



おたるし
小樽市みんなの生活ガイドブック

せいかつが い ど ぶ っ く

にほんごばん
やさしい日本語版



おたるし
小樽市

みんなの生活ガイドブック

1 ようこそ小樽市へ	1
はじめに	1
(1) 小樽市の自然	1
(2) 小樽市の景色	1
(3) お金がかからない Wi-Fi	2
2 小樽市での生活	2
(1) 「生活・仕事ガイドブック」	2
(2) 小樽市民になる	3
(3) マイナンバーカード	4
(4) 市役所の日本語が難しい	5
(5) 雪と寒さ	7
(6) ごみの分け方と出し方	10
(7) 病院	14
(8) 町会（自治会）	15
3 生活のため払うお金	16
(1) 住民税	16
(2) 水道料金	17
(3) 公的医療保険料	18
(4) 年金保険料	19
4 困ったとき	21
(1) 夜や土曜日、日曜日、祝日の急な病気	21
(2) 火事・救急車	22
(3) 地震や津波	22
(4) 困ったことの相談	24
5 日本語の勉強	26
(1) 日本語教室	26
(2) 「つながるひろがるにほんごでの暮らし」	26
(3) 図書館	26

6 生活を楽しむ	27
(1) お祭り	27
(2) 日本文化体験会	28
(3) イベント	29
(4) 教室やグループ	29
(5) スポーツ	31
(6) アウトドア活動	32
(7) ボランティア活動	33
(8) まちを見て歩く。 おいしいものを食べる	34
7 生活のいろいろ	34
(1) 子どもを産んで育てる	35
(2) 学校	38
(3) 二十歳を祝う会	39
(4) 結婚	39
(5) 引越	40
(6) シニアの健康	41
(7) 年金をもらう	42
(8) 介護	44
(9) 亡くなったとき	44
8 小樽市からのお知らせ	46
(1) Facebook（やさしい日本語）	46
(2) note	46
(3) LINE	46
(4) Instagram	46
(5) X	47
(6) 広報おたる	47
地図「でじ樽なび」	48

1 ようこそ おたるし 小樽市へ

はじめに

おたるし 小樽市では 100,000人にん くらいが生活せいかつしています。そのうち 1,200人にん くらいが外国人がいこくじんです。このガイドブックには小樽市で生活するために大切なことたいせつを書きました。わからないことがあったら、このガイドブックをよ読んでください。また、市役所しやくしょの人に聞いてください。日本人にほんじんと外国人がいこくじんがたがお互いに助けて、おも楽しく生活できるといいと思っています。

おたるしやくしょ 小樽市役所

- じゅうしょ 住所：小樽市花園2丁目12番1号
- でんわ 電話：0134-32-4111
- めーる メール：koho-kotyo@city.otaru.lg.jp (しやくしょ こうほうこうちょうか 市役所の広報広聴課)

(1) おたるし しぜん 小樽市の自然

- おたるし きおん 小樽市の気温は、夏なつは25°C (77°F) より高たかいです。冬ふゆは-5°C (23°F) より低ひくいです。
- おたるし はる さくら 小樽市では春に桜がさきます。夏なつに海で泳うみげます。秋あきに葉が赤あかや黄き色いろになります。冬ふゆにたくさん雪ゆきが降ふります。

(2) おたるし けしき 小樽市の景色

- おたるし ふる たてもん 小樽市は古い建物や文化を大切ふんかにします。小樽運河おたるうんがは100年以上ねんいじょう前まえにできました。
- おたるし しゃしん 小樽市のきれいな写真は、小樽市の Instagram「おたるし 小樽暮らし」で見ることおたるくができます。

おたるし おたるく
▼小樽市Instagram「小樽暮らし」

https://www.instagram.com/otaru_kurasi/

かね
(3) お金がかからない Wi-Fi

- おたるしやくしょ おたるく
小樽市役所などには、お金がかからない Wi-Fi、「Otaru-City-Wi-Fi」があります。

ばしよ
▼【Otaru-City-Wi-Fi】がある場所

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2024022800033/>

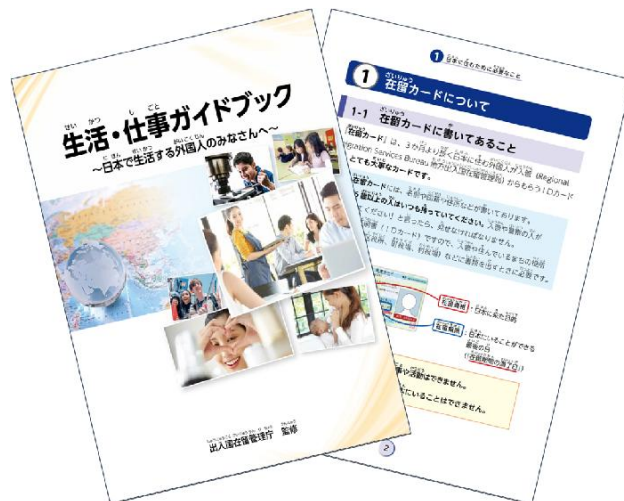
おたるし せいかつ
2 小樽市での生活

せいかつ しごとが いどぶつく
(1) 「生活・仕事ガイドブック」

- せいかつ しごとが いどぶつく にほん せいかつ はたら
「生活・仕事ガイドブック」には、日本で生活したり、働いたりする
たいせつ か しゆつにゆうこくざいりゆうかんりちよう つく
ために大切なことが書いてあります。出入国在留管理庁が作り
ました。「生活・仕事ガイドブック」も読んでください。

せいかつ しごとが いどぶつく
▼「生活・仕事ガイドブック」

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



(2) おたるし 市民 小樽市民になる

- おたるし ようこそ小樽市へ！ ざいりゅうかーど も 在留カードを持っている人は、ひと かならず「じゅうみん 住民
とうろく 登録」をします。「じゅうみんとうろく 住民登録」は、おたるし あなたが小樽市で せいかつ 生活しはじめる
ことを しやくしよ し 市役所に知らせることで。

- 「じゅうみんとうろく 住民登録」のとき、「てんにゆうとどけ 転入届」を しやくしよ 市役所に出します。小樽市で
せいかつ 生活しはじめた日から ひ 14日以内に出します。「てんにゆうとどけ 転入届」は、別のま
ちからひ こ ちから引っ越しをしたときに、あたらし 新しい じゅうしよ やくしよ 住所の役所に出す紙です。
がいこく 外国から引っ越しをして ひ こ 日本に住み始めたときにも出します。

▼ にほん 日本とは別の国から来た べつ くに 外国人の せい 住民登録のしかた

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020110600097/>

- にほん 日本の別のまちから引っ越してくるときは、てんしゅつ 転出 べつ 〈＝別のまちに引っ越
ひ こ しすること〉することを、ひつこし 引越の前に、ふる 古い じゅうしよ やくしよ 住所の役所に知らせてく
ださい。てんしゅつ 転出を ふる 古い じゅうしよ やくしよ 住所の役所に知らせる方法は、ほうほう 古い ふる 住所の
やくしよ 役所の ほーむ ホームページなどでみることができます。

▼ にほん 日本の別のまちから引っ越してきたときの せい 住民登録のしかた

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020110600134/>

- ざいりゅうかーど 在留カードに書いていることが か 変わった人は、ひと 出入国在留
かんりきよく 管理局に そうだん 相談してください。

▼ がいこくじんざいりゅうそうごういんふおめーしょんせんたー 外国人在留総合インフォメーションセンター

でんわ 電話：0570-013-904

=====
くわ 詳しいことは、しやくしよ 市役所の こせきじゅうみんか 戸籍住民課に しつもん 質問してください。

めーる メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

=====

(3) まいなんばーカード マイナンバーカード



A まいなんばー マイナンバー

- 日本では、みんなが「マイナンバー」〈=自分の番号〉を持ちます。「マイナンバー」は12個の数字です。
- 「マイナンバー」は、国や市、会社に出す紙に書きます。

B まいなんばーカード マイナンバーカード

- 「マイナンバーカード」は、自分の顔の写真が付いたカードです。カードには、マイナンバーが書いてあります。
- マイナンバーカードがあればコンビニで住民票〈=住民登録をしている人の名前や住所などが書いている紙〉を取ることができます。
- マイナンバーカードは「マイナ保険証」〈=公的医療保険に入っていることを示すカード〉になります。(公的医療保険については、このガイドブックの18ページに詳しく書いています。)

