

にほん あんしん こそだ
日本で安心して子育てを



がいく とう かあ にほん こそだ
外国につながるのあるお父さん、お母さんが日本で子育てをするとき、
しんばい そうだん ひと こま
わからないことや心配なことがあったり、相談する人がいなくて困るかもしれません。
にほん こそだ さぼーと せいど
しかし、日本には、みなさんの子育てをサポートするためのいろいろな制度があります。
そうだん き しせつ
相談を聞いてくれるいろいろな施設があります。

さっし こそだ やく た じょうほう とど つく
この冊子は、子育てに役に立つ情報を、みなさんに届けるために作りました。
こ はったつ こ かか かた こそだ かん せいど そうだん ばしょ
子どもの発達や、子どもとの関わり方、子育てに関する制度、相談できる場所などを
し こそだ おうえん
お知らせします。みなさんの子育てを応援します。



さっし いっぱんしゃだんほうじんちたいこくさいかきょうかい じよせいじぎょう
この冊子は、一般社団法人自治体国際化協会の助成事業を
う みえけん いたく ほうじんあいでんしゃ さくせい
受けた三重県の委託によりNPO法人愛伝舎が作成したものです。



Hello baby



にんしん しゅっさん しょうがっこうにゅうがく
妊娠・出産から小学校入学までの

こそだ おうえん ぶっく
子育て応援ブック



にほんご
やさしい日本語

すずかし

かめやまし

鈴鹿市 と 亀山市で

こそだ

子育てをするみなさんへ

2021年 作成



03

そうだん ばしょ
相談できる場所
あんない
の案内

01

せいかつ
生活の
じょうほう
情報

02

せいかつ
子育ての
じょうほう
情報



にほん にんしん しゅっさん こそだ
日本での妊娠・出産、子育てで
 つか ことば
よく使う言葉

にんしん
妊娠

なか あか
 お腹に赤ちゃんがいること

しゅっさん
出産

あか う
 赤ちゃんを産むこと

しんぱく
心拍

しんぞう おと
 心臓の音

さんぜんさんご
産前産後

あか う まえ う あと
 赤ちゃんを産む前と産んだ後のこと

しゅっしょうとどけ
出生届

う こ なまえ
 産まれてきた子どもの名前などを
 とうろく
 登録するものです。

とうろく こ
 登録することで子どもと

かぞく きょうだ しん かぞく かんけい
 家族や兄弟、親せきなど家族の関係が

じゅうみんひょう つく
 わかり、住民票を作ります。

にほん う がいこくじん こ
 日本で産まれた外国人の子どもも

びょういん しゅっしょうしょうめいしょ
 病院でもらった出生証明書を

しやくしょ かな だ
 市役所へ必ず出します。

くに たいしかん りょうじかん
 あなたの国の大使館や領事館の

てつづ わす
 手続きも忘れないでください！



Check!

すずかしやくしょ かめやましやくしょ
鈴鹿市役所や亀山市役所の

ほーむぺーじ じょうほう とど
ホームページでも情報を届けています。





いくじ 育児

こ そだ
子どもを育てること

けんこうほけんしょう 健康保険証

しやくしょ てつづ こくみんほけん
市役所で手続きをする国民保険と、
かいしゃ てつづ けんこうほけん
会社で手続きをする健康保険があります。
けんこうほけんしょう びょういん
健康保険証があると、病院でかかった
かね かね
お金の30%のお金みてもらえます。

よぼうせっしゅ 予防接種

こ おも びょうき
子どもが重い病気にならないために
う ちゅうしゃ
打つ注射です。

けんこうしんさ けんしん 健康診査（健診）

けんこう じょうたい かくにん
健康の状態を確認します。
びょうき
病気などにならないように
う
受けましょう。

ぎむきょういく 義務教育

ほごしゃ こ う
保護者などが子どもに受けさせなければ
ならない教育のことをいいます。
しょうがっこう ねんかん さい
小学校 6年間(6~12歳)
ちゅうがっこう ねんかん さい
中学校 3年間(12~15歳)が
ぎむきょういく
義務教育です。



