



# ओगोरीमा बसाइ

(暮らしの便利帳)

बहु-सांस्कृतिक परिवारका लागि  
(多文化共生ガイドブック)



ओगोरी सिटी  
(小都市)

<http://www.city.ogori.fukuoka.jp>

प्रकाशित मार्च 2016  
(作成：平成28年3月)

नेपाली  
ネパール語

ओगोरी शहरमा स्वागत छ  
ओगोरी शहरको संक्षिप्त विवरण

#### 1. आपतकालीन स्थिति! (तुरन्त सहायताका लागि)

① आपतकालीन स्थिति! (अपराध, घटना, दुर्घटना, आगलागी, चिकित्सकीय आपतकालीन स्थिति) .....	1
② विपत्तको सामनाका लागि तयारी (तूफान, भू-कम्प) .....	3
③ परामर्श सेवाहरू .....	5

#### 2. जापानमा एउटा नयाँ जीवनको मुरुवात

① आवास अनुभूति पत्र (जुमिन्हो) र आवास सम्बन्धी सूचनाको परिवर्तन (जुमिन इडो टोडोके) .....	9
② व्यक्तिगत छाप दर्ता (इनकान टोपेकु) .....	11
③ सामाजिक सुरक्षा र कर नम्बर प्रणाली (मेरो नम्बर) .....	11
④ जापानमा बसनका लागि प्रक्रियाहरू .....	13
⑤ विभिन्न दर्ताहरू (विवाह, जन्म, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु) .....	15
⑥ राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा (कोकुमिन केनको होकेन), वयोवृद्धका लागि चिकित्सा सेवा (कोकी कोरेइशा इथ्यो) .....	17
⑦ राष्ट्रिय पेन्सन योजना (कोकुमिन नेनिकन), अपाइगता हातेपुस्तिका (शोगाइशा टेको), अपाइगता चिकित्सा स्थाहार (शोगाइशा इथो) .....	19
⑧ नर्सिङ स्थाहार बीमा (काइगो होकेन) .....	21
⑨ शिक्षा .....	23
⑩ फोहोर व्यवस्थापन .....	25
⑪ पानी तथा ढल, विद्युत, ग्यास .....	27
⑫ टेलिफोन, हुलाक सेवा, बैंकिङ सेवा .....	29

#### 3. तपाईंको दैनिक जीवनका लागि

① स्वस्थ जीवनका लागि केनकौका .....	31
② गर्भावस्था, प्रसव, बाल स्वास्थ्य .....	33
③ बाल सहायता, एकल-अभिभावक घरपरिवार चिकित्सा सेवा .....	35
④ कर, सार्वजनिक बस .....	37

#### 4. तपाईंको जीवन सम्पन्न बनाउने

① ओगोरी शहरका पर्टन स्थलहरू .....	39
② खेलकुद तथा साँस्कृतिक सुविधाहरू .....	41
③ ओगोरी इन्टरनेशल एक्स्चेन्ज एसोसिएसन .....	43

#### 5. प्रमुख सार्वजनिक सुविधाहरू

.....	45
-------	----

6. सचित्र नक्शा .....

#### 小郡市へようこそ 小郡市の概要

#### 1. 緊急！（急いで助けてほしいとき）

① 緊急！（犯罪、事件、事故、火事、救急） .....	2
② 災害（台風、地震）に備えて .....	4
③ 各種相談窓口 .....	6

#### 2. 日本での新しい生活のために

① 住民票・住民異動届 .....	10
② 印鑑登録 .....	12
③ 社会保障・税番号制度（マイナンバー） .....	12
④ 在留のための手続き .....	14
⑤ こんなときにも届け出を（結婚・出産・離婚・死亡） .....	16
⑥ 国民健康保険・後期高齢者医療 .....	18
⑦ 年金・障害者手帳・障害者医療 .....	20
⑧ 介護保険 .....	22
⑨ 教育 .....	24
⑩ ごみの出し方 .....	26
⑪ 上下水道・電気・ガスを使用するときは .....	28
⑫ 電話の利用、郵便の出し方、銀行・郵便局の利用 .....	30

#### 3. 毎日の暮らしの中で

① 健康な生活のために .....	32
② 妊娠したら・赤ちゃんが生まれたら・子どもの健康 .....	34
③ 子育て支援・ひとり親家庭等医療 .....	36
④ 税金・コミュニティバス .....	38

#### 4. 生活を豊かにしよう

① 小郡市の見所 .....	40
② スポーツ施設・文化施設 .....	42
③ おごおり国際交流協会 .....	44

#### 5. 主な公共施設

.....	46
-------	----

6. イラストマップ .....

50
----

## ओगोरी शहरमा स्वागत छ

यो “ओगोरीमा बसाइ” नामक हातेपुस्तिका ओगोरी शहरका वासिन्दाहरूलाई सुरक्षित र सुविधाजनक जीवनका लागि आवश्यक प्रशासनिक सेवाहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न तयार गरिएको हो। अधिक विवरणहरूका लागि, कृपया यस हातेपुस्तिकामा उल्लेख गरिएका सम्बन्धित शाखाहरू वा विभागहरू वा संगठनहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

जापानी भाषा बोल्ने व्यक्तिलाई आफ्नो तर्फबाट फोन कल गरिदिन वा साथमा कार्यालयमा गइदिन आग्रह गर्नुहोस् भनी जोडवार रूपमा सिफारिस गरिएको छ।

## ओगोरी शहरको संक्षिप्त विवरण

ओगोरी शहर फुकुओका प्रान्तको दक्षिण-पश्चिमी भागमा, फुकुओका शहर र कुरुमी शहरको बीचमा अवस्थित छ। यसको पश्चिमी क्षेत्र सागा प्रान्तसम्म फैलिएको छ। शहरको ऐगिलिक बनावट लम्बवत दिशामा फैलिएको छ; यो 6 कि.मी पूर्व देखि पश्चिम 12 कि.मी उत्तर देखि दक्षिणसम्म फैलिएको छ। शहरको क्षेत्रफल 45.51 वर्ग किलोमिटर छ। शहरको मध्य भागबाट उत्तर देखि दक्षिणतर्फ होमान नदी बग्दछ। शहरका भू-भागहरू केही उत्तरपश्चिमी भागमा रहेका, 20 देखि 90 मिटरसम्म उचाई भएका केही पहाडहरू बाहेक प्रायः समतल नै छन्, र एउटा मात्र उत्तरपश्चिमी क्षेत्रमा रहेको माउन्ट हानातातेयामाको उचाई 130 मिटर रहेको।

पश्चिममा क्युशु द्रूत-मार्ग, नागासागी द्रूत-मार्ग, र ओइटा द्रूत-मार्ग र पूर्वमा चिकुगो-ओगोरी एकिजट (IC) जोड्ने शहरमा रहेको तोसु संगम क्युशुका लागि त सवारी-साधानको केन्द्रविन्दु नै हो।

रेलमार्गहरूमा, निसहीतेसु ट्रैनिंज-ओपुता लाइन शहरको उत्तर देखि दक्षिण दिशामा चल्दछ भने आमागी रेलमार्ग पूर्व-पश्चिममा चल्ने गर्दछ, जसले शहरमा आउन र त्यहाँबाट अन्यत्र जान सुविधाजनक परिवहन पहुँच प्रदान गर्दछन्।

## 小郡市へようこそ

この「暮らしの便利帳」は、外国人のみなさんが小郡市で安心して快適に暮らしていくだけるように、行政サービスなどの情報をまとめたものです。概要ですので、詳しいことは、ご案内の担当課や各機関にお尋ねください。

この場合、できるだけ日本語のわかる方に電話してもらうか、一緒にきてもらいうようにしてください。

## 小郡市の概要

小郡市は、福岡県の南西部、福岡市と久留米市の間に位置し、西は佐賀県と接しています。地形は東西約6km、南北約12kmと南北に長く、面積は、45.51 km<sup>2</sup>となっています。市の中央部を宝満川が南北に流れ、標高20~90mの緩やかな丘陵地がある北西部や標高130mの花立山を中心とした台地がある北東部を除くと大部分は平坦地となっています。

交通面では、小郡市の西に九州自動車道と大分・長崎自動車道が交差する鳥栖ジャンクションが、また、市の東部には、大分自動車道の筑後小郡インターチェンジがあり、九州地方の交通の要衝になっています。

鉄道交通機関は、南北方向に西鉄天神大牟田線、東西方向に甘木鉄道のレールバスが通っており、鉄道交通の上でも利便性に富んだ市となっています。



小郡市の地図（福岡県での位置）



## ①アपतकालीन स्थिति! (अपराध, घटना, दुर्घटना, आगलागी, चिकित्सकीय अपतकालीन स्थिति)

### ○ यदि तपाईं अपराध, घटना वा दुर्घटनामा पर्नुभयो भने 110 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको चोरीको हमलाको समाना गर्नुयो वा सवारी दुर्घटनामा पर्नुयो भने, यसबाटे जानकारी दिन तुरून्त प्रहरीलाई 110 मा फोन गर्नुहोस्।

110 माफोन गर्दा, निम्न कुराहरु बारे जानकारी प्रदान गर्न नविसेनुहोस्:

① के भएको थियो (दुर्घटना, चोरी, झै-झगडा, आदि)

② कहिले र कहाँ

③ तपाईंको नाम र सम्पर्क नम्बर

विशेषगरी सवारी दुर्घटनाका लागि, उक्त दुर्घटना सामन्य नै भए तापनि 110 मा फोन गर्नुहोस् वा सबैभन्दा नजिकको प्रहरी चौकीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंले त्यसो गर्नुभयो भने, जानकारी गराउदा अर्को पक्षको नाम, सम्पर्क जानकारी तथा इजाजतपत्र प्रेटर रेकर्ड गराउन नविसेनुहोस्।

\* ओगारी प्रहरी चौकीको टेलिफोन नम्बर: 73-0110

### ○ आगलागीको घटनाका लागि 119 मा फोन गर्नुहोस्।

आगलागीको घटनाको बेलमा, 119 मा फोन गर्नुका साथसाथै 'काजी दा (आगो)!' भन्दे दुर्ऊो स्वरमा कराएँ डिमेकी र आसपासका मानिहरलाई सरतक गराउनुहोस्। डिमेकीहीलाईगांको सहारायमा, सामान्य आगलागीसँग जुन्न सहायता गर्नुहोस्। यदि धुवाँ अत्यधिक तीव्र छ वा आगो छागेमा पुगिसकेको छ भने, आगोसँग नजुद्योस् र तुरून्तै आगो लागेको स्थान खाली गर्नुहोस्।

119 माफोन गर्दा, निम्न कुराहरु बारे जानकारी प्रदान गर्न नविसेनुहोस्:

① ठेगाना (आगलागी भएको स्थान)

② तपाईंको नाम र सम्पर्क नम्बर

③ नजिकै रहेको कुनै ऐतिहासिक स्थलहरू

④ आगोको स्थिति

\* मी फायर स्टेशन (Mii Fire Station) टेलिफोन: 72-5101

### ○ अग्नि नियन्त्रक यन्त्र

सान्य आगलागीका लागि अग्नियन्त्रकको प्रयोग गर्नु प्रभावकारी हुन्छ। यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भने बारेमा थाहा पाइराखुहोस्।

### ○ यदि तपाईंलाई अचानक विरामी वा गम्भीर चोटपटकका लागि मेडिकल साक्षातानी चाहियो भने 119 मा कल गर्नुहोस्।

तपाईंले अचानक विरामी वा गम्भीर चोटपटकका लागि तत्काल अस्पताल उपचार प्राप्त गर्नु आवश्यक छ भने, 119 मा डायल गर्नुहोस्। र एब्युलेन्स मार्गानुहोस्। यद्यपि, यदि तपाईंका लक्षणहरू गम्भीर छैनन वा चोटपटकको स्थिति सामन्य छ र तपाईं आफै वा आफ्नो परिवारको सहायताले अस्पताल जान सक्नुहुँछ भने भने, एब्युलेन्स सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

\* मी फायर स्टेशन (Mii Fire Station) टेलिफोन: 72-5101

### ○ आकस्मिक चिकित्सा सेवा

यदि तपाईंको बच्चा राती वा बिदाको दिनमा अचानक विरामी भयो र आकस्मिक चिकित्सा सेवाको आवश्यकता पर्यो भने, तिनीहरूका लागि निम्न सेवाबाट परामर्श लिनुपर्नेछ:

【बालबालिकाहरूका लागि आकस्मिक चिकित्सा सेवा परामर्श टेलिफोन】

· संक्षिप्त नम्बर: #8000

· कार्य समय:

सोमावार देखि शुक्रबार 7pm-7am सम्म

शनिबार 12am-7am सम्म

आइतबार र बिदाका दिनहरूमा 7am-7am सम्म

【परामर्श प्रणाली】

· परामर्श लिने स्थान:

कुरुमी बाड एरिया चिल्ड्रेन मेडिकल सेन्टर  
(सेन्ट मेरीज हस्पिटल रिजनल मेडिकल सपोर्ट बिल्डिङ 1F)

· सेवाहरू: बाल चिकित्सा

· कार्य समय: 7Pm-11pm सम्म

(रिसेप्शनका लागि 10:30am सम्म)

## 1 緊急！ (急いで助けてほしいとき)

### ①緊急！ (犯罪、事件、事故、火事、救急)

#### ○ 犯罪や事件・事故にあったときは 110番へ

盜難、傷害などの犯罪や交通事故にあったときは、すぐに110番で警察に連絡してください。

#### 110番へ通報するときは、

- ① 何が起きたか (事故、強盗、喧嘩)
- ② いつ、どこで
- ③ 自分の氏名、連絡先

を伝えましょう。

特に、交通事故の場合は、どんな小さな事故でも110番するか、近くの警察署に連絡しましょう。そのときは、相手の氏名、連絡先、車のナンバーを記録しましょう。

\* 小郡警察署 TEL: 73-0110

#### ○ 火事が発生したら 119番へ

火事のときは119番に電話し、大声で「火事だ！」と叫んで周囲に知らせましょう。また近所の人に協力を求め、初期消火に努めましょう。煙がひどいときや、炎が天井に回ったときは、消火は無理なので速やかに避難してください。

#### 119番へ通報するときは、

- ① 住所 (火事の場所)
- ② 自分の氏名、電話番号
- ③ 近くの目標物
- ④ 火事の状況

を伝えましょう。

\* 三井消防署 TEL: 72-5101

#### ○ 消火器

初期の消火には、消火器が有効です。日頃から、使い方を覚えておきましょう。

#### ○ 急病や大けがで急いで手当が必要なときは 119番へ

急病や大けがなどで、急いで病院で手当が必要なときは、119番で救急車を呼んでください。ただし、病状やけがの程度が軽く、自分や家族で病院に行けるときは、救急車は利用しないでください。

\* 三井消防署 TEL: 72-5101

#### ○ 小児救急医療

夜間・休日に子どもが急病の際は、下記をご利用ください。

【小児救急医療電話相談窓口】

· 短縮番号 #8000

· 相談時間 平日 19時～翌朝7時  
土曜 12時～翌朝7時  
日・祝日 7時～翌朝7時

#### 【診療体制】

· 診療場所 久留米広域小児救急センター（聖マリア病院地域医療支援棟1階）

· 診療科目 小児科

· 診療時間 午後7時～午後11時  
(受付は10時30分まで)

## ②विपतको सामनाका लागि तयारी (तूफान, भू-कम्प)

## ○ तूफानको सामनाका लागि तयारी

जापानमा, तूफान आउने मौसम अगस्ट देखि अक्टूबरसम्म हो। तूफानहरूसँै दूरो हुरी-बतास आउने र भारी वर्षा पनि हुने भएकाले, तूफान आउँदा घरहरू तथा भवनहरू विच्छेश हुने तथा जलमान हुन सक्दछ। मौसम पूर्वानुमानहरूबाबेर थाहा पाउँहोस् र तूफानका चेतावनीहरूबाबेर सचेत रहनुहोस्।

## ○ भू-कम्पक्वाट जोगिनको लागि तयारी

जापान भू-कम्प आइरहने देश हो। अधिकांश भू-कम्पहरू साना हुने भएता पनि, विगत केही वर्षमा शक्तिशाली भू-कम्पहरू गएका थिए। भू-कम्पको कारणले हुने क्षति न्यूट्रिकरण गर्न, निम्न कुराहरू सधैँधानमा राख्नुहोस् र सही कदम चाल्नुहोस्।

- ① आफ्ओ सुखा सुनिश्चित गर्नुहोस्। (टेबुलमुनि गएर आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्)
- ② सबै आगो र तपाका स्रोतहरू जाँच्नुहोस् र तिनीहरू बन्द गर्नुहोस्।
- ③ ढोकाहरू खोलेम निकास सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ④ यदि आगो लाग्यो भने, तुरन्तै आगो निभाउनुहोस्।
- ⑤ हतारिएर बाहिर नभानुहोस्।
- ⑥ सांगुण गल्लीहरू र ब्लक/इटाका भित्ताहरूबाट टाढै रहनुहोस्।
- ⑦ भू-स्खलन र पर्हिहरू प्रति सचेत रहनुहोस्।
- ⑧ हिङ्डेर बाहिर नियन्त्रित रहनुहोस्।
- ⑨ उद्धार र प्राथमिक उपचारमा छिमेकीहरूसँग मिलेर काम गर्नुहोस्।
- ⑩ परिस्थिति बारे जानकार रहनुहोस्। साथसाथै, दैनिक रूपमा निकास स्थलहरू र मार्गहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्।

