



おたるし 小樽市みんなの生活ガイドブック

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	3
(4) 市役所の日本語が難しい	5
(5) 雪と寒さ	6
(6) ごみの分け方と出し方	9
(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	41
(8) 介護	42
(9) 亡くなったとき	43
8 小樽市からのお知らせ	44
(1) Facebook（やさしい日本語）	44
(2) note	44
(3) LINE	44
(4) Instagram	44
(5) X	45
(6) 広報おたる	45
地図「でじ樽なび」	46

1 ようこそ 小樽市へ

はじめに

小樽市では 100,000 人くらいが生活しています。そのうち 1,200 人くらいが外国人です。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読んでもください。また、市役所の人に聞いてください。日本人と外国人がお互いに助けて、楽しく生活できるといいと思っています。

小樽市役所

- 住所：小樽市花園2丁目12番1号
- 電話：0134-32-4111
- メール：koho-kotyo@city.otaru.lg.jp (市役所の広報広聴課)

(1) 小樽市の自然

- 小樽市の気温は、夏は 25°C (77°F) より高いです。冬は -5°C (23°F) より低いです。
- 小樽市では春に桜がさきます。夏に海で泳げます。秋に葉が赤や黄色になります。冬にたくさん雪が降ります。

(2) 小樽市の景色

- 小樽市は古い建物や文化を大切にします。小樽運河は 100 年以上前にできました。
- 小樽市のきれいな写真は、小樽市の Instagram「小樽暮らし」で見ることができます。

おたるし おたるく
▼小樽市Instagram「小樽暮らし」

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

(3) ^{かね}お金がかからない Wi-Fi

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

▼【Otaru-City-Wi-Fi】がある^{ばしょ}場所

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

2 ^{おたるし}小樽市での^{せいかつ}生活

(1) ^{せいかつ}「生活・仕事ガイドブック」

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

▼「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 小樽市民になる

- ようこそ小樽市へ！ 在留カードを持っている人は、かならず「住民登録」をします。「住民登録」は、あなたが小樽市で生活しはじめることを市役所に知らせることです。
- 「住民登録」のとき、「転入届」を市役所に出します。小樽市で生活しはじめた日から14日以内に出します。「転入届」は、別のまちから引っ越しをしたときに、新しい住所の役所に出す紙です。外国から引っ越しをして日本に住み始めたときにも出します。

▼外国人の住民登録のしかた

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

- 在留カードに書いていることが変わった人は、出入国在留管理局に相談してください。

▼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、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

(3) まいなんばんカード マイナンバーカード



A 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 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 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。

▼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>

詳しいことは、市役所の戸籍住民課に質問してください。

メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

(4) ^{しやくしょ}市役所^{にほんご}の日本語^{むづか}が難しい

A ^{しやくしょ}市役所^いへ行く

- ^{しやくしょ}市役所^{むづか}は、^き難しい決まりなどを、^{おも}みんながわかるようにしたいと思っています。
^{あんしん}安心して、^{しやくしょ}市役所^きに来てください。
- ^{しやくしょ}市役所^{ひと}の人は、^{にほんご}日本語で^{はな}ゆっくりと話^{はな}すことができます。
- ^{しやくしょ}市役所^{にほんご}には、^{ことば}日本語から^{ほんやく}たくさんの言葉^{どうぐ}に翻訳^{どうぐ}する道具^{どうぐ}があります。
- ^{はなし}話^{むづか}が^{しやくしょ}難しいとき、^{しやくしょ}市役所^{つうやく}から通訳^{ひと}をする人^{でんわ}に、電話^かを掛けることができます。

B ^{しやくしょ}市役所^{しつもん}へ質問する

- ^{しやくしょ}市役所^{てがみ}の手紙^{むづか}が^{しやくしょ}難しいとき、^{しやくしょ}市役所^{めっせーじ}にメッセージ^{おく}を送^{おく}ってください。
^{めっせーじ}メッセージ^{てがみ}に、^{しゃしん}手紙^{めっせーじ}の写^{めっせーじ}真^{とくい}をつけてください。メッセージ^{とくい}は、あなた^{とくい}の得意^{とくい}な言葉^{ことば}で送^{おく}れます。^{しやくしょ}市役所^{ひと}の人は、^{めっせーじ}メッセージ^{ほんやく}を翻^よ訳^よして読^よみます。

