

ふえふきし せいかつ がいこくじん

笛吹市で生活する外国人のみなさんへ

ふえふきし 笛吹市くらしのガイド

A Guide to Everyday Life in Fuefuki city for Foreign Residents



えいご
英語 English

ふえふきし にほんごきょうしつ さんか がいこくじん ふえふきし せいかつ
笛吹市の日本語教室に参加した外国人のみなさんに、笛吹市で生活するとき
し べんり じょうほう き
に知っているると便利な情報を聞きました。

じょうほう つく
その情報をまとめて、くらしのガイドを作りました。

This guide is a collection of useful information for foreign people living in Fuefuki city.

Fuefuki city has been organizing Japanese language classes for foreign residents.

We asked the participants about the kinds of information they found helpful in everyday life, and compiled said information into this guide.

ねん がつ ふえふきし しみんかつどうし えん かさくせい
2025年3月 笛吹市 市民活動支援課作成 (☎055-262-4138)

March 2025 Civil Activities Support Section, Fuefuki City Office

1. わからないことを相談する
Seeking Consultation for Everyday Issues
2. 日本語を学ぶ
Learning Japanese Language
3. ごみを捨てる
Disposing of Trash
4. 水道を使う
Using Water
5. 年金を払う
Paying Pension Contributions
6. 医療保険に入る
Enrolling in a Health Insurance Program
7. 税金を払う
Paying Taxes
8. マイナンバーカードを作る
Holding “My Number Card”
9. 子どものことを相談する
Seeking Consultation about Child Rearing
10. 病気のとくに相談する
Seeking Medical Consultation
11. 災害に備える
Risk Management for Disasters
12. 緊急のときに☎119 や☎110 に電話をする
Emergency Calls Call 119 or 110
13. 生活の情報を知る
Accessing Information for Everyday Life



1. わからないことを相談する

Seeking Consultation for Everyday Issues

がいこくじん そうだん しえん

やまなし外国人相談支援センター

Yamanashi Consultation and Support Center for Foreign Residents



しごと かぞく きょういく やまなし せいかつ こま そうだん がいこくご そうだん
仕事や家族、教育など、山梨での生活で困ったときは、相談してください。外国語でも相談できます。

Please request a consultation if you are in trouble living in Yamanashi including but not limited to issues such as jobs, family support, and education. Consultation services in foreign languages are also available.

☎055-222-3390

✉y-sodan@yia.or.jp



AM9:00~PM5:00

にちようび 日曜日 Sunday	げつようび 月曜日 Monday	かようび 火曜日 Tuesday	すいようび 水曜日 Wednesday	もくようび 木曜日 Thursday	きんようび 金曜日 Friday	どようび 土曜日 Saturday
×	×	○	○	○	○	○

Opening Hours: 9:00 AM to 5:00 PM, Tuesday through Saturday

2. 日本語を学ぶ

Learning Japanese Language

にほんご べんきょう

日本語を勉強するためのウェブサイト「つながるひろがる にほんごでの暮らし」
“Tsunagaru Hirogaru Nihongo de no Kurashi (Connect and Enhance Your Life in Japanese)” This is a website for foreign nationals as residents in Japan to learn the Japanese language.



にほん せいかつ ばしょ か もの ぎんこう でんしゃ つか にほんご じぶん べんきょう
日本で生活できるように、いろいろな場所(買い物、銀行、電車など)で使う日本語を自分で勉強することができます。

The site provides Japanese terms and phrases used in various real-life situations (such as shopping, using a bank, and using a train) for self-study with the goal of helping you lead a stress-free life in Japan.

