あらかわく
荒川区

がいこくじん
外国人のための

せいかつべんりちょう
生活便利帳

（英語版）

Useful Information for Your Life
in Arakawa City

荒川区

２０２２年5月

目次

0.1. 荒川区役所 3
0.2. 区民事務所 7
第１章　こまった時 11
1.1. 外国語で　相談する　時 11
1.2. 救急車を　よぶ　時 11
1.3. 火事 13
1.4. 警察を　よぶ　時 13
1.5. 地震 15
1.6. 水害 19
1.7. 防災アプリ 21
1.8. 電気、ガス、水道の　案内 23
第２章　大切な手続き 25
2.1. 住民登録 25
2.2. 戸籍 31
2.3. 国民健康保険 41
2.4. 国民年金 45
2.5. 税金 47
2.6. 健康相談 49
2.7. 妊娠・出産 51
2.8. 子どもの　こと 53
2.9. 教育 57
2.10. 高齢者の　こと 61
第3章　生活と　マナー 63
3.1. 日本語の　勉強 63
3.2. ごみと資源 67
3.3. 自転車と　駐輪場 69
3.4. 都営住宅 75
3.5. 部屋を 借りる 人 75
3.6. 乗り物の マナー 83
3.7. 図書館、スポーツセンター 85
区役所の　他に　外国語で　相談できる　ところ 93

このパンフレットと　一緒に　入っている　もの

→ 荒川区の　防災地図、　ごみの　出し方に　ついて

Content

0.1. Arakawa City Hall 4
0.2. Residents' Offices 8
Chapter 1 Encountering Difficulties 12
1.1. Counseling in Foreign Languages 12
1.2. In Case of an Emergency 12
1.3. Fire 14
1.4. Calling the Police 14
1.5. Earthquakes 16
1.6. Floods 20
1.7. Arakawa City Disaster Prevention App 22
1.8. Information about Electricity, Gas, and Water 24
Chapter 2 Important Procedures 26
2.1. Resident Registration 26
2.2. Family Register 32
2.3. National Health Insurance 42
2.4. National Pension 46
2.5. Taxes 48
2.6. Health Care 50
2.7. Pregnancy/Childbirth 52
2.8. About Children 54
2.9. Education 58
2.10. About Senior Citizens 62
Chapter 3 Living in Arakawa City 64
3.1. Studying Japanese 64
3.2. Garbage and Recycling 68
3.3. Bicycles and Bicycle Parking 70
3.4. Public Housing 76
3.5. Renting a Room 76
3.6. Manners on Public Transportation 84
3.7. Libraries and Sports Facilities 86
Consultation Centers for Foreign Residents 94

This booklet includes Arakawa Bosai Map and Separation and Disposal of Garbage and Recyclables.

荒川区へ　ようこそ！

荒川区は　みんなが　幸せに　なる

まちを　作ります。

困った　時、わからない　時は、

区役所に　来て　ください。

英語・中国語・やさしい日本語で

大丈夫です。

区役所は　あなたを　手伝います！

Welcome to Arakawa City!

Arakawa City continues to be a city that is

joyful for everyone to live in.

If you have any questions,

please visit the City Hall.

We have staff who can speak

English, Chinese, and simple Japanese.

Arakawa City will help you out!

0.1. 荒川区役所

○場所：〒116-8501　荒川区荒川２－２－３

○時間：月曜日～金曜日　午前８時３０分～午後５時１５分

※戸籍住民課、国保年金課、税務課、子育て支援課は、

水曜日　午前８時３０分～午後７時と

２・４番目の　日曜日　午前９時～１２時も　開いています。

○電話：０３－３８０２－３１１１

課、係、内線番号（区役所の　中の　電話番号）を　言って　ください。

例えば、

★国際交流協会、お願いします。

★内線番号2　5　2　4、お願いします。

○区役所に　行く　時

ＪＲ

①常磐線　三河島駅から　歩いて　１０分　です。

②山手線　日暮里駅　東口で　都バス　「亀戸駅（里２２）」行きに　乗ります。

「荒川区役所」で　降ります。

京成線

①町屋駅から　歩いて　１２分　です。

②都電　「三ノ輪橋」行きに　乗ります。「荒川区役所前」で　降ります。

③コミュニティバス『さくら』に　乗ります。「荒川区役所」で　降ります。

0.1. Arakawa City Hall

◯**Place：**2-2-3 Arakawa, Arakawa-ku 116-8501

◯**Hours：**Monday - Friday：8:30 a.m. - 5:15 p.m.

*Family Register and Residence Section, National Health Insurance and National Pension Section, Tax Affairs Section, and Child Care Section are opened:

Wednesday：until 7:00 p.m.

Second and Fourth Sunday：9:00 a.m. - 12:00 p.m.

◯**Tel：**03-3802-3111

Please tell us the division, section, and extension number within Arakawa City Hall.

For example:

★ “The Association for International communications, please.”
(*Kokusai-kōryū-kyōkai onegaishimasu*)

★ “Please put me through to extension 2524.”
(*Naisen-bangō 2524 onegaishimasu*)

◯**Directions to Arakawa City Hall**

JR

1 10 minute walk from Mikawashima Station on the JR Joban Line

2 Take Bus 22 (bound for Kameido Station) from the East Exit of Nippori Station on the JR Yamanote Line
Get off at Arakawa City Hall (Arakawa Kuyakusho).

Keisei Line

1 12 minute walk from Machiya Station

2 Get on the Toden Arakawa Line (bound for Minowabashi)
Get off at Arakawa City Hall (Arakawa Kuyakusho)

3 Get on the Sakura Community Bus
Get off at Arakawa City Hall (Arakawa Kuyakusho)

地下鉄　東京メトロ千代田線

①町屋駅から　歩いて　１２分　です。

②都電、コミュニティバス『さくら』も　あります。

地下鉄　東京メトロ日比谷線

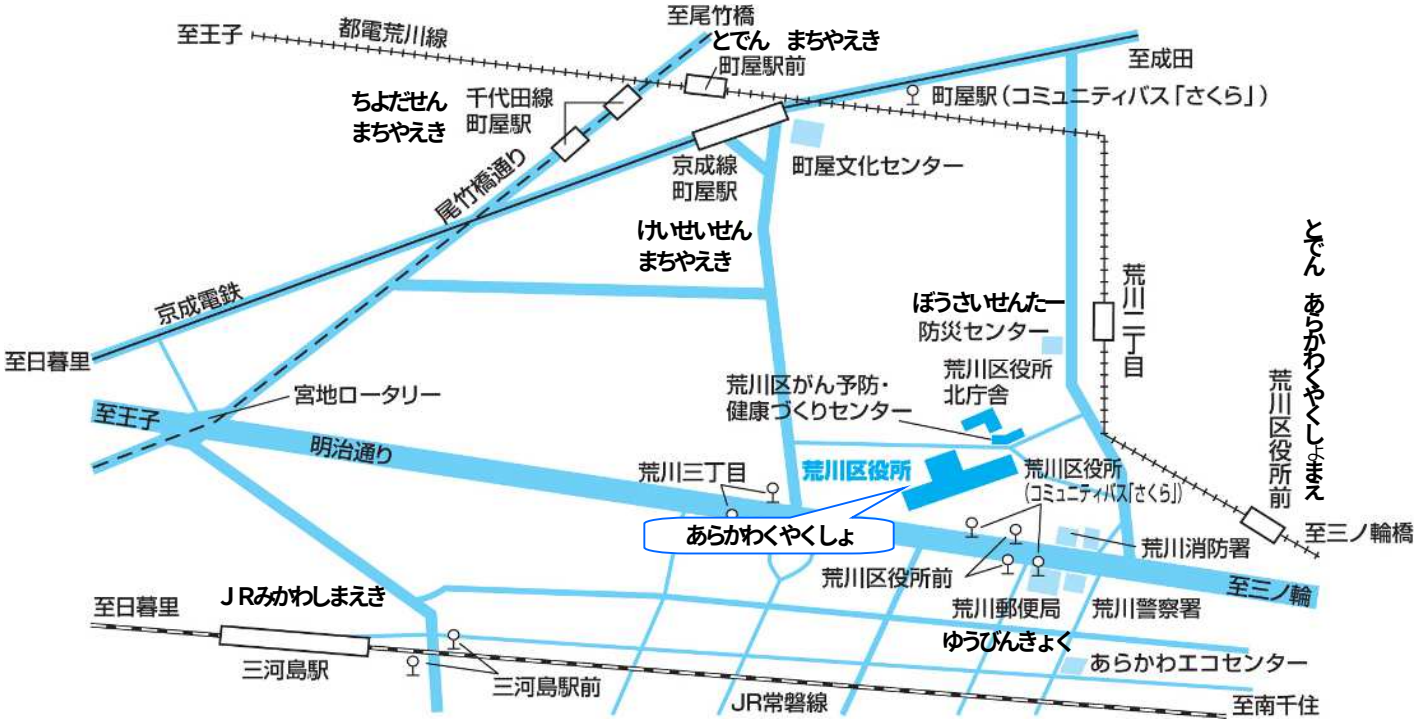
①三ノ輪駅から　明治通りを　王子に　向かって　歩きます。

三ノ輪駅から　歩いて　１５分　です。

②都電　三ノ輪橋から　「早稲田」行きに　乗ります。

「荒川区役所前」で　降ります。

コミュニティバス『さくら』は、荒川区の　中を　走ります。
コミュニティバス『汐入さくら』も　あります。
荒川区の　中を　動く　時　便利です。
大人　１６０円（ＩＣ　１５７円）、
小学生　８０円（ＩＣ　７９円）　です。



Tokyo Metro Chiyoda Subway Line

1 12 minute walk from Machiya Station

2 Get on the Toden Arakawa Line

Tokyo Metro Hibiya Subway Line

1 Walk along Meiji Street from Minowa Station in the direction of Oji

15 minute walk from Minowa Station

2 Get on the Toden Arakawa Line (bound for Waseda) from

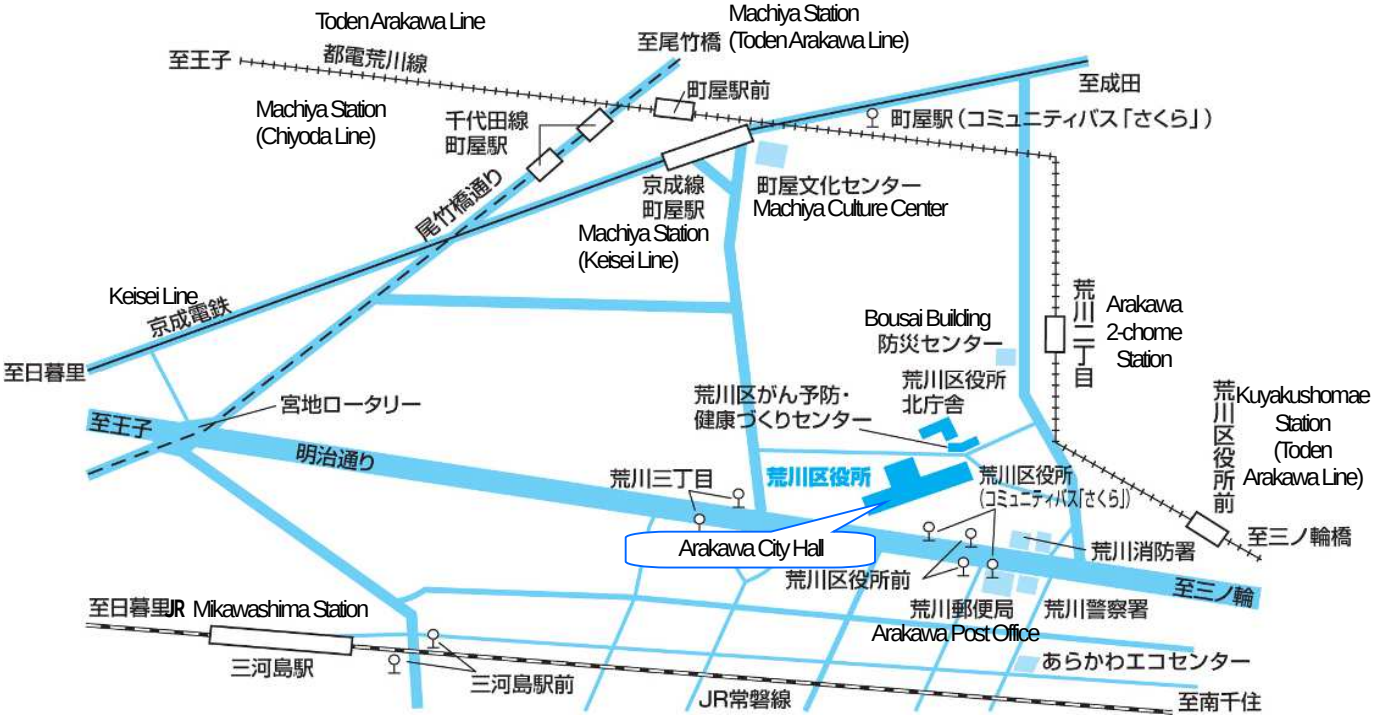
Minowabashi Station and get off at Arakawa City Hall (Arakawa Kuyakusho).

The Sakura Community Bus runs through Arakawa City.

There is another bus, the Shioiri-Sakura Community Bus.

Adult tickets are 160 yen (157 yen with IC card)

Elementary school student tickets are 80 yen (79 yen with IC card)



0.2. 区民事務所（区役所の　支所）

区民事務所では、

○ 住民票を　もらいます。
○ 印鑑登録証明書を　もらいます。
○ 転入届を　出します。
○ 転出証明書を　もらいます。
○ 課税証明書、非課税証明書を　もらいます。
○ 母子健康手帳を　もらいます。
○ 国民健康保険料を　払います。

区民事務所は　４つ　あります。

○時間：月曜日～金曜日：午前８時３０分～午後５時１５分

※南千住区民事務所は、

水曜日　午前８時３０分～午後７時と

２・４番目の　日曜日　午前９時～１２時も　開いています。

南千住区民事務所

0.2. Residents' Offices (Branches of Arakawa City Hall)

Types of services available at residents' offices:

- ○ Obtain a Resident Record Copy
- ○ Obtain Proof of Registration of your Personal Seal
- ○ Submit a Moving-in Notification
- ○ Obtain Proof of Moving-out
- ○ Obtain a Taxation Certificate or Tax Exemption Certificate
- ○ Obtain a Mother and Child Health Handbook
- ○ Pay National Health Insurance Fees

There are four residents' offices in Arakawa City.

○**Hours:** Monday - Friday：8:30 a.m. - 5:15 p.m.

*The Minami-Senju Residents' Office has different hours:

Wednesday：8:30 a.m. - 7:00 p.m.

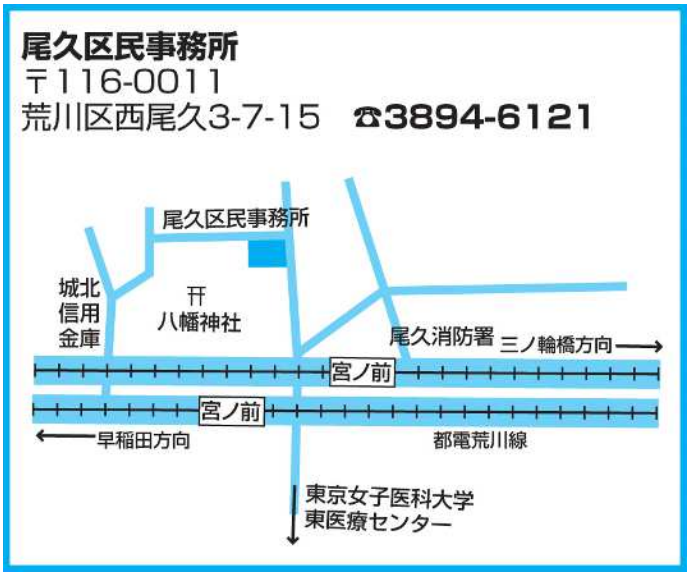
Second and Fourth Sunday：9:00 a.m. - 12:00 p.m.

