

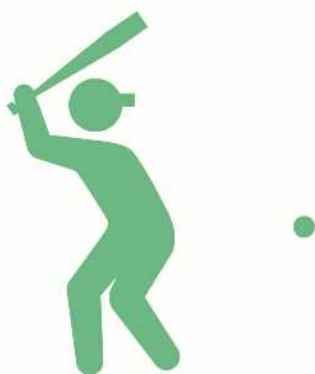
Hướng dẫn sinh hoạt



ベトナム語版



Phiên bản tiếng Việt



もくじ
目次

1	緊急のとき	
(1)	火事	P 4
(2)	急病・けが	P 4
(3)	交通事故・盗難	P 6
(4)	地震・風水害	P 6
(5)	情報を調べる・伝える	P 8
2	相談・情報	
(1)	相談	P 10
(2)	さがみはら国際交流ラウンジ	P 14
(3)	日本語教室	P 14
(4)	広報・相模原市ホームページ	P 14
3	特に生活に必要な情報	
(1)	ごみ・し尿	P 18
(2)	電気・ガス・水道・下水道	P 22
4	必要な手続き	
(1)	在留カード	P 24
(2)	在留資格に関する手続き	P 24
(3)	住民登録	P 26
(4)	マイナンバー制度	P 26
(5)	戸籍	P 28
(6)	印鑑登録	P 28
5	子育て・教育	
(1)	妊娠したら	P 30
(2)	子どもが生まれたら	P 32
(3)	給付・手当・助成	P 38
(4)	保育・サポート・相談	P 40
(5)	教育	P 42
6	保険・年金・税金	
(1)	医療保険	P 48
(2)	年金制度	P 52
(3)	介護保険	P 54
(4)	税金	P 54
7	保健・医療・福祉	
(1)	保健	P 60
(2)	医療	P 60
(3)	福祉	P 62
8	生活に必要な情報	
(1)	仕事	P 68
(2)	住居	P 72
(3)	交通	P 74
(4)	その他生活に必要な情報	P 78
9	各区役所の主な問合せ先	P 80

Mục lục

1. Trường hợp khẩn cấp	
(1) Hòa hoãn	5
(2) Bệnh cấp tính - Chấn thương	5
(3) Tai nạn giao thông - Trộm cắp	7
(4) Động đất - Thiệt hại do bão lũ	7
(5) Tìm kiếm và truyền đạt thông tin	9
2. Tư vấn - Thông tin	
(1) Tư vấn	11
(2) Phòng giao lưu quốc tế Sagamihara	15
(3) Lớp học tiếng Nhật	15
(4) Thông tin đại chúng - Trang chủ của thành phố Sagamihara	15
3. Thông tin đặc biệt cần thiết cho cuộc sống	
(1) Rác thải - Chất thải vệ sinh	19
(2) Điện - Gas - Nước máy - Hệ thống thoát nước	23
4. Các thủ tục cần thiết	
(1) Thẻ lưu trú	25
(2) Thủ tục liên quan đến tư cách lưu trú	25
(3) Đăng ký thường trú	27
(4) Chế độ mã số cá nhân	27
(5) Hộ tịch	29
(6) Đăng ký con dấu cá nhân	29
5. Nuôi dạy trẻ - Giáo dục	
(1) Khi mang thai	31
(2) Khi em bé ra đời	33
(3) Các loại trợ cấp	39
(4) Trông giữ trẻ em - Hỗ trợ - Tư vấn	41
(5) Giáo dục	43
6. Bảo hiểm - Lương hưu - Thuế	
(1) Bảo hiểm y tế	49
(2) Chế độ lương hưu	53
(3) Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng	55
(4) Thuế	55
7. Bảo vệ sức khỏe - Y tế - Phúc lợi	
(1) Bảo vệ sức khỏe	61
(2) Y tế	61
(3) Phúc lợi	63
8. Thông tin cần thiết cho cuộc sống	
(1) Việc làm	69
(2) Nhà ở	73
(3) Giao thông	75
(4) Thông tin khác cần thiết cho cuộc sống	79
9. Thông tin liên hệ chủ yếu của các trụ sở hành chính quận	81

1 緊急のとき

(1) 火事 ☎ 119 (局番なし)

※ 状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

火事のときは、大きな声で「火事だ」「火事だ」「119番」と叫んで、周囲の人に119番通報を依頼してください。周囲にだれもいないときは、電話で119をダイヤルして消防署に、①火事であること、②住所や目標物、③燃えているもの、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課

(中央区 中央2-2-15) ☎ 042-751-9111

初期消火

火が小さいうちは、自分で消火することができます。消火器の薬剤は炎ではなく、燃えているものに、あわせて、広く覆うようにかけます。

消火器の使い方

- ① 安全ピンを抜く。
- ② ホースの先を火元に向ける。
- ③ レバーを強く握る。



避難の仕方

ハンカチなどで口と鼻を覆い、煙を吸わないよう低い姿勢で避難しましょう。



■ 問い合わせ先

市消防局予防課

(中央区 中央2-2-15) ☎ 042-751-9117

(2) 急病・けが ☎ 119 (局番なし)

※ 状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

急病やけがなどでいそいで病院に行く必要があるときは、119をダイヤルして、救急車を呼びます。

この際には、①救急であること、②住所や目標物、③誰が・どうしたのか、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。また、近くに人がいたら「助けて」「助けて」「119番」と言って、協力を求めてください。

携帯電話からの119番通報時の注意点

携帯電話から119をダイヤルする時は、現在いる場所の住所や目標物を確認してください。市境から119番通報すると他市に入電する場合があります、場所を特定するまでに時間がかかります。通報した際は、最初に何市（例えば、相模原市）にいるのかを伝えてください。また、自動車等を運転しながらの通報は危険ですので、必ず停車してから通報してください。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課 (中央区 中央2-2-15) ☎ 042-751-9111

1. Trường hợp khẩn cấp

(1) Hỏa hoạn: Số điện thoại 119 (không có mã vùng)

*** Tùy theo tình hình mà chúng tôi sẽ hỗ trợ bằng cuộc gọi ba bên thông qua nhà cung cấp dịch vụ thông dịch viên.**

Khi xảy ra hỏa hoạn, hãy hét lớn “Kajida (Cháy)”, “Kajida (Cháy)”, “Hyaku-jyu-kyu-ban (Gọi 119)” để nhờ những người xung quanh gọi thông báo đến số 119. Nếu xung quanh không có ai, hãy tự bấm số 119 trên điện thoại và thông báo cho Sở phòng cháy chữa cháy về việc (1) Có hỏa hoạn, (2) Địa chỉ hoặc điểm mốc, (3) Vật đang cháy, (4) Tên của bạn, (5) Số điện thoại mà bạn đang dùng để gọi.

■ Liên hệ

Ban chỉ đạo Cục phòng cháy chữa cháy thành phố
(2-2-15 Chuo, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-751-9111

Chữa cháy sơ bộ

Có thể tự chữa cháy khi lửa còn nhỏ. Hãy bình tĩnh phun chất chữa cháy từ bình chữa cháy sao cho bao phủ rộng lên vật đang cháy chứ không phải phun vào ngọn lửa.

Cách sử dụng bình chữa cháy

- ① Tháo chốt an toàn.
- ② Hướng đầu vòi phun vào chỗ phát lửa.
- ③ Nắm chặt van xả.



Cách sơ tán

Dùng khăn tay, v.v. che miệng, mũi và đi sơ tán trong tư thế cúi thấp người để tránh hít phải khói.



■ Liên hệ

Ban dự phòng Cục phòng cháy chữa cháy thành phố
(2-2-15 Chuo, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-751-9117

(2) Bệnh cấp tính - Chấn thương Số điện thoại: 119 (không có mã vùng)

*** Tùy theo tình hình mà chúng tôi sẽ hỗ trợ bằng cuộc gọi ba bên thông qua nhà cung cấp dịch vụ thông dịch viên.**

Khi cần phải đi bệnh viện gấp do bệnh cấp tính hay chấn thương, v.v. hãy bấm số 119 để gọi xe cấp cứu.

Khi đó, hãy thông báo về việc (1) Là trường hợp cấp cứu, (2) Địa chỉ hoặc điểm mốc, (3) Ai bị làm sao, (4) Tên của bạn, (5) Số điện thoại mà bạn đang dùng để gọi. Ngoài ra, nếu có người đang ở gần đó, hãy hét lên “Tasukete (Cứu với)”, “Tasukete (Cứu với)”, “Hyaku-jyu-kyu-ban (Gọi 119)” để nhờ họ giúp đỡ.

Những điểm cần lưu ý khi gọi thông báo đến số 119 từ điện thoại di động

Khi gọi số 119 từ điện thoại di động, hãy xác nhận địa chỉ hoặc điểm mốc của nơi hiện tại bạn đang ở. Khi gọi thông báo đến số 119 từ nơi là ranh giới giữa các thành phố, có thể cuộc gọi của bạn sẽ bị nối máy đến thành phố khác và sẽ mất nhiều thời gian để xác định địa điểm. Vì vậy khi thông báo, trước tiên hãy cho biết bạn đang ở thành phố nào (Ví dụ: Thành phố Sagami-hara). Ngoài ra, việc vừa lái xe, v.v. vừa thông báo là việc rất nguy hiểm, vì vậy bạn nhất thiết phải dừng xe lại rồi mới tiến hành thông báo.

■ Liên hệ

Ban chỉ đạo Cục phòng cháy chữa cháy thành phố (2-2-15 Chuo, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-751-9111

こうつうじこ とうなん きょくばん
(3) 交通事故・盗難 110 (局番なし)

けいさつ れんらく
警察への連絡

もの めす ぼうりょく ひがい こうつうじこ けいさつ れんらく でんわ
物を盗まれたり、暴力の被害をうけたりしたとき、交通事故にあったときは、警察に連絡してください。電話で110をダイヤ
ルして、①何があったのか、②いつ、どこであったか、③自分はいまどこにいるかなどを知らせましょう。最寄りの警察署から警察官
が伺います。

けいさつしょ こうばん
警察署・交番

しな い けいさつしょ ちいき こうばん こうばん けいさつかん ちいき はんざい こうつうじこ
市内には4つの警察署があり、地域には交番があります。交番には警察官がいて、地域のパトロール、犯罪や交通事故などの
たいおう おと じゆり ちりあんない あんぜん へいおん かん そうだん おう
対応、落しものの受理などを行っています。また、地理案内や安全と平穩に関する相談にも応じてくれます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

さがみはらけいさつしょ
・相模原警察署

ちゅうおうくふじみ
(中央区富士見1-1-1) Tel 042-754-0110

さがみはらみなみけいさつしょ
・相模原南警察署

みなみくこがち
(南区古淵6-29-2) Tel 042-749-0110

さがみはらきたけいさつしょ
・相模原北警察署

みどりくにしはしもと
(緑区西橋本5-4-25) Tel 042-700-0110

つく い けいさつしょ
・津久井警察署

みどりくなかの
(緑区中野937-2) Tel 042-780-0110

じしん ふうすいがい
(4) 地震・風水害

じしん
地震

にほん じしん おお くに じしん つぎ
日本は地震の多い国です。地震のときは、あわてないで、次のようにしましょう。

- ・ テーブルの下などに入って、自分のからだを守り、あわてて外に出ない。
- ・ ガスやストーブなどの火を消す。建物の中にいるときは、近くの出口を開けて、避難口を確保する。
- ・ 火が出たら「火事だ！」と大声で叫び隣近所にも協力を求めて、できるだけ早く消す。
- ・ ブロック塀、自動販売機、崖、川のそばなどから離れる。
- ・ うわさやデマに注意して、ひばり放送、テレビ、ラジオなどの情報にしたがって行動する。
- ・ 避難するときは、分電盤のブレーカーを切ってから避難する。
- ・ 自動車には乗らず、歩いて避難する。
- ・ 切れた電線などには触らない。

ふだん おおじしん そな かぐ こてい いんりようすい ひじょうようしよくりょう こがた かいちゅうでんとう かんでんち
また、普段から大地震に備え、家具を固定し、飲料水、非常用食料、小型ラジオ、懐中電灯、乾電池、マッチなどを用意
しておきましょう。

おおじしん かさい はっせい み きけん かん あんぜん ひなんばしよ ひなん ひなんばしよ いっときひなんばしよ こういきひなんばしよ
大地震で火災が発生し、身の危険を感じたときは、安全な避難場所に避難しましょう。避難場所には一時避難場所と広域避難場所
があります。一時避難場所は近くの公園や空き地などです。広域避難場所は、火災が多く発生し、燃え広がって危険な場合に避難
する場所です。市内に43か所が指定されています。また、家が被災した場合に一時的に生活する場として、市内の小・中・学
校など 105か所が避難所として指定されています。それぞれの場所を確認しておきましょう。

ふうすいがい
風水害

にほん がつ がつ たいふう たいふう あめ かぜ つうじょう くら ひじょう つよ とく こうつうきかん えいきょう
日本では、6月～10月にかけて台風シーズンとなります。台風は、雨、風が通常に比べ非常に強く、特に交通機関は影
響を受けやすいので、外出には気を付けましょう。また、テレビやラジオなどの天気予報には十分注意を払っておきましょう。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しやくしよき かんりか
市役所危機管理課 Tel 042-769-8208

(3) Tai nạn giao thông - Trộm cắp Số điện thoại: 110 (không có mã vùng)

Liên lạc với cảnh sát

Khi bị trộm cắp tài sản, bị bạo lực hay tai nạn giao thông, hãy liên lạc với cảnh sát. Bấm số 110 trên điện thoại và thông báo về việc (1) Có việc gì xảy ra, (2) Khi nào và ở đâu, (3) Hiện tại bản thân đang ở đâu, v.v. Cảnh sát ở đồn gần nhất sẽ tới.

Sở cảnh sát - Đồn cảnh sát

Trong thành phố có 4 sở cảnh sát và mỗi khu vực đều có đồn cảnh sát. Các nhân viên cảnh sát ở đồn cảnh sát tiến hành tuần tra khu vực, xử lý các vụ phạm tội hay tai nạn giao thông, v.v. và tiếp nhận đồ đánh rơi, v.v. Ngoài ra, họ còn hướng dẫn đường đi và trả lời các câu hỏi liên quan đến tình hình an ninh, an toàn.

■ Liên hệ

- Sở cảnh sát Sagamihara
(1-1-1 Fujimi, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-754-0110
- Sở cảnh sát Sagamihara-minami
(6-29-2 Kobuchi, Minami-ku) Số điện thoại: 042-749-0110
- Sở cảnh sát Sagamihara-kita
(5-4-25 Nishi-hashimoto, Midori-ku) Số điện thoại: 042-700-0110
- Sở cảnh sát Tsukui
(937-2 Nakano, Midori-ku) Số điện thoại: 042-780-0110

(4) Động đất - Thiệt hại do bão lũ

Động đất

Nhật Bản là đất nước hay xảy ra động đất. Khi xảy ra động đất, hãy bình tĩnh và làm như sau đây:

- Nấp dưới gầm bàn, v.v. để bảo vệ cơ thể của bản thân, không hoảng loạn chạy ra bên ngoài.
- Tắt lửa bếp ga và lò sưởi, v.v. Nếu đang ở trong tòa nhà, hãy mở cửa ra gần nhất để đảm bảo có cửa thoát nạn.
- Nếu xảy ra hỏa hoạn, hãy hét lớn “Kajida (Cháy)” để kêu gọi sự giúp đỡ của cả những người ở gần đó và cố gắng nhanh chóng dập tắt lửa.
- Tránh xa các bức tường gạch khối, máy bán hàng tự động, vách đá, bờ sông, v.v.
- Cẩn thận với những tin đồn hoặc tin tức không đáng tin cậy và hành động theo những thông tin từ đài phát thanh phòng chống thiên tai Hibari, tivi, radio, v.v.
- Khi sơ tán, hãy tắt cầu dao điện trước khi đi sơ tán.
- Không đi bằng ô tô mà phải đi bộ để sơ tán.
- Không chạm vào dây điện bị đứt, v.v.

Ngoài ra, ngay trong thường ngày hãy chuẩn bị trước để phòng trường hợp xảy ra động đất, chẳng hạn như cố định đồ đạc, chuẩn bị nước uống, thực phẩm dùng trong trường hợp khẩn cấp, radio nhỏ, đèn pin, pin khô, diêm, v.v.

Khi xảy ra hỏa hoạn do động đất lớn khiến bạn cảm thấy nguy hiểm với bản thân, hãy sơ tán đến nơi sơ tán an toàn. Các nơi sơ tán gồm có nơi sơ tán tạm thời và nơi sơ tán khu vực rộng. Nơi sơ tán tạm thời là công viên hay khu đất trống, v.v. gần đó. Nơi sơ tán khu vực rộng là nơi để sơ tán khi xảy ra nhiều vụ hỏa hoạn và lan trên diện rộng gây nguy hiểm. Có 43 địa điểm sơ tán được chỉ định trong thành phố. Hơn nữa còn có 105 trường tiểu học và trung học cơ sở v.v. trong thành phố được chỉ định là nơi sinh hoạt tạm thời trong trường hợp nhà cửa bị thiệt hại. Hãy kiểm tra trước những nơi này.

Thiệt hại do bão lũ

Ở Nhật Bản, mùa bão thường kéo dài từ tháng 6 tới tháng 10. Bão kèm theo mưa và gió mạnh hơn rất nhiều so với thông thường, đặc biệt là các phương tiện giao thông dễ chịu ảnh hưởng vì vậy hãy cẩn thận khi đi ra ngoài. Ngoài ra, hãy lưu ý đầy đủ đến các thông tin dự báo thời tiết trên tivi hoặc radio, v.v.

■ Liên hệ

Ban quản lý nguy cơ Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8208

(5) 情 報 を 調 べ る ・ 伝 え る

さいがい くい じょうほう しら
災 害 について 詳しい 情 報 を 調べたいとき

Safety tips (アプリ)

じしん おおあめ じょうほう げんご み
地震や大雨の 情 報 を いろいろな言語で見ることができます。



Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone: <https://apps.apple.com/us/app/safety-tips/id858357174>



きしょうちょう

気 象 庁 ホームページ

じしん おおあめ じょうほう げんご み
地震や大雨の 情 報 を いろいろな言語で見ることができます。

<http://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



かぞく ともだち れんらく

家 族 や 友 達 に 連 絡 したいとき

じしん でんわ げんご かいしゃ りょう
地震などで電話が繋がらないときは、電話の 会 社 の サービスを利用します。

さいがいようでんごん

災 害 用 伝 言 ダイヤル (電話)

でんわ い き
171 に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT 東 日 本 : <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



さいがいようでんごんばん

災 害 用 伝 言 版 (web)

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができます。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/?jsessionid=9xn7cgTizf13HOpBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



みついずみともかいじょう

三 井 住 友 海 上 「スマ保災 害 時 ナビ」

ひなんじょうほう きしじょうほう ち ず じょう ひょうじ じっさい ふうけいじょう ひなんじょ ほうこう
避難 情 報 や 気 象 情 報 のほか、地図上にハザードマップを表示したり、実際の 風 景 上に避難所の 方 向 を表示できます。

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



(5) Tìm kiếm và truyền đạt thông tin

Khi muốn tìm kiếm thông tin chi tiết về thảm họa thiên tai

Safety tips (Ứng dụng)

Có thể xem thông tin về động đất và mưa lớn bằng nhiều ngôn ngữ.



Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



iPhone: <https://apps.apple.com/us/app/safety-tips/id858357174>



Trang chủ của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

Có thể xem thông tin về động đất và mưa lớn bằng nhiều ngôn ngữ.

<http://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Khi muốn liên lạc với gia đình và bạn bè

Khi không thể kết nối điện thoại do động đất, v.v. hãy sử dụng dịch vụ của công ty điện thoại.

Số tin nhắn dùng trong trường hợp xảy ra thảm họa thiên tai (Điện thoại)

Có thể gọi điện thoại đến số 171 để nhắn tin hoặc nghe tin nhắn.

NTT miền Đông Nhật Bản: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



Bảng tin nhắn dùng trong trường hợp xảy ra thảm họa thiên tai (web)

Có thể nhập tin nhắn bằng chữ từ máy tính hoặc điện thoại thông minh.

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/?jsessionid=9xn7cgTizf13HOpBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



Bảo hiểm Mitsui Sumitomo “Hướng dẫn khi xảy ra thảm họa thiên tai スマ保 (sumaho)”

Ngoài thông tin sơ tán và thông tin thời tiết, còn có thể hiển thị các vị trí nguy hiểm trên bản đồ hoặc hiển thị phương hướng của nơi sơ tán trong phong cảnh thực tế.

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



2 相談・情報

(1) 相談

外国人相談

中央区役所市民相談室 (市役所内)

ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ がいこくじん にちじょう せいかつ なか こま し
中央区役所市民相談室では、外国人が日常生活の中で困ったこと、知りたいことがあるときに、外国語でアドバイスする「外国人相談」を行っています。

そうだん むりよう ひみつ げんしゆ
相談はすべて無料で秘密は厳守します。

【一般相談 (予約不要)】

たいおうげんご 対 応 言 語	そうだんび 相 談 日	じかん 時 間
えいご 英語	まいしゅうげつようび 毎 週 月 曜 日※	ごぜん じ しょうご 午前9時～正午 ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時
フィリピン語	まいしゅうかようび 毎 週 火 曜 日※	
ちゅうごくご 中 国 語	まいしゅうすいようび 毎 週 水 曜 日※	
ベトナム語	まいしゅうもくようび 毎 週 木 曜 日※	
スペイン語	まいしゅうきんようび 毎 週 金 曜 日※	
ポルトガル語		

しゆくじつ やす
※祝日はお休みです。

【電話相談】

がいこくじんそうだんせんようでんわ
外国人相談専用電話 Tel 042-769-8319 ごぜん じ しょうご ごご じ ごご じ
午前9時から正午と午後1時から午後4時

たいおうげんご えいご ちゅうごくご
(対応言語：英語、中国語、フィリピン語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語※)

※ポルトガル語は金曜日のみ対応可能です。

【法律相談】

べんごし ほうりつそうだん おこな
弁護士による法律相談を行っています。希望する日の3日前までに予約が必要です。

たいおうげんご にほんご えいご ちゅうごくご
対応言語：日本語、英語、中国語、フィリピン語、ベトナム語、スペイン語

ばしょ 場所	そうだんび 相談日	じかん 時間	よやくれんらくさき 予約連絡先
ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ 中央区役所市民相談室	だい もくようび 第1木曜日※	ごご じ ぶん ごご じ 午後1時30分～午後4時	042-769-8230 ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後5時
みどりくやくしよしみんそうだんしつ 緑区役所市民相談室	だい もくようび 第4木曜日※		042-775-1773 ごぜん じ しょうご 午前9時～正午 ごご じ ごご じ 午後1時～午後5時
みなみくやくしよしみんそうだんしつ 南区役所市民相談室	だい もくようび 第2木曜日※		042-749-2171 ごぜん じ しょうご 午前9時～正午 ごご じ ごご じ 午後1時～午後5時

しゆくじつ やす
※祝日はお休みです。

【在留手続き相談】

とうきょうしゆつにゅうこくざいりゅうかんりきよく しよくいん ざいりゅうてつづき ざいりゅうしかく そうだん
東京出入国在留管理局の職員による在留手続や在留資格の相談を行っています。。

ばしょ 場所	そうだんび 相談日	じかん 時間	よやくれんらくさき 予約連絡先
ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ 中央区役所市民相談室	だい げつようび 第2月曜日※	ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時	042-769-8319 とうじつごぜん じ 当日午前9時～

しゆくじつ やす
※祝日はお休みです

2. Tư vấn - Thông tin

(1) Tư vấn

Tư vấn dành cho người nước ngoài

Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Chuo (Trong trụ sở hành chính thành phố)

Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Chuo tiến hành “Tư vấn dành cho người nước ngoài”, là việc tư vấn bằng tiếng nước ngoài khi người nước ngoài gặp khó khăn trong cuộc sống thường ngày hay khi có việc muốn tìm hiểu.

Các buổi tư vấn hoàn toàn miễn phí và được bảo mật nghiêm ngặt.

Tư vấn thông thường (không cần đặt hẹn)

Ngôn ngữ hỗ trợ	Ngày tư vấn	Thời gian
Tiếng Anh	Thứ Hai hàng tuần*	9:00 - 12:00 13:00 - 16:00
Tiếng Philippin	Thứ Ba hàng tuần*	
Tiếng Trung	Thứ Tư hàng tuần*	
Tiếng Việt	Thứ Năm hàng tuần*	
Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Sáu hàng tuần*	
Tiếng Bồ Đào Nha		

* Nghỉ vào các ngày lễ.

Tư vấn qua điện thoại

Điện thoại chuyên tư vấn dành cho người nước ngoài Số điện thoại: 042-769-8319, từ 9 giờ đến 12 giờ và từ 13 giờ đến 16 giờ

(Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Philippin, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha*)

* Chỉ hỗ trợ tiếng Bồ Đào Nha vào thứ Sáu.

Tư vấn pháp luật

Các luật sư tiến hành tư vấn pháp luật. Cần phải đặt hẹn ít nhất là 3 ngày trước ngày muốn được tư vấn.

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Philippin, tiếng Việt, tiếng Tây Ban Nha

Địa điểm	Ngày tư vấn	Thời gian	Nơi liên hệ đặt hẹn
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Chuo	Thứ Năm lần thứ nhất trong tháng*	13:30 - 16:00	042-769-8230 9:00 - 17:00
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Midori	Thứ Năm lần thứ tư trong tháng*		042-775-1773 9:00 - 12:00 13:00 - 17:00
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Minami	Thứ Năm lần thứ hai trong tháng*		042-749-2171 9:00 - 12:00 13:00 - 17:00

* Nghỉ vào các ngày lễ.

Tư vấn thủ tục lưu trú

Nhân viên của Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Tokyo tiến hành tư vấn về thủ tục lưu trú và tư cách lưu trú.

Địa điểm	Ngày tư vấn	Thời gian	Nơi liên hệ đặt hẹn
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Chuo	Thứ Hai lần thứ hai trong tháng*	13:00 - 16:00	042-769-8319 Từ 9 giờ sáng ngày tư vấn

* Nghỉ vào các ngày lễ

しみんそうだん
市民相談

がいこくじんそうだん ほか しみんそうだん か き と あ さき おこな そうだん び じかん ちが と 外国 人 相 談 の 他、市民 相 談 を、下記 問 い 合 わ せ 先 で 行 っ て い ま す。相 談 日、時 間 は 各 ぞ れ 違 い ま す の で、詳 し く は 問 い 合 わ せ ぐ さ い だ い。また、各 区 役 所 市 民 相 談 室 で は 通 訳 電 話 を 使 っ た ご 相 談 が 可 能 で す。(対 応 言 語：英 語、中 国 語、フ ィ リ ピ ン 語、ス ペ イ ン 語、ベ ト ナ ム 語) 各 ま ち づ く リ セ ン ター で は 日 本 語 で 相 談 に 応 じ ま す。

■ 問 い 合 わ せ 先

みどりくやくしよしみんそうだんしつ 緑区役所市民相談室 みどりくはしもと (緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内)	042-775-1773
ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ 中央区役所市民相談室 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15 市役所本庁舎内)	042-769-8230
みなみくやくしよしみんそうだんしつ 南区役所市民相談室 みなみくさがみおの (南区相模大野5-31-1 市南区合同庁舎内)	042-749-2171
しろやま 城山まちづくりセンター (予約制) みどりくぼさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	042-783-8103
つくい 津久井まちづくりセンター みどりくなかの (緑区中野633 津久井総合事務所内)	042-780-1400
さがみこ 相模湖まちづくりセンター (予約制) みどりくよせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	042-684-3214
ふじの 藤野まちづくりセンター (予約制) みどりくおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	042-687-5514

がいこくせきけんみんそうだん
外国籍県民相談

かながわけん よこはま かわさき あつぎ けんない かしょ がいこくせきけんみん たいしやう そうだん おこな しごと きやういく ねんきん
神奈川県では、横浜、川崎、厚木の県内3箇所外国籍県民を対象に相談を行っています。仕事、すまい、教育、年金
など気軽に相談することができます。

よこはまどぐち ちきゅうしみん かいじやうほう
横浜窓ロ-地球市民かながわプラザ2階情報フォーラム
よこはましきかえくこすがや
(横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1)

ないよう 内 容	そうだんげんご 相談言語	そうだん び 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっぽんそうだん 一 般 相 談	えいご 英語	だい かようび 第 1・3・4 火曜日	045-896-2895 かくげんご だい やす 各言語、第5がお休 みの場合があります	じ じ 9 時～12 時 じ じ 13 時～17 時 うけつけ じ (受付は16 時まで)
	ちゅうごくご 中国語	まいしゅうもくようび だい かようび 毎 週 木曜日・第 1 火曜日		
	かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	だい もくようび 第 4 木曜日		
	ご スペイン語	まいしゅうきんようび 毎 週 金曜日		
	ポルトガル語	まいしゅうすいようび だい きんようび 毎 週 水曜日・第 4 金曜日		
ほうりつそうだん 法 律 相 談	べトナム語	だい かようび だい きんようび 第 3 火曜日・第 1・2・3 金曜日	045-896-2895	じ じ ぶん 13 時～16 時 30 分 (受付は16 時まで)
	えいご 英語	だい かようび 第 1・3 火曜日		
	ちゅうごくご 中国語	だい かようび だい もくようび 第 1 火曜日・第 4 木曜日		
	かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	だい もくようび 第 4 木曜日		
	ご スペイン語	だい きんようび 第 2・4 金曜日		
きやういくそうだん 教 育 相 談	ポルトガル語	だい すいようび だい きんようび 第 2 水曜日・第 4 金曜日	045-896-2972	じ じ 10 時～13 時 じ じ 14 時～17 時 うけつけ じ ぶん (受付は16 時 30 分まで)
	べトナム語	だい かようび だい きんようび 第 3 火曜日・第 2 金曜日		
	ご ベトナム語	だい きんようび 第 2 金曜日		
	ちゅうごくご 中国語	まいしゅうもくようび まいしゅうどうようび 毎 週 木曜日・毎 週 土曜日		
	ご スペイン語	まいしゅうきんようび 毎 週 金曜日		
やさしい日本語	ポルトガル語	まいしゅうすいようび 毎 週 水曜日	045-896-2970	
	ご タガログ語	まいしゅうかようび 毎 週 火曜日		
	にほんご やさしい日本語	まいしゅうかようび どのようび 毎 週 火曜日～土曜日		

Tư vấn cư dân thành phố

Ngoài tư vấn dành cho người nước ngoài, chúng tôi tiến hành tư vấn dành cho cư dân thành phố theo thông tin liên hệ sau đây. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết chi tiết về các ngày giờ tư vấn khác nhau. Ngoài ra, còn có thể được tư vấn có sử dụng thông dịch qua điện thoại tại phòng tư vấn cư dân của các trụ sở hành chính quận. (Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Philippin, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt) Các Trung tâm quy hoạch thành phố nhận tư vấn bằng tiếng Nhật.

