

松戸市生活ガイドブック



जीवनयापनका लागि निर्देशिका

माचुदो सिटीमा जीवनयापनका लागि निर्देशिका

	1 防犯・防災 अपराध/प्रकोप रोकथाम		6 出産・子育て सुत्केरी/बाल हेरचाह
	2 暮らし (ごみ・仕事・日本語) दैनिक जीवन (फोहोर/काम/जापानी भाषा)		7 教育 शिक्षा
	3 届け出 निवेदन दर्ता		8 福祉・生活支援 समाज कल्याण/जीवनयापन सहयोग
	4 保険・年金 बीमा/पेन्सन		9 医療・健康 चिकित्सा/स्वास्थ्य
	5 税金 कर		10 問合せ・相談窓口 सोधपुछ/परामर्श काउन्टर

● 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)

● माचुदो सिटी कार्यालय

📍 ठेगाना : 387-5 नेमोतो, पोस्टल कोड 271-8588

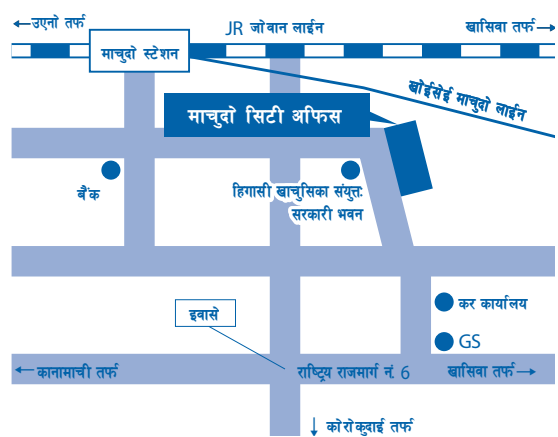
☎ TEL: 047-366-1111

🕒 कार्यालय खुले समय : 9:00 am - 4:30 pm

📅 विदा हुने दिन: शनि, आईत, सार्वजनिक विदा, नयाँ वर्षको विदा
(डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म)



माचुदो सिटीको आधिकारिक वेबसाईट



● गाईड बुकको गुणस्तर सुधार गर्न कृपया सर्वेक्षणका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

● गाईड बुकको गुणस्तर सुधार गर्न कृपया सर्वेक्षणका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।



सर्वेक्षण

【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

1. 防犯・防災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	5. 税金 30
(3) 災害からの避難..... 6	(1) 税金..... 30
(4) 防犯..... 8	6. 出産・子育て 32
2. 暮らし（ごみ・仕事・日本語） 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	7. 教育 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
3. 届け出 16	(3) 各種相談..... 42
(1) 市役所・支所があるところ..... 16	8. 福祉・生活支援 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	9. 医療・健康 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
4. 保険・年金 24	(3) 健康情報..... 48
(1) 国民健康保険..... 24	10. 問合せ・相談窓口 50
(2) 後期高齢者医療制度..... 26	

[प्रशासनिक अनुवादक]

माचुदो सिटी कार्यालयमा प्रशासनिक अनुवादक (अंग्रेजी • चिनीयाँ भाषा) को व्यवस्था छ । अंग्रेजी • चिनीयाँ भाषामा कुराकानी गर्न चाहेको बेला तल दिइएको समयमा उपस्थिति हुनुहोस् ।

- < अंग्रेजी > सोमवारदेखि शुक्रवार 9:30 देखि 16:30 सम्म
- < चिनीयाँ > सोमवार • मंगलवार • विहीवार 9:30 देखि 15:30 सम्म

[मोवाईल अनुवाद उपकरण]

माचुदो सिटी कार्यालयमा मोवाईल अनुवाद उपकरण प्रयोग गरेर बहुभाषामा कुरा गर्न सकिन्छ ।

- < उपलब्ध भाषाहरु > अंग्रेजी, चिनीयाँ, कोरियन, पोर्चुगिज, स्पेनी, भियतनामी, फिलिपिन (तागोलगा), थाई, नेपाली, फ्रान्स, रसियन, इन्डोनेशियाली भाषा
- < उपलब्ध समय > सोमवारदेखि शुक्रवार 9:00 देखि 17:00 सम्म

[बहुभाषिक सूचना प्रदान गर्ने साईट]

सिटी भित्रको पर्यटन, प्रशासन तथा दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित जानकारी 4 देशको भाषा (जापानी, अंग्रेजी, चिनीयाँ र भियतनामी भाषा) मा उपलब्ध गराउने आधिकारिक वेबसाइट [माचुदो सिटी अन्तरराष्ट्रिय पोर्टल] हेर्नुहोस् ।

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



माचुदो सिटी अन्तरराष्ट्रिय पोर्टल

[माइ कोउहोउसी]

माचुदो सिटीभित्रको समाचारहरु प्रकाशित हुने 'माइ कोउहोउसी' भन्ने पत्रिका छ । [माइ कोउहोउसी]भन्ने पत्रिकाको डेटा एकएकवटा समाचारमा विभाजित गरी इन्टरनेशनलमा निःशुल्कमा जसले पनि पढ्न सक्ने गरी राखिन्छ । (20 वटा भाषामा उपलब्ध छ ।)



माइ कोउहोउसी

तालिका

1. अपराध रोकथाम • प्रकोप रोकथाम.....5	(3) राष्ट्रिय पेनसन..... 27
(1) आगलागी • आपतकालीन उपचार • दुर्घटना • अपराध.....5	(4) दीर्घकालीन हेरचाह बीमा..... 29
(2) विपद.....5	5. कर..... 31
(3) विपदबाट सुरक्षित स्थानमा निकासी.....7	(1) कर..... 31
(4) अपराध रोकथाम.....9	6. सुत्केरी • बाल हेरचाह..... 33
2. दैनिक जीवन (फोहोर • काम • जापानी भाषा) 11	(1) गर्भवती • प्रसव प्रक्रिया..... 33
(1) घरायसी फोहोर छुट्याउने तरिका • फाल्ने तरिका..... 11	(2) शिशु तथा स्वास्थ्य..... 35
(2) साइकल • साइकल पार्किङ..... 13	(3) बाल हेरचाह सहयोग..... 37
(3) रोजगार परामर्श • रोगजार परिचय..... 15	7. शिक्षा..... 41
(4) अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदान..... 15	(1) विद्यालयको जानकारी • भर्ना • स्थानान्तरण..... 41
(5) जापानी भाषाको अध्ययन..... 15	(2) जापानी भाषा मातृभाषा नभएका बालबालिकाको लागि सहयोग.. 43
3. निवेदन दर्ता..... 17	(3) विविध परामर्श..... 43
(1) सिटी कार्यालय • शाखा कार्यालयको सूचि..... 17	8. समाज कल्याण • जीवनयापन सहयोग..... 45
(2) विभिन्न प्रकारका निवेदन तथा सूचना दर्ता..... 19	(1) समाज कल्याण..... 45
(3) बसाइँसराई..... 21	(2) जीवनयापन सहयोग..... 45
(4) विभिन्न किसिमका प्रमाणपत्र..... 21	9. चिकित्सा • स्वास्थ्य..... 47
(5) व्यक्तिगत परिचय पुष्टि गर्न आवश्यक कागजातहरु..... 23	(1) चिकित्सा जानकारी..... 47
(6) माइ नम्बर..... 23	(2) स्वास्थ्य संस्था..... 47
4. बीमा • पेन्सन 25	(3) स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी..... 49
(1) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा..... 25	10. सोधपुछ • परामर्श काउन्टर..... 51
(2) ज्येष्ठ नागरिक चिकित्सा बीमा प्रणाली..... 27	

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 butsukeremashita.)	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。
- 「119番」と「110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"> ・まず身を守る ・揺れが収まった後、すばやく火を消す ・あわてて外に飛び出さない ・火が出ていたら、まず消火する ・正しい情報で落ち着いた行動をとる ・ブロック塀、崖など危険な場所に近づかない ・ドアを開けて、出口を確保する ・エレベーターは使わない ・近所の人と協力して、消火や救護をする ・避難は徒歩で、持ち物は最小限にしてください 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前の準備も大切！ ・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) ・家族や地域でまとまって避難しよう ・土砂災害危険箇所は避ける ・避難は徒歩です ・足元の水に注意する ・屋内での安全確認 ・地下道（アンダーパス）に注意！

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 अपराध रोकथाम • प्रकोप रोकथाम

(1) आगलागी • आपतकालीन उपचार • दुर्घटना • अपराध

① सम्पर्क • फोन गर्ने तरिका

आगलागी	आपतकालीन उपचार	दुर्घटना	अपराध
Tel : 119 ※		Tel : 110	
खाजी देस । इए गा मोएतेईमास । (Kajidesu. Ie ga moeteimasu.)	क्युक्यु देस । हितो गा ताओरेमासिता । (Kyūkyū desu. Hito ga taoremashita.)	कोउचुउ जिको देस । कुरुमा ओ वुचुकैरारेमासिता । (Kotsūjiko desu. Kuruma wo butsukeraremashta.)	दोरोबो देस । (Dorobō desu.)

※ दोभासे अपरेटरमार्फत अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, थाई, भियतनामी, नेपाली, फिलिपिनी (तागालोग), इन्डोनेसियाली, पोर्जुगिज र स्पेनी भाषामा कुरा गर्न सकिन्छ ।

② फोन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

नाम भन्नुहोस् ।
स्थान र वरिपरिको चिनिने वस्तु अथवा चिन्ह बताउनुहोस् ।
फोन नम्बर बताउनुहोस् ।

नआतिइकन शान्त भएर कार्य गर्नुहोस् ।

[119] र [110] नम्बर आपतकालीन नम्बरहरू हुन् । परामर्श र सोधपूछका लागि प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

एम्बुलेन्स निःशुल्क हो तर आफ्नै गाडी तथा ट्याक्सी प्रयोग गरेर अस्पताल जान सक्ने हल्का विरामी अथवा चोटपटक लागेको अवस्थामा प्रयोग गर्न पाइदैन ।

(2) विपद

▶ विपद व्यवस्थापन शाखा TEL : 047-366-7309

① भूकम्पका लागि मानसिक तयारी	② टाईफु र ठूलो वर्षाका लागि मानसिक तयारी
<ul style="list-style-type: none"> सबैभन्दा पहिलो आफूलाई बचाउनुहोस् । कम्पन रोकिएपछि तुरुन्तै आगो निभाउनुहोस् । आसिएर बाहिर ननिस्कनुहोस् । यदि आगोलागी भएको छ भने शुरुमा निभाउनुहोस् । सही जानकारीको आधारमा शान्तपूर्वक कदम चाल्नुहोस् । ब्लकको पर्खाल वा भीरजस्ता खतरनाक ठाउँहरूमा नजानुहोस् । ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो सुरक्षित गर्नुहोस् । लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस् । आगो निभाउन र प्राथमिक उपचारको लागि छिमेकीसँग सहकार्य गर्नुहोस् । हिडेरै सुरक्षित स्थानतिर थोरै सामान बोकेर जानुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> पूर्व तयारी अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो घर र वरपरको अवस्था नर्विसिकन चेकजाँच गर्नुहोस् । (खतरापूर्ण ठाउँ पत्ता लगाएर सजिलै हावाले उडाउन सक्ने वस्तुहरू सुरक्षित गर्नुहोस् ।) सडक ढुवान रोक्नको लागि ढल तथा नाली सफा गर्नुहोस् । परिवार तथा छरछिमेकीहरूसँगै मिलेर सुरक्षित स्थानतिर जानुहोस् । पहिरो तथा भूक्षयको जोखिम भएको ठाउँबाट टाढा रहनुहोस् । सुरक्षित स्थलतिर जाँदा पैदलै जानुहोस् । खुट्टा वरपरको पानी र गहिराईसँग सावधानी अपनाउनुहोस् । घरभित्रको सुरक्षा अवस्थाको चेकजाँच गर्नुहोस् । जमीन मुनिको बाटो (अन्डरपास) मा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

③ सतर्कता स्तर

स्तर	सामग्री
5	नगरपालिकाले 'तत्काल सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्' भन्ने आपतकालीन सूचना जारी गर्छ । पहिले नै विपदको अवस्था आईसकेको छ । आफ्नो सुरक्षाको लागि सबैभन्दा उत्तम उपाय अपनाएर अगाडि बढ्नुहोस् ।
4	नगरपालिकाले 'सुरक्षित स्थानमा जानको लागि निर्देशन' जारी गर्छ । विपद आउने सम्भावना धेरै उच्च छ । वरपरको अवस्था अनुसार आश्रयस्थल लगायत सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् । यदि आश्रयस्थलमा जान खतरापूर्ण छ भने नजिकैको अथवा भवनभित्रको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।
3	नगरपालिकाले 'जेष्ठ नागरिकहरूको लागि सुरक्षित ठाउँमा सने सूचना' जारी गर्छ । विपद आउने सम्भावना छ । सुरक्षित ठाउँमा जान समय लाग्ने व्यक्ति (जेष्ठ नागरिक, बालवच्चा, अपाङ्गता भएका व्यक्ति आदि) र उनीहरूको सहयोगी तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् । अन्य व्यक्तिहरूले पनि सुरक्षित ठाउँमा जानको लागि तयारी गर्नुहोस् ।
2	सुरक्षित स्थानमा सने तयारी गर्दै पुनः एक पटक सने तयारी चेकजाँच गर्नुहोस् । जापानी मौसम विभागले 'भारी वर्षा तथा बाढीको सतर्कता सूचना' जारी ।
1	विपद आउन सक्ने भएकोले सतर्कता र तयारी बढाऔं । जापानी मौसम विभागले 'भारी वर्षा तथा बाढीको सतर्कता सूचना' जारी ।



(3) 災害からの避難

▶ 危機管理課 TEL : 047-366-7309

① 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>一次持出品 (例) 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"/> 非常食 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"/> 応急医薬品 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"/> 貴重品 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"/> その他 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"/> 懐中電灯 予備電池も忘れずに。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 携帯ラジオ 予備電池は多めに用意。</p>

<p>二次持出品 (例) 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"/> 食品 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"/> 飲料水 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"/> 燃料 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ</p>

<p>こんなものも必要です</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/> 赤ちゃんがいる場合 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"/> お年寄りがいる場合 予備の眼鏡、入れ歯、補聴器、ホイッスルなど。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> スリッパや靴 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"/> その他 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) विपदबाट सुरक्षित स्थानमा निकासी

▶ विपद व्यवस्थापन शाखा TEL : 047-366-7309

① सुरक्षित स्थानमा जानको लागि आवश्यक वस्तुहरू

विपद परेको अवस्थामा प्रभावित क्षेत्रमा राहत सामग्री पुग्न कम्तीमा पनि ३ दिन लाग्छ भनिन्छ । ३ दिनको लागि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरूसहित आफ्नो आपतकालीन किट तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । तलका वस्तुहरू तयार गरेर एउटा भोला अथवा कन्टेनरमा राखी विपदको अवस्थामा सबैभन्दा सजिलै लिएर निस्कन सक्ने ठाउँमा राखौं ।

प्राथमिक रूपमा लिएर जानुपर्ने सामानहरू (उदाहरण)	
ठूलो भूकम्प आएर आपतकालीन रूपमा सुरक्षित स्थानतिर जानुपर्दा सबैभन्दा पहिले साथमा लिएर जानुपर्ने सामानहरूलाई प्राथमिक आपतकालीन सामग्री भनिन्छ ।	
<input checked="" type="checkbox"/> आपतकालीन खाना क्यान्ड विस्कट (कान्यान), डिब्बावाला खाना (आगोमा नतताईकन खान मिल्ने वस्तु) मिनिरल वाटर, पाउडर दूध, कागजको प्लेट, कप, एल्युमिनियम फोइल, क्यान ओपनर, बोतल ओपनर आदि भएमा उपयोगी हुन्छ ।	<input checked="" type="checkbox"/> प्राथमिक उपचारका लागि औषधि ब्याण्ड एड, घाउमा लगाउने औषधि, पट्टि, पेटको औषधि, दुखाई कम गर्ने औषधि । दीर्घरोग भएकाहरूले आफूले नियमित खाने औषधि आदि ।
<input checked="" type="checkbox"/> बहुमूल्य वस्तुहरू नगद, पासपोर्ट, बैंकको पासवुक, इनकान (हाड्रो), लाईसेन्स, अधिकार सम्बन्धी कागजात आदि ।	<input checked="" type="checkbox"/> अन्य भित्री वस्त्र, ज्याकेट आदि कपडा, तौलिया, रेनकोट लगायत, जुता, कागजी डायपर, स्यानिटरी प्याड, बेट टिस्यु, हेल्मेट वा विपद सुरक्षात्मक टोपी, लाइट, च्याप, सिट्टी वा बजर, कीटाणुनाशक औषधि आदि ।
<input checked="" type="checkbox"/> टर्चलाईट अतिरिक्त ब्याट्री पनि नबिसनुहोला ।	<input checked="" type="checkbox"/> मोबाईल रेडियो पर्याप्त मात्रामा अतिरिक्त ब्याट्रीहरू तयारी गरेर राख्नुहोस् ।

दोस्रो प्राथमिकतामा लिएर जानुपर्ने सामानहरू (उदाहरण)	
दोस्रो चरणका आपतकालीन सामग्रीहरू विपद पछि पुनःस्थापना नहुँदासम्म केही दिन (कम्तीमा ३ दिन) जीवनयापन गर्न सकिने गरी तयारी गरेर राख्नुपर्छ ।	
<input checked="" type="checkbox"/> खाद्य सामग्री क्यानको खाना, रेटोर्ट, अल्फा चामल (पानी हालेर खान मिल्ने चामल), ड्राई फुड, चकलेट र क्याण्डी जस्ता मिठाईहरू, उमेवोशी, मसला आदि ।	<input checked="" type="checkbox"/> पिउने पानी १ व्यक्तिको लागि प्रतिदिन करीव ३ लिटर पानी आवश्यक मानिन्छ । प्लाष्टिकको बोतल अथवा टिनमा भएको मिनिरल वाटर तयारी गरेर राख्नुहोस् ।
<input checked="" type="checkbox"/> इन्धन टेबलमा प्रयोग गर्ने ग्याँस चुल्हो, ग्याँस बोटल (ग्याँस क्यान), ठोस इन्धन	<input checked="" type="checkbox"/> अस्थायी शौचालय

यी सामग्रीहरू आवश्यक पर्छन्	
<input checked="" type="checkbox"/> शिशु (सानो बच्चा) भएको अवस्थामा पाउडर दूध, दूध खुवाउने बोतल, शिशुको आहार, कागजको डायपर, मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका आदि ।	<input checked="" type="checkbox"/> वृद्धवृद्धा भएको अवस्थामा अतिरिक्त चस्मा, नक्कली दाँत, सुन्ने यन्त्र (हियरिङ एड), सिटी आदि ।
<input checked="" type="checkbox"/> चप्पल अथवा जुता सुरक्षित स्थानमा जाँदा फुटेको शिशा अथवा भग्नावशेष आदिका कारणले धेरै खतरा हुन सक्छ ।	<input checked="" type="checkbox"/> अन्य एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त खाना, डोरी, मास्क, नियमित प्रयोग गर्ने औषधि, अतिरिक्त चस्मा आदि आवश्यक सामग्रीहरू ।



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



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

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。

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

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 सिटीद्वारा तोकिएको सुरक्षित आश्रय स्थलहरूको सूचि (भाग्ने ठाउँहरू)

https://www.city.matsudo.chiba.jp/kurashi/anzen_anshin/sonae/hinanbasho/hinanbasyo_itiran.html



सिटीद्वारा निर्धारित
आश्रय स्थलको सूचि

प्रकार	व्याख्या/विवरण
आश्रय स्थल	आपतकालीन अवस्थामा तुरुन्त भागेर जाने तोकिएको स्थल
फराकिलो आश्रय स्थल	विपद तथा खतरापूर्ण अवस्था आईपरेको समयमा स्थानीय वासिन्दाहरू तुरुन्तै भागेर केही समयका लागि आफ्नो ज्यान जोगाउन सुरक्षित रहने ठाउँ हो । (विद्यालयको खेल मैदान, पार्क, खोला किनारको खुल्ला चौर आदि)
तोकिएको आश्रय स्थल	ठूलो भूकम्प अथवा आगलागी फैलिँदा जीवन रक्षाको लागि भाग्ने ठाउँ हो । यस ठाउँमा मानिसहरू आफ्नो घर अथवा भवनहरू असुरक्षित हुँदा, विपत्तिले घरहरू नष्ट हुँदा, घर फर्कन नसक्दा र बस्ने ठाउँ कतै नहुँदा केही समयको लागि बस्न सक्छन् । (विद्यालय, सामुदायिक केन्द्रहरू आदि) ※ केही तोकिएको आश्रय स्थलहरू घाईते मानिसहरूलाई मद्दत गर्न खोलिने सुविधाहरू हुन्छन् । (१७ स्थानहरू)
आपतकालीन तथा निर्धारित आश्रय स्थल	यस्तो स्थानले आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षित स्थानमा जान सकिने खुला स्थान र भवनभित्र बसेर जीवनयापन पनि गर्न सकिने आश्रयस्थल दुवैको भूमिका पूरा गर्दछ ।



