

れいわ ねんど  
令和 8 年度 FY2026

まつど し せい かつ  
松戸市生活ガイドブック



Guide to Living  
In Matsudo City

# Guide to Living in Matsudo City

	<b>1</b> ぼうはん ぼうさい 防犯・防災 Crime and Disaster Prevention		<b>6</b> しゅっさん こそだ 出産・子育て Pregnancy and Child Rearing
	<b>2</b> くらし (ごみ・仕事・日本語) Daily Living (Garbage, Employment, Japanese Language)		<b>7</b> きょういく 教育 Education
	<b>3</b> とど で 届け出 Notifications		<b>8</b> ふくし せいかつ し えん 福祉・生活支援 Welfare and Living Support
	<b>4</b> ほけん ねんきん 保険・年金 National Health Insurance and National Pension		<b>9</b> いりけい けんこう 医療・健康 Medical and Health Information
	<b>5</b> ぜいきん 税金 Taxation		<b>10</b> といあわ そうだんまどぐち 問合せ・相談窓口 Contacts and Consultation Desks

まつど し やくしよ  
●松戸市役所

〒 271-8588 根本 387-5  
(令和 8 年 4 月 1 日時点)

☎ 047-366-1111

🕒 9 時 ~ 16 時 30 分

📅 土曜・日曜、祝日・休日、年末年始 (12 月 29 日 ~ 1 月 3 日)

● Matsudo City Hall

📍 Address: 387-5 Nemoto, ZIP 271-8588 (As of April 1, 2026)

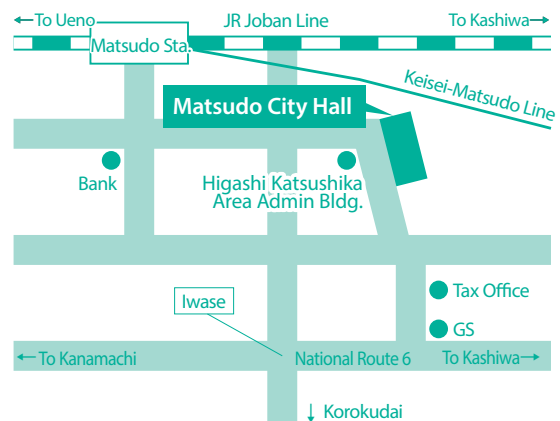
☎ TEL: 047-366-1111

🕒 Hours: 9:00 am – 4:30 pm

📅 Closed: Sat, Sun, National Holidays, and New Year Holidays (Dec.29 to Jan.3)



Matsudo City Official Website



●ガイドブックを良くするため、アンケートの回答をおねがいします。

● To help us improve the guidebook, please share your feedback.



Questionnaire

**【行政通訳】**

松戸市役所に、行政通訳（英語・中国語）がいます。英語・中国語で話したい時は、以下の時間内に来てください。

- <英語> 月曜～金曜 9:30～16:30
- <中国語> 月曜・火曜・木曜 9:30～15:30

**【モバイル通訳機】**

松戸市役所では、モバイル通訳機を使って、多言語で話すことができます。

<対応言語>

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語（タガログ語）、タイ語、ネパール語、フランス語、ロシア語、インドネシア語

<対応日時> 月曜～金曜 9:00～17:00

**【多言語情報提供サイト】**

市内の観光や行政・暮らしに関する情報を、4か国語（日本語、英語、中国語、ベトナム語）にて紹介する公式ホームページ「Matsudo City International Portal」を読んでください。

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/InternationalPortal>



Matsudo City International Portal

**【マイ広報紙】**

松戸市に市のニュースをのせた広報紙があります。「マイ広報紙」は、その広報紙のデータを1つのニュースずつ分けて、インターネットで無料でだれでも読めます（20言語に対応）。



マイ広報紙

もくじ  
**目次**

<b>1. 防犯・防災</b> .....4	(3) 国民年金..... 26
(1) 火災・救急・事故・事件..... 4	(4) 介護保険..... 28
(2) 災害..... 4	<b>5. 税金</b> ..... 30
(3) 災害からの避難..... 6	(1) 税金..... 30
(4) 防犯..... 8	<b>6. 出産・子育て</b> ..... 32
<b>2. 暮らし（ごみ・仕事・日本語）</b> ..... 10	(1) 妊娠・出産の流れ..... 32
(1) 家庭ごみの分け方・出し方..... 10	(2) 乳幼児の健康..... 34
(2) 自転車・駐輪場..... 12	(3) 子育て支援..... 36
(3) 就職相談・職業紹介..... 14	<b>7. 教育</b> ..... 40
(4) 国際交流..... 14	(1) 学校案内・入学・転校..... 40
(5) 日本語学習..... 14	(2) 日本語を母語としない児童生徒への支援..... 42
<b>3. 届け出</b> ..... 16	(3) 各種相談..... 42
(1) 市役所・支所があるところ..... 16	<b>8. 福祉・生活支援</b> ..... 44
(2) 各種届け出..... 18	(1) 福祉..... 44
(3) 引っ越し..... 20	(2) 生活支援..... 44
(4) 各種証明書..... 20	<b>9. 医療・健康</b> ..... 46
(5) 本人確認に必要な書類..... 22	(1) 医療情報..... 46
(6) マイナンバー..... 22	(2) 医療機関..... 46
<b>4. 保険・年金</b> ..... 24	(3) 健康情報..... 48
(1) 国民健康保険..... 24	<b>10. 問合せ・相談窓口</b> ..... 50
(2) 後期高齢者医療制度..... 26	

**【Municipal Interpreter】**

Matsudo City Hall employs part-time English and Chinese interpreters to help foreign residents with their municipal enquiries. Please visit during their office hours as shown below to receive language support in English or Chinese.

- < English > MON - FRI 9:30 am ~ 4:30 pm
- < Chinese > MON / TUE / THU 9:30 am ~ 3:30 pm

**【Video Remote Interpreting】**

Matsudo City Hall also uses Video Remote Interpreting Services via tablet devices to assist citizens with their municipal procedures in various languages.

- < Languages available >  
English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Vietnamese, Filipino (Tagalog), Thai, Nepalese, French, Russian, Indonesian
- < Hours > MON - FRI 9:00 am ~ 5:00 pm

**【Multilingual Website】**

The 'Matsudo City International Portal' provides information about local tourism, city administration and daily living in multiple languages (Japanese, English, Chinese, and Vietnamese).

Check it out to keep up to date with city services and events.

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/InternationalPortal>



Matsudo City International Portal



My Koho

**【My Koho】**

Matsudo City distributes a free official town paper, Koho Matsudo. "My Koho" is the web version which divides the paper's contents into easy-to-read articles and is made available in 20 languages.

## Contents

<p><b>1. Crime and Disaster Prevention ..... 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Fires, Medical Emergencies, Accidents and Crimes ..... 5</li> <li>(2) Natural Disasters ..... 5</li> <li>(3) What You Need to Know for Evacuations ..... 7</li> <li>(4) Crime Prevention ..... 9</li> </ul> <p><b>2. Daily Living (Garbage, Employment, Japanese Language) ..... 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Sorting and Disposing of Household Garbage ..... 11</li> <li>(2) Bicycle Parking ..... 13</li> <li>(3) Employment Support and Job Placement ..... 15</li> <li>(4) International Exchange ..... 15</li> <li>(5) Learning Japanese ..... 15</li> </ul> <p><b>3. Notifications ..... 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) City Hall and District Branch Offices ..... 17</li> <li>(2) Registrations ..... 19</li> <li>(3) Procedures for Moving ..... 21</li> <li>(4) Obtaining the Certificates ..... 21</li> <li>(5) Proof of Identification ..... 23</li> <li>(6) My Number ..... 23</li> </ul> <p><b>4. National Health Insurance &amp; National Pension ... 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) National Health Insurance ..... 25</li> <li>(2) Latter-stage Elderly Healthcare System ..... 27</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(3) National Pension ..... 27</li> <li>(4) Long-term Care Insurance ..... 29</li> </ul> <p><b>5. Taxation ..... 31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Taxation ..... 31</li> </ul> <p><b>6. Pregnancy and Child Rearing ..... 33</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Pregnancy Procedures and Checkups ..... 33</li> <li>(2) Infant Health ..... 35</li> <li>(3) Childcare Support ..... 37</li> </ul> <p><b>7. Education ..... 41</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Guide to Schools, Enrollment, and Transfers ..... 41</li> <li>(2) Language Support for Students Whose Native Language is Not Japanese ..... 43</li> <li>(3) Consultation Services ..... 43</li> </ul> <p><b>8. Welfare and Living Support ..... 45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Welfare ..... 45</li> <li>(2) Living Support ..... 45</li> </ul> <p><b>9. Medical and Health Information ..... 47</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Medical Information ..... 47</li> <li>(2) Medical Institutions ..... 47</li> <li>(3) Health Information ..... 49</li> </ul> <p><b>10. Contacts and Consultation Desks ..... 51</b></p>
--	---

# 1 ぼうはん ぼうさい 防犯・防災

## (1) 火災・救急・事故・事件

### ① 連絡先・電話のかけ方

火事	救急	事故	事件
Tel: 1 1 9 ※		Tel: 1 1 0	
火事です。家が燃えています。 (Kajidesu. ie ga moeteimasu.)	救急です。人が倒れました。 (Kyūkyū desu. Hito ga taoremashita.)	交通事故です。車をぶつけられました。 (Kotsūjiko desu. Kuruma wo butsukeraremashita.)	泥棒です。 (Dorobō desu.)

### ② 電話のポイント

名前を言います
場所と目標物を言います
電話番号を言います

※ 通訳オペレーターを通じて、英語・中国語・韓国語・タイ語・ベトナム語・ネパール語・フィリピン語（タガログ語）・インドネシア語・ポルトガル語・スペイン語で話すことができます。

- あわてず落ち着いて行動しましょう。
- 「1 1 9番」と「1 1 0番」は緊急用の番号です。相談や問合せはできません。
- 救急車は無料ですが、マイカーやタクシーで病院に行けるくらいの軽い病气やけがの場合は、利用できません。

## (2) 災害

▶ 危機管理課 TEL : 047-366-7309

① 地震への心の準備	② 台風や大雨への心の準備
<ul style="list-style-type: none"> <li>・まず身を守る</li> <li>・揺れが収まった後、すばやく火を消す</li> <li>・あわてて外に飛び出さない</li> <li>・火が出ていたら、まず消火する</li> <li>・正しい情報で落ち着いた行動をとる</li> <li>・ブロック塀、崖など危険な場所に近づかない</li> <li>・ドアを開けて、出口を確保する</li> <li>・エレベーターは使わない</li> <li>・近所の人と協力して、消火や救護をする</li> <li>・避難は徒歩で、持ち物は最小限にしてください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前の準備も大切！</li> <li>・家屋と周囲の確認も忘れずに！ (危険箇所を確認し、飛散しやすいものは固定しましょう) (道路冠水を防ぐため側溝のごみを取り除きましょう)</li> <li>・家族や地域でまとまって避難しよう</li> <li>・土砂災害危険箇所は避ける</li> <li>・避難は徒歩でする</li> <li>・足元の水に注意する</li> <li>・屋内での安全確認</li> <li>・地下道（アンダーパス）に注意！</li> </ul>

### ③ 警戒レベル

レベル	内容
5	市町村が「緊急安全確保」を出す すでに災害がおきています。命を守るために最善の行動を取ってください。
4	市町村が「避難指示」を出す 災害が発生するおそれが高いです。周囲の状況に応じて避難所など安全な場所に避難しましょう。避難施設への移動が危険な場合は、近くや建物内の安全な場所に避難しましょう。
3	市町村が「高齢者等避難」を出す 災害が発生するおそれがあります。避難に時間がかかる人（高齢者・乳幼児・障害がある人など）とその支援者は避難をしましょう。それ以外の人は、避難の準備をしましょう。
2	避難に備え、自らの避難行動を確認してください。（気象庁が「大雨・洪水注意報」を発表）
1	災害への心構えを高めましょう。（気象庁が「早期注意情報」を発表）

## (1) Fires, Medical Emergencies, Accidents and Crimes

### ① Emergency Numbers and How to Report

Fire	Ambulance	Accident	Crime
Tel : <b>1 1 9</b> ※		Tel : <b>1 1 0</b>	
There is a house on fire. (Kajidesu. ie ga moeteimasu.)	Send an ambulance. Someone has collapsed. (Kyūkyū desu. Hito ga taoremashita.)	There has been a car accident. Someone has hit my car. (Kotsūjiko desu. Kuruma wo butsukeremashita.)	There was a theft. (Dorobō desu.)

### ② Points to remember when reporting an emergency situation

Tell your name
Tell your location and what you see
Tell your phone number

※ English, Chinese, Korean, Thai, Vietnamese, Nepalese, Filipino (Tagalog), Indonesian, Spanish and Portuguese interpretation services are available through interpreter operators.

- ☑ Try not to panic, and stay calm.
- ☑ "119" and "110" are for emergency use only. General inquiries are not accepted.
- ☑ Although ambulance services are free of charge, they cannot be used in cases of mild illness or injury that can be brought to a hospital by private car or taxi.

## (2) Natural Disasters

► Crisis Management Division TEL : 047-366-7309

① Preparedness for an earthquake	② Preparedness for a typhoon and heavy rain
<ul style="list-style-type: none"> <li>• First, protect yourself.</li> <li>• When the shaking stops, immediately extinguish all fires.</li> <li>• Do not run outside in a panic.</li> <li>• If a fire starts, put it out first.</li> <li>• Follow the correct information and act calmly.</li> <li>• Do not stand near block fences, cliffs or other dangerous areas.</li> <li>• Open a door to secure an exit pathway.</li> <li>• Do not use elevators.</li> <li>• Cooperate with your neighbors to extinguish fires and/or take relief measures.</li> <li>• Evacuate on foot, carrying only minimum personal items.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Advance preparation is key to minimizing damage.</li> <li>• Check your house and the surroundings in advance for potential dangers. (Secure outdoor items that may be blown away. Remove garbage and sludge, etc. from street gutters to avoid flooding.)</li> <li>• Evacuate in a group, such as with family or your community.</li> <li>• Do not go near landslide-hazard areas.</li> <li>• Evacuate on foot.</li> <li>• Be aware of water in your path.</li> <li>• Stay safe on the upper floor of buildings if evacuation is too risky.</li> <li>• Avoid using underpaths.</li> </ul>

### ③ Disaster Warning System

Warning Level	Alerts and Warnings	Advised Action
5	Emergency safety measures	Outbreak of disaster. Take optimal measures to save lives.
4	Evacuation orders	Risk of outbreak of disaster is very high. In response to local conditions, please evacuate immediately. Seek a nearby safe, covered place if evacuation is difficult.
3	Begin evacuation of the elderly, etc.	There is a risk of outbreak of disaster. Evacuate people requiring assistance (the elderly, babies, and persons with disabilities, etc.). Others get ready for evacuation.
2	Heavy rain / flooding advisory (From Japan Meteorological Agency)	Verify your evacuation route.
1	Early advisory (From Japan Meteorological Agency)	Be ready to take further actions if your situation worsens.



### (3) さいがい ひなん 災害からの避難

▶ 危機管理課 TEL : 047-366-7309

#### ① ひなん ひつよう 避難に必要なもの

被災地に救援物資が届くまでには最低でも3日かかるといわれています。持ち出し品はこの3日間に必要となるものを用意しましょう。下に書いてあるものを準備し、カバンなどに入れ、災害の際に最も持ち出しやすい場所に置きましょう。

<p>いち じもちだしひん れい <b>一次持出品 (例)</b> いち じもちだしひん たい じしん ばっせい ひなん さいしょ も だ 一次持出品は大地震などが発生して避難するとき、まず最初に持ち出すべきものです。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>非常食</b> カンパン、缶詰 (火を通さなくて食べられるもの)、ミネラルウォーター、粉ミルク、紙皿、コップ、アルミホイル、缶切り、栓抜きなどがあると便利。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>応急医薬品</b> ばんそうこう、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤。 持病のある人は常備薬など。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>貴重品</b> 現金、パスポート、貯金通帳、印鑑、免許証、権利証書など。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>その他</b> 下着、上着などの衣類、タオル、雨具、靴、紙おむつ、生理用品、ウェットティッシュ、ヘルメットや防災ずきん、ライター、ラップ、笛やブザー、消毒液など。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>懐中電灯</b> 予備電池も忘れずに。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>携帯ラジオ</b> 予備電池は多めに用意。</p>

<p>に じもちだしひん れい <b>二次持出品 (例)</b> に じもちだしひん さいがいふっくきゅう そうじつかん さいていみつかぶん せいかつ じしん び 二次持出品は、災害復旧までの数日間 (最低3日分) を生活できるように準備しましょう。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>食品</b> 缶詰やレトルト、アルファ米、ドライフーズ、チョコレートやアメなどの菓子類、梅干し、調味料など。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>飲料水</b> 1日に一人3リットルが目安。 ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>燃料</b> 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>簡易トイレ</b></p>

<p>ひつよう <b>こんなものも必要です</b></p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>赤ちゃんがいる場合</b> 粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、紙おむつ、母子健康手帳など。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>お年寄りがいる場合</b> 予備の眼鏡、入れ歯、補聴器、ホイッスルなど。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>スリッパや靴</b> 避難する場合、ガラスの破片や瓦礫などで危険が多い。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>その他</b> アレルギー対応食、ロープ、マスク、常備薬、予備の眼鏡など必要な物資。</p>



### (3) What You Need to Know for Evacuations

► Crisis Management Division TEL : 047-366-7309

#### ① What you need when evacuating

It is estimated that in certain cases, it can take at least three days for relief supplies to reach a disaster zone. You have to prepare the items you will need during these three days. Prepare the following items well in advance, store them away in bags, and keep them where they can be easily reached in the event of a disaster.

Primary Emergency Supplies (Examples)	
These are examples of the minimum essentials needed when evacuating.	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Emergency food</b> 'Hardtack' (emergency biscuits), pre-cooked canned food, bottled water, baby formula, paper plates, cups, aluminum foil, can opener, bottle opener	<input checked="" type="checkbox"/> <b>First aid and medicines</b> Adhesive bandages, ointment, roll bandage, digestive medicine, pain relief medicine. Any necessary prescription medications for those suffering from chronic disease
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Valuables</b> Cash, passport, bank book, seal stamp, driver's license, title deeds	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Other</b> Underwear, outerwear, towels, rain gear, shoes, paper diapers, toiletries, wet tissues, helmet, safety hood, lighters, buzzer/whistle, disinfectant, etc.
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Flash light</b> Make sure to include extra batteries	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Portable Radio</b> Make sure to include extra batteries

Secondary Emergency Supplies (Examples)	
Prepare an emergency stock pile that can last until the arrival of emergency support. (at least 3 days worth)	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Food</b> Canned food, boil-in-the-bag food, pre-gelatinized rice, freeze-dried food, chocolates and candies, pickled plum, condiments	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Drinking water</b> Drinking water in PET bottles or cans, 3 liters/day per person is recommended
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Fuel</b> Tabletop burner stove, gas cartridges, solid fuel	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Portable toilet</b>

Also consider unique needs your family might have	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Supplies for babies</b> Baby formulas, baby bottles, baby food, diapers, Maternal & Child Health Handbook	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Supplies for seniors</b> Spare glasses, dentures, hearing aid, whistle
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Shoes and slippers</b> Be prepared for debris and broken glass when evacuating	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Others</b> Non-allergic food, ropes, surgical masks, household medicine, spare glasses, etc.