## ○ विपत्तिहरूको सामनाका लागि तयारी

तूफान र भू-कम्पहरू जस्ता अचानक आइपर्ने विपत्तिको सामना गर्न तयार हुनका लागि, निम्न आकस्मिक सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्नुहोस्।

- ① फ्ल्यासलाइटहरू
- ② क्यान्डलहरू
- ③ रेडियो
- ④ अन्डवेयर
- ⑤ पिउने पानी र खाना (दुई देखि तीन सिनका लागि)
- ⑥ ओखलती तथा औषधिहरू
- ⑦ प्लेट तथा भाँडाकुडाहरू

- \* विपत तथा विपत रोकथाम बारे थप जानकारीका लागि:  
सामुदायिक सहकार्य प्रवर्द्धन शाखा, ओरोगों सीटी हल  
टेलिफोन: 72-2111

## ②災害（台風、地震）に備えて

## ○ 台風に備えて

日本では、8月から10月にかけて台風シーズンとなります。台風は、強い風雨をともない、近くを通過すると、浸水や建物の倒壊などの被害が出る場合があります。テレビやラジオなどで、天気予報をよく聞いて、台風情報に注意しましょう。

## ○ 地震に備えて

日本は地震の多い国です。そのほとんどは小さなものですが、ここ数年、大きな地震もいくつか発生しています。地震が発生したときに、被害を少なくするために次のことに気をつけて行動しましょう。

- ① まず身の安全を図る。(テーブルの下などに身を伏せる。)
  - ② すばやく火の始末をする。
  - ③ ドアを開けて出口を確保する。
  - ④ 火が出たら素早く消火する。
  - ⑤ あわてて外に飛び出さない。
  - ⑥ 狹い路地やブロック塀に近づかない。
  - ⑦ 山崩れ、かけ崩れに注意する。
  - ⑧ 避難は徒歩である。
  - ⑨ 協力しあって応急救護をする。
  - ⑩ 正しい情報を知る。
- また、日頃から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

## ○ 災害に備えて

台風や地震などの突然の災害に備えて、次のような物を非常持出し品として準備しておきましょう。

- ① 懐中電灯
- ② ローソク
- ③ ラジオ
- ④ 下着
- ⑤ 飲料水、食糧（2～3日分）
- ⑥ 医薬品
- ⑦ 食器

\* 災害、防災に関する問い合わせは  
市協働推進課 TEL: 72-2111



1 アヤタカラリニンスヒツ! (トルヌテサハヤタカラマギ)

③-1 パラマーシュセバハルス

○サマーナシパラマーシュ

サンガクコノナム	トエリカイネ、ヨウガラスル	ヤクダ	भाषा	विधि
फुकुओका इन्टरनेशनल एस्सेन्ज सेन्टर इन्टरनेशनल प्लाजा	092-725-9200 <a href="https://www.kokusaihiroba.or.jp">https://www.kokusaihiroba.or.jp</a>	ैंपेक 10 am देखि 7 pm सम्म (डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म बाहेक)	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां, कोरियाती	अन्तर्वार्ता, टोलिफोन
फुकुओका योकातोपिया इन्टरनेशनल एस्सेन्ज फाउण्डेशन रन्चो प्लाजा	092-733-2220 <a href="http://www.rainbowfia.or.jp">http://www.rainbowfia.or.jp</a>	ैंपेक 10 am देखि 8 pm सम्म बन्द रहने दिन: हरेक महिना को तेसी महागतवार (जुलाई, अगस्त, १ डिसेम्बर महिना बाहेक), डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां, कोरियाती	अन्तर्वार्ता, टोलिफोन

○विशेष परामर्श

Matter	Relevant Organization Name	トエリカイネ、ヨウガラスル	ヤクダ	भाषा	विधि
जापानमा बसनका लागि प्रक्रियालय	आप्रवासन जानकारी केन्द्र, फुकुओका क्षेत्रीय अध्यापन स्कूल	0570-013904 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html">http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html</a>	सोमवार देखि शुक्रवारसम्म 8:30 am देखि 5:15 pm सम्म	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां, कोरियाती, स्पॅनी	टोलिफोन, अन्तर्वार्ता
	फुकुओका इन्टरनेशनल एस्सेन्ज सेन्टर इन्टरनेशनल प्लाजा (फुकुओका प्रान्त प्रशासनिक महाजन संगठन)	092-725-9200	चौथो शनिवार 1 pm देखि 4 pm सम्म (मिसेसन 3:30 p.m. सम्म)	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां * अन्य भाषाहरूका लागि, पहिले नै फोन गर्नुहोस्	अन्तर्वार्ता
	फुकुओका योकातोपिया इन्टरनेशनल एस्सेन्ज फाउण्डेशन रन्चो प्लाजा (फुकुओका प्रान्त प्रशासनिक महाजन संगठन)	092-733-2220	दोस्रो आइवार 1 pm देखि 4 pm सम्म	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां * अन्य भाषाहरूका लागि, पहिले नै फोन गर्नुहोस्	अन्तर्वार्ता
आवास परिवर्तन, आदि	नागारिक शास्त्र, ओपोगो सिटी हल	0942-72-2111	सोमवार देखि शुक्रवारसम्म 8:30 am देखि 5 pm सम्म	जापानी	अन्तर्वार्ता, टोलिफोन
चिकित्सा जानकारी	फुकुओカ आकाशिक्ति चिकित्सा केन्द्र	092-471-0099	24 घण्टा	जापानी	टेलिफोन
कानूनी परामर्श	तेन्जिन लयर्स सेन्टर (फुकुओका प्रान्त वकील संगठन)	092-737-7555	दोस्रो र चौथो शुक्रवार 1 pm देखि 4 pm सम्म	अंग्रेजी चौथो शुक्रवार आवश्यक भाषा: दोभाषिको व्यवस्था गान्धुङ * चिनियां दोस्रो र चौथो शुक्रवार	अन्तर्वार्ता (ऐडमिनिस्ट्रेशन मात्र)
	फुकुओका योकातोपिया इन्टरनेशनल एस्सेन्ज फाउण्डेशन रन्चो प्लाजा (फुकुओका प्रान्त वकील संगठन)	092-733-2220	पाहिलो र दोस्रो शुक्रवार 10:30am देखि 1:30pm सम्म (प्रति ऐपोइन्मेन्ट 45 मिनेट)	जापानी, अंग्रेजी, चिनियां, अन्य * आवश्यक भाषा: दोभाषिको व्यवस्था गान्धुङ	अन्तर्वार्ता (ऐडमिनिस्ट्रेशन मात्र)

1 緊急! (急いで助けてほしいとき)

③-1 各種相談窓口

○一般的な相談

団体名称	TEL,URL	受付時間	対応言語	相談形態
(公財)福岡県国際交流センター こくさいひろば	092-725-9200 <a href="https://www.kokusaihiroba.or.jp">https://www.kokusaihiroba.or.jp</a>	毎日 10:00-19:00 (12月29日~1月3日を除く)	日、英、中、韓	面談、電話
(公財)福岡よかトビア国際交流 財団 レインボープラザ	092-733-2220 <a href="http://www.rainbowfia.or.jp">http://www.rainbowfia.or.jp</a>	毎日 10:00-20:00 休館日：毎月第3火曜日 (7月、8月、12月を除く) ・12月29日~1月3日	日、英、中、韓	面談、電話

○専門分野に関する相談

内容	関係機関の名称	TEL,URL	受付時間	対応言語	相談形態
在留手続き等	福岡入国管理局外国人 在留総合インフォメー ションセンター	0570-013904 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html">http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html</a>	月~金 8:30-17:15	日、英、中、韓、 西	電話、面談
	(公財)福岡県国際交流 センター こくさいひろば (福岡県行政書士会)	092-725-9200	第4土曜 13:00-16:00 (受付 15:30まで)	日、英、中 ※他言語は 事前連絡が 必要	面談
住所変更など	(公財)福岡よかトビア 国際交流財団 レインボープラザ (福岡県行政書士会)	092-733-2220	第2日曜 13:00-16:00	日、英、中 ※他言語は 事前連絡が 必要	面談
	小郡市役所市民課	0942-72-2111	月~金 8:30-17:00	日	電話、面談
医療情報	福岡県救急医療情報 センター	092-471-0099	24時間体制	日	電話
法律相談	天神弁護士センター (福岡県弁護士会)	092-737-7555	第2,4金曜 13:00-16:00	中：第2,4金曜 英：第4金曜 ※必要に応じ 通訳手配	面談 (要予約)
	(公財)福岡よかトビア 国際交流財団 レインボープラザ (福岡県弁護士会)	092-733-2220	第1,3土曜 10:30-13:30 (1回45分間)	日、英、中、他 ※必要に応じ 通訳手配	面談 (要予約)

1 アヤタカラニンスヒチ! (トルヌンセハヤトカ ラミ)

③-2 パラマर्श セバホス

マナバ - アジキカロ パラマर्श	�ゴリーマヒルタ ハウス フクオカ	092-513-7337 <a href="http://www.city.ogori.fukuoka.jp">http://www.city.ogori.fukuoka.jp</a>	セモバウ デビシ シュクバウラスマム 10 am デビシ 5 pm サム (ビバカ ビハル, ビハル 29 デビシ バハル 3 サム バハル)	ジャパノニ アメジジ	テレホン
	フクオカ インターネット エスベネツ センタ (セバホス 1, マナバ アジキカロ ビバガ, フクオカ カムニニ マミラ バブロ)	092-725-9200 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>	セモバウ デビシ 1 pm デビシ 4 pm サム	ジャパノニ, アメジジ	アントバーティ
	アスラ マヒルタ ケン (マヒルタ ハウス)	092-513-7333 <a href="http://www1.plala.or.jp/AWCenter">http://www1.plala.or.jp/AWCenter</a>	セモバウ デビシ シュクバウラスマム 9 am デビシ 5 pm サム	チニ, コミギヤ, フィリピニヤ, ワイツヤウラ イダーニシヤ	テレホン
カバーチ ババスバホル	ビバドリ カムバカ ビバシラ フクオカ バブロ	092-411-4862	ハーフ セモバウ デビシ 9 am-4 pm サム	ジャパノニ, アメジジ	アントバーティ, テレホン
サマニヤ バブロ (エバジガ ババスバ セバホル バホル)	ビクニ バブロ カバーチ	0942-30-1034	セモバウ デビシ シュクバウラスマム 8:30 am デビシ 5:15 pm サム ババスバ (ビバドリ) デビン ババス オカボ デビン 8:30 am-8 pm サム	ジャパノニ, アメジジ, ビニニヤ, アラ * アバヤク バブロ ビバシラ マツ	アントバーティ, テレホン
Health counseling	フクオカ ヨコタオシヤ インターネット エスベネツ カムラウエシヤ スル バタツ	092-733-2220	ハーフ ババスバ 5 pm デビシ 7 pm サム	ジャパノニ, アメジジ	アントバーティ
Counseling	フクオカ ヨコタオシヤ インターネット エスベネツ カムラウエシヤ スル バタツ	092-733-2220	セモバウ (10 am デビシ 6 pm サム) ビニニヤ (10 am デビシ 1 pm サム) バニニヤ (2 pm デビシ 7 pm サム)	ジャパノニ, アメジジ	アントバーティ (エバジン マツ)

1 緊急! (急いで助けてほしいとき)

③-2 各種相談窓口

人権相談	おこおり女性ホット ライン	092-513-7337 <a href="http://www.city.ogori.fukuoka.jp">http://www.city.ogori.fukuoka.jp</a>	月~金 10:00-17:00 (祝日、12/29~ 1/3除く)	日	電話
	(公財)福岡県国際交流 センター (福岡法務局人権擁護 部第1課)	092-725-9200 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>	第2土曜 13:00-16:00	日、英	面談
	アジア女性センター (Women's Hotline)	092-513-7333 <a href="http://www1.plala.or.jp/AWCenter">http://www1.plala.or.jp/AWCenter</a>	月~金 9:00-17:00	中、韓、フィリ ピン、タイ、 インドネシア	電話
労働条件	福岡労働局監督課内 外国人労働者相談 コーナー	092-411-4862	毎週火曜 第2、4木曜 9:00-16:00	日、英	面談、電話
労働問題全般 (職業紹介を除 < )	筑後労働者支援事務所	0942-30-1034	月~金 8:30-17:15 水(祝日の場合翌日) 8:30-20:00	日、英、中、他 ※必要に応じ 通訳手配 (要予約)	面談、電話
健康相談	(公財)福岡よかトビア 国際交流財団 レインボーブラザ	092-733-2220	毎週水曜 17:00-19:00	日、英	面談
心理カウンセ リング	(公財)福岡よかトビア 国際交流財団 レインボーブラザ	092-733-2220	月(10:00-18:00) 木(10:00-13:00) 土(14:00-19:00)	日、英 (要予約)	面談

## ①アバサス アヌムタリ パト (ジュミンハ) ラ アバサス サムブンヒー シュクナカコ パリバタニ

(ジュミン イドー ドエドケ)

### (1) ビデオバタ ओゴロリ システィマ テガナ サル

ジャapanama 90 バ ソーブンダ バル ディン ベキビ バルベー アーカ ビデオ  
ナガリカクルルレ ビデオバタ アク バスネ シテマ バスエ サンカコ ラギ シテマ  
アシヤガムン カーリアルヤバタ ジャapan プレバ ゲル エヌムタリ プラス ゲルコ 14  
ディン ブヒマ ओゴロリ シテイ ハルマ アバデン ディン パルダ

アシヤガムン カーリアルヤバタ アバサス アヌムタリ パト パエカ ヴキルルレ  
アバサス アヌムタリ パトカ ラギ アバデン ディン パルダ, ワ ジオサン シラ  
“パルニ ニリビ ハリビ” サヒタコ パサポエット ハ ヘニ うル ヴキルレ アバデン  
ディン アフモ パサポエット ボム ルヤウツルパルダ

### (2) ओゴロリ シハル ピトリ テガナ パリバタニ

タパエルレ サロコ ミヒトコ 14 ディン ブヒ アバデン ディン パルダ タパエルレ  
アフモ アバサス アヌムタリ パト, シュクナ パト, ワ パリチャヤ ノバ パト マ  
ナリ シテガナ ラク パル ブエコ レアフモ アフモ アバサス アヌムタリ パト ルヤウツ  
ナビルスルホス。 サル シアフモ ラシド ツバシス ツバシス ブミ パト (ビミット ブキ  
マト) パト ルヤウツ ナビルスルホス。

### (3) ジャapanako おゆ シハル バタ おゴロリ シハルマ バサエスラ

タパエルレ サロコ ミヒトコ 14 ディン ブヒ アバデン ディン パルダ タパエルレ  
アフモ アバサス アヌムタリ パト, シュクナ パト, ワ パリチャヤ ノバ パト, マ  
ナリ シテガナ ラク パル ブエコ レアフモ アフモ アバサス アヌムタリ パト ルヤウツ  
ナビルスルホス。

### (4) ナリ オバサス アヌムタリ プラス ハンダ アバデン ディン (アバサス システィカ ラギ アバデン)

ヤリ タパエルレ ティン マヒナコ バサエ パル ゲル アバサス システィカ プラシ  
マリカ おゆ シハル カーリアルヤバタ アバサス アヌムタリ パト プラス ガルブエコ ホ  
ヘニ, シス シハルコ カーリアルヤマ アバサス アヌムタリ パトコ ラギ アバデン  
ディン アフモ アバサス アヌムタリ パト ルヤウツ ナビルスルホス。

### (5) おゴロリ シハルバタ アルコ シハルママ テガナ サル

ヤリ タパエルレ アルコ シハルママ テガナ パリバタニ ガリルスルブエコ ホ ヘニ,  
タパエルレ バサエ サンカコ ラギ アゴロリ シハルコ カーリアルヤマ アニビアリ  
ルス パマ アバデン ディルバド。 アバデンハル ツバ マト スビカバ ガリルスル ナ ブ  
タパエルコ バサエ サンカエ サムブン ハンダ タパエルコ アバサス アヌムタリ パト ラ  
ラシド ツバシス ツバシス ブミ パト (ビミット ブキ マト) ルヤウツ ナビルスルホス。

### (6) おゴロリ シハルバタ ビデオマ バサエスラ

アバデンハル ツバ マト スビカバ ガリルスル ナ ブ タパエルコ ビデオマ  
バサエスラ ハル シムブン ハンダ ヤリ タパエルレ エク ヴル ソーブンダ ブル ヴル  
ビデオ プラス ナ ブエルスルホス ヘニ, タパエルレ おゆ シハルコ カーリアルヤバタ  
ク: プレバ エヌムタリ プラス ゲルエニ タパエルレ シハルコ カーリアルヤマ アバデン  
ディルバド。 タパエルコ アバサス アヌムタリ パト, シュクナ パト, ワ パリチャヤ ノバ  
パト ルヤウツ ナビルスルホス。 シムブン ディルスル ハンダ タパエルコ アバサス アヌムタリ  
パト ジャパンバタ ハリビ ロバ ジャapanama プレバ ゲル ダルヤク パル ヘニ  
マト) パト ルヤウツ ナビルスルホス。