すずかし
鈴鹿市



かめやまし
亀山市



STEP 01 お母さんになるための準備

01

赤ちゃんを産むところを探す

日本では出産ができる病院などで赤ちゃんを産みます。
妊娠が分かったら出産の予約をしてください。

鈴鹿市、亀山市で出産できるところと、市や県の病院です。

病院名	住所	電話番号
白子ウィメンズホスピタル	鈴鹿市 南江島町 9-15	059-388-2221
鈴木レディースクリニック	鈴鹿市 平野町 7740-1	059-370-5151
宮崎産婦人科	鈴鹿市 平田町 2-1-8	059-378-8811
宮村産婦人科	亀山市 本町 3-8-7	0595-82-5151
市立四日市病院	四日市市 芝田 2-2-37	059-354-1111
三重県立総合医療センター	四日市市 日永 5450-132	059-345-2321

02

母子健康手帳(母子手帳)をもらう

病院などで赤ちゃんの心拍が確認できると妊娠届出書がもらえます。

それと在留カードやマイナンバーカードなど、その人が誰かわかるものを持って

「母子健康手帳」と「母子保健のしおり(妊婦健康診査の補助券)」をもらいましょう。

問合せ先

● 鈴鹿市 ☎ 059-382-2252
健康づくり課

● 亀山市 ☎ 0595-84-3316
健康政策課 健康づくりグループ



母子健康手帳とは

お母さんが妊娠してから、その子どもが小学校に入学する前までの様子を記録するものです。この母子健康手帳には、子どもの健康診査(健診)や予防接種などが記録されます。保健所・保健センターや病院などで、この手帳を見せるとあなたの子どもについて正しく伝えることができます。そのため、良いサービスを受けられます。外国語の母子健康手帳もあります。



03

妊婦健康診査を受ける



病院などで、妊娠しているお母さんや赤ちゃんの健康に問題がないかをみます。母子健康手帳と一緒にもらう補助券があると、妊娠中に受ける定期健康診査（健診）を安く受けることができます。

健診を受けるとき

- 妊娠23週まで …… 4週間に1回
- 妊娠23週～35週 …… 2週間に1回
- 妊娠36週以降 …… 毎週1回

その他に

- 妊婦歯科健康診査
妊娠中はホルモンの変化により、虫歯や歯周病になりやすいです。
妊婦さんと生まれてくる赤ちゃんの健康管理のために歯科健診を受けましょう。

04

妊婦教室に参加する



出産や育児のことを教えてもらえます。この教室は病院や市がしています。母乳、歯の健康、産後の生活などについて話を聞くことができます。また、参加者どうしが仲良くなることもできます。

05

出産一時金の手続き

日本で出産をするときは50万円ぐらいかかります。健康保険に入っている人は「出産一時金」(約42万円)をもらうことができます。赤ちゃんを産む前に病院で手続きをしてください。

06

入院・出産



日本では出産をするときに病院に5日くらい入院します。入院するときに必要なものを病院で聞いてください。

STEP 02 かあ う 赤ちゃんが産まれてからすること

7~9は1度ど しやくしょ てつづに市役所で手続きをしてください

07

しゅっしょうとどけ だ 出生届を出す

あか う びょういん しゅっしょうしょうめいしょ か
赤ちゃんが産まれた病院で出生証明書を書いてもらい、
あか う ひ ふく にち いない しゅっしょうとどけ しやくしょ だ
赤ちゃんが産まれた日を含めて14日以内に出生届を市役所に出してください。
りょうしん ざいりゅうカード りょうしん こんいんしょうめいしょ りょうしん こくせき ばすぽーと
両親の在留カード、両親の婚姻証明書、両親の国籍がわかるもの(パスポート)
しゅっしょうしょうめいしょ ぼしけんこうてちょう も
出生証明書、母子健康手帳を持って行ってください。

といあわ さき
問合せ先

すずかし
● 鈴鹿市 ☎ 059-382-9132
こせきじゅうみんか
戸籍住民課

かめやまし
● 亀山市 ☎ 0595-84-5003
しみんか こせきじゅうみんぐるーぷ
市民課 戸籍住民グループ

HOME PAGE >>



MAP >>



HOME PAGE >>



MAP >>



08

びょういん かね 子どもの病院にかかるお金

こ ちゅうがっこう そつぎょう こ いりょうひ むりょう
子どもが中学校を卒業するまで子どもの医療費は無料です。
あか う にち いない こ いりょうひじよせい てつづ
赤ちゃんが産まれてから30日以内に子ども医療費助成の手続きをしてください。