② 市指定避難場所一覧 (にげるところ)

[https://www.city.matsudo.chiba.jp/kurashi/anzen\\_anshin/sonae/hinanbasho/hinanbasyo\\_itiran.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/kurashi/anzen_anshin/sonae/hinanbasho/hinanbasyo_itiran.html)



市指定  
避難場所一覧

種類	説明
指定緊急避難場所	災害が起きたときや危険がせまっているときに、住民などがすぐに逃げて、しばらくのあいだ命や体を守る場所 (学校の校庭・公園・川のすぐそばの広場など) です。
広域避難場所	大きな地震や火事がひろがるときに、命や体を守るために逃げる場所です。
指定避難所	家や建物があぶない時や災害で家がこわれて、家に帰られなくなり、くらす場所がなくなったときに、しばらく過ごすことができる場所です。(学校・市民センターなど) ※指定避難所のなかにはけがをした人を助ける場所が開かれる施設があります。(17か所)
避難場所兼指定避難所	外に逃げることができる場所と建物のなかには逃げて、生活することができる建物の両方のはたらきをもつところ です。

(4) ぼうはん  
防犯

▶ 市民安全課 TEL : 047-366-7285

まつど し あんぜんあんしん  
松戸市安全安心メール

災害・不審者・犯罪などの情報を、スマートフォンや携帯電話をお持ちの皆さんのご希望により自動的にメール配信します。

サービス利用には登録が必要です。登録は、下記の QR コードか URL からアクセスをお願いします。

はいしんないよう  
配信内容

- 避難指示、避難所開設など災害時の緊急情報や防災情報
- 犯罪の発生状況や子どもに対する声かけなどの不審者情報
- 交通安全に関わる情報
- 大気環境に関わる注意報など
- 行方不明高齢者の捜索依頼や発見情報
- 新型コロナウイルスなどの感染症関連情報

どうろく  
登録サイト

PC / スマートフォン

<https://plus.sugumail.com/usr/matsudo/home>

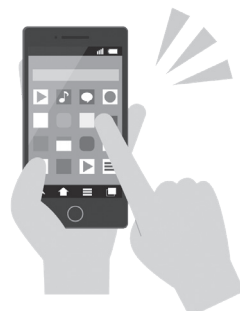
フィーチャーフォン (ガラケー) ※

<https://m.sugumail.com/m/matsudo/home>

※ SHA-2 非対応機種では Web 画面に係る操作は、ご利用いただけません。



PC / スマートフォン



フィーチャーフォン  
(ガラケー)

② List of Municipally Designated Evacuation Areas

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/InternationalPortal/en/forforeignresidents/evacuationsites.html>



List of Municipally Designated Evacuation Areas

Category		Description
Evacuation Area	Designated Evacuation Area	Sites designated for temporary evacuation when a disaster strikes or threat, to protect their lives and safety for a short period of time (schoolyards, parks, and open areas such as riverbanks etc.).
	Greater Evacuation Area	Places that are 10 hectares or more in size that can be used as evacuation sites in the event of a major disaster, such as a large fire.
Designated Evacuation Shelter		Places where evacuees whose homes have collapsed or burnt down can take temporary lodging (most often schools, public facilities, etc.) ※ Some of these have spaces designated as first-aid stations to be set up for emergency treatment (17 sites).
Evacuation Area with Designated Evacuation Shelter		Sites with both open areas and indoor shelter areas.

(4) Crime Prevention

► Citizen Safety Division TEL : 047-366-7285

Matsudo Safety Mail Service

The City of Matsudo automatically delivers information on disasters, suspicious persons, crimes, etc. to your mobile phone by email upon request.

Please register to use this service, by scanning the QR code or by accessing the websites below.

Information you would receive

- Emergency and disaster prevention information, such as evacuation orders, and evacuation area openings, etc.
- Information on suspicious persons and crime incidents in the city, and “stranger danger” advisories for children, etc.
- Information related to traffic safety.
- Air quality related warnings, etc.
- Information on search requests and recoveries of missing elderly people.
- Information concerning infectious diseases, including the Novel Coronavirus Infection, etc.

Resister to receive ‘Matsudo Safety Mail’

From PC / smartphone

<https://plus.sugumail.com/usr/Matsudo/home>



PC / smartphone

From Feature (flip) phone ※

<https://m.sugumail.com/m/Matsudo/home>

※ On-screen operations are not available on models that do not support SHA-2.



Feature (flip) phone



# 2 暮らし (ごみ・仕事・日本語)

## (1) 家庭ごみの分け方・出し方 ▶ 松戸市家庭ごみ相談コールセンター ☎ 0120-264-057

日本で生活する人は誰でも、市役所などが定めているごみ分別のガイドラインに沿ってごみを捨てなければなりません。日本独特の習慣やルールの違いに戸惑うこともあるかもしれませんが、近隣の人とコミュニケーションを取りながら、近隣の迷惑とならないように、ルールを正しく守って出しましょう。詳しくは、外国語版「家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。



ごみの種類	主な品目	出し方
<b>可燃ごみ</b> 週3回 	<p>水切りした生ごみ 資源にならない紙類 再利用できない布類 木製品 板・角材など (長さ50cm未満、太さ・厚さ10cm未満にしてひもで縛る)</p>	<p>・松戸市認定袋可燃ごみ用で出してください (有害ごみ袋・黒いポリ袋・他自治体のポリ袋では出せません)。</p>
<b>不燃ごみ</b> 週1回 	<p>スプレー缶など 金属製品類 陶磁器・ガラス製品 50cm未満の小型家電製品 プラスチック製品 (30cm以上50cm未満) 落ち葉・草・剪定枝</p>	<p>・他のものとは混ぜずに品目ごとに分けてください。 ・透明または半透明のポリ袋で出してください (有害ごみ袋・黒いポリ袋・松戸市認定袋可燃ごみ用では出せません)。 ・スプレー缶は使い切って穴を開けずに出してください。 ・陶磁器、ガラス製品や刃物などを出す場合、新聞紙などに包んで「割れ物」、「危険」と明記して出してください。 ・自転車は「ごみ」と貼り紙をして出してください。 ※落ち葉・草は、松戸市認定袋可燃ごみ用か中身が見える透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。 ※剪定枝は長さ50cm、太さ・厚さ10cm未満にしてひもで縛って出してください。</p>
<b>リサイクルするプラスチック</b> 週1回 	<p>の識別マークがついているものに限りです。 カップ・トレイなど ボトル容器などのキャップ お菓子・パン・インスタント食品などの袋</p>	<p>・透明または半透明のポリ袋で出してください (有害ごみ袋・黒いポリ袋・松戸市認定袋可燃ごみ用では出せません)。 ・中身を必ず使い切ってから、水ですすぐなどきれいにしてください。 ・汚れが付着しているものは「その他のプラスチックなどのごみ」で出してください。</p>
<b>その他のプラスチック</b> などのごみ 週1回 	<p>文具・日用品など ゴム類、合成皮革製品 玩具・趣味用品など 「リサイクルするプラスチック」のうち汚れが付着しているもの (30cm未満のもの)</p>	<p>・透明または半透明のポリ袋で出してください (有害ごみ袋・黒いポリ袋・松戸市認定袋可燃ごみ用では出せません)。</p>
<b>資源ごみ</b> (1) 紙類・布類 (2) ビン類・缶類 (飲料・食品用) ※(1)と(2)は隔週で交互に収集します。 	<p>紙類・布類 ビン類・缶類 (飲料・食品用) 段ボール 新聞紙 雑誌・本 衣類 雑がみ (お菓子の空き箱、封筒)</p>	<p>・紙は種類ごとにひもで十文字に縛って出してください。 ・布類はひもで縛るか、ポリ袋に入れて「布類」と明記してください (雨の日や降りそうなときは出さないでください)。 ・ビン類・缶類は、透明または半透明のポリ袋で出してください (有害ごみ袋・黒いポリ袋・松戸市認定袋可燃ごみ用では出せません)。</p>
<b>有害ごみ</b> 週1回 	<p>乾電池・コイン電池・小型充電式電池 蛍光灯 (管) 電球型含む LED含む (LEDと明記する) 小型充電式電池 内蔵製品 (50cm未満)</p>	<p>・市が配布する「有害ごみ袋」に入れて出すか、透明・半透明のポリ袋に「有害ごみ」と明記して出してください。(黒いポリ袋・松戸市認定袋可燃ごみ用では出せません)。 ・「有害ごみ袋」は市役所、支所、市民センターなどで配布しています。 ・資源ごみ・不燃ごみと混じらないように注意して出してください。</p>
<b>ペットボトル</b> 	<p>マークの付いているペットボトル</p>	<p>回収協力店舗にて回収またはリサイクル活動 (集団回収) での回収 ※取り外したキャップ・ラベルは、リサイクルするプラスチックに出してください。 ・リサイクル活動 (集団回収) については、お住まいの町会・自治会などにお問合せください。</p>

※ごみ収集の休みは、日曜、5月3日～5日、12月31日～1月3日です。



暮らし (ごみ・仕事・日本語)

# 2









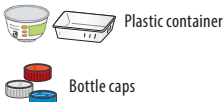







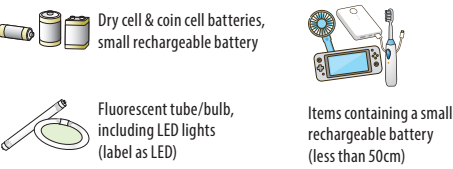




## Daily Living (Garbage, Employment, Japanese Language)

### (1) Sorting and Disposing of Household Garbage

▶ Matsudo City Household Garbage Consultation Call Center ☎ 0120-264-057 (Toll-free)



Everyone living in Japan must follow the garbage disposal guidelines set by their home municipality. Habits and rules unique to Japan may be confusing, but please make sure to follow the guidelines and communicate with your neighbors, so as not to cause trouble within your neighborhood. For details, please see the multi-lingual leaflet, "How to separate household garbage".

Garbage Types	Category and Examples of Applicable Items	How to Dispose
<b>Burnable Garbage</b> 3 times a week 	 <p>Drained kitchen scraps      Non-recyclable fabrics, Non-recyclable paper      Wooden products</p>  <p>Wooden boards (less than 50cm in length and 10cm in thickness, bundle with strings)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Please use plastic bags authorized by Matsudo City for burnable garbage. (Other plastic bags or paper bags will not be collected)</li> </ul> 
<b>Non-burnable Garbage</b> Once a week 	 <p>Spray cans      Metal products      Ceramic and glass items</p> <p>Small household appliances (less than 50cm)      Plastic products (30cm to less than 50cm)</p> <p>Branches and fallen leaves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispose separately according to item types.</li> <li>Please use transparent/translucent plastic bags (use one that is not black, nor one that is designated by any city for a specific use). <b>Do not use the plastic bags authorized by Matsudo City for burnable or hazardous garbage.</b></li> <li>Dispose the spray cans after using them up completely, without punching a hole.</li> <li>Please wrap knives, ceramic and glass items in thick newspaper, etc., and label "われもの (broken items)" or "きけん (dangerous) before disposing"</li> <li>Please use the contents of spray cans completely before disposing. Do not pierce a hole in the can.</li> <li>For bicycles, affix a label indicating as "ごみ (garbage)."</li> <li>※ For branches and fallen leaves, please use transparent/translucent plastic bags or the ones authorized by Matsudo City for burnable garbage.</li> <li>※ Cut branches into pieces less than 50cm in length and 10cm in diameter/thickness, and bundle them.</li> </ul>
<b>Recyclable Plastic Items</b> Once a week 	 <p>Items with the identifying mark on the left</p>  <p>Plastic containers      Bottle caps</p>  <p>Plastic packaging</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Please use transparent/translucent plastic bags (use one that is not black, nor one that is designated by any city for a specific use). <b>Do not use the plastic bags authorized by Matsudo City for burnable or hazardous garbage.</b></li> <li>Be sure to use the contents completely and rinse with water before disposal.</li> <li>If an item is dirty, please dispose of it with "non-recyclable plastic garbage."</li> </ul>
<b>Non-recyclable plastic garbage</b> Once a week 	 <p>Writing utensils      Rubber items and synthetic leather items      Toys, etc.</p> <p>Recyclable plastic items that are dirty (less than 30 cm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Please use transparent/translucent plastic bags (use one that is not black, nor one that is designated by any city for a specific use). <b>Do not use the plastic bags authorized by Matsudo City for burnable or hazardous garbage.</b></li> </ul>
<b>Recyclable Items</b> Once a week (1) Paper and Clothes (2) Bottles and Cans (for food and beverages) ※ Every other week for each (1) and (2) 	<p>Paper items, Fabric</p>  <p>Cardboard boxes      Newspapers      Magazines and books</p> <p>Clothes      Miscellaneous papers (boxes and envelopes, etc.)</p> <p>Bottles, jars and cans (for food and beverages)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bundle papers of identical types with string tied in a cross (i.e. don't bind books with non-books, etc.)</li> <li>Bundle fabric garbage with string or place items in a plastic bag and label the bag "ぬのるい (cloth products)" before disposal. (Not collected on rainy days)</li> <li>For bottles and cans, please use transparent/translucent plastic bags (use one that is not black, nor one that is designated by any city for a specific use). <b>Do not use the plastic bags authorized by Matsudo City for burnable or hazardous garbage.</b></li> </ul>
<b>Hazardous Garbage</b> Once a week 	 <p>Dry cell &amp; coin cell batteries, small rechargeable battery</p> <p>Fluorescent tube/bulb, including LED lights (label as LED)</p> <p>Items containing a small rechargeable battery (less than 50cm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use a plastic bag for hazardous garbage designated by Matsudo City, or use a transparent/translucent plastic bag (that is not black, nor one that is designated by any city for a specific use) and label the bag containing items "ゆうがいごみ (hazardous garbage)". <b>Do not use the plastic bags authorized by Matsudo City for burnable or hazardous garbage.</b></li> <li>Matsudo City Hazardous Garbage Plastic Bags are provided at the City Hall, Branch Offices, Civic Centers, and Post Offices.</li> <li>Be sure not to mix these items in recyclable items or non-burnable garbage.</li> </ul> 
<b>Plastic PET Bottles</b> 	 <p>Plastic PET bottles with the identifying mark on the left</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispose of them either at collection-cooperating stores, or collection by recycling organizations</li> </ul>  <p>Remove caps and labels      Rinse the inside      Crush them</p> <p>※ Caps and labels are "Recyclable Plastic Items"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Please inquire your local neighborhood association, etc. for the details regarding collection by recycling organizations.</li> </ul>

※ Garbage collection holidays: Sundays, May 3 through 5, and December 31 through January 3



● **粗大ごみ**

対象品目の例：一辺の長さがおおむね 50cm 以上のもの。

申込み：▶粗大ごみ受付センター TEL：047-391-0007

8：30～17：00 (日曜・祝日・休日・年末年始を除く)

▶松戸市オンライン申請システム

24時間申し込み可能 (ただしメンテナンス時を除く)

出し方：粗大ごみ処理券を購入し、名前または受付番号・収集日を書いて、粗大ごみに貼って収集日当日の

8：30 までに出してください。領収証書は切り離して、収集が完了するまで保管してください。

一戸建…門の前など

集合住宅…ごみ集積所のわきなど

費用：粗大ごみ 1 点につき 1 枚 1,000 円 (税込)



粗大ごみ処理券  
取扱所一覧



オンライン申請  
システム

● **市が収集しないごみ**

引っ越しごみなどの一時多量ごみおよび事業活動に伴うごみ、家庭用パソコン (本体・ディスプレイ)、土、たみは専門業者に依頼してください。

家電リサイクル法対象品目 (洗濯機・ブラウン管テレビ・液晶テレビ・プラズマテレビ・有機 EL テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・衣類乾燥機) は処分方法が決まっています。



市が収集  
しないごみ

● **多言語版「家庭ごみの分け方出し方」を見てください。**

ごみの分け方と出し方について詳しく記載した「家庭ごみの分け方出し方」を松戸市役所と各支所にて配布しています。また、市のウェブサイトからもダウンロードできます。



家庭ごみの  
分け方出し方

● **注意事項**

- ・転入後、必ず、お住まいの地域のごみ収集日や集積所を確認してください。
- ・ごみは正しく分別し、自分が出す集積所と収集日を必ず守り、当日の午前 8：30 までに出してください。
- ・ルール違反のごみは収集できません。

● **ごみ分別アプリ「さんあ〜る」(日本語・英語に対応)**

お住まいの地域のごみの収集日がカレンダー形式で確認できる、スマートフォン向け無料アプリです。アラームで収集日をお知らせする機能もあります。また、ごみの品目名から分別方法を検索できます。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」



ios



Android

(2) **自転車・駐輪場**

▶交通政策課 TEL：047-366-7439

**自転車の利用**

- ・自転車は必ず「防犯登録」をしてください。「防犯登録」は、自転車販売店などで行っています。
- ・駅周辺は、自転車の放置禁止区域です。必ず駐輪場など所定の場所に駐車してください。
- ・有料の市営駐輪場を定期使用する場合は、事前に申請をして、許可を受けてください。

**放置自転車について**

- ・放置自転車とは、道路などの公共の場所に置かれ、利用者が自転車から離れることによって直ちに移動することができない状態の自転車のことです。
- ・放置自転車は、移送通告書などを貼り付けた後、保管所へ移送します。(保管期間は 2 か月)

**放置自転車を返してもらったときもってくるもの**

- ・住所と名前が確認できるもの (運転免許証、健康保険証、学生証、在留カードなど)
- ・移送保管料 (自転車 3,000 円・バイク 6,000 円)
- ・自転車などのカギ



● **Bulk Garbage: Collected on an Individual Basis, Fees Apply**

Items that are 50cm or longer in any dimension.

▶ **Bulk Garbage Reception Center** TEL: 047-391-0007

Hours : 8:30 am ~ 5:00 pm (Excl. Sat, Sun, National Holidays, Year End/  
New Year holidays)

▶ **Matsudo City Online Application System**

Available 24 hours (except when under maintenance)

How to dispose :

- 1) Call to make a reservation
- 2) Buy a Bulk Garbage Processing Ticket (tax included: 1,000 yen per item) at a convenience store, etc.
- 3) Write your name (or application number) and the date of collection on the ticket and paste it on the item. Detach the receipt portion from the ticket before pasting it, and keep it safe until your bulk garbage is collected.
- 4) Put the item in front of your house, or next to the collection site of your residential complex, on the day of collection before 8:30 am.



List of Bulk Garbage Processing Ticket Distributors



Online Application System

● **Non-collectable Garbage by the City**

One-time large amounts of garbage generated as a result of moving, or large-scale business-related general waste, etc., cannot be collected by the City. Please ask a retail outlet dealer for ways to trade-in or donate certain items, such as household computers, soil, tatami mats, etc.

Items that fall under the Household Appliance Recycling Act (washing machines, tube TVs, LCD/plasma TVs, OLED TVs, air conditioners, refrigerators & freezers, clothes dryers, etc.)



Non-collectable garbage

● **Multilingual Guides "How to separate household garbage"**

Matsudo City distributes guides for sorting and disposing garbage in 5 languages (Japanese, English, Chinese, Korean, and Vietnamese). The guides are available at the Matsudo City Hall and branch offices. It can also be downloaded from the City's website.



How to separate household garbage

● **Note**

- Collection days for each type of garbage differ depending on the area you live. Please contact the City Hall, your neighbors, or your landlord if you are unsure of the proper garbage collection day.
- Please sort your garbage properly, dispose of it in the proper location and on the proper day (in accordance with collection rules), and make sure all items are disposed of by 8:30 am of the collection day.
- Any garbage that is improperly disposed of will not be collected.

Matsudo City Garbage Guide App "さんあ〜る"

● **Smartphone app "さんあ〜る (three Rs)" in Japanese and English**

Information on collection days, garbage-sorting rules and so on is provided via a free smartphone app. This calendar app can send you push-notifications on your local collection day, as well as let you review the many categories of garbage via search function.



iOS



Android

**(2) Bicycle Parking**

▶ **Transportation Policy Division** TEL: 047-366-7439

**Bicycle Rules and Parking**

- All bicycles must have the Bicycle Theft Prevention Registration (*Bohan Toroku*). You may register your bicycle at the retail stores, etc.
- Parking the bicycle in the area surrounding the station is prohibited. Please park your bicycle in a designated parking space.
- For regular use of a public bike parking lot, you must apply for permission beforehand (fees apply).

**Handling of Abandoned Bicycles**

- Any bicycle parked in a public space, such as a street, and in a state where others cannot move it immediately is considered an abandoned bicycle.
- Abandoned bicycles will first be labeled with a "Removal Warning," and then it will be transferred to a bicycle depository (stored for up to 2 months).

