

にいがた^し市 ^{がいこくじんむ}外国人向け
く暮らしの ^{が い ど}ガイド 2023

A Guide to Living in Niigata City for Foreign Residents 2023



にいがたし
新潟市
Niigata City

はじめに

- これは、新潟市に 住んでいる 外国人の みなさんが 安心して 生活するための 情報を、「やさしい日本語」で 書いた ガイドブックです。
- この ガイドブックは 新潟市の ことや、生活に 必要な 手続きの 情報を 書いています。
- この ガイドブックに 書いてある ことは、2023年4月1日の 情報です。制度や 料金は 変わることが あります。注意して ください。
- 詳しく 知りたい ときは、問い合わせ先に メールするか、日本語で 電話を かけてください。このガイドブックの 中に それぞれの 問い合わせ先を 書いています。メールの 回答には 時間が かかる場合があります。
- 「新潟市国際交流協会」や 「FRCN 外国人相談センター新潟」では、あなたが 困っている ことについて 外国語で 話を 聞きます (→P.2)。

Introduction

- This is a guidebook written in English for foreign residents living in Niigata City. It contains information so that foreign residents can live safely and securely in Niigata City.
- There is information on Niigata City and on required procedures for living in the City.
- This information is as of April 1st, 2023. Procedures and prices may change, so please keep this in mind.
- If you require more information, please email or call (in Japanese). There is contact information listed throughout the guidebook for each facility or department. Responses through email may take extra time.
- You may discuss your issues in a language other than Japanese at the Niigata City International Exchange Foundation (NIEF) and the Foreign Resident Consultation Center of Niigata (FRCN) (see p.3).

目 次

はなし 話を 聞くところ	2
きんきゆう 緊急の とき	8
さいがい 災害が 起こる 前に 準備する	14
にいがたし 新潟市に ついて	26
しやくしよ くやくしよ 市役所・区役所に ついて	32
じゅうみんとうろく てんにゆう てんしゅつ 住民登録（転入・転出）	40
こくみんけんこうほけん 国民健康保険	50
こくみんねんきん 国民年金	64
し はら ぜいきん 市に 払う 税金	70
けんこう いりよう 健康・医療	78
にんしん しゅつさん こそだ 妊娠・出産・子育て	84
ひとりおや ひと ひとり親の 人へ	94
こ そだ ひと 子どもを 育てている 人へ	98
こ きょういく 子どもの 教育	104
しょう ひと 障がいの ある 人へ	108
こうれいしゃ ひと 高齢者の 人へ	114
へや か 部屋を 借りる	122
でんき がす すいどう 電気・ガス・水道	126
く 暮らしの こと	130
ごみ だ かた ごみの 出し方	140
にほんご べんきょう ひと 日本語を 勉強したい 人へ	156
にいがたし じょうほう し 新潟市の 情報を 知る	158
にいがたし 新潟市では ない ところに ひ こ 引っ越しを するとき	160

Contents

Consultation Services	3
Emergencies	9
Preparing for Disaster	15
About Niigata City	27
About the City Office and Ward Offices	33
Resident Registration (Moving In and Moving Out)	41
National Health Insurance	51
National Pension	65
Municipal Tax	71
Health and Medical Care	78
Pregnancy, Childbirth, and Childcare	85
For Single Parents	95
For Parents Raising Children	98
Child Education	105
For People with Disabilities	108
For the Elderly	115
Renting a Residence	123
Electricity, Gas, and Water	127
Living in Niigata	131
How to Dispose of Household Trash	141
For People Interested in Studying Japanese	157
City Administration Information	159
Moving Out of Niigata City	161

はなし 話を 聞くところ

にいがたしやくしょこーるせんたー 新潟市役所コールセンター

※日本語だけ

にいがたし せいど てつづ いべんと しせつ じょうほう し ねんらく
新潟市の 制度、手続き、イベント、施設の情報を 知りたいときに 連絡してください。
どこに 聞けばいいか 分からない ときも 連絡して ください。

TEL / FAX	025-243-4894 / 025-244-4894
Email	4894call@call.city.niigata.jp

にいがたしこくさいこうりゅうきょうかい 新潟市国際交流協会

※日本語または外国語

あなたが 困っている ことについて 外国語で 話が できます。
外国人の 職員か 日本人の 職員が、あなたの 話を 聞きます。



じゅうしょ 住所	ちゅうおうくわいしずえちやうどおり のちやう ばんち くらすぱる にいがた 2階 中央区礎町通3ノ町2086番地 クロスパルにいがた2階
TEL / FAX	025-225-2727 / 025-225-2733
Email	kyokai@nief.or.jp
HP	https://www.nief.or.jp
はなし 話が できる じかん 時間	げつようび どのようび じ じ 月曜日から 土曜日までの、9時から 16時までです。 にちようび しゅくじつ ねんまつねんし やす ※日曜日、祝日、年末年始は 休みです。 ねんまつねんし がつ にち つぎ とし がつみっか ・年末年始は、12月29日から 次の年の 1月3日 までです。

たいおうげんご ようび ●対応言語と 曜日

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ちゅうごくご 中国語		○	○	○	○	○
えいご 英語		○	○	○	○	○
ろしあご ロシア語				○		
ふらんすご フランス語	○			○		
かんこくご 韓国語		○			○	



・「○」は、外国語を 話す 職員が いる日です。対応言語 以外は 翻訳機を 使いま

す。
・外国語を 話す 職員が ほかの 仕事で いないことも あります。話を 聞いてほし
い人は、まずは 電話か メールで 予約<=日<にちと 時間を 約束すること>を してくだ
さい。予約を してから、決まった 日時に 新潟市国際交流協会に 行って くださ
い。

Consultation Services

Niigata City Call Center

• In **Japanese** only

Available to answer questions regarding city office processes and procedures, event information, and guidance on facilities. If you do not know where or who to ask, please contact us.

TEL/FAX	025-243-4894 / 025-244-4894
Email	4894call@call.city.niigata.jp

Niigata City International Exchange Foundation (NIEF)

• In **Japanese** and other languages

You can talk about your issues in languages other than Japanese. Foreign and Japanese staff members are here to listen to you.



Address	CrossPal Niigata 2nd Floor, 3-2086 Ishizuecho-dori, Chuo Ward
TEL/FAX	025-225-2727 / 025-225-2733
Email	kyokai@nief.or.jp
HP	https://www.nief.or.jp
Availability	Available Monday–Saturday, from 09:00–16:00 • Closed on Sundays, holidays, and New Year’s holidays • For New Year’s holidays, closed December 29–January 3

● Available Languages and Days of the Week

	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.	Sat.
Chinese		○	○	○	○	○
English		○	○	○	○	○
Russian				○		
French	○			○		
Korean		○			○	

- ○ means that a staff member who speaks that language is available on that day. Even if a staff member who speaks your language is not present, translation machines are available for use.
- There may be times when staff members who speak your language are not available due to other duties. If you wish to meet and speak with a staff member, please call or email to make an appointment. After you have made an appointment, please come to NIEF at the appointed time.

●**弁護士 無料法律相談(年4回)**

▶<https://www.nief.or.jp/node/57>

あなたが 困っている ことを 弁護士に 相談できます。お金は かかりません。
相談したい人は、予約してください。



2023年度の相談の日

4月21日(金)、8月18日(金)、12月16日(土)、2024年2月17日(土)

どの日も 13時から 16時40分まで 1人40分

FRCN 外国人相談センター新潟

※日本語または外国語

在留資格、仕事、教育、医療、福祉など、生活についての相談ができます。

住所	中央区万代島5-1 万代島ビル2階 (ホテル日航新潟のある建物の中)
TEL	025-241-1881(相談専用)
Email	nia10@niigata-ia.or.jp(相談専用)
HP	https://www.niigata-ia.or.jp
話ができる時間	月曜日から金曜日までの、10時から17時までです。 ※土曜日、日曜日、祝日、年末年始<=12月29日から次の年の1月3日ごろまでは休みです。 ※職員に会って話をしたい人は、16時30分までに受け付けをしてください。

●相談できる言語と曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
英語	○			○	○
中国語			○		
フィリピン語	○				
タイ語		○			
ベトナム語		○			
スペイン語				○	
ポルトガル語				○	
ロシア語	○	○	○	○	○

facebook



・「○」は、外国語を話す職員がいる日です。対応言語以外は翻訳機を使います。

・オンライン(Zoom)でも相談できます。オンライン(Zoom)で相談したい人は、電話かメールで連絡してください。

● **Free Legal Consultation for Foreign Residents (Four times a year)**

▷ <https://www.nief.or.jp/node/57>



You can meet with a lawyer to discuss and get advice about your concerns.

Consultations are free of charge.

Consultation dates for fiscal year 2023

April 21st (Fri), August 18th (Fri), December 16th (Sat), February 17th, 2024 (Sat)

All dates have 40-minute time slots from 13:00 to 16:40.

One person per time slot.

Foreign Resident Consultation Center of Niigata (FRCN)

• In **Japanese** and **other languages**

Consultations are available about your general living in Japan on topics such as residence/visa status, jobs, education, healthcare, and welfare.

Address	Bandaijima Building 2nd Floor, 5-1 Bandaijima, Chuo Ward • In the same building with Hotel Nikko Niigata
TEL	025-241-1881 (only for consultations)
Email	nia10@niigata-ia.or.jp (only for consultations)
HP	https://www.niigata-ia.or.jp
Availability	Available Monday–Friday, from 10:00–17:00 • Closed on Saturday, Sunday, holidays, and New Year’s holidays • If you wish to talk to our staff in person, please visit us by 16:30

● **Available Languages and Days of the Week**

	Mon.	Tue.	Wed.	Thur.	Fri.
English	○			○	○
Chinese			○		
Filipino	○				
Thai		○			
Vietnamese		○			
Spanish				○	
Portuguese				○	
Russian	○	○	○	○	○



facebook



- ○ means that a staff member who speaks that language is available on that day. Translation machines are also available for use for consultations in languages not listed above.
- Online (Zoom) consultations are also available. Requests can be made by phone or email.



あなたが 困っている ことを 専門家に 相談できます。

	ようび 曜日	じかん 時間	そうだん げんご 相談できる言語
きょういくそうだん 教育相談	かようび 火曜日	じ じ 13時から17時まで	にほんご えいご ちゅうごくご 日本語、英語、中国語、 たいご ベとなむご タイ語、ベトナム語、 ろしあご ロシア語
ぎょうせいしよしそうだん 行政書士相談	まいつきだい すいようび 毎月第4水曜日	じ じ 10時から17時まで	にほんご ちゅうごくご ろしあご 日本語、中国語、ロシア語
にゅうかんでつづきそうだん 入管手続相談	まいつきだい かようび 毎月第2火曜日	じ じ 13時から17時まで	にほんご たいご ベとなむご 日本語、タイ語、ベトナム語、 ろしあご ロシア語
ほうりつそうだん 法律相談	1・3・5・7・9・ がつ だい もくようび 11月の第3木曜日	じ じ 13時から17時まで	にほんご えいご すべいんご 日本語、英語、スペイン語、 ぼるとがるご ろしあご ポルトガル語、ロシア語

・相談したいときは、予約の連絡を してください。相談の 方法は 4つあります。

- ①相談センターに行く ②電話する ③メールを送る ④オンライン(Zoom)で話す

● Consultation with Experts



▷ <https://www.niigata-ia.or.jp/foreign>

You can meet with an expert to discuss and get advice about your concerns.

	Day	Time	Available languages
Education	Tue.	13:00–17:00	Japanese, English, Chinese, Thai, Vietnamese, Russian
Administrative procedures	Every 4th Wed. of the month	10:00–17:00	Japanese, Chinese, Russian
Immigration formalities	Every 2nd Tue. of the month	13:00–17:00	Japanese, Thai, Vietnamese, Russian
Law	3rd Thur. of Jan., Mar., May., Jul., Sep., Nov.	13:00–17:00	Japanese, English, Spanish, Portuguese, Russian

- Consultations are also available by phone or email, or online (Zoom).
- Appointment by phone or e-mail is required to meet an expert.

緊急のとき

緊急のときは、消防や警察に電話をかけてください。

緊急電話のかけ方

緊急電話はいつでも、どこからでもかけられます。お金はいりません。

●火事、救急<=大変な病気、大きいけが> → TEL 119

火事や、大変な病気、大きいけがのときは、消防(119番)に電話をしてください。消防には、救急車<=病気やけがをした人を運ぶ車>と消防車<=火事を消す車>があります。



軽いけがや病気のときは、近くの医療機関<=病院やクリニック>に行ってください(→P.78)。夜や休日は、新潟市急患診療センター(→P.10)などに行ってください。

救急車の呼び方

▶https://www.city.niigata.lg.jp/multilingual/e_index/yasashii/kinkyu.html

1. 119番に電話をします。救急車と言ってください。
2. 自分の場所か周りの建物、名前、電話番号を言ってください。
3. 電話の話をよく聞いて、詳しく伝えてください。
4. 救急車のサイレンが聞こえたら、建物の外に出てください。手を振って、救急車に場所を知らせてください。



●交通事故、犯罪 → TEL 110

交通事故を起こしたときや犯罪に遭ったときは、警察(110番)に電話をしてください。





Emergencies

Please call when there is an emergency.



How to Make an Emergency Call

You can make an emergency call anytime, anywhere. It does not cost money.

● For Fires and Emergency Care : Call **119**

For fires, sudden illnesses, and severe injuries, call the fire department (**119**). The fire department has fire engines and ambulances.

For mild injuries and illnesses, please go to the nearest medical facility (see p.79). For nights and holidays, please go to the Niigata City Emergency Medical Care Center (see p.11), etc.

How to call an ambulance

▷https://www.city.niigata.lg.jp/multilingual/e_index/yasashii/kinkyu.html

1. Call 119. Say “*kyukyusha* (ambulance).”
2. Say where you are and what buildings are near you, your name and your phone number.
3. Listen carefully to what the operator says and give them specific details.
4. Please stand outside of the building when you hear the sirens. Wave and alert the ambulance of the location.

● For Traffic Accidents and Crimes : Call **110**

If you cause a traffic accident or are the victim of a crime, please call the police (**110**).

夜や 休日の、急な 病気や けが

平日<=月曜日から 金曜日までの、祝日で ない日>に 病気や けがをしたときは、近くに ある 医療機関に 行って ください(→P.78)。

夜や、日曜日、祝日に 急な 病気や けがをしたとき、病院が やっていないことがあります。そのときは、次に 書いてある 場所に 行って ください。



●新潟市急患診療センター ▶<https://www.niigata-er.org>



■住所 中央区紫竹山3-3-11 総合保健医療センター1階

■TEL 025-246-1199

診療科目 (→P.78)	診療時間 <=お医者さんに 診て もらえる 時間>	受付終了時間 <=受け付けが お 終わる 時間>
内科・小児科	平日 19時から 次(つぎ)の日の 7時まで 土曜日 14時から 次(つぎ)の日の 7時まで 日曜日・祝日 7時から 次(つぎ)の日の 7時まで	平日 次(つぎ)の日の 6時30分まで 土曜日 次(つぎ)の日の 6時30分まで 日曜日・祝日 次(つぎ)の日の 6時30分まで
整形外科	平日 19時から 22時まで 土曜日 15時から 次(つぎ)の日の 9時まで 日曜日・祝日 9時から 22時まで	平日 21時30分まで 土曜日 次(つぎ)の日の 8時30分まで 日曜日・祝日 21時30分まで
産婦人科・眼科・ 耳鼻咽喉科・ 脳外科	日曜日・祝日 9時から 18時まで	日曜日・祝日 17時30分まで

●新潟市口腔保健福祉センター ▶<http://ii-ha.net/k-center/details1.html>



■住所 中央区紫竹山3-3-11 総合保健医療センター4階

■TEL 025-212-8020

診療科目 (→P.78)	診療時間 <=お医者さんに 診て もらえる 時間>	受付終了時間 <=受け付けが お 終わる 時間>
歯科	日曜日・祝日 10時から 17時まで	日曜日・祝日 16時30分まで

🏠 Sudden Illness or Injury at Night or on Holidays

If you get injured or sick on a weekday, go to a medical institute nearby (see p.79). If you get injured or suddenly feel sick at night, on Sunday or a holiday, go to the following service centers.

● Niigata City Emergency Case Clinical Center

▷ <https://www.niigata-er.org>

■ **Address** Comprehensive Health and Medical Center 1st Floor
3-3-11 Shichikuyama, Chuo Ward



■ **TEL** 025-246-1199

Clinical Department (see p.79)	Hours	Cut-off Time
Internal medicine Pediatrics	Weekdays 19:00–07:00 of the next day Saturdays 14:00–07:00 of the next day Sundays and national holidays 07:00–07:00 of the next day	Weekdays 06:30 of the next day Saturdays 06:30 of the next day Sundays and national holidays 06:30 of the next day
Orthopedics	Weekdays 19:00–22:00 Saturdays 15:00–09:00 of the next day Sundays and national holidays 09:00–22:00	Weekdays 21:30 Saturdays 08:30 of the next day Sundays and national holidays 21:30
Obstetrics and gynecology Ophthalmology Otolaryngology Cerebral surgery	Sundays and national holidays 09:00–18:00	Sundays and national holidays 17:30

● Niigata City Dental Health and Welfare Center

▷ <http://ii-ha.net/k-center/details1.html>

■ **Address** Comprehensive Health and Medical Center 4th Floor
3-3-11 Shichikuyama, Chuo Ward



■ **TEL** 025-212-8020

Clinical Department (see p.79)	Hours	Cut-off Time
Dentistry	Sundays and national holidays 10:00–17:00	Sundays and national holidays 16:30



診療科目 (→P.78)	診療時間 ＜＝お医者さんに診てもらえる時間＞	受付終了時間 ＜＝受け付けが終わる時間＞
内科・小児科	平日・土曜日 19時から 22時まで 日曜日・祝日 9時から 17時まで、19時から 22時まで	平日・土曜日 21時30分まで 日曜日・祝日 16時30分まで、21時30分まで
歯科	日曜日・祝日 9時から 17時まで	日曜日・祝日 16時30分まで

△注意してください

- ・簡単な治療をします。入院や手術はしません。
- ・もらえる薬は1日分です
- ・健康保険証は必ず持って行ってください。医療費受給者証がある人は、一緒に持って行ってください。持って行かないと、高いお金を払います。
- ・いま薬を飲んでいる人は、「お薬手帳」や飲んでいる薬を持って行ってください。

● Nishikanbara District Holiday and Overnight Emergency Care Center

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/shisetsu/iryohoken/nishikankyukan.html>

■ **Address** 4363 Maki-ko, Nishikan Ward



■ **TEL** 0256-72-5499

Clinical Department (see p.79)	Hours	Cut-off Time
Internal medicine, pediatrics	Weekdays and Saturdays 19:00–22:00	Weekdays and Saturdays 21:30
	Sundays and Holidays 09:00–17:00, 19:00–22:00	Sundays and Holidays 16:30, 21:30
Dentistry	Sundays and Holidays 09:00–17:00	Sundays and Holidays 16:30

⚠ Please Note

- These facilities provide emergency treatment. They cannot provide hospitalization or surgery.
- The medicine given is usually only enough for one day.
- Please make sure to bring your health insurance card. For people who have claimant certificates for various medical expenses, please bring them with you. If you do not bring these documents, you will have to pay for the medical expenses in full by yourself.
- For people who are on medication, please bring your Medicine Notebook or the medicine with you.



さいがい
災害が

お
起こる

まえ
前に

じゅんび
準備する

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index.html>

地震や、大雨、台風などの災害が あって、テレビや ラジオ などで 「逃げてくださ
い」と お知らせが あった ときは、すぐに 避難して安全な 場所に 逃げて くださ
い。避難の お知らせが なくても、あなたが 危ないと 思った ときは 避難して くださ
い。

新潟市では、学校や 公園など、災害の ときに 避難する 場所を 決めて います。
避難する 場所は 住んでいる ところで 違います。あなたの 家、学校、会社から 近い
避難する 場所を 確認して ください。

き 聞く ところ	くやくしょ 区役所の	ちいきそうむか 地域総務課(東・中央・西区は	ひがし 東)	ちゅうおう 中央)	にしく 西区は	そうむか 総務課)
きたくやくしょ 北区役所	ちいきそうむか 地域総務課	TEL 025-387-1165	Email chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp			
ひがしくやくしょ 東区役所	そうむか 総務課	TEL 025-250-2720	Email somu.e@city.niigata.lg.jp			
ちゅうおうくやくしょ 中央区役所	そうむか 総務課	TEL 025-223-7064	Email somu.c@city.niigata.lg.jp			
こうなんくやくしょ 江南区役所	ちいきそうむか 地域総務課	TEL 025-382-4526	Email chiikisomu.k@city.niigata.lg.jp			
あきはくやくしょ 秋葉区役所	ちいきそうむか 地域総務課	TEL 0250-25-5470	Email chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp			
みなみくやくしょ 南区役所	ちいきそうむか 地域総務課	TEL 025-372-6431	Email chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp			
にしくやくしょ 西区役所	そうむか 総務課	TEL 025-264-7120	Email somu.w@city.niigata.lg.jp			
にしかんくやくしょ 西蒲区役所	ちいきそうむか 地域総務課	TEL 0256-72-8147	Email chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp			

いまから 準備すること

- ・住んでいる ところの ハザードマップ(→P.24)を 確認して、大雨や 津波の ときの 危険を 知ってください。
- ・大雨や 津波の ときに 避難する 場所や、避難する 道、避難する やり方を 考えて ください。災害の 種類に よって、避難する 場所や、道、やり方を 考えてくださ
い。
- ・新潟市が 決めた 避難の 場所の ほかに、友だちや 知り合いの 家にも 避難できる
か、考えましょう。
- ・避難する ときの 持ち物(→P.18)を 準備してください。
- ・住んでいる ところで 防災訓練<=避難の 練習>を やるかも しれません。防災訓練
の お知らせが 来たら、あなたも 参加してください。

き
聞く ところ ぼうさいか しゃくしょほんかん
防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp



Preparing for Disaster

▶ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index.html>

During disasters like earthquakes, heavy rain, typhoons, etc., if there is evacuation information on the television or radio, please evacuate immediately. Even if there is no evacuation information, please evacuate immediately if you feel you are in danger.

In Niigata City, there are designated evacuation centers at schools, parks, etc., in the event of a major disaster. The evacuation centers vary based on where you live. Make sure to check the evacuation center closest to your house, school, and work.

Contact Local ward office's Regional Affairs Division (For Higashi Ward, Chuo Ward, and Nishi Ward, contact the General Affairs Division)

Kita Ward Office	Regional Affairs Division
TEL 025-387-1165	Email chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp
Higashi Ward Office	General Affairs Division
TEL 025-250-2720	Email somu.e@city.niigata.lg.jp
Chuo Ward Office	General Affairs Division
TEL 025-223-7064	Email somu.c@city.niigata.lg.jp
Konan Ward Office	Regional Affairs Division
TEL 025-382-4526	Email chiikisomu.k@city.niigata.lg.jp
Akiha Ward Office	Regional Affairs Division
TEL 0250-25-5470	Email chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp
Minami Ward Office	Regional Affairs Division
TEL 025-372-6431	Email chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp
Nishi Ward Office	General Affairs Division
TEL 025-264-7120	Email somu.w@city.niigata.lg.jp
Nishikan Ward Office	Regional Affairs Division
TEL 0256-72-8147	Email chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp

Preparations You Can Do Now

- Look at the hazard map for where you live (see p.25) and understand the risks for each type of disaster.
- Think of evacuation center locations and routes, as well as how to evacuate during heavy rain or a tsunami. It is also useful to think of evacuation center locations and routes, as well as how to evacuate for each type of disaster.
- In addition to evacuation centers in Niigata City, think about if it is possible to evacuate to your friends' or family's houses.
- Prepare items to bring with you during evacuation (see p.19).
- If you receive notification of emergency drills in your area, be sure to attend.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

●^{いえ}家に^{じゅんび}準備してください

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_koujo/saigaibichiku/bitiku.html

- ・3日間^{みっかかん} 過ごす^す 水^{みず}や 食べ物^{たもの}、生活^{せいかつ}に 必要^{ひつよう}な 道具^{どうぐ}(可能^{かのう}であれば 7日分^{なのかぶん})。
- ・いつも 食べている^た ものは、食べた^たら 買い足^かして おいてください。
- ・災害^{さいがい}の ときは、ガス^{がす}や 水道^{すいどう}が 止まる^とことが あります。卓上^{たくじょう}コンロ^ろや ガスボンベ^{がすほんべ}、
携帯^{けいたい}トイレ^{といれ}なども 用意^{ようい} してください。

き 聞く **ところ** ぼうさいか しゃくしょほんかん
防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

●^{いえ}家の^{なか}中を^{あんぜん}安全にしてください

- ・家具^{かぐ}や テレビ^{てれび}などは、固定^{こてい}して、床^{ゆか}に 落ち^おないように してください。
- ・重い^{おも} ものや 割れた^わら 危ない^{あが} ものは、高い^{たか} ところに 置か^おないように してください。
- ・玄関^{げんかん}や 窓^{まど}に 行く^い 道^{みち}に、家具^{かぐ}などの 倒れ^{たお}やすい ものを 置か^おないように してください。
- ・ガラス^{がらす}で できた 棚^{たな}や 窓ガラス^{まどがらす}に、飛散防止^{ひさんぼうし}フィルム^{ふういむ}を 貼^はってください。
飛散防止^{ひさんぼうし}フィルムは、ホームセンター^{ほーむせんたー}で 売^うっている、ガラス^{がらす}が 飛び散^とらないように する
シート^{しーと}です。
- ・動き^{うご}やすい 靴^{くつ}は、スニーカー^{すにーかー}などです。準備^{じゅんび}しておいてください。

き 聞く **ところ** ぼうさいか しゃくしょほんかん
防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

^{ひなん}避難する ^{だいじ}ときに 大事な こと

- ・正確^{せいかく}な 情報^{じょうほう}を 調べ^{しら}て、すぐ 避難^{ひなん}してください。
- ・動き^{うご}やすい 服^{ふく}を 着^きてください。近く^{ちか}に いる人^{ひと}と 一緒^{いっしょ}に 避難^{ひなん}してください。
- ・ほかの人^{ひと}と 助け^{たす}合^あってください。避難^{ひなん}が 難^{むずか}しい 人^{ひと}が いたら、助け^{たす}てあげてください。

き 聞く **ところ** ぼうさいか しゃくしょほんかん
防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

● Preparing at Home

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_koujo/saigaibichiku/bitiku.html

- Three day supply of water, food, and daily necessities (Seven day supply if possible)
- Routinely consume and replenish food you regularly eat.
- In preparation for gas or water shutting off, prepare a portable stove, gas cylinders, a portable toilet, etc.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

● Make Your House Safe

- Stabilize furniture, televisions, etc., and make sure they will not fall over.
- Do not place heavy or fragile items in high places.
- Do not place furniture or items that will fall over easily in exit routes like the front door.
- Put shatterproof film over glass cabinets and windows.
- Prepare sneakers or shoes that are easy to move in during an evacuation.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp



During Evacuation

- Search for accurate information and evacuate immediately.
- Wear clothes that are easy to move around in. Evacuate with the people near you.
- Assist one another. If there are people who have difficulty evacuating, help them.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

● ^{ひなん}避難する ^{もの}ときの ^{持ち物}持ち物

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_koujo/saigaibichiku/bitiku.html

- ・ ^{みず}水
- ・ ^た食べ物
- ・ ^{すまーとふぉん}スマートフォンや ^{けいたいでんわ}携帯電話
- ・ ^{もばいるばってりー}モバイルバッテリー
- ・ ^{かいちゅうでんとう}懐中電灯<=^{でんち}電池で ^{うご}動く ^{らいと}ライト>、^{けいたいらじお}携帯ラジオ<=^{でんち}電池で ^{うご}動く ^{らじお}ラジオ>
- ・ ^{でんち}電池
- ・ ^{くすり}薬
- ・ ^{せいかつ}生活で ^{つか}使っている ^{どうぐ}道具
- ・ ^{ふく}服、おむつ
- ・ ^{みぶんしょうめいしょ}身分証明書<=^{あなたを}あなたを ^{しょうめい}証明する ^{もの}もの。<^{ざいりゅうかーど}在留カード、<^{とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ}特別永住者証明書、^{まいなんばーかーど}マイナンバーカード、<^{うんてんめんきょしょう}運転免許証、<^{ぱすぽーと}パスポート>
- ・ ^{かね}お金
- ・ ^{ぎんこう}銀行の ^{つうちょう}通帳、^{いんかん}印鑑<=^{はんこ}はんこ>
- ・ ^{へや}部屋の ^{なかで}なかで ^{つか}使う ^{くつすりっぱ}靴(スリッパ)
- ・ ^{ますく}マスク、^{しょうどくえき}消毒液(ウエットティッシュ)、^{うえつとていっしゅ}体温計
- ・ ^{ごみ}ごみ袋



<

き聞く **ところ** ^{ぼうさいか}防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

⚠ ^{ひなん}避難する ^{ばしょ}場所で ^{かんせんしょう}感染症に ^{かからないように}かからないように ^{してください}してください

- ・ ^{ねつ}熱や ^{せきの}せきの ^{しょうじょう}症状が ^{ある}ある人、^{ひと}人や、^{たいちょう}体調が ^よ良くない人は、^{ひなん}避難する ^{ばしょ}場所で ^{すたっふ}スタッフに ^い言ってください。
- ・ ^{ひなん}避難する ^{ばしょ}場所に ^は貼ってある ^{かみ}紙を ^{よく}よく ^よ読んでください。
- ・ ^{ほかの}ほかの人と ^{はな}離れて ^す過ごしてください。
- ・ ^{ときどき}ときどき ^て手を ^{あら}洗ってください。せきを ^{する}するときは、^{くち}口を ^{かく}隠してください。
- ・ ^{ときどき}ときどき ^{みんな}みんな ^{まど}窓を ^あ開けてください。

き聞く **ところ** ^{ぼうさいか}防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

● Items to Take During Evacuation

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_koujo/saigaibichiku/bitiku.html

- Water
- Food
- Smartphone, mobile phone
- Mobile battery (portable charger)
- Flashlight, portable radio
- Batteries
- Medicine
- Daily necessities
- Clothing, diapers
- Identification
- Money
- Bank book, personal seal
- Indoor shoes (slippers)
- Masks, antibacterial wipes, thermometer
- Trash bags

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

Prevent the Spread of Infection at Evacuation Centers

- If you have symptoms such as a fever or cough, or do not feel well, please inform the staff at the evacuation center.
- Read the information posted at the evacuation center carefully.
- Keep a safe distance between others.
- Wash your hands frequently and cover your mouth when coughing.
- Cooperate with fellow evacuees and keep windows open for air circulation.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

大雨のときに避難するタイミング

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/bosai/index.html>

大雨で危ないとき、テレビやラジオなどで避難の情報が出ます。「警戒レベル4」までに、必ず避難してください。

聞くところ 危機対策課(市役所本館) TEL 025-226-1146
Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

警戒レベルと、そのときやること

警戒レベル	そのときやること	情報を出すところ
警戒レベル5 「緊急安全確保」	いのちを守る	にいがたし新潟市
警戒レベル4までに必ず避難する		
警戒レベル4 「避難指示」	あぶない場所から全員が避難する	にいがたし新潟市
警戒レベル3 「高齢者等避難」	に逃げるときに時間のかかる人は避難を始める	にいがたし新潟市
警戒レベル2 「大雨・洪水・高潮 注意報」	ひなんほうほうかくにん 避難方法を確認する	きしやうちやう 気象庁
警戒レベル1 「早期注意情報」	さいがいちゆうい 災害に注意する	きしやうちやう 気象庁

避難するときに注意すること

- 安全な場所にいれば、避難しなくてもいいです。
- 警戒レベル5のときに避難していなかったら、自分の家の安全なところで命を守ってください。
- 激しい雨が降っているときは、外に出ると危ないです。車を使うことも危ないです。車は使わないでください。

聞くところ 危機対策課(市役所本館) TEL 025-226-1146
Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp



When to Evacuate During Heavy Rain

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/bosai/index.html>

When there is risk of danger due to heavy rain, there will be evacuation information broadcasted on the television and radio. Be sure to evacuate by the time the alert level reaches level 4.