C まいなんばーカードのかた マイナンバーカードのもらい方

- 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〉を出してください。
- 市役所であなたの顔の写真を撮ります。写真にお金は払いません。
- 1か月くらい後、マイナンバーカードができたなら、市役所から手紙が来

てがみ も しやくしよ まいなんばーかーど き
ます。手紙を持って、市役所にマイナンバーカードをもらいに来てください
い。

まいなんばー まいなんばーかーど
▼マイナンバーとマイナンバーカードについて

[https://www.kojinbango-
card.go.jp/hpsv/wpmng/assets/pdf/download/pamphlet-jp.pdf](https://www.kojinbango-card.go.jp/hpsv/wpmng/assets/pdf/download/pamphlet-jp.pdf)

くわ しやくしよ こせきじゅうみんか しつもん
詳しいことは、市役所の戸籍住民課に質問してください。

めーる
メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

(4) 市役所の日本語が難しい

A 市役所へ行く

- 市役所は、難しい決まりなどを、みんながわかるようにしたいとおも
います。安心して、市役所に来てください。
- 市役所の人、日本語でゆっくりと話すことができます。
- 市役所には、日本語からたくさんの言葉に翻訳する道具があります。
- 話が難しいとき、市役所から通訳をする人に、電話を掛けることが
できます。

B 市役所へ質問する

- 市役所の手紙が難しいとき、市役所にメッセージを送ってください。
メッセージに、手紙の写真をつけてください。メッセージは、あなたの得意
な言葉で送れます。市役所の人、メッセージを翻訳して読みます。

しやくしよ しつもん おく
▼市役所へ質問を送る

https://www.city.otaru.lg.jp/contact/goiken_otoiawase/

C やさしい日本語で書いたお知らせ

- 小樽市note「みんなのおたる note」には、やさしい日本語で書いたお知らせがあります。

▼小樽市note「みんなのおたる note」

<https://otaru-city.note.jp/>

D 市役所の人に来てもらう

- 市役所の方は、難しい決まりなどについて話しに行くことができます。

- 時間：2時間以内

月曜日から金曜日まで

午前9時から午後5時までの間

- 場所：申し込むグループが用意してください

- 人数：10人以上のグループで申し込んでください

▼市役所の人に来てもらう申し込み

https://www.city.otaru.lg.jp/contact/goiken_otoiawase/

- 市役所の方は日本語で話します。
- 地震、年金、ごみなどから、話を選んでください。

▼選べる話

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020102600395/>

詳しいことは、市役所の広報広聴課に質問してください。

メール：koho-kotyo@city.otaru.lg.jp

(5) ^{ゆき}雪と^{さむ}寒さ

A ^{ゆき}雪

- ^{おたるし}小樽市では、^{がつ}11月ころから^{がつ}3月ころまで、^{ゆき}雪がよく降ります。^{ゆき}雪がたくさん降ると、^{みち}道に^{ゆき}雪が^つ積もります。^{ゆき}雪をそのままにすると^{いえ}家から^で出られなくなります。

- ^{ゆき}雪を別の^{ばしょ}場所に^お置くことが、「^{ゆき}雪かき」です。^{しやくしよ}市役所は、^{じよせつしや}除雪車〈=^{ゆき}雪かきをする^{くるま}車〉で、^{くるま}車が^{はし}走る^{みち}道の^{ゆき}雪かきをします。

▼^{じよせつしや}除雪車



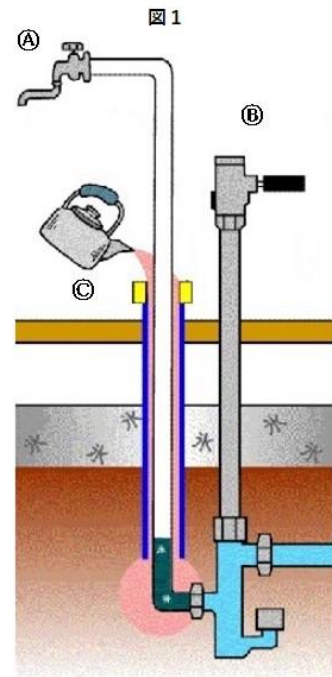
- ^{しやくしよ}市役所が^{ゆき}雪かきをしない^{ばしょ}場所は、^{ゆき}みんなで^{ゆき}雪かきをしてください。
- ^{ゆき}雪は、^{ほか}他の^{ひと}人の^{とち}土地に^お置いてはいけません。^{ゆき}雪を^お置いていい^{ばしょ}場所は、^{ちか}近くに^す住んでいる^{ひと}人に^{しつもん}質問してください。

- 気温が -4°C (25°F) より低いとき、水道の水が凍ることがあります。長い間、家に帰らないときや、寝るときは「水抜き」〈=水を抜いて凍らないようにすること〉をしてください。

「水抜き」の仕方

- 蛇口(A)を閉めます。
- 元栓(B)を閉めます。
- 蛇口(A)を開けます。

- 水道の水が凍ったとき、黄色のところ(C)にお湯をゆっくりかけてください。



C 滑る道

- 雪や氷の上は滑ります。歩くときや車を運転するときは注意してください。歩くときは、滑りにくい靴を履いてください。
- 滑るところへ砂をまいてください。「砂箱」に袋があります。袋に穴を開けて、砂をまきます。袋はごみ箱に捨てます。

▼砂箱



(6) ^{わ かた だ かた}ごみの分け方と出し方

A ^{わ かた}ごみの分け方

- おたるし 小樽市では、ごみを19に分けます。
- 「燃やすごみ」を入れる黄色い袋と、「燃やさないごみ」を入れる青い袋は、スーパーなどで買います。

▼^{も ふくろ}燃やすごみの袋



▼^{も ふくろ}燃やさないごみの袋



- 悪い分け方の袋には市役所がシールを貼ります。あなたが出したごみにシールが貼られていたら、家に持ち帰って、正しく分けてください。

▼^{わ り かた ふくろ は}悪い分け方の袋に貼るシール

このごみは収集できません

1. 指定ごみ袋(有料)に入れて出してください。
2. ごみ処理券(有料)をはって出してください。
3. 燃やすごみと燃やさないごみが混ざっています。分別してください。
4. 収集日が違います。収集カレンダーをご覧ください。
5. 粗大ごみです。 } 許可業者に収集を依頼してください。
6. 事業系ごみです。 }
7. 市では収集しないごみです。「小樽市くらしのガイド」を参照してください。

・テレビ ・冷蔵庫 ・洗濯機 ・衣類乾燥機 ・エアコン ・バッテリー ・タイヤ ・スプリングマットレス
・パソコン(本体・ディスプレイ・ノート) ・消火器 ・プロパンガスボンベ ・オートバイ ・注射針 ・農業 ・劇薬

■問合せ先 小樽市生活環境部清掃事業所 電話 22-3854 FAX 22-8141

〈収集できない理由〉

これは資源物として収集できません 持ち帰ってください。






汚れたものが入っています。
ほかの資源物が混じっています。分別して出してください。
資源物以外のごみが入っています。分別してください。
ごみは、指定ごみ袋(有料)に入れて出してください。
事業系資源物です。許可業者へ依頼してください。
収集日が違います。収集カレンダーをご覧ください。