**Retrieving an abandoned bicycle**

Bring the following items to the bicycle depository

- Proof of identification (A driver's license, health insurance card, student ID, residence card, etc.)
- Removal & storage fee (3,000 yen for a bicycle, 6,000 yen for a motorcycle)
- The key for the bicycle/motorcycle's lock



**(3) 就職相談・職業紹介**

▶ハローワーク松戸 TEL : 047-367-8609

日本で就労するには、就労する事が認められる在留資格が必要で、その在留資格によってできる仕事が決まっています。就職相談や職業紹介については、ハローワーク松戸へお問合せください。求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤などの諸条件に合った会社の紹介を行っています。

対応日時：8：30～17：15 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

住所：松戸市松戸1307-1 松戸ビル3階、5階、10階

英語：月曜 10：00～12：00、13：00～15：00 火曜 10：00～12：00、13：00～15：00

中国語：水曜 13：00～17：00

ポルトガル語：月曜 10：00～12：00、13：00～15：00

**(4) 国際交流**

▶(公財)松戸市国際交流協会 (Matsudo International Exchange Association) TEL : 047-711-9511

受付日時：10：00～16：30 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く) (電話対応 9：00～16：30)

※12：15～13：00は、昼休みのため電話はつながりません。

対応言語：英語・中国語

公益財団法人松戸市国際交流協会は、松戸市内で国際交流の場を提供することにより、相互理解と友好親善を深め、国際平和に寄与することを目的に設立された団体で、国際文化祭、国際交流パーティー、外国人日本語スピーチコンテスト、初級日本語教室、各種講座の開催など様々な事業を実施しています。

住所：松戸市松戸1307-1 松戸ビルディング4階 (松戸市文化ホール内)

Email : office@miea.or.jp

https://www.miea.or.jp/



MIEA

**(5) 日本語学習**

① 初級日本語教室 (公財)松戸市国際交流協会 TEL : 047-711-9511 (電話対応 9：00～16：30)

※12：15～13：00は、昼休みのため電話はつながりません。

受付日時：10：00～16：30 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

対応言語：英語・中国語

受講費：3学期制・各学期・各クラス 1,000円

※受講には国際交流協会の賛助会員となる必要があります。(年会費：外国人1,000円)

住所：松戸市松戸1307-1 松戸ビルディング4階 (松戸市文化ホール内)

Email : office@miea.or.jp

https://www.miea.or.jp/



MIEA

② 認定NPO法人 外国人の子どものための勉強会 (ESCO)

外国からやって来て、地域の学校に入った子ども達を主な対象に、日本語・学習支援を行っています。

活動は大きく分けると定例勉強会、集中勉強会、親子会などの交流会となります。

https://www.esco-matsudoedu.org/top



ESCO

③ 日本語学習・生活ハンドブック 文化庁国語課 日本語教育企画係 TEL : 03-5253-4111

住所：東京都千代田区霞が関3-2-2

Email : nihongo@mext.go.jp

http://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo\_nihongo/kyoiku/handbook/



日本語学習生活  
ハンドブック



### (3) Employment Support and Job Placement

▶ Public Employment Security Office - Hello Work Matsudo TEL: 047-367-8609

To work in Japan, you must possess a residence status that permits you to work, and the job industries you are permitted to work in are determined by your visa type. Contact Hello Work Matsudo for employment consultation and job placement. Hello Work provides job-searching support and placement of jobs with salary, work time, commute time, and job contents, etc. that match the ability of the job-seekers.

Hours: 8:30 am ~ 5:15 pm (Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Matsudo Bldg. 3F/5F/10F, Matsudo 1307-1, Matsudo City

English: Mon. 10:00 am ~ 12:00 pm, 1:00 pm ~ 3:00 pm  
Tue. 10:00 am ~ 12:00 pm, 1:00 pm ~ 3:00 pm

Chinese: Wed. 1:00 pm ~ 5:00 pm

Portuguese: Mon. 10:00 am ~ 12:00 pm, 1:00 pm ~ 3:00 pm

### (4) International Exchange

▶ Matsudo International Exchange Association (MIEA) TEL: 047-710-9511

MIEA is a Public Interest Incorporated Association established to provide residents opportunities for international exchange across the city and by doing this, promote mutual understanding and friendship and thus promote global peace. Their major activities include international cultural festivals, international exchange parties, Japanese speech contests for foreign residents, Japanese classes for beginners, various lectures, etc.

Hours: 10:00 am ~ 4:30 pm (Closed 12:15 pm to 1 pm) ※ Phone calls are accepted from 9 am (Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Available language: English and Chinese

Address: Hall of Culture, 4F Matsudo Bldg. 1307-1 Matsudo, Matsudo City

Email: office@miea.or.jp

<https://www.miea.or.jp/>



MIEA

### (5) Learning Japanese

#### ① Japanese Classes Matsudo International Exchange Association (MIEA) TEL: 047-711-9511

Hours: 10:00 am ~ 4:30 pm (Closed 12:15 pm to 1 pm) ※ Phone calls are accepted from 9 am (Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Available language: English and Chinese

Tuition: 1,000 yen per term (approx. 10 lessons/term, 3 terms/year)

※ A membership registration and fee is required, in addition to the tuition. Foreigner membership fee: 1,000 yen, Japanese membership fee: 2,000 yen (valid for fiscal year period, from April to March)

Address: Hall of Culture, 4F Matsudo Bldg. 1307-1 Matsudo, Matsudo City

Email: office@miea.or.jp

<https://www.miea.or.jp/>



MIEA

#### ② Certified NPO, Educational Support for Children from Overseas (ESCO)

ESCO provides Japanese and educational support for children of foreign backgrounds studying at local schools, enabling them to achieve true independence.

Their services include regular study groups, intensive study groups, family exchange meetings, etc.

<https://www.esco-matsudoedu.org/top>



ESCO

#### ③ Handbook of Learning Japanese and Life in Japan

Agency for Cultural Affairs, Japanese Language Division TEL: 03-5253-4111

Address: Kasumigaseki 3-2-2, Chiyoda-ku, Tokyo

Email: nihongo@mext.go.jp

[http://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo\\_nihongo/kyoiku/handbook/](http://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/)



Handbook of Learning  
Japanese and Life  
in Japan



# 3 とど で 届け出

## (1) 市役所・支所があるところ

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

### ● 松戸市役所

TEL : 047-366-1111  
住所：〒 271-8588  
松戸市根本 387-5

### ● 常盤平支所

TEL : 047-387-2131  
FAX : 047-388-9664  
住所：〒 270-2261  
松戸市常盤平 3-30

### ● 小金支所

TEL : 047-341-5101  
FAX : 047-344-8730  
住所：〒 270-0014  
松戸市小金 2 ピコティ西館 3 階

### ● 小金原支所

TEL : 047-344-4151  
FAX : 047-344-3684  
住所：〒 270-0021  
松戸市小金原 6-6-2

### ● 六美支所

TEL : 047-385-0113  
FAX : 047-385-1848  
住所：〒 270-2203  
松戸市六高台 3-71

### ● 市民課

TEL : 047-366-7340  
FAX : 047-364-3295  
場所：松戸市役所 新館 1 階

### ● 馬橋支所

TEL : 047-345-2131  
FAX : 047-344-5782  
住所：〒 271-0051  
松戸市馬橋 179-1  
馬橋ステーションモール 4 階

### ● 新松戸支所

TEL : 047-343-5111  
FAX : 047-344-6514  
住所：〒 270-0034  
松戸市新松戸 3-27

### ● 矢切支所

TEL : 047-362-3181  
FAX : 047-368-1439  
住所：〒 271-0087  
松戸市三矢小台 3-10-5

### ● 東松戸支所

TEL : 047-703-0610  
FAX : 047-703-0612  
住所：〒 270-2225  
松戸市東松戸 2-14-1  
ひがまつテラス 2 階

対応日時：9:00～16:30 (土曜・日曜・祝日及び年末年始を除く)

支所では、一部サービスの取り扱いがありませんのでご注意ください。支所での取り扱いサービスの詳細と、交通アクセスは各支所にお問合せください。

### ● 松戸市行政サービスセンター

TEL : 047-331-8780  
場所：アトレ松戸 8 階  
対応日時：月曜～金曜 10:00～20:00

土曜・第 2・第 4 日曜 10:00～18:00  
(祝日・年末年始及びアトレ松戸休業日を除く)

行政サービスセンターでは、住民票・戸籍・税に関する証明書の発行など、一部のサービスのみを取り扱っています。行政サービスセンターでの取り扱いサービスの詳細は市民課にお問合せください。



とど  
届け出

# 3 Notifications

## (1) City Hall and District Branch Offices

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

### ● Matsudo City Hall

TEL: 047-366-1111  
Address: 387-5 Nemoto, 271-8588

### ● Tokiwadaira Branch

TEL: 047-387-2131  
FAX: 047-388-9664  
Address: 3-30 Tokiwadaira, 270-2261

### ● Kogane Branch

TEL: 047-341-5101  
FAX: 047-344-8730  
Address: 3F Picotee West, 2 Kogane, 270-0014

### ● Koganehara Branch

TEL: 047-344-4151  
FAX: 047-344-3684  
Address: 6-6-2 Koganehara, 270-0021

### ● Mutsumi Branch

TEL: 047-385-0113  
FAX: 047-385-1848  
Address: 3-71 Rokkodai, 270-2203

### ● Resident Administration Division

TEL: 047-366-7340  
FAX: 047-364-3295  
Location: 1F New Bldg. Matsudo City Hall

### ● Mabashi Branch

TEL: 047-345-2131  
FAX: 047-344-5782  
Address: 4F Mabashi Sta. Mall,  
179-1 Mabashi, 271-0051

### ● Shinmatsudo Branch

TEL: 047-343-5111  
FAX: 047-344-6514  
Address: 3-27 Shinmatsudo, 270-0034

### ● Yakiri Branch

TEL: 047-362-3181  
FAX: 047-368-1439  
Address: 3-10-5 Miyakodai, 271-0087

### ● Higashimatsudo Branch

TEL: 047-703-0610  
FAX: 047-703-0612  
Address: 2F Higamatsu Terrace,  
2-14-1 Higashimatsudo, 270-2225



Notifications

**Open Hours: 9:00 am ~ 4:30 pm (Excl. Sat, Sun, National Holidays, Year End/New Year holidays)**

Please note that some services are not offered at branch offices. Please inquire at each branch for details of their available services and how to access them.

### ● Municipal Services Center at Matsudo Station

TEL: 047-331-8780

Location: 8F Atré Matsudo

Open Hours: Mon to Fri, 10:00 am ~ 8:00 pm

Sat and every 2nd & 4th Sun, 10:00 am ~ 6:00 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year holidays, and Atré closing days)

Only limited services are provided, such as the issuance of Resident Certificates, Family Certificates, and Taxation Certificates. Please contact the Resident Administration Div. for more details.

(2) かくしゅとど け で 各種届け出

▶ しみんか 市民課 TEL : 047-366-7340

とどけ で さい 届出の際には、うんてんめんきょしよ ざいりゅう 運転免許証や在留カードなどのしゃしん 写真があるほんにんかくにんしよるい も 本人確認書類を持ってきてください

とどけ で めいしよ 届出の名称	とどけ で きかん 届出期間	とどけ で にん 届出人	とどけ で ばしよ 届出場所	とどけ で ひつよう 届出に必要なもの
しゅっしよとどけ 出生届	こどもがうまれ てから、しゅっしよび を含めて 14 日 以内に提出	こどものちちおや 父親 またはははおや 母親	う まれたところ、じゆしよ 住所 地、またはほんせきちの市 区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 (届書右側の出生証明書に医師な どのしよめいを受けてください) <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳
し ほうとどけ 死亡届	し ほう しじつ 死亡の事実を し 知った日から 7日以内	しんぞく 親族・ どうきよしや 同居者など	し ほう 死亡したところ、ほんせき 本籍 地または届出人のじゆしよ 住所 地の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 (届書右側の死亡診断書 (死体検 案書) に医師などのしよめいを受けてくだ さい)
こんいんとどけ 婚姻届	にん い 任意	こんいん 婚姻する 2 人	ふたり 2人のいずれかのじゆしよ 住所 地またはほんせきちの市区 町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 2人それぞれのしよめい <input checked="" type="checkbox"/> 婚姻届書には証人 2名のしよめいが必要
り こんとどけ 離婚届	にん い 任意	こせき 戸籍の筆頭者 およびはいぐうしや 配偶者	じゆしよ ち げんほんせきち 住所地、現本籍地また しんほんせきち しくはちようそん は新本籍地の市区町村 役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 2人それぞれのしよめい <input checked="" type="checkbox"/> 離婚届書には証人 2名のしよめいが必要
てんせきとどけ 転籍届	にん い 任意	こせき 戸籍の筆頭者 およびはいぐうしや 配偶者	じゆしよ ち げんほんせきち 住所地、現本籍地また しんほんせきち しくはちようそん は新本籍地の市区町村 役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 筆頭者とはいぐうしや それぞれのしよめい が必要

- ※ 上の表はほんじん の内容になります。がいこくせき ひと 外国人の人は要件が異なります。しみんか 市民課・かくしよ 各支所にお問合せください。
- ※ その他の届出またはだいにん が届出をする場合は、しみんか 市民課・かくしよ 各支所にお問合せください。
- ※ 届書はしみんか 市民課・かくしよ 各支所の窓口を用意してあります。他の市区町村役場で入手した届書も使用できます。
- ※ 出生届・死亡届の届書は、いし 医師などのしよめい 証明が必要となるためびやういん 病院で用意されている場合があります。



## (2) Registrations

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

Providing proof of identification with a picture, such as a driver's license or Residence Card, is required for completing registration procedures.

Major types of registration	When	To be submitted by	Where	Required items
Birth Registration ( <i>Shussho Todoke</i> )	Within 14 days of birth (Incl. the day of birth)	The father or mother of the child	Municipal office of the city where the child was born, is living, or has his/her domicile registered	<input checked="" type="checkbox"/> Birth registration form (Please obtain the doctor's Birth Certificate on the right side of the form) <input checked="" type="checkbox"/> Maternal & Child Health Handbook
Notification of Death ( <i>Shibou Todoke</i> )	Within 7 days of the individual's death	Close relatives of the deceased, or people sharing the same residence, etc.	Municipal office of the city where the person died or where his/her domicile is registered, or that of the person submitting the notification	<input checked="" type="checkbox"/> Death notification form (Please obtain the doctor's Death Certificate [post mortem examination report] on the right side of the form)
Marriage Registration ( <i>Kon-in Todoke</i> )	Anytime	Bride and groom	Municipal office of the city where either of the bride or groom reside, or has their domicile registered	<input checked="" type="checkbox"/> Marriage registration form <input checked="" type="checkbox"/> Both bride and groom's signatures with their original surnames <input checked="" type="checkbox"/> Signature of 2 witnesses (on the notification form)
Divorce Registration ( <i>Rikon Todoke</i> )	Anytime	Head of the Family Register, or either spouse	Municipal office of the city of residence, current registered domicile, or newly registered domicile	<input checked="" type="checkbox"/> Divorce notification form <input checked="" type="checkbox"/> Both husband and wife's signatures <input checked="" type="checkbox"/> Signature of 2 witnesses (on the notification form)
Transfer of Registered Domicile ( <i>Tenseki Todoke</i> )	Anytime	Head of the Family Register, or the spouse	Municipal office of the city of residence, current registered domicile, or newly registered domicile	<input checked="" type="checkbox"/> Notification form <input checked="" type="checkbox"/> Signature of the head of the Family Register and the spouse

※ The table above only applies to Japanese nationals. The requirements for foreign nationals are different, so please inquire at the Resident Administration Div. or a branch office.

※ Please contact the Resident Administration Div. or a branch office for further information regarding other forms of registration, or for cases where a proxy needs to submit registrations.

※ Registration forms are available at the Resident Administration Div. and branch offices. You may use the forms acquired at city/ward offices of other municipalities.

※ Birth/death registration forms may be available at some medical institutions, as they require a doctor's certification.



### (3) 引っ越し

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

引っ越しやそれに係る手続きについて市民課または各支所で、できます。

届出名称	届出期間	届出人	必要なもの
市外から松戸市に引っ越し <small>転入届</small>	転入した日から14日以内	本人または 同世帯員	<input checked="" type="checkbox"/> 転出証明書 (引っ越し前の役所から発行されたもの) <input checked="" type="checkbox"/> 在留カード / 特別永住者証明書 (いずれか1つ) <input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカード (持っている人)
国外から松戸市に引っ越し	日本に来てから14日以内		<input checked="" type="checkbox"/> 在留カード (持っている人) <input checked="" type="checkbox"/> パスポート (上記を持っていない人)
松戸市内で引っ越し <small>転居届</small>	転居した日から14日以内		<input checked="" type="checkbox"/> 在留カード / 特別永住者証明書 (いずれか1つ) <input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書 (持っている人) <input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカード (持っている人)
松戸市から松戸市外に引っ越し <small>転出届</small>	他の市町村に引っ越す前 (前後14日以内)		<input checked="" type="checkbox"/> 在留カード / 特別永住者証明書 (いずれか1つ) <input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書 (持っている人)
松戸市から国外へ引っ越し <small>転出届 (国外転出)</small>	他の国に引っ越す前 (前後14日以内)		<input checked="" type="checkbox"/> 在留カード / 特別永住者証明書 (いずれか1つ) <input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書 (持っている人) <input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカード (持っている人)

- ※ 届出人が代理人のときは、上記の他、本人または同世帯員からの委任状を持ってきてください。
- ※ 外国人住民の転入・転居届は、異動する人全員の在留カード・特別永住者証明書を持ってきてください。
- ※ 外国人住民が複数いる場合や、新たに世帯員が増える場合は、続柄を確認できる書類が必要になる場合があります。
- ※ 国外への転出届の場合は、通知カードかマイナンバーカードを窓口を持ってきてください。
- ※ マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルからオンラインで転出届を出せます。

詳しくはこちら



マイナポータル

### (4) 各種証明書

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

各種証明書を申請することができます。申請者の本人確認を行います。本人確認書類を持ってきてください。  
 マイナンバーカードを利用してコンビニなどのマルチコピー機で取得できる松戸市の各種証明書は、令和8年7月1日から令和9年6月30日までの間、1通10円となります。期間後は窓口より100円安く取得できます。

証明書の種類	手数料
住民票関係 住民票・除住民票・住民票記載事項証明書 など	1通 300円～
戸籍関係 戸籍全部・個人事項証明 など	1通 450円～
各種証明書 不在住証明書・身分証明書 など	1通 300円～
印鑑登録関係 印鑑登録証明書 など	1通 300円～
マイナンバー関係 マイナンバーカード (紛失などによる再交付) など	1通 800円～

### (3) Procedures for Moving

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

Services for procedures regarding moving are provided at branch offices, as well as at the Resident Administration Div.

	Types of Notification	When to Register	To be Submitted by	Required Items
Moving to Matsudo from another city in Japan	Moving-in	Within 14 days of moving	The individual, or another member of the same household	<input checked="" type="checkbox"/> Transfer Certificate (issued by the city/ward office of the old address) <input checked="" type="checkbox"/> Residence Card, or Special Permanent Residence Certificate <input checked="" type="checkbox"/> "My Number" Card (if you have it)
Moving to Matsudo from another country		Within 14 days of moving to Japan		<input checked="" type="checkbox"/> Residence Card (if you already have) <input checked="" type="checkbox"/> Passport (if you have not received the Residence Card)
Moving within Matsudo	Change of Address	Within 14 days of moving		<input checked="" type="checkbox"/> Residence Card, or Special Permanent Residence Certificate <input checked="" type="checkbox"/> Certificate of Eligibility for National Health Insurance (if applicable) <input checked="" type="checkbox"/> "My Number" Card (if you have it)
Moving from Matsudo to another city in Japan	Moving-out	Before moving out		<input checked="" type="checkbox"/> Residence Card, or Special Permanent Residence Certificate <input checked="" type="checkbox"/> Certificate of Eligibility for National Health Insurance (if applicable)
Moving from Matsudo to another country	Moving-out (Moving abroad)	Before moving out		<input checked="" type="checkbox"/> Residence Card, or Special Permanent Residence Certificate <input checked="" type="checkbox"/> Certificate of Eligibility for National Health Insurance (if applicable) <input checked="" type="checkbox"/> "My Number" Card (if you have it)

※ Other than the case where a member of the same household is filing for the person who just moved in with them, proof indicating that the person moving has granted Power of Attorney to the submitter is required, in addition to the items above, if a proxy is submitting the registration.

※ Please bring the Residence Card or Special Permanent Residence Certificate for all members of the household who are relocating if they are foreign nationals.

※ Documents proving the relationship between household members may be required in cases where there are two or more foreign residents, and/or when a new member is joining the household.

※ Please bring your Notification Card or "My Number" card when notifying for moving abroad.

※ If you have a My Number Card, you can submit a moving-out notification online through MyNa Portal. For details, please visit the MyNa Portal website.



MyNa Portal

### (4) Obtaining the Certificates

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

You can obtain various certificates by application. Please bring proof of identification.

From July 1, 2026 to June 30, 2027, the fee for issuing Matsudo City certificates at convenience stores using My Number Cards will be 10 yen. After that period, the fee will be 100 yen less than the fee for certificates issued at service counters.

