

Life in Setagaya

がいこくじん　じゅうみん

せいかつ　が　い　ど

～外国人住民のための生活ガイド～

Living Guide for Foreign Residents



目 次

世田谷区へようこそ！	2
せたがや MAP	4
せたがや国際交流センター	6
生活する	8
区役所での手続き	30
子育て・教育	48
健康と福祉	60
相談窓口	66

二次元コードから 世田谷区ホームページに つながる 場合、外国語で ページを 見ることが
できます。下の 手順で 見て ください。

①世田谷区ホームページの 上にある「Foreign Language」を 押して、ことばを 選ん
で ください。

※「English」「中文」「한국어」以外のことばは、右にある「Other Language」から
選ぶこと が できます。

②出てくる 案内文を 読んでから「OK」を 押します。

③選んだ ことばの ページが 出てきます。

Table of Contents

Welcome to Setagaya City!	3
Setagaya MAP	4
Setagaya Intercultural Center Crossing Setagaya	7
Living in Setagaya	9
Procedures at City Hall	31
Childrearing and Education	49
Health and Welfare	61
Consultation Services	67

When you access the Setagaya City website using the QR code, you can view
the page in foreign languages. Please follow the steps below.

①Select “Foreign Language” at the top of the Setagaya City website and select
your language.

*For languages other than “English,” “中文,” and “한국어,” please select “Other
Language” on the right side.

②Read the message that appears, then tap “OK.”

③The page will be displayed in the language you selected.

せたがやく 世田谷区へようこそ！

せたがやく
世田谷区へようこそ！この本は、世田谷区に住む外国人のみなさんのために作りました。
これを読めば日本の生活や、区役所でできることがわかります。特に、日本に来たばかりで
日本語が苦手な人にも分かりやすいよう、「やさしい日本語」で作りました。

せたがやく じょうほう 世田谷区の情報はここから

◆ 区のおしらせ「せたがや」

イベントや暮らしの情報がわかります。

申し込めば、毎月1日・15日・25日に、家へ届きます。区ホームページや、
世田谷区の施設、駅、郵便局、コンビニ「ファミリーマート」などにもあります。

せたがやく
世田谷区 HP「区のおしらせ「せたがや」」



◆ アプリ「マチイロ」

やさしい日本語や外国語で「区のおしらせ『せたがや』」などを見ることができます。

せたがやく
世田谷区 HP「アプリ「マチイロ」で区の刊行物を読めます」



◆ 区ホームページ「外国人住民の方へ」

外国人住民の方に役立つ情報をまとめています。

せたがやく
世田谷区 HP「外国人住民の方へ For foreign residents」



◆ Crossing Setagaya Newsletter

せたがやく国際交流センター（クロッシングせたがや）が、毎月25日に出版しています。
世田谷区のお知らせやイベントの情報がわかります。英語と中国語があります。

クロッシングせたがや HP「Crossing Setagaya Newsletter」を発行しました」



◆ 区ホームページ「イベントカレンダー」

地域のイベントがわかります。

せたがやく
世田谷区 HP「イベントカレンダー」



Welcome to Setagaya City!

This booklet was prepared for foreign residents living in Setagaya City. By reading it, you can learn about daily life in Japan and the services available at the city hall. In particular, it is written in "Easy Japanese (やさしい日本語)" so that it is easy to understand for people who have just arrived in Japan and are not good at Japanese.

For information about Setagaya City, see the following resources

◆ The Setagaya City Newsletter "Setagaya"

You can find information about events and daily life in Setagaya City.

If you subscribe, the newsletter will be delivered to your home on the 1st, 15th, and 25th of each month. It is also available on the city website and at Setagaya City facilities, train stations, post offices, and convenience stores such as FamilyMart.

Setagaya City Website "The Setagaya City Newsletter Setagaya"



◆ App "Machihiro"

You can find the Setagaya City Newsletter "Setagaya" and other information in easy Japanese and foreign languages using this app.

Setagaya City Website "You can read city publications on the 'Machihiro' app"



◆ City Website: "For Foreign Residents"

This page provides useful information for foreign residents living in Setagaya City.

Setagaya City Website "For foreign residents"



◆ Crossing Setagaya Newsletter

The Setagaya Intercultural Center (Crossing Setagaya) publishes this newsletter on the 25th of every month.

It provides information about Setagaya City news and events. Available in English and Chinese.

Crossing Setagaya Website "Crossing Setagaya Newsletter has been published"



◆ City Website: "Event Calendar"

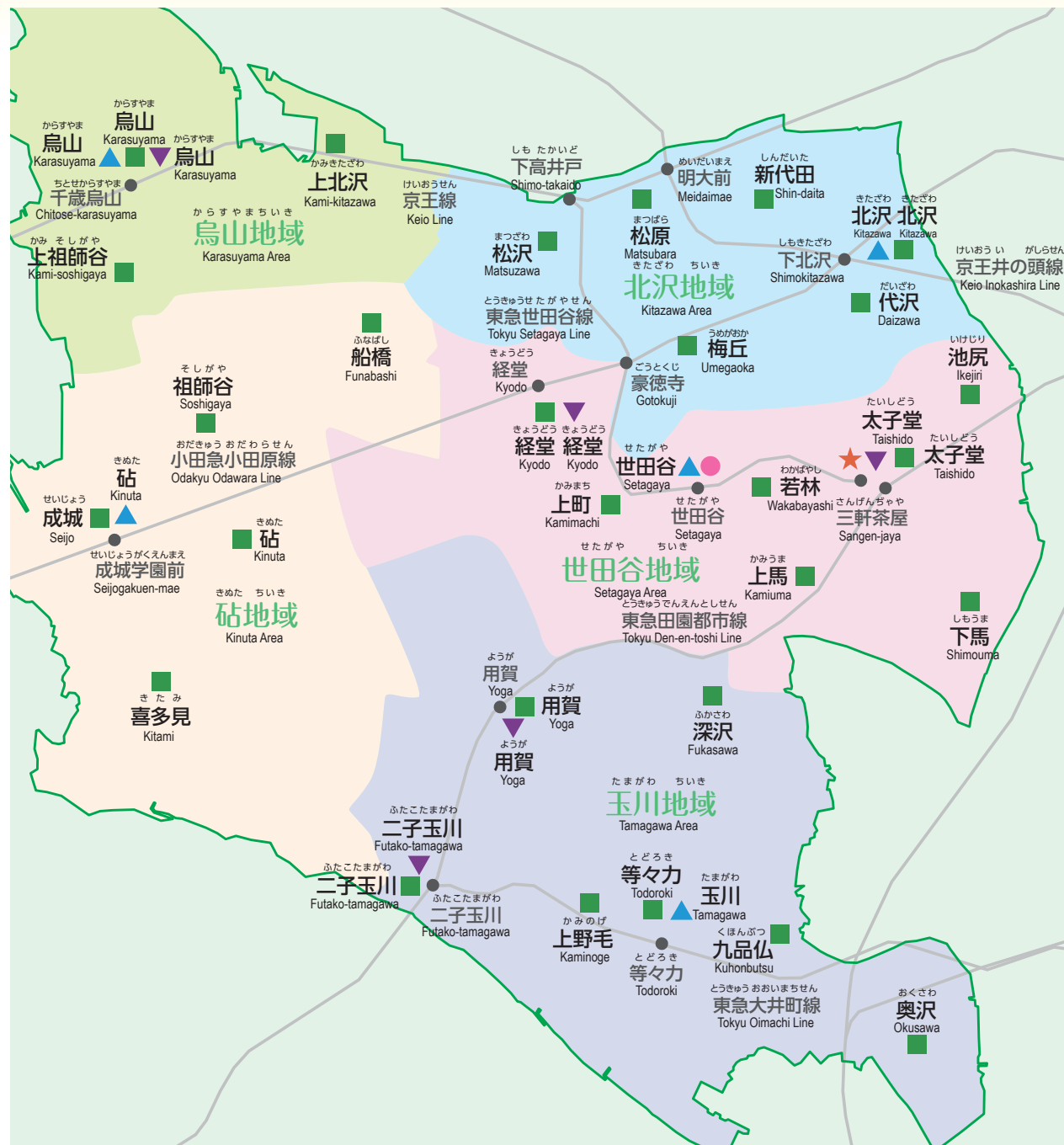
You can find information about local events in Setagaya City.

Setagaya City Website "Event Calendar"



せたがや MAP

Setagaya MAP



- ★ クロッシングせたがや
- 区役所 (本庁舎)
- ▲ 総合支所
- ▼ 出張所
- まちづくりセンター

- ★ Crossing Setagaya
- Ward Office (Main Office)
- ▲ District Administration Office
- ▼ Community Branch Office
- Machi-zukuri-center

せたがや国際交流センター (クロッシングせたがや)

場所: 世田谷区太子堂 4-1-1 キャロットタワー 2階
 開いている時間: 火曜日～日曜日 午前 10 時～午後 6 時
 (毎週月曜日、12月29日～1月3日を除く)
 電話: 03-5432-1538 FAX: 03-5432-1570

◆ 外国の人をサポートします

・日本語教室

初めて日本語を勉強する人のための教室です。2つのレベルがあります。
 オンラインの教室もあります。

クロッシングせたがや HP 「外国人のための日本語教室」



・イベント

外国人と日本人が交流できる「にほんご交流会」、「まち歩きツアー」などのイベントや、
 文化や生活、考え方の違いなどを学ぶ「多文化理解講座」など、いろいろなイベントが
 あります。

クロッシングせたがや HP 「講座・イベント情報一覧」



・相談案内

あなたの困りごとを聞いて、相談窓口を案内します。



Setagaya Intercultural Center Crossing Setagaya

Location: 2nd Floor, Carrot Tower, 4-1-1 Taishido, Setagaya City
 Opening Hours: Tuesday to Sunday, 10:00 a.m. to 6:00 p.m.
 (Closed on Mondays and from December 29 to January 3)
 Phone: 03-5432-1538 FAX: 03-5432-1570

◆ Support Services for Foreign Residents

・ Japanese Language Classes

These classes are for people who are learning Japanese for the first time. There are two levels. Online classes are also available.

[Crossing Setagaya website "Japanese Language Classes for Foreign Residents"](#)



・ Events

There are various events, such as Japanese language exchange meetings and local walking tours, where foreign residents and Japanese residents can interact. The center also offers programs that help participants learn about differences in culture, daily life, and ways of thinking.

[Crossing Setagaya website "List of Courses and Events"](#)



・ Consultation Services

Staff listen to your concerns and guide you to the appropriate consultation services.



生活する

ごみを捨てる

ごみを出すときには決まりがあります。

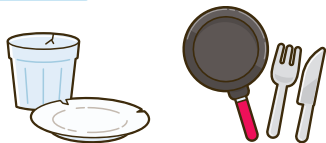
- ・ごみの種類ごとに分けます。
- ・ごみの種類によって、出す日にちが違います。
- ・朝 8 時より前に出します。

◆ ごみの分け方

可燃ごみ



不燃ごみ



資源



ペットボトル



※ごみを出す日は住んでいる地域で違います。いつ、どのごみを出せばいいか確認しましょう。

世田谷区 HP「ごみ収集日一覧」



● 資源とごみの分け方・出し方

外国語でごみの出し方を説明したリーフレットがあります。英語、中国語、韓国語があります。

世田谷区 HP「資源とごみの分け方・出し方（リーフレット）」



Living in Setagaya

Garbage Disposal

There are rules for disposing of garbage.