■問合せ先 小樽市生活環境部清掃事業所 電話 22-3854 FAX 22-8141

わ か た だ ば し よ
ごみの分け方や出す場所

	ごみの分け方	入れる ふくろ 袋 など	絵	ごみを あつ 集める日	出す場所など
1	危険物 〈= 危ないもの〉	-	-	-	買った店に相談します
2	小型家電製品 〈= 電気で動く小さなもの〉	-		-	集める箱に入れます 箱の場所は決まっています
3	パソコン	-		-	パソコンを作った会社に申し込みます
4	エアコン テレビ 冷蔵庫 洗濯機	-	-	-	①郵便局で、 リサイクル券〈= 出するための紙〉を 買います ②リサイクル券をごみに 貼ります ③決まった場所に持って いきます
5	粗大ごみ 〈= 大きなごみ〉	-	-	-	ごみを集める会社に電 話します
6	燃やすごみ	決まった 黄色い ふくろ 袋 (袋を みせ 店で買 います)	-	可燃	ごみステーション 〈= ごみを集める場所〉

	ごみの分け方	入れる 袋 など	絵	ごみを 集める日	出す場所など
7	燃やさないごみ	決まった 青い袋 (袋を みせ 店で買 います)	-	不燃	ごみステーション <= ごみを集める場所>
8	アルミかん スチールかん	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		かん等	ごみステーション
9	スプレーかん	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		かん等	ごみステーション
10	蛍光管 電球	紙で包 みます		かん等	ごみステーション
11	ガラス製びん	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		かん等	ごみステーション
12	電池	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		かん等	ごみステーション

	ごみの分け方	入れる ふくろ 袋 など	え 絵	ごみを あつ 集める日	だ ばしよ など 出す場所
13	ぶら すち つく せい プラスチック製 よう き ほう そう 容器包装	いろ な 色が無い ふくろ 袋 / すこ しろ く 少し白く て なか み て中が見 える ふくろ える 袋		ぶら らい プラ類	ごみ すてーしょん <= ごみステーション (= ごみをあつ 集める場所)
14	べつ と ぼ と る ペットボトル	いろ な 色が無い ふくろ 袋 / すこ しろ く 少し白く て なか み て中が見 える ふくろ える 袋		ぶら らい プラ類	ごみ すてーしょん ごみステーション
15	だん ぼ ー る 段ボール	ひも で し ばり ます		かみ らい 紙類	ごみ すてーしょん ごみステーション
16	ぎ っ し ほん 雑誌、本	ひも で し ばり ます		かみ らい 紙類	ごみ すてーしょん ごみステーション
17	かみ ば っ く 紙パック	ひも で し ばり ます		かみ らい 紙類	ごみ すてーしょん ごみステーション
18	しん ぶん ち ら し 新聞、チラシ	ひも で し ばり ます		かみ らい 紙類	ごみ すてーしょん ごみステーション
19	かみ せい よう き 紙製容器 ほう そう 包装	いろ な 色が無い ふくろ 袋 / すこ しろ く 少し白く て なか み て中が見 える ふくろ える 袋		かみ らい 紙類	ごみ すてーしょん ごみステーション

B ^{すてーしょん} **ごみステーション** ^{あつ ばしょ} **〈=ごみを集める場所〉** ^{だ かた} **へのごみの出し方**

- ^{あつ ひ あさ じ ぶん} ごみを集める日の朝 8時30分までに、
^{すてーしょん だ} ごみを、ごみステーションに出します。
- ^{あつ ひ す ばしょ ちが} ごみを集める日は、住んでいる場所で違いま
^{しゅうしゅうかれんだー} す。「^{あつ ひ}収 集 カレンダー」^{あつ ひ}〈=ごみを集める日
^かが書いてある^{かれんだー}カレンダー〉^みを見てください。



▼ 収 集 カレンダー

https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2025102700045/file_contents/2026Calendar_zensi.pdf

- ^{すてーしょん ばしょ きんじょ ひと しつもん} ごみステーションの 場所は、近所の人に質問してください。

=====
^{くわ} 詳しいことは、^{しやくしょ} 市役所の^{げんりょうすいしんか} ごみ減量推進課に^{しつもん} 質問してください。

^{めーる} メール：gomi-genryo@city.otaru.lg.jp

=====

(7) ^{びょういん} 病院

- ^{びょうき} 病 気やけがのときは ^{びょういん い} 病院に行ってください。
- ^{おたるし} 小樽市には、^{がいこくご たいおう} 外国語の対応ができる ^{びょういん} 病院があります。

▼ ^{がいこく たいおう} 外国語の対応ができる 病院

https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2024021900055/file_contents/gaikokugoi-kajapanese.pdf

^{びょういん も} 病院へ持っていくもの

- ^{かね} お金

- ^{まいなほけんしょう} マイナ保険証 ^{こうてきいりょうほけん はい} 〈=公的医療保険に入っている ^{しょうめいしょ} 証明書として

つか
使えるようにしたマイナンバーカード

※ 初めて病院に行くとき、病院や薬局にある機械で、マイナンバーカードを保険証として使えるようにします。

▼マイナ保険証を入れる機械



(8) 町会 (自治会)

- 町会 (自治会) は、近所の人たちが助け合うグループです。

町会 (自治会) がすることの例

- 夜に道を明るくするあかりが壊れたら直します。
- 回覧板 (市役所や町会 (自治会) からのお知らせ) が来ます。読んだら、次の家に渡します。
- お祭りやイベントをします。
- 道や公園、ごみステーション (ごみを集める場所) など、まちをきれいにします。

※ 町会 (自治会) がすることは、それぞれの町会 (自治会) で違います。

- 町会 (自治会) に入りたいとき、町会長 (自治会長) に加入申込書 (入りたいと伝える紙) を渡します。入りたいときは、市

やくしよ せいかつあんぜんか しつもん
役所の生活安全課に質問してください。

ちょうかい じちかい かにゆうもうしこみしよ
▼ 町会（自治会）加入 申込書

https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2023072600013/file_contents/tirasi.pdf

- ちょうかい じちかい
町会（自治会）がすることは、ちょうかいひ じちかいひ ぐるーぶ
んなから集めるお金〉を使います。ちょうかいひ じちかいひ
の町会（自治会）でお金が違います。

くわ しやくしよ せいかつあんぜんか しつもん
詳しいことは、市役所の生活安全課に質問してください。

めーる
メール：seikatu-anzen@city.otaru.lg.jp

3 せいかつ はら かね 生活のため払うお金

- にほん
日本では、みんなの生活のため、みんなからお金を集めます。

(1) じゅうみんぜい 住民税

- じゅうみんぜい
住民税は、みんなの生活のために使います。1月1日に住んでいる
ばしよ はら
場所に払います。
- じゅうみんぜい まえ とし しゅうにゆう しごと かね けいさん
住民税は、前の年の収入〈=仕事などでもらったお金〉から計算
します。
- かいしゃ はたら ひと おお かいしゃ きゅうりょう じゅうみんぜい ひ し
会社で働く人の多くは、会社が給料から住民税を引いて、市
やくしよ はら
役所に払います。
- ほか ひと じぶん はら しやくしよ のうふしよ ぜいきん はら
その他の人は、自分で払います。市役所から納付書〈=税金を払う
つか しみ おく のうふしよ かね いっしよ ぎんこう ゆうびん
ときに使う紙〉を送ります。納付書は、お金と一緒に、銀行や郵便

きょく まどぐち ひと わた
局の窓口の人に渡します。

- 別の国で生活する前に、日本であなたの代わりに住民税を払う人を、市役所の市民税課に、知らせてください。
- 在留資格を更新するとき、納税証明書〈＝税金を払った証明書〉が必要です。

くわ しやくしよ しみんぜいか しつもん
詳しいことは、市役所の市民税課に質問してください。

めーる
メール：siminzei@city.otaru.lg.jp

- 納付書のQRコードからお金の払い方を選ぶことができます。
 - クレジットカード
 - インターネットバンキング
 - ATM など
- 別の国で生活する前に予納〈＝納付書が来る前に住民税を払うこと〉をしないとき、納税管理人〈＝あなたの住民税を払う人〉を決めてください。