■ Liên hệ

Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Midori (Trong City Plaza Hashimoto 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku)	042-775-1773
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Chuohu (Trong tòa chính trụ sở hành chính thành phố 2-11-15 Chuohu, Chuohu-ku)	042-769-8230
Phòng tư vấn cư dân thành phố Trụ sở hành chính quận Minami (Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Minami của thành phố 5-31-1 Sagamiyama, Minami-ku)	042-749-2171
Trung tâm quy hoạch thành phố Shirokawa (phải đặt hẹn) (Trong văn phòng tổng hợp Shirokawa 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku)	042-783-8103
Trung tâm quy hoạch thành phố Tsukuba (Trong văn phòng tổng hợp Tsukuba 633 Nakano, Midori-ku)	042-780-1400
Trung tâm quy hoạch thành phố Sagami (phải đặt hẹn) (Trong văn phòng tổng hợp Sagami 896 Yose, Midori-ku)	042-684-3214
Trung tâm quy hoạch thành phố Fujino (phải đặt hẹn) (Trong văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	042-687-5514

Tư vấn dành cho cư dân tỉnh mang quốc tịch nước ngoài

Tỉnh Kanagawa tiến hành tư vấn dành cho cư dân tỉnh mang quốc tịch nước ngoài tại ba địa điểm trong tỉnh là Yokohama, Kawasaki và Atsugi. Bạn có thể được tư vấn thoải mái về việc làm, nhà ở, giáo dục, lương hưu, v.v.

Quầy Yokohama - Diễn đàn thông tin, tầng 2 Chikyu Shimin Kanagawa Plaza

(1-2-1 Kosugaya, Sakae-ku, Yokohama-shi)

Nội dung	Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn	Số điện thoại	Thời gian
Tư vấn thông thường	Tiếng Anh	Thứ Ba lần thứ 1, 3, 4 trong tháng	045-896-2895 Các ngôn ngữ có thể sẽ nghỉ vào tuần thứ năm trong tháng	9:00 - 12:00 13:00 - 17:00 (Tiếp nhận đến 16:00)
	Tiếng Trung	Thứ Năm hàng tuần và Thứ Ba lần thứ nhất trong tháng		
	Tiếng Hàn và tiếng Triều Tiên	Thứ Năm lần thứ tư trong tháng		
	Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Sáu hàng tuần		
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Tư hàng tuần và thứ Sáu lần thứ tư trong tháng		
	Tiếng Việt	Thứ Ba lần thứ ba và thứ Sáu lần thứ 1, 2, 3 trong tháng		
Tư vấn pháp luật	Tiếng Anh	Thứ Ba lần thứ 1, 3 trong tháng	045-896-2895	13:00 - 16:30 (Tiếp nhận đến 16:00)
	Tiếng Trung	Thứ Ba lần thứ nhất và thứ Năm lần thứ tư trong tháng		
	Tiếng Hàn và tiếng Triều Tiên	Thứ Năm lần thứ tư trong tháng		
	Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Sáu lần thứ 2, 4 trong tháng		
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Tư lần thứ hai và thứ Sáu lần thứ tư trong tháng		
	Tiếng Việt	Thứ Ba lần thứ ba và thứ Sáu lần thứ hai trong tháng		
Tư vấn giáo dục	Tiếng Việt	Thứ Sáu lần thứ hai trong tháng	045-896-2972	10:00 - 13:00 14:00 - 17:00 (Tiếp nhận đến 16:30)
	Tiếng Trung	Thứ Năm và thứ Bảy hàng tuần		
	Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Sáu hàng tuần		
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Tư hàng tuần		
	Tiếng Tagalog	Thứ Ba hàng tuần		
	Tiếng Nhật đơn giản	Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần	045-896-2970	

かわさきまどぐち かわさきけんみん けんみん こえ そうだんしつ
川崎窓ロー川崎県民センター県民の声・相談室
かわさきさいわいくほりかわちよう ひがしかん かい
(川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア東館2階)

ないよう 内容	そうだんげんご 相談言語	そうだんび 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっばんそうだん 一般相談	こ ベトナム語	まいしゅうもくようび 毎週木曜日	044-549-0047	じ 9時～12時 じ 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで)

あつぎまどぐち けんおうちいきけんせいそうごう けんみん こえ そうだんしつ
厚木窓ロー県央地域県政総合センター県民の声・相談室
あつぎしみずひき あつぎごうどうちようしゃほんかん かい
(厚木市水引2-3-1 厚木合同庁舎本館1階)

ないよう 内容	そうだんげんご 相談言語	そうだんび 相談日	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
いっばんそうだん 一般相談	こ スペイン語	まいしゅうげつようび だい すいようび 毎週月曜日・第3水曜日	046-221-5774	じ 9時～12時 じ 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで)
	こ ポルトガル語	まいしゅうかようび だい すいようび 毎週火曜日・第3水曜日		
	こ ベトナム語	だい げつようび 第1月曜日		
ほうりつそうだん 法律相談	こ スペイン語	だい げつようび だい すいようび 第1月曜日・第3水曜日	046-221-5774	じ 13時～16時30分 うけつけ (受付は16時まで)
	こ ポルトガル語	だい すいようび 第3水曜日		
	こ ベトナム語	だい げつようび 第1月曜日		

(2) さがみはら国際交流ラウンジ

さがみはら く がいこくじん そうごうじょうほう しみん きょうりょく がいこくじん せいかつじょうほう ていきょう
相模原で暮らす外国人のための総合情報コーナーです。市民ボランティアの協力のもと、外国人への生活情報の提供
や日本語教室の紹介、市民との交流事業などが行われています。

- ・開館時間 午前9時～午後8時(木曜日・土曜日は午後5時まで)
- ・休館日 日曜日、祝日、年末年始

■ 問い合わせ先

さがみはら国際交流ラウンジ
ちゅうおうくかぬまだい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル 1F) TEL 042-750-4150
ホームページ <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) 日本語教室

しみん くにほんごきょうしつ
市民ボランティアによってさがみはら国際交流ラウンジや市内各所で、外国人に日常生活などを教える無料の日本語教室
が開催されています。時間、場所など、詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはら国際交流ラウンジ
ちゅうおうくかぬまだい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル 1F) TEL 042-750-4150

(4) 広報・相模原市ホームページ

広報

し せせい しみん しょうかい つき かい こうほう はつこう しんぶん と ひと はいふ
市では、市政を市民のみなさんに紹介するため、月2回「広報さがみはら」を発行しています。新聞を取っている人に配布す
る他、希望する人には自宅への戸別配布をしています。詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはらし
相模原市コールセンター TEL 042-770-7777

また、「広報さがみはら」を多言語で見ることができるアプリ「マイ広報さがみはら」があります。

■ 問い合わせ先

しやくしよこうちようこうほうか こうほうはん
市役所広聴広報課(広報班) TEL 042-769-8200



▲ (新アプリ)Android 版 QR コード

Quầy Kawasaki - Phòng tư vấn và tiếng nói của cư dân tỉnh, Trung tâm cư dân tỉnh Kawasaki

(Tầng 2 tòa phía đông Solid Square 580 Horikawa-cho, Saiwai-ku, Kawasaki-shi)

Nội dung	Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn	Số điện thoại	Thời gian
Tư vấn thông thường	Tiếng Việt	Thứ Năm hàng tuần	044-549-0047	9:00 - 12:00 13:00 - 17:00 (Tiếp nhận đến 16:00)

Quầy Atsugi - Phòng tư vấn và tiếng nói của cư dân tỉnh, Trung tâm tổng hợp hành chính tỉnh khu vực trung tâm tỉnh

(Tầng 1 tòa chính trụ sở liên hợp Atsugi 2-3-1 Mizuhiki, Atsugi-shi)

Nội dung	Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn	Số điện thoại	Thời gian
Tư vấn thông thường	Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Hai hàng tuần và thứ Tư lần thứ ba trong tháng	046-221-5774	9:00 - 12:00 13:00 - 17:00 (Tiếp nhận đến 16:00)
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Ba hàng tuần và thứ Tư lần thứ ba trong tháng		
	Tiếng Việt	Thứ Hai lần thứ nhất trong tháng		
Tư vấn pháp luật	Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Hai lần thứ nhất và thứ Tư lần thứ ba trong tháng	046-221-5774	13:00 - 16:30 (Tiếp nhận đến 16:00)
	Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Tư lần thứ ba trong tháng		
	Tiếng Việt	Thứ Hai lần thứ nhất trong tháng		

(2) Phòng giao lưu quốc tế Sagamihara

Đây là góc thông tin tổng hợp dành cho người nước ngoài đang sinh sống tại Sagamihara. Các tình nguyện viên là cư dân thành phố sẽ hợp tác cung cấp cho người nước ngoài thông tin về cuộc sống hoặc giới thiệu các lớp học tiếng Nhật, tổ chức các buổi giao lưu với cư dân thành phố, v.v.

- Giờ mở cửa: 9:00 - 20:00 (Thứ Năm và thứ Bảy mở cửa đến 17:00)
- Ngày nghỉ: Chủ nhật, ngày lễ, kỳ nghỉ tết dương lịch

■ Liên hệ

Phòng giao lưu quốc tế Sagamihara

(Tầng 1 tòa nhà Promity Fuchinobe 1-9-15 Kanumadai, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-750-4150

Trang chủ <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) Lớp học tiếng Nhật

Các tình nguyện viên là cư dân thành phố tổ chức các lớp học tiếng Nhật miễn phí tại Phòng giao lưu quốc tế Sagamihara và nhiều nơi trong thành phố để dạy hội thoại thường ngày, v.v. cho người nước ngoài. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin chi tiết về thời gian và địa điểm, v.v.

■ Liên hệ

Phòng giao lưu quốc tế Sagamihara

(Tầng 1 tòa nhà Promity Fuchinobe 1-9-15 Kanumadai, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-750-4150

(4) Thông tin đại chúng - Trang chủ của thành phố Sagamihara

Thông tin đại chúng

Thành phố phát hành tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara” mỗi tháng 2 lần nhằm mục đích giới thiệu về chính quyền thành phố với cư dân thành phố. Ngoài việc phân phát tạp chí này cho những người có đặt báo, thành phố còn phân phát đến từng nhà riêng cho những người có nhu cầu. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm chi tiết.

■ Liên hệ

Tổng đài thành phố Sagamihara Số điện thoại: 042-770-7777

Ngoài ra còn có ứng dụng mang tên “Thông tin đại chúng Sagamihara của tôi” cho phép xem tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara” bằng nhiều ngôn ngữ.

■ Liên hệ

Ban thông tin nghe nhìn đại chúng Trụ sở hành chính thành phố (Đội thông tin đại chúng) Số điện thoại: 042-769-8200



(Ứng dụng mới) Mã QR dành cho Android

さがみはらし
相模原市ホームページ

さがみはらし
相模原市ホームページでは、各 種 手 続 き や 市 の 概 要 の ほ か、イ ベ ン ト ・ 募 集 な ど の 情 報 を 日 々 更 新 し、提 供 して います。
げんご えら み
言語を選んで見ることができます。

ホームページアドレス

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



■ と あ さき
問い合わせ先

しやくしよこうちようこうほうか (ほうどうはん)
市役所広聴広報課 (報道班) Tel 042-769-8200

Trang chủ của thành phố Sagami-hara

Ngoài thông tin khái quát về thành phố và các loại thủ tục, trang chủ của thành phố Sagami-hara còn cung cấp thông tin cập nhật hàng ngày về các sự kiện và thông báo tuyển dụng, v.v.

Có thể chọn ngôn ngữ khi xem.

Địa chỉ trang chủ

<https://www.city.sagami-hara.kanagawa.jp/>



■ Liên hệ

Ban thông tin nghe nhìn đại chúng Trụ sở hành chính thành phố (Đội tin tức)

Số điện thoại: 042-769-8200

3 特に生活に必要な情報

(1) ごみ・し尿

ごみ

ごみは、一般ごみ、びん類・かん類等の資源、容器包装、粗大ごみなどの種類によって収集の方法や曜日が異なります。

・収集曜日の午前8時30分までに、決められたごみ・資源集積場所に出してください。(年末年始は除く) 夜間や収集曜日の以外の日には出さないでください。(夜間収集地区を除く。)

〇一般ごみ(ごみ・資源集積場所へ)

地域ごとに定められた「一般ごみの日」(毎週2回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も収集します)

収集曜日は、地域により、月・木曜日と火・金曜日と水・土曜日に分かれています。(祝日も収集します)

生ごみや台所のごみは十分に水を切って、袋の口はしっかりとしばってください。

乾電池は、一般ごみの収集日が月・木曜日の地域は毎週木曜日、火・金曜日の地域は毎週金曜日、水・土曜日の地域は毎週土曜日に収集します。一般ごみとは別に透明または半透明の袋に入れて、ごみ・資源集積場所の端に出してください。

※モバイルバッテリーなどの小型充電式電池は、ごみ・資源集積場所には出さず、(一社)JBRCの回収協力店か次の施設に直接持ち込む方法で出してください。 →

・橋本台リサイクルスクエア	みどりくしくざわ 緑区下九沢2084-3	TEL 042-774-2050
・麻溝台リサイクルスクエア	みなみくあきみぞだい 南区麻溝台1524-1	TEL 042-742-0006
・津久井クリーンセンター	みどりくあおやま 緑区青山3385-2	TEL 042-784-2711

〇資源(ごみ・資源集積場所へ)

びん類、かん類、紙類、布類など資源化できるものは、地域ごとに定められた「資源の日」(毎週1回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も回収します)

※回収は、びん類を積む車、かん類を積む車など種類ごとに複数の車でごみ・資源集積場所をまわっています。ごみ・資源集積場所に回収されていない資源が残っていても、既に回収された種類の資源を後から出された場合は回収できませんので、必ず午前8時30分までにしてください。

出し方

「びん類」・・・空にして、フタを取り、中を洗って透明または半透明の袋に入れる。

「かん類」・・・空にして、中を洗ってできるだけつぶし、透明または半透明の袋に入れる。

スプレー缶やカセットボンベは、空にして、他のかん類とは別の袋に入れて「スプレー缶」と貼り紙をする。

「金物類」・・・台所用金物：中を洗って45ℓまでの透明または半透明の袋に入れる。

台所用金物以外：長さや直径が50cm未満のものは、透明または半透明の袋に入れる。50cm以上のものは「粗大ごみ」です。

「紙類」・・・新聞紙(チラシも)、段ボール(1m以内の大きさにたたむ)、紙パック(水洗いし切り開き乾かす)は、

それぞれ「ひも」でしばり、雑誌、雑がみ、紙製容器包装(紙)(開いてたたむ)は「ひも」でしばるか、紙袋に入れて「ひも」でしばる。

「布類」・・・透明または半透明の袋に入れる。(雨の日は、出さないでください。次回の排出をお願いします。)

「蛍光管・水銀体温計」・・・購入時の包装材に入れ「ひも」でしばるか、透明または半透明の袋に入れて、割れないように出す。

「使用済み食用油」・・・ラベルをはがしたペットボトル(なるべく500ml容器で)に入れ、フタをしっかり閉める。

〇容器包装(ごみ・資源集積場所へ)

地域ごとに定められた「容器包装の日」(毎週1回)の午前8時30分までにごみ・資源集積場所に出してください。(祝日も回収します)

「ペットボトル」・・・キャップとラベルをはがし、軽く中を洗ってつぶし、透明または半透明の袋に入れる。キャップとラベルはプラ製容器包装で出してください。

「プラ製容器包装」・・・汚れを取り、透明または半透明の袋に入れる。汚れが取りきれないものは一般ごみとして出してください。プラ製容器包装の判断としては、メーカーや販売店が商品を入れたもの(容器)や包んだもの(包装)で、商品が消費されたり、分離されたりした場合に不要となるもので、が目印です。



3. Thông tin đặc biệt cần thiết cho cuộc sống

(1) Rác thải - Chất thải vệ sinh

Rác thải

Cách thức và ngày thu gom rác thải khác nhau tùy theo từng chủng loại như rác thải thông thường, rác tái chế gồm các loại chai lọ, các loại lon, v.v., nhựa bao bì vật dụng, rác thải cỡ lớn, v.v.

- Mang rác đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế theo quy định, trước 8 giờ 30 phút sáng ngày thu gom. (Trừ kỳ nghỉ tết dương lịch) Vui lòng không vứt rác vào ban đêm hay những ngày không phải là ngày thu gom rác. (Trừ khu vực thu gom vào ban đêm.)

○ Rác thải thông thường (Mang đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế)

Vui lòng mang rác đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế trước 8 giờ 30 sáng của “Ngày thu gom rác thải thông thường” được quy định cho từng khu vực (2 lần/tuần). (Ngày lễ cũng thu gom)

Ngày thu gom được phân chia theo từng khu vực gồm có thứ Hai và thứ Năm, thứ Ba và thứ Sáu hoặc thứ Tư và thứ Bảy. (Ngày lễ cũng thu gom)

Rác thức ăn và rác nhà bếp phải vắt kỹ cho ráo nước và buộc chặt miệng túi.

Thu gom pin khô vào thứ Năm hàng tuần đối với những khu vực có ngày thu gom rác thải thông thường là thứ Hai và thứ Năm, vào thứ Sáu hàng tuần đối với những khu vực có ngày thu gom rác thải thông thường là thứ Ba và thứ Sáu và vào thứ Bảy hàng tuần đối với những khu vực có ngày thu gom rác thải thông thường là thứ Tư và thứ Bảy. Vui lòng cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ riêng biệt với rác thải thông thường, sau đó để ở góc của nơi thu gom rác thải và rác tái chế.

- * Không được vứt các loại pin sạc cỡ nhỏ như pin sạc điện thoại di động, v.v. tại nơi thu gom rác thải và rác tái chế mà phải vứt bằng cách mang trực tiếp đến cửa hàng hỗ trợ thu gom của tổ chức JBRC hoặc mang đến các cơ sở sau đây.



• Quảng trường tái chế Hashimotodai	2084-3 Shimokuzawa, Midori-ku	Số điện thoại: 042-774-2050
• Quảng trường tái chế Asamizodai	1524-1 Asamizodai, Minami-ku	Số điện thoại: 042-742-0006
• Tsukui Clean Center	3385-2 Aoyama, Midori-ku	Số điện thoại: 042-784-2711

○ Rác tái chế (Mang đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế)

Vui lòng mang những loại rác có thể tái chế như các loại chai lọ, các loại lon, các loại giấy và các loại vải, v.v. đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế trước 8 giờ 30 sáng của “Ngày thu gom rác tái chế” được quy định cho từng khu vực (1 lần/tuần). (Ngày lễ cũng thu gom)

- * Nhiều loại xe thu gom chạy vòng quanh các nơi thu gom rác thải và rác tái chế để thu gom theo từng loại, chẳng hạn như xe thu gom các loại chai lọ, xe thu gom các loại lon, v.v. Dù vẫn còn rác tái chế chưa được thu gom ở nơi thu gom rác thải và rác tái chế, nhưng nếu vứt rác tái chế sau khi loại rác đó đã thu gom xong thì sẽ không được thu gom, vì vậy bắt buộc phải vứt trước 8 giờ 30 phút sáng.

Cách vứt rác

Các loại chai lọ: Đổ hết đồ bên trong ra, tháo nắp, rửa bên trong và cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ.

Các loại lon: Đổ hết đồ bên trong ra, rửa bên trong, đập dẹp hết mức có thể và cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ.

Xịt hết đồ bên trong của bình xịt hoặc bình gas mini, cho vào túi riêng biệt với các loại lon khác và dán giấy có ghi “スプレー缶” (Bình xịt) lên túi đó.



Các loại kim loại: Đối với vật dụng kim loại dùng trong nhà bếp thì phải rửa bên trong và cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ tối đa là 45 lít.

Đối với vật dụng kim loại không dùng trong nhà bếp, có chiều dài hoặc đường kính dưới 50 cm thì cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ. Loại 50 cm trở lên là “Rác thải cỡ lớn”.

Các loại giấy: Đối với giấy báo (bao gồm cả tờ rơi), giấy carton (gập nhỏ lại trong vòng 1m), bịch giấy  (rửa bằng nước, cắt banh ra và phơi khô) thì buộc lại bằng “Dây” theo từng loại, còn đối với tạp chí, giấy tạp, bao bì vật dụng bằng giấy  (banh ra và gập lại) thì buộc lại bằng “Dây” hoặc cho vào túi giấy sau đó buộc lại bằng “Dây”.

Các loại vải: Cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ. (Không vứt rác vào ngày mưa. Vui lòng chờ đến lần thu gom tiếp theo.)

Bóng đèn huỳnh quang - Nhiệt kế thủy ngân: Cho vào bao bì lúc mua và buộc lại bằng “Dây” hoặc cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ và cố gắng không làm vỡ khi vứt.

Dầu ăn đã qua sử dụng: Cho vào chai nhựa PET đã bóc nhãn (cố gắng cho vào chai 500ml) và vặn chặt nắp chai.

○ Nhựa bao bì vật dụng (Mang đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế)

Vui lòng mang đến nơi thu gom rác thải và rác tái chế trước 8 giờ 30 sáng của “Ngày thu gom nhựa bao bì vật dụng” được quy định cho từng khu vực (1 lần/tuần). (Ngày lễ cũng thu gom)

Chai nhựa PET: Tháo nắp chai và bóc nhãn, rửa qua bên trong và đập dẹp sau đó cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ. Vui lòng vứt nắp chai và nhãn vào loại bao bì vật dụng bằng nhựa

Bao bì vật dụng bằng nhựa: Làm sạch và cho vào túi trong suốt hoặc trong mờ. Vứt cùng với rác thải thông thường nếu không thể làm sạch được. Phán đoán loại rác có phải là bao bì vật dụng bằng nhựa không căn cứ theo việc đó là những vật dùng để đựng (vật dụng) hoặc vật dùng để gói (bao bì) mà nhà sản xuất hoặc cửa hàng đã cho sản phẩm vào và không còn cần thiết khi đã tiêu thụ hoặc lấy sản phẩm ra và có ký hiệu .

そだい
○粗大ごみ

そだい かてい ふよう か ぐ でんわもう こ かてい しゅうしゅう うかが こべつしゅうしゅう くるま じぶん
粗大ごみ (家庭で不要となった家具など) は、電話申し込みにより各家庭まで 収 集 に 伺 う 戸別 収 集 か、車 にて自分
うけいれしせつ ちよくせつも こ ほうほう だ てすりょう
で受入施設に直 接 持ち込む方法で出してください。いずれも手数料がかかります。

そだい だ かた 粗大ごみの出し方	もうしこみさき うけいれしせつ 申 込 先 または受入施設	うけつけじかん 受 付 時間
こべつしゅうしゅう 戸別 収 集	そだい うけつけじむしょ 粗大ごみ受 付 事務所 Tel 042-774-9933 ※インターネットによる申し込みもできます。 https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html 	げつ きんようび ごぜん じ ごご じ 月～金曜日の午前8時～午後6時 しゆくじつなど がつ にち がつみっか のぞ (祝 日 等、12月29日～1月3日を除く) インターネットは24時間受 付
ちよくせつも こ 直 接 持ち込み	なんぶそだい うけいれしせつ みなみくあさみぞだい 南部粗大ごみ受入施設 (南区麻溝台1524-1) Tel 042-767-5305 ほくぶそだい うけいれしせつ みどりくしもくざわ 北部粗大ごみ受入施設 (緑区下九沢2083-1) Tel 042-775-5333 つく い みどりくあおやま 津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2) Tel 042-784-2711	げつ どうようび ごぜん じ ごご じ 月～土曜日の午前9時～午後4時 しゆくじつなど ほんにゅうか がつ にち (祝 日 等も搬入可、ただし12月31日～ 1月3日を除く)

・エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は過去に 購 入 した販 売 店か、新 しく買 換 える販 売 店に料 金 を
そ ひ わた はんばいてん か き しげんじゆんかんすいしんか と あ
添えて引き渡してください。販 売 店がないときは、下記の資源 循 環 推進課にお問い合わせください。

しゅうしゅう も こ
○収 集 または持ち込みできないごみ

・自動車やオートバイの本体及び部品 (タイヤ、ホイール、バッテリー、マフラーなど)、石、砂、土、石膏ボード、ピアノ、畳、
とうゆ はいゆ やくひん とりょう ようき しょうかき しより こんなん けんちくはいざい じぎょうかつどう ともな はいしゆつ
灯油・オイルなどの廃油、薬品、塗料、LPガス容器、消火器などの処理が困難なもの、建築廃材や事業活動に伴 排 出
しゅうしゅう も こ
されるごみは収 集 または持ち込みできません。
はんばいてん ひ と しよりぎょうしや いらい
販 売 店に引き取ってもらうか、処 理 業 者に依頼してください。

と あ さき
■ 問 合 せ 先

しやくしよしげんじゆんかんすいしんか
市役所資源循環推進課 Tel 042-769-8334 Tel 042-769-8245

⇒ホームページ (https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/1026489/recycle/1026493/katei/1016362.html) で英語版、中国語
ばん かんこくごばん ごばん ごばん ごばん ごばん ごばん せいげん にてい だ かた らん
版、韓国語版、スペイン語版、タガログ語版、クメール語版、タイ語版、ベトナム語版の「ごみと資源の日程・出し方」をご覧
いただけます。



によう
し 尿

と しきと によう じょうかそうおでい しゅうしゅう
くみ取り式トイレにたまったし 尿 や、浄 化 槽 汚 泥 の 収 集 をしています。
ていきしゅうしゅう げんそく げつ かい りんじしゅうしゅう じょうかそう もう こ しゅうしゅう い
定期 収 集 は、原則1か月に1回。臨時 収 集 や浄 化 槽 は申し込みにより、収 集 に行きます。

つく いちいき しろやまちく つく いちく さがみこちく ふじのちく す ひと
◎津久井地域 (城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区) にお住まいの人

によう
○し 尿

● 申 し 込 み 先

ていきしゅうしゅう 定 期 収 集	つく い みどりくあおやま 津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2)	Tel 042-784-2711
	しろやま みどりくほさわ しろやまそうごうじむしよない 城山まちづくりセンター (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	Tel 042-783-8117
	つく い みどりくなかの つく いそうごうじむしよない 津久井まちづくりセンター (緑区中野633 津久井総合事務所内)	Tel 042-780-1403
	さがみ みどりくよせ さがみこそうごうじむしよない 相模湖まちづくりセンター (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	Tel 042-684-3212
	ふじの みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない 藤野まちづくりセンター (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	Tel 042-687-2119
りんじしゅうしゅう 臨 時 収 集	つく い みどりくあおやま 津久井クリーンセンター (緑区青山3385-2)	Tel 042-784-2711

と あ さき
■ 問 合 せ 先

しやくしよつく い
市役所津久井クリーンセンター Tel 042-784-2711

○ Rác thải cỡ lớn

Vui lòng vứt rác thải cỡ lớn (đồ nội thất, v.v. không còn cần thiết tại gia đình) bằng cách thu gom theo từng hộ nghĩa là đăng ký qua điện thoại để nhờ đến nhà thu gom rác hoặc bằng cách tự chuyên chở trực tiếp đến cơ sở tiếp nhận bằng ô tô. Cả hai cách đều phải trả phí.

Cách vứt rác thải cỡ lớn	Nơi đăng ký và cơ sở tiếp nhận	Giờ tiếp nhận
Thu gom theo từng hộ	Văn phòng tiếp nhận rác thải cỡ lớn Số điện thoại: 042-774-9933 * Có thể đăng ký trên Internet. https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html 	8:00 - 18:00, thứ Hai đến thứ Sáu (Trừ ngày lễ, ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1) Tiếp nhận suốt 24 giờ trên Internet
Chuyên chở trực tiếp	Cơ sở tiếp nhận rác thải cỡ lớn khu vực phía Nam (1524-1 Asamizodai, Minami-ku) Số điện thoại: 042-767-5305	9:00 - 16:00, thứ Hai đến thứ Bảy (Có thể chuyên chở đến cả vào các ngày lễ, trừ các ngày từ ngày 31 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1)
	Cơ sở tiếp nhận rác thải cỡ lớn khu vực phía Bắc (2083-1 Shimokuzawa, Midori-ku) Số điện thoại: 042-775-5333	
	Tsukui Clean Center (3385-2 Aoyama, Midori-ku) Số điện thoại: 042-784-2711	

- Đối với các loại máy điều hòa, tivi, tủ lạnh và tủ đông, máy giặt và máy sấy quần áo thì phải trả phí cho cửa hàng nơi đã mua các sản phẩm đó hoặc cửa hàng nơi mua sản phẩm mới để nhờ họ thu gom cho. Nếu không có cửa hàng có thể thu gom giúp thì hãy liên hệ với Ban xúc tiến tuần hoàn tài nguyên sau đây.

○ Rác thải không thể thu gom hoặc tự chuyên chở

- Không thể thu gom hoặc tự chuyên chở những loại rác thải khó xử lý như thân xe hoặc phụ tùng xe hơi và xe máy (lốp xe, bánh xe, bình ắc quy, bộ giảm thanh, v.v...), đá, cát, đất, tấm thạch cao, piano, chiếu tatami, dầu thải như dầu hỏa hoặc dầu nhớt, v.v. được phẩm, sơn, bình đựng gas LP, bình chữa cháy, v.v., phế liệu xây dựng và rác thải từ các hoạt động kinh doanh.

Vui lòng nhờ cửa hàng thu gom giúp hoặc nhờ công ty chuyên xử lý.

