

湖西市生活ガイドブック
～日本語版～



湖西市（2026.4.1～）

内容

1 多言語の情報提供	1
1.1 外国人総合窓口	1
1.2 生活ガイド動画	1
1.3 外国語版広報(インフォルマチーボ)	1
1.4 多言語版 Facebook (Informativo de KOSAI)	2
1.5 湖西市のウェブサイト・SNS	2
2 湖西市の主な施設	3
3 市役所で行う手続き	4
3.1 住民登録の届け出	4
3.2 住民票	5
3.3 出産、死亡、結婚、離婚の届け出	6
3.4 印鑑登録・証明	7
3.5 公的医療保険	8
3.6 年金	11
3.7 介護保険	12
3.8 税金	13
3.9 妊娠・出産	16
3.10 子どものいる方	17
3.11 幼稚園・保育園・こども園・学校	18
4 部屋を借りる、引越しをする	20
4.1 公営住宅	20
4.2 電気・ガス・水道	20
5 ごみ出しのルール	21
5.1 ごみカレンダー	21
5.2 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」	21
5.3 ごみ出しの注意点	22

6 ペット(犬・猫)の飼い方	23
6.1 犬の登録・注射	23
6.2 犬の散歩のマナー	23
6.3 犬が逃げたとき	23
6.4 犬や猫を捨ててはいけません！	23
6.5 猫は部屋の中で飼ってください	23
6.6 野良猫のエサやりについて	23
7 地震・津波・台風・大雨	24
7.1 地震・津波	24
7.2 大雨・台風	25
7.3 正しい情報を集めます	26
7.4 災害が来る前に、準備をしよう！	28
8 緊急のとき	30
8.1 119番通報(火事・救急車)	30
8.2 110番(緊急の事件・事故)	30
9 湖西市内の病院	31
10 日本語の勉強	31
10.1 公的機関の教室	31
11 市役所以外の相談窓口	32
11.1 かめりあ(静岡県多文化共生総合相談センター)	32
11.2 在留カード・パスポート	33
11.3 仕事を探す・相談する	33
12 検診を受けましょう	35

1 多言語の情報提供

1.1 外国人総合窓口

市役所での申請手続きの通訳や案内、生活、仕事、子育て、福祉など、外国人の困りごとを解決するための案内をしています。

■外国人総合窓口／市役所1階

【時間と言語】

○ポルトガル語 月～金曜日 9:00 ～ 16:30

○スペイン語 月～金曜日 9:00 ～ 15:30

○その他の言語 月～金曜日 9:00 ～ 16:30

(ビデオ通訳、翻訳機械で対応します)

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

☎053-576-2211(ポルトガル語・スペイン語)

☎053-576-1213(日本語(市役所市民課))

1.2 生活ガイド動画

生活のルール、地震・事故・火事・病気のとくにすること、日本語の勉強、困ったときに相談するところなどがわかります。ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、中国語、英語があります。



1.3 外国語版広報（インフォルマチーボ）

外国語版広報「インフォルマチーボ」を毎月初めに発行しています。市からのお知らせや市のイベント情報などを掲載しています。ポルトガル語、スペイン語、日本語ルビ付きがあります。市ウェブサイトで見られるほか、市役所や図書館、湖西国際交流協会などで配布しています。



1.4 多言語版 Facebook (Informativo de KOSAI)

湖西市からのお知らせを、ポルトガル語、スペイン語、やさしい日本語で読むことができます。



1.5 湖西市のウェブサイト・SNS

湖西市ウェブサイトや SNS で、湖西市からのお知らせやイベントのことを知らせています。湖西市ウェブサイトは、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、中国語(簡体字/繁体字)、英語で読むことができます。

湖西市公式 Instagram では、湖西市の魅力やおいしい食べ物などのことを知らせています。

【湖西市からのお知らせやイベントのことを知りたいとき】

市ウェブサイト

市ウェブサイト
(Multilingual)

公式 LINE

公式 X

公式 Facebook



【湖西市の魅力やおいしい食べ物を知りたいとき】

公式 Instagram



2 湖西市の主な施設

○湖西市役所

湖西市吉美 3268

月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

○湖西市健康福祉センター(おぼと)

湖西市古見 1044

月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

○新居支所(新居地域センター内)

湖西市新居町浜名 519-1

月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

※通訳はいません

※内容によっては手続きできない場合があります

○西部市民サービスセンター(西部地域センター内)

湖西市駅南 2-4-1 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

※通訳はいません

※内容によっては手続きできない場合があります

3 市役所で行う手続き

□は必要な届け出や手続きを、
 ■は担当課／場所を表しています。

3.1 住民登録の届け出

□住民登録

(入国、転入届、転居届、転出届)

■市民課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

次の理由で住所が変わったときは、手続きをしてください。

理由	届出期間	必要なもの
＜入国＞ 国外から 湖西市に住み始めたとき	住み始めた日から 14 日以内	・ 在留カード ・ パスポート ・ 世帯主との家族関係を証明できる公的な書類とその書類を日本語に翻訳したもの
＜転入＞ 湖西市以外の日本のまちから引っ越しをしてきたとき	引越してきた日から 14 日以内	・ 在留カード ・ 転出証明書 ・ 世帯主との家族関係を証明できる公的な書類とその書類を日本語に翻訳したもの ・ マイナンバーカード
＜転居＞ 湖西市内で 引っ越しをしたとき	引越しをした日から 14 日以内	・ 在留カード ・ マイナンバーカード ・ 国民健康保険証(入っている人)
＜転出＞ 湖西市外や国外に引っ越しをするとき	引越しをする予定の日の 14 日前から	・ 在留カード ・ マイナンバーカード ・ 国民健康保険証、こども医療費受給者証など(入っている人)