	Types of Certificate	Issuance Fee (per copy)
Residence Certificate	Residence Certificate, Certificate of deleted residence, Certificate of matters recorded in the Residence Certificate, etc.	300 yen ~
Family Register	Certificate of all matters, Certification for personal items, etc.	450 yen ~
Proof Documents	Certificate to prove that the person does not reside at the address, proof of identification, etc.	300 yen ~
Seal Registration	Seal Registration Certificate, etc.	300 yen ~
"My Number"	"My Number" Card (re-issuance), etc.	800 yen ~



## (5) 本人確認に必要な書類

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

転入・転出などの届出や各種証明書を取得するとき、窓口に来る人の本人確認を行います。  
 窓口に来る時は、**本人確認書類 A** から **1** つ。持っていない人は**本人確認書類 B** から **2** つ、または**本人確認書類 B** と **本人確認書類 C** を **1** つずつ持参してください。  
 ※ **本人確認書類 A** を持っていない人は、戸籍関係、印鑑登録関係、マイナンバー関係で必要な**本人確認書類 B・C** が異なります。くわしくは、市民課、各支所へ質問してください。

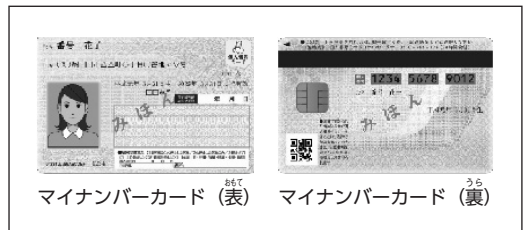
本人確認書類 A	本人確認書類 B	本人確認書類 C
在留カード、パスポート、特別永住者証明書、運転免許証、マイナンバーカード、身体障害者手帳など	国民健康保険資格確認書、介護保険証、健康保険証、年金手帳、年金証書、生活保護受給者証明書など	学生証、社員証など

## (6) マイナンバー

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

### ① マイナンバーとは

社会保障や税、災害対策の分野で使われる 12 桁の番号です。日本に住民票のある外国人にも「マイナンバー」があります。2020 年 5 月 25 日以降、日本に入国し、住民登録をしたときに、「マイナンバー」がある個人番号通知書が郵送で届きます。希望者は顔写真と IC チップ付のマイナンバーカードも申請できます。



### ▶ マイナンバー総合フリーダイヤル

TEL : 0120-0178-26 (マイナンバー制度に関すること)

0120-0178-27 (マイナンバーカードなどに関すること)

対応言語：英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語

対応日時：月曜～金曜 9：30～20：00 土曜・日曜・祝日 9：30～17：30

### ② マイナンバーカード申請方法

申請書をおくる	交付通知書をもらう	マイナンバーカードをもらう
個人番号通知書と併せて送付された申請書に必要事項を記入の上、同封の返信用封筒を利用して申請してください。郵送の他にパソコンなどで申請用ウェブサイトからの申請もできます。	交付通知書が後日お客様のご自宅に送付されます。カードの受取方法の詳細などをご確認ください。	交付窓口へ必要な持ち物をお持ちになり、暗証番号を設定してマイナンバーカードを受け取ってください。

### ・ マイナンバーカード総合サイト (地方公共団体情報システム機構)

マイナンバーカード・通知カードに関する情報を掲載した多言語ウェブサイトです。

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



マイナンバーカード総合サイト

## (5) Proof of Identification

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

Individuals submitting registrations and/or applying for certificates are required to provide proof of identification. Please bring **ONE of the items from Category A, TWO from Category B, or ONE each from Category B & C.** ※ In cases where one does not have an **identification document A, the identification documents B and C** required for family registry, Seal Registration, and "My Number" Card will differ. Please contact the Resident Administration Div. or a branch office for more information.

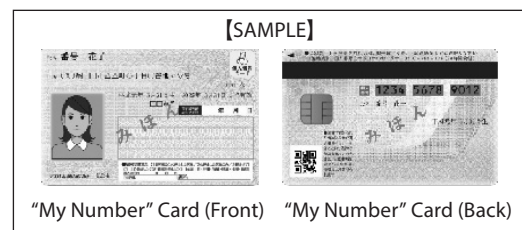
Category A	Category B	Category C
<b>Residence Card, Passport, Special Permanent Residence Certificate, Driver's License, "My Number" Card, Disability Certificate, etc.</b>	Certificate of Eligibility for National Health Insurance, Latter-stage Elderly Healthcare System Insurance Card, Nursing Care Insurance Card, Health Insurance Card, Pension Book, Pension Certificate, Certificate for Public Assistance Recipient, etc.	Student ID, Employee ID, etc.

## (6) My Number

▶ Resident Administration Division TEL: 047-366-7340

### ① Individual number, "My Number"

My Number is a 12-digit numbering system that enables the linking of personal information across multiple fields, such as social welfare, tax record, and disaster measures. Each and every person in Japan, including registered foreign residents, has a My Number. After May 25, 2020, people who enter Japan and register as a resident will receive a My Number Notice Letter containing their My Number by mail. You may apply for the issuance of your My Number Card that contains an IC-chip and the ID photograph.



### ▶ Toll-Free My Number Call Center (Multilingual Service)

TEL: 0120-0178-26 (Concerning My Number System)

0120-0178-27 (Concerning the My Number Card, etc.)

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

Call Center Hours: Weekdays : 9:30 am ~ 8:00 pm, Weekends and National Holidays : 9:30 am ~ 5:30 pm

### ② Application for issuance of My Number Card

Send application by mail	Receive Notice of Issuance	Receiving My Number Card
Complete the application form that was sent to you along with the "My Number Notice Letter". Send it by mail in an enclosed return envelope. You may also apply online via designated website.	Notice of Issuance (post card) will be delivered to you by mail. Please check the notice for details on receiving your My Number Card.	Visit the service counter with the required items described on the Notice of Issuance. At the counter, you will be asked to set a PIN to receive your My Number Card.

### • Comprehensive website for My Number Card

(The Japan Agency for Local Authority Information Systems)

Multilingual website that offers comprehensive information on My Number Card and Notification Card.

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



Comprehensive website  
for My Number Card

# 4 ほけん ねんきん 保険・年金

## (1) こくみんけんこう ほけん 国民健康保険

▶ こくほねんきんか 国保年金課 TEL : 047-712-0141 (こくみんけんこう ほけん 国民健康保険コールセンター)

こくみんけんこう ほけん 国民健康保険とは、びょうき やけが をしたとき 経済的負担が できるだけ 軽くなる ように、ふだん から 各自の 収入 に応じて お金 (保険料) を出し、医療費 にあてて いく という 「助け合いの制度」 です。日本では、誰もが 安心して 医療 を受けられる ように、**全ての人が健康保険に加入しなければなりません。**

**国民健康保険に加入しなければならない人**

まつどし に住所を有する人は、次の人を除き、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。

- ・ 職場の健康保険などに加入している人とその扶養家族の人
- ・ 後期高齢者医療制度に加入している人
- ・ 生活保護を受けている人

### ① 国民健康保険に入るとき・やめるとき

世帯主は 14 日以内に届け出て下さい。  
 取り扱い窓口：国保年金課、各支所  
 (※ 松戸駅アトレ松戸 8 階の行政サービスセンターではできません。)

**以下の書類をお持ちください**

- 届出人と該当者のマイナンバーを確認できる書類
- 届出人の本人確認書類 (運転免許証、パスポート、マイナンバーカード・在留カードなど)
- 委任状 (届出人と該当者の住民票が別世帯の場合)

こくみんけんこう ほけん はい 国民健康保険に入るとき		こくみんけんこう ほけん やめるとき 国民健康保険をやめるとき	
こんなとき	必要なもの	こんなとき	必要なもの
ほかの市区町村から転入してきたとき	<input checked="" type="checkbox"/> 他市区町村の転出証明書	他市区町村へ転出するとき	<input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ
他の健康保険をやめたとき、他の健康保険の被扶養者でなくなったとき	<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険資格喪失証明書	他の健康保険に入ったとき 他の健康保険の被扶養者になったとき	<input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ <input checked="" type="checkbox"/> 他健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ (後者が未交付のときは、加入したことを証明するもの)
こどもが生まれたとき	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳	加入者が死亡したとき	<input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ
生活保護を受けなくなったとき	<input checked="" type="checkbox"/> 生活保護受給証明書	生活保護を受けるとき	<input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ、生活保護受給証明書

その他こんなとき	必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	<input checked="" type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ
国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせをなくしたとき、汚損したとき	<input checked="" type="checkbox"/> 本人確認書類 (汚損した国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ)

### ② 国民健康保険料

国民健康保険に加入したら、保険料 (お金) を払ってください。保険料は世帯主 (家族を代表する人) が決められた日までに払います。  
 保険料は口座振替 (※) で払ってください。口座振替のやり方は、国保年金課で聞いてください。

※ 口座振替 = 銀行などの口座からお金を引くこと

**お金を払うのが遅くなると** … 督促状、催告書を送ります。延滞金がついて払うお金が多くなる場合があります。  
**ずっとお金を払わないと** … 市役所が保険料をあなたの貯金や給料から取る (差し押さえる) 場合があります。

※ お金を払うことができないときは、国保年金課に早めに相談してください。



# 4 National Health Insurance & National Pension

## (1) National Health Insurance ▶ National Health Insurance and Pension Division (NHI Call Center) TEL: 047-712-0141

National Health Insurance is a system intended to serve as mutual aid for medical expenses. We all make payments on a regular basis (insurance premiums), scaled to our income, so that our financial burden will be as light as possible when we are ill or injured. **In Japan, all residents are required by law to participate in the public health insurance system** so that everybody has equal access to medical treatment.

### ① Enrolling-in and withdrawing-from National Health Insurance

Please notify the National Health Insurance and Pension Division or a branch office, within 14 days if you apply in the following cases.  
 ※ This service is not handled by the Municipal Services Center at 8F, Atre Matsudo

#### People required to participate in National Health Insurance

Every resident in Matsudo is required to participate in the National Health Insurance system, except for those who fall into the following categories.

- Persons who already participate in the corporate health insurance system, and their dependents
- Persons who already participate in the Latter-stage Elderly Healthcare System
- Persons who are receiving Public Assistance

#### Bring the followings for the procedure

- ☑ An item to verify the My Number of the participant concerned and the person notifying
- ☑ Proof of identification for the person notifying (Driver's license, passport, My Number Card, Residence Card)
- ☑ Power of Attorney (If the registered address of the person notifying differs from the participant)

Procedures for participating in National Health Insurance		Procedures for withdrawing from National Health Insurance	
When	Required items	When	Required items
Moving-in to Matsudo from another municipality	☑ Transfer Certificate from the city/ward office of the old address	Moving-out from Matsudo	☑ Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance
Withdrawing from another health insurance, or when no longer the dependent of an insured person	☑ Certificate of loss of qualification for health insurance ( <i>Kenko Hoken Shikaku Sousitsu Shomeisho</i> )	Switching to another health insurance, or when becoming the dependent of an insured person	☑ Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance ☑ The new health insurance card (bring a proof of enrollment if this card is not issued yet)
Birth of a child	☑ Maternal and Child Health Handbook	Death of an insured person	☑ Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance of the deceased
Terminating Public Assistance payments	☑ Public Assistance Recipient Certificate	Starting to receive Public Assistance payments	☑ Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance, Public Assistance Recipient Certificate
Other procedures		Required items	
Change of address, head of the household, name etc.		☑ Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance	
Loss/damage of the Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance		☑ Proof of identification (and the damaged Certificate of Eligibility or Notice of Eligibility Information for National Health Insurance, if possible)	

### ② National Health Insurance Fee

When you enroll in the National Health Insurance program, you are required to pay for its premiums (fees). The head of the household (person who represents the whole family) will pay the insurance premiums by the payment due date.

The National Health Insurance fee shall be paid via "kouza furikae" (automatic bank transfer). Please contact the National Health Insurance and Pension Div. regarding the procedures on how to set up account transfers.

#### What will happen if your premium payment is late ...?

Letter of reminder/demand will be mailed. The amount of your premium payment may increase if overdue charges are applied.

#### What will happen if you do not pay for the premiums ...?

Your personal assets, such as your salaries and bank savings may be seized by the city as insurance premiums.  
 ※ Please consult with the National Health Insurance and Pension Div. as early as possible if you are experiencing difficulties paying your insurance premiums.



## (2) 後期高齢者医療制度

▶ 国保年金課 後期高齢者医療班 TEL : 047-712-0141 (国民健康保険コールセンター)

住民登録をしている75歳以上(一定の障害があるかたで、加入を希望する65歳以上)の人は、後期高齢者医療制度に加入することになります。外国人も在留期間が3か月を超える場合は、後期高齢者医療制度の加入者となります。ただし、特定活動の在留資格で、医療を受けるために入国した場合などは加入できません。

## (3) 国民年金

▶ 国保年金課 国民年金班 TEL : 047-366-7352

### ① 国民年金とは

日本では現役世代(被保険者)と高齢世代(受給者)の「社会的助け合い」のシステムが基礎となっています。  
原則、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人たちは、国籍を問わず国民年金に加入しなければなりません。国民年金には老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金があり、受給要件や年金額については、お問合せください。

### ② あなたの加入する国民年金の種別と保険料の納付方法

種別	年齢など	対象者	納付方法	希望すれば加入できる人	特例任意加入
第1号被保険者	20歳～ 60歳未満	自営業者・無職の人・フリーター・学生等第2号及び第3号被保険者に該当しない人	日本年金機構から送付される納付書による支払や口座振替制度などもあります。	任意加入被保険者	65歳に達しても年金受給権が確保できない人は、70歳になるまでの間で受給権を得るまで加入することができます。(1975年4月1日以前に生まれた人)
第2号被保険者	就職時～ 65歳未満	厚生年金加入者	厚生年金保険料として給料から天引きされます。		
第3号被保険者	20歳～ 60歳未満	第2号被保険者に扶養されている配偶者	ご自身で保険料をお支払いする必要はありません。第2号被保険者が全体で負担しているためです。		

### ③ 保険料の支払いが困難な人

第1号被保険者(自営業者、無職の人など)は個人で保険料を納めなければなりません。病気、失業、営業不振などで保険料を納めるのが困難な人は、国民年金の窓口で申請し、承認されると保険料が全額または3/4・半額・1/4免除される制度があります。50歳未満の人には、保険料の納付が猶予される納付猶予制度、学生には、学生期間中の保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。なお、免除された保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます。



## (2) Latter-stage Elderly Healthcare System

▶ National Health Insurance and Pension Division, Latter-stage Elderly Healthcare Unit TEL: 047-712-0141

People who registered their residence in Matsudo, and who are of age 75 years (for those who have sufficient disability, 65 years) and older may participate in the Latter-stage Elderly Healthcare System. Foreign residents who stay in Japan longer than 3 months will also be able to participate in this system. However, those who entered Japan with a Designated Activities Visa for the purpose of receiving medical treatment cannot participate in the system.

## (3) National Pension

▶ National Health Insurance and Pension Division TEL: 047-366-7352

### ① Japanese National Pension System

The National Pension System is designed to financially support our whole society with an inter-generational support system (i.e. the working generation supports the retired generation, and so forth).

**All people who are registered to reside in Japan and aged between 20 and 59, regardless of their nationality, must be covered by the National Pension system by law and must pay contributions.** National pension systems pay not only for the pensions of the elderly, but also for disability pensions and survivor's pensions for individuals in times of financial difficulty. Please contact the National Health Insurance and Pension Div. for more information regarding provision conditions and amounts, etc.

### ② National Pension Coverage Categories and Methods of Paying Contributions

	Category	Age	Subject	Payment Method		
Persons who must enroll in the system	Category I insured persons	Between 20 and 59	Those who are not Category II or Category III insured persons, such as, students, self-employed individuals, unemployed, or part-time workers	Make contribution payments either via payment slips delivered by the Japan Pension Service, or via bank transfer.	Voluntary enrollment	Voluntary basis participant eligibility <ul style="list-style-type: none"> <li>● Persons between ages 60 and 64 who reside in Japan</li> <li>● Persons between ages 20 and 64, who are of Japanese nationality and residing overseas</li> </ul>
	Category II insured persons	Beginning of employment to age 64	Persons covered by the Employees' Pension System	Contribution payments are automatically deducted from one's salary, and the employer will take care of the paperwork filing on behalf of the employee.		
	Category III insured persons	Between 20 and 59	Dependent spouse of a Category II insured person	These persons' contributions are covered by the contributions paid by the spouse (Category II insured persons).	Special voluntary enrollment	Persons aged 65 to 69 years who have not satisfied the minimum qualifications may enroll up to 70 years of age until they are qualified. (Those born on or before April 1, 1975)

### ③ When there are difficulties paying contributions

Category I insured persons (self-employed, unemployed persons, etc.) have to make contribution payments themselves. There are relief measures for those who have difficulties making contribution payments due to illness, unemployment, or business slump, etc. They may be deemed eligible to receive full, 3/4, half, or 1/4 exemption, by submitting an application at the National Health Insurance and Pension Div. counter. If you are under 50, the Contributions Postponement System allows you to postpone your contribution payments, and if you are a student, you may be allowed to postpone contribution payments using the Special Payment System for Students. You may retroactively make payments for past contribution-exempted periods up to the past 10 years.



④ 短期在留外国人の脱退一時金

日本国籍を有しない人が、国民年金又は厚生年金被保険者資格を喪失し、日本を出国する場合、日本に住所を有しなくなってから2年以内に脱退一時金を請求することができます。

対象者	申請に必要な書類
<p>脱退一時金は、次のすべての条件に該当するときに請求することができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日本国籍を有していない人</li> <li>国民年金の第1号被保険者としての保険料納付済期間のつきすう または 厚生年金保険の被保険者期間の月数が6か月以上ある人（免除期間がある人はお問合せください。）</li> <li>日本に住所を有していない人</li> </ul> <p>※再入国許可・みなし再入国許可を受けて出国する場合は、転出届の提出をしたとき。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>年金（障害手当金を含む）を受け取る権利を有したことがない人</li> </ul>	<p>下記の書類をご用意の上、申請ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 脱退一時金請求書</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> パスポートの写し（氏名・生年月日・国籍・署名・在留資格が確認できるページ）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 日本国内に住所を有しなくなったことを明らかにできる書類（住民票の除票の写しなど）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 銀行が発行した証明書など（銀行名、支店名、支店の所在地、口座番号、請求者本人の口座名義が確認できる書類）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 基礎年金番号が確認できる書類</li> </ul>

※ 脱退一時金を受け取った場合、脱退一時金の計算の基礎となった期間は年金加入期間ではなくなります。詳しくは、最寄りの日本年金機構の年金事務所あるいは、国保年金課 国民年金班までお問合せください。なお、申請書類の提出先は日本年金機構になります。

※ 脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた月数に応じて、計算されます。

(4) 介護保険

▶ 介護保険課 TEL: 047-366-7370（松戸市介護保険事務センター）

介護保険は、介護を必要とする状態となっても自立した生活ができるよう、高齢者の介護をみんなで支える仕組みです。65歳以上で介護認定された人がサービスを利用することができます。40歳から64歳の人でも年をとったことによつておこる病気で介護認定された人は利用できます。

① 保険料の支払い方法

保険料は、年齢により支払い方法が異なります。

年齢	支払い方法
65歳以上	納め方は、普通徴収（納付書）と特別徴収（年金天引き）の2通りに分かります。年金天引きが開始されるまでの間は、納付書を送付しますので、期日までに支払ってください。
40歳から65歳未満	国民健康保険に加入している人 国民健康保険料に介護保険料が含まれます。世帯主が納めます。
	職場の健康保険に加入している人 給与から介護保険料が引かれます。

② 利用方法

介護サービスを利用するには、要介護・要支援認定を受ける手続きが必要です。

【窓口】 介護保険課、各支所

【申請に必要なもの】

市役所の窓口へ提出するもの	主治医または医療機関へ提出するもの
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 要介護（要支援）認定申請書</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 介護保険被保険者証</li> </ul> <p>※申請書に医療保険情報をご記入いただきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 問診票</li> </ul>



④ Lump-sum Withdrawal Payments (Exclusive to Non-Japanese Citizens)

If a non-Japanese person who was previously covered by the National Pension System or Employees' Pension System loses qualification and leaves Japan, he/she can claim the payments within two years after departing Japan.

Subject	Required Documents
<p><b>You may claim Lump-sum Withdrawal Payments if you satisfy all of the following conditions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• You are not a Japanese national.</li> <li>• You have/had been covered under the National Pension (as a Category I Insured person) or Employees' Pension for six or more months in total. (Please inquire if you had a contribution-exempted period.)</li> <li>• You no longer have a registered address in Japan.</li> <li>※ In the case that you are leaving Japan with a Re-entry Permit or a Special Re-entry Permit, you may apply for withdrawal when you notify the municipal office that you are moving out.</li> <li>• You have never been entitled to Japanese public pension benefits (including Disability Allowance).</li> </ul>	<p>Please have the following documents ready when submitting the application:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Application for the Lump-sum Withdrawal Payments.</li> <li>☑ A copy of your Passport (the page where your name, date of birth, nationality, signature, and visa status are visible).</li> <li>☑ Document to prove your non-residency in Japan. (i.e. a copy of Certificate of Deleted Residence, etc.)</li> <li>☑ Document issued by a financial institution (something that shows the applicant's account name, bank name, branch name, branch address, and account number).</li> <li>☑ Document that shows your Basic Pension Number.</li> </ul>

- ※ Coverage periods from which you claimed past payments will no longer be considered when applying for other Japanese pension benefits. For more details, please inquire with your nearest Japan Pension Service office or with the Matsudo City National Health Insurance and Pension Div. Please note that applications are accepted at the Japan Pension Service office.
- ※ The total payment amount you can claim depends on the number of your contribution period months.

