めることはできません。健康保険に入ると、保険証（保険に入っていることがわかるカード）をもらいます。病気やけがで病院に行くときは、病院の人に保険証を見せてください。病院に払うお金が安くなります。

日本の健康保険は2つあります。会社の健康保険と市や町の国民健康保険です。

2-① 健康保険（会社の保険）

■健康保険に入る人

会社で働いている人は、会社の健康保険に入ります。入ることができるかどうかは、会社の人に聞いてください。健康保険に入っている人の日本に住んでいる家族も、健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは、会社の人に聞いてください。

■入る方法

会社が手続きをします。

■保険料（健康保険に払うお金）

保険料は、あなたが会社からもらう給料で決まります。あなたの給料から、保険料の半分会払います。残りの半分は、会社が払います。

■仕事をやめたとき

仕事をやめたときは、健康保険もやめなければなりません。国民健康保険に入る届も、あなたがしなければなりません。まず会社から健康保険をやめた証明書もらいます。それから、証明書と在留カードを持って行って市役所に届を出してください。

2-② 国民健康保険（市や町の保険）

■国民健康保険に入る人

住民登録をしている人で、会社の保険に入っていない人が入らなければなりません。

■入る方法

在留カード、パスポート、マイナンバーカードまたは通知カードを持って行って市役所に届を出してください。「特定活動」の資格の人は、指定書も持って行ってください。

■保険料（国民健康保険に払うお金）と払う方法

保険料は、あなたの前の年の所得や家族の人数で決まります。

毎年6月ごろに保険料のお知らせが市役所から郵便で来ます。

一緒に入っている納付書を使って払ってください。銀行・郵便局・コンビニなどで払うことができます。困ったときは、市役所に相談してください。

3. 医療費（病院に払うお金）がとても高くなったとき

あなたが1か月間に病院に払うお金が、決まった額よりも多く払ったときは、後からお金が返ってきます。いくら返ってくるかは、あなたやいっしょに住んでいる家族の所得で決めています。これは「高額療養費制度」と言います。

お金が返ってくるかどうかは、会社の健康保険に入っている人は、会社の人に相談してください。国民健康保険に入っている人は、市役所に相談してください。

病院に入院するときなど、たくさんのお金が有的时候は、*限度額認定証をもらうこともできます。限度額認定証が有的时候は、会社の人や市役所に相談をしてください。

*限度額認定証：この紙があったら、病院に決まった金額までしか払わなくてよくなります。毎月保険証といっしょに病院に見せてください。

4. 健康保険からもらうお金

■出産育児一時金

健康保険に入っている人が出産(子どもを産むこと)をしたときにもらうお金です。

■葬祭費

健康保険に入っている人が死んだとき、その人の葬式をした人がもらうお金です。

5. 介護保険について

介護保険に入っている人は、年をとったり、特別な病気になったりして*介護が必要なときは、サービスを受けることができます。

*介護：ご飯を食べることやお風呂に入ることなど自分で毎日の生活をするのが難しいときに、ほかの人が手伝うことです。

■介護保険に入る人

40歳以上で医療保険に入っている人は、みんな介護保険に入らなければなりません。

■介護保険のお金を払う方法

40歳から64歳までの人は、医療保険のお金と一緒に払います。

65歳以上の人は、市役所に保険料を払います。保険料は、あなたの前の年の所得や家族の所得状況などで決まります。

毎年6月ごろに保険料のお知らせが市役所から郵便で来ます。

一緒に入っている納付書を使って払ってください。銀行・郵便局・コンビニなどで払うことができます。また、もらう年金のお金から払う人もいます。

■介護保険のサービスを受ける 人

介護保険のサービスを受けるのは、65歳以上の人です。

40歳から64歳までの人は、特別な病気になったときに、サービスを受けます。

■介護保険のサービスを受ける 方法

介護が必要だと思ったら、まず市役所に行って相談してください。市役所から専門の人が家に来て、どのくらい介護が必要かを調べます。介護が必要だと決まったら、どんな介護サービスを受けるかを決めます。介護サービスを決めるときは、ケアマネージャー（サービスを受けるために必要な計画を立てたり、どんなサービスがあるかを調べたりしてくれる専門の人）に相談してください。