といあわ さき
問合せ先

すずかし
● 鈴鹿市 ☎ 059-382-2788
ふくしいりょうか
福祉医療課

かめやまし
● 亀山市 ☎ 0595-84-5005
しみんか いりょうねんきんぐるーぷ
市民課 医療年金グループ

HOME PAGE >>



MAP >>



HOME PAGE >>



MAP >>



けんこうほけんしょう 健康保険証



あか けんこうほけん てつづ
赤ちゃんの健康保険の手続きをします。
こくみんけんこうほけん しやくしょ かいしゃ ほけん かいしゃ てつづ
国民健康保険は市役所で、会社の保険は会社で手続きをします。

ちゅうがっこう そつぎょう まえ こ かてい かね
中学校を卒業する前の子どもがいる家庭がもらえるお金です。
 きんがく こ ねんれい にんずう おや きゅうりょう か
金額は子どもの年齢や人数、親の給料によって変わります。
 しやくしょ しんせい
市役所で申請をしてください。

といあわ さき
 問合せ先

● すずかし 鈴鹿市 ☎ 059-382-7661
こ せいさくか
 子ども政策課

● かめやまし 亀山市 ☎ 0595-84-5005
しみんか いりょうねんきんぐるーぷ
 市民課 医療年金グループ

HOMEPAGE >>



MAP >>



HOMEPAGE >>



MAP >>



● なごやしゆつにゆうこくざいりゅうかんりきよく 名古屋出入国在留管理局で、あか 赤ちゃんが産まれてから30日以内に
あか ざいりゅうしかく びざ てつづ
赤ちゃんの在留資格（ビザ）の手続きをしてください。

もちもの

HOMEPAGE >>



- ① ざいりゅうしかくしゅとくきょかしんせいしょ 在留資格取得許可申請書
- ② しゅっさん しょうめい しよるい しゅっしょうとどけじゆりしよめいしょ しゅっしょうとどけきさいじこうしよめいしょ 出産したことを証明する書類（出生届受理証明書または、出生届記載事項証明書など）
- ③ う こ いっしょ す かぞくぜんいん か じゅうみんひょう 産まれた子どもと一緒に住む家族全員が書かれた住民票
- ④ こ ばすぽーと げんぼん つく も 子どものパスポート原本（作っていたら持っていく）
- ⑤ りょうしん ざいりゅうカード ばすぽーと 両親の在留カードとパスポート
- ⑥ しつもんしょ 質問書
- ⑦ りょうしん しごと きゅうりょう しょうめい ざいしよくしよめいしょ じゅうみんぜい かぜい のうぜいしよめいしょ 両親の仕事と給料を証明するもの（在職証明書、住民税の課税、納税証明書など）

- たいしかん りょうじかん あか こくせき てつづ 大使館（領事館）で赤ちゃんの国籍の手続きをします。
ばすぽーと てつづ くに ひつよう しよるい ちが かくにん
パスポートの手続きは国によって必要な書類が違いますので確認してください。