Contact Crisis Management Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1146 Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

● Alert Level and Evacuation Actions to Take

Alert Level	Evacuation Actions to Take	Where to Get Information
Alert Level 5 Emergency Safety Measures	Take the best course of action to protect your life	Niigata City
Be sure to evacuate by the time the alert level reaches level 4		
Alert Level 4 Evacuation Instruction	Evacuate from hazardous places as soon as possible	Niigata City
Alert Level 3 Evacuation of the Elderly, etc.	Start evacuating people who need more time to evacuate	Niigata City
Alert Level 2 Heavy rain, Flood, or Storm Surge Advisories	Check evacuation procedures	Japan Meteorological Agency (JMA)
Alert Level 1 Probability of Warnings	Be prepared for disasters	Japan Meteorological Agency (JMA)

⚠ Things to consider when evacuating

- People who are in a safe place do not need to evacuate.
- If you have not yet evacuated at alert level 5, take the best course of action to protect your life, such as moving to a safe room in your house, etc.
- Going outside when it is raining heavily is dangerous. Try to avoid traveling by car as well.

Contact Crisis Management Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1146 Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

津波に 注意して ください

地震のあとに、津波が来るかもしれない。海や川の近くで地震が来たら、すぐに高いところに逃げてください。

聞くところ 防災課(市役所本館) TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp

災害のお知らせがメールで届きます(にいがた防災メール)

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_jijo/niigatabousaimail/index.html
新潟市は、災害の情報をあなたのスマートフォンや携帯電話、パソコンに、メールで送ります。避難のお知らせや大雨・大雪の情報、震度5以上の地震の情報などが届きます。あなたも登録しておいてください。

聞くところ 危機対策課(市役所本館) TEL 025-226-1146
Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

登録の方法

1. touroku@bosai.city.niigata.lg.jpにメールを送ってください。
メールには何も書かないでください。
2. にいがた防災メールから返事が届きます。
3. 返事のメールのなかのURLをクリックして、登録してください。



●ホームページやツイッター、LINEでも情報をみることができます

- ・新潟市ホームページ ▶ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index.html>
- ・新潟市危機管理防災局ツイッター(SNS) @niigatacity_kib
- ・新潟市LINE公式アカウント @niigata_city

聞くところ 危機対策課(市役所本館) TEL 025-226-1146
Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

●大きな災害が起きたとき

▶<https://www.city.sakai.lg.jp/niigata/index.html>

大きな災害が起きたとき、新潟市ホームページを見られなくなるかもしれない。そのときは、大阪府堺市のホームページで災害の情報が見られます。

聞くところ 広報課(市役所本館) TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp



Prepare for a Tsunami

There is a possibility a tsunami will come after an earthquake. If an earthquake happens near the ocean or a river, please evacuate to higher ground as soon as possible.

Contact Disaster Prevention Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1143 Email bosai@city.niigata.lg.jp



Disaster Alert Emails (Niigata Disaster Prevention Emails)

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_jijo/niigatabousaimail/index.html

Niigata City sends information about disasters through email. Information about evacuation, heavy rain and heavy snow, earthquakes above level 5, etc. are sent out. Please register in advance to receive these emails.

Contact Crisis Management Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1146 Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp



How to register

1. Send a blank email to touroku@bosai.city.niigata.lg.jp
2. A reply from the Niigata Disaster Prevention Email will come.
3. Click on the URL provided in the reply email and register.



● You Can Also Find Information on Niigata City's on Homepage, Twitter, and LINE

- Niigata City Homepage ▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index.html>
- Niigata City Crisis Management and Disaster Prevention Bureau Twitter [@niigatacity_kib](https://twitter.com/niigatacity_kib)
- Niigata City Official LINE Account [@niigata_city](https://line.me/tv/@niigata_city)

Contact Crisis Management Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1146 Email kikitaisaku@city.niigata.lg.jp

● When a Major Disaster Occurs

▷<https://www.city.sakai.lg.jp/niigata/index.html>

When a major disaster occurs, there is a possibility you may not be able to access the Niigata City homepage. If that happens, you can view information about the disaster on the Sakai City (Osaka Prefecture) homepage.

Contact Public Relations Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp

●^{そうごうはざーどまっぷ}総合ハザードマップ

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/hinanjo/kouzui_hinanchizu/sougou_map/index.html

^{そうごうはざーどまっぷ}総合ハザードマップは、^{おおあめ}大雨や^{つなみ}津波の^{ひなん}ときに^{ばしょ}避難する^{ところ}場所などが
^か書いてある^{ちず}地図です。^す住んでいる^く区の^{くやくしよ}区役所で^{もらえます}もらえます。

き
聞く ところ

^{くやくしよ}区役所の^{ちいき}地域の^{そうむか}総務課(^{ひがし}東・^{ちゆうおう}中央・^{にしく}西区は ^{そうむか}総務課)(→P.14)



● Comprehensive Hazard Maps

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/hinanjo/kouzui_hinanchizu/sougou_map/index.html

Comprehensive hazard maps are maps which show evacuation centers for heavy rain and tsunamis, as well as other information. They are distributed at local ward offices.

Contact Local ward office's Regional Affairs Division (for Higashi Ward, Chuo Ward, and Nishi Ward, please contact the General Affairs Division) (see p.15)



にいがたし 新潟市について

新潟市は昔から港町として栄えてきました。2007年に、日本海沿いで初めて政令指定都市<=人口が50万人以上で、特別に指定された都市>になりました。高速道路や、新幹線、飛行機で、東京方面にすぐ行くことができます。国際空港や国際港湾があって、海外にも行くことができます。お米や野菜、果物、お花などをたくさん作っています。信濃川や阿賀野川、福島潟、鳥屋野潟、佐潟など、自然もたくさんあります。新潟市は8つの区<=エリア>に分かれています。

北区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kita/index.html>

北区は、農業や漁業が盛んで、葛塚市や松浜市などの市場が開かれています。新潟東港があって、東アジアや東南アジアなどと船でつながっています。

おすすめの場所

■水の公園 福島潟

220種類の鳥と470種類の植物が見つまっている、自然がたくさんある公園です。近くには展望台やプールなどがあります。

■JRA新潟競馬場

JRAの競馬場です。コースの直線が長いことが特徴です。

東区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/higashi/index.html>

東区には、大きな工場がたくさんあり、産業が盛んです。夜に見える工場の景色がとてもきれいです。

おすすめの場所

■新潟空港

日本の都市や、北東アジアに飛行機で行くことができます。

■新潟西港

新潟西港にある山の下みなとタワーから、日本海に沈む夕日を見ることができます。

About Niigata City

Niigata City has prospered as a port city since long ago. In 2007, Niigata City was the first city along the Sea of Japan to become a government ordinance-designated city (a specially ordained city with a population greater than 500,000).

There are highways and bullet train (*shinkansen*) lines that connect directly to the Tokyo area, as well as an international airport and sea port from which you can travel overseas.

Furthermore, Niigata City is a lead producer of rice, vegetables, fruits, flowering plants, etc. There is also plenty of nature, such as the Shinano River, Agano River, Fukushima-gata wetland, Toyanogata wetland, Sakata wetland, etc. Niigata City is divided up into eight wards.



Kita Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kita/index.html>

In Kita Ward, farming and fishing prosper and there are markets in Kuzutsuka and Matsuhama. There is also the Niigata East Port, which has container services to East Asia and Southeast Asia.

Recommended Spots

■ Fukushima-gata Wetland Water Park

A park flourishing with nature, with over 220 confirmed species of birds and 470 species of plants. Nearby, there is an observation deck, pool, and more.

■ JRA Niigata Racecourse

A JRA horse racecourse known for the length of the straight portion of its course.



Higashi Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/higashi/index.html>

In Higashi Ward, industry is flourishing – it contains one of the largest industrial regions in Niigata City. The view of the factories overnight is quite beautiful.

Recommended Spots

■ Niigata Airport

You can go to major domestic cities as well as Northeast Asia by airplane.

■ Niigata West Port

From the Yamanoshita Minato Tower in Niigata West Port, you can see the Sun set on the Sea of Japan.



中央区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/chuo/index.html>

中央区は、新潟市の交通の中心です。新潟の昔の文化を感じられる建物もたくさんあります。

おすすめの場所

■朱鷺メッセ

大きなイベント会場です。31階にある展望室から景色を楽しめます。

■白山公園

日本の中で、文化の価値が高い場所のひとつです。「日本の都市公園100選」に選ばれています。



江南区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/konan/index.html>

江南区には、たくさんの工場や大きなお店があります。都会と自然がバランスよくあります。

おすすめの場所

■中央卸売市場

安全で新鮮な魚や野菜などを日本中から集めています。市場の食堂も使った食堂もあります。

■アスパーク亀田

大きな体育館や文化ホールがあります。



秋葉区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/akiha/index.html>

秋葉区は、鉄道や石油、花の町として有名です。自然も豊かです。

おすすめの場所

■花と遺跡のふるさと公園

植物園や、文化の価値が高いものを保存した施設があります。新潟市の中でもかなり大きい公園です。

■新津鉄道資料館

新潟の鉄道の歴史を知ることができる施設です。実物の車両を見たり、小さい蒸気機関車に乘ったりすることができます。



Chuo Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/chuo/index.html>

Chuo Ward is like the axis of Niigata City's transportation. There are several buildings that give a taste of port city culture.

Recommended Spots

■ Toki Messe

A full-scale event venue. You can look out over Niigata City's central area from the observation room on the 31st floor.

■ Hakusan Park

Designated as a National Site of Scenic Beauty. It was chosen as one of the "Top 100 Urban Parks of Japan."



Konan Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/konan/index.html>

There are industrial parks and large-scale commercial facilities located in Konan Ward. It is a region where cityscapes and nature coexist well together.

Recommended Spots

■ Central Wholesale Market

A place with safe and fresh food products, etc., gathered from all over Japan. There is also a food court which uses ingredients sold at the market.

■ Kameda Gymnasium (Asu Park Kameda)

The largest gymnasium and culture hall in the ward are located here.



Akiha Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/akiha/index.html>

Akiha Ward is a town famous for its railways, petroleum, and flowers and is blessed with plentiful green nature.

Recommended Spots

■ Flower and Ruins Furusato Park

It is one of the largest parks in Niigata City and contains a botanical garden and cultural property center.

■ Niitsu Railway Museum

The museum introduces Niigata's railway history. You can view real trains and ride in a small steam locomotive.



南区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/minami/index.html>

南区には、昔からの伝統と文化があります。果物が有名です。

おすすめの場所

■旧笹川家住宅

300年以上この場所に住んでいた笹川家の住宅です。敷地がとても広くて、歴史を感じることができます。

■しろね大凧と歴史の館

大きな凧<=風の力を利用して、空に飛ばす遊びの道具>の資料館です。自分で凧を作ることができます。



西区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/index.html>

西区は、大きなお店や住宅地がたくさんあるところです。枝豆が有名です。

おすすめの場所

■新潟ふるさと村

新潟県内のおいしい食べ物や特産品がたくさんあります。子どもの遊び場もあり、家族みんなで楽しめます。

■きらら西公園

やわらかいトランポリンやペダルのゴーカート(四輪自転車)などの大きな遊具があります。



西蒲区

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/index.html>

西蒲区は、海や山などの景色がとてもきれいなところです。農業がとても盛んです。

おすすめの場所

■角田山

標高481.7mの山です。たくさんの人が山に登ります。

■北国街道

江戸時代に整備された道です。昔、日本で有名な松尾芭蕉や吉田松陰も歩いたといわれています。



Minami Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/minami/index.html>

Minami Ward is a region where traditions and culture from long ago have been passed down for generations. Fruit cultivation is flourishing here.

Recommended Spot

■ Former Sasagawa Residence

The residence of the Sasagawa Family, a prestigious family who lived in the region for over 300 years. You can feel the history flowing from the vast grounds.

■ Shirone Kite Museum

One of the largest kite museums in the world. You can make your own kite.



Nishi Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/index.html>

Nishi Ward is a region with several large-scale retail stores and many residential areas. The *kurosaki chamame* produced here is well-known both within and around the city.

Recommended Spots

■ Niigata Furusato Village

A place where you can find Niigata-produced food and specialty products, which are a source of pride for Niigata. There are places for children to play and the whole family can have fun together.

■ Kiraranishi Park

From soft trampolines to pedal go-karts, there is plenty of large-sized play equipment.



Nishikan Ward

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/index.html>

Nishikan Ward is region with beautiful views of the sea and mountains. Agriculture is thriving here.

Recommended Spots

■ Mt. Kakuda

A mountain 481.7 meters tall. Mountain climbers from within and outside the prefecture visit all throughout the year.

■ Hokkoku Highway

A road constructed during the Edo period. It is said that long ago Matsuo Basho and Yoshida Shoin, who are both famous in Japan, walked along this road.

市役所・区役所について

市役所は 中央区にあります。

区役所は 全ての区にあります。区役所で 新潟市の 様々な 手続きが できます。
平日<=月曜日から 金曜日までの、祝日でない日>の 8時30分から 17時30分まで 開いています。

出張所、連絡所、行政サービスコーナーは、区役所より 小さい 事務所です。

北区

北区役所

北区東栄町1-1-14 TEL 025-387-1000(代表) FAX 025-387-1020

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kita/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/kitaku.html>

■北出張所 北区松浜1-7-9 TEL 025-387-1705 FAX 025-258-3497
Email kita.n@city.niigata.lg.jp

■早通連絡所 北区早通37-1 TEL 025-386-3339 FAX 025-386-7493
Email hayadori.n@city.niigata.lg.jp

■南浜連絡所 北区島見町2069-1 TEL 025-255-2111 FAX 025-255-2164
Email minamihama.n@city.niigata.lg.jp

■濁川連絡所 北区新崎2607-3 TEL 025-259-2815 FAX 025-258-3442
Email nigorikawa.n@city.niigata.lg.jp



東区

東区役所

東区下木戸1-4-1 TEL 025-272-1000(代表) FAX 025-273-0176

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/higashi/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/higashiku.html>

■石山出張所 東区石山1-1-12 TEL 025-250-2820 FAX 025-286-6103
Email ishiyama.e@city.niigata.lg.jp

■大形連絡所 東区海老ヶ瀬615-1 TEL 025-273-5684 FAX 025-273-6497
Email ogata.e@city.niigata.lg.jp

■山の行政サービスコーナー 東区古川町4-12 TEL 025-250-2951



About the City Office and Ward Offices

The Niigata City Office is in the Chuo Ward.

Ward offices are in every ward. Various procedures concerning the city can be done at ward offices.

The offices are open from 8:30–17:30 on weekdays.

Branch offices, sub-branch offices, and residential affairs and services offices are smaller offices that you can go to instead of the ward offices.



Kita Ward

● Kita Ward Office

1-1-14 Toeicho, Kita Ward TEL 025-387-1000 (main phone) FAX 025-387-1020

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kita/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/kitaku.html>

■ Kita Branch Office 1-7-9 Matsuhama, Kita Ward TEL 025-387-1705

FAX 025-258-3497 Email kita.n@city.niigata.lg.jp

■ Hayadori Sub-Branch Office 37-1 Hayadori, Kita Ward TEL 025-386-3339

FAX 025-386-7493 Email hayadori.n@city.niigata.lg.jp

■ Minamihama Sub-Branch Office 2069-1 Shimamicho, Kita Ward TEL 025-255-2111

FAX 025-255-2164 Email minamihama.n@city.niigata.lg.jp

■ Nigorikawa Sub-Branch Office 2607-3 Niizaki, Kita Ward TEL 025-259-2815

FAX 025-258-3442 Email nigorikawa.n@city.niigata.lg.jp



Higashi Ward

● Higashi Ward Office

1-4-1 Shimokido, Higashi Ward TEL 025-272-1000 (main phone) FAX 025-273-0176

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/higashi/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/higashiku.html>

■ Ishiyama Branch Office 1-1-12 Ishiyama, Higashi Ward TEL 025-250-2820 FAX 025-286-6103 Email ishiyama.e@city.niigata.lg.jp

■ Ogata Sub-Branch Office 615-1 Ebigase, Higashi Ward TEL 025-273-5684 FAX 025-273-6497 Email ogata.e@city.niigata.lg.jp

■ Yamanoshita Residential Affairs and Services Office 4-12 Furukawacho, Higashi Ward
TEL 025-250-2951



ちゅうおうく
中央区



- **中央区役所** (NEXT21の 2階から 5階まで)
ちゅうおうくにしほりどおり だいひょう
中央区西堀通6-866 TEL 025-223-1000(代表) FAX 025-224-1520
▷<https://www.city.niigata.lg.jp/chuo/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/chuo.html>
- **東出張所** ちゅうおうくかんぼらちよう
中央区蒲原町7-1 TEL 025-241-4111 FAX 025-246-3397
Email higashi.c@city.niigata.lg.jp
- **南出張所** みなみしゅつちようじよ ちゅうおうくしんわ
中央区新和3-3-1 TEL 025-283-0406 FAX 025-283-0407
Email minami.c@city.niigata.lg.jp
- **入舟連絡所** いりふねれんらくじよ ちゅうおうくいなりまち
中央区稲荷町3511-1 TEL 025-222-6746
Email irifune.c@city.niigata.lg.jp
- **関屋行政サービスコーナー** せきやぎようせいサービスコーナー ちゅうおうくせきやたまち
中央区関屋田町4-566-1 TEL 025-266-4938

- **市役所本館** しゃくしよほんかん
ちゅうおうくがっこうちようどおり だいひょう
中央区学校町通1-602-1 TEL 025-228-1000(代表)

- **市役所ふるまち庁舎** しゃくしよ ちようしゃ
ちゅうおうくふるまちどおり ふるまちなるふるない だいひょう
中央区古町通7-1010 古町ルフル内 TEL 025-228-1000(代表)
▷<http://www.city.niigata.lg.jp/shisetsu/tyousya/access.html>



こうなんく
江南区



- **江南区役所** こうなんくやくしよ
こうなんくいずみちよう だいひょう
江南区泉町3-4-5 TEL 025-383-1000(代表) FAX 025-381-7090
▷<https://www.city.niigata.lg.jp/konan/shisetsu/gyosei/kuyakusho/konankuyakusyo.html>
- **横越出張所** よごししゅつちようじよ こうなんくよごしちゆうおう
江南区横越中央1-1-1 TEL 025-385-2111 FAX 025-383-2262
Email yokogoshi.k@city.niigata.lg.jp
- **曾野木連絡所** そのきれんらくじよ こうなんくあまの
江南区天野2-7-2 TEL 025-280-6001 FAX 025-280-2372
Email sonoki.k@city.niigata.lg.jp
- **両川連絡所** りょうかわれんらくじよ こうなんくさかやちよう
江南区酒屋町821-8 TEL 025-280-2511 FAX 025-280-2512
Email ryokawa.k@city.niigata.lg.jp
- **大江山連絡所** おおえやまれんらくじよ こうなんくほそやま
江南区細山401 TEL 025-276-3049 FAX 025-277-1659
Email oeyama.k@city.niigata.lg.jp
- **亀田行政サービスコーナー** かめだぎようせいサービスコーナー こうなんくひがしふなば かめだえきまえちいきこうりゅうせんたーない
江南区東船場1-1-22 亀田駅前地域交流センター内
TEL 025-381-1200

Chuo Ward

● Chuo Ward Office (From 2nd to 5th floor, NEXT21)

6-866 Nishibori-dori, Chuo Ward TEL 025-223-1000 (main phone) FAX 025-224-1520

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/chuo/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/chuo.html>

■ Higashi Branch Office 7-1 Kanbaracho, Chuo Ward TEL 025-241-4111

FAX 025-246-3397 Email higashi.c@city.niigata.lg.jp

■ Minami Branch Office 3-3-1 Shinwa, Chuo Ward TEL 025-283-0406

FAX 025-283-0407 Email minami.c@city.niigata.lg.jp

■ Irifune Sub-Branch Office 3511-1 Inarimachi, Chuo Ward TEL 025-222-6746

Email irifune.c@city.niigata.lg.jp

■ Sekiya Residential Affairs and Services Office 4-566-1 Sekiyatamachi, Chuo Ward

TEL 025-266-4938

● City Office Main Building

1-602-1 Gakkocho-dori, Chuo Ward TEL 025-228-1000 (main phone)

● City Office Furumachi Annex

Furumachi Refuru 4th Floor, 7-1010 Furumachi-dori, Chuo Ward TEL 025-228-1000 (main phone)

▷<http://www.city.niigata.lg.jp/shisetsu/tyousya/access.html>



Konan Ward

● Konan Ward Office

3-4-5 Izumicho, Konan Ward TEL 025-383-1000 (main phone) FAX 025-381-7090

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/konan/shisetsu/gyosei/kuyakusho/konankuyakusyo.html>

■ Yokogoshi Branch Office 1-1-1 Yokogoshi-chuo, Konan Ward TEL 025-385-2111

FAX 025-383-2262 Email yokogoshi.k@city.niigata.lg.jp

■ Sonoki Sub-Branch Office 2-7-2 Amano, Konan Ward TEL 025-280-6001

FAX 025-280-2372 Email sonoki.k@city.niigata.lg.jp

■ Ryokawa Sub-Branch Office 821-8 Sakayacho, Konan Ward TEL 025-280-2511

FAX 025-280-2512 Email ryokawa.k@city.niigata.lg.jp

■ Oeyama Sub-Branch Office 401 Hosoyama, Konan Ward TEL 025-276-3049

FAX 025-277-1659 Email oeyama.k@city.niigata.lg.jp

■ Kameda Residential Affairs and Services Office Kameda Station Regional Exchange Center, 1-1-22 Higashi-funaba, Konan Ward TEL 025-381-1200



あきはく 秋葉区



あきはくやくしよ ●秋葉区役所

あきはくほどじま だいひょう
秋葉区程島2009 TEL 0250-23-1000(代表) FAX 0250-22-0228

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/akiha/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/akiha.html>

こすどしゅつちようじよ あきはくこすど ■小須戸出張所 秋葉区小須戸120-5 TEL 0250-25-5720

Email kosudo.a@city.niigata.lg.jp

にいつぎょうせいサービスコーナー あきはくにいつほんちよう にいつちいきこうりゅうせんたー かい ■新津行政サービスコーナー 秋葉区新津本町1-2-39 新津地域交流センター1階 TEL 0250-25-5659



みなみく 南区



みなみくやくしよ ●南区役所

みなみくしろね だいひょう
南区白根1235 TEL 025-373-1000(代表) FAX 025-373-3933

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/minami/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/minamiku.html>

あじかたしゅつちようじよ みなみくあじかた ■味方出張所 南区味方1544 TEL 025-372-6805 FAX 025-372-2957

Email ajikata.s@city.niigata.lg.jp

つきがたしゅつちようじよ みなみくつきがた ■月潟出張所 南区月潟535 TEL 025-372-6905 FAX 025-375-5117

Email tsukigata.s@city.niigata.lg.jp



にしく 西区



にしくやくしよ ●西区役所

にしくてらおひがし だいひょう
西区寺尾東3-14-41 TEL 025-268-1000(代表) FAX 025-269-1650

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/nishiku.html>

にししゅつちようじよ にしくうちのまち ■西出張所 西区内野町413 TEL 025-262-3111 FAX 025-263-4455

Email nishi.w@city.niigata.lg.jp

くろさきしゅつちようじよ にしくおおのまち ■黒崎出張所 西区大野町2843-1 TEL 025-377-3101 FAX 025-377-1657

Email kurosaki.w@city.niigata.lg.jp

あかつかれんらくじよ にしくあかつか ■赤塚連絡所 西区赤塚2280-2 TEL 025-239-2016 FAX 025-239-2001

Email akatsuka.w@city.niigata.lg.jp

なかのこやれんらくじよ にしくなかのこや ■中野小屋連絡所 西区中野小屋590-4 TEL 025-262-2273 FAX 025-262-2187

Email nakanokoya.w@city.niigata.lg.jp

くろさきぎょうせいサービスコーナー にしく にし ■黒崎行政サービスコーナー 西区ときめき西4-1-1 黒崎北部公民館内

TEL 025-232-0077



Akiha Ward

● Akiha Ward Office

2009 Hodojima, Akiha Ward TEL 0250-23-1000 (main phone) FAX 0250-22-0228

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/akiha/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/akiha.html>

■ Kosudo Branch Office 120-5 Kosudo, Akiha Ward TEL 0250-25-5720

Email kosudo.a@city.niigata.lg.jp

■ Niitsu Residential Affairs and Services Office Niitsu Regional Exchange Center 1st Floor, 1-2-39 Niitsu-honcho, Akiha Ward TEL 0250-25-5659



Minami Ward

● Minami Ward Office

1235 Shirone, Minami Ward TEL 025-373-1000 (main phone) FAX 025-373-3933

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/minami/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/minamiku.html>

■ Ajikata Branch Office 1544 Ajikata, Minami Ward TEL 025-372-6805

FAX 025-372-2957 Email ajikata.s@city.niigata.lg.jp

■ Tsukigata Branch Office 535 Tsukigata, Minami Ward TEL 025-372-6905

FAX 025-375-5117 Email tsukigata.s@city.niigata.lg.jp



Nishi Ward

● Nishi Ward Office

3-14-41 Terao-higashi, Nishi Ward TEL 025-268-1000 (main phone) FAX 025-269-1650

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/nishiku.html>

■ Nishi Branch Office 413 Uchinomachi, Nishi Ward TEL 025-262-3111

FAX 025-263-4455 Email nishi.w@city.niigata.lg.jp

■ Kurosaki Branch Office 2843-1 Onomachi, Nishi Ward TEL 025-377-3101

FAX 025-377-1657 Email kurosaki.w@city.niigata.lg.jp

■ Akatsuka Sub-Branch Office 2280-2 Akatsuka, Nishi Ward TEL 025-239-2016

FAX 025-239-2001 Email akatsuka.w@city.niigata.lg.jp

■ Nakanokoya Sub-Branch Office 590-4 Nakanokoya, Nishi Ward TEL 025-262-2273

FAX 025-262-2187 Email nakanokoya.w@city.niigata.lg.jp

■ Kurosaki Residential Affairs and Services Office Kurosaki Northern Citizen's Public Hall, 4-1-1 Tokimeki-nishi, Nishi Ward TEL 025-232-0077



にしかんくやくしよ
●西蒲区役所

にしかんくまきこう
西蒲区巻甲2690-1 TEL 0256-73-1000(代表) FAX 0256-72-6022

だいひょう
▷<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/nishikanku.html>

いわむろしゅっちょうじよ
■岩室出張所

にしかんくにしなか
西蒲区西中860 TEL 0256-82-4111 FAX 0256-82-4119

Email iwamuro.nsk@city.niigata.lg.jp

にしかわしゅっちょうじよ
■西川出張所

にしかんくはたや
西蒲区旗屋585-1 TEL 0256-88-3111 FAX 0256-88-7491

Email nishikawa.nsk@city.niigata.lg.jp

かたひがししゅっちょうじよ
■潟東出張所

にしかんくさんぼう
西蒲区三方1 TEL 0256-86-3111 FAX 0256-86-3109

Email katahigashi.nsk@city.niigata.lg.jp

なかのくちしゅっちょうじよ
■中之口出張所

にしかんくなかのくち
西蒲区中之口626 TEL 025-375-2712 FAX 025-375-5451

Email nakanokuchi.nsk@city.niigata.lg.jp

 **Nishikan Ward****● Nishikan Ward Office**

2690-1 Maki-ko, Nishikan Ward TEL 0256-73-1000 (main phone) FAX 0256-72-6022

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/shisetsu/gyosei/kuyakusyo/nishikanku.html>

- **Iwamuro Branch Office** 860 Nishinaka, Nishikan Ward TEL 0256-82-4111
FAX 0256-82-4119 Email iwamuro.nsk@city.niigata.lg.jp
- **Nishikawa Branch Office** 585-1 Hataya, Nishikan Ward TEL 0256-88-3111
FAX 0256-88-7491 Email katahigashi.nsk@city.niigata.lg.jp
- **Katahigashi Branch Office** 1 Sanbou, Nishikan Ward TEL 0256-86-3111
FAX 0256-86-3109 Email katahigashi.nsk@city.niigata.lg.jp
- **Nakanokuchi Branch Office** 626 Nakanokuchi, Nishikan Ward TEL 025-375-2712
FAX 025-375-5451 Email nakanokuchi.nsk@city.niigata.lg.jp

じゅうみんとろうく てんにゆう てんしゅつ 住民登録(転入・転出)

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/jyuminhyo/jyuumintodoke.html>

住民登録は、あなたが新潟市に住んでいることを、役所に知らせて登録することです。日本で生活するとき、とても大事な手続きです。

市役所・区役所に通訳はいません。日本語に不安がある人は、日本語ができる人と一緒に来てください。

ざいりゅうきかん ざいりゅうしかく ざいりゅうカード さいにゅうこくきょか 在留期間、在留資格、在留カード、再入国許可

在留期間、在留資格、在留カード、再入国許可の手続きは、出入国在留管理局でします。

き 聞く ところ

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょくにいがたしゅつちようじょ にいがたくこう
東京出入国在留管理局新潟出張所(新潟空港にあります)
にいがたしひがしくまつはままち
新潟市東区松浜町3710 TEL 025-275-4735 FAX 025-275-4848

こ 子どもが 生まれた とき

区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に出生届を出してください。

■出す とき 子どもが生まれた日から14日以内

■必要なもの 出生証明書、母子健康手帳

・母子健康手帳には、お母さんの体の調子や赤ちゃんの成長を書きます。持っているときは出してください。

※60日以上日本にいるときは、子どもが生まれてから1か月以内に

東京出入国在留管理局新潟出張所で在留資格取得申請をしてください。

き 聞く ところ

区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)

きたくやくしよ くみんせいかつか
北区役所 区民生活課 TEL 025-387-1255 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

ひがしくやくしよ くみんせいかつか
東区役所 区民生活課 TEL 025-250-2235 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

ちゅうおうくやくしよ まどぐちさーびすか
中央区役所 窓口サービス課 TEL 025-223-7126 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

こうなんくやくしよ くみんせいかつか
江南区役所 区民生活課 TEL 025-382-4203 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

あきはくやくしよ くみんせいかつか
秋葉区役所 区民生活課 TEL 0250-25-5674 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

みなみくやくしよ くみんせいかつか
南区役所 区民生活課 TEL 025-372-6105 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

にしくやくしよ くみんせいかつか
西区役所 区民生活課 TEL 025-264-7211 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

にしかんくやくしよ くみんせいかつか
西蒲区役所 区民生活課 TEL 0256-72-8317 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

Resident Registration (Moving In and Moving Out)

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/jyuminhyo/jyuumintodoke.html>

People who reside Niigata City need to inform the city office that they live in the City and formally register. This is a very important procedure that needs to be done while living in Japan.