くわ しやくしよ のうぜいか しつもん
詳しいことは、市役所の納税課に質問してください。

めーる
メール：nozei@city.otaru.lg.jp

(2) 水道料金

- 水道料金は、水道を使い始めたら払います。
- 水道には、きれいな飲み水が通る「上水道」と、トイレなどから流した水が通る「下水道」があります。

- 2か月に1回、使った水の量を紙(=「使用料のおしらせ」)で知らせます。

- 市役所の水道局から納付書<=水道料金を払うときに使う紙>を送ります。納付書は、お金と一緒に、コンビニや銀行や郵便局の窓口の人に渡してください。

- 納付書を使わないで、あなたの口座<=銀行にお金を入れたり出したるときに必要なもの>から水道局にお金を払うことができます。

- 使い始めるときや使い終わるときは、スマートフォンやパソコンで申し込みができます。

- スマートフォン <https://www.jenets.jp/mobile/index.cgi?area=1>
- パソコン <https://www.jenets.jp/cs/index.cgi?area=17>

詳しいことは、水道局の業務課に質問してください。

メール：gyomuka@city.otaru.lg.jp

(3) 公的医療保険料

- 日本で生活する人は、みんな「公的医療保険」<=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>に入ります。日本で生活を始めてから14日以内に入ります。
- 公的医療保険に入っている人は、病院や薬局でかかるお金の10%や30%を払います。公的医療保険に入っていない人は100%を払います。
- 公的医療保険に入っている人は、毎月「保険料」を払います。
- 公的医療保険は3つあります。社会保険、後期高齢者医療制度、

こくみんけんこうほけん
国民健康保険の3つです。3つのうち、1つだけに入ります。

A 社会保険

- 会社で働く人とその人の家族は、社会保険に入ります。
- 働いている会社で、社会保険に入る申し込みをします。

B 後期高齢者医療制度

- 75歳になった人が入ります。障害がある65歳から74歳までの人も入ることができます。
- 市役所で、後期高齢者医療制度に入る申し込みをします。

C 国民健康保険

- 社会保険と後期高齢者医療制度に入らない人は、国民健康保険に入ります。
- 市役所で、国民健康保険に入る申し込みをします。

詳しいことは、市役所の保険年金課に質問してください。

メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

(4) 年金保険料

- 年金保険料は、年をとった人などを助けるために、みんなから集めるお金です。〔もらうお金について詳しいことは42ページを見てください。〕
- 年金保険料は2つあります。国民年金保険料と厚生年金保険

りょう
料 です。

A 国民年金保険料

- 日本で生活する 20歳から 59歳までの人は、外国人も国民年金保険料を払います。
- 市役所で、国民年金に入る申し込みをします。
- 国民年金保険料を払うことが、できない場合は、保険年金課に相談してください。

B 厚生年金保険料

- 会社で働く人は、厚生年金保険料も払います。
 - 働いている会社で、厚生年金保険に入る申し込みをします。
- 年金保険料を払った後に、別の国で生活する人は、脱退一時金をもらうことができます。脱退一時金をもらうと、年をとって、また日本で生活するとき、もらえるお金はないです。脱退一時金をもらうときは、日本年金機構に申し込みます。

詳しいことは、市役所の保険年金課に質問してください。

メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

4 こま 困ったとき

(1) よる どようび にちようび しゆくじつ きゅう びょうき 夜、土曜日、日曜日、祝日の急な病気

- びょういん し じかん きゅう びょうき やかんきゅうびょう センター や 「当番医」 に行ってください。

も 持っていくもの

- かね お金
- まいなほけんしょう こうてきいりょうほけん はい しょうめいしょ マイナ保険証 〈= 公的医療保険に入っている 証明書として つか 使えるようにしたマイナンバーカード〉
- ようび じかん やかんきゅうびょうせんたー い どうばんい 曜日と時間で、「夜間急病センター」(A)に行くか、「当番医」(B)に行くかが違います。

	午前9時	午後0時	午後2時	午後5時	午後6時	次の朝
げつようび きんようび 月曜日から金曜日まで						A
どようび 土曜日			A			
にちようび しゆくじつ 日曜日、祝日	B					A

▼ 「夜間急病センター」(A)

<https://www.otmed.or.jp/yakan/>

▼ 「当番医」(B)

<https://www.otmed.or.jp/touban001/>

(2) 火事・救急車

- 火事かじのときや救急車きゅうきゅうしゃに来てもらうとき、**119番**ばんに電話でんわをかけてください。電話でんわはいつでもかけることができます。外国語がいこくごで話はなしてもいいです。
- 日本にほんでは、火ひを消けすことや救急車きゅうきゅうしゃで運はこばれることにお金かねは掛かかりません。
- 119番ばんに電話でんわをかけるとき、ゆっくり話はなしてください。
「火事かじです。／救急車きゅうきゅうです。」
「ここは、●●ぼしょ（場所）です。」
「わたしの名前なまえは●●です。わたしの電話番号でんわばんごうは●●－●●●●です。」

(3) 地震や津波

- 日本にほんには地震じしんがあります。
- 海うみで地震じしんがあると、津波つなみが来きます。
- 地震じしんや津波つなみはいつ来くるかわかりません。地震じしんや津波つなみが来くる前まえに、自分じぶんや家族かぞくを守るまもる準備じゅんびをしてください。

A 地震や津波が来る前の準備

- 家具かぐが倒たおれないように留とめます。
- 逃にげるときに持もって行く物ものをかばんに入いれます。
 - ・ 食たべ物もの
 - ・ 水みず
 - ・ 服ふく
 - ・ パスポート、在留ざいりゅうカード、マイナンバーカード

- ・ 通帳、はんこ
 - ・ お金
 - ・ スマートフォン、充電器
 - ・ 懐中電灯〈=手に持てる電気のあかり〉、ラジオ
 - ・ タオル、歯ブラシ、石けん
 - ・ 子どもの物、ペットの物
- 「避難する場所」〈=逃げるところ〉を決めます。「避難する場所」は「でじ樽なび」で見ることができます。

▼「避難する場所」の「でじ樽なび」

<https://otaru.geocloud.jp/mp/52>

- スマートフォンに「Safety tips」〈=地震などを知らせるアプリケーション〉を入れます。

▼「Safety tips」

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

B 地震が来たとき

- 頭を守ります。
- コンロの火を消します。
- 部屋のドアを開けます。
- 揺れなくなるまで待ちます。
- スマートフォンやラジオで地震の場所を見ます。
- 日本海で地震があったとき、津波が来るかもしれないため、高い場所へすぐに逃げます。
- 家が壊れそうなとき、「避難する場所」へ逃げます。

- 地震の後、電気、ガス、水道を使えないときがあります。

詳しいことは、市役所の災害対策室に質問してください。

メール：saigai-taisaku@city.otaru.lg.jp

(4) 困ったことの相談

- 困ったことがあるとき、「助けてください。」「わかりません。」と相談してください。

A 市役所にメッセージを送る

- 市役所にメッセージを送れます。
- 市役所の人、機械で翻訳して、あなたのメッセージを読みます。

▼市役所にメッセージを送る

https://www.city.otaru.lg.jp/contact/goiken_otoiawase/

B 北海道外国人相談センターにメールか電話をする

- 「北海道外国人相談センター」は、北海道の札幌市にあります。
- 北海道で生活している外国人が相談できます。
- メール：support@hiecc.or.jp
- 電話：011-200-9595〔土曜日、日曜日、祝日は休みです。〕

C 外国人労働者相談コーナーに電話をする

- 「外国人労働者相談コーナー」は、北海道の札幌市にあります。
- 仕事で困ったことを相談できます。

- ・ 仕事しごとをやめるように言いわれた
 - ・ もらうおかね金へが減へった
 - ・ 休やすめない
 - ・ 仕事しごとをしているときにけがをした など
- 電話でんわ：0570-001706 〔月曜日げつようびに電話でんわできます。〕