3.2 住民票

□住民票の写し

■市民課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

■西部市民サービスセンター1階

「住民票の写し」は、住民票に載っている内容を証明する書類です。

種類	申請できる人	持ち物
住民票の写し	住民票に載っている人または代理人	・ 本人確認書類（運転免許証、在留カードなど） ・ 手数料 350 円 ・ （代理人申請のとき）委任状 ・ （代理人申請のとき）代理人の本人確認書類（運転免許証、在留カードなど）

■全国の指定のコンビニエンスストア

マイナンバーカードを利用することで、コンビニエンスストアでも住民票を取得できます。

証明の種類	申請できる人	持ち物
住民票（世帯員、世帯一部（個人分））	・本人又は世帯員	・ マイナンバーカード（カード交付時に設定した 4 桁の暗証番号が必要） ・ 手数料 350 円

※マイナンバーと住民票コードを記載した住民票は発行できません。

3.3 出産、死亡、結婚、離婚の届け出

□出生届、死亡届、婚姻届、離婚届

■市民課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

日本で出生、死亡したときは届け出が必要です。

また、結婚、離婚の届け出ができる場合もあります。

※必要書類は、市民課へ聞いてください。

※出生、死亡、婚姻、離婚の届出は、大使館、領事館等への届出も必要となる場合があります。国籍によって手続きがちがいます。大使館、領事館等へ確認してください。

種類	手続き方法
＜出生届＞ 子どもが 生まれたとき	生まれてから 14 日以内に、父または母が市役所へ届け出をしてください。 ※生まれてから 30 日以内に入管で在留資格取得の申請をしてください。
＜死亡届＞ 死亡したとき	死亡の事実を知った日から 7 日以内に、家族または一緒に住んでいた人が市役所に届け出をしてください。 ※死亡した日から 14 日以内に在留カードを入管へ返してください。
＜婚姻届＞ 結婚するとき	日本国内で結婚する場合は、市役所と大使館または領事館の両方に届け出をしてください。国籍のある国の婚姻手続きは、大使館又は領事館に確認してください。 ※国籍などにより必要な書類がちがいます。
＜離婚届＞ 離婚するとき	夫か妻の一方が日本国籍の場合、市役所に届け出をしてください。国籍のある国の離婚手続きは、大使館または領事館に確認してください。

3.4 印鑑登録・証明

□印鑑登録、印鑑証明

■市民課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

■西部市民サービスセンター1階

日本では印鑑がサインと同じ役目をします。上記の窓口で印鑑の登録ができます。

「印鑑登録証明書」は、市役所に登録した印鑑を証明する書類です。「印鑑登録証明書」は、自動車を買う時などに使うことがあります。

※登録できない印鑑もあります。

※通称名や氏名のカタカナ表記で印鑑登録を希望する場合は、市民課または新居支所窓口で事前に通称名や氏名のカタカナ表記を住民票に登録する必要があります。通称名を登録する場合には、通称名を使っていることがわかる書類（通称名の記載のある保険証・給料明細など）を2つ以上持ってきてください。

種類	届け出人	持ち物
印鑑 登録証	本人 または 代理人	- 登録する印鑑 - 本人確認書類 (運転免許証、在留カードなど) - 手数料 350 円 ※代理人の場合は別の書類も必要になるので市民課または新居支所に確認してください。
印鑑登録 証明書	本人 または 代理人	- 印鑑登録証 - 本人確認書類 (運転免許証、在留カード等) - 手数料 350 円 (代理人申請のとき)代理人の本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)

■全国の指定のコンビニエンスストア

マイナンバーカードを利用することで、コンビニエンスストアでも印鑑登録証明書を取得できます。(令和8年3月31日まで交付手数料が減額されています。)

証明の種類	申請できる人	持ち物
印鑑登録証明書	・本人	- マイナンバーカード(カード交付時に設定した4桁の暗証番号が必要) - 手数料 350 円

3.5 公的医療保険

病気やケガをしたときに、お金の心配をしないで医療を受けるために、みんなでお金を出し合うのが「公的医療保険」です。「公的医療保険」に加入すると資格確認書または資格情報のお知らせがもらえます。病院の窓口でマイナンバーカードまたは資格確認書を出すと、自分で払うお金が医療費の一部だけになります。残りのお金は保険から出ます。

日本に住む人は、国籍に関係なく「公的医療保険」に入らなければいけません。「公的医療保険」には、「健康保険(社会保険)」、「国民健康保険」、「後期高齢者医療制度」の3種類があります。

□健康保険(社会保険)

■働いている会社で手続き

会社で働いている人や、健康保険に入っている人の日本に住んでいる家族が入ることができます。会社で申し込みます。働いている時間や給料の金額など、入れる条件があります。会社に確認してください。

