

かな ざわ せい かつ
金沢生活ガイド

に ほん こ ばん
やさしい日本語版 2025



かなざわせいかつ 金沢生活ガイド

にほんごばん
～やさしい日本語版～ができました！

かなざわし
金沢市へようこそ！

「あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～」は、これから金沢市に住む外国人のための本です。
多言語版（英語、中国語、ベトナム語、韓国語、インドネシア語、ポルトガル語）があります。

<https://www.kief.jp/livein/life#item4>



この本をふりがながついた簡単な日本語で作りました。
出入国在留管理庁「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」も参考にしました。

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



ガイドブックを読むときの注意

- ・2025年3月現在の情報です。
- ・ガイドブックの内容は変わるかもしれません。
- ・専門的な言葉やむずかしい言葉は、< = >の中に簡単に書きました。

わからないことがあったら、金沢国際交流財団に連絡してください。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん
金沢国際交流財団
でんわ
電話：076-220-2522

じゅうしょ かなざわしほんまち
住所：金沢市本町1-5-3 リファール2階

E-mail: kief@kief.jp URL: <https://www.kief.jp/>



はじめに 「金沢ってこんなところ」

金沢市には、山や海があります。2つの川（犀川と浅野川）もあります。

2025年1月1日の金沢市の人口＜＝金沢市に住んでいる人の人数＞は455,404人です。面積は468.81km²です。

夏はあつい日が多いですが、冬はさむくて雨や雪がたくさん降ります。金沢には、「弁当忘れても傘忘れるな」＜＝お弁当は忘れてもいいです。しかし、傘は絶対に忘れないでください。＞ということとがあります。

城下町＜＝お城を中心に作られたまち＞・金沢のまちや文化は、1603年から1868年の江戸時代につくられました。そのとき、金沢のある石川県は「加賀藩」と呼ばれていました。そして「前田家」の町でした。

金沢には、伝統的なものがたくさんあります。

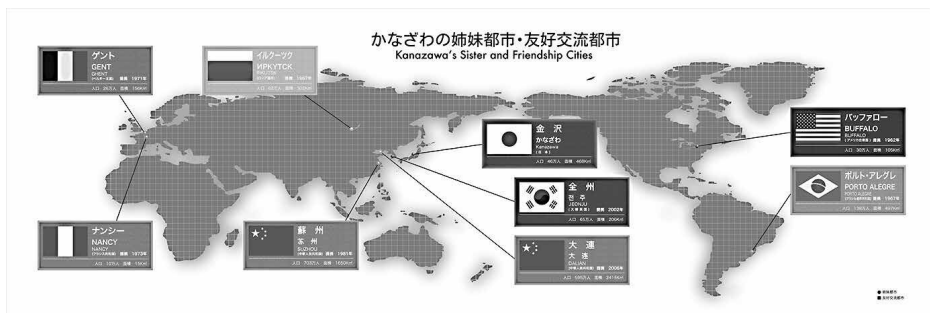
- ・加賀友禅、金箔箔、九谷焼、能楽 など



金沢は戦争や災害＜＝地震や台風など＞が少なかったため、歴史のある建物がたくさんあります。

また、金沢市には、7つの姉妹都市と1つの友好交流都市があります。金沢市国際交流課では、いろいろな活動で姉妹都市と交流しています。

- ・姉妹都市：アメリカ・バッファロー、ロシア・イルクーツク、ブラジル・ポルトアレグレ、ベルギー・アントワープ、フランス・ナンシー、中国・蘇州、韓国・全州
- ・友好交流都市：中国・大連



国際交流課 金沢市役所第一本庁舎 4階

TEL : 076-220-2075 Email : kokusai@city.kanazawa.lg.jp

かなざわせいかつ
金沢生活ガイド ～やさしい日本語版～

もく じ
目 次

かなざわせいかつ 金沢生活ガイド ～やさしい日本語版～ができました！	p. 1
・ 金沢ってこんなところ	p. 2
・ いくつか知っていますか？「金沢市の有名な場所・もの」	p. 7
・ 金沢の1年間の大きなイベント、行事	p. 8
・ 役に立つ情報「観光するときに便利な場所・WEB サイト」	p.11
・ 金沢市の文化施設	p.12
・ 金沢市の公共サービス	p.13

だい しょう かなざわ し す ひつよう 第1章 金沢市に住むために必要なこと	p.15
1-1. 金沢市役所について	p.15
1-2. 在留カードと在留資格	p.16
1-2-1. 在留カードとは	p.16
1-2-2. 在留資格の手続き	p.16
1-2-3. 再入国	p.16
1-3. マイナンバーについて	p.17
1-3-1. マイナンバーとは	p.17
1-3-2. マイナンバーカード	p.17
1-4. 住民異動届（住所が変わったとき）	p.18
1-5. 公的医療保険	p.19
1-5-1. 2つの公的医療保険	p.19
1-5-2. 国民健康保険に入るとき	p.19
1-5-3. 国民健康保険をやめるとき	p.20
1-5-4. 後期高齢者医療制度	p.20
1-5-5. 病院で払うお金	p.20
1-6. 介護保険	p.20
1-7. 年金	p.21
1-7-1. 国民年金と厚生年金保険	p.21
1-7-2. 国民年金に入るとき	p.21
1-7-3. 脱退一時金（帰国するときにもらうことができるお金）	p.22
1-7-4. 社会保障協定	p.23
1-8. 税金（国や市などに払うお金）	p.23
1-8-1. よく見る税金	p.23
1-8-2. 所得税の払い方	p.24

だい しょう く 第2章 暮らし	p.25
2-1. 住む家を探すとき	p.25
2-1-1. 民間住宅 (大家から借りる家)	p.26
2-1-2. 市営住宅	p.26
2-2. 町会	p.26
2-3. ごみの出し方	p.27
2-3-1. ごみを捨てる時のルール	p.27
2-3-2. ごみの分け方、出し方を調べる時	p.27
2-3-3. 粗大ごみ (大きなごみ) の出し方	p.28
2-4. 電気・ガス・水道	p.28
2-5. 電話・テレビ	p.29
2-5-1. 電話・携帯電話 (スマートフォン)	p.29
2-5-2. テレビ	p.29
2-6. 引っ越す時	p.29
2-7. 金沢市にある国際交流団体	p.30
2-7-1. 金沢国際交流財団	p.30
2-7-2. 石川県国際交流協会	p.30
2-7-3. 石川国際交流ラウンジ	p.31
2-7-4. 石川国際交流サロン	p.31
2-7-5. 日本語を勉強したい時 (おとなのための日本語教室)	p.31
だい しょう し ごと 第3章 仕事	p.34
3-1. 日本で働きたい時	p.34
3-1-1. あなたの在留資格で働くことができる場所や仕事	p.34
3-1-2. 資格外活動許可	p.34
3-1-3. 仕事を探す時、やめた時	p.35
3-1-4. 働くことについて質問やこまったことがある時	p.35

第4章 医療	p.36
4-1. 病院やクリニックに行くとき	p.36
4-1-1. 病院の種類	p.37
4-2. 多言語医療問診票	p.37
4-3. 薬	p.37
4-4. 夜や休みの日に病院に行きたいとき（急な病氣やけがのとき）	p.38
4-5. 成人検診	p.38
4-6. 妊娠・出産	p.39
4-6-1. 妊娠したとき	p.39
4-6-2. 出産したとき	p.40
4-6-3. 妊娠、出産で受けることができるサービス	p.40

第5章 子どもを育てる・子どもの教育	p.42
5-1. 小学校に入る前の子どもをあずける	p.42
5-2. 日本の学校、教育	p.43
5-2-1. 小学校と中学校	p.44
5-2-2. 金沢市の日本語教室	p.44
5-2-3. 高校	p.44
5-3. 外国につながる子どものための地域の日本語教室	p.45
5-3-1. 外国にルーツをもつ子どものための「KIEF 子ども日本語ひろば」	p.45
5-3-2. 子どもスタディサポート（一般社団法人日本語まなびサポート北陸）	p.46
5-3-3. 日本語・学習支援教室「わかたけ」	p.46
5-4. 児童館、放課後児童クラブ	p.46
5-4-1. 児童館	p.46
5-4-2. 放課後児童クラブ	p.47
5-5. 子育てにかかるお金の支援	p.47
5-6. 子育てについての情報を調べる	p.49
5-6-1. かなざわ外国人子育て応援ハンドブック	p.49
5-6-2. のびのびビ〜ノ	p.49

第6章 銀行・郵便局	p.50
6-1. 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)	p.50
6-1-1. 口座を開きたいとき	p.50
6-1-2. こんなときは	p.50
6-2. 郵便局	p.51
6-2-1. 郵便や荷物を受け取ることができなかったとき (郵便物等お預かりのお知らせ)	p.51
6-2-2. 海外へ送るとき	p.51
6-2-3. 金沢市内の大きい郵便局	p.51

第7章 交通	p.52
7-1. バス	p.52
7-1-1. バスに乗るとき	p.52
7-1-2. 路線バスの乗り方	p.52
7-1-3. 「ふらっとバス」の乗り方	p.52
7-1-4. IC カード	p.53
7-1-5. バスに乗るときに気をつけること	p.53
7-2. 自転車	p.54
7-2-1. 自転車に乗るときのルール	p.54
7-2-2. 自転車を停めることができるところ・できないところ	p.55
7-2-3. 自転車を運転するときに必要なこと	p.55
7-2-4. 自転車をすてるとき	p.56
7-2-5. 公共シェアサイクル	p.56
7-3. 車	p.57
7-3-1. 車やバイクを運転するときのルール	p.57
7-3-2. 運転免許	p.58
7-3-3. 運転免許証を更新するとき	p.60
7-3-4. 車を持っている人がすること	p.60
7-4. 電車	p.61

第8章 緊急 (急な病気や事故)・災害 (地震や台風)	p.62
8-1. 病気やけがのとき、火事のとき	p.62
8-2. 事故や事件のとき	p.62
8-3. 災害のとき	p.63
8-3-1. 安全のために準備する	p.63
8-3-2. 地震が起こったとき	p.65
8-3-3. 災害の情報を調べます	p.66

金沢国際交流財団 (KIEF) の紹介	p.67
----------------------------	------

金沢に引っ越して最初のこと チェックリスト	p.70
------------------------------	------

いくつか知っていますか？

①金沢城公園

加賀藩前田家が住んでいたお城です。
毎週土曜日と決まった日の夜にライトアップ
されます。

②金沢百万石まつり

毎年6月の最初の土曜日にあります。
金沢で一番大きなお祭りです。

③兼六園

日本で一番きれいな庭の一つです。
「こじ灯笼」が人気です。土曜日と日曜日に、
在留カードを見せると石川県民は無料です。

④長町武家屋敷

加賀藩の中級武士<さむらい>が住んでい
ました。その時の建物と景色が今もあります。
毎年12月の初めから3月の中ごろまでは「こも
掛け」を見ることができます。

「金沢市の有名な場所・もの」

⑤金沢21世紀美術館

全国でも有名な、現代アートの美術館です。
レアンドロ・エルリッヒの「スイミング・プー
ル」はとても人気です。

⑥ひがし茶屋街

伝統的な建物があります。金箔や和菓子など
を買うことができるお店や、おしゃれなカフェ
があります。

⑦金沢駅・鼓門

鼓門は、楽器（鼓）の形です。世界で一番美
しい駅の一つに選ばれました。

⑧金箔

日本で作られる金箔<金をたたいてとても薄
くのびたもの>は、ほとんどが金沢で作られ
ています。おみやげにもおすすめです。金箔を
貼る体験は、とても人気です。



かなざわ ねんかん おお ぎょうじ 金沢の1年間の大きなイベント・行事

かなざわ ひら おお しょうかい
金沢でたくさんのイベントが開かれます。大きなイベントを紹介します。

1月

かなざわ し しょうぼう で ぞめしき ・金沢市消防出初式

かなざわ しょうがつ まいとしひら ぎょうじ
金沢のお正月に毎年開かれる行事です。

かなざわ しょうぼうだん まち しょうぼう かつどう し じん
金沢の消防団く＝それぞれの町で消防の活動をする市民のグループ>の
パフォーマンスを見ることができます。



2月

かなざわじょう けんろくえん し き ものがたり ・金沢城・兼六園四季物語

ふゆ だん かなざわじょう けんろくえん ～冬の段～（金沢城・兼六園ライトアップ）

はる なつ あき ふゆ かなざわじょう けんろくえん
春、夏、秋、冬に、金沢城と兼六園がライトアップされるときがあります。

このときは、だれ むりょう
誰でも無料です。



3月

さくら さ はし ・桜が咲き始めます。

かなざわじょうこうえん けんろくえん さいがわ あさの がわ おくう たつやまけんみんこうえん
金沢城公園や兼六園、犀川、浅野川、奥卯辰山健民公園などできれい

な桜を見ることができます。かなざわ し こうえん
金沢市にはたくさんの公園があります。

ホームページをみ
見てください。



4月

かなざわじょう けんろくえんかんおう き む りょうかいえん ・金沢城・兼六園観桜期無料開園＆ライトアップ

かなざわじょう けんろくえん さくら み
金沢城と兼六園がライトアップされます。きれいな桜を見ることがで
きます。このときもむりょう
無料です。



5月

・ガルガンチュア音楽祭

ゴールデンウィーク<= 5月の初めての長い休み>のあいだに、世界のアーティストが金沢に集まります。そして、たくさんのコンサートを行います。金沢のまちが音楽でいっぱいになります。

・浅野川・鯉流し

浅野川とその近くで鯉のぼり<= 男の子が元気に育つことを祈る日に置くもの>を見ることができます。



6月

・金沢百万石まつり (⇒ p. 7②)

・金沢城・兼六園四季物語

～初夏の段～ (金沢城・兼六園ライトアップ)

・白鳥路ホテル観賞の夕べ

金沢城の近くの「白鳥路」で、ホテルを見ることができます。

誰でも参加することができます。



7月

・北國花火 金沢大会

犀川の近くや高い所、ビルの上などいろいろなところで、約 12,000 の花火を見ることができます。



8月

・金沢ゆめ街道

YOSAKOI ソーラン踊り、太鼓、ストリートダンスなど、色々なパフォーマンスを見ることができます。

がつ
9月

かなざわ

・金沢 JAZZ STREET

ジャズ音楽を金沢のまちや観光地で聞くことができます。

・金沢城・兼六園四季物語

～秋の段～（金沢城・兼六園ライトアップ）

がつ
10月

・かなざわ国際交流まつり

ほくろくち ほう いちばんおお こくさいこうりゅう まつ
北陸地方で一番大きい国際交流のお祭りです。（⇒ p.67）

・KOGEI フェスタ！

かなざわ すば こうげいひん み
金沢の素晴らしい工芸品を、見たり、さわったりすることができます。

こうげい しよくぶん か たいげん
工芸だけでなく、食文化も体験することができます。

・金沢マラソン

かなざわ はし
金沢のまちを走るフルマラソン＜＝ 42.195km のマラソン＞です。

たくさんの市民がランナーを応援します。



がつ
11月

・兼六園雪吊り作業

かなざわ ゆき しめ おも ゆき えだ お
金沢の雪は湿っていて重いです。雪で枝が折れないようにするため、

「雪吊り」が金沢市のたくさんの場所で行われます。



がつ
12月

・土塀薦掛け作業

ゆき どべい いえ まわ つち かべ きず どべい
雪で土塀＜＝家などの周りにある土の壁＞が傷つかないように、土塀

を寒さや雪から守る「薦掛け」を行います。



さん
参 考

かなざわ し かんこうきょかい かなざわ し かんこう
金沢市観光協会ホームページ 金沢市観光ガイドブック

URL : <https://www.kanazawa-kankoukyoukai.or.jp/pamphlet/index.html>



やく た しょうほう
役に立つ情報

かんこう

べん り

ば しょ

観光するときに便利な場所・WEB サイト

かなざわ

・金沢グッドウィルガイドネットワーク (KGGN)