D 労働条件相談「ほっとライン」に電話をする

- 「労働条件相談「ほっとライン」」は、電話でんわで相談そうだんできます。
- 仕事しごとで困こまったことを相談そうだんできます。
- 電話でんわ：0120-811-610
- 〔月曜日げつようびから金曜日きんようびまで 午後5時ごご じから午後10時ごご じまで〕
- 〔土曜日どようび、日曜日にちようび、祝日しゅくじつ 午前9時ごぜん じから午後9時ごご じまで〕

▼労働条件相談「ほっとライン」

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

E 法テラスに電話をする

- 法テラスは、電話でんわで相談そうだんできます。
- 借しゃっきん金か 〈=借かねりたお金〉、離りこん婚けっこん 〈=結しごと婚びざをやめる〉、仕事、ビザなど
- 困こまったことを相談そうだんできます。
- 電話でんわ：0570-078377
- 〔月曜日げつようびから金曜日きんようびまで 午前9時ごぜん じから午後5時ごご じまで〕

5 にほんご べんきょう 日本語の勉強

(1) にほんご きょうしつ 日本語教室

- にほんご きょうしつ かね
日本語教室があります。お金はかかりません。
- おたるし せいかつ がいこくじん はい
小樽市で生活する外国人が入ることができます。
- ぼらんていあ せんせい にほんご おし
ボランティアの先生が日本語を教えます。
- ばしょ しょうがいがくしゅうぶらざ
場所は生涯学習プラザです。
 - すいようび べんきょう つか ほん かね
水曜日（勉強に使う本のお金がかかります）
ごぜん じ ごぜん じ ぶん
午前10時から午前11時30分まで
 - どようび まいつき かい かい
土曜日（毎月、1回から2回あります）
ごご じ ごご じ ぶん
午後2時から午後3時30分まで

くわ
詳しいことは、市役所の国際交流担当に質問してください。

めーる
メール：kokusai-koryu@city.otaru.lg.jp

(2) 「つながるひろがる にほんごでのくらし」

- がいこくじん せいかつ つか にほんご まな
外国人が、生活に使う日本語を学ぶことができます。

▼ 「つながるひろがる にほんごでのくらし」

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/>

(3) としょかん 図書館

- おたるし としょかん にほんご ほーむぺーじ
小樽市の図書館には、やさしい日本語のホームページがあります。
- がいこくじん にほんご べんきょう ほん
外国人が日本語を勉強するための本もあります。

6 せいかつ たの 生活を楽しむ

(1) お祭り

- 7月に、「おたる 潮まつり」があります。たくさんの方が踊ります。花火がきれいです。
- 2月に、「小樽雪あかりの路」があります。雪の中、たくさんのお祭りを楽しみます。雪の中、たくさんのお祭りを楽しみます。雪の中、たくさんのお祭りを楽しみます。
- そのほかにも、お祭りがたくさんあります。
- 出店〈＝お祭りの時、外にできる店〉では、現金が使えます。クレジットカードやスマートフォンが使えないことがあります。

詳しいことは、市役所の観光振興室に質問してください。

メール：kanko@city.otaru.lg.jp

が つ ま つ う し お
▼7月のお祭り「おたる 潮まつり」



が つ ま つ お た る ゆ き み ち
▼2月のお祭り「小樽 雪あかりの路」



ま つ て つ だ が い こ く じ ん
▼お祭りを手伝う外国人



に ほ ん ぶ ん か た い け ん かい
(2) 日本文化体験会

- おたるし まいとし にほんぶんかたいけんかい おたる す がいこくじん
小樽市は、毎年、「日本文化体験会」をします。小樽に住んでいる外国人
が、日本文化を体験します。たとえば、茶 道 (ちゃどう) ちゃ の
<=お茶を飲むこと>、

しょうどう ふで じ か
書道〈=筆で字を書くこと〉などです。

くわ
詳しいことは、市役所の国際交流担当に質問してください。

めーる
メール：kokusai-koryu@city.otaru.lg.jp

(3) イベント

- おたるし
小樽市には、いろいろなイベントがあります。

おたるし イベントか
▼小樽市「イベントカレンダー」

https://www.city.otaru.lg.jp/event_list/

おたるし イベントか
▼まいふれ小樽「小樽のイベントカレンダー」

<https://otaru.mypl.net/event/>

こ おや たの イベント
▼子どもと親が楽しめるイベント

<https://www.city.otaru.lg.jp/navi/kosodate-eventnews.html>

(4) 教室やグループ

- おたるし
小樽市には、いろいろな教室やグループがあります。

おたるし 教室
▼小樽市のいろいろな教室

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2022100600032/>

おたるし まな ぐるーぷ
▼小樽市のいろいろなことを学ぶグループ

https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020101500108/file_contents/syakaikyoku

[iku.pdf](#)

- 教室やいろいろなことを学ぶグループが、使える場所があります。

しょうがいがくしゅうぶらざ れびお
- 生涯学習プラザ「レピオ」

しょうがいがくしゅうぶらざ れぴお
▼生涯学習プラザ「レピオ」

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020111300668/>

くわ しょういくいいんかい しょうがいがくしゅうか しつもん
詳しいことは、教育委員会の生涯学習課に質問してください。

めーる
メール：syogai-gakusyuka@city.otaru.lg.jp

- しみんかいかん
市民会館
- こうかいどう
公会堂
- しみんせんたー
市民センター
- こみゅにていせんたー
いなきたコミュニティセンター
- ぜにばこしみんせんたー
銭函市民センター
- きんろうせいしょうねんほーむ
勤労青少年ホーム
- きんろうじょせいせんたー
勤労女性センター

しみんかいかん
▼市民会館など

https://www.city.otaru.lg.jp/categories/bunya/shisetsu/hall_community/

くわ しやくしょ せいかつあんぜんか しつもん
詳しいことは、市役所の生活安全課に質問してください。

めーる
メール：seikatu-anzen@city.otaru.lg.jp

(5) ^{す ぽ ー つ}スポーツ

- ^{ひと はし} たくさんの方が走る「^{うんがろーどれーす}おたる運河ロードレース」があります。

▼^{うんがろーどれーす}おたる運河ロードレース

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2025012400028/>

- ^{おたるし} 小樽市には、^{す ぽ ー つ}スポーツができる場所があります。

▼^{そうごうたいいくかん}総合体育館

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020101501280/>

▼^{ぼうようさっかー らぐびーじょう}望洋サッカー・ラグビー場

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020111300248/>

▼^{たかしましょうがっこうおんすいぷーる すいみんぐ}高島小学校温水プール（スイミング）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2021052800118/>

▼^{すきーじょう}スキー場

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020100900497/>

▼^{おたるこうえんうんどうじょう す ぽ ー つ}小樽公園運動場などスポーツができる場所

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020101501235/>

- ^{おたるこうえんうんどうじょう やきゅう さっかー} 小樽公園運動場（野球、サッカーなど）
- ^{おたるひらいそこうえんうんどうじょう やきゅう さっかー} 小樽平磯公園運動場（野球、サッカーなど）
- ^{おたるさくらがおかきゅうじょう やきゅう} 小樽桜ヶ丘球場（野球）
- ^{おたる こうえんうんどうじょう さっかー らぐびー} 小樽からまつ公園運動場（サッカー、ラグビーなど）
- ^{おたる こうえんある すきーこーす くろすかんとりーすきー} 小樽からまつ公園歩くスキーコース（クロスカントリースキー）
- ^{しおみだいしゃんつえ すきーじゃんぷ} 潮見台シャンツェ（スキージャンプ）
- ^{おたるこうえんていきゅうじょう そふとてにす} 小樽公園庭球場（ソフトテニス）
- ^{おたるいりふねこうえんていきゅうじょう てにす} 小樽入船公園庭球場（テニス）