STEP 03 子どもとお母さんが元気かみます

小さい子どもは急な病気やケガがよくあります。

そんなときに、病気・予防接種・健診などなんでも相談ができる小児科の「かかりつけ医」があると安心です。

病院はインターネットで調べることができます。



いりょうねつとみえ

けんさく

医療ネットみえ

検索

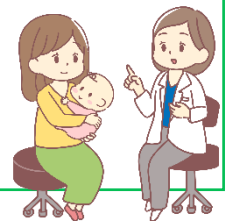


11

産婦健康診査

赤ちゃんを産んだ病院で赤ちゃんとお母さんが元気かみます。

赤ちゃんを産んで2週間後と1か月後の2回あります。



12

赤ちゃん訪問

赤ちゃんが産まれて4か月ぐらいいまでに、市役所の人（保健師など）があなたの家にきます。子育ての情報を教えてくれます。

また、子育ての不安や悩みを相談できます。



13

予防接種

予防接種は子どもが重い病気にならないように、赤ちゃんが産まれて2か月頃から受けます。出生届の手続きをしたときに、予防接種予診票をもらいましょう。

予防接種は病院での予約が必要です。

無料のものと、お金がいるものがあります。

予約した日に予防接種予診票と母子健康手帳をもって病院へ行きましょう。

母子健康手帳に予防接種の記録を書いてもらいましょう。



げつじけんしん げつじけんしん
4か月児健診・10か月児健診こ げつ げつ けんしん う
子どもが4か月、10か月になったら健診を受けましょう。こ しんちょう たいじゅう はか こ けんこう そだ しら
子どもの身長や体重を測り、子どもが健康に育っているか調べます。びょういん ぼしけんこうてちょう こ せいちょう きろく か
病院で母子健康手帳に子どもの成長の記録を書いています。こそだ そうだん かね むりょう
また、子育ての相談もできます。お金は無料です。あか げつ げつ びょういん ややく
赤ちゃんが3か月と9か月になったら病院へ予約をしましょう。けんしん う ぼしよ しょうにか びょういん
健診を受ける場所は小児科などの病院です。にゅうじいばんけんこうしんさひょう ぼしけんこうてちょう も
乳児一般健康診査表と母子健康手帳を持っていきましょう。さい げつじけんしん さいじけんしん
1歳6か月児健診・3歳児健診こ さい げつ さい げつ いえ けんしん あんない とど
子どもが1歳6か月ごろ、3歳6か月ごろになると家に健診の案内が届きます。あんない か ひ けんしん う
案内に書いてある日に健診を受けましょう。しょうにかいし しかいし けんしん
小児科医師や、歯科医師の健診があります。かね むりょう
お金は無料ですさい げつじ さいじけんしん う ぼしよ
1歳6か月児 / 3歳児健診を受けられる場所すずかし
● 鈴鹿市 ☎ 059-382-2252けんこう か
健康づくり課かめやまし
● 亀山市 ☎ 0595-84-3316けんこうせいさくか けんこう ぐるーぷ
健康政策課 健康づくりグループ

HOMEPAGE >>



MAP >>



HOMEPAGE >>



MAP >>



STEP 04 こ あず 子どもを預けるところがあります

15

ほいくえん にゅうえん 保育園に入園 0～5さい

とう かあ しごと いそが こ ほいくえん あず とき
お父さんとお母さんが仕事で忙しくて、子どもを保育園に預けたい時は、
しやくしよ き あず はや そうだん
市役所に聞いてください。預けたいときは早めに相談をしましょう。

ほいくえん はら かね おや きゅうりょう ちが
保育園に払うお金は親の給料によって違います。

さい がつ にち ほいくえん かね むりょう
3歳になったあとの4月1日から、保育園のお金が無料です。

きゅうしょくひ ぶんぼうぐ ぎょうじ かね はら
給食費や文房具、行事などにかかるお金は払ってください。

がつ いがい とき ほいくえん はい ひと そうだん
4月以外の時に保育園に入りたい人は相談してください。



01 ▼ もう こ 申し込み

がつ ほいくえん こ あず ばあい まえ とし あき
4月から保育園に子どもを預ける場合は、前の年の秋ごろに
もう こ はじ
申し込みが始まります。

02 ▼ にゅうえん こ えら 入園できる子を選びます

もう こ あず
申し込みをしても子どもを預けることができないときもあります。
しやくしよ いえ こ そだ むずか ひと じゅんばん ほいくえん
市役所は家で子どもを育てることが難しい人から順番に、保育園に
あず ひと えら
預けることができる人を選びます。

03 ▼ にゅうえん れんらく 入園できるか連絡がきます

しやくしよ こ あず れんらく
市役所から子どもを預けることができるか連絡がきます。

さんぜんさんご りよう ばあい 産前産後に利用する場合

ふたりめ さんになめ こ にんしんちゆう ひと しゅっさん うえ こ ほいくえん
二人目、または三人目の子どもを妊娠中の人は出産のために上の子を保育園に
あず
預けることができます。