6. 子どもについて

こども子育てサポートセンター TEL: 0942-30-9302

保健予防課 TEL: 0942-30-9730 学校教育課 TEL: 0942-30-9217

子ども保育課 TEL: 0942-30-9025 学校保健課 TEL: 0942-30-9273

妊娠したときや、赤ちゃんが生まれたとき、子どもを育てるときにわからないときや、困ったときは、いろいろなことを市役所で聞くことができます。お金のことも相談することができます。

●子どもが生まれるまえにすること

1. 妊娠届（おなかに赤ちゃんができたことを市役所に知らせること）

妊娠したときは、市役所に妊娠届を出します。市役所で「*親子(母子)健康手帳」をもらいます。ほかに、「*妊婦健康診査補助券受診票」、「*新生児聴覚検査受診票」、「*産婦健康診査受診票」、「*出生連絡票」、「*マタニティ教室案内」をもらいます。

*親子(母子)健康手帳：お母さんと子どもの体のこと、子どもが生まれたときのこと、健康診査の結果や予防注射など子どものことを書きます。

*妊婦健康診査受診票：病院でお母さんと赤ちゃんが元気かどうかを調べます。病院で使います。検査は、14回します。

*新生児聴覚検査受診票：赤ちゃんの耳が聞こえるかを病院で調べます。病院で使います。

*産婦健康診査受診票：赤ちゃんが生まれたあと、お母さんと赤ちゃんの体が元気かどうかを調べます。病院で使います。検査は、2回します。

*出生連絡票：赤ちゃんが生まれたことを市役所に教えるときに使います。

*マタニティ教室：お母さんやお父さんになる人やその家族が、妊娠している時や赤ちゃんを産む時、赤ちゃんを育てる時に大切なことを勉強します。

2. 妊婦健康診査（健診）

妊娠したら、病院へ行ってお母さんとおなかの中の赤ちゃんの体を調べます。

病院に行くときは、市役所からもらった「妊婦健康診査受診票」を持っていきます。検査は、全部で14回できます。市役所が決めた検査を受けるときは、お金はいりません。

●子どもが生まれたらすること

3. 出生届（赤ちゃんが生まれたことを市役所に知らせること）

赤ちゃんが生まれた日から、14日以内に市役所に出生届を出します。お父さん、お母さんが外国人でも出します。お父さん、お母さんが結婚していることがわかる証明書とパスポートを持ってきてください。分からない時は市民課に聞いてください。お父さんとお母さんがどちらも外国人のときで、生まれた子どもが60日より長く日本にいます。

は、子どもの「在留資格」(日本に住むことができる資格)をとります。子どもが生まれた日から30日以内に入国管理局に行きます。入国管理局に出す書類は、入国管理局に聞いてください。

4. 子ども健康診査

生まれた赤ちゃんが元気かどうか、ときどき病院の医者が診めます。お母さんは、赤ちゃんのことで心配なことや、わからないことを相談することができます。お知らせの手紙が市役所から郵便で来ます。お金はいりません。

検査の名前	子どもの年	知っておくこと
乳幼児健康診査	・4か月 ・10か月 ・1歳6か月 ・3歳	・久留米市が決めた病院か、手紙に書いてあるところで受けます。 ・手紙に入っている「健康診査受診票」を書いて、おやこ(母子)健康手帳と一緒に持っていきます。 ・1歳6か月と3歳のときは、子どもの歯が悪くありませんか診めます。

5. 予防注射

日本では、子どもは生まれると、いくつかの大きな病気にかからないように注射をします。これを「予防注射」といいます。「予防注射」をすると、病気になるっても病気は軽くなります。予防注射は、市役所が決めた病院でします。予防注射をするときは、「親子(母子)健康手帳」を持っていきます。お金はいりません。

●子どもを育てるときにもらえるお金や助ける制度

6. 児童手当(子どもを育てるためのお金)

子どもを育てている人は申し込みをして市役所から児童手当(お金)をもらいます。子どもが、2歳までは毎月15,000円もらいます。3歳から15歳までは毎月10,000円もらいます。

7. 子ども医療制度(子どもが病院に行くときのお金を助ける制度)

0歳から15歳までの子どもが病院に行くときは、病院に払うお金が安くなります。制度を使うときは、特別な証明書がいらいます。証明書は、市役所でもらいます。市役所に相談してください。

■保育所・幼稚園

小学校に行く前の子どもを預けることができます。お父さんやお母さんの代わりに子どもの世話をしたり、勉強を教えたりします。行くところは、お父さんやお母さんがよく考えて選びます。