かなざわえき かなざわ いしかわ かんこう ち こうつう しょうほう えいご き
金沢駅で金沢や石川の観光地や交通などの情報を英語で聞くことができます。

また、ボランティアと一緒に観光地に行きます。

くわしくは、ホームページをご覧ください。



かなざわ

・金沢グッドウィルガイドネットワーク (KGGN)

じゅうしょ かなざわ し き の しん ぼ まち ばん ごう かなざわびやくばんがい かなざわえきかんこうあんないじょない
住所：金沢市木ノ新保町1番1号 金沢百番街 金沢駅観光案内所内

TEL : 076-232-3933 E-Mail : kggn@po4.nsk.ne.jp

URL : <https://kggn.jp> (英語・中国語)



かなざわえきこうないかんこうあんないじょ じゅうしょ かなざわ し き の しん ぼ まち ばん ごう かなざわえきこうない
・金沢駅構内観光案内所 住所：金沢市木ノ新保町1番1号 金沢駅構内

TEL : 076-232-6200

かなざわちゅうおうかんこうあんないじょ じゅうしょ みなみちよう ばん ごう かなざわ
・金沢中央観光案内所 住所：南町4番1号 金沢ニューグランドビル1F

TEL : 076-254-5020

かなざわ し かんこうきょうかい

・金沢市観光協会ホームページ

やっ 8つのことばで、金沢の観光について調べることができます。

『VISIT KANAZAWA』 (英語・フランス語・スペイン語・イタリア語・中国語 (繁体字・簡体字)・韓国語・タイ語・日本語)

URL : <https://visitkanazawa.jp/>



かなざわ し かんこうきょうかい

金沢市観光協会 住所：木ノ新保町1番1号 金沢駅構内

TEL : 076-232-5555

URL : <https://www.kanazawa-kankoukyoukai.or.jp/>



★KANAZAWA FREE Wi-Fi

かなざわし ない むりょう つか
金沢市内で、無料で使うことができるWi-Fiがあります。

メールアドレスを登録すると、誰でも使うことができます。

つか ばしょ し かん
Wi-Fiが使える場所や時間は、ホームページを見てください。



かなざわし
金沢市ホームページ「KANAZAWA FREE Wi-Fi（ワイファイ）」



かなざわし ぶん か し せつ 金沢市の文化施設

かなざわし ぶん か し せつ びじゅつかん はくぶつかん
金沢市には、たくさんの方の文化施設＜＝美術館や博物館など＞があります。

ぶん か し せつ こうこうせい い か にゅうじょうりょう はい かね むりょう
そのほとんどの文化施設で、高校生以下は入場料＜＝入るときにかかるお金＞が無料です。

にゅうじょうりょう ほか かね
入場料の他にもお金がいるかもしれません。

がっ だい にちよう び
★10月の第3日曜日は、「いしかわ文化の日」です。

いしかわ ぶん か し せつ むりょう
「いしかわ文化の日」は、石川県内の多くの文化施設は無料です。

いしかわけん す ざいりゅう
石川県に住んでいることがわかるもの（在留カードなど）がいります。

かなざわし ぶん か し せつ ことば み
金沢市の「文化施設ガイドマップ」を7つの言葉で見ることができます。



かなざわぶん か しんこうざいだん
金沢文化振興財団ホームページ

URL : <https://www.kanazawa-museum.jp/foreign/index.html>



かなざわ せい き びじゅつかん
金沢21世紀美術館



すずき だいせつかん
鈴木大拙館

かなざわ し こうぎょう 金沢市の公共サービス

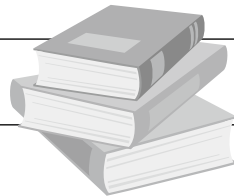
と しょかん ・図書館

かなざわ し ちか し まち す はたら ひと がっこう い ひと と しょかん
金沢市やその近くの市や町に住んでいるか、そこで働いている人や学校に行っている人は、図書館
で本を借りることができます。本を借りるために、図書館カードが必要です。図書館カードは、金沢
市ない と しょかん ほん か と しょかん ひつよう と しょかん かなざわ
市内のどの図書館でも使うことができます。

<図書館カードをつく
と しょかん
名前と現住所<いま住んでいるところ>がわかるもの（在留カードなど）を持って、図書館に
行ってください。

かなざわ し ない と しょかん <金沢市内の図書館>

たま がわ と しょ かん 玉 川 図 書 館	じゅうしょ かなざわ し たまがわちよう 住所：金沢市玉川町 2-20 でんわ 電話：076-221-1960
たま がわ と しょ かん 玉 川 こ ど も 図 書 館	じゅうしょ かなざわ し たまがわちよう 住所：金沢市玉川町 2-2 でんわ 電話：076-262-0415
じょう ほく ぶん かん 城 北 分 館	じゅうしょ かなざわ し こ さかまちにし じょうほく し どうかいかんない 住所：金沢市小坂町西 8-11(城北児童会館内) でんわ 電話：076-251-8284
いづみ の と しょ かん 泉 の 野 図 書 館	じゅうしょ かなざわ し いづみ の まち 住所：金沢市泉野町 4-22-22 でんわ 電話：076-280-2345
かなざわ うみ と しょ かん 金 沢 海 み ら い 図 書 館	じゅうしょ かなざわ し じちゅうまち 住所：金沢市寺中町イ 1-1 でんわ 電話：076-266-2011



※ほかに、いしかわけんりつ と しょかん じゅうしょ かなざわ し こ だつ の かなざわ し
石川県立図書館（住所：金沢市小立野2-43-1）もあります。しかし、ここでは、金沢市の
図書館カードは使うことができません。いしかわけんりつ と しょかん と しょかん つく
石川県立図書館の図書館カードを作らなければなりません。



いしかわけんりつ と しょかん
石川県立図書館ホームページ

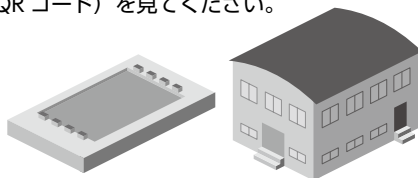
URL : <https://www.library.pref.ishikawa.lg.jp/>



たいいく かん ・体育館やプール

かなざわ し たいいく かん
金沢市の体育館やプールがあります。

かなざわ し み
金沢市のホームページ（QR コード）を見てください。



がいにくじん かなざわしょうかい
外国人による金沢紹介コラム

かなざわ
金沢のここが好き！

かなざわひゃくまんごく
金沢 百万石まつり



アレハンドロ・ファジャ・ディアスさん (グアテマラ出身)

わたしは、金沢での生活をはじめてから6年間、たくさんさんの祭りに参加しました。とくに金沢百万石まつりが好きです。まるで金沢市全体が元気になるような気がします。2, 3回、「踊り流し」という



イベントにも参加しました。たくさんさんの人と楽しくおどるのは、すばらしい経験でした。金沢の人たちのあたたかさを感じることもできました。外国人であるにもかかわらず、金沢には、いつも迎えてもらえていると思うことができます。金沢百万石まつりは、3日間あって、おいしい食べ物もたくさんあります。最近金沢に引っ越してきた人は、金沢の魂を感じるためにもぜひまつりに参加してみてください！

かなざわ
金沢のここが好き！

の む ら け
野村家



フィビー リアウさん (アメリカ出身)



金沢には、現代的な片町から歴史のある金沢城まで、楽しいところがたくさんあります。にぎやかな香林坊のすぐ後ろには、居心地がいい長町という場所があります。伝統的な武家屋敷<＝武士が住んでいた家>が並んでいる道を歩いて行くと、野村家という家があります。野村家とは、江戸時代に有名だった武士の家族の家です。広くて美しい和室では、江戸時代のお金や刀、手紙を見ることができます。昔の人がどんなことをしていたかわかって、おもしろいです。庭もきれいです。池には、大きくてかわいい鯉が泳いでいます。静かな景色がとっても素晴らしいです。皆さんもぜひ行ってみてください。

第1章

かなざわ し す ひつよう 金沢市に住むために必要なこと

かなざわ し す じゅうみん う しやくしよ し みん て
金沢市に住んで、住民サービスを受けるために、「市役所」や「市民センター」で、いろいろな手
つづ 続きをしなければなりません。

1-1. かなざわ し やくしよ 金沢市役所について

しやくしよ たてもの し みん
●市役所には、2つの建物と、14の市民センターがあります。

- だいいちほんちようしゃ じゅうしよ かなざわ し ひろさか ごぜん じ ご ご じ ふん
①第一本庁舎 住所：金沢市広坂1-1-1 (午前9時～午後5時45分)
だいにほんちようしゃ じゅうしよ かなざわ し きの きばたけ ごぜん じ ご ご じ ふん
②第二本庁舎 住所：金沢市柿木畠1-1 (午前9時～午後5時45分)
し みん ごぜん じ ふん ご ご じ ふん
③市民センター (午前8時30分～午後5時15分)

※場所はホームページ (QRコード) を見てください。



①



②



かなざわ し
●金沢市のホームページ <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/>
[select language] を押すと、外国語で見ることができます。



かなざわ し ない
●金沢市ホームページ内 “For Foreign Residents”
しやくしよ て つづ ひつよう しよるい て つづ ほうほう どうが えいご
市役所で手続きをするときに必要な書類や、手続きの方法がわかる動画を英語で
み 見ることができます。



たげん ご でん わ つうやく し えん
●多言語電話通訳サービス支援
がいこくじんじゅうみん しやくしよ しよくいん はな でん わ でん わ つうやく
外国人住民が市役所の職員と話すとき、電話やビデオ電話で通訳をしてもらうことができます。
つうやく ばしよ み
※通訳をたのむことができることばと場所は、ホームページを見てください。



こくさいこうりゅう か かなざわ し やくしよだいいちほんちようしゃ かい
国際交流課 金沢市役所第一本庁舎 4階

TEL : 076-220-2075 Email : kokusai@city.kanazawa.lg.jp

1-2. 在留カードと在留資格



1-2-1. 在留カードとは

- 在留カードは、「3か月より長く日本に住む外国人が入管（地方出入国在留管理局）からもらう身分証明書（IDカード）」です。とても大事なカードです。
- 16歳以上の人はいつも持っていてください。
- 市役所での手続きや、契約＜＝法律にかかわる約束＞をするときに必要です。

1-2-2. 在留資格の手続き

- 在留資格の更新、変更
 - 更新は、在留期限＜＝日本にいたることができる最後の日＞を長くすることです。
 - 変更は、在留資格＜＝日本で活動できる活動＞を変えることです。
- 在留カードの内容が変わる人は、入管で手続きをしなければなりません。

1-2-3. 再入国

再入国とは、「日本を出て、今の在留資格を使ってまた日本に帰ってくること」です。

- 1年以内に日本に帰る人
 - 日本を出る前に入管で「再入国許可」＜＝一度日本を出た後、また日本に帰ってきてもいいこと。出入国在留管理局が日本に帰ってくることを認めます＞をもらわなくてもいいです。
 - ただし、在留期限が1年以内の人は、在留期限の日までに戻らなければなりません。この日までに帰らない人は、日本に入ることができません。

- 1年すぎたから日本に帰る人
 - 日本を出る前に入管に書類を出して、「再入国許可」をもらいます。



名古屋出入国在留管理局金沢出張所

住所：金沢市西念 3-4-1 金沢駅西合同庁舎 1 階 TEL：076-222-2450

URL：https://www.moj.go.jp/isa/about/region/nagoya/plain_japanese.html



1-3. マイナンバーについて

1-3-1. マイナンバーとは

日本で生活をする人には「マイナンバー（個人番号）」があります。

●マイナンバーは、次のときに必要です。

- ・市役所で社会保険＜＝国が、働いている人と会社からお金を集めて、こまった人を助ける制度＞や税金の書類を出すとき
- ・銀行で手続きをするとき
- ・会社やお店などで、働くとき など。



1-3-2. マイナンバーカード

●マイナンバーカードとは

- ・マイナンバーが書いてあるICチップがあるカードです。
- ・名前や住所が変わったときや、在留期限が変わったときは、市役所に行き知らせます。
- ・マイナンバーは、大切な番号です。カードをなくさないでください。

●マイナンバーカードを使う

マイナンバーカードは、次のときに使います。

- ・健康保険証として登録すれば、病院や薬局で健康保険証として使うことができます。（＝マイナ保険証）
- ・マイナンバーを知らせるとき
- ・国や金沢市のサービスを使いたいとき
(例えば、コンビニで「住民票の写し＜＝コピー＞」をもらうなど)

●マイナンバーカードをもらう

- ・①か②、どちらかの方法で申し込みます。初めて申し込むときは無料です。

① 転入届（⇒p.18 1-4）を出すときに申し込む人

市役所に「マイナンバーカードの交付申請書」＜＝マイナンバーカードをもらいたいときに出す紙＞を出します。

② ①以外の人

転入届を出したあと、家に「マイナンバーカードの交付申請書」が届きます。

QRコードから申し込むか、申請書を書いて郵便で送って申し込みます。

1-4. 住民異動届 (住所が変わったとき)

住所が変わったとき、市役所の市民課か、市民センターに次の紙を出します。

紙の名前	いつ出しますか？	必要なもの
転入届	ほかのまちや海外から金沢市に引っ越したときに出す紙。金沢市に引っ越しが終わってから14日以内に出します。	(家族全員の) ・在留カード ・マイナンバーカード (持っている人だけでいいです)
転出届 ※1	金沢市からほかのまちへ引っ越すときに出す紙 (※2)。金沢市から引っ越す日の、1か月前から出すことができます。	
転居届	金沢市内で引っ越し人が出す紙。引っ越した日から14日以内に出します。	

※1 海外へ転出する<=日本を出て海外に住む>ときは「海外転出届」を出さなければなりません。わからなかったら市民課に聞いてください。

※2 「転出届」をしたとき、「転出証明書」をもらいます。引っ越したまちで「転入届」といっしょに出してください。

マイナンバーカードを使って「転出届」をしたときは「転出証明書」がもらえません。

引っ越したまちで「転入届」をするときに、かならずマイナンバーカードも出してください。

海外へ転出するときは「転出届」を出すだけでいいです。

●新しい外国人の家族が増えるとき

・外国人が世帯主<=家族の中心の人>の家に新しい外国人の家族がふえるとき、世帯主と家族の続柄<=家族の関係>がわかる紙を出します。

・例えば、出生証明書<=赤ちゃんが生まれたことがわかる紙>や、婚姻証明書<=結婚していることがわかる紙>などです。

・外国語で書かれている紙は、日本語で書いた紙も必要です。

住民異動届



市民課 金沢市役所第一本庁舎 1階

TEL : 076-220-2241

Email : shimin@city.kanazawa.lg.jp

1-5. 公的医療保険

公的医療保険とは「みんなからお金を集めて、けがや病気で病院に行く人を助ける制度」です。
日本に住む人は、公的医療保険に入らなければなりません。
病院に行ったとき、自分で払うお金が少なくなります。(⇒p.36 4-1)