Minami-Senju Residents' Office

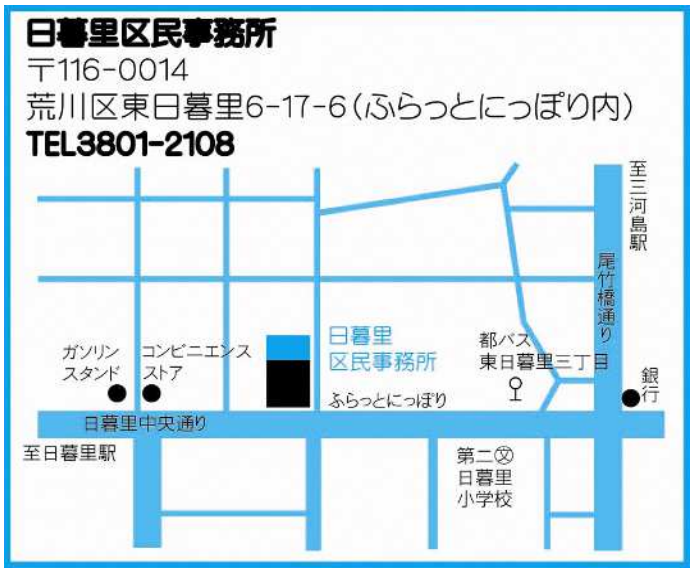
Acresty Minami-senju 2nd Floor
7-1-1 Minami-senju, Arakawa-ku
116-0003

町屋区民事務所（まちやくみんじむしょ）

尾久区民事務所（おぐくみんじむしょ）

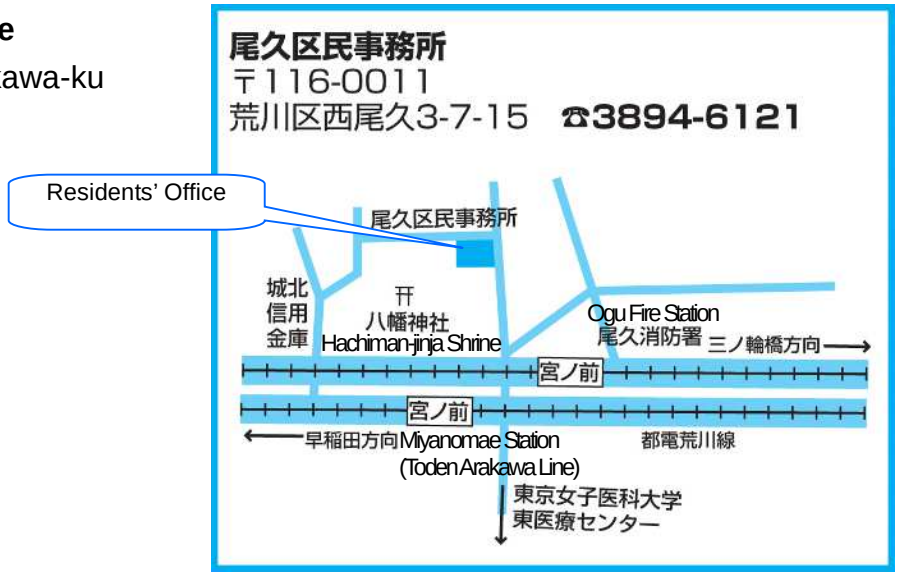


日暮里区民事務所（にっぽりくみんじむしょ）

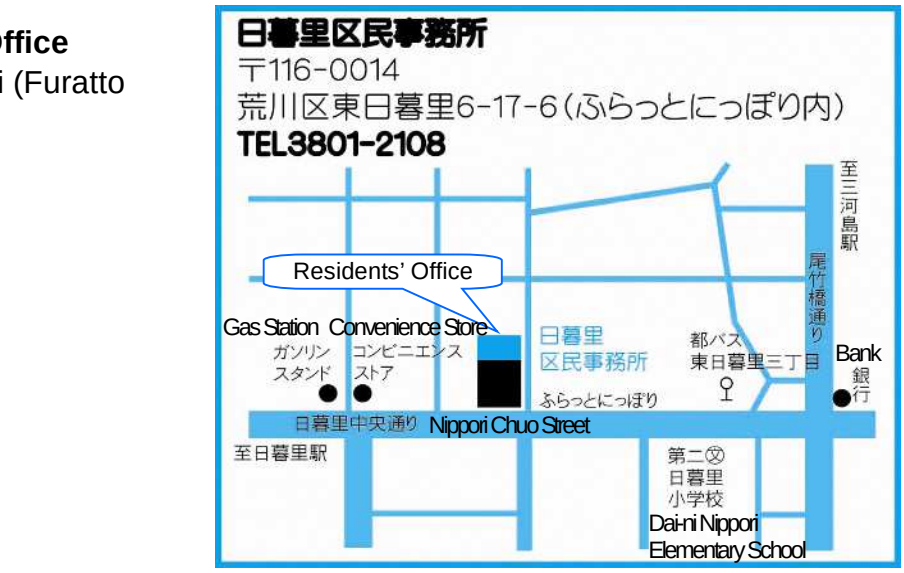


Machiya Residents' Office
2-8-9 Machiya, Arakawa-ku
116-0001

Ogu Residents' Office
3-7-15 Nishi-ogu, Arakawa-ku
116-0011



Nippori Residents' Office
6-17-6 Higashi-nippori (Furatto Nippori), Arakawa-ku
116-0014



第１章　こまった　時

1.1. 外国語で　相談する　時

「東京都外国人相談」では、英語・中国語・韓国語で話す　ことが　できます。無料（０円）です。

英語	月曜日～金曜日	午前９時半～１２時 午後1時～５時まで	０３-５３２０-７７４４
中国語	火曜日・金曜日		０３-５３２０-７７６６
韓国語	水曜日		０３-５３２０-７７００

1.2. 救急車（病気、けがの　人を　運ぶ　車）を　よぶ　時

救急車は　病気の　人、けがを　した　人を　病院へ　連れて　行く　車　です。

「１１９」　に　電話　します。　0円です。

携帯電話も　大丈夫　です。その時　言って　ください。

①　「救急」　です。

②　例えば

★車に　ぶつかりました。動く　ことが　できません。

③　住所は　荒川区　○○　○丁目　○番　○号　です。

④　名前は　○○○○　です。

⑤　電話番号は　○○○○　○○○○　です。

軽い　けが、病気の　時は、自分で　電車や　バスや　タクシーや　車で病院へ　行きます。救急車は　家に　帰る　時は　乗る　ことが　できません。

Chapter 1 Encountering Difficulties

1.1. Counseling in Foreign Languages

"Foreign Residents' Advisory Center (FRAC)" will give advice in English, Chinese, and Korean. Consultation is free.

English	Monday – Friday	9:30 a.m. - 12:00 p.m. 1:00 p.m. - 5:00 p.m.	03-5320-7744
Chinese	Tuesday and Friday		03-5320-7766
Korean	Wednesday		03-5320-7700

1.2. In Case of an Emergency

An ambulance is a vehicle which takes sick or injured people to a hospital without payment.

Please dial **１１９** to call an ambulance.

You can use your mobile phone to call an ambulance. When calling, please indicate the following information:

1 **Emergency / Ambulance** (**KYŪ-KYŪ** desu.)

2 Describe the situation, for example:

★ I have been hit by a car and cannot move.

(*Kuruma ni butsukari mashita. Ugokemasen.*)

3 The address is Arakawa-ku ___-chōme ___-ban ___-gō.

(*Jūsho wa ..... desu.*)

4 My name is _____.

(*Watashi no namae wa _____ desu.*)

5 My telephone number is ____-_____.

(*Denwa bangō wa ___-_____ desu.*)

If the injury or illness is minor, please go to the hospital on your own by train, bus, taxi, or car. You cannot take an ambulance to get back home.

1.3. 火事

火事の　時、大きい　声で　他の　人に　教えて　ください。

小さい　火事も　他の　人に　教えて　ください。

そして、「１１９」に　電話　します。０円です。

携帯電話も　大丈夫　です。その時　言って　ください。

①　火事　です。

②　住所は　荒川区　○○　○丁目　○番　○号　です。
（わからない　時は、近くの　大きい　建物を　言います。）

③　○○が　燃えて　います。

消防車（火を　消す　車）が　来たら、手を　上げて、火事の　場所を　消防車の人に　教えて　ください。

1.4. 警察を　よぶ　時

「１１０」に　電話します。携帯電話も　大丈夫　です。０円です。

その時　言って　ください。

①　○　○　○　です。（例えば　「交通事故」　です。）

②　住所　荒川区　○○　○丁目　○番　○号　です。
（わからない　時は、近くの　大きい　建物を　言います。）

③　名前　は　○○ です。

④　電話番号　は ○○○○ ○○○○ です。

1.3. Fire

When you encounter a fire, immediately tell other people nearby in a loud voice.
Even in case of a small fire, please let other people know about the fire.

Then, dial **１１９(Fire Station).** The call is free.
You can use your mobile phone to call a fire station.
When calling, please indicate the following information:

1 **Fire** (**KAJI** desu.)

2 The address is Arakawa-ku ___-chōme ___-ban ___-gō.
(*Jūsho wa* _____ *desu.*)

(If you do not know where you are, please tell them about any big buildings you can see)
(_____ *ga miemasu.*)

3 _____ is burning. (____ *ga moete-imasu.*)

When a fire truck is approaching, please raise your hand to show the firemen where the fire is.

1.4. Calling the Police

Please dial **１１０.** You can use your mobile phone to call the police office.
The call is free. When calling, please indicate the following information:

1 **“Traffic accident”,** for example. (***“Kōtsūjiko”*** *desu.*)

2 The address is Arakawa-ku ___-chōme ___-ban ___-gō.
(*Jūsho wa* _____ *desu.*)
(If you do not know where you are, please tell them about any big buildings you can see)
(_____ *ga miemasu.*)

3 Tell them your name.
My name is _____ .
(*Watashino namae wa* _____ *desu.*)

4 Tell them your telephone number.
(*Denwa bangō wa* ___-____ *desu.*)

1.5. 地震

日本は　地震が　多い国　です。

地震は　いつ　起きるか、わかりません。いつも　気を　つけましょう。

1.5.1. 地震の　前に

①　地震が　来る　前に、荷物を　準備します。

水	食べ物	手袋
毛布	かばん	くすり
お金	服	懐中電灯

荷物を　かばんに　入れます。

②　安全な　場所を　「荒川区防災地図」　または　「荒川区防災アプリ」で　調べます。

わからない　時は、防災課　防災管理係（☎ 内線番号４９２）に　聞いて　ください。

1.5. Earthquakes

Earthquakes occur frequently in Japan.

No one knows when the next earthquake will strike. This is why it is important to prepare in advance in case of an earthquake.

1.5.1. Preparations

1 Prepare an emergency bag to take with you in case of an earthquake.

It should contain the following:

Plastic bottles of water	Food	A pair of gloves
Blankets	Extra bags	First-aid kit and medicine
Money	Clothes	Flash lights

Valuable items or necessities (as outlined above) should be packed in a bag.

2 Find out the evacuation area in advance by referring to the Arakawa Map or app for Disaster Prevention.

Please contact the Disaster Prevention Section if you have any questions.

☎ **Extension 492 Disaster Prevention Management Subsection, Disaster Prevention Section**

1.5.2. 地震の　時

大きい　地震の　時、いろいろな　物が　落ちます。

頭を　守って　ください。

○家で

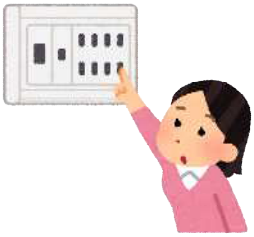
① 机や　テーブルの下に　入ります。
② ガラスや　倒れる　物から　離れます。
③ 揺れが なったら、火を　消します。
④ すぐに　外に　出ないで　ください。
⑤ ドアや　窓を　開けます。　出口を　つくります。

○外で

① 頭の上に　かばん　などを　載せます。
② 車を　道の　左に　止めて、車から　降ります。
③ 歩いて　大きい　公園、近くの　学校へ　逃げます。

1.5.3. 地震の　時の　避難場所・避難所

大きい　地震の　後、「避難場所」（逃げる　ところ）や「避難所」（家が　壊れた　時、行く　ところ）に逃げるとき、「無事です」シールを　家の　ドアに貼ります。「無事です」シールは、区役所の　総合案内窓口と　防災課、区民事務所で　もらいます。
家を　出る　時は、電気の　ブレーカーを　下ろします。



○避難場所

「避難場所」は、　公園などです。
大きい　地震の　後に　行きます。

1.5.2. In Case of an Earthquake Strikes

If a big earthquake occurs, you must be aware of any falling objects. Please protect your head against those falling objects.

〇If you are at home, you must:

1 Hide under solid structures like desks or tables.
2 Keep a safe distance from any glass objects.
3 Put out fires.
4 Avoid rushing out.
5 Open doors or windows to secure your escape route.

〇If you are outside, you must:

1 Keep your head covered under bags or similar objects.
2 If you are driving, pull over to the left side of the road immediately, stop your car, and get out the car.
3 Evacuate from dangerous areas and seek refuge on foot into wide and spacious areas, like parks, or buildings, like schools.

1.5.3. Natural Disaster Evacuation Areas (Shelters) and Temporary Refuges

After a big earthquake, when going to evacuation sites (where you go to escape to) or shelters (where you go when your house is destroyed), place one of these stickers on your door.

You can get these stickers at the general information desk in the city hall, from disaster prevention offices, and from local city offices.

When you leave your home, be sure to switch off your circuit breaker.

〇Temporary Refuge

Parks or other areas with open spaces are designated as temporary refuges.

If a big earthquake strikes, you may be required to go to one of these areas.

○避難所

「避難所」は、学校、ひろば館、ふれあい館など　です。

地震で　家に　住む　ことが　できない　時に　行きます。

「荒川区防災地図」や　「荒川区防災アプリ」で、地震の　後に　行く　場所を　調べます。

1.6. 水害

台風の時　荒川で　洪水（水が　あふれること）が　起きる　ことが　あります。

台風が　近づいたら、テレビ・ラジオや　区役所からの情報で、①や　②の　ことを　します。

① 台風で　荒川が　洪水しそうだ（水が　あふれそうだ）と　聞いた　時、早めに　高い　ところ　（友達の　家など）に　逃げます。

② テレビ、ラジオ、区役所などが　「逃げて　ください」と　言ったら、近くの　建物の　３階から　上の　階に　逃げます。

荒川区の　ホームページや　「荒川区防災アプリ」で　逃げる　場所を　調べます。

〇Natural Disaster Evacuation Areas (Shelters)

Arakawa City designates several areas for evacuation.

They include schools and public facilities like Hiroba-kan or Fureai-kan.

You can go to these places when your home has collapsed in a disaster.

Please make sure to find where to evacuate to in an earthquake beforehand by checking the Arakawa City Disaster Prevention Map or Arakawa Disaster Prevention App.

1.6. Floods

A typhoon may lead to flooding. Take one of the following actions once you receive information from TV, radio, or the city hall about an approaching typhoon.

1 Evacuate to higher land (friend's home, etc.) quickly when you hear that the river may flood due to a typhoon

2 Evacuate to a building that is three stories tall or higher as soon as you are told to evacuate on TV, on the radio, or by the city hall

You can find out where to evacuate to on the Arakawa City website or the Arakawa City Disaster Prevention App.

1.7. 防災アプリ

地震や　水害が　起きた　時に、避難する　場所を　アプリで　見る　ことが

できます。ぜひ、ダウンロードを　して　ください！

① 「iOS7.0」や　「Android4.0」よりも　新しい　ＯＳが　ある

スマートフォンや　タブレットで　使えます。

② アプリは、日本語・英語・中国語・韓国語で　見る

ことが　できます。

③ 「位置を　知らせるメール」で、無事や　安全を

知らせます。

④ 「地震モード」と　「水害モード」が　あります。

地図で、避難場所が　わかります。

⑤ 防災ガイドや　東京都などの　防災情報ホームページ、荒川区の　ホームページ

なども　見る　ことが　できます。

※アプリは無料（0円）で、ダウンロードが　できます。

iOS

Android

☎ 内線番号４９２　防災課　防災管理係

1.7. Arakawa City Disaster Prevention App

You will be able to find places where you can evacuate to in the event of a disaster with the mobile phone app. We strongly recommend you download the app.

1 The app can be installed on a smartphone/tablet PC with iOS7.0/Android 4.0 or higher.

2 Japanese/English/Chinese/Korean are available on the app.

3 You can send an email with your location information.

4 The app has earthquake and flood features.

A map will show you where to evacuate to.

5 You can also check information from the in-app guidebook or on the Tokyo metropolitan government and Arakawa city websites.