8-① 保育所（保育園）

保育所（保育園）は、お父さんやお母さんが働いているなど、家で子どもの世話ができないときに子どもを預かります。0歳から小学校に行く前の子どもを預けることができます。

8-② 幼稚園

幼稚園は、遊びをしながら生活や勉強をするところです。3歳から小学校に行く前の子どもが行きます。

■日本の学校

日本では、4月1日に6歳の子どもが小学校に入ります。子どもは、小学校に6年行きます。そのあと、中学校に3年行きます。日本人の6歳から15歳の子どもを持つ親は、子どもを学校に通わせなければなりません。これを、義務教育と言います。小学校・中学校の授業と教科書は、お金はいりません。久留米市では、住民登録をすると、外国人も日本の小学校や中学校に行くことができます。わからないときは、市役所の学校教育課に聞いてください。

【子どもの年と学校の関係】

年齢	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
学校	小学校						中学校			高校		
学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
義務教育												

●就学援助制度（子どもが学校に行くときのお金を助ける制度）

あなたの子どもが、久留米市の小学校や中学校に行くためのお金が足りないときは、お金を助ける制度があります。「就学援助」といいます。このお金は、子どもが学校で使う物（制服・文具）や、学校で食べる給食（ごはん）などに使います。就学援助を受け取りたいときは、市役所の学校保健課や学校で、申し込みの紙を書いて、必要な書類と一緒に出します。わからないときは学校の事務の人や市役所の学校保健課に聞いてください。

「就学援助」をもらうことができる人
⇒収入（給料などの生活するためのお金）が少ない人など



だ かた

7. ごみの出し方について

しげんじゅんかんすいしんか

資源循環推進課 TEL:0942-37-3342

家から出るごみは、「燃やせるごみ(燃やすことができるごみ)」「燃やせないごみ」「資源物など」に分けて、「専用の袋」で「決まった場所」に「決まった日」の「決まった時間まで」に出してください。あなたが住んでいる校区で、ごみを出す日や決まりが違います。

あなたがごみを出すときは、住んでいるところの決まりを守ってください。わからないときは、市役所の資源循環推進課に聞いてください。

■燃やせるごみ(燃やすことができるごみ)

久留米市の指定袋(ごみを入れるための専用の袋)に入れて燃やせるごみの日に出します。指定袋(ごみを入れるための専用の袋)は市内のスーパーやコンビニなどで買えます。

・ごみの種類(主なもの)

生ごみ(食べ物のごみ)、紙おむつ、ゴムでできたもの(靴、ボールなど)、プラスチック類(おもちゃ、バケツなど)、布(汚れた洋服や、ぬいぐるみなど) 草花・落ち葉 など

※生ごみは、よく絞って水を出してから捨てます。

■燃やせないごみ(燃やすことができないごみ)

久留米市の指定袋(ごみを入れるための専用の袋)に入れて出します。資源物などの日に出します。指定袋(ごみを入れるための専用の袋)は市内のスーパーやコンビニなどで買えます。

・ごみの種類(主なもの)

ガラスコップ、陶器(お皿や茶碗、植木鉢など) アルミ箔、化粧品のビン、包丁、はさみ、電球、油でよごれたビンやカン など

※割れたガラスなどはあぶないので、紙などで包んで出します。

■資源物など

資源物などの日に出します。資源物を出す場所にある箱に入れます。きれいに洗ってから出します。

・ごみの種類(主なもの)

ペットボトル、飲み物や食べ物が入っていたビンやカン、小金属(フライパン、スプーンやフォーク、スプレー缶など)、小型家電(携帯電話、ドライヤー、ヘアアイロンなど)、容器包装プラスチック(ボトル類、トレイ類など「プラマーク」が付いたもの)

古紙(段ボール、本など)、古着(古い洋服など)

■粗大ごみ(指定袋に入らない大きなごみ)

粗大ごみを出すときは、粗大ごみ受付コールセンター(TEL:0942-37-3383)に電話してください。

次に「ごみステッカー」を銀行などで買ってください。出すごみにステッカーを貼って決まった場所にしてください。

・ごみの種類（主なもの）

電子レンジ、タンス、ソファ、自転車、布団、ベッドなど

■決まった場所に 出せない ごみ

エアコンや、冷蔵庫、テレビ、洗濯機、パソコンなどは、出すことができません。

・エアコン、冷蔵庫、テレビ、洗濯機、パソコン

⇒買った お店に 連絡して 聞いてください。

■ごみの 出し方を もっと 知りたい ときは アプリを 使います。

あなたが 住んでいる ところの 校区の 名前を いれます。ゴミの 出し方が 詳しく わかります。

①右のQRコードをよみます。

または、下の URL を 入れます。

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2030kankyougomi/3010dashikata/2025-0707-1418-54.html>