いちじあず りよう ばあい 一時預かりを利用する場合

しごと きゅう よてい こ ほいくえん こ
仕事や急な予定で子どもをみることができないときに、保育園に子どもを
あず
預けることができます。

たと にち りよう しゅう かい りよう
例えば、1日だけの利用や、週2回の利用などができます。

もう こ あず
申し込みをしても子どもを預けられないときもあります。

くわ しやくしよ き
詳しいことは市役所に聞いてください。



保育園に行っていない3歳（4月1日の時の年齢）になった子どもが、
小学校に入る前にたくさんの子どもと一緒に生活をするところです。

日本では4月から子どもを幼稚園に預けることが多いです。
子どもが幼稚園から帰る時間は、14:00～15:00のところが多いです。

幼稚園に子どもを預けるときは、前の年の秋ごろに申し込みが必要です。

3歳になったあとの4月1日から、幼稚園のお金は無料です。

給食費や文房具、制服、行事などにかかるお金は払ってください。

詳しいことは幼稚園に聞いてください。

保育園や幼稚園のことは市役所に電話をしてください。

● 鈴鹿市 ☎ 059-382-7606
子ども育成課

● 亀山市 ☎ 0595-84-3315
子ども未来課 子ども総務グループ



小学校に入る前に小学校の案内が来ます。

来ないときは市役所で聞いてください。

小学校に入る前の健康診断や説明会には、必ず行きましょう。



小学校のことは市役所に電話をしてください

● 鈴鹿市 ☎ 059-382-7618
学校教育課

● 亀山市 ☎ 0595-84-5075
学校教育課 学事教職員グループ



STEP 05 子育てを助けてくれるところがあります

外国人の皆さんにとって、日本で子育てをすることは大変なことも多いと思います。

子育てのことで困っていませんか？

気分が落ち込む、赤ちゃんがかわいいと思えない、食べたくない、

眠れないなどの日が続くときは、「産後うつ」の可能性がります。

産後のホルモンの変化や、慣れない育児の疲れが原因です。

気持ちが辛いときは、相談しやすい身近な人や市役所に相談しましょう。



相談先

● 鈴鹿市 ☎ 059-382-9140
子ども家庭支援課

● 亀山市 ☎ 0595-83-2425
子ども未来課 子ども支援グループ

HOMEPAGE >>



MAP >>



HOMEPAGE >>



MAP >>



障がいのある子どものために

障がいの内容や重さにより、障がい者手帳をもらうことができます。

手帳をもらうと、医療費の助成（助けること）や福祉サービスを受けることができます。

問合せ先

● 鈴鹿市 ☎ 059-382-7626
障がい福祉課

● 亀山市 ☎ 0595-84-3313
地域福祉課 障がい者支援グループ

HOMEPAGE >>



MAP >>



HOMEPAGE >>



MAP >>



ふぁみりー さぼーと せんたー
ファミリーサポートセンター

子育てを助けてほしいときに子どもをみてもらうことができます。

たと
例えば

- 仕事で保育園の迎えに間に合わないとき
- 仕事や予定があり子どもをみられないとき
- 子どもを預けてリフレッシュしたいとき
- 親の病気や、産前産後で子どものお世話が大変なとき

子どもを少しの時間、預かってくれます。

はじめに登録が必要です。利用する場合は予約が必要です。

詳しくは各施設へお問い合わせください。

すずかし ふぁみりー さぼーと せんたー
鈴鹿市ファミリー・サポート・センター

場所 鈴鹿市桜島町6-20-3

電話 059-381-1171

時間 月曜日～金曜日 8:30～19:00

対象 鈴鹿市内に住んでいる小学生以下の子どもなど

料金

HOMEPAGE >>



MAP >>



	7:00～19:00	19:00～7:00
通常の利用 (前日までに連絡)	700円 / 1時間	800円 / 1時間

かめやまし ふぁみりー さぼーと せんたー
亀山市ファミリーサポートセンター

場所 亀山市東御幸町69-5 亀山児童センター2階

電話 0595-82-9755

時間 火曜日～土曜日 9:00～18:00 (受付)

対象 生後6か月～小学生

料金

HOMEPAGE >>



MAP >>



	8:00～18:00	それ以外の時間
通常の利用 (前日までに連絡)	700円 / 1時間	800円 / 1時間

児童センター

市内には、いくつかの子どもと保護者が遊べる施設があります。
 お金は無料です。
 赤ちゃんや子どものための季節に合わせたイベントもあります。



鈴鹿市

一ノ宮団地児童センター



鈴鹿市一ノ宮町500-48
 059-382-6328

玉垣児童センター



鈴鹿市東玉垣町527-1
 059-382-5883

あいている時間	4月～9月 9:00～18:00 10月～3月 9:00～17:00
対象	0歳から17歳までの子ども
休みの日	日・月・祝日（祝日が月曜日にあたる時は火曜日）、 年末年始（12/29～1/3）

亀山市

児童センター



亀山市東御幸町69-5 文化会館隣り
 0595-82-9460

あいている時間	火曜日～日曜日 10:00～18:00
対象	0歳から18歳までの子ども
休みの日	月、祝日、年末年始（12/29～1/3）

としょかん
図書館



としょかん ほん ギャッシュ むりよう よ か
図書館では、本や雑誌を無料で読んだり借りたりすることができます。

こ ころこ えほん
子どもが喜ぶ絵本もあります。

ほん か かーど ひつよう かーど つく なまえ じゅうしょ せいねんがっぴ
本を借りるためには、「カード」が必要です。カードを作るには、名前・住所・生年月日を
かくにん ざいりゅうかーど うんてんめんきょしょう ひつよう
確認できるもの(在留カードまたは運転免許証)が必要です。