### ○ サルコ モルリシス カタ プラマニタ ギラエ フカガタハル ペシ ガル

アバデン フアラ (1) ベキ (4) サム ペシ ゲル ビデオ ナガリカクル  
ラギ サルコ エク ジナタレ マト ニム カガジタハル ペシ ガルバド。

ジナカアリカ ラギ, ナガリカ シハルママ ソーブス ブル デシドグ ハルス。

1. サルコ モルリシス カタ プラマニタ ガル サルコ サル デシドグ ナリ

ギラエカ サクタリ カガジタハル (プリリピハル スビカバ ガリルスル)。

2. ノバ 1 カ カガジタハル カタ ジナタニ エヌバダニ (ジナタニ ナガマ

エヌバダニ ガル エヌバダクコ ナマ ラク ハス)。

\* ヤド ガルスル パリバタス カタ プラマニタ ガル カガジタハル

アシヤガムン カーリアルヤ ラ バセコ シハルコ カーリアルヤ ドバエ ペシ ガル

バド。

\* アバサス エヌムタリ パト ラ アバサス パリバタニ サムブンヒー シュクナ バレ

ジナカアリカ ラギ:

ナガリカ シハル, おゴロリ システィ ハル

テリカ: 72-2111

## 2 日本での新しい生活のために

### ①住民票・住民異動届

#### (1) 国外から小郡市への住所変更

日本に90日以上滞在する外国籍の人は、地方入国管理局より上陸許可を受けてから14日以内に小郡市役所で国外からの転入の届出が必要となります。

入国管理局にて在留カードの交付を受けた方は在留カードを、パスポート上に「後日交付」印を受けた方はパスポートを持参して届出をしてください。

#### (2) 小郡市内での住所変更

異動日から14日以内の届出が必要となります。お持ちの在留カード等・通知カード又は個人番号カードに新住所を記載する必要がありますので、必ずお持ちください。また、国民健康保険の保険証(加入者のみ)を一緒にお持ちください。

#### (3) 市外から小郡市への住所変更

異動日から14日以内の届出が必要となります。お持ちの在留カード等・通知カード又は個人番号カードに新住所を記載する必要がありますので、在留カード等と前の住所地で受け取った転出証明書を必ずお持ちください。

#### (4) 新たに在留カードを取得した際の 届出(在留資格取得届)

3ヶ月を超える在留資格を取得したことにより入国管理局で在留カードの交付を受けた時は、市役所へ在留カードを必ずお持ちの上で届出をしてください。

#### (5) 小郡市から市外への住所変更

市外へ住所を変更する場合はあらかじめ小郡市役所での転出届が必要です。転出することが確定してから届出ができます。在留カード及び国民健康保険の保険証(加入者のみ)をお持ちください。

#### (6) 小郡市から国外への転出

国外転出することが確定してから届出ができます。1年以上国外へ出国する場合は、入国管理局で「再入国許可」を取得している場合でも、市役所への届出が必要になります。在留カード等・通知カード又は個人番号カードをお持ちください。なお、お持ちの在留カードは、出入国の際に必要となります。

#### ○ 世帯主との関係を証明する書類の提出について

外国人住民の方が、(1)から(4)の届出をする際に複数の人と同一世帯をつくる場合は、次の書類の提出が必要となる場合があります。

詳しくは市民課にお尋ねください。

1. 本国の公的機関が発行した、世帯主との関係が確認できる書類の原本(コピー不可。)
2. 1の書類の日本語訳文(翻訳者の氏名を明記してください。)

\* 続柄を確認する書類は、入国管理局とお住まいの市町村の両方で提出する必要があります。  
\* 住民票・住民異動届に関する問い合わせは  
市民課 TEL: 72-2111

## ②व्यक्तिगत छाप दर्ता (इनकान टोरोकु)

### ○ व्यक्तिगत छाप दर्ता (इनकान टोरोकु)

जापानमा हस्ताक्षरको रूपमा व्यक्तिगत छाप (इनकान वा हाइको) को प्रयोग गरिन्छ। जम्मा दुई प्रकारका छापहरू हुने गर्दछन्: जित्सुन (स्थानीय सरकारी कार्यालयमा दर्ता गरिएको छाप) र मितोमेइन (तपाईंको नाम पढिचारा हुने छाप)।

- जुत्सिन: यो छाप सबैसी साधन वा अचल सम्पति दर्ता गर्दा, तथा क्रान्तिकारी घटनाको दिने कार्यालयी कागजातहरू नोटीरी गरी बनाउने जस्ता महत्वपूर्ण कागजाबाहरहरूका लागि प्रयोग हुने गर्दछ। यस्तो अवश्यक, दर्ता गरिएको छाप (जुत्सिन) र छापको प्रमाण पत्र आवश्यक पर्दछ।
- मितोमेइन (जुत्सिन बाहेकका अन्य कुनैपनि छापहरू): सामान्य कागजातहरू र बैड्रूक खाताहरू खोल्ने जस्ता अन्य सबै कागजाबाहरहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

### ○ छाप दर्ताका लागि आवेदन

एक व्यक्तिका लागि एक मात्र छाप दर्ता गर्न सकिन्छ र यो छाप तपाईंको आवास अनुमतिमा देखिने भएकोले छापमा या त तपाईंको पूरा नाम वा तपाईंको पहिलो र अन्तिम नामको अंशको संयोजन समावेश हुनु पर्दछ। दर्ता गरिने छापको डिजाइनका लागि केही नियमहरू भएकाले, छाप

बन्नुअघि नै नागरिक शाकामा गएर बुझुन्होस्।

तपाईंले छाप दर्ताका लागि आवेदन दिँदा नागरिक शाखा कार्यालयमा आफ्नो परिचय खुल्ने कागजात (जस्तै आवास अनुमति पत्र, वा तपाईंको फोटो सहितको आधिकारिक रूपमा जारी गरिएको पत्र) लिए आउनुपर्न्होस्।

एक पटक तपाईंको छाप दर्ता भइसकेपछि, तपाईंलाई एउटा छाप दर्ता कार्ड प्रदान गरिनेछ (इनकान तोरोकुशो)।

### ○ छाप दर्ताको प्रमाणपत्र (इनकान तोरोकु शोमेइशो)

प्रमाणपत्रका लागि आवेदन दिन, नागरिक शाखा कार्यालयमा छाप दर्ता पत्र र आफ्नो परिचय खुल्ने कागजात (जस्तै आवास अनुमति पत्र) लिए आउनुपर्न्होस्। तेस्रो व्यक्तिका लागि प्रमाणपत्रको अनुरोध गर्न, कार्यालयमा आवेदन दिने तेस्रो व्यक्तिको छाप दर्ता प्रमाणीकरण र एउटा परिचय खुल्ने कागजात (चालक अनुमति पत्र अदि) लिए आउनुपर्न्होस्।

\* व्यक्तिगत छाप दर्ताको बारेमा जानकारीका लागि:

नागरिक शाखा, ओगोरी सिटी हल  
टेलिफोन: 72-2111

## 2 日本での新しい生活のために

## ②印鑑登録

### ○ 印鑑登録

日本では、サインと同じように印鑑が用いられます。印鑑は実印（公的に登録された印鑑）と認印の2種類に分けられます。

- ・ 実印 自動車の登録、不動産の登記、金銭の貸借の保証や公正証書の作成など重要な取引に使用されます。
- ・ 認印 実印以外の印鑑で、通常の契約書や銀行預金などに用いられます。

### ○ 印鑑登録の申請

登録できる印鑑は1人1個で、住民票に記載されている氏名、氏もしくは名又は氏名の一部を組み合わせたものに限ります。登録できる印鑑には様々な制約がありますので、実印を作るときは、市民課で確認してください。

登録の申請は、本人が本人確認書類（在留カード等、顔写真の付いた公的機関が発行したもの）を持参して市民課で申請してください。

印鑑が登録されると印鑑登録証が交付されます。

### ○ 印鑑登録証明書

印鑑登録証と本人確認書類（在留カード等）を持参して市民課に請求してください。印鑑を登録された本人以外が請求される場合は、印鑑登録証と窓口に来られた方の本人確認書類（運転免許証など）を持参してください。

\* 印鑑登録に関する問い合わせは  
市民課 TEL : 72-2111

## ③社会保障・税番号制度（マイナンバー）

### ○ メーガー नम्बर

मेरो नम्बर भनेको हेरेक व्यक्तिलाई दिइएको एउटा महत्वपूर्ण जानकारी हो, र प्रशासनिक वा सरकारी प्रक्रियाहरूमा यसको अवश्यकता पर्दछ, त्यसैले अनावश्यक रूपमा कसैलाई पनि आफ्नो नम्बर नबताउनुपर्न्होस्।

### ○ सूचना पत्र

यो तपाईंलाई मेरो नम्बर बाटे जानकारी प्रदान गर्ने पत्र हो, जुन पत्र तपाईंको आवास स्थानको रूपमा दर्ता भएको ठेगानामा पठाइन्छ। तपाईंसे आपनो सूचना पत्र सुनिश्चित स्थानमा राख्नु पर्दछ, तथा यसलाई नच्यात्नुहोस् वा नफात्नुहोस् यदि तपाईंको ठेगाना र नाममा कुनै भिन्नता छ भने, कृपया यसलाई सुधार गर्नका लागि हाप्रो सामुदायिक सेवा शाखामा लिएर आउनुपर्न्होस्।

### ○ メーガー नम्बर कार्ड (パリचय नम्बर)

परिचय नम्बर प्राप्त गर्न, तपाईंले सूचना पत्रमा संलग्न आवेदन भरी आफ्नो फोटो टाँसेर पठाउनु पर्दछ।

### ○ चिनेशी भाषामा कल सेन्टर

यो टोल-फ्री सेवा हो जुन अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनी र पोर्तुगाली भाषामा उपलब्ध छ।  
टेलिफोन: 0120-0178-26

### ○ マイナンバー

マイナンバーは一人につきだけの番号で役所などの手続きに必要となる大切なものです。必要ななければ他の人に教えてください。

### ○ 通知カード

みなさんにマイナンバーをお知らせするカードです。住民登録している住所に郵便でお届けします。「通知カード」は捨てたり破ったりせず大切に保管し、住所変更や氏名の変更があった際は、市民課までお持ちください。

### ○ マイナンバーカード(個人番号カード)

個人番号カードをもらうためには「通知カード」と一緒に届く申請書に必要なことを書き、写真を貼付し郵便で申請してください。

### ○ 外国語対応コールセンター

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤルです。

TEL : 0120-0178-26

## ④ジャapanma バसनका लागि प्रक्रियाहरू

- アオバサム ニヤンत्रणका लागि मुख्य निवेदन
  - ・ アオバサス स्थितिको प्राप्ति
  - ・ プुनः ब्रेश अनुमति
  - ・ रोजगार अनुमति
  - ・ आवास स्थितिको स्माद थप
  - ・ आवास स्थितिमा परिवर्तन
  - ・ जीवनसाथीका लागि निवेदन
    - यी प्रक्रियाहरूका लागि फुकुओका क्षेत्रीय अध्यागम ब्यूरोमा आवेदन दिनुहोस् थप जानकारीका लागि, जानकारी कार्यालयमा सोधपूछ गर्नुहोस्।
- アオバサス अनुमति-पत्र पुनः जारी गर्नका लागि आवेदन
  - तलका अवस्थाहरूका लागि, तपाईंले पुनः जारी गराइमानका लागि फुकुओका सेवीय अध्यागम ब्यूरोमा आवेदन दिनुपर्दछ।
  - [हरेक अवस्थामा निम्न कुराहरू लिएर आउहोस्]
    - ・ आइडी-फोटो (H 4 cm x W 3 cm)
    - ・ पासपोर्ट
  - \* [हराएको, चोरी भएको, वा नष्ट भएको अवस्थामा
    - ・ तपाईंलाई घटनाबाटे थाहा भएछ 14 दिनभन्दा ढिलो नगरी, तपाईंले निम्न कुराहरू पेश गर्नुपर्दछ:
      - (1) हराएको वा चोरी भएको खण्डमा, प्रहरी चौकिद्वारा जारी गरिएको, हराएको सम्पत्तिको अनुमोदनको प्रमाणपत्र, र चोरी रीपोर्टको अनुमोदनको प्रमाणपत्र;
      - (2) नष्ट हुँदा, विपत्तिको अनुमोदनको प्रमाणपत्र
    - \* यदि भौतिक रूपमा फोहोर वा नष्ट भएको, वा IC रेकर्डहरू नष्ट भएको छ भने, तपाईंले सकेसम्म छिटो सूचना पठाउनु पर्दछ।
      - ・ सकेसम्म छिटो आवेदन दिनुहोस्।
- アオバサス अनुमति पत्र फिर्ता गर्ने
  - ・ मृत्यु
  - ・ जापानी नागरिकता प्राप्त गरेमा, वा जापानी बनेमा पारिवारिक दर्ता (कोसेककी) को कारणले आवास अनुमति पत्र अनावश्यक भएको छ भने, त्यसलाई फुकुओका क्षेत्रीय अध्यागम ब्यूरोमा पठाउनुहोस्।

## 2 日本での新しい生活のために

### ④在留のための手続き

- フुकुओカ क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरो
  - ठेगाना: フुクुओカ キミナツスチル ス्वदेशी उडान टर्मिनल #3, 778-1  
シミो-ヨシヅ, ハカタ-ク, フुकुओカ シहर
  - टेलिफोन: 092-623-2400
- विदेशी नागरिकका लागि सामान्य जानकारी केन्द्र
  - विदेशी मानिसहरू तथा जापानमा बसिरहेका विदेशी नागरिकहरूका लागि अध्यागमन र आवास प्रक्रियाहरू सम्बन्धी परामर्शहरू अंग्रेजी भाषा, र साथसाथै कोरियाली, चिनियाँ, र स्पेनी भाषामा पनि उपलब्ध छन्।
  - टेलिफोन: 0570-013904
- यी प्रक्रियाहरूबाटे न्याय मन्त्रालय र अध्यागमन ब्यूरोका बेब पेजहरूमा बुस्तृत रूपमा दिइएको छ
  - बेब पेजहरू अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ, स्पेनी, र पोर्तुगाली भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छन्।
  - न्याय मन्त्रालय “आओवासन नियन्त्रण सम्बन्धी प्रक्रियाहरू र शरणार्थी पहिचान कानून”  
[http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/\\_main.html](http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/_main.html)
  - न्याय मन्त्रालय, अध्यागमन ब्यूरो “विभिन्न प्रक्रियाहरूका लागि मार्गदर्शन”  
[http://www.moj.go.jp/tetsuduki\\_shutsunyukoku.html](http://www.moj.go.jp/tetsuduki_shutsunyukoku.html)
- 主な在留管理制度の提出について
  - ・ 在留資格の取得
  - ・ 再入国許可
  - ・ 資格外活動許可
  - ・ 在留期間の更新
  - ・ 在留資格の変更
  - ・ 配偶者に関する届出

これらの手続きは福岡入国管理局にて届出ください。わからないことは入国管理局にお尋ねください。
- 在留カードの再交付申請
  - 下記の場合には、福岡入国管理局に再交付を申請する必要があります。
  - [共通して必要なもの]
    - ・ 証明写真（縦：4 cm × 横：3 cm）
    - ・ パスポート
- 紛失、盗難、滅失の場合
  - ・ 事実を知った日から 14 日以内（準備するもの）
    - (1) 紛失、盗難の場合：警察署で発行される遺失物受理証明書、盗難届受理証明書
    - (2) 滅失の場合：り災証明書
  - \* 著しい汚損または毀損、IC記録の毀損の場合
    - ・ できるだけ速やかに届ける
- 在留カードの返却
  - ・ 死亡
  - ・ 日本国籍取得、日本国籍への帰化

上記の戸籍届出により不要となった在留カードは福岡入国管理局に提出してください。
- 福岡入国管理局
  - 所在地：福岡市博多区下臼井 778-1  
福岡空港国内線第3ターミナルビル内
  - TEL: 092-623-2400
- 外国人在留総合インフォメーションセンター
  - 外国人および在日関係者の方々への入国・在留に関する手続きの相談が英語のほか韓国語・中国語・スペイン語などの言語でできます。
  - TEL: 0570-013904
- これらの手続き方法は法務省入国管理局のホームページに詳しく掲載されています
  - こちらのホームページは外国語でも掲載されており、英語のほか韓国語・中国語・スペイン語・ポルトガル語に対応しています。
  - 法務省「出入国管理及び難民認定法関係手続」  
[http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/\\_main.html](http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/_main.html)
  - 法務省入国管理局「各種手続案内」  
[http://www.moj.go.jp/tetsuduki\\_shutsunyukoku.html](http://www.moj.go.jp/tetsuduki_shutsunyukoku.html)