すいどう りょう

8. 水道の利用について

じょうげすいどうりょうきんせんたー

上下水道料金センター TEL: 0942-30-8512

すいどう 水道を つかうときや、 つかうのを やめるときは、 じょうげすいどう りょうきんせんたー 連絡します。
あなたが 水を 使ったら、 決まった日までに お金を 払わなければなりません。

■水道を初めて使うとき

じょうげすいどうりょうきんせんたー 連絡しなければなりません。 ふたつの 方法があります。 一つは、
じょうげすいどうりょうきんせんたーに 行って 知らせます。 もう一つは、 電話や インターネットで 使う日
を 連絡します。 すいどう を 使いたい日の 4日前までに 連絡します。 連絡 しないで すいどう を 使
うと、 水が 出なくなります。 連絡しないで 使った 水の 料金も あなたは 払わなければ な
りません。 必ず 連絡してください。



インターネットの連絡先

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2090suidougasu/3120moushikomi/01.html>

■料金(水道を使ったお金)の支払い

すいどう 水道を 使ったら、 お金を 払います。 お金は、 2か月分 いっしょに 払います。
のうふしよ (いつまでに いくら 払うかを 書いた 紙) を 使って、 銀行・郵便局・コンビニで 払
います。

決まった日までに あなたが お金を 払うことが できないときは、 支払いの 相談を することが
できます。 じょうげすいどうりょうきんせんたー の人に、 「遅く 払うことが できますか」とか、 「お金を
分けて 払うことが できますか」と 聞くことが できます。 そのままに すると、 水が 出なくな
ります。

■水道を止めるとき

すいどう 水道を 使わなくなる 日が 決まったら、 すぐに 連絡します。

じょうげすいどうりょうきんせんたーに 行って 知らせるか、 電話や インターネットで 連絡します。



インターネットの連絡先

<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2090suidougasu/3120moushikomi/01.html>

■久留米市 上下水道 料金センター (久留米市 企業局 1階)

〒839-8501 福岡県 久留米市 合川町 2190-3 TEL: 0942-30-8512



9. 災害や、避難所について

ぼうさいたいさくか
防災対策課

TEL: 0942-30-9074

日本では、*台風・*大雨・*地震が たくさん あります。 まず、自分の 体を 守ります。
あなたの 家が 安全なときは、家に います。家が あぶないときは、避難所（みんなが 逃げる
ところ）に 行きます。台風、大雨、地震などを「災害」といいます。災害が 起こる前に、
準備しておくことを「防災」といいます。

*台風：とても 強い 風が 吹きます。とても 強い 雨が 降ります。強い 風がふいたら、物
が 飛びます。木や 電信柱も 折れたり、倒れたり します。家も 壊れることが あ
ります。

*大雨：雨が たくさん 降ります。川の 水が 増えます。道路や 家にも 水が くることが あ
ります。山や 家が 壊れることが あります。

*地震：地面が ゆれます。いつ 地震がくるか、誰も わかりません。地面が ゆれたあと、電気や
ガス、水道が 止まること があります。家や 道が 壊れることが あります。

■自分の 体や 家族を 守るために すること

あなたは、災害が おきたときの ために、飲み物や 食べ物などを 用意 しておきます。飲み
物や 食べ物を 買って、家に おいて おきます。あなたが いつもの 生活で 必ず いるもの（い
つも 飲む 薬や パスポート、在留カード、洋服など）は、逃げるときに、すぐ 持っていく
ために、最初に 用意しておきます。

市役所が つくった「ハザードマップ」で、あなたが 住んでいる ところや 働いている ところの
近くに ある あぶないところや 避難所について 調べておいてください