■ Liên hệ

Ban xúc tiến tuần hoàn tài nguyên Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8334 Số điện thoại: 042-769-8245

⇒ Có thể xem “Lịch và cách vứt rác thải và rác tái chế” phiên bản tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Khmer, tiếng Thái, tiếng Việt trên trang chủ

(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/1026489/recycle/1026493/katei/1016362.html>).



Chất thải vệ sinh

Chúng tôi thu gom chất thải vệ sinh tích tụ trong nhà vệ sinh kiểu máy bơm và bùn thải trong bể phốt.

Về nguyên tắc, chúng tôi tiến hành thu gom định kỳ 1 lần/tháng. Chúng tôi tiến hành thu gom bất kỳ và thu gom chất thải bể phốt theo đăng ký.

© Người đang sinh sống ở khu vực Tsukui (khu Shiroyama, khu Tsukui, khu Sagamiko và khu Fujino)

○ Chất thải vệ sinh

● Nơi đăng ký

Thu gom định kỳ	Tsukui Clean Center (3385-2 Aoyama, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-784-2711
	Trung tâm quy hoạch thành phố Shiroyama (Trong văn phòng tổng hợp Shiroyama 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-783-8117
	Trung tâm quy hoạch thành phố Tsukui (Trong văn phòng tổng hợp Tsukui 633 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1403
	Trung tâm quy hoạch thành phố Sagamiko (Trong văn phòng tổng hợp Sagamiko 896 Yose, Midori-ku,)	Số điện thoại: 042-684-3212
	Trung tâm quy hoạch thành phố Fujino (Trong văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-687-2119
Thu gom bất kỳ	Tsukui Clean Center (3385-2 Aoyama, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-784-2711

■ Liên hệ

Tsukui Clean Center Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-784-2711

じょうかそう

○浄化槽

- もう こ さき
● 申し込み先

しろやまち く 城山地区	じょうなんせいそう 城南清掃	TEL 042-782-3107
	ゆうげんがいしゃしろやませいそうしゃ 有限会社城山清掃社	TEL 042-850-4377
つくいちく 津久井地区	ゆうげんがいしゃつくいこうさん 有限会社津久井興産	TEL 042-784-0503
	さがみせいそう 相模清掃サービス有限会社	TEL 042-784-4177
さがみこちく 相模湖地区	ゆうげんがいしゃさがみこすいしつかんり 有限会社相模湖水質管理センター	TEL 042-685-0800
ふじのちく 藤野地区	かぶしきがいしゃきたさがみかんきょうかんりかいほつ 株式会社北相模環境管理開発	TEL 042-687-4546

ちゆう もう こ じぎょうしゃ ふめい ひと つく い れんらく
(注) 申し込み事業者が不明な人は、津久井クリーンセンター (TEL 042-784-2711) までご連絡ください。

つくいちいき しろやまちく つくいちく さがみこちく ふじのちく いがい す ひと
◎津久井地域(城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区)以外にお住まいの人

○し尿・浄化槽

- もう こ さき
● 申し込み先

しやくしよさがみだいしゆうしゆうじむしょ みなみくあさみぞだい
・市役所相模台収集事務所(南区麻溝台3-5-20) TEL 042-742-0042

(2) 電気・ガス・水道・下水道

しゅべつ 種別	めいしょう 名称	ないよう 内容	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
でんき 電気	とうきょうでんりよく 東京電力	ひっこ けいやくないよう へんこう 引越し、契約内容の変更	TEL 0120-99-5775	きゅうしゆくじつ のぞ 休 祝 日 を除く 9:00～17:00
	かぶかながわ (株)神奈川カスタマーセンター	ていでん でんきりょうきんとう 停電、電気料金等	TEL 0120-99-5776	きゅうしゆくじつ のぞ 休 祝 日 を除く 9:00～17:00
ガス	とうきょう さがみはら 東京ガスライフバル相模原 ちゅうおうくさがみはら (中央区相模原5-1-7)	りょうきん かいへいせん ガス料金、ガスの開閉栓、ガ ス器具の販売、修理	TEL 042-757-3426	げつ ど 月～土／9:00～19:00 にち しゆく 日・祝／9:00～17:30
	とうきょう きやく 東京ガスお客さまセンター	りょうきん ガス料金	TEL 0570-002211	げつ ど 月～土／9:00～19:00 にち しゆく 日・祝／9:00～17:00
	も せんよう ガス漏れ専用ダイヤル	も れんらく ガス漏れの連絡	TEL 0570-002299 つながらない場合 TEL 03-6735-8899	じかん 24時間
	※LPG(プロパンガス)については近くのLPGガス業者に問い合わせください。			
すいどう 水道	かながわけんえいすいどうおきやく 神奈川県営水道お客さま コールセンター	ひ こ すいどう しよう 引越しによる水道の使用 かいし きゆうし すいどうりょうきん 開始・休止、水道料金お 問い合わせ等	TEL 0570-005959 (ナビダイヤル)	にちよう しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 日曜・祝日、年末年始を除く 8:30～19:00
げすいどう 下水道	しやくしよげすいどうりょうきんか 市役所下水道料金課	げすいどうしりょうりょうきん 下水道使用料金	TEL 042-769-8376	

○ Bể phốt

● Nơi đăng ký

Khu Shiroyama	Công ty vệ sinh Jonan	Số điện thoại: 042-782-3107
	Công ty TNHH Vệ sinh Shiroyama	Số điện thoại: 042-850-4377
Khu Tsukui	Công ty TNHH Tsukui Kosan	Số điện thoại: 042-784-0503
	Công ty TNHH Dịch vụ vệ sinh Sagami	Số điện thoại: 042-784-4177
Khu Sagamiko	Công ty TNHH Trung tâm quản lý chất lượng nước Sagamiko	Số điện thoại: 042-685-0800
Khu Fujino	Công ty cổ phần nghiên cứu phát triển quản lý môi trường Kita-sagami	Số điện thoại: 042-687-4546

Lưu ý: Nếu không biết về công ty nơi đăng ký thu gom, vui lòng liên hệ với Tsukui Clean Center (Số điện thoại: 042-784-2711).

© Những người đang sống ngoài khu vực Tsukui (khu Shiroyama, khu Tsukui, khu Sagamiko và khu Fujino)

○ Chất thải vệ sinh và bể phốt

● Nơi đăng ký

- Văn phòng thu gom Sagamidai Trụ sở hành chính thành phố (3-5-20 Asamizodai, Minami-ku) Số điện thoại: 042-742-0042

(2) Điện - Gas - Nước máy - Hệ thống thoát nước

Loại	Tên gọi	Nội dung	Số điện thoại	Thời gian
Điện	Công ty Điện lực Tokyo Công ty cổ phần Trung tâm Khách hàng Kanagawa	Chuyển nhà, thay đổi nội dung hợp đồng	0120-99-5775	9:00 - 17:00, trừ ngày nghỉ và ngày lễ
		Mất điện, tiền điện, v.v.	0120-99-5776	9:00 - 17:00, trừ ngày nghỉ và ngày lễ
Gas	Tokyo Gas Lifeval Sagamihara (5-1-7 Sagamihara, Chuo-ku)	Tiền gas, van đóng mở gas, bán dụng cụ gas, sửa chữa	042-757-3426	Thứ Hai đến thứ Bảy: 9:00 - 19:00 Chủ nhật và ngày lễ: 9:00 - 17:30
	Trung tâm Khách hàng Tokyo Gas	Tiền gas	0570-002211	Thứ Hai đến thứ Bảy: 9:00 - 19:00 Chủ nhật và ngày lễ: 9:00 - 17:00
	Số điện thoại chuyên liên lạc về rò rỉ gas	Liên lạc về rò rỉ gas	0570-002299 Trường hợp không thể kết nối: 03-6735-8899	Suốt 24 giờ
	* Đối với LPG (gas Propane), vui lòng liên hệ với công ty gas LP gần nhà.			
Nước máy	Tổng đài phục vụ khách hàng sử dụng nước máy do tỉnh Kanagawa quản lý	Liên hệ về việc bắt đầu hoặc dừng sử dụng nước máy do chuyển nhà, tiền nước, v.v.	0570-005959 (Dịch vụ xử lý cuộc gọi trên toàn Nhật Bản của NTT)	Trừ chủ nhật, ngày lễ, kỳ nghỉ tết dương lịch 8:30 - 19:00
Hệ thống thoát nước	Ban phí sử dụng hệ thống thoát nước Trụ sở hành chính thành phố	Phí sử dụng hệ thống thoát nước	042-769-8376	

4 必要な手続き

(1) 在留カード

日本に住む外国人の身分証明書です。所持者の身分事項や日本にしていることができる期間（在留期間）、日本で行うことができる活動（在留資格）などが書かれています。在留カードは、3か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。（在留カードの交付対象者を「中長期在留者」といいます。）

- ・16歳以上の人は常に携帯してください。
- ・市役所での手続きや契約をするときなどに提出する身分証明書にもなります。

在留カードの交付

在留カードが交付されるときは、主に次のとおりです。

- ① 新規の上陸許可を受けて、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港から入国したとき
* 空港で在留カードが交付されます。
- ② 新規の上陸許可を受けて、①以外の空港や海港から入国したとき
* 日本に入国した後、住んでいる市区町村に「転入届」を提出してください。その後、郵便で自宅に在留カードが届きます。

住所地の届け出（転入届）

在留カードの交付を受けた人は、住むところ（住所）を定めた日から14日以内に、住んでいる市区町村で住所地の届出（転入届）をする必要があります。

なお、届出には在留カードまたはパスポートが必要です。

在留カードの紛失

在留カードをなくしたことがわかった日から14日以内に、地方出入国在留管理局で在留カードの再交付申請をします。

申請に必要なもの

- ・パスポート
 - ・顔写真（縦4センチ×横3センチ、3ヶ月以内に撮影したもの）
 - ・在留カードをなくしたことを証明する資料（遺失届出証明書、盗難届出証明書、り災証明書など）
 - ・在留カード再発行申請書
- 詳細は地方出入国在留管理局へ確認して下さい

(2) 在留資格に関する手続き

- ・資格外活動の申請（在留資格の範囲外の仕事をしたいとき）
- ・在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）
- ・日本で生まれた外国人の在留資格の取得（子どもが生まれたとき）
- ・在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）

■ 問い合わせ先

施設	でんわ 電話	うけつけ 受付日	じかん 時間
出入国在留総合インフォメーションセンター	Tel 0570-013904 (IP、PHS、 海外 03-5796-7112)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日	ごぜん じ ふん ごご じ ふん 午前8時30分～午後5時15分
とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよく 横浜支局 よこはましかなざわくとりはまちよう (横浜市金沢区鳥浜町10-7)	Tel 0570-045259 (IP、PHS、 海外 045-769-1729)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ど にちようび (土・日曜日、 きゅうじつ のぞ 休日を除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時

4. Các thủ tục cần thiết

(1) Thẻ lưu trú

Đây là giấy tờ chứng minh danh tính dành cho người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản. Trên thẻ này có ghi các hạng mục danh tính của chủ sở hữu, thời gian có thể ở Nhật Bản (thời gian lưu trú) và các hoạt động có thể tiến hành tại Nhật Bản (tư cách lưu trú), v.v. Thẻ lưu trú được cấp cho người nước ngoài lưu trú tại Nhật Bản trên 3 tháng. (Người thuộc đối tượng được cấp thẻ lưu trú được gọi là “Người lưu trú trung và dài hạn”).

- Người 16 tuổi trở lên vui lòng luôn mang theo thẻ.
- Thẻ này còn có thể sử dụng làm giấy tờ chứng minh danh tính để nộp khi làm thủ tục tại trụ sở hành chính thành phố hoặc khi ký hợp đồng, v.v.

Cấp thẻ lưu trú

Thẻ lưu trú được cấp chủ yếu trong các trường hợp như sau:

- ① Khi được cấp phép nhập cảnh mới và nhập cảnh từ Sân bay Narita, Sân bay Haneda, Sân bay Chubu, Sân bay Kansai, Sân bay Shinchitose, Sân bay Hiroshima hoặc Sân bay Fukuoka:
 - * Thẻ lưu trú được cấp tại sân bay.
- ② Khi được cấp phép nhập cảnh mới và nhập cảnh từ sân bay hoặc cảng biển khác với các địa điểm được nêu tại mục ①:
 - * Sau khi nhập cảnh vào Nhật Bản, vui lòng nộp “Khai báo chuyển đến” cho địa phương nơi sinh sống. Sau đó, thẻ lưu trú sẽ được gửi đến nhà riêng qua đường bưu điện.

Khai báo địa chỉ (Khai báo chuyển đến)

Những người đã được cấp thẻ lưu trú cần phải làm thủ tục khai báo địa chỉ (Khai báo chuyển đến) tại địa phương nơi sinh sống trong vòng 14 ngày kể từ ngày quyết định nơi cư trú (địa chỉ).

Xin hãy lưu ý rằng cần phải có thẻ lưu trú hoặc hộ chiếu khi khai báo.

Mất thẻ lưu trú

Làm thủ tục đăng ký xin cấp lại thẻ lưu trú tại Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú địa phương trong vòng 14 ngày kể từ ngày phát hiện ra việc đã làm mất thẻ lưu trú.

Những giấy tờ cần thiết khi làm thủ tục đăng ký:

- Hộ chiếu
- Ảnh khuôn mặt (dọc 4 cm x ngang 3 cm, ảnh chụp trong vòng 3 tháng trở lại)
- Giấy tờ chứng minh việc đã làm mất thẻ lưu trú (giấy chứng nhận khai báo làm mất, giấy chứng nhận khai báo bị trộm cắp, giấy chứng nhận thiệt hại do thiên tai, v.v.)
- Đơn xin cấp lại thẻ lưu trú

Vui lòng xác nhận với Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú địa phương về các nội dung chi tiết.

(2) Thủ tục liên quan đến tư cách lưu trú

- Đăng ký hoạt động ngoài tư cách (khi muốn làm việc ngoài phạm vi của tư cách lưu trú)
- Thay đổi tư cách lưu trú (khi thay đổi mục đích lưu trú tại Nhật Bản)
- Lấy tư cách lưu trú dành cho người nước ngoài sinh ra tại Nhật Bản (khi em bé ra đời)
- Gia hạn thời gian lưu trú (khi muốn kéo dài thời hạn lưu trú)

■ Liên hệ

Cơ sở	Số điện thoại	Ngày tiếp nhận	Thời gian
Trung tâm thông tin tổng hợp về xuất nhập cảnh và lưu trú	Số điện thoại: 0570-013904 (IP, PHS, nước ngoài: 03-5796-7112)	Thứ Hai đến thứ Sáu	8:30 - 17:15
Chi cục Yokohama Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Tokyo (10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi)	Số điện thoại: 0570-045259 (IP, PHS, nước ngoài: 045-769-1729)	Thứ Hai đến thứ Sáu (Trừ thứ Bảy, Chủ nhật và ngày nghỉ)	9:00 - 16:00

とうきょうしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよくかわさきしゅつちようじよ 横浜支局川崎出張所 かわさきしあさおくかみあさお (川崎市麻生区上麻生1-3-14 かわさきにしごうどうちようしゃ 川崎西合同庁舎)	Tel 0570-045259 (IP、PHS、 かいがい 海外 045-769-1729)	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ど にちようび (土・日曜日、 きゅうじつ のぞ 休日を除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時
がいこくじんそうごうそうだんしえん 外国人総合相談支援センター とうきょうとしんじゅくくかぶきちよう (東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 とうきょうとけんこう 東京都健康センター「ハイジア」 かい たぶんかきようせい 11階 しんじゅく多文化共生プ ない ラザ内)	Tel 03-3202-5535 03-5155-4039	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 だい だい すいよう (第2・第4水曜 び のぞ 日は除く)	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時

(3) 住民登録

ちゆうちようきざいりゆうしゃ ひと とくべつえいじゆうしゃ ひと す しきちようそん にほんじん おな じゆうみんひよう つく
中長期在留者の人や特別永住者の人については、お住まいの市区町村において日本人と同じように住民票が作られ、
じゆうみんひよう うつ と ひっこ じゆうしよ か ばあい にほんじん おな しきちようそん とどけで ひつよう
住民票の写しを取ることができます。お引越しにより住所が変わる場合には、日本人と同じように市区町村に届出が必要で
す。住所を変更する手続きを行う場合には、必ず在留カードや特別永住者証明書をお持ちください。

引っ越しのための手続き

ないよう 内容	てつづ ほうほう 手続き方法	てつづ きげん 手続きの期限	も もの 持ち物
てんしゅつ 転出 さがみはらし ひっこ (相模原市から引越します)	ゆうそう まどぐち 郵送もしくは窓口(※) に提出 マイナンバーカードを もち ひと お持ちの人は、マイナ ポータルから転出 とどけで かのう 届出も可能	ひっこし じゆうよつかまえ 引越する14日前から さがみはらし とどけで 相模原市に届出	ざいりゆう また ① 在留カード又は とくべつえいじゆうしゃしやうめいしよ 特別永住者証明書 ② マイナンバーカード ③ 転入する場合は転出証明書 ④ 在留カードをまだ持っていない ひと 人はパスポート
てんにゆう 転入 さがみはらし す はじ (相模原市に住み始める)	まどぐち ていしゅつ 窓口(※)に提出	にほん き さがみはらし す はじ 日本に来て相模原に住み始 めてから引越してから ひっこ 14日以内に届出	
てんきよ 転居 さがみはらし なか ひっこ (相模原市の中で引越します)	まどぐち ていしゅつ 窓口(※)に提出	じゆうよつかいない とどけで 14日以内に届出	

※各市区役所区民課または各まちづくりセンター（橋本、中央6地区、大野南まちづくりセンターを除く）にて手続き可能

(4) マイナンバー制度

マイナンバー

にほん せいかつ ひと
日本で生活する人には「マイナンバー（個人番号）」という番号があります。この番号は1人ずつ違います。日本の住所
が決まって、市区町村に転入届を出した人には「マイナンバーのお知らせ」が郵便で来ます。そこにあなたのマイナンバ
ーが書いてあります。

マイナンバーカード

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要なICチップ付きのカードです。申し込
むともらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

マイナンバーカードは次のような時に使います。

- てんしゅつ てんにゆうじ とくれいてづつき
・転出・転入時の特例手続
- じゆうみんひよう うつ いんかんとろうくしやうめいしよ しゅとく
・コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などの取得

Văn phòng Kawasaki Chi cục Yokohama Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Tokyo (Trụ sở hành chính liên hợp phía Tây Kawasaki 1-3-14 Kami-asao, Asao-ku, Kawasaki-shi)	Số điện thoại: 0570-045259 (IP, PHS, nước ngoài: 045-769-1729)	Thứ Hai đến thứ Sáu (Trừ thứ Bảy, chủ nhật và ngày nghỉ)	9:00 - 16:00
Trung tâm hỗ trợ tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài (Trong Plaza cộng sinh đa văn hóa Shinjuku, tầng 11 Trung tâm sức khỏe Tokyo “Hygeia” 2-44-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo)	Số điện thoại: 03-3202-5535 03-5155-4039	Thứ Hai đến thứ Sáu (Trừ thứ Tư lần thứ hai và lần thứ tư trong tháng)	9:00 - 16:00

(3) Đăng ký thường trú

Người lưu trú trung và dài hạn và người vĩnh trú đặc biệt được lập giấy thường trú tại địa phương nơi sinh sống giống như người Nhật và có thể xin cấp bản sao của giấy thường trú đó. Khi thay đổi địa chỉ do chuyển nhà, cần phải khai báo với địa phương giống như người Nhật. Khi làm thủ tục thay đổi địa chỉ, nhất thiết phải mang theo thẻ lưu trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt.

Các thủ tục khi chuyển nhà

Nội dung	Cách làm thủ tục	Thời hạn làm thủ tục	Giấy tờ mang theo
Chuyển đi (Chuyển nhà ra khỏi thành phố Sagamihara)	Nộp qua đường bưu điện hoặc tại quầy (*)	Khai báo cho thành phố Sagamihara từ 14 ngày trước khi chuyển nhà	① Thẻ lưu trú hoặc Giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt ② Thẻ My Number ③ Giấy chứng nhận chuyển đi nếu là trường hợp chuyển đến ④ Hộ chiếu nếu là người chưa có thẻ lưu trú
	Người có Thẻ My Number có thể khai báo chuyển đi từ trang Mynaportal		
Chuyển đến (Bắt đầu sống ở thành phố Sagamihara)	Nộp tại quầy (*)		
Chuyển nơi ở (Chuyển nhà trong thành phố Sagamihara)	Nộp tại quầy (*)		

* Có thể làm thủ tục tại Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận hoặc tại các trung tâm quy hoạch thành phố (trừ Trung tâm quy hoạch thành phố Ono-minami, 6 khu Chuoh và Hashimoto).

(4) Chế độ mã số cá nhân

My Number

Những người sinh sống ở Nhật Bản được cấp mã số có tên là “My Number (Mã số cá nhân)”. Mã số này khác nhau cho từng người. Những người đã quyết định địa chỉ ở Nhật Bản và đã nộp khai báo chuyển đến với địa phương sẽ nhận được “Thông báo về My Number” qua đường bưu điện. Trong thông báo đó có ghi My Number của bạn.

Thẻ My Number

Đây là thẻ có ghi My Number của bạn và là thẻ có gắn chip IC, cần thiết để bạn sinh sống thuận tiện ở Nhật Bản. Có thể đăng ký để nhận thẻ này. Không mất phí khi đăng ký lần đầu.

Thẻ My Number được sử dụng trong các trường hợp sau đây:

- Thủ tục đặc biệt khi chuyển đi hoặc chuyển đến
- Lấy bản sao giấy thường trú hoặc giấy chứng nhận đăng ký con dấu, v.v. tại cửa hàng tiện lợi

くわ
詳しいことは、お問い合わせください。

■ と あ さき
問い合わせ先

みどりくやくしよくみんか
・緑区役所区民課 Tel 042-775-8803

ちゅうおうくやくしよくみんか
・中央区役所区民課 Tel 042-769-8227

みなみくやくしよくみんか
・南区役所区民課 Tel 042-749-2131

くせいすいしんか
・区政推進課 Tel 042-704-8911

・マイナンバー総合フリーダイヤル (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応) Tel 0120-0178-27

・マイナンバーカード総合サイト (日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応)

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) こせき
戸籍

にほんこくない しゅっしょう しぼう
日本国内での 出 生 や死亡については、届 出をしてください。

しゅるい 種類	とどけでかん 届 出 期間	とどけでち 届 出 地	も もの 持 ち 物	びこう 備考
しゅっしょうとどけ 出 生 届 (子どもが生まれたとき)	こ とう ひ 子どもが生まれた日 をふく じゅうようかいがない とどけで 14 日以内に 届 出	とう かあ お父さんかお母さんの じゅうしよちまた こ 住所地又は子どもが う ばしよ 生まれた場所	しゅっせいしょうめいしよ 出 生 証 明 書 ほ し けんこうてちよう 母子健康手帳	ざいりゅうしかく しんせい 在 留 資格の申請もす ること
しぼうとどけ 死 亡 届 (人が亡くなったとき)	ひと な ひ 人が亡くなった日を ふく なのかいがない とどけで 7 日以内に 届 出	な ばしよまた 亡 くなった 場所又は とどけで ひと じゅうしよち 届 出する人の住所地	しぼうしんだんしよ 死 亡 診 断 書	ざいりゅう とくべつ 在 留 カード・特別 えいじゅうしやしょうめいしよ 永 住 者 証 明 書 を へんかん 返 還 すること

■ と あ さき
問い合わせ先

みどりくやくしよくみんか
・緑区役所区民課 Tel 042-775-8804

ちゅうおうくやくしよくみんか
・中央区役所区民課 Tel 042-769-8337

みなみくやくしよくみんか
・南区役所区民課 Tel 042-749-2132

(6) いんかんとろうく
印鑑登録

じついん
実印

いえ か う
家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約の時、サインではなく「実印」というハンコ (印鑑) を使ってほしいといわ
れることがあります。実印が必要な人は、市役所にハンコ (印鑑) を持っていって登録します。登録したハンコ (印鑑) があな
たの実印になります。

いんかんとろうくしんせい
印鑑登録申請

いんかんとろうく
印鑑登録することができるのは、15 歳以上で相模原市に住 民 登録がある人です。申請は原則として本人に限ります。
とうろく いんかん ざいりゅう ひつよう ひと しやくしよ いんかん も
登録したい印鑑と在 留カード・特別永住者証明書などの本人確認書類をお持ちください。

とうろく いんかんとろうくしょう はっこう
登録されると印鑑登録証 (さがみはらカード) を発行します。登録手数料は無料です。

いんかんとろうくしょうめいしよ
印鑑登録証明書

いんかんとろうくしょうめいしよ こうふしんせい
印鑑登録証明書の交付申請をするときは、必ず印鑑登録証 (さがみはらカード) を持参してください。

■ と あ さき
問い合わせ先

みどりくやくしよくみんか
・緑区役所区民課 Tel 042-775-8803

ちゅうおうくやくしよくみんか
・中央区役所区民課 Tel 042-769-8227

みなみくやくしよくみんか
・南区役所区民課 Tel 042-749-2131

Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin chi tiết.

■ Liên hệ

- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Midori Số điện thoại: 042-775-8803
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Chuo Số điện thoại: 042-769-8227
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Minami Số điện thoại: 042-749-2131
- Ban xúc tiến hành chính quận Số điện thoại: 042-704-8911
- Số điện thoại miễn phí liên hệ tổng hợp về My Number (có hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Bồ Đào Nha) Số điện thoại: 0120-0178-27
- Trang web liên hệ tổng hợp về thẻ My Number (có hỗ trợ bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Bồ Đào Nha)

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) Hộ tịch

Vui lòng khai báo về việc sinh ra hoặc tử vong tại Nhật Bản.

Loại	Thời hạn khai báo	Nơi khai báo	Giấy tờ mang theo	Ghi chú
Khai sinh (Khi em bé ra đời)	Phải khai báo trong vòng 14 ngày tính cả ngày em bé ra đời	Nơi có địa chỉ của cha hoặc mẹ hoặc nơi em bé ra đời	Giấy chứng sinh Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em	Phải đăng ký cả tư cách lưu trú
Khai tử (Khi có người tử vong)	Phải khai báo trong vòng 7 ngày tính cả ngày người đó tử vong	Nơi tử vong hoặc nơi có địa chỉ của người khai báo	Giấy chứng tử	Phải trả lại thẻ lưu trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt

■ Liên hệ

- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Midori Số điện thoại: 042-775-8804
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Chuo Số điện thoại: 042-769-8337
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Minami Số điện thoại: 042-749-2132

(6) Đăng ký con dấu cá nhân

Con dấu chính thức

Bạn có thể sẽ được yêu cầu sử dụng con dấu chính thức có tên là “Jitsuin” thay cho chữ ký khi ký các hợp đồng rất quan trọng, chẳng hạn như hợp đồng mua hoặc bán nhà. Người cần con dấu chính thức hãy mang theo con dấu đến trụ sở hành chính thành phố để đăng ký. Con dấu đã đăng ký sẽ trở thành con dấu chính thức của bạn.

Thủ tục xin đăng ký con dấu

Những người có thể đăng ký con dấu là những người từ 15 tuổi trở lên và là người có đăng ký thường trú tại thành phố Sagami-hara. Về nguyên tắc, chỉ có bản thân chủ con dấu mới được đăng ký. Vui lòng mang theo con dấu muốn đăng ký và giấy tờ chứng minh danh tính như thẻ lưu trú hoặc giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, v.v.

Sau khi đăng ký sẽ được cấp thẻ đăng ký con dấu (Thẻ Sagami-hara). Không tốn phí đăng ký.

Giấy chứng nhận đăng ký con dấu

Khi làm thủ tục xin cấp giấy chứng nhận đăng ký con dấu, nhất thiết phải mang theo thẻ đăng ký con dấu (Thẻ Sagami-hara).

■ Liên hệ

- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Midori Số điện thoại: 042-775-8803
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Chuo Số điện thoại: 042-769-8227
- Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Minami Số điện thoại: 042-749-2131

5 子育て・教育

(1) 妊娠したら

母子健康手帳

妊娠がわかったら、できるかぎり早めに届出をして、母子健康手帳をもらってください。この手帳には妊娠、出産、育児に必要な情報が掲載されています。

妊婦健康診査

母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査費用補助券をお渡しします。補助券を使うと、妊娠中の定期的な健康診査のうち、16回分の費用が助成されます。

■ 問い合わせ先

みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 母子保健班 みどりくにしはもと みどりくごうどうちやうしやない (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	TEL 042-775-8829
みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 母子保健班 城山担当 みどりくくぼさわ しちやまそうごうじむしよない (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)	TEL 042-783-8060
みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 みどりくなかの つくいほけん ない (緑区中野613-2 津久井保健センター内)	TEL 042-780-1420
みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖担当 みどりくよせ さがみこそうごうじむしよない (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)	TEL 042-684-3737
みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野担当 みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)	TEL 042-687-5515
ちゅうおうこそだ しえん 中央子育て支援センター 母子保健班 ちゅうおうくふじみ ない (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内)	TEL 042-769-8222
みなみこそだ しえん 南子育て支援センター 母子保健班 みなみくさがみおのの みなみほけんふくし ない (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7710

「さがみはらアプリ de子育て さがプリコ」(電子母子健康手帳アプリ)

スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどで、妊婦健診やお子さまの乳幼児健診、予防接種などの管理ができます。また、健診記録の自動グラフ化や予防接種のスケジュールリングや、市でおこなう教室・イベントの予約もできます。



子育てガイド

妊娠から出産までの母子の医療・健康に関する情報、各種の手当・助成制度、子どもの遊び場、地域での子育て支援、育児相談機関の情報、0歳からの絵本の紹介等の子育て情報をまとめた冊子を多言語で発行しています。



マタニティオーラルセミナー(妊婦歯科教室)

歯科医師・歯科衛生士が、市内在住の妊婦を対象に、妊娠している時の口の病気がおなかの赤ちゃんに与える影響や、口のケアについての教室を行います。歯の健康診査もできます。受講には申込みが必要となります。詳しい日時、会場については、「広報さがみはら」でお知らせします。

■ 問い合わせ先

市役所こども家庭課 保健事業班 TEL 042-769-8345

5. Nuôi dạy trẻ - Giáo dục

(1) Khi mang thai

Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em

Khi biết mình có thai, vui lòng khai báo càng sớm càng tốt và nhận Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Cuốn sổ tay này có ghi các thông tin cần thiết cho việc mang thai, sinh con và nuôi dạy trẻ.