*The app is free to download.

iOS

Android

☎ **Extension 492 Disaster Prevention Management Subsection, Disaster Prevention Section**

1.8. 電気・ガス・水道の　案内

困った　時、引越した　時、電話します。

○電気　　東京電力株式会社　東京カスタマーセンター

月曜日～土曜日　　午前９時～午後５時

（休み：日曜日、祝日）

☎ ０１２０－９９５－００１

○ガス　　東京ガス株式会社　お客さまセンター

月曜日～土曜日　　午前９時～午後７時

日曜日、祝日　　午前９時～午後５時

☎ ０５７０－００２２１１

○水道　　東京都水道局　お客さまセンター

月曜日～土曜日　　午前８時３０分～午後８時

（休み：日曜日、祝日）

☎ ０３－５３２６－１１００

1.8. Information about Electricity, Gas, and Water

When you move in or if there are any problems, call the following offices:

◯Electricity **Tokyo Electricity Co., Tokyo Customer Service Center**

Monday - Saturday 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

(closed on Sundays, national holidays)

☎ 0120-995-001

◯Gas **Tokyo Gas Co., Customer Service Center**

Monday - Saturday 9:00 a.m. - 7:00 p.m.

Sundays, national holidays 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

☎ 0570-002211

◯Water **Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan Government Customer Service Center**

Monday - Saturday 8:30 a.m. - 8:00 p.m.

(closed on Sundays, national holidays)

☎ 03-5326-1100

第2章　大切な　手続き

2.1. 住民登録

住民登録は、国民健康保険、学校の　入学、手当などに　必要です。

日本に　来て　荒川区に　住む　ことに　なった　時は、
「転入届」を　出して　ください。

帰国する　時は、「転出届」を　必ず　出します。

手続き	いつまで	必要な　もの
①　転入届 （荒川区に 来た　時）	住んで　から １４日以内	○在留カード または　特別永住者証明書 家族の　全員の　カードが　必要　です。 ○パスポート ○転出証明書（荒川区に　来る　前の 住所が　日本国内の　時） ○通知カード　または　マイナンバーカード
②　転出届 （荒川区から 出る　時）	引越す　１４日前 から　引越す まで	○在留カード または　特別永住者証明書 窓口に　来る人の　カードが　必要 です。
③　転居届 （荒川区の 中で　引越した 時）	引越してから １４日以内	○在留カード または　特別永住者証明書 家族の　全員の　カードが　必要　です。 ○通知カード　または　マイナンバーカード

☎　内線番号2362　区役所 1階　戸籍住民課　住民記録係

Chapter 2 Important Procedures

2.1. Resident Registration

Resident registration is necessary in order to obtain National Health Insurance, school admission and treatment. If you plan to live in Japan, you must submit move-in notification.
When you move to a new place, please submit a change of address notification.

Procedure	Cutoff Date	Necessary Documents
1 Move-in Notification (when you move to Arakawa City)	within 14 days of moving	◯Residence Card or Special Permanent Resident Certificate of all your family members who live in Japan ◯Passport ◯Moving-out Certification (You will get this from the city hall from your previous address when you submit your Moving-out Notification) ◯Your My Number card or My Number notification card
2 Move-out Notification (When you move from Arakawa City)	within 14 days before leaving	◯Residence Card or Special Permanent Resident Certificate of all your family members who live in Japan
3 Change of Address Notification (When you move within Arakawa City)	within 14 days of moving	◯Residence Card or Special Permanent Resident Certificate of all your family members who live in Japan ◯Your My Number card or My Number notification card

☎ Extension 2362 City Hall 1st floor, Residents Registration Subsection, Family Register and Resident Section

＜　在留カード　＞

○対象

「3か月」を　超える　在留期間の　在留資格が　ある　人は　もらう　ことが　できます。在留資格が　短い　人は　もらう　ことが　できません。

在留カードが　ない　人は　住民登録が　できません。

○有効期間

	１６歳より　上の　人	１６歳より　下の　人
永住者	交付日　から　７年	１６歳の　誕生日
永住者以外	在留期間の　満了の　日まで	在留期間の　満了の　日か　１６歳の誕生日の　早い　方　どちらか

○再入国許可

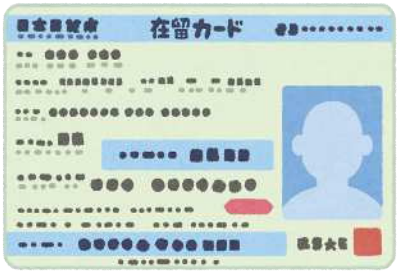
１年以内に　再入国する　時、「再入国許可」は　いりません。

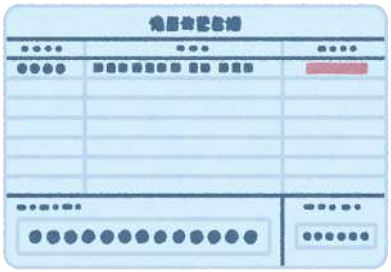
「みなし再入国許可」と　言います。

日本から　出る　時、必ず　在留カードを　持って　行って　ください。

１年を　超えて　再入国する　時は、今までと　同じく　出国する　前に

「再入国許可」が　必要です。





＜ Residence Card ＞

○Persons Concerned

Those residing in Japan for more than 3 months will be issued a residence card.

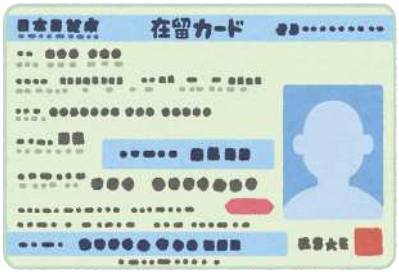
A residence card will not be issued to those whose visa status is for short-term residence. A residence card is required to complete the process.

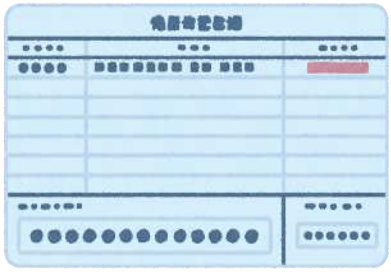
○Expiration Date

	People over 16 years old	People under 16 years old
Permanent Residents	7 years from the date of issue	Until their 16th birthday
Non-permanent Residents	Until the expiration date of the period of stay	The expiration date of the period of stay, or their 16th birthday, whichever comes first

○Re-entry Permit

A re-entry permit is not needed if you return to Japan within one year. This is called Special Re-entry Permission. When you exit Japan to go to another country, please take your residence card with you. When a foreigner living in Japan temporarily leaves Japan for over one year, permission to re-enter the country is necessary.





東京出入国在留管理局　〒108-8255　東京都港区港南５－５－３０

代表　☎０５７０－０３４２５９

(審査管理部門　再入国)　☎ 内線番号　２１０

(就労審査部門)　☎ 内線番号　３１０、３２０、３３０

(留学審査部門)　☎ 内線番号　４１０

(研修・短期滞在審査部門)　☎ 内線番号　５１０

(永住審査部門)　☎ 内線番号　６１０

○手続きが　必要な　時

手続きが　必要な　時	手続きを　する　ところ
①住所を　決めた　時、引越しを　した　時、転出証明書を　取って　転入届を します。	○転出証明書を　取る　ところ 引っ越す　前の　区役所・市役所 ○転入届を　出す　ところ 引っ越した　ところの　区役所・市役所
②ビザを　もらう　時	東京出入国在留管理局
③名前、国籍を　変更した　時	
④在留カードを　なくした　時、汚した　時	
⑤会社、学校が　変わった　時	
⑥結婚ビザを　もっている　人が 離婚した　時、または、相手の　人が 死亡した時	

Tokyo Regional Immigration Bureau　5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo 108-8255

☎ 0570-034259

(Inspection Coordination Department, Re-entry Permits) ☎ Extension 210

(Business and Employment Inspection Department)

☎ Extensions 310, 320, 330

(Student Inspection Department) ☎ Extension 410

(Trainee and Temporary Visitor Inspection Department) ☎ Extension 510

(Permanent Residence Inspection Department) ☎ Extension 610

◯When to register

When to Register	Place to Register
1 When you start living somewhere or move to a new place, you must submit Moving-out Notification and Moving-in Notification	◯Place to submit Moving-out Notification: city hall where you used to live before moving ◯Place to submit Moving-out Notification: city hall in your new place
2 If you get a visa	Tokyo Regional Immigration Bureau
3 If you change your name or nationality	
4 If you lose your residence card If your residence card becomes dirty or damaged	
5 When you change school and company	
6 When a person with a spousal visa gest a divorce or their husband/wife passes away	

2.2. 戸籍

日本人の　戸籍は、日本国籍、名前、生年月日、家族の　関係を　証明する　ものです。

日本人は、名前や　家族の　関係を　変更する　時、区役所に　書類を　出します。

日本に　住む　外国人は、赤ちゃんが　日本で　生まれた　時、日本の　しかたで結婚する　時、離婚する　時は　日本人と　同じように　区役所に　書類を　出します。

出生・婚姻・離婚などは、区役所で　手続きを　します。その後、大使館・領事館でも　手続きが　必要です。

手続き	必要な　もの（※印鑑を　使う　国の　人は　印鑑が　必要です）
①出生届	○出生証明書（赤ちゃんを　産んだ　病院の　医師が　書いた証明書の　左側が　出生届書です。） ○母子手帳 ○印鑑※
②婚姻届	○婚姻届書（夫と　妻の　署名と　証人　2人の　署名が　必要です。） ○結婚が　できる　ことを　証明する　書類 「婚姻要件具備証明書」と　いいます。　大使館、領事館でもらいます。証明書が　日本語では　ない　時、他の　紙で日本語に　翻訳して　ください。 ○在留カード　または　パスポート ○印鑑※

2.2. Family Register

The Family Register is an official document that records the past and present relationships between the family members in each family and your name, nationality, and date of birth. If there are any changes regarding the family register, you should complete such changes at the city hall.

In case of marriage, divorce, or childbirth between a Japanese national and a foreign national through Japanese Marriage Procedures, please submit the documents at the city hall. After that, you should complete the necessary procedures with your country's embassy or consular office.

Submission	Necessary Documents (*Personal stamps are required if your country uses them)
1 Birth Certificate	◯Birth certificate (the left side of the certificate signed by a doctor at the hospital where the baby was born is the birth certificate) ◯The Mother and Child Health Handbook ◯Personal stamp*
2 Marriage Notification	◯Marriage Notification: Marriage notification of two adult witnesses plus the husband and wife are necessary on the notification form ◯Certificate of Legal Capacity to Contract Marriage: proof of being legally able to marry from your own country. This is issued from your embassy or consulate and needs to be translated into Japanese if it is in any language other than Japanese. ◯Residence Card or Passport ◯Personal stamp*

③離婚届	○離婚届書　（協議離婚は　夫と　妻の　署名と　証人　2人の　署名が　必要です。裁判所で　離婚した　時は、裁判所から　離婚の　証明書を　もらいます。） ○在留カード　または　パスポート ○印鑑※ 注意：日本の　しかたで　離婚　できない　国が　あります。
④不受理申出	○不受理申出書 （５種類：認知・婚姻・協議離婚・養子縁組・養子離縁） ○戸籍謄本（日本人） ○在留カード　または　パスポート ○印鑑※

★①の　届書は　病院で　もらいます。

★②と　③の　届書は　区役所で　もらいます。

「証人」は　成人（大人）が　なります。2人の　関係を　知っている　人が　なります。

★④の　届書は　区役所で　もらいます。「不受理申出」は　日本人との　関係で　戸籍の　届出を　区役所が　受付ない　手続き　です。戸籍住民課で　聞いて　ください。

☎　内線番号2354　区役所 1階　戸籍住民課　戸籍係

3 Divorce Application	◯Divorce Application: Signatures of two adult witnesses plus the husband and wife are necessary on the notification form. If divorce is mediated in the family courts, you will receive proof of divorce) ◯Residence Card or Passport ◯Personal stamp* Note: there are some countries where divorce is not possible as it is in Japan
4 Certificate of Non-acceptance	◯Certificate of Non-acceptance of affiliation, marriage, divorce by mutual consent, adoption, dissolution of adoption ◯Family Register (Japanese) ◯Residence Card or Passport ◯Personal stamp*

★You can receive the notification form for 1 above at the hospital.

★You can receive the notification form for 2 and 3 above at the city hall. Witnesses must be adults of age. It must be a person who has a relationship with both husband and wife.

★You can receive the notification form for 4 above at the city hall. The Certificate of Non-acceptance is a procedure to have the city hall not accept a notification of family register for someone in a relationship with a Japanese person. Please speak with the Family Register and Resident Section about this notification.

☎ Extension 2354 City Hall 1st floor, Family Registration Subsection, Family Register and Residence Section

○委任状

住民票、戸籍謄本に　名前が　ある　人　だけが、住民票や　戸籍謄本を　取る　ことが　できます。名前の　ない　家族や　友人が　住民票や　戸籍を　取る　時は、委任状が　必要です。委任状は、必ず　自分で　書きます。

〔住民票の委任状〕

委　任　状

令和　年　月　日

荒川区長殿

住所

氏名　　印

生年月日

連絡先

私は、下記の者を代理人として

（例えば）　ビザ延長手続きのため

続柄・在留情報を記載した住民票1通の取得の権限を委任します。

代理人住所

氏名

生年月日

※戸籍謄本の　委任状は　戸籍住民課で　聞いてください。

※戸籍謄本を　取る　時は、戸籍の「本籍（戸籍が　ある　所の　住所）」と「筆頭者（戸籍の　始めに　ある　名前)」を　書きます。

※代理人は、必ず　本人確認書類（在留カード、パスポート、マイナンバーカード　など）　を　持って　行きます。

住民票や　戸籍謄本に　ついて　わからない時、戸籍住民課で　聞いて　ください。

☎　内線番号2355　区役所 1階　戸籍住民課　管理証明係

〇Letter of Attorney

Only you and any of your household members can apply for a copy of the residence certificate. When someone who is not a household member applies for a certificate, a letter of attorney with a signature of the person who needs the certificate is required.

The letter of attorney must be written on your own in Japanese.

Letter of Attorney for Residence Certificates

LETTER OF ATTORNEY

Year/Month/Day

To the Mayor of Arakawa City

Address

Name Personal seal

Phone number

I hereby state that Mr./Ms._____, with the undersigned signature, has been fully vested with the power of attorney in regard to the following matters.

Matters authorized: A copy of residency cards including relationship and resident information

Address of attorney:

Name of attorney:

Date of birth of attorney:

*Please speak with the Family Register and Resident Section about a letter of attorney for a copy of the family register.

*When requesting a copy of the family register, you are required to write your permanent legal address and the head of the family (The person on the family list)

*The representative must bring his or her ID (Residence Card, Passport, My Number Card, etc.)

If you have any questions on residence certificates or the family register, please speak with the Family Register and Residence Section.

☎ Extension 2355 City Hall 1st floor, Proof of family register Subsection, Family Register and Residence Section

○マイナンバー

マイナンバーは　１人に　１つの　番号　です。日本では　いろいろな　手続きに　使います。

○通知カード

日本で　初めて　住民登録を　すると　「通知カード」が　家に　届きます。

（表）　（裏）

そのカードには　マイナンバーが　書いて　あります。大切に　持って　いて　ください。

カードが　届くまで　３週間～１か月くらい　かかります。１か月　過ぎても　届かない　時は、　区役所に　来て　ください。

○マイナンバーカード

顔写真つきの　「マイナンバーカード」を　作る　ことが　できます。

（表）　（裏）

身分証明書に　なります。通知カードと　一緒に　届いた　申請書に　必要な　ことを　書いて、送り返します。

申請書は　区役所・区民事務所や、インターネットで　もらう ことも　できます。

申し込んだ　人には、1.5～２か月　後に　区役所から　ハガキが　届きます。

ハガキが　届いたら、電話で　予約します。それから、マイナンバーカードを　取りに　行きます。初めての　人は、0円（無料）です。

○My Number System

The My Number system assigns a unique number to each person. You can use it within Japan in a variety of ways.

○Notification Card

When you first register as a resident in Japan, a Notification Card will be sent to your address.
Your unique My Number will be printed on this Card. Do not lose this Card.

(Front) (Back)

It can take from 3 weeks to 1 month for the Card to be delivered. If a month has passed and you haven't received your Card, please come to the city hall.

○My Number Card

You can have a My Number Card with a photo ID made. It can also act as a form of personal identification.
To have one made, you need to fill out the required application form that arrived with your Notification Card and send the completed application back.
You can also get an application from the city hall, residents' offices, or via the Internet.
After sending in a completed application, you will receive a notice from the city hall by mail in 1.5 to 2 months. After receiving this notice, please call to make a reservation, and then go on your reservation date to pick up your Card. Your first Card will be free.