□国民健康保険

■保険年金課／市役所 1 階

■新居支所／新居地域センター1 階

○対象者

- ・ 会社などの健康保険に入っていない人
- ・ 家族の会社の健康保険に扶養として一緒に入っていない人
- ・ 75 歳より若い人
- ・ 3 カ月より長く日本にいる予定の外国人(自営業、農業、パートやアルバイトなどで、会社の健康保険に入ることができない人)
- ・ 生活保護を受けていない人

○国民健康保険(国保)に入るとき

次のときには、14 日以内に手続きをしてください。

入るとき	持ち物
入国後、3 カ月より長く日本にいる予定があり、会社の健康保険に入ることができないとき	・ 世帯主と国民健康保険に入る人のマイナンバーカード ・ 在留カード

他の市区町村で国民健康保険に加入していて、湖西市に引っ越してきたとき	・ 世帯主と国民健康保険に入る人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)
・ 会社などの健康保険をやめたとき ・ 家族の会社の健康保険に扶養として入ることができなくなったとき	・ 会社の健康保険をやめた証明書 ・ 世帯主と国民健康保険に入る人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)
国民健康保険に入っていて、子どもが生まれたとき(子どもの分)	・ 世帯主と国民健康保険に入る人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)
生活保護を受けなくなったとき	・ 保護廃止決定通知書 ・ 世帯主と国民健康保険に入る人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)

○国民健康保険(国保)をやめるとき

やめるとき	持ち物
他の市区町村へ引っ越すとき	・ 資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか ・ 世帯主と国民健康保険に入っていた人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)
・ 会社などの健康保険に入ったとき ・ 家族の会社の健康保険に扶養として入ったとき	・ 国民健康保険の資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか ・ 会社の健康保険の資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか(まだもらっていない時は、加入証明書) ・ 世帯主と国民健康保険に入っていた人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)

生活保護を受けるとき	・ 資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか ・ 保護開始決定通知書 ・ 世帯主と国民健康保険に入っていた人のマイナンバーカード ・ 本人確認書類(運転免許証、在留カードなど)
死亡したとき	・ 資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか ・ 死亡したことを証明するもの

□後期高齢者医療制度

■保険年金課／市役所 1 階

■新居支所／新居地域センター1 階

75 歳以上の人(または、一定の障がいがあると認定された 65 歳以上 75 歳未満の人で加入を希望する人)の公的医療保険です。

75 歳になると、すべての人が自動的に後期高齢者医療保険制度へ入り、保険料を払います。

資格確認書または資格情報のお知らせは、75 歳の誕生日の前の月に市役所から送ります。

3.6 年金

年金に入ってお金を払うと、高齢、障がい、遺族になったときに、生活のためのお金をもらうことができます。公的年金は、2つあります。国民年金と厚生年金保険です。

○国民年金

日本に住む 20 歳から 59 歳までの人は、国籍に関係なく、みんな国民年金に入ります。

○厚生年金

会社や工場、店などで働いている人は、国民年金と厚生年金保険の両方に入ります。将来もらうお金が多くなります。

□国民年金(1号被保険者)

■保険年金課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

自営業の人、農業や漁業などをしている人、学生、働いていない人などで、国民年金だけに入っている人を、「1号被保険者」といいます。

○入り方

入国後、住民登録が終わったら保険年金課または新居支所で申し込みをします。入国したときに、20 歳未満だった人は、20 歳になると日本年金機構からお知らせの手紙が送られてきます。

○国民年金保険料の払い方

年金事務所から「納付書」が来ます。「納付書」をもって銀行・郵便局、コンビニエンスストアで払います。

□厚生年金(2号被保険者)

■働いている会社で手続き

会社や工場、店などで働いている人で、国民年金と厚生年金の両方に入っている人を、「2号被保険者」といいます。

厚生年金に入れるかどうかは、会社などに確認してください。給料の金額に応じた保険料を払います。この保険料には本人と、「2号被保険者」が扶養している配偶者(「3号被保険者」)の国民年金分も含まれます。

3.7 介護保険

介護保険に入って、お金を払った人は、年をとったり、特別な病気になったりして、介護(食事や風呂など毎日の生活の手伝い)が必要になったとき、サービスが使えます。

□介護保険制度

■高齢者福祉課／健康福祉センター(おぼと)1階

【65 歳以上の人】

○対象者

3 カ月より長く日本に住む人で 65 歳以上の人は、みんな入ります。

○介護保険料の払い方

「年金」が 1 年に 18 万円以上の人は、あなたがもらう「年金」から「介護保険料」を引きます。

「年金」が 1 年に 18 万円より少ない人は、市役所から「納付書」が来ます。「納付書」をもって銀行・郵便局で払います。

【40 歳から 64 歳までの人】

○対象者

3 カ月より長く日本に住む人で、「公的医療保険」に入っている人は、40 歳になったら入ります。

○介護保険料の払い方

「公的医療保険」のお金と一緒に払います。

※40 歳から 64 歳までの人は、決められた病気が原因で、介護が必要とわかると、サービスを受けることができます。

【サービスの使い方】

- ・介護が必要だと思ったら、高齢者福祉課に相談に行きます。
- ・体と心の状態を調査して、受けるサービスを専門の人と決めます。
- ・サービスに払うお金は、サービスを受ける人や家族の所得で変わります。

3.8 税金

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市などに「税金」を払います。税金には、国税(国に払う税金)と地方税(県や市に払う税金)があります。主な税金は次のとおりです。