1-5-1. 2つの公的医療保険

公的医療保険は、2つあります。どちらかの保険に入らなければなりません。

こくみんけんこう ほけん 国民健康保険	けんこう ほけん 健康保険
「会社で働いていない人が、自分で入る医療保険」 会社をやめた人も入らなければなりません。 ⇒1-5-2	「会社で働いている人が入る医療保険」 健康保険に入っている人の家族で、日本に住んでいる人も入ることができます。 ⇒くわしいことは、会社に聞いてください。

1-5-2. 国民健康保険に入るとき

- 国民健康保険に入ることができる人
 - ・会社などの健康保険に入っていない人
 - ・75歳より下の人
 - ・3か月より長く日本に住んでいる外国人
 国民健康保険に入ることができるかどうかは、保険年金課に聞いてください。
- いつまでに手続きをしますか？
 - ・金沢市で住む家が決まってから14日以内
 - ・会社をやめたときは、会社をやめてから14日以内
- どこで手続きをしますか？ 保険年金課、または、市民センター
- 何を持っていきますか？
 - ・在留カード
 - ・会社をやめたとき、働いていた会社の健康保険の「資格喪失証明書」＜＝会社の健康保険をやめたことがわかる書類＞など
- 国民健康保険料はいくらですか？

毎月払う保険料は、家族全員の所得＜＝給料などのお金＞と家族の人数などで決まります。

※災害などで、保険料を払うことが難しいときは、保険料が安くあったり、保険料を払わなくてもよかったりするかもしれません。わからなかったら、保険年金課に聞いてください。

1-5-3. 国民健康保険をやめるとき

こんなときは、国民健康保険をやめる手続きをします。

- ・仕事を始めて会社の「健康保険」に入ったとき
- ・帰国するとき

1-5-4. 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度に入ることができる人

- ・75歳より上の人
 - ・3か月より長く日本に住んでいる外国人
- 市役所で申し込みます。わからなかったら、保険年金課に聞いてください。

1-5-5. 病院で払うお金

<健康保険、国民健康保険に入っている人>

病院に行ったとき、お金が安くなります。

何才ですか？	小学校に入る前の 6才より下の子ども	小学生から 69才までの人	70才から 74才までの人
どれくらい 払いますか？	20%	30%	20%~30% ※所得によって変わります

※高額療養費＜＝1か月に病院に払ったお金がとて多くなったときに戻ってくるお金＞もあります。

1か月に払うお金が何円を超えたら、お金が戻ってくるかは、所得＜＝給料などのお金＞で決まります。

<後期高齢者医療制度に入っている人>

10%~30% ※所得によって変わります

お問い合わせ 保険年金課 金沢市役所第一本庁舎2階
TEL: 076-220-2255 Email: kokuho@city.kanazawa.lg.jp

1-6. 介護保険

「介護保険」は、40才より上の人からお金を集めます。そして、一人で生活することができない人を手伝う保険です。

●保険料はいくらですか？

- ・払うお金は、前の年の所得＜＝給料などのお金＞で決まります。
 - ・40才から64才の人は、医療保険のお金といっしょに払います。
- わからなかったら、介護保険課に聞いてください。



お問い合わせ 介護保険課 金沢市役所第一本庁舎1階
TEL: 076-220-2264
Email: kaigo@city.kanazawa.lg.jp

1-7. 年金

年金とは、みんなからお金を集めて、①②③の人を助ける制度です。

- ① 10年以上年金を払った65歳より上の人
- ② 病気やけがで体などに障がいがある人
- ③ 年金に入っていた人が亡くなったときの家族

①②③の人が生活をするためにお金をもらうことができます。

1-7-1. 国民年金と厚生年金保険

日本には、2つの公的年金があります。

国民年金	厚生年金保険
「29才～59才の人がみんな入る年金」 ⇒ 1-7-2	「会社などで、決まった時間以上働いている、69才までの人が入る年金」 ⇒ 手続きは、会社の人がします。 くわしいことは、会社に聞いてください。

参 考 に ほん ねんきん き こう がいこくじん む
日本年金機構「外国人向けサイト」
年金についての説明を分かりやすい日本語やいろいろな国のことばで読む
ことができます。

URL : <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



1-7-2. 国民年金に入るとき

- 国民年金に入る人：日本に住んでいる20才～59才の人

※日本に住んでいる外国人も「国民年金」に入らなければなりません。

- どこで手続きをしますか？：保険年金課
- 何を持っていけますか？：在留カード、パスポートなど
- 保険料はいくらですか？：1ヵ月17,510円（2024年4月～2025年3月）

※所得が少ない人は、保険料を払わなくてよかったり、後で払ったりすることができます。

〈国民年金に入る手続きが終わったら、「基礎年金番号通知書」が届きます。〉



● **国民年金でもらうことができるお金**

3つあります。

ねんきん なまえ 年金の名前	ない よう 内 容
① 老齢基礎年金 ろうれい き そねんきん	ほけんりょう はら き かん はら 保険料を払った期間と払わなくてもよかった期間が、10年以上の人は、65才 からもらうことができます。
② 障害基礎年金 しょうがい き そねんきん	びょう き からだ しょう ひと 病気やけがで体などに障がいがある人がもらうことができます。
③ 遺族基礎年金 いぞく き そねんきん	こくみんねんきん はい ひと ろうれい き そねんきん ひと な 国民年金に入っている人か、老齢基礎年金をもらうことができる人が亡くなっ たときに、その人の夫か妻か子どもがもらいます。

※②と③の年金をもらうために、条件があります。



ねんきん かい
保険年金課 金沢市役所第一本庁舎 2階
TEL : 076-220-2295

1-7-3. 脱退一時金 (帰国するときにもらうことができるお金)

みじかいだに ほん す ねんきん きこく がいこくじん だったいち し きん かね
短い間日本に住んで、年金をもらわないで帰国する外国人は、**脱退一時金** (お金) をもらうことが
できます。

● **いつ、どこに申し込みますか？**

に ほん じゅうしょ ねん い ない に ほんねんきん きこく とうきょう とすぎなみ ぐたかい どにし
日本の住所がなくなってから2年以内に、日本年金機構 (〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3
-5-24) に必要な書類を送って申し込みます。

※必要な書類ともらうための条件は、ホームページを見てください。

いろいろな国のことばで説明を読むことができます。



に ほんねんきん きこく だったいち し きん
日本年金機構ホームページ「脱退一時金」

URL : https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/withdrawalpayment_jp.html



1-7-4. 社会保障協定

- 日本は、約20の国と「社会保障協定」という約束をしています。
- その国の年金に入っていた人は、外国で年金に入っていた期間と、日本で年金に入った期間の2つの期間を合わせて、日本やその国の年金をもらうことができるかもしれません。
- くわしいことは、ホームページを見てください。



日本年金機構ホームページ

「社会保障協定」

URL : <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html#cms03>



1-8. 税金 (国や市などに払うお金)

1-8-1. よく見る税金



しゅ 種 類	ぜいきん はら ひと 税金を払う人
① し みんぜい けんみんぜい 市民税・県民税 じゅうみんぜい (住民税) しんりんかんきょうぜい こくぜい 森林環境税 (国税)	がつついたち かなざわし す ひと 1月1日に金沢市に住んでいる人にかかります。 まえ とし がつついたち がつ にち ぜいきん き 前の年の、1月1日から12月31日までにもらった所得で、税金が決 まります。 しんりんかんきょうぜい し みんぜい けんみんぜい 森林環境税は、市民税・県民税といっしょにおさめます。
② けい じ どうしゃぜい 軽自動車税	まいとし がつついたち けい じ どうしゃ はい きりょう い か くるま 毎年4月1日に軽自動車 (排気量が660cc以下の車) や、バイクを 持っている人
③ じ どうしゃぜい 自動車税	まいとし がつついたち じ どうしゃ はい きりょう おお くるま も ひと 毎年4月1日に自動車 (排気量が660ccより多い車) を持っている人
④ こ てい し さんぜい 固定資産税	まいとし がつついたち かなざわし ない こ てい し さん と ち たてもの いえ 毎年1月1日に、金沢市内に固定資産 (土地や建物<=家やアパー ト、マンション、ビル、店など>、償却資産<=機械や道具など仕 ごと つか もの も ひと 事に使う物>など) を持っている人
⑤ しょとくぜい 所得税	がつついたち がつ にち ねん しょとく ひと 1月1日から12月31日までの1年に、所得があった人
⑥ しょうひぜい 消費税	もの か う かね いっしょ 物を買ったときやサービスを受けたとき、そのお金と一緒に8%か 10%の税金がかかります。



- ①市民税課 金沢市役所第一本庁舎 2階
TEL : 076-220-2161 Email : shiminzei@city.kanazawa.lg.jp
- ②税務課 金沢市役所第一本庁舎 2階
TEL : 076-220-2147 Email : zeimu@city.kanazawa.lg.jp
- ③金沢県税事務所 住所：金沢市幸町 12-1 石川県幸町庁舎
TEL : 076-263-8836
- ④資産税課 金沢市役所第一本庁舎 2階
TEL : 076-220-2151 Email : shisanzei@city.kanazawa.lg.jp
- ⑤金沢税務署 住所：金沢市西念 3-4-1 金沢駅西合同庁舎
TEL : 076-261-3221

1-8-2. 所得税の払い方

●自分のお店や、会社を持っている人
自分で「確定申告」をします。確定申告とは、所得や経費＜＝仕事をするために必要なお金＞、税金を計算して、直接「税務署」に言うことです。

●給与所得者＜＝サラリーマンなど会社から給料やボーナスをもらっている人＞
確定申告をする必要がありません。会社が毎月、源泉徴収＜＝給料から所得税を引くこと＞をして税務署に税金をおさめています。

※2つ以上の会社やお店で働いている人も「確定申告」をしなければならないことがあります。注意してください。



金沢税務署 住所：金沢市西念 3-4-1 金沢駅西合同庁舎
TEL : 076-261-3221



URL : <https://www.nta.go.jp/about/organization/kanazawa/location/isikawa/kanazawa/index.htm>



第2章

暮らし



2-1. 住む家を探すとき

* 家を探すときよく見たり聞いたりすることば *

保証人	家を借りた人が家賃を払うことができなくなったとき、家賃を払う人。
家賃	毎月払うお金。
敷金	家を借りるときに払うお金です。1か月から2か月の家賃と同じくらいのお金を払います。引っ越すときに使わなかったお金はもらうことができます。 こんなときに使います。 ・家を借りた人が家賃を払うことができないとき ・家を借りた人が出て行ったあとに、壊れたところや汚いところを直すとき
礼金	家を借りる人が払うお礼のお金。1か月から2か月の家賃と同じくらいのお金を払います。
不動産屋 / 不動産業者	家を借りたい人や家を買いたい人にいろいろな家を紹介する店。家を探すときに行き、相談します。
大家	家を貸す人。こまったことがあったら相談します。「おおやさん」と呼びます。
仲介手数料	家を借りるとき、あなたに家を紹介した不動産屋に払うお金。
管理費 (共益費)	アパートやマンションで階段やろうかなどみんなが使う場所の電気代やそうじのためのお金。住んでいる人からお金を集めます。
更新料	賃貸契約 ≤ 家を貸す人と借りる人の約束 > が終わっても、引っ越さなくても同じ家に住むときに、家賃の他に払うお金。賃貸契約は2年で終わることが多いです。



出入国在留管理庁「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」p.137を
もとに金沢国際交流財団作成

URL : <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004715.pdf>



2-1-1. 民間住宅 (大家から借りる家)

日本で住む家を探すとき、自分が住みたい場所の「不動産業者」に行き、探します。金沢には外国語で話せるお店もあります。



外国語で話せる不動産業者 URL: <https://www.jpm.jp/multilingual/>
(英語、中国語、韓国語、ベトナム語)



- 日本で家を借りるときは、「保証人」が必要です。また、「家賃」と、「敷金」や「礼金」などがかかります。つくりやソファなどの家具はないことが多いです。契約書<=家を貸す人と借りる人の約束が書いてある紙>をよく読んでください。



●部屋探しのガイドブック

日本で住む家を探すときにべんりな情報を14の国のことばでよむことができます。

URL: https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000017.html



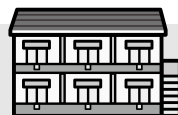
2-1-2. 市営住宅

市営住宅は、金沢市が貸す家のことです。家にこまっている、お金があまりない人が、安く借りることができます。借りるためには条件があります。わからなかったら、住宅政策課に聞いてください。



住宅政策課 金沢市役所第一本庁舎 4 階

TEL: 076-220-2331 Email: jyutaku@city.kanazawa.lg.jp



2-2. 町会

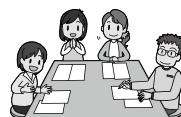
金沢市には、同じ地域に住む人たちがあつまる会があります。町会といいます。

町会はみんなが仲良く助け合って生活するためにあります。

町会は、その町に住んでいる人たちから集める会費（お金）でいろいろな活動をします。

例えば、まちをきれいに掃除したり、災害が起こったときの練習（防災訓練）をしたりします。

町会のことを聞きたいときは、問い合わせ先に連絡してください。



地域コミュニティサポートデスク（市民協働推進課 金沢市役所第一本庁舎 2 階）

TEL: 076-220-2552



金沢市町会連合会 金沢市役所第二本庁舎 2 階

TEL: 076-220-2466

URL: <https://kanazawashichouren.jp/>



2-3. ごみの出し方

金沢市では、町会の人々で「ごみステーション」＝「まちごと」に決まっているごみを出す場所の管理をしています。
ごみを出すときは、ルールを守ってください。

2-3-1. ごみを捨てる時のルール

- ・住んでいるまちのルールのとおりにごみを分けます。
- ・ごみを出すときは、朝の8時30分までに出示してください。
- ・決められた場所（ごみステーション）に出示ください。
- ・「燃やすごみ」と「埋立ごみ」は決められたごみ袋に入れて、出示ください。
- ・他の人が捨てたゴミは、持ち帰ってはいけません。



2-3-2. ごみの分け方、出し方を調べるとき

いろいろなことば（日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語）で見ることができるパンフレットやアプリがあります。

ごみを出すとき、必ず読んでください。

あなたが住む町のごみを出す曜日や時間を調べることができます。



●パンフレット「家庭ごみ 分け方・出し方」



●アプリ「いいね金沢5374APP」



ごみ減量推進課 金沢市役所第二本庁舎 1階

TEL : 076-220-2302 Email : gomigen@city.kanazawa.lg.jp

2-3-3. 粗大ごみ (大きなごみ) の出し方



- 粗大ごみを捨てる時、お金がいります。
- パンフレットやアプリを見てください(⇒p.27 2-3-2)。
- 粗大ごみを捨てる時、かならず「戸別収集受付センター」に電話かLINEで申し込んでください。申し込みをしないと、捨てることができません。