(Front) (Back)

申し込んだ　時の　在留期限が、マイナンバーカードの　有効期限です。有効期限が過ぎた　後に、もう一度　申し込むと、手数料（1,000円）が　かかります。

マイナンバーカードには、電子証明書が　ついて　います（つけないこともできます）。便利です。例えば、コンビニで　住民票を　もらう　ことが　できます。インターネットで　確定申告が　できます。

【手続き】 次の　時には、通知カード・マイナンバーカードを　区役所か　区民事務所に　持って　来て　ください。

○住所や　名前が　変わった

○在留期限・資格を　更新した（マイナンバーカードだけ　手続きを　します）

・新しい　在留期限まで　マイナンバーカードの　有効期限を　延ばす　ことができます。マイナンバーカードの　有効期限が　過ぎる　前に、新しい　在留カードと　一緒に　持って　来て　ください。

・更新手続きを　して　いて、まだ　新しい　在留カードを　もらって　いない時、2か月だけ　マイナンバーカードの　有効期限を　延ばす　ことが　できます。東京出入国在留管理局で　更新手続きを　した　ことが　わかる　ものと一緒に　持って　来て　ください。

※マイナンバーカードは　有効期限が　過ぎると、使う　ことが　できません。

※通知カード・マイナンバーカードを　なくした　時、すぐに　警察へ　行きます。

☎　0120-01-1712　荒川区マイナンバーコールセンター（フリーダイアル）

月曜日～金曜日　午前８時３０分～午後６時（休み：年末年始）

日本語・英語・中国語・韓国語

マイナンバーカード窓口：　セントラル荒川ビル6階（荒川区荒川2－1－5）

Your new My Number Card will be valid until your period of stay (on your Residence Card) expires. When your Card expires, applying for a new, updated Card will cost 1,000 yen. My Number Cards can include a form of electronic identification (optional). This is a very convenient feature. For example, you can use the electronic identification to receive a copy of your resident certificate at any convenience store. You can also use it to file your taxes online.

- Please bring your Notification Card or My Number Card to the city hall or city office for the following reasons:
  ◯If your address or name changes
  ◯When updating your period of stay or status (only your My Number Card will be updated)
- You can extend the period of validity of your My Number Card to match your updated period of stay. Please bring your new Residence Card to update your My Number Card before it expires.
- If you have applied for renewal but have not yet received your new Residence Card, you can temporarily extend the validity of your My Number Card for 2 months. Please be sure to bring proof that you have completed the application at the Tokyo Regional Immigration Services Bureau.

*If your My Number Card expires, it can no longer be used

*If you lose your Card, please alert the police immediately

☎ **0120-01-1712 Arakawa My Number Call Center (Toll free telephone number)**

Monday – Friday 8:30 a.m. - 6:00 p.m.

(closed at the end and beginning of each year)

Japanese, English, Chinese (Mandarin), and Korean

My Number Pick-Up Location: Central Arakawa Building 6F

(2-1-5 Arakawa, Arakawa-ku)

2.3. 国民健康保険

○医療保険

医療保険に　入ると　病気や　けがの　時、病院の　お金が　安く　なります。
自営業、パート・アルバイトなど、職場の　健康保険に　入って　いない　人、3 か月以上　日本に　住んでいる（住民登録を　している）　外国人は、必ず国民健康保険に　入ります。入らなければ　いけない　人が　入らない　時、　一番多い　時、2年分の　保険料を　払います。

○国民健康保険に　入ります

荒川区に　来てから　14日　以内に　区役所に　行きます。
在留カードと　パスポートを　持って　行きます。

○保険料は　必ず　払います

保険料は　口座振替で　払います。区役所１階の　国保年金課で　申し込みます。
キャッシュカードと　保険証を　持って行きます。銀行、ゆうちょ銀行・郵便局、区民事務所で　申し込む　時、預・貯金通帳と　印鑑（通帳で　使っている　判子）を持って　行きます。納付書（保険料を　払う　紙）を使う　人は、コンビニ、銀行、ゆうちょ銀行・郵便局、区役所で　払います。納付書は　手紙で　あなたの　家に来ます。

○国民健康保険に　入れない　人

① 会社の　医療保険（健康保険）に　入っている　人
② 家族の　医療保険（健康保険）に　入っている　人
③ 生活保護を　受けている　人

2.3. National Health Insurance

〇Medical Insurance

The National Health Insurance makes the medical and hospital costs cheaper for enrolled in it and for his or her family members. Those who are not required to enroll in the health insurance plan at their place of employment, such as self-employed people, people with part-time jobs, etc., and foreign residents who stay more than three months (registered as a local citizen) or whose period of stay stated on the visa is six months or more, must join the National Health Insurance Program.

If you fail to enroll, you may have to pay the maximum two year's premiums of health insurance.

〇Enroll in the National Health Insurance Plan

Please visit the city hall when you move to Arakawa City within 14 days with your residence card and passport.

〇Pay for Insurance Costs

Insurance premium payments are made via account transfer. You can apply for the bank transfer at the National Health Insurance and National Pension Section on the first floor of the city hall. Please bring your cash card and insurance card. You can also apply at banks, post offices, and branch offices of Arakawa city, but if doing so, please bring the personal stamp used with your bank. If you wish to use the payment statement (a piece of paper to pay fees with), you can pay at convenience stores, banks, post offices, and branch offices of Arakawa city. These payment statements will be sent to your home.

〇People who cannot enroll in the National Health Insurance

1 Anyone who has already enrolled in a health insurance at their work

2 Anyone who has already enrolled in the health insurance of his/her family.

3 Anyone who is receiving public assistance

④ 在留資格が　短期滞在の　人（日本に　住む　期間が　3 か月以下の　人）

⑤「特定活動」の　在留資格の　うち、医療目的で　滞在する　人と　その帯同者
（日本の　病院へ　行く　ために　来た人　と　一緒に　来た人）

⑥「特定活動」の　在留資格の　うち、観光・保養で　滞在する　人と　その配偶者
（日本で　観光などを　する　ために　来た人　と　その妻・夫）

○国民健康保険から　お金を　もらう　ことが　できます

「高額療養費」：病院に　お金を　たくさん　払った　時

「出産一時金」：子どもが　生まれた　時

「葬祭費」：保険に　入っていた　人が　死んだ　時

○国民健康保険証は　大切に　しましょう

失くした　時、　必ず　区役所に　行きます。

病院に　行く　時、　国民健康保険証を　持って　行きます。

保険証が　ない　時、病院の　お金は　高く　なります。

保険証は　他の　人に　貸しては　いけません！

○荒川区から　引越した　時

荒川区から　他の　区に　引越した　時、荒川区の　保険証は　使いません！

転出届を　出したら　国保年金課に　行きます。

新しい　家の　区役所、市役所で　国民健康保険に　入ります。

○帰国する　時

帰国する　時は、国民健康保険を　やめる　手続きが　必要です。転出届を　出したら、国保年金課に　行きます。

☎ 内線番号 2374　区役所１階　国保年金課　国保資格係

4 Anyone with a resident status of short-stay (duration of stay is less than 3 months)
5 For holders of designated activities visas for medical purposes, including the visitor and accompanying people (the person who came to Japan for medical purposes and his/her companions)
6 For holders of designated activities visas for sightseeing/recuperation purposes, including the visitor and accompanying people (the person who came to Japan for sightseeing and his/her wife/husband)

〇You can receive money from the National Health Insurance

Expensive Medical Charges: received after you have paid large amounts of money to a hospital

Childbirth Allowance: received after giving birth

Funeral Expenses: received when an insured person dies

〇Keep your National Health Insurance Card in a safe place

If you lose your insurance card, please notify the city hall.

If you go to a hospital, please bring your insurance card.

If you do not have your insurance card, you will have to pay 100% of the cost.

Do not lend your insurance card to other people.

〇When you move away from Arakawa City

When you move away from Arakawa City, do not use your Arakawa City insurance card. Please submit a move-out notification, and visit the National Health Insurance and National Pension Section. After that, please go to the city hall near your new place, and enroll in the National Health Insurance again.

〇When you leave Japan and go back to your country

When you leave Japan for good and go back to your country, you need cancel your enrollment in the National Health Insurance. Please submit a moving-out notification, and visit the National Health Insurance and National Pension Section.

☎ Extension 2374 City Hall 1st floor, National Health Insurance Qualification Subsection, National Health Insurance and National Pension Section

2.4. 国民年金

外国人も　20歳　以上　60歳　までの　人は　国民年金に　入ります。
国民年金保険料を　払います。
保険料を　払う　ことが　難しい　人は、国民年金係に　相談して　ください。

○年金を　もらう　ことが　できる　人

① 年を　とった　人　（65歳　以上の　人）

② 体が　悪く　なった　人

③ 国民年金に　入って　いた　人が　死んだ　時、家族が　もらう　ことも　できます。

6か月　以上　年金保険料を　払った　人は　帰国した　時　お金を　もらう　ことが　できます。脱退一時金と　言います。

会社で　働いている　人と、その人が扶養している　配偶者（妻・夫）	⇒	＜厚生年金など＞ 会社で　入ります
他の　人	⇒	＜国民年金＞ 区役所で　入ります

※マイナンバーが　わかる　書類（通知カード、マイナンバーカード、マイナンバーが　書いて　ある　住民票など）、パスポート、在留カードを　持って　行きます。

☎ 内線番号2416　区役所1階　国保年金課　国民年金係

2.4. National Pension

Everyone, including foreign nationals, between the ages of 20 and 60 are required to enroll. Please speak with a National Pension supervisor if the payments are difficult to pay.

〇Eligibility to receive pension payouts

1 65 years or older

2 When an enrollee of the National Pension Plan becomes disabled due to sickness or injury

3 When a family member enrolled in the National Pension Plan dies

A foreign national who is enrolled in the pension plan and has paid premiums for 6 months or longer may receive a lump sum withdrawal payment by application upon leaving Japan.

A person who has a job and their dependent family members	⇨	**Employee Pension** Apply at your company
Others	⇨	**National Health Insurance** Apply at the city hall

*Please bring your residence card, your passport, and something with your My Number listed (notification card, My Number Card, residence certificate with My Number listed, etc.)

☎ Extension 2416 City Hall 1st floor, National Pension Subsection, National Health Insurance and National Pension Section

2.5. 税金

税金には、「所得税」と　「住民税」が　あります。

●「所得税」は　働いた　年に　払います。

会社で　働いている　人は、毎月の　給料　から　払います。

自分で　仕事を　している　人は、１年分の　収入を　税務署に　申告して　所得税を　払います。

●「住民税」は、働いた　年の　次の　年に　払います。

今年、働いて　いない　時も　払います。

住民税は、１月１日に　住んでいた　区役所や　市役所に　払います。

収入が　多い　人は　税金を　たくさん　払います。

税金を　払わないと、ビザを　もらう　ことが　できない　かもしれません。

ビザを　もらう　時、在留資格を　取る　時、課税証明書（いくら　税金を　払うかの　紙）、納税証明書（いくら　税金を　払ったかの　紙）が　必要です。

2.5.1. 荒川区に 税金（住民税）を　払う　人

１月１日に　荒川区に　住んでいて、前の　年に　収入が　ある　人は　区役所で　収入の　金額を　書きます。

☎　内線番号2316　区役所２階　税務課　課税係

2.5.2. 税金の　証明書

住民税の　証明書は　区役所の　税務課と　区民事務所で　もらいます。

「在留カード」が　必要です。1枚　300円　です。

☎　内線番号２３３１　区役所２階　税務課　税務係

2.5. Taxes

There are two types of taxes: income tax paid to the national government and resident tax paid to the local government.

●Income tax refers to the tax on personal income including business income, salary, and bonuses earned from a company. Tax payment methods include the method by which an individual declares and pays at the appropriate tax office (e.g. business owner) and the method by which an employer pays tax on behalf of an employee by deducting income tax from the employee's salary.

●Resident tax is paid to the local government based on your income last year.

You still have to pay even if you do not work this year. Everyone has to pay this to the local government of the area where they were living on the 1st of January, every year.

When you have a high income, you have to pay high taxes. If you do not pay your taxes, you may not recieve a visa. To apply for visa and residence status, a person should present their taxation certificate and certificate of tax payment.

2.5.1. Who has to pay the Resident Tax for Arakawa City?

Anyone who had income in the previous year and who completed resident registration in Arakawa City as of January 1 is required to declare the amount earned at the city hall.

☎ Extension 2316 City Hall 2nd floor, Tax Assessment Subsection, Tax Affairs Section

2.5.2. Certificate of Tax

Certificates of Resident Tax are issued at the Tax Affairs Section in Arakawa City Hall and branch offices. Please bring your residence card. One copy costs 300 yen.

☎ Extension 2331 City Hall 2nd floor, Tax Affairs Subsection, Tax Affairs Section

2.6. 健康相談

健康や　病気が　心配な　時、がん予防・健康づくりセンター　健康推進課

（☎ 内線番号434）に　電話　します。

病院の　言葉は　難しいです。

病院に　行く　時は、日本語を　話す　人と　一緒に　行きます。

○病院に　行く　時、　持って　いく　もの

健康保険証と　在留カード

○外国語で　病院に　ついて　知りたい　時

東京都　医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」に　電話を　します。

病院と　薬局が　わかります。

☎ ０３－５２８５－８１８１

毎日：午前９時～午後8時

英語・中国語・韓国語・スペイン語・タイ語

「ひまわり」のホームページ：http://www.himawari.metro.tokyo.jp

2.6. Health Care

If you have any questions about health care, please contact the **Health Promotion Section, Cancer Prevention / Health Service Center** (☎ Extension 434).

Medical terms are difficult. If you visit a hospital, please come with a person who speaks Japanese.

〇Necessary documents for the hospital

Health insurance card and residence card

〇If you have any questions about the hospitals in a foreign language

Please call **Himawari, a medical institution and pharmacy guide service**. They will understand your concerns about hospitals or pharmacies.

☎ 03-5285-8181

Everyday: 9:00 a.m. - 8:00 p.m.

English, Chinese, Korean, Spanish, Thai

Himawari website: http://www.himawari.metro.tokyo.jp

2.7. 妊娠・出産

○妊娠した（赤ちゃんが　できた）時

赤ちゃんが　できた　ことが　わかった　時、「妊娠届」を　出します。
がん予防・健康づくりセンター２階、健康推進課に　行きます。
「母と　子の　保健バッグ」を　もらいます。
「母子健康手帳」（お母さんと　赤ちゃんの　ことを　書く　ノート）と　「妊婦健康診査受診票」（お母さんが　健康か　調べる　時に　使う　紙）を　もらいます。
赤ちゃんが　生まれたら　健康推進課に　「母と　子の　保健バッグ」の 中に　ある　ハガキを　出します。
区役所の　人　（保健師）が　お母さんと　赤ちゃんの　家に　行って、　赤ちゃんが　元気か　見ます。

☎　内線番号433　がん予防・健康づくりセンター２階　健康推進課　健康推進係

○出産の　お金

赤ちゃんを　産む　時、日本の　病院では、３０万円から　５０万円　ぐらい　必要です。
健康保険に　入って　保険料を　払っている　人は、健康保険から　４２万円ぐらいの　「出産育児一時金」を　もらう　ことが　できます。
海外で　産んだ　時も　もらう　ことが　できます。

国民健康保険の　人は、国保年金課で　手続きを　します。
会社の　健康保険の　人は、会社で　手続きを　します。
他の　健康保険の　人は、健康保険の　会社に　聞いて　ください。健康保険の会社の　名前は、保険証に　書いて　あります。

☎　内線番号２３８１　区役所１階　国保年金課 保険給付係

2.7. Pregnancy / Childbirth

〇When you become pregnant

When you know that you're pregnant, please submit a pregnancy notification form from Family Register Section / Residents Registration Subsection. You will receive a "Mother and Child Health Bag" containing a "Mother and Child Health Handbook" and the "Prenatal Health Checkup Coupon". Send in the postcard that is in the mother and child health bag to the Health Promotion Section. After childbirth, a public health nurse will visit you and your newborn child.

☎ Extension 433 Health Promotion Subsection, Health Promotion Section, 2nd floor of the Cancer Prevention and Health Promotion Center

〇Lump Sum Birth Allowance

Delivery costs in Japan range from about 300,000 yen to 500,000 yen. Those who are enrolled in the National Health Insurance can receive an allowance for their delivery expenses (around 420,000yen). In case the child is born in a foreign country, you can also get a child birth lump sum. Those who are enrolled in the national health insurance can apply for the child birth lump sum at the National Health Insurance and National Pension Section. Those who are enrolled in health insurance with their work can apply to child birth lump sum at their company.

For all others, please speak with your insurance company.

The name of the company should be written on your insurance card.