Khám thai

Thành phố phát phiếu hỗ trợ chi phí khám thai cùng với Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Khi sử dụng phiếu hỗ trợ, bạn sẽ được trợ cấp phí cho 16 lần trong số các lần khám thai định kỳ khi mang thai.

■ Liên hệ

Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-8829
Phụ trách khu Shiroyama Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Shiroyama 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-783-8060
Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui 613-2 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1420
Phụ trách khu Sagamiko Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Sagamiko 896 Yose, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-684-3737
Phụ trách khu Fujino Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-687-5515
Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo (Trong Wellness Sagamihara 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)	Số điện thoại: 042-769-8222
Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-701-7710

“Sagamihara app de kosodate Sagapuriko” (Ứng dụng sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em điện tử)

Có thể quản lý việc khám thai, khám sức khỏe trẻ sơ sinh của con và tiêm chủng, v.v. bằng điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính cá nhân, v.v. Ngoài ra còn có thể tự động lập biểu đồ cho dữ liệu kết quả kiểm tra sức khỏe, lập lịch tiêm chủng và đặt chỗ tham dự các lớp học và các sự kiện được tổ chức tại thành phố.



Hướng dẫn nuôi dạy trẻ

Thành phố phát hành bằng nhiều ngôn ngữ cuốn sách tổng hợp các thông tin về nuôi dạy trẻ, bao gồm các thông tin về y tế và sức khỏe bà mẹ và trẻ em từ khi mang thai đến khi sinh con, thông tin về các chế độ trợ cấp, nơi vui chơi dành cho trẻ em, hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại địa phương, các cơ quan tư vấn nuôi dạy trẻ và giới thiệu truyện tranh dành cho trẻ em từ 0 tuổi, v.v.



Hội thảo răng miệng thai phụ (Lớp học về nha khoa dành cho thai phụ)

Các nha sĩ và chuyên viên vệ sinh răng miệng tổ chức các lớp học dành cho thai phụ đang sinh sống trong thành phố về ảnh hưởng của bệnh răng miệng khi mang thai đối với thai nhi và về cách chăm sóc răng miệng. Ngoài ra còn được kiểm tra sức khỏe răng. Cần phải đăng ký để được tham dự học. Ngày giờ và địa điểm cụ thể được thông báo trên tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara”.

■ Liên hệ

Đội dự án bảo vệ sức khỏe Bà mẹ và gia đình Trụ sở hành chính thành phố

Số điện thoại: 042-769-8345

ほ し ほけんそ ーだん

母子保健相談

ほけんし えいようし し か えいせいし にんしん しゅっさん こ けんこう そ ーだん にゅうようじ にんさんぶ しょくじ は くち そ ーだん むりよう
保健師、栄養士、歯科衛生士による妊娠・出産、子どもの健康などの相談や、乳幼児と妊産婦の食事・歯と口の相談を無料
おこな
で行っています。

ないよう 内 容	じっしぼしよ 実施場所	じっしび 実施日
にんしん 妊娠・ しゅっさん こ 出 産、子ど けんこう もの健康な そ ーだん どの相談	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター (緑 区 合同庁舎内)	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 母子保健班 げつ きんようび 月～金曜日
	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 母子保健班 しろやまたんとう しるやまそ ーごうじむしよない 城山担当 (城山 総合事務所内)	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 母子保健班 城山 担当 まいしゅうきんようび 毎 週 金曜日
	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 つく い ほけん ない (津久井保健センター内)	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 まいしゅうげつ もくようび 毎 週 月・木曜日
	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 さがみこたんと ー さがみこそ ーごうじむしよない 相模湖担当 (相模湖 総合事務所内)	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖 担当 まいしゅうすいようび 毎 週 水曜日
	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 ふじのたんと ー ふじのそ ーごうじむしよない 藤野担当 (藤野 総合事務所内)	みどりこそだ しえん ● 緑 子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野 担当 まいしゅうかようび 毎 週 火曜日
	ちゅうおうこそだ しえん ● 中 央 子育て支援センター (ウェルネスさがみはら内) みなみこそだ しえん ● 南 子育て支援センター (みなみほけんふくし ない 南 保健福祉センター内)	ちゅうおう みなみこそだ しえん ● 中 央・南 子育て支援センター 母子保健班 げつ きんようび 月～金曜日 ごぜん じ ぶん ごご じ 午前8時30分～午後5時 どようび にちようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ ※土曜日・日曜日・祝 日・年末年始を除く ちよくせつかいじよう こ みどり ちゅうおう みなみこそだて ※直 接 会 場 へお越しください (緑 ・ 中 央 ・ 南 子育て しえん でんわそ ーだん か 支援センターは電話相談も可)
はは こ 母と子の えいようそ ーだん 栄養相談 よやくせい (予約制)	みどりこそだ しえん 緑 子育て支援センター (緑 区 合同庁舎内)、 ちゅうおうこそだ しえん 中 央 子育て支援センター (ウェルネスさがみは ない みなみこそだ しえん みなみほけんふくし ら内)、南 子育て支援センター (南 保健福祉セ ない ンター内)	こうほう し 「広報さがみはら」でお知らせします。 じぜん もう こ ひつよう なお、事前に申し込みが必要となります。
こどもの し か そ ーだん 歯科相談 よやくせい (予約制)	ウェルネスさがみはら	こうほう し 「広報さがみはら」でお知らせします。 じぜん もう こ ひつよう なお、事前に申し込みが必要となります。

■ と あ さき かくこそだ しえん まえさんしやう
問い合わせ先 各子育て支援センター (2 ページ前 参 照)
し やくしよ かていか ほけんじぎやうはんじぎやうはん し か そ ーだん
市役所 子育て家庭課 保健事業班 事業班 Tel 042-769-8345 (こどもの歯科相談のみ)

(2) 子どもが生まれたら

産婦健康診査

ほしけんこうてちやう いっしよ さん ぶ けんこうしん さ ほじょけん わた ほじょけん つか さんご けんこうしん さ かいぶん ひよう じよせい
母子健康手帳と一緒に産婦健康診査補助券をお渡しします。補助券を使うと、産後の健康診査のうち、2 回分の費用が助成
されます。

■ と あ さき かくこそだ しえん まえさんしやう
問い合わせ先 各子育て支援センター (2 ページ前 参 照)

ふれあい親子サロン

にゅうようじ ほごしや たいしやう ほけんし ほいくしなど いくじ そ ーだん ほか にゅうようじ しんたいけいそく おこな
乳幼児とその保護者を対象に保健師、保育士等が育児の相談にのる他、乳幼児の身体計測も行っています。

Tư vấn bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em

Các y tá y tế công cộng, chuyên viên dinh dưỡng và chuyên viên vệ sinh răng miệng tiến hành tư vấn miễn phí về mang thai, sinh con và sức khỏe của trẻ em, v.v. cũng như tư vấn về chế độ ăn uống, răng miệng của trẻ sơ sinh và thai sản phụ.

Nội dung	Địa điểm tổ chức	Ngày tổ chức
Tư vấn về mang thai, sinh con và sức khỏe của trẻ em, v.v.	● Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori) ● Phụ trách khu Shiroyama Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Shiroyama) ● Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui) ● Phụ trách khu Sagamiko Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Sagamiko) ● Phụ trách khu Fujino Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Fujino) ● Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo (Trong Wellness Sagamihara) ● Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami)	● Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori Thứ Hai đến thứ Sáu ● Phụ trách khu Shiroyama Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori Thứ Sáu hàng tuần ● Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori Thứ Hai và thứ Năm hàng tuần ● Phụ trách khu Sagamiko Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori Thứ Tư hàng tuần ● Phụ trách khu Fujino Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori Thứ Ba hàng tuần ● Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo và Minami Thứ Hai đến thứ Sáu 8:30 - 17:00 * Trừ thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch * Vui lòng trực tiếp đến địa điểm tổ chức (Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori, Chuo và Minami có nhận tư vấn qua điện thoại)
Tư vấn về dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em (Phải đặt hẹn)	Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori), Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo (Trong Wellness Sagamihara), Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami)	Thông báo trên tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara”. Cần phải đăng ký trước.
Tư vấn về nha khoa cho trẻ em (Phải đặt hẹn)	Wellness Sagamihara	Thông báo trên tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara”. Cần phải đăng ký trước.

- Liên hệ
- Các trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (xem 2 trang trước)
Đội dự án bảo vệ sức khỏe Ban trẻ em và gia đình Trụ sở hành chính thành phố
Số điện thoại: 042-769-8345 (Chỉ tư vấn về nha khoa cho trẻ em)

(2) Khi em bé ra đời

Khám sức khỏe sản phụ

Thành phố phát phiếu trợ cấp khám sức khỏe sản phụ cùng với Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Khi sử dụng phiếu hỗ trợ, bạn sẽ được trợ cấp phí cho 2 lần trong số các lần khám sức khỏe sau khi sinh.

- Liên hệ
- Các trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (xem 2 trang trước)

Salon giao lưu cha mẹ và em bé

Các y tá y tế công cộng, giáo viên mầm non, v.v. nhận tư vấn về nuôi dạy trẻ dành cho trẻ sơ sinh và phụ huynh của trẻ đồng thời còn tiến hành cả đo thể chất của trẻ sơ sinh.

ないよう 内 容	じっしばしょ 実施場所	じっしび 実施日
いくじそうだん えいようそだん しんたいけいそく おやこ 育児相談、栄養相談、身体計測、親子 あそ しょうかい 遊びの紹介	しろやま つく いほけん 城山こどもセンター、津久井保健センター、 さがみこそうごうじむしょ ふじのそうごうじむしょ かみみぞみなみ 相模湖総合事務所、藤野総合事務所、上 溝 南 あらいそ あさみぞ こどもセンター、新 磯こどもセンター、麻 溝 こどもセンター	つき かい がつ のぞ 月 1 回（8 月を除く） さがプリコでお知らせします。

■ 問い合わせ先
しやくしよ かていか ほけんじぎょうはん
市役所こども家庭課保健事業班
ちゅうおうくちゅうおう しやくしよほんかん かい
(中央区中央 2-11-15 市役所本館4階) TEL 042-769-8345 Fax 042-759-4395

にゅうようじ けんこうしんさ 乳幼児の健康診査

にゅうようじ けんこうしんさ つぎ たいしょうねんれい ひと むりよう う
乳幼児の健康診査には次のようなものがあり、対象年齢の人は無料で受けられます。

けんこうしんさ 健康診査	じゅしんきかん たいしょうしや 受診期間・対象者	ないよう 内 容
げつじけんこうしんさ 4か月児健康診査	げつ つき 4か月になる月	い か 医科 びょうき そうきはっけん はついくはつたつじょうきょう かくにん 病気の早期発見、発育発達状況の確認と いくじそうだん りにゅうしよく そうだん 育児相談、離乳食などの相談
げつじけんこうしんさ 8か月児健康診査	げつ ひ 7か月になった日～ げつ ぜんじつ 9か月になる前日	い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじ えいようそだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談
さいじけんこうしんさ 1歳児健康診査	さい ひ 1歳になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳2か月になる前日	
さい げつじけんこうしんさ 1歳6か月児健康診査	さい げつ ひ 1歳6か月になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳8か月になる前日	い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじ えいようそだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談
	さい げつ つき 1歳7か月になる月	し か 歯科 は けんこうしんさ し かそうだん 歯の健康診査と歯科相談 しんりはつたつ いくじ えいようそだん 心理発達や育児・栄養相談
さい げつじしかけんこうしんさ 2歳6か月児歯科健康診査	さい げつ つき 2歳6か月になる月	し か 歯科 は けんこうしんさ し かそうだん いくじ えいようそだん 歯の健康診査と歯科相談、育児・栄養相談
さい げつじけんこうしんさ 3歳6か月児健康診査	さい げつ つき 3歳6か月になる月	い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじえん 発育発達状況の確認と育児支援、 は けんこうしんさ し かそうだん しちょうかくけんさ 歯の健康診査と歯科相談、視聴覚検査、 しんりはつたつ いくじ えいようそだん 心理発達や育児・栄養相談

ちゅう じっしにちじ かいじょう
注) 実施日時・会場については、直接対象者に通知します。

■ 問い合わせ先
しやくしよ かていか ほけんじぎょうはん
市役所こども家庭課 保健事業班 TEL 042-769-8345

Nội dung	Địa điểm tổ chức	Ngày tổ chức
Tư vấn nuôi dạy trẻ, tư vấn dinh dưỡng, đo thể chất, giới thiệu trò chơi cho cha mẹ và em bé	Trung tâm trẻ em Shiroyama, Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui, Văn phòng tổng hợp Sagamiko, Văn phòng tổng hợp Fujino, Trung tâm trẻ em Kamimizo-minami, Trung tâm trẻ em Araiso, Trung tâm trẻ em Asamizo	1 lần/tháng (trừ tháng 8) Thông báo trên Sagapuriko

■ Liên hệ

Đội dự án bảo vệ sức khỏe Ban trẻ em và gia đình Trụ sở hành chính thành phố

(Tầng 4 tòa chính Trụ sở hành chính thành phố 2-11-15 Chuo, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-769-8345 Fax: 042-759-4395

Khám sức khỏe trẻ sơ sinh

Khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh gồm những nội dung sau đây và được miễn phí cho những người trong độ tuổi áp dụng.

Khám sức khỏe	Thời gian khám và đối tượng được khám	Nội dung
Khám sức khỏe trẻ 4 tháng tuổi	Tháng tròn 4 tháng tuổi	Y khoa Phát hiện sớm bệnh tật, xác nhận tình hình phát triển thể chất và trí tuệ, tư vấn nuôi dạy trẻ, tư vấn ăn dặm, v.v.
Khám sức khỏe trẻ 8 tháng tuổi	Từ ngày tròn 7 tháng tuổi đến ngày trước ngày tròn 9 tháng tuổi	Y khoa Xác nhận tình hình phát triển thể chất và trí tuệ, tư vấn về nuôi dạy trẻ và dinh dưỡng
Khám sức khỏe trẻ 1 tuổi	Từ ngày tròn 1 tuổi đến ngày trước ngày tròn 1 tuổi 2 tháng	
Khám sức khỏe trẻ 1 tuổi 6 tháng	Từ ngày tròn 1 tuổi 6 tháng đến ngày trước ngày tròn 1 tuổi 8 tháng	Y khoa Xác nhận tình hình phát triển thể chất và trí tuệ, tư vấn về nuôi dạy trẻ và dinh dưỡng
	Tháng tròn 1 tuổi 7 tháng	Nha khoa Khám sức khỏe răng và tư vấn nha khoa Tư vấn về phát triển tâm lý, nuôi dạy trẻ và dinh dưỡng
Khám nha khoa trẻ 2 tuổi 6 tháng	Tháng tròn 2 tuổi 6 tháng	Nha khoa Khám sức khỏe răng, tư vấn nha khoa, tư vấn nuôi dạy trẻ và dinh dưỡng
Khám sức khỏe trẻ 3 tuổi 6 tháng	Tháng tròn 3 tuổi 6 tháng	Y khoa Nha khoa Xác nhận tình hình phát triển thể chất và trí tuệ và hỗ trợ nuôi dạy trẻ, khám sức khỏe răng và tư vấn nha khoa, kiểm tra thị giác và thính giác, tư vấn về phát triển tâm lý, nuôi dạy trẻ và dinh dưỡng

Lưu ý: Thông báo trực tiếp đến người thuộc đối tượng khám về ngày giờ và địa điểm tổ chức.

■ Liên hệ

Đội dự án bảo vệ sức khỏe Ban trẻ em và gia đình Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8345

よぼうせつしゅ
予防接種

よぼうせつしゅ つぎ
予防接種には次のようなものがあり、対 象 年 齢 の人は規定の回数のみ無料で受けられます。なお、予防接種はすべて、決ま
びょういん じつし せつしゅねんれい あ し とど
った病 院 で実施します。接種年齢に合わせて、市からお知らせが届きます。

種 類				対 象 年 齢	ひょうじゅんてき 標 準 的 な接種年齢	せつしゅほうほう 接種方法
しょうに はいえんきゅうきんかんせんしゅう 小児の肺炎球菌感染症				しょかい 初 回	せいご げつ 生後2か月～7か月 みまん 未 満	にちいじょう かんかく 27日以上の間隔で かいせつしゅ 3回接種
				ついか 追加	せいご げつ さいみまん 生後2か月～5歳未満	しょかい かい しゅうりょう 初回（3回）終了 にちいじょうけいかご から60日以上経過後 さい さい げつみまん 1歳～1歳3か月未満
がたかんえん B型肝炎				さいみまん 1歳未満	せいご げつ げつ 生後2か月～9か月 みまん 未 満	かいせつしゅ 3回接種 (27日以上の間隔で かいせつしゅご しょかい 2回接種後、初回から にちいじょう 139日以上おいて かいせつしゅ 1回接種)
けっかく BCG（結核）				さいみまん 1歳未満	せいご げつ げつ 生後5か月～8か月 みまん 未 満	かいせつしゅ 1回接種
ジフテリア ひやくにち 百日せき はしょうふう 破傷風 ポリオ かんせんしゅう Hib感染症	き 1期	ごしゅこんごう 五種混合〔ジ フ テ リ ア ひやくにち 百 日 せ き はしょうふう 破傷風 ポリオ かんせんしゅう Hib感染症〕	しょかい 初 回	せいご げつ 生後2か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満	せいご げつ げつ 生後2か月～12か月 みまん 未 満	しゅうかん かんかく 3～8週間の間隔で かいせつしゅ 3回接種
	き 2期	にしゅこんごう 二種混合 はしょうふう 〔ジフテリア・破傷風〕	ついか 追加		き しょかい かい しゅうりょうご 1期初回（3回）終了 後 ねん ねん げつみまん あいだ かいせつしゅ 1年～1年6か月未満の間に1回接種	
すいと う みず 水痘（水ぼうそう）			かいめ 1回目	さい さいみまん 1歳～3歳未満	さい さい げつみまん 1歳～1歳3か月未満	かいせつしゅ 1回接種
			かいめ 2回目		かいめしゅうりょうご げつ 1回目終了後6か月～12か月の間に かいせつしゅ 1回接種	
ま 麻疹 (はしか)・ ふう 風しん	き 1期	ま ふう こんごう 麻疹風しん混合 〔MR〕	さい さいみまん 1歳～2歳未満			かいせつしゅ 1回接種
	き 2期		さい さいみまん しょうがっこう しゅうがく 5歳～7歳未満で小学校に就学する ぜんねんどちゅう 前年度 中			かいせつしゅ 1回接種
にほんのうえん 日本脳炎	き 1期	しょかい 初 回	せいご げつ 生後6か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満	さい 3歳	しゅうかん かんかく 1～4週間の間隔で かいせつしゅ 2回接種	
		ついか 追加		さい 4歳	き しょかい かい 1期初回（2回） しゅうりょうご ねん 終了後おおむね1年 かいせつしゅ おいて1回接種	
	き 2期	さい さいみまん 9歳～13歳未満			さい 9歳	かいせつしゅ 1回接種
かんせんしゅう しきゅうけい HPV感染症（子宮頸がん）				しょうがく ねんせい 小学6年生～ こうこう ねんせい 高校1年生相当年齢 じょし の女子	ちゅうがく ねんせい 中学1年生 そうとうねんれい 相当年齢	か か 【2価・4価ワクチン】 かいせつしゅ 3回接種 か 【9価ワクチン】 げんそく かいせつしゅ 原則2回接種

ちゅう う びょういん めいぼ しほけんじょしつぺいたいさくか かくくやくしよくみんか など はいふ
注) 受けられる 病 院 の名簿は、市保健所疾病対策課、各区役所区民課、まちづくりセンター等で配布しています。

Tiêm chủng

Việc tiêm chủng bao gồm những nội dung sau đây và những người trong độ tuổi thuộc đối tượng được tiêm miễn phí theo số lần quy định. Xin lưu ý rằng tất cả các loại tiêm chủng đều được tiến hành tại các bệnh viện theo quy định. Bạn sẽ nhận được thông báo từ thành phố theo độ tuổi tiêm chủng.

Loại				Độ tuổi thuộc đối tượng	Độ tuổi tiêm chủng tiêu chuẩn	Phương pháp tiêm chủng
Nhiễm khuẩn phế cầu ở trẻ em				Đợt đầu	Từ 2 tháng tuổi đến dưới 7 tháng tuổi	Tiêm 3 lần cách nhau 27 ngày trở lên
				Đợt bổ sung	Từ 2 tháng tuổi đến dưới 5 tuổi	Sau 60 ngày trở lên kể từ khi kết thúc đợt đầu (3 lần) và từ 1 tuổi đến dưới 1 tuổi 3 tháng
Viêm gan B				Dưới 1 tuổi	Từ 2 tháng tuổi đến dưới 9 tháng tuổi	Tiêm 3 lần (Sau khi tiêm 2 lần cách nhau 27 ngày trở lên, tiêm 1 lần nữa cách đợt đầu 139 ngày trở lên)
BCG (Bệnh lao)				Dưới 1 tuổi	Từ 5 tháng tuổi đến dưới 8 tháng tuổi	Tiêm 1 lần
Bạch hầu	Kỳ 1	Hỗn hợp 5 loại (bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, nhiễm trùng Hib)	Đợt đầu	Từ 2 tháng tuổi đến dưới 7 tuổi 6 tháng	Từ 2 tháng tuổi đến dưới 12 tháng tuổi	Tiêm 3 lần cách nhau 3 đến 8 tuần
Ho gà			Đợt bổ sung		Sau khi kết thúc đợt đầu kỳ 1 (3 lần) tiêm 1 lần nữa trong khoảng từ 1 tuổi đến dưới 1 tuổi 6 tháng	
Uốn ván	Kỳ 2	Hỗn hợp 2 loại (bạch hầu, uốn ván)	Từ 11 tuổi đến dưới 13 tuổi		11 tuổi	Tiêm 1 lần
Bại liệt						
Nhiễm trùng Hib						
Thủy đậu			Lần 1	Từ 1 tuổi đến dưới 3 tuổi	Từ 1 tuổi đến dưới 1 tuổi 3 tháng	Tiêm 1 lần
			Lần 2		Tiêm 1 lần trong khoảng từ 6 tháng đến 12 tháng sau khi kết thúc lần 1	
Sởi và rubella	Kỳ 1	Hỗn hợp sởi và rubella (MR)		Từ 1 tuổi đến dưới 2 tuổi		Tiêm 1 lần
	Kỳ 2			Trong năm trước năm nhập học vào tiểu học và từ 5 tuổi đến dưới 7 tuổi		Tiêm 1 lần
Viêm não Nhật Bản	Kỳ 1	Đợt đầu		Từ 6 tháng tuổi đến dưới 7 tuổi 6 tháng	3 tuổi	Tiêm 2 lần cách nhau 1 đến 4 tuần
		Đợt bổ sung			4 tuổi	Tiêm 1 lần sau khoảng 1 năm kể từ khi kết thúc đợt đầu kỳ 1 (2 lần)
	Kỳ 2		Từ 9 tuổi đến dưới 13 tuổi		9 tuổi	Tiêm 1 lần
Nhiễm HPV (ung thư cổ tử cung)				Nữ sinh từ lớp 6 tiểu học đến độ tuổi tương đương với học sinh năm nhất trung học phổ thông	Độ tuổi tương đương với học sinh năm nhất trung học cơ sở	Vắc xin hóa trị 2 và hóa trị 4: Tiêm 3 lần Vắc xin hóa trị 9: Về nguyên tắc tiêm 2 lần

Lưu ý: Thành phố phát danh sách các bệnh viện có thể tiêm chủng tại Ban giải pháp bệnh tật Trung tâm y tế công cộng thành phố, Ban cư dân quận của các Trụ sở hành chính quận, trung tâm quy hoạch thành phố, v.v.

（3）^{きゅうふ てあて じよせい}給付・手当・助成

《^{いりようひ じよせい}医療費の助成》

^{けんこうい じ せいかつあんてい ほけんしんりよう いりようひ じ こふたんぶん じよせい しんせい ひつよう がいと}健康維持や生活安定のため、保険診療でかかった医療費の自己負担分を助成しています。申請が必要ですので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。

^{しょうにいりようひじよせい}小児医療費助成

^{ちゅうがくせい こ いりようひ じよせい しょうとく せいげん}中学生までの子どもの医療費を助成しています。（所得の制限があります。）
^{けんこうほけんしょう いりようしょう びょういん まどぐち ていじ けんがい じゅしん ばあい しはら ひよう あと し せいきゅう}健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。
※令和6年8月から制度が変わります。
^{たいしょうしや こうこうせい こ ちゅうがくせい しょうとくせいげん こうこうせい しょうとく せいげん}対象者が高校生までの子どもになり、中学生までの所得制限がなくなります。（高校生は所得の制限があります。）

^{おやかていとういりようひじよせい}ひとり親家庭等医療費助成

^{こうこうせい こ よういくしや いりようひ じよせい しょうとく せいげん たいしょう ほしかてい ふしかてい ちち はは じゅうど しょうがい かに}高校生までの子どもとその養育者の医療費を助成しています。（所得の制限があります。）対象は、母子家庭、父子家庭、父または母が重度の障害にある家庭などです。
^{けんこうほけんしょう いりようしょう びょういん まどぐち ていじ けんがい じゅしん ばあい しはら ひよう あと し せいきゅう}健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。

■ ^{と あ さき}問い合わせ先

^{しやくしよこそだ きゅうふかいりようきゅうふはん}市役所子育て給付課医療給付班 Tel 042-704-8908

《^{かくしゅてあて じよせいなど}各種手当・助成等》

^{じどう けんぜん いくせい しつこうじよう じどう じょうきよう おう つぎ じよせい おこな てあて しんせいせいど}児童の健全な育成と資質向上のため、児童の状況に応じて次のような助成などを行っています。手当は申請制度です。
^{がいと わす てつづ せいでないよう へんこう}ので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。なお、制度内容は変更になることがあります。

^{じどうてあて}児童手当

^{しない じゅうみんとろく ちゅうがっこうしゅうりようまえ じどう よういく ひと しきゅう しょうとくせいげん}市内に住民登録のある中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。（所得制限があります。）

^{じどうふようてあて}児童扶養手当

^{ふ ぼ りこん いってい ようけん がいと じどう さい たつ ひい ごさいしょ がつ にち ちゅうどいじよう しょうがい ゆう ばあい}父母の離婚など一定の要件に該当する児童（18歳に達する日以後最初の3月31日まで、中度以上の障害を有する場合
^{さいみまん かんご はは じどう かんご せいけい おな ちち ふ ぼ か じどう よういく ひと}は20歳未満）を監護している母、または児童を監護し生計を同じくしている父、もしくは父母に代わって児童を養育している人
^{しきゅう しんせいしや しんせいしや どうきょしんぞく しょうとくせいげん しんせいしや じどう こうてきねんきん}に支給されます。申請者と申請者の同居親族について所得制限があります。申請者と児童について、公的年金との
^{へいきゅうせいげん}併給制限があります。

^{ぼ し ふ し か ふふくしきん}母子父子寡婦福祉資金

^{ぼ し ふしかてい せいかつ たす けいざいてき じりつ しきん こうこう だいがく にゅうがくきん じゅぎょうりよう ひつこ せいかつ}母子・父子家庭などの生活を助け、経済的に自立するための資金です。高校や大学などの入学金や授業料、引越しや生活
^{しきん ていりし むりし か りよう ひと はいぐうしや じよし だんし およ ふよう こ}のための資金を低利子または無利子で借りることができます。利用できる人は配偶者のいない女子（男子）及びその扶養する子など
です。
^{しきん か つ じょうけん こと しょうさい す く かていそうだんいん といあわ}※資金によって貸し付け条件が異なりますので、詳細はお住まいの区のこども家庭相談員にお問合せください。

■ ^{と あ さき}問い合わせ先

^{ちゅうおうこそだ しえん} 中央子育て支援センターこども家庭相談員 ^{ちゅうおうくふじみ ない} （中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内）	Tel 042-769-9221
^{みなみこそだ しえん} 南子育て支援センターこども家庭相談員 ^{みなみくさがみおの みなみほけんふくし ない} （南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内）	Tel 042-701-7700
^{みどりこそだ しえん} 緑子育て支援センターこども家庭相談員 ^{みどりにしほもと みどりがうどうちやうしやない} （緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内）	Tel 042-775-8815

^{つく いほけん そうだん う かようび きぼう ひと じぜん みどりこそだ しえん れんらく}※津久井保健センターでも相談をお受けします（火曜日のみ）。希望される人は、事前に緑子育て支援センターへご連絡ください。

(3) Các loại trợ cấp

«Trợ cấp chi phí y tế»

Trợ cấp phần tự chi trả trong chi phí y tế khám bằng bảo hiểm để duy trì sức khỏe và ổn định cuộc sống. Cần phải làm thủ tục đăng ký vì vậy hãy nhớ làm thủ tục khi thuộc đối tượng được cấp.

Trợ cấp chi phí y tế trẻ em

Trợ cấp chi phí y tế của trẻ em cho đến độ tuổi học sinh trung học cơ sở. (Có hạn chế về thu nhập.)

Vui lòng xuất trình thẻ bảo hiểm y tế và thẻ chứng nhận y tế tại quầy của bệnh viện, v.v. Trường hợp khám ở bên ngoài tỉnh, sau đó vui lòng làm thủ tục yêu cầu thanh phố thanh toán khoản chi phí mà bạn đã thanh toán.

* Nội dung chế độ này sẽ thay đổi từ tháng 8 năm 2024.

Đối tượng được cấp sẽ là trẻ em cho đến độ tuổi trung học phổ thông và sẽ không còn hạn chế về thu nhập cho đến độ tuổi học sinh trung học cơ sở. (Có hạn chế về thu nhập đối với phần cấp cho học sinh trung học phổ thông.)