Interpreters are not available at the service desks. For people who are not confident in their Japanese abilities, please bring someone who speaks Japanese with you.

Period of Stay, Status of Residence, Residence Card, Re-entry Permit

Procedures for period of stay, status of residence, residence cards, and re-entry permits are carried out at the Immigration Services Bureau.

Contact Tokyo Regional Immigration Services Bureau Niigata Branch Office (Inside Niigata Airport)

3710 Matsuhama-cho, Higashi Ward TEL 025-275-4735 FAX 025-275-4848



When a Child Is Born

Please submit a birth registration form to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, please submit forms to the Citizen Services Division).

■ **Submission deadline** Within 14 days after the child is born

■ **Required items** Birth certificate, Maternal and Child Health Handbook (only for people who have one)

- The Maternal and Child Health Handbook is a small book in which the mother's physical condition and the baby's growth are written down. If you have one, please bring it with you.
- If you intend to be in Japan for more than 60 days, please submit a "permission to acquire status of residence" application to the Tokyo Regional Immigration Services Bureau Niigata Branch Office within a month after the child is born

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division)

Kita Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-387-1255 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-250-2235 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Citizen Services Division

TEL 025-223-7126 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-382-4203 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0250-25-5674 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-372-6105 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-264-7211 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0256-72-8317 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

家族や一緒に住んでいた人が死んだとき

区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に死亡届を出してください。

死亡届を出すと、埋葬許可証=<死んだ人を焼いたり埋めたりしてもいいことがわかる紙>をもらえます。

■出すとき死んだことを知った日から7日以内

■出す人死んだ人の家族か、親族か、一緒に住んでいた人の誰か

■必要なもの死亡診断書、死んだ人のパスポート・国民健康保険証・年金手帳

・死亡診断書は、人が死んだことについて書いてある、お医者さんが出した紙です。

・国民健康保険証は、国民健康保険(→P. 50)に入っていることを証明するカードです。

・年金手帳は、年金(→P. 64)のことを書いた小さい本です。

※死んだ人の国の大使館か領事館にも、その人が死んだことを伝えてください。

聞くところ 区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課) (→P. 40)

結婚か離婚をしたとき

結婚や離婚に必要な条件や手続きは国によって違います。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課) (→P. 40)

When a Family Member or Person Living with You Dies

Please submit a death registration form to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, please submit forms to the Citizen Services Division). When you submit the death certificate, you will receive a burial permit.

- **Submission deadline** Within seven days of discovering the death
- **Who submits the documents** Family members, relatives, or people who lived with the deceased
- **Required items** Death certificate, passport, national health insurance card, and pension book of the deceased
 - A death certificate is a paper issued by a doctor that has information about the person's death.
 - A national health insurance card is a card that proves someone is enrolled in National Health Care (see p.51).
 - A pension book is a small book that has information written about a person's pension (see p.65).
 - Please inform the embassy or consulate of the deceased's home country that they have died.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

When You Get Married or Divorced

The requirements and procedures required for marriage or divorce vary by nationality. For more details, please contact us.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

日本では ない 国から 新潟市に 引っ越しを する とき

まずは、出入国在留管理局(→P.40)で在留カードか特別永住者証明書の再入国許可の手続きをしてください。その後、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に転入届を出して ください。

■出す とき 新潟市に 引っ越した 日から 14日 以内

■必要な もの

1. 引っ越した 人 全員の パスポートと、在留カードか 特別永住者証明書
※家族が いるときは、下の 2、3、4の 書類も 持ってきて ください。書類が な
いときは、皆さんの 国の 大使館や 領事館に 聞いて ください。
2. 婚姻証明書<=結婚した ことを 証明する 紙>
3. 出生証明書<=子どもが 生まれた ことを 証明する 紙>
4. 2と3を 日本語に 直した もの
※直した 人の 名前を 書いて もらって ください。

き 聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.40)

日本の ほかの 市や 町から 新潟市に 引っ越す とき

新潟市で 引っ越しの 手続きを する 前に、住んでいた 市や 町に 転出届を 出
して ください。その後、区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)に 転入届を
出して ください。

■出す とき 新潟市に 引っ越した 日から 14日 以内

■必要な もの

1. 転出証明書
・ 転出証明書は、前に 住んでいた 市や 町に 転出届を 出すと もらえます。
2. 引っ越した 人 全員の 在留カードか 特別永住者証明書、マイナンバーカード
・ マイナンバーカードを 持っていたら 出して ください。マイナンバーカードは、12個の
数字と、顔の 写真が 付いた ICカード です。

き 聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.40)

When You Move to Niigata City from a Country Other Than Japan

First, apply for a re-entry permit for your residence card (or special permanent resident certificate) at the Immigration Services Bureau (see p.21). Afterwards, submit a moving in notification to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, submit forms to the Citizen Services Division).

■ **Submission deadline** Within 14 days after moving to Niigata City

■ **Required items**

1. Passports of everyone who moved, as well as residence cards or special permanent resident certificates
 - If you have family with you, please also bring the documents listed in numbers 2, 3, and 4 below. If you do not have these documents, please ask your embassy or consulate.
2. Marriage certificate
3. Birth certificate
4. Copies of 2 and 3 translated into Japanese
 - Please have the translator's name written.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

When Moving to Niigata City from Within Japan

Before starting procedures for moving to Niigata City, please submit a moving out notification to where you lived previously. Afterwards, please submit a moving in notification to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, submit forms to the Citizen Services Division).

■ **Submission deadline** Within 14 days after moving to Niigata City

■ **Required items**

1. Change of address certificate
 - You will receive a moving in notification document after submitting a moving out notification to the city or town you lived in previously.
2. Residence cards or special permanent resident certificates and My Number Cards of everyone who moved.
 - If you have a My Number Card, please bring it with you. A My Number Card is an IC card that has 12 numbers and a photo of your face on it.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

新潟市の 中で 引っ越しをした とき

区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)に 転居届を 出して ください。

■出す とき 引っ越した 日から 14日 以内

■必要な もの 引っ越した 人 全員の 在留カードか 特別永住者証明書、
マイナンバーカード

・マイナンバーカードを 持っていたら 出して ください。

聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

新潟市では ない ところへ 引っ越す とき(→P. 160)

区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)に 転出届を 出して ください。

家族が 違う 場所に 引っ越しする ときは、別々に 出して ください。

■出す とき 引っ越しを する 14日 前から 引っ越しを する 日まで

■必要な もの マイナンバーカード

・マイナンバーカードを 持っていたら 出して ください。

聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

住民票が 欲しい とき

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/jyuminhyo/jyuuminkofu.html>

住民票は、あなたや 家族が 住んでいる ところを 証明する 紙です。

■もらうことが できる 場所 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)、

出張所、連絡所、行政サービスコーナー

■手続きを する 人 あなたか、一緒に 住んでいる人

■かかる お金 1つにつき 300円

■必要な もの 身分証明書<=あなたを 証明する もの。在留カード、
特別永住者証明書、マイナンバーカード、運転免許証、パスポート>

聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

Moving from Within Niigata City

Please submit a change of address notification to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, submit forms to the Citizen Services Division).

■ **Submission deadline** Within 14 days after moving

■ **Required items** Residence cards or special permanent resident certificates and My Number Cards of everyone who moved.

- If you have a My Number Card, please bring it with you.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, submit certificates to the Citizen Services Division) (see p.41)

Moving Out of Niigata City (see p.80)

Please submit a moving out notification to the ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, submit forms to the Citizen Services Division).

If you and your family are moving to different places, please submit separate forms.

■ **Submission deadline** From 14 days before you move, to the day you move out

■ **Required items** My Number Card

- If you have a My Number Card, please bring it with you.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

When You Need a Certificate of Residence

▶ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/jyuminhyo/jyuuminkofu.html>

A certificate of residence is a document that proves your and your family's address.

■ **Where to obtain** Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division), branch offices, sub-branch offices, and administrative service corners

■ **Who can request certificates** You or people who live with you

■ **Fee** 300 yen (one copy)

■ **Required items** Personal identification cards or papers (residence card, special permanent resident certificate, My Number Card, driver's license, passport)

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

マイナンバーカードをつくる

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/mynumber_card/mynumber_card.html

マイナンバーカードは、12個の数字と、顔の写真が書いてあるICカードです。あなたを証明する身分証明書として使うことができます。e-Taxという税金の手続きやコンビニで住民票をもらうときに使うこともできます。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

●コンビニで住民票のコピーがもらえます

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/konbinikoufu/konbinikoufu.html>

マイナンバーカードがあると、コンビニにあるコピー機で、住民票が発行できるように なります。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

印鑑の登録をするとき

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/inkantoroku/1todokede.html>

日本では、大事な書類にサインの代わりに印鑑<はんこ>を押すことがあります。日本で大事な書類を作る時、登録された印鑑と、証明書が必要です。印鑑登録は、あなたの印鑑があなたのものであることを登録することです。登録できる印鑑には、決まりがあります。登録できるかどうか、聞いてください。

■必要なもの 登録する印鑑、身分証明書<あなたを証明するもの。>

在留カード、特別永住者証明書、マイナンバーカード、運転免許証、パスポート

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 40)

Creating a My Number Card

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/mynumber_card/mynumber_card.html

A My Number Card is an IC card that has 12 numbers and a photo of your face on it. You can use it as a form of identification. You can use it for e-Tax (tax procedures) and obtaining a Certificate of Residence from convenience stores. For more details, please contact us.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

● You Can Obtain a Certificate of Residence at a Convenience Store

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/konbinikoufu/konbinikoufu.html>

If you have a My Number Card, you can print a certificate of residence at a convenience store's copy machine. For more details, please contact us.

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

Registering a Personal Seal

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/todokede/kosekinado/inkantoroku/1todokede.html>

In Japan, it is common to use a personal seal (*inkan*) in place of a signature when signing important documents. In Japan, when creating important documents, it is required to have a registered personal seal and identification. Registering a personal seal means registering a specific seal as your own personal seal. There are rules for what kind of personal seal can be registered. Please confirm whether or not your seal can be registered before registering.

■ **Required items** Seal you wish to register and personal identification cards or papers (residence card, special permanent resident certificate, My Number Card, driver's license, passport)

Contact Local ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.41)

こくみんけんこうほけん 国民健康保険

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokuho/hokenryo/noufu-no-tebiki.html>

日本では、みんなが健康保険に入らなければなりません。
医療機関<=病院やクリニック>に行ったとき、健康保険がない
と、医療費<=病院やクリニックの>お金を全部自分で払わなければ
なりません。とても高いです。
保険料<=保険の>お金は、前の年の所得<=給料などの>お金で決ま
ります。



健康保険に入らなければならぬ人

3か月より長く日本にいたことが認められ、住民登録(→P.40)している人は、
国民健康保険に入らなければなりません。
※日本と協定している国から発行された適用証明書を持っている人は、入ら
なくていいです。適用証明書は、あなたが日本と協定している国の
社会保障制度に入っていることを証明する紙です。

健康保険に入ることができない人

1. 会社の健康保険などに入っている人
2. 75歳以上の人
3. 住民登録(→P.40)をしていない人
4. 生活保護をもらっている人

National Health Insurance

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokuho/hokenryo/noufu-no-tebiki.html>

In Japan, all residents are required to enroll in medical insurance.

When you visit a medical facility and you do not have medical insurance, you will be responsible for the overall medical costs. Medical costs are very expensive.

The insurance premium is calculated based on income from the previous year.

Who Must Enroll in the National Health Insurance

Everyone who is permitted to reside in Japan for longer than three months and has registered one's residency (see p.41) is required to enroll in National Health Insurance.

- Those who have a Certificate of Coverage issued by a country that has an agreement with Japan are exempt from enrolling. A Certificate of Coverage is written proof which certifies that the person is enrolled in the social security program of a country that has an agreement with Japan.

Who Is Not Eligible for Enrollment

1. People registered for health insurance through their employer
2. People 75 years old or older
3. People who have not completed resident registration (see p.41)
4. People receiving public assistance (livelihood protection)

健康保険に 入るときや、やめるとき

健康保険に 入るときや、やめるときは、14日 以内に 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)に 行ってください。
国民健康保険の 保険料は、入った 月まで さかのぼって かかります。手続きが 遅れたときも、さかのぼって 保険料を 払ってください。

聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課)

北区役所 区民生活課 TEL 025-387-1275 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 区民生活課 TEL 025-250-2265 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 窓口サービス課 TEL 025-223-7149 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 区民生活課 TEL 025-382-4235 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 区民生活課 TEL 0250-25-5676 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 区民生活課 TEL 025-372-6135 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 区民生活課 TEL 025-264-7243 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 区民生活課 TEL 0256-72-8336 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

国民健康保険に 入るとき

こんな とき	必要な もの
ほかの 市や 町から 新潟市に 引っ越した とき	ざいりゅうカード 特別永住者証明書、 てんしゅつしょうめいしょ 転出証明書
海外から 新潟市に 転入する とき	ざいりゅうカード 特別永住者証明書、 ぱすぽーと パスポート
会社の 健康保険を やめた とき、 ひふようしゃ おとつ つま せいかつ やしな 被扶養者<= 夫 や 妻に 生活を 養 って もらっている 人>では なくなっ た とき	ざいりゅうカード 特別永住者証明書、 かいしゃ 会社の けんこうほけんしかくそうしつしょうめいしょ 健康保険資格喪失証明書<= 会社の 健康保険の しかく 資格が ないことを しょうめい 証明する 紙>
せいかつほご 生活保護を もらわなくなった とき	ざいりゅうカード 特別永住者証明書、 ほごはいしけつていつうちしょ 保護廃止決定通知書
こ 子どもが 生まれた とき	ざいりゅうカード 特別永住者証明書、 こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証 こ ※子どもを 産んだ ときに もらうことが できる お かね 金があります(出産育児一時金)(→P.31)。

※このほか、世帯主<=家族の 代表の 人>と、国民健康保険の 手続きを する 人の
マイナンバーカードか、マイナンバー通知カードが あります。在留資格が 「特定活動」
の 人は、区役所で 指定書を 確認します。

Enrolling in or Disenrolling from National Health Insurance

When you enroll in or disenroll from National Health Insurance, please go to the Ward Residential Affairs and Services Division of the ward office (Citizen Services Division for Chuo Ward Office) within 14 days.

Your insurance premium (fees) will be calculated starting the month that you become eligible for enrollment in National Health Insurance. Even if you are late to file, pay the full amount from the start of the month you become eligible for enrollment.

Contact Local Ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (For Chuo Ward Office, contact Citizen Services Division)

Kita Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-387-1275 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-250-2265 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Citizen Services Division

TEL 025-223-7149 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-382-4235 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0250-25-5676 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-372-6135 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-264-7243 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0256-72-8336 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

● Enrolling in National Health Insurance

Occasion	Necessary Items
When moving to Niigata City from within Japan	Residence card (or special permanent resident certificate), certificate of moving-out
When moving to Niigata City from abroad	Residence card (or special permanent resident certificate), passport
When withdrawing from company health insurance or becoming a non-working dependent	Residence card (or special permanent resident certificate), health insurance disqualification certificate of a company
When no longer receiving public assistance	Residence card (or special permanent resident certificate), Decision notice of public assistance
After the birth of a child	Residence card (or special permanent resident certificate), National Health Insurance card <ul style="list-style-type: none"> ▪ When a person gives birth, support money is available (Childbirth and Childcare Lump Sum Payment) (see p.31).

- In addition, the My Number Cards or My Number notification cards of the head of household and the person who is handling the procedure are needed. The ward office staff will check the certificate of designation of people whose residency status is “designated activities.”

こくみんけんこうほけん
●国民健康保険をやめる とき

こんな とき	ひつよう 必要な もの
にいがたし 新潟市では ない ところへ ひ こ 引っ越しを する とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書、 こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証
かいがい ひ こ 海外へ 引っ越しを する とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書、 こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証 ※ てんしゅつ てつづ せいさん 転出の 手続きを する ときに、保険の お金 を 精算して ください。
かいしゃ けんこうほけん はい 会社の 健康保険に 入った とき、 ひふようしゃ 被扶養者に なった とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ かいしゃ 在留カードか 特別永住者証明書、会社の けんこうほけんしょう こくみんけんこうほけんしょう 健康保険証、国民健康保険証
せいかつほご 生活保護を もらうように なった とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書、 ほごかいしけつていつうちしょ こくみんけんこうほけんしょう 保護開始決定通知書、国民健康保険証
し 死んだ とき	し ひと こくみんけんこうほけんしょう 死んだ 人の 国民健康保険証

※このほか、せたいぬし こくみんけんこうほけん てつづ ひと まいなんばんーかーど
世帯主と、国民健康保険の 手続きを する 人の マイナンバーカードか、
まいなんばんーつうちかーど
マイナンバー通知カードが あります。

●そのほかの とき

こんな とき	ひつよう 必要な もの
にいがたし なかで じゅうしょ か 新潟市の なかで 住所が 変わったとき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書、 こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証
せたいぬし なまえ か 世帯主や 名前が 変わった とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書、 こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証
こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証を なくした とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カードか 特別永住者証明書
こくみんけんこうほけんしょう よご 国民健康保険証を 汚した とき	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ よご 在留カードか 特別永住者証明書、汚した こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証

※このほか、せたいぬし こくみんけんこうほけん てつづ ひと まいなんばんーかーど
世帯主と、国民健康保険の 手続きを する 人の マイナンバーカードか、
まいなんばんーつうちかーど
マイナンバー通知カードが あります。

● Disenrolling from National Health Insurance

Occasion	Necessary Items
When moving outside of the City	Residence card (or special permanent resident certificate), National Health Insurance card
When moving outside of the country	Residence card (or special permanent resident certificate), National Health Insurance card · You must settle your insurance premium balance before moving outside of the country.
When enrolling in company health insurance or becoming a non-working dependent	Residence card (or special permanent resident certificate), insurance card issued by company, National Health Insurance card
Upon becoming a recipient of public assistance	Residence card (or special permanent resident certificate), decision notice of public assistance, National Health Insurance card
Upon passing away	National Health Insurance card of the person who died

- In addition, the My Number Cards or My Number notification cards of the head of household and the person who is handling the procedure are needed.

● Other Occasions

Occasion	Necessary Items
When changing addresses within the City	Residence card (or special permanent resident certificate), National Health Insurance card
When the head of household was changed or you change your name	Residence card (or special permanent resident certificate), National Health Insurance card
When you've lost your National Health Insurance card	Residence card (or special permanent resident certificate)
When you've damaged your National Health Insurance card	Residence card (or special permanent resident certificate), damaged National Health Insurance card

- In addition, the My Number Cards or My Number notification cards of the head of household and the person who is handling the procedure are needed.

こくみんけんこうほけん ほけんりょう
国民健康保険の 保険料

こくみんけんこうほけん はい ひと こくみんけんこうほけん ほけんりょう ほけん かね はら
 国民健康保険に 入っている 人は、国民健康保険の 保険料=<保険の お金>を 払わな
 ければ いけません。詳しい ことは、聞いて ください。

とくべつ りゆう が あって、せいかつ ととても むづか くなった ときは、ほけんりょう すく
 なる 場合が あります。さいがい に あつたり、しごと が なくなつたり して、ほけんりょう はら
 ことが できなくなつた ときは、すぐに し 知らせて ください。

き 聞く ところ くやくしよ くみんせいかつか ちゅうおうく まどぐちさーびすか
 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.27)

●ほけんりょうを はら ほうほう
保険料を 払う 方法

ほけんりょう つぎ
 保険料は、次の ①か ②か ③の ほうほう はら 払って ください。

①ぎんこうなどの こうざから はら
銀行などの 口座から 払う

ぎんこう などの こうざから じどうてき はら
 銀行などの 口座から 自動的に 払うことが できます。あなたが はら い 行かなくて
 いいので、べんり です。この ほうほう を つか するためには、くやくしよ くみんせいかつか ちゅうおうく
 まどぐちさーびすか 窓口サービス課)か、ぎんこう などで てつづ 手続きを して ください。

■こうざから はら ことができる ぎんこう
口座から 払うことができる 銀行など

あきたぎんこう 秋田銀行
かもしんようきんこ きょうえいしんようくみあい ぎんこう こうえいしんようくみあい 加茂信用金庫、協栄信用組合、きらやか銀行、興栄信用組合
さんじょうしんようきんこ しばたしんようきんこ 三条信用金庫、新発田信用金庫
たいこうぎんこう だいしほくえつぎんこう とうほうぎんこう 大光銀行、第四北越銀行、東邦銀行
にいがた のうぎょうきょうどうくみあい にいがたけんしんようくみあい 新潟かがやき農業協同組合、新潟縣信用組合、 にいがたけんしんようのうぎょうきょうどうくみあいいんごうかい にいがたけんろうどうきんこ 新潟県信用農業協同組合連合会、新潟県労働金庫、 にいがたしのうぎょうきょうどうくみあい にいがたしんようきんこ 新潟市農業協同組合、新潟信用金庫
しんようくみあい ひがしにほんしんようぎょうきょうどうくみあいいんごうかい にいがたしてん ほくりくぎんこう はばたき信用組合、東日本信用漁業協同組合連合会(新潟支店)、北陸銀行
まきしんようくみあい ぎんこう しんたくぎんこう みつすみともぎんこう みつびし ぎんこう 巻信用組合、みずほ銀行、みずほ信託銀行、三井住友銀行、三菱UFJ銀行
ぎんこう ゆうびんきょく ゆうちょ銀行(郵便局)

National Health Insurance Premiums

All residents who enroll in National Health Insurance are required to pay insurance premiums. Please contact us for more information.

Should you have difficulty making a living due to special circumstances, then you may be eligible to apply for a payment reduction or exemption. Should you be unable to pay your insurance premiums due to disasters or your independent business closing, please contact a ward office.

Contact Local ward office's Residential Affairs and Services Division (Citizen Services Division for Chuo Ward) (see p.27)

● How to Make Payments

Please pay the premiums by way of 1, 2, or 3 as follows.

1. Pay by automatic bank transfer

You can pay automatically from your bank account. This eliminates the need to go out and pay every month, and is convenient. Please apply directly at your financial institution, or at a local ward office's Residential Affairs and Services Division (Citizen Services Division for Chuo Ward).

■ Banks eligible for automatic bank transfer

Akita Bank
Kamo Shinkin Bank, Kyoei Shinyo Kumiai, Kirayaka Bank, Kouei Shinyo Kumiai
Sanjo Shinkin Bank, Shibata Shinkin Bank
Taiko Bank, Daishi Hokuetsu Bank, Toho Bank
JA Niigata Kagayaki, Niigataken Shinkumi Bank, JA Bank Niigata, Niigata-rokin, Niigatashi Agricultural Cooperatives, Niigata Shinyo Kinko
Habataki Shinyo Kumiai, Higashinohon Shingyoren (Niigata Branch), The Hokuriku Bank
Maki Shinkumi, Mizuho Bank, Mizuho Trust & Banking, Sumitomo Mitsui Banking Corporation, MUFG Bank
Japan Post Bank (Post Office)

てつづ 手続きを する ばしょ 場所	ひつよう 必要な もの
くやくしよ くみんせいかつか 区役所の 区民生活課 ちゆうおうく まどぐちさーびすか (中央区は 窓口サービス課)	ぎんこう きゃっしゅかーど みぶんしやうめいしよ しょうめい 銀行の キャッシュカード、身分証明書<=あなたを 証明す る もの。在留カード、特別永住者証明書、 うんてんめんきょしやう ばすぽーと 運転免許証、パスポートなど>
ぎんこう 銀行など	ぎんこう つうちよう ぎんこう つか ほけんしやう 銀行の 通帳、銀行で 使う はんこ、保険証

② 納付書で 払う

毎年 7月に 納付書が 郵便で 届きます。決まった 日までに 払って ください。

■ 払う ところ 区役所・出張所・連絡所の 窓口、口座から 払うことができる 銀行
 など、コンビニ、スマートフォン決済(LINE Pay、PayPay)など

③ 年金から 払う

65歳から 74歳までの 人がいる 家庭は、世帯主<=家族の 代表の 人>の 年金から
 保険料を 引きます。保険料を 年金から 払う ためには、いくつかの 条件が ありま
 す。詳しい ことは、聞いて ください。

● 保険料を 払わなかった とき

1. 決まった 日までに 保険料を 払わなかったら、支払いを 求める 書類(督促状や
 催告書)が 届きます。
2. 支払いを 求める 書類(督促状や 催告書)が 届いたのに 払わなかったら、
 保険証を 役所に 返して もらうことが あります。そのときは、医療費<=病院や
 クリニックの お金>を 全部 自分で 払わなければ なりません。
3. 特別な 理由が ないのに 保険料を 払わなかったら、あなたの 財産を 取り上げる
 ことが あります。

国民健康保険で もらうことができる お金

病気や けがをしてから 2年 以内に 手続きを して ください。外国語で 書いた
 書類は、日本語に 直してから 出して ください。詳しい ことは、聞いて ください。

聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P. 52)

Place for the procedure	Necessary items
Local ward office's Residential Affairs and Services Division (Citizen Services Division for Chuo Ward)	Bank cash card, Identification card
Financial institutions	Bankbook, Personal seal registered with the bank account, Health insurance card

2. By a premiums booklet

Premiums booklet is sent by mail in July every year. Pay by the due date.