ほん か しない す ひと しない がっこう かよ ひと しない かいしゃ はたら ひと
本を借りられるのは市内に住んでいる人、市内の学校に通っている人、市内の会社で働いている人
です。借りなくても図書館で本を読むこともできます。

すずかし
鈴鹿市

としょかんほんかん
図書館本館



すずかしいのじけちよう
鈴鹿市飯野寺家町812
059-382-0347

あいている時間	げつ もくようび 月～木曜日 9:00～19:00 ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 9:00～17:00
休みの日	きんようび だい かようび がつ のぞ 金曜日、第1火曜日(1月を除く) ねんまつねんし 年末年始(12/29～1/4) とくべつせいりまかん 特別整理期間

えじまぶんかん
江島分館



すずかしなかえじまちよう
鈴鹿市中江島町3-27
059-387-0665

あいている時間	げつ もくようび 月～木曜日 9:00～17:00 ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 9:00～17:00
休みの日	きんようび だい かようび がつ のぞ 金曜日、第1火曜日(1月を除く) ねんまつねんし 年末年始(12/29～1/4) とくべつせいりまかん 特別整理期間

かめやまし
亀山市

かめやましりつとしょかん
亀山市立図書館



かめやましわかやまちよう
亀山市若山町7-20
0595-82-0542

あいている時間	へい じつ 平日 9:00～19:00 どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00～17:00
休みの日	かようび しゅくじつ ばあい つぎ ひやす 火曜日(祝日の場合は次の日休み) だい きんようび ねんまつねんし 第4金曜日、年末年始、 りんじきゅうかん 臨時休館あり

せきとしよしつ
関図書室



せきぶんかこうりゅうせんたー かい
関文化交流センター3階
かめやましせきちよういづみがおか
亀山市関町泉が丘1011-1
0595-96-1036

あいている時間	へい じつ 平日 9:00～16:30
休みの日	かようび しゅくじつ ばあい つぎ ひやす 火曜日(祝日の場合は次の日休み) だい きんようび ねんまつねんし 第4金曜日、年末年始、 りんじきゅうかん 臨時休館あり



日本の教育について知ろう！



日本の学校教育

日本の学校制度について知っていますか？あなたの国の制度と違うかもしれません。まずは、知ることが大切です。市役所や身近な人に聞いてみてください。

ねんれい 年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
こうしゅ 校種	ほいくえん 保育園						ぎむきょういく 義務教育						こうこう 高校 (3年)			だいがく 大学 (4~6年)							
				ようちえん 幼稚園			しょうがっこう 小学校 (6年)						ちゅうがっこう 中学校 (3年)			たんだい 短大 (2年)							
																せんもんがっこう 専門学校 (2年~)							
																こうとうせんもんがっこう 高等専門学校 (5年)							

- 公立と私立の園や学校があります。障がい等のある場合は特別支援学校もあります。
- 国・県・市がつくった公立と、学校法人がつくった私立があります。
- 学年は4月に始まり3月に終わります。
- 詳しい情報については、市役所に聞いてください。



小学校・中学校で1年間にかかるお金(例)

下の表のお金を、準備する必要があります。
準備は大変かもしれませんが、子どもたちの将来のためです。
早めに準備をしてください。

こうしゅ 校種	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校	こうこう 高校
じゅぎょうりょう 授業料	0円	0円	25,378円
しゅうがくりょこう 修学旅行・遠足等	6,951円	26,217円	35,579円
がっこうのうふきんなど 学校納付金等	12,235円	16,758円	55,360円
としょ 図書・学用品等	19,673円	25,413円	41,258円
きょうかがいかつどうひ 教科外活動費	2,041円	29,308円	40,427円
つうがくかんけいひ 通学関係費	18,032円	37,666円	79,432円
がっこうきゅうしょくひ 学校給食費	43,728円	43,728円	0円
ごうけい 合計	102,660円	138,961円	277,434円

教育にかかるお金

《小学校》

公立の小学校の授業料は無料ですが、給食費や教材費等、いろいろなお金がかかります。平成30年の調査では、1年で約10万円（1か月に約8700円）かかっています。入学前ランドセルや体操服を買う等で必要となるお金は約10万円です。また、子どもが成長するため、体操服や水着、上靴等を毎年などを買う必要があります。