Trợ cấp chi phí y tế dành cho gia đình cha mẹ đơn thân, v.v.

Trợ cấp chi phí y tế trẻ em cho đến độ tuổi học sinh trung học phổ thông và người nuôi dưỡng trẻ em đó. (Có hạn chế về thu nhập.) Đối tượng được cấp là các hộ gia đình mẹ đơn thân, gia đình cha đơn thân, gia đình có cha hoặc mẹ bị khuyết tật nặng, v.v.

Vui lòng xuất trình thẻ bảo hiểm y tế và thẻ chứng nhận y tế tại quầy của bệnh viện, v.v. Trường hợp khám ở bên ngoài tỉnh, sau đó vui lòng làm thủ tục yêu cầu thanh phố thanh toán khoản chi phí mà bạn đã thanh toán.

■ Liên hệ

Đội trợ cấp y tế Ban trợ cấp nuôi dạy trẻ Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-704-8908

«Các khoản trợ cấp»

Tiến hành trợ cấp các khoản sau đây tùy theo hoàn cảnh của trẻ để đảm bảo sự phát triển lành mạnh và nâng cao tư chất của trẻ em. Các khoản trợ cấp đều theo chế độ đăng ký xin cấp, vì vậy hãy nhớ làm thủ tục khi thuộc đối tượng được cấp. Xin lưu ý rằng nội dung của các chế độ này có thể sẽ thay đổi.

Trợ cấp trẻ em

Được cấp cho người đang nuôi dưỡng trẻ có đăng ký thường trú trong thành phố, cho đến trước khi kết thúc bậc trung học cơ sở. (Có hạn chế về thu nhập.)

Trợ cấp nuôi dưỡng trẻ

Được cấp cho người mẹ đang giám hộ trẻ đủ điều kiện nhất định như cha mẹ ly hôn, v.v. (cho đến ngày 31 tháng 3 đầu tiên kể từ ngày tròn 18 tuổi hoặc dưới 20 tuổi đối với trường hợp có khuyết tật mức trung trở lên), hoặc cấp cho người cha đang giám hộ và có cùng sinh kế với trẻ em đó hoặc cấp cho người đang nuôi dưỡng trẻ em đó thay cho cha mẹ. Có hạn chế về thu nhập của người đăng ký và những người thân cùng sinh sống với người đăng ký. Có hạn chế về việc cấp đồng thời với lương hưu công của người đăng ký và trẻ em.

Quỹ độc thân mẹ con hoặc cha con

Đây là quỹ giúp đỡ cuộc sống của các gia đình mẹ con hoặc cha con, v.v. để giúp họ tự lập về kinh tế. Có thể vay tiền để trả phí nhập học và tiền phí giờ học của trường trung học phổ thông và đại học, v.v. hoặc chi phí chuyển nhà và phí sinh hoạt với mức lãi suất thấp hoặc không tính lãi. Những người có thể sử dụng quỹ này bao gồm phụ nữ (nam giới) không có vợ/chồng và con cái phụ thuộc của họ, v.v.

* Điều kiện cho vay khác nhau tùy thuộc vào loại chi phí, vì vậy vui lòng liên hệ với nhân viên tư vấn trẻ em và gia đình của quận nơi đang sinh sống để biết thêm chi tiết.

■ Liên hệ

Nhân viên tư vấn trẻ em và gia đình Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo (Trong Wellness Sagamihara 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)	Số điện thoại: 042-769-9221
Nhân viên tư vấn trẻ em và gia đình Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-701-7700
Nhân viên tư vấn trẻ em và gia đình Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-8815

* Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui cũng nhận tư vấn (chỉ vào thứ Ba). Nếu có nhu cầu, vui lòng liên hệ trước với Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori.

ぼ し ふくし しきんなどりしほきゅう

母子福祉資金等利子補給

ぼ し ふ し か ふふくし しきんなど かしつけ う とし しょうかん かんりょう ひと たい かしつけきん かなか りしろうとうがく ほじょ
母子父子寡婦福祉資金等の貸付を受け、その年の償還を完了した人に対して、貸付金に係わる利子相当額を補助します。

■ 問い合わせ先

しやくしよこそだ きゅうふか
市役所子育て給付課 Tel 042-769-8232

(4) 保育・サポート・相談

ほいくしよ

保育所

ほごしや しゅうろう びょうき かてい ほいく こんなん ばあい こ あず ほいく にゅうしよ きぼう ひと
保護者の就労や病気などにより、家庭での保育が困難な場合にお子さんをお預かりし、保育しています。入所を希望する人は
お問い合わせください。

■ 問い合わせ先

ちゅうおうこそだ しえん こそだ はん 中央子育て支援センター子育てサービス班 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら 1 階)	Tel 042-769-9267
みなみこそだ しえん こそだ はん 南子育て支援センター子育てサービス班 みなみくさがみおの みなみほけんふくし (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター 3 階)	Tel 042-701-7723
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしゃ (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎 3 階)	Tel 042-775-8813
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 城山担当 みどりくぼさわ しろやまそうごうじむしよ べっかん (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所第1別館 1 階)	Tel 042-783-8060
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 津久井担当 みどりくなかの つく いほけん (緑区中野613-2 津久井保健センター 1 階)	Tel 042-780-1420
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 相模湖担当 みどりくよせ さがみこそうごうじむしよ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所 2 階)	Tel 042-684-3737
みどりこそだ しえん こそだ はん 緑子育て支援センター子育てサービス班 藤野担当 みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよ (緑区小淵2000 藤野総合事務所 2 階)	Tel 042-687-5515

ファミリー・サポート・センター

あんしん こそだ てつだ ひと こそだ てつだ ひと むす
安心とゆとりをもって子育てができるように、「子育てをお手伝いしてほしい人」と「子育てをお手伝いしたい人」を結びつけて
こそだ そうごえんじよかつどう おうえん かいいんせいそしき こ あず そうけい おこな かね
子育ての相互援助活動を応援する会員制組織で、子どもの預かりや送迎などのサポートを行います (お金がかかります)。

■ 問い合わせ先

さがみはらし じむきよく さがみはらししゃかいふくしきょうぎかい
相模原市ファミリー・サポート・センター事務局 (相模原市社会福祉協議会内)
ちゅうおうくふじみ かいかんない
(中央区富士見6-1-20 あじさい会館内) Tel 042-730-3885

りよういくそうだん

療育相談

■ ことばや運動の遅れ、おち着きがないなど、子どもの発達や障害に関する相談をお受けしています。

■ 問い合わせ先

みどりこそだ しえん りよういくそうだんはん 緑子育て支援センター療育相談班 みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしやない (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内 3 階)	Tel 042-775-1760	Fax 042-775-1750
みどりこそだ しえん つく いたんとう 緑子育て支援センター津久井担当 みどりくなかの つく いほけん (緑区中野613-2 津久井保健センター 1 階)	Tel 042-780-1420	Fax 042-784-1222
みどりこそだ しえん さがみこそたんとう 緑子育て支援センター相模湖担当 みどりくよせ しりつけいほくしょうがつこうない (緑区与瀬877 市立桂北小学校内)	Tel 042-684-3737 さがみこそうごうじむしよ (相模湖総合事務所 2 階)	Fax 042-684-3618
みどりこそだ しえん ふじのたんとう 緑子育て支援センター藤野担当 みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよ (緑区小淵2000 藤野総合事務所 2 階)	Tel 042-687-5515	Fax 042-687-5688

Trợ cấp lãi suất quỹ phúc lợi mẹ con, v.v.

Trợ cấp khoản tiền tương đương với lãi suất liên quan đến khoản cho vay đối với những người đã nhận khoản cho vay của quỹ phúc lợi độc thân mẹ con hoặc cha con, v.v. và đã hoàn thành việc trả nợ ngay trong năm đó.

■ Liên hệ

Ban trợ cấp nuôi dạy trẻ Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại : 042-769-8232

(4) Trông giữ trẻ em - Hỗ trợ - Tư vấn

Nhà trẻ

Nhận trông giữ và chăm sóc trẻ đối với các trường hợp khó chăm sóc trẻ tại nhà do phụ huynh đi làm hoặc bệnh tật, v.v. Vui lòng liên hệ nếu có nhu cầu cho con đi nhà trẻ.

■ Liên hệ

Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo (Tầng 1 Wellness Sagamihara 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)	Số điện thoại: 042-769-9267
Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami (Tầng 3 Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-701-7723
Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 3 Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-8813
Phụ trách khu Shiroyama Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 1 Tòa phụ số 1 Văn phòng tổng hợp Shiroyama 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-783-8060
Phụ trách khu Tsukui Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 1 Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui 613-2 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1420
Phụ trách khu Sagamiko Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 2 Văn phòng tổng hợp Sagamiko 896 Yose, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-684-3737
Phụ trách khu Fujino Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 2 Văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-687-5515

Trung tâm hỗ trợ gia đình

Đây là tổ chức theo hình thức thành viên, tiến hành kết nối “Người muốn được giúp đỡ việc nuôi dạy trẻ” với “Người muốn giúp đỡ việc nuôi dạy trẻ” và hỗ trợ các hoạt động tương trợ lẫn nhau trong việc nuôi dạy trẻ để có thể nuôi dạy trẻ một cách an tâm và thoải mái, cụ thể là tổ chức này tiến hành các hoạt động hỗ trợ như nhận trông giữ và đưa đón trẻ (có mất phí).

■ Liên hệ

Văn phòng Trung tâm hỗ trợ gia đình thành phố Sagamihara (Trong Hội đồng phúc lợi xã hội thành phố Sagamihara)

(Trong Hội trường Ajisai 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-730-3885

Tư vấn phát triển trí tuệ

■ Nhận tư vấn về phát triển trí tuệ và khuyết tật của trẻ em, chẳng hạn như chậm nói, chậm vận động, tăng động, v.v.

■ Liên hệ

Đội tư vấn phát triển trí tuệ Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 3 trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-1760	Fax: 042-775-1750
Phụ trách khu Tsukui Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 1 Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui 613-2 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1420	Fax: 042-784-1222
Phụ trách khu Sagamiko Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Trong trường tiểu học Keihoku của thành phố 877 Yose, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-684-3737 (Tầng 2 Văn phòng tổng hợp Sagamiko)	Fax: 042-684-3618
Phụ trách khu Fujino Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori (Tầng 2 Văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-687-5515	Fax: 042-687-5688

おおのみなみちゅうがっこうぶんこうやかんがっきゅう

大野南中学校分校夜間学級

にゅうがくようけん

〇入学要件

がくれいき けいか ひと つぎ あ ひと
学齢期を経過した人で次に当てはまる人

- ぎ む きょういく しゅうりよう がくれいき けいか ひと
・義務教育を修了しないまま学齢期を経過した人
- さまざま りゅう じゅうぶん きょういく う ちゅうがっこう そつぎょう ひと
・様々な理由により十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した人
- がいこくせきとう にほん ぎ む きょういく そうとう きょういく う ひと
・外国籍等で日本の義務教育に相当する教育を受けていない人

やかんがっきゅう

〇夜間学級はこんなところ

- こうりつちゅうがっこう やかんがっきゅう ちゅうがっこう がくしゅう
・公立中学校の夜間学級で、中学校の学習をします。
- じゅぎょう げつよう きんよう まいにち じかん ご ご じごろ はじ ご ご じごろ お
・授業は、月曜～金曜まで毎日あり、時間は午後5時頃から始まり、午後9時頃に終わります。
- やかんがっきゅう がくしゅう しゅうりよう ちゅうがっこう そつぎょうしかく え
・夜間学級の学習を修了すると、中学校の卒業資格を得ることができます。

■ 問い合わせ先

しきょういくいいんかいがっこうきょういとか きかくしどう しえんはん がくりよくほしょうすいしんたんとう
市教育委員会学校教育課 企画指導・支援班（学力保障推進担当） Tel 042-704-8918

しゅうがくしょうれいきん しゅうがくえんじょ

就学奨励金（就学援助）

かぞくぜんいん しゅうにゅう すく ひと こ こうりつ しょうがっこう ちゅうがっこう ぎ む きょういくがっこう べんきょう ひつよう
家族全員の収入が少ない人は、お子さんが国・公立の小学校・中学校・義務教育学校で勉強するために必要な
ぶんぼうぐ がくようひんひ かね いちぶ えんじょ きぼう ひと がくむか しんせいしよ ていしゆつ
文房具などの学用品費などにかかるお金の一部をもらうことができます。援助を希望する人は、学務課へ申請書を提出してくだ
さい。ていしゆつ しよるい もと きょういくいいんかい しんさ えんじょ けつてい
さい。提出された書類などに基づいて、教育委員会が審査して援助を決定します。

■ 問い合わせ先

しきょういくいいんかいがくむか しゅうがくしえんはん
市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

さがみはらししゅうがくきん

相模原市奨学金

つぎ しょうけん こうこうせいとう さがみはらし しょうがくきん かね
次の要件のすべてにあてはまる高校生等は、相模原市から奨学金としてお金をもらうことができます。

- ① 市内に住んでいる
 - ② 家族全員の収入がとても少ない（市民税の所得割額が0円）（日本以外で収入のある保護者は、別に審査があります）
 - ③ 日本の高等学校等に在学し、学業を続けようとする意欲がある。
- ただし、せいかつほこう ばあい とくべつしえんがっこう ざいがく ばあい たいしょうがい
ただし、生活保護を受けている場合、特別支援学校に在学している場合は対象外です。

しんせいじ き つぎ
申請時期は、次のとおりです。

- ① 中学校3年生（義務教育学校9年生）時の11月中旬～卒業式の日
- ② 高等学校等入学後の6～2月のいずれかです。給付額は、申請時期により異なります。申請に基づいて、教育委員会
が審査して奨学生を決定します。

■ 問い合わせ先

しきょういくいいんかいがくむか しゅうがくしえんはん
市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきん かながわけんせいと がくひほじょきん

高等学校等就学支援金・神奈川県生徒学費補助金

せいと じゅぎょうりよう あ ひよう くに せいど こうとうがっこうとうしゅうがくしえんきん しきゅう かながわけんない しりつ
生徒の授業料に充てる費用として、国の制度の「高等学校等就学支援金」を支給します。また、神奈川県内の私立
こうとうがっこうとう ざいがく ばあい かながわけん せいど かながわけんせいと がくひほじょきん にゅうがくきん じゅぎょうりよう ほじょ
高等学校等に在学する場合は、神奈川県内の制度の「神奈川県生徒学費補助金」として、入学金・授業料の補助が受けられます。

■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこうとう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん

高校生等奨学給付金

しょうけん こうこうせいとう ほごしや たい じゅぎょうりよういがい きょういくひふたん けいげん
要件すべてにあてはまる高校生等の保護者に対して、授業料以外の教育費負担を軽減します。

■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこうとう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

Lớp học ban đêm chi nhánh trường trung học cơ sở Ono-minami

○ Điều kiện nhập học

Người đã quá độ tuổi đi học và thuộc các trường hợp sau đây:

- Người đã quá độ tuổi đi học mà vẫn chưa hoàn thành chương trình giáo dục bắt buộc
- Người đã tốt nghiệp trường trung học cơ sở mà chưa được hưởng chương trình giáo dục đầy đủ vì nhiều lý do
- Người có quốc tịch nước ngoài, v.v. và chưa được hưởng chương trình giáo dục tương đương với giáo dục bắt buộc của Nhật Bản

○ Lớp học ban đêm là nơi như sau:

- Là lớp học ban đêm của trường trung học cơ sở công lập và học theo chương trình của trường trung học cơ sở.
- Giờ học được tổ chức hàng ngày từ thứ Hai đến thứ Sáu, thời gian học bắt đầu vào khoảng 5 giờ chiều và kết thúc vào khoảng 9 giờ tối.
- Sau khi hoàn thành việc học tập tại lớp học ban đêm sẽ đủ điều kiện tốt nghiệp trường trung học cơ sở.

■ Liên hệ

Đội chỉ đạo kế hoạch và hỗ trợ Ban giáo dục trường học Ủy ban giáo dục thành phố (Phụ trách xúc tiến đảm bảo trình độ học vấn)

Số điện thoại: 042-704-8918

Học bổng nhập học (Hỗ trợ nhập học)

Người có thu nhập của toàn thể thành viên gia đình thấp có thể nhận một phần số tiền chi phí vật dụng học tập, v.v. chẳng hạn như đồ dùng học tập, v.v. cần thiết cho trẻ học tập tại trường tiểu học, trường trung học cơ sở hoặc trường giáo dục bắt buộc quốc lập hoặc công lập. Người muốn nhận khoản trợ cấp này vui lòng nộp đơn đăng ký cho Ban giáo dục. Ủy ban giáo dục xét duyệt căn cứ theo các giấy tờ đã nộp, v.v. và quyết định trợ cấp.

■ Liên hệ

Đội hỗ trợ nhập học Ban giáo dục Ủy ban giáo dục thành phố Số điện thoại: 042-769-9262

Học bổng của thành phố Sagamihara

Học sinh trung học phổ thông, v.v. thỏa mãn tất cả các điều kiện sau đây có thể nhận khoản tiền là học bổng từ thành phố Sagamihara.

- ① Đang sinh sống trong thành phố
- ② Thu nhập của tất cả các thành viên trong gia đình rất thấp (khoản thuế thành phố tính trên thu nhập là 0 yên) (Nếu phụ huynh có thu nhập ở bên ngoài Nhật Bản sẽ phải xét duyệt riêng)
- ③ Có mong muốn vào học tại trường trung học phổ thông, v.v. của Nhật Bản để tiếp tục học tập.

Tuy nhiên, trường hợp đang nhận trợ cấp bảo hộ cuộc sống và trường hợp đang theo học tại trường hỗ trợ đặc biệt không thuộc đối tượng được cấp khoản này.

Thời kỳ đăng ký là một trong hai khoảng thời gian sau:

- ① Từ giữa tháng 11 đến ngày tốt nghiệp khi là học sinh năm 3 trung học cơ sở (học sinh năm thứ 9 của trường giáo dục bắt buộc) hoặc
- ② Từ tháng 6 đến tháng 2 sau khi nhập học vào trường trung học phổ thông, v.v. Số tiền trợ cấp khác nhau tùy theo thời kỳ đăng ký. Ủy ban giáo dục xét duyệt căn cứ theo đăng ký và quyết định học sinh được nhận học bổng.

■ Liên hệ: Đội hỗ trợ nhập học Ban giáo dục Ủy ban giáo dục thành phố Số điện thoại: 042-769-9262

Tiền hỗ trợ nhập học vào trường trung học phổ thông, v.v. và tiền trợ cấp học phí dành cho học sinh tỉnh Kanagawa

Cấp “Tiền hỗ trợ nhập học vào trường trung học phổ thông, v.v.” theo chế độ của nhà nước làm chi phí thanh toán tiền phí giờ học cho học sinh. Ngoài ra, trường hợp theo học tại trường trung học phổ thông tư thục, v.v. trong tỉnh Kanagawa có thể được nhận hỗ trợ phí nhập học và tiền phí giờ học là “Tiền trợ cấp học phí dành cho học sinh tỉnh Kanagawa” theo chế độ của tỉnh Kanagawa.

■ Liên hệ

Văn phòng trường trung học phổ thông, v.v. nơi đang theo học

Tiền trợ cấp khuyến học dành cho học sinh trung học phổ thông, v.v.

Giảm gánh nặng chi phí giáo dục ngoài tiền phí giờ học cho phụ huynh học sinh trung học phổ thông, v.v. thỏa mãn tất cả các điều kiện.

■ Liên hệ

Văn phòng trường trung học phổ thông, v.v. nơi đang theo học

かながわけんりつこうとうがっこう にゅうがくけんでいりょう にゅうがくりょうげんめんせいで

神奈川県立高等学校の入 学 検 定 料 ・ 入 学 料 減 免 制 度

かながわけんりつ こうとうがっこうとう

にゅうがくけんでいりょう

にゅうがくりょう

ぜんぶ

いちぶ めんじょ

せいで

神奈川県立の高等学校等では、入 学 検 定 料、入 学 料の全部または一部を免除する制度があります。

■ と あ さき 問い合わせ先

じゅけんよてい にゅうがくよてい けんりつこうとうがっこうとう じむしつ

受験予定・入 学 予定の県立高等学校等の事務室

ようちえん

幼稚園

ほいくりょう いちぶ

ぜんがく

きゅうふ

にゅうしよ きぼう

ばあい

かくようちえん

と あ

保育料の一部または全額が給付されます。入 所を希望する場合は、各幼稚園にお問い合わせください。

にほんご しどうこうし

日本語指導講師

しない こうりつしょう ちゅうがっこう ぎ む きょういくがっこう ざいせき

にほんごしどう ひつよう

こ

たい

にほんご きそてき がくしゅう

市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんに対して、日本語の基礎的な学 習

しどう おこな がっこうせいかつ しえん

指導を行 い、学校生活での支援をします。

にほんごしどうとうきょうりよくしゃ

日本語指導等 協 力 者

しない こうりつしょう ちゅうがっこう

ぎ む きょういくがっこう

ざいせき

にほんごしどう ひつよう

こ

なか

せいかつしえん

市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんの中で、生活支援・カウンセリン

グなどが必 要な場合や母語通 訳による保護者との面 談などを 行 う場合、協 力 者として母語を活用した支援を行 います。

■ と あ さき 問い合わせ先

しきょういくいいんかいがっこうきょういく か きかくしどう しえんはん がくりよくほしょうすいしんたんとう

市教育委員会学校教育課 企画指導・支援班（学 力 保障推進担当） Tel 042-704-8918

Chế độ miễn giảm phí thi tuyển sinh và phí nhập học vào trường trung học phổ thông của tỉnh Kanagawa

Có chế độ miễn toàn bộ hoặc một phần phí thi tuyển sinh và phí nhập học dành cho các trường trung học phổ thông, v.v. của tỉnh Kanagawa.

■ Liên hệ

Văn phòng trường trung học phổ thông, v.v. của tỉnh nơi dự định dự thi tuyển và dự định nhập học.

Trường mẫu giáo

Được cấp một phần hoặc toàn bộ phí trông giữ trẻ. Trường hợp muốn đăng ký cho con vào trường, vui lòng liên hệ với các trường mẫu giáo.

Giáo viên hướng dẫn tiếng Nhật

Tiến hành hướng dẫn học tiếng Nhật cơ bản và hỗ trợ cuộc sống học đường cho trẻ đang theo học tại trường tiểu học, trường trung học cơ sở hoặc trường giáo dục bắt buộc công lập trong thành phố và là trẻ cần được hướng dẫn tiếng Nhật.

Cộng tác viên hướng dẫn tiếng Nhật, v.v.

Các cộng tác viên tiến hành hỗ trợ bằng tiếng mẹ đẻ đối với trường hợp trẻ cần được hỗ trợ cuộc sống và tư vấn tâm lý, v.v. trong số các trẻ đang theo học tại trường tiểu học, trường trung học cơ sở hoặc trường giáo dục bắt buộc công lập trong thành phố và là trẻ cần được hướng dẫn tiếng Nhật hoặc trường hợp tiến hành buổi gặp mặt, v.v. với phụ huynh thông qua phiên dịch tiếng mẹ đẻ của phụ huynh đó.

■ Liên hệ

Đội chỉ đạo kế hoạch và hỗ trợ Ban giáo dục trường học Ủy ban giáo dục thành phố (Phụ trách xúc tiến đảm bảo trình độ học vấn)

Số điện thoại: 042-704-8918

6 保険・年金・税金

(1) 医療保険

日本に住む人は国籍に関係なく、公的医療保険に加入することになります。社会全体で負担をシェアすることで、けがや病気で病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には3つの種類があります。

健康保険

- ・1週間に20時間以上働いて、毎月の給料が8.8万円以上などの条件に合う人は、会社などの健康保険に入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。
- ・健康保険に入っている人の日本に住んでいる家族も健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは会社に確認してください。

国民健康保険

3か月を超える在留期間が決定され、相模原市に住み登録をしている人は、次の人を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

保険税を支払うことが必要ですが、病気やけがのとき治療費の30%～20%を一部負担金として支払うだけで、安心して医療が受けられます。

《国民健康保険に加入できない人》

- ・在留期間が3か月以下の人（注）
- (注) 「興行」、「技能実習」、「家族滞在」、「公用」、「特定活動（医療を受ける活動またはその人の日常の世話をする活動を指定されている場合を除く。）」の在留資格の人で、在留期間は3か月以下であっても、資料により、3か月を超えて滞在すると認められる人は加入できます。詳しくは、相模原市国民健康保険コールセンターへお問い合わせください。
- ・在留資格が「短期滞在」、「外交」の人
 - ・「特定活動」の在留資格のうち、医療を受ける活動またはその人の日常の世話をする活動の人
 - ・日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で本国政府から医療保険制度加入の証明書（適用証明書）の交付を受けている人
 - ・勤務先の健康保険に加入している人（扶養家族として加入している人を含む。）
 - ・生活保護を受けている人
 - ・後期高齢者医療制度に加入している人

保険証

保険証は、病気やけがをして医療機関などにかかるとき、窓口に提示する必要がある書類ですので大切に保管してください。また、出国、市外転出するときは必ず返還してください。

※2024年12月2日から保険証の新規の発行がされなくなりますが、12月1日時点で有効な保険証は有効期限まで使えます。保険証の有効期限が切れた後は、保険証としての利用登録をしたマイナンバーカードを使うことになりますが、お持ちでない場合は資格確認書を発行します。

保険税

保険税は、6月から翌年3月までの10回（期）で納めていただきます。6月に保険税納税通知書をお送りします。同封された納付書で、納期限までに納めてください。

保険給付

病気やけがをして医療機関等にかかる時、医療費の30%～20%は、一部負担金として医療機関などの窓口などで支払うこととなります。

高額な一部負担金を支払ったときは、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分について支給申請をすることができます。または、事前に市役所国保年課などの窓口で「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」を申請し、医療機関などの窓口で提示すると一部負担金について、自己負担限度額を上限とすることができます。

(注) 自己負担限度額は、年齢や世帯の所得によって異なります。

6. Bảo hiểm - Lương hưu - Thuế

(1) Bảo hiểm y tế

Tất cả mọi người sinh sống tại Nhật Bản đều phải tham gia bảo hiểm y tế công, bất kể quốc tịch nào. Với việc toàn xã hội chia sẻ gánh nặng chi phí, số tiền phải tự chi trả khi đi bệnh viện do chấn thương hoặc bệnh tật sẽ ít đi. Số tiền còn lại sẽ do bảo hiểm chi trả.

Có 3 loại bảo hiểm y tế.

Bảo hiểm sức khỏe

- Những người làm việc từ 20 giờ trở lên mỗi tuần và đáp ứng các điều kiện như lương hàng tháng từ 88.000 yên trở lên, v.v. phải tham gia bảo hiểm sức khỏe của công ty, v.v. Vui lòng xác nhận với công ty về việc có thể tham gia bảo hiểm sức khỏe hay không.
- Thành viên gia đình của người tham gia bảo hiểm sức khỏe nếu đang sinh sống tại Nhật Bản cũng có thể tham gia bảo hiểm sức khỏe. Vui lòng xác nhận với công ty về việc gia đình có thể tham gia bảo hiểm sức khỏe hay không.

Bảo hiểm sức khỏe quốc gia

Người đã có quyết định là thời gian lưu trú vượt quá 3 tháng và đã đăng ký thường trú tại thành phố Sagami-hara thì phải tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia, trừ những người sau đây.

Cần phải nộp thuế bảo hiểm, nhưng có thể an tâm hưởng dịch vụ y tế vì chỉ phải chi trả một phần chi phí là 30% đến 20% chi phí điều trị khi bị bệnh hoặc chấn thương.

Người không thể tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia

- Người có thời gian lưu trú từ 3 tháng trở xuống (Lưu ý)

Lưu ý: Đối với người có tư cách lưu trú là “Giải trí”, “Thực tập kỹ năng”, “Lưu trú theo gia đình”, “Công vụ” hoặc “Hoạt động đặc định (trừ các trường hợp có chỉ định là hoạt động nhận chăm sóc y tế hoặc hoạt động chăm sóc cuộc sống thường ngày cho người đó)” thì dù có thời gian lưu trú từ 3 tháng trở xuống nhưng nếu được công nhận là lưu trú quá 3 tháng căn cứ theo hồ sơ sẽ được phép tham gia bảo hiểm này. Vui lòng liên hệ với Tổng đài bảo hiểm sức khỏe quốc gia thành phố Sagami-hara để biết thêm chi tiết.

- Người có tư cách lưu trú là “Lưu trú ngắn hạn” hoặc “Ngoại giao”
- Người có hoạt động là nhận chăm sóc y tế hoặc hoạt động chăm sóc thường ngày cho người đó trong số những người có tư cách lưu trú là “Hoạt động đặc định”
- Người thuộc quốc gia có ký thỏa thuận an sinh xã hội với Nhật Bản, bao gồm cả bảo hiểm y tế và đã được cấp giấy chứng nhận tham gia chế độ bảo hiểm y tế từ chính phủ bản địa (giấy chứng nhận áp dụng)
- Người đang tham gia bảo hiểm sức khỏe của nơi làm việc (bao gồm cả những người tham gia với tư cách là gia đình phụ thuộc)
- Người đang nhận trợ cấp bảo hộ cuộc sống
- Người đang tham gia chế độ y tế dành cho người cao tuổi hậu kỳ

Thẻ bảo hiểm

Thẻ bảo hiểm là loại giấy tờ cần phải xuất trình tại quầy khi đi khám tại cơ sở y tế, v.v. do bị bệnh hoặc bị chấn thương, vì vậy hãy bảo quản cẩn thận thẻ này. Mặt khác, nhất thiết phải trả lại thẻ khi xuất cảnh hoặc chuyển ra ngoài thành phố.

* Không phát hành thẻ bảo hiểm mới từ ngày 2 tháng 12 năm 2024, nhưng vẫn có thể sử dụng thẻ bảo hiểm còn giá trị tại thời điểm ngày 1 tháng 12 cho đến hết hạn sử dụng của thẻ đó. Sau khi thẻ bảo hiểm hết hạn sử dụng, bạn sẽ phải sử dụng Thẻ My Number đã đăng ký sử dụng làm thẻ bảo hiểm, nhưng nếu bạn không có thẻ này bạn sẽ được cấp giấy xác nhận đủ điều kiện.