☎ Extension 2381 City Hall 1st floor, Insurance Benefits Subsection, National Health Insurance and National Pension Section

2.8. 子どもの　こと

健康診断の　お知らせが　届きます。必ず　受けて　ください。　受けられない　時、健康推進課へ　相談して　ください。

2.8.1. 乳幼児健康診査（赤ちゃんが　元気か　調べること）

4か月、1歳 6か月、3歳の　子どもは　保健所で　元気か　調べます。
6か月、9か月の　子どもは　病院で　元気か　調べます。０円です。

☎　内線番号433　がん予防・健康づくりセンター２階　健康推進課　健康推進係

2.8.2. 予防接種

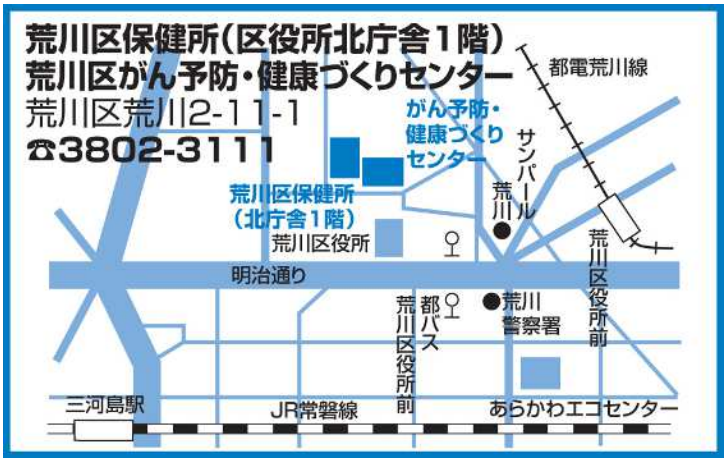
子どもの　病気が　軽く　済むための　注射が　あります。
注射について　知りたい　時、　健康推進課で　聞きます。
母子健康手帳を　持って　来て　ください。

☎　内線番号433　がん予防・健康づくりセンター２階　健康推進課　健康推進係

予防接種の　種類
Ｈｉｂワクチン、小児用肺炎球菌、４種混合（ＤＰＴ－ＩＰＶ）、不活化ポリオ、Ｂ型肝炎、ＢＣＧ、麻しん風しん、日本脳炎、水痘、二種混合（ＤＴ）、子宮頸がん

健康推進課（がん予防・健康づくりセンター２階）

☆４か月児・1歳６か月児・３歳児健診、予防接種予診票などの　受付



2.8. About Children

You will receive a notification about medical checkups, so be sure to get checked. Please consult the Health Promotion Section if you have any issues with the checkups.

2.8.1. Infant Checkups

Checkups are offered at the health center for children that are 4 months old, 18 months old, and 3 years old. Checkups are offered for infants that are 6 or 9 months old at hospitals. Free of charge.

☎ **Extension 433 Health Promotion Subsection, Health Promotion Section, 2nd floor of the Cancer Prevention and Health Promotion Center**

2.8.2. Vaccinations

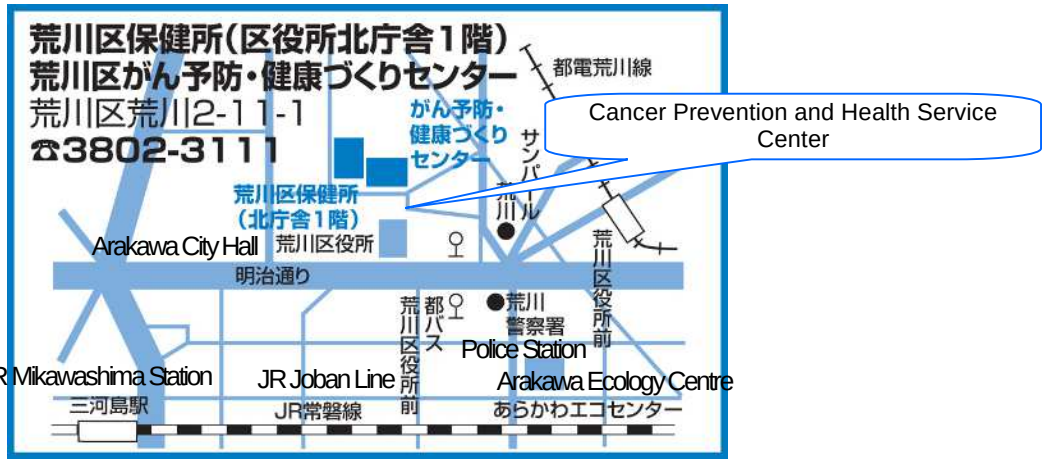
Vaccinations can prevent diseases in children from becoming serious. Speak with the Health Promotion Section about vaccinations. Take your maternity passbook with you.

☎ **Extension 433 Health Promotion Subsection, Health Promotion Section, 2nd floor of the Cancer Prevention and Health Promotion Center**

Available Vaccines:
Hib vaccine, childhood pneumococcal vaccine, DPT-IPV (Diphtheria/ Pertussis/Tetanus/Polio), inactivated poliovirus, Hepatitis B, BCG, measles rubella, B-encephalitis, chickenpox, DT (Diphtheria/Tetanus), and cervical cancer

Health Promotion Section (2nd floor of the Cancer Prevention and Health Service Center)

☆Reception for 4-month, 18-month, and 3-year checkups



2.8.3. 子ども　医療費助成

１５歳までの　子どもは　「医療証」を　もらいます。
病院に　健康保険証と　医療証を　持って　行きます。
病院の　お金が　安く　なります。
☎　内線番号3817　区役所２階　子育て支援課　子育て給付係

2.8.4. ひとり親家庭

「ひとり親家庭」は、　お母さんだけ　と　子ども、お父さんだけ　と　子どもの家です。
「ひとり親家庭」は、「ひとり親家庭医療証（マル親医療証）」（病院の　お金が安くなる　カード）と　児童育成手当、児童扶養手当を　もらう　ことが　できます。
子どもが　18歳の　最初の　3月 31日　まで　もらう　ことが　できます。
収入が　多い　人は　もらう　ことが　できません。
☎　内線番号3816　区役所２階　子育て支援課　子育て給付係

2.8.5. 児童手当（子どもの　ための　お金）

０歳から　中学生　までの　子どもが　日本にいる　人は、　児童手当を　もらう　ことが　できます。
収入が　多い　人は、　もらう　ことが　できません。
☎　内線番号3819　区役所２階　子育て支援課　子育て給付係

2.8.6. 保育園

保育園は、お母さんも　お父さんも　仕事や　病気で、子どもを　育てる　ことが　できない　時、子どもを　あずける　ところです。０歳から　小学校に　入る　前までの　子どもです。時間は、午前７時１５分から　午後６時１５分まで　です。
入りたい　人は、区役所に　行って　住所と　名前を　書きます。
☎　内線番号3825　区役所２階　保育課　入園相談係

2.8.3. Medical Expense Assistance for Children

Children up to 15 years old will receive a medical certificate. When you bring your health insurance card and medical certificate to the hospital, your medical expenses will be lowered.

☎ Extension 3817 City Hall 2nd floor, Child Care Benefits Subsection, Child Care Support Section

2.8.4. Single-Parent Households

A single-parent household refers to a single mother and her children or a single father and his children. Single-parent households can receive a Medical Certificate for Single-Parent Households (Maruoya, a card that lowers medical expenses at hospitals), a childcare allowance, and a childcare support allowance. Parents can get these until the first March 31st after the child's 18th birthday. To receive this financial support you must meet certain conditions, including a limit on income.

☎ Extension 3816 City Hall 2nd floor, Child Care Benefits Subsection, Child Care Support Section

2.8.5. Child Allowance (Money for Children)

An allowance is available for those who are raising a child in Japan, from birth until they enter junior high school. To receive this financial support you must meet certain conditions, including a limit on income.

☎ Extension 3819 City Hall 2nd floor, Child Raising Care Benefits Subsection, Child Care Section

2.8.6. Nursery School

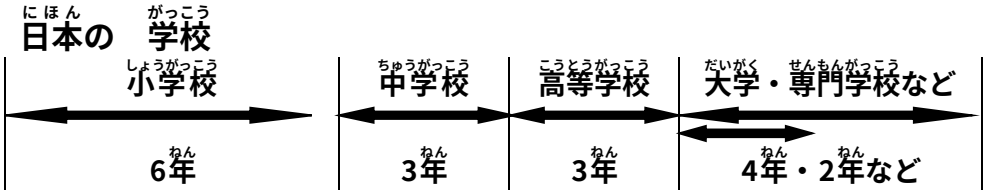
Nursery schools are places where a mother or father can leave children when they are unable to care for the children during the day due to work or illness. Nursery schools admit newborn infants and children until they start elementary school. Nursery school hours are from 7:15 am to 6:15 pm. If you wish to apply, please write your address and your name at the city hall.

☎ Extension 3825 City Hall 2nd floor, Nursery School Admissions Subsection, Child Care Section

2.9. 教育

2.9.1. 日本の教育

日本では、小学校に　6年間、中学校に　3年間、　高等学校に　3年間、大学に　4年間、専門学校に　2年間　行きます。



学校の１年は　4月から　3月まで　です。

小学校と　中学校は　「義務教育」です。

日本国籍の　人は　必ず　小学校と　中学校に　行きます。

外国人の　子どもも　日本の　学校に　入る　ことが　できます。

2.9.2. 区立幼稚園

3歳と　4歳と　5歳の　子どもが　入ります。

入りたい　人は、住所が　わかるものと　申込書を　幼稚園に　出します。

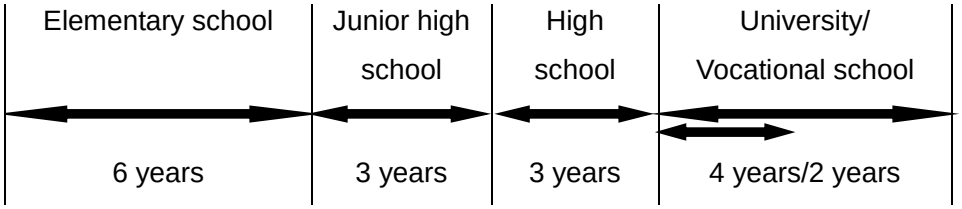
☎　内線番号３３３２　区役所３階　学務課　学事第一係

2.9. Education

2.9.1. Education in Japan

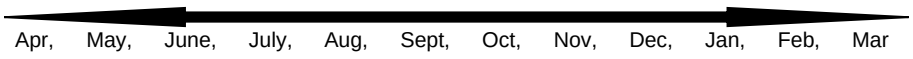
Children go to elementary school for 6 years, junior high school for 3 years, high school for 3 years, university for 4 years, and vocational school for 2 years.

School system in Japan



The school year begins in April and ends the following March.

School year



Elementary school and junior high school are compulsory. All Japanese citizens must go to elementary and junior high school. Children of foreign nationality may also go to schools in Japan.

2.9.2. City-run Kindergarten

Children ages 3 to 5 are eligible. To apply, please submit an application form and proof of address.

☎ **Extension 3332 City Hall 3rd floor,**

First Educational Affairs Subsection, School Affairs Section

2.9.3. 小学校・中学校の　入学

荒川区立の　小学校や　中学校に　入りたい　人は、区役所の　３階の　学務課に　在留カードを　持って　行きます。　授業料や　教科書は　０円です。

給食、制服、体操服、遠足などは　お金が　必要　です。

☎　内線番号３３３３　区役所３階　学務課　学事第一係

2.9.4. 教育費用の　援助

収入が　少ない　家庭に　給食費　など　学校で　必要な　お金を　援助します。

学校に　聞いて　ください。

2.9.5. ハートフル日本語適応指導

（日本語が　わからない　子どもたちの　ための　授業）

幼稚園・小学校・中学校に　入って、日本語が　わからない　子どもたちは、日本語を　特別に　勉強する　ことが　できます。

幼稚園や　学校の　先生に　聞いて　ください。

2.9.6. 学習塾代・受験料の　お金

進学したい　中学３年生・高校３年生が　いる　時、　塾の　お金を　貸します。

連帯保証人が　必要です。

荒川区社会福祉協議会に　聞いて　ください。

☎　０３－５６１５－３４４０　荒川区社会福祉協議会

2.9.3. Entering Elementary School and Junior High School

Applicants for city-run elementary and junior high schools should take their residence card to the City Office 3rd floor. Classes and textbooks are free of charge. School lunches, uniforms, gym clothes, and field trips are not free.

☎ **Extension 3333 City Hall 3rd floor,**
First Educational Affairs Subsection, School Affairs Section

2.9.4. School Expense Assistance

Financial assistance for school supplies (school lunches, etc.) is provided to families with a low income. Speak with the school directly about this assistance.

2.9.5. Heartful, Adaptation Classes for Japanese Language

Classes for children who do not speak Japanese. Children at elementary or junior high schools who cannot speak Japanese study Japanese in special classes. **Please speak with a teacher at a kindergarten or elementary/junior high school about these classes.**

2.9.6. Funds for Cram Schools and Entrance Examinations

Funds are available to be loaned when a third-year junior high school or third-year high school student wishes to continue their education. A guarantor is required. Please contact the Arakawa City Council of Social Welfare.

☎ **03-5615-3440 Arakawa City Council of Social Welfare**

2.10. 高齢者の　こと

2.10.1 介護保険

日本は　高齢者が　多い　です。介護（生活の　お手伝い）が　必要な　高齢者も　多い　です。

介護保険制度は、介護が　必要な　高齢者を　みんなで　支える　社会保険制度です。平成１２年（２０００年）４月から　始まり　ました。

介護保険を　使う　ことが　できるのは、６５歳　以上の　人　です。

荒川区に　住む　４０歳　以上の　人は　介護保険の　保険料を　払います。

介護保険に　入ったら、介護が　必要に　なった　時、少ない　お金で　介護サービスを　利用する　ことが　できます。**介護保険料は　必ず　払います。**

☎　内線番号2441　区役所２階　介護保険課 資格保険料係

2.10.2. 介護が　必要な　時

高齢で　生活や　介護で　心配な　時、各地域包括支援センターに　相談して　ください。

南千住東部地域包括支援センター	☎ ０３－３８０５－５７０２
南千住西部地域包括支援センター	☎ ０３－５６０４－５７１０
荒川地域包括支援センター	☎ ０３－５８５５－３３２３
町屋地域包括支援センター	☎ ０３－３８９４－３５６８
東尾久地域包括支援センター	☎ ０３－５８５５－８５１３
西尾久地域包括支援センター	☎ ０３－３８９３－３５５５
東日暮里地域包括支援センター	☎ ０３－５６１５－３１７１
西日暮里地域包括支援センター	☎ ０３－３８０７－３８２８

2.10.3. お風呂

荒川区に　住んでいる　７０歳以上の　人は、荒川区の　公衆浴場（お風呂）に　２００円で　入る　ことが　できます。高齢者入浴カード　「ふろわり２００」を　もらいます。高齢者福祉課で　聞いて　ください。

☎　内線番号2661　区役所２階　高齢者福祉課 高齢者福祉係

2.10. About Senior Citizens

2.10.1. Long-term Care Insurance

There are many senior citizens in Japan, and many of them require care (help with everyday life). The long–term care insurance system offers community support for the long-term care of senior citizens. It was established in April 2000. People who are at least 65 years old may apply. Arakawa residents who are at least 40 years old pay into long-term care insurance. People who have paid into the insurance system can use long-term services at a low cost when it becomes necessary.

Everyone must pay into the long-term care insurance.

☎ **Extension 2441 City Hall 2nd floor,**

Premium Qualification Subsection, Nursing Care Insurance Section

2.10.2. When Long-term Care is Needed

Please contact one of the comprehensive community support centers below when a senior citizen requires long-term care.

Minami-Senju East Comprehensive Community Support Center ☎ 03-3805-5702

Minami-Senju West Comprehensive Community Support Center ☎ 03-5604-5710

Arakawa Comprehensive Community Support Center ☎ 03-5855-3323

Machiya Comprehensive Community Support Center ☎ 03-3894-3568

Higashi Ogu Comprehensive Community Support Center ☎ 03-5855-8513

Nishi Ogu Comprehensive Community Support Center ☎ 03-3893-3555

Higashi-Nippori Comprehensive Community Support Center ☎ 03-5615-3171

Nishi-Nippori Comprehensive Community Support Center ☎ 03-3807-3828

2.10.3. Public Baths

Arakawa residents who are at least 70 years old can visit public baths for 200 yen. You can get a senior citizen public bath card, called the “Furowari 200”. Please speak with the Welfare for Senior Citizens Section.