#### ⑤ विभिन्न दर्ताहरू (विवाह, जन्म, सम्बन्ध विच्छेद, मृत्यु)

- विवाह दर्ता (कोनम टोडोके) विवाह गर्नका लागि निम्न कागजातहरूको आवश्यकता पर्दछ।

  - ① विवाह गर्न सक्ने कानूनी हैसियत प्रमाणपत्र (केकोन युकेनगुप्ती शोमेष्टुशो) (सरकारी निकाय वा जापानमा आधारित राजदुतावास/तपाईंको देशको वाणिज्यदुतावासद्वारा जारी गरिएको, यस्तो कागजात जारी नगर्न देशहरूका लागि, नागारिक शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।)
  - ② नं. ① को कागजातको जापानी अनुवादन (अनुवादनको अन्त्यमा अनुवादकको नाम र ठेगाना उल्लेख गरिएको छ भने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।)
  - ③ तपाईंको राष्ट्रियताको प्रमाणपत्र (पासपोर्ट, आदि)
  - ④ विवाह दर्ता फाराम (ईर्झना वयक्त साक्षीहरूको हस्ताक्षर र सही छाप (seal) हुँग पर्दछ।)
  - ⑤ व्यक्तिगत छाप (छापहरूसँग अनभ्यस्त रहेकाहरूले सङ्घामा हस्ताक्षर चयन गर्न सक्छन्।)

ध्यान दिनुहोस् सहायक कागजातहरू तपाईंको देश अनुसार फरक हुन सक्छन्। विस्तृत जानकारीका लागि, नागारिक शाखालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

○ जन्म दर्ता (शुप्तो टोडोके) जब बच्चा जन्मन्छ, तब बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्र अनिवार्य रूपमा जन्म दर्ता फाराम नागारिक शाखामा पेश गर्नुपर्दछ। यदि एक जन्म आमा वा बुवा (वैवाहिक सम्बन्ध) जापानी नागारिक नुँ भ्रेबो, बच्चालाई जापानी राष्ट्रियता प्राप्त गर्न सक्छन्। जापानी राष्ट्रियता आवश्यक न भएपनि, जन्म दर्ता फाराम पेश गर्दी आवास अनुपत्ति पत्र बनाइन्छ।

आवास स्थितिका प्रक्रियाहरूबाटे विस्तृत जानकारीका लागि, स्थानीय अध्यायम ब्यरोलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- सम्बन्ध विच्छेद दर्ता (सिरोन टोडोके)
 

जापानमा बास्ने विदेशी नागरिक र उसको उनको जापानी जीवनसाथी बीचको सम्बन्ध विच्छेद जापानी कानून प्रणाली अन्तर्गत गराउन सकिन्दा विस्तृत जानकारीका लागि, नागरिक शाखालाई समर्पक गर्नुहोस्।

आवास स्थिति सम्बन्धी विस्तृत विवरणका लागि, अधिल्लो पृष्ठ  
“④जापानमा बास्ने प्रक्रियाहरू” हेर्नुहोस्।
  - मृत्यु दर्ता (शिवो तोदोके)
 

व्यक्तिको मृत्यु भएको 7 दिन भित्रमा नागरिक शाखामा गढ मृत्यु दर्ता फाराम बुझाउपर्छ। फाराम बुझाउदै, मृत्यु व्यक्तिको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्ड र छाप दर्ता कार्ड पनि फिर्ता गर्नुहोस्।

यस अतिरिक्त, यदि विदेशी नागरिकसँग विवाह भएको भएमा, र जापान बाहिर छाँदा सो विदेशी नागरिकको मृत्यु भएको भएमा, कार्यविधि पूरा गर्नका लागि निजेको मृत्यु भएको देशको सरकारी संस्थाद्वारा जारी गरिएको मृत्यु प्रमाणपत्र प्राप्त गरी (सो कागजात जापानी भाषामा अनुवाद गरिएको हुनुपर्छ) नागरिक शाखामा ल्याउहोलाला

आवास कार्ड बुझाउने बारेमा विस्तृत विवरणका लागि, माथिको पृष्ठ  
“④जापानमा बास्नका लागि प्रक्रियाहरू” हेर्नुहोस्।
  - दर्ता स्वीकृतिको प्रमाणपत्रका लागि आवेदन दिने (तोदोके दे जुरी शोमेइशो)
 

यदि तपाईंलाई तपाईंको विवाह, जन्म, सम्बन्ध विच्छेद वा मृत्यु दर्ताको फाराम स्वीकृतिको प्रमाणपत्र चाहिएमा, सिरी हल (वडा/नगर/गाउँ कार्यालय) मा तपाईंले दर्ता फाराम बुझाउनुभएको ठाउँमा प्रमाणपत्र पाउनका लागि आवेदन दिनुहोस्।
  - \* विवाह, जन्म, सम्बन्ध विच्छेद वा मृत्यु दर्ताको फारामहरूको बारेमा थप जानकारीका लागि:
  - नागरिक शाखा, ओगोरो सिटी हल
  - टेलिफोन: 72-2111
  - (कार्यविधिको बारेमा थाहा पाउन कृपया आप्नो देशको बारेमा बाणिज्यदातावासामा समर्पक गर्नेलाला।)

⑤こんなときにも届け出を（結婚・出産・離婚・死亡）

- 婚姻届  
結婚をする場合は、次の書類が必要です。
    - ① 結婚要件具備証明書（本国の政府機関や日本にある自国の領事館などが発行するもの、発行していない国のは市民課に問い合わせください。）
    - ② ①の日本語訳文（末尾に翻訳者の住所、氏名を記入し押印してください。）
    - ③ 国籍証明書（パスポート等）
    - ④ 婚姻届出書（成年2名の証人の署名、押印が必要です。）
    - ⑤ 印鑑（書面に印鑑を押す慣行のない国の人には署名でも結構です。）
  - なお、国によって、添付書類が異なりますので、市民課に問い合わせてください。
  
  - 出生届  
子どもが生まれたときは、生まれた日から14日以内に出生届を市民課に出してください。出生時に両親（婚姻中）の片方が日本国籍を有している場合は日本国籍を取得できます。日本国籍を取得しない場合も、出生届を出すことで住所票が作成されます。  
在留資格の申請などの詳しいことは、入国管理局に問い合わせてください。）

- 離婚届  
　日本に居住している外国籍市民と日本人配偶者との離婚は、日本の法律により可能です。詳しくは市民課に問い合わせてください。  
　なお、在留資格に関する内容は、前ページの「④在留のための手続き」をご覧ください。
  - 死亡届  
　死亡したときは、届出をする人は死亡の事実を知った日から7日以内に死亡届を市民課に出してください。死亡した人の国民健康保険証、印鑑登録証も併せて提出してください。  
　また、外国籍の人と結婚しており、外国籍の方が国外で死亡した場合は、本国の政府機関が発行した死亡証明書（日本語訳文が必要です。）を持って市民課で手続きをしてください。  
　なお、在留カードの提出については、前ページの「④在留のための手続き」をご覧ください。
  - 届出受理証明書の交付  
　婚姻届、出生届、離婚届、死亡届などの届出をしたという証明書が必要なときは、届け出た市（区町村）役所に交付申請してください。

\* 結婚・出産・離婚・死亡の届出に関する問い合わせは  
　市民課 TEL: 72-2111  
　（本国での手続きについては領事館などに問い合わせください。）

## ⑥राष्ट्रीय स्वास्थ्य बिमा (कोकुमिन केन्को होकेन), वयोवृद्धका लागि चिकित्सा सेवा (कोकी कोरेइशा इ़्यो)

○ **राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा प्रणाली**  
कार्यस्थलमा प्रदान गरिएको सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमामा सहभागी नहुने सम्पूर्ण ओगोरी बासिनाहरूले राष्ट्रीय स्वास्थ्य बिमा गराउपर्छ। यस प्रणालीको उद्देश्य चिकित्सा खर्चले बिरामी माथि पर्ने भार कम गर्नु हो ता कि उत्तीर्णले निर्धक्क भए बिमारी चाचोटपटको उपचार प्राप्त गर्न सक्नेछन्।

नामांकनका लागि राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### ○ राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमामा सहभागी हुन योग्य नहेका व्यक्तिहरू

- ① पर्टिकलर, तीन महिना वा सोभन्दा कम अवधिको मान्यता भएको भिसा भएका आगान्तुकहरू, कूटनीतिज्ञ
- ② आफ्नो कार्यस्थलको स्वास्थ्य बीमा योजनामा सहभागी भएका व्यक्तिहरू

### ○ आफूलाई हटाउने

जब निम्न मध्ये कुनै कुरा तपाईंमा लागू हुन्छ, तपाईंले राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमाबाट आफ्नो नाम हटाउपर्छ र 14 दिन भित्रमा आफ्नो बीमा कार्ड राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखामा फिर्ता गर्नुपर्छ।

- ① तपाईं आफ्नो कार्यस्थलको स्वास्थ्य बीमा योजनामा सहभागी हुनुभयो भने
- ② तपाईं ओगोरी सहरबाट अरू ठाउँमा सर्नुभयो भने
- ③ तपाईंले जापान छोडेर जानुभयो भने
- ④ जब व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ

### ○ स्वास्थ्य बीमा कार्ड (केन्को होकेन्शो)

तपाईं राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमामा सहभागी भइसकेपछि, तपाईंलाई एउटा स्वास्थ्य बीमा कार्ड दिइनेछ। तपाईंले चिकित्सकीय उपचार प्राप्त गर्न यो कार्ड आवश्यक पर्छ। त्यसैले यसलाई अन्य महत्वपूर्ण कागजात सहर व्यवहार गर्नुपर्छ।

- **राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा प्रिमियम (कोकुमिन केन्को होकेन जेडे)**  
यो राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमाको एउटा महत्वपूर्ण स्रोत हो र यो चिकित्सा लाभहरू प्रदान गर्ने प्रयोग गरिन्छ। राष्ट्रीय स्वास्थ्य बिमा प्रिमियम निम्न हिसाबको कुल जोडफल हो:

  - आम्दानीमा आधारित भाग (घरपरिवारको आम्दानीको आधारमा)
  - बाबारी भाग (प्रति घरपरिवार बाँडफाँट गरिएको)
  - समतुल्यतामा आधारित भाग (घरपरिवारको सदस्य सङ्ग्रहालाई आधारमा)

### ○ चिकित्सा लाभहरू

जब तपाईंले राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम मार्फत चिकित्सकीय उपचार प्राप्त गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफूले तिरुपते हिस्सा मात्र भुक्तान गर्नुपर्छ र र बाँकी रकम राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमाले भुक्तान गर्नेछ। यसमा समावेश अन्य लाभहरूमा निम्न पर्दछन्:

- 404,000 येन भुक्तान गरिन्छ (प्रसूति चिकित्सकीय पारितोषिक कार्यक्रम अन्तर्गत पारितोषिक प्राप्त गर्नेन्टाई 420,000 येन) जब बिमाकृत व्यक्तिको बच्चा जन्मन्छ।
- मृत बिमाकृत व्यक्तिको लाभार्थीलाई किरिया खर्च स्वरूप 30,000 येन प्रदान गरिन्छ।

### ○ उच्च लागि चिकित्सा सेवा

यकि कुनै बिमारी वा चोट पटकको उपचारमा लामे चिकित्सा खर्च मध्येबाट तपाईं आफैले स्वास्थ्य सेवा संस्थालाई तिरुपते हिस्सा निर्धित रकम भन्दा बढी भएमा, तपाईंले भरपाइ कार्यक्रमका लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

### ○ वयोवृद्धका लागि चिकित्सा सेवा कार्यक्रम

ओगोरी सहरमा बस्ने 75 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू (अपाङ्गहरूको हकमा, 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी) लाई वयोवृद्धका लागि चिकित्सा सेवा कार्यक्रममा नामांकित गरिन्छ।

- \* राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा र वयोवृद्धका लागि चिकित्सा सेवाको बोरमा थप जानकारीका लागि:  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोन: 72-2111

## 2 日本での新しい生活のために

### ⑥国民健康保険・後期高齢者医療

#### ○ 国民健康保険制度

小郡市にお住まいで、職場の公的医療保険に加入していない方は、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。この制度は、病気やけがをしたときに、安心して医療を受けられるよう医療費の負担を軽くすることを目的にしています。

国保年金課で加入の手続きをしてください。

#### ○ 国民健康保険に加入できない人

- ①旅行者や3か月以下の短期滞在者、外交官
- ②職場の医療保険に加入している人

#### ○ 脱退

次の項目に該当する場合は、14日以内に脱退手続きを行い、国保年金課に保険証を返してください。

- ①職場の医療保険に入ったとき
- ②小郡市から転出するとき
- ③出国するとき
- ④死亡したとき

#### ○ 健康保険証

国民健康保険に加入すると、健康保険証が交付されます。保険証は医師の診療を受けるときに必要ですので、大切に取り扱いましょう。

#### ○ 国民健康保険税

国民健康保険の重要な財源で、医療費などの給付の費用に充てられます。国民健康保険税は次の計算の合計によります。

- ・所得割額(各世帯の所得に応じて計算)
- ・平等割額(1世帯いくらと計算)
- ・均等割額(各世帯の加入者数に応じて計算)

#### ○ 療養の給付

国民健康保険で診療を受けたときは、自己負担分を支払うだけで、残りは国民健康保険が負担します。その他、次の給付があります。

- ・出産したときは40.4万円(産科医療補償制度の補償対象となる出産の場合は42万円)が支給されます。
- ・死亡したときは葬祭費として3万円が支給されます。

#### ○ 高額療養費

病気やケガの治療で、医療機関に支払う一部負担金がある一定の金額を超えた場合、申請により払い戻される制度があります。

#### ○ 後期高齢者医療制度

小郡市にお住まいで75歳以上(一定の障害者は65歳以上)の方は、後期高齢者医療に加入することになります。

\* 国民健康保険・後期高齢者医療に関する問い合わせは

市国保年金課 TEL: 72-2111

## ⑦राष्ट्रीय पेन्सन योजना (कोकुमिन नेन्किन), अपाङ्गता हाते पुस्तिका (शोगाइशा टेको), अपाङ्गता चिकित्सा स्थाहार (शोगाइशा इरो)

### ○ ペンスン ヨジナ

यस योजनाको लक्ष्य वयोवृद्ध, अपाङ्ग र मृत व्यक्तिका आश्रित व्यक्तिहरूलाई आवश्यक पेन्सन प्रदान गरेर आधिक रूपमा सहायता गर्नु हो।

पेन्सन योजना दुई प्रकारका छन्: राष्ट्रीय पेन्सन योजना र कर्मचारी पेन्सन योजना आफ्नो राष्ट्रीयता जुन्मुकै भएपनि जापानमा बस्ने 20 वर्ष केटेका ५० वर्षभन्दा मुनिका बासिन्दाहरूले वी दुई मध्ये कुनै एक योजनामा सहभागी हुनुपर्छ। राष्ट्रीय पेन्सन योजनामा नाम लेखाउनका लागि राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### ○ ペンスンका प्रकारहरू

पेन्सन निम्न प्रकारका हुन्नन्:

- वयोवृद्ध आधारभूत पेन्सन (रोपेड किसो नेन्किन): जब कुल 25 वर्ष वा सोभन्दा बढी बीमा अवधि भएको व्यक्ति 65 वर्षको हुँदै
- अपाङ्गता आधारभूत पेन्सन (शोगाइ किसो नेन्किन): जब निश्चित समयसम्म प्रिमियम भुक्तान गरेको व्यक्तिलाई कुनै बिमारी वा चोटपटको कारणले गर्दा कानूनतः अपाङ्ग ठहर गरिन्छ
- उत्तरीवीको आधारभूत पेन्सन (शोगाइ किसो नेन्किन): जब राष्ट्रीय पेन्सन योजनामा नामाकित व्यक्ति वा वयोवृद्ध आधारभूत पेन्सन प्राप्त गर्न योथ व्यक्तिको मृत्यु हुँदै, उसको आश्रित बच्चाहरूको रेखदेख गर्न उसको श्रीमती वा उसका/उनका आश्रित बच्चाहरूले यो पेन्सन प्राप्त गर्न सक्छन्। (18 वर्षभन्दा मुनिको बच्चालाई आश्रित बच्चा भनिन्छ।)
- योग्यता मापदण्डको बारेमा विश्वत विवरणका लागि, राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथापेन्सन शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### ○ एकमुष्टि निकालन मिल्ने भुक्तानी (दाताङ इचिजिकिन)

6 महिनाभन्दा बढीसम्म राष्ट्रीय पेन्सन योजना प्रिमियम भुक्तान गरेका तर अंत्येनि पेन्सन प्राप्त योग्य भएका विदेशी नामाकिहरूले जापान छोडेर जाँदा एकमुष्टि निकालन मिल्ने रकमको दाबी गर्न सक्छन्। जापान छोडेर गएको दुई वर्ष भित्रमा यो दाबी गरिसक्नु पर्नेछ।

\* राष्ट्रीय पेन्सन योजनाको बारेमा थप जानकारीका लागि:

राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोन: 72-2111

\* कर्मचारी पेन्सनको बारेमा थप जानकारीका लागि:

कुरुमे पेन्सन कार्यालय टेलिफोन: 33-6206

### ○ अपाङ्गता हाते पुस्तिका (शोगाइशा टेचो) कार्यक्रम

निम्न अवस्थाहरूमा अपाङ्गता हाते पुस्तिका प्राप्त गर्न सकिन्छ:

- शारीरिक अपाङ्गता हाते पुस्तिका (शिन्ताङ शोगाइशा टेचो): जब कुनै बिमारी वा चोटपटकको कारणले गर्दा व्यक्ति शारीरिक रूपमा अपाङ्ग हुँदै, र निर्विट चिकित्सकद्वारा गरिएको जाँचको आधारमा शारीरिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति हो भनी प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ।
- विकासात्मक लिलाइ हाते पुस्तिका (योड्क टेचो): जब शारीरिक तथा मानसिक विकास दुले समयमा (सामान्यतया 18 वर्षको उमेर सम्म) बोधात्मक कार्यमा असक्षमता देखा रेको हुँदै, र बोधात्मक अपाङ्गता भएको ठहर गरिन्छ।
- मानसिक स्वास्थ्य हाते पुस्तिका (सेइशिन होकेन फुकुशि तेचो): जब व्यक्तिमा मानसिक बिमारी हुँदै, यस अपाङ्गताले गर्दा व्यक्तिले सामाजिक तथा दैनिक जीवन तुलनात्मक रूपमा राखी बिताउन सक्दैन, र निर्विट चिकित्सकद्वारा गरिएको जाँचको आधारमा अपाङ्गता भएको व्यक्ति हो भनी प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ।

\* अपाङ्गता हाते पुस्तिका कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीका लागि:

कल्याण शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोन: 72-2111

### ○ (गम्भीर) अपाङ्गता चिकित्सा सेवा (शोगाइशा इरो)

रोग वा चोटपटकको कारणले निश्चित स्तरभन्दा बढीको अपाङ्गताका लागि, अस्पतालहरूमा आफैले तिर्यपर्ने रकममा सहालियत प्रदान गरिन्छ। यद्यपि, यो सहालियत आमदानी सीमाहरूको अधीनमा हुनेछ।

\* (गम्भीर) अपाङ्गता चिकित्सा सेवाको बारेमा थप जानकारीका लागि:

राष्ट्रीय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोन: 72-2111

## 2 日本での新しい生活のために

### ⑦年金・障害者手帳・障害者医療

#### ○ 年金制度

年金制度は、老齢、障害、死亡に関して必要な年金を支給することで生活の安定を図ることを目的としています。

年金には、国民年金や厚生年金保険があります。国籍に関係なく日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方が公的年金制度に加入しなくてはなりません。国民年金の加入手続きは国保年金課で行います。

#### ○ 年金の種類

次のような年金が支払われます。

- 老齢基礎年金 保険料の納付期間が25年以上ある人が、65歳になったとき
- 障害基礎年金 一定期間以上保険料を納めている人が病気やケガで一定以上の障害が残ったとき
- 遺族基礎年金 国民年金の加入中または老齢基礎年金の受給資格を満たした人が死亡したとき（その人に生計を維持されていた18歳までの子のある妻、または18歳までの子に支給されます。）

一定の受給条件を満たしていることが必要ですので、詳しくは国保年金課までお尋ねください。

#### ○ 脱退一時金

6か月以上国民年金の保険料を納めた場合で、年金を受ける権利がない外国籍の市民が帰国などで被保険者の資格を喪失したときは、帰国後2年内に請求を行えば、脱退に伴う一時金が支給されます。

\* 国民年金に関する問い合わせは

市国保年金課 TEL: 72-2111

\* 厚生年金に関する問い合わせは

久留米年金事務所 TEL: 33-6206

#### ○ 障害者手帳制度

次のような場合、各障害者手帳の交付を受けることができます。

- 身体障害者手帳 ケガや病気により身体に障害がある人で、指定医師の診断を基に身体障害者の認定を受けた場合。
- 療育手帳 知的機能の障害が発達期（概ね18歳まで）に現れ、知的障害の判定を受けた場合。
- 精神保健福祉手帳 精神疾患がある人のうち、その障害のために長期にわたり社会生活及び日常生活に相当な制限を受ける方で、医師の診断を基に精神障害者の認定を受けた場合。

\* 障害者手帳制度に関する問い合わせは

市福祉課 TEL: 72-2111

#### ○ (重度) 障害者医療

病気やケガで一定以上の障害が残ったたら、病院での自己負担が助成されます。ただし、所得制限があります。

\* (重度) 障害者医療に関する問い合わせは

市国保年金課 TEL: 72-2111

## ⑧ナシング・スヤハラ ビーマ (カイゴ ホケン)

### ○ ナシング・スヤハラ ビーマ プラナタニ

ナシング・スヤハラ ビーマ プラナタニ レ シヤヤグスツ ワ パガルパンバト ピーディット  
タシタ ダイニク ジーヴンヤンナマ サハヤタ チアリニ ピクヒルラウ ナシング・スヤハラ  
レ セバハル プラダン ガーデン カノンニ ルンマ バシンド ブエコ フミツマ ティン  
マヒナ ブエコ レ アオガメリ サハラマ バス 40 ワル ハ ソーブンダ バヒ ユベカ  
マニシハルラウ ナシング・スヤハラ ビーママ ナマカキタ ガリニ (65 ワル  
ムニカ ピクヒル ヤアハル ナシング・スヤハラ ビーママ カーベンムルラマ  
ナマカキタ ハヌンダ)

### ○ ダイバーチニン スヤハラ アバシヤクタコ プラマणパトカ ラギ アベドナ

ナシング・スヤハラ セバ プラス ガルト パタイセ ダイバーチニン スヤハラ  
アバシヤクタコ プラマणパト プラス ガルニンチー アベドカ ラギ, ナシング  
スヤハラ ビーマ シヤカマ サムハ ガルニセサ ハイジソ アバシヤマ, ナリジカ  
スルナ 30 ドン ブリ プラダン ガリニ  
ダイバーチニン スヤハラ アバシヤクタコ プラマ�パトマ, カチコ スヤハラ  
セバハル アバシヤク ハ ブネ クラ (アバシヤク スヤハラコ ソト) ドルレバ  
ガリニエコ ハヌン ハアバシヤク スヤハラコ サルタレ ハギ ワ スヤハラ  
ムニビダスルハルマ スヤハラ パアカ ラギ ティルニンペ ペセカコ レカ  
ニギリヤン ガルニ

- ・ ラマスヒルラレ スヤハラ セバハルカ ラギ ラムニ ハル ハル 10 ワ 20  
% ティルニンチー
- ・ ハリ セバカ ラガタコ 10 ワ 20 % - ヒスカ アヒク ハン ジー ハ  
・ ハル ハラタコ ナシング・スヤハラコ ブクタニ プラダン ガリニ
- ・ ラマスヒルラウ ナシング・スヤハラ セバハルカ ラギ ニリル レカ  
セバハル アバシヤク ハル, アヒク レカ ラマスヒル アオカレ ブクタニ  
ガルニンチー

### ○ セバハル

- ① ハリ セバハル セバハル
  - ・ ハリ ヘン アオカ セバ
  - ・ ハイドブル スヤハラ セバ
  - ・ ハイドブル ブンスウダ
  - ・ ハロト ハシマカ ラギ ハル セバ (ハロト バス)
  - ・ ハシマセ アバシヤカタ ハクケン ハダマ リンセ セバ ハリダム ハ
  - ・ ハリ ハリマジン ガルニカ ラギ ハ
- ② ムニビダスルマ プラダン ガリニ セバハル
  - ・ ハイド ナガリカカ ラギ ハシマセ ナシング ハ
  - ・ ハイド ナガリカカ ラギ スヤスヤ セバ ムニビダスル
  - ・ ハシマセ キヤ ハリカタニン スヤハラ アバシヤ ハシマセ
- ③ ムニビダスルマ アダヒリ セバハル
  - ・ ハシ ハクカヤヒマク イン - ハム スヤハラ
  - ・ ハガル - ハヤタ サユク ジーヴン スヤハラ (ムニ ハ)
  - ・ ハガル - ハヤタ ラギ サムダヒヤク スヤハラ - ハヤタ ムニビダスル
  - ・ ハシマセ / ハヌロダム プラダン ガリニ ヘント スヤハラ ハル ハリ ハリ, ハヤタ

### ○ ナシング・スヤハラ ビーマ プリミヤム

ヨ ナシング・スヤハラ ビーマ カーベンムルマコ エウタ マハルバウ ハシマセ ハル  
ハ ハ ヨ スヤハラ セバハル プラダン ガル プラセガ ハヌン 65 ワル ハ ソーブンダ  
バヒ ユベカ マニシハルラウ タラギ ハニハルカコ アンダニニコ アダヒラマ  
プリミヤムコ ハシマセ ガリニ 40 ワル ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ  
マニシハルラウ ハニハル ナマカキタ サバセニン スヤスヤ ビーマ カーベンムルマコ  
マダヒマバト プリミヤム ブクタニ ガルニ

\* ナシング・スヤハラ ビーマカ ボアマ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ ハ  
ナシング・スヤハラ ビーマ シヤカ, アオガメリ シー ハル

テリカ: 72-2111

## ⑧介護保険

### ○ 介護保険制度

介護保険は、ねたきりや認知症で介護  
や日常生活の支援が必要となった場合  
に、必要な介護サービスが利用できる制  
度です。適法に3ヶ月を超えて在留する  
40歳以上の方で小都市内に住所を有す  
ると認められる人は介護保険に加入する  
こととなります。(ただし、65歳未満  
の方は日本の公的医療保険に加入してい  
ること)

### ○ 要介護認定の申請

介護サービスを利用するためには、要  
介護認定を受けることが必要です。介護  
保険課に申請してください。原則として  
30日以内に結果を通知します。

要介護認定では、介護がどれくらい必  
要か(要介護度)を判定します。要介護  
度により、在宅サービスを受けられる額  
や施設に入った場合のサービスの額が異  
なります。

- ・ 利用者は、介護保険のサービス利用額  
の1割または2割を負担します。
- ・ 1割または2割の負担が高くなりすぎ  
る場合は、高額介護サービス費が支給  
されます。
- ・ 利用できる金額を超えるサービスを受  
けた場合は、利用者負担となります。

### ○ サービス内容

- ① 在宅サービス
  - ・ 訪問介護
  - ・ 通所介護
  - ・ 通所リハビリテーション
  - ・ 短期入所サービス(ショートステイ)
  - ・ 福祉用具の貸与・購入や住宅の改修  
※上記以外のサービスもあります。

### ② 施設サービス

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ 老人保健施設
- ・ 介護療養型医療施設
- ③ 地域密着型サービス
  - ・ 小規模多機能型居宅介護
  - ・ 認知症対応型共同生活介護(グル  
ープホーム)
  - ・ 認知症対応型通所介護
  - ・ 定期巡回・随時対応型訪問介護・看  
護

### ○ 介護保険料

介護保険料は、介護給付の費用に充て  
られ、介護保険の重要な財源になります。  
65歳以上の方は、収入等に応じて  
保険料が決定されます。40歳以上65  
歳までの方は、加入している公的医療保  
険の保険料の一部として納入していただ  
きます。

\* 介護保険に関する問い合わせは  
市介護保険課 TEL: 72-2111

## ⑨shiksha

### ○ ジャapanako vishyatalay shiksha pranatali

ジャapanako shiksha pranatali ma prathmik vishyatalay (ch varsh), nimn ma thymik vishyatalay (tien varsh), ma thymik vishyatalay (tien varsh) r vishvishyatalay (char varsh) sammiltil huncha vishyatalay varsh aprialma suru hunch r aatandma marcmam samama huncha prathmik vishyatalay r nimn ma thymik vishyatalay amivary pahnupeardh aprial 1 ma va soobndha agad ch varshko umerka bakenka baalbabalikahru sso varsh prathmik vishyatalayko pahilao gredma prvesha gerdna.

### ○ kinndrangaarne

omeori sahamma, duuvtada sarvznnik kinndrangaarne r tienvada nji kinndrangaarne chn. thp janakariika laagi, kypya sambnity kinnndrangaarne smpk gurhoso.

### ○ prathmik vishyatalay nimn ma thymik vishyatalayma brrna

vivedhi naagrikahruje jaapanako amivary shiksha pranatali palna gnrn pprn bhaptan, iichuk bhema uniehruje styaniy sambznnik prathmik vishyatalayma prvesha gern va styanantr hnn sambznn. lysto avsya, shiksha prashdko sampaay prshasen shaxxama smpk gurhoso.  
 · gressnsnkko umerka bccahruje brrna amivik vishyatalayma brrna gern sakinndha.  
 · sambznnik prathmik vishyatalay/junior ma thymik vishyatalayhru ma shiksha shulk r pahyupstkkko pesssa lagnen; ydyapi anvy bccahruje lagn sambznn, jssne xajza shulk, vishyatalay prmanhru r vishyatalayma chahine sampaanahruko khcni.  
 · nji vishyatalayma prvesha gern va styanantr hnn ssoe sso vishyatalayma smpk gurhoso.

### \* shikshakko barema thp janakariika laagi:

sampaay prshasen shaxx, shiksha vibhag, omeori sitt hll telphon:  
 72-2111

## 2 日本での新しい生活のために

## ⑨教育

### ○ 日本の学校教育制度

日本のおはは、小学校6年、中学校3年、高等学校3年、大学4年等の制度があります。おはは4月に始まり、翌年の3月で1学年が終了します。小学校と中学校は義務教育です。小学校の入学はその年の4月1日までに満6歳になる児童が対象となります。

### ○ 幼稚園

小郡内には、2か所の市立と、3か所の私立幼稚園があります。詳しい内容は、各幼稚園に問い合わせてください。

### ○ 小学校・中学校への就学

外国籍の方は、就学の義務はありませんが、市立の小・中学校への入学・編入も可能なので、希望される方は教育委員会教務課でご相談ください。

- 中学校への入学は、小学校を卒業見込みの方です。
- 市立の小・中学校では、授業料や教科書などは無料ですが、給食、遠足、学用品などの費用がかかります。
- 私立学校へ入学・編入したい場合は、各私立学校に直接申し込んでください。

### \* 教育に関する問い合わせは

市教務課 TEL: 72-2111



## ⑩फोहोर व्यवस्थापन

- जलाउन सकिने फोहोर (मोड्रु गोमी)
  - ・फोहोर उठाउने दिन आप्नो फोहोर बिहान 7 बजेभन्दा अघि नै बाहिर राख्नुहोस्।
  - ・फोहोर फाल्नका लागि निर्दिष्ट फोहोर फाल्ने झोला प्रयोग गर्नुहोस्।
  - ・खाना पकाउने तेल फालिएको भएमा कागजले सोस्मुपर्छ।
  - ・खानेकुराबाट पानी अथवा झोलालाई निचोरेर मात्र फाल्नपर्छ।
  - ・कागज र कपडालाई पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ।
  
- जलाउन नमिल्ने फोहोर (मोइनाइ गोमी)
  - ①जलाउन नमिल्ने सामग्रीहरू
    - ・जलाउन नमिल्ने सामग्रीहरू फाल्नका लागि निर्दिष्ट फोहोर फाल्ने झोला प्रयोग गर्नुहोस्।
    - ・एल्युमिनियमको क्यानान र स्टिलको क्यानालाई छुट्याउनुहोस्।
    - ・बाँकी रहेको घास निकालनका लागि एरोसोलहरूलाई ख्वाल
    - पार्सुपर्छ।
    - ・तेलको भाँडोलालाई फाल्दा त्यसमा थोरै पनि अवशेष बाँकी हुनु हुँदैन।
    - ・ट्युबलाइट वा चिमहरूलाई फाल्दा तिनीहरूको वास्तविक बक्सामा राखेँ फालनुपर्छ।
    - ・चक्कु वा शिसाको सामानहरू फाल्दा कागजमा बेरेर फालनुहोस्।
  - ②बोतलहरू
    - ・बोतलहरू फाल्नका लागि निर्दिष्ट फोहोर फाल्ने झोला प्रयोग गर्नुहोस्।
    - ・बोतलका फाल्ने अघि त्यसको बिकों निकालेर त्यसलाई खाली गर्नुहोस्।
  
- ढूलो आकारको फोहोर (सोडाइ गोमी)
  - ・ढूलो आकारको फोहोर फाल्नका लागि, ढूलो आकारको फोहोरका लागि निर्दिष्ट सिल लगाउनुहोस्। तपाईंले ढूलो आकारको फोहोर उठाउन आउने मितिभन्दा 5 दिन अघि प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ।
  - नियोजित भेट: क्योइ रिसोर्स म्यानेजमेन्ट सेन्टर ओगोरी टेलिफोन: 73-0339
  
- फोहोर फाल्ने झोला, ढूलो आकारको फोहोरको सिल कहाँबाट किन्ने
  - फोहोर फाल्ने झोला र ढूलो आकारका फोहोरका सिलहरू रिसाइकल निगमका खुद्रा पसलहरूबाट किन्न सकिन्छ (सलभ पसलहरू, सुपरमार्केटहरू, इत्यादि)।
  - यसको विस्तृत विवरण तपाईंको फोहोर व्यवस्थापन पात्रोमा सूचीकृत छ।