【国税】

□所得税

毎年1月1日から12月31日までの1年間に働いて得た所得に対してかかる税金です。

会社などで働いている人は毎月の給料から会社などが払います。これを「源泉徴収」といいます。

「源泉徴収」されない人や、2カ所以上から給料をもらっている人などは、次の年の2月16日～3月15日に自分で書類を出さなければいけません。これを「確定申告」といいます。

(問い合わせ先: 浜松西税務署 ☎053-555-7111)

□消費税

物を買ったり、サービスを受けたりしたときに、税金がかかります。消費税は、物やサービスのお金と一緒に払います。

(問い合わせ先: 浜松西税務署 ☎053-555-7111)

【地方税】

□住民税(市県民税)

■税務課／市役所1階

1月1日に住んでいる(住民登録している)県・市町村に払う税金です。いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日までにもらった給料などで決まります。

会社などで働いている人の多くは、毎月の給料から会社などが代わりに払います。これを「特別徴収」といいます。「特別徴収」されない人は、市役所から6月に「納税通知書」が送られてきます。「納税通知書」を持っていき、市役所、銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ、クレジットカードで払います。

□固定資産税

■税務課／市役所1階

1月1日に次のものを持っている人が払う税金です。「土地」「家やアパート、マンション、ビル、店などの建物」「仕事に使うもの(機械、道具、船、ヘリコプターなど)」。これ

らを「固定資産」といいます。

固定資産がある市・区・町・村から5月ごろに「納税通知書」が送られてきます。送られてくる「納税通知書」を持っていき、市役所、銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ、クレジットカードで払います。

□自動車税

4月1日に自動車を持っている人が都道府県に払う税金です

都道府県から5月ごろに「納税通知書」が送られてきます。送られてくる「納税通知書」を持っていき、銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ、クレジットカードで払います。

(問い合わせ先: 浜松財務事務所 ☎053-458-7132)

□軽自動車税

■税務課／市役所1階

4月1日に原動機付自転車、軽自動車、二輪の小型自動車などを持っている人が市町村に払う税金です。

5月ごろ市役所から「納税通知書」が送られてきます。送られてくる「納税通知書」を持って、銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ、クレジットカードで払います。

□納税証明書、市県民税所得・課税証明書、所得証明書

■税務課／市役所1階

■新居支所／新居地域センター1階

■西部市民サービスセンター1階

在留資格の変更や子どもを保育園に入れるときなどに、税金を納めていることや、収入を証明する書類が必要な場合があります。

証明の種類	申請できる人	持ち物
① 納税証明書 ② 市県民税所得・課税証明書 ③ 所得証明書	・ 本人 ・ 同じ世帯の親族 ・ 代理人 ※証明書が発行できる人は対象年度の1月1日に湖西市に住んでいる人のみ	・ 窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証、在留カードなど) ・ 手数料 350 円 ・ 委任状(市外に住んでいる人で本人以外が申請するとき)(代理人が申請するとき)

■全国の指定のコンビニエンスストア

マイナンバーカードを利用することで、コンビニエンスストアでも税務証明を取得できます。

証明の種類	申請できる人	持ち物
市県民税所得・課税証明 (最新年度)	本人(対象年度の1月1日から申請日まで、湖西市に住んでいる人)	・ マイナンバーカード(カード交付時に設定した4桁の暗証番号が必要) ・ 手数料 350 円

3.9 妊娠・出産

☐ 妊娠届

■ こども未来課

／健康福祉センター(おぼと)1階

病院で妊娠届出書をもったらこども未来課へ来てください。母子健康手帳を渡します。また、妊婦健診に必要な券を渡します。平日 9:00～16:30、水曜日は午前中のみ
の受付です。

☐ 出産育児一時金(国民健康保険に入っている人)

■ 保険年金課／市役所1階

子どもを産んだときに、国民健康保険からお金をもらうことができます。世帯主に
500,000 円が払われます。

○ 直接支払制度

病院が、子どもを産む人の代わりに国民健康保険へ手続きすると、国民健康保険か
ら病院へ直接 500,000 円が払われます。退院するときに、たくさんのお金を準備しなく
てもよくなります。これを「直接支払制度」といいます。子どもを産む前に「直接支払制
度」を使いたいことを病院へ言ってください。

○ 申込みするとき

「直接支払制度」を使わないとき、「直接支払制度」を使った後病院でかかったお金が
500,000 円より少なかったときは、市役所へ申し込みます。

【持ち物】

- ・入院分娩費用明細書
- ・領収書
- ・出産一時金医療機関直接支払制度同意書
- ・世帯主の印かん
- ・世帯主の振込口座がわかる通帳など
- ・委任状(世帯主以外の口座に振り込むとき)

☐ 出産育児一時金(会社の健康保険(社会保険)に入っている人)

会社に確認してください。

3.10 子どものいる方

☐母子保健事業

(乳幼児の健診・相談、予防接種)

■こども未来課／健康福祉センター(おぼと)1階

○乳幼児健診

赤ちゃんの身体測定や、健康診断を、無料で行います。「乳幼児健診」をする赤ちゃんの年齢や日にちは、広報こさいや外国語版広報「インフォルマチーボ」で見てください。

※1歳6カ月児健診、3歳児健診にはポルトガル語、スペイン語の通訳がいます。心配なことやわからないことも相談できます。(通訳は毎回いるわけではないため広報こさいや外国語版広報「インフォルマチーボ」で見てください)