Thuế bảo hiểm

Phải nộp thuế bảo hiểm 10 lần (kỳ) từ tháng 6 đến tháng 3 của năm sau. Thành phố sẽ gửi thông báo về nộp thuế bảo hiểm vào tháng 6. Vui lòng nộp trước thời hạn bằng giấy nộp thuế được gửi kèm theo thông báo.

Cấp bảo hiểm

Nếu đi khám tại cơ sở y tế, v.v. do bị bệnh hoặc bị chấn thương, bạn sẽ thanh toán phần tự chi trả là 30% đến 20% chi phí y tế tại quầy, v.v. của cơ sở y tế, v.v.

Khi bạn đã thanh toán phần tự chi trả là khoản tiền lớn, bạn có thể làm thủ tục xin cấp phần vượt quá số tiền quy định (hạn mức phần tự chi trả). Ngoài ra, nếu bạn đã làm thủ tục đăng ký từ trước “Giấy chứng nhận áp dụng hạn mức (hoặc giảm khoản tự chi trả tiêu chuẩn)” tại quầy của Ban lương hưu quốc gia Trụ sở hành chính thành phố, v.v. và xuất trình giấy chứng nhận này tại quầy của cơ sở y tế, v.v. thì bạn chỉ phải chi trả phần tự chi trả tối đa là bằng hạn mức phần tự chi trả.

Lưu ý: Hạn mức phần tự chi trả khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi và thu nhập của hộ gia đình.

ほけんじぎょう

保健事業

こくみんけんこうほけんかにゆうしゃ びょうき よぼう そうきはっけん しえん まいとし つぎ ほけんじぎょう じっし
国民健康保険加入者の病気の予防と早期発見を支援するために毎年、次の保健事業を実施しています。

しゅるい 種類	たいしょうしゃ 対象者	ひょう 費用
とくていけんこうしんさ 特定健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと 国民健康保険加入の40歳～74歳になる人 とうがいねんど さい ひと たんじょうび ぜんじつ じゅしん (当該年度に75歳になる人は、誕生日の前日まで受診できます)	えん 1,000円 ※
けんこうしんさ 健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みのう せたい ひと 国民健康保険加入の20歳～39歳になる人で国民健康保険税に未納のない世帯の人	えん 1,000円
しかけんこうしんさ 歯科健康診査	こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みのう せたい ひと 国民健康保険加入の30歳～39歳になる人で国民健康保険税に未納のない世帯の人	えん 500円

※70歳以上の人は無料。40歳から69歳の人は、世帯員のうち世帯主及び国民健康保険加入者全員が市民税非課税の
ばあい じぜん しんせい ひやうめんじよ
場合、事前の申請により費用免除

しゅるい 種類	たいしょうしゃ 対象者	じょせいきんがく 助成金額
にんげん のう 人間ドック・脳ドックの けんしんりょう いちぶじょせい 検診料の一部助成	い か ようけん み ひと 以下の要件を満たす人 こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こんねんど さい ひと ふく 1) 国民健康保険加入の40歳～74歳の人(今年度75歳になる人も含む) こくみんけんこうほけんぜい みのう せたい ひと で、国民健康保険税に未納のない世帯の人 し じょせい りょう じゅけん にんげん けっか けんしんきかん し ていしゅつ 2) 市の助成を利用して受検した人間ドックの結果を検診機関から市に提出さ とくていけんこうしんさ じゅしんけっか と あつか しょうだく ひと せることと、特定健康診査の受診結果として取り扱うことを承諾される人	にんげん 人間ドック えん 22,000円 のう 脳ドック えん 10,000円

■ 問い合わせ先

さがみはらしこくみんけんこうほけん
相模原市国民健康保険コールセンター Tel 042-707-8111

こうきこうれいしゃいりようせいど
後期高齢者医療制度

さいいじょう ひと かにゆう いりようほけん
75歳以上の人などが加入する医療保険です。

かにゆうしかく
○加入資格

- さいいじょう じゅうみんとうろく ひと
・75歳以上で、住民登録のある人
- さいいじょう さいみまん いっつい しょうがい じょうたい こういきれんごう にんてい う ひと
・65歳以上75歳未満で、一定の障害の状態にあることにより広域連合の認定を受けた人
- さい たんじょうび しょうがい にんてい けってい ひ ひほけんしゃ
75歳の誕生日または障害による認定が決定された日から被保険者になります。

ほけんりょう
※保険料

ほけんりょう そうしょとくきんがく おう けいさん ほけんりょう けつてい ほけんりょうがくけつていつうちしよ ほけんりょうのうにゆうつうちしよ
保険料は総所得金額などに応じて計算されます。保険料が決定しましたら保険料額決定通知書(保険料納入通知書)
おく
をお送りします。

■ 問い合わせ先

さがみはらしこうきこうれいしゃいりよう
相模原市後期高齢者医療コールセンター Tel 042-707-8787

Dự án bảo vệ sức khỏe

Hàng năm chúng tôi thực hiện các dự án bảo vệ sức khỏe sau đây nhằm hỗ trợ việc ngăn ngừa và phát hiện sớm bệnh tật cho những người tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia.

Loại	Đối tượng	Chi phí
Kiểm tra sức khỏe đặc định	Những người từ 40 tuổi đến 74 tuổi và có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia (Những người sẽ tròn 75 tuổi trong năm tài chính đó có thể khám cho đến ngày trước ngày sinh nhật)	1.000 yên *
Khám sức khỏe	Những người từ 20 tuổi đến 39 tuổi, có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia và là người thuộc hộ gia đình không có khoản thuế bảo hiểm sức khỏe quốc gia chưa nộp	1.000 yên
Kiểm tra sức khỏe nha khoa	Những người từ 30 tuổi đến 39 tuổi, có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia và là người thuộc hộ gia đình không có khoản thuế bảo hiểm sức khỏe quốc gia chưa nộp	500 yên

* Miễn phí cho những người 70 tuổi trở lên. Những người từ 40 tuổi đến 69 tuổi và thuộc trường hợp chủ hộ và tất cả những người có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia trong số các thành viên của hộ gia đình đều không thuộc đối tượng bị đánh thuế thành phố thì sẽ được miễn phí nếu làm thủ tục đăng ký từ trước

Loại	Đối tượng	Số tiền trợ cấp
Trợ cấp một phần phí kiểm tra sức khỏe toàn diện và kiểm tra nano	Những người đáp ứng các yêu cầu sau: 1) Những người từ 40 tuổi đến 74 tuổi (bao gồm cả người tròn 75 tuổi vào năm tài chính đó), có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc gia và là người thuộc hộ gia đình không có khoản thuế bảo hiểm sức khỏe quốc gia chưa nộp 2) Người đồng ý với việc cơ sở khám sức khỏe sẽ nộp cho thành phố kết quả kiểm tra sức khỏe toàn diện mà người đó đã khám bằng cách sử dụng tiền trợ cấp của thành phố và việc xử lý như là kết quả khám sức khỏe đặc định	Kiểm tra sức khỏe toàn diện: 22.000 yên Kiểm tra nano: 10.000 yên

■ Liên hệ

Tổng đài bảo hiểm sức khỏe quốc gia thành phố Sagamihara Số điện thoại: 042-707-8111

Chế độ y tế dành cho người cao tuổi hậu kỳ

Đây là bảo hiểm y tế mà những người từ 75 tuổi trở lên, v.v. sẽ tham gia

○ Điều kiện tham gia

- Người từ 75 tuổi trở lên và có đăng ký thường trú
- Người từ 65 tuổi đến dưới 75 tuổi và đã được Liên hiệp khu vực rộng chứng nhận là đang ở trong tình trạng khuyết tật nhất định
Trở thành người được bảo hiểm từ ngày sinh nhật 75 tuổi hoặc từ ngày được quyết định chứng nhận khuyết tật.

* Phí bảo hiểm

Phí bảo hiểm được tính theo tổng thu nhập, v.v. Sau khi có quyết định về phí bảo hiểm, thành phố sẽ gửi thông báo quyết định tiền phí bảo hiểm (thông báo về nộp phí bảo hiểm).

■ Liên hệ

Tổng đài y tế dành cho người cao tuổi hậu kỳ thành phố Sagamihara Số điện thoại: 042-707-8787

(2) 年金制度

外国^{がいこくじん}人においても、日本国内^{にほんこくない}に住^{じゅうしょ}所^{しよ}を有^{ゆう}する人は、「国民年金^{こくみんねんきん}（第1号被保険者^{だいごうひほけんしゃ}）」に加入^{かにゆう}しなければなりません。会社^{かいしゃ}などで働^{はたら}いている人は「厚生年金^{こうせいねんきん}（第2号被保険者^{だいごうひほけんしゃ}）」に加入^{かにゆう}しなければなりません。また、会社^{かいしゃ}などで働^{はたら}いている人に扶養^{ふよう}されている配偶^{はいぐうしや}者は、「国民年金^{こくみんねんきん}（第3号被保険者^{だいごうひほけんしゃ}）」に加入^{かにゆう}します。

国民年金（第1号被保険者）

① 加入要件

- 日本国内^{にほんこくない}に住^{じゅうみん}登^{とう}録^{ろく}があること。
- 20歳^{さいじゅう}以上60歳^{さいみまん}未満^{みまん}であること。
- 厚生年金^{こうせいねんきん}などに加入^{かにゆう}していない、または公的年金^{こうてきねんきん}加入者^{かにゆうしや}に扶養^{ふよう}されていないこと。

② 加入手続

国保年金課^{こくほねんきんか}、緑区役所^{みどりくやくしよ}区民課^{くみんか}、南区役所^{みなみくやくしよ}区民課^{くみんか}、各まちづくりセンター^{かく}（橋本^{はしもと}・中央^{ちゅうおう}6地区^{ちく}・大野南^{おおのみなみ}を除^{のぞ}く）、各出張所^{しゅつちやうじよ}で行^{おこな}います（在留カード^{ざいりゅう}・特別永住者証明書^{とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ}、パスポート^もをお持ちください）。

③ 保険料

- 加入手続^{かにゆうてつづき}後^ご、日本年金機構^{にほんねんきんきこう}から郵送^{ゆうそう}される「国民年金保険料納付書^{こくみんねんきんほけんりやうのうふしよ}」により、金融機関^{きんゆうきかん}、コンビニエンスストアなどで納め^{おさ}めます。
- 保険料^{ほけんりやう}は、所得額^{しよとく}や年齢^{ねんれい}に関係^{かんけい}なく一律^{いちりつ}です。
- 免除^{めんじよ}・納付猶予制度^{のうふゆうよせいど}や学生納付特例制度^{がくせいのがふとくれいせいど}があります。

④ 給付の種類

年金^{ねんきん}の給付^{きゆうふ}は、老齢基礎年金^{きゆうふ}、障害基礎年金^{しやうがいきそねんきん}、遺族基礎年金^{いぞくきそねんきん}、寡婦年金^{かふねんきん}、死亡一時金^{しぼういちじきん}があります。

⑤ 受給

一定^{いってい}の要件^{ようけん}を満た^みしていれば受給^{じゅきゆう}することができます。

■ 問い合わせ先

- さがみはら市役所^{さがみはらしやくしよ}国保年金課^{こくほねんきんか} TEL 042-769-8228
- 日本年金機構^{にほんねんきんきこう}さがみはらねんきんじむしよ
- 日本年金機構相模原年金事務所^{みなみくさがみおの}（南区相模大野6-6-6 TEL 042-745-8101）

厚生年金

適用事業所^{てきやうしぎやうしよ}に常用^{じやうようてき}的に雇用^{こよう}されている場合は、厚生年金保険^{ばあい}が適用^{こうせいねんきんほけん}され、「厚生年金^{てきやう}（第2号被保険者^{こうせいねんきん}）」に加入^{だいごうひほけんしや}することになります。

■ 問い合わせ先

- 日本年金機構^{にほんねんきんきこう}さがみはらねんきんじむしよ
- 日本年金機構相模原年金事務所^{日本年金機構相模原年金事務所}（南区相模大野6-6-6 TEL 042-745-8101）

☆脱退一時金

保険料^{ほけんりやう}を6か月以上納めて出^{げつじやうおき}国^{しゅつこく}した場合^{ばあい}、出^{しゅつこく}国^ご後^{ねんい}2年以内^{ない}の請^{せいきゆう}求^うであれば、保険料納付済期間^{ほけんりやうのうふずみきかん}に応^{おう}じて脱退一時金^{だつたいいちじきん}を受け取^うることができます。

※^くに^によ^しっ^やて^{かい}社会保^{しやうかい}障^{ほしやう}協^{きやう}定^{てい}を結^{むす}んでいる場合^{ばあい}があるので、詳^{くわ}しくは日本年金機構^{にほんねんきんきこう}にお問^とい^あひ^あわせ^あください。

■ 請求先

- 日本年金機構^{にほんねんきんきこう}本部^{ほんぶ}（〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24）

■ 問い合わせ先

- ねんきんダイヤル
- 国内^{こくない}から TEL 0570-05-1165
- 国外^{こくがい}から TEL 81-3-6700-1165

(2) Chế độ lương hưu

Người nước ngoài có địa chỉ tại Nhật Bản cũng phải tham gia “Lương hưu quốc gia (người được bảo hiểm số 1)”. Những người đang làm việc tại công ty, v.v. phải tham gia “Lương hưu phúc lợi (người được bảo hiểm số 2)”. Ngoài ra, vợ/chồng phụ thuộc vào người đang làm việc tại công ty, v.v. phải tham gia “Lương hưu quốc gia (người được bảo hiểm số 3).”

Lương hưu quốc gia (Người được bảo hiểm số 1)

① Điều kiện tham gia

- Có đăng ký thường trú tại Nhật Bản.
- Từ 20 tuổi đến dưới 60 tuổi.
- Không đang tham gia lương hưu phúc lợi, v.v. hoặc không phụ thuộc vào người đang tham gia lương hưu công.

② Thủ tục tham gia

Làm thủ tục tại Ban lương hưu quốc gia, Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Midori, Ban cư dân quận Trụ sở hành chính quận Minami, các trung tâm quy hoạch thành phố (trừ Hashimoto, 6 khu Chuo và Ono-minami) và các văn phòng chi nhánh (Vui lòng mang theo thẻ lưu trú, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, hộ chiếu).

③ Phí bảo hiểm

- Nộp tại tổ chức tài chính, cửa hàng tiện lợi, v.v. bằng “Giấy nộp phí bảo hiểm lương hưu quốc gia” do Quỹ lương hưu Nhật Bản gửi qua đường bưu điện sau khi bạn làm thủ tục tham gia.
- Phí bảo hiểm giống nhau, không phụ thuộc vào thu nhập và độ tuổi.
- Có chế độ miễn hoặc hoãn nộp và chế độ đặc biệt dành cho việc nộp phí của học sinh sinh viên.

④ Các loại cấp lương

Cấp lương hưu bao gồm lương hưu tuổi già cơ bản, lương hưu khuyết tật cơ bản, lương hưu gia quyền cơ bản, lương hưu góa phụ và tiền tử vong cấp một lần.

⑤ Nhận lương

Có thể nhận lương nếu đáp ứng các yêu cầu nhất định.

■ Liên hệ

- Ban lương hưu quốc gia Trụ sở hành chính thành phố Sagamihara Số điện thoại: 042-769-8228
- Văn phòng lương hưu Sagamihara Quỹ lương hưu Nhật Bản
(6-6-6 Sagamiono, Minami-ku Số điện thoại: 042-745-8101)

Lương hưu phúc lợi

Trường hợp được đơn vị kinh doanh thuộc đối tượng áp dụng tuyển dụng thường xuyên, bạn sẽ là đối tượng được áp dụng bảo hiểm lương hưu phúc lợi và phải tham gia “Lương hưu phúc lợi (người được bảo hiểm số 2)”.

■ Liên hệ

Văn phòng lương hưu Sagamihara Quỹ lương hưu Nhật Bản
(6-6-6 Sagamiono, Minami-ku Số điện thoại: 042-745-8101)

☆ Tiền cấp một lần khi rút khỏi bảo hiểm

Trường hợp xuất cảnh sau khi đã nộp phí bảo hiểm từ 6 tháng trở lên, bạn có thể nhận khoản tiền cấp một lần khi rút khỏi bảo hiểm ứng với thời gian mà bạn đã nộp phí bảo hiểm nếu bạn làm thủ tục yêu cầu thanh toán trong vòng 2 năm sau kể từ khi xuất cảnh.

* Một số quốc gia có ký kết thỏa thuận an sinh xã hội, vì vậy vui lòng liên hệ với Quỹ lương hưu Nhật Bản để biết thêm chi tiết.

■ Nơi yêu cầu thanh toán

Trụ sở chính Quỹ lương hưu Nhật Bản (3-5-24 Takaido-nishi, Suginami-ku, Tokyo 168-8505)

■ Liên hệ

Số điện thoại về lương hưu

(Gọi từ trong Nhật Bản) Số điện thoại: 0570-05-1165

(Gọi từ nước ngoài) Số điện thoại: 81-3-6700-1165

(3) 介護保険

介護保険は、寝たきりや認知症などにより介護や支援が必要となった人に、在宅や施設などで各種の介護サービス及び介護予防サービスを提供するための制度です。介護保険は、国籍を問わず、日本に住居のある40歳以上の人が加入して被保険者となり、保険料を納めなければなりません。

介護が必要となったときには、かかった費用の1割（一定以上の所得者は2割または3割）の自己負担でサービスを利用することができます。

保険料

- 40歳から64歳までの人（医療保険加入者）
保険料は、健康保険の保険料（税）とあわせて納めていただきます。
- 65歳以上の人
所得等に応じた段階別の保険料を支払います。

介護サービスを利用できる人

- 40歳から64歳までの人
指定されている16種類の病気が原因で支援や介護が必要となった人
- 65歳以上の人
日常生活動作などについて、支援や介護が必要な人

※介護保険のサービスを利用する場合には、あらかじめ、要介護又は要支援の認定を受ける必要があります。

介護保険で利用できるサービス

要介護認定を受けた人は、要介護状態の区分に応じたサービスが利用できます。詳しい内容についてはお問い合わせください。

■ お問い合わせ先

市役所介護保険課

- | | | |
|--------------|--------|------------------|
| ・保険料に関すること | 保険料班 | TEL 042-769-8321 |
| ・要介護認定に関すること | 認定班 | TEL 042-769-8342 |
| ・給付に関すること | 総務・給付班 | TEL 042-707-7058 |

(4) 税金

市民税・県民税

外国籍の人でも、1月1日現在、市内に住居がある人は、前年中（1月から12月まで）の所得に対して市民税および県民税が課税されます。留学生や技能実習生は、免税になる場合があります（詳細はお問い合わせください）。

■ お問い合わせ先

市役所市民税課賦課班 TEL 042-769-8221

なお、税務署へ確定申告が必要な人は以下へお問い合わせください。

相模原税務署

（中央区富士見6-4-14） TEL 042-756-8211（代表）

固定資産税

毎年1月1日に、市内に土地、家屋、償却資産を持っている人に課税されます。5月1日から納税通知書が郵便で送られます。

都市計画税

道路や公園などを作るための税金です。毎年1月1日、市内の市街化区域に土地、家屋を持っている人に課税されます。5月1日から納税通知書が送られる固定資産税とあわせて払います。

■ お問い合わせ先

市役所資産税課 TEL 042-769-8223

(3) Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng là chế độ cung cấp các loại dịch vụ chăm sóc điều dưỡng và dịch vụ phòng ngừa tình trạng phải chăm sóc điều dưỡng tại nhà riêng hoặc tại các cơ sở, v.v. dành cho người cần chăm sóc điều dưỡng hoặc hỗ trợ do bị nằm liệt giường hoặc bị sa sút trí tuệ, v.v. Những người 40 tuổi trở lên và có địa chỉ tại Nhật Bản đều phải tham gia bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng, trở thành người được bảo hiểm và phải nộp phí bảo hiểm, bất kể quốc tịch nào.

Khi cần được chăm sóc điều dưỡng, bạn có thể sử dụng dịch vụ chi với phần tự chi trả là 10% chi phí thực tế (20% hoặc 30% đối với những người có thu nhập trên mức nhất định).

Phí bảo hiểm

- ① Những người từ 40 tuổi đến 64 tuổi (người có tham gia bảo hiểm y tế)

Phải nộp phí bảo hiểm này cùng với phí bảo hiểm sức khỏe (thuế).

- ② Người 65 tuổi trở lên

Nộp phí bảo hiểm theo từng mức ứng với thu nhập, v.v.

Người có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng

- ① Những người từ 40 tuổi đến 64 tuổi

Người cần được hỗ trợ hoặc chăm sóc điều dưỡng do 16 bệnh được chỉ định

- ② Người 65 tuổi trở lên

Người cần được hỗ trợ hoặc chăm sóc điều dưỡng cho các hoạt động sinh hoạt thường ngày, v.v.

*** Khi muốn sử dụng dịch vụ bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng, cần phải được chứng nhận là cần chăm sóc điều dưỡng hoặc cần hỗ trợ từ trước.**

Các dịch vụ có thể sử dụng bằng bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

Người đã được chứng nhận là cần chăm sóc điều dưỡng có thể sử dụng dịch vụ ứng với phân loại tình trạng cần chăm sóc điều dưỡng. Vui lòng liên hệ để biết thêm nội dung chi tiết.

■ Liên hệ

Ban bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng Trụ sở hành chính thành phố

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Về phí bảo hiểm: Đội phí bảo hiểm | Số điện thoại: 042-769-8321 |
| • Về chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng: Đội chứng nhận | Số điện thoại: 042-769-8342 |
| • Về cấp bảo hiểm: Đội tổng vụ và cấp bảo hiểm | Số điện thoại: 042-707-7058 |

(4) Thuế

Thuế thành phố - Thuế tỉnh

Người mang quốc tịch nước ngoài và có địa chỉ trong thành phố tại thời điểm ngày 1 tháng 1 cũng phải chịu đánh thuế thành phố và thuế tỉnh trên phần thu nhập trong năm trước (từ tháng 1 đến tháng 12). Du học sinh và thực tập sinh kỹ năng có thể được miễn thuế (vui lòng liên hệ để biết thêm chi tiết).

■ Liên hệ

Đội đánh thuế Ban thuế thành phố Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8221

Ngoài ra, người cần khai báo thuế với sở thuế vui lòng liên hệ theo thông tin liên hệ sau đây:

Sở thuế Sagamihara

(6-4-14 Fujimi, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-756-8211 (số đại diện)

Thuế tài sản cố định

Thuế này được đánh vào những người sở hữu đất, nhà hoặc tài sản khấu hao trong thành phố vào ngày 1 tháng 1 hàng năm. Thông báo về nộp thuế sẽ được gửi qua đường bưu điện từ ngày 1 tháng 5.

Thuế quy hoạch đô thị

Đây là thuế để xây dựng đường xá, công viên, v.v. Thuế này được đánh vào những người sở hữu đất hoặc nhà tại khu vực đô thị hóa trong thành phố vào ngày 1 tháng 1 hàng năm. Thông báo về nộp thuế sẽ được gửi đi từ ngày 1 tháng 5 và phải nộp cùng với thuế tài sản cố định.

■ Liên hệ

Ban thuế tài sản Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8223

けいじどうしゃい しゅべつわり

軽自動車税 (種別割)

まいとし がつついたちげんざい げんどうきつきじてんしゃ けいじどうしゃ こがたとくしゅじどうしゃ にりん こがたじどうしゃ しょゆう ひと かぜい
毎年 4 月 1 日 現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車などを所有している人に課税されます。5
がつじょうじゅん のうぜいつうちしょ はっそう
月 上 旬 に納税通知書を発送します。

けいじどうしゃ とうろく はいしゃてつづ いちらん
軽自動車などの登録・廃車手続き一覧

しゃしゅ 車 種	しんこくばしよ 申告場所
げんどうきつきじてんしゃ い か 原動機付自転車 (125cc以下) こがたとくしゅじどうしゃ 小型特殊自動車	しやくしよしみんぜいか 市役所市民税課 Tel 042-769-8297
	みどりしげいじむしよ 緑市税事務所 Tel 042-775-8806
	みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしゃ かい (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階)
	みなみしげいじむしよ 南市税事務所 Tel 042-749-2161
	みなみくさがみおおの みなみくごうどうちようしゃ かい (南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階)
	しろやま 城山まちづくりセンター Tel 042-783-8103
けいじどうしゃ さんりん よんりん 軽自動車 (三輪・四輪)	みどりくほさわ しろやまそうごうじむしよない (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)
	つくい 津久井まちづくりセンター Tel 042-780-1400
	みどりくなかの つくいそうごうじむしよない (緑区中野633 津久井総合事務所内)
	さがみこ 相模湖まちづくりセンター Tel 042-684-3214
にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc 超、250cc以下) にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc 超)	みどりくよせ さがみこそうごうじむしよない (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)
	ふじの 藤野まちづくりセンター Tel 042-687-5514
にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc 超、250cc以下) にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc 超)	みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)
	けいじどうしゃけんさきょうかいかながわじむしよさがみしよ 軽自動車検査協会神奈川県事務所相模支所 Tel 050-3816-3120
にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc 超、250cc以下) にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc 超)	あいこうぐんあいかわまちなかつあざさくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台4071-5)
	さがみじどうしゃけんさとうろくじむしよ 相模自動車検査登録事務所 Tel 050-5540-2037
にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc 超、250cc以下) にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc 超)	あいこうぐんあいかわまちなかつあざさくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台7181)
	しゅとく ばあい にちいない はいしゃ ばいきゃく てんきよ ばあい にちいない しんこく ＊取得の場合は15日以内に、廃車・売却・転居があった場合は30日以内に申告してください。

ぜいきん かくしゅしょうめいしよ
税金の各種証明書

しみんぜい こていしんざんぜい しょうめいしよ はっこう おも しょうめいしよ つぎ
市民税、固定資産税などについての証明書を発行します。主な証明書は次のとおりです。

しょうめい しゅるい 証明の種類	ぜいもく 税目	ないよう 内容	おも ようと 主な用途
のうぜいしょうめいしよ 納税証明書	しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税	のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など	きかしんせい さしよう しんせい ・帰化申請 ・査証 (ビザ) 申請
	こていしんざんぜい としけいかくぜい 固定資産税・都市計画税	のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など	みぶんほしようにん しきんかりいれ ・身分保証人 ・資金借入
	けいじどうしゃい しゅべつわり しゃけんよう 軽自動車税 (種別割) (車検用) ※	みのう 未納がないこと	しゃけん けいぞくけんさ ・車検 (継続検査)
かぜいしょうめいしよ 課税証明書	しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税	しゅうにゅう しよとく ぜいがく 収入・所得・税額 など	しきんかりいれ ・資金借入
ひかぜいしょうめいしよ (非課税証明書)			さしよう しんせい ・査証 (ビザ) 申請
しよとくしょうめいしよ (所得証明書)			ふよう かくにん ・扶養の確認
			こうひ ふじよ ・公費の扶助

しやくしよしみんぜいか みどりしげいじむしよ みなみしげいじむしよ かく とう はっこう ほんにんかくにん ざいりゅう
市役所市民税課、緑市税事務所、南市税事務所、各まちづくりセンター等で発行します。本人確認のできる在留カード・
とくべつえいじゅうしゃしょうめいしよ も ほんにん さがみはらしない どういつせたい しんぞく しんせい いがい だいいり ひと
特別永住者証明書などをお持ちのうえ、本人または相模原市内で同一世帯の親族が申請してください。それ以外の代理の人
しんせい ほんにん いにんじよう ひつよう はっこうてすうりよう けん えん むりよう
が申請するときは、本人からの委任状が必要です。発行手数料は1件300円 (※は無料) です。

また、マイナンバーカードを利用して、一部の税証明書をコンビニで取得することができます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しやくしよしみんぜいかしよぜいしょうめいはん
市役所市民税諸税証明書 Tel 042-769-8297

みどりしげいじむしよ
緑市税事務所
みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしゃ かい
(緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階) Tel 042-775-8806

みなみしげいじむしよ
南市税事務所
みなみくさがみおおの みなみくごうどうちようしゃ かい
(南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階) Tel 042-749-2161

Thuế xe cơ giới hạng nhẹ (theo chủng loại)

Đây là thuế đánh vào những những người sở hữu xe đạp gắn máy, xe ô tô hạng nhẹ, xe cơ giới đặc biệt cỡ nhỏ, xe hai bánh cỡ nhỏ, v.v. vào thời điểm ngày 1 tháng 4 hàng năm. Thông báo về nộp thuế sẽ được gửi đi vào đầu tháng 5.

Danh sách các thủ tục đăng ký và hủy xe đối với xe cơ giới hạng nhẹ, v.v.

Loại xe	Nơi khai báo
Xe đạp gắn máy (125cc trở xuống) Xe cơ giới đặc biệt cỡ nhỏ	Ban thuế thành phố Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8297
	Văn phòng thuế thành phố Midori (Tầng 5 Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku) Số điện thoại: 042-775-8806
	Văn phòng thuế thành phố Minami (Tầng 3 Trụ sở hành chính liên hợp quận Minami 5-31-1 Sagamiono, Minami-ku) Số điện thoại: 042-749-2161
	Trung tâm quy hoạch thành phố Shiroyama (Trong Văn phòng tổng hợp Shiroyama 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) Số điện thoại: 042-783-8103
	Trung tâm quy hoạch thành phố Tsukui (Trong Văn phòng tổng hợp Tsukui 633 Nakano, Midori-ku) Số điện thoại: 042-780-1400
	Trung tâm quy hoạch thành phố Sagamiko (Trong Văn phòng tổng hợp Sagamiko 896 Yose, Midori-ku) Số điện thoại: 042-684-3214
	Trung tâm quy hoạch thành phố Fujino (Trong Văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku) Số điện thoại: 042-687-5514
Xe cơ giới hạng nhẹ (ba bánh, bốn bánh)	Chi nhánh Sagami Văn phòng Kanagawa Hiệp hội đăng kiểm xe cơ giới hạng nhẹ (4071-5 Nakatsuaza Sakuradai, Aikawa-machi, Aiko-gun) Số điện thoại: 050-3816-3120
Xe cơ giới hạng nhẹ hai bánh (trên 125cc, 250cc trở xuống) Xe hai bánh cỡ nhỏ (trên 250cc)	Văn phòng đăng kiểm và đăng ký xe cơ giới Sagami (7181 Nakatsuaza Sakuradai, Aikawa-machi, Aiko-gun) Số điện thoại: 050-5540-2037

* Vui lòng khai báo trong vòng 15 ngày đối với trường hợp sở hữu xe và trong vòng 30 ngày đối với trường hợp hủy xe, bán hoặc chuyển chỗ ở.