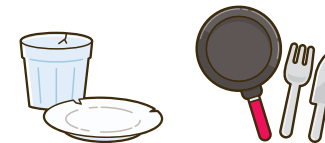
- Separate the garbage by type.
- Collection day varies depending on the type of garbage.
- Please put garbage out for collection by 8:00 a.m.

◆ How to Sort Garbage

Burnable Garbage



Non-burnable Garbage



Recyclables



PET Bottles



* Garbage collection days vary depending on the area you live in. Please make sure what type of garbage to put out and on which day.

Setagaya City Website: "Garbage Collection Schedule"



● How to Sort and Put Out Recyclables and Garbage for Collection

Leaflets are available in foreign languages explaining how to sort and put out garbage. They are available in English, Chinese, and Korean.

Setagaya City Website "How to Sort and Dispose of Recyclables and Garbage (Leaflet)"



●資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみを回収する日や出し方について、アプリで確認ができます。

世田谷区 HP 「資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご活用ください」



◆粗大ごみ

自転車や椅子、タンス、ベッドなどの大きなごみを「粗大ごみ」といいます。

粗大ごみを捨てるときは、「世田谷区粗大ごみ受付センター」に電話するか、インターネットで申し込みます。

粗大ごみを捨てるときは、お金がかかります。

電話で申し込み：03-5715-1133

※英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で話すことができます。

インターネットで申し込み：日本語と英語で見ることができます。

「世田谷区粗大ごみインターネット受付」



※わからないことがあったら、清掃事務所に電話してください。

お問い合わせ

世田谷清掃事務所 電話：03-3425-3111

玉川清掃事務所 電話：03-3703-2638

砧清掃事務所 電話：03-3290-2151

清掃・リサイクル推進課 電話：03-6304-3297



●Recyclables and Garbage Sorting App “San-Aru”

You can check garbage collection days and how to put out garbage for collection using this app.

Setagaya City Website "Please use the Resources and Waste Sorting App San a-ru"



◆ Large-sized Garbage

Large items such as bicycles, chairs, wardrobes, and beds are called "bulky waste."

To dispose of bulky waste, apply by phone or online through the Setagaya Large-sized Garbage Receiving Center.

A fee is required to dispose of oversized garbage.

Apply by phone: 03-5715-1133

* Phone service is available in English, Chinese, Korean, Spanish, and Portuguese.

Apply online: The website is available in Japanese and English.

"Setagaya City Large Waste Disposal Online Intake Center"



* If you have any questions, please contact the Sanitation Office.

Contact Information:

Setagaya Waste Collection Office Phone: 03-3425-3111

Tamagawa Waste Collection Office Phone: 03-3703-2638

Kinuta Waste Collection Office Phone: 03-3290-2151

Sanitation and Recycling Promotion Division

Phone: 03-6304-3297



◆ 病院を さがす

・ 医療情報ネット「ナビイ」

厚生労働省「医療情報ネット「ナビイ」」



※ウェブサイト 右上の「Other Language」から、他の言語（英語・中国語（簡体字・繁体字）・

韓国語）で 見ることができます。

・ 外国人のための TOKYO 医療情報サイト

外国人の方が、具合が悪くなったときに安心して 病院へ 行けるように、必要な 情報を

まとめた サイトです。多言語で 見ることができます。

東京都保健医療局「外国人のための TOKYO 医療情報サイト」



◆ 医療について 電話で 相談する

・ 外国人患者 向け 医療情報サービス

電話：03-5285-8181

時間：毎日午前 9 時～午後 8 時（365 日 電話 できます）

対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

東京都保健医療局「東京都医療機関案内サービス『ひまわり』」



・ AMDA 国際医療情報センター

日本の 病院や、お医者さんのこと などについて、電話で 相談が できます。

電話：03-6233-9266

時間：平日 午前 10 時～午後 4 時

対応言語：やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、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

※曜日によって 話せる 言語が 違います。確認して ください。

「AMDA 国際医療情報センター」



◆ Finding a Hospital

・ Medical Information Network “NAVii”

Ministry of Health, Labour and Welfare “Medical Information Net Navii”



* You can view the website in other languages (English, Chinese (Simplified and Traditional), and Korean) by clicking “Other Language” in the top right corner of the webpage.

・ Tokyo Medical Information Site for Foreigners

This website provides necessary information so that foreign residents can go to the hospital with peace of mind when they feel unwell. It is available in multiple languages.

Tokyo Metropolitan Government Bureau of Public Health
“Tokyo Medical Information Site for Foreigners”



◆ Medical Consultation by Phone

・ Medical Information Service for Foreign Patients

Phone: 03-5285-8181

Hours: Daily, 9:00 a.m. to 8:00 p.m. (available 365 days a year)

Supported Languages: English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish

Tokyo Metropolitan Government Bureau of Public Health
“Tokyo Medical Institution Information Service Himawari”



・ AMDA (Association of Medical Doctors of Asia) International Medical Information Center

You can get advice by phone about hospitals and doctors in Japan.

Phone: 03-6233-9266

Hours: Weekdays, 10:00 a.m. to 4:00 p.m.

Languages: Easy Japanese (Yasashii Nihongo), English, Chinese, Korean, Filipino, Thai, Vietnamese, Spanish, and Portuguese

* Available languages vary depending on the day of the week.

Please check in advance.

“AMDA International Medical Information Center”



◆ 診療科を選ぶ

症状（からだの悪いところ）に合った診療科（病気やけがを診るところ）に行きましょう。

内科	かぜを ひいたとき、おなかが 痛いとき
外科	けがを したとき、手術が 必要とき
小児科	子どもが 病気に なったとき
整形外科	骨を 折った とき、腰や ひざが 痛いとき
眼科	目の 調子が 悪い とき
耳鼻咽喉科	耳・鼻・のどの 調子が 悪いとき
皮膚科	皮膚の 調子が 悪いとき
歯科	虫歯に なった とき、歯を きれいに したいとき
産科・婦人科	妊娠 したとき、女性の 病気のとき
精神科・心療内科	心の 調子が 悪いとき



◆ Choosing a Medical Department

Choose a medical department appropriate to your symptoms.

Internal Medicine	For colds or stomach pain
Surgery	For injuries or when surgery is needed
Pediatrics	When a child is sick
Orthopedics	For broken bones, or back or knee pain
Ophthalmology	For eye problems
Otolaryngology (ENT)	For ear, nose, or throat problems
Dermatology	When you have skin problems
Dentistry	For cavities or dental cleaning
Obstetrics and Gynecology	For pregnancy or women' s health issues
Psychiatry / Psychosomatic Medicine	For mental health concerns



◆ 病院に行くとき

【病院に持っていくもの】

- ・マイナ保険証 または 資格確認書、医療証
- ・在留カード または パスポート (本人確認用)
- ・お金
- ・(飲んでいる 薬や「お薬手帳」も あれば 持っていきます)

【病院に行く前にすること】

- ・行きたい 診療科の ある 病院を 調べて、予約や 電話を します。
- (予約が なくても 診て もらえる 病院も ありますが、連絡を しておくと 安心です)

【病院での ながれ】

- ・受付：保険証や 本人確認が できるものを 出して、来た目的 (どうして来たのか) を 話します。
- ・待つ：問診票を もらったら、必要なことを 書いて 受付に 出します。待合室で 待ちます。
- ・診察：名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 診察室へ 入ります。
先生に 症状を 話します。必要な 検査を します。
- ・会計：終わったら 待合室で 待ちます。
名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 受付で お金を 払います。
薬が 必要な ときは 処方箋 (薬を 買うための 紙) を もらいます。
- ・薬を 買う：薬局へ 行き、処方箋を 出します (お薬手帳も あれば 出します)。
薬を もらって お金を 払います。

詳しくは こちらを 見て ください。

・東京都文化共生ポータルサイト (TIPS) ⇒ 病院へ 行く



◆ 急な 病気や 大きな けがの とき

命に関わる 急な 病気や 大きな けがを した時は「救急車」を 呼び、病院へ 運んでもらいます。
緊急のとき：119番 (日本語、英語)



◆ When You Go to a Hospital

【Things to bring to the hospital】

- ・ My Number Health Insurance Card or Certificate of Eligibility Confirmation, Medical Care Certificate
- ・ Your residence card or passport (for identity verification)
- ・ Money
- ・ (Any medicines you are taking and your medication record book (if you have one))

【Things to do before going to the hospital】

- ・ Find a hospital that has the department you need and make an appointment or call in advance.
(Some hospitals accept walk-in patients, but it is best to contact them in advance.)

【What Happens at the Hospital】

- ・ Reception: Present your health insurance card or identification, and explain the reason for your visit.
- ・ Wait: After receiving the medical questionnaire, fill it out with the necessary information and submit it to the reception desk. Then wait in the waiting area.
- ・ Examination: When your name (or number) is called, enter the examination room.
Tell your doctor about your symptoms. Tests may be performed if necessary.
- ・ Payment: After your examination is finished, wait in the waiting area.
When your name (or number) is called, pay at the reception desk. If you need medicine, you will receive a prescription to get the medicine.
- ・ Getting Medicine: Go to a pharmacy and submit the prescription (and your medication record book, if you have one).
Receive the medicine and pay for it.

For more information, please see:

・Tokyo Intercultural Portal Site (TIPS) ⇒ Going to a Hospital



◆ In Case of Sudden Illness or Serious Injury

In the event of a sudden, life-threatening illness or serious injury, call an ambulance and have them take you to a hospital.

In case of emergency, dial 119 (Japanese and English support available).



緊急・防災

◆ 火事が起きたときも 119 番に電話します ⇒ 消防車や 救急車が 来ます

電話が つながったら 伝えること

- ・ 火事か、救急 (病気・けが) か
- ・ どこに いるか (住所や、近くの 建物の 名前など)
- ・ どんな様子か (だれが 病気や けがを したのか、どのくらいの 火事か など)
- ・ 自分の 名前、電話番号

◆ 事件・事故のときは 110 番に電話します。⇒ 警察官が 来ます

泥棒・暴力・車の 事故など

電話が つながったら 伝えること

- ・ 何が 起きたのか
- ・ それは いつ 起きたのか (例：〇月〇日〇時)
- ・ どこに いるか (住所や、近くの 建物の 名前など)
- ・ けがを した人は いるか
- ・ 犯人について わかることは あるか (性別、年齢、人数、服装 など)
- ・ 自分の 名前、電話番号



◆ 落とし物を したときは、警察署や 近くの 交番に 相談して ください。

けいさつしよ 警察署	でんわ ばんごう 電話番号	じゅうしよ 住所
せたがや けいさつしよ 世田谷警察署	03-3418-0110	さんげんぢや 三軒茶屋 2-4-4
きたざわ けいさつしよ 北沢警察署	03-3324-0110	まつばら 松原 6-4-14
たまがわ けいさつしよ 玉川警察署	03-3705-0110	なかまち 中町 2-9-22
せいじょうけいさつしよ 成城警察署	03-3482-0110	ちとせだい 千歳台 3-19-1

◆ 地震に 備える

日本は 地震が 多い 国 です。地震が 来る前に、安全のために 備えて おきましょう。

1 地震の 後に、火事が 起きます。消火器を 置いて、水を こんで おきましょう。

Emergency and Disaster Preparedness

◆ Call 119 in the event of a fire. ⇒ A fire engine or an ambulance will be dispatched.