○予防接種

赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。無料の予防接種と、自分でお金を払う予防接種があります。無料の予防接種は、「予診票」という紙をこども未来課でもらいます。

☐児童手当

■こども政策課／健康福祉センター(おぼと)1階

■新居支所／新居地域センター1階

0～18歳の子どもを育てている人は「児童手当」をもらうことができます。子どもが生まれたときや、引っ越したときに、こども政策課または新居支所に申し込みます。

☐こども医療費の助成

■こども政策課／健康福祉センター(おぼと)1階

■新居支所／新居地域センター1階

湖西市では、0～18歳の子どもの医療費を無料にしています。健康保険がつかえない医療費(薬の入れ物のお金、診断書のお金、予防接種など)は、無料になりません。子どもが生まれたときや、引っ越したときに、こども政策課または新居支所に申し込みます。

3.11 幼稚園・保育園・こども園・学校

○日本の学校

※学年は、4月から始まり、翌年3月に終わります。

年齢	学年	学校など
0 歳～小学校入学前		保育園 こども園
3 歳～小学校入学前		幼稚園
6 歳～11 歳	1～6 年生	小学校
12 歳～14 歳	1～3 年生	中学校
15 歳～17 歳	1～3 年生	高校
18 歳～		大学、専門学校など

□幼稚園・保育園・こども園の入園相談

■保育幼稚園課／健康福祉センター(おぼと)1階

小学校に入る前の子どもは、幼稚園、保育園、こども園などに行くことができます。幼稚園とこども園(幼稚園部)は園へ直接申し込みます。保育園とこども園(保育部)は保育幼稚園課に申し込みます。

○保育園

親が働いているなど、保育が必要な子どもを預かります。

○幼稚園

3 歳から小学校に入る前までの子どもが行くことができます。

○こども園

親が働いているなど保育が必要な子ども(保育部)と、親が働いていない子ども(幼稚園部)、の両方の子どもが行くことができます。

□市立小・中学校への入学手続き

■学校教育課／市役所3階

日本国籍の子どもは、小学校6年間、中学校3年間の9年間が義務教育です。障がいのある子どもが通う県立の特別支援学校もあります。外国籍の子どもも通うことができます。学校教育課へ相談してください。

授業料と教科書代は無料です。教材費などはお金がかかります。

□プレスクール(日本語)

■学校教育課・市民課 / 市役所3階

小学校、中学校に入る前に、かんたんな日本語や学校生活のことを勉強できます。

○対象

湖西市に外国から湖西市に引っ越してきたときに、市内の小学校、中学校に入学する予定の子どもや日本語の勉強が必要な子どもが入れます。

□放課後児童クラブ(学童)

■教育総務課/市役所3階

学校が終わったあと、親が働いていたりして家にいない小学生を預かります。教育総務課で、申込方法を聞いてください。

4 部屋を借りる、引越しをする

4.1 公営住宅

☐市営住宅

■建築住宅課／市役所3階

市営住宅に住むための条件は、建築住宅課へ聞いてください。建築住宅課へ行くときには、「源泉徴収票」を持って行ってください。

☐県営住宅

県営住宅のことは、静岡県住宅供給公社西部支所へ聞いてください。

○静岡県住宅供給公社西部支所

浜松市中央区中央一丁目 12-1 静岡県総合庁舎 9 階

(☎ 053-455-0025 日本語)

(☎ 053-489-9411 ポルトガル語)

WEB サイト(日本語、ポルトガル語、一部スペイン語)



4.2 電気・ガス・水道

引越しをするときに、電気・ガスの会社に連絡します。水道は、「湖西市お客様料金センター」に連絡します。アパートを借りている人は、管理会社や大家さん(オーナー)に言います。

☐水道

■上下水道課／湖西浄化センター

引越しで、水道を使い始めるとき、水道を止めるときは、「湖西市お客様料金センター」に連絡します。

○湖西市お客様料金センター

☎0532-26-7022

月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

※通訳はいません。日本語がわかる人に電話してもらってください。

5 ごみ出しのルール

■廃棄物対策課／環境センター

ごみの分け方や、ごみを出す日など、ごみ出しのルールがあります。ごみカレンダーや、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を見て、湖西市のルールを守ってください。

5.1 ごみカレンダー

○言語

日本語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、英語、インドネシア語、ベトナム語

○カレンダーがある場所

市役所・新居地域センター・西部地域センター・環境センター、湖西国際交流協会など

※市ウェブサイトでも見ることができます。



○A 地区と B 地区に分かれています。

- A 地区 新所・大森・岡崎・入出・梅田・新所原・上ノ原・南上の原・神座・太田・青平・大知波・利木・横山・新居地区
- B 地区 鷺津・河美・古見・川尻・市場・山口・坊瀬・白須賀

5.2 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみを出す日がわかるカレンダー・ごみの分け方検索・ごみを出す場所の地図などがあります。

○言語

日本語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、英語、インドネシア語、ベトナム語

○ダウンロードの方法

アプリストアで「さんあ〜る」と検索するか、以下の 2 次元コードからダウンロードします。

iPhone 版



Android版



5.3 ごみ出しの注意点

○「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」の出し方

- ・ごみステーションに出してください。（場所は自治会やアパート、マンションの管理会社を確認してください。）
- ・「燃やせるごみ」と「燃やせないごみ」を入れるための湖西市指定ごみ袋があります。（湖西市指定ごみ袋は湖西市内のスーパーやコンビニなどで買ってください。）
- ・集める日の午前8時までに出してください。（集める日の前日や、夜に出さないでください。）