☎ **Extension 2661 City Hall 2nd floor,**

Welfare for Senior Citizens Subsection, Welfare for Senior Citizens Section

第３章　生活とマナー

3.1. 日本語の勉強

日本語が　わかると、いろいろな　人たちと　話す　ことが　できます。

日本語を　勉強して、まわりの　人たちと　話して　みましょう。

3.1.1. 日本語教室

簡単な　日本語を　勉強します。

日本語教室で　勉強したい　人は　区役所に　行きます。

○いつ？

火曜日と　木曜日です。１週間に　２回です。

昼の　教室（午後２時～４時）　　夜の　教室（午後７時～９時）

○どこで？

昼の　教室（生涯学習センター：荒川3－49－1）

夜の　教室（ひぐらしふれあい館：東日暮里６－２８－１５）

○休み

夏休み（７月～８月）と　冬休み（１２月）が　あります。

○いくら？

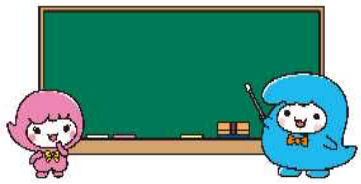
１学期（３か月）　2,000円です。

昼の　教室　　教科書　2,800円　　問題集　1,200円

　　全部で　6,000円です。

夜の　教室　　教科書　2,800円

　　全部で　4,800円です。



Chapter 3　Living in Arakawa City

3.1. Studying Japanese

You can communicate with many people in Japan if you are able to understand and speak some Japanese. Learn Japanese and enjoy talking with those around you.

3.1.1. Japanese Classes for Foreign Residents

Basic Japanese is taught here. Please contact the city office if you are interested in this program.

〇Date and Time

Twice per week on Tuesdays and Thursdays.

Daytime Class (2 to 4 p.m.)　　Evening Class (7 to 9 p.m.)

〇Location

Daytime Class　(Shogai Gakushu Center: 3-49-1 Arakawa)

Evening Class　(Higurashi Fureai-kan: 6-28-15 Higashi-Nippori)

〇Holidays

Summer (July and August) & Winter (December)

〇Fees

¥2,000 per term (three months)

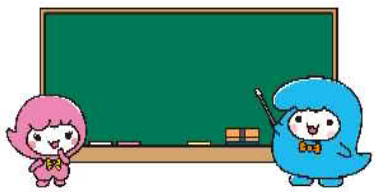
Also you must pay for a textbook and other learning materials.

Daytime Class: textbook, ¥2,800, workbook, ¥1,200

Total for class and materials: ¥6,000

Evening Class: textbook, ¥2,800

Total for class and materials: ¥4,800



3.1.2. 日本語サロン

日本語を　話す　ことが　できる　人は、「日本語サロン」で　話す　練習を　します。

南千住 日本語サロン	荒川 日本語サロン	日暮里 日本語サロン	ゆいの森 親子日本語サロン （親子＆妊婦）
月曜日	水曜日	水曜日	２・４番目の 木曜日
午後7～9時	午後2～4時	午後7～9時	午前10～12時
南千住 区民事務所 西部ひろば館 ２階　２０２洋室 （南千住1-19-1）	生涯学習 センター ３階 第５会議室 （荒川3-49-1）	ひぐらし ふれあい館 ２階 調理・会議室 （東日暮里6-28-15）	ゆいの森あらかわ １階 おはなしの部屋 （荒川2-50-1）
１回0円	１回１００円	１回１００円	１回0円

○申込み

申込みを　する　時、荒川区国際交流協会に　電話（☎ 03－3802－3798）または、メール（kokusai@city.arakawa.tokyo.jp）を　します。

3.1.2. Nihongo Salon

If you already speak Japanese, you can practice your speaking skills at Nihongo Salon.

Minami-Senju Nihongo Salon	Arakawa Nihongo Salon	Nippori Nihongo Salon	Yui no Mori Nihongo Salon for Parents & Small Children
Monday	Wednesday	Wednesday	2nd & 4th Thursday
7 to 9 p.m.	2 to 4 p.m.	7 to 9 p.m.	10 a.m. to noon
Minami-Senju Resident Office Seibu Hiroba-kan 2F Room 202 (1-19-1 Minami-Senju)	Shogai Gakushu Center 3F Room 5 (3-49-1 Arakawa)	Higurashi Fureai-kan 2F Cooking & Meeting Room (6-28-15 Higashi-Nippori)	Yui no Mori Arakawa 1F Ohanashi no Heya (2-50-1 Arakawa)
Free	¥100 each time	¥100 each time	Free

〇Registration

Please contact **Association for Arakawa International Communications** for details or registration. ☎ 03-3802-3798　Email: kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

3.2. ごみ　と　資源

「燃やす　ごみ」と　「燃やさない　ごみ」と　「資源」に　分けます。

「ごみ・資源の　正しい　分け方と　出し方」

（https://www.city.arakawa.tokyo.jp/smph/kurashi/gomi/wakekata/dashikata.html）を　見て　ください。

（例）

種類	分け方と　出し方
燃やす　ごみ	食べ物、プラスチック、木、革、ゴム、汚い　紙・服など
燃やさない　ごみ	ガラス、傘、電池、化粧品の　びん、金属の物、スプレー缶など
資源 	新聞、本、段ボール、牛乳パック、洗った　服、きれいな　紙 →　それぞれ　別々に　ひもで　しばります ペットボトル、発泡トレイ、飲み物の　びん・缶、食べ物の　びん・缶 →　洗って、回収場所（ごみを　出す　所）の　袋や箱に　入れます

★　ごみ・資源を　出す　曜日、時間、場所を　よく　見て、ごみを　出して　ください。

★　ごみ・資源を　出す　曜日の　朝８時までに　出します。前の日に　出しては　いけない　場所も　あります。

大きい　ごみ　（家具、扇風機、ストーブ、ふとん、大きさが　３０ｃｍ　以上の物など）を　捨てる　時は、**「粗大ごみ　受付センター」**（☎　０３－５２９６－７０００）に　電話を　します。回収日と　お金が　わかります。

大きい　ごみを　家まで　取りに　行きます。お金が　必要です。

3.2. Garbage and Recycling

You must separate your garbage into burnable, unburnable, and recyclable items.

Please refer to **“Sorting and Disposal Guide for Household Waste and Recyclable Materials”** for proper disposal of garbage and recyclable items.

Examples:

Type	Separation/Disposal
Burnable	Food, plastics, wood, leather, rubber, dirty paper and clothing, etc.
Non-burnable	Glass, umbrellas, batteries, cometic bottles, metal objects, spray cans, etc.
Recycling	Newspapers, books, cardboard, milk cartons, washed clothing, unsoiled paper: Bundle by item Plastic bottles, styrofoam trays, drink bottles and cans, food bottles and cans: Wash and place in bags/bins at the drop off location (where you leave garbage)

★Take out garbage after checking the day, time, and place for each type of garbage

★Take out garbage by 8 a.m. Some places do not allow trash to be taken out the night before

Please call the **Large-size Waste Collection Office** (☎ 03-5296-7000) for disposal of large garbage (items that are 30 cm or bigger, including furniture, electric fans, room heaters, and futons). They will tell you the cost and pick up date. Someone will come to your home to pick up the large garbage, and you must pay the fee.

清掃リサイクル事務所

○資源（リサイクル）で　困った　時は、

清掃リサイクル推進課　啓発指導係（☎　０３－５６９２－６６９７）に　電話します。

○燃やす　ごみ、燃やさない　ごみで　困った　時は、

清掃リサイクル推進課　作業係（☎　０３－３８９２－４６７１）に　電話します。

3.3. 自転車と　駐輪場

自転車の　乗り方

道路は、人や　車が　たくさん　通ります。自転車に　乗る　時、日本の交通ルールを　守ります。守らないと、事故に　なります。

自転車の交通ルール

① 自転車は、なるべく　車道を　走ります。

② 車道では、左側を　走ります。

③ 歩道を　走る　時、ゆっくり　走ります。

④　信号を　守ります。

⑤　暗い　所で、ライトを　つけます。

Waste Management and Recycling Office

○If you have any questions or concerns about recycling:

Call the **Promotional Guidance Subsection,**

Waste Management and Recycling Section (☎ 03-5692-6697)

○I If you have any questions or concerns about burnable or non-burnable garbage:

Call the **Operations Subsection, Waste Management and Recycling Section**

(☎ 03-3892-4671)

3.3. Bicycles and Bicycle Parking

How to ride a bicycle

Many pedestrians and cars use the roads. Follow Japanese rules of the road when riding a bicycle. Failing to follow the rules could result in an accident.

Bicycle Traffic Rules

1 Ride on the street, not the sidewalk

2 Keep left on the street

3 Ride slowly when on the sidewalk

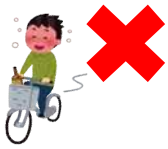
4 Observe signals

5 Turn on light when it is dark outside

⑥ 自転車に　乗って、スマートフォンを　見ては　いけません。

⑦ 二人乗りを　しては　いけません。

⑧ お酒を　飲んで、自転車に　乗っては　いけません。



⑨ 傘を　差して、自転車に　乗っては　いけません。

⑩ ヘルメットを　かぶると、頭を　守る　ことが　できます。

外へ　行った　時は　いつも　駐輪場に　自転車を　置いて　ください。

他の　場所に　置くと、　区役所が　自転車を　持って　行きます。

区役所は　その　自転車を　「三河島保管場所」(三河島駅の　近く) に　置きます。

５,０００円 (原動機付自転車７,５００円)　払うと、　自転車が　戻ります。

朝９時から　夜８時まで　です。すぐ　取りに　行きましょう。

荒川区には、自転車駐車場と　自転車置場が　あります。

仕事や　学校へ　毎日　自転車で　行く　人が　使います。

毎日　自転車を　置く　人は　名前や　住所を　書いて　お金を　払います。

○自転車駐車場：駐車場で　名前・住所を　書きます。

(自転車を　見る　人が　います。屋根が　あります。)

町屋駅、　南千住駅、　日暮里駅、　三河島駅の　近くに　あります。

6 No texting while riding

7 Only one person per bicycle

8 Do not ride while intoxicated

9 Do not ride with an open umbrella

10 Protect your head by wearing a helmet

Park bicycles in bicycle parking lots whenever you leave the bicycle.
If you leave it anywhere other than bicycle parking, the bicycle will be removed by the city hall. The city hal then transfers it to the Mikawashima Storage Center for Illegally-Parked Bicycles (located near the Mikawashima Station).To reclaim a removed bicyle, a transfer fee of ¥5,000 (¥7,000 for motor-assisted bicycles) must be paid. The center is open from 9 a.m. to 8 p.m. Go to collect your bicycle immediately.

There are bicycle parking lots and other places to leave bicycles in Arakawa. They are used by people who commute to offices or schools every day by bicycle. To use these spaces daily, you must apply by submitting your name and address and paying for use.

〇Bicycle Parking Lots

You must submit your name and address at the bicycle parking lot.
(There is an attendant at each bicycle parking lot, and they are covered)
The lots are near Machiya Station, Minami-Senju Station, Nippori Station and Mikawashima Station.

◆自転車駐車場の　毎月　払う　お金

	1か月		3か月		6か月	
	一般	学生	一般	学生	一般	学生
荒川区の　人	1,400～2,000円(3,000円)	1,000～1,400円	3,800～5,400円(8,100円)	2,700～3,800円	7,200～10,200円(15,300円)	5,100～7,200円
他の　人	2,800～4,000円(6,000円)	2,000～2,800円	7,600～10,800円(16,200円)	5,400～7,600円	14,400～20,400円(30,600円)	10,200～14,400円

※（　）は、原動機付自転車の　お金　です。学生は、　学生証を　見せると、安く　なります。

◆一時利用（時々　自転車を　置く　人。置く　時　お金を　払います。）

2時間以内	2時間　～　8時間	8時間　～
0円（150円）	100円（150円）	200円（300円）

※（　）は、原動機付自転車の　お金　です。

○自転車置場：区役所で　名前・住所を　書きます。

（自転車を　見る　人が　いません。屋根が　ありません。２４時間　大丈夫です。）

町屋駅、南千住駅、西日暮里駅、熊野前駅、赤土小学校前駅、三ノ輪駅の　近くに　あります。

◆自転車置場の　登録料（初めの　お金）

荒川区の　人：３，３００円　　荒川区で　ない　人：６，６００円

☎　内線番号２７１６　北庁舎２階　施設管理課　自転車対策係

◆Monthly Fees for Bicycling Parking Lots

	1 Month		3 Months		6 Months	
	General	Students	General	Students	General	Students
Arakawa Residents	¥1,400 - 2,000 (¥3,000)	¥1,000 - 1,400	¥3,800 - 5,400 (¥8,100)	¥2,700 - 3,800	¥7,200 - 10,200 (¥15,300)	¥5,100 - 7,200
Non-residents	¥2,800 - 4,000 (¥6,000)	¥2,000 - 2,800	¥7,600 - 10,800 (¥16,200)	¥5,400 - 7,600	¥14,400 - 20,400 (¥30,600)	¥10,200 - 14,400

*Fees in parenthesis are for motor-assisted bicycles. Students can show their student IDs for discounts.

◆Fee for Pay-per-use

Less than 2 hours	2 to 8 hours	More than 8 hours
No charge (¥150)	¥100 (¥150)	¥200 (¥300)

*****Fees in parenthesis are for motor-assisted bicycles.

○Other Designated Areas for Bicycle Parking:

You must submit your name and address at the city hall.

(There are no attendants at these locations, and they are not covered. You can park your bicycle there for 24 hours)

Locations are near Machiiya Station, Minami-Senju Station, Nishi-Nippori Station, Mikawashima Station, Kumanomae Station, and Akado-shogakkoumae Station.

◆Registration Fee (How much you must pay at first)

Arakawa Residents: ¥3,300

Non-residents: ¥6,600

☎ **Extension 2716 North Building 2nd floor, Bicycle Affairs Subsection, Facility Management Section**

3.4. 都営住宅（公共の　アパート）

都営住宅は、収入の　少ない人が　住む　ことが　できます。東京都が　貸します。家賃が　安いです。２月初め頃、５月初め頃、８月初め頃、１１月初め頃に申し込む　ことが　できます。抽選などで、住む　人を　決めます。申込みには、いくつかの　条件が　あります。外国人は、在留資格が　ある　人（永住者、定住者、日本人と　結婚して　いる　人など）が　申し込む　ことが　できます。その他の　在留資格が　ある　人は、１年以上　日本に　住んで　いなければ　なりません。

☎　内線番号２８２２　北庁舎２階　施設管理課　管理・住宅係

3.5. 部屋を借りる人

3.5.1. 礼金、敷金、保証人、仲介手数料

部屋を　貸す　人を、　「大家さん」と　いいます。

部屋を　借りる　時、　大家さんとの　関係は　とても　大切です。

○敷金

部屋を　借りる　時、　大家さんに　預ける　お金です。大家さんは　部屋を　きれいに　する　時、　この　お金を　使います。部屋を　きれいに　使うと、この　お金は　戻ります。部屋が　汚い時、お金を　もっと　払います。

○礼金

大家さんへの　お礼です。

礼金が　いらない　時も　あります。不動産屋に　聞いて　ください。

3.4. Public Housing

Public housing rented out the Tokyo Metropolitan Government are for low-income persons. The rent is low. Applications are accepted in early February, May, August, and November. Tenants for public housing are determined by a drawing or other means. There are various conditions for the application. Foreign nationals who have a status of residence (permanent resident, long-term resident, spouse of a Japanese national, etc.) can apply for this housing. Those who have another status of residence must have been living in Japan for more than a year.

☎ Extension 2822　North Building 2nd floor,

Housing Management Subsection, Facility Management Section

3.5. Renting a Room

3.5.1. Key Money, Deposits, Guarantors, and Agent's Commission

Landlord are called *ooya-san* in Japanese. It is important to maintain a good relationship with the landlord while renting a room.

〇Deposit

A deposit is money that the landlord holds on to while you rent the room.

The landlord will use this money for cleaning and repairing the room (if needed) when you leave. This money will be returned to you if you keep the apartment clean and tidy. You may need to pay more money if the room is dirty or damaged when you move out.

〇Key Money

Often called key money, this is a fee paid as a gift to the landlord. Some apartments do not require this fee to be paid. Please speak with your real estate agent about this fee.