What to tell the operator when the call connects:

- Whether it is a fire or a medical emergency (illness or injury)
- Where you are (your address or the name of a nearby building)
- What is happening (who is sick or injured, or how serious the fire is)
- Your name and phone number

◆ Call 110 in the event of a crime or accident. ⇒ The police will come.

Examples include theft, violence, and traffic accidents.

What to tell the operator when the call connects:

- What happened
- When it happened (for example, the date and time)
- Where you are (your address or the name of a nearby building)
- Whether anyone is injured
- Any information about the suspect or suspects (gender, age, number of people, clothing, etc.)
- Your name and phone number



◆ If you lose something, please contact a police station or a nearby police box (koban).

Police station	Phone number	Address
Setagaya Police Station	03-3418-0110	2-4-4 Sangenjaya
Kitazawa Police Station	03-3324-0110	6-4-14 Matsubara
Tamagawa Police Station	03-3705-0110	2-9-22 Nakamachi
Seijo Police Station	03-3482-0110	3-19-1 Chitosedai

◆ Preparing for Earthquakes

Japan has frequent earthquakes. Be prepared in advance, before an earthquake happens, to stay safe.

1. Fires may break out after an earthquake. Keep a fire extinguisher and water on hand.

2 家具は 壁に 固定します。 家具や 棚の上には、重いものや 危険なものを 置かないように しましょう。

3 家族の 集まる場所や 連絡方法を 決めて おきましょう。

4 非常用物品を 用意して おきましょう。

● 3日分以上、できれば 1週間分の 水や 食べもの

● カセットコンロ、ガスボンベ

● 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、モバイルバッテリー など

● くすり、下着、タオル、携帯トイレ など

● 赤ちゃんがいる 家では おむつや ミルク など

● マスク、消毒液、体温計 など

■ 世田谷区では、家庭用防災用品などを 売る 会社を 紹介して います。区のホームページなどを ご確認ください。



世田谷区 HP 「防災用品のあっせん」



世田谷区 HP 「消火器・住宅用火災警報器あっせんのご案内」



世田谷区 HP 「地震の際の電気火災対策をしましょう」



◆ 地震が 起こったら…

家の中に いるとき

- ・タンスや 本棚など 倒れそうな ものから 離れて、机の下に 入ります。
- ・揺れが おさまってから、火を 消します。
- ・窓や ドアを 開けます。
- ・慌てて 外に 出ません。外に 出るときは、落ちてくる ものや ガラスの 破片などに 気を付けます。



外に いるとき

- ・看板など、倒れそうな ものから 離れます。
- ・持っている荷物などで 頭を 守ります。
- ・電車や 建物の中に いるときは、勝手に 動きません。係員などの 言うことを 聞きます。
- ・運転を していたら、車を 左側に 停めて 様子を みます。歩いて 逃げます。



2. Secure furniture to the wall.

Do not place heavy or dangerous objects on furniture or shelves.

3. Decide in advance where your family will gather and how to contact each other.

4. Prepare emergency supplies.

● Water and food for at least three days, preferably one week

● Portable gas stove and gas canisters

● A portable radio, flashlight, batteries, and mobile battery packs

● Medicine, underwear, towels, portable toilets, etc.

● For households with babies, diapers, milk or formula, etc.

● Masks, disinfectant, a thermometer, etc.

■ Setagaya City lists companies that sell household disaster preparedness supplies. Please check the city website for details.



Setagaya City Website "Disaster Preparedness Supplies"



Setagaya City Website "Fire Extinguishers and Home Fire Alarms"



Setagaya City Website "Electrical Fire Prevention During Earthquakes"



◆ When an Earthquake Occurs...

If You Are Indoors

- ・ Stay away from anything that may fall over, such as dressers and bookshelves, and take cover under a table or desk if possible.
- ・ After the shaking stops, turn off the gas and extinguish any flames.
- ・ Open windows and doors.
- ・ Do not rush outside. When you go outside, beware of falling objects and broken glass.



If You Are Outdoors

- ・ Stay away from signs and other objects that may fall.
- ・ Protect your head with your belongings or arms.
- ・ If you are on a train or inside a building, do not rush for the doors. Follow the instructions of staff.
- ・ If you are driving, pull over to the left side of the road and stop. Leave the car and evacuate on foot if necessary.



◆ 自宅が安全な時は

ふだん 住んでいる家で 避難することは、病気を防ぐことや、精神的な疲れを減らすことなどに よいです。そのため、日ごろから 家を安全にする 準備と、食べものや 水などをためて おきましょう。

◆ 避難する (逃げる)

地震があったら、まず 自分のからだを守り、揺れが収まるまで 待ちます。そのあと、周りの 様子を 確認します。もし 建物が壊れたり、火事で 家に いられないときは、一時集合所 (近くの広場や 公園など) に 避難しましょう。

避難した 場所が 火事などで 危ないときは、広域避難場所 (大きな公園・広場) に 避難しましょう。そのあと、火事などの 危険がなくなっても、家に 被害があり、自宅に 帰ることができない場合は 指定避難所 (小学校や中学校が多いです) に 避難 しましょう。

世田谷区 HP 「震災時における避難について」



◆ 大雨や台風のと看

梅雨や 台風シーズン (6月～10月) には 雨が たくさん 降ることがあります。たくさん の 雨が 降ると、川や 下水道の 水などが あふれたり (水害)、がけが 崩れたりする (土砂災害) ことが あります。

その時に 逃げる 場所は、地震の時とは 違います。確認して おきましょう。

世田谷区 HP 「水害時・土砂災害時避難所について」



● 災害時区民行動マニュアル (多言語版)

災害のときに 落ち着いて 行動 できるよう、防災マップや 役立つ情報を 紹介した マニュアル です。

世田谷区 HP 「災害時区民行動マニュアル (英語版・中国語版・ハングル版)」



● 世田谷区防災ポータルサイト

災害時の「避難情報」、「避難所の開設情報」など いろいろな 情報が 確認 できます。また、ふだんから、避難所や ハザードマップの 情報を みる ことができます。これは、災害のときに 備えるために 役に立ちます。日本語のほか、英語、中国語 (簡体字・繁体字)、韓国語の 言葉を選ぶ ことができます。

世田谷区防災ポータル



◆ If Your Home Is Safe

Sheltering at home can help prevent illness and reduce mental stress.

To do so, prepare your home to be safe and stock up on food and water in advance.

◆ Evacuating

When an earthquake occurs, first protect yourself and wait until the shaking stops.

Then check your surroundings.

If the building is damaged or you cannot stay at home due to fire, evacuate to a temporary refuge, such as a nearby park or open space.

If the evacuation site becomes dangerous due to a fire or other reason, evacuate to a wide-area evacuation site, such as a large park or open space.

After the initial danger has passed, if your home is damaged and you cannot return, evacuate to a designated evacuation shelter (often an elementary or junior high school).

Setagaya City Website "Evacuation During Earthquakes"



◆ In Case of Heavy Rain or Typhoon

During the rainy season and typhoon season (June to October), there may be heavy rainfall.

Heavy rain can cause rivers or sewers to overflow (flooding) or trigger landslides.

Evacuation sites during these disasters are different from those for earthquakes.

Please check for the evacuation sites in advance.

Setagaya City Website "Flood and Landslide Evacuation Shelters"



● Disaster Response Manual for Residents (Multilingual)

This manual contains disaster prevention maps and useful information to help you act calmly in the event of a disaster.

Setagaya City Website "Disaster Response Manual for Residents (English, Chinese, Korean versions)"



● Setagaya City Disaster Prevention Portal

You can check various information such as evacuation information and updates on the opening of evacuation shelters during disasters.

You can also regularly access information about evacuation shelters and hazard maps.

This is helpful in preparing for disasters.

The site is available in Japanese, English, Chinese (Simplified and Traditional), and Korean.

"Setagaya City Disaster Prevention Portal"



こうつう りーる 交通ルール

◆ 自転車の 交通ルール

- ・車道（車が走る道）の左側を走ります。
- ・ヘルメットをかぶります。
- ・お酒を飲んだら、乗っては いけません。
- ・ほかの 自転車と 横に ならんで 乗っては いけません。
- ・傘を 差しながら、携帯電話を 使いながら 乗っては いけません。
- ・夜は ライトを つけて 走ります。

せたがやく じてんしゃ りーる まなー
世田谷区 HP「自転車の ルールと マナー」



けいしちよう じてんしゃ こうつうあんぜん きょういくようりー ふれっと
警視庁「自転車交通安全教育用リーフレット」



◆ 自転車の 防犯登録を します

- ・防犯登録 とは
自転車を だれのものか 分かる ように する 登録のこと です。 自転車に 番号の シール
を 貼ります。 名前や 住所を 警察の データに 入れます。 もし 自転車が 盗まれたとき、
見つかったら 持ち主に 返せます。
- ・どこで できますか。
自転車を 買った お店で できることがあります。 詳しくは ホームページを 見てください。

せたがやく じてんしゃ ぼうはんとうろうく
世田谷区 HP「自転車の防犯登録について」



◆ 自動車の 交通ルール

- ・運転を するときは 免許証を 持ちます。
- ・左側を 走ります。
- ・お酒を 飲んで 運転しては いけません。
- ・自動車に 乗る人は 全員 シートベルトを します。
- ・運転中に カーナビゲーションや 携帯電話の 操作を しては いけません。



Traffic Rules

◆ Bicycle Traffic Rules

- ・Stay on the left side of the road (on which cars drive).
- ・Wear a helmet.
- ・Do not ride if you have been drinking alcohol.
- ・Do not ride side by side with another bicycle.
- ・Do not ride while holding an umbrella or using a mobile phone.
- ・Use your lights when riding at night.

Setagaya City Website "Bicycle Rules and Etiquette"



Tokyo Metropolitan Police Department's "Educational Leaflets for Safe Bicycle Riding"



◆ Bicycle Theft Prevention Registration

- ・What is bicycle theft prevention registration?
It is a registration system that identifies who a bicycle belongs to.
You put a numbered sticker on your bicycle.
Your name and address are registered in the police database.
If your bicycle is stolen and later found, it can be returned to you.
- ・Where can you register?
In some cases, you can register at the store where you bought the bicycle.
For details, please see our website.

Setagaya City Website "About Bicycle Theft Prevention Registration"



◆ Traffic Rules for Automobiles

- ・When driving, you must carry your driver's license.
- ・Drive on the left side of the road with traffic.
- ・Do not drive after drinking alcohol.
- ・Everyone in the car must wear a seatbelt.
- ・Do not operate a car navigation system or use a mobile phone while driving.