▼^{しやくしょ}市役所^{しつもん}へ質問^{おく}を送る

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

C ^{にほんご}やさしい日本語^かで書^しいたお知らせ

- ^{おたるし}小樽市^{おたるし}note「^{にほんご}みんなのおたる^かnote」には、やさしい日本語^しで書^しいたお知らせ^しがあります。

▼^{おたるし}小樽市^{おたるし}note「^{おたるし}みんなのおたる^{おたるし}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) 雪と寒さ

A 雪

- 小樽市では、11月ころから3月ころまで、雪がよく降ります。雪がたくさん降ると、道に雪が積もります。雪をそのままにすると家から出られなくなります。
- 雪を別の場所に置くことが、「雪かき」です。市役所は、除雪車〈＝雪かきをする車〉で、車が走る道の雪かきをします。

じよせつしゃ
▼除雪車



- 市役所が雪かきをしない場所は、みんなで雪かきをしてください。
- 雪は、他の人の土地に置いてはいけません。雪を置いていい場所は、近くに住んでいる人に質問してください。

ゆき
▼雪かき



ゆき つか
【雪かきで使うもの】

すこっぶ すのーだんぶ じよせつき
スコップ スノードンプ 除雪機

B 冬の寒さ

- 小樽市の冬の気温は、 -5°C (23°F) より低いです。
- 暖かい服を着ましょう。



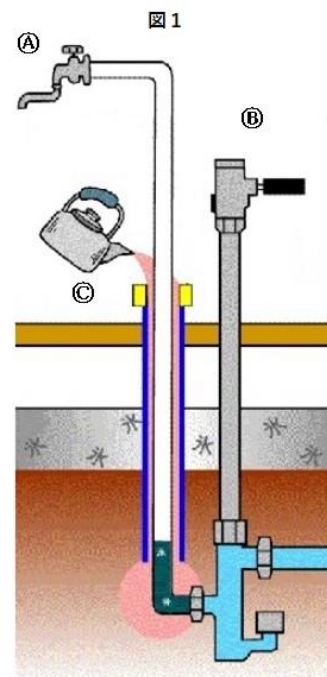
コート	セーター	シャツ	ズボン	タイツ	ブーツ
マフラー	手袋	ぼうし	(長く外にいる時)		カイロ