■ Where to pay

Ward office, Ward branch office, Ward sub-branch office, financial institutions which handle account transfer payment, convenience store, pay by smartphone (LINE Pay, PayPay, etc.)

3. By pension withdrawal

For households with people from 65 to 74 years old, insurance premiums are withdrawn from the pension of the family head. There are some conditions that need to be met to withdraw insurance premiums from pension. Please contact us for more details.

● If You Don't Pay Your Insurance Premiums

1. If you don't pay your insurance premiums by the deadline, you will receive a document requesting payment (payment reminder, demand letter).
2. If you don't pay your insurance premiums even after you receive a document requesting the payment (payment reminder, demand letter), you may be asked to return the National Health Insurance Card, which will result in an inability to use insurance coverage when paying for medical costs.
3. If you don't have any special circumstances and fail to pay the insurance premiums, this may result in property seizure.

Money You Receive from National Health

Make sure to do the procedure within two years of the illness or injury. Documents written in foreign languages are to be translated into Japanese. Please contact us for details.

Contact Local ward office's Residential Affairs and Services Division (Citizen Services Division for Chuo Ward) (see p.53)

●病^{びょうき}気^きや^や け^けが^がで^で 医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に^に 行^いく^く と^とき^き

病^{びょうき}気^きや^や け^けが^がで^で 医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に^に 行^いく^く と^ときは、国^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}証^{しやう}を^を 持^もっ^て 行^いっ^て くだ^さい。医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に^に 保^ほ険^{けん}証^{しやう}を^を 出^だすと、自^じ分^{ぶん}で^で 払^はら^う お^お金^{かね}が^が 少^{すく}なく^く な^なり^りま^ます。自^じ分^{ぶん}で^で 払^はら^う お^お金^{かね}の^の 割^{わり}合^{あい}は、次^{つぎ}の^の とお^おり^りで^です。

年 ^{ねん} 齢 ^{れい}	自 ^じ 分 ^{ぶん} で ^で 払 ^は ら ^う お ^お 金 ^{かね}
小 ^{しょう} 学 ^{がく} 校 ^{こう} に ^に 入 ^{はい} る ^る 前 ^{まえ} の ^の 子 ^こ ども	全 ^{ぜん} 部 ^ぶ の ^の お ^お 金 ^{かね} の ^の 20%
小 ^{しょう} 学 ^{がく} 校 ^{こう} に ^に 入 ^{はい} っ ^て い ^い る ^る 人 ^{ひと} から 69歳 ^{さい} まで ^{まで} の ^の 人 ^{ひと}	全 ^{ぜん} 部 ^ぶ の ^の お ^お 金 ^{かね} の ^の 30%
70歳 ^{さい} 以上 ^{いじょう} の ^の 人 ^{ひと}	全 ^{ぜん} 部 ^ぶ の ^の お ^お 金 ^{かね} の ^の 20%か 30% ※年 ^{ねん} 齢 ^{れい} や 収 ^{しゅう} 入 ^{にゅう} <=> 給 ^{きゅう} 料 ^{りょう} などの お ^お 金 ^{かね} >で 違 ^{ちが} います。

●医^い療^{りょう}費^ひを^を 全^{ぜん}部^ぶ 自^じ分^{ぶん}で^で 払^はら^う っ^た と^とき^き

急^{きゅう}な 病^{びょうき}気^きや^や け^けが^がで^で 保^ほ険^{けん}証^{しやう}が^が ない^い と^ときは、医^い療^{りょう}費^ひの^の 全^{ぜん}部^ぶを^を 払^はら^うい^いま^ます。後^{あと}から
区^く役^{やく}所^{しょ}の^の 区^く民^{みん}生^{せい}活^{かつ}課^か(中^{ちゅう}央^{おう}区^くは 窓^{まど}口^{ぐち}サ^さー^さビ^びス^す課^か)で^で 手^て続^{つづ}き^きを^を する^ると、保^ほ険^{けん}で^で 払^はら^う ぶ^ぶん
の^の お^お金^{かね}が^が 戻^もっ^て 来^きま^ます。

●医^い療^{りょう}費^ひを^を た^たく^くさ^さん 払^はら^う っ^た と^とき^き (高^{こう}額^{がく}療^{りょう}養^{よう}費^ひ)

1か^げ月^{げつ}に^に 払^はら^う っ^た 医^い療^{りょう}費^ひが^が た^たく^くさ^さん^んに^に な^なっ^た と^ときは、決^きま^まっ^た 金^{きん}額^{がく}よ^より 多^おい
ぶ^ぶん^んの^の お^お金^{かね}が^が 戻^もっ^て 来^きま^ます。医^い療^{りょう}機^き関^{かん}で^で お^お金^{かね}を^を た^たく^くさ^さん 払^はら^う っ^た と^ときは、お^お金^{かね}を^を
払^はら^う っ^た 後^{あと}から 8か^げ月^{げつ} た^たっ^た あ^あと^とに、お^お知^しら^らせ^せが^が 届^{とど}き^きま^ます。
申^{もう}し^し込^こみ^みの^の 紙^{かみ}と 必^{ひつ}要^{よう}な 書^{しよ}類^{るい}を、区^く役^{やく}所^{しょ}の^の 区^く民^{みん}生^{せい}活^{かつ}課^か(中^{ちゅう}央^{おう}区^くは 窓^{まど}口^{ぐち}サ^さー^さビ^びス^す課^か)に
郵^{ゆう}便^{びん}で^で 送^{おく}っ^て くだ^さい。

※医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に^に 行^いく^く 前^{まえ}に、区^く役^{やく}所^{しょ}の^の 区^く民^{みん}生^{せい}活^{かつ}課^か(中^{ちゅう}央^{おう}区^くは 窓^{まど}口^{ぐち}サ^さー^さビ^びス^す課^か)で
「限^{げん}度^ど額^{がく}適^{てき}用^{よう}認^{にん}定^{てい}証^{しやう}」を^を も^もら^らう や^やり^り方^{かた}も^も あ^あり^りま^ます。医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に^に 保^ほ険^{けん}証^{しやう}と
「限^{げん}度^ど額^{がく}適^{てき}用^{よう}認^{にん}定^{てい}証^{しやう}」を^を 出^だすと、医^い療^{りょう}機^き関^{かん}で^で 払^はら^う お^お金^{かね}が^が 少^{すく}なく^く な^なり^りま^ます。
「限^{げん}度^ど額^{がく}適^{てき}用^{よう}認^{にん}定^{てい}証^{しやう}」が^が な^なく^くて^ても、保^ほ険^{けん}証^{しやう}を^を 出^だせ^せば、払^はら^う お^お金^{かね}が^が 少^{すく}な^なく^くなる^る こ
と^とが^が あ^あり^りま^ます

●病^{びょうき}気^きや^や 介^{かい}護^ごで^で お^お金^{かね}を^を た^たく^くさ^さん 払^はら^う っ^た と^とき^き (高^{こう}額^{がく}介^{かい}護^ご合^{がっ}算^{さん}療^{りょう}養^{よう}費^ひ)

1年^{ねん}間^{かん}に^に 払^はら^う っ^た 国^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}と 介^{かい}護^ご保^ほ険^{けん}(→P.114)の^の お^お金^{かね}が^が 決^きま^まっ^た 金^{きん}額^{がく}よ^より
多^おく^くな^なっ^た と^ときは、お^お知^しら^らせ^せが^が 届^{とど}き^きま^ます。お^お知^しら^らせ^せが^が 届^{とど}いたら 手^て続^{つづ}き^きを^を して くだ^さい。
決^きま^まっ^た 金^{きん}額^{がく}よ^より 多^おい ぶ^ぶん^んの^の お^お金^{かね}が^が 戻^もっ^て来^きま^ます。

● Going to a Medical Facility When Sick or Injured

When you go to a medical facility because you are sick or injured, please take your National Health Insurance card with you. When you present your insurance card at the medical facility, the portion of the cost you owe will be reduced. The portion you owe is displayed below.

Age	Portion of Costs Owed
Children not yet enrolled in elementary school	20% of the total cost
Elementary school children to 69 years old	30% of the total cost
People over the age of 70	20% or 30% of the total cost • Varies by age and income

● When You Paid the Total Amount of Medical Expenses

During times of sudden illness or injury when you do not have your insurance card with you, you must pay the total amount of medical expenses. Afterwards, if you go to the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division) and complete the necessary procedures, the amount your insurance covers will be refunded to you.

● When You Pay an Excess in Medical Fees (High-Cost Medical Expenses)

If you paid high-cost medical expenses one month, you will receive a refund of the amount that exceeded the pre-fixed ceiling amount for one month. If you paid an excess amount at a medical facility, you will receive a notification eight months later. Please mail an application form and the additional required documents to the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, send documents to the Citizen Services Division).

- You may also go to the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division) and receive an Eligibility Certificate for Ceiling-Amount Application before going to a medical facility. If you present your insurance card and the Eligibility Certificate for Ceiling-Amount Application at the medical facility, the amount you must pay will be reduced. Even if you do not have an Eligibility Certificate for Ceiling-Amount Application, if you present your insurance card, the amount you must pay might be reduced.

● When You Pay an Excess Due to Illness or Long-Term Care (High-Cost Benefits for Medical Treatment Combined with Long-Term Care)

If your National Health Insurance and long-term care (see p.115) insurance premiums exceed the pre-fixed ceiling amount for one year, you will receive a notification in the mail. Once you receive the notification, please complete the necessary procedures. The amount that exceeded your pre-fixed ceiling amount will be refunded to you.

●入院をしたとき(入院時食事療養費)

国民健康保険に入っている人が入院をしたとき、入院の食事のお金が少なくなります。自分で払うお金は1食460円です。

●出産育児一時金

国民健康保険に入っている人が子どもを産んだとき、新潟市役所が医療機関にお金を払います。子ども1人に42万円です。赤ちゃんができてから85日より後に赤ちゃんが死んだときも、もらうことができます。

※出産のお金が42万円より多いときは、42万円より多い分のお金を医療機関に払ってください。

※出産のお金が42万円より少ないときは、お知らせが届きます。申し込みの紙を区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に郵便で送ってください。

※海外で子どもを産んだときは、日本に戻ったあと、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)で手続きをしてください。

※出産のお金を全部自分で医療機関に払ったときは、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)で手続きをしてください。

●死んだとき(葬祭費)

国民健康保険に入っている人が死んだとき、お葬式をした人は5万円をもらうことができます。

●ほかの人にけがをさせられたとき

交通事故などでほかの人にけがをさせられたときは、けがをさせた人が医療機関のお金を払います。けがをさせた人がお金を払わないときは、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)で国民健康保険を使う手続きをしてください。

交通事故のときは、交通事故証明書(警察官が事故のことを書いた紙)が必要です。ほかの人にけがをさせられたときは、必ず警察に知らせてください。

● If You Are Hospitalized (Food Expenses While Hospitalized)

When a person enrolled in National Health Insurance is hospitalized, the food expenses incurred while hospitalized will be reduced. The cost owed for one meal after insurance is 460 yen.

● Childbirth and Childcare Lump Sum Payment

When a person enrolled in National Health Insurance gives birth, Niigata City will pay the medical facility. The amount is 420,000 yen per child. If the child dies 85 days from pregnancy, you can still receive the lump sum payment.

- If the childbirth expenses exceed 420,000 yen, please pay the medical facility the excess amount.
- If the childbirth expenses are less than 420,000 yen, a notification will be sent in the mail. Please mail the application form to the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, mail the form to the Citizen Services Division).
- If you gave birth overseas, after returning to Japan, please complete the necessary procedures at the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division).
- If you paid for the full amount of childbirth expenses by yourself, please complete the necessary procedures at the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division).

● When You Die (Funeral Expenses)

When a person enrolled in National Health Insurance dies, the person who paid for the funeral is eligible to receive 50,000 yen.

● If You Are Injured by Another Person

If you are injured by another person in a traffic accident, etc., the person who injured you pays for your medical expenses. If the person who injured you does not pay, please go to the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, go to the Citizen Services Division) to complete the necessary procedures to use National Health Insurance.

If a traffic accident happens, a Traffic Accident Certificate (a paper filled out by a police officer with information about the accident) must be created. If you are injured by another person, please make sure to inform the police.

こくみんねんきん 国民年金

国民年金は、年を取ったときや、障がいの状態になったとき、国民年金に入っている人が死んだときに、お金をもらうことができる制度です。



国民年金に入る人

新潟市に住んでいる人は、必ず国民年金に入らなければなりません。新潟市に住民登録(→P.40)した20歳から59歳までの外国人も、法律で入ることが決まっています。

国民年金に入ることができない人

日本の年金には、国民年金と厚生年金があります。会社などで働いている人は、国民年金ではなく、厚生年金に入ります。会社が厚生年金の手続きをします。詳しいことは、会社の人に聞いてください。

国民年金の保険料

国民年金の保険料<=保険のお金>は、1か月16,520円です。
※令和5年度(2023年4月1日から2024年3月31日まで)の金額です。

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.52)

●保険料を払う方法

国民年金の保険料は、次の①か②か③の方法で払ってください。

①納付書で払う

日本年金機構から納付書が届きます。次に書いてある場所で払ってください。

■払うところ 銀行、信用金庫、ゆうちょ銀行、コンビニなど

②銀行などの口座で払う

決まった日に、銀行などの口座から自動的に払うことができます。払いに行かなくていいので、便利です。

National Pension

National Pension is a system that pays old-age pension, disability pension or survivor's pension when you have unexpected financial difficulties.

Who Must Enroll in National Pension

People living in Niigata City must enroll in National Pension. By law, foreign residents from ages 20 to 59 who are registered residents (see p.41) of Niigata City must also enroll in the system.

Who Cannot Enroll in National Pension

Japan's pension system has two types of pensions, National Pension and Employees' Pension.

People working at companies, etc. are not enrolled in National Pension, but instead in Employees' Pension. The company will complete the procedures to enroll employees in Employees' Pension. For more information, please ask your employer.

National Pension Contributions

National Pension contributions are 16,520 yen per month.

- This is the price from April 1, 2023–March 31, 2024.

Contact Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.53)

● How to Pay Contributions

You can pay National Pension contributions using the following methods listed below (①, ②, ③).

① Payment by payment slip

You will be sent payment slips from the Japan Pension Service. Please make payments at the locations listed below.

■ **Where to pay** Banks, Shinkin Bank, JP Post Bank, convenience stores, etc.

② Payment by automatic bank transfer

You can make automatic payments for contributions from your bank account. Using this method means you do not have to go to the bank every month, which makes it convenient.

③クレジットカードで払う

年金事務所で申し込みをすることができます。

●保険料を払うことができないとき

生活するためのお金が足りなくて国民年金の保険料を払うことが難しいときは、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に知らせてください。保険料を払わなくていいかもしれません。

●会社に入って働くとき

会社に入って働くことになったときは、国民年金の保険料を払わなくていいです。会社の人が厚生年金に入る手続きをします。あなたは市役所や区役所に知らせなくていいです。

国民年金でもらえるお金

国民年金には、様々な種類があります。それぞれの年金をもらうためには、条件があります。

聞くところ 区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課) (→P. 52)

●老齢基礎年金

65歳になったらもらえる年金です。

■もらえる人 国民年金の保険料を10年以上払っている人

●障害基礎年金

国民年金に入っている人が、病気やけがで障がいの状態になったときに、もらうことができる年金です。障がいの重さによって、もらえる年金のお金が変わります。詳しいことは、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に聞いてください。

③ Payment by credit card

You can apply at a National Pension office.

● When You Cannot Make Contribution Payments

If it is difficult to make payments for National Pension contributions due to lack of living expenses, please inform the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, inform the Citizen Services Division). It is acceptable not to pay under some circumstances.

● When You Get a Job at a Company

When you get a job and start working at a company, you do not need to pay National Pension contributions. The company will complete procedures to enroll you in Employees' Pension. You do not need to apply at city office or the ward office.

Money You Can Receive through National Pension

There are several different types of National Pension and there are different conditions required to receive money from each one.

Contact Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division (see p.53)

● Old-Age Basic Pension

Benefits you can receive from age 65

■ **Who is eligible** People who have paid National Pension contributions for more than 10 years.

● Disability Basic Pension

A pension that people who are enrolled in National Pension can receive if they become disabled due to illness or injury. The amount you can receive depends on the severity of the disability. For more information, please contact the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division).

●遺族基礎年金

遺族基礎年金は、国民年金に入っている人が死んだときにもらうことができる年金です。死んだ人の収入で生活していた人(子どもや、子どものいる配偶者)がもらうことができます。詳しいことは、区役所の区民生活課(中央区は窓口サービス課)に聞いてください。

●脱退一時金

日本に住まなくなるときにもらうことができる年金です。日本に住んでいるときに、国民年金の保険料を6か月より長く払った人がもらうことができます。

日本を出る前に、年金事務所で申し込みの紙をもらってください。申し込みの紙は日本年金機構のホームページにもあります。申し込みの紙と必要な書類を、一緒に日本年金機構へ送ってください。日本を出てから2年以内に手続きをしてください。

き 聞く ところ 年金事務所

新潟西年金事務所 新潟市中央区西大畑町5191-15 TEL 025-225-3008

新潟東年金事務所 新潟市中央区新光町1-16 TEL 025-283-1013

街角の年金相談センター新潟 新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟6階
TEL 025-244-9246

● Survivors' Basic Pension

Survivors' Basic Pension is a pension someone can receive when a person enrolled in National Pension dies. People who depended on the income of the deceased for their living expenses (the deceased's children or their spouse who has children) can receive this pension. For more information, please contact the Ward Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division).

● Lump-sum Withdrawal Payments

A pension you can receive after you register to leave Japan. People who have contributed to the national Pension system for at least six months in total while in Japan can receive this pension.

Before leaving Japan, please go to a National Pension office to receive an application form. Application forms are also available on the Japan Pension Service website. Please send the application form and the required documents to Japan Pension Service. Please complete the procedures within two years after leaving Japan.

Contact Pension Offices

Niigata Nishi Pension Office 5191-15 Nishi Ohata-cho, Chuo Ward **TEL 025-225-3008**

Niigata Higashi Pension Office 1-16 Shinko-cho, Chuo Ward **TEL 025-283-1013**

Machikado Pension Consultation Center Place Niigata 6th Floor, 2-3-26 Higashi Odori, Chuo Ward **TEL 025-244-9246**

し はら ぜいきん 市に 払う 税金

日本^{にほん}で 働^{はたら}いて もらった お金^{かね}には、税金^{ぜいきん}が かかります。所得税^{しよとくぜい}と 住民税^{じゅうみんぜい}という 税金^{ぜいきん}です。所得税^{しよとくぜい}は、国^{くに}に 払^{はら}う 税金^{ぜいきん}です。住民税^{じゅうみんぜい}は、住^すんでいる 市^しや 町^{まち}に 払^{はら}う 税金^{ぜいきん}です。
収入^{しゅうにゅう}が 多い^{おお} 人^{ひと}は、1月1日^{がついちにち}に 住所^{じゅうしょ}のある 市^しや 町^{まち}に 住民税^{じゅうみんぜい}を 払^{はら}わなければ なりません。
建物^{たてもの}や 土地^{とち}を 持^もっている 人^{ひと}は、固定資産税^{こていしさんぜい}も 払^{はら}います。



じゅうみんぜい 住民税

住民税^{じゅうみんぜい}は、日本^{にほん}に 住^すんでいる 全員^{ぜんいん}が 払^{はら}う 税金^{ぜいきん}です。外国人^{がいこくじん}も 払^{はら}わなければ なりません。
住民税^{じゅうみんぜい}には、県民税^{けんみんぜい}と 市民税^{しみんぜい}が あります。県民税^{けんみんぜい}と 市民税^{しみんぜい}は、新潟市^{にいがたし}が 決^きめたり 集^{あつ}めたり します。

き 聞く ところ 市民税課(市役所ふるまち庁舎)^{しみんぜいか しやくしよ ちようしゃ} TEL 025-226-2243
Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

● けんみんぜい しみんぜい はら 県民税、市民税を 払わなければ ならない 人^{ひと}

次^{つぎ}の 1か 2の 人^{ひと}です。

1. 1月1日^{がついちにち}に 新潟市^{にいがたし}に 住所^{じゅうしょ}が あって、前^{まえ}の 年^{とし}に 収入^{しゅうにゅう}が あった 人^{ひと}
2. 1月1日^{がついちにち}に 新潟市^{にいがたし}に 家^{いえ}か、事務所^{じむしょ}か、事業所^{じぎょうしょ}が ある 人^{ひと}

● けんみんぜい しみんぜい はら 県民税、市民税を 払わなくて いい 人^{ひと}

次^{つぎ}の 1か 2か 3の 人^{ひと}です。

1. 生活保護^{せいかつほご}を もらっている 人^{ひと}
2. 障がい^{しょうがい}のある 人^{ひと}、18歳^{さい}より 下^{した}の 人^{ひと}、寡婦^{かふ}<= 夫^{おと}と 別^{わか}れた 後^{あと}、結婚^{けっこん}を して いない 人^{ひと}>や ひとり親^{おや}<= 子^こどもの いる、結婚^{けっこん}を していない 人^{ひと}>で 前^{まえ}の 年^{とし}の 収入^{しゅうにゅう}が 少^{すく}ない 人^{ひと}
3. 前^{まえ}の 年^{とし}の 収入^{しゅうにゅう}が 少^{すく}ない 人^{ひと}

● ぜいきん はら 税金を 払うのが 難^{むずか}しく なった とき

事故^{じこ}や 災害^{さいがい}に 遭^あって 税金^{ぜいきん}を 払^{はら}うのが 難^{むずか}しく なった ときは、市民税課^{しみんぜいか}に 相^{そう}談^{だん}して ください。

Municipal Tax

Money earned while working in Japan is taxed. These taxes are called income tax and resident tax. Income tax is national tax. Resident tax is municipal inhabitant's tax.

People with high incomes must pay resident tax to the city, town, or village that their address is located in as of January 1st.

People who own buildings or land must also pay fixed property tax.

Resident Tax

Resident tax is a tax that everyone living in Japan pays. Foreign residents must also pay. Within the category of resident tax, there is prefectural tax and municipal tax. Niigata City decides the prefectural tax and municipal tax and collects it.

Contact Citizen Tax Division (City Office Furumachi Annex) **TEL 025-226-2243**

Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

● Those Who Must Pay Prefectural Tax and Municipal Tax

People to whom 1 or 2 applies.

1. People who have an address in Niigata City as of January 1st and who had an income the previous year.
2. People who have a house, office, or place of business as of January 1st.

● Those Who Do Not Need to Pay Prefectural Tax or Municipal Tax

People to whom 1, 2, or 3 applies.

1. People who receive public assistance (livelihood protection)
2. People with disabilities, people under the age of 18, widows, or single parents who had low income the previous year.
3. People who had low income the previous year.

● If it Becomes Difficult to Pay Your Taxes

If you have difficulty paying your taxes due to an accident or disaster, please seek consultation at the Citizen Tax Division.

● 住民税を払う方法

住民税は、次の①か②の方法で払ってください。

① 給料や年金から払う

会社から給料をもらっている人や、年金をもらっている人は、給料や年金から住民税の金額を引きます。

② 納付書や銀行などの口座から払う

会社から給料をもらっていない人や、年金をもらっていない人は、毎年6月に役所から納税通知書と納付書が届きます。納付書を使って、1年分の税金を4回に分けて払います。決まった日までに払ってください。払うことが遅れたら、延滞金<=決まった日までに税金を払わなかったときに税金に加えて払うお金>を払わなければなりません。

銀行などの口座から自動的に払うようにすることもできます。あなたが払いに行かなくていいので、便利です。

■ 住民税を払うところ 区役所、出張所、連絡所、納税課(ふるまち庁舎)、金融機関、コンビニなど

※納付書のバーコードをスマートフォンで読み取り、LINE PAY、PayPayで払うこともできます。30万円まで払うことができます。

● 海外へ出国するとき

日本を出る人も、その年の1月1日に新潟市に住んでいたときは、新潟市に住民税を払わなければなりません。あなたの代わりに税金の手続きをする人を決めて、区役所に知らせてください。

● How to Pay Resident Tax

Please pay resident tax using the following two methods listed (①, ②).

① Pay directly from your salary or pension

People who receive a salary from their employer or people who receive a pension have resident tax taken directly from their salary or pension.

② Pay with a payment slip or automatic bank transfer

People who do not receive a salary from an employer or people who do not receive a pension will receive a tax notice and payment slips from the Niigata City every year in June. Use the payment slips to pay for your taxes – a year's worth of taxes is split up into four payments. Please pay by the due date. If you do not pay on time, you will need to pay a late payment fee.

You may also pay by automatic bank transfer. Using this method means you do not have to go to the bank every month, which makes it convenient.

■ **Where to pay resident tax** Ward offices, branch offices, sub-branch offices, Tax Collection Division (City Office Furumachi Annex), financial institutions, convenience stores, etc.

- You can also scan the barcode on the payment slip and pay with LINEPAY and PayPay. You can pay up to 300,000 yen using this method.

● When You Leave Japan for Overseas

Even people who have left Japan, if you lived in Niigata City on January 1st, you still must pay resident tax. Select a representative to complete the procedures for you and inform the ward office.

●**納税証明書**や**課税証明書**を**もらう**方法
納税証明書は、税金を払ったことを証明する紙です。
課税証明書は、1年間の収入と住民税をわかるようにする紙です。
もらうとき、1枚300円を払います。

■**もらう**ところ 区役所、出張所、連絡所、行政サービスコーナー、市民税課(ふるまち
庁舎)

■**必要なもの** 身分証明書<あなたを証明するもの。在留カード、
特別永住者証明書、運転免許証、パスポートなど>

※ほかの人が手続きをするときは、あなたが書いた委任状を持ってきてください。

軽自動車やバイクの税金を払う

き聞くところ 市民税課(市役所ふるまち庁舎) TEL 025-226-2243
Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

●軽自動車税とは

バイク<自動二輪車>や軽自動車<660ccより小さい車>を持っている人は、
軽自動車税を払ってください。

●軽自動車税を払わなければならない人

その年の4月1日にバイクや軽自動車を持っている人です。

■税金を払うところ 区役所、出張所、連絡所、納税課(ふるまち庁舎)、
金融機関、コンビニなど

※納付書のバーコードをスマートフォンで読み取り、LINE PAYやPayPayで払うことも
できます。30万円まで払うことができます。

● How to Obtain a Tax Payment Certificate and Taxation Certificate

A Tax Payment Certificate is a paper that proves that you paid taxes.

A Taxation Certificate is a paper that shows your annual salary and resident tax.

Each copy costs 300 yen.

■ **Where to obtain** Ward offices, branch offices, sub-branch offices, residential affairs and service offices, Citizen Tax Division (City Office Furumachi Annex)

■ **Required items** Identification

- If someone else is completing the procedures for you, they must bring a letter of attorney written by you.



Paying Taxes for Light Vehicles and Motorcycles

Contact Citizen Tax Division (City Office Furumachi Annex) TEL 025-226-2243

Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

● What is Light Vehicle Tax

People who own motorcycles or light vehicles up to 660 cc:: please pay light vehicle tax.

● Those Who Must Pay Light Vehicle Tax

People who own a motorcycle or light vehicle as of April 1st of that year.

■ **Where to pay tax** City ward offices, branch offices, sub-branch offices, Tax Collection Division (City Office Furumachi Annex), financial institutions, convenience stores, etc.

- You can also scan the barcode on the payment slip and pay with LINEPAY and PayPay. You can pay up to 300,000 yen using this method.

●**すぐに手続きが必要なとき**

軽自動車やバイクをほかの人にあげたときや、廃車=<車の登録を消すこと>にしたときは、すぐに手続きしてください。手続きをしなかったら、あなたがずっと税金を払わなければなりません。手続きをするところは、次のとおりです。

■**125ccまでのバイク(原動機付自転車・小型特殊自動車)**

聞くところ 区役所(中央区は除く)、出張所、連絡所、市民税課(市役所ふるまち庁舎) TEL 025-226-2243 Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

■**125ccを超えるバイク(二輪の小型自動車・軽二輪車)**

聞くところ 北陸信越運輸局 新潟運輸支局 新潟市中央区東出来島14-26
TEL 050-5540-2040

■**660CCまでの軽自動車(軽四輪車・軽三輪車)**

聞くところ 軽自動車検査協会 新潟主管事務所 新潟市東区紫竹卸新町1927-12
TEL 050-3816-1850)

● Circumstances in Which You Must Complete Tax Procedures Immediately

When you give your light vehicle or motorcycle to another person or dispose of it, please complete the appropriate procedures immediately. If you do not complete the procedures immediately, you will continue to owe taxes. The places where you can complete the procedures are listed below.