○「その他のごみ」の出し方

- ・住んでいる地域や、ごみの種類によって、出す場所や方法、出す日がちがいます。ごみカレンダーか、ごみ分別アプリで確認してください。

6 ペット（犬・猫）の飼い方

■環境課／市役所1階

犬や猫などの動物は、私たちのパートナーです。しかし、飼い主がマナーを守らないとトラブルの原因になります。マナーを守って飼ってください。

6.1 犬の登録・注射

犬を飼い始めたら登録が必要です。また、狂犬病予防注射は、毎年1回受けなければいけません。犬を飼い始めたら、必ず登録と注射をしてください。

また、登録鑑札・注射済票は首輪などに付けることが法律で義務付けられています。必ず付けてください。

6.2 犬の散歩のマナー

自分の犬がしたフンを片付けることは、飼い主の最低限の責任です。他の人をかんだりするのを防ぐため、リードは必ずつけてください。

6.3 犬が逃げたとき

犬が逃げて、いなくなったときは、必ず環境課（☎053-576-4533）まで連絡してください。

6.4 犬や猫を捨ててはいけません！

犬や猫を捨てることは法律で禁止されています。犬や猫を捨てると、法律による処罰（1年以上の懲役又は100万円以下の罰金）があります。最後まで責任をもって飼いましょう。

6.5 猫は部屋の中で飼ってください

猫を放し飼いにすると、野生動物から病気をうつされたり、事故に巻き込まれたりするかもしれません。また、飼い主が知らないところで、他の人に迷惑をかけることがあります。猫は部屋の中で飼ってください。

6.6 野良猫のエサやりについて

ただエサをあげるだけでは、不幸な猫を増やしてしまいます。不幸な猫を増やさないため、不妊去勢手術をしましょう。また、野良猫にエサをあげる場合、決められた時間に与え、食べ終わったら片付けをし、トイレの設置とフン尿の片付けもしましょう。

7 地震・津波・台風・大雨

■危機管理課／消防防災センター4 階

日本は自然災害（地震・津波・台風・大雨など）が多い国です。自然災害のことを覚えて、準備をしてください。

7.1 地震・津波

【地震】地面が突然大きく揺れます

- ・ 建物が壊れます（テレビや冷蔵庫、家具が倒れます、窓が割れます）
- ・ 火事になります
- ・ 地面がやわらかくなります
- ・ 山が崩れます
- ・ 電気、ガス、水道が使えません
- ・ 電話が使えません
- ・ 電車やバスが動きません

【津波】地震のあと海から高い波がきます

- ・ 波が何回もきます
- ・ 波が早いスピードできます
- ・ 波が川をのぼってきます

地震が起きたらすること

地震だ！

▷自分の命を守る

- ・ クッションや両手で頭を守ります
- ・ 丈夫な机などの下に入ります
- ・ 揺れが落ち着くまで待ちます。

▷逃げる道をつくる

- ・ 窓やドアを開け、逃げる道をつくれます

※大きな揺れで家が傾き、窓やドアが開かなくなることがあります

揺れが止まった！

▷火を消す（火事にならないようにします）

- ・ 火が消えているか見ます
- ・ ガス栓を閉めます

- ・ ブレーカーを切ります

▽落ち着いてにげる

- ・ 靴をはきます
- ・ 逃げるときのリュックサックを持ちます
- ・ 落ち着いて、安全なところへ逃げます

津波に注意！

▽地震が起きたら海から高い波がきます

- ・ 海や川から離れて、すぐ逃げます
- ・ より高いところに逃げます

外にいるときは

▽道路にいるとき

- ・ 頭を守ります
- ・ 看板や窓ガラスから離れます
- ・ 建物から離れます

▽自動車を運転しているとき

- ・ 車を安全なところに止めます
- ・ 鍵はそのままにします
- ・ 歩いて逃げます

▽エレベーターの中にいるとき

- ・ 全部の階のボタンを押します
- ・ すぐ近くの階で降ります

7.2 大雨・台風

【大雨】雨がたくさん降ります

- ・ 川の水が増えたり、あふれたりします
- ・ 家に水が入ります
- ・ 山が崩れます

【台風】強い風が吹いて、強い雨がたくさん降ります

- ・ 物が飛んできます
- ・ 海の波がとても高くなります

- ・ 家の屋根が飛んだり、窓ガラスが割れたりします
- ・ 電気が止まります

大雨・台風のとくにすること

大雨や台風は、来る前に準備をすることが大切です。

▷情報を見ます

- ・ テレビやインターネットなどで天気の情報を見ます

▷準備をします

- ・ 避難する道や避難する場所を決めます
- ・ 逃げるときのリュックサックがあるか確認します
- ・ 外にあるもの（植木鉢、自転車など）を家に入れます
- ・ 雨戸を閉めたり、ガラス窓にテープをはったりします

▷大雨や台風が近づいてきたとき

- ・ 警戒レベルを見ます
 - ※ 避難に時間のかかる人は、「警戒レベル 3 高齢者等避難」で危ないところから逃げます。（安全なところにいるときは、外に出ません）
 - ※ 「警戒レベル 4 避難指示」で危ないところから全員逃げます。（安全なところにいるときは、外に出ません）

