



# 外国人住民向け お役だち情報のご案内

日本での生活で 制度の仕組みや手続きがわからず 困った経験はありませんか？  
必要なときに あなたの母語で情報を得ることができるよう いろいろな制度やサポートをまとめました

✓ 各省庁からのいろいろな案内が1枚にまとまっています

✓ ウェブサイトにて **14言語** に変換できます

英語、中国語(簡体字)、韓国語、タイ語、アラビア語、ベンガル語、ベトナム語、  
フィリピン語、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、シンハラ語、インドネシア語、日本語

**01** NIHONGO eな  
日本語 (日本語学習ポータルサイト)



**05** ひきだすにほんご  
日本語 Active Your Japanese!



**02** いろどり  
日本語 生活の日本語



**06** まるごと 日本語  
日本語 オンラインコース



**03** IRODORI Japanese  
日本語 Online Course  
(いろどり日本語  
オンラインコース)



**07** 学びと出会いの場「みなと」  
日本語 Japanese e-Learning  
Minato



**04** 「エリンが挑戦！  
日本語 にほんごできます。」  
コンテンツライブラリー



**08** 日本でくらすための  
銀行 銀行口座や送金のつかい方



本件は出入国在留管理庁「在留外国人に対する必要な情報発信の強化及び生活上の困難を抱えた外国人等へのアウトリーチ支援事業(東北地域)、(四国地域)」の事業として実施しております。  
協力団体:日本語となり(東北)、みんな・フレンド・徳島(四国)

09

銀行

預貯金口座が  
悪用されないために



18

人権

相談

あなたの言葉で  
人権相談ができます  
外国語による  
人権相談のご案内



10

安全

一定のケーブルカッター・  
ボトルクリッパーの  
隠匿携帯が禁止されます!



19

災害

外国人の方へ  
災害から身を守ろう!



11

安全

交通安全御守  
Traffic Safety Rules



20

災害

令和3年5月20日から  
避難指示で必ず避難  
避難勧告は廃止です



12

安全

Stop Human  
Trafficking



21

災害

災害時に便利なアプリと  
WEBサイト



13

年金

年金に関する情報  
(多言語パンフレット・動画)



22

災害

南海トラフ地震  
一その時の備えー



14

保険

介護保険制度について  
(40歳になられた方  
(第2号被保険者)向け:  
令和6年3月版)



23

教育

幼稚園の就園ガイド



15

仕事

仕事探しのトラブルを  
避けるために  
適切な会社を選びましょう!



24

相談

外国人のための  
行政相談



16

仕事

相談

外国人労働者からの  
労働条件に関する相談窓口



25

相談

外国人在留支援センター  
(FRESC)



17

法律

相談

法テラス  
(日本司法支援センター)は  
外国語で情報を提供する  
サービスをしています。



26

生活

仕事

生活・就労ガイドブック



シンガ CINGA 特定非営利活動法人 国際活動市民中心  
Citizen's Network for Global Activities

03-6261-6225 (受付時間:10:00~16:00)

東京都千代田区神田神保町2-3 神田古書センタービルオフィス6F

info@cinga.or.jp Website <https://www.cinga.or.jp/>



アンケート  
への協力を  
お願いします!