■ Motorcycles up to 125cc (motorized bicycles and small-sized special motor vehicles)

Contact Ward offices (except Chuo Ward), branch offices, sub-branch offices, and Citizen Tax Division (City Office Furumachi Annex)
TEL 025-226-2243 Email shiminzei.to@city.niigata.lg.jp

■ Motorcycles over 125cc (small-sized two-wheeled vehicles and scooters)

Contact Niigata Transport Bureau Branch, Hokuriku-Shinetsu District Transport Bureau, 14-26 Higashi Dekijima, Chuo Ward **TEL 050-5540-2040**

■ Light vehicles up to 660cc (light four-wheeled vehicles and light three-wheeled vehicles)

Contact Light Motor Vehicle Inspection Organization, Niigata Main Office, 1927-12 Shichiku Oroshi Shinmachi, Higashi Ward **TEL 050-3816-1850**

びょうき 病気になったとき

びょうき 病気になったときは、いりょうきかん 医療機関<= びょういん 病院や くりにつく クリニック>に いきます。いりょうきかん 医療機関に 行くときは、かなら 必ず けんこうほけんしょう 健康保険証<= けんこうほけん 健康保険(→P.50)に はい 入っている ことが わかる かーど カード>と お金を 持って いきます。



いりょうきかん 医療機関で びょうき 病気や けがを みて もらう ほうほう 方法

- いりょうきかん 医療機関の 窓口 に いる ひと 人に けんこうほけんしょう 健康保険証を だ 出して、あなたの からだ 体の どこが 悪いのかを い 言います。
- あなたの なまえ 名前が よ 呼ばれるまで ま 待ちます。
- あなたの なまえ 名前が よ 呼ばれたら、お医者さんに みて もらいます。
- みて もらったら、あなたの なまえ 名前が よ 呼ばれるまで ま 待ちます。
- じぶん 自分の なまえ 名前が よ 呼ばれたら、窓口 に いる ひと 人に お金を 払います。
※クレジットカードや スマートフォン決済を つか 使えない 医療機関が 多いです。窓口 に いる ひと 人に 聞いて ください。
- くすり 薬が ある ときは、やっきょく 薬局で くすり 薬を もらいます。お医者さんから もらった しょほうせん 処方箋<= 薬の 種類と りょう 量を 書いた かみ 紙>を だ 出して、くすり 薬を もらって ください。

しんりょうかもく 診療科目<= びょうき 病気や けがを みて 診るところの なまえ 名前>

しんりょうかもく 診療科目の なまえ 名前	い 行く とき
ないか 内科	かぜ 風邪を ひいた とき ※ねつ 熱が あったり、いた 痛い ところが あったり して、どこへ 行くか わからない ときにも 行って ください。
しょうにか 小児科	さい 18歳までの こ 子どもが びょうき 病気の とき
せいしんか 精神科・心療内科	こころ 心の びょうき 病気の とき
げか 外科	けがを したとき
せいけいげか 整形外科	ほね 骨が お 折れた とき、こし 腰が いた 痛い とき
のうしんけいげか 脳神経外科	のう 脳や しんけい 神経の びょうき 病気の とき
さんふじんか 産婦人科	おんな 女の ひと 人の びょうき 病気の ときや こ 子どもが できたとき
がんか 眼科	め 目の びょうき 病気の ときや、めがね や こんたくとれんず を つく 作りたいたい とき
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	みみ 耳、はな 鼻、のどの びょうき 病気の とき
ひふか 皮膚科	ひふ 皮膚の びょうき 病気や、やけどの とき
ひにょうきか 泌尿器科	おしっこ の びょうき 病気の とき
しか 歯科	は 歯が いた 痛い とき、むしば 虫歯の とき



Health and Medical Care

When You Get Sick

When you get sick, go to a medical care facility. When you go to a medical care facility, be sure to bring your health insurance card (see p.51) and money.

● How to Receive Treatment at a Medical Care Facility When You Are Sick or Injured

1. Show the person at the medical care facility's reception desk your health insurance card and tell them what is wrong.
2. Wait until your name is called.
3. After your name is called, you will be examined by the doctor.
4. After being examined, wait until your name is called.
5. When your name is called, pay at the reception desk.
 - There are many medical care facilities that do not accept credit cards or smart phone payment methods. Please be sure to ask the person at the reception desk.
6. If you receive a prescription, you can fill it at the pharmacy. Show the pharmacist the prescription the doctor gave you to receive the medicine.

● Medical Fields

Medical Field	When to Go
Internal medicine	When you catch a cold • When you have a fever, you are in pain, or when you are not sure where to go
Pediatrics	For children under the age of 18 who are sick
Psychiatry and psychosomatic medicine	When you have mental health problems
Surgery	When you are injured
Orthopedics	When you break a bone or when your back hurts
Neurology	When you have brain or neurological illnesses
Obstetrics and gynecology	When you have women's health issues or are pregnant
Ophthalmology	When you have eye trouble or when you need new glasses or contact lenses
Otolaryngology (ENT)	When you have ear, nose, or throat trouble
Dermatology	When you have skin issues or have been burned
Urology	When you have urinary trouble
Dentistry	When your teeth hurt or you have a cavity

●インターネットで 医療機関や 薬局を 探す

▶<https://qq.niigata-iyaku.jp/qq15/qqport/kenmintop/>

にいがた医療情報ネットでは、英語・中国語・韓国語で、医療機関や 薬局を 探すことが できます。

エイズ(AIDS)の 検査と 相談

▶https://www.city.niigata.lg.jp/smph/iryo/kenko/yobou_kansen/kansen/aids/aids.html

新潟市では、月曜日と 金曜日に、エイズ(AIDS)と 性感染症の 検査を しています。
名前を 教えなくても 検査を 受けることが できます。お金は かかりません。

聞く ところ

新潟市保健所 中央区紫竹山3-3-11 TEL 025-212-8120
Email hokenkanri@city.niigata.lg.jp

●電話相談

電話で HIV や エイズ(AIDS)の 相談が できます。

聞く ところ

新潟市保健所 中央区紫竹山3-3-11 TEL 025-212-8120
Email hokenkanri@city.niigata.lg.jp

がん検診

▶https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/yobo_kenshin/ganindex/kensin.html

がん検診は、40歳 以上の 人が 受けられます。20歳以上の 女性の 人は、子宮頸がん検診を 受けられます。

がん検診は、会社で 受けるかも しれません。会社で 受けない 人は、相談して ください。

聞く ところ

区役所の 健康福祉課

北区役所 健康福祉課 TEL 025-387-1340 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 健康福祉課 TEL 025-250-2350 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 健康福祉課 TEL 025-223-7246 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 健康福祉課 TEL 025-382-4316 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 健康福祉課 TEL 0250-25-5686 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 健康福祉課 TEL 025-372-6385 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 健康福祉課 TEL 025-264-7433 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 健康福祉課 TEL 0256-72-8380 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● Looking for Medical Care Facilities or Pharmacies on the Internet

▷ <https://qq.niigata-iyaku.jp/qq15/qqport/kenmintop/>

NIIGATA Medical Information Network offers a database of medical care facilities and pharmacies in English, Chinese, and Korean.

AIDS Testing and Consultation

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/smph/iryo/kenko/yobou_kansen/kansen/aids/aids.html

Niigata City provides testings for AIDS and sexually transmitted diseases on Mondays and Fridays. The testings are confidential and free of charge.

Contact Niigata City Public Health and Sanitation Center 3-3-11 Shichikuyama, Chuo Ward
TEL 025-212-8120 Email hokenkanri@city.niigata.lg.jp

● Telephone Consultation

You can consult about HIV or AIDS, etc., on the phone.

Contact Niigata City Public Health and Sanitation Center 3-3-11 Shichikuyama, Chuo Ward
TEL 025-212-8120 Email hokenkanri@city.niigata.lg.jp

Cancer Screening

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/yobo_kenshin/ganindex/kensin.html

Cancer screenings are available for people aged 40 and over. Women aged 20 and over can receive screening for cervical cancer.

Cancer screening may be provided at your workplace. If not applicable, ask the Public Health and Welfare Division of your residential ward office.

Contacts Local ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1340 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2350 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7246 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4316 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5686 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6385 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7433 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8380 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokuho/tokutei/tokutei.html>

新潟市では、メタボリックシンドロームを 防いだり、良くしたり するために、体の 検査や 保健指導（特定健康診査・特定保健指導）を しています。詳しい ことは、聞いて ください。

- ・メタボリックシンドロームは、内臓に 脂肪が 増えて、生活習慣病や 血管の 病気に かかりやすくなっている ことです。
- ・保健指導は、健康に なる 知識を 学ぶ ために、専門の 人と 話を することです。

聞く ところ 区役所の 健康福祉課(→P.80)

●特定健康診査の 受け方

1. 40歳から 74歳までの 国民健康保険に 入っている 人に、新潟市から お知らせを 送ります。
2. 受診券<=特定健康診査を 受けるための カード>と 健康保険証を 持って、医療機関で 特定健康診査を 受けて ください。
3. 特定健康診査の 結果が 悪かった 人には、専門の 人が 特定健康診査の 結果や あなたの 生活習慣に 合わせて、健康に なるために 必要な 話を します。
特定健康診査の 結果が 悪かった 人は、新潟市から 知らせます。

Specific Health Checkups and Specific Health Guidance

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokuho/tokutei/tokutei.html>

In order to prevent and treat metabolic syndrome, Niigata City provides physical examinations and health guidance (specific health checkups and specific health guidance). Please contact us for more information.

- Metabolic syndrome is a physical condition when fat forms in the organs and makes you more susceptible to lifestyle-related diseases and vascular diseases.
- At a health guidance, you can talk to a specialist and learn how to become healthier.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division (see p.81)

● How to Take the Specific Health Checkup

1. Niigata City sends notifications to people ages 40–74 who are enrolled in National Health Insurance.
2. Take your health checkup ticket and health insurance card with you to a medical care facility and do the specific health checkup.
3. For people who receive poor results from their specific health checkup, a specialist will talk with you about how to become healthier, while keeping the results of your checkup and your lifestyle in mind. People who received poor results on their specific health checkup will receive a notification from Niigata City.

い にんしん しゅっさん こそだ 妊娠・出産・子育て

にんしん 妊娠

●妊娠届出書を 出します

にいがたしに 住んでいて 妊娠<赤ちゃんが できること>が わかったら、区役所に ある 妊娠・子育てほっとステーションに 妊娠届出書を出して ください。

妊娠届出書は、医療機関<病院や クリニック>で もらいます。



聞く ところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション

北区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-387-1340

Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-250-2340

Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-223-7237

Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-382-4340

Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 0250-25-5622

Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-372-6375

Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 025-264-7423

Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 妊娠・子育てほっとステーション TEL 0256-72-8372

Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

●母子健康手帳を もらう

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/boshi.html>

妊娠届出書を出すと、母子健康手帳が もらえます。

母子健康手帳は、赤ちゃんの ことや 予防接種の ことを 書く 小さな 本です。何回も 使います。なくさないで ください。

聞く ところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション

i Pregnancy, Childbirth, and Childcare

Pregnancy

● Submitting Notification of Pregnancy

When you find out about your pregnancy while living in Niigata City, submit a Notification of Pregnancy to the Pregnancy and Parenting Support Station of your local Ward Office. You can get a Notification of Pregnancy at medical institutions.

Contact Ward Office's Pregnancy and Parenting Support Station

Kita Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-387-1340 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-250-2340 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-223-7237 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-382-4340 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 0250-25-5622 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-372-6375 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 025-264-7423 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Pregnancy and Parenting Support Station

TEL 0256-72-8372 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● Receiving Maternal and Child Health Handbook

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/boshi.html>

When you submit a Notification of Pregnancy, you will receive a Maternal and Child Health Handbook.

The Maternal and Child Health Handbook is a booklet in which you and your doctor can write records of your baby and vaccinations. It will be used many times in future years, so don't lose it.

Contact Ward Office's Pregnancy and Parenting Support Station

●^{にんぶけんこうしんさ}妊婦健康診査を^う受ける

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/kenkoushinsa/boshi.html>

^{にんしん}妊娠している ^{ひと}人は、^{からだ}体の ^{けんさ}検査を ^う受けて ください。

あなたに ^{じゅしんひょう}受診票<=検査を ^う受ける ための ^{かみ}紙>を 14枚 ^{わた}渡します。^{にいがたし}新潟市にある、^{あか}赤
^うちゃんを ^{いりょうきかん}産む 医療機関で ^{じゅしんひょう}受診票を ^だ出したら、^{いりょうきかん}医療機関に ^{はら}払う お金が ^か少なくて ^{すく}なります。

き聞^く **ところ** ^{くやくしょ}区役所の ^{にんしん}妊娠・^{こそだ}子育てほっとステーション(→P.84)

●^{にんさんぶ}妊産婦の ^{いりょうひ}医療費を ^{たす}助ける

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/ninsanpu.html

^{にんしん}妊娠している ^{にん}人や ^{しゅっさん}出産した ^{ばかり}の ^{ひと}人が ^{びょうき}病気や ^{けが}けがを ^{した}したときに、
^{いりょうきかん}医療機関に ^{はら}払う お金が ^{すく}少なくなります。詳しい ^{こと}ことは、^き聞いて ください。

き聞^く **ところ** ^{くやくしょ}区役所の ^{にんしん}妊娠・^{こそだ}子育てほっとステーション(→P.84)

しゅっさん
出産

●^{しゅっさんご}出産後の ^{かあ}お母さんを ^{たす}助ける ^{サービス}サービスが ^ああります

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/sangokea.html>

^{しゅっさん}出産した ^{かあ}お母さんが、^{しゅくはく}宿泊や ^{ひがえ}日帰りで ^{ゆっくり}ゆっくり ^{やす}休める ^{ところ}ところがあります。^{いえ}家
で ^{せんもん}専門の ^{ひと}人から ^{はなし}話を ^き聞くことも ^かできます。お金が ^かかかります。

き聞^く **ところ** ^{かていか}こども家庭課(市役所本館) TEL 025-226-1205
Email kodomo.k@city.niigata.lg.jp

● Taking a Prenatal Health Exam

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/kenkoushinsa/boshi.html>

If you are pregnant, please take a physical exam.

You will receive 14 health checkup tickets. When you go to a medical care facility that specializes in obstetrics in Niigata City, the expenses you pay to the medical care facility will be reduced.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

● Medical Cost Relief for Expectant and Nursing Mothers

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/ninsanpu.html

If pregnant people and people who recently gave birth get sick or injured, their medical care costs will be reduced. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

Childbirth

● There Are Services to Help Mothers After Giving Birth

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/nenrei/ninshinsyusan/sangokea.html>

There are places where mothers can stay overnight or during the day to get a good rest after giving birth. You can also speak with an expert at home. These services cost money.

Contact Children and Families Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1205 **Email** kodomo.k@city.niigata.lg.jp

赤ちゃんの健康を診ます

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/kensin.html

生まれてから3か月たった頃と10か月たった頃、赤ちゃんの健康を医療機関の産科や小児科などで診てもらうことができます。お金はかかりません。体のことや栄養のこと、歯のことを、専門の人に聞くことができます。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

予防接種<=病気に かからないように 注射を すること>

▶https://www.city.niigata.lg.jp/iryu/kenko/yobou_kansen/22yobousesshu/index.html#cms20782

新潟市に住んでいる子どもにヒブや、BCGなどの予防接種をしています。お金はかかりません。

外国人も、住民登録(→P.20)をすれば、予防接種を受けることができます。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

赤ちゃんとお母さんの ことを見に 来ます

生まれてから4か月以内に、専門の人が家に来ます。赤ちゃんとお母さんが元気が見えます。困っていることがあれば相談してください。

聞くところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

赤ちゃんの健康について 相談 できます

詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の 妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

Health Exams for Babies

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/kensin.html

About three months and ten months after birth, babies' health can be examined at a medical care facility's obstetrics and pediatrics department. It does not cost money.

You can ask a professional about the baby's physical condition, nutrition, teeth, and more. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)



Preventive Vaccination

▷https://www.city.niigata.lg.jp/iryō/kenko/yobou_kansen/22yobousesshu/index.html#cms20782

Niigata City provides Hib and BCG vaccines to children living in Niigata City. It does not cost money.

Foreign nationals who register as residents (see p.20) may also receive vaccines. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

Specialist Visits for Mother and Baby

Within four months after giving birth, a specialist will visit your home to check the health of the mother and baby. They will answer any questions that the mother may have.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

Getting Advice on Your Baby's Health

For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

こ どもを 育てる 人 が もらうことが できる お金

● 児童手当

▶ <https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/teate/jidoteate/mirai.html>

児童手当は、日本で 子どもを 育てる 人 が もらえる お金です。0歳から 中学3年生までの 子どもが いる 人 が もらえます。詳しい ことは、聞いて ください。

聞く ところ 区役所の 健康福祉課

北区役所 健康福祉課 TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 健康福祉課 TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 健康福祉課 TEL 025-223-7230 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 健康福祉課 TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 健康福祉課 TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 健康福祉課 TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 健康福祉課 TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 健康福祉課 TEL 0256-72-8369 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

Childcare Allowance

● Childcare allowance

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/teate/jidoteate/mirai.html>

Childcare allowance is a money that people who raise a children from the age of 0 to the 3rd year of junior high school can receive. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7230 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8369 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

子どもが病気やけがをしたときに払うお金が少なくなる制度

●子ども医療費助成

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/kodomoiryu/kodomoiryu.html

子ども医療費助成は、子どもが病気やけがをしたときに払うお金が少なくなる制度です。この制度は、健康保険を使うことができる治療<=病気を治すこと>が対象です。

0歳から高校3年生までの子どもが、お医者さんに診てもらったときや入院をしたとき、医療機関に払うお金が少なくなります。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の健康福祉課(→P.90)

●赤ちゃんが病気で入院をしたとき(養育医療)

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/0801500.html

体重が少ない赤ちゃんや体が弱い赤ちゃんは、入院や治療のお金が少なくなります。お金が少なくなるのは、決まった医療機関で入院をしたときだけです。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

●障がいのある子どもが病気のとき(自立支援医療・育成医療)

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/ikuseiiryu_1.html

18歳より下の障がいのある子どもや、放っておくと障がいになる子どもが、決まった医療機関に入院や通院をしたとき、医療機関に払うお金が少なくなります。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

●子どもが重い病気のとき(小児慢性特定疾病の医療費助成)

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryu/kenkozoshin.html

18歳より下の子どもが重い病気になったとき、医療機関に払うお金が少なくなります。決まった病気になったときだけです。詳しいことは、聞いてください。

聞くところ 区役所の妊娠・子育てほっとステーション(→P.84)

Programs That Reduce Medical Expenses for Sick or Injured Children

● Child Medical Expenses Subsidy Program

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/kodomoiryō/kodomoiryōyou.html

The program that reduces medical expenses when a child is sick or injured is called the Child Medical Expenses Subsidy Program. This program is for medical care that is covered by health insurance.

Children aged 0 to third year high school students will receive reduced medical expenses when getting treated at the hospital regularly or when hospitalized. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division (see p.91)

● When a Baby is Sick and Hospitalized (Medical and Infant Care Services)

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/0801500.html

The medical expenses to hospitalize and treat underweight babies and sickly babies (premature babies) will be reduced. The expenses will only be reduced when the baby is hospitalized at a specific medical facility. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

● When Children with Disabilities Are Sick (Services and Supports for Persons with Disabilities and Medical Aid for Children with Potential Disability)

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/ikuseiiryō_1.html

When children with disabilities under the age of 18 or children with potential disability are hospitalized in a specific medical facility, the medical expenses will be reduced. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

● When Children Are Severely Ill (Medical Expense Aid for Specific Chronic Pediatric Diseases)

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kenko_iryō/kenkozoshin.html

When children under the age of 18 become severely ill, the medical expenses will be reduced. This is only for specific diseases. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Pregnancy and Parenting Support Station (see p.85)

ひとり親のひとへ

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/index.html>

ひとり親<=子どもの いる、結婚を していない 人>を 助ける ための 様々な 制度
が あります。

き 聞く ところ 区役所の 健康福祉課

きたくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

ひがしくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

ちゅうおうくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-223-7230 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

こうなんくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

あきはくやくしよ けんこうふくしか TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

みなみくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

にしくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

にしかんくやくしよ けんこうふくしか TEL 0256-72-8369 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

ひとり親が もらう ことができる お金

■お金を もらえる 人

つぎの 1から 8までの どれかの 子どもを そだ 育てている お父さんや、お母さん、その
ほかの 人です。

1. お父さんと お母さんが 離婚した 子ども
2. お父さんか お母さんが 死んだ 子ども
3. お父さんか お母さんが 重い 障がいの ある 子ども
4. お父さんか お母さんが 生きてるか 死んでいるか わからない 子ども
5. お父さんか お母さんが 1年より 長く 子どもの 世話を していない とき
6. お父さんか お母さんが DV保護命令<=結婚をした 相手や 恋人からの 暴力を 防
ぐ 命令>を 受けている 子ども
7. お父さんか お母さんが 1年より 長く 警察や 刑務所に いる 子ども
8. 結婚を しないで 生まれた 子ども

※でも、子どもが 法律で 決まった 施設(保育園は 除く)に 入っている 人や、収入
が たくさん ある 人は、この お金を もらうことが できません。

For Single Parents

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/index.html>

There are several programs to assist single-parent families.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7230 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8369 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

Money That Single Parents Can Receive

■ Who can receive money

Father, mother, or the guardian who is raising a child to whom one or more of the following 1 through 8 applies.

1. The mother and father of the child are divorced
2. The father or mother of the child has passed away
3. The father or mother of the child is severely disabled
4. It is not clear whether the father or mother is dead or alive
5. The father or mother has abandoned the child for over one year
6. The father or mother has received a restraining order
7. The father or mother has been detained in an institution for at least one continuous year by order of law
8. The mother of the child is unmarried
 - Parents or guardians whose children have stayed in certain institutions as instructed by law, or parents or guardians who have a high income cannot receive the money.

■お^{かね}金を^{きかん}もらえる期間

子どもが 18歳^{さい}に なって はじめての 3月31日^{がつ にち}まで もらう ことが できます。心^{こころ}や 体^{からだ}に 重い^{おも} 障^{しょう}がいの ある 子どもを 育て^{そだ}ている 人^{ひと}は、子どもが 20歳^{さい}に なるまで もらう ことが できます。

●^{じどうふようてあて}児童扶養^{てあて}手当

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/teate/20180801180304468.html>

●^{おやかていとういりょうひじよせい}ひとり親^{てあて}家庭等^{てあて}医療費^{てあて}助成

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/teate/82.html>

ひとり親^{おや}の 人^{ひと}が 医療^{いりょうきかん}機関^{はら}に 払^{かね}う お金^{すく}が 少^{すく}なく なります。

ひとり親^{おや}の 人^{ひと}が 使^{つか}う こと^{こと}が できる サービス

サービス^{サービス}の 内容^{ないよう}や サービス^{サービス}を 使^{つか}う ための 条件^{じょうけん}は、区役所^{くやくしょ}の 健康福祉課^{けんこうふくしか}(→P.94) に 聞^きいて ください。

- ・児童扶養^{じどうふようてあて}手当^{てあて}を もらっている 家庭^{かてい}の 人^{ひと}は、電車^{でんしゃ}の 通勤定期券^{つうきんていきけん}が 30% やすくなる 券^{けん}が もらえます。
- ・病^{びょうき}気^きや けが^{けが}を して 困^{こま}った とき、家庭^{かてい}生活^{せいかつ}支援員^{しえんいん}が 家^{いえ}で 食^{しょくじ}事^じや 洗^{せんたく}濯^{たく}などの 手^て伝^{でん}い^いを します。
- ・安^{あんてい}定^{てい}した 生^{せい}活^{かつ}の た^ために 必^{ひつ}要^{よう}な お金^{かね}を 借^かり^りる こと^{こと}が でき^{でき}ます。仕^し事^{ごと}を 探^{さが}した り、資^{しかく}格^とを 取^とった^りする ため^{ため}の 手^て続^{つづ}き^きを 手^て伝^{でん}い^います。
- ・子^こどもを 育^{そだ}て^てい^いる お母^{かあ}さん^{さん}の 自^じ立^{りつ}<=自^じ分^{ぶん}の 力^{ちから}で 生^いき^きる こと^{こと}が でき^{でき}る こと<> と 安^{あんてい}定^{てい}した 生^{せい}活^{かつ}の た^ために、お母^{かあ}さん^{さん}と 子^こどもが 住^すむ こと^{こと}が でき^{でき}る 施^し設^{せつ}が あり^{あり}ます。

■ When You Can Receive Money

You can receive money until the first March 31st after the child turns 18 years old. People who are raising a child with severe mental or physical disabilities can receive money until the child turns 20 years old.

● Child Rearing Allowance

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/teate/20180801180304468.html>

● Medical Expense Aid for Single-Parent Families

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/hitorioya/teate/82.html>

Medical expenses will be reduced for single parents.

Services That Single Parents Can Use

Please ask the ward office's Public Health and Welfare Division (see p.95) about details regarding the services and the requirements for using them.

- Families receiving the Child Rearing Allowance can receive a 30% discount coupon for their commuter train pass.
- If the parent is sick or injured and needs assistance, support staff will help with making meals, doing laundry, etc.
- Single parents or guardians can borrow money necessary in order to live a stable life. Help is also available for finding a job or getting qualification.
- There are facilities available for mothers and their children can live in, in order for the mother to have an independent and stable life while raising her children.

こ どもを そだ てる ひと へ

にんかほいくしせつ 認可保育施設

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/ninnkahoikushisetsu/index.html

お父さんやお母さんが仕事や病気で子どもの世話ができないとき、子どもを認可保育施設に預けることができます。詳しいことは、聞いてください。

■申し込み 認可保育施設に入りたいときは、区役所の健康福祉課か、新潟市のホームページで申し込んでください。

■保育料 保育料<=認可保育施設のお金>は、子どもの年齢や、預ける時間の長さ、お父さんやお母さんが市に払う税金の金額で決まります。

■次のときは、認可保育施設に入れないことがあります

- ・認可保育施設に入る条件に合わないとき
- ・認可保育施設を使う子どもの人数が多いとき



き 聞く ところ 区役所の 健康福祉課

北区役所 健康福祉課 TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 健康福祉課 TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 健康福祉課 TEL 025-223-7232 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 健康福祉課 TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 健康福祉課 TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 健康福祉課 TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 健康福祉課 TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 健康福祉課 TEL 0256-72-8389 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp



For Parents Raising Children

Authorized Childcare Facilities

▶ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/ninnkahoikushisetsu/index.html

Parents can leave their children in the care of authorized childcare facilities if they are too busy with work or sick to take care of their children. For more details, please contact us.

- **How to apply** If you want to enroll your children in an authorized childcare facility, please apply through the ward office's Public Health and Welfare Division or the Niigata City website.
- **Cost** The childcare fee is determined by the child's age, how long they are left in care, and how much the parents pay in municipal taxes.
- **You may not be able to enroll in authorized care facilities under the following conditions**
 - If the criteria for using the authorized care facilities are not met
 - If the maximum number of children allowed in the authorized care facility has been reached

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1335 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2330 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7232 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4353 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5683 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6351 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7340 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8389 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

いちじあず 一時預かり

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/takuji/ichiji.html

認可保育施設にんかほいくしせつに入はいって、いなくても、子どもを短みじかい時間じかん預あずけることができま
す。でも、認可保育施設にんかほいくしせつを使つかう子どもの人にんずう数が多おおいときは、一時預かりいちじあずを使つかえな
いことがああります。詳くわしいことは、聞きいてください。

■**申し込み** 使つかいたい 認可保育施設にんかほいくしせつに 申もうし込こんで ください。

聞きく ところ 区役所くやくしよの 健康福祉課けんこうふくしか(→P.98)

ちいきこそだ しえんせんたー 地域子育て支援センター

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/akachan/tsudoi/sien-center/index.html

赤あかちゃんと おもちゃで 遊あそんだり、イベントいべんとを 楽たのしんだり できる ところがああります
す。専せんもん門もんの 人ひとに、子こそだ育てだの 相そうだん談だんを するこことも できまます。

聞きく ところ 区役所くやくしよの 健康福祉課けんこうふくしか(→P.98)

じどうかん じどうせんたー 児童館・児童センター

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/odekake/asobiba/51.html

小しょうがくせい学がく生せいの 子こどもが 遊あそべる ところがああります。

聞きく ところ こども政策課せいさくか(市役所本館しやくしよほんかん) TEL 025-226-1197
Email mirai@city.niigata.lg.jp

びょうじ びょうごじほいく 病児・病後児保育

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/35.html

生うまれてから 6カ月かげつ たった 子こどもから 小しょうがく学がく6年ねんせい生せいまでの 子こどもが 病びょうき気きなどの
とき、子こどもを 預あずける ことが できまます。詳くわしい ことは、聞きいて ください。

聞きく ところ 区役所くやくしよの 健康福祉課けんこうふくしか(→P.98)

Temporary Care

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/takuji/ichiji.html

You can place your children in temporary care without fully enrolling them in an authorized childcare facility. If the maximum number of children allowed in the authorized care facility has been reached, you may not be able to place your children in temporary care. For more details, please contact us.

■ **How to apply** Please apply directly to the authorized childcare center you would like to use.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division (see p.99)

Regional Childcare Support Centers

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/akachan/tsudoi/sien-center/index.html

There are places where you can play with your baby with toys, enjoy events, and more. You can also get advice about raising children from full-time staff.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division (see p.99)

Children's Halls and Children's Centers

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/odekake/asobiba/51.html

There are places where elementary school students can play.