(4) अपराध रोकथाम

▶ नागरिक सुरक्षा विभाग TEL : 047-366-7285

माचुदो सिटीको सुरक्षा तथा आपतकालीन सूचना इमेल सेवा

विपद, शंकास्पद व्यक्ति, अपराध आदिको जानकारी स्मार्टफोन वा मोबाइल फोन भएका सबैलाई इच्छा अनुसार स्वचालित रूपमा इमेलमार्फत पठाइन्छ । सेवा प्रयोग गर्नको लागि दर्ता गर्न आवश्यक हुन्छ । दर्ता तलको QR कोड अथवा URL बाट गर्नुहोस् ।

प्रसारणका सामग्रीहरू

- सुरक्षित स्थानमा भाग्नको लागि निर्देशन, आश्रयस्थल खोलिएको सूचना लगायत विपद सम्बन्धी आपतकालीन तथा प्रकोप रोकथामको जानकारी
- अपराध भएको अवस्था तथा बालबालिकालाई लक्षित शंकास्पद व्यक्तिको जानकारी
- सडक तथा यातायात सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी
- मौसमसँग सम्बन्धित चेतावनी आदि
- हराएका जेष्ठ नागरिकको खोजी अनुरोध तथा फेला परेको जानकारी
- नयाँ कोरोना भाइरस लगायतका संक्रामक रोग सम्बन्धी जानकारी

दर्ता गर्ने साईट

PC / स्मार्ट फोन

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

फिचर फोन अथवा पुरानो प्रकारको मोबाइल फोन (गाराके) ※

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

※ SHA- 2 सपोर्ट नगर्ने मोबाइल डिभाइसहरूमा वेब स्क्रिनसम्बन्धी सेवा प्रयोग गर्न सकिदैन ।



PC / स्मार्ट फोन



फिचर फोन
(गाराके)

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
可燃ごみ 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>
不燃ごみ 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>
リサイクルするプラスチック 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>
その他のプラスチック 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>
資源ごみ (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>
有害ごみ 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>
ペットボトル 	<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。

2 दैनिक जीवन (फोहोर • काम • जापानी भाषा)

(1) घरायसी फोहोर छुट्याउने • फाल्ने तरिका ▶ माचुदो सिटी ठूलो फोहोर कल सेन्टर ☎ 0120-264-057

जापानमा बसोबास गर्ने सबैले नगरपालिकाद्वारा निर्धारित गरिएको फोहोर वर्गीकरणको नियम अनुसार फोहोर छुट्याएर फाल्नुपर्छ । जापानको ठाउँ अनुसार नियमहरू फरक-फरक हुन सक्छन् जसको कारण तपाईं अलमलमा पर्न सक्नुहुनेछ । छिमेकीहरूसँग संवाद र सहकार्य गर्दै अरुलाई दुःख नहुने गरी नियमको सही पालना गरेर फोहोर फालौं । विस्तृत जानकारीको लागि 'विदेशी भाषामा तयार पारिएको घरायसी फोहोर छुट्याउने र फाल्ने तरिका' हेर्नुहोस् ।



फोहोरको प्रकार	मुख्य वस्तुहरू	फाल्ने तरिका
जले फोहोर हप्तामा 3 पटक 	<p>पानी नियाारेको भान्साको फोहोर</p> <p>पुनः प्रयोग नहुने कागजजन्य वस्तु काठका पुनः प्रयोग नहुने कपडाजन्य वस्तु सामग्रीहरू</p> <p>फल्याक • बोर्ड आदिको लम्बाई 50 सेमी भन्दा कम, मोटाई र चौडाई 10 सेमी भन्दा सानो गरी डोरीले बाँध्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> • माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने प्लाष्टिकको भोलामा राखेर फाल्नुहोस् । (हानिकारक फोहोरको प्लाष्टिक, कालो प्लाष्टिकको भोला वा अन्य नगरपालिकाको भोलामा राखेर फाल्न पाइदैन ।)
नजले फोहोर हप्तामा 1 पटक 	<p>स्प्रे क्यान आदि धातुजन्य सामग्रीहरू सिरमिक • काँचका भाँडाकुँडा</p> <p>50 सेमी भन्दा साना आकारका घरायसी विद्युतीय उपकरणहरू प्लाष्टिकका सामग्रीहरू (30 सेमी भन्दा ठूलो 50 सेमी भन्दा सानो)</p> <p>छाँटिएका हाँगा, भरेका पात, घाँस</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अन्य वस्तुसँग नमिसाई प्रत्येक वस्तु अनुसार छुट्याएर फाल्नुहोस् । • पारदर्शी तथा अर्ध पारदर्शी प्लाष्टिकको भोलामा राखेर फाल्नुहोस् । (हानिकारक फोहोरको भोला, कालो प्लाष्टिकको भोला, माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोलामा राखेर फाल्न सकिदैन ।) • स्प्रे क्यानलाई पुरै प्रयोग गरी सकाएर प्वाल नपारिकन फाल्नुहोस् । • सिमरिंक, शिसाका सामान तथा धारिलो वस्तु फान्दा अखबार वा अन्य कागजमा बेरेर [動植物] 'बारेमोने', [危険] 'खतरा' लेखेर फाल्नुहोस् । • साइकललाई [ごみ] 'गोमी' भनेर कागजमा लखेर टाँसेर फाल्नुहोस् । • ※ भरेका पात, घाँसलाई माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोला अथवा पारदर्शी वा अर्धपारदर्शी भोलामा हालेर फाल्नुहोस् । • ※ छाँटिएका हाँगाहरू लम्बाई 50 सेमी र मोटाई तथा चौडाई 10 सेमी भन्दा सानो बनाएर डोरीले बाँधेर एकमुष्ट गरी फाल्नुहोस् ।
रिसाइकल गर्ने प्लाष्टिक हप्तामा 1 पटक 	<p>यो चिन्ह भएको वस्तुहरू मात्र समावेश हुन्छन् ।</p> <p>कप • ट्रे आदि मिठाई • पाउरोटी • इन्ट्याण्ट खानेकुरा आदिको खोल</p> <p>बोटल तथा कन्टेनर आदिको बिको</p>	<ul style="list-style-type: none"> • पारदर्शी तथा अर्ध पारदर्शी प्लाष्टिकको भोलामा राखेर फाल्नुहोस् । (हानिकारक फोहोरको भोला, कालो प्लाष्टिकको भोला, माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोलामा राखेर फाल्न सकिदैन ।) • पुरै प्रयोग गरी पानीले पखालेर सफा बनाएर फाल्नुहोस् । • मैलिएको वस्तुलाई 'अन्य प्लाष्टिकको फोहोर आदि' सँगै फाल्नुहोस् ।
अन्य प्लाष्टिक आदिको फोहोर हप्तामा 1 पटक 	<p>स्टेशनरी • दैनिक उपभोग्य सामग्री आदि रबरजन्य सामग्री, कृतिम छालाका उत्पादनहरू खेलौना तथा रुचिका सामग्री आदि</p> <p>रिसाइकल गर्ने प्लाष्टिकमा फोहोर टाँसिएको वस्तु (30 सेमी भन्दा सानो वस्तु)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • पारदर्शी तथा अर्ध पारदर्शी प्लाष्टिकको भोलामा राखेर फाल्नुहोस् । (हानिकारक फोहोरको भोला, कालो प्लाष्टिकको भोला, माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोलामा राखेर फाल्न सकिदैन ।)
स्रोत फोहोर (1) कागज • कपडा (2) बोटल • क्यान (खाना तथा पेय पदार्थको) ※ (1) र (2) पालेपालो संकलन गरिन्छ । 	<p>कागज • कपडाजन्य वस्तु बोटल • क्यान (खाना तथा पेय पदार्थको)</p> <p>दाम्बोल पत्रिका म्यागाजिन • किताब</p> <p>कपडा मिश्रित कागज (मिठाईको खोल, खाम आदि)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • कागजलाई प्रकार अनुसार छुट्याएर डोरीले कस गरी बाँधेर फाल्नुहोस् । • कपडाजन्य वस्तुलाई डोरीले बाँधेर अथवा प्लाष्टिकको भोलामा राखेर [布類] 'नुनोरुई' भनेर लेखेर फाल्नुहोस् । (पानी परेको दिन अथवा पानी पर्ने दिनमा नफाल्नुहोस् ।) • बोटल र क्यानलाई पारदर्शी तथा अर्ध पारदर्शी प्लाष्टिकको भोलामा राखेर फाल्नुहोस् । (हानिकारक फोहोरको भोला, कालो प्लाष्टिकको भोला, माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोलामा राखेर फाल्न सकिदैन ।)
हानिकारक फोहोर हप्तामा 1 पटक 	<p>सुखा ब्याट्री • सिकका खालको ब्याट्री • सानो खालको रिचार्ज ब्याट्री</p> <p>फ्लोरोसेन्ट बत्ती (ट्यूब खाले) बल्ब खालको समेत LED समेत (LED भनेर लेख्नुहोस् !)</p> <p>सानो रिचार्ज हुने ब्याट्री जाडित गरिएका उपकरणहरू (50 सेमी भन्दा सानो)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • सिटीले वितरण गरेको [有害ごみ袋] 'हानिकारक फोहोर' भोलामा अथवा पारदर्शी तथा अर्धपारदर्शी प्लाष्टिकको भोलामा हालेर [有害ごみ] 'युगाई गोमी' लेखेर फाल्नुहोस् । (कालो भोला तथा माचुदो सिटीले तोकेको जले फोहोर फाल्ने भोलामा राखेर फाल्न सकिदैन ।) • हानिकारक फोहोर फाल्ने भोला सिटी कार्यालय, शाखा तथा सामुदायिक केन्द्रमा वितरण गरिन्छ । • कृपया यस्ता फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने वा नजले फोहोरसँग नमिसियोस भनेर सावधानी अपनाउनुहोस् ।
प्लाष्टिकको बोटल 	<p>यो चिन्ह भएको वस्तु पेट बोटल</p>	<ul style="list-style-type: none"> • संकलनमा सहयोग गर्ने पसलहरूमा राखिएको ठाउँ अथवा सामुहिक संकलन गतिविधि गरिएको संकलनमा लगेर फाल्नुहोस् । • ※ छुट्याईएको ढक्कन, लेबललाई रिसाइकल गर्ने प्लाष्टिकको फोहोरमा फाल्नुहोस् । • छुट्याउने पखाल्ने कुच्याउने • पुनः प्रयोग (रिसाइकल) गतिविधि (सामुहिक संकलन) सम्बन्धी जानकारीका लागि तपाईं बसोबास गर्ने टोल विकास समिति, छिमेकी संघ वा स्थानीय चासिन्दा समितिसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

※ फोहोर संकलनका लागि हुने विदा: आइतबार, 5 महिनाको 3 देखि 5 तारिक, 12 महिनाको 31 देखि 1 महिनाको 3 तारिकसम्म ।

● **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



● ठूलो फोहोर

लक्षित वस्तुहरूको उदाहरण: एक किनाराको लम्बाई करीब 50 सेमी वा सो भन्दा बढी भएको वस्तु ।

आवेदन : ▶ **ठूला फोहोर संकलन सेन्टर TEL : 047-391-0007**

8:30 ~ 17:00 (आइतवार, सार्वजनिक विदा, विदाको दिन, वर्षको अन्तिम तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

▶ **माचुदो सिटीको अनलाईन आवेदन सिस्टम**

24 सै घण्टा आवेदन गर्न सकिने (मेन्टेनेन्सको समय बाहेक)

फाल्ने तरिका : ठूला फोहोर व्यवस्थापन टिकट किनेर नाम अथवा नम्बर र संकलन गर्ने मिति लेखेर फोहोरमा टाँसेर फोहोर संकलन गर्ने दिनको

8:30 सम्म लगेर फाल्नुहोस् । रसीद छुट्याएर फोहोर संकलन कार्य नसकिएसम्म सुरक्षित राख्नुहोस् ।

एकल घरमा गेट अगाडि

सामुहिक आवाशमा फोहोर फाल्ने ठाउँको छेउ आदिमा राख्ने ।

लागत : ठूलो फोहोर 1 वटाको 1 प्रति 1,000 येन (ट्याक्स सहित)



ठूलो फोहोर व्यवस्थापन टिकट पाईने पसलको सूचि



अनलाईन आवेदन सिस्टम

● सिटीद्वारा संकलन नगरिने फोहोर

घर सार्ने बेलामा एकैचोटी निस्कने धेरै फोहोर तथा व्यवसायिक फोहोर, घरायसी प्रयोजनको कम्प्युटर (मुख्य भाग र डिस्के), माटो, तातामीहरू फाल्नेको लागि सम्बन्धित व्यवसायीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

घरायसी विद्युतीय उपकरणहरू रिसाइकल गर्न कानूनले समेटेका वस्तुहरू (वाशिङ मेसिन, सिआरटी टिभी, एलसिडी टिभी, प्लाज्मा टिभी, OLED टिभी, एयर कन्डिसनर, रेफ्रिजेरेटर, फ्रिज र लुगा सुकाउने) विसर्जन गर्ने तरिकाहरू कानूनले तोकेको छ ।



सिटीले संकलन नगरिने फोहोर

● घरेलु फोहोर छुट्याउने र फाल्ने तरिकाको बहुभाषीय संस्करण हेर्नुहोस्

फोहोर कसरी छुट्याउने र फाल्ने भन्ने विस्तृत जानकारी समावेश गरिएको 'घरेलु फोहोर छुट्याउने र फाल्ने तरिका' पुस्तिका माचुदो सिटी कार्यालय तथा अन्य शाखा कार्यालयमा वितरण गरिराखिएको छ । त्यसो त सिटीको होमपेजबाट पनि डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।



घरेलु फोहोर छुट्याउने तरिका

● ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बसाई सरेपछि आफू बस्ने क्षेत्रको फोहोर संकलन गर्ने दिन र फोहोर फाल्ने स्थान अनिवार्य चेकजाँच गर्नुहोस् ।
- फोहोरलाई सही तरिकाले छुट्याएर आफूले फोहोर फाल्ने स्थान र संकलन गर्ने दिनको नियम अनिवार्य पालना गरेर फाल्नुहोस् । फोहोर फाल्ने दिन बिहान 8:30 बजेभित्र फोहोर फाल्ने ठाउँमा लगेर फाल्नुहोस् ।
- नियम पालना नगरी फालिएको फोहोर संकलन हुने छैन ।

फोहोर छुट्याउने एप 「さんあ〜る」 'सान-आ ~ रू'

● फोहोर छुट्याउने एप 「さんあ〜る」 'सान-आ ~ रू' (जापानी • अंग्रेजी)

यो स्मार्टफोनका लागि नि:शुल्क एप हो । तपाईं बस्ने क्षेत्रको फोहोर संकलन हुने दिनहरू क्यालेन्डरको रूपमा हेर्न सकिन्छ । यसमा अलार्ममार्फत संकलन दिनको सूचना दिने सुविधा पनि छ । साथै, फोहोरको नामबाट पनि त्यसलाई कसरी छुट्याउने र फाल्ने भन्ने जानकारी लिन सकिन्छ ।



ios



Android

(2) साइकल • साइकल पार्किङ

▶ यातायात नीति विभाग TEL : 047-366-7439

साइकलको प्रयोग

- साइकललाई अनिवार्य रूपमा (बोउहान तोउरोकु अर्थात चोरी रोकथाम) दर्ता गर्नुहोस् । बोउहान तोउरोकु अर्थात चोरी रोकथाम दर्ता साइकल विक्री गर्ने पसलहरूमा गरिन्छ ।
- स्टेशनको वरीपरी साइकल राख्न निषेध गरिएको क्षेत्र हो । अनिवार्य रूपमा साइकल पार्किङ स्थल जस्ता तोकिएको ठाउँमा साइकल राख्नुहोस् ।
- सिटीद्वारा व्यवस्था गरिएको सःशुल्क पार्किङ प्रयोग गर्नको लागि अग्रिम बुकिङ गरी अनुमति लिनुहोस् ।

जथाभावी राखिएका साइकल सम्बन्धमा

- जथाभावी राखिएका साइकल भन्नाले सडक पेटी तथा सार्वजनिक स्थलमा राखिएका साइकलहरू हुन् । प्रयोगकर्ताले राखेर टाढा गएपछि उक्त साइकललाई अन्यत्र सार्न नसकिने हुन्छ ।
- जथाभावी राखिएका साइकलहरू उठाउने सूचना टाँस गरेपछि साइकल भण्डार गर्ने ठाउँमा लगिन्छ । (भण्डार गर्ने ठाउँमा राख्ने अवधी २ महिनाको हुन्छ ।)

जथाभावी राखिएका साइकल फिर्ता लिन आउँदा लिएर आउनुपर्ने कुराहरू

- ठेगाना र नाम प्रमाणित हुने कागजात (सवारी चालक अनुमति पत्र, बीमा कार्ड, विद्यार्थी परिचय पत्र, जाईन्यू कार्ड आदि)
- हुवाना तथा भण्डारण शुल्क (साइकल 3000 येन, मोटरसाइकल 6000 येन)
- साइकलको चावी



(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) रोजगार परामर्श • रोजगार परिचय

▶ हेल्लो वर्क माचुदो TEL : 047-367-8609

जापानमा काम गर्नको लागि तपाईंको वैद्य अनुमति हुनु पर्दछ । त्यसो त बसोबास योग्यताको प्रकार अनुसार के-कस्तो काम गर्न पाइने भनेर तोकिएको हुन्छ । रोजगार सम्बन्धी परामर्श र रोजगार परिचयका लागि हेल्लोवर्क माचुदोमा सम्पर्क गर्नुहोस् । रोजगारी खोज्ने व्यक्तिको क्षमतासँग मिल्ने काम तथा तलव, काम गर्ने समय, यातायात लगायतका सबै अवस्थाहरूसँग मेल खाने कम्पनीहरू खोज्नको लागि सहयोग गरिन्छ ।

खुल्ने समय : 8:30 ~ 17:15 (शनि • आइत • सार्वजनिक विदा • वर्षका अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

स्थान : माचुदो सि, माचुदो 1307 - 1 माचुदो विल्डिङ 3 तला, 5 तला, 10 तला

अंग्रेजी : सोमबार 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00 मंगलबार 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00

चिनियाँ : बुधवार 13:00 ~ 17:00

पोर्चुगिज : सोमबार 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00

(4) अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदान

▶ (सार्वजनिक निजी संस्था) माचुदो अन्तरराष्ट्रिय मैत्री संघ TEL : 047-711-9511

खुल्ने समय : 10:00 ~ 16:30 (शनि • आइत • सार्वजनिक विदा • वर्षका अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक) (फोन 9:00 ~ 16:30)

※ 12:15 ~ 13:00 को बीचमा दिउँसोको खाजा खाने समय भएकोले फोन लाग्दैन ।

उपलब्ध भाषा : अंग्रेजी • चिनियाँ

माचुदो सिटी इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएसन एक सार्वजनिक हितको लागि स्थापना गरिएको संस्था हो । यसले पारस्परिक समझदारी र मैत्रीपूर्ण सम्बन्धलाई गहिरो बनाउने र माचुदो सिटीभित्र अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदानको लागि स्थान प्रदान गरेर अन्तरराष्ट्रिय शान्तिको लागि योगदान पुऱ्याउँछ । यसले अन्तरराष्ट्रिय सांस्कृतिक महोत्सवहरू आयोजना गर्ने, जापानी भाषा बोल्ने विदेशीहरूका बीच वक्तव्यकला प्रतियोगिता आयोजना गर्ने, जापानी भाषा कक्षाहरूको संचालन गर्ने लगायत अन्य विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना तथा संचालन गर्ने गर्दछ ।