◆日本で自動車を運転するためには、次のうちどれかを持っている必要があります。

• 日本の運転免許証

• 国際運転免許証（1年だけ）

※日本と「ジュネーブ条約」を結んでいる国・地域が出した国際運転免許証だけです。

• 自分の運転免許証と、それを日本語に翻訳したもの

※スイス・ドイツ・フランス・ベルギー・モナコ・台湾の免許証だけです。

警視庁 HP「Procedures related to Driver's License (運転免許関係)」

そのほか、交通安全についての情報は こちらを みてください。



喫煙マナー

たばこを吸うことを「喫煙」といいます。決められた場所（喫煙所）以外でたばこを吸っては いけません。

世田谷区 HP「世田谷区指定喫煙場所について」



◆ To drive a car in Japan, you must have one of the following:

• Japanese driver's license

• International driving permit (valid for one year only)

* Only international driving permits issued by countries or regions that have signed the Geneva Convention with Japan are accepted.

• Your original driver's license and a Japanese translation of it

* Only for a license issued in Switzerland, Germany, France, Belgium, Monaco, or Taiwan.

Tokyo Metropolitan Police Department Website "Procedures related to Driver's License"

For more information on road safety, please use the following links.



Smoking Regulations

Smoking is referred to as "喫煙" (kitsuen). Do not smoke outside designated smoking areas.

Setagaya City Website "About Designated Smoking Areas in Setagaya City"



日本語を勉強する

- ◆初めて日本語を学ぶ人のための日本語教室（クロッシングせたがや）
初めて日本語を勉強する人のための教室です。せたがや国際交流センター（クロッシングせたがや）が開いています。2つのレベルがあります。

クロッシングせたがや HP 「外国人のための日本語教室」



- ◆地域のボランティア日本語教室
世田谷区のボランティア団体が、地域で暮らす外国人のために開いている日本語教室です。

申込みや問い合わせは、それぞれの団体に連絡してください。

世田谷区 HP 「世田谷区内のボランティアによる日本語教室一覧」



- ◆オンラインでできる日本語学習
教室に行かなくても、オンラインで日本語の勉強ができるサイトやホームページを紹介しています。

世田谷区 HP 「オンライン日本語学習のご案内」



Learning Japanese

- ◆ Japanese language classes for beginners (Crossing Setagaya)

These classes are for people who are learning Japanese for the first time. The Setagaya Intercultural Center (Crossing Setagaya) offers these classes. There are two levels.

[Crossing Setagaya Website "Japanese Language Classes for Foreign Residents"](#)



- ◆ Community Volunteer Japanese Language Classes

These Japanese classes are run by volunteer groups in Setagaya City for foreign residents living in the community.

Please contact the respective group directly for application or inquiry.

[Setagaya City Website "List of Volunteer-run Japanese Language Classes in Setagaya City"](#)



- ◆ Online Japanese Learning

This section lists websites where you can study Japanese online without having to go to a classroom.

[Setagaya City Website "Guide to Online Japanese Learning"](#)



区役所での手続き

区役所の窓口

● 総合支所
世田谷区には、地域ごとに 5 つの 総合支所があります。総合支所の 窓口では、引越しの
手続きや、在留カードの 住所変更、戸籍の 届出などが できます。

● 世田谷総合支所
住所：世田谷 4-22-33
電話：03-5432-1111 (代表)
世田谷区 HP 「世田谷総合支所」



● 北沢総合支所
住所：北沢 2-8-18
電話：03-5478-8000
世田谷区 HP 「北沢総合支所」



● 玉川総合支所
住所：等々力 3-4-1
電話：03-3702-1131
世田谷区 HP 「玉川総合支所」



● 砧総合支所
住所：成城 6-2-1
電話：03-3482-1321
世田谷区 HP 「砧総合支所」



● 烏山総合支所
住所：南烏山 6-22-14
電話：03-3326-1202
世田谷区 HP 「烏山総合支所」



Procedures at City Hall

City Hall Service Desks

● District Administration Offices

There are five District Administration Offices in Setagaya City, each serving a different area.

At the service counters of these offices, you can complete procedures such as notifications of moving, address changes on your residence card, and family registry notifications.

● Setagaya District Administration Office

Address: 4-22-33 Setagaya

Phone: 03-5432-1111 (Main number)

Setagaya City Website "Setagaya District Administration Office"



● Kitazawa District Administration Office

Address: 2-8-18 Kitazawa

Phone: 03-5478-8000

Setagaya City Website "Kitazawa District Administration Office"



● Tamagawa District Administration Office

Address: 3-4-1 Todoroki

Phone: 03-3702-1131

Setagaya City Website "Tamagawa District Administration Office"



● Kinuta District Administration Office

Address: 6-2-1 Seijo

Phone: 03-3482-1321

Setagaya City Website "Kinuta District Administration Office"



● Karasuyama District Administration Office

Address: 6-22-14 Minami-Karasuyama

Phone: 03-3326-1202

Setagaya City Website "Karasuyama District Administration Office"



● **出張所**
引越しの手続きや、在留カードの住所変更の手続きなどは、出張所でもできます。

● **太子堂出張所**
住所：太子堂 2-17-1
電話：03-3413-1247
世田谷区 HP 「太子堂出張所」



● **経堂出張所**
住所：宮坂 1-44-29
電話：03-3420-7143
世田谷区 HP 「経堂出張所」



● **用賀出張所**
住所：用賀 2-29-22
電話：03-3700-3657
世田谷区 HP 「用賀出張所」



● **二子玉川出張所**
住所：玉川 4-4-5
電話：03-3707-4946
世田谷区 HP 「二子玉川出張所」



● **烏山出張所**
住所：南烏山 6-2-19 烏山区民センター 1 階
電話：03-3300-5361
世田谷区 HP 「烏山出張所」



住民登録

◆ **住民登録**
あなたがどこに住んでいるか、区役所に知らせることを「住民登録」といいます。
新しい家に住んでから、14 日以内に、区役所に届出を出します。日本に3ヵ月より長
く住む人は必ず住民登録をします。

Community Branch Offices (Shutchojo)

Procedures such as notifications of moving and address changes on your residence card can also be completed at Branch Offices.

● Taishido Community Branch Office (Shutchojo)
Address: 2-17-1 Taishido
Phone: 03-3413-1247
Setagaya City Website "Taishido Community Branch Office (Shutchojo)"



● Kyodo Community Branch Office (Shutchojo)
Address: 1-44-29 Miyasaka
Phone: 03-3420-7143
Setagaya City Website "Kyodo Community Branch Office (Shutchojo)"



● Yoga Community Branch Office (Shutchojo)
Address: 2-29-22 Yoga
Phone: 03-3700-3657
Setagaya City Website "Yoga Community Branch Office (Shutchojo)"



● Futako-Tamagawa Community Branch Office (Shutchojo)
Address: 4-4-5 Tamagawa
Phone: 03-3707-4946
Setagaya City Website "Futako-Tamagawa Community Branch Office (Shutchojo)"



● Karasuyama Community Branch Office (Shutchojo)
Address: 1st Floor, Karasuyama Community Center, 6-2-19 Minami-Karasuyama
Phone: 03-3300-5361
Setagaya City Website "Karasuyama Community Branch Office (Shutchojo)"



Resident Registration

◆ Resident Registration

"Resident registration" means notifying the City of your address. You must submit a move-in notification to City Hall within 14 days after moving into a new home. Anyone who will live in Japan for more than three months must complete resident registration.

じゅうみんとろうく じゅうみんひょう かね
住民登録を すると、住民票が もらえます。(お金か かります)
じゅうみんひょう ぎんこうこうざ つく しごと がっこう くやくしょ てつづ とき つか
住民票は、銀行口座を 作る ときや、仕事・学校、区役所の 手続きなど、いろいろな時に 使
います。

ざいりゅうか ころん ざいりゅうしかく ざいりゅうか ー ど てつづ しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう
！在留期間の 更新、在留資格 など 在留カードの 手続きは 出入国在留管理庁で します！

てんにゅうとどけ てんしゅつとどけ てんきよとどけ
転入届・転出届・転居届

す ばしょ か てつづ
住んでいる 場所が 変わった ときは 手続きを します。

なん てつづ 何の 手続きを しま すか	いつまでに いきま すか	なにを も 持って いきま すか	どこで できますか
てんにゅうとどけ 転入届 かいがい せたがや (海外から 世田谷 く き 区に 来たとき)	せたがやく 世田谷区に きてから 14 日 以内	ざいりゅうか ー ど ・在留カード まいなんばんかーど ・マイナンバーカード ばす ー と ・パスポート	かくそうごうししょ ・各総合支所 まどぐち くみん窓口 かくしゅつちようじよ ・各出張所
てんにゅうとどけ 転入届 にほん ほか ばしょ (日本の 他の 場所 から 世田谷区に きて 来たとき)	せたがやく 世田谷区に きてから 14 日 以内	てんしゅつしやうめいしよ まえ す ・転出証明書 (前に 住 んでいた ところの やく しよ 所から もらいます) ざいりゅうか ー ど ・在留カード まいなんばんかーど ・マイナンバーカード	※ P30、32 を み 見てください。
てんしゅつとどけ 転出届 せたがやく (世田谷区から かいがい にほん ほか 海外・日本の 他の ばしょ い 場所へ 行くとき)	せたがやく 世田谷区から ひ こ 引っ越しを する ひ かまえ 日の 14 日前 から	ざいりゅうか ー ど ・在留カード まいなんばんかーど ・マイナンバーカード しかくかくにんしよ ・資格確認書 いんかんとろうくしよう ・印鑑登録証	
てんきよとどけ 転居届 せたがやく なか ひ (世田谷区の中で引っ こ 越しをするとき)	あた ばしょ 新しい場所に す はじ 住み始めてから 14 日 以内	ざいりゅうか ー ど ・在留カード まいなんばんかーど ・マイナンバーカード しかくかくにんしよ ・資格確認書	

と あ
お問い合わせ

じゅうみんきろく こせき か でんわ
住民記録・戸籍課 電話：03-5432-2236

せたがやく がいにくじん かた てつづ
世田谷区 HP 「外国人の方の手続き」



After completing resident registration, you can obtain a Certificate of Residence (juminhyo) —a fee is required.
This certificate is used in many situations, such as when opening a bank account and completing procedures for work, school, or City Hall.
! Procedures related to your period of stay or status of residence are handled by the Immigration Services Agency !

Moving-in, Moving-out, and Change of Address Notifications

When your place of residence changes, you must complete the appropriate procedures.