《中学校》

公立の中学校も授業料は無料ですが、小学校と同じようにいろいろなお金がかかります。また、入学するときには通学のための制服や体操服、自転車等を買うために必要となるお金は約10万円です。部活に入ると、ユニフォームや試合の時の交通費等が必要です。

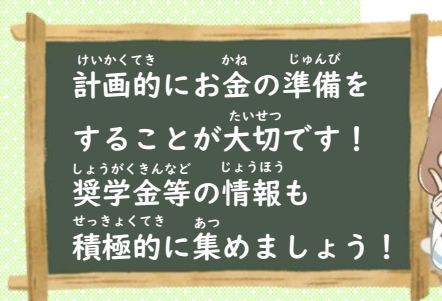
《高校》

高校の授業料は有料ですが、日本政府の授業料無償化により以前より安くなりました。しかし、小中学校でかかるお金よりも多くのお金が必要ですから、より計画的に準備してください。入学する時には、制服、教科書等のお金も必要です。少なくとも15万円のお金を準備するようにしてください。私立の高校に行く場合、公立以上にお金がかかります。

奨学金とは

三重県では、勉強したくてもお金がなく高校へいけない人にお金をかしてくれる奨学金制度があります。

奨学金には、勉強するために毎月借りるお金（修学費）と、入学の準備に必要なお金を1度だけ借りる修学支度費があります。どちらも無利子です。返すことを考えて借りましょう。



子育てが辛くなったら、悪いことと思わずにすぐに
相談しましょう。相談を受けた市や児童相談所では
虐待から子どもを守り、子育てに悩む家庭を
助けます。秘密は守ります。



鈴鹿児童相談所

鈴鹿市、亀山市に住んでいる人が相談できます。
予約をしてください。相談は無料です。秘密は守ります。

鈴鹿市西条5丁目117
8:30～17:15 月曜日～金曜日（土日・祝日を除く）

☎ 059-382-9794



MAP >>

虐待をみつけたり、「虐待かな？」と思ったら迷わず相談をしてください。

- 虐待かと思ったときに、すぐに児童相談所に連絡・相談ができます。
- 「189番」にかけると近くの児童相談所につながります。
- 電話をするとき、あなたの名前を言わなくて大丈夫です。
- あなたのことや内容に関する秘密は守ります。

児童相談所
虐待対応ダイヤル

いち はやく
189

※ 一部のIP電話からはつながりません



しんたいてきぎやくたい
身体的虐待

おや こ なく け たた
親が子どもに、殴る・蹴る・叩く・
な お 投げ落とす・はげ ゆ 激しく揺さぶる・やけ
お どもを負わせるなどのぼうこう
しんたいてきぎやくたい
身体的虐待です。

しんりてきぎやくたい
心理的虐待

おおごえ おど こわ
大声や脅しなどで、怖がらせたり、
こ 子どもをむし 無視すること、ことば こ
ものころ きず 心を傷つける行為は
しんりてきぎやくたい
心理的虐待です。

せいてきぎやくたい
性的虐待

せいてき こうい せいてきかんけい
性的な行為やいたずら、性的関係を
むり 無理やりさせることは、せいてきぎやくたい
性的虐待です。

こうい けっか のぞ
この行為は、結果として望まない
にんしん ちゅうぜつ けっか まね
妊娠や中絶の結果を招きます。
けいけん こ ころ きず お
この経験は、子どもの心に傷を負います。

ねぐれくと
ネグレクト

ねぐれくと おや たいまん よういくほうき
ネグレクトは、親の怠慢、養育放棄・
きよひ 拒否などのことをいいます。こ
いえ のこ がいしゅつ しょくじ あた
家に残し外出をしたり、食事を与えな
い、ふく きが 服を着替えさせない、いえ と こ
めてがっこう ほういけん ようちえんなど い
学校・保育園・幼稚園等に行かせ
ない、くるま なか ほうち 病気になる
てもびょういん つ ても病院に連れて行かないなどのこと
をいいます。





鈴鹿市、亀山市に住んでいる外国人の皆さんが日常生活などで困っていることを
 外国語で相談できる相談窓口があります。相談できる内容は、在留手続き、仕事、
 医療、福祉、出産、子育て、教育などです

みえ外国人相談サポートセンター (MieCo)

通訳をつけて相談ができます。相談は無料です。秘密は守ります。

営業時間 9:00~17:00

日曜日~金曜日 (土曜日、祝日はお休みです)