स्थान : माचुदो सि, माचुदो 1307-1 माचुदो विल्डिङ 4 तला (माचुदो सिटीको बुङ्का हलभित्र)

Email : office@miea.or.jp

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



MIEA

(5) जापानी भाषाको अध्ययन

① प्रारम्भिक जापानी भाषा कक्षा (सार्वजनिक निजी संस्था) माचुदो अन्तरराष्ट्रिय मैत्री संघ TEL:047-711-9511

(फोन सेवा 9 : 00 ~ 16 : 30)

※ 12:15 ~ 13:00 को बीचमा दिउँसोको खाजा खाने समय भएकोले फोन लाग्दैन ।

खुल्ने समय : 10:00 ~ 16:30 (शनि • आइत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

उपलब्ध भाषा : अंग्रेजी • चिनियाँ

पाठ्यक्रम शुल्क : 3 शैक्षिक सत्र • प्रत्येक शैक्षिक सत्र • प्रत्येक कक्षाको 1,000 येन

※ कक्षा लिनका लागि अन्तरराष्ट्रिय आदान-प्रदान संघको सहयोग सदस्य बन्न आवश्यक हुन्छ ।

(वार्षिक सदस्यता शुल्क : विदेशीका लागि 1,000 येन)

ठेगाना : माचुदो सि, माचुदो 1307-1 माचुदो विल्डिङ 4 तला (माचुदो सिटीको बुङ्का हलभित्र)

Email : office@miea.or.jp

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



MIEA

② प्रमाणित गैर-नाफामूलक संस्था: विदेशी बालबालिकाहरूका लागि अध्ययन सहयोग कक्षा (ESCO)

विदेशबाट आएका र स्थानीय विद्यालयमा भर्ना भएका बालबालिकाहरूलाई मुख्य रूपमा लक्षित गरी जापानी भाषा तथा अध्ययनमा सहयोग प्रदान गरिन्छ ।

गतिविधिहरूलाई मुख्य रूपमा विभाजन गर्ने हो भने नियमित अध्ययन, गहन अध्ययन र अभिभावक-बच्चाको भेटघाट कार्यक्रम जस्ता कार्यक्रमहरूमा विभाजन गरिन्छ ।

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



ESCO

③ जापानी भाषा अध्ययन • जीवनयापन ह्याण्डबुक जापान सांस्कृतिक मामिला एजेन्सी जापानी भाषा शिक्षा योजना शाखा TEL : 03-5253-4111

ठेगाना : टोकियो तो, चियोदा कु, खासुमिगासेकी 3-2-2

Email : nihongo@mext.go.jp

http://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/



जापानी भाषा अध्ययन तथा
जीवनयापन ह्याण्डबुक



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 निवेदन दर्ता

(1) सिटी कार्यालय • शाखा कार्यालयको सूचि

► नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

● माचुदो सिटी कार्यालय

TEL : 047-366-1111

ठेगाना : ऋ 271-8588

माचुदो सि नेमोलो 387-5

● तोकिवादाइरा शाखा कार्यालय

TEL : 047-387-2131

FAX : 047-388-9664

ठेगाना : ऋ 270-2261

माचुदो सि तोकिवादाइरा 3-30

● कोगाने शाखा कार्यालय

TEL : 047-341-5101

FAX : 047-344-8730

ठेगाना : ऋ 270-0014

माचुदो सि कोगाने 2 पिकोटी निशीकान 3 तला

● कोगानेहारा शाखा कार्यालय

TEL : 047-344-4151

FAX : 047-344-3684

ठेगाना : ऋ 270-0021

माचुदो सि कोगानेहारा 6-6-2

● माचुमी शाखा कार्यालय

TEL : 047-385-0113

FAX : 047-385-1848

ठेगाना : ऋ 270-2203

माचुदो सि रोक्कोउदाइ 3-71

● नागरिक सेवा विभाग

TEL : 047-366-7340

FAX : 047-364-3295

ठेगाना : माचुदो सियाकुस्यो सिनकान 1 तला

● मावासी शाखा कार्यालय

TEL : 047-345-2131

FAX : 047-344-5782

ठेगाना : ऋ 271-0051

माचुदो सि मावासी 179-1

मावासी स्टेशन मल 4 तला

● सिन माचुदो शाखा कार्यालय

TEL : 047-343-5111

FAX : 047-344-6514

ठेगाना : ऋ 270-0034

माचुदो सि सिनमाचुदो 3-27

● याकिरी शाखा कार्यालय

TEL : 047-362-3181

FAX : 047-368-1439

ठेगाना : ऋ 271-0087

माचुदो सि मियाकोदाइ 3-10-5

● हिगासी माचुदो शाखा कार्यालय

TEL : 047-703-0610

FAX : 047-703-0612

ठेगाना : ऋ 270-2225

माचुदो सि हिगासी माचुदो 2-14-1

हिगामाचु तेरासु 2 तला

सेवा समय: 9 : 00 ~ 16 : 30 (शनि • आईत • सार्वजनिक विदा तथा वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

कृपया यो ध्यान दिनुहोस् कि शाखा कार्यालयहरूमा केही सेवाहरू उपलब्ध हुंदैनन् । शाखा कार्यालयहरूबाट उपलब्ध हुने सेवाहरूको विस्तृत विवरण र यातायात व्यवस्थाको बारेमा सम्बन्धित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

● माचुदो सिटी प्रशासनिक सेवा सेन्टर

T E L : 047-331-8780

स्थान : आतोरु माचुदोको 8 तला

सेवा समय : सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म 10:00 ~ 20:00

शनिबार • हरेक महिनाको 2 • 4 आईतबार 10:00 ~ 18:00

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा र आतोरु माचुदोको विदाको दिन बाहेक)

प्रशासनिक सेवा केन्द्रमा बसोबास प्रमाणपत्र (ज्यूमिनट्यो), पारिवारिक दर्ता (कोसेकी) तथा कर सम्बन्धी प्रमाणपत्र जारी गर्ने लगायत केही सीमित सेवाहरू मात्र उपलब्ध हुन्छन् । प्रशासनिक सेवा केन्द्रमा उपलब्ध सेवाहरूको विस्तृत जानकारीका लागि नागरिक विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



निवेदन दर्ता

(2) 各種届け出

▶ 市民課 TEL : 047-366-7340

届出の際には、運転免許証や在留カードなどの写真がある本人確認書類を持ってきてください

届出の名称	届出期間	届出人	届出場所	届出に必要なもの
出生届	子どもが生まれてから、出生日を含めて14日以内に提出	子どもの父親または母親	生まれたところ、住所地、または本籍地の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 (届書右側の出生証明書に医師などの証明を受けてください) <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内	親族・同居者など	死亡したところ、本籍地または届出人の住所の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 (届書右側の死亡診断書(死体検案書)に医師などの証明を受けてください)
婚姻届	任意	婚姻する2人	2人のいずれかの住所地または本籍地の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 2人それぞれの署名 <input checked="" type="checkbox"/> 婚姻届書には証人2名の署名が必要
離婚届	任意	戸籍の筆頭者および配偶者	住所地、現本籍地または新本籍地の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 2人それぞれの署名 <input checked="" type="checkbox"/> 離婚届書には証人2名の署名が必要
転籍届	任意	戸籍の筆頭者および配偶者	住所地、現本籍地または新本籍地の市区町村役場	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 <input checked="" type="checkbox"/> 筆頭者と配偶者それぞれの署名が必要

- ※ 上の表は日本人の内容になります。外国籍の人は要件が異なります。市民課・各支所にお問合せください。
- ※ その他の届出または代理人が届出をする場合は、市民課・各支所にお問合せください。
- ※ 届書は市民課・各支所の窓口で用意してあります。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、医師などの証明が必要となるため病院で用意されている場合があります。



(2) विभिन्न प्रकारका निवेदन तथा सूचना दर्ता

► नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

दर्ता प्रकृयाको लागि सवारी अनुमति चालक पत्र अथवा जाईयू कार्ड आदि फोटो भएको व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात लिएर आउनुहोस् ।

निवेदनको नाम	दर्ता गर्ने अवधि	दर्ता गर्ने व्यक्ति	दर्ता गर्ने स्थान	दर्ताको लागि आवश्यक वस्तुहरू
जन्म दर्ता	बच्चा जन्मेपछि जन्मेको दिनसमेत गनेर 14 दिन भित्र	बच्चाको बाबा अथवा आमा	जन्म भएको स्थान, बसोबास वा स्थायी ठेगाना रहेको सिटी कार्यालय	<input checked="" type="checkbox"/> जन्म दर्ता फारम (फारमको दायाँपट्टि रहेको जन्म प्रमाणपत्र भागमा डाक्टर आदिबाट प्रमाणित गराउनुहोस्) <input checked="" type="checkbox"/> मातृ शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका
मृत्यु दर्ता	मृत्यु भएको थाहा भएको दिनदेखि 7 दिन भित्र	परिवार अथवा संगैबस्ने व्यक्ति आदि	मृत्यु भएको स्थान, बसोबास वा स्थायी ठेगाना रहेको सिटी कार्यालय	<input checked="" type="checkbox"/> मृत्यु दर्ता फारम (फारमको दायाँपट्टि रहेको मृत्यु प्रमाणपत्र भागमा डाक्टर आदिबाट प्रमाणित गराउनुहोस्)
विवाह दर्ता	स्वेच्छिक	विवाह गर्ने 2 जना	2 जना मध्ये कुनै एक जनाको स्थायी ठेगाना रहेको सिटी कार्यालय	<input checked="" type="checkbox"/> दर्ता फारम <input checked="" type="checkbox"/> 2 जनाको आ-आफ्नो हस्ताक्षर <input checked="" type="checkbox"/> विवाह दर्ता फारममा 2 जना साक्षीको हस्ताक्षर आवश्यक हुन्छ ।
सम्बन्ध विच्छेद दर्ता	स्वेच्छिक	परिवारको मुख्य व्यक्ति अथवा पति पत्नी	बसोबास वा स्थायी ठेगाना अथवा नयाँ स्थायी ठेगाना रहेको सिटी कार्यालय	<input checked="" type="checkbox"/> दर्ता फारम <input checked="" type="checkbox"/> 2 जनाको आ-आफ्नो हस्ताक्षर <input checked="" type="checkbox"/> सम्बन्ध विच्छेद दर्ता फारममा 2 जना साक्षीको हस्ताक्षर आवश्यक हुन्छ ।
स्थायी वासस्थान परिवर्तन	स्वेच्छिक	परिवारको मुख्य व्यक्ति अथवा पति पत्नी	बसोबास वा स्थायी ठेगाना अथवा नयाँ स्थायी ठेगाना रहेको सिटी कार्यालय	<input checked="" type="checkbox"/> दर्ता फारम <input checked="" type="checkbox"/> मुख्य व्यक्ति र जीवनसाथी दुवैको बेग्लामेग्लै हस्ताक्षर आवश्यक हुन्छ ।

- ※ माथिको तालिकामा दिईएका विवरण जापानी नागरिकहरूका लागि लागू हुने विवरण हो । विदेशी नागरिकहरूका हकमा भने फरक हुन सक्नेछ । कृपया नागरिक विभाग तथा सम्बन्धित शाखा कार्यालयहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ※ अन्य निवेदनहरू वा प्रतिनिधी मार्फत निवेदन दिनु पर्ने अवस्थामा, कृपया नागरिक विभाग वा सम्बन्धित शाखा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ※ दर्ताका लागि फारमहरू नागरिक विभाग तथा प्रत्येक शाखा कार्यालयहरूको काउन्टरमा उपलब्ध हुन्छन् । अन्य नगरपालिकाबाट प्राप्त फारमहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ※ जन्म तथा मृत्यु दर्ताको फारममा डाक्टरले प्रमाणित गर्नुपर्ने भएकोले अस्पतालमै उपलब्ध गराइएको पनि हुन सक्छ ।



निवेदन दर्ता

(3) ひ こ 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。

	届け出めいしよ 届出名称	届け出きかん 届出期間	届けでにん 届出人	ひつよう 必要なもの
しがい まつど 市外から松戸 市に引っ越し	てんにゅうどけ 転入届	てんにゅう ひ 転入した日から 14 日以内	ほんにん 本人または どうせたいいん 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)
こくがい まつど 国外から松戸 市に引っ越し		にほん き 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)
まつど しな 松戸市内で 引っ越し	てんきよどけ 転居届	てんきよ ひ 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)
まつど し まつど 松戸市から松 戸市外に引っ 越し	てんしゅつどけ 転出届	ほか しちやうそん 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)
まつど し こく 松戸市から国 外へ引っ越し	てんしゅつどけ 転出届 (国外転 出)	ほか くに ひ こ 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。



(4) かくしゅしやうめいしよ 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。

	しやうめいしよ しゅるい 証明書の種類	てすうりやう 手数料
じやうみんひやうかんけい 住民票関係	じやうみんひやう じよじやうみんひやう じやうみんひやう きさい じこしやうめいしよ など 住民票・除住民票・住民票記載事項証明書 など	1通 300円～
こせきかんけい 戸籍関係	こせきぜんぶ こじんじこしやうめい など 戸籍全部・個人事項証明 など	1通 450円～
かくしゅしやうめいしよ 各種証明書	ふざいしやうめいしよ みぶんしやうめいしよ など 不在住証明書・身分証明書 など	1通 300円～
いんかんとろくかんけい 印鑑登録関係	いんかんとろくしやうめいしよ など 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) बसाइँसराई

► नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

बसाइँसराई तथा त्यससँग सम्बन्धित प्रक्रियाहरूको सिटीको नागरिक विभाग तथा शाखा कार्यालयहरूमा गएर गर्न सक्नुहुनेछ ।

सूचनाको नाम	सूचना दिने अवधि	सूचक	आवश्यक वस्तुहरू
माचुदो सिटी बाहिरबाट माचुदो सिटीमा सरेर आउंदा	बसाइँसरेर आएको 14 दिन भित्र	सम्बन्धित व्यक्ति अथवा एउटै घरको सदस्य	<input checked="" type="checkbox"/> स्थानान्तरण प्रमाणपत्र (बसाइँ सनु अगाडिको वडा कार्यालयबाट जारी गरिएको प्रमाणपत्र) <input checked="" type="checkbox"/> जाईयू कार्ड/विशेष स्थायी वासिन्दा प्रमाणपत्र (दुई मध्ये कुनै एक) <input checked="" type="checkbox"/> माइ नम्बर कार्ड (माइ नम्बर कार्ड भएको व्यक्तिको हकमा)
जापान बाहिरबाट माचुदो सिटीमा आउंदा	जापान प्रवेश गरेको 14 दिन भित्र		<input checked="" type="checkbox"/> जाईयू कार्ड (जाईयू कार्ड भएको व्यक्ति) <input checked="" type="checkbox"/> पासपोर्ट (माथिको वस्तु नभएको व्यक्तिको लागि)
माचुदो सिटीबाट माचुदो सिटी भित्रै बसाइँसराई गर्दा	ठेगाना परिवर्तन गरेको 14 दिन भित्र		<input checked="" type="checkbox"/> जाईयू कार्ड/विशेष स्थायी वासिन्दा प्रमाणपत्र (दुई मध्ये कुनै एक) <input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र (भएको व्यक्ति) <input checked="" type="checkbox"/> माइ नम्बर कार्ड (माइ नम्बर कार्ड भएको व्यक्तिको हकमा)
माचुदो सिटीबाट बाहिर बसाइँसराई गर्दा	अन्य सिटीमा बसाइँसराई गर्नु अघि (बसाइँसराई गरेको 14 दिन भित्र)		<input checked="" type="checkbox"/> जाईयू कार्ड/विशेष स्थायी वासिन्दा प्रमाणपत्र (दुई मध्ये कुनै एक) <input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र (भएको व्यक्ति)
माचुदो सिटीबाट जापान बाहिर बसाइँसराई	जापान बाहिर सनु अगाडि (14 दिन भित्र)		<input checked="" type="checkbox"/> जाईयू कार्ड/विशेष स्थायी वासिन्दा प्रमाणपत्र (दुई मध्ये कुनै एक) <input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र (भएको व्यक्ति) <input checked="" type="checkbox"/> माइ नम्बर कार्ड (माइ नम्बर कार्ड भएको व्यक्तिको हकमा)

- ※ यदि सूचना दिन आउने व्यक्ति प्रतिनिधी हो भने माथिको बाहेक सम्बन्धित व्यक्ति अथवा घरका सदस्यहरूबाट वारेशनामा पनि लिएर आउनुहोस् ।
- ※ विदेशी नागरिकहरूको बसाइँसराई प्रवेश वा ठेगाना परिवर्तनको दर्ता गर्न परेमा स्थानान्तरण हुने सबै सदस्यको जाईयू कार्ड अथवा विशेष स्थायी वासिन्दा प्रमाणपत्र पनि ल्याउनु आवश्यक हुन्छ ।
- ※ यदि विदेशी वासिन्दा धेरै छन वा नयाँ घरपरिवार सदस्य थपिने अवस्था छ भने पारिवारिक सम्बन्ध पुष्टि गर्न सकिने कागजात आवश्यक पर्न सक्छ ।
- ※ विदेशमा बसाइँसराई गर्दा सूचना कार्ड वा माइ नम्बर कार्ड पनि काउन्टरमा लिएर आउनुहोस् ।
- ※ माइ नम्बर कार्ड भएका व्यक्तिको माइ नम्बर पोर्टलबाट बसाइँसराई बाहिर जाने दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । विस्तृत जानकारीका लागि माइना पोर्टलको वेबसाइट हेर्नुहोला ।

विस्तृत जानकारीको लागि



माइ पोर्टल

(4) विभिन्न किसिमका प्रमाणपत्र

► नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

विभिन्न प्रकारका प्रमाणपत्रहरूको लागि आवेदन दिन सक्नुहुनेछ । आवेदकको व्यक्तिगत परिचय पुष्टि गरिनेछ । त्यसैले कृपया परिचय खुल्ने कागजात लिएर आउनुहोस् । माइ नम्बर कार्ड प्रयोग गरेर कम्प्युटरमा स्टोरको मल्टिकपी मेसिनबाट पनि निकाल्न सक्नुहुनेछ । माचुदो सिटीको विभिन्न प्रमाणपत्रहरूको शुल्क 2026 जुलाई 1 तारिकदेखि 2027 को जुनको 30 सम्म एकप्रतिको 10 येन हुनेछ । उक्त अवधिपछि पनि काउन्टरबाट लिने शुल्क भन्दा 100 येन सस्तोमा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

	प्रमाणपत्रको प्रकार	शुल्क
बसोबास दर्ता सम्बन्धी	बसोबास तथा पुरानो बसोबास प्रमाणपत्र, बसोबासमा उल्लेखित विवरणको प्रमाणपत्र आदि	1 प्रतिको 300 येनदेखि
पारिवारिक दर्ता सम्बन्धी	पारिवारिक दर्ताको सम्पूर्ण विवरण प्रमाणपत्र • व्यक्तिगत विवरण प्रमाणपत्र आदि	1 प्रतिको 450 येनदेखि
विभिन्न प्रमाणपत्रहरू	बसोबास दर्ता नभएको प्रमाणपत्र • परिचय प्रमाणपत्र आदि	1 प्रतिको 300 येनदेखि
छाप दर्ता सम्बन्धी	छाप (इन्कान) दर्ता प्रमाणपत्र आदि	1 प्रतिको 300 येनदेखि
माइ नम्बर सम्बन्धी	माइ नम्बर कार्ड (हराएको आदि कारणले पुनः जारी गर्नु परेमा) आदि	1 प्रतिको 800 येनदेखि



निवेदन दर्ता

(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。

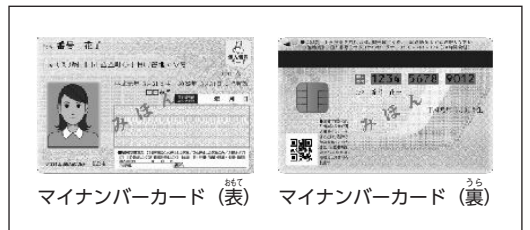
本人確認書類 A	本人確認書類 B	本人確認書類 C
在留カード、パスポート、特別永住者証明書、運転免許証、マイナンバーカード、身体障害者手帳など	国民健康保険資格確認書、介護保険証、健康保険証、年金手帳、年金証書、生活保護受給者証明書など	学生証、社員証など

(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) व्यक्तिगत परिचय पुष्टि गर्न आवश्यक कागजातहरू ▶ नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

वसाईसराई सम्बन्धी निवेदन वा विभिन्न प्रमाणपत्र लिन आउँदा काउन्टरमा आउने व्यक्तिको परिचय पुष्टि गरिन्छ ।

काउन्टरमा आउँदा व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजातहरू A मध्येको एउटा लिएर आउनुहोस् । यदि त्यो छैन भने व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात B मध्येबाट दुईवटा अथवा B र C मध्ये एक-एक वटा लिएर आउनुहोस् ।

※ व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागज A नभएको व्यक्तिका लागि परिवार दर्ता (कोसेकी), छाप दर्ता वा माइ नम्बर सम्बन्धी प्रक्रियामा आवश्यक B र C कागजात फरक हुन सक्नेछ । विस्तृत जानकारीका लागि नागरिक विभाग वा शाखा कार्यालयहरूमा सोधनुहोस् ।

व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात A	व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात B	व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात C
जाईन्यू कार्ड, पासपोर्ट, विशेष स्थायी निवासी प्रमाणपत्र, सवारी चालक अनुमति पत्र, माइ नम्बर कार्ड, अपाङ्गता परिचयपत्र आदि	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यताको प्रमाणपत्र, दीर्घकालीन हेरचाह बीमा कार्ड, स्वास्थ्य बीमा कार्ड, पेन्सन पट्टा, पेन्सन प्रमाणपत्र, जीवन निर्वाहको लागि सहयोग प्राप्त गर्नेको प्रमाणपत्र आदि ।	विद्यार्थी परिचयपत्र, कर्मचारी परिचयपत्र आदि ।

(6) माइ नम्बर

▶ नागरिक सेवा विभाग TEL : 047-366-7340

① माइ नम्बर भन्नाले के हो ?