やまなしけん にほんごきょうしつ

山梨県の日本語教室

Japanese Language Classes in Yamanashi Prefecture



やまなしけんちいきにほんごきょうしつ 山梨県地域日本語教室 Facebook	やまなしけんちいきにほんごきょうしつ 山梨県地域日本語教室 Instagram	ふえふきし 笛吹市ホームページ
 Japanese Language Classes in Yamanashi Area- Facebook	 Japanese Language Classes in Yamanashi Area- Instagram	 Information for Foreign Residents - Fuefuki city website

3.ごみを捨てる

Disposing of Trash

ふえふきし 7種類に分けて集めます。ホームページを見て、ごみ出しルールを確認しましょう。

「**笛吹市ごみの分け方(カレンダー)**」(英語・中国語)を環境推進課で配っています。

Trash pick-ups in Fuefuki city are divided into seven categories. Check the rules for sorting trash on the Fuefuki city website. You can get a flyer (“How to separate garbage and a pick-up calendar”) in English and Chinese at the Environmental Promotion Section of the Fuefuki City Office.



ふえふきし わ かた
笛吹市ごみの分け方カレンダー
ホームページ



“How to separate garbage and a pick-up calendar for Fuefuki city” website

ごみを集める回数・くわしい分け方(笛吹市ホームページ)

Frequency of trash pick-ups, and categories of trash (Fuefuki city website)

ミックス ペーパー mixed Paper	その他プラ スチック plastics	しげんぶつ 資源物 recyclable trash	かねん 可燃ごみ burnable waste	そだい 粗大ごみ oversized trash	ゆうがい 有害ごみ harmful trash	ゆうりょう 有料ごみ fee-required trash
しゅう かい 週1~2回 once to twice a week	しゅう かい 週1~2回 once to twice a week	つき かい 月1回 once a month	しゅう かい 週2回 twice a week	ねん かい 年3~6回 three to six times a year	ねん かい 年3~6回 three to six times a year	ねん かい 年1回 once a year



かねん も い ゆうりょう ふくろ
可燃ごみ(燃えるごみ)を入れる有料のごみ袋
designated trash bag (chargeable) for burnable waste

かんきょうすいしんか
環境推進課 ☎055-261-2044
Environmental Promotion Section

すいどう つか 4.水道を使う Using Water

すいどう つか はじ ひ こ すいどう なが あいだつか つか ひと
水道を使い始めるとき、引っ越しをするとき、水道を長い間使わないとき、使う人がかわるときは、

じょうげすいどうりょうきん てつづ
上下水道料金センターで手続きをしてください。

Please contact Fuefuki City Water and Sewage Charging Center and follow the necessary procedures when you start receiving your water supply, when you relocate, when you don't need your water supply for a long period of time, and when the receiver of the water supply changes.



じょうげすいどうりょうきん

上下水道料金センター ☎055-261-3345

Fuefuki City Water and Sewage Charging Center

ねんきん はら 5.年金を払う Paying Pension Contributions

ねんきん かね あつ こうれいしゃ とし ひと しょう しゃ びょうき しょう
年金とは、みんなからお金を集めて高齢者(=年をとった人)や障がい者(=病気やけがで障がいの
ひと せいかつ たす せいど
ある人)などの生活を助けるための制度です。

にほん す さい さい ひと
日本に住んでいる20歳から59歳までの人は、

にほんじん がいこくじん ねんきん ほけんりょう ほけん かね はら
日本人も外国人もみんな年金の保険料(保険のお金)を払います。



ねんきん ほけんりょう はら ひと とし びょうき しょう しょうたい せいかつ
年金の保険料を払った人は年をとったときや病気やけがで障がいのある状態になったときに生活の
かね
ためのお金をもらうことができます。

ねんきん こくみんけんこうほけんか そうだん
年金のことでわからないことがあったら、国民健康保険課に相談してください。

Pension is a mutual support system in which money is collected from everyone to support the lives of elderly or disabled people (=those who have a certain level of disability due to illness or injuries).

All Japanese and non-Japanese residents in Japan aged 20 to 59 must enroll in pension plans and pay pension contributions (=pension insurance premiums).

Those who pay the contributions are eligible to receive pension benefits to support their everyday life when they get old or have some disability caused by illness or injuries.

Contact the National Health Insurance Section of the city office if you have any questions about the pension system.