(4) Long-term Care Insurance

▶ Long-term Care Insurance Division (Admin. Center) TEL: 047-366-7370

Long-term Care Insurance is a system in which society as a whole supports the independent living of those face the need for long-term care.

People aged 65 years or older who have been certified to utilize nursing care are eligible for this service. People between the ages of 40 and 64 are also eligible if certified for usage of nursing care due to specific age-related diseases.

① Long-term Care Insurance Fee

The method of payment differs depending on the age of the insured.

Age	Method of Collection
Persons aged 65 or over	There are two ways to pay premiums: "Futsu choshu (regular collection)" using payment slips, and "Tokubetsu choshu (special collection)" by payroll deduction. The city will send payment slips until payroll deductions begin, so please pay by the due date.
Persons aged 40 to 64	<p><b>National Health Insurance:</b> Long-term Care Insurance premium is included in the National Health Insurance payment which is paid by the head of the household.</p>
	<p><b>Employee's Health Insurance:</b> Premiums shall be deducted from their salary.</p>

② Procedures for use

You must go through the process of obtaining the long-term care requirement certification or support requirement certification in order to use the nursing care services.

[Service Counter]

Long-term Care Insurance Division or a branch office

[Required Items]

Documents to submit to the City Hall	Document to submit to one's primary doctor/medical institution
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Application for certification for long-term care/ support requirement</li> <li>☑ Long-term care insurance card</li> <li>※ Health insurance information shall be filled in on the application form.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Medical questionnaire</li> </ul>



## (1) 税金

市民税課 TEL : 047-366-7322

### ① 住民税 (市民税・県民税)・森林環境税

住民税とは、その年の1月1日時点で市内に居住があった人などが納めなくてはならない個人市民税と県民税を合わせたものです。住民税には課税所得金額に一律10% (市民税6%・県民税4%) をかけた「所得割」と市民税3,000円と県民税1,000円の合計4,000円の「均等割」があります。それに加え、1,000円の森林環境税が課税され、その合計が住民税・森林環境税の年税額となります。

松戸市に住民税・森林環境税を納めなくてはならない人	
・ 1月1日時点で松戸市に居住があり、前年中に一定以上の所得額※がある人	・ 1月1日時点で松戸市に住所はないが、松戸市に事業所があり、前年中に一定以上の所得額※がある人 (均等割のみ)

※ 住民税が発生する所得額については、扶養親族の人数や障害があるかなどによって異なります。詳しくは市民税課までお問合せください。

### ② 住民税・森林環境税の納め方と決定方法

納付種別	対象	納付方法	決定方法
とくべつちゆうしゆう 特別徴収	かいしゃ など 働いている人	まいつき 給与から住民税が引かれ、会社が本人に代わって市へ納める方法です。	つと きき 勤め先から給与支払報告書が送られることで税額が決定します。
ふつちゆうしゆう 普通徴収	じゆうきがい 上記以外の人	のうぜいしゃ し 納税者が市へ直接、税金を納める方法です。自営業者やフリーランスの人が主な対象となります。	こじん 個人事業主もしくは、収入が全くなかった場合などは、個人で申告をすることで税額が決定します。

### ③ 申告

申告とは、その年の収入や支払った保険料、扶養していた親族などについて申告書に記入し、提出することです。申告された内容により住民税・森林環境税が決定します。以下のような人は必ず申告をしてください。

申告の必要な人	申告に必要な書類
<p>その年の1月1日現在、松戸市に居住がある人で以下のいずれかに当てはまる人は申告の必要があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 会社から松戸市に給与支払報告書の提出がなかった人</li> <li>▷ 給与以外に所得がある人</li> <li>▷ 所得がなく、どなたの扶養にもなっていない人、もしくは扶養者が松戸市に住んでいない人</li> </ul> <p>※ なお、所得税の確定申告をした場合は住民税の申告は必要ありません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 申告する年度の前年分の所得を証明する書類</li> <li>☑ 申告する年度の前年分に支払った金額を確認できる控除証明書 (健康保険料など)</li> <li>☑ 障害者控除を受ける人は、障害者手帳又は証明書</li> <li>☑ 学生の方は、学生証</li> <li>☑ マイナンバーがわかるもの</li> <li>☑ 本人確認書類 (在留カード / 健康保険の資格確認書 / 運転免許証など)</li> </ul>

### ④ 住民税・森林環境税証明書

住民税・森林環境税証明書は、その年の住民税・森林環境税の年税額、前年の所得額、扶養親族の人数などが書かれた書類で、課税か非課税かを証明するものです。(提出先の例) 出入国在留管理庁、公営住宅、健康保険組合、金融機関など

#### 申請時に必要なもの

- ☑ 申請書 (窓口) に用意してあります。松戸市ウェブサイトからもダウンロードできます。
- ☑ 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 / 特別永住者証明書 / 運転免許証)
- ☑ 証明書発行手数料: 1通につき 300円

(マイナンバーカードを持っている人は、全国のコンビニエンスストアなどにあるキオスク端末 (マルチコピー機) から証明書を取得できます。なお、コンビニ交付での証明書の取得は、令和8年7月1日から令和9年6月30日までの期間は1通につき10円、令和9年7月1日以降は200円になります。)

#### 申請窓口

松戸市役所市民税課、各支所、松戸市行政サービスセンター (詳しくはP16の「3、届け出」を参照してください。)、コンビニエンスストア (マイナンバーカードを持っている人のみ) オンラインでの申請もあります。詳しくは松戸市ウェブサイトを参照してください。



# 5 Taxation

## (1) Taxation

▶ Resident Taxation Division TEL: 047-366-7322

### ① Residence Tax (Municipal/Prefectural/Forest Environmental)

Residence Taxes are municipal, prefectural, and forest environmental taxes one pays annually to the municipality and prefecture one resided in as of January 1st of the year. The amount of annual residence taxes one must pay is the sum of three individual taxes: the “income-based amount”, which is a flat 10% of taxable income (6% for the municipal and 4% for the prefectural tax), the “per capita amount” which is a flat rate of 4,000 yen (3,000 yen for the municipal and 1,000 yen for the prefectural tax), and 1,000 yen for the “forest environmental tax”.

#### Individuals who must pay Residence Tax and Forest Environmental Tax

- Those who were registered residents of Matsudo City as of January 1st and who earned more than a certain income threshold\* in the previous year
- Those who possessed an office or other piece of real estate in Matsudo City as of January 1st (even if they do not possess a personal address) and who earned more than a certain income threshold\* the previous year (required to pay only the per-capita amount)

\* This income threshold varies depending on the number of dependents the individual is responsible for and whether the individual has a disability, etc. For more details, please contact the Resident Taxation Div.

### ② How to pay Residence Tax and Forest Environmental Tax

Payment Type	Subject	Payment Method	Determining Residence Tax
Special Collection	Individuals working for a company, etc.	This is a process whereby every month employers automatically subtract a portion of an individual's wages to cover that individual's residence taxes.	Employers report their employees' income payments and other tax-relevant documents to the city, and based on that information the city determines each individual employee's tax amount.
Normal Collection	Other individuals	This is a process whereby an individual directly pays their taxes to the city. This method typically applies to individuals that are self-employed or considered freelancers.	Self-employed individuals, or individuals who earned no income last year, must file tax returns so that the city may determine their tax amounts.

### ③ Tax Returns

A tax return is a form one submits to their city where one reports their income, paid insurance premiums, dependents, and other relevant information from a given year. Residence & Forest Environmental tax amounts can be determined based on the information provided. The following individuals are required to file a tax return.

Individuals who must file a tax return	Items required for filing a tax return
<p><b>Those who were registered residents of Matsudo City as of January 1st of the given year, and who fall under one or more of the following categories:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Individuals whose employer did not submit an income payment report to Matsudo City</li> <li>▷ Individuals who earn additional income from supplemental sources</li> <li>▷ Individuals who do not receive income and who are not considered dependents of any family member living within Matsudo City</li> </ul> <p>Note: Individuals who have already filed an income tax return do not need to file a residence tax return.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Documents proving income from the previous year</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Documents proving tax-deductible expenses from the previous year (ex. health insurance payment, etc.)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Disability handbook or certificate (if applicable)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Student ID (if applicable)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A document that lists your My Number ID</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Official proof of identification (ex. residence card, certificate of health insurance, driver's license, etc.)</li> </ul>

### ④ Certificate of Residence & Forest Environmental Taxes

A Certificate of Residence & Forest Environmental Taxes is an official document that proves whether you are taxable or tax-exempt, which lists the residence and forest environmental taxes one has paid for a given year, income one has earned in the previous year, and the number of dependents one is responsible for. It can be used as proof of income and financial circumstances (taxation and tax exemption, etc.) when required by certain organizations such as, the Immigration Services Agency of Japan, a public housing agency, health insurance associations, financial institutions, etc.

#### Items required to apply for a certificate

- Application form (hard copies available at the Resident Taxation Div., PDF available online on the City's website)
  - Official proof of identification (one of the following: Residence card, passport, "My Number" card, Special Permanent Residence Certificate, driver's license)
  - Issuance fee: 300 yen per copy
- (If you have a My Number Card, you can obtain official certificates from convenience store multi-function copiers. From July 1, 2026 to June 30, 2027, the fee for issuing certificates at convenience stores is 10 yen per copy. After that period, the fee will be 200 yen per copy.)

#### Offices where you can apply for a certificate

Matsudo City Hall Resident Taxation Division, branch offices, municipal services center (Please refer to page 17, "3. Notification" section for more details), and multi-function copier at convenience stores (using My Number Card). Application is also accepted online, via "Matsudo City Online Application System".



# 6 しゅっさん こそだ 出産・子育て

## (1) 妊娠・出産の流れ

▶こども家庭センター 母子保健担当室 TEL: 047-366-5180

下記の手続きを行う場合は、本人・居住地の確認のため顔写真がついた証明書（マイナンバーカード、運転免許証、在留カード、特別永住者証明書など）をお持ちください。

手続き・申込み	時期	必要なもの・手続き	担当窓口	TEL
母子健康手帳①の交付	妊娠 6 週間ごろ以降、できるだけ早く	<input checked="" type="checkbox"/> 妊娠届出書（窓口で配布） <input checked="" type="checkbox"/> 本人確認書類（顔写真付き） <input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカード <input checked="" type="checkbox"/> 妊娠を確認できるもの	市役所、および各支所内の市民健康相談室（48 ページを確認ください）	
妊婦健康診査	妊娠期間中 14 回	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 妊婦健診受診票（母子健康手帳と一緒に交付）	中央保健福祉センター 小金保健福祉センター 常盤平保健福祉センター	047-366-7489 047-346-5601 047-384-1333
妊婦歯科健康診査	妊娠期間中 1 回	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 妊婦歯科健診受診券（母子健康手帳と一緒に交付）		
ママパパ学級	妊娠 16 週～ 32 週の間 3 回（変更となる場合があります）	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具 <input checked="" type="checkbox"/> テキスト（参加時に配布） <input checked="" type="checkbox"/> 2 回目のみバスタオル		
妊婦訪問	妊娠中	妊娠中で訪問を希望する人や必要な人に保健師や助産師などの専門職が家庭訪問し、健康相談を受けます。		
産婦健康診査	出産から 2 週間後と 1 か月後	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 産婦健康診査受診票（母子健康手帳と一緒に交付）		
予防接種（RS ウイルスワクチン）	妊娠 28 週から 36 週 6 日まで	<input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 予防接種番号（妊娠 28 週までに郵送） <input checked="" type="checkbox"/> 本人確認書類（マイナンバーカードなど） 接種を受けたい人は、市内医療機関などにご相談してください。	予防衛生課	047-366-7483
出産育児一時金②支給の手続き	出産前	「直接支払制度合意書」に記入して、医療機関に提出	各医療機関	—
ご出産と入院（日本では、約 4 日間入院します）				
出生届の提出	子どもが生まれてから、出生日を含めて 14 日以内	<input checked="" type="checkbox"/> 出生届書（病院から交付） <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> その他（家庭状況に応じて）	市民課	047-366-7340
児童手当③申請	出生届と同時に	<input checked="" type="checkbox"/> 認定請求書又は額改定届（窓口で配布）※ <input checked="" type="checkbox"/> 請求者の金融機関の通帳コピー <input checked="" type="checkbox"/> その他（家庭状況に応じて）	子ども未来応援課 児童給付担当室 ※申請書などは市の	047-366-3127
子ども医療費助成④申請	出生届と同時に	<input checked="" type="checkbox"/> 子ども医療費助成申請書（窓口で配布）※	ホームページ「松戸市 出産・子育ての申請書ダウンロード」から出力できます。	
出産育児一時金②支給の手続き	出産時	出産時に加入の健康保険へお問合せください。下記の人が対象です。 ・直接支払制度の支払いが 50 万円未満だった人 ・直接支払制度を利用しなかった人 ・海外で出産された人	こくみん健康保険に加入の人は国保年金課 上記以外の人は加入の健康保険組合	047-712-0141 コールセンター）



出産・子育て

## 6

## Pregnancy and Child Rearing

## (1) Pregnancy Procedures and Checkups

▶ Children and Family Affairs Center - Mother &amp; Child Health Office TEL: 047-366-5180

Photo identification, such as a My Number Card, a driver's license or a residence card, a Special Permanent Residence Certificate etc. is required in order to confirm your identity and residence.

Procedures /Applications	When	Required items and procedures	Office-in-charge	TEL
<b>Issuance of Maternal and Child Health Handbook</b> ①	About 6 weeks after pregnancy	<input checked="" type="checkbox"/> Pregnancy Registration Form (available at the offices to the right) <input checked="" type="checkbox"/> Photo identification <input checked="" type="checkbox"/> My Number Card <input checked="" type="checkbox"/> Proof of pregnancy	Citizen Health Consulting Rooms in the City Hall and at branch offices	Please see page 49
<b>Expectant mother's medical checkup</b>	14 times during pregnancy	<input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Checkup tickets (issued together with the Maternal and Child Health Handbook)	Chuo Health and Welfare Center  Kogane Health and Welfare Center  Tokiwadaira Health and Welfare Center	047-366-7489  047-346-5601  047-384-1333
<b>Expectant mother's dental checkup</b>	Once during pregnancy	<input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Dental checkup tickets (issued together with the Maternal and Child Health Handbook)		
<b>Mom-and-dad class</b>	3 times (subject to change), between 16 weeks and 32 weeks of pregnancy	<input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Pen and notepad <input checked="" type="checkbox"/> Textbook (provided on site) <input checked="" type="checkbox"/> Bath towel (required only at the 2nd meeting)		
<b>Maternal visitation</b>	During pregnancy	After making an appointment by phone, a health nurse or a midwife will pay a home-visit for health counseling		
<b>Postnatal medical checkup</b>	Twice at 2 weeks and 1 month after giving birth	<input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Postnatal checkup tickets (issued together with the Maternal and Child Health Handbook)		
<b>RS Virus vaccination</b>	Between 28 weeks and 36 weeks of pregnancy	<input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Child's vaccination number (mailed before 28 weeks of pregnancy) <input checked="" type="checkbox"/> Photo identification	Preventative Health Division (Make a reservation at a medical institution)	047-366-7483
<b>Processing for Lump-sum Birth Allowance</b> ②	Before giving birth	Fill out the Agreement for the Direct Payment System form ( <i>Chokusetsu Shiharai Seido Gouisho</i> ), and turn it in to a medical institution	Please contact a medical institution	—
Hospitalization at child birth (approx. 4 days in Japan)				
<b>Birth registration</b>	Within 13 days after the birth of the child	<input checked="" type="checkbox"/> Birth Registration Form (issued from the medical institution) <input checked="" type="checkbox"/> Maternal and Child Health Handbook <input checked="" type="checkbox"/> Other (depending on family situation)	Resident Administration Division	047-366-7340
<b>Application for the Child Allowance</b> ③	When registering the birth of the child	<input checked="" type="checkbox"/> Application Form or Amount Modification Request Form (available at the counter & from HP, "syussan kosodate download") <input checked="" type="checkbox"/> Copy of bank book <input checked="" type="checkbox"/> Other (depending on family situation)	Children's Future Support Division, Family Assistance Allowance Office	047-366-3127
<b>Application for the Children's Medical Expenses Subsidy</b> ④	When registering the birth of the child	<input checked="" type="checkbox"/> Children's Medical Expenses Subsidy Application Form (available at the counter & from HP, "syussan kosodate download")		
<b>Processing for Lump-sum Birth Allowance</b> ②	As soon as possible after the birth of the child	Please contact your insurance provider for details if any of the following applies; - Those whose payment under the Direct Payment System was less than 500,000 yen - Those who did not use the Direct Payment System - Those who gave birth overseas	National Health Insurance and Pension Division (if the mother of the child is the participant)	047-712-0141 (Call Center)
			Health Insurance Company (in cases other than above)	—



てつづ 手続き・申込み	じまき 時期	ひつよう 必要なもの・手続き	たんとうまどぐち 担当窓口	TEL
ざいりゅうしやく しゅとく 在留資格の取得	しゅつじょう 出生から 30 日以内	ちほうしゅつにけいこくざいりゅうかんりかんしょ 地方出入国在留管理官署にお問合せください。 (こどもがにほんこくせき 日本国籍でない場合)	ちほうしゅつにけいこくざいりゅうかんりかんしょ 地方出入国在留管理官署	—
ほんこくせいふ へんこく 本国政府への報告	しゅつじょう 出生から 30 日以内	たいしつかん りょうじつかん 大使館 / 領事館にお問合せください。(こどもがにほんこくせき 日本国籍でない場合)	たいしつかん りょうじつかん 大使館 / 領事館	—
とくべつえいじゅうきよか しんせい 特別永住許可申請	しゅつじょう 出生から 60 日以内	しみんか 市民課にお問合せください。	しみんか 市民課	047-366-7340

① 母子健康手帳

母子健康手帳とは、妊娠の経過、出産、乳幼児の健康診査、予防接種などを記録する、大事な手帳です。

② 出産育児一時金

出産にかかる費用が、国民健康保険もしくは勤務先で加入している健康保険から支払われる制度です。ただし、支給上限があります。

③ 児童手当

児童手当とは、子育てをする家計の負担を軽くし、児童の健やかな成長を支えるための手当で、高校3年生相当年齢までの児童を養育している人に支給されます。(令和6年10月から制度が変更され、所得制限がなくなりました)

④ 子ども医療費助成

子ども医療費助成とは、松戸市に住民登録がある高校3年生相当年齢までのこどもの、通院・入院・調剤の医療費を助成する制度です。保険診療外の医療費(例：健診、予防接種など)など適用されない場合もあります。

(2) 乳幼児の健康

① 乳幼児健康診査・相談

けんこうしんさ 健康診査・相談	ないよう 内容	けんこうしんさ 健康診査・相談内容通知方法
しんせいじりょうかく リーニング検査	せいご 生後50日以内の時期に、出産した病院または委託医療機関で受けてください。	ぼしけんこうてちょう 母子健康手帳と一緒に受診票を交付
1か月児健康診査	せいご 生後1か月の時期に委託医療機関で受けてください。	
にゅうじ かていぜん こほうもん 乳児家庭全戸訪問	せいご 生後4か月を迎える前までの乳児がいる全ての家庭を、助産師・保健師が訪問して体重測定や健康相談を受けています。	ぼしけんこうてちょうべつ 母子健康手帳別冊の新生児出生連絡票(ハガキ)を管轄の保健福祉センターに郵送、または出生届時に市民健康相談室へ提出。
にゅうじ けんこうしんさ 乳児健康診査	せいご 生後3~4か月、6~7か月、9~10か月の時期に委託医療機関で受けてください。	せいご 生後2か月になる月の中旬に、個人に通知
にゅうじ こかんせつけんしん 乳児股関節健診	せいご 生後3~4か月の時期に、市内の委託医療機関で受けてください。	
いくじ そうだん 育児相談	にゅうじ 乳幼児の健康相談、子育ての相談などを個別で受けています。	ずいじ 随時(各保健福祉センター・本庁・各支所の市民健康相談室)
あか 赤ちゃん教室	おおむね 生後2か月~12か月までの乳児と保護者を対象に、健康・離乳食・歯のことなどの情報提供や個別相談などを行います。	ずいじ 随時(参加申込みは各保健福祉センターまで)
りじゅうしょく 離乳食教室	せいご 生後4か月~5か月の赤ちゃん(第1子)の保護者を対象に、管理栄養士が離乳食の進め方や作り方をお話しします。	ずいじ 随時(お問合せは各保健福祉センターまで)
さい 1歳6か月児健康診査	さい 1歳6か月児を対象に健康診査を行います。育児・栄養・むし歯予防についての相談も行います。	せいご 生後1歳6か月になる月の中旬に、個人に通知
わんぱく 歯科くらぶ	さい 2歳2か月~3歳5か月までの時期にむし歯予防教室を行っています。	さい 1歳6か月児健康診査時に申し込みの案内をしています。
さい 3歳児健康診査	さい 3歳6か月児を対象に健康診査を行います。育児・栄養・むし歯予防についての相談も行います。	せいご 生後3歳5か月になる月の中旬に、個人に通知



Procedures/ Applications	When	Required items and procedures	Office in charge	TEL
VISA registration	Within 30 days after the birth of the child	Please contact the Immigration Services Agency of Japan in your area (if the child's nationality is other than Japanese)	District Immigration Services Office	—
Registering for the country of the child's nationality	Within 30 days after the birth of the child	Please contact the relevant embassy/consulate (if the child's nationality is other than Japanese)	Embassy/Consulate	—
Application for Special Permanent Residence	Within 60 days after the birth of the child	Please contact Matsudo City Resident Administration Division	Resident Administration Division	047-366-7340

### ① Maternal and Child Health Handbook (*Boshi Techo*)

The Maternal and Child Health Handbook is a booklet containing important information regarding safe pregnancy, delivery, infant/children's health checkups and vaccinations, etc.

