

CONTENTS 目次

Introduction to Himeji City	1-2	姫路市の概要
About the Himeji International Exchange Center	3-4	姫路市国際交流センターについて
● EMERGENCY ASSISTANCE 緊急！急いで助けが必要なとき		
If you need emergency help	5-6	急いで助けが必要なときは
If you need medical treatment during a holiday or after hours	7-8	休日・夜間に医師の治療を受けたいときは
In case of a fire/gas leak	9-10	火災が発生したときは／ガスもれがわかったときは
In case of an earthquake	11-12	地震が発生したときは
In case of an approaching typhoon	13-14	台風に乗って
Information and consultation services for international residents	15-18	各種相談窓口
● BEGINNING A NEW LIFE IN JAPAN 日本で始まる新しい生活のために		
Visa procedures	19-20	在留のための手続き
Residence Card/Special Permanent Resident Certificate/ Resident Registration/ Social security and tax number ("My Number")/Seal Registration	21-24	在留カード・特別永住者証明書／住民登録／マイナンバー／印鑑登録
Notifications (marriage, birth, divorce or death)	25-26	こんなときにも届け出を（結婚・出産・離婚・死亡）
Medical insurance	27-28	医療保険への加入方法は
National pension plan	29-30	国民年金への加入方法は
School education	31-32	子どもが学校に通うための手続きは
Social services	33-36	福祉サービスを利用したい
Housing	37-40	住まいの見つけ方、借り方
Garbage disposal rules (garbage collection calendar for households)	41-44	ごみの出し方（一般家庭用クリーンカレンダー）
Electric, water, gas services	45-48	電気・水道・ガスを使用するときは

Telephone service	49-52	電話
Mail service	53-54	郵便を送るとき
● USEFUL INFORMATION FOR DAILY LIFE 毎日の暮らしに役立つこと		
In case of illness or injury/Medical checkups/ To maintain your health	55-56	病気やけがの場合は／健康診査／健康保持
If you become pregnant/When a baby is born/ For your children's health	57-58	妊娠したら／赤ちゃんが生まれたら／こどもの健康
Transportation	59-60	交通
Learning Japanese/Mass for non-Japanese speakers	61-62	日本語を学ぶ／外国語によるミサ
Taxes and payment procedures	63-64	税金の種類と支払い方法
● ENJOY HIMEJI LIFE! さあ、生活を豊かに楽しもう		
Studying Japanese culture/ Libraries and halls	65-66	日本文化を学びたい／図書館・ホールへ行く
Sports facilities	67-72	スポーツ施設を利用したい
Places of interest in Himeji	73-76	市内の名所を知りたい
● MOVING WITHIN / LEAVING JAPAN 引越し・帰国するときに		
Necessary procedures	77-78	移転・転出・出国の際に必要な手続きは
● REFERENCES 参考情報		
List of doctors (with availability of foreign languages)	79-82	外国語で診療可能な医療機関情報
Guide maps of Himeji municipal offices	83-84	地域事務所・支所・出張所・サービスセンターへの案内図
Maps of main areas	85-87	市内主要地区地図
Emergency Contacts	88	緊急連絡メモ