Contact Children's Policy Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1197 Email mirai@city.niigata.lg.jp

Care Centers for Sick Children and Recovering Children

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/35.html

Children six months old to elementary school grade six who are sick or are recovering from an illness can be placed in a care center. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division (see p.99)

ほうかごじどうくらぶ くらぶ 放課後児童クラブ (ひまわりクラブ)

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/33.html

お父さんやお母さんが、昼間は仕事で家にいない小学生が、学校が終わった後、遊んだり勉強をしたりするところです。使うためには、条件があります。詳しいことは、聞いてください。

き 聞く ところ こども政策課(市役所本館) TEL 025-226-1197
Email mirai@city.niigata.lg.jp

じどうそうだんじょ 児童相談所

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kateiyoikukonnan/jisou.html>

児童相談所で、17歳までの子どものことを専門の人に聞くことができます。お金はかかりません。

あなたの近くに虐待<=殴ったり、蹴ったり、大きな声で怒ったりすること>を受けている子どもがいたら、児童相談所か、TEL 189に知らせてください。秘密は守ります。

■ 児童相談所で すること

- ・子どもの人権を守ります。
- ・困っている子どもを育てる人を探します。

■ 児童相談所へ 相談 するとき

- ・子どもが危ないとき、守りたいとき
- ・子どもが学校に行くことができないとき
- ・子どもを育てている人が困ったとき

き 聞く ところ にいがたしじどうそうだんじょ 新潟市児童相談所
にいがたしちゅうおうくかわぎしちょう 新潟市中央区川岸町1-57-1
TEL 025-230-7777 Email jiso@city.niigata.lg.jp

After-School Children's Clubs (Himawari Club)

▷https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/33.html

There are places where elementary school children whose parents have work and are not at home in the daytime can go to play and study after school. There are certain requirements that must be fulfilled to use these facilities. For more details, please contact us.

Contact Children's Policy Division (City Office Main Building)

TEL 025-226-1197 Email mirai@city.niigata.lg.jp

Child Consultation Center

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/shien/kateiyoikukonnan/jisou.html>

At the Child Consultation Center, you can ask for advice about children up to the age of 17 from an expert on children. If there is suspected abuse or mistreatment of a child you know, please notify the Child Consultation Center or dial 189. We will keep all consultations confidential. All consultations are free of cost.

■ The child consultation center's duties

- Protect the human rights of children
- Search for foster parents

■ When you should contact the child consultation center

- When a child is in danger or when you think the child needs protection
- When a child is truant (not attending school)
- When the parent or guardian of the child is struggling financially

Contact Niigata City Child Consultation Center, 1-57-1 Kawagishi-cho, Chuo Ward

TEL 025-230-7777 Email jiso@city.niigata.lg.jp



こ 子どもの 教育

日本の 教育

日本の学校は、小学校が 6年、中学校が 3年、高校が 3年、大学が 4年です。小学校と中学校は、すべての子どもが受けることができる教育です。ほかに、専門学校や短期大学などの学校もあります。3歳から5歳までの子どもが通う幼稚園もあります。

日本の学校は、4月に始まって、次の年の3月に終わります。

幼稚園

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/youtienn/yochien.html

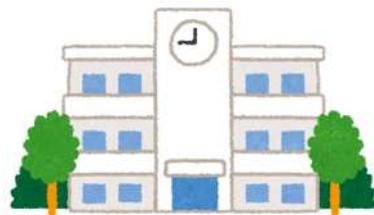
認可保育施設(→P.98)に入っていない多くの子どもは、3歳から5歳までの間、幼稚園に通います。幼稚園では、小学校に通う前に簡単な教育をします。詳しいことは、通いたい幼稚園に聞いてください。

■申し込み 通いたい幼稚園に申し込みます。

小学校と 中学校

▶https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/tennyu/gaikokuseki.html

小学校は、その年の4月1日までに6歳になっている子どもが通います。小学校を卒業した後は、中学校に通います。通う小学校と中学校は、住んでいるところで違います。詳しいことは、聞いてください。



聞く ところ 区役所の 教育支援センター

- | | | | |
|-------|----------|------------------|-------------------------------------|
| 北区役所 | 教育支援センター | TEL 025-387-1525 | Email kyoiku.n@city.niigata.lg.jp |
| 東区役所 | 教育支援センター | TEL 025-250-2180 | Email kyoiku.e@city.niigata.lg.jp |
| 中央区役所 | 教育支援センター | TEL 025-223-7026 | Email kyoiku.c@city.niigata.lg.jp |
| 江南区役所 | 教育支援センター | TEL 025-382-4903 | Email kyoiku.k@city.niigata.lg.jp |
| 秋葉区役所 | 教育支援センター | TEL 0250-25-5500 | Email kyoiku.a@city.niigata.lg.jp |
| 南区役所 | 教育支援センター | TEL 025-372-6635 | Email kyoiku.s@city.niigata.lg.jp |
| 西区役所 | 教育支援センター | TEL 025-264-7530 | Email kyoiku.w@city.niigata.lg.jp |
| 西蒲区役所 | 教育支援センター | TEL 0256-72-8560 | Email kyoiku.nsk@city.niigata.lg.jp |



Child Education

Education in Japan

Japanese schools are divided into elementary schools (grades 1-6/six years), junior high schools (grades 7-9/three years), high schools (grades 10-12/three years), and universities (four years). Elementary and junior high school are compulsory. There are also other types of schools such as vocational schools and junior colleges. There are also nursery schools, which children ages from three to five attend.

The Japanese academic year starts in April and ends in March of the next year.

Nursery School

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/ninshin/life_stage/azuketai/youtienn/yochien.html

The majority of children (ages from three to five) not enrolled in authorized childcare facilities (see p.99) attend nursery schools. In nursery schools, children are taught the basic education needed before attending an elementary school. For more details, please contact the nursery school you want your children to attend.

■ **How to apply** Apply directly to the nursery school you want your children to attend.

Elementary School and Junior High School

▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/tennyu/gaikokuseki.html

Elementary school is attended by children who turned six years old before April 1st of that year. After graduating elementary school, children will commence to junior high school.

The elementary schools and junior high schools your children can attend vary by region. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Educational Support Center

Kita Ward Educational Support Center

TEL 025-387-1525 Email kyoiku.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Educational Support Center

TEL 025-250-2180 Email kyoiku.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Educational Support Center

TEL 025-223-7026 Email kyoiku.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Educational Support Center

TEL 025-382-4903 Email kyoiku.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Educational Support Center

TEL 0250-25-5500 Email kyoiku.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Educational Support Center

TEL 025-372-6635 Email kyoiku.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Educational Support Center

TEL 025-264-7530 Email kyoiku.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Educational Support Center

TEL 0256-72-8560 Email kyoiku.nsk@city.niigata.lg.jp

●**教育費**＜＝**教育**に **かかる** **お金**＞

新潟市立の 小学校と 中学校の 教育費は、お金がかからないものと 自己負担する ものがあります。教育費に 困っている 人は、相談 してください。

■**お金**が **かからない** **もの**

- ・ 入 学 金＜＝学校に 入る ときに **かかる** **お金**＞
- ・ 授 業 料＜＝授 業を 受ける ための **お金**＞
- ・ 教 科 書 の **お**金

■**自己負担**の **もの**

- ・ 教 科 書 以 外 の、授 業 で 使 っ 本
- ・ 学 校 で 使 っ 鉛 筆 や ノ ー ト
- ・ 給 食 ＜＝学 校 で 食 べ る ご はん＞
- ・ 校 外 研 修 ＜＝日 帰 り の 小 さ い 旅 行＞や、修 学 旅 行＜＝同 じ 学 年 の み ん な で 行 く 大 き い 旅 行＞

聞く **ところ** 区役所の 教育支援センター(→P. 104)

●**障**がいの **ある** **子ども**の **学校**

新潟市立の 小学校と 中学校には、特別支援学級＜＝障がいの ある 子どもの ための 特別な クラス＞があります。知能の 障がいや 心の 障がいなどの ある 子どもに 合った 教育を します。詳しい ことは、聞いて ください。

聞く **ところ** 区役所の 教育支援センター(→P. 104)

● Education Fees

For Niigata municipal elementary schools and junior high schools, some education expenses are free and others cost money. If you are struggling to pay the education fees, please contact us.

■ What is free

- School admission fees
- Tuition fees
- Textbook fees

■ What costs money

- Books others than textbooks used in class
- Pencils, notebooks, etc. used at school
- School lunch
- Field trips and school trips

Contact Ward office's Educational Support Center (see p.105)

● Schools for Children with Disabilities classes for special needs education

In Niigata City municipal elementary and junior high schools, there are classes for special needs education. Education is given to each individual child based on their intellectual disability, developmental disability, etc. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Educational Support Center (see p.105)

しょう 障がいの ある ひと 人へ

しょう 障がいが あって 普段の 生活や 社会での 生活に 困る ことがある 人は、
にいがたし 新潟市から さまざまな しえん 支援を うける ことができます。詳しい ことは、聞いてください。

き 聞く ところ 区役所の 健康福祉課

きたくやくしよ 北区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-387-1305 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

ひがしくやくしよ 東区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-250-2310 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

ちゅうおうくやくしよ 中央区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-223-7207 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

こうなんくやくしよ 江南区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-382-4396 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

あきはくやくしよ 秋葉区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 0250-25-5682 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

みなみくやくしよ 南区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-372-6304 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

にしくやくしよ 西区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 025-264-7310 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

にしかんくやくしよ 西蒲区役所 けんこうふくしか 健康福祉課 TEL 0256-72-8358 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● からだ 体に しょう 障がいの ある ひと 人が もらう ことができる てちょう 手帳(身体障害者手帳)

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/shintai.html>

しんたいしょう 身体障がい<= からだ 体の しょう 障がい>がある 人は、しんたいしょうがいしゃてちょう 身体障害者手帳を もらう ことができます。しんたいしょうがいしゃてちょう 身体障害者手帳を もらうと、さまざま たす 助けが うけられます。

■ てちょう 手帳を もらうことができる ひと 人

ほうりつ 法律で き 決まった からだ 体の しょう 障がいが あって 普段の 生活に 困ることが ある 人
や、めが よく みえない ひと 人が、みみ が よく きこえない ひと ことば が で なくて うまく
はな 話せない ひと からだ を うまく うごかせない ひと からだ の なか の きのう 機能に しょう 障がいの ある
ひと 人。

■ てつづ 手続きに ひつよう 必要な もの

1. ほうりつ 法律で き 決まっている おいしゃ 医者さんが か 書いた しんだんしょ 診断書や いけんしょ 意見書
2. しゃしん 写真
3. まいなんばんカード<=12個の 数字と、かお の しゃしん 写真が か 書いてある ICカード>

き 聞く ところ 区役所の 健康福祉課

For People with Disabilities

People with disabilities who struggle in their daily life or social life can receive various types of support from Niigata City. For more details, please contact us.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1305 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2310 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7207 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4396 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5682 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6304 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7310 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8358 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● Certification People with Physical Disabilities Can Receive (Physical Disability Certificate)

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/shintai.html>

People with physical disabilities can receive a Physical Disability Certificate. After receiving a Physical Disability Certificate, you can receive various types of support.

■ People who can receive certification

People whose disabilities are specified by law and who struggle in their daily life, including people who are visually impaired, hearing impaired, vocally or speech impaired, people who have difficulty moving their bodies, and people whose internal organs are impaired can receive certification.

■ What you need to apply

1. A medical certificate or written opinion from a legally designated physician
2. A photograph
3. Your My Number Card

Contact Ward office's Public Health and Welfare Office

●^{ちのう}知能の^{しょう}障がいのある^{ひと}人が^{てちょう}もらうことができる^{りょういくてちょう}手帳(療育手帳)

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/ryoiku.html>

^{ちてきしょう}知的障がい<=^{ちのう}知能の^{しょう}障がい>がある^{ひと}人は、^{りょういくてちょう}療育手帳を^{てちょう}もらうことができる^{りょういくてちょう}す。^{りょういくてちょう}療育手帳を^{さまざま}もらうと、^{たす}様々な^う助けが^{こま}受けられます。^{こま}困っていることの内容や^{ねんれい}年齢によって、^{しょう}障がいの^{おも}重さが^き決まります。

き聞^くところ ^{くやくしょ}区役所の^{けんこうふくしか}健康福祉課(→P.108)

●^{こころ}心の^{しょう}障がいのある^{ひと}人が^{てちょう}もらうことができる^{りょういくてちょう}手帳

(^{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)

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/seishin.html>

^{せいしんしょう}精神障がい<=^{こころ}心の^{しょう}障がい>がある^{ひと}人や、^{こころ}心の^{びょうき}病気で^{ふだん}普通の^{せいかつ}生活や^{しゃかい}社会での^{せいかつ}生活が^{むずか}難しい^{ひと}人は、^{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を^{てちょう}もらうことができます。^{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を^{ほうりつ}もらうときは、^き法律で^き決まった^{しんだんしょ}診断書などが^{ひつよう}必要です。^{にゅういん}入院を^{ひと}している^{いえ}人も、^{ひと}家に^{ひと}いる人も、^{てちょう}もらうことができます。あなたが^{なんさい}何歳でも^{てちょう}もらうことができます。

き聞^くところ ^{くやくしょ}区役所の^{けんこうふくしか}健康福祉課(→P.108)

● Certification People with Intellectual Disabilities Can Receive (Medical Rehabilitation Handbook)

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/ryoiku.html>

People with intellectual disabilities can receive a Medical Rehabilitation Handbook. After receiving a Medical Rehabilitation Handbook, you can receive various types of support. The level of your disability is decided based on what you struggle with and your age.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Office (see p.109)

● Certification People with Mental Disabilities or Illnesses Can Receive (Mental Disability Certificate)

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/shofuku/techo/seishin.html>

People with mental disabilities or people who struggle with their daily life and social life due to mental illness can receive a Mental Disability Certificate. In order to receive a Mental Disability Certificate, you must have a legally prescribed medical certificate, etc. Both people who are hospitalized and people who are living at home are eligible. There are no age restrictions.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Office (see p.109)

障がいの ある 人の ための サービス

障がいの 重さによって、様々な サービスを 使う ことができます。サービスの ことを 聞く ところは、次に 書いています。

●区役所の 健康福祉課では 次の ことが 相談 できます。(→P.108)

■相談 できる こと

・生活で 使う 用具や 補装具の こと

※補装具は、体の 障がいの ある 部分を 助ける ための 道具です。

・家の 設備を 使い やすく すること

・障がい者が もらう ことができる お金の こと

・障がいの ある 子どもを 育てる ときに もらう ことができる お金の こと

・医療費<=医療機関の お金>の こと

・家で 生活 する ための サービスの こと

・乗り物などの お金が 安くなる こと

●新潟市社会福祉協議会では 次の ことが 相談 できます。

▶<http://www.syakyo-niigatacity.or.jp/>

■住所 中央区八千代1-3-1 総合福祉会館内

■TEL 025-243-4366

■FAX 025-243-4376

■Email info@syakyo-niigatacity.or.jp

■相談 できる こと

・ボランティアの こと

・家において 使う ことができる サービスの こと

・成年後見制度の こと

※成年後見制度は、1人で 大事な ことを 決めたり、お金を 払う ことが 難しく なった ときに、代わりに して くれる 人を 決める 制度です。

Services for People with Disabilities

You can use various services depending on the level of your disability. The list of contacts for questions about the services is below.

● You Can Consult About the Following at a Ward Office's Public Health and Welfare Office (see p.109)

■ What you can consult about

- Daily living aids and assistive devices
 - Assistive devices are tools that give support to a person with physical disabilities
- Making your home accessible
- Money that people with disabilities can receive
- Money that people raising children with disabilities can receive
- Medical care expenses
- Care for daily life
- Discounts on transportation

● You Can Consult About the Following at the Niigata City Council of Social Welfare

▷<http://www.syakyo-niigatacity.or.jp/>

■ **Address** 1-3-1 Yachiyo, Chuo Ward (Inside of the Niigata City Social Welfare Center)

■ **TEL** 025-243-4366

■ **FAX** 025-243-4376

■ **Email** info@syakyo-niigatacity.or.jp

■ What you can consult about

- Volunteering
- In-home care services
- Adult Guardianship System
 - The Adult Guardianship System is for people who have difficulty making important decisions or find it difficult mentally to make payments by themselves. This system lets another person do these things for them.

かいごほけん 介護保険

介護は、年を取って 普段の生活に 助けが 必要な 人の 世話を することです。
 介護保険は、介護が 必要な 人を、家族 だけでなく、社会で 助ける ための 制度
 です。年を取って 生活に 助けが 必要に なった ときに、様々な サービスを 使う
 ことができます。

●介護保険に 入らなければ ならない 人

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/kaigoindex/taisyoujya.html>

日本に 3か月より 長く 住んでいる 40歳 以上の 外国人は、介護保険に 入らな
 れば なりません。

●介護保険などを 使うと 次の サービスが 受けられます

- ・専門の 人が 家に 来て、普段の 生活を 助けます。
- ・普段の 生活を 助ける 施設に 住んだり、通ったり することが できます
- ・おむつが もらえます。
- ・髪を 切る 人が 家に 来て、髪を 切ります。
- ・料理が 作れない 人に、料理を 届けます。
- ・家にお風呂が ない 人は、お風呂屋さんで 使える 券が もらえます。

き 聞く ところ 区役所の 区民生活課(中央区は まどぐちサービス課)

きたくやくしよ 区民生活課 TEL 025-387-1285 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

ひがしくやくしよ 区民生活課 TEL 025-250-2275 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

ちゅうおうくやくしよ まどぐちサービス課 TEL 025-223-7154 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

こうなんくやくしよ 区民生活課 TEL 025-382-4241 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

あきはくやくしよ 区民生活課 TEL 0250-25-5677 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

みなみくやくしよ 区民生活課 TEL 025-372-6137 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

にしくやくしよ 区民生活課 TEL 025-264-7254 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

にしかんくやくしよ 区民生活課 TEL 0256-72-8340 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

Long-Term Care Insurance

Long-term care refers to taking care of elderly people who need assistance in their daily lives. Long-Term Care Insurance is a system that exists so it is not only the family who provides care, but society as well. Elderly people who need assistance in their daily lives can use a variety of services.

● People Who Must Enroll in Long-Term Care Insurance

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/iryokaigo/kaigoindex/taisyouya.html>

Foreign nationals over the age of 40 who have lived in Japan for more than three months must enroll in Long-Term Care Insurance.

● You Can Receive the Following Services If You Use Long-Term Care Insurance

- An expert will come to your home and help with daily life needs.
- You can live in or visit facilities that assist with daily life needs.
- You can receive adult diapers.
- A hairdresser can come to your home and cut your hair.
- Food can be delivered to people who cannot cook.
- People who do not have a bath or shower in their home can receive public bathhouse coupons.

Contact Ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (For Chuo Ward, contact the Citizen Services Division)

Kita Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-387-1285 Email kumin.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-250-2275 Email kumin.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Citizen Services Division

TEL 025-223-7154 Email mado.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-382-4241 Email kumin.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0250-25-5677 Email kumin.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-372-6137 Email kumin.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 025-264-7254 Email kumin.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Ward Residential Affairs and Services Division

TEL 0256-72-8340 Email kumin.nsk@city.niigata.lg.jp

① 第1号被保険者(65歳以上の人)

生活に介護や助けが必要な人は、介護保険サービスを使うことができます。

■介護保険料<=介護保険のお金>前の年にもらった給料や年金(→P.64)などのお金で決まります。

■介護保険料を払う方法

1年間に18万円より多い年金をもらっている人は、年金から介護保険のお金を引いて払います。

そのほかの人は、銀行などの口座から自動的に払うようにするか、新潟市が送る納付書で払います。

② 第2号被保険者(40歳から64歳までで、健康保険に入っている人)

年を取ったことで起こる病気で、介護や助けが必要なとき、介護保険サービスを使うことができます。介護保険サービスを使える病気は、特定の病気だけです。

■介護保険料

あなたが入っている健康保険(→P.50)で決まります。

■介護保険料を払う方法 健康保険料<=健康保険のお金>と一緒に払います。

●介護保険料を払うことができないとき

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/kaigoindex/kaigogenmen.html>

災害に遭ったり、病気になったり、仕事がなくなったり、生活が大変になったりしたときは知らせてください。払うお金が少なくなる場合があります。

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.114)

① Category 1 insured people (People ages 65 or older)

People who need long-term care or support in their daily lives can use Long-Term Care Insurance services.

■ Long-term care insurance premiums

Premiums are decided by your salary, pension benefits (see p.65), etc. from the previous year.

■ How to pay long-term care insurance premiums

Premiums will be taken out of the pension benefits of people who receive more than 180,000 yen in pension benefits per year.

People who receive less than 180,000 yen in pension benefits throughout the year can pay by automatic bank transfer or by payment slips sent by Niigata City.

② Category 2 insured people (People ages 40–64, who are insured by health care insurance)

You can use Long-Term Care Insurance services if you become ill due to age and need long-term care or assistance. Long-Term Care Insurance services are only available for specific illness.

■ Long-term care insurance premiums

Premiums are decided based on what health insurance you are enrolled in (see p.51).

■ How to pay long-term care insurance premiums

Premiums are to be paid together with health insurance premiums.

● When You Cannot Pay Your Long-Term Care Insurance Premiums

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/kaigoindex/kaigogenmen.html>

If you were involved in a disaster, became sick, lost your job, or are otherwise struggling with money, please notify us. The amount you must pay in premiums may be decreased.

Contact Ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (For Chuo Ward, contact the Citizen Services Division) (see p.115)

●介護保険サービスの使い方

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/kaigoindex/serviceguide.html>

介護保険サービスを使うためには、申し込みを してください。申し込みの 後、新潟市が 調べて、介護や 助けが 必要な ことを 決めます。

■手続きをする人

介護保険サービスを使いたい人か、家族です。施設の 人に 頼むことも できます。

■手続きの方法

申し込みの 紙を 区役所の 健康福祉課に 出します。

■聞くところ

北区役所 健康福祉課 TEL 025-387-1325 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp
東区役所 健康福祉課 TEL 025-250-2320 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp
中央区役所 健康福祉課 TEL 025-223-7216 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp
江南区役所 健康福祉課 TEL 025-382-4383 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp
秋葉区役所 健康福祉課 TEL 0250-25-5679 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp
南区役所 健康福祉課 TEL 025-372-6320 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp
西区役所 健康福祉課 TEL 025-264-7330 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp
西蒲区役所 健康福祉課 TEL 0256-72-8362 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

●介護の種類

どのくらいの 助けが 必要なのかで、要介護<=介護が 必要な こと>と 要支援<=ふだんの 生活に 少し 助けが いる こと>が 決まります。

介護保険サービスを使った ときは、サービスの お金の 10%から 30%までを 自分で 払います。

■要介護の 認定 要介護1から 5までが あります。

■要支援の 認定 要支援1と 2が あります。

■聞くところ

区役所の健康福祉課

● How to Use Long-Term Care Insurance Services

▷<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/kaigoindex/serviceguide.html>

To use Long-Term Care Insurance services, please submit an application. After receiving your application, Niigata City will investigate and decide what kind of long-term care or other support you need.

- **Who can apply** People who want to use the services or their family. You can also ask the staff at the regional centers for comprehensive support services to apply for you.
- **How to apply** Submit the application to your ward office's Public Health and Welfare Division.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1325 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-250-2320 Email kenko.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-223-7216 Email kenko.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4383 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5679 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6320 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-264-7330 Email kenko.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8362 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● Types of Care

There are two types of care decided by the level of support needed – long-term care and requiring help.

If you use Long-Term Care Insurance services, you will pay 10%–30% of the total amount.

- **Certified as requiring long-term care** There are long-term care levels from 1 to 5.
- **Certified as requiring help** There are requiring help levels from 1 to 2.

Contact Ward office's Public Health and Welfare Division

高齢者のための医療の制度(後期高齢者医療制度)

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokikorei/index.html>

後期高齢者医療制度は、年を取った人が病気やけがをしたときに、医療費<=>病院やクリニックのお金を少なくするための制度です。

聞くところ 区役所の 区民生活課(中央区は 窓口サービス課) (→P.114)

●後期高齢者医療制度に入る人

新潟市に住んでいる75歳以上の人が入ります。3か月より長く日本にいる外国人も入ります。

※生活保護をもらっている人は、入ることができません。

●後期高齢者医療制度の保険料<=保険のお金>を払う方法

年金<=年を取ったらもらうことができるお金>から、保険料をひきます。

※1年間にもらう年金が18万円より少ないときや、介護保険(→P.114)のお金と合わせたお金の半分以上より多いときは、納付書で払うか、銀行などの口座から自動的に払うようにしてください。

●医療機関で払うお金

全部の医療費のうち、10%か20%か30%を払います。払うお金の割合は、前の年の給料などのお金で決まります。

●医療費を全部自分で払ったとき

医療機関に保険証を出すことができなかったときは、医療費を全部自分で払わなければなりません。とても高いです。

後から手続きをすると、後期高齢者医療制度で払う分のお金が戻ってきます。

●医療機関にお金をたくさん払ったとき(高額療養費)

1か月に医療機関に払ったお金が決まった金額を超えたときは、後から手続きをすると、決まった金額を超えた分が戻ってきます。

●死んだとき(葬祭費)

後期高齢者医療制度に入っている人が死んだとき、お葬式をした人は5万円をもらうことができます。

Medical Care System for the Elderly (Advanced Elderly Medical Service System)

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/hoken/kokikorei/index.html>

The Advanced Elderly Medical Service System is a system that lessens the cost of medical care fees when elderly people are sick or injured.

Contact Ward office's Ward Residential Affairs and Services Division (For Chuo Ward, Citizen Services Division) (see p.115)

● Who is Enrolled into the Advanced Elderly Medical Service System

Residents of Niigata City who are 75 years or older are enrolled. Foreign residents who have lived in Japan for more than three months are also enrolled.

- People who are receiving public assistance (livelihood protection) cannot enter the system.

● How to Pay Advanced Elderly Medical Service System Insurance Premiums

Insurance premiums will be taken from your pension benefits.

- If your annual pension total is less than 180,000 yen, the total of your long-term care premiums (see p.115) are more than half of your annual pension, etc., please pay by using the payment slips or by automatic bank transfer.

● Payments to Medical Care Facilities

You must pay 10%, 20%, or 30% of the total medical expenses. The percent you must pay is decided by your salary, etc., from the previous year.

● When You Paid the Full Amount by Yourself

If you were unable to show your health insurance card to the medical care facility, you must pay the full amount of medical expenses. It is very expensive.

If you complete the appropriate procedures afterwards, the amount that is covered by the Advanced Elderly Medical Service System will be refunded to you.

● When You Paid a Large Amount to a Medical Care Facility (High-Cost Medical Expenses)

If you paid more than the pre-fixed ceiling amount for one month to a medical care facility, if you complete the appropriate procedures afterwards, the amount that exceeded the pre-fixed ceiling amount will be refunded to you.

● When You Die (Funeral Expenses)

When a person enrolled in the Advanced Elderly Medical Service System dies, the person who paid for the funeral services can receive 50,000 yen.

家やアパートを借りる

家やアパートを借りる時は、不動産屋<=家やアパートを
紹介する店>へ行きます。

契約をする時は、敷金<預けておくお金>や礼金<お礼
のお金>などがいります。家賃<=家やアパートを1か月借り
るお金>の5か月分から6か月分くらいのお金が必要で
す。



住むところを探す

住みたい場所にある不動産屋へ行きます。不動産屋で、希望する家賃や広さ、駅
からの距離を言います。

不動産屋は、あなたに家やアパートを紹介します。不動産屋にある、家や
アパートの情報だけを見ることもできます。雑誌やインターネットで住みたい
ところの家賃や部屋を調べることもできます。

留学生は、大学の学生課で聞くこともできます。

家やアパートの部屋を借りる

家やアパートを借りる時、契約をします。契約期間は、2年間の場合が多い
です。

契約の前に、住みたい家やアパートを不動産屋の人と一緒に見に行きまし
ょう。わからないことは不動産屋の人によく聞いてください。



Renting a Residence

To rent a house or apartment, go to a real estate agency.

When you make a lease agreement (contract), you will need to pay a deposit and key money. You will likely need to prepare five to six months rent to pay these fees.

Searching for a Place to Live

Go to a real estate agency in the area where you want to live. At the real estate agency, you can tell them your budget, what size apartment or house you want, what is a good distance from the station, etc.

The real estate agency will introduce the apartment or house to you. You can only view listings that the real estate agency is managing. You can also look up information on rent and properties in the area you want to live in online or in magazines.

International students can also ask their university's student affairs office for information.

Renting a House or Apartment

When you rent a house or apartment, you will enter a lease agreement. Most leases are for two years.

Before signing the lease, make sure you visit and see the house or apartment for yourself with a real estate agent. If you have any questions, make sure you ask the real estate agency.

部屋を借りるまで

●あなた

●不動産屋の人

- あなたは、家やアパートを探しています。
- 家賃や広さ、駅からの距離を言います。

- 住みたい家やアパートを見に行きます。
- わからないことは不動産屋の人によく聞きます。
- 住みたい家やアパートの契約がしたいとき、申し込み書を書きます。

- 家やアパートの予約をします。
- 必要なお金(敷金、礼金、仲介料、家賃、損害保険のお金など)を払います。
- 契約書に名前を書きます。
- 契約書をもらいます。
- 家やアパートの鍵をもらいます。
- 引っ越しをします。

- 住みたい家やアパートの情報をあなたに見せます。

- 審査をします。
- ※申し込みには、連帯保証人<=あなたが困ったとき、あなたのお金を払う人>がいます。
保証人代行会社<=保証人の代わりになる会社>に頼むこともあります。
- あなたが家やアパートを借りられるか、決めます。

Renting a Room Scenario

● You 

● Real estate agent  

- I am looking for a house or apartment.
- This is my budget and the size room I want. This is how close I want to live from the station.