यो सामाजिक सुरक्षा, कर र विपद व्यवस्थापन क्षेत्रमा प्रयोग हुने 12 अंकको व्यक्तिगत नम्बर हो । जापानमा बसोबास दर्ता भएका विदेशी नागरिकहरूसँग पनि माइ नम्बर हुन्छ । 2020 साल 5 महिना 25 तारिकपछि जापान प्रवेश गरी जापानमा बसोबास दर्ता गर्दा माइ नम्बर भएको व्यक्तिगत नम्बरको सूचना हुलाकमार्फत पठाइन्छ । इच्छुक व्यक्तिले फोटो र IC चिपजडित माइ नम्बर कार्ड पनि आवेदन दिन सक्नेछन् ।

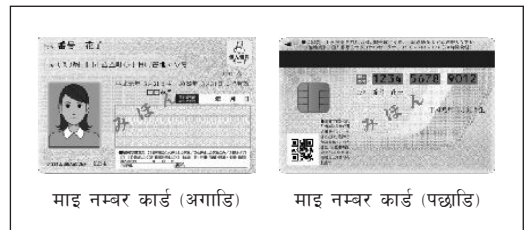
▶ माइ नम्बर समग्र फ्रि-डाईल

TEL : 0120-0178-26 (माइ नम्बर प्रणाली सम्बन्धी कुराहरूको लागि)

0120-0178-27 (माइ नम्बर कार्ड आदिसँग सम्बन्धी कुराहरूको लागि)

उपलब्ध भाषा: अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियन, स्पेनिश, पोर्चुगिज

उपलब्ध दिन: सोमबारदेखि शुक्रबार 9:30 देखि 20:00 शनिवार, आईतवार, सार्वजनिक विदाका दिन 9:30 देखि 17:30



② माइ नम्बर कार्डको आवेदन गर्ने तरिका

आवेदन पठाउने	जारी हुने सूचना प्राप्त गर्ने	माइ नम्बर कार्ड प्राप्त
व्यक्तिगत नम्बरको सूचनासँगै पठाइएको आवेदन फारममा आवश्यक विवरणहरू भरेर साथमा राखिएको फिर्ता पठाउने खाममा राखेर आवेदन गर्नुहोस् । हुलाकबाट पठाउने बाहेक कम्प्युटरबाट आवेदन दिने तथा वेबसाइटबाट पनि आवेदन दिन सकिन्छ ।	कार्ड जारी भएको सूचना तपाईंको घरमा पछि पठाईनेछ । कार्ड कसरी लिने भन्ने विस्तृत जानकारी आदि त्यसमा राम्रोसँग हेर्नुहोला ।	कार्ड जारी भएको काउन्टरमा आवश्यक कुराहरू लिएर जाने अनि त्यहाँ आफ्नो पासवर्ड सेट गरेर माइ नम्बर कार्ड प्राप्त गर्नुहोस् ।

• माइ नम्बर कार्ड समग्र साईट (स्थानीय सरकार सूचना प्रणाली संयन्त्र)

यो माइ नम्बर कार्ड, सूचना कार्ड सम्बन्धी जानकारी प्रकाशित गरिएको बहुभाषिक वेबसाइट हो ।

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



माइ नम्बर कार्ड
समग्र साईट



निवेदन दर्ता

(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 こくみんけんこう ほけん はい 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)
子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 こくみんけんこう ほけんりょう 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。



保険・年金

4 बीमा • पेन्सन

(1) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा

► बीमा तथा पेन्सन विभाग TEL : 047-712-0141 (बीमा तथा पेन्सन कल सेन्टर)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा भनेको विरामी हुँदा अथवा चोटपटक लाग्दा आर्थिक भार सकेसम्म कम होस भन्ने उद्देश्यले बनाईएको एकअर्कालाई सहयोग गर्ने प्रणाली हो । यस प्रणालीमा सबैले आफ्नो आम्दानी अनुसार नियमित रूपमा बीमा शुल्क तिर्छन् र त्यही अनुसारको उपचार खर्चका लागि प्रयोग गरिन्छ । **जापानमा बस्ने सबैले निर्घबक भएर स्वास्थ्य सेवा लिन सक्नु भन्ने उद्देश्यले प्रत्येक व्यक्तिले अनिवार्य रूपमा स्वास्थ्य बीमामा सहभागी हुनैपर्छ ।**

① राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गर्दा • त्याग गर्दा

घरमूलीले 14 दिन भित्र अनिवार्य सूचना गराउनुपर्छ ।
सम्बन्धित सेवा काउन्टर: राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभाग, अन्य शाखा कार्यालय
(※ माचुदो स्टेशनको आतारे माचुदो 8 तलामा रहेको प्रशासनिक सेवा सेन्टरमा भने प्रक्रिया हुँदैन ।)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश नगरी नहुने व्यक्ति

माचुदो सिटीमा ठेगाना दर्ता भएर बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरु तर तल उल्लेखित व्यक्तिहरु बाहेक अनिवार्य रूपमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गर्ने पर्ने हुन्छ ।

- काम गर्ने कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा प्रवेश गरेको व्यक्ति र उसमा आश्रित भएको उसको परिवार
- ज्येष्ठ नागरिक चिकित्सा प्रणालीमा सहभागी भएका व्यक्तिहरु
- कल्याणकारी लाभ लिईरहेका व्यक्तिहरु

तल उल्लेख गरिएका कागजातहरु लिएर आउनुहोस्

- सूचक र सम्बन्धित व्यक्तिहरुको माइ नम्बर पुष्टि हुने कागजात
- सूचकको व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात (सवारी चालक अनुमति पत्र, पासपोर्ट, माइ नम्बर कार्ड, जाईयू कार्ड आदि)
- वारेशनामा पत्र (सूचक र सम्बन्धित व्यक्ति फरक परिवार भएको अवस्थामा ।)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गर्दा		राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा त्याग गर्दा	
यस्तो अवस्थामा	आवश्यक वस्तुहरु	यस्तो अवस्थामा	आवश्यक वस्तुहरु
अन्य सिटीबाट बसाई सरेर आएको बेला	<input checked="" type="checkbox"/> अन्य सिटीबाट जारी गरिएको बसाईसराईको प्रमाणपत्र	अन्य सिटीमा बसाई सरेर जाँदा	<input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र तथा योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना
अन्य स्वास्थ्य बीमा छोडेको बेला अथवा अन्य स्वास्थ्य बीमाको आश्रित परिवार सदस्य नरहेको अवस्थामा	<input checked="" type="checkbox"/> स्वास्थ्य बीमा योग्यता समाप्त भएको प्रमाणपत्र	अन्य बीमा प्रवेश गर्दा अथवा अन्य स्वास्थ्य बीमाको आश्रित परिवार सदस्य बनेको बेला	<input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र तथा योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना <input checked="" type="checkbox"/> अन्य स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि पत्र तथा योग्यता जानकारी सम्बन्धी सूचना (यदि पछिल्लो कागजात जारी नभएको अवस्थामा बीमामा सहभागी भएको प्रमाणपत्र)
बच्चा जन्मेको बेला	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ शिशु पुस्तिका	बीमामा प्रवेश गरेको व्यक्तिको मृत्यु भएमा	<input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र तथा योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना
कल्याणकारी लाभ लिन नमिलेको अवस्थामा	<input checked="" type="checkbox"/> कल्याणकारी लाभ प्रमाणपत्र	कल्याणकारी लाभ लिनुपर्ने अवस्थामा	<input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र, योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना, कल्याणकारी लाभ प्राप्तको प्रमाणपत्र
अन्य यी अवस्थाहरुमा	आवश्यक वस्तुहरु		
ठेगाना, घरमूली, नाम फेरिएको अवस्थामा	<input checked="" type="checkbox"/> राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र, योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना		
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता प्रमाणपत्र, योग्यता जानकारीको सूचना हराएको वा बिगिएको अवस्थामा	<input checked="" type="checkbox"/> व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात (बिगिएको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र वा योग्यताको जानकारी सम्बन्धी सूचना		

② राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा शुल्क

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा सहभागी भएपछि बीमा शुल्क (पैसा) तिर्नुहोस् । बीमा शुल्क घरमूली (परिवारको प्रतिनिधी व्यक्ति) ले तोकिएको समयभित्र तिर्नुपर्छ । बीमा शुल्क बैंक खाताबाट स्वचालित भुक्तानी (※) मार्फत तिर्नुहोस् । यसको प्रक्रियाको बारेमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन शाखामा सोध्नुहोस् ।

※ स्वचालित बैंक स्थानान्तरण = बैंकङ्ग संस्थाबाट पैसा कटाईन्छ

पैसा तिर्न ढिला भयो भने ... रिमाइण्डर सूचना र मागपत्र पठाईनेछ । विलम्ब शुल्क थपिएर तिर्नुपर्ने पैसा धेरै हुन्छ ।

लगातार पैसा तिर्नु भएन भने ... सिटी अफिसले बीमा शुल्क तपाईंको बचत तथा तलबबाट (जफत गर्न) लिन सक्छ ।

※ यदि पैसा तिर्न नसकेको अवस्थामा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभागमा तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस् ।



(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) ज्येष्ठ नागरिक चिकित्सा बीमा प्रणाली

► राष्ट्रिय पेन्सन विभाग ज्येष्ठ नागरिक चिकित्सा बीमा प्रणाली विभाग TEL : 047-712-0141 (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कल सेन्टर)

बसोबास दर्ता गरेका 75 वर्ष माथिका व्यक्तिहरू (निश्चित प्रकारको अशक्तता भएका र स्वयं सहभागी हुन चाहने 65 वर्षमाथि) का व्यक्तिहरू ज्येष्ठ नागरिक चिकित्सा बीमा प्रणालीमा सहभागी हुनुपर्दछ। विदेशी नागरिकहरू पनि यदि उनीहरूको बसोबासको अवधि 3 महिना भन्दा बढी छ भने यस बीमा प्रणालीका सदस्य बन्छन्। तर विशेष गतिविधी 'तोकुनेई खाचुदोउ' प्रकारको बसोबास अनुमति लिएर उपचारको उद्देश्यले जापान आएका व्यक्तिहरू भने यस प्रणालीमा सहभागी हुन सक्दैनन्।

(3) राष्ट्रिय पेन्सन

► राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा राष्ट्रिय पेन्सन TEL : 047-366-7352

① राष्ट्रिय पेन्सन भनेको के हो ?

जापानमा काम गर्ने उमेर समूह (बीमित व्यक्ति) र वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरू (पेन्सन प्राप्त गर्ने व्यक्ति) बीचको 'सामाजिक पारस्परिक सहयोग' प्रणालीलाई आधार मानेर सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था सञ्चालन गरिएको छ। **सिद्धान्ततः जापानभित्र ठेगाना दर्ता भएका 20 देखि 60 वर्षभन्दा कम उमेरका सबै व्यक्तिहरूले राष्ट्रियता जुनसुकै भए पनि राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीमा सहभागी हुनुपर्छ।** राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीमा वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन, अशक्तता आधारभूत पेन्सन र परिवार सदस्यको मृत्यु पश्चात दिइने आधारभूत पेन्सनहरू छन्। योग्यता आवश्यकता र पेन्सन रकमहरूको बारेमा जानकारी लिनको लागि कृपया सम्पर्क गर्नुहोस्।

② तपाईं सहभागी भएको राष्ट्रिय पेन्सनको प्रकार र बीमा शुल्क तिर्ने तरिका

	प्रकार	उमेर आदि	लाभित व्यक्ति	भुक्तानी विधी		
अनिवार्य प्रवेश गर्नुपर्ने व्यक्ति	प्रथम श्रेणीका बीमित व्यक्ति	20 वर्षदेखि 60 वर्ष भन्दा कम उमेर	स्वरोजगार गर्ने व्यक्ति, बेरोजगार व्यक्ति, अस्थायी काम गर्ने व्यक्ति, विद्यार्थी आदि मध्ये दोस्रो तथा तेस्रो श्रेणीका बीमित व्यक्तिमा नपर्ने व्यक्तिहरू	जापान पेन्सन सेवाबाट पठाईने भुक्तानी रसीद मार्फत तिर्ने अथवा बैंक खाताबाट स्वचालित रुपमा रकम कटाउने व्यवस्था पनि उपलब्ध छ।	इच्छा लागेमा प्रवेश गर्न सक्ने व्यक्ति	स्वेच्छिक बीमामा प्रवेश गर्ने व्यक्ति
	दोस्रो श्रेणीका बीमित व्यक्ति	रोजगार शुरु गरेदेखि 65 वर्ष नपुग्दासम्म	कर्मचारी पेन्सनमा आवद्ध व्यक्ति	कर्मचारी पेन्सन बीमाको रुपमा सम्बन्धित व्यक्तिको तलवबाट कटाईनेछ।		● जापानमा बसोबास गर्ने 60 देखि 65 वर्ष मुनिका व्यक्तिहरू ● विदेशमा बस्ने 20 देखि 65 वर्ष मुनिका जापानी नागरिकहरू
	तेस्रो श्रेणीका बीमित व्यक्ति	20 वर्षदेखि 60 वर्ष नपुग्दासम्म	दोस्रो श्रेणीका बीमित व्यक्तिमा आश्रित जीवनसाथी	आफैले बीमा शुल्क तिर्नु पर्दैन। दोस्रो श्रेणीका बीमित व्यक्तिहरूको तर्फबाट नै भुक्तानी गरिनेछ।	विशेष स्वेच्छिक सहभागिता	65 वर्षको उमेरसम्ममा पेन्सन योग्यता प्राप्त नगरेका व्यक्तिहरूले 70 वर्षको उमेर नपुगेसम्म योगदान जारी राख्न सक्नेछन्, जबसम्म उनीहरू पेन्सन लाभको लागि योग्य हुँदैनन्। (यो 1975 साल 4 महिना 1 तारिक अघि जन्मेकाहरूमा लागू हुन्छ।)

③ बीमा शुल्क तिर्ने कठिनाई भएका व्यक्तिहरू

प्रथम श्रेणीका बीमित व्यक्ति (स्वरोजगार, बेरोजगार आदि) ले बीमा शुल्क आफैले तिर्नुपर्छ। विरामी, बेरोजगारी, व्यवसायमा भएको मन्दी आदिका कारणले बीमा शुल्क भुक्तानी गर्न गाह्रो भएको व्यक्तिहरूले राष्ट्रिय पेन्सन कार्यालयमा आवेदन दिन सक्नेछन्। आवेदन स्वीकृत भएपछि बीमा शुल्क पूर्ण रुपमा अथवा 4 भागको 3 भाग, आधा, 4 भागको 1 भाग छुट हुने व्यवस्था पनि हुन्छ। 50 वर्ष भन्दा मुनिका व्यक्तिहरूका लागि बीमा शुल्क भुक्तानी स्थगित गर्ने व्यवस्था हुन्छ। त्यसो त विद्यार्थीहरूका लागि अध्ययन अवधिभर बीमा शुल्क तिर्ने स्थगित गरिने 'विद्यार्थी भुक्तानी विशेष व्यवस्था' पनि उपलब्ध हुन्छ। यसका अतिरिक्त छुट गरिएका बीमा शुल्क 10 वर्षभित्र पछाडि फर्केर तिर्न सकिन्छ।



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"> 日本国籍を有していない人 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月数、又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。） 日本に住所を有していない人 <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"> 年金（障害手当金を含む）を受ける権利を有したことがない人 	<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"> <input checked="" type="checkbox"/> 脱退一時金請求書 <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） <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） <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） <input checked="" type="checkbox"/> 基礎年金番号が確認できる書類

※ 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る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"> <input checked="" type="checkbox"/> 要介護（要支援）認定申請書 <input checked="" type="checkbox"/> 介護保険被保険者証 <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"> <input checked="" type="checkbox"/> 問診票



④ छोटो अवधिको बसोबास भएका विदेशीहरूको लागि एकमुष्ट निवृत्ति भत्ता भुक्तानी

यदि जापानी नागरिक नभएको व्यक्ति (विदेशी नागरिक) ले राष्ट्रिय पेन्सन वा कर्मचारी पेन्सन बीमाको लागि आफ्नो योग्यता गुमाएर जापान छाडेर जानुपर्ने अवस्था आएमा उनीहरूले जापान बसोबास गर्न छाडेको 2 वर्षभित्र एक मुष्ट निवृत्ति भत्ता फिर्ताको लागि भुक्तानी दावी गर्न सक्दछन् ।

लक्षित व्यक्ति	आवेदनको लागि आवश्यक कागजात
<p>निम्न सर्तहरू पूरा भएमा एकमुष्ट निवृत्ति भत्ता फिर्ताको लागि आवेदन दिन सकिन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> जापानी नागरिकता नलिएको व्यक्ति राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली तथा कर्मचारी पेन्सन बीमा प्रणाली अन्तरगत प्रथम श्रेणीको बीमित व्यक्तिको रुपमा कम्तीमा 6 महिना भुक्तानी गरेको व्यक्ति (पेन्सन भुक्तानी छुट गरिएको अवधि छ कि छैन भनेर सोधपुछ गर्नुहोस् ।) जापानमा ठेगाना दर्ता भएको व्यक्ति <ul style="list-style-type: none"> ※ रि-इन्ट्री परमिट लिएकाहरूको हकमा भने जापान छोड्दाको सूचना बुझाएपछिको दिनदेखि मात्र लागू हुन्छ । पेन्सन (अपाङ्गता भत्ता सहित) प्राप्त गर्ने अधिकार नभएका व्यक्तिको 	<p>तलका कागजातहरू तयारी गर्नुहोस् र आवेदन दिनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> एकमुष्ट निवृत्ति भत्ता दावी फारम <input checked="" type="checkbox"/> पासपोर्टको कपी (नाम, जन्ममिति, राष्ट्रियता, हस्ताक्षर, निवासी योग्यताको पुष्टि गर्न सकिने पृष्ठ) <input checked="" type="checkbox"/> जापानभित्र अब ठेगाना नरहेको कुरा प्रमाणित गर्ने कागजात (जस्तै जूमिनट्यो हटाईएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी आदि) <input checked="" type="checkbox"/> बैंकले जारी गरेको प्रमाणपत्र आदि (बैंकको नाम, शाखाको नाम, शाखाको ठेगाना, खाता नम्बर तथा निवेदक स्वयंको नाममा खाता रहेको पुष्टि हुने कागजात) <input checked="" type="checkbox"/> पेन्सन पुस्तिका वा आधारभूत पेन्सन नम्बर सूचना पत्र