What procedure do you need to complete?	By when do you need to have it completed?	What do you need to bring?	Where can you complete the procedure?
Moving-in Notification (When moving to Setagaya City from overseas)	Within 14 days after arriving in Setagaya City	- Residence card - My Number card - Passport	- Resident Services Counters at each District Administration Office - Community Branch Offices
Moving-in Notification (When moving to Setagaya City from another municipality in Japan)	Within 14 days after arriving in Setagaya City	- Moving-out Certificate (issued by the municipality where you previously lived) - Residence card - My Number card	*Please see pages 31 and 33.
Moving-out Notification (When moving from Setagaya City to overseas or another place in Japan)	From 14 days before your moving date	- Residence card - My Number card - Eligibility Confirmation Certificate - Seal Registration Certificate	
Change of Address Notification (When moving within Setagaya City)	Within 14 days after you start living at your new address	- Residence card - My Number card - Eligibility Confirmation Certificate	

Inquiries

Resident and Family Registration Division Phone: 03-5432-2236

Setagaya City Website "Procedures for Foreign Residents"



マイナンバー（個人番号）

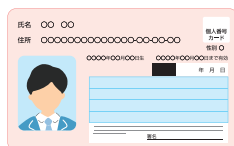
日本に住んでいる人は、マイナンバー（12桁の番号）があります。初めて日本に来て「転入届」を出した人には、個人番号が書かれた手紙（個人番号通知書）が届きます。

◆ マイナンバーカード（個人番号カード）とは

マイナンバー（個人番号）が書かれた写真付きのICカードです。本人確認の身分証明書として使うことができます。他にも、役所で色々な手続きをするとき、マイナンバーを使います。

※マイナンバーの番号はずっと同じです。

※名前、住所、在留期間が変わったときは、区役所に行きます。



お問い合わせ

世田谷区マイナンバー制度コールセンター 電話：03-3570-5031

世田谷区 HP 「マイナンバーカード（個人番号カード）の申請方法」



戸籍の届け出

◆ 出生届

子どもが生まれた日から14日以内に、戸籍係に「出生届」を出します。

◆ 死亡届

家族が死亡したときは、7日以内に戸籍係に「死亡届」を出します。

◆ 婚姻届・離婚届

婚姻届、離婚届を出すときは、戸籍係に出します。

外国人同士の場合は、大使館に相談してください。

お問い合わせ

各総合支所区民課戸籍係 世田谷総合支所 電話：03-5432-2825

北沢総合支所 電話：03-5478-8041



My Number (Personal Number)

Everyone living in Japan has a My Number (a 12-digit personal number).

If you submit a Moving-in Notification when you come to Japan for the first time, you will receive a letter showing your personal number (My Number notification letter).

◆ What Is the My Number Card (Personal number card)?

The My Number Card is a photo ID IC card that shows your My Number (personal number). It can be used as an official form of identification.

Your My Number is also used for various procedures at City Hall.

* Your My Number never changes.

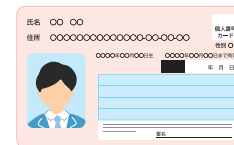
* If your name, address, or period of stay changes, please report it to City Hall.

Inquiries

Setagaya City My Number System Call Center

Phone: 03-3570-5031

Setagaya City Website "How to Apply for a My Number Card (Personal number card)"



Family Registry Notifications

◆ Birth Notification (Shussho Todoke)

You must submit a Birth Notification to the Family Registry Section within 14 days of your child's birth.

◆ Death Notification (Shibo Todoke)

If a family member passes away, you must submit a Death Notification to the Family Registry Section within 7 days.

◆ Marriage and Divorce Notifications (Konin Todoke • Rikon Todoke)

You must submit Marriage and Divorce Notifications to the Family Registry Section.

If both parties are foreign nationals, please consult your embassy.

Inquiries

Family Registry Section at each District Administration Office

Setagaya District Administration Office Phone: 03-5432-2825

Kitazawa District Administration Office Phone: 03-5478-8041



たまがわ そうごうしよ
玉川総合支所
きぬた そうごうしよ
砧総合支所
からすやま そうごうしよ
烏山総合支所

でんわ
電話：03-3702-1136
でんわ
電話：03-3482-1326
でんわ
電話：03-3326-8293

せ た が や く こ せ き と ど で
世田谷区 HP 「戸籍の届け出」



印鑑登録

区役所で、自分の 名前の ハンコを 登録する ことを「印鑑登録」といいます。登録した ハンコを「実印」といいます。実印は、家や 車を買 うとき など、大切な 書類に 使います。印鑑登録は、総合支所の くみん窓口や、出張所で できます。

○ だれが できますか？

- ・世田谷区に 住んでいて、住民登録を している 人
- ・15 歳 以上の 人

○ 何を 持って いきますか？

- ・登録する 印鑑（ハンコ）
- ・本人が 確認 できるもの（在留カード・特別永住者証明書・運転免許証・マイナンバーカード など）

○ お金は かかりますか？

- ・100 円 かかります。

せ た が や く いんかんとろうく
世田谷区 HP 「印鑑登録」



印鑑登録証明書

「印鑑登録証明書」を もらうには、「印鑑登録証（カード）」が 必要です。お金が かかります。「印鑑登録証（カード）」は、印鑑登録を したときに もらえます。

せ た が や く いんかんとろうくしょうめいしよ こうふ
世田谷区 HP 「印鑑登録証明書の交付」



Seal Registration

Registering your personal seal (hanko) with City Hall is called “seal registration.”

A registered seal is called an “official seal” (jitsuin).

An official seal is used on important documents, such as when purchasing a house or a car.

Seal registration can be completed at District Administration Offices or Branch Offices.

○ Who can register an official seal?

- ・ Must be a resident of Setagaya City who has completed resident registration
- ・ Age 15 or older

○ What do you need to bring?

- ・ The seal to be registered
- ・ ID (such as a residence card, Special Permanent Resident Certificate, driver's license, or My Number Card)

○ Is there a fee?

- ・ There is a fee of 100 yen.

Setagaya City Website “Seal Registration”



Seal Registration Certificate

To obtain a Seal Registration Certificate, you need a Seal Registration Card. A fee is required.

You will receive the Seal Registration Card when you complete seal registration.

Setagaya City Website “Issuance of Seal Registration Certificates”



こくみんけんこうほけん 国民健康保険

◆ 国民健康保険とは

日本に 3 か月より 長く 住む人は、全員 公的な 健康保険に 入ります。会社の 健康保険に 入っていない人は、「国民健康保険」に入ってください。

この 保険に 入ると、病気や けがを したとき、病院で 払うお金が 少なくて なります。普段から お金（保険料）を 払います。

○ だれが 入りますか？

- ・日本に 3 か月より 長く 住む人
- ・日本に 住んでいて、住民登録を した人
- ・0 歳 から 74 歳までの人

※ 75 歳以上の 人は 後期高齢者医療という 健康保険に 入ります。

○ 入るとき・やめるとき

入るとき・やめるときは、14 日以内に 区役所に 行きます。

お問い合わせ

74 歳以下の人：国保・年金課資格賦課 電話：03-5432-2331

75 歳以上の人：国保・年金課後期高齢者医療 電話：03-5432-2390

○ 保険の お金は どうやって 払いますか？

- ・口座振替
銀行口座から 自動で 払います。
区の ホームページから 申込みが できます。

世田谷区 HP「口座振替によるお支払い」



- ・窓口での 支払い

世田谷区から 手紙（納付書）が きます。次の 場所で 払います。
銀行、郵便局、世田谷区役所保険料収納課、総合支所くみん窓口、出張所、コンビニエンスストア

お問い合わせ

保険料収納課収納係 電話：03-5432-2339

National Health Insurance

◆ What Is National Health Insurance?

Anyone who lives in Japan for more than three months must enroll in a public health insurance program.

If you are not enrolled in a company-provided health insurance plan, you need to enroll in National Health Insurance.

With this insurance, you pay less at the hospital in the event of sickness or injury. You pay insurance premiums on a regular basis.

○ Who must enroll?

- ・ People living in Japan for more than three months
- ・ People living in Japan who have completed resident registration
- ・ People aged 0 to 74
- * People aged 75 or older are enrolled in a health insurance program called the Medical Care System for the Advanced Elderly.

○ When enrolling or withdrawing

When enrolling in or withdrawing from National Health Insurance, you must visit City Hall within 14 days.

Inquiries

For people aged 74 or under: National Health Insurance and National Pension Division, Eligibility Assessment Phone: 03-5432-2331

For people aged 75 or over: National Health Insurance and National Pension Division, Medical Care System for the Advanced Elderly Phone: 03-5432-2390

○ How can you pay the insurance premiums?

- ・ Direct debit
Premiums are automatically withdrawn from your bank account. You can apply through the city website.

Setagaya City Website “Payment by direct debit”



- ・ Payment at the counter
You will receive a payment slip from Setagaya City. You can pay at the following locations:
Banks, post offices, the Insurance Premiums Payment Division at Setagaya City Hall, Resident Services Counters at District Administration Offices, Community Branch Offices, and convenience stores.

Inquiries

Insurance Premiums Payment Division, Premium Collection Section
Phone: 03-5432-2339

せ た が や く こくみんけんこうほけん て び えいご ちゅうごくご かんこくご
世田谷区 HP 「国民健康保険の手引き (英語・中国語・韓国語)」



せ た が や く こくみんけんこうほけん
世田谷区 HP 「国民健康保険とは」



せ た が や く てんにゅう がいこくじん かた こくみんけんこうほけん あんない
世田谷区 HP 「転入される外国人の方への国民健康保険のご案内について」



国民年金

◆ 国民年金 とは

とし と とき びょうき けがで しょうがい のこ とき かぞく な とき せいかつ たす
年を取った時、病気やけがで障害が残った時、家族が亡くなった時に生活を助けるた
めにもらえるお金です。

にほん す がいこく ひと かいしゃ こうせいねんきん はい ひと さい さい
日本に住んでいる外国の人も、会社の厚生年金に入っていない人は、20歳から60歳
になるまでの間、国民年金に入って保険料を払います。

くやくしょ てつづ
区役所で手続きをします。

○ 保険料の払い方

ほけんりょう はら かた
・保険料は、毎月払います。

にほんねんきんきこう てがみ のうふしょ ぜんこう ゆうびんきょく こんびにえんすすとあ
・日本年金機構から手紙(納付書)がきます。銀行・郵便局・コンビニエンスストアな
らで払います。

がくせい ひと かね はら ひと めんじょ はら
・学生の人や、お金がなくて払えない人は、免除できる(払わなくてもよい)ことがあ
ります。相談してください。

○ 日本を出るとき

ほけんりょう げついじょう はら とき すこ かね もど にほん で ねん いな い もう
保険料を6か月以上払った時、少しお金が戻ります。日本を出てから2年以内に申
し込みます。

お問い合わせ

ねんきんダイヤル だ い や る でんわ 電話：0570-05-1165 (国内から)
でんわ 電話：+81-3-6700-1165 (国外から)



Setagaya City Website "National Health Insurance Guide
(English, Chinese, Korean)"



Setagaya City Website "What Is National Health Insurance?"



Setagaya City Website "Information on National Health
Insurance for Foreign Residents Moving into Setagaya City"



National Pension

◆ What Is the National Pension?

The National Pension provides financial support in situations such as old age, disability due to illness or injury, or when a family member passes away. Foreign residents living in Japan who are not enrolled in a company pension plan must enroll in the National Pension and pay applicable premiums between the ages of 20 to 60.

You can complete the procedure at City Hall.

○ How to Pay Pension Premiums

- You pay pension premiums every month.
- You will receive a letter (payment slip) from the Japan Pension Service. Payments can be made at banks, post offices, convenience stores, etc.
- Students or people who have difficulty paying due to financial hardship may be eligible for an exemption (you may not have to pay). Please consult City Hall or the pension office.

○ When leaving Japan

If you have paid premiums for six months or more, you may be able to receive a partial refund.

You must apply within two years after leaving Japan.