Các loại giấy chứng nhận thuế

Phát hành giấy chứng nhận về thuế thành phố, thuế tài sản cố định, v.v. Giấy chứng nhận gồm các loại chủ yếu sau đây:

Loại chứng nhận	Hạng mục thuế	Nội dung	Mục đích chủ yếu
Giấy chứng nhận nộp thuế	Thuế thành phố - Thuế tỉnh	Số tiền đã nộp, số tiền chưa nộp, v.v.	• Đăng ký nhập quốc tịch - Đăng ký xin thị thực (Visa) • Người bảo lãnh thân phận - Vay vốn
	Thuế tài sản cố định - Thuế quy hoạch đô thị	Số tiền đã nộp, số tiền chưa nộp, v.v.	
	Thuế xe cơ giới hạng nhẹ (theo chủng loại) (dành cho đăng kiểm xe) *	Không có khoản chưa nộp	• Đăng kiểm xe (kiểm tra liên tục)
Giấy chứng nhận đánh thuế (Giấy chứng nhận miễn thuế) (Giấy chứng nhận thu nhập)	Thuế thành phố - Thuế tỉnh	Thu nhập - Thu nhập ròng -Tiền thuế, v.v.	• Vay vốn • Đăng ký xin thị thực (Visa) • Xác nhận phụ thuộc • Hỗ trợ phí công

Phát hành tại Ban thuế thành phố Trụ sở hành chính thành phố, Văn phòng thuế thành phố Midori, Văn phòng thuế thành phố Minami, các trung tâm quy hoạch thành phố, v.v. Bản thân người xin cấp hoặc người thân cùng hộ gia đình trong thành phố Sagamihara vui lòng mang theo giấy tờ có thể xác minh danh tính như thẻ lưu trú, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, v.v. đến làm thủ tục đăng ký. Trường hợp người đại diện khác làm thủ tục đăng ký, cần phải có giấy ủy quyền từ bản thân người xin cấp. Phí phát hành là 300 yên cho mỗi trường hợp (Phần có dấu * là miễn phí).

Ngoài ra, bạn có thể lấy một số giấy chứng nhận thuế tại các cửa hàng tiện lợi bằng cách sử dụng Thẻ My Number.

■ Liên hệ

Đội chứng nhận thuế Ban thuế thành phố Trụ sở hành chính thành phố	Số điện thoại: 042-769-8297
Văn phòng thuế thành phố Midori (Tầng 5 Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-8806
Văn phòng thuế thành phố Minami (Tầng 3 Trụ sở hành chính liên hợp quận Minami 5-31-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-749-2161

しぜいのうふほうほう 市税の納付方法

市税は、市役所から送付された納付書により、定められた期限までに納めていただく必要があります。納付書でのお支払い方法としては、裏面に記載された金融機関・郵便局での窓口納付、コンビニエンスストアでの納付、クレジットカードでの納付、スマートフォン決済用ＡＰＰによる納付などがあります。納付書でのお支払いとは別に、指定する預貯金口座から、自動的に振り替えて納税する口座振替制度もあります。手続きの方法は、市内の金融機関・郵便局、市役所の窓口などにある口座振替依頼書に必要な事項を記入のうえ、直接金融機関・郵便局又は市役所納税課へお申し込みください。

■ とあさき 問い合わせ先

しやくしよのうぜいかしゅうのうかんりだい はん
市役所納税課 収 納 管理 第 1 ・ 2 班

TEL 042-769-8225

くに はら ぜいきん 国に払う税金

しよとくぜい 所得税

がつついたち がつ にち ねんかん しよとく きゅうりょう ぜいきん かいしゃ つと ひと じぶん
1 月 1 日から 1 2 月 3 1 日までの 1 年間にもらった所得（給 料 など）にかかる税金です。会社に勤めている人と自分で
しょうばい ひと ぜいきん はら かた ちが
商 売 をしている人では、税金の払い方が違います。

■ けんぜい こくぜい とあさき 県税・国税の問い合わせ先

さがみはらけんぜいじむしょ ・相模原県 税 務 所

みなみくさがみおおの けんこうそうごうどうちょうしゃない
(南区相模大野6-3-1 県 高 相 合 同 庁 舎 内)

TEL 042-745-1111

さがみはらぜいむしょ ・相模原税務署

ちゅうおうくふじみ
(中央区富士見6-4-14)

TEL 042-756-8211

Cách nộp thuế thành phố

Cần phải nộp thuế thành phố trước kỳ hạn quy định bằng giấy nộp thuế được gửi đến từ Trụ sở hành chính thành phố. Các phương thức nộp bằng giấy nộp thuế gồm có nộp tại quầy của bưu điện hoặc tổ chức tài chính được ghi tại mặt sau của giấy nộp thuế, nộp tại cửa hàng tiện lợi, nộp bằng thẻ tín dụng và nộp bằng ứng dụng thanh toán trên điện thoại thông minh, v.v. Ngoài việc nộp bằng giấy nộp thuế, còn có cách thức khác là chế độ chuyển khoản ngân hàng nghĩa là nộp thuế bằng cách tự động chuyển tiền từ tài khoản tiết kiệm được chỉ định. Cách thức làm thủ tục là điền các thông tin cần thiết vào giấy yêu cầu chuyển khoản có đặt tại các tổ chức tài chính, bưu điện trong thành phố hoặc tại quầy của Trụ sở hành chính thành phố, v.v. và đăng ký trực tiếp với tổ chức tài chính, bưu điện hoặc Ban nộp thuế Trụ sở hành chính thành phố.

■ Liên hệ

Đội quản lý thu nhận số 1 và số 2 Ban nộp thuế Trụ sở hành chính thành phố

Số điện thoại: 042-769-8225

Thuế nộp cho nhà nước

Thuế thu nhập

Đây là thuế thu tính trên thu nhập (tiền lương, v.v.) nhận được trong 1 năm từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12. Cách nộp thuế khác nhau giữa người làm việc cho công ty và người tự kinh doanh.

■ Thông tin liên hệ về thuế tỉnh và thuế nhà nước

- Văn phòng thuế tỉnh Sagamihara

(Trong Trụ sở hành chính liên hợp tỉnh Koso 6-3-1 Sagamiono, Minami-ku)

Số điện thoại: 042-745-1111

- Sở thuế Sagamihara

(6-4-14 Fujimi, Chuo-ku)

Số điện thoại: 042-756-8211

7・保健・医療・福祉

(1) 保健

健康診査・がん検診

市内の協力医療機関や公共施設などで検診を受けることができます。事前に申込みが必要です。詳しいことは「広報さがみはら」でお知らせします。

種類：(特定)健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検査、お口の健康診査、口腔がん検診

高齢者の定期接種

さがみはら市に住民登録があり、一定の要件を満たした人は協力医療機関で定期接種を受けることができ、予防接種費用の一部を市が負担します。

- 種類
- ①インフルエンザ予防接種（接種日時点で65歳以上の人など）
期間：毎年10月上旬から1月末まで（予定）
 - ②肺炎球菌予防接種（接種日時点で65歳の人など）
 - ③新型コロナウイルス
- 詳しいことが決まったら「広報さがみはら」でお知らせします。

(2) 医療

日本の医療機関には入院などの設備が整った病院と、普段から身近なお付き合いをする診療所があります。病気のときにあわてないように、日頃から近くの病院や診療所を確認しておきましょう。また病院や診療所によっては、診療前に予約が必要な場合がありますので注意しましょう。受診の際には保険証や各種医療証などを忘れずにお持ちください。保険証などの提示がないと自由診療扱いとなり、高額な費用がかかりますのでご注意ください。

休日や夜間にケガや病気のとき

休日や夜間にケガや病気になり、診療ができる病院や診療所が分からない場合は、相模原救急医療情報センター（TEL 042-756-9000）へ連絡してください。診療ができる病院や診療所を案内します。

電話受付時間

平日	午後5時～翌朝午前9時
土曜日	午後1時～翌朝午前9時
休日	(日曜日・祝日・年末年始) 午前9時～翌朝午前9時

意識が無い、突然の頭痛や腹痛、出血が止まらないなど、緊急性がある場合は119番通報で救急車を呼んでください。

7. Bảo vệ sức khỏe - Y tế - Phúc lợi

(1) Bảo vệ sức khỏe

Kiểm tra sức khỏe - Tầm soát ung thư

Có thể kiểm tra sức khỏe tại các cơ sở y tế hợp tác và các cơ sở công cộng, v.v. trong thành phố. Cần phải đăng ký trước. Thông báo chi tiết trên tạp chí “Thông tin đại chúng Sagamihara”.

Loại: Kiểm tra sức khỏe (đặc định), tầm soát ung thư, xét nghiệm vi rút viêm gan, kiểm tra sức khỏe răng miệng, tầm soát ung thư khoang miệng

Tiêm phòng định kỳ dành cho người cao tuổi

Những người có đăng ký thường trú trong thành phố Sagamihara và đáp ứng các yêu cầu nhất định có thể tiêm phòng định kỳ tại các cơ sở y tế hợp tác và một phần chi phí tiêm phòng đó sẽ được thành phố chi trả.

Loại ① Tiêm phòng cúm mùa (người từ 65 tuổi trở lên tại thời điểm tiêm phòng, v.v.)

Thời gian: Từ đầu tháng 10 đến cuối tháng 1 hàng năm (dự định)

② Tiêm phòng phế cầu khuẩn (người 65 tuổi tại thời điểm tiêm phòng, v.v.)

③ Vắc xin Covid

Khi có thông tin chi tiết, thành phố sẽ thông báo trên “Thông tin đại chúng Sagamihara”.

(2) Y tế

Các cơ sở y tế của Nhật Bản gồm có các bệnh viện đầy đủ thiết bị nhập viện, v.v. và các phòng khám gần gũi mà bạn sử dụng thường ngày. Hãy xác nhận sẵn các bệnh viện hoặc phòng khám gần nhà từ thường ngày để không bị hoảng loạn khi bị bệnh. Ngoài ra, hãy lưu ý rằng tùy thuộc vào bệnh viện hoặc phòng khám mà có trường hợp cần phải đặt hẹn trước khi đi khám. Khi đi khám bệnh, vui lòng nhớ mang theo thẻ bảo hiểm và các loại giấy chứng nhận y tế, v.v. Vui lòng lưu ý rằng nếu không xuất trình thẻ bảo hiểm, v.v. bạn sẽ phải khám theo hình thức tự do và sẽ tốn phí cao.

Khi bị chấn thương hoặc bị bệnh vào ngày nghỉ hoặc buổi tối

Khi bị chấn thương hoặc bị bệnh vào ngày nghỉ hoặc buổi tối và không biết phải đi đến bệnh viện hoặc phòng khám nào để có thể khám bệnh, hãy liên hệ với Trung tâm thông tin y tế cấp cứu Sagamihara (Số điện thoại: 042-756-9000). Bạn sẽ được hướng dẫn về bệnh viện hoặc phòng khám có thể khám bệnh.

Giờ tiếp nhận điện thoại

Ngày thường 17 giờ đến 9 giờ sáng hôm sau

Thứ Bảy 13 giờ đến 9 giờ sáng hôm sau

Ngày nghỉ (Chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch) 9 giờ sáng đến 9 giờ sáng hôm sau

Nếu là trường hợp khẩn cấp như bất tỉnh, đau đầu hoặc đau bụng đột ngột, chảy máu không ngừng, v.v. hãy gọi xe cấp cứu bằng cách gọi thông báo đến số 119.

ねんまつねんし きゅう は いた
ゴールデンウィーク・年末年始に 急に歯が痛くなったとき

ねんまつねんし さがみはらこうくうほけん きゅうかんし か しんりょうじょ かいせつ じゅしん まえ でんわれんらく
ゴールデンウィークと年末年始に、相模原口腔保健センターで急患歯科診療所を開設しています。受診する前に電話連絡を
してください。

さがみはらこうくうほけん
相模原口腔保健センター

ちゅうおうくふじみ かん かい
(中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらB館2階) Tel 042-756-1501

かいせつび がつみつか がつむいか ねんまつねんし がつにじゅうくにち がつよっか
開設日...ゴールデンウィーク (5月3日～5月6日)、年末年始 (12月29日～1月4日)

うけつけじかん ごぜん じ ふん ごぜん じ ふん ごご じ ふん ごご じ ふん
受付時間...午前8時45分～午前11時30分、午後1時15分～午後4時30分

■ と あ さき
問い合わせ先

しやくしよりょうせいさくか
市役所医療政策課 Tel 042-769-9230

やかん きゅうじつ しんや せいしんしょうじょう あつか
夜間、休日、深夜に精神症状が悪化したとき

せいしんしっかん きゅうげき はっしょう しょうじょう あつか せいしんかきゅうきゅういりょうじょうほうまどぐち れんらく
精神疾患の急激な発症や症状が悪化したときには、精神科救急医療情報窓口 (Tel 045-261-7070) へ連絡してく
ださい。急いで受診する必要がある人に精神科医療機関を紹介します。(必ず紹介することをお約束するものではありません。)

へいじつ ごご じ よくあさ じ ふん
平日 午後5時～翌朝8時30分

きゅうじつ どうようび にちようび しゅくじつ ねんまつねんし ごぜん じ ふん よくあさ じ ふん
休日 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始) 午前8時30分～翌朝8時30分

よくじつ へいじつ うけつけ よくあさ じ
※翌日が平日のとき、受付は翌朝8時までとなります。

■ と あ さき
問い合わせ先

しやくしよせいしんほけんふくしか きゅうきゅういりょうはん
市役所精神保健福祉課 救急医療班 Tel 042-769-9813

ふくし
(3) 福祉

しょうがいふくし
◎ 障害福祉

しょうがい ひと じょうきょう おう つぎ じよせい おこな
障害のある人には、状況に応じて次のような助成などを行っています。

しんたいしょうがいしゃてちょう
身体障害者手帳

じ こ びょうき しんたい しょうがい ひと えんご う しんたいしょうがいしゃてちょう こうふ
事故や病気などで身体に障害のある人には、いろいろな援護が受けられる身体障害者手帳を交付します。

りょういくてちょう
療育手帳

ちできしょうがい ひと えんご う りょういくてちょう こうふ
知的障害のある人には、いろいろな援護が受けられる療育手帳を交付します。

せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう
精神障害者保健福祉手帳

いってい せいしんしょうがい じょうたい ひと えんご う せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう こうふ
一定の精神障害の状態にある人には、いろいろな援護が受けられる精神障害者保健福祉手帳を交付します。

しょうがいふくし とう
障害福祉サービス等

きたく しよくじなど かいじょ しゅ しえん しょうがいしゃしえんしせつなど せいかつくんれん しゅうろう む くんれん しゅくはくくんれん りょういくなど
居宅にて食事等の介助を主とした支援、障害者支援施設等にて生活訓練や就労に向けた訓練、宿泊訓練、療育等
の支援を行います。

につちゅうたんきにゅうしょじぎょう
日中短期入所事業

しょうがい ひと にちじょうてき かいご かぞく びょういん い やす しょうがい ひと につちゅう ひるま
障害のある人を日常的に介護している家族などが、病院へ行ったり、休んだりするために、障害のある人を日中 (昼間)
一時的に預かって、見守りや日常的な訓練を行います。

Khi bị đau răng đột xuất vào tuần lễ vàng hoặc kỳ nghỉ tết dương lịch

Phòng khám nha khoa khẩn cấp được mở tại Trung tâm bảo vệ sức khỏe khoang miệng Sagamihara vào tuần lễ vàng và kỳ nghỉ tết dương lịch. Vui lòng gọi điện thoại trước khi đi khám.

Trung tâm bảo vệ sức khỏe khoang miệng Sagamihara

(Tầng 2 tòa B Wellness Sagamihara 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-756-1501

Ngày mở cửa: Tuần lễ vàng (ngày 3 tháng 5 đến ngày 6 tháng 5), kỳ nghỉ tết dương lịch (ngày 29 tháng 12 đến ngày 4 tháng 1)

Giờ tiếp nhận: 8:45 - 11:30 và 13:15 - 16:30

■ Liên hệ

Ban chính sách y tế của Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-9230

Khi triệu chứng tâm thần trở nên xấu vào buổi tối, ngày nghỉ hoặc ban đêm

Khi triệu chứng tâm thần phát bệnh đột ngột hoặc trở nên xấu đi, vui lòng liên hệ với quầy thông tin y tế khẩn cấp khoa tâm thần (Số điện thoại: 045-261-7070). Bạn sẽ được giới thiệu đến các cơ sở y tế khoa tâm thần dành cho những người cần khám bệnh gấp. (Tuy nhiên chúng tôi không thể đảm bảo chắc chắn sẽ giới thiệu được cho bạn.)

Ngày thường 17 giờ đến 8 giờ 30 phút sáng hôm sau

Ngày nghỉ (Thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch) 8 giờ 30 phút sáng đến 8 giờ 30 phút sáng hôm sau

* Nếu ngày hôm sau là ngày thường, giờ tiếp nhận sẽ là đến 8 giờ sáng hôm sau.

■ Liên hệ

Đội y tế cấp cứu Ban bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-9813

(3) Phúc lợi**◎ Phúc lợi khuyết tật**

Tiến hành các hoạt động hỗ trợ dành cho những người có khuyết tật như sau, tùy theo tình hình.

Sổ tay người khuyết tật thể chất

Cấp sổ tay người khuyết tật thể chất cho những người có khuyết tật về thể chất do tai nạn hoặc bệnh tật, v.v. để họ có thể nhận được nhiều hỗ trợ khác nhau.

Sổ tay phát triển trí tuệ

Cấp sổ tay phát triển trí tuệ cho những người có khuyết tật trí tuệ để họ có thể nhận được nhiều hỗ trợ khác nhau.

Sổ tay bảo vệ sức khỏe và phúc lợi dành cho người khuyết tật tâm thần

Cấp sổ tay bảo vệ sức khỏe và phúc lợi dành cho người khuyết tật tâm thần cho những người có tình trạng rối loạn tâm thần nhất định để họ có thể nhận được nhiều hỗ trợ khác nhau.

Dịch vụ phúc lợi khuyết tật, v.v.

Tiến hành hỗ trợ chủ yếu là trợ giúp ăn uống tại nhà, hỗ trợ tập huấn sinh hoạt và tập huấn hướng tới việc làm tại các cơ sở hỗ trợ người khuyết tật, v.v. tập huấn lưu trú và hỗ trợ phát triển trí tuệ, v.v.

Dịch vụ vào cơ sở ngắn hạn ban ngày

Tiến hành trông giữ, chăm sóc và tập huấn thường ngày tạm thời vào ban ngày người có khuyết tật để gia đình chăm sóc thường ngày người khuyết tật đó đi bệnh viện hoặc nghỉ ngơi.

補装具の交付・修理

身体に障害のある人の日常生活や職業生活を容易にするために、体の機能を補う用具(義手、義足、視覚障害者安全杖、車いす、補聴器など)の交付や修理をします。

日常生活用具の給付

障害のある人の日常生活を容易にするために、用具の給付をします。

自立支援医療費の支給

障害のある人の障害の状態を軽くすることを目的とした医療(更生医療、精神通院医療)を指定医療機関で受ける場合、医療費の自己負担が原則1割になります。

重度障害者等福祉手当などの支給

重い障害のある人(重度障害者など)に支給します。市の福祉手当の他、国、県の福祉手当の制度もあります。支給には一定の要件があります。

福祉タクシー利用料の助成・自動車燃料費の助成

在宅の重度障害者、小児慢性特定疾病及び指定難病等に罹っている人に、タクシー券またはガソリン券のどちらかを交付します。交付には一定の要件があります。

問い合わせ先

ちゅうおうこうれい　しょうがいしゃそうだんか 中央高齢・障害者相談課 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1　ウェルネスさがみはら内)	しんたい　ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 Tel 042-769-9266	きょうつう ①②共通 Fax 042-755-4888
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 Tel 042-769-9806	
みなみこうれい　しょうがいしゃそうだんか 南高齢・障害者相談課 みなみさがみおの　みなみほけんふくし (南区相模大野6-22-1　南保健福祉センター内)	しんたい　ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 Tel 042-701-7722	きょうつう ①②共通 Fax 042-701-7705
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 Tel 042-701-7715	
みどりこうれい　しょうがいしゃそうだんか 緑高齢・障害者相談課 みどりにしはしもと　みどりがうどうちやうしゃない (緑区西橋本5-3-21　緑区合同庁舎内)	しんたい　ちてきふくしはん ①身体・知的福祉班 Tel 042-775-8810	きょうつう ①②共通 Fax 042-775-1750
	せいしんほけんふくしはん ②精神保健福祉班 Tel 042-775-8811	
しろやまふくしそうだん 城山福祉相談センター みどりくくぼさわ　しろやまそうごうじむしょない (緑区久保沢1-3-1　城山総合事務所内)	Tel 042-783-8136	Fax 042-783-1720
つくいこうれい　しょうがいしゃそうだんか 津久井高齢・障害者相談課 みどりくなかの　つくいほけん (緑区中野 613-2　津久井保健センター内)	Tel 042-780-1412	Fax 042-784-1222
さがみこふくしそうだん 相模湖福祉相談センター みどりくよせ　さがみこそうごうじむしょない (緑区与瀬896　相模湖総合事務所内)	Tel 042-684-3215	Fax 042-684-3618
ふじのふくしそうだん 藤野福祉相談センター みどりくおぶち　ふじのそうごうじむしょない (緑区小淵2000　藤野総合事務所内)	Tel 042-687-5511	Fax 042-687-4347

Cấp phát và sửa chữa dụng cụ hỗ trợ

Cấp phát và sửa chữa các dụng cụ hỗ trợ chức năng cơ thể (tay giả, chân giả, gậy an toàn dành cho người khiếm thị, xe lăn, máy trợ thính, v.v.) để giúp cho sinh hoạt thường ngày và công việc của người có khuyết tật thể chất trở nên dễ dàng hơn.

Cấp dụng cụ sinh hoạt thường ngày

Cấp các dụng cụ giúp cho sinh hoạt thường ngày của người có khuyết tật trở nên dễ dàng hơn.

Cấp chi phí y tế hỗ trợ tự lập

Khi nhận chăm sóc y tế nhằm mục đích giảm nhẹ tình trạng khuyết tật của người có khuyết tật (y tế phục hồi, y tế tâm thần ngoại trú) tại cơ sở y tế được chỉ định, về nguyên tắc phần tự chi trả sẽ là 10% chi phí y tế thực tế.

Cấp trợ cấp phúc lợi, v.v. dành cho người khuyết tật nặng, v.v.

Cấp cho những người có khuyết tật nặng (người khuyết tật nặng, v.v.). Ngoài trợ cấp phúc lợi của thành phố còn có các chế độ trợ cấp phúc lợi của nhà nước và tỉnh. Có một số điều kiện nhất định để được cấp.

Trợ cấp phí sử dụng taxi phúc lợi - Trợ cấp chi phí nhiên liệu ô tô

Cấp một trong hai loại là phiếu đi taxi hoặc phiếu mua xăng cho người khuyết tật nặng hoặc những người mắc bệnh mãn tính đặc định ở trẻ em hoặc các bệnh nan y được chỉ định và đang ở tại nhà riêng. Có một số điều kiện nhất định để được cấp.

■ Liên hệ

Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Chuo (Trong Wellness Sagamihara 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)	① Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ Số điện thoại: 042-769-9266	Chung cho cả ① và ② Fax: 042-755-4888
	② Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi Số điện thoại: 042-769-9806	
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	① Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ Số điện thoại: 042-701-7722	Chung cho cả ① và ② Fax: 042-701-7705
	② Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi Số điện thoại: 042-701-7715	
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	① Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ Số điện thoại: 042-775-8810	Chung cho cả ① và ② Fax: 042-775-1750
	② Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi Số điện thoại: 042-775-8811	
Trung tâm tư vấn phúc lợi Shiroyama (Trong Văn phòng tổng hợp Shiroyama 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-783-8136	Fax: 042-783-1720
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Tsukui (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui 613-2 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1412	Fax: 042-784-1222
Trung tâm tư vấn phúc lợi Sagamiko (Trong Văn phòng tổng hợp Sagamiko 896 Yose, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-684-3215	Fax: 042-684-3618
Trung tâm tư vấn phúc lợi Fujino (Trong Văn phòng tổng hợp Fujino 2000 Obuchi, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-687-5511	Fax: 042-687-4347

生活保護

失業などで世帯の収入が減ったり、病気や事故などで医療費がかかったりして生活に困ったときは、生活保護の申請をすることができます。申請後の調査により、保護基準に該当したときは、基準に応じた保護費を支給します。また、自立に向けた支援を行います。

問い合わせ先

みどりせいかつしえんか 緑生活支援課 保護第1班・保護第2班 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)	TEL 042-775-8809
みどりせいかつしえんか 緑生活支援課 保護第3班 (みどりくなかの つかいそうごうじむしょない 緑区中野633 津久井総合事務所内)	TEL 042-780-1407
ちゅうおうせいかつしえんか 中央生活支援課 保護・相談班 (ちゅうおうくふじみ 中央区富士見6-1-20 あじさい会館内)	TEL 042-707-7056
みなみせいかつしえんか 南生活支援課 (みなみくさがみおおの みなみほけんふくし 南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7720

生活困窮者自立支援制度

失業などで生活に困っている人、生活が不安定な人の相談を受け、生活状況・課題にあった個別相談を行います。

問い合わせ先

みどりくじりつしえんそうだんまどぐち 緑区自立支援相談窓口 (みどりくはしもと 緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階 市総合就職支援センター内)	TEL 042-774-1131
ちゅうおうくじりつしえんそうだんまどぐち 中央区自立支援相談窓口 (ちゅうおうくふじみ 中央区富士見6-1-20 あじさい会館内)	TEL 042-769-8206
みなみくじりつしえんそうだんまどぐち 南区自立支援相談窓口 (みなみくさがみおおの みなみほけんふくし 南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)	TEL 042-701-7717

Bảo hộ cuộc sống

Khi thu nhập của hộ gia đình bị giảm do thất nghiệp, v.v. hoặc khi gặp khó khăn trong cuộc sống do tổn chi phí y tế vì bệnh tật hoặc tai nạn, v.v. bạn có thể đăng ký xin bảo hộ cuộc sống. Khi bạn đáp ứng tiêu chuẩn bảo hộ theo kết quả điều tra sau khi làm thủ tục đăng ký, bạn sẽ được cấp phí bảo hộ theo tiêu chuẩn. Ngoài ra, bạn còn được hỗ trợ hướng tới tự lập.

■ Liên hệ

Đội bảo hộ số 1 và Đội bảo hộ số 2 Ban hỗ trợ cuộc sống Midori (Trong Trụ sở hành chính liên hợp quận Midori 5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-775-8809
Đội bảo hộ số 3 Ban hỗ trợ cuộc sống Midori (Trong Văn phòng tổng hợp Tsukui 633 Nakano, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-780-1407
Đội bảo hộ và tư vấn Ban hỗ trợ cuộc sống Chuo (Trong Hội trường Ajisai 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku)	Số điện thoại: 042-707-7056
Ban hỗ trợ cuộc sống Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-701-7720

Chế độ hỗ trợ tự lập dành cho người gặp khó khăn trong cuộc sống

Tiếp nhận tư vấn dành cho những người gặp khó khăn trong cuộc sống do thất nghiệp, v.v. hoặc những người có cuộc sống không ổn định và tiến hành tư vấn cá nhân phù hợp với tình hình cuộc sống và vấn đề của họ.

■ Liên hệ

Quầy tư vấn hỗ trợ tự lập quận Midori (Trong Trung tâm hỗ trợ việc làm tổng hợp thành phố, tầng 6 City Plaza Hashimoto 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku)	Số điện thoại: 042-774-1131
Quầy tư vấn hỗ trợ tự lập quận Chuo (Trong Hội trường Ajisai 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku)	Số điện thoại: 042-769-8206
Quầy tư vấn hỗ trợ tự lập quận Minami (Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami 6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)	Số điện thoại: 042-701-7717

8 生活に必要な情報

(1) 仕事

働く前にチェックすること

【在留資格】

あなたの在留カードの在留資格は何ですか。

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」をもらいます。

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す。別の仕事をしたいときは「資格外活動許可」をもらいます。



仕事の紹介

ハローワーク（公共職業安定所）では、仕事探しの相談ができます。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

■ 問い合わせ先

ハローワーク相模原（相模原公共職業安定所）

（中央区富士見6-10-10） Tel 042-776-8609

相模原市就職支援センターでは、就職活動中の人を対象とするセミナーやキャリアカウンセリングなどを行っています。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時

■ 問い合わせ先

相模原市就職支援センター

（緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階） Tel 042-700-1618

<http://sagamihara-sougou.jp/>



社会保険・労働保険

日本には「社会保険」「労働保険」というシステムがあります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときに

そのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険のお金が引かれます。短い時間だけ働いている人は、社会保険

に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」（→46ページ）や「国民年金」（→50ページ）に

入ってお金を払います。

社会保険・労働保険の種類

けんこうほけん 「健康保険」：けがや病気で病院に行くときのための保険です。
かいごほけん 「介護保険」：年をとって世話をしてもらうときのための保険です。（→52ページ）
こうせいねんきんほけん 「厚生年金保険」：年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります。
こようほけん 「雇用保険」：仕事が終わったり、会社をやめたあと仕事が見つからないときなどのための保険です。生活の心配をしなくて、新しい仕事を探すことができるように、この保険からお金が出ます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近くの「ハローワーク」で相談しましょう。
ろうさいほけん 「労災保険」：仕事で原因で、働いている人がけがをしたり病気になったり亡くなったときの保険です。

8. Thông tin cần thiết cho cuộc sống

(1) Việc làm

Những điều cần kiểm tra trước khi làm việc

[Tư cách lưu trú]

Tư cách lưu trú trên thẻ lưu trú của bạn là gì?