- I will go in person to see the house or apartment I want to live in with a real estate agent.
- I will ask the real estate agent if I have any questions.
- I will fill out an application when I find a house or apartment I am interested in living in.

- I will reserve a house or apartment to lease.
- I will pay all of the necessary fees (deposit, key money, agency commission fee, rent, property insurance, etc.).
- I will write my name on the lease.
- I will take my copy of the lease.
- I will receive the keys to my house or apartment.
- I will move in.

- We will show you information about houses and apartments you might be interested in.

- We will screen your application.
- When applying to rent a house or apartment, you will need a joint guarantor. You may be allowed to ask a guarantor company to sign the lease with you.
- We will decide if you can rent the house or apartment.

電気・ガス・水道

新潟市に引っ越しして来た人は、電気・ガス・水道を使うために手続きしてください。手続きをするところは、次のとおりです。

電気

自分で電力会社<=電気を通す会社>を選んで契約します。会社によって、サービスの内容や料金が違います。電力会社に電話で聞か、インターネットで調べてください。

ガス

自分でガスの会社を選んで契約します。会社によって、サービスの内容や料金が違います。ガスの会社に電話で聞か、インターネットで調べてください。
都市ガスとLPガス(プロパンガス)の2種類のガスがあります。どちらを使うかは、住むところで決まっています。

水道

新潟市水道局に電話します。
水道水は、飲むことができます。

聞くところ 新潟市水道局お客さまコールセンター TEL 0120-411-002
※フリーダイヤルが使えないときや、21時から次の日の8時までは
TEL 025-266-9311

●水道を初めて使うとき

引っ越しをしてきたときにポストに置いてある「水道使用についてのお願い」を見て、新潟市水道局へ電話してください。

●水道料金<=水道のお金>を払う方法

水道料金は、2か月一緒に払います。次の①か②の方法で払ってください。



Electricity, Gas, and Water

When you move to Niigata City, please complete the necessary procedures to use electricity, gas, and water. The procedures are listed below.

Electricity

You can choose which electric company you would like to sign a contract with. The services offered and the prices vary by company. You can call the electric company or search on the internet for more information.

Gas

You can choose which gas company you would like to sign a contract with. The services offered and the prices vary by company. You can call the gas company or search on the internet for more information.

There are two types of gas, city gas and LP gas (propane gas). The type of gas you can use depends on the area you live in.

Water

Call the Niigata City Water Supply Bureau. The tap water is drinkable.

Contact Niigata City Water Supply Bureau Customer Call Center **TEL 0120-411-002** (toll-free)

- If you cannot use the toll-free service or it is between the hours of 21:00 and 8:00, call **TEL 025-266-9311**

● Using Water for the First Time

When you first move in, check your mailbox for a postcard that says “request to use water supply” and call the Niigata City Water Supply Bureau.

● Paying Your Water Bill

Your water bill is due every other month. Please pay using one of the following methods (① or ②).

①銀行などの口座から払う
銀行などの口座から自動的に払うことができます。あなたが払いに行かなくてもいいので、便利です。

この方法を使うためには、銀行などの窓口で手続きをしてください。

■口座から払うことができる銀行など

あ	あきたぎんこう 秋田銀行
か～こ	かもしんようきんこ ぎんこう きょうえいしんようくみあい こうえいしんようくみあい 加茂信用金庫、きらやか銀行、協栄信用組合、興栄信用組合
さ、し	さんじょうしんようきんこ しばたしんようきんこ 三条信用金庫、新発田信用金庫
た～と	たいこうぎんこう だいしほくえつぎんこう とうほうぎんこう 大光銀行、第四北越銀行、東邦銀行
に、の	にいがたけんしんようくみあい にいがたけんろうどうきんこ にいがたしんようきんこ にいがたし しょざい 新潟県信用組合、新潟県労働金庫、新潟信用金庫、(新潟市に所在する) のうぎようきょうどうくみあい 農業協同組合
は～ほ	はばたきしんようくみあい ひがしにほんしんようぎよぎょうきょうどうくみあいれんごうかい ほくりくぎんこう はばたき信用組合、東日本信用漁業協同組合連合会、北陸銀行
ま、み	ましんようくみあい ぎんこう しんたくぎんこう みつすみともぎんこう みつびし ぎんこう 巻信用組合、みずほ銀行、みずほ信託銀行、三井住友銀行、三菱UFJ銀行
ゆ	ぎんこう ゆうびんきょく ゆうちょ銀行(郵便局)

②納付書で払う
納付書が郵便で届きます。決まった日までに払ってください。

■払うところ

払うことができる銀行など、コンビニ、電子マネー決済(LINE Pay、PayPay、銀行Pay、au PAY、PayB、楽天銀行コンビニ支払いサービス、d払い、FamiPay)など

●水道を使わないとき

引っ越しなどで水道を使わないときは、水道局(→P.126)に電話してください。

① Pay by automatic bank transfer

You can pay automatically from your bank account. This eliminates the need to go out and pay every month, and is convenient. To use this payment method, please go to your bank's customer service counter and complete the necessary procedures.

■ Banks eligible for automatic bank transfer

Akita Bank
Kamo Shinkin Bank, Kirayaka Bank, Kyoei Shinyo Kumiai, Kouei Shinyo Kumiai
Sanjo Shinkin Bank, Shibata Shinkin Bank
Taiko Bank, Daishi Hokuetsu Bank, Toho Bank
Niigataken Shinkumi Bank, Niigata-rokin, Niigata Shinyo Kinko, JA Bank (Niigata locations)
Habataki Shinyo Kumiai, Higashinihon Shingyoren, Hokuriku Bank
Maki Shinkumi, Mizuho Bank, Mizuho Trust & Banking, Sumitomo Mitsui Banking Corporation, MUFG Bank
Japan Post Bank (Post Office)

② Pay by payment slip

You will receive payment slips in the mail. Please pay by the due date.

■ **Where to pay** Take the payment slips to banks that offer bank transfers (listed above), convenience stores, etc. Electronic money payment (LINEPay, PayPay, Ginko Pay, auPAY, PayB, Rakuten Bank convenience store payment service, d payment, FamiPay, etc.) is also available.

● When You Stop Using the Water

When you stop using the water due to reasons like moving, etc., please call the Water Supply Bureau.

暮らしのこと

自治会・町内会

新潟市には「自治会」や「町内会」があります。近くに住んでいる人たちが協力して、様々な活動をしています。

- ・回覧板<=書いてある情報をみて、隣の家に渡すもの>
- ・街の明かりの管理
- ・ごみ置き場の管理
- ・地域のお祭り
- ・地域の掃除

自治会や町内会に入るときは、会費<=自治会や町内会が活動するためのお金を払います。自治会や町内会に入りたい人は、聞いてください。

聞くところ 区役所の地域総務課(東・中央・西区は地域課)

北区役所 地域総務課 TEL 025-387-1165 Email chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

東区役所 地域課 TEL 025-250-2120 Email chiiki.e@city.niigata.lg.jp

中央区役所 地域課 TEL 025-223-7025 Email chiiki.c@city.niigata.lg.jp

江南区役所 地域総務課 TEL 025-382-4624 Email chiikisomu.k@city.niigata.lg.jp

秋葉区役所 地域総務課 TEL 0250-25-5670 Email chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp

南区役所 地域総務課 TEL 025-372-6605 Email chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp

西区役所 地域課 TEL 025-264-7172 Email chiiki.w@city.niigata.lg.jp

西蒲区役所 地域総務課 TEL 0256-72-8156 Email chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp

Living in Niigata

Community associations (*jichikai*) and neighborhood associations (*chounaikai*) are groups through which neighbors in the same area work together on various neighborhood activities.

- Community notices circulation (*kairanban*)
- Streetlights management
- Trash collection site management
- Local special events
- Neighborhood cleanups

Membership fees are required when you join these associations. If you wish to become a member, ask the Regional Affairs Division of your residential ward office.

Contact Local ward office's Regional Affairs Division (For Higashi Ward, Chuo Ward, and Nishi Ward, please contact the Regional Division)

Kita Ward Office Regional Affairs Division

TEL 025-387-1165 Email chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Regional Division

TEL 025-250-2120 Email chiiki.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Regional Division

TEL 025-223-7025 Email chiiki.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Regional Affairs Division

TEL 025-382-4624 Email chiikisomu.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Regional Affairs Division

TEL 0250-25-5670 Email chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Regional Affairs Division

TEL 025-372-6605 Email chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Regional Division

TEL 025-264-7172 Email chiiki.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Regional Affairs Division

TEL 0256-72-8156 Email chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp

犬や猫を飼う

犬や猫を飼うときは、犬や猫が死ぬまで面倒を見る
ことができるのか、よく考えてから飼ってください。



鳴き声やふんの片づけなどで近くに住んでいる人たちに迷惑を
かけないようにしつけをして、決まりを守ってください。動物愛護センターに相談しても
いいです。

犬や猫を飼いたいときは、動物愛護センターから、迷子などで飼い主が
見つからない犬や猫をもらうこともできます。

聞くところ 動物愛護センター 新潟市中央区清五郎343番地2 いくとぴあ食花内
TEL 025-288-0017 Email dobutsuaigo@city.niigata.lg.jp

●犬を飼うときに注意すること

- 犬を飼うときや犬が死んだときは、30日以内に手続きをしてください。
- 生まれてから91日以上たった犬は、毎年1回、狂犬病予防注射が必要です。
新潟市ホームページに、予防注射の日にちを書いています。狂犬病予防注射は、近
くの動物病院に申し込んでもいいです。

●犬や猫がいなくなったとき

犬や猫がいなくなったら、あなたが探します。動物愛護センターにもすぐに連絡
してください。

札が首輪に付いていると、あなたの犬だとみんながわかります。猫も首輪に
札を付けましょう。

●犬や猫を飼えなくなったとき

犬や猫が飼えなくなったときは、あなたが新しい飼い主を探してください。
新しい飼い主が見つからない場合は動物愛護センターに相談してください。

Ownership of Cats and Dogs

Think twice before making a decision to own a cat or dog, as pet ownership comes with a responsibility for you to look after them until the last minutes of their lives. Give your cat or dog proper training so that their behavior, including droppings and noise, doesn't bother your neighbors. Niigata City Animal Protection Center is available to give advice.

You can adopt abandoned and sheltered dogs or cats from the Niigata City Animal Protection Center.

Contact Niigata City Animal Protection Center
Ikutopia Food & Flower Complex
343-2 Seigoro, Chuo Ward
TEL 025-288-0017 Email dobutsuaigo@city.niigata.lg.jp

● Taking care of a dog

- When you adopt a dog as a pet or if your dog dies, complete the necessary procedures within 30 days.
- All dogs that are more than 91 days old need to be vaccinated against rabies once every year. Please refer to the Niigata City website for the vaccination schedule. You can also get dogs vaccinated at an animal hospital.

● If your dog or cat goes missing

If your dog or cat goes missing, you are responsible for searching for them. At the same time, please contact the Animal Protection Center as soon as possible.

Putting a license tag on the collar of your dog will help to identify the dog as yours. We suggest you attach an identification tag to your cat's collar as well.

● If you can no longer keep your cat or dog

If you can no longer take care of your cat or dog, it is your responsibility to find a new owner for them.

If you cannot find a new owner despite all efforts, please contact the Animal Protection Center.

郵便・宅配



郵便

郵便の仕事は、日本郵便株式会社がやっています。日本国内に手紙を送るとき、はがきや封書が使えます。

手紙やはがきは、切手を貼って近くのポストに入れます。

郵便のお金がわからないときやポストに入らないときは、近くの郵便局に相談してください。

英語での郵便案内サービス

郵便物や、郵便サービスの問い合わせ TEL 0570-046-111

インターネットでの案内 ▶https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

宅配便

小包などの郵便は、宅配便会社もやっています。宅配便は、だいたい25kgまでの重さのものを2日以内に日本のどこにでも送ることができます。遠い島や天気が悪いと時間がかかるときもあります。

宅配便をやっているお店は市内にいくつもあります。お金は、送る場所や宅配便会社によって違います。詳しいことはそれぞれの会社に聞いてください。



新潟市でごみを捨てたり、たばこを吸ったりするときの約束

新潟市では、道路などにごみを捨てたり、犬や猫のふんをそのままにしたりしては いけません。

道路でたばこを吸っては いけない ところも あります。

約束を 破ると、1,000円を 払う ことが あります。

聞くところ

廃棄物対策課(市役所本館) TEL 025-226-1405
Email haitai@city.niigata.lg.jp

Postal Service and Home Delivery

● Postal Services

Postal services are operated by Japan Post Co., Ltd. You can send mail within Japan using postcards and sealed envelopes.

Affix a stamp to letters or postcards before putting them in a nearby postbox.

If you do not know how much the postage is or if the item does not fit in a postbox, please contact a nearby post office.

■ Inquiries about postal services in English

- About postal items and postal services **TEL 0570-046-111**
- Information on the Internet ▶https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

● Home Delivery

In addition to the Japan Post, items such as small parcels can be sent by other courier services. Parcels up to 25kg in weight are usually delivered to any destination in Japan within two days. However, it may take longer to deliver to isolated islands or when the weather is bad.

There are also many stores in the city which offer mailing services from courier service companies other than the Japan Post. Fees vary according to the destination and the courier service company. For further details, please contact the company directly.

Rules of Niigata City Related to Littering and Smoking

Discarding garbage in the street and not cleaning up your cat or dog's droppings is prohibited in the City.

Smoking in the street is prohibited in some areas.

A fine of 1,000 yen will be imposed for violating these regulations.

Contact Waste Disposal Management Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-1405 Email haitai@city.niigata.lg.jp

しえいじゅうたく 市営住宅

給料などが 少なく 住む ところに 困っている 人の ために 市営住宅が あります。安い 家賃<家を 借りるお金>で 市が 貸します。市営住宅の 部屋が 空くと、抽選で 住む 人を 決めます。住みたい 人は、相談してください。

き 聞く ところ

きたく ひがし しえいじゅうたくばんだいサービスセンター TEL 025-374-5410

ちゅうおうく こうなんく あきはく みなみく にしく にしかんく しえいじゅうたくはくさんサービスセンター TEL 025-234-5252

せいかつ 生活に 困った とき

びょうきで 収入が なくなる など、生活に 困っている 人は 相談してください。

せいかつほご 生活保護

生活保護は、生活に 困っている 人を 助ける 制度です。外国人でも、在留資格などの 条件を 満たした 人は、生活保護を 受ける ことができます。

■生活保護を 受ける ための 条件

- ・家庭の 収入が 国が 決めた 生活費 よりも 少ない とき
- ・財産を 使ったり、仕事を したり しても、生活が できない とき

き 聞く ところ

くやくしよ けんこうふくしか ひがし ちゅうおう にしく ほごか
区役所の 健康福祉課(東・中央・西区は 保護課)

きたくやくしよ けんこうふくしか TEL 025-387-1315 Email kenko.n@city.niigata.lg.jp

ひがしやくしよ ほごか TEL 025-250-2410 Email hogo.e@city.niigata.lg.jp

ちゅうおうやくしよ ほごか TEL 025-223-7305 Email hogo.c@city.niigata.lg.jp

こうなんやくしよ けんこうふくしか TEL 025-382-4313 Email kenko.k@city.niigata.lg.jp

あきはくやくしよ けんこうふくしか TEL 0250-25-5684 Email kenko.a@city.niigata.lg.jp

みなみやくしよ けんこうふくしか TEL 025-372-6310 Email kenko.s@city.niigata.lg.jp

にしくやくしよ ほごか TEL 025-264-7320 Email hogo.w@city.niigata.lg.jp

にしかんやくしよ けんこうふくしか TEL 0256-72-8395 Email kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

Municipal Housing

Municipal housing is for people who have difficulty finding somewhere to live due to low income, etc. When there is a vacancy in the housing, new residents will be decided by public lottery.

Please ask for further details if you would like to live in municipal housing.

Contact

Kita and Higashi Wards Municipal Housing Bandai Service Center **TEL 025-374-5410**

Chuo, Konan, Akiha, Minami, Nishi and Nishikan Wards

Municipal Housing Hakusan Service Center **TEL 025-234-5252**

If You Are Having Financial Difficulties

Please contact the offices below if you have difficulty making a living due to illness or other reasons.

● Public Assistance

Public assistance is a system for giving financial assistance to people experiencing financial hardship. Foreign residents may also be eligible to receive public assistance depending on their status of residence.

■ Eligibility for public assistance

- When the income of a household is less than the minimum cost of living set by the national government
- When a person cannot make a living even after utilizing their assets or working

Contact

Local ward office's Public Health and Welfare Division (For Higashi, Chuo and Nishi Ward, please contact the Public Assistance Division)

Kita Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-387-1315 **Email** kenko.n@city.niigata.lg.jp

Higashi Ward Office Public Assistance Division

TEL 025-250-2410 **Email** hogo.e@city.niigata.lg.jp

Chuo Ward Office Public Assistance Division

TEL 025-223-7305 **Email** hogo.c@city.niigata.lg.jp

Konan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-382-4313 **Email** kenko.k@city.niigata.lg.jp

Akiha Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0250-25-5684 **Email** kenko.a@city.niigata.lg.jp

Minami Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 025-372-6310 **Email** kenko.s@city.niigata.lg.jp

Nishi Ward Office Public Assistance Division

TEL 025-264-7320 **Email** hogo.w@city.niigata.lg.jp

Nishikan Ward Office Public Health and Welfare Division

TEL 0256-72-8395 **Email** kenko.nsk@city.niigata.lg.jp

● **仕事や生活で困っている人を助けます**

仕事や家の金のことを、専門の人に相談することができます。

■ **相談できる人** 生活保護を受けていなくて生活に困っている人

■ **相談できる日と時間**

平日<=月曜日から金曜日までの、祝日でない日>の9時30分から16時30分まで

き 聞く ところ

にいがたしぱーそなる さぽーと センター

ちゅうおうくしんこうちょう ばんち きんろうふくしかいかん かい
中央区新光町6番地2 勤労福祉会館1階

TEL 025-385-6851 Email niigata-pscenter@bz04.plala.or.jp

か もの かいぶつ や さーびす を りよう したときの とらぶる で こま 困ったとき

商品の購入やサービスへの苦情、悪質商法、クーリングオフ、途中解約についての相談を電話ですることができます。

■ **相談できる時間**

9時から16時30分まで ※土曜日と祝日は除きます。

き 聞く ところ

しょうひせいかつせんたー TEL 025-228-8100

Email shohi@city.niigata.lg.jp

- **Support for People in Need of Help with Work or Money**

You can consult with an expert about work or money.

- **Eligibility for consultation** People who do not receive public assistance and are in need of financial assistance

- **Days of the week and times for consultation** Monday to Friday from 09:00-16:30

Contact

Niigata City Personal Support Center

Workers' Welfare Hall 1st Floor

6-2 Shinkocho, Chuo Ward

TEL 025-385-6851 Email niigata-pscenter@bz04.plala.or.jp

If You Experience Trouble While Shopping or Using Services

Consultation by phone is available for complaints related to the purchase of commercial goods or services, fraudulent business, cooling-off periods after purchases, and breaking contracts.

- **Day and time for consultation** 09:00-16:30, except for Saturdays and National Holidays

Contact

Consumers' Assistance Center

TEL 025-228-8100 Email shohi@city.niigata.lg.jp

ごみの出し方

き
聞く ところ

にいがたしやくしよこーるせんたー
新潟市役所コールセンター

TEL 025-243-4894

Email 4894cal@call.city.niigata.jp

注意 すること

- ・ごみを 出す 場所は、住む ところで 決まっ ています。ごみを 捨てる ときは、決ま った 場所に 持ってい ってください。
- ・ごみを 出す 日と 時間も、決まっ ています。ごみを 出す 時間が 過ぎて、ごみが 全部 なかったら、収 集<=ごみを 集める こと>が 終わっ った かも しれません。 収 集が 終わっ たら、ごみを 出さないで ください。
- ・ごみを 出す 場所は、みんな で 使います。きれいに 使っ てください。
- ・ごみの 出し方を 間違え ると、赤い シールが 貼ら れて そのごみが 残っ ています。そ のときは、ごみを 持って 帰っ て、もう1回 正しく 出っ てください。

ごみを 出す 日

▶http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/gomidasi/gomi_calemdr/index.html

ごみを 出す 日は、住ん でいる ところの 「家庭ごみ収 集カレンダー」に 書い て あります。「家庭ごみ収 集カレンダー」は、新潟市の ホームページに あります。

●ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」新潟市版

ごみを 出す 日を 調べられる アプリが あります。



▲iOSは こちらから ダウンロード できます



▲Androidは こちらから ダウンロード できます

How to Dispose of Household Trash

Contact Niigata City Office Call Center **TEL 025-243-4894**
Email 4894cal@call.city.niigata.jp

Important

- Trash collection sites are designated for each resident area. When you dispose of trash, take it to the designated collection site in your neighborhood.
- There are scheduled dates and times for the collection of each type of trash. If a collection site is empty after the scheduled time, it may indicate that collection is completed for the day. In such cases, please wait for the next collection day to dispose of your trash.
- Trash collection sites are public facilities shared by many. Please keep them clean.
- Trash disposed in an improper manner or on a wrong date will be marked with a red label, and will not be collected. In such cases, please take the trash home and dispose of it again according to the rules in your area of residence.

Trash Collection Dates

▷ http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/gomidasi/gomi_calemder/index.html

The date of collection for each type of trash is listed on the Trash Collection Calendar for your area of residence. The calendars can also be downloaded from the Niigata City website.

● Trash Sorting Application “Three R” (Niigata City Version)

This app helps you check when and how to dispose of trash in your area of residence.



▲ iOS version



▲ Android version

ごみの 分け方と 出し方

▶<http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/start.html>

ごみは 10種類 あります。「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「粗大ごみ」
 「プラマーク容器包装」「ペットボトル」「飲食用・化粧品びん」「飲食用缶」「古紙類」
 「枝葉・草」「特定5品目」です。

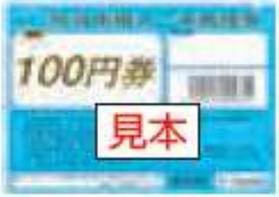
ごみの 名前	ごみの 例	ごみの 出し方
<p>①燃やすごみ</p> <p>しゅう かい 週に3回</p>  <p>▲決まった 黄色い 袋</p>	<p>りょうり さかな 料理、魚・ にく やさい 肉・野菜のごみ、 かみ 紙でできたもの、 ていっしゅ ティッシュ、 ふく 服、くつ、CD・ DVD、プラスチック でできたもの</p>	<p>ひだり しゃしん おな きいろ ふくろ だ ・左の 写真と 同じ 黄色い 袋で 出します。</p> <p>この 黄色い 袋は、スーパーマーケット・ コンビニ・ホームセンター・ドラッグストアなどで 売って います。</p> <p>●注意 すること</p> <p>ぶらすちつく ・プラスチックで できた もの は 燃やすごみ です が、プラスチックの 入れ物は 「プラマーク容器包装」で 出します。</p> <p>でんち ばってりー はず ・電池や バッテリーは 外します。電池や ばってりー とくてい ひんもく はず バッテリーは 「特定5品目」です。外せなかった ら、全部 「特定5品目」で 出します。</p> <p>りょうり さかな にく やさい みず へ ・料理や 魚・肉・野菜の ごみは、水を 減らし て 出します。</p>
<p>②燃やさない ごみ</p> <p>つき かい 月に1回</p>  <p>▲決まった 透明の 袋</p>	<p>きんぞく 金属で できた もの、ガラスで できた もの、 さら かさ ちい 皿、傘、小さい かでん でんき うご 家電<=電気で 動 く もの></p>	<p>ひだり しゃしん おな とうめい ふくろ だ ・左の 写真と 同じ 透明の 袋で 出しま す。この 透明の 袋は、スーパーマーケット・ コンビニ・ホームセンター・ドラッグストアなどで 売って います。</p> <p>●注意 すること</p> <p>でんち ばってりー はず ・電池や バッテリーを 外します。電池や ばってりー とくてい ひんもく はず バッテリーは 「特定5品目」です。外せなかった ら、全部 「特定5品目」で 出します。</p> <p>わ ・割れて いるものや 尖って いるものは、新聞紙で つつ かみ きけん か ふくろ は 包みます。紙に 「危険」と 書いて、袋に 貼り ます。</p> <p>ちい かでん くやくしょ あつ ・小さい 家電は、区役所などで 集めている かも しれません。</p> <p>▶https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p>

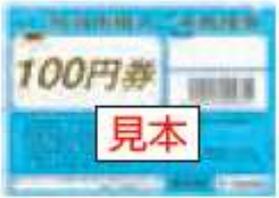
How to Sort and Dispose of Household Trash

▷ <http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/start.html>

Trash is categorized into the following 10 types: “Burnable trash,” “Non-burnable trash,” “Oversized household waste,” “Packaging marked as plastic,” “Plastic (PET) bottles,” “Empty glass bottles,” “Empty cans,” “Paper products (four categories),” “Plant waste (branches, grass, etc.),” and “Specified items (5)”

Trash Type	Examples	How to Dispose
<p>① Burnable trash</p> <p>Collected three times a week</p>  <p>▲ Designated trash bag (yellow)</p>	<p>Kitchen waste (cooked food, fish, meat, vegetable, etc.), paper products, tissues, clothes, shoes, CDs, DVDs, plastic products not labeled with a plastic mark, etc.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Put trash in a designated trash bag (yellow). Designated bags can be purchased at select supermarkets, convenience stores, home centers, and drugstores, etc. Attention <ul style="list-style-type: none"> Plastic products without a plastic mark (♻️) are categorized as burnable trash. Plastic packaging or containers with the plastic mark must be disposed as “packaging marked as plastic.” Dry cell batteries must be removed from products before disposal. Dry cell batteries are categorized as “specified items (5).” When they are not removable, the entire product needs to be disposed as a “specified item (5).” Drain as much liquid as possible from kitchen waste (cooked food, fish, meat, vegetable, etc.) before disposal.
<p>② Non-burnable trash</p> <p>Collected once a month</p>  <p>▲ Designated trash bag (clear)</p>	<p>Metal products, glass products, ceramics, umbrellas, electric appliances (small), etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Put the trash in a designated bag (clear). Designated bags can be purchased at supermarkets, convenience stores, home centers, drugstores, etc. Attention <ul style="list-style-type: none"> Dry cell batteries must be removed from products before disposal. Dry cell batteries are categorized as “specified items (5).” When the battery and product are inseparable, the entire product needs to be disposed of as a “specified item (5).” Wrap sharp objects and broken glass or ceramics in newspaper and label the trash bag as “危険” (“Dangerous”). Collection points for certain small electric appliances can also be found at public and private facilities in the city, including ward offices. <p>▷ https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p>

ごみの <small>なまえ</small> 名前	ごみの <small>れい</small> 例	だ <small>かた</small> 出し方
<p><small>そだい</small> ③粗大ごみ</p> <p><small>もう こ ひつよう</small> 申し込みが必要</p>  <p><small>そだい しょりけん</small> ▲粗大ごみ処理券</p>	<p><small>かぐ じてんしゃ</small> 家具、自転車、 <small>すきー</small> スキー・ <small>すのーぼーど</small> スノーボード、 <small>せきゆすとーぶ</small> 石油ストーブ・ <small>ふあんひーたー</small> ファンヒーター、 <small>でんしれんじ</small> 電子レンジ、 <small>だんべる</small> ダンベル</p>	<p><small>でんわ いんたーねっと もう こ</small> ①電話か インターネットで 申し込みます。お金と <small>しゅうしゅうび あつ ひ かくにん</small> 収集日<=ごみを 集める 日>を 確認します。</p> <p><small>でんわ そだい うけつけせんたー</small> ・電話 粗大ごみ受付センター TEL 025-290-5353</p> <p><small>いんたーねっと</small> ・インターネット</p> <p>▶http://www.sodai.city.niigata.jp/</p>  <p><small>そだい しょりけん は だ</small> ②粗大ごみ処理券を 貼って 出します。粗大ごみ <small>しょりけん すーばーまーけっと こんに</small> 処理券は、スーパーマーケット・コンビニ・ <small>ほーむせんたー どらっぐすとあ</small> ホームセンター・ドラッグストアなどで <small>う</small>売って います。</p> <p><small>しゅうしゅうび あさ じ</small> ③収集日の 朝8時までに、あなたが ごみを <small>お</small>置く と <small>い</small>言った <small>ばしょ</small>場所に <small>だ</small>出します。</p> <p>●注意 すること</p> <p><small>でんち ばってりー はず</small> ・電池や バッテリーを 外します。外せなかったら、 <small>もう こ</small> 申し込みむときに <small>い</small>言って ください。</p>
<p><small>ぶらまーく</small> ④プラマーク</p> <p><small>ようきほうそう</small> 容器包装</p> <p><small>しゅう かい</small> 週に1回</p> 	<p><small>ぶらすちくく</small> プラスチックで <small>できた かつが</small> できた カップ・ <small>ぱくく ふくろ</small> パック、袋、 <small>ほとる とれい</small> ボトル、トレイ、 <small>きゃっが</small> キャップ</p>	<p><small>とうめい しろ ふくろ だ</small> 透明か 白の 袋で 出します。</p> <p>●注意 すること</p> <p><small>よご みず あら</small> ・汚れて いたら、水で 洗ってから 出します。 <small>とれい すーばーまーけっと</small> ・トレイは、スーパーマーケットなどで <small>あつ</small>集めている かも しれません。</p>
<p><small>べつとほとる</small> ⑤ペットボトル</p> <p><small>つき かい</small> 月に2回</p> 	<p><small>べつとほとる</small> ペットボトル</p>	<p><small>とうめい しろ ふくろ だ</small> 透明か 白の 袋で 出します。</p> <p>●注意 すること</p> <p><small>きゃっが はず</small> ・キャップは 外します。ペットボトルの <small>なか みず</small>中を 水で <small>あら</small>洗います。 <small>きゃっが らべる ぶらまーくようきほうそう</small> ・キャップや ラベルは 「プラマーク容器包装」 です。 <small>べつとほとる すーばーまーけっと</small> ・ペットボトルは、スーパーマーケットなどで <small>あつ</small>集めて いる かも しれません。</p>

Trash Type	Examples	How to Dispose
<p>③ Oversized household waste</p> <p>Collected upon individual request in advance</p>  <p>▲Oversized waste disposal stamp</p>	<p>Furniture, bicycles, skis, snowboards, kerosene heaters, fan heaters, microwaves, dumbbells, etc.</p>	<p>① Make a request online or via telephone, and confirm the fee and collection date.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oversized Waste Call Center TEL 025-290-5353 • Online Form: http://www.sodai.city.niigata.jp/ <p>② Put oversized waste disposal stamps on the waste. The stamps can be purchased at supermarkets, convenience stores, home centers, drugstores, etc.</p> <p>③ Put the stamped waste at the place you designated during your request by 8:00 in the morning on the collection date.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dry cell batteries must be removed from the waste. Specify at the time of request if they are inseparable.
<p>④ Packaging marked</p> <p>Collected once a week</p> 	<p>Plastic cups, containers, bags, bottles, trays, and bottle caps, etc.</p>	<p>Use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • If dirty, wash before disposal. • Collection points for plastic trays can also be found at supermarkets, etc.
<p>⑤ Plastic (PET) bottles</p> <p>Collected twice a month</p> 	<p>Plastic (PET) bottles</p>	<p>Use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remove the cap and rinse out before disposal. • Caps and labels are “packaging marked as plastic.” • Collection points for plastic (PET) bottles can also be found at supermarkets, etc.