Inquiries

Pension Phone: 0570-05-1165 (from within Japan)

Dial +81-3-6700-1165 (from outside Japan)



お問い合わせ

こくほ ねんきんか でんわ

国保・年金課 電話：03-5432-2356

にほんねんきんきこう せたがや ねんきんじむしょ でんわ

日本年金機構世田谷年金事務所 電話：03-6844-3871

せたがやく こくみんねんきん
世田谷区 HP 「国民年金」



せたがやく こくがい てんにゆう かた こくみんねんきん てつづ
世田谷区 HP 「国外から転入された方の国民年金手続き」



住民税

◆ 住民税とは

せたがやく とungskyouto はら かね せたがやく はら
世田谷区と東京都に 払う お金 です。世田谷区に まとめて 払います。

がいこく ひと がつついたち す く はら ひつよう
外国の 人も、1月1日に 住んでいる 区に 払う 必要が あります。

○ 住民税を 申告 します

まいとし がつ にち まえ とし しゅうにゅう くやくしょ かぜいか し
毎年 3月 15日 までに、前の 年の 収入を 区役所 課税課に 知らせます。

ぜいむしょ かくていしんこく ひと くやくしょ し
税務署に 確定申告※を した人は 区役所にも 知らせた ことになり ます。

かいしゃ はたら ひと かいしゃ し
会社で 働く 人は 会社が 知らせます。

ねんきん ひと しはら ひと し
年金を もらっている 人は 支払った人が 知らせます。

かくていしんこく ねんかん かね しゅうにゅう はら かね ぜいきん くに し
※確定申告とは…1年間に もらった お金（収入）と、払った お金（税金）を 国に 知らせ
ることです。知らせると、税金の 金額が 決まります。

○ 住民税の 払い方

1. 会社で 働いていない人

がつ せたがやく てがみ のうぜいとうちしよ せたがやく のうぜいか そうごう
6月 はじめに 世田谷区から 手紙（納税通知書）が きます。世田谷区の 納税課、総合
ししよ まどぐち しゅつちようじょ ぎんこう ゆうびんきょく こんびにえんすすとあ はら せん
支所くみん窓口、出張所、銀行、郵便局、コンビニエンスストア など で 払います。専
ようさいと きゃっしゅれすけつさい
用サイトから キャッシュレス決済も できます。

2. 会社で 働いている人

かいしゃ はたら ひと
会社が あなたの 給料から 払います。

かいしゃ はたら じぶん はら ぜいきん せたがやく てがみ のうぜいとう
会社で 働いて いても、自分で 払う 税金が あるときは、世田谷区から 手紙（納税通
ちしよ とど
知書）が 届きます。

Inquiries

National Health Insurance and National Pension Division Phone: 03-5432-2356

Japan Pension Service, Setagaya Pension Office Phone: 03-6844-3871

[Setagaya City Website “National Pension”](#)



[Setagaya City Website “National Pension Procedures for People Moving to Setagaya from Overseas”](#)



Resident Tax

◆ What Is Resident Tax?

Resident tax is a tax paid to Setagaya City and the Tokyo Metropolitan Government. You pay it to Setagaya City.

Foreign residents are also required to pay resident tax to the ward where they live as of January 1.

○ Filing a Resident Tax Return

By March 15 each year, you must report your previous year's income to the Taxation Division at City Hall.

If you have filed a final tax return* with the tax office, you do not need to report it separately to City Hall.

If you are work for a company, your employer will report your income.

If you receive a pension, the organization paying your pension will report it.

* Filing a final tax return means reporting your annual income and tax information to the national government. Community Based on this information, the amount of tax you owe is determined.

○ How to Pay Resident Tax

1. If you do not work for a company

You will receive a tax payment notice from Setagaya City in early June.

You can pay at the Setagaya City Tax Payment Division, Resident Services Counters at District Administration Offices, Community Branch Offices, banks, post offices, or convenience stores. Cashless payment is also possible through the dedicated website.

2. If you are employed by a company

Your employer deducts resident tax from your salary.

Even if you are employed at a company, if you have taxes that you must pay yourself, you will receive a tax payment notice from Setagaya City.

3. 年金をもらっている人

年金を支払った人が年金から払います。

※収入によっては、1 から 3 のいくつかの方法で払う場合もあります。

○ 納税管理人について

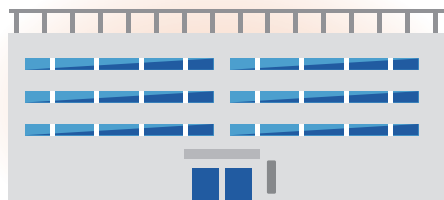
「納税管理人」は、税金を払わなければならない人の代わりに、税金の手続き（書類を受け取ること、税金を払うこと、還付金（お金をたくさん払いすぎたとき、あとから返ってくるお金）を受け取る こと など）をする人です。

日本国外に引っ越すなどの理由で、税金の手続きができなくなる ときは、あらかじめ「納税管理人」を 区に 知らせる 必要があります。（地方税法第 300 条）

世田谷区 HP 「納税管理人について」



世田谷区 HP 「税金」



3. If you receive a pension

Resident tax is deducted from your pension.

* Depending on your income, payment may be made using one or more of the methods described above.

○ About Tax Agents

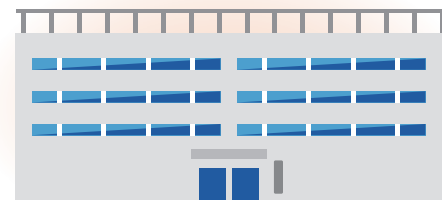
A “tax agent” is someone who handles tax procedures on behalf of a person who has to pay taxes, such as by receiving documents, paying the taxes, and receiving refunds if you have overpaid.

If you are unable to complete tax procedures yourself—for example, because you are moving outside of Japan—you must notify the city in advance and appoint a tax agent (Local Tax Act, Article 300).

Setagaya City Website “About Tax Agents”



Setagaya City Website “Taxes”



子育て・教育

妊娠：赤ちゃんが おなかの 中に できること

子どもが できたとき、すぐ「妊娠届」を出します。
出せる ところ：各総合支所保健福祉センター健康づくり課、各総合支所くみん窓口、出張所、
一部のまちづくりセンター

妊娠届を出すと、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」がもらえます。母子健康手帳は、
お母さんと子どもの 体のことを 書きます。母子健康手帳は 外国語の手帳も あります。

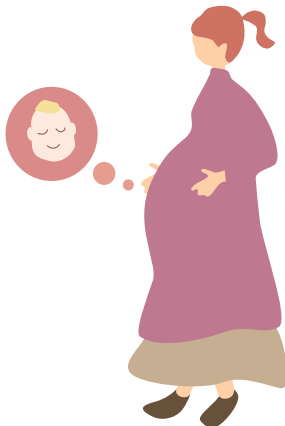
世田谷区 HP「母子健康手帳と母と子の保健バッグについて」



お問い合わせ

世田谷保健所健康推進課 電話：03-5432-2446

世田谷区 HP「妊娠したら（妊娠届から出産まで）」



Childrearing and Education

Pregnancy: What happens inside the womb

When you become pregnant, please submit a Pregnancy Notification (Ninshin Todoke) as soon as possible.

Where you can submit notification:

Public-Health Promotion Division of the Public Health and Welfare Center
at District Administration Offices, Resident Services Counter at District
Administration Offices, any Community Branch Office, and some Community
Development Centers (Machi-zukuri-center).

When you submit the Pregnancy Notification, you will receive a Maternal and Child Health Handbook and a "Mother and Child Health Bag." The Maternal and Child Health Handbook is used to record information about the health of the mother and the child. The Maternal and Child Health Handbook is also available in foreign languages.

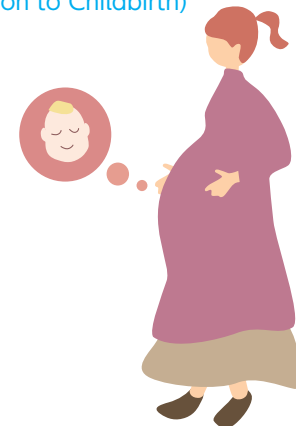
[Setagaya City Website "About the Maternal and Child Health Handbook and the Mother and Child Health Bag"](#)



Contact

Public-Health Promotion Division, Setagaya Public Health Center by Phone: 03-5432-2446

[Setagaya City website "If You Become Pregnant \(From Pregnancy Notification to Childbirth\)"](#)



出産：赤ちゃんが生まれること

◆ 赤ちゃんが生まれたら 次のことを します。

しゅっしやうとどけ だ 出生届を出す	こ どもが 生まれた 日から 14 日以内に 出します。 かくそうごう ししよ こせきがかり だ 各総合支所の 戸籍係に 出します。 せたがやく しゅっしやうとどけ 世田谷区 HP 「出生届」 
あか ほうもんれんらくひやう 赤ちゃん訪問連絡票 しゅっしやうつうちひやう だ (出生通知票) を出す	あか う か い ない お ん ら い ん だ 赤ちゃんが 生まれてから 14 日以内に オンラインで 出します。 せたがやく だ 世田谷区の HP から 出します。 せたがやく あか ほうもんれんらくひやう しゅっしやうつうちひやう お ん ら 世田谷区 HP 「赤ちゃん訪問連絡票 (出生通知票) のオンラ い ん しんせい イン申請」  と あ お問い合わせ そうごうししよ ほけんふくし せ ン ター けんこう 総合支所保健福祉センター健康づくり課 せたがやく 世田谷：03-5432-2893 きたざわ 北沢：03-6804-9355 たまがわ 玉川：03-3702-1948 きぬた 砧：03-3483-3161 からすやま 烏山：03-3308-8228 
あか ざいりゅうかー 赤ちゃんの在留カー ど つく ドを作る	あか う にち い ない つく 赤ちゃんが 生まれてから 30 日以内に 作ります。 ざいりゅうかー ど つく せたがやく 在留カードは 世田谷区では 作れません。 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう き 出入国在留管理庁に 聞きます。 がいこくじんざいりゅうそうごう い ん ふ お めー し ょ ん せ ン ター 外国人在留総合インフォメーションセンター でんわ 電話：0570-013904 しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう ざいりゅうしかく しゅとくきょか しんせい 出入国在留管理庁 「在留資格取得許可申請」 

せたがやく にんしん しゅっざん
世田谷区 HP 「妊娠・出産」



Childbirth: When a baby is born

◆ When your baby is born, please do the following:

Submit a Birth Notification (Shussho Todoke)	Submit the notification within 14 days of the child's birth. Submit it to the Family Registry Section at any District Administration Office. Setagaya City website "Notification of Birth" 
Submit the Baby Visit Notification Form (Birth Notification)	Submit the form online within 14 days after the baby is born. Submit it through the Setagaya City website. Setagaya City website "Online Application for a Baby Visit Notification Card (Birth Notification)"  Contact Public-Health Promotion Division of the Public Health and Welfare Center at each District Administration Office Setagaya: 03-5432-2893 Kitazawa: 03-6804-9355 Tamagawa: 03-3702-1948 Kinuta: 03-3483-3161 Karasuyama: 03-3308-8228 
Apply for a residence card for your baby	Apply within 30 days after the baby is born. Residence cards cannot be issued by Setagaya City. Contact the Immigration Services Agency of Japan. Foreign Resident Information Center Phone: 0570-013904 Immigration Services Agency: Application for Permission to Acquire Status of Residence 

Setagaya City website "Pregnancy and Childbirth"



子育て

◆子どもを育てるお金の支援

子どもを育てるためのお金がもらえます。子どもが病気になったとき、病院で払うお金が少なくなります。色々な支援があります。申込みが必要です。詳しくはホームページを見てください。

世田谷区 HP 「児童関連手当一覧」



世田谷区 HP 「子ども等医療費助成制度」



◆乳幼児健康診査・予防接種

赤ちゃんの体のことを診たり、病気にならないための注射（予防接種）が0円で受けられます。受けた方がいい時期になると、手紙が届きます。

世田谷区 HP 「乳幼児の健康診査・予防接種のスケジュール」



◆ひとり親の家庭への支援

子どもを一人で育てている家庭を助けます。いろいろなことが相談できます。

世田谷区 HP 「ひとり親家庭への支援」



相談できる場所：各総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課

◆保育園

保護者が仕事をしていて、昼間に子どものお世話をできないときは、代わりに子どものお世話をしてくれます。申込みは区にします。

入園のことやお金のことなど詳しく説明した冊子「保育のごあんない」があります。英語版もあります。

世田谷区 HP 「保育のごあんない」



お問い合わせ

保育課 電話：03-5432-2325



Childrearing

◆Financial Support for Raising Children

You can receive financial support to help raise your child. When your child becomes ill, you pay less at the hospital. There are various types of support. An application is required.