- おたるあさりがわこうえんていきゅうじょう てにす そふとてにす
小樽朝里川公園庭球場 (テニス・ソフトテニス)
- おたる こうえんていきゅうじょう てにす そふとてにす
小樽からまつ公園庭球場 (テニス・ソフトテニス)
- あさりだむこはんえんちうんどうじょう てにす そふとてにす
朝里ダム湖畔園地運動場 (テニス・ソフトテニス)
- おたるこうえんきゅうどうじょう きゅうどう にほん あーちえりー
小樽公園弓道場 (弓道 <=日本のアーチェリー>)
- おたるてみやこうえんきょうぎじょう りくじょう
小樽手宮公園競技場 (陸上)
- かつないそうていけんしゅうせんたー ていこ ぼーと
勝納漕艇研修センター・艇庫 (ボート)
- しゅくつよっとはうす よっと
祝津ヨットハウス (ヨット)
- ぜにばこぼーくごるふじょう ぼーくごるふ
銭函パークゴルフ場 (パークゴルフ)

- おたるし すぼーつ ぐるーぶ
小樽市には、いろいろなスポーツのグループがあります。

▼スポーツのグループ

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2023042400018/>

くわ きょういくいいんかい しょうがいすぼーつか しつもん
詳しいことは、教育委員会の生涯スポーツ課に質問してください。

めーる
メール：syogai-sports@city.otaru.lg.jp

すきーじょう しやくしょ かんこうしんこうしつ しつもん
※スキー場については、市役所の観光振興室に質問してください。

めーる
メール：kanko@city.otaru.lg.jp

(6) あうとどあかつどう アウトドア活動

きゃんぷじょう
▼キャンプ場

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2021090300038/>

とれっきんぐ
▼トレッキング

<https://www.city.otaru.lg.jp/categories/bunya/kanko/osusume/osusume/sizennsansaku/>

▼ビーチ

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020100901012/>

詳しいことは、市役所の観光振興室に質問してください。

メール：kanko@city.otaru.lg.jp

(7) ボランティア活動

- 小樽市では、たくさんの人がボランティア活動〈=お金をもらわずに誰

かのためになること〉をしています。

▼通訳ボランティア活動（通訳する）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020121300313/>

▼ポイ捨て防止！街をきれいにし隊（ごみを拾う）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020101900724/>

▼小樽雪あかりの路ボランティアスタッフ（冬のお祭りを手伝う）

<http://yukiakarinomichi.org/?p=2771>

▼介護予防サポーター（お年寄りと楽しむ）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020110300133/>

▼総合博物館ボランティア（博物館の仕事を手伝う）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020111400047/>

▼食生活改善推進員（健康にいい食べ物を教える）

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020101800024/>

▼ボランティア活動をしているグループ

<https://www.taru-can.com/tarukatsu/>

(8) まちを^み見て^{ある}歩く。おいしいものを^た食べる。

- 小樽市には、きれいな景色や、おいしいものがたくさんあります。1年間に800万人以上の人が小樽市に来て、景色や食べ物を楽しめます。

▼小樽市のきれいな景色やおいしいものなど

<https://otaru.gr.jp/>

詳しいことは、市役所の観光振興室に質問してください。

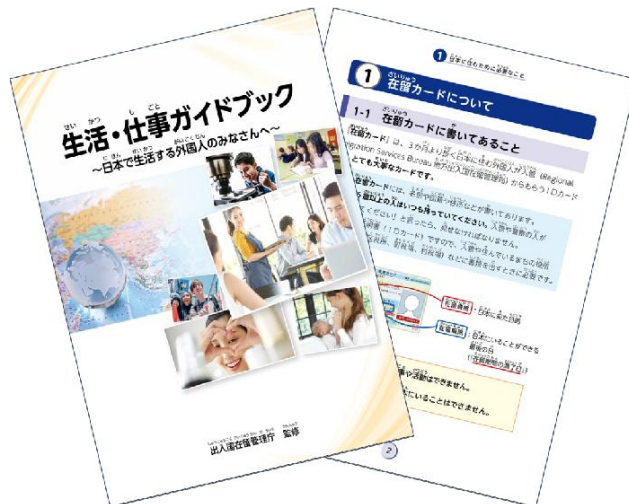
メール：kanko@city.otaru.lg.jp

7 生活のいろいろ

- 「生活・仕事ガイドブック」には、日本で生活したり、働いたりするために大切なことが書いてあります。出入国在留管理庁が作りました。「生活・仕事ガイドブック」も読んでください。

▼「生活・仕事ガイドブック」

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



(1) 子どもを産んで育てる

A 妊娠〈＝おなかに子どもがいる〉

- 妊娠したと思ったら、病院に行きます。病院で「妊娠届出書」をもらいます。

- 「妊娠届出書」を、

① こども家庭センター「にこにこ」

② 銭函サービスセンター

③ 塩谷サービスセンター

のうち、1つの場所へ出します。

- 「母子健康手帳」と「妊婦健診のお金を少なくする券」をもらいま

す。「母子健康手帳」は、子どもとお母さんの健康のことなどを書

く小さなノートです。また、「妊婦健診」は、妊娠しているお母さんの

健康を病院で調べることです。

- 子どもを産むまで、病院で14回くらい妊婦健診を受けます。

- 困っていることを保健師〈＝健康を守る仕事をする人〉や助産師〈＝

お母さんや子どもを助ける人〉に相談することができます。

- 「母親教室」〈＝お母さんになるための教室〉と「父親教室」〈＝

お父さんになるための教室〉では、これからお母さんやお父さんにな

る人に、子どもを産んで、育てるときに大切なことを教えます。

- たばこは、おなかの中なかにいる子どもこに悪いわるので、やめましょう。

- いやな妊娠にんしんのとき、

① こども家庭センター「にこにこ」

でんわ
電話：0134-32-5208

② にんしん SOS ほっかいどう

でんわ
電話：080-4621-7722
めーる
メール：ninshin-sos@muginoko.com

LINE <https://page.line.me/674qabnr>

そうだん
で相談することができます。

くわ しやくしよ かていか しつもん
詳しいことは、市役所のこども家庭課に質問してください。

めーる
メール：kodomo-katei@city.otaru.lg.jp

B しゅっさん こ ちう
出産〈=子どもを産む〉

- おたるし こ ちう びよういん おたるきょうかいびよういん
小樽市で子どもを産める病院は、小樽協会病院です。
- こ ちう にちいない しやくしよ しゅっしょうとどけ こ ちう
子どもを産んで14日以内に、市役所へ出生届〈=子どもが生まれ
たことを知らせる紙〉を出します。
- こうてきいりょうほけん にほん けんこうほけん くわ ページ み
公的医療保険〈=日本の健康保険〉〔詳しいことは18ページを見てく
ださい。〕に、申し込む紙を出します。それで、しゅっさんいちじきん こ
もが生まれたときにもらうお金〉をもらいます。
- しやくしよ じどうてあて さいいか こ そだ ひと げつ
市役所に、児童手当〈=18歳以下の子どもを育てている人が2か月に
1回もらうお金〉を申し込む紙を出します。

C こ そだ
子どもを育てる

- ほけんし けんこう まも しごと ひと あたら ちう こ いえ
保健師〈=健康を守る仕事をする人〉が、新しく生まれた子どもの家
へ行きます。困ったことがあれば相談してください。
- こ き ひ よぼうせつしゅ びようき ちゅうしゃ
子どもは、決められた日に、予防接種〈=病気になるための注射〉
をします。