### ② Childbirth and Childcare Lump-sum Grant (*Shussan Ikuji Ichiji-kin*)

The Lump-sum Birth Allowance is a grant system to help cover childbirth expenses. The maximum amount covered by the allowance varies depending on your insurance, but it is paid by either National Health Insurance or by Corporate Health Insurance.

### ③ Child Allowance (*Jido Te-ate*)

The Child Allowance System aims to ease the financial burden of households with children below 19 years of age, and to promote their healthy growth. (Income limit has been eliminated as of October 2024)

### ④ Children's Medical Expenses Subsidy (*Kodomo Iryo-hi Josei*)

The Children's Medical Expenses Subsidy reduces the medical expenses incurred by Matsudo citizens below 19 years of age during hospital visits, hospitalizations, and for prescribed medications. Please be aware that there are medical expenses that are not covered by this system (e.g. medical treatments that are not covered under insurance, such as checkups and vaccinations, etc.).

## (2) Infant Health

### ① Infant medical checkups and consultation

Checkups & Consultation	Description	Letter of Notice and Application
Newborn hearing screening	The newborn baby is to receive the hearing screening at designated medical institutions or at the hospital where the baby was born within 50 days after the baby's birth.	A checkup ticket is issued together with the Maternal and Child Health Handbook
Newborn medical checkup	The newborn baby is to receive the checkup 1 month following his/her birth at a designated medical institution.	
Newborn visitations	A home visit by a health nurse or midwife, for the purposes of health counseling and weight measurements, etc. to households in Matsudo City with infants ages 4 months and below.	Mail the Birth Notification Postcard (attached to the Maternal and Child Health Handbook) to the Health and Welfare Center of your area, or submit it to the Citizen Health Consulting Room.
Infant medical checkups	The infant is to receive an individual checkup at designated medical institutions at 3-4 months, 6-7 months, and 9-10 months old.	Checkup tickets will be mailed to each household around the time that the child will turn 2 months old.
Infant hip joint examination	The infant is to receive a hip joint examination at designated medical institutions within Matsudo City at 3-4 months of age.	
Child rearing consultation	A personal consultation for maternal & child health, and caring for children, etc.	Anytime at Citizen Health Consulting Rooms in Health and Welfare Centers across the City, the City Hall, and at branch offices.
Baby care class	Open to parents and children between 2 months and 12 months of age, and provides information regarding baby health, food and teeth, etc. and offers individual consultations, etc.	Anytime (Contact a Health and Welfare Center to register)
Baby food classes	For parents whose first child is between 4 to 5 months old, a registered dietician will talk about how to wean infants and prepare baby food.	Anytime (Contact a Health and Welfare Center for inquiry)
18-month checkup	Children 18-months of age should participate in a group health checkup. Consultations for childcare, nutrition, and cavity prevention will also be provided.	The notification letter will be mailed to each household sometime around when the child turns 18-months old.
<i>Wanpaku</i> Dental Club	Classes regarding tooth-decay prevention are provided for children from 2 years and 2 months to 3 years and 5 months old.	Application is accepted at the time of the 18-month checkup.
3-year checkup	The 3 years and 6 months old children are to participate in a group health checkup. Consultations for childcare, nutrition, and cavity prevention will also be provided.	The notification letter will be mailed to each household sometime around when the child turns 3-years and 5-months old.



② 予防接種

▶ 予防衛生課 TEL: 047-366-7483

乳幼児期に受ける定期予防接種の予診票（無料券）が冊子になった「定期予防接種ガイドブック」をお渡します。出生届または転居届を提出後、市民健康相談室にて申込みをしてください。海外で受けたことがある人は、その予防接種記録を持参してください。松戸市では、おたふくかぜ任意予防接種の費用助成も行っています。

予防接種名	対象年齢と接種回数	備考
ロタウイルス感染症	ロタリクス 出生6週0日から24週0日まで(2回経口接種) ロタテック 出生6週0日から32週0日まで(3回経口接種)	● 個別接種のため市が委託している医療機関で実施します。
B型肝炎	1歳未満(3回接種)	● 幼児・学童期に受けるものは、対象年齢になったときに個人通知します。
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月～5歳未満(4回接種)	※1: 小学校就学前年度4月に個別通知
DPT-IPV-Hib(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ混合)	生後2か月～7歳6か月未満(4回接種)	※2: 9歳誕生日前月に個別通知
BCG	1歳未満(1回経皮接種)	※3: 小学6年生の4月に個別通知
MR(麻疹・風しん混合)	第1期: 1歳～2歳未満(1回接種) 第2期: 5歳以上7歳未満で小学校就学前年度 4/1から3/31までの1年間(1回接種) ※1	※4: 中学1年生と高校1年生の4月に個別通知
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満(2回接種)	● 定期予防接種を受けるには松戸市に住民登録していることが必要です。
日本脳炎	第1期: 生後6か月～7歳6か月未満(3回接種) 第2期: 9歳～13歳未満(1回接種) ※2	● 定期予防接種を受ける際「予防接種番号」が必要
DT(ジフテリア・破傷風混合)	第2期: 11歳～13歳未満(1回接種) ※3	です。電話で申込みいただき、住民登録のある住居地へ郵送されます。
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)	小学6年～高校1年生に相当する年齢の女性(3回接種) ※4	

(3) 子育て支援

① 出産直後のサポート

産後ケア事業(宿泊型・日帰り型・訪問型)	出産後、産後ケア施設や自宅で産後のお母さんと赤ちゃんの心と体のケアや育児サポート(有料)が受けられます。事前審査が必要なため、お問合せください。	こども家庭センター 母子保健担当室 中央保健福祉センター	TEL: 047-366-7489
出生直後の援助	生後4か月未満の新生児がいるご家庭は、会員として登録(有料)することで、派遣された提携会員から簡単な調理やおむつ替えなどの援助を受けることができます。	まつどファミリー・サポート・センター	TEL: 047-330-2941



## ② Vaccination

▶ Preventative Health Division TEL: 047-366-7483

A booklet of vaccination screening questionnaires (free vouchers) for infants, the “Guidebook for Periodic Vaccinations”, will be provided. Please visit the Citizen Health Consulting Room after filing out the Birth Registration or moving-in notification in order to apply for the issuance of the booklet. Please bring a record of any vaccinations your child has received abroad before moving to Matsudo. Matsudo City also provides subsidies for voluntary mumps vaccination.

Vaccinations	Subject Age and Number of Inoculations	Note
Rotavirus	Rotarix: 6 weeks and 0 day - 24 weeks and 0 days of age (2 oral vaccinations) RotaTeq: 6 weeks and 0 day - 32 weeks and 0 days of age (3 oral vaccinations)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Please receive each vaccination individually at the medical institution designated by the city.</li> <li>● For vaccinations aimed at infants and school-aged children, individual households will be notified around the time their children turn the target age.</li> <li>※ 1 : Notification is mailed individually in April of the year prior to enrollment in elementary school.</li> <li>※ 2 : Notification is mailed individually in the month before the child's 9th birthday.</li> <li>※ 3 : Notification is mailed individually in April of the child's 6th grade year.</li> <li>※ 4 : Notification is mailed individually in April of the child's 6th grade year and freshman year.</li> <li>● Residential registration in Matsudo City is required for receiving periodic vaccinations.</li> <li>● The “Vaccination Number” is required to receive periodic vaccinations. Apply by phone to receive it by mail to your registered address.</li> </ul>
Hepatitis B	Until 1 year of age (3 times)	
Pediatric pneumococcal	2 months - 5 years of age (4 times)	
DPT-IPV-Hib (Diphtheria-Tetanus-Pertussis Inactivated Polio Virus & Haemophilus Influenza Type B)	2 months - 7 years and 6 months of age (4 times)	
BCG	Below 1 year of age (1 transdermal vaccination absorbed through skin)	
MR (Measles-Rubella)	1st stage: 1 - 2 years of age (1 time) 2nd stage: 5 - 7 years of age <b>Within the year between April 1 and March 31</b> before entering elementary school (1 time) ※ 1	
Chicken pox	1 - 3 years of age (2 times)	
Japanese encephalitis	1st stage: 6 months - 7 years and 6 months of age (3 times) 2nd stage: 9 - 13 years of age (1 time) ※ 2	
DT (Diphtheria-Tetanus)	2nd stage: 11 - 13 years of age (1 time) ※ 3	
Human papillomavirus (Cervical cancer)	Females between 6th grade and 10th grade (approx. 13 - 17 years of age) (3 times) ※ 4	

## (3) Childcare Support

### ① Postpartum Support

Postpartum Care Services (Overnight Stays • Day Stays • Visits)	Support (fee-based) is offered at the postpartum care center or at home to help the child's and mother's mental and physical well-being. Please contact us to pre-register.	Children and Family Affairs Center - Mother and Child Health Office, Chuo Health and Welfare Center	TEL : 047-366-7489
Postpartum Support	For households with a newborn child less than 4 months of age, if you register (with a fee) to be an associate member, a support member can be sent to your home to help with simple chores, like cooking and changing diapers.	Matsudo Family Support Center	TEL : 047-330-2941



② こどもが通う施設

こうりつ ほいくしょ みんかん ほいくえん 公立保育所・民間保育園・ しょうきほ ほいくしじょう にんてい 小規模保育事業・認定こ ども園	ほごしゃ しゅうろうなどの理由で、家庭で保育のできない保護者に代わって就学前のこどもを保育する施設です。	ほいくか 保育課	TEL : 047-366-7351
しりつようちえん 私立幼稚園	おもに3歳から小学校就学前のこどもが通う教育施設です。 にゅうえん てつづ にゅうえんりよう りようりようなどについては各幼稚園にお といてあわ 問合せください。 しせつなどりようきゅうふにんてい ようじまういくむしゅうか てつづ 施設等利用給付認定（幼児教育無償化）手続きなど、制度に かん 関することについては幼児教育課までお問合せください。	ようじまういくか 幼児教育課	TEL : 047-701-5126

③ 子育てサポート

いちじあず 一時預かり	いちじあず いちじりよう ていまりよう 一時預かりには一時利用と定期利用があります。詳しくはお といてあわ 問合せください。	ほいくか 保育課	TEL : 047-366-7351
ファミリー・サポート・センター	せいご げつ しゅうがっこう ねんせい 生後4か月から小学校6年生までのこどもがいるご家庭は、 かいいん とうろく（有料）することで、ほけん ていぎかいいん 会員として登録（有料）することで、派遣された提供会員から、 あず しゅうかい しょうげいなどの支援を受けることができます。	まつどファミリー・ サポート・センター	TEL : 047-330-2941
こどもショートステイ	ほごしゃ しつべい しゅっさん 保護者が疾病・出産などにより、家庭での育児が困難なとき に、まん さいいじょうのこどもを一時的に預けることができる制度 です。	こどもかてい こども家庭センター	TEL : 047-366-3941
まつドリ baby ヘルパー	かていこくじ ふあん ふたん かか にんぶ 家事育児に不安や負担を抱える妊婦さんや、保育園、幼稚園 などに通っていない2歳未満のこどもがいるご家庭に、家事 いじし てつだ 育児のお手伝いをするヘルパーを派遣する制度です。	こどもかてい こども家庭センター	TEL : 047-366-3944
ほうかこ 放課後 KIDS ルーム	としよしつ がっこうしせつ かつよう 図書室などの学校施設を活用して、小学生が放課後などに がくしゅう たいけんかつどう ぼしじょう 学習や体験活動ができる場所です。	こどもいほしょか 子ども居場所課	TEL : 047-366-7464
ほうかこ 放課後児童クラブ	ほごしゃ しごと りゆう ひるまかてい 保護者が仕事などの理由で昼間家庭にいない小学生を放課後 あず などにお預かりします。		
おやこ DE 広場 / 子育て支援センター	しな い しよ ひろば 市内20か所のおやこ DE 広場と、8か所の子育て支援セン ターでは、親子で遊ぶ、仲間作り、育児相談などもできます。		
ほっとる一むの一時預かり	つういん かもの い ばあい 通院や買い物に行く場合のような「ちょっとだけこどもを預 けたい」時に、4時間まで子どもを預けることができます。	こどもみらいおんか 子ども未来応援課	TEL : 047-366-7347
びょうじ びょうごし ほいく 病児・病後児保育	びょうき とき びょうきかいふくき 病気の時や病気回復期のため、集団保育や家庭保育が困難な こどもを預けることができます。		

④ 子育て・家庭相談

そうだんないよう 相談内容	そうだんさき 相談先	TEL
ほし けんこう えいよう し か ほけん いくじ 母子の健康・栄養・歯科保健や育児	ちゅうおう ほけんふくし 中央保健福祉センター	047-366-7489
	こがねほけんふくし 小金保健福祉センター	047-346-5601
	ときわだいらほけんふくし 常盤平保健福祉センター	047-384-1333
こどもの心身の発達	こどもはつたつ こども発達センター	047-383-8111



## ② Facilities for Children

Public/Private/Small-scale Nursery Schools • Centers for Early Childhood Education and Care	These are facilities for preschool children who require childcare during the daytime because of the parents'/guardians' employment situation, etc.	Childcare Division	TEL : 047-366-7351
Private Kindergartens	These are education facilities designed for children between about 3 years old and elementary school ages. To learn more about private kindergartens, including how to apply, admission and usage fees, etc., please directly inquire at any kindergartens you are interested in. Please contact the Early Childhood Education Div. for more information about the free early-childhood education system, as well as the procedures for obtaining a "Benefit for the Use of Childcare Facility" certification.	Early Childhood Education Division	TEL : 047-701-5126

## ③ Childcare Support

Temporary Childcare	There are one-time and regular temporary childcare services available for families who need their child watched for a brief time.	Childcare Division	TEL : 047-366-7351
Family Support Center	For households with a child older than 4 months of age but not yet in junior high school, if you register (with a fee) to be an associate member, a support member can be sent to your home to help with chores, childcare, and transportation for your child between daycare/school and home.	Matsudo Family Support Center	TEL : 047-330-2941
Short Stays for Children	In cases where a parent/guardian is hospitalized or has just given birth etc., and thus their children face difficulties living at home, this system can take care of your child aged 1 year and over for a brief time.	Children and Family Affairs Center	TEL : 047-366-3941
<i>Matsudori</i> Baby Helper	This program dispatches helpers to pregnant women who are anxious or burdened with housework and childcare, and to families with children under 2 years old who do not attend nursery schools, kindergartens, etc.	Children and Family Affairs Center	TEL : 047-366-3944
Afterschool KIDS Rooms	Afterschool KIDS Room is a place where elementary school students can study and participate in activities after school, etc. using school facilities such as the library, etc.	Places for Children and Youth Division	TEL : 047-366-7464
Afterschool Kids Clubs	For parents/guardians who are not home during the daytime due to their work, etc., these clubs take care of your child after school has been dismissed.		
Public Indoor Play Areas (Oyako-DE-Hiroba)/ Childcare Support Center	There are 20 public play spaces and 8 parenting support centers within the city, where parents and children can play safely, bond with other families, or consult with childcare experts.	Children's Future Support Division	TEL : 047-366-7347
"Hotto-Rooms" Short-term Childcare	For those times when you have a doctor's appointment, need to go shopping, or simply want someone to watch your child for a short time, this service can take care of your child for up to 4 hours.		
Childcare for a Sick/ Recovering Child	In the event that your child cannot attend childcare in a group due to illness or recovery from an illness (and home care is too inconvenient), this service can take care of your child in the meantime.		

## ④ Childcare and Household Consultations

Consultation Topics	Point of Contact	TEL
Mother/child health • Nutrition • Dental health and childcare	Chuo Health and Welfare Center	047-366-7489
	Kogane Health and Welfare Center	047-346-5601
	Tokiwadaira Health and Welfare Center	047-384-1333
Child's mental and physical development	Child Development Support Center	047-383-8111



- ・日本では、満6歳～満15歳までの9年間は義務教育期間です。
- ・小学校は、満6歳を過ぎた最初の4月から入学することができ、6年間の教育を受けます。
- ・小学校を卒業すると中学校に入学することができ、3年間の教育を受けます。
- ・高等学校は、小学校及び中学校における義務教育を修了した人を対象に普通教育及び専門教育を行っており、通常3年間の教育を受けます。
- ・日本で生活する外国籍のこどもも、公立の小中学校への入学を希望する場合は、日本国籍の児童生徒と同じ教育を無償で受けることができます。

## (1) 学校案内・入学・転校

### ① 小学校

▶学務課 TEL: 047-366-7457

市内には、小学校46校（公立45校、私立1校）があります。

#### ●小学校に入学する方法

市教育委員会では、新しく入学する児童の保護者に対し、就学時健康診断書通知書を10月中旬に、入学通知書を10月下旬頃に送ります。この入学通知書には、児童名、生年月日、入学する学校名、入学式の日が記入されています。入学児童のいる家庭で、この通知書が届かなかった場合は、お問い合わせください。また、入学通知書を発送後に本市に転入してきた場合は、転入届を提出した日以降に入学通知書を発行します。

#### ※ 就学時健康診断

▶学務課 学校保健安全担当室 TEL: 047-366-7459  
翌年度小学校に入学予定の児童を対象に、毎年秋に就学前の健康診断を行っています。

### ② 中学校

▶学務課 TEL: 047-366-7457

市内には、中学校22校（公立20校、私立2校）があります。

#### ●中学校に入学する方法

入学通知書は10月下旬頃に送ります。

※ 小・中学校の新1年生については、入学時に、隣接区かつ徒歩で安全に通学できる範囲の学校を選択することができます。

#### ●市立小・中学校に入学しない場合

国立・県立・私立の小・中学校などに入学が決定した場合は、入学通知書と入学する学校から交付される入学承諾書（または許可書）の原本を学務課へ提出してください。（郵送可）

### ③ 小中学校を転校するとき

▶学務課 TEL: 047-366-7457

#### ●転入するとき

- ・前の学校でもらうもの…①在学証明書 ②教科用図書給与証明書
- ・手続き…転居届を市役所の市民課・各支所に出すときに一緒に手続きいただけます。

#### ●転出するとき

- ・在籍している学校でもらうもの…①在学証明書 ②教科用図書給与証明書
- ・手続き…転出先で手続きを行ってください。

### ④ 特別支援学級

▶特別支援教育課 TEL: 047-703-7098

特別支援学級は、心身に障害をもつ児童生徒を対象にその障害に応じて特別の教育を行うために設立されたものです。市では、障害の内容に応じて、知的障害、言語障害、自閉症・情緒障害、聴覚障害、視覚障害、病弱の学級や通級指導教室を設置しています。

### ⑤ 松戸市立第一中学校みらい分校（夜間中学）

▶学務課 TEL: 047-366-7457

- みらい分校は夜間の公立中学校です。
- ・授業は、年間およそ200日、週5日あります。
- ・中学校の教科を勉強します。
- ・教員免許を持っている先生が教えます。
- ・卒業する時には卒業証書が授与されます。
- ・授業料はかかりません。

詳細は、下記HPをご覧ください。



教育委員会



みらい分校

# 7 Education

- Compulsory education in Japan lasts for 9 years from age 6 to age 15.
- Elementary school is open to children from the first April after the age of 6, and provides students 6 years of education.
- After completing elementary school, students can enter junior high school where they receive 3 more years of education.
- High schools provide general and specialized education for those who have completed their compulsory education at the elementary and junior high school levels, and usually lasts 3 more years.
- Children of foreign nationalities living in Japan can enroll in public elementary/junior-high schools if they wish, and receive the same education as children of Japanese nationality for free.