ごみの <small>なまえ</small> 名前	ごみの <small>れい</small> 例	だ <small>かた</small> 出し方
<p>⑥ 飲食用・化粧品瓶</p> <p>いんしょくよう けしょうひんびん</p> <p>つき <small>かい</small> 月に2回</p>	<p>た <small>もの</small> の <small>もの</small> 食べ物や 飲み物</p> <p>が <small>はい</small> 入っていた</p> <p>が <small>らす</small> ガラスで できた</p> <p>い <small>もの</small> 入れ物</p>	<p>そのまま <small>だ</small> 出します。袋 <small>ふくろ</small> には <small>はい</small> 入れません。</p> <p>●注意 <small>ちゅうい</small> すること</p> <ul style="list-style-type: none"> き <small>や</small> ッ <small>が</small> を <small>はず</small> 外します。入れ物の <small>なか</small> 中を <small>みず</small> 水で <small>あら</small> 洗います。 ぷ <small>ら</small> す <small>ち</small> ッ <small>く</small> で <small>できた</small> できた <small>き</small> ャ <small>ッ</small> プ <small>が</small> は 「<small>ぷ</small> <small>ら</small> <small>ま</small> <small>ー</small> <small>く</small> <small>よ</small> <small>う</small> <small>き</small> <small>ほ</small> <small>う</small> <small>そ</small> <small>う</small> <small>き</small> <small>ん</small> <small>ぞ</small> <small>く</small> プラマーク容器包装」です。金属で <small>できた</small> できた き <small>や</small> ッ <small>が</small> は <small>も</small> 「燃やさないごみ」です。 ほ <small>に</small> <small>う</small> <small>び</small> <small>ん</small> や <small>べ</small> <small>ん</small> <small>じ</small> <small>ん</small> の <small>い</small> <small>も</small> <small>の</small> 入れ物、ガラスで <small>できた</small> できた こ <small>ッ</small> <small>が</small> などは 「燃やさないごみ」です。 お <small>お</small> <small>に</small> <small>ほ</small> <small>ん</small> <small>し</small> <small>ゅ</small> <small>は</small> <small>い</small> <small>い</small> <small>も</small> <small>の</small> <small>び</small> <small>ー</small> <small>る</small> 大きい 日本酒が 入っていた 入れ物や ビール び <small>ん</small> は、できるだけ <small>み</small> <small>せ</small> <small>か</small> <small>え</small> 返して ください。
<p>⑦ 飲食用缶</p> <p>いんしょくようかん</p> <p>つき <small>かい</small> 月に2回</p>	<p>た <small>もの</small> の <small>もの</small> 食べ物や 飲み物</p> <p>が <small>はい</small> 入っていた</p> <p>き <small>ん</small> <small>ぞ</small> <small>く</small> 金属で できた</p> <p>い <small>もの</small> 入れ物</p>	<p>と <small>う</small> <small>め</small> <small>い</small> <small>し</small> <small>ろ</small> <small>ふ</small> <small>く</small> <small>ろ</small> <small>だ</small> 透明か 白の 袋で 出します。</p> <p>●注意 <small>ちゅうい</small> すること</p> <ul style="list-style-type: none"> い <small>も</small> <small>の</small> <small>なか</small> <small>み</small> <small>ず</small> <small>あら</small> 入れ物の中を 水で 洗います。ふたも いんしょくようかん 飲食用缶です。 す <small>ぶ</small> <small>れ</small> <small>ー</small> <small>か</small> <small>ん</small> <small>か</small> <small>せ</small> <small>っ</small> <small>と</small> <small>ぼ</small> <small>ん</small> <small>べ</small> <small>と</small> <small>く</small> <small>て</small> <small>い</small> <small>ひ</small> <small>ん</small> <small>も</small> <small>く</small> スプレー缶・カセットボンベは 「特定5品目」で す。 お <small>お</small> <small>し</small> <small>か</small> <small>く</small> <small>か</small> <small>ん</small> <small>も</small> 大きい 四角の 缶は 「燃やさないごみ」です。
<p>⑧ 古紙類</p> <p>こ <small>し</small> <small>る</small> <small>い</small></p> <p>つき <small>かい</small> 月に2回</p>	<p>し <small>ん</small> <small>ぶ</small> <small>ん</small> <small>ざ</small> <small>っ</small> <small>し</small> 新聞、雑誌、</p> <p>だ <small>ん</small> <small>ぼ</small> <small>ー</small> <small>る</small> 段ボール、</p> <p>か <small>み</small> <small>ば</small> <small>っ</small> <small>く</small> 紙パック<= ぎ <small>ゅう</small> <small>に</small> <small>ゅう</small> 牛 乳 などが</p> <p>は <small>い</small> <small>か</small> <small>み</small> 入っていた 紙で</p> <p>で <small>きた</small> <small>い</small> <small>も</small> <small>の</small> できた 入れ物></p> <p>べ <small>つ</small> <small>べ</small> <small>つ</small> <small>だ</small> ※別々に 出して ください</p>	<p>ひ <small>も</small> <small>で</small> <small>しば</small> <small>ひ</small> <small>も</small> <small>で</small> <small>しば</small> <small>ば</small> <small>い</small> <small>と</small> <small>う</small> <small>め</small> <small>い</small> ひもで 縛ります。ひもで 縛れない 場合は、透明 か <small>し</small> <small>ろ</small> <small>ふ</small> <small>く</small> <small>ろ</small> <small>だ</small> か 白の 袋で 出します。</p> <p>●注意 <small>ちゅうい</small> すること</p> <ul style="list-style-type: none"> し <small>ん</small> <small>ぶ</small> <small>ん</small> <small>ざ</small> <small>っ</small> <small>し</small> <small>だ</small> <small>ん</small> <small>ぼ</small> <small>ー</small> <small>る</small> <small>か</small> <small>み</small> <small>ば</small> <small>っ</small> <small>く</small> <small>い</small> <small>が</small> <small>い</small> <small>か</small> <small>み</small> 新聞、雑誌、段ボール、紙パック 以外の 紙で <small>で</small> きた <small>も</small> <small>の</small> <small>は</small> 「燃やすごみ」です。

Trash Type	Examples	How to Dispose
<p>⑥ Empty glass bottles</p> <p>Collected twice a month</p>	<p>Glass bottles from beverages or food, etc.</p>	<p>Put glass bottles in plastic crates at a collection site. You don't need to put them in a trash bag.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remove the cap and rinse out before disposal. • Plastic caps are “packaging marked as plastic,” whereas metal ones are “non-burnable trash.” • Baby bottles, benzene bottles, glass cups, etc. are “non-burnable trash.” • Return sake and beer bottles to the store of purchase if possible.
<p>⑦ Empty cans</p> <p>Collected twice a month</p>	<p>Metal containers from beverages or food, etc.</p>	<p>Use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rinse out before disposal. Removed lids should also be recycled with cans. • Aerosol spray cans and portable gas cylinders are classified as “specified items (5).” • 18L square tin can (<i>ittokan</i>) are “non-burnable trash.”
<p>⑧ Paper products (4 categories)</p> <p>Collected twice a month</p>	<p>Newspaper, magazines, cardboard, drink cartons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do not mix products of different categories. 	<p>Sort according to category and tie with string. If they cannot be tied, use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paper products outside the 4 categories listed here are “burnable trash.”

ごみの <small>なまえ</small> 名前	ごみの <small>れい</small> 例	だ <small>かた</small> 出し方
<p><small>えだは くさ</small> ⑨枝葉・草</p> <p><small>しゅう かい</small> 週に1回</p>	<p><small>き えだ は</small> 木の枝や葉、 <small>くさ</small> 草</p>	<p><small>き えだ は、ひもで しば</small> 縛ります。<small>き は くさ</small> 木の葉と草は、 <small>とうめい しろ ふくろ</small> 透明か白の袋で <small>だ</small> 出します。</p> <p><small>ちゅうい</small> ●注意 <small>する こと</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・<small>ひもで しば</small> ひもで縛るときは、1m <small>い</small> 以内に <small>して</small> ください。 い。30cmより <small>ふと</small> 太く <small>しないで</small> ください。 ・<small>つち すな</small> 土や砂は、<small>お</small> 落とします。 ・<small>やさい えだ もくざい かぐ</small> 野菜の枝や木材、家具は「燃やすごみ」です。 <small>き きいろ ふくろ はい</small> 決まった黄色い袋に <small>ばあい</small> 入らない場合は、 <small>そだい</small> 「粗大ごみ」です。
<p><small>とくてい ひんもく</small> ⑩特定5品目</p> <p><small>つき かい</small> 月に1回</p>	<p><small>でんち けいこうとう</small> 電池、<small>えんとう</small> 蛍光灯、 <small>すいぎんたいおんけい</small> 水銀体温計、 <small>らいたー</small> ライター、 <small>すぶれーかん</small> スプレー缶</p>	<p><small>とうめい しろ ふくろ</small> 透明か白の袋で <small>だ</small> 出します。</p> <p><small>ちゅうい</small> ●注意 <small>する こと</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・<small>はくねつでんきゅう</small> 白熱電球、<small>でんきゅう</small> LED電球、<small>がらす</small> ガラスは「燃やさないごみ」です。 ・<small>ぼたんでんち うす</small> ボタン電池<=薄くて <small>まる</small> 丸い電池>は、<small>てーぶ</small> テープで <small>く</small> つけます。 ・<small>けいこうとう すいぎんたいおんけい</small> 蛍光灯と水銀体温計は、<small>わ</small> 割れないように <small>かみ</small> 紙で <small>つつ</small> 包みます。 ・<small>らいたー</small> ライターと <small>すぶれーかん</small> スプレー缶は、<small>さいご</small> 最後まで <small>つか</small> 使って <small>だ</small> から 出します。 ・<small>かんでんち</small> 乾電池は <small>すーばーまーけっと</small> スーパーマーケットで <small>あつ</small> 集めている <small>かも</small> しません。

Trash Type	Examples	How to Dispose
<p>⑨ Plant waste (branches, grass, etc.)</p> <p>Collected once a week</p>	<p>Branches and grass, etc.</p>	<p>Tie the branches into bundles. Use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags for grass and weeds.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keep each bundle of branches a length of 1m or less and the diameter 30cm or less. • Remove dirt and sand before disposal. • Vegetable waste, scrap lumber, and furniture are “burnable trash.” Waste that doesn’t fit the designated trash bag (yellow) is “oversized household waste.”
<p>⑩ Specified Items (5)</p> <p>Collected once a month</p>	<p>Dry cell batteries, fluorescent tubes, mercury thermometers, lighters, aerosol spray cans</p>	<p>Use colorless, transparent, or semi-transparent plastic bags.</p> <p>● Attention</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incandescent, LED light bulbs, and glass waste are “non-burnable trash.” • Cover button cell batteries with tape for insulation. • Wrap fluorescent tubes and mercury thermometers with paper to protect them from cracking. • The contents of lighters and aerosol spray cans must be emptied before disposal. • Collection points for dry cell batteries can also be found at supermarkets, etc.

ごみが たくさん あるとき

引っ越しなどで たくさん 出た ごみは、いつも出している 場所には 出さないで ください。新潟市の 処理施設に 持っていか、新潟市の 許可を 受けている 会社に お願いして ください。

●新潟市の 処理施設に 持っていく

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/zikohan/haishi20180329.html>

- ・お金は 10kg で 60円です。
- ・決まった 袋に 入れなくて いいです。粗大ごみ処理券も 貼らなくて いいです。
- ・ごみは 分別して、中身が 見えるように してください。
- ・持っていく 場所は、住んでいる ところで 違います。持っていく 前に、新潟市の ホームページが 電話で 確認して ください。

■新潟市の 処理施設

しせつめい 施設名	じゅうしょ 住所	TEL
しんでんせいそうせんたー 新田清掃センター	にしくかさぎ 西区笠木3644-1	025-263-1416
かめだせいそうせんたー 亀田清掃センター	こうなんくかめだ 江南区亀田1835-1	025-382-4371
しろねかんきょうじぎょうしょ しらねぐりーんたわー 白根環境事業所(白根グリーントワー)	みなみくすい 南区臼井2135-1	025-371-5070
にいつくりーんせんたー 新津クリーンセンター	あきはくこぐち 秋葉区小口1289-1	0250-22-0917
よろいがたくりーんせんたー 鎧瀧クリーンセンター	にしかんくよろいがた 西蒲区鎧瀧12618	0256-76-2831
とよさかかんきょうせんたー 豊栄環境センター	きたくらのいり 北区浦ノ入418	025-386-0909

●新潟市の 許可を 受けている 会社に お願いする

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/unpankonnann.html>

新潟市の 許可を 受けている 会社に 電話して ください。詳しい ことは、新潟市の ホームページが 電話で 確認して ください。

Bulk Disposal of Household Waste

Large amounts of waste from moving out, etc., cannot be disposed of at local collection sites. Bring the trash to a designated local waste management plant or contact a City-authorized collection service for collection.

● Transporting Waste to a Waste Management Plant in Niigata City

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/zikohan/haishi20180329.html>

- Disposal processing fee: 60JPY/10kg
- Designated trash bags and oversized waste disposal stamps are not required.
- Sort the waste according to category so that the contents can be confirmed upon collection.
- Each plant accepts waste from specific resident areas. Check on the Niigata City website or telephone a plant before bringing your waste in.

■ Public disposal centers

Name of Facility	Address	TEL
Shinden Cleanup Center	Kasagi 3644-1, Nishi Ward	025-263-1416
Kameda Cleanup Center	Kameda 1835-1, Konan Ward	025-382-4371
Shirone Environment Office (Shirone Green Tower)	Usui 2135-1, Minami Ward	025-371-5070
Niitsu Clean Center	Koguchi 1289-1, Akiha Ward	0250-22-0917
Yoroigata Clean Center	Yoroigata 12618, Nishikan Ward	0256-76-2831
Toyosaka Environment Center	Uranoiri 418, Kita Ward	025-386-0909

● Requesting Collection by City-approved Collection Service

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/unpankonnann.html>

Call contractors authorized by Niigata City to request collection. Go to the Niigata City website or contact the contractors directly for details.

ごみの <small>なまえ</small> 名前	ごみの <small>れい</small> 例	だ <small>かた</small> 出し方
<p>かでん 家電 =<電気で 動く もの></p>	<p>えあこん てれび エアコン、テレビ、 れいぞうこ れいとうこ 冷蔵庫・冷凍庫、 せんたくき かんそうき 洗濯機・乾燥機</p>	<p>https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p> <p>① 新しいものを買ったときに、買ったお店で引き取ってもらう リサイクルのお金や運ぶためのお金がかかります。</p> <p>②家電のお店で引き取ってもらう リサイクルのお金や運ぶためのお金がかかります。</p> <p>③決まった場所に持っていく ・まずは、郵便局で家電リサイクル券を買います。家電のメーカーやサイズによってお金の違いがあります。家電リサイクル券を買う前に確認してください。 ・家電と家電リサイクル券を決まった場所にも持っていきます。</p>
<p>かていよう ぱそこん 家庭用の パソコン</p>	<p>ですくとつぱそこん デスクトップパソコン、 でいすぶれい CRTディスプレイ、 のーとぶっくぱそこん ノートブックパソコン、 えきしょうでいすぶれい 液晶ディスプレイなど</p>	<p>https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p> <p>①メーカーに電話する</p> <p>②区役所などの回収場所へ持っていく</p> <p>③宅配便の回収を使う https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/gomidasi/syusunasi/newpage2.html</p> <p>●注意すること ・パソコンと一緒にのマウスやキーボード、スピーカー、ケーブルも回収します。 ・ワープロ専用機、プリンター、スキャナー、外付けドライブは、「燃やさないごみ」で出してください。袋に入らないときは、「粗大ごみ」で出してください。</p>

Trash Which Cannot Be Collected by the City

Trash Type	Examples	How to Dispose
Home electric appliances	Air conditioners, TVs, refrigerators, freezers, washing machines, clothes dryers, etc.	<p data-bbox="699 219 1385 241">https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p> <p data-bbox="699 309 1471 398">① Ask the store of purchase to collect your used item when you get a new one Recycling and collection fees will be charged.</p> <p data-bbox="699 521 1324 611">② Ask home appliance stores to collect Recycling and collection fees will be charged.</p> <p data-bbox="699 689 1471 981">③ Drop off at designated collection sites</p> <ul data-bbox="715 745 1471 981" style="list-style-type: none"> • Purchase recycle tickets at the post office. Check the required value of tickets according to the manufacturer and the size of the item beforehand. • Bring the item you wish to discard, along with the recycle tickets, to the designated collection site.
Home PCs	Desktop PCs, CRT displays, laptop PCs, LCD monitors, etc.	<p data-bbox="699 999 1385 1021">https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/recycle/koden_recycle/koden_recycle.html</p> <p data-bbox="699 1088 1302 1122">① Contact the manufacturer for collection</p> <p data-bbox="699 1200 1423 1234">② Drop off at collection points at ward offices, etc.</p> <p data-bbox="699 1312 1401 1402">③ Request pickup by a City-authorized computer recycling company</p> <p data-bbox="699 1413 1417 1435">https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishigen/gomidasi/syusyunasi/newpage2.html</p> <p data-bbox="699 1503 874 1536">● Attention</p> <ul data-bbox="715 1559 1465 1850" style="list-style-type: none"> • PC accessories, such as mice, keyboards, speakers, and cables can also be collected. • Word processors, printers, scanners, and external storage devices are “non-burnable trash.” If they don’t fit in the designated trash bags, dispose of them as “oversized household waste.”

ごみの <small>なまえ</small> 名前	ごみの <small>れい</small> 例	<small>だ</small> <small>かた</small> 出し方
ちゅうしゃばり 注射針	いんすりんちゅうしゃ <small>つか</small> インスリン注射で 使 <small>けつとう</small> った もの、血糖を <small>はか</small> <small>つか</small> 測るために 使った もの	いりようきかん <small>かえ</small> 医療機関に 返して ください。
こうじ <small>で</small> 工事で 出た ごみ	<small>が</small> <small>す</small> <small>ぎ</small> <small>ぐ</small> <small>よく</small> <small>そう</small> ガス器具、浴槽、 <small>ぶ</small> <small>ろ</small> <small>っ</small> <small>く</small> <small>ふ</small> <small>えん</small> <small>す</small> ブロック、フェンス	こうじ <small>かい</small> <small>しゃ</small> <small>そう</small> <small>だん</small> 工事を した 会社に 相談 して ください。
じぎょう <small>で</small> 事業で 出た ごみ		せんもん <small>かい</small> <small>しゃ</small> <small>でん</small> <small>わ</small> 専門の 会社に 電話 して ください。
そのほか	げきやく <small>の</small> <small>う</small> <small>やく</small> 劇薬・農薬、 <small>ぶ</small> <small>ろ</small> <small>ぱん</small> <small>が</small> <small>す</small> <small>ぼん</small> <small>べ</small> プロパンガスボンベ、 <small>ば</small> <small>っ</small> <small>てりー</small> <small>たい</small> <small>や</small> バッテリー、タイヤ、 <small>と</small> <small>り</small> <small>よう</small> <small>が</small> <small>そりん</small> 塗料、ガソリン。 <small>とう</small> <small>ゆ</small> <small>しょう</small> <small>かき</small> <small>び</small> <small>あ</small> <small>の</small> 灯油、消火器、ピアノ、 <small>ばい</small> <small>く</small> バイク	<small>か</small> <small>み</small> <small>せ</small> <small>そう</small> <small>だん</small> 買った お店に 相談 して ください。

Trash Type	Examples	How to Dispose
Hypodermic needles	Needles used for injecting insulin or measuring blood-sugar levels	Return to the medical institution.
Trash produced by technical work or construction	Gas appliances, bathtubs, cement blocks, fences, etc.	Ask the company which undertook the work or construction.
Business-related garbage		Contact waste disposal service vendors.
Other types of garbage	Poisonous materials, agrochemicals, propane gas cylinders, batteries, tires, paint, gasoline, kerosene, fire extinguishers, pianos, motorcycles	Contact the store of purchase.

にほんご べんきょう ひと 日本語を 勉強したい 人へ

にほんご べんきょう にほんごこうぎ 日本語を 勉強したい(日本語講座)

にほんご べんきょう ひと にほんごこうぎ さんか
日本語を 勉強したい 人は 日本語講座に 参加 できます。
にほんご せんせい ていねい おし
日本語の 先生が 丁寧に 教えます。
にほんごこうぎ あさの くらす と よるの くらす が
日本語講座は 朝の クラスと 夜の クラスが あります。
くわ 詳しい ことは き 聞いて ください。



き 聞く ところ

にいがたしこくさいこうりゅうきょうかい
新潟市国際交流協会
ちゅうおうくいしげえちようどおり のちよう ばんち くらす ぱる
中央区礎 町 通 3ノ町2086番地 クロスパルにいがた2階
TEL 025-225-2727 Email kyokai@nief.or.jp

べんきょう が よく わからない(にこぱるくらぶ)

にこぱるくらぶは、がいこくじん こ 子どもの ために、がっこうの べんきょう てつだう
にこぱるクラブは、外国人の 子どもの ために、学校の 勉強を 手伝う
ぼらんていあきょうしつ どのようび しょうがく ねんせい さんか
ボランティア教室です。土曜日に やっています。小 学 1年生から 参加 できます。
くわ 詳しい ことは き 聞いて ください。

き 聞く ところ

にいがたしこくさいこうりゅうきょうかい
新潟市国際交流協会
ちゅうおうくいしげえちようどおり のちよう ばんち くらす ぱる
中央区礎 町 通 3ノ町2086番地 クロスパルにいがた2階
TEL 025-225-2727 Email kyokai@nief.or.jp

For People Interested in Studying Japanese

Studying Japanese (Japanese Lessons)

People who want to study Japanese can attend Japanese lessons. The Japanese teacher will teach you step by step.

The Japanese lessons are separated into morning and evening classes. For more details, please contact us.

Contact Niigata City International Exchange Foundation (NIEF)

CrossPal Niigata 2nd Floor, 3-2086 Ishizuecho-dori, Chuo Ward

TEL 025-225-2727 Email kyokai@nief.or.jp

For Students Struggling with Their Studies (NicoPal Club)

NicoPal Club is a class run by volunteers to help foreign students with their studies. The club is held on Saturdays. Students from grade 1 and up can attend.

For more details, please contact us.

Contact Niigata City International Exchange Foundation (NIEF)

CrossPal Niigata 2nd Floor, 3-2086 Ishizuecho-dori, Chuo Ward

TEL 025-225-2727 Email kyokai@nief.or.jp

にいがたし じょうほう し 新潟市の 情報を 知る

にいがたし ほーむぺーじ 新潟市ホームページ(HP)



▶<https://www.city.niigata.lg.jp/>

にいがたし じょうほう
新潟市の 公式 ホームページ(HP)です。新潟市の さまざま 情報が 載っています。

き
聞く ところ

こうほうか しやくしよほんかん
広報課(市役所本館) TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp

にいがたし こうしきあかうんと 新潟市LINE公式アカウント

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/shisei/koho/socialmedia/koholine.html>

にいがたし じょうほう
新潟市から さまざまな 情報が 届きます。LINEアプリの インストールが 必要です。

こちらから 登録する ことができます▶



き
聞く ところ

こうほうか しやくしよほんかん
広報課(市役所本館) TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp

しほう くやくしよ 市報にいがた・区役所だより

▶<https://www.city.niigata.lg.jp/shisei/koho/kohoshi/index.html>

にいがたし
新潟市や 住んでいる 区の ことを、 月に 2回 お知らせ します。

き
聞く ところ

こうほうか しやくしよほんかん
広報課(市役所本館) TEL 025-226-2089 Email koho@city.niigata.lg.jp

City Administration Information

Niigata City Website

Niigata City official website contains various information about the City.



Contact Public Relations Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp

Niigata City Official LINE account

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/shisei/koho/socialmedia/koholine.html>

This account delivers information on the administration of the City.

You need to install the LINE app in order to receive news from this account.

Scan the QR code to add the city account to your contact list.▶



Contact Public Relations Division (City Office Main Building)
TEL 025-226-2111 Email koho@city.niigata.lg.jp

City & Ward Office Newsletters

▷ <https://www.city.niigata.lg.jp/shisei/koho/kohoshi/index.html>

Booklets and their PDF versions are issued twice a month with news from the City and each ward (in Japanese only).

Contact Public Relations Division (Niigata City Office Main Building)
TEL 025-226-2089 Email koho@city.niigata.lg.jp

にいがたし 新潟市では ない ところに ひ こ 引っ越しを するとき

ひ こ 引っ越しの まえ 前に する こと

● 転出届 (→P. 46)

てんしゅつとどけ
新潟市に 住民票を 登録 している 人は、転出届を 区役所の 区民生活課
ちゅうおうく まどぐちさーびすか
(中央区は 窓口サービス課)に 出して ください。

● 国民健康保険証 (→P. 50)

こくみんけんこうほけんしやう
国民健康保険に 入っている 人は、国民健康保険証を 区役所の 区民生活課(中央区
まどぐちさーびすか
は 窓口サービス課)に 返して ください。新潟市が 発行した 国民健康保険証は、新
しく 住む ところ では 使えません。

● 電気・ガス・水道 (→P. 126)

でんき がす すいどう
電気・ガスの 会社と、水道局に 連絡を してください。

● 郵便 (→P. 134)

ゆうびん
郵便局で 住所が 変わる 手続きを して ください。手続きを すると、1年間、古
い 住所に 送られてきた 郵便物が 新しい 住所に 届きます。

ひ こ 引っ越しをした あとに すること

● 運転免許証

うんてんめんきょしやう
運転免許証に 書いてある 住所を、新しい 住所に 変えます。新しく 住む
ところに ある 警察署か、運転免許センターに 行って ください。

● 転入届

てんにゅうとどけ
新しい 住所の 役所で 転入届を 出して ください。手続きに 必要な ものを
あたらしい 住所の 役所に 聞いて ください。

Moving Out of Niigata City

Things to Do Before Moving Out

● **Moving Out Notification** (see p.47)

People who are registered residents of Niigata City, please submit a moving out notification to your ward office's Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division).

● **National Health Insurance Card** (see p.51)

For people enrolled in National Health Insurance, please return your insurance card to your ward office's Residential Affairs and Services Division (for Chuo Ward, contact the Citizen Services Division). You cannot use your Niigata City issued National Health Insurance card at your new address.

● **Electricity, Gas, Water** (see p.127)

Please contact your electric company and gas company, as well as the Water Supply Bureau.

● **Mail** (see p.135)

Please complete the procedures to change your address at the post office. Mail that is sent to your old address will be redirected to your new address for up to one year after completing the procedures.

Things to Do After Moving Out

● **Driver's License**

Change the address on your driver's license to your new address. Please go to the police station or driver's license center near your new address.

● **Moving In Notification**

Please submit a moving in notification to the city office of your new address. Please ask the city office of your new address about what materials you need to complete procedures.