○仲介手数料

部屋を　借りる　時に　不動産屋に　払う　お金です。

部屋を　借りる　時、　保証人が　必要です。

保証人は　「部屋を　借りる　人は　大丈夫」と　大家さんに

約束する　人　です。

部屋を　借りた　人が　家賃を　払わない　時は、保証人が　代わりに

家賃を　払わなければ　なりません。

保証人に　迷惑を　かけない　ために、家賃は　必ず　払います。

保証人が　いない　人は、　不動産屋に　相談して　ください。

不動産屋に　行く　時は、日本語が　わかる　人と　行きましょう。

3.5.2. 借りた　時　しては　いけない　こと

○契約した人が　借りた　家に　住む　ことが　できます

友達は　住む　ことが　できません。

引越す　時、　友達に　その　部屋を　貸しては　いけません。

○大きな　音を　出しません

アパートや　マンションには、　いろいろな　人が　います。

大きな　音は、　他の　人に　迷惑です。

歩く　音も、　楽器の　音も、　掃除の　音も　うるさいです。

夜１０時からは、洗濯機や　掃除機を　使いません。

〇Agent's commission

The agent's commission is the money paid to the real estate agent when you rent an apartment.

A guarantor is required when renting an apartment.

The guarantor is the person who guarantees to the landlord that you are worthy of trust and confidence.

The guarantor will have to pay the rent if you fail to pay them.

You must pay your rent so as to not inconvenience your guarantor.

If you do not have a guarantor, please speak with your real estate agent.

Visit the real estate agent together with a Japanese speaker.

3.5.2. Prohibited behaviors while renting an apartment

〇Only renters may live in the rented apartment

Friends are not allowed to live with you without the landlord's permission.

You also cannot sublet to any other friends when you move out.

〇Refrain from any loud noises

A variety of people live within the same apartment building. Loud noises will bother other residents. The sounds of footsteps, musical instruments, and vacuum cleaners may also be annoying. Refrain from using the washing machine or vacuum cleaner after 10 pm.

○アパートや　マンションの　廊下に　ものを　置きません

アパートや　マンションは、自分の　部屋以外は、みんなの　場所です。

みんなの　場所を　「共有スペース」と　いいます。

共有スペースには、自分の　荷物を　置きません。

他の　人が　迷惑します。

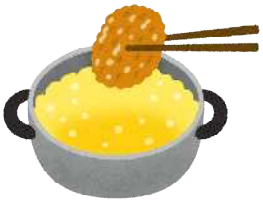
3.5.3. 引越す　時

引越す　1か月　以上　前に、必ず　大家さんと　不動産屋に　話します。

3.5.4. 部屋は　大切に　使いましょう

- 台所の　ガスコンロや　換気扇の　油を　きれいに　掃除します。

- 台所の　排水口に　油を　流しません。
  - 油は、キッチンペーパーや　紙で　取って、ごみ箱に　捨てます。



〇Do not leave anything in public corridors in the building

All spaces in apartment buildings are for common use, except for the room you rent. These shared spaces are called “common spaces”. Do not leave any of your own belongings in any of the common spaces. This may be an inconvenience to others.

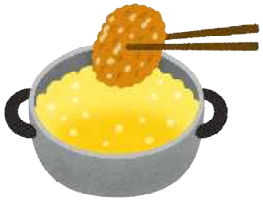
3.5.3. Moving

Tell your landlord and real estate company that you wish to move at least one month before moving out.

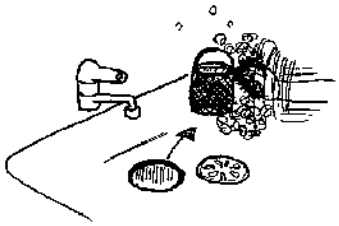
3.5.4. Using Your Rented Room Properly

- Clean up any oil around the stove or ventilation fan in the kitchen

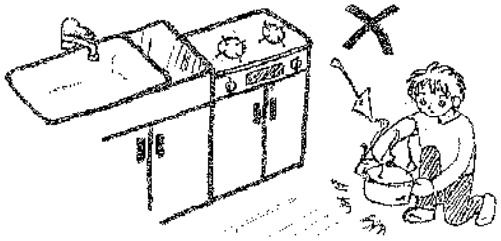
- Do not pour used oil down the drain in the kitchen
  - ➢ Absorb used oil with toilet paper or any oil blotting paper and throw them into the garbage



- 台所の　排水口に　食べ物を　流しません。
  - 水が　流れません。



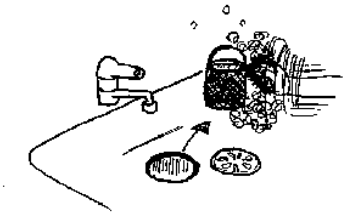
- シンクは　いつも　掃除します。
- いつも　排水口を　掃除して　きれいに　します。
- 床には　鍋などを　置きません。
  - 床が　悪く　なります。



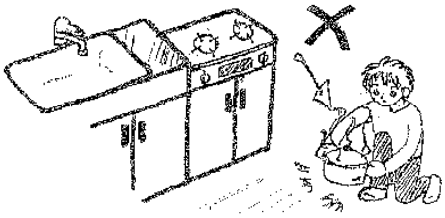
- たたみの　上には　大きな　ビニールを　敷きません。
  - たたみが　悪く　なります。

- 部屋に　入る　時は　靴を　脱ぎます。
  - たたみの　部屋では、靴は　必ず　脱ぎます。

- Do not throw any foods down the drain in the kitchen
  - ➢ It could cause clogging



- Keep the sink clean
- Keep the drain clean
- Do not put any cookware on the floor
  - ➢ It could damage the floor



- Do not cover tatami mats with large plastic coverings
  - ➢ It could damage the tatami mats

- Take off your shoes when entering your room
  - ➢ You must take off shoes before entering a room with tatami mats

3.6. 乗り物での　マナー

電車や　バスに　乗る　時、気をつけます。

○携帯電話

電車や　バスの　中で、携帯電話を　使って　話しません。

他の　人が　迷惑します。

電話の　音を　鳴らしません。

○優先席

電車、バスの　中で、おじいさん・おばあさん、けがの　人、病気の人、赤ちゃんと

一緒の　人、赤ちゃんが　お腹に　いる人が　座ります。

優先席の　近くは　携帯電話の　電源を　切ります。

＜ＪＲ東日本の「優先席」ステッカー＞

3.6. Manners on Public Transportations

Be aware when riding public transportation, such as trains and busses.

○Mobile Phones

Refrain from using your mobile phone on the train or bus so as not to bother others. Turn off the ringer and switch to the vibrate mode.

○Priority Seats

These seats are meant for senior citizens, people with injuries and illnesses, parents with a child, and pregnant women. Completely turn off your mobile phone when near the priority seats.

Priority Seat stickers on JR East trains

3.7. 図書館、スポーツセンター

3.7.1. ゆいの森あらかわ

荒川区の　中央図書館です。「吉村昭記念文学館」が　あります。0円で　入る　ことが　できます。赤ちゃんや　小さい　子ども、小学生や　中学生は、「ゆいの森子どもひろば」で　遊ぶ　ことが　できます。図書館の　中に　あります　から、雨の　日でも　大丈夫です。

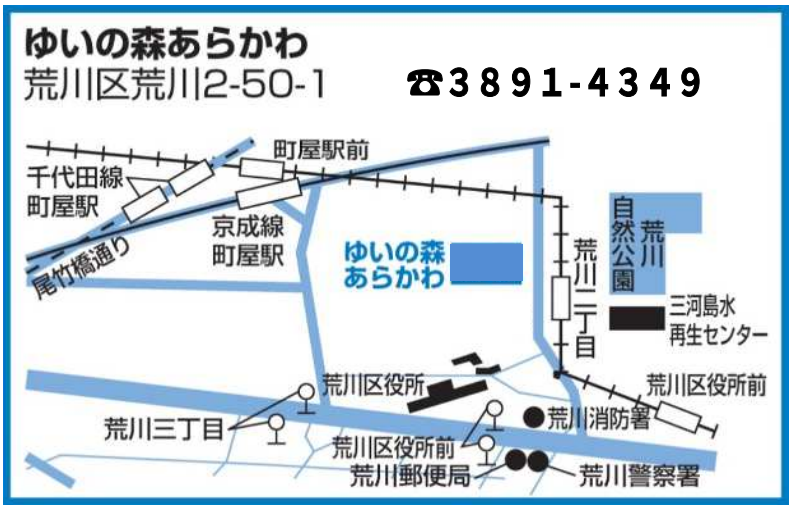
本は、開架（自分で　本を　出す　ことが　できます）３００，０００冊、閉架（係の　人が　本を　出します）３００，０００冊　あります。

図書館の　中に、座る　ところが　８００　くらい　あります。本を　読む　ことが　できます。勉強を　する　ことが　できます。

図書館は、午前９時３０分から　午後８時３０分まで　です。

休みは、毎月　３番目の　木曜日　です。１年の　始めと　終わり（年末年始）も　休みです。他にも　休みの　日が　あります。わからない　時は、電話して　ください。

ゆいの森あらかわ



3.7. Libraries and Sports Facilities

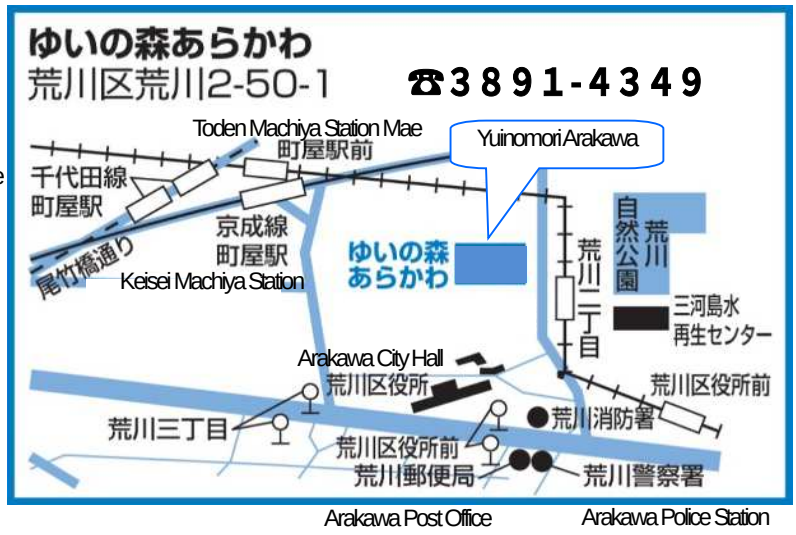
3.7.1 Yuinomori Arakawa

Yuinomori Arakawa features the Central Library, the Akira Yoshimura Memorial Literature Museum (free entrance), and the Yuinomori Children's Plaza (a safe place where infants and school students up to junior high school age can be even on rainy days).

The library features 300,000 books that are accessible by anyone and another 300,000 stored books. Inside, there are about 800 seats available for reading, studying, and a variety of other uses.

The facility is open from 9:30 a.m. to 8:30 p.m., open every day except for the 3rd Thursday of every month. It is also closed at the end and start of each year. There are other days when it is closed. Call Yuinomiro Arakawa to check if they are open.

Yuinomori Arakawa
2-50-1 Arakawa,
Arakawa-ku



3.7.2. 図書館

英語、中国語、韓国語の　本も　ある　図書館が　あります。英語の　新聞は　全部の　図書館に　あります。図書館で　勉強する　ことが　できます。

図書館は　午前９時３０分から　午後７時３０分　です。

土曜日、日曜日、祝日は　午後５時まで　です。

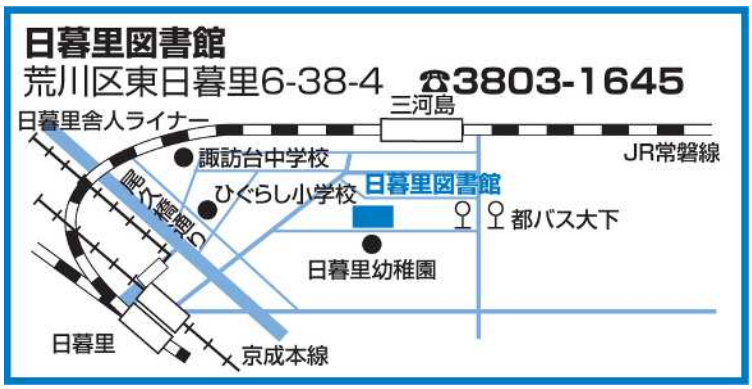
南千住図書館は　土曜日も　午後７時３０分まで　です。

月曜日は　休みです。月曜日以外も　休みの　時が　あります。

わからない　時は、電話して　ください。

南千住図書館

日暮里図書館



3.7.2. Libraries

Books written in English, Chinese, Korean, and other languages are available in some libraries of Arakawa City. Newspapers in English are available in every library. You can study at any of the libraries.

Libraries are open from 9:30 a.m. to 7:30 p.m., Monday through Friday, while on Saturdays, Sundays, and national holidays, they are open until 5:00 p.m.

The Minami-Senju Library is open until 7:30 p.m. on Saturdays.

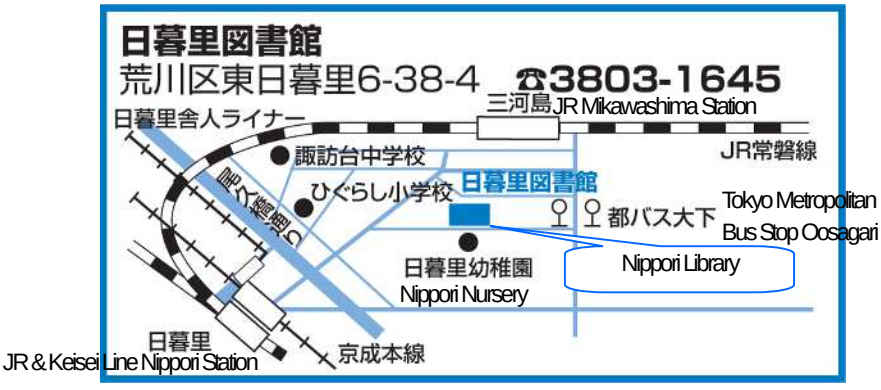
All libraries are closed on Mondays. Each individual library may be closed on other days. Call the library to check if they are open.