戸別収集受付センター
TEL : 076-220-7153

電話で申し込む



LINEで申し込む



2-4. 電気・ガス・水道



- 電気…引越しをする前に、「北陸電力」に電話をします。
住所・名前・電気を使いはじめる日・あたらしい家の住所と電話番号などが必要です。
インターネットでも手続きができます。
- ガス…家で使うガスには「都市ガス」と「プロパンガス」の2つがあります。
自分の家のガスがどちらなのか、大家さんや不動産会社に聞いてください。
- 水道…水道を使い始めるときや、やめるときは「金沢市企業局」に電話します。
住所・名前・水道を使い始める日(やめる日)・電話番号などを言います。
インターネットでも申し込むことができます。水道の水は、飲むことができます。



- 電気 北陸電力お客様サービスセンター

TEL : 0120-77-6453

URL : <https://www.rikuden.co.jp/info/inquiry.html> (英語)

- 水道 金沢市企業局コールセンター

TEL : 0120-328-117

URL : <https://www2.city.kanazawa.ishikawa.jp/inquiry/>

(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・タガログ語)



- お金を払う時の手続き
公共料金≒電気、ガス、水道などのお金を払うときは、「引き落とし」が便利です。
引き落としにすると、毎月決まった日にお金を払うことができます。
銀行や郵便局(ゆうちょ銀行)で申し込むことができます。銀行口座(⇒p.50 6-1)が必要です。

2-5. 電話・テレビ

2-5-1. 電話・携帯電話 (スマートフォン)

家電量販店<=冷蔵庫や電子レンジなどの家電を売っている大きな店>や携帯ショップで契約します。在留カード、日本の銀行口座、クレジットカードが必要です。わからなかったらお店に聞いてください。

2-5-2. テレビ

●NHK受信料

日本には、公共放送(=NHK)と民間放送<=一般のテレビ会社>の2つのテレビ局があります。テレビなど、放送を見ることが出来るものを持っている人は、公共放送のNHKにお金を払わなければなりません。NHKにお金を払わなかったら、NHKの人が家に来ます。そして、お金を払ってくださいと言います。きをつけてください。



2-6. 引っ越すとき

引っ越しなどで家を出るときは、1か月前から2か月前までに不動産業者や大家さんに言います。しなければならないことや、わからないことは、不動産業者や大家さんに早く聞いてください。

●電気・ガス・水道

引っ越しの1週間前までに、電気、ガス、水道の会社に連絡します。

●電話やインターネットの手続き

引っ越し前に、契約している会社に引っ越しことを連絡します。

あたらしい住所で契約しているインターネットを使わないときは、やめることを言ってください。

●郵便物の手続き

郵便局で手続きをすると、前の住所の郵便物<=郵便局で出す手紙や荷物>をあたらしい家で受け取ることができます。

引っ越したあと、1年間だけ、受け取ることができます。

※海外で日本の郵便物を受け取ることはできません。

2-7. 金沢市にある国際交流団体

金沢市には、日本語教室や、日本文化を体験できる場所、生活の相談ができる場所、日本人と交流できるイベントをしているところがあります。外国人のみなさんのために活動している団体がしています。

2-7-1. 金沢国際交流財団 (KIEF : Kanazawa International Exchange Foundation)

金沢国際交流財団は、つぎのような活動をしています。

- ・外国人と日本人が交流できるイベント
- ・外国人の生活や子育てのサポート
- ・大人のための日本語教室、子どものための日本語教室
- ・外国の文化を楽しむ学ばイベント など

くわしいことは、p.67~p.68を見てください。



金沢国際交流財団 住所：金沢市本町1-5-3 リファール 2階
電話：076-220-2522 E-mail：kief@kief.jp
URL：<https://www.kief.jp>



2-7-2. 石川県国際交流協会 (IFIE)

●生活相談

日本の生活でまよっている石川県に住んでいる外国人に、必要な情報を教えます。相談をすることもできます。法律のことを聞きたいときは、法律にくわしい人（＝行政書士や弁護士）に話を聞くことができます。

●国際情報ライブラリー

外国語の絵本や日本語を勉強するための教科書、日本や海外の本・新聞・雑誌などがあります。誰でも自由に使うことができます。

●日本語教室 (⇒p.32 2-7-5)



（財）石川県国際交流協会 住所：金沢市本町1-5-3 リファール 3階
TEL：076-262-5931 Email：center@ifie.or.jp
URL：<https://www.ifie.or.jp/>



2-7-3. 石川国際交流ラウンジ

石川県に住んでいる外国人や、石川県を観光している外国人のためにいろいろな活動をしています。

●日本文化体験

いろいろな日本の文化を体験することができます。無料です。しかし、材料＜＝体験に使うもの＞のお金がいります。

体験できること：着付け、日本の楽器（箏、篠笛など）、書道、生け花など

●日本語教室（⇒p.32 2-7-5）



石川国際交流ラウンジ

住所：金沢市広坂1-8-10

TEL：076-221-9901 Email：iilounge@road.ocn.ne.jp

URL：https://www.ifie.or.jp/facility/lounge/



2-7-4. 石川国際交流サロン

国際交流の活動に使うことができます。日本の伝統的な家です。無料です。



石川国際交流サロン

住所：金沢市広坂1-8-14

TEL：076-223-8696 Email：iisalon@titan.ocn.ne.jp

URL：https://www.ifie.or.jp/facility/salon/

※ホームページのURLは変わるかもしれません。



2-7-5. 日本語を勉強したいとき（おとなのための日本語教室）

●石川国際交流協会（IFIE）（⇒p.30 2-7-2）

「IFIEにほんごクラス」には、他の学生といっしょに勉強する「レベル別クラス」と、1～3人で勉強する「プライベートクラス」があります。

ほかに、「オンラインにほんごクラス」や日本語学習応援ボランティアによるクラスもあります。



IFIEにほんごクラス

住所：金沢市本町1-5-3 リファール3F

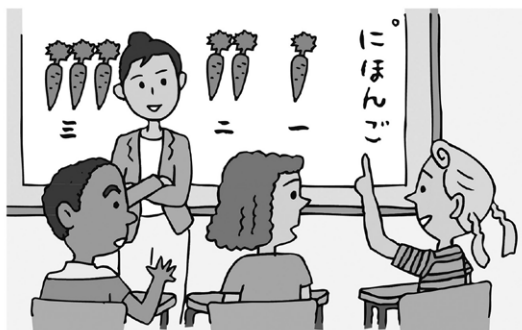
TEL：076-222-5931 Email：ijsclass4@ifie.or.jp

URL：https://www.ifie.or.jp/foreigners_study/class/



いしかわこくさいこうりゅう
●石川国際交流ラウンジ (⇒p.31 2-7-3)

げつようび どうようび あ べんきょう
月曜日から土曜日まで、レベルに合わせて勉強することができます。1時間のクラスです。一ヵ月
なが べんきょう ひと さんか むりょう
より長く勉強できる人が参加できます。無料です。



きーふ
●KIEFにほんごカフェ

かなざわし す にほんじん がいこくじん にちじょうせいかつ じぶん にほんご はな ちゃの
金沢市に住む日本人や外国人と、日常生活や自分のことについて日本語で話します。お茶を飲みな
がら、たのしく日本語を勉強しましょう。カフェに来たい人は、URLから申し込んでください。

URL (Googleform) : <https://forms.gle/BF4Ra53TmjriswwX6>



かなざわこくさいこうりゅうざいだん じゅうしよ かなざわ し ほんまち
金沢国際交流財団 住所：金沢市本町1-5-3 リファール2階
でんわ
電話：076-220-2522 E-mail : kief@kief.jp

URL : <https://www.kief.jp/livein/japanese/otona>



無料で使うことができるオンライン教材

生活でよく使う日本語を勉強することができます。

いろいろなことで勉強できるので、初めて日本語を勉強する人も使うことができます。



・いろいろ 生活の日本語 (国際交流基金)

日本語オンラインコースもあって、1人でも勉強することができます。

URL : <https://www.irodori.jp/index.html>

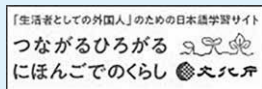


・「生活者としての外国人」のための日本語学習サイト

つながるひろがる にほんごでのくらし (文化庁)

動画を見ながら勉強することができます。

URL : <https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>



※子どものための日本語教室は、p.45 5-3を見てください。



金沢のここが好き！

21世紀美術館の前の芝生

ロキンジさん (中国出身)



金沢には、色々なきれいなところがありますが、私が1番好きなところは21世紀美術館の前の芝生です。

初めてここに来たのは、桜が満開<＝すべての花が咲くこと>のときでした。街には着物を着ている人もいっぱいでした。私は芝生のいすに座って、本を読んだり、満開の桜ときれいな着物を着た人を見たりして、のんびりした午後を過ごしました。そして、ここ



は私の「いつものところ」になりました。この1年間、友達と一緒に芝生に座って話したり、ストレスを減らすために1人で本を読んだりするなど、ここで色々な思い出ができました。金沢に住む外国人のみなさん、悩みのある時、気分を変えたい時は、ぜひ21世紀美術館の前の芝生に行ってみてください！

第3章 仕事

3-1. 日本で働きたいとき

あなたが日本で働くとき、自分の在留資格で働くことができる場所や仕事が決まっています。

3-1-1. あなたの在留資格で働くことができる場所や仕事

- ① 「文化活動」、「短期滞在」、「留学」、「研修」、「家族滞在」
 ・働いてはいけません。働きたいときは「資格外活動許可（3-1-2）」をもらわなければなりません。
- ② 「永住者」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」、「定住者」
 ・どんな仕事でもできます。
- ③ ①と②以外
 ・在留資格に書いてある仕事だけできます。
 ・他の仕事をしたいときは「資格外活動許可」をもらわなければなりません。



3-1-2. 資格外活動許可

仕事をしてはいけない在留資格の人が働きたいときに必要です。たとえば、在留資格が「留学」や「家族滞在」などの人が、アルバイトしたいときにもらわなければなりません。
 入管に「資格外活動許可申請書」を出します。パスポート、在留カード、どんな仕事をするかわかる書類も必要です。許可をもらうまで2週間から2か月かかる場合があります。
 わからなかったら、「名古屋出入国在留管理局金沢出張所」に聞いてください。



名古屋出入国在留管理局金沢出張所

住所：金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎1階

TEL：076-222-2450

URL：https://www.moj.go.jp/isa/about/region/nagoya/plain_japanese.html



3-1-3. 仕事を探するとき、やめたとき

ハローワークでは、仕事を探したり、仕事で困ったことを相談したりすることができます。仕事の紹介もしています。

ハローワーク金沢では、英語と中国語で相談できます。相談できる曜日は決まっています。外国語を話せる人が、いないときがあります。電話で聞いてから、行ってください。

また、「雇用保険」に入っている人が、仕事をやめたあとにお金をもらうための手続きもすることができます。「雇用保険」は、会社をやめたあと仕事が見つからない人などを助ける制度です。

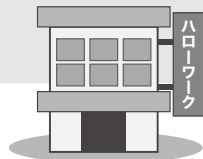


ハローワーク金沢 住所：金沢市鳴和1丁目18-42

TEL：076-253-3033

URL：https://jsite.mhlw.go.jp/ishikawa-roudoukyoku/hw/hw_kanazawa.html

- ・英語 毎月第2・4月曜日（午後1時～午後3時）
- ・中国語 毎月第2月曜日（午前9時～午後12時）



3-1-4. 働くことについて質問やこまったことがあるとき

働いているときに、契約と違うことがあったときや、こまったこと、心配なことがあったとき、相談することができます。

●労働条件相談ほっとライン

13のことばで相談することができます。話すことばで曜日が決まっています。

曜日を調べてから電話をしてください。無料です。

URL：<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>



●石川県労働局 外国人労働者相談コーナー

中国語とベトナム語で相談することができます。

あ 会って話すこともできますし、電話で話すこともできます。

住所：石川県金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎5階 石川労働局労働基準部監督課

TEL：076-200-9771

- ・ベトナム語 毎週木曜日（午前9時から午後4時30分）
- ・中国語 毎週金曜日（午前9時から午後4時30分）



URL：<https://jsite.mhlw.go.jp/ishikawa-roudoukyoku/kantoku/gaikokujinnsoudann.html>



第4章

医療

日本には、病院やクリニックがあります。
病気やけがをしたとき病院に行きます。かぜや軽いけがのとき、クリニックに行きます。

外国語で話せる病院リスト

金沢に外国語で受診＜＝医者にみてもらうこと＞できる病院があります。

どの病院が、どのことばで受診できるかは、URL・QRコードから見てください。

URL : https://www.kief.jp/livein/life/hospital_list



日本では、すぐに大きな病院に行くと、特別なお金がかかることがあります。そのため、まずは家の近くのクリニックに行くことが多いです。

体の調子について気になることをなんでも相談できる医者（＝かかりつけ医）がいます。かかりつけ医は、大きな病気やけがのとき、「紹介状」を作って専門の病院を紹介してくれます。



こうきしゃだんほうじんかなざわ し い し かい じゅうしょ かなざわ し おおて まち
公益社団法人金沢市医師会 住所：金沢市大手町3-21

TEL : 076-263-6721 Email : ishikai@kma.jp

ちいき ほけん か じゅうしょ かなざわ し さいねん
地域保健課 住所：金沢市西念3-4-25

TEL : 076-234-5102 Email : tikiho@city.kanazawa.lg.jp

病院やクリニックは、予約をしなければならないところもあります。
予約をしても長い時間待たなければならないときがあります。



4-1. 病院やクリニックに行くとき

公的医療保険に入っていると、病院やクリニックに行ったときに自分で払うお金が少なくなります。

病院に行くとき、必ず「マイナ保険証」（⇒p.17 1-3-2）か「資格確認書」を持って行ってください。病院で「マイナ保険証」が使えないときは、受付で「資格情報のお知らせ」を出すと、受診することができます。



ほけんねんきん か かなざわ し やくしよだいいちほんちようしゃ かい
保険年金課 金沢市役所第一本庁舎2階

TEL : 076-220-2255 Email : kokuho@city.kanazawa.lg.jp

4-1-1. 病院の種類

ない	か	からだ	なか	びょうき	な	体の中の病気（かぜなど）を治します。				
げ	か			な	しゅじゅつ	けがを治したり、手術をしたりします。				
しょう	に	か	あか	こ	びょうき	な	赤ちゃんや子どもの病気を治します。			
せい	けい	げ	か	ほね	かんせつ	きんにく	な	骨、関節、筋肉などを治します。		
がん	か		め	びょうき	な	目の病気を治します。				
し	か		は	な		歯を治します。				
さん	ふ	じん	か	おんな	ひと	びょうき	な	あか	う	女の人がかかる病気を治したり、赤ちゃんを産んだりするところです。