- ※ एकमुष्ट निवृत्ति भत्ता प्राप्त गरेपछि त्यो भुक्तानी गर्न प्रयोग गरिएको अवधि अब पेन्सन योगदानको अवधि मनिने छैन । विस्तृत जानकारीको लागि नजिकको जापान पेन्सन सेवा कार्यालयमा वा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन विभागको राष्ट्रिय पेन्सन शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् । साथै निवेदन सम्बन्धी कागजातहरू जापान पेन्सन सेवा कार्यालयमा बुझाउनुपर्दछ ।
- ※ एकमुष्ट निवृत्ति भत्ताको रकम जापानको पेन्सन प्रणालीमा सहभागी भएको महिनाको संख्याको आधारमा गणना गरिन्छ ।

(4) दीर्घकालीन हेरचाह बीमा ▶ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा विभाग TEL: 047-366-7370 (माचुबो सिटी दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रशासन केन्द्र)

दीर्घकालीन हेरचाह बीमा भनेको स्याहार आवश्यक पर्ने अवस्था आए पछि व्यक्तिले आत्मनिर्भर भएर जीवन जीउन सक्नु भन्ने उद्देश्यले वृद्धवृद्धाको स्याहारलाई सबैले मिलेर सहयोग गर्ने व्यवस्था हो । 65 वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिको जसले स्याहार आवश्यकताको मान्यता प्राप्त गरेका छन्, उनीहरूले यो सेवा प्रयोग गर्न सक्छन् । 40 देखि 64 वर्षसम्मका व्यक्तिको पनि उमेरसँग सम्बन्धित रोगका कारण स्याहार आवश्यक ठहरिएमा यो सेवा प्रयोग गर्न सक्छन् ।

① बीमा शुल्कको भुक्तानी विधी

बीमा शुल्क उमेर अनुसार भुक्तानी गर्ने विधी फरक हुन्छन् ।

उमेर	भुक्तानीको विधी
65 वर्ष माथि	भुक्तानी गर्ने तरिका दुई प्रकारका हुन्छन् । सामान्य संकलन (भुक्तानी रसीदद्वारा भुक्तानी) र विशेष संकलन (पेन्सनबाट स्वतः कटौती) । पेन्सनबाट स्वतः कटौती सुरु नभएसम्म भुक्तानी रसीद पठाईनेछ । कृपया तोकिएको मितिभित्र भुक्तानी गर्नुहोस् ।
40 वर्षदेखि 65 वर्ष सम्म	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गरेको व्यक्ति राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा दीर्घकालीन स्वास्थ्य बीमा समावेश हुन्छ । यसको भुक्तानी घरमुलीले गर्दछ ।
	कार्यस्थलको बीमामा प्रवेश गरेको व्यक्ति तलवदेखि दीर्घकालीन स्वास्थ्य बीमा कटाईन्छ ।

② प्रयोग विधी

स्याहार सेवा प्रयोग गर्नका लागि 'आवश्यक स्याहार/आवश्यक सहयोग मान्यता' प्राप्त गर्ने प्रक्रिया आवश्यक हुन्छ ।

[सम्पर्क तथा आवेदन स्थान] दीर्घकालीन हेरचाह बीमा विभाग, प्रत्येक अन्य शाखा कार्यालय

[आवेदनका लागि आवश्यक कागजातहरू]

सिटी कार्यालयमा बुझाउनुपर्ने कागजातहरू	मुख्य उपचार गर्ने डाक्टर वा स्वास्थ्य संस्थामा बुझाउने कागजातहरू
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> आवश्यक स्याहार (आवश्यक सहयोग) मान्यता आवेदन फारम <input checked="" type="checkbox"/> दीर्घकालीन स्याहार बीमाको प्रमाणपत्र ※ आवेदन फारममा स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धी जानकारी भरिनुपर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नावली



(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	
<ul style="list-style-type: none"> 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	毎月の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。	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。
ふつうちゆうしゆう 普通徴収	上記以外の人	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。	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"> 会社から松戸市に給与支払報告書の提出がなかった人 給与以外に所得がある人 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 <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"> 申告する年度の前年分の所得を証明する書類 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） 障害者控除を受ける人は、障害者手帳又は証明書 学生の方は、学生証 マイナンバーがわかるもの 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）

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。



(1) कर

► नागरिक कर शाखा TEL : 047-366-7322

① आवासीय कर (सिटी कर - प्रान्तीय कर) - वन तथा वातावरण कर

आवासीय कर भनेको प्रत्येक वर्षको जनवरी 1 तारिकको अवस्थामा उक्त सिटीभित्र बसोबास गर्ने व्यक्तिले तिर्नुपर्ने व्यक्तिगत सिटी कर र प्रान्तीय करको एकमुष्ट करलाई नजाउँछ। आवासीय करमा कर लाग्ने आय रकममा समान रूपमा 10 प्रतिशत (सिटी कर 6 प्रतिशत र प्रान्तीय कर 4 प्रतिशत) लगाईने 'आम्दानीमा आधारित कर' हुन्छ। साथै सिटी कर 3,000 येन र प्रान्तीय कर 1,000 येन गरी जम्मा 4,000 येनको समान कर पनि लगाइन्छ। यसको अतिरिक्त 1,000 येनको वन तथा वातावरणीय कर पनि लगाइन्छ। यी सबै रकमको कुल योगलाई वार्षिक आवासीय कर र वन तथा वातावरणीय कर भनिन्छ।

माचुदो सिटीमा आवासीय कर र वन तथा वातावरणीय कर तिर्नुपर्ने व्यक्ति

- 1 महिनाको 1 तारिकमा माचुदो सिटीमा बसोबास गरेर अघिल्लो वर्षमा तोकिएको एक सीमा भन्दा बढी आम्दानी ※ गरेको व्यक्ति
- 1 महिनाको 1 तारिकमा माचुदो सिटीमा ठेगाना नभएको तर माचुदो सिटीभित्र कार्यालय अथवा व्यवसायिक स्थान भएको र अघिल्लो वर्ष निश्चित रकमभन्दा बढी आय ※ भएका व्यक्ति (समान कर मात्र)

※ आवासीय कर लाग्ने आय रकम आश्रित परिवारको संख्या वा अपाङ्गता आदि भएको अवस्था अनुसार फरक-फरक हुन्छ। विस्तृत जानकारीको लागि नागरिक कर शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

② आवासीय कर, वन तथा वातावरणीय कर तिर्ने तरिका र निर्धारण विधी

भुक्तानीको प्रकार	लक्षित व्यक्ति	भुक्तानीको तरिका	निर्धारण विधी
विशेष कटौती	कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिहरु	हरेक महिनाको तलवबाट आवासीय कर कटाएर कम्पनीले सम्बन्धित व्यक्तिको सट्टामा सिटीलाई भुक्तानी गर्ने विधी	काम गर्ने ठाउँबाट पठाईने तलव भुक्तानी प्रतिवेदनका आधारमा कर निर्धारण गरिन्छ।
साधारण संकलन	माथि उल्लेख गरिएको व्यक्ति बाहेक	कर भुक्तानी गर्नुपर्ने व्यक्तिले सीधै कर भुक्तानी गर्ने विधी। यो मुख्य गरी व्यक्तिगत व्यवसाय तथा फ्रिलान्सरहरुलाई लागू हुन्छ।	व्यक्तिगत व्यवसायी अथवा कुनै पनि आम्दानी नभएको अवस्थामा समेत व्यक्तिले आफैले आम्दानी घोषणा गरेपछि कर रकम निर्धारण गरिन्छ।

③ आम्दानीको घोषणा

आम्दानीको घोषणा भनेको उक्त वर्षको आम्दानी, तिरेको बीमा शुल्क, आश्रित परिवार सदस्य संख्या आदि विवरण फारममा भरेर पेश गर्ने प्रकृतिलाई भनिन्छ। पेश गरिएको आम्दानी घोषणाको विवरणका आधारमा आवासीय कर, वन तथा वातावरणीय कर निर्धारण गरिन्छ। तल उल्लेख गरिएका व्यक्तिहरुले अनिवार्य रूपमा आम्दानीको घोषणा गर्नुहोस्।

आम्दानी घोषणा गर्नुपर्ने व्यक्ति	आम्दानी घोषणा गर्दा आवश्यक कागजातहरु
<p>त्यस वर्षको जनवरी 1 तारिकको अवस्थामा माचुदो सिटीमा बसोबास गर्ने र तलका मध्ये कुनै एक अवस्थामा समेटिने व्यक्तिले घोषणा गर्न आवश्यक छ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ कम्पनीबाट माचुदो सिटीमा तलव भुक्तानी प्रतिवेदन पेश नगरेको व्यक्ति ▷ तलव बाहेक अन्य आम्दानी भएको व्यक्ति ▷ कुनै पनि आम्दानी नभएको र कसैको आश्रित पनि नभएको व्यक्ति वा आश्रय दिने व्यक्ति माचुदो सहरमा नबस्ने अवस्था भएको व्यक्ति <p>※ यदि आयकरको अन्तिम कर विवरण पेश गरिसकेको छ भने आवासीय करको वेग्लै घोषणा गर्न आवश्यक हुँदैन।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> घोषणा गर्ने आर्थिक वर्षको अघिल्लो वर्षको आम्दानी प्रमाणित गर्ने कागजात <input checked="" type="checkbox"/> घोषणा गर्ने आर्थिक वर्षको अघिल्लो वर्षमा तिरेको रकम पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र (जस्तै: स्वास्थ्य बीमा शुल्क तिरेको प्रमाण आदि) <input checked="" type="checkbox"/> अपाङ्गता कर छुट लिन चाहने व्यक्तिका लागि अपाङ्गता परिचयपत्र वा प्रमाणपत्र <input checked="" type="checkbox"/> विद्यार्थी भएमा विद्यार्थी परिचयपत्र <input checked="" type="checkbox"/> माइ नम्बर थाहा हुने कागजात <input checked="" type="checkbox"/> व्यक्तिचय परिचय खुल्ने कागजात (जाइ-यू कार्ड/स्वास्थ्य बीमाको योग्यता प्रमाणपत्र/सवारी चालक अनुमति पत्र आदि)

④ आवासीय कर - वन तथा वातावरणीय कर प्रमाणपत्र

आवासीय कर - वन तथा वातावरणीय कर प्रमाणपत्र भनेको त्यस वर्षको लागि आवासीय कर तथा वन वातावरण करको वार्षिक रकम, अघिल्लो वर्षको आय रकम, आश्रितहरुको संख्या आदि लेखिएको हुन्छ र यो कर योग्य छ वा छैन भन्ने प्रमाणको रूपमा काम गर्दछ। (पेश गर्ने ठाउँको उदाहरण) अध्यागमन, सार्वजनिक आवास, स्वास्थ्य बीमा, वित्तीय संस्थाहरु आदि

आवेदन दिँदा आवश्यक कागजातहरु

- आवेदन फारम (काउन्टरमा उपलब्ध छ। माचुदो सिटीको वेबसाईटबाट पनि डाउनलोड गर्न सकिन्छ।)
- व्यक्तिगत परिचय खुल्ने कागजात (जाइ-यू कार्ड, पासपोर्ट, माइ नम्बर कार्ड, विशेष स्थायी अनुमति प्रमाणपत्र, सवारी चालक अनुमति पत्र)
- प्रमाणपत्रको शुल्क : 1 प्रतिको 300 येन (माइ नम्बर कार्ड भएको व्यक्तिले जापानरभरीकै कन्भिनियन्स स्टोरमा रहेको किओस्क कपी मेसिनबाट (मल्टिपोज कपी मेसिन) बाट प्रमाणपत्र निकाल्न सकिन्छ। अहिले कन्भिन्युवाट निकाल्दा 2026 साल 7 महिनाको 1 तारिकबाट 2027 को 6 महिना 30 तारिकसम्म 1 प्रतिको 10 येनमा निकाल्न सकिन्छ। कन्भिन्युवाट निकाल्दा 2027 साल 7 महिना 1 तारिकदेखि पनि 200 येनमा नै निकाल्न सकिन्छ।)

आवेदन दिने काउन्टर

माचुदो वडा कार्यालयको कर विभाग, अन्य शाखा कार्यालयहरु, माचुदो सिटीको प्रशासनिक सर्भिस सेन्टर (विस्तृत जानकारीको लागि P17 [3, निवेदन दर्ता] मा हेर्नुहोस्।), कन्भिनियन्स स्टोर (माइ नम्बर भएको व्यक्ति मात्र) अनलाईनमा पनि आवेदन दिन सकिन्छ। विस्तृत जानकारीको लागि माचुदो सिटीको वेबसाईटमा हेर्नुहोस्।

(1) 妊娠・出産の流れ

▶ 子育て家庭センター 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"/> 妊婦健康診査受診票（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"/> 妊婦歯科健康診査受診券（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	
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。	047-366-3127
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	国民健康保険に加入の人は国保年金課 上記以外の方は加入の健康保険組合	047-712-0141 コールセンター）



6 सुत्केरी • बाल हेरचाह

(1) गर्भावस्था • प्रसव प्रक्रिया

► बाल तथा परिवार केन्द्र मातृ तथा बाल स्वास्थ्य शाखा TEL : 047-366-5180

तलका प्रक्रियाहरु गर्दा व्यक्तिगत परिचय तथा बसोबास पुष्टिका लागि अनुहारको फोटो भएको परिचयपत्र (माइ नम्बर कार्ड, सवारी चालक अनुमति पत्र, विशेष स्थायी बसोबासको प्रमाणपत्र आदि) साथमा लिएर आउनुहोस् ।

प्रकृया • आवेदन	समय	आवश्यक वस्तु • प्रकृया	सम्बन्धित काउन्टर	TEL
मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका ① को वितरण	गर्भवती भएको 6 हप्तापछि सकेसम्म चाँडै	<input checked="" type="checkbox"/> गर्भावस्था सूचना फारम (काउन्टरमा उपलब्ध) <input checked="" type="checkbox"/> व्यक्तिगत परिचय खुलाउने कागजात (फोटो सहितको) <input checked="" type="checkbox"/> माइ नम्बर कार्ड <input checked="" type="checkbox"/> गर्भवती भएको पुष्टि गर्ने कागजात	सिटी कार्यालय तथा शाखा कार्यालय भित्रको नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (49 पेजमा हेर्नुहोस् ।)	
गर्भवती महिला स्वास्थ्य परीक्षण	गर्भावस्थाको अवधिमा 14 पटक	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> गर्भवती महिला स्वास्थ्य परीक्षण कुपन (मातृ स्वास्थ्य पुस्तिकासँगै वितरण गरिन्छ ।)		
गर्भवती महिला दाँत परीक्षण	गर्भावस्थाको अवधिमा 1 पटक	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> गर्भवती महिला दाँत परीक्षण कुपन (मातृ स्वास्थ्य पुस्तिकासँगै वितरण गरिन्छ ।)		
अभिभावक कक्षा	गर्भावस्थाको 16 देखि 32 हप्ताको बीचमा 3 पटक (परिवर्तन हुन सक्नेछ ।)	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> लेख्ने सामग्री <input checked="" type="checkbox"/> पाठ्य सामग्री (सहभागिताको समयमा वितरण गरिएको) <input checked="" type="checkbox"/> दोस्रो पटकमात्र ठूलो तौलिया	च्युडओउ स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र कोगाने स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र तोकिवादाईरा स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	047-366-7489 047-346-5601 047-384-1333
स्वास्थ्य सेविकाको गृह भ्रमण	गर्भवती अवस्थामा	गर्भावस्थाको समयमा स्वास्थ्य सेविकाले गृह भ्रमण वा आवश्यकता भएकाले स्वास्थ्य सेवी तथा अन्य विशेषज्ञहरूले घरमा गएर स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गरिन्छ ।		
सुत्केरी महिला स्वास्थ्य परीक्षण	सुत्केरी भएको 2 हप्तापछि र 1 महिना पछि	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> सुत्केरी महिला स्वास्थ्य परीक्षण कुपन (मातृ स्वास्थ्य पुस्तिकासँगै वितरण गरिन्छ ।)		
खोप (RS भाइरस खोप)	गर्भवती अवस्थाको 28 देखि 36 हप्तासम्म	<input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> खोप नम्बर (गर्भावस्थाको 28 हप्तासम्म हुलाकद्वारा पठाइन्छ ।) <input checked="" type="checkbox"/> व्यक्तिगत परिचय पत्र (माइ नम्बर कार्ड आदि) खोप लगाउन चाहने व्यक्तिले सिटी भित्रका चिकित्सा संस्था आदिमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।	रोग निवारण तथा स्वच्छता शाखा	047-366-7483
एकमुष्ट सुत्केरी तथा बाल भत्ता ② भुक्तानीको प्रक्रिया	सुत्केरी हुनु अगाडि	[प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणाली सम्झौता पत्र] भरी चिकित्सा संस्थामा पेश गर्नुहोस् ।	हरेक चिकित्सा संस्था (अस्पताल तथा क्लिनिक)	—
बच्चा जन्माउने तथा अस्पताल भर्ना हुने (जापानमा अस्पताल भर्ना सामान्यतया 4 दिनसम्म रहन्छ ।)				
जन्म दर्ता	बच्चा जन्मेपछि जन्मेको दिन समेत गरेर 14 दिन भित्र	<input checked="" type="checkbox"/> जन्मदर्ता फारम (अस्पतालद्वारा जारी गरिएको) <input checked="" type="checkbox"/> मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका <input checked="" type="checkbox"/> अन्य (पारिवारिक अवस्था अनुसार)	नागरिक शाखा	047-366-7340
बाल भत्ता ③ आवेदन	जन्मदर्ता गर्ने समयमा सँगै	<input checked="" type="checkbox"/> स्वीकृत निवेदन पत्र वा रकम परिवर्तन सूचना (काउन्टरमा वितरण गरिन्छ ।) ※ <input checked="" type="checkbox"/> निवेदकको बैंकको पासबुकको प्रतिलिपी <input checked="" type="checkbox"/> अन्य (पारिवारिक अवस्था अनुसार)	बाल भविष्य सहायता शाखा बाल भत्ता कक्षा ※ आवेदन पत्र आदि सिटीको वेबसाइट [माचुदो सिटी सुत्केरी • बाल भत्ता आवेदन पत्र डाउनलोड] वाट प्रिन्ट गर्न सकिन्छ ।	047-366-3127
बालबालिका चिकित्सा सहायता ④ को आवेदन	जन्मदर्ता गर्ने समयमा सँगै	<input checked="" type="checkbox"/> बालबालिका चिकित्सा सहायता आवेदन फारम (काउन्टरमा वितरण गरिन्छ ।) ※		
एकमुष्ट सुत्केरी तथा बाल भत्ता ② भुक्तानी प्रक्रिया	सुत्केरी भएको समयमा	सुत्केरी भएको बेला रहेको स्वास्थ्य बीमामा सम्पर्क गर्नुहोस् । तलका व्यक्तिहरु यसका लागि योग्य हुन्छन् ।	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गरेकाहरूका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा पेन्सन शाखा	047-712-0141 (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कल सेन्टर)
		<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणाली अन्तर्गत भुक्तानी 50 मान येनभन्दा कम भएका व्यक्तिहरु • प्रत्यक्ष भुक्तानी प्रणाली उपयोग नगरेका व्यक्तिहरु • विदेशमा सुत्केरी भएका व्यक्तिहरु 	माथि उल्लेख गरिए बाहेकका व्यक्तिहरुका लागि प्रवेश गरेको स्वास्थ्य बीमा संघ	—



手続き・申込み	時期	必要なもの・手続き	担当窓口	TEL
在留資格の取得	出生から30日以内	地方出入国在留管理官署にお問合せください。 (こどもが日本国籍でない場合)	地方出入国在留管理官署	—
本国政府への報告	出生から30日以内	大使館/領事館にお問合せください。(こどもが日本国籍でない場合)	大使館/領事館	—
特別永住許可申請	出生から60日以内	市民課にお問合せください。	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

健康診査・相談	内容	健康診査・相談内容通知方法
新生児聴覚スクリーニング検査	生後50日以内の時期に、出生した病院または委託医療機関で受けてください。	母子健康手帳と一緒に受診票を交付
1か月児健康診査	生後1か月の時期に委託医療機関で受けてください。	
乳児家庭全戸訪問	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。	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。
乳児健康診査	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。	生後2か月になる月の中旬に、個人に通知
乳児股関節健診	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。	
育児相談	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。	随時(各保健福祉センター・本庁・各支所の市民健康相談室)
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。	随時(参加申込みは各保健福祉センターまで)
離乳食教室	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。	随時(お問合せは各保健福祉センターまで)
1歳6か月児健康診査	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。	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	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。	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。
3歳児健康診査	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。	生後3歳5か月になる月の中旬に、個人に通知