Minami-Senju Library

6-63-1 Minmi-senju,
Arakawa-ku

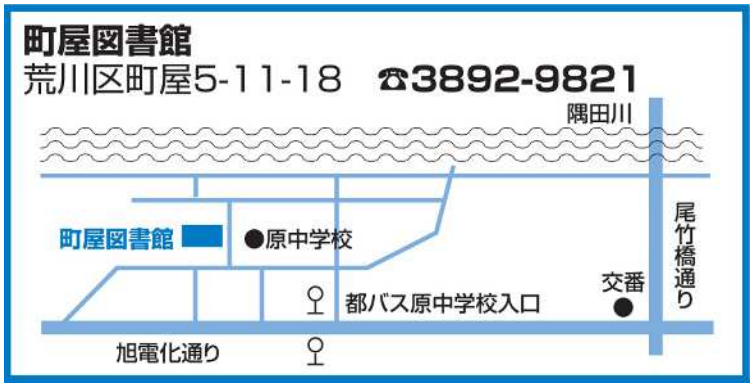
Nippori Library

6-38-4 Higashi-nippori,
Arakawa-ku

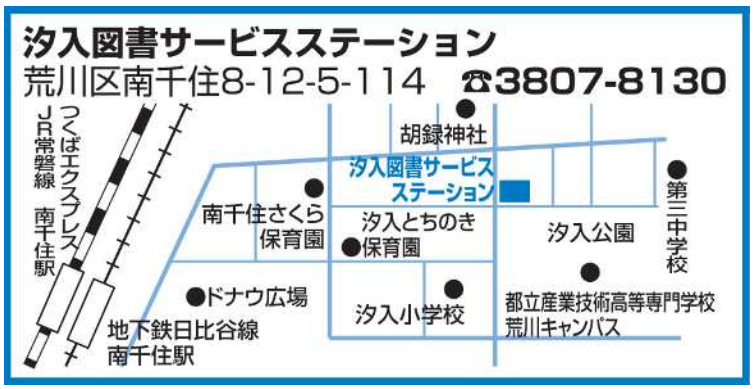


尾久図書館（おぐとしょかん）

町屋図書館（まちやとしょかん）

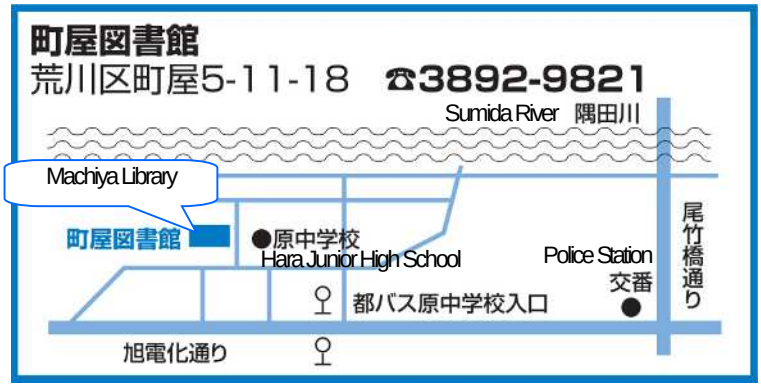


汐入図書サービスステーション（しおいりとしょさーびすすてーしょん）

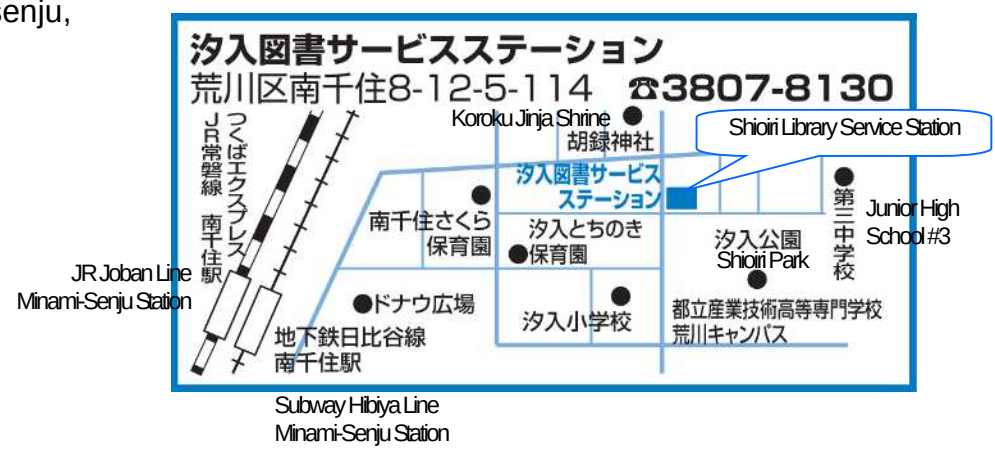


Ogu Library
8-45-4 Higashi-ogu,
Arakawa-ku

Machiya Library
5-11-18 Machiya,
Arakawa-ku



Shioiri Library Service Station
8-12-5-114 Minami-senju,
Arakawa-ku



かんむりしんどうとしょさーびすすてーしょん
冠 新道図書サービスステーション

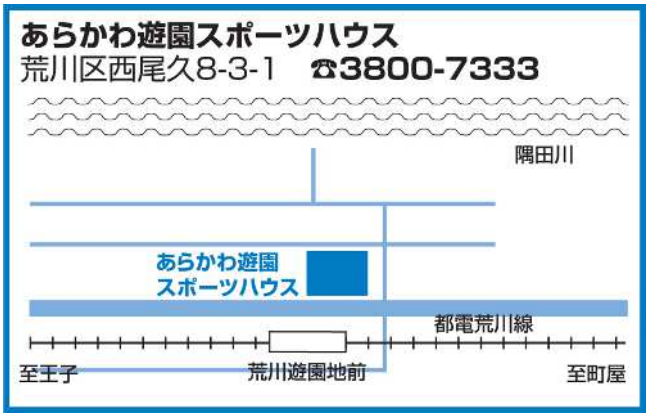
3.7.2. スポーツセンター

あらかわそうごうすぽーつせんたー
荒川総合スポーツセンター

- 温水プール、体育館、トレーニングルーム　などが　あります。
- お金が　必要です。

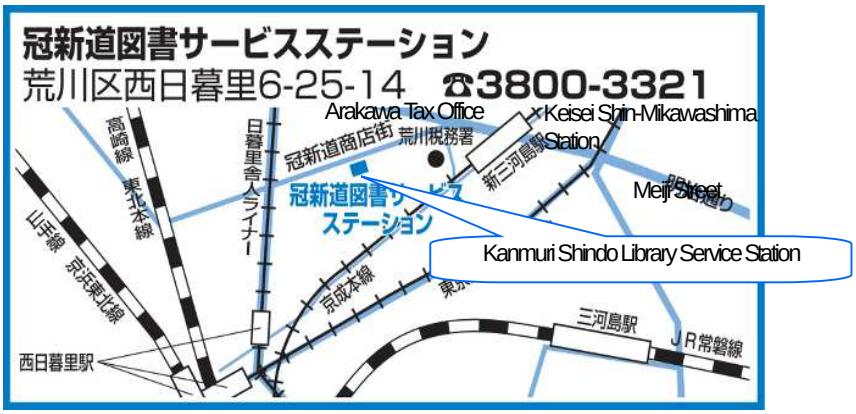
ゆうえんすぽーつはうす
あらかわ遊園スポーツハウス

- 温水プール、体育館、トレーニングルーム　などが　あります。
- お金が　必要です。



Kanmuri Shindo Library Service Station

6-25-14 Nishi-nippori,
Arakawa-ku



3.7.2. Sports Facilities

Arakawa Sogo Sports Center

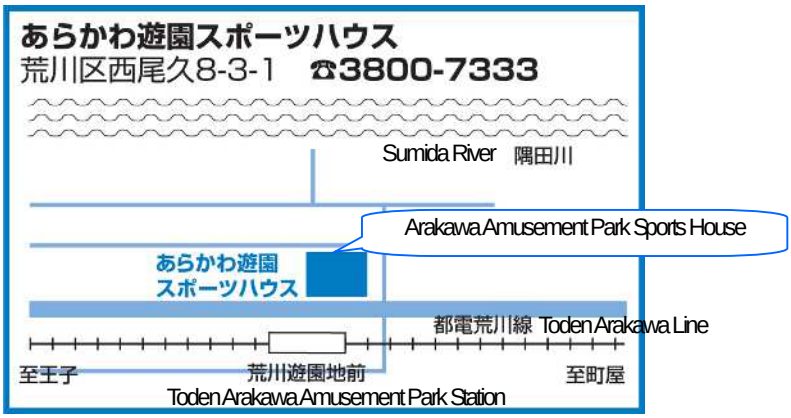
6-45-5 Minami-senju,
Arakawa-ku

- Features a heated swimming pool, a gym, a training room, and more
- You must pay to use the facilities

Arakawa Amusement Park Sports House

8-3-1 Nishi-ogu,
Arakawa-ku

- Features a heated swimming pool, a gym, a training room, and more
- You must pay for the usage.



区役所の ほかに 外国語で 相談できる ところ

東京都　医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」

（東京都の　病院と　薬局を　紹介します。）

https://www.himawari.metro.tokyo.jp

☎　03-5285-8181

毎日　午前９時～午後８時

英語・中国語・韓国語・スペイン語・タイ語

日本政府観光局（JNTO）

「日本を　安心して　旅して　いただく　ために　具合が　悪くなった　ときに」

（英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語などが　わかる　病院を　探す　ことが　できます。）

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

東京出入国在留管理局　外国人在留総合インフォメーションセンター

（ビザの　手続きについて　聞く　ことが　できます。）

http://www.immi-moj.go.jp

☎　０５７０－０１３９０４（IP、PHS、海外：０３－５７９６－７１１２）

Email: info-tokyo@i.moj.go.jp

〒108-8255　港区　港南　５－５－３０

英語・中国語・韓国語・スペイン語など：

月曜日～金曜日　午前８時３０分～午後５時１５分（休み：祝日、年末年始）

Consultation Centers for Foreign Residents

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service: “HIMAWARI”
(Information on medical facilities and medicine in Tokyo)

https://www.himawari.metro.tokyo.jp

☎ 03-5285-8181

Every day, 9:00 a.m. – 8:00 p.m.

Available in English, Chinese (Mandarin), Korean, Spanish and Thai

Japan National Tourism Organization (JNTO)

“For safe travels in Japan Guide when feeling ill”

(You can search for hospitals in English, Chinese (Mandarin), Korean, Portuguese, and Spanish)

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

Immigration Information Center, Tokyo Regional Immigration Services Bureau

(You can ask about visa procedures)

http://www.immi-moj.go.jp

☎ 0570-013904 (IP, PHS, Overseas: 03-5796-7112)

Email: info-tokyo@i.moj.go.jp

5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo 108-8255

English, Chinese (Mandarin), Korean, Spanish, etc.:

Monday – Friday　8:30 a.m. - 5:15 p.m.

(closed on national holidays and at the end and beginning of each year)

外国人在留支援センター（FRESC）

（ビザ、法律、人権、仕事などの　相談が　できます。）

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/fresc01

☎ ０５７０－０１１０００　　０３－５３６３－３０１３

〒160-0004　新宿区　四谷１―６－１　四谷タワー13階

やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・

フィリピノ語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語

月曜日～金曜日　午前９時～午後５時（休み：祝日、年末年始）

外国人総合相談支援センター

〒160-0021 新宿区 歌舞伎町 2-44-1 ハイジア11階

多文化共生プラザ内

☎ 03-3202-5535　　03-5155-4039

英語・中国語：月曜日～金曜日　　インドネシア語：火曜日

ポルトガル語：月曜日・火曜日・水曜日　　ベトナム語：月曜日・水曜日

スペイン語：月曜日・火曜日・水曜日　　タガログ語：金曜日

月曜日～金曜日　午前9時～午後4時（休み：祝日、年末年始、第2・4水曜日）

外国人　児童・生徒　相談　（東京都教育相談センター）

https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp

内容：・日本の　学校制度に　ついて

・就学や　都立高校への　入学に　ついて

・学校での　生活に　ついて

Foreign Residents Support Center (FRESC)

(You can ask about visas, legal matters, human rights, work, and more)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/fresc01

☎ 0570-011000　03-5363-3013

13F YOTSUYA TOWER, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

Simple Japanese, English, Chinese (Mandarin), Korean, Portuguese, Spanish, Filipino, Vietnamese, Thai, Indonesian, and Nepali

Monday – Friday 8:30 a.m. - 5:00 p.m.

(closed on national holidays and at the end and beginning of each year)

Consultation Support Center for Foreign Residents

Shinjuku Multicultural Plaza, Tokyo Kenko Center Haijia 11F,

2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0021

☎ 03-3202-5535　　03-5155-4039

English, Chinese (Mandarin): Monday – Friday

Indonesian: Tuesday

Portuguese: Monday, Tuesday, Wednesday

Vietnamese: Monday, Wednesday

Spanish: Monday, Tuesday, Wednesday

Tagalog: Friday

(closed on national holidays, at the end and beginning of each year, and every second and fourth Wednesday)

Counseling and Consultation Service for Foreign School Children (Tokyo Metropolitan Education Consultation Center)

https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp

Consultations about:

- Japanese school systems
- Enrollment in public schools and Tokyo Metropolitan high schools
- Adaptation to school life

受付：英語・中国語・韓国語

毎週　金曜日（休み：祝日、年末年始）

午後１時～５時（受付：午後４時まで）

☎　０１２０－５３－８２８８（教育、いじめに　ついて）

☎　０３－３３６０－４１７５（高校について）

新宿外国人雇用支援・指導センター

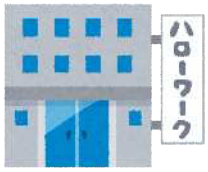
☎　０３－３２０４－８６０９　　FAX　０３－３２０４－８６１９

〒160-8489　新宿区　歌舞伎町２－42－10

ハローワーク新宿（歌舞伎町庁舎）1階

午前８時３０分～午後５時１５分（休み：土曜日、日曜日、祝日、年末年始）

厚生労働省　都道府県労働局　ハローワーク



（仕事を　探している　時、外国語で　電話が　できます）

https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/content/contents/000265439.pdf

月曜日～金曜日　午前８時３０分～午後６時

土曜日　　午前１０時～午後５時（休み：日曜日、祝日、年末年始）

英　語	０８００－９１９－２９０１	タイ語	０８００－９１９－２９０６
中国語	０８００－９１９－２９０２	タガログ語	０８００－９１９－２９０７
韓国語	０８００－９１９－２９０３	ベトナム語	０８００－９１９－２９０８
ポルトガル語	０８００－９１９－２９０４	ネパール語	０８００－９１９－２９０９
スペイン語	０８００－９１９－２９０５	インドネシア語	０８００－９１９－２９１０

Consultations in: English, Chinese (Mandarin), and Korean

Every Friday (closed national holidays and at the end and beginning of each year)

1:00 p.m. – 5:00 p.m. (consultations can begin up until 4:00 p.m.)

☎ 0120-53-8288 (Consultations on education and bullying)

☎ 03-3360-4175 (Consultations about high school)

Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center

☎ 03-3204-8609 Fax: 03-3204-8619

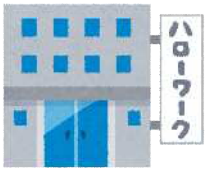
1F Hello Work Shinjuku Bldg. (Kabuki-cho office), 2-42-10 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-8489

8:30 a.m. - 5:15 p.m.

(closed Saturday, Sunday, national holidays, and at the end and beginning of each year)

Hello Work, the Ministry of Health, Labour and Welfare's Prefectural Labour Bureaus

(Offering foreign language services by phone when searching for a job)



https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-foreigner/content/contents/000265439.pdf

Monday – Friday 8:30 a.m. - 6:00 p.m.

Saturday 10:00 a.m. - 5:00 p.m.

(closed Sunday, national holidays, and at the end and beginning of each year)

English	0800-919-2901	Thai	0800-919-2906
Chinese (Mandarin)	0800-919-2902	Tagalog	0800-919-2907
Korean	0800-919-2903	Vietnamese	0800-919-2908
Portuguese	0800-919-2904	Nepali	0800-919-2909
Spanish	0800-919-2905	Indonesian	0800-919-2910

労働条件相談『ほっとライン』

（仕事の　相談。仕事の　時間が　長い、仕事の　お金が　もらえない　など）

言語	曜日	時間	電話番号
日本語	月曜日～日曜日（毎日）	月曜日～金曜日 午後５時～１０時 土曜日・日曜日・祝日 午前９時～午後９時 ※休み：年末年始 	０１２０－８１１－６１０
英　語			０１２０－５３１－４０１
中国語			０１２０－５３１－４０２
ポルトガル語			０１２０－５３１－４０３
スペイン語	火・木・金・土曜日		０１２０－５３１－４０４
タガログ語	火・水・土曜日		０１２０－５３１－４０５
ベトナム語	水・金・土曜日		０１２０－５３１－４０６
ミャンマー語	水・日曜日		０１２０－５３１－４０７
ネパール語			０１２０－５３１－４０８
韓国語	木・日曜日		０１２０－６１３－８０１
タイ語			０１２０－６１３－８０２
インドネシア語			０１２０－６１３－８０３
カンボジア語（クメール語）	月・土曜日		０１２０－６１３－８０４
モンゴル語			０１２０－６１３－８０５

Labour Standards Advice Hotline

(For consultations about work, for example, working hours are long or pay has not been received)

<table>
<tr><th>Language</th><th>Days</th><th>Time</th><th>Phone Number</th></tr>
<tr><td>Japanese</td><td rowspan="4">Monday – Sunday
(Everyday)</td><td rowspan="15">Monday - Friday
5:00 p.m. - 10:00 p.m.

Saturday, Sunday and Holidays
9:00 a.m. - 9:00 p.m.

*Closed at the end and beginning of each year

 </td><td>0120-811-610</td></tr>
<tr><td>English</td><td>0120-531-401</td></tr>
<tr><td>Chinese
(Mandarin)</td><td>0120-531-402</td></tr>
<tr><td>Portuguese</td><td>0120-531-403</td></tr>
<tr><td>Spanish</td><td>Tue, Thu, Fri, Sat</td><td>0120-531-404</td></tr>
<tr><td>Tagalog</td><td>Tue, Wed, Sat</td><td>0120-531-405</td></tr>
<tr><td>Vietnamese</td><td>Wed, Fri, Sat</td><td>0120-531-406</td></tr>
<tr><td>Burmese</td><td rowspan="2">Wed, Sun</td><td>0120-531-407</td></tr>
<tr><td>Nepali</td><td>0120-531-408</td></tr>
<tr><td>Korean</td><td rowspan="3">Thu, Sun</td><td>0120-613-801</td></tr>
<tr><td>Thai</td><td>0120-613-802</td></tr>
<tr><td>Indonesian</td><td>0120-613-803</td></tr>
<tr><td>Cambodian
(Khmer)</td><td rowspan="2">Mon, Sat</td><td>0120-613-804</td></tr>
<tr><td>Mongolian</td><td>0120-613-805</td></tr>
</table>

荒川区外国人のための生活便利帳

２０２２年5月　印刷

登録（０４）００１７号

２０２２年5月　発行

編集発行　荒川区国際交流協会

荒川区役所文化交流推進課

東京都荒川区荒川２－２－３

電　話（３８０２）３１１１（代）