しゅつてん 出典 出入国在留管理庁「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」p.71

URL : <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004434.pdf>



4-2. 多言語医療問診票

病院やクリニックに行ったら、病気やけがのことをくわしく医者に言わなければなりません。
 いろいろなことばの問診票＜あなたの体のことや病気などを書く紙＞が便利です。
 病院やクリニックに行く前に書いてください。

「多言語医療問診票」NPO法人国際交流ハーティ港南台、公益財団法人かながわ国際交流財団

URL : <https://kifjp.org/medical/>



4-3. 薬

薬は薬局やドラッグストアで買うことができます。そこには、薬剤師＜薬についてよく知っている人＞がいますので、薬についてわからないことがあれば、質問することができます。
 病院に行ったとき、薬が処方せん＜薬のことが書いてある紙。医者が書きます。＞をもらいます。その処方せんをもらったとき、薬局やドラッグストアに行く＜薬を買う＞ことができます。
 SNSなどで薬を買うのは危険です。やめてください。他の人に薬を売ってはいけません。

4-4. 夜や休みの日に病院に行きたいとき（急な病気やけがのとき）

かなざわこういききゅうびょう

●金沢広域急病センター

夜おそい時間に急な病気のときに行くことができます。



かなざわこういききゅうびょう

金沢広域急病センター 住所：西念3-4-25（駅西福祉健康センター内）

TEL：076-222-0099

・診療科目：内科・小児科

・診療時間：19:30～23:00（19:00から受付ができます）

※時間が変わるときがあります。ホームページを見てください。

URL：<https://kanazawa-kouiki.jp>



●当番医

病院は、日曜日や祝日、夜などはお休みです。「当番医」は休みの日に行くことができる病院です。

ホームページで、どの病院が当番医が見ることができます。

病院があいていない時間に行くと、お金が高くなります。



こうえきしゃだんほうじんかなざわ し い し かい じゅうしよ かなざわ し おお て まち

公益社団法人金沢市医師会 住所：金沢市大手町3-21

TEL：076-263-6721 Email：ishikai@kma.jp

URL：http://www.kma.jp/toubani/toubani_main.html



4-5. 成人検診

金沢市には大人のための健康診断＜＝体が元気が調べる＞が2つあります。

●「すこやか検診」（5月～10月）…病院やクリニックで受けます

●「集団検診」（5月～12月）…福祉健康センターなどで受けます

かなざわ し こくみんけんこう ほけん (p.19 1-5-1) に入っている人には、金沢市から受診券＜＝健康診断を受けるために必要な紙＞が届きます。

健康診断を受ける前に、予約が必要です。受けることができる健康診断の内容は年齢などでちがいます。健康政策課や福祉健康センターに聞いてください。



えきにしふく し けんこう

●駅西福祉健康センター 住所：西念3-4-25

TEL：076-234-5103 Email：ekinishi_h@city.kanazawa.lg.jp

いずみ の ふく し けんこう

●泉野福祉健康センター 住所：泉が丘1-2-22

TEL：076-242-1131 Email：izumino_h@city.kanazawa.lg.jp

もとまちふく し けんこう

●元町福祉健康センター 住所：元町1-12-12

TEL：076-251-0200 Email：motomachi_h@city.kanazawa.lg.jp

●健康政策課 金沢市役所第一本庁舎2階

TEL：076-220-2233 Email：kenkou@city.kanazawa.lg.jp

4-6. 妊娠・出産

金沢国際交流財団で「かなざわ外国人子育て応援ハンドブック」を作りました。

妊娠したときや、出産したとき必要な情報が書いてあります。

日本語・英語・中国語の3つのことばで読むことができます。



「かなざわ外国人子育て応援ハンドブック」

URL : <https://www.kief.jp/livein/life/item3>



4-6-1. 妊娠したとき

すること
① 病院で「妊娠しています」と言われたら「妊娠届出書」をもらいます。
② 近くの福祉健康センターか健康政策課に「妊娠届出書」を出します。 マイナンバーカードと在留カードを持って行ってください。
③ 妊娠届出書を出しあと、「母子健康手帳」と「金沢市母子保健のしおり」をもらいます。

● 母子健康手帳

妊娠してから6歳（小学校に入る）までの、お母さんと子どもの健康について書きます。

予防接種＜＝病気にならないための注射＞や定期健康診査に行くときに必要です。

外国語の母子健康手帳もあります。

● 金沢市母子保健のしおり

「妊産婦健康診査」に必要な受診票＜＝検査するときに必要な紙＞が入っています。

妊産婦健康診査では、妊娠中や、赤ちゃんが生まれてからのお母さんの健康について調べます。

赤ちゃんが健康診査を受けるための受診票も入っています。受診票を病院に持っていくと、無料です。



4-6-2. 出産したとき

● 出生届

赤ちゃんが生まれたとき、「出生届」=<赤ちゃんが生まれたときに出す紙>を市民課に出します。生まれてから14日以内に出してください。

お父さんとお母さんがどちらも外国人のときは、大使館が領事館に赤ちゃんが生まれたことを言うてください。

● 生まれた赤ちゃんの在留カードをもらう

日本で赤ちゃんが生まれて、

- ・赤ちゃんの国籍が日本ではない
 - ・生まれてから60日より長く日本にいる
- ときは生まれてから30日以内に、入管に行きます。

必要な書類やくわしい手続きは、「出入国在留管理庁」のホームページを見てください。

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/>



● 出産育児一時金=<出産した時にもらえるお金>

国民健康保険に入っている人がもらえるお金です。赤ちゃんが1人生まれたら、50万円もらうことができます。健康保険に入っている人は、自分の健康保険を確認してください。

● そのほか、妊娠や出産でもらうことができるお金があります。「かなざわ外国人子育て応援ハンドブック」(⇒p.39 4-6)を読んでください。

4-6-3. 妊娠、出産で受けることができるサービス

● 元気に育て！赤ちゃん訪問

赤ちゃんがいる家に、保健師<=健康についておしえる人>や助産師<=こどもを産むときに手伝う人>が行きます。赤ちゃんのことやお母さんの健康について聞くことができます。

● 乳幼児健康診査

赤ちゃんが、3か月、1歳6か月、3歳6か月ごろに無料で「健康診査」があります。健康診査では、子どもの成長を調べます。子育て<=子どもを育てること>について話を聞くこともできます。いつでも健康診査があるかは、福祉健康センターから連絡があります。

乳幼児健康診査は、英語と中国語で話したり、聞いたりすることができます。英語が中国語で話した人は、予約がいります。健診に行く前に福祉健康センターに連絡してください。

● 育児教室＜＝子どものことを勉強したり、話したりする教室＞

日本の子育てについて知るために、福祉健康センターや住んでいる町の育児教室に参加しましょう。
たとえば、こんな教室があります。

教室の名前	どんなことができるか
① 妊婦相談	妊娠しているときの生活や、栄養について聞くことができます。福祉健康センターで予約をします。
① ベビースペース Hug	妊娠や出産、子育てについて助産師＜＝こどもをうむとき手伝う人＞に話を聞いたり、ほかのお母さんたちと話したりすることができます。
② すくすく育児教室	6～8か月の赤ちゃんのお母さんとお父さんが、子育てについて勉強します。育児教室に行きたいときは、福祉健康センターに聞いてください。

● かなざわ子育てすまいるクーポン

子どもが小学校に入るまで、使うことができます。スマートフォンに「いしかわ中央子育てアプリ」を入れてください。



Android



iPhone



名前	どんなことをしてもらえるか
おでかけクーポン	ふらっとパス（p.52 7-1-3）や動物園、水族館、金沢市運営プールなどが、無料です。
おためしクーポン	「産後ママヘルパー」や一時預かり＜＝少しの時間子どもの世話をしよう＞を使うときに、お金が少し安くなります（1日1枚だけ使うことができます）。
絵本交換クーポン	リストの中から好きな絵本1冊を選ぶことができます。



子育て支援課 金沢市役所第一本庁舎2階

TEL : 076-220-2285 Email : kosodate@city.kanazawa.lg.jp

第5章

子どもを育てる・子どもの教育

5-1. 小学校に入る前の子どもを預ける

小学校に入る前の6歳までの子どもは、保育園や幼稚園、認定こども園などに行くことができます。

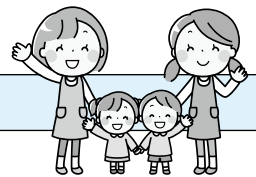
● 保育園、幼稚園、認定こども園について

保育園	・保護者＜＝お父さんやお母さんなど＞が仕事や大学、病気などで、家で子どもの世話ができないとき、0歳から小学校に入る前の子どもを預けることができます。 ・保育園は、午前7時から午後6時まで開いています。夜や休みの日に開いている保育園もあります。 ・子どもを保育園に入りたいときは、入りたい保育園に書類を持ていきます。どこの園が良いか「保育利用支援員（p.43※1）」に相談ができます。
幼稚園	・幼稚園は、3歳から小学校に入る前の子どもが通う学校です。 ・保護者が家で世話ができる子どもも通うことができます。 ・幼稚園は、朝から午後2時ごろまで子どもが遊んだり勉強したりします。 ・子どもを幼稚園に入りたいときは入りたい幼稚園に申し込みます。
認定こども園	・認定こども園は、幼稚園と保育園の両方の特徴があります。保護者が家で世話ができる子どもも行くことができます。 ・子どもを認定こども園に入りたいときは、入りたい認定こども園に書類を持ていきます。どこの園が良いか保育利用支援員（p.43※1）に相談もできます。



● **保育園・認定こども園の保育料**

保育料は、保育園やこども園を使うときのお金です。



こどもの年齢	保育料
3歳～5歳	無料
0歳～2歳	1) 市民税 (p.23 1-8-1) を払わなくていい家の子ども⇒無料 2) その他の家の子ども⇒市民税で決まります。 ※ 2人目の子ども⇒払うお金が半になります。 3人目からの子ども⇒無料です。

保育園・認定こども園についての問い合わせ

保育幼稚園課 金沢市役所第一本庁舎 2階

TEL : 076-220-2299 Email : hoiku@city.kanazawa.lg.jp

- (※1) 保育幼稚園課には、「保育利用支援員」がいます。「保育利用支援員」は、子どもが保育園や認定こども園に行きはじめるまで手伝います。分からないことがあったら、相談してください。それぞれの保育園や認定こども園に電話してもいいです。

● **幼稚園の保育料について**

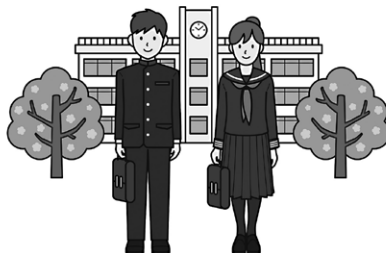
- 3歳から5歳の子どもの保育料は、無料です。

※ 1ヵ月に25,700円までが無料です。それより高い時はお金がかかります。

幼稚園についての問い合わせ：入りたい幼稚園に聞いてください。

5-2. 日本の学校、教育

- 日本の教育は、小学校6年間（6歳～12歳）、中学校3年間（12歳～15歳）、高校3年間（15歳～18歳）、大学4年間です。（※専門学校や短期大学は2年間が多いです）
- 日本の学校は、4月に始まって3月に終わります。



5-2-1. 小学校と中学校

・小学校と中学校の9年間は、義務教育です。日本人の6才から15才の子どもを持つ保護者は、子どもを学校に行かせなければなりません。

※6歳から15歳までの外国人の子どもも、日本の小学校・中学校に行くことができます。

子どもを学校に行かせたいときは、「教育総務課」に申し込んでください。

・公立の学校＜＝市や県がつくった学校＞は、授業を受けるためのお金は無料です。教科書も無料です。

・しかし、勉強に必要な物や給食、修学旅行＜＝先生や同じ学年の人と一緒に行く学校の旅行＞などにはお金がいります。

※「就学援助制度」＜＝家族の所得が少ない人を助ける制度＞もあります。



教育総務課 金沢市役所第二本庁舎 1階

TEL : 076-220-2477 Email : kyouiku_s@city.kanazawa.lg.jp

5-2-2. 金沢市の日本語教室

・泉小学校、杜の里小学校、泉中学校には、日本語教室があります。学校の先生が日本語を教えます。

・子どもを日本語教室に行かせたいときは、子どもの学校の校長先生に言ってください。泉小学校、杜の里小学校、泉中学校に行っていない子どもも日本語教室で勉強することができます。



学校指導課 金沢市役所第二本庁舎 1階

TEL : 076-220-2449 Email : gakkou_k@city.kanazawa.lg.jp



おとなのコスモス (ボランティアの日本語教室)

・泉小学校の日本語教室に行く子どもの保護者が行くことができます。

・子どもが日本語教室で勉強しているあいだに、保護者も勉強できます。学校のわからないことも聞くことができます。

・無料です。



おとなのコスモス (金沢国際交流財団)

TEL : 076-220-2522 Email : kief@kief.jp

5-2-3. 高校

・中学校を卒業した人が入学試験＜＝高校に入るためのテスト。入試。＞を受けて、合格したら通うことができます。

● 「日本語を母語としない子どもと保護者のための高校進学ガイダンス」

かなざわこくさいこうりゅうざいだん 金沢国際交流財団は、毎年1回、高校進学についての説明会を行っています。ここでは、次のことができます。

- ①入試のことや、どんな高校があるか、高校にかかるお金、無料の日本語教室について知ることができます。
- ②外国人の高校生から入試や学校の話聞くことができます。
- ③勉強や高校について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。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん
金沢国際交流財団

じゅうしよ かなざわ し ほんまち
住所：金沢市本町1-5-3 リファール 2F

TEL : 076-220-2522 Email : kief@kief.jp URL : <https://www.kief.jp/>



5-3. 外国につながる子どものための地域の日本語教室

5-3-1. 外国にルーツをもつ子どものための「KIEF子ども日本語ひろば」

かなざわこくさいこうりゅうざいだん 金沢国際交流財団のボランティアが対一で、日本語を教えます。お金はかかりません。

だれのために？	しょうがけい ちゅうがけい こうこうせい いま がっこう い さい ひと 小学生、中学生、高校生、今は学校に行っていない18歳より下の人
どこで？	・リファール 2階（金沢市本町1-5-3）金沢国際交流財団 ・オンライン（ZOOM） ・自分の家 } 相談してください
いつ？	・日曜日の午前10時～12時 ・平日の午前10時～午後5時45分
なにを？	日本語（漢字や生活で使うことば、文法、会話など）を勉強します。時々、みんなで遊んだり、パーティーをしたりします。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん
金沢国際交流財団

じゅうしよ かなざわ し ほんまち
住所：金沢市本町1-5-3 リファール 2F

TEL : 076-220-2522 Email : kief@kief.jp URL : <https://www.kief.jp/>



5-3-2. 子どもスタディサポート (一般社団法人日本語まなびサポート北陸)

かなざわだいがく がくせい おとな 金沢大学の学生と大人サポーターが、マンツーマンの形で日本語や学校の勉強を教えます。

いくら？	むりよう 無料
いつ？	まいしゅうどうび ご じはん じはん 毎週土曜日午後1時半～3時半ごろまで。
どうやって？ どこで？	ZOOMを使ったオンライン。 NPO活動支援センター「あいむ」(香林坊ラモータ7階：金沢市香林坊2丁目4番30号)で勉強することもできます。
べんきょう 勉強したいとき	スタディサポートで勉強したいときは、下のwebサイトの「お問い合わせ」から、スタディサポートに連絡してください。