- おたるし さいいか こ びょういん い しょしんりょう
小樽市では、18歳以下の子どもが 病院に行くとき、初診料 〈=その
びょういん はじ い かね
病院に初めて行くときのお金〉だけかかります。
- しょうがっこう い まえ こ ほいくしょ ほいくえん ようちえん にんてい
小 学校に行く前の子どもは、保育所、保育園、幼稚園、認定こ
も園に行けます。入るための紙を市役所へ出します。
 - ほいくしょ ほいくえん かあ とう はた さい
保育所・保育園：お母さんやお父さんが働いているとき、0歳か
ら小 学校に入る前の子どもの世話をするところ。
 - ようちえん さい しょうがっこう はい まえ こ せわ
幼稚園：3歳から小 学校に入る前の子どもの世話をするところ。
こ あそ まな
子どもが遊びながらいろいろなことを学びます。
 - にんてい えん しょうがっこう はい まえ こ せわ
認定こども園：小 学校に入る前の子どもの世話をするところ。
ようちえん ほいくしょ ほいくえん
幼稚園と保育所・保育園のいいところがどちらもあります。
- こそだ しえんせんたー おやこ あそ こ こそだ こま
子育て支援センターでは、親子で遊んだり、子どもを育てるときの困っ
たことを相談できます。
 - こそだ しえんせんたー おくさわほいくしょ
子育て支援センター「げんき」(奥沢保育所)
 - こそだ しえんせんたー かぜ こ あかいわほいくしょ
子育て支援センター「風の子」(赤岩保育所)
 - こそだ しえんせんたー ぜにぼこほいくしょ
子育て支援センター「あそぼ」(銭函保育所)

くわ しゃくしょ こそだ しえんか しつもん
詳しいことは、市役所の子育て支援課に質問してください。

めーる
メール：kosodate-sien@city.otaru.lg.jp

※ しゅっしょうとどけ こ う し かも しゃくしょ
出生届 〈=子どもが生まれたことを知らせる紙〉については、市役所

こせきじゅうみんか しつもん
の戸籍住民課に質問してください。

めーる
メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

こうてきいりょうほけん にほん けんこうほけん しゃくしょ ほけんねんきん
※公的医療保険 〈=日本の健康保険〉については、市役所の保険年金

か しつもん
課に質問してください。

めーる
メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

※ じどうてあて さいいか こ こそだ ひと げつ かい
児童手当 〈=18歳以下の子どもを育てている人が2か月に1回もらうお

かね 金〉については、市役所の子ども福祉課に質問してください。

めーる
メール：kodomo-fukusi@city.otaru.lg.jp

(2) 学校

- 日本では、6歳から15歳までの子どもは学校に行きます。小学校は、6年間行きます。中学校は、3年間行きます。外国人の子どもも、日本の小学校や中学校に行くことができます。
- 子どもを学校に入れたいときは、市役所の教育委員会に相談してください。
- 家族の収入が少ない小学生や中学生は、ノートやえん筆、給食などにかかるお金をもらうことができます。
- 中学校を卒業した後、試験に合格すると、高校に行くことができます。高校は3年間行くことができます。
- 高校を卒業した後、試験に合格すると、大学や専門学校などに行くことができます。

くわ 詳しいことは、教育委員会の学校教育支援室に質問してください。

めーる
メール：kyoiku-sien@city.otaru.lg.jp

-
- お母さんやお父さんが働いている小学生は、学校が終わったあと、放課後児童クラブに行くことができます。放課後児童クラブは、学校のあとに行くところです。そこでは、大人が小学生をそばで見守り、安全に遊べるようにしています。

▼放課後児童クラブ

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020110600578/>

詳しいことは、しやくしょ 市役所こそだ の子育て支援課しえんか に質問しつもん してください。

メール：kosodate-sien@city.otaru.lg.jp

(3) はたち 二十歳いわかい を祝いわかい う会

● おたるし 小樽市では、1月がつ に、「はたち 二十歳いわかい を祝いわかい う会」さい 〈=20歳のお祝いわかい いの会〉をしま

す。

● にほん 日本では、18歳さい になると結けっこん 婚やスマーすまーとふおん トフォンの契けいやく 約〈=お金かね を払はら っ

つか て使つか う約やく 束〉がさい できます。20歳になるとお酒さけ 〈=アルある コール〉を飲の むこ

とができます。

● 「はたち 二十歳いわかい を祝いわかい う会」では、着物きもの 〈=日本にほん の昔むかし からあるふく 服〉をき 着る人ひと も

います。

詳しいことは、きょういくいいんかい 教育委員会の生しょうがいがくしゅうか 涯学しつもん 習課に質問してください。

メール：syogai-gakusyuka@city.otaru.lg.jp

(4) 結婚

- 結婚するときは、婚姻届けっこん こんいんとどけ〈=結婚したことを知らせる紙し〉を市役所しやくしよに出だします。
- 外国人は、婚姻用件具備証明書がいこくじん こんいんとうけ だ〈=外国人が婚姻届けっこんを出すとだきに必要ひつような紙かみ〉を、大使館たいしかんや領事館りょうじかんでもらいます。

詳しいことは、市役所の戸籍住民課しやくしよ こせきじゅうみんかに質問しつもんしてください。

メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

(5) 引越

A 日本の別のまちから、小樽市に引越をしたとき

- 引っ越す前に、古い住所ひ こ まえの役所ふる じゅうしよに「転出届やくしよ てんしゅつとどけ」〈=別のまちに引越べつ ひすときに、市役所しやくしよに出だす紙かみ〉を出だします。
 - あなたが転出届てんしゅつとどけを出したら、古い住所だ ふる じゅうしよの役所やくしよから「転出証明書てんしゅつしやうめい」〈=転出届しよ てんしゅつとどけを出したときに、市役所だからもらう紙しやくしよ かみ〉をもらいます。
 - 引っ越した後、市役所ひ こ あとに、「転出証明書てんしゅつしやうめいしよ」と在留カードざいりゅうかーど、「転入届てんにゅうとどけ」〈=小樽市に引越おたるし ひっこしをしたことを、市役所しやくしよに知らせる紙かみ〉を出して
- ください。

マイナンバーカードまいなんばーかーどもひとひとてんしゅつてんしゅつししいんたーねっといんたーねっと
マイナンバーカードまいなんばーかーどを持っている人は、「転出」の知らせをインターネット

ですることができます

- ◆ 引っ越す前に、マイナポータルひ こ まえ〈=マイナンバーカードまいなんばーかーどを使って、いろいろな手続きてつづをすることができるサービスさーびす〉で、転出てんしゅつ〈=別のまちに引越べつすこと〉することを、古い住所ひ こ ふる じゅうしよの役所やくしよに知らせてください。
- ◆ 引っ越した後、市役所ひ こ あとに、在留カードざいりゅうかーどと「転入届てんにゅうとどけ」〈=小樽市に

ひっこし しやくしよ かみ まいなんばーかーど だ
引越をしたことを、市役所に知らせる紙、マイナンバーカードを出し
てください。

B 小樽市の中で引越をするとき

- ひ こ にちいない しやくしよ てんきよとどけ おたるし なか ひ
引越してから14日以内に、市役所に「転居届」〈=小樽市の中で引
越したときに、市役所に出す紙〉を出します。

C 小樽市ではないまちに引越をするとき

- ひ こ まえ おたるし やくしよ てんしゅつとどけ べつ ひ こ
引越す前に、小樽市役所に「転出届」〈=別のまちに引越すと
きに、市役所に出す紙〉を出します。
- てんしゅつとどけ だ しやくしよ てんしゅつしやうめいしよ てん
あなたが転出届を出したら、市役所から「転出証明書」〈=転
出届を出したときに、市役所からもらう紙〉をもらいます。
- ひ こ あと あたら じゅうしよ やくしよ てんしゅつしやうめいしよ ざいりゅう
引越した後、新しい住所の役所に、「転出証明書」と在留
カード、「転入届」〈=引越をしたことを、新しい住所の役所に
知らせる紙〉を出してください。