対応言語 英語、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、中国語、韓国語
 ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語

電話番号 080-3300-8077

- 離婚、交通事故などの法律についての相談ができます。
- 仕事のトラブル、年金、社会保険の相談ができます。
- 気分が落ち込む、よく眠れないなどの心の相談ができます。
- 子育てや、子どもの発達の相談ができます。



Facebook



Homepage



MAP

公益社団法人 三重県国際交流財団 (MIEF)

アスト津3階





Amigo Suzuka



鈴鹿市役所には通訳がいます。

Amigo SuzukaのFacebookでは鈴鹿市の生活に役立つ情報をポルトガル語、スペイン語で発信しています。

鈴鹿市役所 本館2階
地域振興部 市民対話課 外国人交流室

☎ 059-382-9058

Kameyama News



亀山市役所には通訳がいます。

困っていることがあったら相談をしてください。
亀山市の生活情報やイベントなどをお知らせするためにKameyama Newsを作っています。

亀山市生活文化部まちづくり協働課
市民協働グループ

☎ 0595-84-5008

名古屋出入国在留管理局



名古屋出入国在留管理局のFacebookでは在留資格の手続きの方法など、在留支援のことを9言語で配信しています。大事な情報があります。

愛伝舎



愛伝舎は、外国人の皆さんが日本で安心して暮らせる取り組みをしています。Facebookではさまざまな情報を届けています。



きゅう けが びょうき こま お つ れんらく
急なケガや病気で困ったときは落ち着いて連絡をしましょう

びょうき けが きゅうきゅうしゃ よ かじ
病気やケガで救急車を呼びたいときや火事などで
しょうぼうしゃ よ にほんご はな
消防車を呼びたいときに日本語を話せなくても
ばん つうほう
119番に通報ができます。



● 24時間の通訳対応の言語

えいご ちゅうごくご かんこくご ぼるとがるご すべいんご
英語 中国語 韓国語 ポルトガル語 スペイン語

● 8:00～17:00まで通訳を対応している言語

たいご べとなむご ろしあご ぶんらんすご たがろぐご ねばーるご
タイ語 ベトナム語 ロシア語 フランス語 タガログ語 ネパール語

い びょういん やす み びょういん さが
いつも行く病院が休みのときに診てもらえる病院を探します

☎ みえ子ども医療ダイヤル

こ きゅう けが びょうき いりょうかんけい せんもんそうだんいん でんわ そうだん
子どもの急なケガや病気など医療関係の専門相談員に電話で相談ができます。

うけつけじかん まいにち つぎ ひ あさ
受付時間 毎日 19:30～翌の日の朝 8:00

でんわばんごう
電話番号 059-232-9955

#8000

☎ 三重県救急医療情報センター

やす ひ よる けが びょうき こま でんわ
休みの日や夜に、ケガや病気で困ったときに電話ができます。

いえ ちか み びょういん さが
家の近くで診てもらえる病院を探してくれます。

うけつけじかん まいにち じかん
受付時間 毎日24時間つながります

でんわばんごう
電話番号 059-229-1199

☞ 医療ネットみえ

い びょういん やす いんたーねっと びょういん
いつも行く病院が休みのときに、インターネットで病院を
さが
探すことができます。

ぼそこん
パソコン <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

けいたいでんわ
携帯電話 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k>



いりょうねっと けんさく
医療ネットみえ 検索

医療通訳が**いる**病院があります

三重県内の病院で通訳が**いる**ところを案内しています。
 右のQRコードから病院を探してください。

通訳を利用する場合は、**予約**が必要です。
 詳しいことは、各病院に**電話**してください。



MieCo HOMEPAGE >>

鈴鹿市**応急診療所**

いつも行く病院が**休み**のときや**夜**に診てもらえます。
 行く**前**に必ず**電話**をしてください。

場所 鈴鹿市総合保健福祉センター敷地内
 鈴鹿市西条5-118-1
電話 059-382-5066



MAP >>

	お昼の診察	夜の診察
診てもらえる内容	内科・小児科	内科・小児科
診てもらえる日	日曜日・祝日 年末年始(12/30~1/3)	毎日
受付時間	9:00~16:00	19:00~22:00
診てもらえる時間	9:30~12:00 13:00~16:30	19:30~22:30

持ち物 在留カード 健康保険証 福祉医療費受給資格証 お金
 おくすり手帳を持っていたら、持って行ってください。