प्रकृया • आवेदन	समय	आवश्यक वस्तु • प्रकृया	सम्बन्धित काउन्टर	TEL
निवासी योग्यताको प्राप्ति	जन्मेपछि 30 दिन भित्र	क्षेत्रीय अध्यागमन तथा निवास व्यवस्थापन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् । (यदि बच्चा जापानी नागरिक होइन भने)	क्षेत्रीय अध्यागमन तथा निवास व्यवस्थापन कार्यालय	—
आफ्नो देशको सरकार लाई जानकारी	जन्मेपछि 30 दिन भित्र	कृपया दूतावास तथा वाणिज्य दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस् । (यदि बच्चा जापानी नागरिक होइन भने)	दूतावास तथा वाणिज्य दूतावासमा	—
विशेष स्थायी निवासी अनुमतिका लागि आवेदन	जन्मेपछि 60 दिन भित्र	कृपया नागरिक विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।	नागरिक विभाग	047-366-7340

① मातृ शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका

मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका भनेको गर्भवती महिलाको गर्भको अवस्था, प्रसूति, शिशु तथा साना बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य परीक्षण, खोप आदिको विवरणको अभिलेख राख्ने महत्वपूर्ण पुस्तिका हो ।

② एकमुष्ठ सुत्केरी भत्ता

यो बच्चा जन्माउँदा लाग्ने खर्च राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तथा कम्पनी मार्फत बीमामा प्रवेश गरिएको स्वास्थ्य बीमाबाट भुक्तानी गरिने व्यवस्था हो । तर, भुक्तानीको लागि अधिकतम सीमा तोकिएको हुन्छ ।

③ बाल भत्ता

बाल भत्ता भनेको बालबालिका हुर्काउने परिवारको आर्थिक भार कम गर्न तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य विकासलाई सहयोग गर्न प्रदान गरिने सहयोग हो । यो माध्यमिक विद्यालयको तेस्रो वर्ष बराबर उमेरसम्मका बालबालिकाहरूलाई पालनपोषण गर्ने व्यक्तिलाई प्रदान गरिन्छ । (सन् 2024 साल 10 महिनादेखि यसको प्रणालीलाई परिवर्तन गरी आय सम्बन्धी सीमालाई हटाइएको छ ।)

④ बाल चिकित्सा खर्च अनुदान

बाल चिकित्सा खर्च अनुदान भनेको माचुदो सिटीमा बसोबास दर्ता भएका माध्यमिक विद्यालयको तेस्रो वर्ष बराबर उमेरसम्मका बालबालिकाको वाट्य उपचार, अस्पताल भर्ना तथा औषधि उपचारको चिकित्सा खर्चमा सहायता प्रदान गर्ने प्रणाली हो । तर स्वास्थ्य बीमाबाट कभर नहुने चिकित्सा खर्चहरू (जस्तै: स्वास्थ्य परीक्षण, खोप आदि) मा यो लागू नहुन पनि सक्छ ।

(2) शिशु तथा स्वास्थ्य

① शिशु तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण • परामर्श

स्वास्थ्य परीक्षण • परामर्श	विवरण	स्वास्थ्य परीक्षण • परामर्शको नतिजा सूचित गर्ने तरिका
नवजात शिशुको स्क्रिनइंग परीक्षण	बच्चा जन्मिएको 50 दिनभित्र बच्चा जन्मिएको अस्पताल अथवा तोकिएको चिकित्सा संस्थामा गएर यो परीक्षण गराउनुहोस् ।	मातृ स्वास्थ्य पुस्तिकासँगै परीक्षण फारम प्रदान गरिन्छ ।
1 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य परीक्षण	बच्चा जन्मिएको 1 महिनापछि तोकिएको चिकित्सा संस्थामा परीक्षण गराउनुहोस् ।	
बच्चा भएको घरको भ्रमण	बच्चा जन्मिएको 4 महिना पुग्नु अगाडि शिशु जन्मिएको सबै परिवारमा सुत्केरी सहायक अथवा स्वास्थ्य कर्मिले घरमा गएर बच्चाको तौल मापन तथा स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गर्दछ ।	मातृ स्वास्थ्य पुस्तिका भन्दा वेग्लै कितावमा रहेको फारम नवजात शिशुको जन्म सूचना फारम (पोस्टकार्ड) सम्बन्धित स्वास्थ्य तथा बाल कल्याण केन्द्रमा हुलाकमार्फत पठाउनुहोस् । जन्म दर्ता गर्दा नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालयमा बुझाउनु भए पनि हुन्छ ।
शिशुको स्वास्थ्य परीक्षण	बच्चा जन्मिएपछि 3-4 महिना, 6-7 महिना, 9-10 महिनाको समयमा तोकिएको चिकित्सा संस्थामा यो परीक्षण गराउनुहोस् ।	बच्चा जन्मिएपछि 2 महिनाको हुने महिनाको मध्यतिर व्यक्तिगत रूपमा सूचना पठाईन्छ ।
शिशुको कम्मरको जोर्नीको परीक्षण	बच्चा जन्मिएपछि 3-4 महिनाको समयमा सिटी भित्रको तोकिएको चिकित्सा संस्थामा यो परीक्षण गराउनुहोस् ।	
बाल हेरचाह परामर्श	शिशु तथा साना बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य तथा बाल पोषण सम्बन्धी परामर्श आदि व्यक्तिगत रूपमा प्रदान गरिन्छ ।	आवश्यकता अनुसार जन्सुकै समयमा परामर्श लिन सकिन्छ । (हरेक स्वास्थ्य तथा बाल कल्याण केन्द्र, मुख्य कार्यालय र अन्य शाखास्थित नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षमा)
बाल कक्षा	बच्चा जन्मिएको लगभग 2 देखि 12 महिनासम्मका शिशु र उनीहरूका अभिभावकलाई लक्षित गरी स्वास्थ्य, पुरक आहार, दाँत सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्ने तथा व्यक्तिगत परामर्श दिने काम गरिन्छ ।	आवश्यकता अनुसार जन्सुकै समयमा (सहभागिताका लागि प्रत्येक स्वास्थ्य तथा बाल कल्याण केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।)
बाल आहार कक्षा	जन्मिएपछि 4 देखि 5 महिनाको बच्चा (पहिलो सन्तान) का अभिभावकलाई लक्षित गरी पोषण विशेषज्ञले पूरक आहार कसरी शुरू गर्ने र बनाउने भन्ने बारेमा जानकारी दिनुहुन्छ ।	आवश्यकता अनुसार जन्सुकै समयमा (अन्य जानकारीका लागि स्वास्थ्य तथा बाल कल्याण केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।)
1 वर्ष 6 महिनाका बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण	1 वर्ष 6 महिनाका बालबालिकाहरूलाई लक्षित गरी स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ । साथै, बाल पालन पोषण, पोषण तथा किराले दाँत खान रोकथाम सम्बन्धी परामर्श प्रदान गरिन्छ ।	बच्चा जन्मिएपछि 1 वर्ष 6 महिना पुग्ने महिनाको मध्यतिर व्यक्तिगत रूपमा सूचना पठाईन्छ ।
बानपाकु दन्त स्वास्थ्य क्लब	2 वर्ष 2 महिनादेखि 3 वर्ष 5 महिनासम्मको उमेरका बालबालिकाका दाँत किराले खान रोकथाम कक्षा संचालन गरिन्छ ।	1 वर्ष 6 महिनाका बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षणको समयमा आवेदनसम्बन्धी जानकारी प्रदान गरिन्छ ।
3 वर्षका बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण	3 वर्ष 6 महिनाका बालबालिकाहरूलाई लक्षित गरी स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ । साथै, बाल पालनपोषण तथा दाँत किराले खान रोकथाम सम्बन्धी परामर्श पनि प्रदान गरिन्छ ।	बच्चा जन्मिएपछि 3 वर्ष 5 महिनाको हुने महिनाको मध्यतिर व्यक्तिगत रूपमा सूचना पठाईन्छ ।



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）	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ※ 1：小学校就学前年度4月に個別通知 ※ 2：9歳誕生日前月に個別通知 ※ 3：小学6年生の4月に個別通知 ※ 4：中学1年生と高校1年生の4月に個別通知 ● 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。 ● 定期予防接種を受ける際「予防接種番号」が必要です。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。
B型肝炎	1歳未満（3回接種）	
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月～5歳未満（4回接種）	
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）	
BCG	1歳未満（1回経皮接種）	
MR（ましん・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 <u>4/1から3/31までの1年間</u> （1回接種）※1	
水痘（水ぼうそう）	1歳～3歳未満（2回接種）	
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	
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	
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 खोप

► रोग नियन्त्रण तथा स्वास्थ्य स्वच्छता विभाग TEL : 047-366-7483

शिशु तथा साना बालबालिकाहरूले नियमित रूपमा लगाउनुपर्ने खोपहरूको पूर्व जाँच फारम (निःशुल्क कुपन) समावेश गरिएको [नियमित खोप गाईड बुक] प्रदान गरिन्छ। जन्मदत्ता अथवा बसाइँसराई दर्ता गरेपछि नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षमा गएर आवेदन दिनुहोस्। यदि तपाईंले विदेशमा कुनै खोप लगाइसक्नु भएको छ भने उक्त खोप लगाएको अभिलेख पनि साथमा ल्याउनुहोस्। माचुदो सिटीले मम्स (ओटाफुकु काजे/गलगाँड) को स्वेच्छक खोप लगाउँदा लाग्ने खर्चमा पनि आर्थिक सहायता प्रदान गर्दै आईरहेको छ।

खोपको नाम	लक्षित उमेर र डोज	कैफियत
रोटा भाइरस संक्रमण	रोटारिक्स: जन्मेको 6 हप्ता 0 दिनदेखि 24 हप्ता 0 दिनसम्म (2 डोज खुवाउने) रोटारिक्स: जन्मेको 6 हप्ता 0 दिनदेखि 32 हप्ता 0 दिनसम्म (3 डोज खुवाउने)	● सिटीद्वारा अनुबन्धित चिकित्सा संस्थाहरूमा व्यक्तिगत खोप लगाईनेछ। ● शिशु तथा स्कूल जाने उमेरमा दिईने खोपहरूको लागि बच्चाको उमेर पुगपछि व्यक्तिगत सूचना पठाईनेछ।
हेपाटाइटिस B	1 वर्ष कम उमेरमा (3 डोज)	※ 1 : प्राथमिक विद्यालय भर्ना हुनुभन्दा अघिल्लो वर्षको 4 मा व्यक्तिगत सूचना ※ 2 : 9 वर्ष को जन्मदिनको अघिल्लो महिनामा व्यक्तिगत सूचना
स्ट्रेटोकोकस निमोनिया	जन्मेको 2 महिनादेखि 5 वर्ष नपुग्दासम्म (4 डोज)	※ 3 : प्राथमिक विद्यालय 6 कक्षाको 4 महिनामा व्यक्तिगत सूचना ※ 4 : निम्न माध्यमिक विद्यालय 1 कक्षा र माध्यमिक विद्यालयको 1 कक्षाको 4 महिनामा व्यक्तिगत सूचना
DPT-IPV-Hib (डिप्थेरिया • पेट्रुसिस • टिटानस • निस्क्रिय पो लियो • हिब मिश्रित)	जन्मेका 2 महिनादेखि 7 वर्ष 6 महिना नपुग्दासम्म (4 डोज)	● नियमित खोप सुविधा प्राप्त गर्नको लागि माचुदो सिटीको बासिन्दा हुनुपर्दछ। ● नियमित खोप लगाउनको लागि [खोप नम्बर] आवश्यक पर्दछ। फोन गरेर मगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको दर्ता भएको ठेगानामा हुलाक मर्फत पठाइन्छ।
BCG	1 वर्ष कम उमेरमा (1 डोज छालामार्फत लगाईने)	
MR (दादुरा • दादुराको संयुक्त खोप)	1 श्रेणी : 1 देखि 2 वर्ष नपुग्दासम्म (1 डोज) 2 श्रेणी : 5 वर्ष पुगेपछि 7 वर्षको उमेरसम्म प्राथमिक विद्यालय जाने अघिल्लो वर्ष <u>4/1 देखि 3/31 सम्म 1 वर्षमा</u> (1 डोज) ※ 1	
चिकेनफक्स (भेरिसेला)	1 वर्षदेखि 3 वर्ष नपुग्दासम्म (2 डोज)	
जापानी इन्सेफलाइटिस	1 श्रेणी: जन्मेर 6 महिनादेखि 7 वर्ष 6 महिना नपुग्दासम्म (3 डोज) 2 श्रेणी : 9 वर्षदेखि 13 वर्ष नपुग्दासम्म (1 डोज) ※ 2	
DT (डिप्थेरिया • टिटानसको संयुक्त खोप)	2 श्रेणी : 11 वर्षदेखि 13 वर्ष नपुग्दासम्म (1 डोज) ※ 3	
ह्युम्यान पापिलोमा भाइरस (पाठेघरको मुखको क्यान्सर)	प्राथमिक विद्यालय 6 कक्षादेखि माध्यमिक विद्यालय 1 कक्षाको उमेर बराबरको बालिका (3 डोज) ※ 4	

(3) बाल हेरचाह सहयोग

① सुत्केरी पश्चातको सपोर्ट

सुत्केरी पश्चातको हेरचाह (आवासीय • दिवा सेवा • गृह भ्रमण)	बच्चा जन्मेपछि, सुत्केरी पछिको हेरचाह चिकित्सा संस्था अथवा घरमा सुत्केरी भएपछि बच्चा र आमाको शारीरिक र मानसिक हेरचाहको सपोर्ट (सःशुल्क) लिन सकिन्छ। अगाडि नै स्वीकृत लिनुपर्ने भएकोले आवश्यक भएको अवस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।	बाल तथा परिवार केन्द्र, मातृ तथा बाल स्वास्थ्य शाखा, केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	TEL : 047-366-7489
जन्मपश्चात तत्काल सहयोग	4 महिना भन्दा कम उमेरका नवजात शिशु भएका परिवारहरूले सेवा प्रदायक संस्थाहरूबाट साधारण खाना पकाउने र डायपर परिवर्तन जस्ता सहयोग प्राप्त गर्न सदस्यको रूपमा (शुल्क तिरेर) दर्ता गर्न सक्छन्।	माचुदो परिवार सपोर्ट सेन्टर	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 問い合わせください。 しせつなどりようきゅうふにんてい ようじきょういっくむしゅうか 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い合わせください。	ようじきょういっくか 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 問い合わせください。	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、はげん ていせいかいいん 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 せ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	かていにくじ 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 いっくじ 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 ぼけん いっくじ 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
こどものしんしん ほうたつ こどもの心身の発達	こども ほうたつ こども発達センター	047-383-8111



② बालबालिका जाने शैक्षिक तथा हेरचाह संस्था

सार्वजनिक • निजी • साना स्तरको बाल हेरचाह केन्द्र • मान्यता प्राप्त बाल शिक्षा तथा हेरचाह केन्द्र	अभिभावकको रोजगारी आदि कारणले घरमा हेरचाह गर्न नसक्ने अवस्थामा, अभिभावकको सट्टामा विद्यालय प्रवेशपूर्वका बालबालिकाको हेरचाह गर्ने संस्था हो ।	बाल हेरचाह विभाग	TEL : 047-366-7351
निजी बाल स्याहार केन्द्र	मुख्यतया 3 वर्षदेखि प्राथमिक विद्यालय जानु अगाडिका बालबालिकाहरूकालागि हेरचाह गर्ने केन्द्र अथवा शैक्षिक सुविधा हुन् । भर्ना प्रक्रिया, भर्ना शुल्क र प्रयोग शुल्कको लागि सम्बन्धित निकायमा सीधै फोन गरेर सोधपुछ गर्नुहोस् । सुविधा उपयोग लाभ प्रमाणिकरणको लागि आवेदन प्रक्रिया जस्ता जानकारीको लागि प्रारम्भिक बाल शिक्षा विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।	बाल शिक्षा विभाग	TEL : 047-701-5126

③ बाल हेरचाह सपोर्ट

अस्थायी बाल हेरचाह	अस्थायी बाल हेरचाह केन्द्रमा अस्थायी रूपमा प्रयोग र नियमित प्रयोग दुवै उपलब्ध हुन्छन् । थप जानकारीको लागि सोधपुछ गर्नुहोस् ।	बाल हेरचाह विभाग	TEL : 047-366-7351
फ्यामेली सपोर्ट सेन्टर	जन्मेको 4 महिनादेखि प्राथमिक विद्यालय कक्षा 6 सम्मका बालबालिका भएका परिवारले (सःशुल्क) सदस्यता लिन सक्नेछन् । जहाँ खटाईएका सदस्यहरूबाट हेरचाह, घरमा लैजाने र ल्याउने सेवाहरू पनि लिन सक्नेछन् ।	माचुदो फ्यामेली सपोर्ट सेन्टर	TEL : 047-330-2941
बालबालिकाको सर्ट स्टे	अभिभावकहरू विरामी, सुत्केरी वा अन्य कारणले घरमा बालबालिकाको हेरचाह गर्न समस्या हुँदा 1 वर्ष वा सो भन्दा माथिका बालबालिकाहरूलाई अस्थायी रूपमा हेरचाह गरिने व्यवस्था हो ।	बाल तथा परिवार सेन्टर	TEL : 047-366-3941
माचुदोरी बाल सहयोगी सेवा	यस प्रणालीले घरायसी काम र बाल हेरचाहले चिन्तित वा बोझ महसुस गर्ने गर्भवती महिलाहरूका लागि र डे केयर वा किन्डरगार्टनमा नजाने दुई वर्ष मुनिका बच्चाहरू भएका परिवारका लागि घरको काम र बाल हेरचाहमा सहयोग पठाउँछ ।	बाल तथा परिवार सेन्टर	TEL : 047-366-3944
विद्यालयपछिको बाल कक्षा	पुस्तकालय लगायतका विद्यालयका संरचनाहरूको उपयोग गरी प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले विद्यालयपछि पढाई र अनुभवमूलक गतिविधीहरू गर्न सक्ने स्थान हो ।	बालबालिका आश्रय विभाग	TEL : 047-366-7464
विद्यालयपछिको बाल क्लव	अभिभावकहरू काम आदिको कारणले दिनमा घरमा नहुने प्राथमिक विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई विद्यालयपछि हेरचाह गरिन्छ ।		
अभिभावक-बालबालिका केन्द्र/ बाल सहयोग सेन्टर	सिटीभित्र रहेको 20 वटा अभिभावक-बालबालिका खेल क्षेत्र र 8 वटा बाल हेरचाह सहयोग केन्द्रहरूमा अभिभावक र बच्चाहरूसँगै खेलन, नयाँ साथी बनाउन र बाल हेरचाह सल्लाह प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।		
होतो रुम अस्थायी हेरचाह केन्द्र	अस्पताल तथा किनमेलमा जाँदा छोटो समयको लागि बच्चा छोड्नु पर्दा बच्चालाई 4 घण्टासम्म यहाँ छाडेर जान सक्नुहुन्छ ।	बाल भविष्य समर्थन विभाग	TEL : 047-366-7347
विरामी • उपचाररत बालबालिका हेरचाह केन्द्र	विरामी तथा उपचाररत बच्चा जो सामुहिक बाल हेरचारमा जान गाह्रो छ भने तपाईंले यहाँ लगेर छाड्न सक्नुहुन्छ ।		

④ बाल हेरचाह • पारिवारिक परामर्श

परामर्शको विषय	परामर्श गर्ने स्थान	TEL
मातृ शिशु स्वास्थ्य • पोषण • दन्त स्वास्थ्य र बाल स्याहार	च्यूओउड स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	047-366-7489
	कोगाने स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	047-346-5601
	तोकिवादाईरा स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	047-384-1333
बालबालिकाको शारीरिक र मासिक विकास	बाल विकास केन्द्र	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、隣接が学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

- जापानमा 6 वर्ष पुरा भएदेखि 15 वर्ष पुरा सम्मको 9 वर्षलाई अनिवार्य शिक्षा लिने उमेरको अवधि मानिन्छ ।
- प्राथमिक विद्यालयमा 6 वर्ष पुरा भएपछिको पहिलो अप्रिल महिनादेखि भर्ना हुन सकिन्छ । यो तहको पढाई 6 वर्षसम्म मानिन्छ ।
- प्राथमिक विद्यालयको पढाई सकेपछि निम्न माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुन सकिन्छ । निम्न माध्यमिक तहको पढाई 3 वर्षको हुन्छ ।
- माध्यमिक तहको पढाईमा प्राथमिक तथा निम्न माध्यमिक विद्यालयको अनिवार्य शिक्षा पूरा गरेको व्यक्तिहरूलाई सामान्य तथा प्राविधिक शिक्षा प्रदान गरिन्छ । यो तहमा सामान्यतया 3 वर्षको पढाई हुन्छ ।
- जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकका बालबालिकाहरूले पनि सार्वजनिक प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना भएर पढ्न चाहेमा जापानी विद्यार्थीसहर निःशुल्क शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन् ।