① “Hoạt động văn hóa”, “Lưu trú ngắn hạn”, “Du học”, “Tập huấn”, “Lưu trú theo gia đình”

Không được làm việc. Khi muốn làm việc, phải nhận “Giấy phép hoạt động ngoài tư cách”.

② “Người vĩnh trú”, “Vợ/chồng của người Nhật”, “Vợ/chồng của người vĩnh trú”, “Người định cư”

Được làm bất kỳ công việc nào.

③ Ngoài các trường hợp nêu tại mục ① và ②

Chỉ được làm công việc được ghi trong tư cách lưu trú. Khi muốn làm công việc khác, phải nhận “Giấy phép hoạt động ngoài tư cách”.



Giới thiệu việc làm

Tại Hello Work (Trung tâm ổn định nghề nghiệp công cộng), bạn được tư vấn về tìm việc làm.

Thời gian sử dụng: Thứ Hai đến thứ Sáu (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)

8:30 - 17:15

■ Liên hệ

Hello Work Sagamihara (Trung tâm ổn định nghề nghiệp công cộng Sagamihara)

(6-10-10 Fujimi, Chuo-ku) Số điện thoại: 042-776-8609

Trung tâm hỗ trợ việc làm thành phố Sagamihara tổ chức các buổi hội thảo và tư vấn nghề nghiệp, v.v. dành cho những người đang tìm kiếm việc làm.

Thời gian sử dụng: Thứ Hai đến thứ Sáu (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)

8:30 - 17:00

■ Liên hệ

Trung tâm hỗ trợ việc làm thành phố Sagamihara

(Tầng 6 City Plaza Hashimoto 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku) Số điện thoại: 042-700-1618

<http://sagamihara-sougou.jp/>



Bảo hiểm xã hội - Bảo hiểm lao động

Ở Nhật Bản có hệ thống được gọi là “Bảo hiểm xã hội” và “Bảo hiểm lao động”. Nhà nước thu tiền từ những người đang làm việc và công ty, sử dụng số tiền đó để giúp đỡ khi có người gặp khó khăn.

Những người đang làm việc tại công ty sẽ bị trừ tiền bảo hiểm xã hội và bảo hiểm lao động vào lương. Những người chỉ làm việc trong thời gian ngắn không phải tham gia bảo hiểm xã hội, vì vậy không bị trừ tiền vào lương. Họ phải tự tham gia vào “Bảo hiểm sức khỏe quốc gia” (→trang 47) và “Lương hưu quốc gia” (→trang 51) và trả tiền.

Các loại bảo hiểm xã hội và bảo hiểm lao động

“Bảo hiểm sức khỏe”: Đây là bảo hiểm dành cho khi phải đi bệnh viện do bị chấn thương hoặc bị bệnh tật.
“Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng”: Đây là bảo hiểm dành cho khi có tuổi và cần được chăm sóc. (→trang 53)
“Bảo hiểm hưu trí phúc lợi”: Đây là bảo hiểm dành cho khi không thể làm việc do có tuổi hoặc do bệnh tật hoặc chấn thương. Hơn nữa, đây còn là bảo hiểm để đảm bảo cho gia đình không gặp khó khăn trong cuộc sống khi người làm việc chính cho gia đình qua đời. Những người chưa đến 70 tuổi phải tham gia bảo hiểm này.
“Bảo hiểm tuyển dụng”: Đây là bảo hiểm dành cho khi bị mất việc hoặc chưa tìm được việc sau khi thôi việc, v.v. Bảo hiểm này sẽ chi trả tiền để bạn có thể tìm kiếm công việc mới mà không phải lo lắng về cuộc sống. Thời điểm và số tiền được nhận khác nhau tùy theo lý do thôi việc, v.v. vì vậy hãy hỏi tại “Hello Work” gần nhà.
“Bảo hiểm tai nạn lao động”: Đây là bảo hiểm dành cho khi người lao động bị thương hoặc bị bệnh hoặc tử vong do công việc.

がいこくじんろうどうしゃそうだん
外国人労働者相談コーナー

かながわろうどうきょくろうどうきじゅんぶかんとくか
神奈川県労働基準部監督課

にほん はたら がいこくじんろうどうしゃ そうだん がいこくご おう おも そうだんないよう ろうどうじょうけん ろうどうさいがい ろうさいほけん
日本で働いている外国人労働者の相談に外国語で応じています。主な相談内容は、労働条件、労働災害、労災保険などです。

そうだんげんご 相談言語	そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く)	じかん 時間
えいご 英語	まいしゅうきんようび だい げつようび 毎週金曜日、第1・3月曜日	ごぜん じ ごぜん じ 午前9時～午前12時 ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時
ポルトガル語	まいしゅうかようび すいようび きんようび 毎週火曜日・水曜日・金曜日	
スペイン語	まいしゅうげつようび かようび もくようび 毎週月曜日・火曜日・木曜日	
ベトナム語	まいしゅうすいようび 毎週水曜日	
タガログ語	まいしゅうもくようび 毎週木曜日	

※相談日は変更される場合があります。あらかじめホームページや電話で確認してください。

と あ さき
■ 問い合わせ先

かながわろうどうきょくろうどうきじゅんぶかんとくか
神奈川県労働基準部監督課

よこはましなかくきたなかとおり よこはまだい ごうどうちようしゃ かい
(横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎8階) Tel. 045-211-7351

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



ろうどうそうだん
労働相談

かながわろうどう センター などで 行っている労働相談です。主な相談内容は、労働問題、労働トラブルです。これらの相談を
せんもんそうだんいん つうやく でんわ めんせつ う つ
専門相談員と通訳が、電話または面接で受け付けています。

ろうどう ほんしよ
かながわ労働センター本所

よこはましなかくことぶきちよう ろうどう かい
(横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ2階)

そうだんげんご 相談言語	そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く)	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
ちゆうごくご 中国語	だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日	045-662-1103	ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時
スペイン語	だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日	045-662-1166	
ベトナム語	だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日	045-633-2030	

ろうどう けんおうししよ
かながわ労働センター県央支所

あつぎしみずひき けんあつぎごうどうちようしゃ ごうかん かい
(厚木市水引2-3-1 県厚木合同庁舎3号館2階)

そうだんげんご 相談言語	そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く)	でんわばんごう 電話番号	じかん 時間
スペイン語	まいしゅうもくようび 毎週木曜日	046-221-7994	ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時
ポルトガル語	まいしゅうもくようび 毎週木曜日		

Góc tư vấn dành cho người lao động nước ngoài

Ban giám sát Phòng tiêu chuẩn lao động Cục lao động Kanagawa

Nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài cho người lao động nước ngoài đang làm việc tại Nhật Bản. Nội dung tư vấn chủ yếu là điều kiện lao động, tai nạn lao động, bảo hiểm tai nạn lao động, v.v.

Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)	Thời gian
Tiếng Anh	Thứ Sáu hàng tuần, thứ Hai lần thứ 1, 3 trong tháng	9:00 - 12:00 13:00 - 16:00
Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Ba, thứ Tư, thứ Sáu hàng tuần	
Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Hai, thứ Ba và thứ Năm hàng tuần	
Tiếng Việt	Thứ Tư hàng tuần	
Tiếng Tagalog	Thứ Năm hàng tuần	

* Ngày tư vấn có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra trước trên trang chủ hoặc qua điện thoại.

■ Liên hệ

Ban giám sát Phòng tiêu chuẩn lao động Cục lao động Kanagawa

(Tầng 8 Trụ sở hành chính liên hợp số 2 Yokohama 5-57 Kita-nakadori, Naka-ku, Yokohama-shi)

Số điện thoại: 045-211-7351

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



Tư vấn lao động

Đây là tư vấn lao động được tiến hành tại Trung tâm Lao động Kanagawa, v.v. Nội dung tư vấn chủ yếu là vấn đề trong lao động và rắc rối trong lao động. Các chuyên gia tư vấn và phiên dịch tiếp nhận các cuộc tư vấn này qua điện thoại hoặc gặp mặt.

Trụ sở chính Trung tâm lao động Kanagawa

(Tầng 2, Kanagawa Rodo Plaza 1-4 Kotobuki-cho, Naka-ku, Yokohama-shi)

Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)	Số điện thoại	Thời gian
Tiếng Trung	Thứ Sáu lần thứ 1, 2, 3, 4 và thứ Năm lần thứ hai trong tuần	045-662-1103	13:00 - 16:00
Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Sáu lần thứ 1, 2, 3, 4 và thứ Năm lần thứ hai trong tuần	045-662-1166	
Tiếng Việt	Thứ Sáu lần thứ 1, 2, 3, 4 và thứ Năm lần thứ hai trong tuần	045-633-2030	

Chi nhánh Keno Trung tâm lao động Kanagawa

(Tầng 2 tòa nhà số 3 Trụ sở hành chính liên hợp Atsugi của tỉnh 2-3-1 Mizuhiki, Atsugi-shi)

Ngôn ngữ tư vấn	Ngày tư vấn (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)	Số điện thoại	Thời gian
Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Năm hàng tuần	046-221-7994	13:00 - 16:00
Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Năm hàng tuần		

じゅうきょ
(2) 住居
しえいじゅうたく
市営住宅

市では、住宅に困窮している低所得の人のために市営住宅を設置しています。募集は年2回（時期は5月と11月頃）
行っています。募集の記事は「広報さがみはら」に掲載します。

とあさき
■ 問い合わせ先

しやくしよじゅうたくか
市役所住宅課 Tel 042-769-8256

けんえいじゅうたく
県営住宅

かながわけん じゅうたく こんきゅう ていしよとく けんみん けんえいじゅうたく せっち じゅうたく かんり かながわけん
神奈川県では、住宅に困窮している低所得の県民のために、県営住宅を設置しています。住宅の管理は、神奈川県
土地建物保全協会が 行 っていますので、詳しくはこちらにお問い合わせください。

とあさき
■ 問い合わせ先

とちたてものほぜんきようかい
(一社) かながわ土地建物保全協会

よこはましなかくまさごちよう かんないちゅうおう
(横浜市中区真砂町 2-22 関内中央ビル2階) Tel 045-201-3673

みんかんじゅうたく
民間住宅

おおや いえ か ひと か いえ ふどうさんや い いえ さが
大家（家を貸す人）から借りる家です。不動産屋に行き、家を探します。

いえ か げんご か
家を借りるときどうしたらいいか、いろいろな言語で書いてあります。

にほんご
日本語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



ポルトガル語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



えいご
英語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



ベトナム語

<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



ちゅうごくご
中国語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



タイ語

<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



かんこくご
韓国語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



カンボジア語

<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



スペイン語

<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



タガログ語

<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



がいこくじん か いえ じょうほう しら
外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。
<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



(2) Nhà ở

Nhà ở thành phố quản lý

Thành phố thiết lập nhà ở thành phố quản lý dành cho người có thu nhập thấp và đang gặp khó khăn về nhà ở. Tiến hành tìm người vào ở 2 lần/năm (thời kỳ là vào khoảng tháng 5 và tháng 11). Thông tin tìm người vào ở được đăng trên tạp chí “Thông tin đại chúng Sagami-hara”

■ Liên hệ

Ban nhà ở Trụ sở hành chính thành phố Số điện thoại: 042-769-8256

Nhà ở tỉnh quản lý

Tỉnh Kanagawa thiết lập nhà ở tỉnh quản lý dành cho người có thu nhập thấp và đang gặp khó khăn về nhà ở. Hiệp hội Bảo tồn đất đai và tòa nhà Kanagawa chịu trách nhiệm quản lý nhà ở này, vì vậy vui lòng liên hệ theo thông tin liên hệ sau đây để biết thêm chi tiết.

■ Liên hệ

Hiệp hội bảo tồn đất đai và tòa nhà Kanagawa

(Tầng 2 tòa nhà Kannai Chuo 2-22 Masago-cho, Naka-ku, Yokohama-shi) Số điện thoại: 045-201-3673

Nhà ở tư nhân

Đây là nhà thuê từ chủ nhà (người cho thuê nhà). Đến văn phòng bất động sản để tìm nhà.

Có ghi bằng nhiều ngôn ngữ về việc phải làm gì khi thuê nhà.

Tiếng Nhật

<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



Tiếng Anh

<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



Tiếng Trung

<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



Tiếng Hàn

<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



Tiếng Tây Ban Nha

<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



Tiếng Bồ Đào Nha

<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



Tiếng Việt

<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



Tiếng Thái

<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



Tiếng Campuchia

<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



Tiếng Tagalog

<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



Có thể tìm kiếm thông tin về nhà mà người nước ngoài có thể thuê.

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



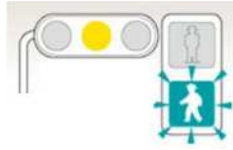
(3) 交通

交通ルール

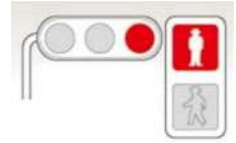
【信号の色の意味】



あおいろ すず
青色：進むことができます。



きいろ あおいろ き
黄色／青色がついたり消えたりする：
くるま と ひと わた はじ
車 は止まります／人は渡り始めてはいけません。

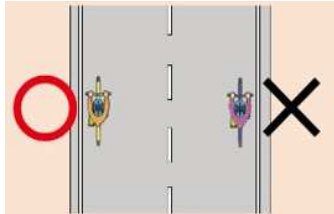


あかいろ と
赤色：止まります。

【自転車に乗るとき】

じてんしゃ ほうりつ
・自転車は法律では「車」と同じです。

じてんしゃ はし ところ
・自転車が走ってもいい所
くるま はし みち いちばんひだり
車が走る道の一番左



このマーク→ 
がある道（自転車だけの道）



このマーク→ 
がある道（人と自転車の道）



- ・この絵のように、車が走る道に近い所を走ります。
- ・すぐに止まることができるようにゆっくり走ります。
- ・歩いている人の邪魔にならないように、自転車を降りたり、止まったりします。

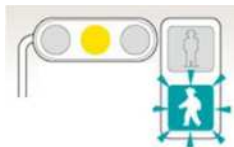
(3) Giao thông

Quy tắc giao thông

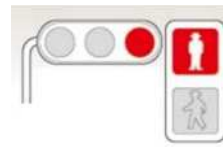
[Ý nghĩa các màu của đèn giao thông]



Màu xanh: Có thể tiến lên.



Màu vàng hoặc màu xanh nhấp nháy:
Xe phải dừng lại / Người không được bắt đầu băng qua đường.



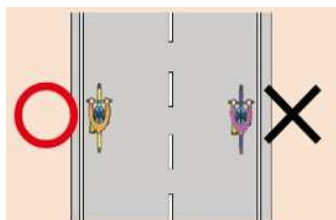
Màu đỏ: Dừng lại.

[Khi đi xe đạp]

- Theo luật pháp, xe đạp cũng giống như “Xe cộ”.

- Nơi xe đạp có thể đi

Bên trong cùng phía trái của đường dành cho xe



Đường có biển hiệu này →  (Đường dành riêng cho xe đạp)



Đường có biển hiệu này →  (Đường dành cho người và xe đạp)



- Phải đi ở phía gần với đường dành cho xe giống như trong bức tranh này.
- Đi chậm sao cho có thể dừng lại ngay lập tức.
- Phải xuống hoặc dừng xe đạp để không cản trở người đi bộ.

・**自転車に乗る時のルール**

お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。
1 台の自転車に 2 人で乗ってはいけません。
ほかの自転車の横に並んで走ってはいけません。



傘をさしたり、携帯電話 (スマートフォン) を使ったりしながら運転してはいけません。
夜など、暗いときはライトをつけなければいけません。

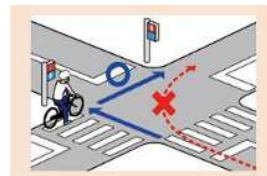


自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。



・**交差点を通るとき**

右に曲がるとき、この絵の青い実線のように進みます。
赤い点線のように斜めに進んではいけません。



左に曲がるとき、歩いている人がいたら、止まります。

交差点やその近くの道に、自転車の絵→  が
かいてあったら、そこを通ります。

このマーク→  がある所では、一度止まらなければなりません。



安全かどうか、周りをよく見てから進みます。

・**自転車の保険**

自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。ほかの人にけがをさせたときなどに、保険の会社からお金
がでます。相模原市では、保険に入ることが義務付けられています。

【**車やオートバイを運転するとき**】



運転免許が必要です。
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。

道の左側を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。



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。

車やオートバイを運転しているとき、携帯電話 (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、運転してはいけません。

お酒を飲んだ人に 車やオートバイを貸したり、運転をお願いしてはいけません。

これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。

5 歳以下の子どもを車に乗せるとき、「チャイルドシート」を使わなければいけません。



- Quy tắc khi đi xe đạp

Không được đi xe đạp khi đã uống rượu.

Không được phép đi hai người trên một chiếc xe đạp.

Không được chạy song song bên cạnh xe đạp khác.

Không được vừa đi xe vừa che ô hoặc

sử dụng điện thoại di động (điện thoại thông minh)

Phải bật đèn khi trời tối như khi đi vào buổi tối, v.v.

Hãy đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp.

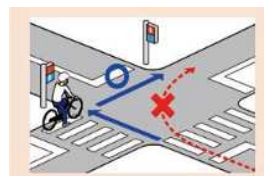


- Khi đi qua giao lộ

Khi rẽ phải, phải đi như đường liền màu xanh trong bức tranh này.

Không được đi chéo như đường chấm đỏ.

Khi rẽ trái, phải dừng lại nếu có người đi bộ.



Ở giao lộ và con đường gần đó, nếu có hình xe đạp → phải đi theo đường đó.



Phải tạm dừng lại ở nơi có hình này →



Kiểm tra kỹ xung quanh xem có an toàn hay không trước khi tiến lên.



- Bảo hiểm xe đạp

Hãy tham gia bảo hiểm để phòng cho khi gây ra tai nạn khi đi xe đạp. Khi bạn làm người khác bị thương, v.v. công ty bảo hiểm sẽ chỉ trả tiền. Thành phố Sagami-hara quy định nghĩa vụ bắt buộc phải tham gia bảo hiểm.

[Điều khiển xe hơi hoặc xe máy]



- Cần phải có bằng lái xe.

Không được lái xe khi không mang theo bằng lái xe (chẳng hạn như khi quên ở nhà, v.v.).

Phải chạy ở bên trái đường. Chạy chậm khi ở gần người đi bộ hoặc xe đạp.

Người lái xe và tất cả những người đi cùng đều phải thắt dây an toàn.

Không được sử dụng điện thoại di động (điện thoại thông minh) khi đang lái xe ô tô hoặc xe máy.

Không được lái xe khi đã uống rượu.

Không được cho người đã uống rượu mượn hoặc nhờ lái xe ô tô hoặc xe máy.

Không được mời rượu đối với người sau đó sẽ lái xe.

Khi chở trẻ em 5 tuổi trở xuống trên xe ô tô, phải sử dụng “Ghế trẻ em”.



た せい かつ ひつよう じょうほう
(4) その他生活に必要な情報

せい かつ ひつよう じょうほう と い あ さ き
生活に必要な情報のお問い合わせ先

しゅべつ 種 別	めいしょう 名 称	ないよう 内 容	でんわばんごう 電 話 番 号	じかん 時 間
でんわ 電 話	ひがしにほん N T T 東 日 本	でんわ しんせつ いてん かくしゅ 電話の新設・移転・各種サービ スの申 込 ・ 問 い 合 わ せ 等	ばん 1 1 6 番	ねんまつねんし のぞ 年 末 年 始 を 除 く 9 : 00 ~ 17 : 00
		でんわ こしょう 電話の故障	ばん 1 1 3 番 けいたいでんわ ばあい ※ 携 帯 電 話 の 場 合 Tel 0120-444-113	じかん 2 4 時 間
		りょうきん かん と あ 料 金 に 関 す る 問 い 合 わ せ	Tel 0120-002-992	どにち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ 土 日 ・ 祝 日 ・ 年 末 年 始 を 除 く 9 : 00 ~ 17 : 00
	こくさいでんわ けいたいでんわなど 国際電話、携帯電話等については、各取 扱 い 会 社 に 問 い 合 わ せ ぐ だ さ い 。			
じどうしゃ 自 動 車	かながわけん 神奈川県 けいさつほんがこうつうぶうんてんめんきょほんが 警察本部交通部運転免許本部	うんてんめんきょしょう 運 転 免 許 証 ・ こくがいうんてんめんきょしょう 国 外 運 転 免 許 証	Tel 045-365-3111	きゅうしゅくじつ のぞ 休 祝 日 を 除 く 8:30 ~ 17:15

(4) Thông tin khác cần thiết cho cuộc sống**Nơi liên hệ về các thông tin cần thiết cho cuộc sống**

Loại	Tên	Nội dung	Số điện thoại	Thời gian
Điện thoại	NTT miền Đông Nhật Bản	Đăng ký và liên hệ, v.v. về cài đặt mới, di chuyển và các loại dịch vụ về điện thoại	Số 116	9:00 - 17:00, trừ kỳ nghỉ tết dương lịch
		Hỏng điện thoại	Số 113 * Nếu gọi từ điện thoại di động Số điện thoại: 0120-444-113	24 giờ
		Liên hệ về tiền phí	Số điện thoại: 0120-002-992	Trừ thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch 9:00 - 17:00
	Vui lòng liên hệ với các công ty chuyên xử lý về điện thoại quốc tế và điện thoại di động, v.v.			
Ô tô	Trụ sở bằng lái xe Ban giao thông Trụ sở cảnh sát tỉnh Kanagawa	Bằng lái xe - Bằng lái xe ngoài Nhật Bản	Số điện thoại: 045-365-3111	8:30 - 17:15, trừ ngày lễ và ngày nghỉ

9 各区役所の主な問合せ先

- 日常生活上の心配ごと、悩みごとに関する相談など

課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりくやくしよ 緑区役所	042-775-1773	シティ・プラザはしもと内 みどりくはしもと (緑区橋本6-2)
ちゅうおうくやくしよ 中央区役所	042-769-8230	しやくしよほんちようしやない 市役所本庁舎内 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15)
みなみくやくしよ 南区役所	042-749-2171	みなみくごうどうちようしやない 南区合同庁舎内 みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1)

- 戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、特別永住者証明書、自動車臨時運行許可証などの各種届出・申請の受付と証明の発行とマイナンバーカードの交付などに関すること

課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりくやくしよ 緑区役所	042-775-8804	みどりくごうどうちようしやない 緑区合同庁舎内
	042-775-8803	みどりくにしはしもと (緑区西橋本5-3-21)
ちゅうおうくやくしよ 中央区役所	042-769-8337	しやくしよほんちようしやない 市役所本庁舎内
	042-769-8227	ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15)
	042-769-8294	
みなみくやくしよ 南区役所	042-749-2132	みなみくごうどうちようしやない 南区合同庁舎内
	042-749-2131	みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1)
	042-749-2133	

- 高齢者・障害者・精神疾患に関する相談、高齢者・障害者に係る福祉サービスの申請、介護保険、介護予防、認知症対策、障害者手帳の交付、補装具の申請、障害に係る各種手当の申請など

課・機関名	でんわばんごう 電話番号	ばしょ 場所
みどりこうれい 緑高齢・障害者相談課	042-775-8812	みどりくごうどうちようしやない 緑区合同庁舎内
	042-775-8810	みどりくにしはしもと (緑区西橋本5-3-21)
	042-775-8811	
つくいこうれい 津久井高齢・障害者相談課	042-780-1408	つくいほけん 津久井保健センター内
	042-780-1412	みどりくなかの (緑区中野613-2)
ちゅうおうこうれい 中央高齢・障害者相談課	042-769-8349	ウェルネスさがみはら内 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1)
	042-769-9266	
	042-769-9806	
みなみこうれい 南高齢・障害者相談課	042-701-7704	みなみほけんふくし 南保健福祉センター内
	042-701-7722	みなみくさがみおおの (南区相模大野6-22-1)
	042-701-7715	

9. Thông tin liên hệ chủ yếu của các trụ sở hành chính quận

- Tư vấn về những mối lo lắng, phiền muộn trong cuộc sống thường ngày, v.v.

Tên bộ phận / cơ quan		Số điện thoại	Địa điểm
Trụ sở hành chính quận Midori	Phòng tư vấn cư dân thành phố	042-775-1773	Trong City Plaza Hashimoto (6-2 Hashimoto, Midori-ku)
Trụ sở hành chính quận Chuo		042-769-8230	Trong tòa chính Trụ sở hành chính thành phố (2-11-15 Chuo, Chuo-ku)
Trụ sở hành chính quận Minami		042-749-2171	Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Minami (5-31-1 Sagamiono, Minami-ku)

- Về việc liên quan đến các loại khai báo, tiếp nhận đăng ký và phát hành chứng nhận hộ tịch, sổ đăng ký thường trú cơ bản, đăng ký con dấu cá nhân, giấy chứng nhận người vĩnh trú đặc biệt, giấy phép vận hành tạm thời xe ô tô và cấp thẻ My Number, v.v.

Tên bộ phận / cơ quan			Số điện thoại	Địa điểm
Trụ sở hành chính quận Midori	Ban cư dân quận	Đội hộ tịch	042-775-8804	Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Midori (5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)
		Đội sổ đăng ký thường trú cơ bản	042-775-8803	
Trụ sở hành chính quận Chuo		Đội hộ tịch	042-769-8337	Trong tòa chính Trụ sở hành chính thành phố (2-11-15 Chuo, Chuo-ku)
		Đội sổ đăng ký thường trú cơ bản	042-769-8227	
		Đội điều chỉnh	042-769-8294	
Trụ sở hành chính quận Minami		Đội hộ tịch	042-749-2132	Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Minami (5-31-1 Sagamiono, Minami-ku)
		Đội sổ đăng ký thường trú cơ bản	042-749-2131	
		Đội điều chỉnh	042-749-2133	

- Tư vấn về người cao tuổi, người khuyết tật, bệnh tâm thần, đăng ký dịch vụ phúc lợi liên quan đến người cao tuổi và người khuyết tật, bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng, ngăn ngừa tình trạng phải chăm sóc điều dưỡng, biện pháp đối phó với triệu chứng sa sút trí tuệ, cấp phát sổ tay dành cho người khuyết tật, đăng ký dụng cụ hỗ trợ, đăng ký các loại trợ cấp liên quan đến khuyết tật, v.v.

Tên bộ phận / cơ quan		Số điện thoại	Địa điểm
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Midori	Đội phúc lợi người cao tuổi	042-775-8812	Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Midori (5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)
	Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ	042-775-8810	
	Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi	042-775-8811	
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Tsukui	Đội phúc lợi người cao tuổi khu vực	042-780-1408	Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe Tsukui (613-2 Nakano, Midori-ku)
	Đội phúc lợi người khuyết tật	042-780-1412	
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Chuo	Đội phúc lợi người cao tuổi	042-769-8349	Trong Wellness Sagamihara (6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)
	Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ	042-769-9266	
	Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi	042-769-9806	
Ban tư vấn người cao tuổi và người khuyết tật Minami	Đội phúc lợi người cao tuổi	042-701-7704	Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami (6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)
	Đội phúc lợi thể chất và trí tuệ	042-701-7722	
	Đội bảo vệ sức khỏe tâm thần và phúc lợi	042-701-7715	

■ 母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査（集団）、保育所等の利用相談、児童手当等の申請、健康・育児・栄養等に関する相談や教室、子どもの発達や障害の相談、ひとり親・女性などの相談、児童虐待に関する相談・通告など

課・機関名		電話番号	場所
みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-775-8813	みどりくごうどうちようしゃない 緑区合同庁舎内 みどりにしはもと (緑区西橋本5-3-21)
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-775-8814	
	りょういくそうだはん 療育相談班	042-775-1760	
	ぼしほけんはん 母子保健班	042-775-8829	
ちゅうおうこそだ しえん 中央子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-769-9267	ウェルネスさがみはら内 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1)
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-769-9221	
	ぼしほけんはん 母子保健班	042-769-8222	
	りょういくそうだはん 療育相談班	042-756-8424	ようこうえんない 陽光園内 ちゅうおうくようこうだい (中央区陽光台 3-19-2)
みなみこそだ しえん 南子育て支援センター	こそだ はん 子育てサービス班	042-701-7723	みなみほけんふくし 南保健福祉センター内 みなみくさがみおの (南区相模大野 6-22-1)
	かていしえんはん こども家庭支援班	042-701-7700	
	ぼしほけんはん 母子保健班	042-701-7710	
	りょういくそうだはん 療育相談班	042-701-7727	

- Cấp phát sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em, kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh (theo nhóm), tư vấn về sử dụng nhà trẻ, v.v., đăng ký trợ cấp trẻ em, v.v., tư vấn và lớp học về sức khỏe, nuôi dạy trẻ, dinh dưỡng, v.v., tư vấn về sự phát triển và khuyết tật của trẻ, tư vấn cho cha mẹ đơn thân và phụ nữ, tư vấn và cảnh báo về vấn đề bạo hành trẻ em, v.v.

Tên bộ phận / cơ quan		Số điện thoại	Địa điểm
Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Midori	Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ	042-775-8813	Trong trụ sở hành chính liên hợp quận Midori (5-3-21 Nishi-hashimoto, Midori-ku)
	Đội hỗ trợ trẻ em và gia đình	042-775-8814	
	Đội tư vấn phát triển trí tuệ	042-775-1760	
	Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em	042-775-8829	
Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chuo	Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ	042-769-9267	Trong Wellness Sagamihara (6-1-1 Fujimi, Chuo-ku)
	Đội hỗ trợ trẻ em và gia đình	042-769-9221	
	Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em	042-769-8222	
	Đội tư vấn phát triển trí tuệ	042-756-8424	Trong Yokoen (3-19-2 Yokodai, Chuo-ku)
Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Minami	Đội dịch vụ nuôi dạy trẻ	042-701-7723	Trong Trung tâm bảo vệ sức khỏe và phúc lợi Minami (6-22-1 Sagamiono, Minami-ku)
	Đội hỗ trợ trẻ em và gia đình	042-701-7700	
	Đội bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em	042-701-7710	
	Đội tư vấn phát triển trí tuệ	042-701-7727	