まいなんばーかーど も ひと てんしゅつ し いんたーねっと
マイナンバーカードを持っている人は、「転出」の知らせをインターネット

ですることができます

- ◆ ひ こ まえ まいなんばーたると まいなんばーかーど つか
引越す前に、マイナポータル〈=マイナンバーカードを使って、いろ
んな手続きをすることができるサービス〉で、転出〈=別のまちに
ひ こ しやくしよ し
引越すこと〉することを、市役所に知らせてください。
- ◆ ひ こ あと あたら じゅうしよ やくしよ ざいりゅうかーど てんにゅう
引越した後、新しい住所の役所に、在留カードと「転入
とどけ ひっこし あたら じゅうしよ やくしよ かみ
届」〈=引越をしたことを、新しい住所の役所に知らせる紙〉、
まいなんばーかーど だ
マイナンバーカードを出してください。

くわ しやくしよ こせきじゅうみんか しつもん
詳しいことは、市役所の戸籍住民課に質問してください。

めーる
メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

- ひ こ じゅうしょ か すいどうきょく し
引越して、住所が変わるときは、水道局へ知らせてください。

▼ すいどうきょく じゅうしょ か し
水道局へ住所が変わったことを知らせる

- すまーとふぉん : <https://www.jenets.jp/mobile/index.cgi?area=1>
- ぱそこん : <https://www.jenets.jp/cs/index.cgi?area=17>

くわ すいどうきょく ぎょうむか しつもん
詳しいことは、水道局の業務課に質問してください。

めーる
メール : gyomuka@city.otaru.lg.jp

(6) し に あ けんこう
シニアの健康

- おたるし とし と けんこう く かつ
小樽市は、みんなが年を取っても健康に暮らせるように、いろいろな活
どう
動をしています。

▼ うんどう けんこう きょうしつ
運動や健康の教室

<https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2020110200457/>

くわ しやくしょ ちいきほうかつけあぐるーぶ しつもん
詳しいことは、市役所の地域包括ケアグループに質問してください。

めーる
メール : tiikihokatu-care@city.otaru.lg.jp

(7) ねんきん
年金をもらう

- ねんきん とし ひと たす しく わか
年金は、年をとった人などをみんなで助ける仕組みです。若いときにお
かね はら とし ねんきん かね すく
金を払わないと、年をとったときにもらえる年金のお金が少なくなっ
たり、お金がかね
がもらえなくなることもあります。〔年金保険料 ねんきんほけんりょう
料についての
詳しいことは19ページを見てください。〕

A 国民年金でもらえるお金

- 「**老 齢 基 礎 年 金**」は、65歳からもらうことができるお金です。
- 「**障 害 基 礎 年 金**」は、体などに障害がある人が、もらうことができるお金です。
- 「**遺 族 基 礎 年 金**」は、年金に入っていた人が亡くなったときに、家族がもらうことができるお金です。
- 「**死 亡 一 時 金**」は、年金に入っていた人が亡くなったときに、家族がもらうことができるお金です。
- 「**寡 婦 年 金**」は、年金に入っていた夫が亡くなったときに、妻がもらうことができるお金です。

B 厚生年金保険でもらえるお金

- 「**老 齢 厚 生 年 金**」は、年をとったときに、もらうことができるお金です。
 - 「**障 害 厚 生 年 金**」は、体などに障害がある人が、もらうことができるお金です。
 - 「**遺 族 厚 生 年 金**」は、年金に入っていた人が亡くなったときに、家族がもらうことができるお金です。
- 年金保険料を払った後に、別の国で生活する人は、脱退一時金をもらうことができます。脱退一時金をもらうと、年をとって、また日本で生活するとき、年金はもらえません。

詳しいことは、市役所の保険年金課に質問してください。

(8) 介護

- 介護かいご〈=とし年をとったりとくべつ特別なびょうき病気になったりして、まいにち毎日のせいかつ生活がむづか難しい人ひとを手てつだ伝うこと〉がひつよう必要だと思おもったら、しやくしよ市役所かいごほけんかの介護保険課そうだんに相談してください。
- 介護サービスかいごさーびすを受けるう前に、介護認定かいごにんてい〈=せいかつ生活のむづか難しさをしら調べること〉を受けうます。介護認定かいごにんていによって受けられる介護サービスかいごさーびすがちが違います。
- ケアマネジャーけあまねじゃー〈=かいご介護のそうだん相談を受けたり、かいご介護のかんがしかたをかんがえる人。〉と相談そうだんして、あなたが使う介護サービスつか かいごさーびすの計画けいかくを作つくります。計画けいかくがききたら、介護サービスかいごさーびすを使うことができます。

くわ 詳しいことは、しやくしよ市役所かいごほけんかの介護保険課しつもんに質問してください。

(9) 亡なくなったとき

- 家族かぞくや一緒いっしょに生活せいかつしていた人ひとが亡なくなったときは、亡なくなってから7日にち以内いないに市役所しやくしよに「死亡届しぼうとどけ」を出だします。
- 人が亡なくなると、市役所しやくしよにたくさんかみの紙だを出だします。例えば、税金たとやぜいきん年金ねんきんの紙かみです。市役所しやくしよに出だす紙かみは人ひとによってちが違います。
- 市役所しやくしよの「おくやみ窓口まどぐち」では、市役所しやくしよに出だす紙かみを調しらべることができます。また、あなたが紙かみを出だす手てつだ伝だいてつだをします。ただし、時間じかんがかかります。

- 日本では火葬かそう な ひと からだ も とむら かた ひと おお
〈=亡くなった人の 体 を燃やす 吊い方〉 をする人が多
いです。

=====
くわ しやくしょ こせきじゅうみんか しつもん
詳しいことは、市役所の戸籍住民課に質問してください。
めーる
メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

=====

8 おたるし 小樽市からのお知らせ

(1) Facebook

- おたるし 小樽市からのお知らせやイベントを伝えています。

▼みんなのおたる—小樽市公式やさしい日本語

<https://www.facebook.com/otaru.city.info>

▼Otaru City, Hokkaido

<https://www.facebook.com/otarucity>

(2) note

- おたるし 小樽市note「みんなのおたる note」には、やさしい日本語で書いたお知らせがあります。

▼おたるし 小樽市note「みんなのおたる note」

<https://otaru-city.note.jp/>

(3) LINE

- おたるし 小樽市からのお知らせを伝えます。あぶないことが起きたときに、大切なことを伝えます。

▼おたるし 小樽市

<https://page.line.me/otarucity>

(4) Instagram

- おたるし 小樽市の景色やまちの様子を伝えます。写真がたくさんあります。

▼おたるく 小樽暮らし (otaru_kurasi)

https://www.instagram.com/otaru_kurasi/

(5) X

- 小樽市のホームページと Facebook の新しいお知らせを伝えます。

▼小樽市【公式】 (@OtaruCity)

<https://x.com/OtaruCity>

(6) 広報おたる

- 「広報おたる」は、毎月1日に出版されます。これは、小樽市からみなさんへお知らせをする紙です。

▼広報おたる

<https://www.city.otaru.lg.jp/categories/bunya/koho/koho/>

詳しいことは、市役所の広報広聴課に質問してください。

メール：koho-kotyo@city.otaru.lg.jp

ちず 地図

- このガイドブックに出てきた建物や場所、「避難する場所」などは、地図で見ることができます。

▼小樽市の地図「でじ樽なび」

<https://otaru.geocloud.jp/>

詳しいことは、市役所のデジタル推進室に質問してください。

メール：digital-suisin@city.otaru.lg.jp

おたるし せいかつが い ど ぶ っ く
小樽市みんなの生活ガイドブック

はっこう おたるし そうむぶこうほうこうちょうか
発行 小樽市 総務部広報広聴課

ねん がつ ねん がつこうしん
2025年9月 (2026年4月更新)

〒047-8660 ほっかいどう おたるし はなぞの ちょうめ ばん ごう
北海道小樽市花園2丁目12番1号

でんわ だいひょう
電話 0134-32-4111 (代表)