(1) विद्यालयको जानकारी • भर्ना • स्थानान्तरण

① प्राथमिक विद्यालय

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग TEL : 047-366-7457

सिटीभित्र 46 वटा प्राथमिक विद्यालयहरू (45 वटा सार्वजनिक तथा 1 वटा निजी विद्यालय) रहेका छन् ।

● प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने तरिका

सिटीको शिक्षा समितिले नयाँ भर्ना हुने बालबालिकाका अभिभावकलाई विद्यालय प्रवेश अगाडि स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी सूचना 10 महिनाको मध्यतिर पठाउँछ । त्यसैगरी 10 महिनाको अन्त्यतिर भर्ना हुने सूचना पठाउँछ । भर्ना सूचनामा बालबालिकाको नाम, जन्ममिति, भर्ना हुने विद्यालयको नाम तथा प्रवेश समारोहको मिति उल्लेख गरिएको हुन्छ । यदि भर्ना हुने बालबालिका भएको परिवारले यो सूचना पत्र प्राप्त गरेन भने कृपया सम्बन्धित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् । साथै भर्ना सूचना पत्र पठाइसकेपछि माचुदो शहरमा बसाइँ सरेर आएको व्यक्तिहरूलाई बसाइँसराइँ दर्ता गरेपछि भर्ना सूचना पत्र जारी गरिन्छ ।

※ स्कूल भर्ना अगाडि स्वास्थ्य परीक्षण

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग, विद्यालय स्वास्थ्य सुरक्षा शाखा

TEL : 047-366-7459

अर्को शैक्षिक वर्षमा प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने बालबालिका तथा विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी प्रत्येक वर्ष शरद ऋतुमा विद्यालय भर्ना हुनु अगाडि स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ ।

② निम्न माध्यमिक विद्यालय

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग TEL : 047-366-7457

सिटी भित्र निम्न माध्यमिक विद्यालय 22 वटा (सरकारी 20 वटा र प्राइवेट 2 वटा स्कूल) छन् ।

● निम्न माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुने प्रक्रिया

भर्नाको लागि सूचना 10 को अन्त्यतिर पठाईनेछ ।

※ प्राथमिक र निम्न माध्यमिक विद्यालयमा पहिलो वर्षको विद्यार्थीहरूको बारेमा भर्ना हुने समयमा आफूलाई पायक पर्ने अथवा सुरक्षित तरिकाले स्कूल जान सक्ने क्षेत्रको स्कूलमा भर्ना हुनको लागि छनौट गर्न सक्नेछन् ।

● यदि तपाईँ सिटीको प्राथमिक तथा निम्न माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुन चाहनुहुन्न भने

राष्ट्रिय, प्रान्तीय वा निजी प्राथमिक वा निम्न माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना गरिएको छ भने मुख्य भर्ना सूचना र विद्यालयले जारी गरेको स्वीकृति पत्र विद्यालय व्यवस्थापन विभागमा बुझाउनुहोस् । (हुलाक मार्फत पठाउन पनि सक्नुहुनेछ ।)

③ प्राथमिक र निम्न माध्यमिक स्कूल स्थानान्तरण गर्दा

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग TEL : 047-366-7457

● स्थानान्तरण गर्दा

- अगाडिको स्कूलबाट प्राप्त भएको वस्तु...① भर्नाको प्रमाणपत्र
- ② पाठ्यपुस्तकको व्यवस्था प्रमाणपत्र
- प्रक्रिया...तपाईँले आफ्नो ठेगाना सरेको सूचना सिटी कार्यालयको नागरिक शाखा अथवा कुनै पनि शाखामा बुझाए पनि प्रक्रिया पुरा हुन्छ ।
- बाहिर सरेर जाँदा
- हालको विद्यालयबाट प्राप्त गर्नुपर्ने वस्तु...① भर्नाको प्रमाणपत्र
- ② पाठ्यपुस्तकको व्यवस्था प्रमाणपत्र
- प्रक्रिया...नयाँ विद्यालयमा गएर प्रक्रिया गर्नुहोस् ।

④ विशेष सहयोग कक्षा

▶ विशेष सहयोग शिक्षा विभाग TEL : 047-703-7098

शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुरूप विशेष शिक्षा प्रदान गर्न विशेष सहयोग कक्षाहरू स्थापना गरिएको ठाउँ हो । सिटीले बौद्धिक अपाङ्गता, बोलाईमा समस्या, अटिजम समस्या, सुनाईमा कमजोर, दृष्टिमा समस्या र दीर्घकालीन रोगका विरामीहरूका लागि कक्षाहरू र स्रोत कक्षाहरू स्थापना गरेको हुन्छ, जुन अपाङ्गताको प्रकृतिमा भर पर्दछ ।

⑤ माचुदो सिटीको पहिलो निम्न माध्यमिक विद्यालय मिराई शाखा (रात्रीकालीन स्कूल)

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग TEL : 047-366-7457

मिराई स्कूल सार्वजनिक रात्रीकालीन निम्न माध्यमिक विद्यालय हो ।

- कक्षाहरू वर्षमा करीव 200 दिन, हप्तामा 5 दिन हुन्छ ।
- निम्न माध्यमिक विद्यालयको पाठ्यक्रम अनुसार पढाई हुन्छ ।
- शैक्षिक अनुमति प्रमाणपत्र प्राप्त शिक्षकहरूद्वारा पढाईन्छ ।
- पढाई पुरा भएपछि शैक्षिक प्रमाणपत्र पाईन्छ ।
- स्कूलको पढाई शुल्क लागदैन ।

विस्तृत जानकारीको लागि तलको HP मा हेर्नुहोस् ।



शिक्षा बोर्ड



मिराई शाखा

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)

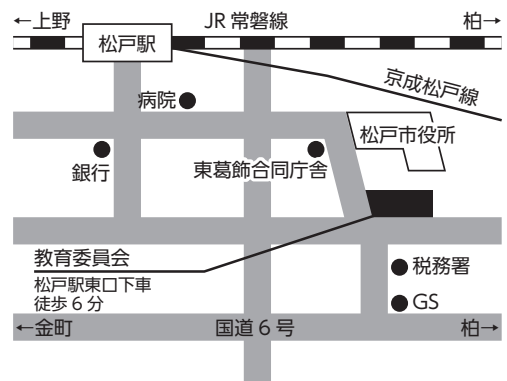


松戸市教育委員会
松戸市根本 356 番地 京葉ガスビル
(松戸駅東口下車徒歩 6 分)



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

松戸市教育委員会



⑥ सिटीद्वारा संचालित माध्यमिक विद्यालय

▶ माचुदो माध्यमिक विद्यालय TEL : 047-385-3201

माचुदो सिटीद्वारा संचालित माचुदो माध्यमिक विद्यालयमा सामान्य विभाग र अन्तरराष्ट्रिय मानविकी संकाय छन् । विद्यार्थी भर्ना तथा प्रवेश छनौट प्रक्रिया प्रन्तीय माध्यमिक विद्यालयहरूसँगै गरिन्छ । यसको जानकारी [कोहो माचुदो] मा पनि प्रकाशित गरिन्छ । विदेशी विद्यार्थीहरूका लागि विशेष प्रवेश छनौट परीक्षा पनि संचालन गरिन्छ ।

⑦ विशेष शिक्षा विद्यालय

▶ विशेष शिक्षा शिक्षण विभाग (प्रक्रिया) TEL : 047-703-7098

नगरपालिकामा अपाङ्गता भएका बालबालिका तथा विद्यार्थीहरूलाई लक्ष्य

गरिएका प्रान्तीय माचुदो विशेष सहायता विद्यालय (शारीरिक अपाङ्गता), प्रान्तीय चुकुसी विशेष सहायता विद्यालय (बौद्धिक अपाङ्गता), प्रान्तीय यागिरी विशेष सहायता विशेष सहायता विद्यालय (बौद्धिक तथा शारीरिक अपाङ्गता) छन् । अवलोकन तथा परामर्शको लागि विशेष सहायता विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- प्रान्तीय माचुदो विशेष सहायता विद्यालय
047-388-2128 माचुदो सि, कुरिगासावा 784-17
- प्रान्तीय चुकुसी विशेष सहायता विद्यालय
047-385-1632 माचुदो सि, खानेगासाकु 292-2
- प्रान्तीय यागिरी विशेष सहायता विद्यालय
047-312-3010 माचुदो सि, नाकायाकिरी 54

(2) जापानी भाषा मातृभाषा नभएका बालबालिकाहरूको लागि सहयोग

▶ पाठ्यक्रम निर्देशन विभाग TEL : 047-366-7458/अध्ययनरत प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालय

① जापानी भाषा स्वयंसेवक

जापानी भाषा नबुझ्ने अथवा थोरै मात्र बुझ्ने बालबालिकाहरूका लागि माचुदो सिटीभित्रको प्राथमिक र माध्यमिक विद्यालयहरूमा दैनिकीमा आवश्यक जापानी भाषाको सिकाई गरिन्छ । ※ पाठ्यक्रमको सिकाई भने होइन ।

② मातृ भाषा स्वयंसेवक

जापानी भाषा नबुझ्ने बालबालिकाहरूलाई माचुदो सिटीभित्रको प्राथमिक र माध्यमिक विद्यालयमा उनीहरूकै मातृभाषामा जापानी भाषाको सिकाई गरिन्छ ।

(3) विविध परामर्श

① शैक्षिक परामर्श ▶ विद्यार्थी तथा बालबालिका विभाग

TEL : 047-366-7600

बालबालिकाको वृद्धि तथा विकाससँग सम्बन्धित समस्या र चिन्ताबारे विशेषज्ञको दृष्टिकोणबाट परामर्श सेवा प्रदान गरिन्छ ।

- परामर्शका विषयहरू

विद्यालय जान मन नगर्ने, विद्यालय नजान्ने, विद्यालयको समूहमा घुलमिल हुन कठीन हुने, साथीहरूसँग सम्बन्ध राम्रो नहुने, पढ्न नमान्ने, शान्त भएर बस्न नसक्ने जस्ता विद्यार्थी जीवनसम्बन्धी समस्या, साथै हातखुट्टा, आँखा कान आदि शरीरसँग सम्बन्धित चिन्ताका विषयहरू । परामर्शको विषय अनुसार आवश्यक सहयोग सेवासँग पनि जोड्ने व्यवस्था गरिन्छ ।

- परामर्शका लागि आवेदन

शैक्षिक परामर्श पूर्ण रूपमा निःशुल्क हुनेछ र अग्रिम आरक्षण आवश्यक हुन्छ । आवेदनको लागि विद्यार्थी तथा बालबालिका विभागको परामर्श केन्द्रमा (TEL : 047-366-7600) सम्पर्क गर्नुहोस् ।

② बाल दुर्व्यवहार रोकथाम

▶ बालबालिका आश्रय विभाग युवा केन्द्र TEL : 047-366-7464

युवा तथा किशोरकिशोरीहरूमा अपराध तथा गैरकानूनी व्यवहार हुनु अगाडि नै रोकथाम गर्न र तिनीहरूको स्वास्थ्य विकासका लागि मार्गदर्शन गतिविधिहरू र आवाज उठाउने काम गरिरहेको छ ।

यसका साथै बालबालिका तथा परिवार केन्द्र, प्रहरी कार्यालय, बाल परामर्श केन्द्र, पारिवारिक अदालत, स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र, विद्यालय आदिसँग सँधैँ सहकार्य गरिराखिएको हुन्छ ।

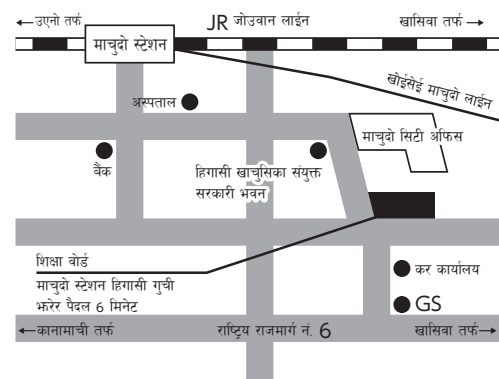
- सडक गस्ती गतिविधि
- युवा परामर्श (तोकिवादाइरा बाल कल्याण केन्द्र भित्र TEL : 047-384-7867)

माचुदो सिटी शिक्षा बोर्ड
माचुदो सि, नेमोतो 356 केइयो ग्याँस विल्डिङ्ग
(माचुदो स्टेशन हिगासी गुचीबाट पैदल 6 मिनेट)



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

माचुदो सिटी
शिक्षा बोर्ड



(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行っています。

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。



8 समाज कल्याण • जीवनयापन सहयोग

(1) समाज कल्याण

▶ अपाङ्गता कल्याण विभाग TEL : 047-366-7348

① अपाङ्गता प्रमाणपत्र

यो शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अशक्तता तह अनुसार विभिन्न प्रकारका सहयोग प्राप्त गर्न जारी गरिएको अपाङ्गता प्रमाणपत्र हो ।
लक्षित व्यक्ति : अँखा, कान, सन्तुलन क्षमता, स्वर, भाषा वा चपाउने क्षमता, अंगप्रत्यंग (माथिल्लो अंग, तल्लो अंग, कान नसुन्ने, धड्कन) मुटुको कार्य, मृगौलाको कार्य, कलेजोको कार्य, श्वासप्रश्साव कार्य, मुत्रासय/मलद्वार कार्य, सानो आन्द्राको कार्य, मानव प्रतिरक्षा कार्यमा कमजोरी भएका व्यक्तिहरू ।
आवेदन प्रक्रिया : तोकिएको चिकित्सकबाट मेडिकल प्रमाणपत्र आवश्यक पर्दछ ।

② बौद्धिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र

यो बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अपाङ्गताको अवस्था अनुसार विभिन्न प्रकारका सहयोग प्रदान गर्न जारी गरिएको अपाङ्गता प्रमाणपत्र हो ।
लक्षित व्यक्ति : बाल मार्गदर्शन केन्द्र वा अपाङ्गता परामर्श केन्द्रद्वारा बौद्धिक अपाङ्गता भएको निदान गरिएका व्यक्तिहरू ।

③ मानसिक अशक्तता स्वास्थ्य तथा कल्याण पुस्तिका

यो मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अपाङ्गताको तह अनुसार विभिन्न प्रकारका सहयोग प्रदान गर्न जारी गरिएको अपाङ्गताको प्रमाणपत्र हो ।
लक्षित व्यक्ति : मानसिक अपाङ्गताको कारणले गर्दा आफ्नो दैनिक वा सामाजिक जीवनमा दीर्घकालीन सीमितताहरू (6 महिना वा सो भन्दा बढी) अनुभव गर्ने व्यक्तिहरू । प्रमाणपत्रको अवधि 2 वर्षको हुनेछ ।

④ अपाङ्गता कल्याणसँग सम्बन्धित सहयोग

अपाङ्गताका आधारमा विविध खालका सहयोग, भत्ता, विविध खालका सहयोगी उपकरणहरू, दैनिक जीवनका लागि सहयोग, आवास सहयोग, करमा सहूलियत, यातायातमा सहूलियत, पानी-बत्ती महशुलमा छुट लगायतका सहयोगहरू पाउनु हुनेछ । विस्तृत जानकारीको लागि कृपया अपाङ्गता कल्याण विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

(2) जीवनयापन सहयोग

① सामाजिक कल्याण

▶ सामाजिक कल्याण विभाग TEL : 047-366-7349

विरामी अथवा अन्य कारणले जीवन यापनमा समस्यामा परिरहेका व्यक्तिहरूको लागि उनीहरूको आश्रित, सम्पत्ति र क्षमता अनुसार घरपरिवारको आधारमा न्यूनतम जीवनयापनको लागि सहयोग गरिन्छ । निश्चित आवासीय स्थिति भएका विदेशी नागरिकहरू सार्वजनिक सहायता बराबरको प्रशासनिक उपायहरूको लागि योग्य हुन्छन् । जीवनयापन सहयोगको लागि आवेदन व्यक्ति, उनीहरूको आश्रित व्यक्ति र सँगै बस्ने आफन्तहरूले पेश गर्नुपर्दछ ।

② समाज कल्याण संघ माचुदो सिटी समाज कल्याण परिषद

TEL : 047-368-0503

माचुदो सिटीमा बस्ने सबैलाई सहज रूपमा जीवनयापन गर्न सकिने शहर बनाउन विभिन्न गतिविधीहरू संचालन गरिन्छ । स्वयंसेवा सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्ने, जीवन यापनमा कठिनाई भएको व्यक्तिहरूलाई परामर्श दिने आदि सेवाहरू गरिन्छ ।

③ जीवनयापन कठिनाई भएका व्यक्तिहरूका लागि आत्मनिर्भर सहयोग प्रणाली

▶ माचुदो सिटी स्वावलम्बी परामर्श सहायता सेन्टर TEL : 047-366-0077

आर्थिक रूपमा चिन्ता र असुरक्षाको सामना गरिरहेका व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको परिस्थिति अनुसार सहयोगका योजनाहरू सृजना गर्ने, सम्बन्धित विषयका विज्ञ कर्मचारीहरूले समस्या समाधान गर्न विविध संस्थाहरूसँग सहकार्य गर्न सहयोग गर्दछ ।

घर भाडा सहायता अनुदान	काम गर्ने क्षमता र इच्छा भएका, आफ्नो काम गुमाएका वा गुमाउने जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई घर भाडा बराबरको अनुदान प्रदान गरिन्छ । यसरी दिइने अनुदान अवधी सामान्यतया ३ महिनाको हुन्छ, तर घर परिवारको संख्या अनुसार बढी पनि हुन सक्छ । त्यसैगरी त्यस्ता व्यक्तिहरू जसको आम्दानी उल्लेखनीय रूपमा घटेको छ, जो आर्थिक संकटमा परेको छ र जसलाई परिवारको आर्थिक अवस्था सुधारको लागि कम भाडाको आवासमा सन्तु आवश्यक छ, उनीहरूलाई पनि सहयोग गरिन्छ ।
रोजगार तयारी सहयोग कार्यक्रम	दीर्घकालीन बेरोजगारी जस्ता कारणले गर्दा तुरुन्तै रोजगारी पाउन गाह्रो हुने व्यक्तिहरू, सामान्य रोजगारीको लागि आवश्यक आधारभूत सीपको विकास गरेर रोजगारीको लागि तयारी गर्न सहयोग प्रदान गरिन्छ ।
आवास सहयोग व्यवसाय	बस्ने ठाउँ नभएका व्यक्तिहरूलाई निश्चित समयको लागि आवास, खान र अन्य आवश्यकताहरू उपलब्ध गराईन्छ ।
पारिवारिक आर्थिक सुधार सहयोग परियोजना	आर्थिक कठिनाईको सामना गरिरहेका व्यक्तिहरूका लागि आर्थिक परामर्श र घरायसी बजेट सृजना गर्न सहयोग जस्ता सहयोग प्रदान गरिन्छ । जसले गर्दा उनीहरू आफै आफ्नो आर्थिक व्यवस्थापन गर्न सक्षम होस् ।



(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



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.iryouteikyouseido.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

・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) चिकित्सा जानकारी

① माचुदो चिकित्सा संस्था गाईड

▶ स्वास्थ्य तथा चिकित्सा नीति विभाग
TEL : 047-366-7771

दैनिक रूपमा आफ्नै नजिकको क्षेत्रमा स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न सकिने पारिवारिक चिकित्सक 'खाकारीचुके इ' प्रणालीलाई प्रोत्साहन गर्न नगरपालिकाले चिकित्सा संस्थाहरूको नक्सा तयार गरेको छ । यो नक्सा नयाँ बसाई सरेका व्यक्तिहरू लगायत इच्छुक व्यक्तिहरूलाई नागरिक विभाग तथा शाखा कार्यालयहरूमा वितरण गरिन्छ । साथै, माचुदो चिकित्सा संस्था गाईड (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन तथा भियतनामी भाषामा) सिटीको वेबसाइटमा हेर्न पनि सकिन्छ ।

https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/iryomap/index.files/iryokikanmapgaikokugoban_2025_web.pdf