For details, please see the website.

Setagaya City website “List of Child-Related Allowances”



Setagaya City website “Medical Expense Subsidy for Children, etc.”



◆Infant Health Checkups and Vaccinations

You can receive health checkups for your baby and vaccinations to prevent illness at no cost.

You will receive a letter when it is time to receive them.

Setagaya City website “Schedule for Infant Health Checkups and Vaccinations”



◆Support for single-parent families

Support is available for families with one parent raising a child alone. You can receive consultation and advice about various matters.

Setagaya City website “Support for Single-Parent Families”



Where to get advice: Children and Family Support Division of the Public Health and Welfare Center at each District Administration Office

◆Nursery School

When guardians are working and cannot take care of their children during the daytime, nursery schools take care of children on their behalf.

Apply through Setagaya City.

There is a booklet called “Guide to Nursery Care” that explains admission procedures, fees, and other details.

An English version is also available.

Setagaya City website “Guide to Nursery Care”



Contact:

Nursery Schools Division Phone: 03-5432-2325



◆ 区立幼稚園

小学校に入る前の子どもが通います。3～5歳児が行くことができます。ホームページをみて、申し込んでください。

世田谷区 HP 「年度途中入園（4歳児・5歳児）の随時申込の受付」



！私立幼稚園（区がやっていない幼稚園）もあります！

申込みやお問い合わせは、行きたい私立幼稚園に直接連絡します。

お問い合わせ

乳幼児教育・保育支援課（区立幼稚園について） 電話：03-6453-1531

世田谷区 HP 「幼稚園」



◆ 小・中学校

日本では小学校（6～12歳：6年間）、中学校（12歳～15歳：3年間）に子どもが行きます。学校は4月から始まり、次の年の3月に終わります。

区立小・中学校については、授業のお金と教科書のお金はかかりません。お昼ごはんは、それぞれの学校が用意します。（給食と いいます。お金はかかりません。）

◆ 区立小・中学校への入学手続き

外国籍のお子さんが、世田谷区の小・中学校に通うときは、学務課に申込みます。

世田谷区 HP 「外国籍のお子さんで区立小・中学校への就学を希望する方へ」



お問い合わせ

学務課 電話：03-5432-2683

！私立小・中学校（区がやっていない小・中学校）もあります！

申込みやお問い合わせは行きたい私立小・中学校に直接連絡します。



◆ Municipal kindergartens

Children attend municipal kindergartens before entering elementary school. Children aged 3 to 5 can attend. Please check the website and apply.

Setagaya City website “Applications Accepted at Any Time for Mid-Year Admission (4- and 5-Year-Olds)”



！There are also private kindergartens (not operated by Setagaya City) !

For applications and inquiries, please contact directly the private kindergarten you wish to attend.

Inquiries

Infant Education and Childcare Support Division (regarding municipal kindergartens) Phone: 03-6453-1531

Setagaya City website “Kindergarten”



◆ Elementary and Junior High Schools

In Japan, children attend elementary school (ages 6-12: 6 years) and junior high school (ages 12-15: 3 years).

The school year starts in April and ends in March of the following year.

For municipal elementary and junior high schools, there are no fees for classes or textbooks.

Lunch is provided by each school. (It is called school lunch and it is free of charge.)

◆ Enrollment Procedures for Municipal Elementary and Junior High Schools

When a child who is a foreign national attends a municipal elementary or junior high school in Setagaya City, an application must be submitted to the School Affairs Division.

Setagaya City website “For Parents Who Wish for Their Child with Foreign Nationality to Attend a Municipal Elementary or Junior High School”



Inquiries

School Affairs Division Phone: 03-5432-2683

！There are also private elementary and junior high schools (not operated by Setagaya City) !

For applications and inquiries, please contact directly the private elementary or junior high school you wish to attend.



◆ 帰国・外国人教育相談室

外国から日本に来て、区立小・中学校に通うことになったお子さんや、外国人のお子さんが、学校生活や勉強について相談できます。日本語の勉強もできます。

お問い合わせ

帰国・外国人教育相談室（梅丘中学校内） 電話：03-3322-7776

世田谷区 HP 「帰国した子どもおよび外国人の子どものための教育相談」



◆ 中学校夜間学級

中学校を卒業していない人や、色々な理由で中学校であまり学べなかった人のために、夜に通える学校があります。

世田谷区 HP 「中学校で十分学べなかった方のために」



お問い合わせ

学務課 電話：03-5432-2683



◆ Returnee / Foreign Student Education Counseling Office

Children who have come to Japan from overseas and will attend municipal elementary or junior high schools, as well as children of foreign nationality, can ask for advice about school life and studies. Japanese language lessons are also available.

Contact:

Returnee and Foreign Student Education Counseling Office (inside Umegaoka Junior High School) Phone: 03-3322-7776

Setagaya City website "Educational Consultation for Children Returning to Japan and Children of Foreign Nationality"



◆ Night Classes for Junior High School

There is an evening program for people who have not graduated from junior high school or, for various reasons, were not able to study sufficiently in junior high school.

Setagaya City website "For Those Who Did Not Complete Their Studies in Junior High School"



Inquiries

School Affairs Division Phone: 03-5432-2683



ほう か ご がっこう お す かな 放課後（学校が終わったあと）の過ごし方

◆ 児童館

児童館は、0 歳 から 18 歳 までの 子どもたちが 遊んだり、本を 読んだり 自由に 使います。楽しい イベントも たくさん あります。

せたがやく せたがやく じどうかん
世田谷区 HP「世田谷区の児童館について」



◆ 新BOP

新BOP学童クラブと BOPを 合わせたもの です。

・新BOP学童クラブとは

保護者が 仕事や 病気で、放課後に 子どもを みる ことが できないとき、学校が 終わったあとに、安全で 楽しく 過ごせる 場所 です。お金が かかります。申込みが 必要です。

せたがやく しん がくどうくらぶ じどう ぼしゅうあんない
世田谷区 HP「新BOP学童クラブ児童募集案内」



と あ
お問い合わせ

じどうか でんわ
児童課 電話：03-5432-2308

・BOP（ポップ）とは

世田谷区の 学校に 通う 小学生が、学校が 終わった あとに、小学校の 校庭や 体育館で 安全に 楽しく 遊べます。BOPで 遊ぶ ためには、登録が 必要です。

せたがやく ぼっぽう とうろく てつづ
世田谷区 HP「BOP（ポップ）の登録手続きについて」



と あ
お問い合わせ

ちいきがっこうれんけいか でんわ
地域学校連携課 電話：03-5432-2739

せたがやく しん
世田谷区 HP「新BOPについて」



◆ 青少年交流センター

中高生世代（12～18 歳）から 39 歳までの 人の 居場所として、区内 3 カ所に 青少年交流センターが あります。自由に 遊べる スペースが あります。体を 動かしたり、勉強 することも できます。

せたがやく せいしやうねんこうりゆうせん たー
世田谷区 HP「青少年交流センター」



After-School Activities

◆ Children's Clubhouse

Children's Clubhouses are places that children from 0 to 18 years old can use freely to play, read books, and spend time. There are also many fun events.

Setagaya City website "About Children's Clubhouses in Setagaya City"



◆ Shin BOP (New Base of Playing)

Shin BOP combines the Shin BOP After-School Club and BOP.

・What Is the Shin BOP After-School Club?

When guardians cannot take care of their children after school because of work or illness, it provides a safe and enjoyable place for children to spend time after school. A fee is required. An application is required.

Setagaya City website "Shin BOP After-School Club Enrollment Guide"



Contact

Children's Welfare Division Phone: 03-5432-2308

・What Is BOP(Base of Playing)?

Elementary school students who attend schools in Setagaya City can safely and enjoyably play on elementary school playgrounds and gymnasiums after school. Registration is required to participate in BOP activities.

Setagaya City website "BOP Registration Procedures"



Contact

School & Community Coordination Division Phone: 03-5432-2739

Setagaya City website "About Shin BOP"



◆ Youth Exchange Centers

There are Youth Exchange Centers at three locations in the city, which are places for people from junior and senior high school age (12 to 18) through age 39.

They are spaces where you can spend your time freely.

You can also exercise or study there.

Setagaya City website "Youth Exchange Centers"



健康と福祉

健康

◆ 区民健診・がん検診等

病院で体が健康かどうか知ることができます。

世田谷区 HP 「区民健診のご案内」

世田谷区 HP 「がん検診を受けましょう」



◆ 総合支所 健康づくり課

子ども・体のことを相談できます。

※事業係：区民健診、がん検診について など

※保健相談：育児・健康相談、妊娠期面接、赤ちゃん訪問について など

	じぎょうかかり 事業係	ほけん そうだん 保健相談
世田谷総合支所 健康づくり課	03-5432-2893	03-5432-2896
北沢総合支所 健康づくり課	03-6804-9355	03-6804-9667
玉川総合支所 健康づくり課	03-3702-1948	03-3702-1982
砧総合支所 健康づくり課	03-3483-3161	03-3483-3166
烏山総合支所 健康づくり課	03-3308-8228	03-3308-8246

世田谷区 HP 「総合支所業務案内 健康づくり課」



Health and Welfare

Health

◆ Municipal Health Checkups, Cancer Screenings, etc.

You can get a health checkup at the hospital.

Setagaya City Website “Guide to Health Checkups for Residents”

Setagaya City website “Get a Cancer Screening”



◆ Public Health Promotion Division at the District Administration Office

You can consult about children and health issues.

* Medical Checkups Operation Section: Health checkups for residents, cancer screening, etc.

* Health Consultation: About childcare and health consultations, pregnancy interviews, baby visits, etc.