- 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。

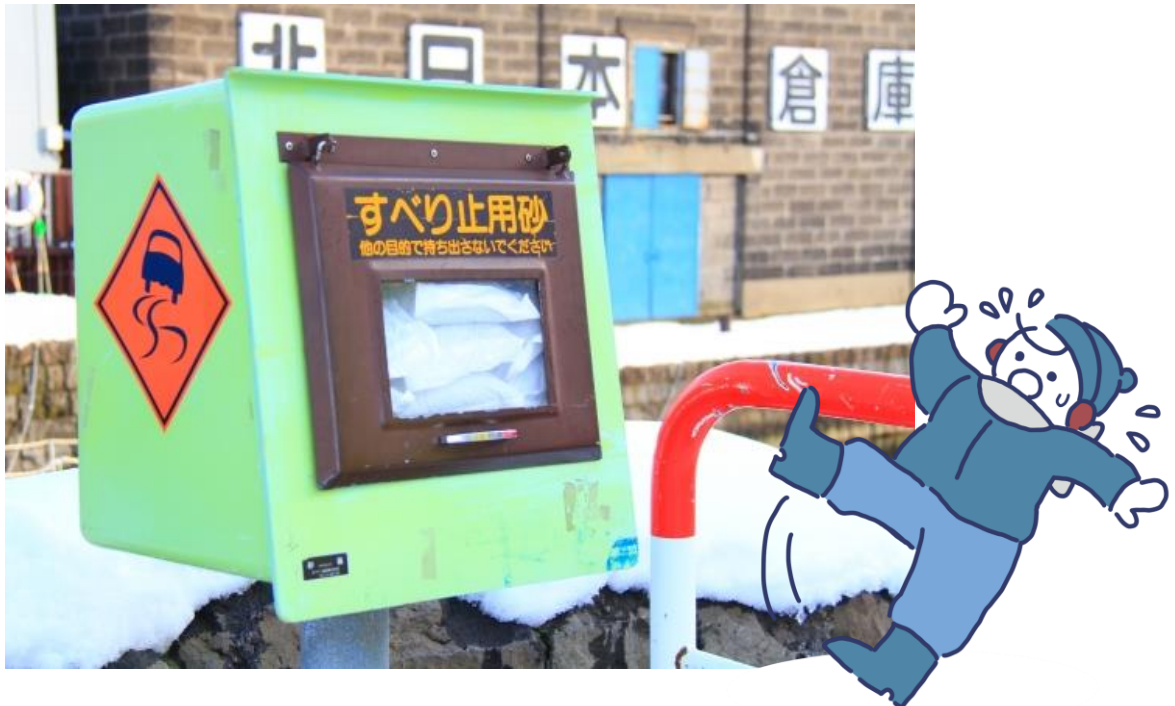
- 水道の水が凍ったとき、黄色のところ (C)に湯をゆっくりかけてください。



C ^{すべ みち} 滑る道

- ^{ゆき こおり} 雪や氷の上は滑ります。^{ある} 歩くときや ^{くるま うんてん} 車を運転するときは ^{ちゅうい} 注意してください。^{ある} 歩くときは、^{すべ} 滑りにくい ^{くつ は} 靴を履いてください。
- ^{すべ} 滑るところへ ^{すな} 砂をまいてください。「^{すなばこ} 砂箱」に ^{ふくろ} 袋があります。^{ふくろ あな} 袋に穴 ^あ を開けて、^{すな} 砂をまきます。^{ふくろ} 袋は ^{ばこ す} ごみ箱に捨てます。

▼ ^{すなばこ} 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 ^わ に分けます。
- 「燃やすごみ」を入れる ^{い きいろ ふくろ} 黄色い袋と、「燃やさないごみ」を入れる ^{い あお} 青い ^{ふくろ} 袋は、^{すーぱー か} 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



- わる わ かた ふくろ しやくしょ しーる は だ
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
しーる は いえ も かえ ただ わ
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。

わる わ 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。
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。

／

《収集できない理由》

・テレビ ・冷蔵庫 ・冷凍庫 ・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 ・農薬 ・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

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

	ごみのわけ方	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〈＝ ごみを出すための紙〉を 買います ②リサイクル券をごみに 貼ります ③決まった場所を持って 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 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 すちーる 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	すぶれー 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 袋 など	絵	ごみを 集める日	出す場所など
13	プラスチック製 容器包装	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		プラ類	ごみステーション〈= ごみを集める場所〉
14	ペットボトル	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		プラ類	ごみステーション
15	段ボール	ひもでし ばります		紙類	ごみステーション
16	雑誌、本	ひもでし ばります		紙類	ごみステーション
17	紙パック	ひもでし ばります		紙類	ごみステーション
18	新聞、チラシ	ひもでし ばります		紙類	ごみステーション
19	紙製容器 包装	色が無い 袋 / 少し白く て中が見 える袋		紙類	ごみステーション

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

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

▼ ^{しゅうしゅうかれんだー} 収 集 カレンダー



https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2024110800013/file_contents/2025Calender_zensi.pdf

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

くわ ^{しやくしょ} 詳しいことは、市役所のごみ減 量 ^{げんりょうすいしんか} 推 進 課 ^{しつもん} に質問してください。

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 がいこくご たいおう びょういん} 小樽市には、外国語の対 応ができる 病 院があります。

▼ ^{がいこく たいおう びょういん} 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 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

※ 初めて 病院 に行くとき、病院や薬局にある機械で、マイ
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 かにゅうもうしこみしよ
▼ 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 ちょうかいひ じちかいひ ぐるーぷ
町会（自治会）がすることは、町会費（自治会費）〈＝グループのみ
あつ かね つか ちょうかいひ じちかいひ
んなから集めるお金〉を使います。町会費（自治会費）は、それぞれ
ちょうかい じちかい かね ちが
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 せいかつ かね あつ
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 せいかつ つか がつ にち す
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 しゅうにゅう 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 かみ 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。

- べつ くに せいかつ まえ にほん か じゅうみんぜい はら
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、
しやくしよ しみんぜいか し
市役所の市民税課に、知らせてください。
- ざいりゆうしかく こうしん のうぜいしょうめいしよ ぜいきん はら しょうめい
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

- のうふしよ こーど かね はら かた えら
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。
 - くれじつとかーど
クレジットカード
 - いんたーねつとばんきんぐ
インターネットバンキング
 - ATM など
- べつ くに せいかつ まえ よのう のうふしよ く まえ じゅうみんぜい はら
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、
のうぜいかんりにん じゅうみんぜい はら ひと 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) すいどうりょうきん 水道料金