子どもスタディサポート (一般社団法人日本語まなびサポート北陸)

URL : <https://kanazawa-kodomo.jimdosite.com/>



5-3-3. 日本語・学習支援教室「わかたけ」

だいがくせい だいがく せんせい にほんご しゅくだい おし
大学生やボランティア、大学の先生などが、日本語や宿題を教えます。カルタなどで遊ぶこともできます。

- どこで？：市の里小学校体育館の会議室、大桑市宮住宅集会所
- いつ？：土曜日 (杜の里地区で月に1回、大桑地区で月に1回) 午前10:00～11:30



こくさいこうりゅう か かなざわ し やくしよだいいちほんちようしゃ かい
国際交流課 金沢市役所第一本庁舎4階

TEL : 076-220-2075 Email : kokusai@city.kanazawa.lg.jp

URL : <https://youijapan.wixsite.com/wakatake>



5-4. 児童館、放課後児童クラブ

がっこう 学校がないとき、子どもたちが楽しく遊んだり、子どもを預かったりする場所があります。

5-4-1. 児童館

- 子どもたちが行きたいときに行って、楽しく遊ぶことができる場所です。
- 金沢市には、大きな児童館が1つ(城北児童館)とそれぞれの町に32の児童館があります。
- 児童館では、子どもが元気に育つため、色々な活動をしています。URLから見てください。



かなざわ し じどうかん
金沢市 児童館ポータルサイト <https://kanazawa-city-jidokan.jp/>

と あ こそだ し えん か かなざわ し やくしよだいいちほんちようしゃ かい
問い合わせ：子育て支援課 金沢市役所第一本庁舎2階

TEL : 076-220-2285 Email : kosodate@city.kanazawa.lg.jp



5-4-2. 放課後児童クラブ

親が働いていて子どもの世話ができないとき、放課後＜＝学校が終わってから午後6時くらいまで。クラブによってちがいます＞や夏休みなどの長い休みに小学生の子どもを預けることができます。

いつ？	放課後 ※夏休みなどは午前から預けることができます。	
いくら？	1ヵ月約9,000円（預けるお金＋おやつのお金） ※クラブによってちがいます。 親が1人の家は、お金が安くなります。（＝利用軽減制度）	
もう申し込み	はい 入りたいクラブに申し込んでください。	

さん
参
考

金沢子育てお役立ちウェブのびのび～ノ（⇒p.49 5-6-2）

放課後児童クラブ

URL : <https://www.kanazawa-kosodate.net/elem/list.html>

問い合わせ：子育て支援課 金沢市役所第一本庁舎2階

TEL : 076-220-2285 Email : kosodate@city.kanazawa.lg.jp



5-5. 子育てにかかるお金の支援

子どもが元気に育つために、教育や病院のお金などが安くなったり、お金をもらったりすることができます。

① 「子育て支援医療費助成制度」

中学3年生までの子どもが病院に行ったり、入院したりしたとき、お金が安くなります。

18歳までの子どもの入院のお金も安くなります。

健康政策課、市民センター、福祉健康センターに申し込んで、「子ども医療証」をもらってください。

また、金沢市民は、金沢市以外（石川県じゃなくてもいいです）でも、「子育て支援医療費助成制度」を使うことができます。

● 自分で払うお金

・通院＜＝病院に行って医者にみてもらう＞	1つの病院 1日500円
・入院＜＝病院に泊まって医者にみてもらう＞	無料
・調剤＜＝病院に行った後に薬をもらう＞	無料

通院にかかるお金は、1ヵ月1,000円までです。1,000円より高いとき、あとで自分の口座に金沢市が振り込みます。

② 「ひとり親家庭等医療費助成制度」

- ・子どもを1人で育てている家の保護者とその子どもが、病院に行くとき、使うことができます。保護者のお金が安くなったり、子どものお金が無料になったりします。
- ・子どもが18歳になって最初の3月末まで使うことができます（障がいのある子どもは、19歳まで使うことができます。）。※所得が多い人は使うことができないかもしれません。



健康政策課 金沢市役所第一本庁舎 2階

TEL 076-220-2233 Email : kenkou@city.kanazawa.lg.jp

③ 児童手当

日本で子どもを育てている人が、子どもが高校を卒業するまでもらうことができます。

- 1か月 1人10,000円～30,000円（子どもの年齢、生まれた順番でちがいます）

④ 児童扶養手当

離婚＜＝妻と夫がわかれること＞したとき、18歳までの子どもを1人で育てている保護者がもらうことができます。子どもが18歳になって最初の3月末までです。障がいがある19歳までの子どもを1人で育てている人ももらうことができます。

※所得が多い人はもらうことができないかもしれません。



子育て支援課 金沢市役所第一本庁舎 2階

TEL : 076-220-2285 Email : kosodate@city.kanazawa.lg.jp

⑤ その他

特別な病気をもつ子どもや、低出生体重児＜＝小さく生まれた赤ちゃん＞、障がいのある子どもが治療＜＝病気やけがをなおす＞を受けるときもお金をもらうことができるかもしれません。金沢市保健所に聞いてください。



金沢市保健所（地域保健課） 住所：金沢市西念3-4-25

TEL : 076-234-5102 Email : tikiho@city.kanazawa.lg.jp



5-6. 子育てについての情報を調べる

5-6-1. かなざわ外国人子育て応援ハンドブック (⇒p.39 4-6)

子どもを預けるときなど、子育ての情報が日本語・英語・中国語で書いてあります。

5-6-2. のびのびビ〜ノ

子どもを連れて行くことができる場所、子どもを預けることができる場所など、子育てについての情報がたくさん書いてあります。



かなざわ 子育て お役立ちウェブ のびのびビ〜ノ

<https://www.kanazawa-kosodate.net/index.html>



かなざわ
金沢のここが好き！

けんみん 健民スポレクプラザ

ズエバ タチアナさん (ロシア出身)



わたしはタチアナと申します。

去年の1月から10歳の娘リンマと暮らしています。

金沢は美しい街で散歩も楽しいですが、彼女は活発な子でアイススケートが大好きなので、毎週のように二人で西泉にある健民スポレクプラザのアイススケートリンクに行きます。

そこには外国人の親子もたくさん来ます。

娘はそこで友達もできたみたいです。



第6章

銀行・郵便局

6-1. 銀行口座（銀行にお金を入れたり出したりできるようにする）

6-1-1. 口座を開きたいとき



必要なもの>

① 銀行で開くとき	- 在留カード - はんこ（「シャチハタ」スタンプタイプは使うことができません）
② 郵便局（ゆうちょ銀行）で開くとき	- 在留カード - はんこ - 在留資格が「留学」や「技能実習」のとき、学生証、社員証など

口座を開くと、キャッシュカードを作ることができます。カードがあると、銀行に行かなくてもATMを使うことができます。スマートフォンを持っている人は、「ゆうちょ手続きアプリ」を使ってください。

※②の必要なものは、ゆうちょ銀行のホームページを見てください。

URL : <https://www.jp-bank.japanpost.jp/>



6-1-2. こんなときは…

- 住所や在留期限が変わったとき
住所、在留期限や在留資格、仕事などが変わったときは、口座を開いた銀行や近くの郵便局（ゆうちょ銀行）にすぐに連絡してください。連絡をしないと、口座を使うことができません。
- 国へ帰るとき、口座を使わなくなったとき
使わない口座を、銀行で解約＜＝契約をやめること＞をします。
自分の口座、キャッシュカード、通帳、ログインID、パスワードを他の人にあげたり、売ったり、もったりしてはいけません。犯罪です。
- 海外へお金を送るとき
銀行や、いくつかの郵便局、ゆうちょ銀行では、海外にお金を送ることができます。
送る方法や手数料＜＝お金を送るときにかかるお金＞は銀行によってちがいます。お金を送るとき、マイナンバーを見せなければならないかもしれません。わからなかったら、銀行に聞いてください。

6-2. 郵便局

6-2-1. 郵便や荷物を受け取ることができなかったとき（郵便物等お預かりのお知らせ）

家にいないときに郵便や荷物が届いたら、「郵便物等お預かりのお知らせ」がポストに入ります。郵便や荷物をうけとるために、郵便局に行くか、再配達＜＝もう一度届けてもらうこと＞の申し込みをしてください。

※郵便局のWEBサイトを見てください。（英語・中国語・韓国語・ポルトガル語）

URL : https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/



6-2-2. 海外へ送るとき

船や飛行機で送る方法やEMS（国際スピード郵便）で送る方法があります。海外に荷物を送るときは、郵便局のホームページ（＝国際マイページ）で「送り状」を作らなければなりません。送り状を作って、送る相手の国に、どんなものを送るか知らせなければなりません。荷物を送る場所や、重さ、送る方法で料金が変わります。

※郵便局のWEBサイトを見てください。

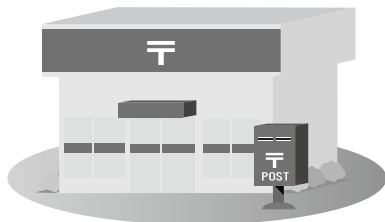
URL : <https://www.post.japanpost.jp/int/index.html>



6-2-3. 金沢市内の大きい郵便局

大きい郵便局は、土曜日・日曜日・祝日もあいています。あいている時間を調べてください。

	住 所	でん 電 話
金 沢 中 央 郵 便 局	さんじゃまち 三社町 1-1	0570-036-846
しん かな ざわ 郵便 局	しん ぼ ほん 新保本 4-65-2	0570-021-895
かな ざわ 南 郵便 局	いずみの まち 泉野町 6-17-1	0570-084-595
あわが さい 崎 郵便 局	あわがさきまち 栗崎町 2-383-2	0570-943-358



7-1-1. バスに乗るとき

A stylized illustration of a grey bus with a white stripe along its side. The bus is shown from a front-three-quarter view, facing left. It has a large windshield, a single headlight on the left, and a side mirror. The wheels are black with simple hubcaps. The background is plain white.

7-1-2. 路線バスの乗り方

- ### 7-1-3. 「ふらっとバス」の乗り方



TEL : 076-220-2038 Email : koutsuu@city.kanazawa.lg.jp

7-1-4. ICカード

ICカードがあると便利です。駅や券売機<＝切符を買う機械>で買うことができます。

●ICa

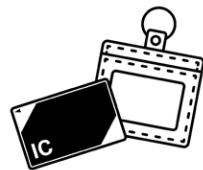
ICa(アイカ)は、北陸鉄道のバスだけで使うことができます。

JRバスでは使うことができません。

2,000円です (デポジット500円+1,500円)。

1,500円は買った日から使うことができます。

※デポジット (預り金) は、カードを買うときに払うお金です。使わなくなったICaを窓口<＝ICaを買ったり、ICaについて聞いたりできるところ>で返すと、500円を返してもらうことができます。



と問い合わせ
 ・北陸鉄道チケットセンター (金沢駅西口バスターミナル4番のりば近く)
 TEL : 076-263-0489
 URL : <http://www.hokutetsu.co.jp/> (英語・中国語)



●交通系ICカード

JRバスでは、交通系ICカード<＝PASMO、Suica、manacaやICOCAなど>が使うことができます。

と問い合わせ
 ・JRバス
 TEL : 076-225-8004
 URL : <https://www.nishinihonjrbus.co.jp/> (英語・中国語・韓国語)



●入金 (チャージ)

窓口やバスの中で、カードに入金<＝お金を入れること>ができます。

・バスの中で入金するときは、バスが止まったときに、運転手に言ってください。

・カードは1,000円ずつ入金できます。入金できるのは20,000円までです。

7-1-5. バスに乗るときに気を付けること

バスの中でおつりは出ません。ちょうどのお金がないとき、両替<＝紙のお金をコインにかえる>をしてください。5,000円と10,000円は両替できません。わからなかったら、運転手に聞いてください。

7-2. 自転車

自転車は法律では車と同じです。

7-2-1. 自転車に乗るときのルール

- ・自転車は、車が走る道の一番左を走ります。
- ・1台の自転車に2人で乗ってはいけません。
- ※小学生になるまでの子どもは、自転車のチャイルドシートに乗ることができます。
- ・他の自転車とならんで走ってはいけません。
- ・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶってください。
- ・お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。
- ・傘をさして運転してはいけません。
- ・携帯電話（スマートフォン）を使いながら運転してはいけません。
- ・ヘッドホンやイヤホンで音楽をききながら運転してはいけません。
- ・夜や暗いときは、ライトをつけて運転します。

●自転車ルール・マナーチラシ

日本語



英語



ベトナム語



インドネシア語



「金沢市自転車条例サイト」

URL: <https://kanazawa-bicycle.jp/>



交通政策課 金沢市役所第一本庁舎3階

TEL: 076-220-2038 Email: koutsuu@city.kanazawa.lg.jp



7-2-2. 自転車^{じてんしゃ}を停^とめることができるところ・できないところ

金沢市内^{かなざわし}には、自転車^{じてんしゃ}を停^とめるところ（自転車等^{じてんしゃとう}駐車場^{ちやうじや}）があります。

無料^{むりよう}です。自転車^{じてんしゃ}は必ず^{かならず}、ここに停^とめてください。

そして、自転車^{じてんしゃ}を停^とめてはいけないところ（自転車等^{じてんしゃとう}放置^{ちやうき}禁止^{きんし}区域^{くいき}）が7つあります。ここに停^とめてはいけません。

つぎの自転車^{じてんしゃ}は、係^{かかり}の人が別^{べつ}の場所^{ばしょ}に持^もっていきます。

- ・7日^{なな}より長^{なが}く停^とめている自転車^{じてんしゃ}
- ・自転車等^{じてんしゃとう}放置^{ちやうき}禁止^{きんし}区域^{くいき}に停^とめている自転車^{じてんしゃ}

自転車^{じてんしゃ}を返^{かえ}してもらうには、お金^{かね}がかかります。

必ず^{かならず}近^{ちか}くの自転車等^{じてんしゃとう}駐車場^{ちやうじや}に停^とめてください。



こうつうせいさく かなざわし やくしょだいいちほんちやうしや かい
交通政策課 金沢市役所第一本庁舎 3階

TEL : 076-220-2038 Email : koutsuu@city.kanazawa.lg.jp

7-2-3. 自転車^{じてんしゃ}を運^{うん}転^{てん}するときに必要なこと^{ひつよう}

① 自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登^{とう}録^{ろく}

- ・自転車^{じてんしゃ}を買^かったときは、必ず^{かならず}防犯^{ぼうはん}登^{とう}録^{ろく}をします。防犯^{ぼうはん}登^{とう}録^{ろく}をすると、自転車^{じてんしゃ}を盗^{ぬす}まれたとき、戻^{もど}るかもしれません。自転車^{じてんしゃ}を買^かったお店^{みせ}で登^{とう}録^{ろく}ができます。登^{とう}録^{ろく}にはお金^{かね}がかかります。
- ・引^ひ越^こしをするときは、「変^{へん}更^{こう}」<=登^{とう}録^{ろく}内容^{ないよう}を変^かえること>手続^{てつづ}きをしてください。
- ・あなた^{あなた}の自転車^{じてんしゃ}を他^{ほか}の人^{ひと}にあげるときは、もらう人^{ひと}（これからその自転車^{じてんしゃ}に乗^のる人^{ひと}）が「再^{さい}登^{とう}録^{ろく} <=もう一度^{いちど}登^{とう}録^{ろく}する>」の手続^{てつづ}きをしてください。