警戒レベル



7.3 正しい情報を集めます

市役所・テレビ・インターネットから正しい情報を知りましょう。

▷湖西市防災ほっとメール

メールアドレスを登録すると、災害情報をメールで受け取ることができます。災害が起きる前に登録してください。登録は無料です。日本語、ポルトガル語、スペイン語、やさしい日本語から選べます（一部、日本語だけで送られる情報があります）。

登録サイト



登録方法



▷いろいろな言葉のアプリや WEB サイト

○静岡県防災アプリ:住んでいるところを登録すると、近くの避難所(逃げる場所)がわかります。



○Safty tips: 全国の災害情報を知ることができます。

For Android



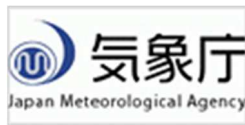
For iPhone



○NHK WORLD-JAPAN:NHK(公共放送)のニュースを無料で見ることができます。災害の緊急情報もお知らせします。



○気象庁：災害情報をお知らせします。



7.4 災害が来る前に、準備をしよう！

▷大きな家具を固定します

- ・タンスなど大きな家具を、金具やネジで固定します。固定してから、粘着シートを家具の下に敷いたり、天井との間にツツパリ棒を使ったりすると、もっといいです。
- ・冷蔵庫、食器棚も固定します。食器棚には、ガラスが割れても飛ばないためのフィルムをはります。
- ・テレビや電子レンジなどは、倒れないためのベルトやはり付けるマットなどで飛ばないようにします。
- ・窓ガラスは、割れても飛ばないためのフィルムをはります。

▷逃げるためのリュックサック(非常持ち出し袋)を準備します

【リュックサックに入れるといいもの】

- ・パスポート、在留カード、お金、健康保険証
- ・懐中電灯
- ・7日以上分の水と食べ物
- ・小さくたためるブランケット、手袋
- ・非常用トイレセット、生理用ナプキン
- ・ティッシュ、ウェットティッシュ、
- ・マスク、消毒液
- ・ビニル袋(色々な大きさのもの)
- ・下着
- ・スマホ・携帯電話の充電器
- ・折りたたみ傘、レインコート
- ・薬、紙おむつなど

▷逃げる場所を知っておきます

○避難場所

一時的に逃げる場所です。津波から逃げる高いところでは。

○避難所

家が壊れて住めなくなった人が、生活をする場所や建物です。たくさんの人が一緒に生活します。地域の人が運営します。みんなで助け合って協力します。わからないことや、困ったことは、周りの人に聞いてください。

○ハザードマップ

危ない場所や逃げる場所を見ることができます。

市 WEB サイト



静岡県防災アプリ



▶家族や友達へ連絡する方法を覚え
大きな災害のときは、電話が使えません。

○web171

①web171 (URL: <https://www.web171.jp/>) にアクセス

②「登録」を押す

③自分の電話番号を押す

④文字を入力する(100 文字まで)

※外国から見るができます

※使えない携帯電話もあります

※相手が送った文字を確認できます

○災害用伝言ダイヤル「171」

①公衆電話、携帯電話などから「171」を押す

②「1」を押す

③自分の電話番号を押す

④メッセージを録音できる(30 秒)

※日本国内で使えます

※「171」⇒「2」⇒「相手の電話番号」⇒相手のメッセージを聞くことができます

▶地域の防災訓練に参加します

湖西市では、防災訓練が各地域で9月、12月、3月にあります。災害の時に慌てないように、防災訓練に参加しましょう。訓練の日は、自治会の回覧板などで確認してください。また、近くに住む人と顔なじみになれば、助けを求めやすくなります。

8 緊急のとき

8.1 119番通報（火事・救急車）

■湖西市消防本部

火事、交通事故や急病、大けがで急いで手当が必要な時、119番に電話をして消防車や救急車を呼びます。

○日本語が話せる人が近くにいるとき

日本語が話せる人に、電話をしてもらいます。

○日本語が話せる人が近くにいないとき

通訳センターにつながります。

①119番に電話をします

②職員が外国語の電話だとわかると、通訳センターにつながります。電話を切らないで、そのまま待ってください。

③通訳につながったら、質問に答えてください。

8.2 110番（緊急の事件・事故）

緊急の事件や、事故の時、110番に電話をして警察を呼びます。

110番は、緊急のときの電話です。相談や聞きたいことがあるときは、湖西警察署か交番へ聞いてください。

○湖西警察署

住所：湖西市古見 1035-1

☎：053-574-0110

9 湖西市内の病院

○湖西市内の病院

市ウェブサイトを見ると、わかります。

市 WEB サイト



○市立湖西病院

- ・ポルトガル語通訳がいます。
- ・月曜日～金曜日 8:15～12:00
- ・混んでいるときがあります。

住所: 湖西市鷺津 2259-1

☎: 053-576-1231

○日曜日、祝日

お休みの病院が多いです。日曜日や祝日に、急な病気やけがをしたら、「休日当直医」に行ってください。「休日当直医」は、広報こさい(日本語)や外国語版広報紙「インフォルマチーボ(ポルトガル語、スペイン語、日本語)」にあります。