・Web版 ハザードマップ



・災害から 身を 守るための 避難行動

■避難所（みんなが 逃げる ところ）について

くろめし市の 避難所は、下の QRコードから 見ることができます。避難所は、校区によって、ちがいま
すから、あなたが 住んでいる 校区を 調べてください。

災害は、いつ おこるか 誰も わかりません。避難所は、台風のとて、大雨のとて、地震のとて
で、逃げるところが ちがいます。

あなたが 住んでいるところや 働いているところの 近くの 避難所を 調べておいてください。



・避難所一覧



10. もしものときのために 知っておくこと

■もしものとき ^{れんらく}連絡する ところです。

^{さいしょ}最初に あなたの ^{なまえ}名前と ^{でんわばんごう}電話番号を ^{おし}教えてください。

	^{でんわばんごう} 電話番号	どんなときに	^{おし} 教えること
けいさつしょ 警察署	110	こうつうじこ 交通事故のとき	①いつ どこで 事故がおきましたか。 ②どんな 事故ですか。(人と 車が ぶつりました。 など) ③けがの人が いますか。
		はんざい 犯罪に あったとき	①どんな 犯罪ですか。(バッグを 盗まれました。な ど) ②どこで 犯罪が おきましたか。 ③あなたが 犯罪に あいましたか。
しょうぼうしょ 消防署	119	きゅう びょうき 急な 病気や けが ケガのとき	①病 気ですか。けがですか。 ②病 気やけがの人はどこにいますか。 ③病 気やけがの人はだれですか。どうしましたか。
		かじ 火事のとき	①「火事です」と 言ってください。 ②火事はどこですか。 ③火事の物は何ですか。(家や ごみなど) ④けがの人や 逃げていない人が いますか。

■物を ^{なく}失したり、 ^{ひろ}拾ったり したとき

あなたが ^{けいたいでんわ}携帯電話や ^{さいふ}財布など、 ^{もの}物を ^{なく}失くしたとき、 ^{くるめけいさつしょ}久留米警察署 (0942-38-0110) に ^{でんわ}電話してください。 ^{けいさつ}警察の ^{ひと}人が ^{でんわ}電話に ^で出たら、 ①と②を ^{おし}教えてください。

① いつ どこで なにを ^{なく}失くしましたか。

② あなたの ^{なまえ}名前と ^{でんわばんごう}電話番号は何ですか。

あなたが ^{かね}お金や ^{かばん}かばんなど ^{もの}物を ^{ひろ}拾ったときは ^{ちか}近くの ^{けいさつ}警察に ^も持って ^い行ってください。
^{けいさつ}警察の ^{ひと}人に ①と②を ^{おし}教えてください。

① いつ どこで なにを ^{ひろ}拾いましたか。

② あなたの ^{なまえ}名前と ^{でんわばんごう}電話番号は何ですか。

■自転車に ^の乗るときは ^{ほけん}保険に ^{はい}入ります。 また ^{へるめつと}ヘルメットを かぶりましょう。

^{がっこう}学校や ^{しごと}仕事に ^い行くために ^{じてんしゃ}自転車に ^の乗る人は、 ^{じてんしゃよう}自転車用の ^{ほけん}保険に ^{はい}入らなければなりません。

あなたが ^{じてんしゃ}自転車に ^の乗っていたとき、 ^{もし}もし、 ^{ひと}人と ^{ぶつかって}ぶつかって、 ^{その人が}その人が ^{けがを}けがを ^{したら}したら、 ^{ほけん}保険

^{がいしゃ}会社が ^{かね}お金を ^{はら}払います。 あなたが ^{けがを}けがを ^{したときも}したときも、 ^{ほけんがいしゃ}保険会社が ^{びょういん}病院などの ^{かね}お金を

^{はら}払います。 ですから、 あなたが ^{じてんしゃ}自転車を ^か買った ^{みせ}お店で ^{じてんしゃ}自転車の ^{ほけん}保険の ^{そうだん}相談を ^{して}してくださ

い。 また、あなたを ^{まも}守るために ^{じてんしゃ}自転車に ^の乗るときは ^{へるめつと}ヘルメットを かぶりましょう。

このガイドブックの問合^{といあわ}せは
く^くる^めめ^しし^{やく}やく^{しよ}しよ　こ^{こう}う^{ちよう}ちよう　そ^{そう}う^{だん}だん^かか　が^{がい}い^{こく}こく^{じん}じん^{そう}そう^{だん}だん^{まど}まど^{ぐち}ぐち
久留米市役所　広聴・相談課　外国人相談窓口（6F）です。

TEL: 0942-30-9096

FAX: 0942-30-9711

Email: sodan@city.kurume.lg.jp