- すいどうりょうきん すいどう つか はじ はら
水道料金は、水道を使い始めたら払います。
- すいどう の みず とお じょうすいどう と いれ なが
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（＝「使用料のお知らせ」）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41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。

こくみんねんきん ほけんりょう
A 国民年金保険料

- にほん せいかつ さい さい ひと がいこくじん こくみんねんきん
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
ほけんりょう はら
保険料を払います。
- しやくしょ こくみんねんきん はい もう こ
市役所で、国民年金に入る申し込みをします。
- こくみんねんきん ほけんりょう はら ばあい ほけんねんきん か
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
そうだん
相談してください。

こうせいねんきん ほけんりょう
B 厚生年金保険料

- かいしゃ はたら ひと こうせいねんきんほけんりょう はら
会社で働く人は、厚生年金保険料も払います。
- はたら かいしゃ こうせいねんきんほけん はい もう こ
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。

- ねんきんほけんりょう はら あと べつ くに せいかつ ひと だったいいちじきん
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。だったいいちじきん とし にほん
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。だったいいちじきん
脱退一時金をもらうとき
にほんねんきんきこう もう こ
は、日本年金機構に申し込みます。

くわ
詳しいことは、市役所の保険年金課に質問してください。

めーる
メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

4 こま 困ったとき

(1) よる どのよう び にちよう び しゆくじつ きゆう びよう き 夜、土曜日、日曜日、祝日の急な病気

- びよういん し じかん きゆう びよう き やかんきゆうびよう 病院が閉まっている時間に急な病気になったとき、「夜間急病センター」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 こうてきいりようほけん 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 やかんきゆうびようせんたー い とうばんい 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。外国語がいくこ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、●●ばしょ（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い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、在留カードざいりゅうカード、マイナンバーカードまいなんばーカード

- ・ 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}をやめるように言われた^い
 - ・ もらうお金^{かね}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。
- 借金^{しゃっきん}〈＝借りたお金^{かね}〉、離婚^{りこん}〈＝結婚^{けっこん}をやめる〉、仕事^{しごと}、ビザ^{びざ}など
- の困^{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ぷらざ
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月がつに、「おたるうしお潮まつりまつ」があります。たくさんひと　おどの人が踊ります。花はな火びがきれいです。
- 2月がつに、「小樽おたるゆき雪あかりみちの路ゆき　なか」があります。雪ゆきの中なか、たくさんゆき　なかのろうそくならを並べて、あかりをつけます。たくさんがいこくじん　てつだの外国人が手伝います。
- そのほかにも、お祭りまつがたくさんあります。
- 出店でみせ〈＝お祭りまつの時とき、外そとにできる店みせ〉では、現金げんきんが使えます。
クレジットカードくれじっとかーどやスマートフォンすまーとふぉんが使えないことがあります。

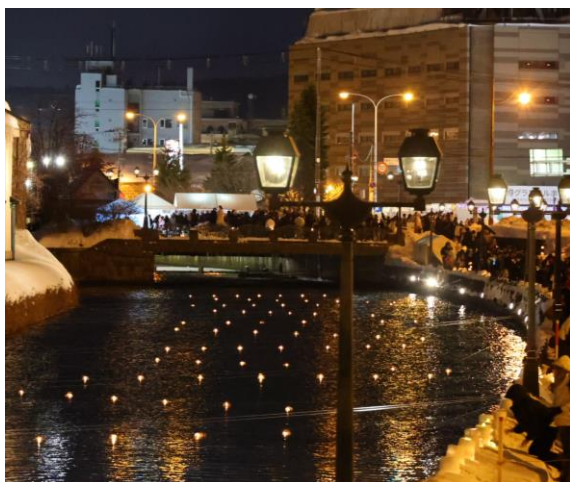
くわ　しやくしょ　かんこうしんこうしつ　しつもん
詳しいことは、市役所の観光振興室に質問してください。

めーる
メール：kanko@city.otaru.lg.jp

が づ ま っ う し お
▼7月のお祭り「おたる 潮 まつり」



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



ま っ 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) <= 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 いべんと
小樽市には、いろいろなイベントがあります。

おたるし いべんと かれんだー
▼小樽市「イベントカレンダー」

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

おたる おたる いべんと かれんだー
▼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 いべんと
▼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 きょうしつ ぐるーぶ
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 きょうしつ
▼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 ぐるーぶ
▼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](#)

- きょうしつ まな ぐるーぶ つか ばしょ
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
- こみゆにていせんたー
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}たくさんの人が走る「^{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。^{ばしょ}