② 自転車^{じてんしゃ}の保^ほ険^{けん}（自転車^{じてんしゃ}損^{そん}害^{がい}賠^{ばい}償^{しょう}保^ほ険^{けん}）

- ・自転車^{じてんしゃ}に乗^のるときは、保^ほ険^{けん}に入^{はい}らなければなりません（=自転車^{じてんしゃ}損^{そん}害^{がい}賠^{ばい}償^{しょう}保^ほ険^{けん}）。
- ・自転車^{じてんしゃ}を買^かったお店^{みせ}などで聞^きってください。
- ・あなた^{あなた}がけ^けがをしたときや、他^{ほか}の人^{ひと}があなた^{あなた}の自転車^{じてんしゃ}でけ^けがをしたときなどに、保^ほ険^{けん}の会社^{かいしや}からお金^{かね}が出^でます。自転車^{じてんしゃ}で事^じ故^こを起こしたときのために、保^ほ険^{けん}に入^{はい}ってください。
- ・他^{ほか}の人^{ひと}から自転車^{じてんしゃ}をもらうときは、保^ほ険^{けん}に入^{はい}っているか、必ず^{かならず}しらべてください。



こうつうせいさく かなざわし やくしょだいいちほんちやうしや かい
交通政策課 金沢市役所第一本庁舎 3階

TEL : 076-220-2038 Email : koutsuu@city.kanazawa.lg.jp

7-2-4. 自転車^{じてんしゃ}を捨^すてるとき

自転車^{じてんしゃ}を捨^すてるときは、月^{つき}1回^{かい}の「金属^{きんぞく}・小型家電類^{こがたかでんるい}」の日^ひに捨^すててください。
「家庭ごみ^{かてい}・分け方出し方パンフレット^{わ かつだ かつ}」(⇒p.27 2-3-2)を見^みてください。

7-2-5. 公共^{こうきょう}シェアサイクル

金沢市^{かなざわ し}には、シェアサイクル<=みんな^{みんな}で使^{つか}う自転車^{じてんしゃ}>があります(=まちのり)。まちのりのポート<=まちのりが置^おいてあるところ>ならどこでも自転車^{じてんしゃ}を借^かりたり、返^{かえ}したりできます。
会員登録^{かいいんとうろく}をして使^{つか}います。1回^{かい}165円^{えん}から使^{つか}うことができます。30分^{ふん}より長^{なが}く使^{つか}うとき、もっとお金^{かね}を払^{はら}います。一^{いっ}か月^{かげつ}1,650円^{えん}のプランもあります。



・まちのり事務局^{じ むきょく} 住所^{じゅうしょ}: 金沢市此花町3-2^{かなざわ し このはなまち} ライブ1ビル1階^{かい}

TEL : 076-255-1747

URL : <https://www.machi-nori.jp/> (英^{えい}語^ごあり)

・交通政策課^{こうつうせいざく か} 金沢市役所第一本庁舎3階^{かなざわ し やくしょだいいちほんちようしゃ かい}

TEL : 076-220-2038 Email : koutsuu@city.kanazawa.lg.jp



7-3. 車くるま

7-3-1. 車やバイクを運転うんてんするときのルール

してはいけないこと

- ・「運転免許」(⇒p.58 7-3-2) が必要ひつようです。「運転免許」がない人は、運転してはいけません。
- ・「運転免許証」を持っていないとき(家に忘れたときなど)は、運転してはいけません。
- ・運転しているとき、携帯電話やスマートフォンを使ってはいけません。
- ・お酒を飲んだときは、ぜったいに運転してはいけません。
- ・お酒を飲んだ人に車を貸したり、運転をお願いしたりしてはいけません。

しなければならないこと

- ・道の左側を走ります。道路の標識<=交通ルールのサイン>の交通ルールを守ります。
- ・運転する人も、一緒に乗る人も、みんなシートベルトをしなければなりません。
※5歳までの子どもを車に乗せるときは、「チャイルドシート」を使わなければなりません。
- ・バイクを運転するときは、ヘルメットをかぶらなければなりません
- ・「横断歩道」<=歩く人が道路を安全に渡るための道>に人がいたら、必ず止まらなければなりません。

●外国語で読める交通ルールブック

日本自動車連盟 (JAF) は、日本の交通ルールをまとめた本を外国語 (英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語) で作っています (= 『交通の教則』)。
 本は、次の URL から買うことができます。

日本自動車連盟 (JAF) 「外国語版『交通の教則』のご案内」

URL : <https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/rules-of-the-road>



7-3-2. 運転免許

日本で車を運転するためには、①「国際運転免許証」か、②「日本の運転免許証」がなければなりません。

①国際運転免許を取る

- 「国際運転免許証」は、運転免許を取った国で、取らなければなりません。
- 「ジュネーブ条約」(条約<=国と国の間の約束>)で決めた国際運転免許証だけ、使うことができます。
- 国際運転免許証で運転できる期間は、1年です。

●日本を出て、外国で国際運転免許証を取ったとき

- 日本を出てから3か月以内に、日本に帰ってきたときは、国際運転免許証を使うことができないかもしれません。

②日本の運転免許を取る

【自分の国の運転免許から日本の運転免許にかえたいとき】

●かえるための条件

- 自分の国の運転免許証が有効なこと<=まだ使うことができること>
- 自分の国で運転免許を取った日から3か月以上、自分の国にいたこと

●いつ、どこで申し込みできますか？

- どこで？：石川県運転免許センター (金沢市東蚊爪町2-1)
- いつ？：月曜日から金曜日までの平日にすることができます。

※必ず予約をしてから行ってください。

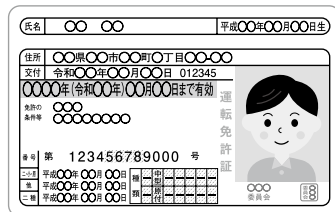
予約した日の午後1時から午後1時20分までに受付をします。

※日本語を話すことができない人は、通訳の人(日本語を話すことができる人)と一緒に行ってください。

●試験の内容：

- 適性試験<=目や耳などの試験>
- 運転の技術の確認
- 交通ルールの確認

※○か×で答えるテストです。外国語でテストを受けることができるかどうか、石川県運転免許センターに聞いてください。



運転免許センター 住所：金沢市東蚊爪町2丁目1番地

TEL：076-238-5901

URL：<https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/application/application02/>



●もう、こ ひつよう 申し込みに必要なもの

A. 外国の運転免許証

B. 外国の運転免許証を日本語にした書類

※①～③だけで作ることができます。

①運転免許証を取った国の役所の人や領事館

②日本自動車連盟 (JAF) JAF石川県支部 住所: 金沢市新保本 4-8

TEL: 076-249-1252

③ジップラス株式会社 <https://zipplus.jp/translation> 申し込みの方法や、ジップラス株式会社のサービスを使うことができる国は、ウェブサイトを見てください。



C. 住民票 (「国籍」が書いてあって、マイナンバーが書いていないもの)

D. パスポート (2枚以上持っている人は全部のパスポート)

E. 期限が切れた日本の免許証 (日本の免許を取ったことがある人だけでいいです)

F. 写真1枚 (申し込みの日から6ヵ月以内に撮った写真。縦3cm、横2.4cm。帽子をかぶっていない、胸から頭まで写っている、後ろに何も写っていない写真。写真の裏には、名前と写真を撮った日を書いてください。)

G. その他

人によって必要なものがあります。わからなかったら、石川県運転免許センターに聞いてください。

●どのような手続きをしますか？

1. 申し込みに必要なもの (A～G) を用意します。

→ 2. 運転経歴 ≧ 事故があったか、ルールを守ったかなどを調べます。

→ 3. 適性試験をうけます。→ 4. 交通ルールの確認をします。

→ 5. 運転の技術の確認をします。

→ 6. 免許証をもらいます。

※次の人は、「4. 交通ルールの確認」と「5. 運転の技術の確認」は受けなくていいです。

- ・日本の運転免許を取ったことがあって、もう1度日本の免許を取りたい人
- ・日本と同一ような免許の制度がある国の免許を持っている人

【日本で勉強して、免許の試験を受けたいとき】

1. 車の運転や交通ルールを学ぶ学校 (= 指定自動車教習所) に通って、卒業します。

2. 石川県運転免許センターで、運転免許学科試験、適性試験を受けます。

※運転免許学科試験は、申し込みをすれば、一種免許・二種免許・仮免許は20言語で受けることができます。原付免許は、英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語で受けることができます。試験の説明は、日本語でします。

7-3-3. 運転免許証を更新するとき

- 更新は、運転免許証を新しくすることです。
- 運転免許証に、いつまで運転できるか書いてあります。
- この日になる前に、運転免許証の住所にはがきが届きます。
はがきが届いたら、石川県運転免許センターに行って、運転免許証を更新してください。
- 持っていくものは、はがきを見てください。
- 更新をしないと、運転することができなくなります。



運転免許センター 住所：金沢市東蚊爪町2丁目1番地

TEL：076-238-5901

URL：<https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/application/application02/>



7-3-4. 車を持っている人がすること

- 自分の車を登録します
車を買ったときや、もらったときなどは、「北陸信越運輸局石川運輸支局」に知らせてください。
車の「所有者登録」＜＝だれの車かわかるようにする＞をしなければなりません。
登録は、車を買ったお店にってもらうことができます。引っ越したときは、住所を変える手続きをしなければなりません。車を使わなくなったときや、車を持つ人が変わったときも、手続きをしなければなりません。



北陸信越運輸局石川運輸支局 住所：金沢市直江東1-1

TEL：050-5540-2045 (声の案内が聞こえたら [037] をおしてください)

URL：<https://www.tb.mlit.go.jp/hokushin/ishikawa/>



- 車が安全かどうか調べます
車には使用期限＜＝車を使うことができる期間＞があります。そのあとも車を使うときは、車検＜＝車が安全に使うことができるかなどを調べる＞をしなければなりません。
「車検」は1年か2年に1回、しなければなりません。
車検が終わったら、「車検証」をもらいます。「車検証」がない車は運転することができません。「車検証」は、いつも車に入れておかねばなりません。
また、車検が終わったら、ステッカーをもらいます。ステッカーは車のフロントガラスに貼らなければなりません。



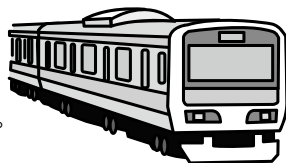
●車の保険に入ります

- ・事故にあったときのために「自賠責保険」＜＝車やバイクを運転する人からお金を集めて、事故にあった人を助ける＞に入らなければなりません。すべての車やバイクは「自賠責保険」に入らなければなりません。
- ・自賠責保険に入っていない車は運転してはいけません。違法＜＝法律をやぶること＞です。
- ・車のお店や、コンビニなどで自賠責保険に入ることができます。
- ・あなたの車で人がけがをしたときや、亡くなったとき、保険の会社からお金が出ます。しかし、お金が足りないときもあります。「任意保険」に入ったほうがいいです。「任意保険」は、事故で車が壊れたときもお金が出ます。

●雪が降ったとき

- ・金沢は、雪がとてたくさん降ります。雪が降る前に、タイヤをスタッドレスタイヤ＜＝雪が積もっている道や凍っている道走るために作られたタイヤ＞にかえます。車やタイヤのお店で買ったり、かえたりすることができます。
- ※雪道の運転に慣れていない人は、4WD車＜＝エンジンで回転するタイヤが4つある車＞を運転するといいかもかもしれません。

7-4. 電車



行きたい場所までの料金を見て、きっぷを買います。

新幹線や特急列車に乗るとき、「特急券」も買わなければなりません。

わからないときは駅員さんに聞いてください。

電車に乗るときも、交通系 IC カードを使うことができます。ICa は使うことができません。

●いろいろなきっぷ

定期券	学校や会社など、毎日同じところに行く人に便利です。毎日きっぷを買うより安くなります。1 か月、3 か月、6 か月など期間をえらぶことができます。IC カードの定期券もあります。
特急券	特急列車や新幹線に乗るときに必要です。
指定席券	指定席＜＝座る席が決まっている＞を使うとき、必要です。

参考

- ・JR西日本ホームページ：<https://www.westjr.co.jp/>
(英語・中国語・韓国語・タイ語)



- ・JR東日本ホームページ：<https://www.jreast.co.jp/>
(英語・中国語・韓国語・タイ語・インドネシア語など)



第8章

緊急（急な病気や事故）・災害（地震や台風）

8-1. 病気やけがのとき、火事のとき

「119」（消防）に電話をかけて、救急車＜急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車＞・消防車＜火事が起きたときに火を消す車＞を呼んでください。

※日本では、無料で救急車を呼ぶことができます。しかし、救急車はとても大変な病気やけがのときに使う車です。軽い病気やけがのときは、救急車を呼ばないでください。タクシーや自分の車で病院に行ってください。

●急な病気やけがのとき→「救急です」と言います。

●火事のとき→「火事です」と言います。

（電話をする前に、まわりの人にも「火事です」と大きな声で言ってください）

※消火器＜火事が起きたとき、火をすぐに消すための道具＞の使い方を調べてください。

また、消火器を持っている人は、こわれていないかときどき調べてください。

119番



8-2. 事故や事件のとき

●「110」（警察）に電話をかけます。→「事故です」または「事件です」と言います。

※自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に言ってください。

※携帯電話からも110番、119番に電話をすることができます。

110番



●POLICE HELP LINE（石川県警察）電話番号：076-225-0555

犯罪にあったとき、警察に助けてほしいときに電話してください。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語で話すことができます。



石川県警察ホームページ「police help line」

URL：<https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/inquiry/inquiry22/inquiry01.html>



8-3. 災害のとき

日本は、地震がとても多い国です。石川県の能登地方でも、2024年1月に最大震度7<＝一番強い地震のレベル>の地震がありました。災害のとき、なるべくけがをしたりこまったりしないために準備をしましょう。

8-3-1. 安全のために準備する

①「外国人市民のための防災ハンドブック」を読みます。

「どんな災害があるか（地震、津波、大雨、台風、大雪）」、「災害があったときどうしたらいいか」などが書いてあります。

かんたんな日本語と外国語（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、ベンガル語）で読むことができます。

※金沢国際交流財団で、本をもらうこともできます。



金沢国際交流財団「金沢市 外国人市民のための防災ハンドブック」

URL : <https://www.kief.jp/outline/publication#item4>



②非常持ち出し品<＝逃げる時に持っていくもの>を準備します。

- ・災害のとき、水・電気・ガスが止まったり、食べ物や水を買うことができなくなったりします。
- ・3日くらい生活できる食べ物や水、電池、懐中電灯（ライト）、充電器などを、非常持ち出し袋<＝非常持ち出し品を入れる袋>に入れます。災害が起きたとき、すぐ役に立ちます。
- ・非常持ち出し品は、ホームセンターで買うことができます。