## ⑩ごみの出し方

- 燃えるごみ
  - ・収集日当日の朝7時までに出す。
  - ・指定のごみ袋に入れて出す。
  - ・食用油は紙に染み込ませて出す。
  - ・生ごみは水をよく切って入れる。
  - ・古紙・古布は、リサイクルに回す。
  
- 燃えないごみ
  - ①不燃物類
    - ・指定のごみ袋に入れて出す。
    - ・アルミニ缶・スチール缶は分別収集へ。
    - ・スプレー缶は、穴をあけて出す。
    - ・オイル缶等は中身を使い切って出す。
    - ・蛍光灯類は買ったときの箱に入れて出す。
    - ・包丁やガラスは、紙に包んで出す。
  - ②ビン類
    - ・指定のごみ袋に入れて出す。
    - ・ビンの中身、フタは取って出す。
  
- 粗大ごみ
  - 粗大ごみは、粗大ごみシールを貼つて出してください。粗大ごみの収集は、収集日の5日前までに、予約が必要です。
  - 予約先 共栄資源管理センター小郡  
TEL : 73-0339
  
- ごみ袋、粗大ごみシールの購入先
  - ごみ袋、粗大ごみシールは、リサイクル協力店(コンビニエンスストア・スーパー・マーケット等)で販売しています。
  - 詳しく述べは、ごみ収集カレンダーに一覧表がありますので、ご覧下さい。



## ⑪ 水道・電気・ガスの使用方法

### ○ 水道

水道の接続工事は、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

水道の接続工事は、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

水道の接続工事は、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

### ○ 電気

電気の接続工事は、事前に三井電力（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

電気の接続工事は、事前に三井電力（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

### ○ ガス

ガスの接続工事は、事前に三井ガス（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

ガスの接続工事は、事前に三井ガス（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

ガスの接続工事は、事前に三井ガス（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

## 2 日本での新しい生活のために

## ⑪ 上下水道・電気・ガスを使用するときは

### ○ 上水道

上水道を使用したいときは、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

上水道を使用したいときは、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

上水道を使用したいときは、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

### ○ 下水道

下水道を新たに使用されるときは、開始届を下水道課に出してください。また、転居により、下水道を使用しなくなるときは廃止届の届出が必要です。

下水道を使用したいときは、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

下水道を使用したいときは、事前に三井水道企業団にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

### ○ 電気

電気の接続工事は、事前に三井電力（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

電気の接続工事は、事前に三井電力（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

TEL: 0120-986-208

### ○ ガス

ガスの接続工事は、事前に三井ガス（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

ガスの接続工事は、事前に三井ガス（株）にご連絡ください。料金は、**100V**の場合は**100V**、**200V**の場合は**200V**です。

\* お問い合わせ窓口：72-5106

## ⑫ टेलिफोन, हुलाक सेवा, बैंकिङ सेवा

### ○ सार्वजनिक टेलिफोन

सार्वजनिक टेलिफोनहरू ट्रेन स्टेसन, स्टोरका अगाडिपट्टी वा सार्वजनिक सुधारथलहरूमा राखिएका हुन्न्। सार्वजनिक टेलिफोनले सिक्का र प्रिपेड टेलिफोन कार्ड स्वीकार्छ।

### ○ अन्तर्रिक्त हुलाक

यसमा जापानको कुनैपनि ठाउँमा पठाउने पोस्ट कार्ड र चिठ्ठी-पत्रहरूका लागि लाने हुलाक शुल्क पर्दछ। वास्तविक हुलाक शुल्क चिठ्ठीको आकार र भारको आधारमा नियरिण गरिन्दै।

### ○ अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक

अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक पठाउने दुई तरिका छन्: हवाइ मार्गद्वारा र सतही मार्गद्वारा। वास्तविक हुलाक शुल्क चिठ्ठीको आकार, भार र गन्तव्यको आधारमा नियरिण गरिन्दै। विश्वको कुनैपनि ठाउँमा पोस्ट कार्ड पठाउन 70 येत हुलाक शुल्क लाम्छा।

### ○ अन्तर्रिक्त पार्सल डेलिभरी

यदि कुनै वस्तुले निम्न मापदण्ड पूर्ति गर्दै भने, तपाईंले त्यस वस्तुलाई पार्सलको रूपमा पठाउन सक्नुहुँदै। वस्तुको लम्बाइ, मोटाइ र चौडाइको जोडफल 1.7 m भन्दा कम छ र वस्तुको वजन 30 kg भन्दा कम छ। थप विवरणका लागि नजिकको हुलाक कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### ○ अन्तर्राष्ट्रिय पार्सल डेलिभरी

पार्सललाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पठाउने दुई तरिका छन्: हवाइ मार्गद्वारा र सतही मार्गद्वारा। वास्तविक हुलाक शुल्क र स्वीकार्य आकार पार्सलको गन्तव्य स्थानमा निर्भर हुन्दै। थप विवरणका लागि नजिकको हुलाक कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

\* ओगोरो हुलाक कार्यालय टेलिफोन: 72-4494

### ○ बैंक र हुलाक कार्यालयहरूमा बैंकिङ सेवाहरू

बैंक र हुलाक कार्यालयहरूले बचत, वायर ट्रान्सफर, जनोपयोगी (विजुली, यास, इत्यादि) बिलहरूको स्वाचालित भुक्तानी र क्रेडिट कार्ड भुक्तानीहरू लगायतका बैंकिङ सेवाहरू प्रदान गर्दैन्। ती सेवाहरू प्रयोग गर्न, तपाईंले बैंक वा हुलाक कार्यालयमा एउटा खाता खोल्नुपर्छ। खाता खोल्नका लागि तपाईंले आप्नो आवास कार्ड देखाउनुपर्छ र व्यक्तिगत छाप (इन्कान) बनाएको हुनुपर्छ।

### ○ तपाईंले आफ्नो बैंक वा हुलाक कार्यालयको पासबुक वा कार्ड हराउनुभयो भने

तपाईंलाई सो पासबुक वा कार्ड जारी गोरेको बैंक वा हुलाक कार्यालयमा हराएको सूचना दिनुहोस्। साथै, प्रहरी चौकीमा पनि सामान हराएको सूचना दिनुहोस्।

## 2 日本での新しい生活のために

## ⑫ 電話の利用、郵便の出し方、銀行・郵便局の利用

### ○ 公衆電話

公衆電話は、駅や商店の店頭、公共施設などにあります。硬貨やテレホンカードを使って通話できます。

### ○ 国内郵便

国内郵便には、手紙やはがきなどがあります。料金は、手紙の大きさ、重さで決まります。

### ○ 国際郵便

国際郵便は、航空便と船便があります。料金は大きさ、重さ、送り先によって決まります。はがきは70円で世界各国に送ることができます。

### ○ 国内小包

縦・横・高さの合計が1.7m以内で、重さが30kg以内であれば、小包として送ることができます。詳しくは、郵便局にお尋ねください。

### ○ 国際小包

国際小包は、航空便、船便があります。料金や送ることのできる大きさは、送り先によって決まります。詳しくは、郵便局にお尋ねください。

\* 小郡郵便局 TEL: 72-4494

### ○ 銀行・郵便局のサービス

銀行や郵便局では、預金や送金、電気、ガス代などの公共料金の自動引落し、クレジットカードの代金支払いなどのサービスを行っています。

このようなサービスを利用するためには口座を開設する必要があります。口座開設には、在留カード、印鑑が必要となります。

### ○ 銀行・郵便局などの通帳・カードを紛失した時

開設している銀行・郵便局などに届け出てください。また、警察署に届け出してください。

## ① 健康な生活のために

○ **スワス्थ जीवनका लागि केनकौका**  
 スワス्थ्य जीवीपुस्तक अर्थात् गोटबुक (केन्को टेचो) वितरण  
 ओगोरी सहारे यो प्राप्त गर्ने इन्कुक 40 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका  
 व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य जीवीपुस्तक वितरण गर्दछ। यसलाई तपाईंको  
 स्वास्थ्य परामर्श र जाँचहरूको बारेमा अधिलेख राख्न प्रयोग गर्ने हो।  
 त्यसैले यसलाई अन्य महत्त्वपूर्ण कागजात सहर व्यवहार गर्नुपर्छ।

○ **स्वास्थ्य परामर्श**  
 स्वास्थ्य शाखामा, सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सहरू र राष्ट्रिय रूपमा  
 पञ्जीकृत आहार विशेषज्ञहरूले विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धीय रूपमा  
 सम्बन्धमा परामर्श देवा प्रदान गर्दछन्। कृपया कुनैपनि प्रश्न सोध्न  
 नहिचिक्काउनुहोला।

○ **स्वास्थ्य जाँच**  
 स्वास्थ्य शाखाले क्षण-नार लगायत केही निश्चित स्वास्थ्य  
 अवस्थाहरूका जागी स्वास्थ्य जाँच गराउन प्रोत्साहन गर्दछ। अवस्थाको  
 प्रकारको आधारमा लक्षित उमेर समूह फरक-फरक हुने भए तापि, सो  
 लक्षित उमेर समूहका मानिसहरूलाई अनुसूचित सम्भावित जाँचहरूका  
 लागि आवेदन फाराम प्रदान गरिन्छ। तपाईं यस किसिमको जाँचमा  
 सहभागी हुन चाहनुहन्छ भने, आवेदन फाराम भेर बुझाउनुहोला। जाँच  
 हुने मितिभन्दा दश दिन अगाडि तपाईंलाई एउटा चिकित्सकीय परामर्श  
 फाराम पठाइनेछ। जाँचहरूको बारेमा थप विवरणका लागि, स्वास्थ्य  
 शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

\* **स्वास्थ्य परामर्श र स्वास्थ्य जाँचका बारेमा थप**  
 ジानकारीका लागि:  
 ジャンクション、オゴロギー シリード ホル  
 テレホン: 72-6666

○ "एसुतेरासु" एकीकृत स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र  
 "एसुतेरासु" ओगोरीका नागरिकहरूको स्वास्थ्य र कल्याण प्रवर्धन  
 गर्नका लागि बनाइएको सुविधास्थल हो। यसमा शारीरिक तन्दुस्तर  
 र तनाव मुक्तिका लागि सुविधाहरू उपलब्ध छन्। यसले स्वयं सेवी  
 क्रियाकलापहरूमा संलग्न मानिसहरू बीच जानकारी आदान प्रदान गर्ने  
 ठाउँको रूपमा पनि काम गर्दछ।

केन्को सुविधाहरूमा निम्न पर्दछन्:

- ・ स्वास्थ्य जाँच र परीक्षण क्षेत्र  
 बहुप्रयोजनीय हल, स्वास्थ्य जाँच कक्ष
- ・ स्वास्थ्य प्रवर्धन क्षेत्र  
 व्यावामशाला, स्वास्थ्य सुधार पुल, पकाउने कोठा
- ・ प्रशिक्षण क्षेत्र  
 श्रव्य-द्रुश्य कक्ष, जापानी-शैली कक्ष, समेलन कक्ष, अध्ययन  
 कक्ष
- ・ कल्याण स्वयं सेवा क्षेत्र  
 अपाङ्गका लागि सहायता केन्द्र, स्वयं सेवा सूचना केन्द्र
- ・ तातो पानी क्षेत्र  
 ठूलो नहाउने ठाउँ, खुला हावामा नुहाउने ठाउँ, परिवारको लागि  
 निजी नुहाउने ठाउँ, संगीत कक्ष, खुला तथा फराकिलो प्लाजा,  
 मनोरञ्जन कक्ष

\* "एसुतेरासु" एकीकृत स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र ओगोरी

टेलिफोन: 72-6666

## ① 健康な生活のために

### ○ 健康手帳の交付

40歳以上の希望者に健康手帳を交付  
 しています。健康手帳は、健康相談や健  
 康診査の記録として大切なものです。

### ○ 健康相談

健康課では、保健師や管理栄養士が健  
 康の相談に応じています。お気軽にご相  
 談ください。

### ○ 健康診査

健康課では、がん等の健康診査を実施  
 しています。がん等の種類により対象年  
 齢は違いますが、対象者には集団検診の  
 申込書を郵送します。受診希望者は申込  
 書を提出ください。受診票を検診日の約  
 10日前に送付します。詳しい検査の内  
 容等については、健康課へお尋ねください。

### \* 健康相談、健康診査に関する問い合わせ

市健康課 TEL: 72-6666

### ○ 総合保健福祉センター「あすてらす」

「あすてらす」は、市民の健康と福祉  
 の向上を図るための施設です。健康増進、  
 リフレッシュのための設備が整っています。  
 またボランティア活動等に携わる人  
 たちの情報交換の場にもなっています。  
 施設の内容は次のとおりです。

- ・ 健診・検診ゾーン  
 多目的ホール、検診室
- ・ 健康増進ゾーン  
 トレーニング室、健康増進プール、  
 調理実習室
- ・ 研修ゾーン  
 視聴覚室、和室、会議室、研修室
- ・ 福祉ボランティアゾーン  
 障害者生活支援センター、ボラン  
 ティア情報センター
- ・ 温泉ゾーン  
 大浴場、露天風呂、家族風呂、音楽  
 教養室、交流プラザ、娯楽室

\* 小郡市総合保健福祉センター「あすて  
 らす」 TEL: 72-6666



## ② गर्भावस्था, प्रसव, बाल स्वास्थ्य

- आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य हाते पुसिका (बोशी केन्द्र टेचो)
  - यो हाते पुसिका आमाको प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्वास्थ्य अवस्था र साथै नवजात शिशुको स्वास्थ्य अवस्था, विकास, चिकित्सकीय जाँचहाल र खोपको इतिहासको बारेमा अभिलेख राख्नका लागि हो। त्यसकारण यसलाई अन्य महत्वपूर्ण कागजात सहरे व्यवहार गर्नुपर्छ। तपाईंले यो हाते पुसिका "एप्सुटोरामू", एकीकृत स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्रबाट प्राप्त गर्न सक्उन्नद्धा।
  - समय: पूर्वाह 9 बजे देखि अपराह्न 11:30 बजेसम, मङ्गलबार देखि शुक्रबार (बिहारालमा बाहेक)
  - आवश्यक करा: गर्भावस्थाको रिपोर्ट (निश्चिन दोतोदेशो)

- आमा-बच्चाके स्वास्थ्य परामर्श
    - सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स र राष्ट्रीय रूपमा बज़ीकृत आहार विशेषजडहलू बच्चाको विकास र पालनपोषणको विषयमा परामर्श सेवाहून ध्रुवान गर्दछन्। परामर्श लिंडा छलफल गरिएको विषयहरू गोपीय हुन्, त्यसैले नहिँकिचाइकन कुनैपनि प्रश्न सोधुहोला।
    - स्थान: परामर्श कक्ष, स्वास्थ्य शाखा, ओगोरी सहर (एसुरेगासु भित्र)
    - समय: पूर्वाह 9 बजे देखि अपार्ह 4:30 बजेसम्म, सोमबार देखि शक्रबार (विद्याहरूमा बाहेक)

- आमा-बच्चाको स्वास्थ्य कक्षा  
एसुतेरसुमा निम्न स्वास्थ्य कक्षाहरू प्रदान गरिन्छ:
    - बच्चालाई स्वागत गर्ने कक्षा  
यो कक्षा गर्भवती महिला र उनीहरूको परिवार प्रति लक्षित छ र यसले लोकर, जानकारी आदानप्रदान र नुहाइदिने अभ्यासहरू प्रदान गर्दछ।
    - बच्चाको भोजन कक्षा  
यो कक्षा 4 महिना देखि 1 वर्षका बच्चा र उनीहरूका परिवार प्रति लक्षित छ र यसले आगम, बच्चाको भोजन चाल्ने र पोषणको बाबोमा प्राप्तिशील प्रदान गर्दछ।

- प्रसूति तथा शुगुलाई धरमे हेन्ने जाने सेवाहर  
2 महिनाका शिशु र उनीहरूका आमालाई धरमे हेन्ने जाने सेवाहर  
प्रदान गरिन्छ। यस सेवाका लागि अवेदन दिन, स्वास्थ्य शाखाको  
कार्यालयमा आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य हातेप्रसिकाको अनुपूरक  
अंकमा समापेक्षा जनेमो सचना (शप्श्वा रेनाकाट्टो) बडाउनहोया

- शिशु/बच्चाको स्वास्थ्य जाँच  
शिशु र बच्चाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू प्रदान गरिन्द्छा आपमो  
शुशु वा बच्चाको जाँच गराउनुपर्ने आमाबुवाहरूलाई सूचान पठाइनेछ  
    - 4 महिना पुगेका शुशुहरूको जाँच
    - 10 महिना पुगेका शुशुहरूको जाँच
    - 18 महिना पुगेका शुशुहरूको जाँच
    - 37 महिना पापेका शुशुहरूको जाँच