माचुदो चिकित्सा संस्था गाईड

② चिकित्सा तथा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सूचना साइट

[स्वास्थ्य तथा चिकित्सा सिटी माचुदो]

▶ स्वास्थ्य तथा चिकित्सा नीति विभाग
TEL : 047-366-7771

माचुदो सिटी भित्रको चिकित्सा संस्थाहरूको नक्सा तथा अस्पताल र क्लिनिकहरूको परिचय गराउने वेबसाइट हो ।

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



स्वास्थ्य तथा चिकित्सा सिटी माचुदो

③ अन्य चिकित्सा जानकारी सेवाहरू

• चिकित्सा सूचना नेटवर्क 'नाभी'

तपाईंले चिकित्सा संस्थाहरूको बारेमा सूचना खोज्न सक्नुहुन्छ ।
<https://www.iryouteikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

• जापान राष्ट्रिय पर्यटन संगठन (JNTO) बाट चिकित्सा जानकारी

जापानमा उपचार गराउँदा उपयोग हुने बहुभाषी वेबसाइट हो ।
https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

• AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र TEL : 03-6233-9266

विदेशीहरूको लागि चिकित्सा संस्थाको गाईड, चिकित्सा टेलिफोन अनुवादको काम गर्ने NPO संस्था हो ।

टेलिफोन परामर्शको बार र समय : सोम ~ शुक्र

10 : 00 ~ 16 : 00

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

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

वेबसाइटमा उपलब्ध भाषाहरू: अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, स्पेनिश, पोर्चुगिज, थाई, फिलिपिनी (तागालोग) भाषा



चिकित्सा सूचना नेटवर्क 'नाभी'



जापान राष्ट्रिय पर्यटन संगठनबाट चिकित्सा जानकारी



AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र

(2) स्वास्थ्य संस्था

※ चिकित्सा जाँच गराउन आउँदा माइ नम्बर स्वास्थ्य कार्ड वा स्वास्थ्य बीमाको योग्यता प्रमाणपत्र वा अन्य चिकित्सा सहायता प्राप्तकर्ता प्रमाणपत्र लिएर आउनुहोस् ।

① राती • सार्वजनिक विदाको दिन हुने आकस्मिक विरामीका लागि आपतकालीन चिकित्सा गाईड TEL : 047-366-0010

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 16:30 देखि भोलिपल्ट विहान 9:00,
शनि • आईत • सार्वजनिक विदा 9:00 देखि भोलिपल्ट
विहान 9:00

② रात्रीकालीन आपतकालीन बाल चिकित्सा केन्द्र TEL : 047-712-2513

0 वर्षदेखि निम्न माध्यमिक विद्यालय 3 वर्षको तलसम्म पढ्ने बालबालिकाको आन्तरिक रोगको उपचार गर्ने सुविधा उपलब्ध छ । रातीको समयमा बच्चाको स्वास्थ्य अचानक बिग्रिएमा सेवा लिन मिल्ने क्लिनिक हो ।

उपलब्ध बार र समय : हरेक दिन 18:00 देखि 23:00
ठेगाना : माचुदो सि, सेन्दावोरी 993-1 सामान्य चिकित्सा केन्द्रभित्र

③ सार्वजनिक बिदा तथा शनिवार रातीको दन्त चिकित्सा क्लिनिक TEL : 047-365-3430

दाँत सम्बन्धी समस्याहरूका लागि आपतकालीन सेवा उपलब्ध हुन्छ ।

उपलब्ध बार र समय : शनि • आईत • सार्वजनिक विदा •

वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा (12 महिना 29

तारिकदेखि ~ 1 महिना 3 तारिक) • ओवोनको विदा (8

महिना 13 देखि 16 तारिक सम्म)

20:00 देखि 23:00 (टेलिफोन सम्पर्क 22:45 सम्म)

ठेगाना : माचुदो सि, ताकेगाहाना 45-53 स्वास्थ्य भवनको 2 तला



(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) स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी

① स्वास्थ्य जाँच • परीक्षण

नागरिकहरूको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि विभिन्न स्वास्थ्य परीक्षण, स्वास्थ्य कक्षा (अस्थिक्षय रोकथाम कक्षा) तथा स्वास्थ्य परीक्षण संचालन गरिन्छ ।

स्वास्थ्य परीक्षण	परीक्षणका विषय	सम्बन्धित विभाग
विशेष स्वास्थ्य परीक्षण	प्रश्नावली, चिकित्सकद्वारा जाँच, शारीरिक मापन, रक्तचाप मापन, पिसाप जाँच, रगत परीक्षण, इसीजी परीक्षण, आँखाको नानीको जाँच (समस्या भएकाहरूलाई मात्र)	स्वास्थ्य प्रवर्द्धन विभाग, स्वास्थ्य परीक्षण शाखा (लक्षित राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाका सदस्यहरु) TEL: 047-712-0141 (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कल सेन्टर)
ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण		
स्वास्थ्य जाँच लागतको अनुदान	प्रश्नावली, चिकित्सकद्वारा जाँच, शारीरिक मापन, रक्तचाप मापन, पिसाप जाँच, रगत परीक्षण, इसीजी परीक्षण, क्यान्सर परीक्षण (फोक्सो, पेट वा ठूलो आन्द्रको क्यान्सर परीक्षण मध्ये कुनै एक) समावेश भएको हुनुपर्दछ ।	
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा प्रवेश गरेका 35 वर्षदेखि 39 वर्षसम्मको व्यक्ति	प्रश्नावली, चिकित्सकद्वारा जाँच, शारीरिक मापन, रक्तचाप मापन, पिसाप जाँच, रगत परीक्षण	स्वास्थ्य प्रवर्द्धन विभाग स्वास्थ्य परीक्षण शाखा TEL: 047-366-7487
महिला स्वास्थ्य परीक्षण		
हेपाटाइटिस भाइरस परीक्षण	प्रश्नावली, रक्तचाप मापन	
वयस्क दाँतको स्वास्थ्य परीक्षण	मुखभित्रको परीक्षण र परामर्श	
हड्डी कमजोर हुने रोगको जाँच	प्रश्नावली, हातको औलाको एक्सरे	
क्यान्सर परीक्षण	फोक्सोको क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नावली जाँच, छातीको एक्सरे परीक्षण) पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नावली जाँच, गर्भाशय मुखको कोशिका परीक्षण) स्तन क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नावली जाँच, इको परीक्षण तथा म्यामोग्राफी परीक्षण) पेटको क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नावली जाँच, बेरियम परीक्षण तथा एन्डोस्कोपी परीक्षण) ठूलो आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नावली जाँच, दिसामा लुगेको रगत परीक्षण) प्रोटेस्ट क्यान्सर परीक्षण (प्रश्नोत्तर जाँच, PSA परीक्षण)	

※ स्थान र लक्षित व्यक्तिहरूको बारेमा सम्बन्धित विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

② नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालय

वच्चादेखि वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरूसम्म सबैका लागि स्वास्थ्य परामर्श गर्दछौं । हाम्रा सेवाहरु लिनको लागि नहिचकिचाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य परामर्श कक्षा	TEL	स्वास्थ्य परामर्श कक्षा	TEL
कोगानेहारा नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालय (कोगानेहारा शाखा कार्यालय भित्र)	047-344-4151 (शाखा कार्यालयको मुख्य लाईन)	मुचुमी नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (मुचुमी नागरिक कार्यालयको अर्को भवनभित्र)	047-384-2525 (सीधा लाईन)
यागिरी नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालय (यागिरी शाखा कार्यालय भित्र)	047-362-3181 (शाखा कार्यालयको मुख्य लाईन)	मावासी नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (मावासी शाखा कार्यालय भित्र)	047-345-2133 (सीधा लाईन)
हिगासी माचुदो नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालय (हिगासी माचुदो शाखा कार्यालय भित्र)	047-703-0606 (सीधा लाईन)	कोगाने नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (कोगाने स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्रभित्र)	047-346-5601 (सीधा लाईन)
तोकिवादाईरा नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यालय (तोकिवादाईरा शाखा कार्यालय भित्र)	047-387-2131 (शाखा कार्यालयको मुख्य लाईन)	मुख्य कार्यालय नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (सिटी कार्यालयको मुख्य भवनको 1 तला)	047-366-1111 (मुख्य लाईन)
सिनमाचुदो नागरिक स्वास्थ्य परामर्श कक्षा (सिनमाचुदो शाखा कार्यालय भित्र)	047-343-5111 (शाखा कार्यालयको मुख्य लाईन)	※ उपलब्ध वार र समय : सोम ~ शुक्र 9:00 ~ 12:15 13:00 ~ 16:30 (मुख्य कार्यालय • कोगानेमा मात्र) 9:00 ~ 16:30	



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：月曜～水曜 13:00～16:00

木曜・金曜 10:00～13:00

中国語：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）



10 सोधपुछ • परामर्श काउन्टर

① विदेशी नागरिकहरुको लागि परामर्श काउन्टर

▶ जनसम्पर्क तथा सार्वजनिक सुनुवाइ विभाग सार्वजनिक सुनुवाइ शाखा
परामर्शको लागि मात्र TEL : 047-366-9151

दैनिक जीवनमा आईपरेका समस्या र चिन्ताहरुबारे परामर्श गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि परिवार, घर, शिक्षा, प्रशासनिक प्रक्रिया, काम, स्वास्थ्य, बसोबास र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित कुराहरु हुन।

ठेगाना : माचुदो सि, नेमोतो 387-5 सिटी कार्यालय
मुख्य भवन 2 तला परामर्श कर्नर (2026 साल 4 महिना 1 तारिक)
अंग्रेजी : सोमदेखि बुधसम्म 13:00 ~ 16:00

विही • शुक्र 10:00 ~ 13:00

चिनियाँ : सोमदेखि बुधसम्म 10:00 ~ 13:00

विही • शुक्र 13:00 ~ 16:00

फिलिपिनी : मंगल 13:00 ~ 16:00

(तागलोग) शुक्र 10:00 ~ 13:00

तलका भाषाहरु मोबाईल अनुवादक मेशिन प्रयोग गरेर परामर्श कर्नरमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, पोर्चुगिज, स्पेनिस, भियतनामी, थाई, फिलिपिनी (तागलोग), नेपाली, हिन्दी, फ्रान्स, रसियन, इन्डोनेसियाली भाषा

※ सिटी कार्यालयको विदाको दिन परामर्श लिन सकिदैन।

※ परामर्शको अन्तिम स्वीकृति बन्द हुने समयभन्दा 30 मिनेट अगाडि हुनेछ।

② कानूनी परामर्श (अग्रिम बुकिङ्ग आवश्यक)

▶ जनसम्पर्क तथा सार्वजनिक सुनुवाइ विभाग सार्वजनिक सुनुवाइ शाखा
TEL : 047-366-1162

सम्बन्ध विच्छेद, पैसा, आवास, छिमेकीसँगको विवाद तथा अन्य विशेषज्ञ कानूनी आवश्यक पर्ने विषयहरु।

※ यदि तपाईंको मुद्दा हाल अदालत वा मध्यस्थतामा छ भने परामर्श गर्न सकिदैन।

※ माचुदो सिटीभित्र बसोबास गर्ने वा काम गर्ने व्यक्तिहरुले मात्र बुकिङ्ग गर्न सक्नेछन्।

उपलब्ध बार र समय :

महिनाको पहिलो सोमबार 9:00 ~ 12:00

महिनाको दोस्रोदेखि चौथो सोमबार 13:00 ~ 16:30

महिनाको पहिलोदेखि चौथो मंगलबार र विहीबार 13:00 ~ 16:30

③ होउतेरासु बहुभाषिक सूचना प्रदान सेवा

▶ TEL : 0570-078377

उपलब्ध बार र समय :

सोम ~ शुक्र 9:00 ~ 17:00

(शानि • आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा

नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

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



होउतेरासु बहुभाषिक सूचना प्रदान केन्द्र

④ उपभोक्ता परामर्श

▶ उपभोक्ता परामर्श सेन्टर TEL : 047-365-6565

वस्तु तथा सेवाको संभौता विवाद आदि सम्बन्धी परामर्शलाई विशेषज्ञ उपभोक्ता जीवन परामर्शदाताले तपाईंको समस्या समाधानको लागि उचित परामर्श दिनुहुन्छ।

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 8:30 ~ 16:00

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

ठेगाना : माचुदो सि, कोनेमोतो 7-8 केइयो गासु F

माचुदो दाइ 2 विल्डिङ्ग 5 तला

※ सेवा समय बाहिरको टेलिफोन परामर्श : उपभोक्ता हटलाईन

[188] (वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

⑤ विद्यालय भर्ना सम्बन्धि परामर्श

▶ विशेष सहायता शिक्षा विभाग

TEL : 047-703-7098

ठेगाना : माचुदो सि, नेमोतो 356 केइयोउ गासु F माचुदो विल्डिङ्ग 6 तला

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 9:00 ~ 16:30 (सार्वजनिक

विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

⑥ शैक्षिक परामर्श

▶ बालबालिका तथा विद्यार्थी विभाग TEL : 047-366-7600

ठेगाना : माचुदो सि, नेमोतो 356 केइयोउ गासु F माचुदो विल्डिङ्ग 6 तला

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 8:30 ~ 17:00 (सार्वजनिक

विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

⑦ सरकारी विद्यालय (प्राथमिक • निम्न माध्यमिक • नगरपालिका उच्च माध्यमिक)

▶ शैक्षिक प्रशासन विभाग TEL : 047-366-7457

ठेगाना : माचुदो सि, नेमोतो 356 केइयोउ गासु F माचुदो विल्डिङ्ग 4 तला

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 9:00 ~ 16:30

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

⑧ महिला • घरेलु हिंसा परामर्श

▶ बालबालिका तथा परिवार केन्द्र TEL : 047-366-3955

सम्बन्ध विच्छेद, DV, पतिपत्नी बीचको समस्या आदि सम्बन्धि परामर्शमा महिला परामर्श दाताद्वारा सेवा प्रदान गरिन्छ।

ठेगाना : माचुदो सि, ताकेगाहाना 74-3 च्युउओउ होकेन फुकुसी सेन्टर 3 तला

उपलब्ध बार र समय : सोम ~ शुक्र 9:00 ~ 17:00

(शानि • आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)



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/>
 ▶ **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/>
 ▶ **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)



東京電力



京葉ガス ホームページ



9 परिवार • बाल परामर्श

► बालबालिका तथा परिवार केन्द्र TEL : 047-366-3941

0 वर्षदेखि 18 वर्ष मुनिका बालबालिकासँग सम्बन्धित परामर्श गर्न सकिन्छ। बाल दुर्व्यवहारसम्बन्धी परामर्श, पालनपोषण सम्बन्धी चिन्ता, हेरचाह तथा पालनपोषणमा देखिने समस्या, विकाससम्बन्धी परामर्श आदि गरिन्छ।

ठेगाना : माचुदो सि, ताकेगाहाना 74-3 च्यूओउ होकेन फुकुसी सेन्टर 3 तला उपलब्ध वार र समय : सोम ~ शुक्र 9 : 00 ~ 16 : 30 (शनि • आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

10 याङ्ग केयर परामर्श

► बालबालिका तथा परिवार केन्द्र

याङ्ग केयर परामर्शका लागि विशेष फोन नम्बर

TEL : 047-701-8600

याङ्ग केयरसँग सम्बन्धित चिन्ता, असुरक्षा तथा विभिन्न समस्याहरूका बारेमा स्वयं व्यक्ति, उनका परिवार, सम्बन्धित संस्था आदि जो कोहीबाट पनि परामर्श लिन सकिन्छ।

ठेगाना : माचुदो सि, ताकेगाहाना 74-3 च्यूओउ होकेन फुकुसी सेन्टर 3 तला

उपलब्ध वार र समय : सोम ~ शुक्र 9 : 00 ~ 16 : 30

(शनि • आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

11 बाल SOS परामर्श

► बालबालिका तथा परिवार केन्द्र दुर्व्यवहार परामर्श कक्षा

TEL : 047-369-7658

18 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिकामार्थ हुने दुर्व्यवहार (इजिमे) सम्बन्धी समस्याका लागि मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, कल्याणकारी कार्यकर्ता लगायतका विशेषज्ञ परामर्शदाताहरूले परामर्श सेवा प्रदान गर्छन्।

उनीहरूले मानसिक सहयोग तथा समस्या समाधानका लगायत समर्थन पनि प्रदान गर्छन्।

ठेगाना : माचुदो सि, ताकेगाहाना 74-3 च्यूओउ होकेन फुकुसी सेन्टर 3 तला

उपलब्ध वार र समय : सोम ~ शुक्र 9 : 00 ~ 16 : 00

(शनि • आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

12 चिवा प्रान्त विदेशी टेलिफोन परामर्श सेवा

► चिवा प्रान्त अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदानको केन्द्रको विदेशी परामर्श केन्द्र

TEL : 043-297-2966

चिवा प्रान्तमा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूको दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित विभिन्न समस्या तथा चिन्ताहरूमा सहयोग पुऱ्याई सुरक्षित र सहज जीवनयापनमा समर्थन गर्न १३ भाषामा विदेशी परामर्श सेवा संचालन गरिएको छ।

उपलब्ध वार र समय : सोम ~ शुक्र 9 : 00 ~ 12 : 00

13 : 00 ~ 16 : 00

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

13 बसोबास स्थितिसँग सम्बन्धित मामिलाहरू

► चिवा प्रान्त अन्तरराष्ट्रिय आदानप्रदानको केन्द्रको विदेशी परामर्श केन्द्र

TEL : 0570-013904

(IP, PHS, विदेश : 03-5796-7112)

उपलब्ध भाषा : अंग्रेजी, कोरियन, चिनियाँ, स्पेनिश, पोर्चुगिज, भियतनामी, फिलिपिनी (तागलोक), नेपाली, इन्डोनेशियाली, थाई, कुमेरु (कम्बोडियन), म्यानमा, मंगोल, फ्रान्स, सिंहारा, उर्दु भाषा उपलब्ध दिन र समय : सोम ~ शुक्र 8 : 30 ~ 17 : 15

ठेगाना : टोकियो तो, मिनातो कु, मिनामी 5-5-30

14 वत्ती • ग्याँस • पानी

► टोकियो विद्युत कम्पनी

TEL : 0120-99-5001 (बसाइँसराई)

TEL : 0120-99-5007 (विद्युत अवरोध • विद्युत महशुल सम्बन्धी सोधपुछ)

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

► केइयो ग्याँस कम्पनी

TEL : 047-325-1049

(ग्याँस चुहावट सम्बन्धी विशेष फोन नम्बर)

उपलब्ध वार र समय : 365 दिन, 24 सै घण्टा

TEL : 047-361-0211 (ग्राहक कल सेन्टर)

सेवा समय : सोम ~ शनि 9 : 00 ~ 19 : 00

(सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक)

TEL : 0120-047-555

(बसाइँसराई सम्बन्धी विशेष फोन)

उपलब्ध वार र समय :

सोम ~ शनि 9 : 00 ~ 19 : 00

आईत • सार्वजनिक विदा • वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको विदा बाहेक

9 : 00 ~ 17 : 00

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

► पानी

TEL : 047-341-0430 (माचुदो खानेपानी विभाग)

TEL : 0570-001-245 (प्रान्तीय खानेपानी ग्राहक सेन्टर :

चिवा प्रान्त खानेपानी विभाग)



टोकियो विद्युत कम्पनी



केइयो ग्याँस होमपेज

へんしゅうほうこう れいわ 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 まつどたい かい れいわ 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 ないよう よこく へんこう ばあい
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

प्रकाशित मिति: १ जुलाई २०२६

सम्पादन तथा प्रकाशन

माचुदो सिटी हल, संस्कृति तथा खेलकूद विभाग, अन्तरराष्ट्रीय प्रवर्द्धन शाखा

केइयो ग्याँस F माचुदो दाई नि विल्डिङ्ग 5F खानेमोतो 7-8 माचुदो सिटी पोस्टल नम्बर: 271-8588

TEL: 047-710-2725

FAX: 047-363-2653

Email: mckokusai@city.matsudo.chiba.jp

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

यस गाईडबुकमा समावेश गरिएका जानकारीहरु पूर्व सूचना विना पनि परिवर्तन हुन सक्नेछन् ।



फेसबुक
फेसबुक



एक्स
एक्स



इन्स्टाग्राम
इन्स्टाग्राम