▼^{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^{ばしょ}

<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 ごるーぶ
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) アウトドア活動

▼キャンプ場

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

▼トレッキング

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

びーち
▼ビーチ

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

くわ 詳しいことは、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

ぼらんていあかつどう
(7) ボランティア活動

- おたるし 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。

つうやくぼらんていあかつどう つうやく
▼通訳ボランティア活動（通訳する）

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

ぼいす ぼうし まち たい ひろ
▼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/>

おたるゆき みちぼらんていあすたっふ ふゆ まつ てつだ
▼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>

かいごよぼうさぼーたー としよ たの
▼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/>

そうごうはくぶつかんぼらんていあ はくぶつかん しごと てつだ
▼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/>

しょくせいかつかいぜんすいしんいん けんこう た もの おし
▼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/>

ぼらんていあかつどう ぐるーぷ
▼ボランティア活動をしているグループ

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

(8) まちを見て歩く。おいしいものを食べる。

- 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) ^こ子どもを^う産んで^{そだ}育てる

A ^{にんしん}妊娠〈=^こおなかに子どもがいる〉

- ^{にんしん}妊娠したと思ったら、^{おも}病院^{びょういん}に行きます。^い病院^{びょういん}で「^{にんしんとどけでしよ}妊娠届出書」
をもらいます。

- 「^{にんしんとどけでしよ}妊娠届出書」を、

① ^{かていせんたー}こども家庭センター「にこにこ」

② ^{ぜにばこさーびすせんたー}銭函サービスセンター

③ ^{しおやさーびすせんたー}塩谷サービスセンター

のうち、1つの^{ばしょ}場所^だへ出します。

- 「^{ぼしけんこうてちょう}母子健康手帳」と「^{にんぶけんしん}妊婦健診^{かね}のお金^{すく}を少なくする^{けん}券」をもらいま
す。「^{ぼしけんこうてちょう}母子健康手帳」は、^こ子どもと^{かあ}お母さんの^{けんこう}健康のことなどを^か書
く^{ちい}小さな^{のーと}ノートです。また、「^{にんぶけんしん}妊婦健診」は、^{にんしん}妊娠している^{かあ}お母さんの
^{けんこう}健康を^{びょういん}病院^{しら}で^{しら}調べることです。

- ^こ子どもを^う産むまで、^{びょういん}病院^{かい}で14回^{にんぶけんしん}くらい妊婦健診^うを受けます。

- ^{こま}困っていることを^{ほけんし}保健師〈=^{けんこう}健康を守る^{まも}仕事をする^{しごと}人〉や^{ひと}助産師〈=^{じょさんし}お母さんや^こ子どもを^{たす}助ける^{ひと}人〉に^{そうだん}相談することができます。

- 「^{ははおやきょうしつ}母親教室」〈=^{かあ}お母さんになるための^{きょうしつ}教室〉と「^{ちちおやきょうしつ}父親教室」〈=^{とう}お父さんになるための^{きょうしつ}教室〉では、これから^{かあ}お母さんや^{とう}お父さんにな
る^{ひと}人に、^こ子どもを^う産んで、^{そだ}育てるときに^{たいせつ}大切なことを^{おし}教えます。

- ^{なか}たばこは、^こおなかの中にいる^{わる}子どもに悪いので、やめましょう。

- ^{にんしん}いやな妊娠^{にんしん}のとき、

① ^{かていせんたー}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 出産〈＝子どもを産む〉

- おたるし こ う びょういん おたるきょうかいびょういん
小樽市で子どもを産める病院は、小樽協会病院です。
- こ う にちいない しやくしよ しゅっしょうとどけ こ 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、出産一時金〈＝子ど
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 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 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 びょうき 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。

- 小樽市では、18歳以下の子どもが病院に行くとき、初診料〈=その病院に初めて行くときのお金〉だけかかります。
- 小学校に行く前の子どもは、保育所、保育園、幼稚園、認定こども園に行けます。入るための紙を市役所へ出します。
 - 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。
 - 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。子どもが遊びながらいろいろなことを学びます。
 - 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。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。
- 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。
 - 子育て支援センター「げんき」(奥沢保育所)
 - 子育て支援センター「風の子」(赤岩保育所)
 - 子育て支援センター「あそぼ」(銭函保育所)