- खोप  
हिमोफिलस इम्यूनोज्ना प्रकार बी, स्ट्रेटोक्रेस निमोनिता, BCG, DPT-IPV, दादुरा-रुबेला, डेउला, जापानीज इस्पेलाइट्स, DT, गर्भावस्था कानासर विरुद्धक खोपहरु प्रदान गरिन्छन्। लक्षित उमेर वर्ग मुनिका बालबालिकाहरूलाई नि:शुल्क खोप प्रदान गरिन्छा खोप लगाउने समयको बारेमा थप जानकारीका लागि, स्वास्थ्य शाखामा समर्पक गर्नुहोस्।
  - \* गर्भावस्था, प्रसव र बाल स्वास्थ्यको बारेमा थप जानकारीका लागि

- शिशु तथा बाल स्वास्थ्य सेवा  
अस्पतालमा व्यक्तिगत रूपमा बेहोर्नपर्ने रकमहरूमा निम्न अनुसारक  
अनुदान प्रदान गरिन्दै।

- 【सेप्टेम्बर 2016 को अन्तसम्म】  
जन्मे देखि 6 वर्षको उमेरका सबै बालबालिकाहरूले मार्च 31 मा  
(प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएका बालबालिकाहरू)
  - 【अक्टोबर 2016 बाट】  
जन्मे देखि 12 वर्षको उमेरका सबै बालबालिकाहरूले मार्च 31 मा  
(प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएका बालबालिकाहरू)।
  - \* यद्यपि, 3 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाहरू आम्दानीको  
सीमाको अधीनमा हुनेछन्, र अस्पतालमा भर्नाका लागि मात्र, 15  
वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई आर्थिक सहयोग  
गरिन्छ।

- कार्यक्रम जस अन्तर्गत अपरिपक्व शिशुहरूलाई चिकित्सा खच अनुदान प्रदान गरिन्छ (उदाहरणका लागि 2,000 kg भन्दा कम वजन )

- \* शिशु तथा बाल चिकित्सा सेवाको बारेमा थप जानकारीका लागि  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोनः  
७२-२११

## ②妊娠したら・赤ちゃんが生まれたら・子どもの健康

- 母子健康手帳

母子健康手帳はお母さんの産前・産後の健康状態の記録や、生まれてくる赤ちゃんの発育や健康診査、予防接種などを記録する大切なものです。総合保健福祉センター「あすてらす」で交付しています。

- ・交付日時 火曜～金曜（祝日を除く）  
午前9時～午前11時30分

- 母子健康相談  
保健師や管理栄養士が発育や育児に関する相談に応じています。秘密は厳守しますので、お気軽に相談ください。

- ・会場 市健康課相談室(あすてらす内)
  - ・日時 月曜～金曜(祝日を除く)  
午前9時～午後4時30分

- ## ○ 母子健康教室

次の健康教室を、あすてらすで実施しています。

- ・ようこそ赤ちゃん教室  
妊娠中の人とその家族を対象。講話、  
交流会、沐浴実習など
  - ・離乳食教室  
生後4か月～1歳児とその家族を対  
象。講話、離乳食の試食、栄養相談など

- 妊産婦・新生児訪問指導  
生後2か月頃の赤ちゃんとお母さんにお訪問指導を行っています。母子健康手帳の出生連絡票を健康課に提出してください。

- 乳幼児健康診査  
乳幼児に次の健康診査を実施しています。対象者には個人通知いたします。
    - ・ 4か月児健康診査
    - ・ 10か月児健康診査
    - ・ 1歳6か月児健康診査
    - ・ 3歳1か月児健康診査

- 子どもの予防接種  
ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、四種混合、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がんなどの予防接種を実施しています。対象年齢内の接種は無料です。実施時期などの詳しい内容は健康課にお尋ねください。

- \*妊娠、出産、子どもの健康に関する問い合わせは  
市健康課 TEL: 72-2111

- 乳幼児・子ども医療  
病院での自己負担分が助成されます。  
【平成28年9月末まで】  
出生～6歳到達後最初の3月31日までの間にある児童(小学校就学前の児童)  
【平成28年10月から】  
出生～12歳到達後最初の3月31日までの間にある児童  
※3歳以上は所得制限があります。

- \* 乳幼児・子ども医療、未熟児養育医療  
に関する問い合わせは  
市国保年金課 TEL: 72-2111

### ③**बाल सहायता, एकल-अभिभावक घरपरिवार चिकित्सा सेवा**

#### ○ शिशु विद्यालय

शिशु विद्यालय ती बालबालिकाहरूका लागि हो जसका अभिभावकहरूले काममा जानु परेको वा बिरामी भएकाले दिँड़सोको समयमा आप्ना बच्चाहरूको रेखेदेख गर्न सहायता।

ओगोरी सहरमा, तीनवटा सार्वजनिक शिशु विद्यालय र दशवटा निजी शिशु विद्यालय छन् जहाँ विद्यालय जाने उमेर नपुगेका बच्चाहरू जान सक्छन्।

#### ○ विद्यालय-पश्चात स्थाहार सुविधा

यो मुनिधाले विद्यालयको समय सक्रिएपछि घर फर्किंदा घरमा कोही नहुने ग्रेड 1 देखि 6 (वा 3) का विद्यार्थीहरूलाई स्वीकार्दछ र उनीहरूलाई स्तरीय बाल स्थाहार प्रदान गर्दछ।

- विद्यालय-पश्चात बाल स्थाहार: विद्यालयको समय सक्रिएपछि अपराह्न 5 बजेसम्म (गर्मी र जाडो विदा, र विद्यालय बन्द रहने दिनमा पूर्वाह्न 8:30 बजे देखि अपराह्न 5 बजेसम्म)
- विस्तारीत बाल स्थाहार अपराह्न 5 बजे देखि 7 बजेसम्म
- बन्द रहने दिन: आइतनारा, राष्ट्रिय विदाहरू, अगस्ट 13 देखि 15 सम्म, सेसम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म

#### ○ बालबालिका भत्ता (जिडो फुयो टिटे)

निम्न माध्यमिक विद्यालयाट उत्तीर्ण हुन बाँकी बालबालिकाका अभिभावकहरूले यो भत्ता पाउन सक्नेछन् यो भत्ता बच्चा 15 वर्षको नपुदासम्म होके वर्षमा मार्च 31 मा उपलब्ध हुन्छ यद्यपि, निश्चित आम्दानी सीमाभन्दा बढी आम्दानी भएको अवस्थामा, विशेष लाभको लेखाजोखा गरिन्छ।

#### ○ बाल सहायता भत्ता (जिडो फुयो टिटे)

यो भत्ता आमा वा बुवा नभएका, वा आमा वा बुवा अपाङ्ग भएका बच्चाहरूको अभिभावकलाई बच्चा 18 वर्षको नपुदासम्म (वा उनीहरू अपाङ्ग छन् भने 20 वर्षको नपुदासम्म) प्रत्येक आधिक वर्षको अन्तमा प्रदान गरिन्छ। सार्वजनिक पेस्सन योजनाबाट पेस्सन पाउने वा गएको वर्ष कुनै निश्चित स्तरको आय आर्जन गरेका अभिभावकहरूले यो लाभ प्राप्त गर्न योग्य छैनन्।

#### ○ विशेष बाल सहायता भत्ता (टोकुवेद्सु जिडो फुयो टिटे)

यो 20 वर्षभन्दा कम उमेरका (राष्ट्रिय पस्सन कानून अन्तर्गत निर्दिष्ट अपाङ्गता श्रेणी 1 वा दुई भएका) अपाङ्ग बालबालिकाका अभिभावकहरूलाई प्रदान गरिन्छ। यद्यपि, आम्दानीको सीमा लागू हुन सक्छ।

#### ○ बालबालिका मार्गदर्शन कार्यालय

यस कार्यालयले बालबालिकासँग सम्बन्धित मामिला र समस्याहरूका लागि परामर्श सेवा प्रदान गर्दछ। समर्पित र पूर्ण कालिक परामर्शदाताहरूले आपसी छलफलको माध्यमबाट समस्या वा विनाहरूको समाधान खोजन मद्दत गर्दछन्।

- परामर्श प्रदान गरिने दिन: सोमबार देखि शुक्रबाट (बिदाहरूमा बाहेक खुने समय: पूर्वाह्न 8:30 बजे देखि अपराह्न 4 बजेसम्म
- स्थान: बालबालिका मार्गदर्शन कार्यालय, बाल सहायता शाखा

\* बाल सहायता कार्यक्रमहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि:

बाल सहायता शाखा, ओगोरी सिटी हल  
टेलिफोन: 72-2111

#### ○ एकल अभिभावक घरपरिवार चिकित्सा सेवा

आमा वा बुवा नभएका, वा आमा वा बुवा अपाङ्ग भएका घरपरिवारका बालबालिकाहरूले उनीहरू 18 वर्षको नहुंदासम्म प्रत्येक आधिक वर्षको अन्तमा अस्पतालको बिलबाट आफैले तिर्नुपर्ने रकमभन्दा अधिकको रकम तिर्नेमा सहायता प्राप्त गर्दछन्। यद्यपि, यो आम्दानी सीमाको अधिनमा हुनेछ।

\* एकल अभिभावक घरपरिवार चिकित्सा सेवाको बारेमा थप जानकारीका लागि:

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथा पेन्सन शाखा, ओगोरी सिटी हल टेलिफोन:  
72-2111

### 3 毎日の暮らしの中で

### ③子育て支援・ひとり親家庭等医療

#### ○ 保育所

保育所は、保護者が仕事や病気などで、昼間家庭で保育できない児童を保育します。

市内には、市立保育所が3か所、私立保育園が10か所あり、就学前の児童を保育しています。

#### ○ 学童保育所

学童保育所は、昼間留守家庭の小学校1年～6年（3年までの学童保育所もあり）の児童を放課後、家庭に代わって、健全に育成する施設です。

- ・放課後保育 放課後～午後5時(夏・冬・春休み、学校の代休日は、午前8時30分～午後5時)
- ・延長保育 午後5時～午後7時
- ・休所日 曜日、祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日

#### ○ 児童手当

15歳到達後最初の3月31日までの間にある児童（中学校修了前の児童）を養育している人に支給されます。ただし、所得が所得制限度額以上の場合は、特例給付が支給されます。

#### ○ 児童扶養手当

父又は母のいない家庭や父又は母が一定の障害の状態にある家庭などで、18歳になる年度末まで（障害のある場合は20歳未満）、児童を扶養している人に支給されます。ただし、一定額以上の公的年金を受けていたり、前年の所得が一定額以上ある人は受給できません。

#### ○ 特別児童扶養手当

20歳未満の障害児（障害の程度は、おおむね国民年金法の1級・2級相当）を養育している人に支給されます。ただし、所得制限があります。

#### ○ 家庭児童相談室

児童に関するいろいろ悩みや心配事について相談に応じます。専任の相談員が、悩みや心配事について一緒に考え、解決のためのお手伝いをします。

- ・相談日 月曜～金曜（祝日を除く）
- ・時間 午前8時30分～午後4時
- ・場所 子育て支援課内家庭児童相談室

\* 子育て支援に関する問い合わせは  
市子育て支援課 TEL: 72-2111

#### ○ ひとり親家庭等医療

父又は母がいない家庭や父又は母が一定の障害の状態にある家庭などで子が18歳になる年度末まで、病院での自己負担分が助成されます。ただし、所得制限があります。

\* ひとり親家庭等医療に関する問い合わせは  
市国保年金課 TEL: 72-2111





## ① ओगोरी शहरका पर्यटन स्थलहरू

- ओगोरो काङ्गा इसके—ओगोरीका प्राचीन सरकारी कार्यालयका भानावशेषहरू (राष्ट्रिय रूपमा निर्दिष्ट ऐतिहासिक स्थलहरू)

नारा काल (7 औं देखि 8 अौं शताब्दी) मा वीं स्थलहरूमा ओगोरी सहरको छेउ राहेको मिहारा काऊटीको काऊटी कार्यालय थिए यो हाँगरिएका अन्वेषणहरूमा माटोका पर्खार र दोहोरो खाँचहरू भेटिएका थिए जसले डाङुकुलाई दक्षिणी भेगावाट हुन सन्ते आक्रमणबाट जागाउय यो ढाँडै सेत्यु खुल्ले पनि महत्वपूर्ण थिए भनी देखउँदछ। कामीवाटा भानावशेषमा सन् 1995 देखि हुए अपारा उत्तरन तथा अन्वेषण कार्यहरूबाट ओगोरीका भानावशेषहरूका पूर्वलक्षणका साथै त्यस समयका प्राचीन सरकारी बनकन भानावशेष प्राचीन लागोका थिए। जुन 2000 देखि यस स्थलहरू<sup>१</sup> “ओगोरी क्षेत्रको भनावशेष: ओगोरी कामीवाटाका भानावशेष” भन्न थालियो:

- माद्सुजाकी शुक्र (माद्सुजाकी पाटी)  
 इडो कालमा, माद्सुजाकीको छेउताट जाने बाटो इंडोमा आउने जाने  
 एउटा मुख्य रामायांग खियो। वसलाई डाइप्पोहरूले इडो खिय तआफ्ना  
 निवासमा वर्ष खिराएँ जानका लागि प्रयोग गर्दै, र त्यस कारणले गर्दै  
 यो थाउँ चिकुणो क्षेत्रको एउटा महत्वपूर्ण पाटी (विश्राम स्थल) को रूप  
 फस्टायो। सन् 1865 को एउटा काङजात अनुसार, यो क्षेत्रमा 26 वटा  
 छुड्हाउँडै आवास स्थलहरू थिएँ, अबुरा-या साहित जहाँ ताकमरो साइ  
 (प्रखात सामुगड) पाहुनको रूपमा बस्नुपर्थको खियो भर्नी भन्ने गरिन्।  
 \* सांस्कृतिक धरोहरहरूका बारेमा थथ जानकारीका लागिः

- क्युशु ऐतिहासिक संग्रहालय  
क्युशु ऐतिहासिक संग्रहालय सन् 1973 मा डाजाइकु सहरमा स्थापन  
गरिएको फुकुओका प्राचीरीय ऐतिहासिक संग्रहालय हो जसलाई सन्  
2010 मा आोगेरी सहरमा सारिएको हो। यस संग्रहालयले क्युशु  
इतिहासका विशेष पक्षहरूलाई बरोमा स्पष्ट पार्नका लागि डाजाइकु  
भनावश्वेषमा उत्तरान अद्ययन कार्यहरू, र अन्य छैरे अद्ययन तथा  
अवेषण कार्यहरूलाई प्रवर्धन गर्दछ। प्रदर्शनी हलहरूमा नियोजित  
प्रदर्शनीहरू र विशेष प्रदर्शनीहरू गरिन्छ, जसमा क्युशु र फुकुओका  
प्रान्तको इतिहास दर्शाउने महत्वपूर्ण सामग्रीहरू प्रदर्शन गरिन्छ।

\* क्युशु ऐतिहासिक संग्रहालय टेलिफोन: 75-9575

## ①小郡市の見所

- 小郡官衙遺跡（国指定史跡）  
奈良時代（7～8世紀）に小郡付近にあった御原郡の郡衙（郡役所）跡。最近の調査で築地や二重の溝などが発見され、南側の勢力から大宰府を守る軍事的な機能も持っていたことがわかりました。平成7年からの上岩田遺跡の発掘調査で小郡官衙遺跡の前身および並行時期の役所の跡を示す遺構が検出されたため、新たに平成12年6月に上岩田遺跡を含めて史跡名称は「小郡官衙遺跡群・上岩田遺跡」となりました。

- 松崎宿  
江戸時代松崎は、参勤交代の街道筋にあり、九州の主だった大名がここを通り、筑後地域の重要な宿場町として繁栄していました。西郷隆盛が宿泊したとの伝承のある旅籠油屋もあり、慶応元年の古文書によれば、旅籠が26軒ありました。

- \* 文化財に関する問い合わせは  
市文化財課 TEL: 75-7555

- 九州歴史資料館  
九州歴史資料館は、昭和48年に太宰府市に開館し、平成22年に小郡市に移転してきた福岡県立の歴史資料館です。大宰府史跡の発掘調査をはじめ、九州の歴史とその特質を明らかにするための多角的な調査や研究を進めています。展示室では、様々な企画展・特別展を開催し、九州や福岡県域の歴史を語る上で意義深い資料を紹介しています。

- 城山公園（花立山）  
城山公園は、標高130mの花立山のふもと 있습니다. 春は桜やつづじが咲き乱れ、市民の憩いの場として、多くの市民が訪れてています。大池にはボートが浮かび、公園内ではバーベキューの設備もあり、家族連れて遊ぶには最適の公園です。

- 福童の将军藤（県指定天然記念物）  
福童の大中臣（おおなかとみ）神社境内にあります。樹齢約650年といわれており、南北朝時代、征西将军懷良親王（かねながしんのう）が負傷し、この社に祈って全快され、奉納されたと伝えられています。棚の広さは500平方メートルにおよび、4月下旬から5月上旬にかけて満開を迎えます。

- 七夕神社  
地元では親しみをこめて「たなばたさん」とよばれています。8世紀頃の「肥前国風土記」にも登場している古社です。神社には、媛社神（ひめこそのかみ）と織女神（おりひめのかみ）が祀られており、裁縫や機織りが上達し、良縁が得られると伝えられています。