	Medical Checkups Operation Section	Health Consultation Section
Setagaya District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-5432-2893	03-5432-2896
Kitazawa District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-6804-9355	03-6804-9667
Tamagawa District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3702-1948	03-3702-1982
Kinuta District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3483-3161	03-3483-3166
Karasuyama District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3308-8228	03-3308-8246

Setagaya City website “District Administration Office Services Guide, Public-Health Promotion Division”



福祉

◆ 総合支所 保健福祉課

高齢者（おじいさんや おばあさん）や 障害のある人の、健康や福祉の相談窓口です。身体障害者手帳や 愛の手帳の 手続きも します。※精神障害者福祉手帳はp 60 の健康づくり課がしています

※地域支援担当：介護保険の 相談、高齢者への 福祉サービスについて など
 ※障害支援担当：障害のある人の 自立（自分で 生活すること）を 助ける 支援、障害のある人への 福祉サービスについて など

	ちいきしえん たんとう 地域支援担当	しょうがいしえん たんとう 障害支援担当
せたがや そうごうししよ ほけんふくしか 世田谷総合支所 保健福祉課	03-5432-2850	03-5432-2865
きたざわ そうごうししよ ほけんふくしか 北沢総合支所 保健福祉課	03-6804-8701	03-6804-8727
たまがわ そうごうししよ ほけんふくしか 玉川総合支所 保健福祉課	03-3702-1894	03-3702-2092
きぬた そうごうししよ ほけんふくしか 砧総合支所 保健福祉課	03-3482-8193	03-3482-8198
からすやま そうごうししよ ほけんふくしか 烏山総合支所 保健福祉課	03-3326-6136	03-3326-6115

せたがやく そうごうししよ ぎょうむあんない ほけんふくしか
世田谷区 HP 「総合支所業務案内 保健福祉課」



◆ 介護保険制度

介護保険制度は、高齢者や 特定の 病気になった人の 生活を 助けます。世田谷区に 住んでいる 40 歳以上の 人が 入ります。決められた お金を 払います。

せたがやく
世田谷区 HP 「Kaigo Hoken (English, Chinese, Korean)」

せたがやく かいごほけんせいど さーびす
世田谷区 HP 「介護保険制度のしくみとサービス」



とあ
お問い合わせ

かいごほけん か でんわ
介護保険課 電話：03-5432-2298



Welfare

◆ Public Health and Welfare Division at District Administration Office

This is the health and welfare consultation desk for the elderly (grandfathers and grandmothers) and people with disabilities. This section also handles procedures for the Physical Disability Certificate and the Ai no Techo (certificate for people with intellectual disabilities). *Procedures for the Mental Disability Welfare Certificate are handled by the Public-Health Promotion Division (see p61).

- * Community Support Section: Consultations about long-term care insurance, welfare services for the elderly, etc.
- * Assistance for persons with disabilities Section: Support to help people with disabilities live independently, and welfare services for people with disabilities, etc.

	Community Support Section	Assistance for persons with disabilities Section
Setagaya District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-5432-2850	03-5432-2865
Kitazawa District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-6804-8701	03-6804-8727
Tamagawa District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3702-1894	03-3702-2092
Kinuta District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3482-8193	03-3482-8198
Karasuyama District Administration Office, Public-Health Promotion Division	03-3326-6136	03-3326-6115

Setagaya City website "District Administration Office Services Guide:
Public Health and Welfare Division"



◆ Long-Term Care Insurance System

The Long-Term Care Insurance System helps support the daily lives of elderly people and of people with certain illnesses. This program is open to enrollment by people aged 40 and over who live in Setagaya City. You pay set insurance premiums.

Setagaya City website "Kaigo Hoken" (English, Chinese, Korean)

Setagaya City website "Long-Term Care Insurance System
and Services"



Contact

Long-term Care Insurance Division Phone: 03-5432-2298



◆ あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢者が、地域で 元気に 暮らせるよう、色々な 支援を 行うための 相談窓口 です。障害

のある人、子育てを している人の 相談も できます。

世田谷区 HP 「あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）」



◆ 障害者福祉制度

次の 障害者手帳を 持っている人は、生活を 助ける サービスを 受けることが できます。

- ・身体障害者手帳
- ・愛の手帳
- ・精神障害者福祉手帳

世田谷区 HP 「障害のある方の手帳」



◆ 保健センター専門相談課

障害のある人や、その家族の 人が 相談 できます。

場所：世田谷区 松原 6-37-10 保健医療福祉総合プラザ 2 階

電話：03-6265-7546

受付時間：月曜から 金曜日まで 午前 9 時～午後 5 時（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日は 休み）

世田谷区 HP 「保健センター専門相談課」



◆ Anshin Sukoyaka Centers (Comprehensive Community Support Centers)

This is a consultation service that provides various types of support so that elderly people can live actively in their communities. Consultations are also available for people with disabilities and those raising children.

Setagaya City website “Anshin Sukoyaka Center (Community Comprehensive Support Center)”



◆ Welfare System for People with Disabilities

People who have the following disability certificates are eligible to receive services to support their daily lives.

- ・Physical Disability Certificate
- ・Certificate for the Mentally Disabled (Ai no Techo)
- ・Welfare for the Mentally Disabled Certificate

Setagaya City website “Certificates for People with Disabilities”



◆ Healthcare Center Professional Consultation Division

People with disabilities and their family members can get advice here.

Location: 2nd floor of the Health, Medical Services and Welfare Plaza, 6-37-10

Matsubara, Setagaya City

Phone: 03-6265-7546

Hours: Monday to Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (closed on holidays and from December 29 to January 3)

Setagaya City website “Healthcare Center Professional Consultation Division”



そうだん まどぐち
相談窓口

◆ 外国人相談窓口（世田谷総合支所）

区役所の 手続きや 生活についてなど、困ったことを 相談できます。
英語と 中国語を 話せる 相談員が います。他の言葉でも、通訳タブレットを 使って 話せま

す。
場所：世田谷区役所 西棟 1 階（世田谷区世田谷 4-22-33）
電話：03-5432-2892

世田谷区 HP「外国人相談」



◆ 通訳タブレット

通訳タブレットを 使って、外国語で 話すことが できます。
タブレットが ある窓口は、ホームページを 確認して ください。
世田谷区 HP「タブレットを つかって 通訳ができます」



◆ 外国人在留支援センター（FRESC/ フレスク）

場所：新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階
電話：0570-011000

開いている日：月曜日～金曜日 9:00～17:00
（土曜日・日曜日・祝日・12/29～1/3 は休み）

* 相談するところが 8 つ あります。

そうだん 相談する ところ	そうだん 相談できる こと	でんわ 電話	H P
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁	じょうほうこうかいまどぐち 情報公開窓口	03-5363-3005	しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁 ホームページ QRコード
とうきょうしゅつにゅうこく 東京出入国 ざいりゅうかんりきょく 在留管理局	ざいりゅうそうだん 在留相談	03-5363-3025 ※ 予約します。	ざいりゅうそうだん 在留相談 とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく (東京出入国在留管理局) QRコード

Consultation Services

◆ Foreign Residents' Advisory Desk (Setagaya District Administration Office)

You can get advice about any problems you may have, such as procedures at City Hall or everyday life.

There are counselors who can speak English and Chinese.

You can also communicate in other languages using a tablet-based interpreting service.

Location: Setagaya City Hall, West Building, 1st Floor

(4-22-33 Setagaya, Setagaya City)

Phone: 03-5432-2892



Setagaya City website "Consultation Services for Foreign Residents"



◆ Interpretation Services Using Tablets

You can communicate in other languages using a tablet-based interpreting service.

Please check the website for which service counters have the tablets available.

Setagaya City website "Interpretation Services Using Tablets"



◆ Foreign Residents Support Center (FRESC)

Location: 13th Floor, Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City

Phone: 0570-011000

Hours: Monday to Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

(Closed on Saturdays, Sundays, holidays, and from December 29 to January 3)

* There are eight additional consultation services available.

Consultation Service	Topic	Phone	Website
Immigration Services Agency of Japan	Disclosure Request Counter	03-5363-3005	Immigration Services Agency of Japan Website QRコード
Tokyo Regional Immigration Services Bureau	Residence Status Consultation	03-5363-3025 * Appointment required.	Residence Consultation (Tokyo Regional Immigration Services Bureau) QRコード

とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部	じんけんそうだん 人権相談 さべつ (差別、いじめなど)	0570-090-911	とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部	
にほん しほう しえん せん 日本司法支援セン ター (法テラス)	ほうりつそうだん 法律相談	0570-011000(日本語) 0570-078377(外国語)	ほう て ら す 法テラス	
がいむしょう びざ いん 外務省ビザ・イン フォメーション	びざ そうだん ビザの相談	0570-011000	がいむしょう さしやう しんせい 外務省「査証の申請に 関する相談受付」	
とうきょうろうどうきよくがいこくじん 東京労働局外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室	しごと そうだん 仕事の相談	0570-011000	とうきょうろうどうきよく がいこくじん 東京労働局「外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室」	
とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター	しゅうしょくそうだん 就職相談	03-5361-8722	とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター	
にほんばうえきしんこうきこう 日本貿易振興機構 (ジェトロ)	こうどがいこくじんざい 高度外国人材 かつようそうだん 活用相談	03-3582-5203	じえとろ ジェトロ にほんばうえきしんこうきこう (日本貿易振興機構)	

◆ とうきょうとたげんごそうだん な び 東京都多言語相談ナビ

せいかつ こま し はな
生活で 困っていることや 知りたいことについて 相談できます。いろいろな ことばで 話
すことが できます。(13 言語)
でんわ
電話：0120-142-142
じかん じ じ げつようび きんようび どにち しゅくじつ がつ にち がつ か やす
時間：10 時～16 時 月曜日～金曜日 (土日、祝日、12 月 29 日～1 月 3 日は休み)
とうきょうとたげんごそうだん な び
東京都多文化共生ポータルサイト 「東京都多言語相談ナビ」



Human Rights Division, Tokyo Regional Legal Affairs Bureau	Human rights consultation (discrimination, bullying, etc.)	0570-090-911	Tokyo Regional Legal Affairs Bureau, Human Rights Division	
The Japan Legal Support Center (Houterasu)	Legal consultation	0570-011000 (Japanese) 0570-078377 (Foreign Language)	Houterasu	
Ministry of Foreign Affairs Visa Information	Visa consultation	0570-011000	Ministry of Foreign Affairs of Japan "Visa Application Consultation Desk"	
Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners	Work-related consultation	0570-011000	Tokyo Labour Bureau, "Consultation and Support Office for Foreigners"	
Tokyo Employment Service Center for Foreigners	Job placement consultation	03-5361-8722	Tokyo Employment Service Center for Foreigners	
Japan External Trade Organization (JETRO)	Consultation on the utilization of highly skilled foreign professionals	03-3582-5203	JETRO (Japan External Trade Organization)	

◆ Tokyo Multilingual Consultation Navi

You can consult about problems in daily life or things you would like to know.

You can speak in various languages (13 languages).

Phone: 03-142-142

Hours: 10:00 a.m. to 4:00 p.m., Monday to Friday (closed on Saturdays, Sundays, holidays, and from December 29 to January 3)

Tokyo Intercultural Portal Site "Tokyo Multilingual Consultation Navi"