10 日本語の勉強

10.1 公的機関の教室

○湖西市の教室

- ・大人の教室(高校生～大人)
- ・子どもの教室(小学生、中学生)
- ・親子サマースクール(小学生・中学生と保護者)
- ・春のプレスクール(小学校入学前の子どもと保護者)
- ・プレスクール(p.19 を見てください)

市ウェブサイト



○しごとのための日本語(ハローワークで申し込み)

〇つながるひろがる にほんごでの くらし
オンラインで日本語が勉強できます。無料です。
※くわしい内容は、ウェブサイトを見てください

国ウェブサイト



1 1 市役所以外の相談窓口

11.1 かめりあ（静岡県多文化共生総合相談センター）

在留資格、仕事、日本語の勉強、健康保険、税金、子どもの学校、病院など、困ったことを相談できます。無料です。

【相談できる時間、曜日、言葉、方法】

〇時間 10:00 から 16:00

〇土曜日、日曜日、祝日と、12月29日～1月3日はお休みです

〇言葉と曜日

ポルトガル語 火曜日、金曜日

スペイン語 火曜日、金曜日

フィリピン語 月曜日、金曜日

中国語 月曜日、水曜日

ベトナム語 火曜日、木曜日

インドネシア語 水曜日、木曜日

英語 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日

〇相談の方法

☎ 054-204-2000

Email sir07@sir.or.jp

Line ID sirlinejps01

Skype siradviser

Facebook Account Adviser Shizuoka

Messenger ID @adviser.shizuoka

11.2 在留カード・パスポート

○在留カード

名前、国籍・地域などが変わったときや、在留資格を変更するときは入管で手続きをしてください。

【問い合わせ先】

・外国人在留総合インフォメーションセンター

☎:0570-013904

日時:平日 8:30~17:15

対応言語:日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

・名古屋出入国在留管理局浜松出張所

浜松市中央区中央1丁目 12-4 浜松合同庁舎 1階

☎:053-458-6496

日時:平日 9:00~12:00、13:00~16:00

○パスポートをなくしたとき

パスポートをなくしたり、盗まれたりしたときは、まず近くの警察署に届け出て「紛失(盗難)届出証明書」を発行してもらいます。その証明書を、大使館または領事館に持っていくと、パスポートを再発行してもらうことができます。

11.3 仕事を探す・相談する

○ハローワーク

ハローワーク(湖西地域職業相談室)で、仕事や雇用保険などについて、相談できます。また、仕事を探すことができます。

※ポルトガル語・スペイン語の通訳がいます。

※雇用保険の手続きは、ここではできません。ハローワーク浜松で行っています。

【問い合わせ先】

ハローワーク(湖西市地域職業相談室) /

湖西市新居町浜名 519-1 新居地域センター1階 ☎:053-594-0855

日時:月~金曜日 9:30~17:00

※通訳は、10:00~12:00、13:00~16:30

(祝日、12月29日~1月3日はお休み)

○しずおかジョブステーション西部

仕事の相談、面接の練習、履歴書などのチェックのサポートをします。日本語、ポルトガル語、スペイン語、英語で相談できます。

【問い合わせ先】

しずおかジョブステーション西部（外国人相談窓口）

浜松市中央区中央 1-12-1 静岡県浜松総合庁舎 1 階

☎:053-454-2100

日時： 月～金曜日 10:00～17:00

○浜松労働基準監督署

仕事の問題で相談したいとき。ポルトガル語で相談できます。

【問い合わせ先】

浜松市中央区中央 1-12-4 浜松合同庁舎 8 階

☎:053-456-8148

日時： 月～金曜日 10:00～12:00,13:00～16:00

○外国人労働者向け相談ダイヤル、労働条件相談ほっとライン

厚生労働省が行っている相談電話です。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語で相談できます。

厚生労働省 WEB サイト



12 検診を受けましょう

■健康増進課／健康福祉センター(おぼと)2階

職場等で検診を受けない方は、市の検診を受けることができます。検診を受けるために、受診券が必要です。4月から12月までに健康増進課へご連絡ください。

検診のくわしい内容は、ウェブサイトを見てください。



種類	検診内容	受けられる人
特定健診	診察・血圧・血液検査・尿検査	国民健康保険に加入している40歳以上の人 (受けられる人には受診券が送られます)
国保U-39健診	診察・血圧・血液検査・尿検査	国民健康保険に加入している30～39歳の人 (受けられる人には受診券が送られます)
健康ミニチェック	血圧・血液検査・尿検査	国民健康保険以外の30歳～39歳の人
後期高齢者健診	診察・血圧・血液検査・尿検査	75歳以上の人 (受けられる人には受診券が送られます)
歯周病検診	歯周組織検査	21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳の人 (受けられる人には受診券が送られます)
子宮頸がん検診	内診・細胞診	20歳以上の女性(2年に1回)
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上の女性(2年に1回)
胃がん検診	胃部X線 または 胃内視鏡検査	前年度胃内視鏡検診を受けていない人 ▶X線検査 41歳または46歳、50歳以上 ▶内視鏡検査 50歳以上
大腸がん検診	検便	40歳以上の人
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
胸部検診 (肺がん検診)	胸部X線検査	40歳以上の人
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で、肝炎ウイルス検診を受けたことがない人
骨粗しょう症検診	骨量検査	41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳の女性 (受けられる人には受診券が送られます)