金沢国際交流財団 HP「地震がおこる前に準備しよう」

URL : <https://www.kief.jp/livein/disaster/prepare>





③防災訓練に参加します。

- ・災害があったときのために、安全に避難する＜＝逃げる＞練習や、火を消す練習をします。
 - ・災害があったとき、近所の人＜＝家の近くに住んでいる人＞と助け合うことが大切です。
- 近所の人といつもあいさつをしたり、話をしたりしておくことが安心です。
- 町会の活動（⇒p.26 2-2）に参加するといいかもかもしれません。

④避難所、水害ハザードマップを調べます。

●金沢市指定避難所マップ

（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、ベトナム語）

避難所は、災害が起きたときに逃げるところです。

災害があったときのために、家の近くの避難所を調べてください。



国際交流課 金沢市役所第一本庁舎4階

TEL : 076-220-2075 Email : kokusai@city.kanazawa.lg.jp

- ・災害のときは、避難所に行ってください。
- ・避難所は、外国人も無料で使うことができます。
- ・小学校、中学校、公園や公民館などが避難所になります。



危機管理課 金沢市役所第二本庁舎2階

TEL : 076-220-2060 Email : kiki@city.kanazawa.lg.jp

かなざわ し すいがい

●金沢市水害ハザードマップ

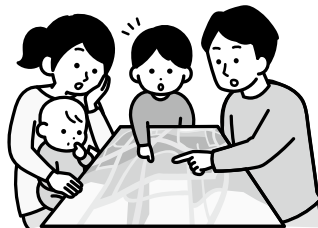
おおあめ ふ あぶ

大雨が降ったときに危ない場所や避難場所がわかるマップです。

にほんごばん
日本語版



えいごばん
英語版



ないすいせい び か かなざわ し やくしょだいいちほんちょうしゃ
内水整備課 金沢市役所第一本庁舎

TEL : 076-220-2341 Email : naisui@city.kanazawa.lg.jp

8-3-2. 地震が起こったとき

- ・テーブルや机の下に入ります。机がないとき、クッションなどで頭を守ります。
 - ・地震が止まったら、火を消します。ガスの元栓も閉めます。
 - ・「非常持ち出し品」を準備します。
 - ・窓ガラスが落ちてくるかもしれません。周りをよく見て、あわてないで避難します。
- ※近所の人達と一緒に避難してください。
- ※もし火事になったら、近くの人たちに知らせ、助けを呼んでください。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん じしん つなみ
金沢国際交流財団 HP「地震と津波について」

URL : https://www.kief.jp/livein/disaster/earthquake_tsunami



8-3-3. 災害の情報を調べます

●避難する<=逃げる>ときに出されるお知らせ

災害のとき、テレビなどでよく見たり、聞いたりすることばです。

警戒レベル5 緊急安全確保	いまま さいがい いのち まも 今すぐに災害があります。命を守ってください！
警戒レベル4までに必ず避難してください！	
警戒レベル4 避難指示	みんな、危険な場所から安全な場所に避難します。
警戒レベル3 高齢者等避難	お年寄りや子ども、避難するのに時間がかかる人は危険な場所から避難します。
警戒レベル2 大雨注意報等	避難のタイミングや避難する場所をもう一度調べます。
警戒レベル1 早期注意情報	雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。



出入国在留管理庁「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」p.132を
もとに金沢国際交流財団作成
URL : <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004438.pdf>



●災害のときに便利なウェブサイト、アプリ、サービス

- ・かなざわ外国人母国語緊急ネット
金沢市からの緊急情報（災害・お金など）を外国語で受け取ることができるLINE公式アカウントです。登録すると、同じ外国語を話す人たちのグループメンバーになることができます。

URL : <https://kanazawa-life.info/index-jp.html>



- ・「災害時に便利なアプリとWEBサイト（多言語）」内閣府
日本の災害情報などを知ることができる、便利なスマートフォンのアプリとWEBサイトを紹介します。15のことばで見ることができます。

URL : <https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



- ・「Safety tips」
スマートフォンのアプリです。
15のことばで、地震や大雨などの災害の情報がわかります。

URL : <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp>



- ・NHKワールドJAPAN「がいこくごのニュースと防災情報」
20のことばでニュースを読むことができます。

URL : https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



かなざわこくさいこうりゅうざいだん きーふ しょうかい 金沢国際交流財団 (KIEF) の紹介

かなざわし ねん がつげんざい にん がいくじん せいかつ
金沢市には、2025年1月現在、7,998人の外国人が生活しています。
かなざわこくさいこうりゅうざいだん こくせき ぶん か ひと
金沢国際交流財団は、国籍や文化がちがう人たちが、ちがいをわかって、いっしょ
せいかつ に ほんじん がいくじん しょうりゅう
に生活することができるまちづくりをしたいです。そのため、日本人と外国人が交流
ひら がいくじん せいかつ てつだ かつどう
できるイベントを開いたり、外国人の生活を手伝ったりする活動をしています。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん えいご きーふ
金沢国際交流財団は英語で、Kanazawa International Exchange Foundation (KIEF) です。
わたしたち かつどう しょうかい
私達の活動を紹介します。

①かなざわ国際交流まつり

まいとし がつ おお
毎年10月ごろにある、とても大きなイベントです。
に ほんじん がいくじん しょうりゅう せかい た もの うた たの
日本人と外国人が交流して、世界の食べ物や、歌やダンスを楽しみます。
に ほん ぶん か たいけん
日本の文化を体験することもできます。



②国際理解講座

かなざわ す がいくじん せんせい
金沢に住んでいる外国人が先生です。
かなざわ に ほんじん じぶん くに ぶん か りょうり ことば しょうかい
金沢の日本人に、自分の国の文化や料理、言葉を紹介します。
みなさん せんせい
みなさんも先生になることができるかもしれません。



③通訳や多言語で情報を伝える活動

がいくじん こ そだ おうえんつうやく
●外国人子育て応援通訳ボランティア (⇒p.40 4-6-3)
こ げん き しら ばんりゅう じけんしん あか ほうもん えいご ちゅうごくご
子どもが元気が調べる「乳幼児健診」や「赤ちゃん訪問」のときに、ボランティアが英語か中国語
つうやく
で通訳をします。

がいくじん こ そだ おうえん
●外国人子育て応援ハンドブック (⇒p.39 4-6)
しゅっさん こ そだ あか かあ ほん
出産や子育てなど、赤ちゃんやお母さんのための本をつくっています。
に ほん ご えいご ちゅうごくご よ
日本語・英語・中国語で読むことができます。



かなざわ し めん かなざわせいかつ
●あなたも金沢市民 金沢生活ガイド
かなざわ せいかつ しょうりゅう べんり じょうほう ほん えいご ちゅうごくご かんこくご ご
金沢の生活の情報や、便利な情報の本をつくっています。英語、中国語、韓国語、インドネシア語、
ベトナム語、ポルトガル語、やさしい日本語版があります。

●金沢市防災ハンドブック (⇒p.63 8-3-1)

災害<=地震や台風など>や防災<=災害がおきる前の準備>の本をつくっています。かんたんな日本語と、英語や中国語などの多言語で読むことができます。



●高校進学ガイダンス (⇒p.45 5-2-3)

外国から来た中学生に、日本の高校に入るために必要な情報を教えます。いろいろなことばでガイダンスをします。



④金沢の文化を体験したり、日本人と交流したりするイベント

留学生や、技能実習生などの働いている外国人が参加できます。留学生は、日本の高校生や大学生と話したり、ホストファミリーの家にいたりするイベントにも参加できます。



⑤日本語教室

生活でよく使う日本語を勉強したり、日本語で会話をしたりします。子ども向けの日本語教室 KIEF子ども日本語ひろば(⇒p.45 5-3) 大人向けの日本語教室 KIEF日本語カフェ (⇒p.32 2-7-5)

⑥SNS

ホームページ(<https://www.kief.jp/>)のほかに、LINEやInstagram、Facebookがあります。イベントの情報などをお知らせします。ぜひフォローしてください！



LINE



Instagram



Facebook



Facebook
(やさしい日本語&英語)

KIEFの活動や、「金沢生活ガイド」について分からないことや、聞きたいことがあったら、いつでも電話やメールをしてください！



金沢国際交流財団 住所：金沢市本町1-5-3 リファール2階
電話：076-220-2522 E-mail：kief@kief.jp

URL：<https://www.kief.jp>



こまったときに相談するところ

まどぐち 窓口のなまえ	どんなことが できますか？	つか げんご 使える言語	どうやって / いつ
がいこくじん 外国人のための無料 相談【生活相談】 いしかわげんこくさいこうりゅうきょうかい 石川県国際交流協会 (IFIE) ⇒ p.30 2-7-2	にほん せいかつ 日本の生活でこま っていること、大人 の日本語教室のこ とを相談できます。	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ポ ルトガル語、ロシア語 べトナム語：火・木曜日 インドネシア語：木曜日	まいしゅうげつようび きんようび 毎週月曜日から金曜日 (9:15 ~ 17:15) あ いてはな 会って話すことも、電話で話すこともできま す。 TEL : 076-262-5932 MAIL : kikaku3@ifie.or.jp https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/
がいこくじん 外国人のための無料 相談【法律相談】 いしかわげんこくさいこうりゅうきょうかい 石川県国際交流協会 (IFIE) ⇒ p.30 2-7-2	いえ 家のことや仕事で こまっていること、 ビザ、在留手続き について相談でき ます。	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ポ ルトガル語、ロシア語、イ ンドネシア語、ベトナム語	よやく ★予約がいります。 ぎょうせいしよし 行政書士： まいつきだい 毎月第1・4木曜日 (13:00 ~ 14:00) べんご し まいつきだい もくようび 弁護士：毎月第3木曜日 (13:00 ~ 14:00) TEL : 076-262-5932 https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/
がいこくじんせいめいかつ いしかわ外国人生活 相談センター	せいかつ 生活でこまってい ること、仕事でこま っていることを相 談できます。	にほんご えいご ちゅうごくご かん 日本語、英語、中国語、韓 国語、ベトナム語、インド ネシア語、ミャンマー語、 タイ語、ポルトガル語、フ ランス語	https://support.ishikawa.jp/ (オンラインで話すことができます) 
いしかわろうどうきょうがいこくじん 石川労働局外国人 労働者相談コーナー ⇒ p.35 3-1-4	しごと 仕事をするときの 契約や条件につい て相談できます。	ちゅうごくご 中国語、ベトナム語	べトナム語：毎週木曜日 (9:00 ~ 16:30) ちゅうごくご まいしゅうきんようび 中国語：毎週金曜日 (9:00 ~ 16:30) TEL : 076-200-9771
ほう 法テラス たげんご じょうほうていきょう 多言語情報提供 サービス	せいかつ しごと 生活や仕事でこま ったことを、法律に くわしい人に相談 できます。	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ス 페인語、ポルトガル語、 ベトナム語、タガログ語、 ネパール語、タイ語、イン ドネシア語	TEL : 0570-78377 げつようび きんようび (月曜日から金曜日の 9:00 ~ 17:00) https://www.houterasu.or.jp/multilingual/ 
しゅつにゅうこくかん りちよう 出入国管理庁 「生活・就労ガイド ブック」	にほん せいかつ し 日本での生活や仕 事などをするとき に必要な情報が書 いてあります。	にほんご 日本語、やさしい日本語、 えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ス 페인語、ポルトガル語、 ベトナム語、ネパール語、 タイ語、インドネシア語、 ミャンマー語、クメール 語、フィリピン語、モンゴ ル語、トルコ語、ウクライ ナ語	https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_index.html#midashi01 
かなざわこくさいこうりゅうきょうかい 金沢国際交流財団 (KIEF)	どこに相談したら いいかわからなか ったら相談してく ださい。	にほんご えいご 日本語、英語	TEL : 076-220-2522 MAIL : kief@kief.jp

かなざわ ひ こ さいしょ 金沢に引っ越して最初のこと チェックリスト

●ぜんいん 全員すること

すること	ページ
☐ てんにゅうとどけ 転入届をします	P18, 1-4
☐ こくみんけんこうほけん はい 国民健康保険に入ります	P19, 1-5-2
☐ こくみんねんきん はい 国民年金に入ります	P21, 1-7-2
☐ ちょうかい はい 町会に入ります	P26, 2-2
☐ だ かた わ かた しら ごみの出し方・分け方を調べます	P27, 2-3-2
☐ でん き すいどう もう こ 電気・ガス・水道の申し込みをします	P28, 2-4
☐ ゆうびんきょく じゅうしょ か 郵便局に住所が変わったことを言います（日本の他の町から引っ越して来たとき）	P29, 2-6
☐ がいこくご はな びやういん よる やす 外国語で話せる病院や、夜や休みの日に開いている病院を調べます	P36 P38, 4-4
☐ せんきゅうとき でんわばんごう しら 緊急の時の電話番号を調べます きゅう びょう き おお か じ 急な病気・大きなけが・火事 ⇒119番 事故・犯罪⇒110番	P62, 8-1 8-2
☐ かなざわ し がいこくじん し むん ぼうさい 「金沢市 外国人市民のための防災ハンドブック」を読みましょう。	P63, 8-3-1

●こ どもが いる ひと 子どもがいる人がすること

すること	ページ
☐ 「かなざわ がいこくじん こ そだ 「外国人子育てハンドブック」を読みましょう	P39, 4-6
☐ よ ぼう せつしゅ にゅうよう じけんしん 予防接種や乳幼児健診について聞いてみましょう（3歳までの子ども）	P39-40 4-6-1, 4-6-3
☐ ほいくじょ にんてい えん よう ち えん 保育所・認定こども園や幼稚園に申し込みます	P42, 5-1
☐ しょうがっこう ちゅうがっこう もう こ 小学校・中学校に申し込みます	P44, 5-2-1
☐ かなざわ し にほんご きょうしつ もう こ 金沢市の日本語教室に申し込みます	P44, 5-2-2
☐ こ そだ し えん いりよう ひ じょせい もう 「子育て支援医療費助成」を申し込みます（「こども医療証」をもらいます）	P47, 5-5
☐ じ どう て あて もう こ 「児童手当」に申し込みます	P48, ③

2025年3月 金沢生活ガイドやさしい日本語版

編集 公益財団法人 金沢国際交流財団

〒920-0853 金沢市本町1-5-3 リファール2階

TEL 076-220-2522 URL <https://www.kief.jp> E-mail kief@kief.jp

発行 金沢市国際交流課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1

TEL 076-220-2075

URL <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomugaiyo/7827.html>

E-mail kokusai@city.kanazawa.lg.jp



きんきゅう

！ 緊急のとき

● 災害(地震、つなみ、台風、大雨)のあたらしい情報



がいこくじんきんきゅう

かなざわ外国人緊急ネット



NHK WORLD JAPAN



● 災害のとき、逃げるところ(避難所)



かなざわししていひなんじょたげんご
金沢市指定避難所多言語マップ



● 緊急のでんわ

きんきゅう

きゅうきゅうしゃ
救急車 ▶



119

かじ
火事 ▶



119

けいさつ
警察 ▶



110