- \* 市内の観光に関する問い合わせは  
(一社) 小郡市観光協会  
TEL: 72-4008
  - 市商工・企業立地課  
TEL: 72-2111

## ②खेलकूद तथा सांस्कृतिक सुविधाहरू

### ○ ओगोरी स्पोर्ट्स पार्क

- ओगोरी स्पोर्ट्स पार्कमा निम्न सुविधाहरू उपलब्ध छन्:
  - एस्ट्रेटिक्स रंगशाला (टेलिफोन: 75-8856)
  - बहुप्रयोजीय खेलमैदान (टेलिफोन: 75-8856)
  - बेसबल रंगशाला (टेलिफोन: 75-2373)
  - टेनिस कोर्ट (टेलिफोन: 75-6041)
  - एस्ट्रेटिक्स खेलमैदान
  - दोड्ने पथ (रनिङ कोर्स)

### ○ ओगोरी सिटी व्यायामशाला

ओगोरी सिटी व्यायामशालामा भलिबल, बास्केटबल, टेबल टेनिस, ब्याडमिन्टन, कराते र जुडो लगायत विभिन्न प्रकारका खेलहरूको मजा लिन सकिन्छ।

\* प्रयोगका लागि उपलब्ध छ कि छैन सोधन र अन्य सोधपूळका लागि:

व्यायामशाला  
टेलिफोन: 72-2111

### ○ सांस्कृतिक हल

सांस्कृतिक हलमा एउटा ठूलो हल (अधिकतम क्षमता 628 जना), एउटा सानो हल (अधिकतम क्षमता 200 जना) र चियापान समारोह कक्ष जस्ता अन्य विभिन्न सुविधाहरू छन्। सांस्कृतिक हलमा संगीत कार्यक्रमहरू (कन्सर्ट), नाटक, र चलचित्र प्रदर्शनी जस्ता कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छ।

\* प्रयोगका लागि उपलब्ध छ कि छैन सोधन र अन्य सोधपूळका लागि:

सांस्कृतिक हल  
टेलिफोन: 72-3737

### ○ पुस्तकालय

पुस्तकालयले पुस्तक, पत्रिका, चित्र कथा प्रदर्शनीका सेटहरू, कपडातरे बनेका बाल पुस्तकहरू, पिंडगो, सिफि, डिभिडि, ज्यासेट टेप, DAISY, चित्र पुस्तकहरू सापट दिने सेवाका साथसाथै कथा वाचनको सेवा प्रदान गर्दछ।

- खुल्ने समय: पूर्वाह 10 बजे देखि अपराह्न 6 बजे सम्म शुक्रबार अपराह्न 8 बजेसम्म खुल्छ
- बन्द रहने दिन: पश्चिमो र तेस्रो सोमबार महिनाको अन्तिम बुधबार डिसेम्बर 28 देखि जनवरी 4 सम्म पुस्तकालय मिलाउनका लागि भनेर तोकिएको बन्द रहने समयावधि

\* पुस्तकालय टेलिफोन: 72-4319

### ○ उतारो नोडा साहित्य संग्रहालय

पुस्तकालय सुविधास्थल भित्र रहेको उतारो नोडा साहित्य संग्रहालयलाई उतारो नोडा, ओगोरी सहका एक कविले इच्छापत्रद्वारा अनुदान दिनुभएको 30,000 लिखित सामग्रीहरूका साथमा खोलिएको थियो। यहाँ प्राचीन आधुनिक साहित्यका केही प्रथम संस्करणहरू, साहित्यिक लेखहरू र साथै नोडाते संकलन गर्नुभएको मूल्यवान् कागजातहरू हेर्न पाइन्छ जसले जोकसैलाई एक साहित्यिक यात्रामा लान्छ।

\* उतारो नोडा साहित्य संग्रहालय

टेलिफोन: 72-7477

### ○ आजीवन शिक्षा केन्द्र

यसै 300 जना मानिस अटाउने क्षमता भएको टानाबाटा हल, कलाकृतिहरू प्रदर्शन गर्नेका लागि प्रयोग गर्न सकिने सार्वजनिक चित्रशाला, खालोलीय गुम्बज (एस्ट्रोनोमी डोम) र अध्यन तथा सम्मेलन कक्षहरू छन्।

\* आजीवन शिक्षा केन्द्र

टेलिफोन: 73-2084

## 4 生活を豊かにしよう

## ②スポーツ施設・文化施設

### ○ 小郡運動公園

小郡運動公園には、次の施設があります。

- 陸上競技場 (TEL: 75-8856)
- 多目的広場 (TEL: 75-8856)
- 野球場 (TEL: 75-2373)
- テニスコート (TEL: 75-6041)
- アスレチック広場
- ジョギングコース

### ○ 小郡市体育館

小郡市体育館では、バレー、ボル、バスクケットボール、卓球、バドミントン、空手、柔道のほかたくさんの屋内スポーツが行われています。

\* 利用申し込み・問い合わせは  
体育館 TEL: 72-2111

### ○ 文化会館

文化会館には、大ホール（定員628名）、小ホール（定員200名）のほか、茶室等の施設があります。コンサートや劇の公演、映画上映等様々なイベントが催されております。

\* 利用申し込み・問い合わせは  
文化会館 TEL: 72-3737



### ○ 図書館

図書館では、図書、雑誌、紙芝居、布の絵本、ビデオ、CD、DVD、カセットテープ、DAISY（デイジー）、絵本パックの貸出やお話し会を行っています。

- 開館時間 午前10時～午後6時  
金曜日のみ午後8時まで
- 休館日 毎月第1・3月曜日  
毎月最終水曜日  
12月28日～1月4日  
特別整理期間

\* 図書館 TEL: 72-4319

### ○ 野田宇太郎文学資料館

図書館内にある野田宇太郎文学資料館は、小郡市出身の詩人野田宇太郎の遺言により寄贈された資料約3万点をもとに開館しました。

近代文学の名著の初版本や文芸雑誌、さらに野田のライフワークであった文学散歩により収集された貴重な資料を所蔵し、その一部を展示しています。

\* 野田宇太郎文学資料館  
TEL: 72-7477

### ○ 生涯学習センター

300人程度収容の七夕ホール、作品展示場として利用できる市民ギャラリー、天体ドーム、研修室や会議室などがあります。

\* 生涯学習センター TEL: 73-2084

### ③おこおり国際交流協会

#### ○ おこおり国際交流協会

おこおり国際交流協会は、小郡市や市の近郊に在住する外国人の方との交流会を開催しています。毎年多くの外国人の方が参加され、交流を深めています。

開催時期 2月、6月、10月

#### ○ 活動内容

- ・国際交流、国際協力に関する企画および運営（国際交流、派遣事業）
- ・市民および他団体との国際交流活動への参加、協力、支援（国際交流団体の活動支援、ホームステイ受入れ、イベント出店）
- ・国際理解の推進と人づくり、情報収集、発信（国際理解教育支援、日本語教室、世界の家庭料理教室、講演会）
- ・外国人とともに暮らす地域づくり（フェイスブックによる情報発信、在住外国人との交流活動）

おこおり国際交流協会では、小郡市より委託を受け、日本語教室と国際理解推進事業を行っています。

### 4 生活を豊かにしよう

### ③おこおり国際交流協会

#### ○ おこおり国際交流協会

#### ○ おこおり国際交流協会

おこおり国際交流協会は、「私たちにできる国際交流」をスローガンに、小郡市における国際文化活動を通じ、会員相互の親睦と資質の向上を図り、市民意識の高揚と活気あるまちづくりを目指す民間団体です。

#### ○ 活動内容

- ・国際交流、国際協力に関する企画および運営（国際交流、派遣事業）
- ・市民および他団体との国際交流活動への参加、協力、支援（国際交流団体の活動支援、ホームステイ受入れ、イベント出店）
- ・国際理解の推進と人づくり、情報収集、発信（国際理解教育支援、日本語教室、世界の家庭料理教室、講演会）
- ・外国人とともに暮らす地域づくり（フェイスブックによる情報発信、在住外国人との交流活動）

#### ○ 国際理解推進事業

世界の家庭料理体験教室、講演会  
外国文化への理解を深め、楽しく交流していただくために、料理教室と講演会を開催します。

開催時期 2月、6月、10月

#### ○ フレンドシップ交流会

おこおり国際交流協会では、小郡ロータリークラブ、小郡市の共催で、小郡市や市の近郊に在住の外国人の方との交流会を開催しています。毎年多くの外国人の方が参加され、交流を深めています。

開催時期 12月初旬

#### ○ ホームステイ、ホームビジット

おこおり国際交流協会では、会員の活動の一つとして、ホームステイ、ホームビジットの受入れを行っています。日本の家庭を体験していただき、ホストファミリーとの交流を深めます。

#### ○ おこおり国際交流協会事務局

〒838-0198

小郡市小郡255-1

小郡市役所 企画課内

TEL: 72-2111



## 5 प्रमुख सार्वजनिक सुविधाहरू

### नगरपालिका सुविधा

ओगोरी सिटी हल	255-1 ओगोरी	72-2111
ओगोरी सिटी व्यायामशाला	279-1 ओताइ	72-2111
ओगोरी सिटी टेनिस कोर्ट	392 ओहो	75-6041
ओगोरी सिटी साँस्कृतिक हल	136-1 ओताइ	72-3737
ओगोरी सिटी साँस्कृतिक सम्पदा केन्द्र	5147-3 मित्सुसावा	75-7555
ओगोरी सिटी बेसबल गंगशाला	427-1 ओहो	75-2373
ओगोरी सिटी एश्लेटिक्स गंगशाला	444 ओहो	75-8856
ओगोरी सिटी सार्वजनिक पुस्तकालय	136-1 ओताइ	72-4319
उतारो-नोडा साहित्य संग्रहालय	136-1 ओताइ	72-7477
ओगोरी सिटी मानव अधिकार शिक्षा केन्द्र	296 ओगोरी	80-1080
"एसुतेगसु" एकीकृत स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र ओगोरी	1167-1 फुतामोरी	72-6666
ओगोरी सिटी आजीवन शिक्षा केन्द्र	1180-1 ओताइ	73-2084
आजिसाका-जिल्ला समुदायिक हल	253-1 शिपोनिशि आजिसाका	73-3858
भिहार-जिल्ला समुदायिक हल	437-11 इनायोरी	72-9038
ओगोरी सञ्चार केन्द्र	859-51 तेराफुकुदो	72-2846
मिकुनि-जिल्ला समुदायिक हल	4196-1 मित्सुसावा	75-3392
तातेइशी-जिल्ला समुदायिक हल	2056-1 हिकाता	73-2768
नोजोमिगाओका क्लब हाउस	5-2-17 नोजोमिगाओका	75-6607
अजुमानो-जिल्ला समुदायिक हल	83-1 मित्सुसावा	75-7066

### नगरपालिकामांग सम्बन्धित सुविधा

ओगोरी सिटी कल्याण संगठन	1167-1 फुतामोरी	73-1120
ओगोरी-ताचिअराइ सिल्भर मानव संसाधन केन्द्र	688-1 फुकुदो	73-1881
मी वाटर स्प्लाइ संगठन	753-2 मात्सुजाकी	72-5106

### प्रहरी

ओगोरी प्रहरी चौकी	234-1 ओताइ	73-0110
आजिसाका आवासीय प्रहरी बक्स	177-2 कामिनिशि आजिसाका	72-1102
स्टेशन प्रहरी बक्स	1-13-12 जिओन	72-2810
हिकाता आवासीय प्रहरी बक्स	1111-7 हिकाता	72-5109
मात्सुजाकी आवासीय प्रहरी बक्स	1066-1 कामीचाता	72-2501
मिकुनि प्रहरी बक्स	4665-3 मित्सुसावा	75-1107

### फायर स्टेशन

मी फायर स्टेशन	279-2 ओताइ	72-5101
मिकुनी शाखा	4626-5 मित्सुसावा	75-3335

## 5 主な公共施設

### 市の施設

小郡市役所	小郡255-1	72-2111
小郡市体育館	大板井279-1	72-2111
小郡市テニスコート	大保392	75-6041
小郡市文化会館	大板井136-1	72-3737
小郡市埋蔵文化財調査センター	三沢5147-3	75-7555
小郡市野球場	大保427-1	75-2373
小郡市陸上競技場	大保444	75-8856
小郡市立図書館	大板井136-1	72-4319
野田宇太郎文学資料館	大板井136-1	72-7477
小郡市人権教育啓発センター	小郡296	80-1080
小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」	二森1167-1	72-6666
小郡市生涯学習センター	大板井1180-1	73-2084
味坂校区公民館	下西鰐坂253-1	73-3858
御原校区公民館	稻吉437-11	72-9038
小郡交流センター	寺福童859-51	72-2846
三国校区公民館	三沢4196-1	75-3392
立石校区公民館	千瀬2056-1	73-2768
のぞみがおか生楽館	希みが丘5-2-17	75-6607
東野校区公民館	三沢83-1	75-7066

### 市の関連施設

小郡市社会福祉協議会	二森1167-1	73-1120
小郡大刀洗広域シルバー人材センター	福童688-1	73-1881
三井水道企業団	松崎753-2	72-5106

### 警察機関

小郡警察署	大板井234-1	73-0110
味坂駐在所	上西鰐坂177-2	72-1102
駅前交番	祇園1-13-12	72-2810
千瀬駐在所	千瀬1111-7	72-5109
松崎駐在所	上岩田1066-1	72-2501
三国交番	三沢4665-3	75-1107

### 消防機関

三井消防署	大板井279-2	72-5101
三国出張所	三沢4626-5	75-3335

**ホーリー ハウス**

アオガホリ ホーリー ハウス	1092-7 アオガホリ	72-2132
アオガホリ ホーリー ハウス	1537-27 アオガホリ	72-7918
アオガホリ ホーリー ハウス	1-89-1 ミツクニガオコ	75-4480
アオガホリ ホーリー ハウス	811-1 マツヅヤ	72-2542
アオガホリ ホーリー ハウス	1832-6 ヨコハマ	75-3592
アオガホリ ホーリー ハウス	568-1 イナヤシ	73-2515

**マーケット**

アオガホリ マーケット	5128-1 ミツコシマ	75-1211
アオガホリ マーケット	650 マツヅヤ	72-2161

**新宿 モール**

アオガホリ 新宿 モール	772 アオガホリ	72-2027
アオガホリ 新宿 モール	668 テラフクド	72-1103
アオガホリ 新宿 モール	1045 フクイ	72-2603
アオガホリ 新宿 モール	26-1 ヤサカ	72-2417
アオガホリ 新宿 モール	5-15-1 ミツコシマ	75-3820

**新宿 モール**

アオガホリ 新宿 モール	456-1 ヤサカ	72-2406
アオガホリ 新宿 モール	2409-4 アオガホリ	73-1780
アオガホリ 新宿 モール	1394 アオガホリ	72-5500
アオガホリ 新宿 モール	288 ココロ	72-3044
アオガホリ 新宿 モール	968-2 フクイ	72-2543
アオガホリ 新宿 モール	5-2-17 ノーベル	75-7011
アオガホリ 新宿 モール	1012 リキタケ	75-2312
アオガホリ 新宿 モール	316 パル	72-2711

**新宿 モール**

アオガホリ 新宿 モール	1600-2 アオガホリ	72-5501
アオガホリ 新宿 モール	6-72 ミツコシマ	75-1108

**新宿 モール**

アオガホリ 新宿 モール	4130-1 ミツコシマ	75-5031
アオガホリ 新宿 モール	1513 パル	72-5100
アオガホリ 新宿 モール	828-1 アオガホリ	72-8337

**新宿 モール**

アオガホリ 新宿 モール	2341-3 シモモト	73-3437
--------------	-------------	---------

**5 主な公共施設****郵便局**

小郡郵便局	小郡291-1	72-4494
味坂郵便局	八坂566-2	73-2505
小郡駅前郵便局	小郡1092-7	73-2132
小郡大保郵便局	大保1537-27	72-7918
小郡三国が丘郵便局	三国が丘1-89-1	75-4480
松崎郵便局	松崎811-1	72-2542
三国郵便局	横隈1832-6	75-3592
御原郵便局	稻吉568-1	73-2515

**高等学校**

小郡高校	三沢5128-1	75-1211
三井高校	松崎650	72-2161

**中学校**

大原中学校	小郡772	72-2027
小郡中学校	寺福童668	72-1103
立石中学校	吹上1045	72-2603
宝城中学校	八坂26-1	72-2417
三国中学校	美鉢が丘5-15-1	75-3820

**小学校**

味坂小学校	八坂456-1	72-2406
東野小学校	小郡2409-4	73-1780
大原小学校	大保1394	72-5500
小郡小学校	小板井288	72-3044
立石小学校	吹上968-2	72-2543
のぞみが丘小学校	希みが丘5-2-17	75-7011
三国小学校	力武1012	75-2312
御原小学校	二夕316	72-2711

**公立幼稚園**

小郡幼稚園	小郡1600-2	72-5501
三国幼稚園	三国が丘6-72	75-1108

**公立保育所**

三国保育所	三沢4130-1	75-5031
御原保育所	二夕1513	72-5100
大崎保育所	大崎828-1	72-8337

**養護学校等**

福岡県立小郡特別支援学校	下岩田2341-3	73-3437
--------------	-----------	---------