## (1) Guide to Schools, Enrollment, and Transfers

### ① Elementary Schools

▶ School Affairs Division TEL: 047-366-7457

There are 46 elementary schools (45 public and 1 private) in the city.

#### ● Procedures for entering elementary school

The Matsudo City Board of Education will send the parents/guardians of pre-elementary school children a School Entry Health Check Notice in October and an Enrollment Notice in late October. This Enrollment Notice lists the child's name, date of birth, the name of the school he/she will attend, and information about the enrollment ceremony. If you are a household with a child expecting enrollment and have not received this notice, please contact us. If you move into the city after the Enrollment Notice from Matsudo has been sent out, you will receive the Notice after the date you submit your notification of moving-in.

※ School Entry Health Check ▶ School Affairs Division, School Health and Safety Office TEL: 047-366-7459

A comprehensive physical examination is offered every fall to children who are entering elementary school the following academic year.

### ② Junior High Schools

▶ School Affairs Division TEL: 047-366-7457

There are 22 junior high schools (20 public and 2 private) in the city.

#### ● Procedures for entering junior high school

The Matsudo City Board of Education will send an Enrollment Notice in late October.

※ New first-year elementary and junior high school students can choose to attend a school in an adjacent school district if they can safely walk to it at the time of their enrollment.

#### ● If your child does not enter a public elementary/junior-high school

If your child has been admitted to a national/prefectural/private elementary or junior high school, please submit the Enrollment Notice and the original copy of the letter of acceptance (permission) issued from the school your child will attend to the School Affairs Division. (Mail-in accepted)

### ③ When changing elementary or junior high schools

▶ School Affairs Division TEL: 047-366-7457

#### ● What you need when transferring schools

- Documents issued by your previous school ... 1) Certificate of Enrollment (*Zaigaku Shoumeisho*) 2) Certificate for Provision of Textbooks (*Kyoushoku Kyuuyo Shoumeisho*)
- Procedures ... At the city hall of the municipality where your new school is located, inform the city hall staff of your change of school in addition to your change of address

### ④ Classes for Special Needs Education

▶ Special Needs Education Division

TEL: 047-703-7098

Classes for Special Needs Education are small classes established within regular public elementary and junior high schools to provide children with special needs, such as physical/mental disabilities, an education specially designed for each child depending on their circumstances. In Matsudo, there are many different classes designed to support a wide variety of disabilities, such as, intellectual disabilities, speech disabilities, autism, emotional disturbance, hearing impairment, visual impairment, and health impairment, as well as special learning support classes.

### ⑤ Matsudo Municipal Daiichi Junior High School - Mirai Bunko (Evening School)

▶ School Affairs Division TEL: 047-366-7457

Mirai Bunko is a public night junior high school

- Classes are held 5 days a week, approximately 200 days a year.
- Students study a junior high school's curriculum.
- Certified teachers teach the classes.
- You can obtain a diploma when you graduate.
- Tuition is free.

Please scan the QR code below for more details



Matsudo Board of Education - Mirai Bunko



Mirai Bunko HP



⑥ 市立高校

▶ 松戸市立松戸高校 TEL : 047-385-3201

松戸市立松戸高校には、普通科と国際人文科があります。生徒募集と入学者選抜は県立高校と同時です。「広報まつど」でもお知らせします。外国人特別入学者選抜も実施しています。

⑦ 特別支援学校

▶ 特別支援教育課 (手続き) TEL : 047-703-7098

市内には、障害のある児童生徒を対象とした、県立

松戸特別支援学校 (肢体不自由)、県立つくし特別支援学校 (知的)、県立矢切特別支援学校 (知的・肢体不自由) があります。見学・相談は各特別支援学校にお問合せください。

- ・ 県立松戸特別支援学校  
047-388-2128 松戸市栗ヶ沢 784-17
- ・ 県立つくし特別支援学校  
047-385-1632 松戸市金ヶ作 292-2
- ・ 県立矢切特別支援学校  
047-312-3010 松戸市中矢切 54

(2) 日本語を母語としない児童生徒への支援

▶ 学習指導課 TEL : 047-366-7458/ 在籍の小中学校

① 日本語ボランティア

日本語がわからない、または少しわかる児童生徒に対し、松戸市内公立小中学校で日本語による日常生活に必要な日本語指導を行います。※教科の指導ではありません。

ません。

② 母語ボランティア

日本語がわからない児童生徒に対し、松戸市内公立小中学校で母語による日本語指導を行います。

(3) 各種相談

① 教育相談 ▶ 児童生徒課 TEL : 047-366-7600

成長・発達に伴って起きてくる問題や悩みに、専門的な立場から相談に応じています。

・ 相談内容  
登校しぶり・不登校・学校で集団になじめない、友人関係がうまくいかない・勉強したまらない・落ち着きがないなどの学校生活の問題や、手足・目・耳などの身体のことでの心配など。相談内容によっては必要な支援につなげます。

・ 相談の申し込み  
教育相談は予約制で、全て無料です。児童生徒課の相談受付 (TEL : 047-366-7600) に電話にてお申し込みください。

② 少年非行の防止

▶ 子ども居場所課 少年センター TEL : 047-366-7464

青少年の非行を未然に防止し、健全育成を目的とした補導活動や声かけなどを行っています。

また、こども家庭センター・警察署・児童相談所・家庭裁判所・健康福祉センター・学校などと常に連携を図っています。

- ・ 街頭補導活動
- ・ 青少年相談 (常盤平児童福祉館内 TEL : 047-384-7867)

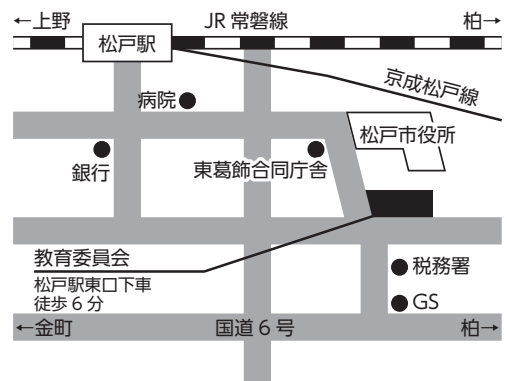


松戸市教育委員会  
松戸市根本 356 番地 京葉ガスビル  
(松戸駅東口下車徒歩 6 分)



<https://www.city.matsudo.chiba.jp/kyouiku/>

松戸市教育委員会



### ⑥ Municipal High School

#### ▶ Matsudo High School TEL: 047-385-3201

Matsudo High School has two departments: General Education and International Humanities. Student recruitment and entrance examinations are conducted at the same time as those for prefectural high schools. Relevant information will also be announced in "Koho Matsudo", Matsudo City's official free paper. Foreign applicants are also offered a special assessment for enrollment.

### ⑦ Schools for Special Needs Education

#### ▶ Special Needs Education Division (Administration) TEL: 047-703-7098

In Matsudo, there are three schools for children with

special needs: Prefectural Matsudo School for Special Needs Education (for physically disabled children), Prefectural Tsukushi School for Special Needs Education (for intellectually disabled children), and Prefectural Yakiri School for Special Needs Education (for intellectually and/or physically disabled children). Please inquire at each school for school tours and consultations.

- Prefectural Matsudo School for Special Needs Education  
047-388-2128 Kurigasawa 784-17, Matsudo City
- Prefectural Tsukushi School for Special Needs Education  
047-385-1632 Kanegasaku 292-2, Matsudo City
- Prefectural Yakiri School for Special Needs Education  
047-312-3010 Nakayakiri 54, Matsudo City

## (2) Language Support for Students Whose Native Language is Not Japanese

▶ Educational Guidance Division TEL: 047-366-7458, or the elementary/junior-high school the student currently attends

### ① Japanese Language Volunteers

At Matsudo Municipal Elementary and Junior High Schools, language support volunteers provide individualized instruction on Japanese necessary for daily life, in Japanese, to students who have difficulty with or poor understanding of Japanese. ※ This is not educational support for school curriculum subjects.

### ② Child's Mother Tongue Language Volunteers

At Matsudo Municipal Elementary and Junior High Schools, language support volunteers provide individualized Japanese instruction in a student's native language to students who have almost no understanding of Japanese.

## (3) Consultation Services

### ① Education Consultations

#### ▶ Student Consultation Division TEL: 047-366-7600

As a child grows and develops, various problems and worries are sure to arise. To help parents deal with these issues, we provide consultations where one can receive advice, help, and professional insight.

#### • Examples of Consultation Topics

Issues related to school life, such as reluctance to go to school, truancy, trouble fitting-in, friendship issues, aversion to studying, restlessness, etc. Physical worries concerning limbs, eyes, and ears, etc. We will connect the students to the support they need depending on the situation.

#### • Requesting a Consultation

Please call Student Consultation Division 047-366-7600 to make an appointment for an education consultation (free).

### ② Prevention of Juvenile Delinquency

#### ▶ Places for Children & Youth Division, Youth Center TEL: 047-366-7464

We conduct guidance and protective custody and outreach activities, etc. to proactively prevent juvenile delinquency and promote sound development in children.

To those ends, we are constantly working with the Children and Family Affairs Center, police stations, Child Guidance Center, family courts, health and welfare centers, and schools, etc.

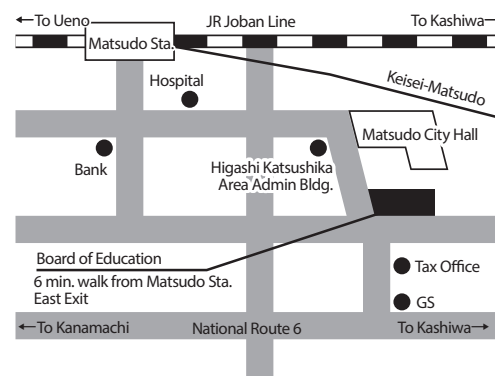
- Street protection and guidance activities
- Consultation services for youth (in the Tokiwadaira Child Welfare Center 047-384-7867)

Matsudo City Board of Education  
Nemoto 356, Keiyo Gas Bldg., Matsudo City  
(6 min. walk from Matsudo Sta. East Exit)



Matsudo City Board  
of Education

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/kyouiku/>



# 8 福祉・生活支援

## (1) 福祉

▶ 障害福祉課 TEL : 047-366-7348

### ① 身体障害者手帳

身体障害のある人が、障害の程度に応じてさまざまな支援を受けるために交付される手帳です。

交付対象：視覚、聴覚、平衡機能、音声・言語又はそしゃく機能、肢体（上肢・下肢・体幹）、心臓機能、腎臓機能、肝臓機能、呼吸器機能、膀胱・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫に障害がある人。

申請方法：指定医による診断書が必要です。

### ② 療育手帳

知的障害のある人が、障害の程度に応じてさまざまな支援を受けるために交付される手帳です。

交付対象：児童相談所または障害者相談センターにおいて、知的障害と判断された人。

### ③ 精神障害者保健福祉手帳

精神障害のある人が、障害の程度に応じてさまざまな支援を受けるために交付される手帳です。

交付対象：精神障害のため長期（6か月以上）にわたり、日常生活または社会生活への制約がある人。  
有効期間は2年。

### ④ 障害福祉に関する支援

障害の程度に応じて、手当の支給、補装具・日常生活用具、在宅支援、税金・交通・公共料金の減免などの支援が受けられます。詳細は障害福祉課へお問合せください。

## (2) 生活支援

### ① 生活保護

▶ 生活支援課 TEL : 047-366-7349

病気などで生活に困っている人に対して、扶養・資産・能力などに応じ、世帯単位で最低限度の生活を保障し、自立を助長します。外国籍の人は、一定の在留資格を有している人は、行政措置において生活保護と同等の制度が適用されます。生活保護の申請をする場合は、本人や扶養義務者または同居親族による手続きが必要です。

### ③ 生活困窮者自立支援制度

▶ 松戸市自立相談支援センター TEL : 047-366-0077

経済的な不安を抱える人の状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が他の専門機関と連携して問題解決に向けた支援を行います。

### ② 社会福祉法人 松戸市社会福祉協議会

TEL : 047-368-0503

松戸市に住む皆さんが暮らしやすいまちをつくるために活動しています。ボランティアについてのお知らせをすること、生活に困っている人の相談にのることなどをしています。

住居確保給付金	離職者などであって就労能力や就労意欲のある人のうち、住居を喪失している、または喪失するおそれがある人に家賃相当額の給付金を支給します。支給期間は原則として3か月間で、世帯人数に応じて上限額があります。また、収入が著しく減少し、経済的に困窮している人のうち、家計改善のため家賃の低廉な住宅への転居が必要な人の転居費用を補助します。
就労準備支援事業	長期離職などの理由により、すぐに就労することが困難な人に、就労する準備として、一般就労に向けた基礎能力を養いながら就労に向けた支援を行います。
居住支援事業	住居をもたない人に、一定期間、宿泊場所や食事などを提供します。
家計改善支援事業	家計に問題を抱える人に対して、相談者が自ら家計を管理できるよう、家計相談や家計簿作成などの支援を行います。



## (1) Welfare

▶ Disability Welfare Division TEL : 047-366-7348

### ① Physical Disability Certificate

Individuals with sufficient physical disabilities can be issued a certificate to acquire certain services and support proportional to the severity of their disability.

Eligibility: Individuals with impairments in vision, hearing, balance, voice/speech/mastication, motor (arms, legs, trunk, etc.), heart, kidney, liver, respiratory, bladder, rectal, intestinal functions, or immune dysfunction.

Process: A doctor-prescribed medical certificate is required.

### ② Rehabilitation Certificate

Individuals with intellectual deficiencies can be issued a certificate to acquire certain services and support proportional to the severity of their deficiency.

Eligibility: Individuals must be recognized as intellectually deficient by a Children's Counseling & Guidance Center or disability consultation center.

### ③ Mental Disability Certificate

Individuals with sufficient mental disabilities can be issued a certificate to acquire certain support proportional to the severity of their disability.

Eligibility: Individuals with mental disabilities who have faced difficulties in their daily/social lives for a significant period of time (at least 6 months). Valid for 2 years.

### ④ Disability Welfare Support

Individuals with disabilities may be eligible to receive various support, including subsidies, supportive devices (prosthetics, etc., useful tools for daily living), home support, and reductions/exemptions in taxes/transportation/utility expenses, all proportional to the severity of their disability. Please visit the Disability Welfare Div. for more details.

## (2) Living Support

### ① Public Assistance

▶ Social Support Division TEL : 047-366-7349

For individuals whose livelihood is compromised by illness or some other hardship, their households may be entitled to receive financial support to preserve a minimum standard of living and encourage their eventual independence. For foreign nationals with certain residence statuses, administrative measures equivalent in function to Public Assistance are taken instead. When applying for Public Assistance, there are procedures that the applicant, the applicant's dependents, and any other people living together with the applicant in their household must complete.

### ③ Life Help and Independence Support System

▶ Self-Reliance Consultation Support Center TEL : 047-366-0077

Matsudo Self-reliance Consultation Support Center (*Jiritsu Soudan Shien Center*) develops support plans tailored to each situation of the person with financial difficulties, and the specialized support staff works with other agencies to help solve their problems.

Housing security allowance	For those who have lost or are at risk of losing their residence due to being unemployed, etc., but who are both willing and able to seek employment, we offer financial assistance proportional to their rent. As a general rule, up to 3 months, and with a maximum amount depending on the number of people in the household. In addition, the program subsidizes relocation expenses for those who are in financial distress due to a significant decrease in income and need to move to a low-rent housing in order to improve their household finances.
Pre-employment support	For individuals having difficulty finding employment due to long-term unemployment, etc., we offer a program to support them improve their basic vocational skills in preparation for general employment.
Housing support	For those who have lost their homes, we provide a place to stay, meals, and other forms of critical assistance for a period of time.
Household finances improvement support	For those who are struggling with their household finances, we offer household budget counseling and support for preparation of household account books, so they can learn how to best manage their household finances on their own.

### ② Social Welfare Corporation,

“Matsudo Council of Social Welfare”

TEL : 047-368-0503

This is a private nonprofit organization that works to make Matsudo a comfortable place to live for every citizen. They provide information on volunteer activities and offer consultation to those who are struggling to make ends meet.



## (1) 医療情報

### ① まつど医療機関ガイド 健康医療政策課

TEL : 047-366-7771

日頃から身近な地域で健康管理を行なうための「かかりつけ医」を推進するため、市では医療機関マップを作成し、転入者などの希望者に市民課や支所に配布しています。また、まつど医療機関ガイド（英語・中国語・韓国語・ベトナム語）を市のウェブサイトで見ることができます。

[https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/iryoumap/index.files/iryoukikanmapgaikokugoban\\_2025\\_web.pdf](https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/iryoumap/index.files/iryoukikanmapgaikokugoban_2025_web.pdf)



まつど医療機関ガイド

### ② 医療・健康づくり情報サイト「健康医療都市まつど」 健康医療政策課

TEL : 047-366-7771

松戸市内の医療機関マップや病院・診療所を紹介するウェブサイトです。

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/>



健康医療都市まつど

### ③ そのほかの医療情報提供サービス

・医療情報ネット「ナビィ」  
最新の医療機関情報が検索できます。

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

・日本政府観光局（JNTO）の医療案内  
日本で医療を受ける際に役に立つ多言語ウェブサイトです。

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

・AMDA 国際医療情報センター

TEL : 03-6233-9266

外国人へ医療機関の案内・医療電話通訳をしているNPO 団体です。

電話相談対応日時：月曜～金曜 10:00～16:00  
（祝日・年末年始を除く）

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

ウェブサイト対応言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・スペイン語・ポルトガル語・タイ語・フィリピン語（タガログ語）



医療情報ネット「ナビィ」



日本政府観光局の医療案内



AMDA 国際医療情報センター

## (2) 医療機関

※受診時は、マイナ保険証または健康保険の資格確認書、各種医療受給者証をお持ちください。

### ① 夜間・休日の急病救急案内

TEL : 047-366-0010

対応日時：月曜～金曜 16:30～翌朝 9:00、  
土曜・日曜・祝日 9:00～翌朝 9:00

### ② 夜間小児急病センター

TEL : 047-712-2513

0歳から中学校3年生までの内科疾患に対応。夜間、子どもの具合が急に悪くなったときに利用できる診療所です。

対応日時：毎日 18:00～23:00

住所：松戸市千駄堀 993-1 総合医療センター内

### ③ 休日土曜日夜間歯科診療所

TEL : 047-365-3430

歯に関するトラブルについて、応急的な処置を行います。

対応日時：土曜・日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）・お盆（8月13日～16日）

20:00～23:00（電話受付 22:45まで）

住所：松戸市竹ヶ花 45-53 衛生会館 2階



## (1) Medical Information

### ① Matsudo City Guide to Medical Services

#### ▶ Community Healthcare Division TEL: 047-366-7771

In order to promote a “family doctor” system to support daily health management in your area, the City has issued a Map of Medical Institutions (Japanese) and distributes it at the Resident Administration Div. and city branch offices. In addition, the multi-lingual Matsudo City Guide to Medical Services (English, Chinese, Korean, and Vietnamese) is available from the City’s website.

[https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/iryoumap/index.files/iryoukikanmapgaikokugoban\\_2025\\_web.pdf](https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/iryoumap/index.files/iryoukikanmapgaikokugoban_2025_web.pdf)



Matsudo City Guide to Medical Services

### ② “Medical City Matsudo” – Medical and Health Information Website

#### ▶ Wellness Policy Division

TEL: 047-366-7771

The City’s official homepage dedicated to introducing the medical institutions, including hospitals and clinics, within the city.

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/>



Medical City Matsudo

### ③ Other Medical Information Services

#### • Medical Information Net "NABII"

This site contains up-to-date information on Matsudo hospitals and clinics. Multi-lingual support offered.

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

#### • JNTO Japan National Tourism Organization

A multi-lingual website that provides a general guide for seeking medical care in Japan.

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)

#### • AMDA International Medical Information Center TEL: 03-6233-9266

AMDA is an NPO that offers various services, such as information regarding medical institutions that offer foreign language support, multi-lingual consultations to discuss medical conditions, and telephone interpretation services, all free-of-charge.

Hours: 10:00 am ~ 4:00 pm (Excl. Sat, Sun, National Holidays, Year End/New Year holidays)

Supported languages: English, Chinese, Korean, Vietnamese, Spanish, Portuguese, Thai, Filipino (Tagalog)

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Medical Information Net "NABII"



JNTO Japan National Tourism Organization



AMDA International Medical Information Center

## (2) Medical Institutions

※ Be sure to bring your MyNa insurance card or certificate of eligibility for health insurance and other medical beneficiary certificates when visiting a hospital/pharmacy, etc.

### ① Guide to Emergency Medical Facilities for Nighttime and Holidays

TEL : 047-366-0010

An overnight telephone service that introduces available medical institutions to those who need them.