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。

メール：kosodate-sien@city.otaru.lg.jp

※出生届〈=子どもが生まれたことを知らせる紙〉については、市役所の戸籍住民課に質問してください。

メール：koseki-jumin@city.otaru.lg.jp

※公的医療保険〈=日本の健康保険〉については、市役所の保険年金課に質問してください。

メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

※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、市役所のこ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て、安全に遊べるようにしています。

▼放課後児童クラブ

くわ 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

(3) 二十歳を祝う会

- おたるし がつ はたち いわ かい さい いわ かい
小樽市では、1月に、「二十歳を祝う会」〈=20歳のお祝いの会〉をします。
- にほん さい けっこん すまーとふおん けいやく かね はら
日本では、18歳になると結婚やスマートフォンの契約〈=お金を払っ
つか やくそく さい さけ あるこーる の
て使う約束〉ができます。20歳になるとお酒〈=アルコール〉を飲むこ
とができます。
- はたち いわ かい きもの にほん むかし ふく き ひと
「二十歳を祝う会」では、着物〈=日本の昔からある服〉を着る人も
います。

くわ 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

(4) 結婚

- けっこん こんいんとどけ けっこん し かみ しやくしょ
結婚するときは、婚姻届〈=結婚したことを知らせる紙〉を市役所
だ
に出します。
- がいこくじん こんいんようけんぐ びしょうめいしょ がいこくじん こんいんとどけ だ
外国人は、婚姻用件具備証明書〈=外国人が婚姻届を出す
ひつよう かみ たいしかん りょうじかん
きに必要の紙〉を、大使館や領事館でもらいます。

くわ 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

(5) 引越

A 小樽市の中で引越をするとき

- 引っ越してから14日以内に、市役所に「転居届」〈＝小樽市の中で引っ越したときに、市役所に出す紙〉を出します。

B 小樽市ではないまちに引越をするとき

- 引っ越す前に、小樽市役所に「転出届」〈＝別のまちに引っ越すときに、市役所に出す紙〉を出します。
- 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。
- 引っ越した後、新しい住所の役所に、「転出証明書」と在留カードを出してください。

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

- 引っ越して、住所が変わるときは、水道局へ知らせてください。

▼水道局へ住所が変わったことを知らせる

- 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。

めーる
メール：gyomuka@city.otaru.lg.jp

(6) シニアの健康

- 小樽市は、みんなが年を取っても健康に暮らせるように、いろいろな活動をしています。

▼運動や健康の教室

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

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) 年金をもらう

- 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、お金がもらえなくなることもあります。〔年金保険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。

メール：hoken-nenkin@city.otaru.lg.jp

(8) 介護

- 介護〈＝年をとったり特別な病気になったりして、毎日の生活が難しい人を手伝うこと〉が必要だと思ったら、市役所の介護保険課に相談してください。

- 介護サービスを受ける前に、介護認定〈＝生活の難しさを調べること〉を受けます。介護認定によって受けられる介護サービスが違います。
- ケアマネジャー〈＝介護の相談を受けたり、介護のしかたを考える人〉と相談して、あなたが使う介護サービスの計画を作ります。計画ができたなら、介護サービスを使うことができます。

詳しいことは、市役所の介護保険課に質問してください。

メール：kaigo@city.otaru.lg.jp

(9) 亡くなったとき

- 家族と一緒に生活していた人が亡くなったときは、亡くなってから7日以内に市役所に「死亡届」を出します。
- 人が亡くなると、市役所にたくさんの紙を出します。例えば、税金や年金の紙です。市役所に出す紙は人によって違います。
- 市役所の「おくやみ窓口」では、市役所に出す紙を調べることができます。また、あなたが紙を出す手伝いをします。ただし、時間がかかります。
- 日本では火葬〈＝亡くなった人の体を燃やす 吊い方〉をする人が多いです。

詳しいことは、市役所の戸籍住民課に質問してください。

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 危ないことが起きたときに、たいせつ 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。しゃしん 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

- おたるし ホームページと Facebook の あたら しいお知ら せを 伝 えます。

▼おたるし こうしき【公 式】(@OtaruCity)

<https://x.com/OtaruCity>

(6) こうほう 広報おたる

- 「こうほう 広報おたる」は、まいつき にち で おたるし からみなさんへ お知ら せをする 紙 です。

▼こうほう 広報おたる

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

くわ 詳しいことは、しやくしよ こうほうこうちょうか しつもん
市役所の広報広聴課に質問してください。

めーる
メール：koho-kotyo@city.otaru.lg.jp

- 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
2025年 9 月

〒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）