Hours: Weekdays 4:30 pm ~ 9:00 am of the following day,

Sat, Sun, and National Holidays 9:00 am ~ 9:00 am of the following day

### ② Nighttime Emergency Pediatric Center

TEL : 047-712-2513

A clinic for when a child needs urgent pediatric care at nighttime. Pediatricians give medical treatment for internal diseases in children 0 to 15 years old.

Hours: Everyday 6:00 pm ~ 11:00 pm

Address: Sendabori 993-1 (Located on the same premises as the Matsudo City General Hospital)

### ③ Emergency Dental Clinic TEL : 047-365-3430

A clinic that gives first-aid treatment for those who require urgent dental care.

Hours: Sat, Sun, National Holidays, Year End/New Year holidays (Dec. 29th to Jan. 3rd), and Bon-period (Aug. 13th to 16th) 8:00 pm ~ 11:00 pm (Telephone operations close at 10:45 pm)

Address: Takegahana 45-53, Public Health Center, 2F



### (3) 健康情報

#### ① 健康診査・検診

市民の皆さんの健康づくりのため、各種の健康診査、健康教室（骨粗しょう症予防教室）、健康相談を行っています。

健(検)診	検査項目	担当課
特定健康診査	問診、診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査（該当者のみ）	健康推進課 健康診査担当室 (対象国保加入者) TEL: 047-712-0141 (国民健康保険 コールセンター)
後期高齢者の健康診査		
人間ドック費用助成	問診、診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、がん検診（肺・胃・大腸がん検診のどれか1つ）が含まれていること	
35歳～39歳の 国保健康診査	問診、診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査	
女性の健康診査		健康推進課 健康診査担当室 TEL: 047-366-7487
肝炎ウイルス検診	問診、血液検査	
成人歯科健康診査	口腔内診査と相談	
骨粗しょう症検診	問診、手の指のX線検査	
がん検診	肺がん検診（問診、胸部X線検査） 子宮頸がん検診（問診、頸部細胞診） 乳がん検診（問診、エコー検査・マンモグラフィ検査） 胃がん検診（問診、バリウム検査・内視鏡検査） 大腸がん検診（問診、便潜血反応検査） 前立腺がん検診（問診、PSA検査）	

※実施場所・対象者については、担当課へ確認してください。

#### ② 市民健康相談室

赤ちゃんから高齢者までの健康相談を行っています。お気軽にご利用ください。

健康相談室	TEL	健康相談室	TEL
小金原市民健康相談室 (小金原支所内)	047-344-4151 (支所代表)	六美市民健康相談室 (六美市民センター別館内)	047-384-2525 (直通)
矢切市民健康相談室 (矢切支所内)	047-362-3181 (支所代表)	馬橋市民健康相談室 (馬橋支所内)	047-345-2133 (直通)
東松戸市民健康相談室 (東松戸支所内)	047-703-0606 (直通)	小金市民健康相談室 (小金保健福祉センター内)	047-346-5601 (直通)
常盤平市民健康相談室 (常盤平支所内)	047-387-2131 (支所代表)	本庁市民健康相談室 (市役所本館1階)	047-366-1111 (代表)
新松戸市民健康相談室 (新松戸支所内)	047-343-5111 (支所代表)	※対応日時：月曜～金曜 9：00～12：15 13：00～16：30 (本庁・小金のみ) 9：00～16：30	



### (3) Health Information

#### ① Checkups and Examinations

Matsudo City offers a variety of health checkups, cancer screenings, health workshops (osteoporosis prevention class) and health consultations.

Checkups and Examinations	Examination Items	Office-in-Charge
Specific Medical Examinations for those ages 40 to 74	Medical interview, physical examination, physical measurement, blood pressure test, urine test, blood test, electrocardiogram test, fundus examination (if applicable)	Health Promotion Div., Medical Check-up Office (For individuals with National Health Insurance) 047-712-0141
Medical Examinations for those ages 75 and over		
Partially subsidized Comprehensive Medical Checkup ( <i>Ningen-dokku</i> )	Medical interview, physical examination, physical measurement, blood pressure test, urine test, blood test, electrocardiogram test. Must include one cancer screening from the following; Lung, stomach, colorectal)	Health Promotion Div., Medical Check-up Office 047-366-7487
Medical Examinations for those ages 35 to 39	Medical interview, physical examination, physical measurements, blood pressure test, urine test, blood test	
Medical Examinations for Women		
Hepatitis Screening	Medical interview, blood test	
Adult Dental Checkup	Oral examination, consultation	
Osteoporosis screening	Medical interview, finger X-ray	
Cancer Screenings	Lung cancer screening (medical interview, chest x-ray) Cervical cancer screening (medical interview, pap smear) Breast cancer screening (medical interview, ultrasound scan, Mammography) Stomach cancer screening (medical interview, barium swallow test, endoscopy) Colorectal cancer screening (medical interview, fecal occult blood test) Prostate cancer screening (medical interview, PSA test)	

※ Please contact the Health Promotion Div. for the locations and eligibility of each checkup.

#### ② Citizen Health Consulting Rooms

The City offers health consulting services for citizens of all ages in the City Hall and at branch offices. Please feel free to stop by.

Citizen Health Consulting Room Locations	TEL	Citizen Health Consulting Room Locations	TEL
Koganehara Branch	047-344-4151 (Branch Main)	Mutsumi Branch, Mutsumi Civic Center Annex	047-384-2525 (Direct)
Yakiri Branch	047-362-3181 (Branch Main)	Mabashi Branch	047-345-2133 (Direct)
Higashimatsudo Branch	047-703-0606 (Direct)	Kogane Branch, Kogane Health & Welfare Center	047-346-5601 (Direct)
Tokiwadaira Branch	047-387-2131 (Branch Main)	City Hall, 1F Main Building	047-366-1111 (Main)
Shinmatsudo Branch	047-343-5111 (Branch Main)	※ [Hours] Mon ~ Fri 9:00 am ~ 12:15 pm 1:00 pm ~ 4:30 pm [Hours (for City Hall and Kogane Branch)] 9:00 am ~ 4:30 pm	



# 10 といあわ そうだんまどぐち 問合せ・相談窓口

## ① 外国人相談窓口

### ▶ 広報広聴課 広聴担当室

相談専用 TEL : 047-366-9151

日常生活で困っていること、悩んでいることを相談  
できます。たとえば、家族、家庭、教育、行政手続、  
仕事、健康、住まい、暮らしのことなどです。

住所：松戸市根本 387-5 市役所

本館 2 階相談コーナー (令和 8 年 4 月 1 日時点)

英語 語：月曜～水曜 13:00～16:00

木曜・金曜 10:00～13:00

中国語 語：月曜～水曜 10:00～13:00

木曜・金曜 13:00～16:00

フィリピン語：火曜 13:00～16:00

(タガログ語) 金曜 10:00～13:00

下記の言語は、モバイル通訳機を使って相談コーナー  
で相談できます。

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、  
ベトナム語、タイ語、フィリピン語 (タガログ語)、  
ネパール語、ヒンディ語、フランス語、ロシア語、イ  
ンドネシア語

※市役所が休みの日は、相談できません。

※相談の最終受付は終了時間の 30 分前です。

## ② 法律相談 (予約制)

### ▶ 広報広聴課 広聴担当室 TEL : 047-366-1162

離婚、お金、住まい、近所でのトラブル、その他の  
専門的な法解釈を要するもの。

※裁判中や調停中の場合は相談できません。

※予約ができる人は、松戸市内在住在勤の人です。

対応日時：

第 1 月曜 9:00～12:00

第 2～4 月曜 13:00～16:30

第 1～4 火曜・木曜 13:00～16:30

## ③ 法テラス多言語情報提供サービス

### ▶ TEL : 0570-078377

対応日時：

月曜～金曜 9:00～17:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

<https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html>



法テラス  
多言語情報  
サービス

## ④ 消費生活相談

### ▶ 消費生活センター TEL : 047-365-6565

商品やサービスの契約トラブルなどの相談を専門の  
消費生活相談員が受け、解決のための助言などを行っ  
ています。

住所：松戸市小根本 7-8 京葉ガス F  
松戸第 2 ビル 5 階

対応日時：月曜～金曜 8:30～16:00

(祝日・年末年始を除く)

※対応日時外の電話相談：消費者ホットライン  
「188」(年末年始を除く)

## ⑤ 就学相談

### ▶ 特別支援教育課

TEL : 047-703-7098

住所：松戸市根本 356 京葉ガス F 松戸ビル 6 階

対応日時：月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・

年末年始を除く)

## ⑥ 教育相談

### ▶ 児童生徒課 TEL : 047-366-7600

住所：松戸市根本 356 京葉ガス F 松戸ビル 6 階

対応日時：月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日・

年末年始を除く)

## ⑦ 公立学校 (小学校・中学校・市立高校)

### ▶ 学務課 TEL : 047-366-7457

住所：松戸市根本 356 京葉ガス F 松戸ビル 4 階

対応日時：月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・

年末年始を除く)

## ⑧ 女性・DV 相談

### ▶ こども家庭センター TEL : 047-366-3955

離婚、DV、夫婦間の悩みなどの相談に女性相談支援  
員が応じます。

住所：松戸市竹ヶ花 74-3 中央保健福祉センター 3 階

対応日時：月曜～金曜 9:00～17:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)



### ① Foreign Resident Support Desk

▶ Public Relations Division, Public Enquiries Office  
TEL: 047-366-9151

The Foreign Resident Support Desk provides consultations for foreign residents who have difficulties or troubles living in Japan, such as problems with home/work, education, municipal services, health, housing, and daily life, etc.

Address: City Hall, Main Bldg. 2F, Nemoto 387-5, Matsudo City (As of April 1, 2026)

Counselors' Schedule:

[English]	Mon. - Wed.	1:00 pm ~ 4:00 pm
	Thu. & Fri.	10:00 am ~ 1:00 pm
[Chinese]	Mon. - Wed.	10:00 am ~ 1:00 pm
	Thu. & Fri.	1:00 pm ~ 4:00 pm
[Filipino (Tagalog)]	Tue.	1:00 pm ~ 4:00 pm
	Fri.	10:00 am ~ 1:00 pm

Video Remote Interpreting Services are also available in the following languages: English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Vietnamese, Thai, Filipino (Tagalog), Nepalese, Hindi, French, Russian, and Indonesian

※ Unavailable when the City Hall is closed.

※ Last check-in for consultations is 30min. before the respective closing times.

### ② Legal Consultations (by appointed visit only)

▶ Public Relations Division, Public Enquiries Office  
TEL: 047-366-1162

Consultation on matters requiring special legal interpretation, such as divorce, money, living and neighbor troubles, etc.

※ Matters in middle of trial or arbitration cannot be consulted

※ This service is offered only to those living or working within Matsudo City.

Hours:

1st Monday of the month 9:00 am ~ 12:00 pm

All other Mondays, Tue., and Thu. 1:00 pm ~ 4:30 pm

### ③ Multilingual Japan Legal Support Center "Hou Terasu"

▶ TEL: 0570-078377

Hours: Mon. - Fri. 9:00 am ~ 5:00 pm  
(Excl. Sat, Sun, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

<https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinhongo/tagengo.html>



Multilingual Japan  
Legal Support Center  
"Hou Terasu"

### ④ Consumer Affairs Consultations

▶ Consumer Affairs Division, Consumer Affairs Center  
TEL: 047-365-6565

The Consumer Affairs Center offers consultation and advice from consumer affairs specialists in order to solve problems concerning contracts or purchased products/services, etc.

Hours: Mon. - Fri. 8:30 am ~ 4:00 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Keiyo Gas F Matsudo Daini Bldg. 5F, Konemoto 7-8, Matsudo City

※ Consumer Hotline #188 is also available when the office is closed. (Excl. Year End/New Year Holidays)

### ⑤ School Enrollment Consultation

▶ Special Needs Education Division

TEL: 047-703-7098

Hours: Mon. - Fri. 9:00 am ~ 4:30 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Keiyo Gas F Matsudo Bldg. 6F, Nemoto 356, Matsudo City

### ⑥ Educational Consultation

▶ Student Consultation Division

TEL: 047-366-7600

Hours: Mon. - Fri. 8:30 am ~ 5:00 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Keiyo Gas F Matsudo Bldg. 6F, Nemoto 356, Matsudo City

### ⑦ Municipal Schools (Elementary Schools, Junior High Schools, Municipal High School)

▶ School Affairs Division TEL: 047-366-7457

Hours: Mon. - Fri. 9:00 am ~ 4:30 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Keiyo Gas F Matsudo Bldg. 4F, Nemoto 356, Matsudo City

### ⑧ DV & General Women's Concerns

▶ Children and Family Affairs Center

TEL: 047-366-3955

Female counselors provide consultation on matters such as divorce, DV, and other, concerns regarding one's partner, etc.

Hours: Mon. - Fri. 9:00 am ~ 5:00 pm

(Excl. Sat, Sun, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Chuo Health & Welfare Center 3F, Takegahana 74-3, Matsudo City



⑨ 家庭・児童相談

▶ **子ども家庭センター** TEL: 047-366-3941  
 0歳から18歳未満の子どもにかかわる相談ができます。虐待の相談・通告、育児の悩み、養育上の問題の相談、発達の相談などを受け付けています。  
 住所: 松戸市竹ヶ花 74-3 中央保健福祉センター3階  
 対応日時: 月曜～金曜 9:00～16:30  
 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

⑩ ヤングケアラー相談

▶ **子ども家庭センター**  
**ヤングケアラー相談専用ダイヤル**  
 TEL: 047-701-8600  
 ヤングケアラーに関する悩みや不安、困りごとについて、本人やその家族、関係機関など、どなたからでも相談を受け付けています。  
 住所: 松戸市竹ヶ花 74-3 中央保健福祉センター3階  
 対応日時: 月曜～金曜 9:00～16:30  
 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

⑪ 子どもSOS相談

▶ **子ども家庭センター いじめ相談担当室**  
 TEL: 047-369-7658  
 18歳以下の子どものいじめの問題を、心理士や社会福祉士などの専門の相談員が受け付けています。  
 心のケアや解決のサポートを行います。  
 住所: 松戸市竹ヶ花 74-3 中央保健福祉センター3階  
 対応日時: 月曜～金曜 9:00～16:00  
 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

⑫ 千葉県外国人テレホン相談

▶ **千葉県国際交流センター外国人相談**  
 TEL: 043-297-2966  
 県内の在住外国人による生活上の悩みなどに広く応じ、安全で快適な生活を支援するため、13か国語対応の、外国人相談を実施しています。  
 対応日時: 月曜～金曜 9:00～12:00  
 13:00～16:00  
 (祝日・年末年始を除く)

⑬ 在留資格に関すること

▶ **東京外国人在留総合インフォメーションセンター**  
 TEL: 0570-013904  
 (IP、PHS、海外: 03-5796-7112)  
 対応言語: 英語・韓国語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・フィリピン(タガログ)語・ネパール語・インドネシア語・タイ語・クメール(カンボジア)語・ミャンマー語・モンゴル語・フランス語・シンハラ語・ウルドゥ語  
 住所: 東京都港区港南 5-5-30  
 対応日時: 月曜～金曜 8:30～17:15

⑭ 電気・ガス・水道

▶ **東京電力**  
 TEL: 0120-99-5001 (引越し)  
 TEL: 0120-99-5007 (停電・電気料金などに関するお問合せ)  
<http://www.tepco.co.jp/>  
  
 東京電力  
 ホームページ

▶ **京葉ガス**  
 TEL: 047-325-1049 (ガス漏れ専用電話)  
 対応日時: 365日、24時間  
 TEL: 047-361-0211 (お客様コールセンター)  
 対応日時: 月曜～土曜 9:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)  
 TEL: 0120-047-555 (お引越し専用電話)  
 対応日時: 月曜～土曜 9:00～19:00  
 日曜・祝日・年末年始 9:00～17:00  
<https://www.keiyogas.co.jp/>  
  
 京葉ガス  
 ホームページ

▶ **水道**  
 TEL: 047-341-0430 (松戸市水道部)  
 TEL: 0570-001-245 (県水お客様センター: 千葉県営水道)



**⑨ General Family and children's Matters****▶ Children and Family Affairs Center**

TEL: 047-366-3941

Consultations regarding the children who are under 18 years old (i.e. consultations and reporting abuse, childrearing, parenting issues, and concerns with development, etc.)

Hours: Mon. – Fri. 9:00 am ~ 4:30 pm

(Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Chuo Health & Welfare Center 3F, Takegahana 74-3, Matsudo City

**⑩ Young Carers Consultation****▶ Children and Family Affairs Center (Young Carer Support Desk)**

TEL: 047-701-8600

Consultations for anyone, including the young carers themselves, their families, and related organizations, regarding problems, concerns, and difficulties related to young caregivers.

Hours: Mon. – Fri.: 9:00 am ~ 4:30 pm

(Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Chuo Health & Welfare Center 3F, Takegahana 74-3, Matsudo City

**⑪ Kodomo SOS, Bullying Helpline****▶ Children and Family Affairs Center, Bullying Consultation Office**

TEL: 047-369-7658

Specialists such as psychologists and social workers are available for bullying issues of children under 18 years old. They provide mental healthcare and support to help solve the problems.

Hours: Mon. – Fri.: 9:00 am ~ 4:00 pm

(Excl. Saturdays, Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays)

Address: Chuo Health & Welfare Center 3F, Takegahana 74-3, Matsudo City

**⑫ Chiba Telephone Advisory Service****▶ Chiba International Center TEL : 043-297-2966**

The Chiba International Center provides telephone consultation services in 13 languages to support safe and comfortable living of foreign residents in Chiba prefecture who have concerns in their daily lives.

Hours: Mon. – Fri.: 9:00 am ~ 12:00 pm & 1:00 pm ~ 4:00 pm (Excl. National Holidays and Year End/New Year Holidays)

**⑬ VISA Information****▶ Immigration Services Agency, Immigration Information Center**

TEL: 0570-013904, or 03-5796-7112

Available in: English, Korean, Chinese, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino (Tagalog), Nepalese, Indonesian, Thai, Cambodian (Khmer), Myanmar, Mongolian, French, Sinhala, and Urdu

Hours: Mon. – Fri.: 8:30 am ~ 5:15 pm

Address: Konan 5-5-30, Minato-ku, Tokyo

**⑭ Metered Utilities****▶ Tokyo Electric Power Co.**

TEL: 0120-99-5001 (for moving)

TEL: 0120-99-5007 (for questions about power outages, electricity rates, etc.)

<http://www.tepco.co.jp/>



Tokyo Electric Power Co.

**▶ Keiyo Gas Co.**

TEL: 047-325-1049 (for gas leaks)

Hours: 24 hours a day, 365 days a year

TEL: 047-361-0211 (customer center)

Hours: Mon. – Sat. 9:00 am ~ 7:00 pm

(Excl. National Holidays, Year End/New Year Holidays)



Keiyo Gas Co.

TEL: 0120-047-555 (for moving)

Hours: Mon. – Sat. 9:00 am ~ 7:00 pm

Sundays, National Holidays, Year End/New Year Holidays: 9:00 am ~ 5:00 pm

<https://www.keiyogas.co.jp/>

**▶ Water**

TEL: 047-341-0430 (Matsudo City, Water Department)

TEL: 0570-001-245 (Chiba Prefecture, Waterworks Bureau Customer Center)



へんしゅうはっこう れいお ねん がつついたち  
編集発行 令和 8 年 7 月 1 日

まつど しやくしよ ぶんか ぶ こくさいすいしんか  
松戸市役所 文化スポーツ部 国際推進課

〒 271-8588

まつど し こ ねもと けいよう まつど だい かい れいお ねん がつついたち じてん  
松戸市小根本 7-8 京葉ガス F 松戸第 2 ビル 5 階 (令和 8 年 4 月 1 日時点)

TEL : 047-710-2725

FAX : 047-363-2653

Email : mckokusai@city.matsudo.chiba.jp

URL : <https://www.city.matsudo.chiba.jp/InternationalPortal>

ほん 本ガイドブックの内容は予告なく変更される場合があります。



Matsudo City  
International  
Portal

Publication Date: July 1st, 2026

Edited and Published by

Matsudo City Hall, Culture and Sports Dept., Interationalization Promotion Division

Keiyo Gas F Matsudo Daini Bldg. 5F, Konemoto 7-8, Matsudo City 〒 271-8588

(The address is as of April 1, 2026)

TEL: 047-710-2725

FAX: 047-363-2653

Email: mckokusai@city.matsudo.chiba.jp

URL: <https://www.city.matsudo.chiba.jp/InternationalPortal>

The contents of this Guidebook are subject to change without prior notice



Facebook  
フェイスブック



X  
エックス



Instagram  
インスタグラム