こくみんけんこうほけんか

国民健康保険課 ☎055-261-2043

National Health Insurance Section

6.医療保険に入る

Enrolling in a Health Insurance Program

けがや病気で病院に行ったときのために、日本人も外国人もみんな医療保険料(保険のお金)を払います。

病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には3つの種類があり、どれか1つに入ります。後期高齢者医療制度と国民健康保険のことでわからないことがあったら、国民健康保険課に聞いてください。

The Health Insurance Program protects people from unexpected medical expenses at medical care facilities when treating illnesses or injuries.

All registered residents in Japan (regardless of whether they are Japanese or non-Japanese) are obliged to enroll in a public medical insurance program and to pay health insurance premiums, so that payments of your own when seeing a doctor can be reduced, with the remaining medical costs covered by insurance.

There are three kinds of programs listed below and you should enroll in one of them. Contact the National Health Insurance Section of the city office if you have any questions about Late-Stage Elderly Medical Care System or National Health Insurance.

けんこうほけん 健康保険

Employees' Health Insurance Program

かいしゃ ひと はい けんこうほけん かいしゃ かくにん
会社などで働いている人が入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。

This is an insurance program for those working for a company. There are certain conditions for eligibility.

Ask your employer if you are eligible for this insurance program.

こうきこうれいしゃいりょうせいど 後期高齢者医療制度

Late-Stage Elderly Medical System

さいじょう ひと はい
75歳以上の人が入ります。

You are eligible for this program if you are aged 75 or older.

こくみんけんこうほけん

国民健康保険

National Health Insurance Program

けんこうほけん こうきこうれいしゃいりょうせいど はい ひと はい
健康保険と後期高齢者医療制度に入っていない人は、みんな入ります。

All registered residents must enroll in this program except those who are in either the Employee's Health Insurance Program or Late-Stage Elderly Medical Care System.



こくみんけんこうほけんか

国民健康保険課 ☎055-261-2043
National Health Insurance Section

7.税金を払う

Paying Taxes

日本で働いた人、住んでいる人、買い物をした人などは、国や県、市に「税金」というお金を払います。

税金は、みなさんの生活のために使われます。

市税には、住民税、固定資産税、軽自動車税などがあります。税金の支払いでわからないことがあるときは

税務課に聞いてください。

Those who work, live, or shop in Japan are required to pay taxes to the national government, prefecture, or local municipality.

Collected taxes are used for the benefit of all the citizens.

Municipal taxes include municipal resident tax, property tax, and light motor vehicle tax.

For further information and inquiries about tax payments, contact the Tax Affairs Section of the Fuefuki City Office.

じゅうみんぜい

住民税 Municipal resident tax



1月1日に笛吹市に住んでいる人が、前の年の収入によって税金を払います。

いくら払うかは、前の年の1月1日から12月31日にもらった給料などで決まります。

働いている人は、毎月、会社があなたの給料から税金を引いて払います。

Municipal resident tax is paid by those who have a registered address in Fuefuki city as of January 1 of each year, and who earn an income in the preceding year.

The tax amount is determined partially by an income-graded component (based on how much money you earn between January 1 and December 31 in the preceding year), and partially by a flat-rate component regardless of your income.

If you are a company employee, your employer withholds the amount of tax from your salary every month and pays it to the city on your behalf.

こていしさんぜい

固定資産税 Property tax



1月1日に笛吹市内に土地や家を持っている人が税金を払います。

Persons who own land(s) and building(s) in Fuefuki city as of January 1 of each year are obliged to pay property tax.

軽自動車税

Light motor vehicle tax

4月1日に軽自動車やバイクなどを持っている人が税金を払います。

Persons who own light motor vehicle(s) or motorcycle(s) as of April 1 of each year are obliged to pay light motor vehicle tax.

ぜいむか

税務課 ☎055-261-2025

☎055-269-8820

Tax Affairs Section

8. マイナンバーカードを作る

Holding "My Number Card"

マイナンバーカードを持っていない人へ

For those who don't have a "My Number Card"



マイナンバーカードは、あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に生活するために必要な IC チップ付きのカードです。申し込むと、カードをもらうことができます。戸籍住民課での申し込み以外にも、スマートフォンやパソコン、郵送による申請や証明写真機による申請もできます。

"My Number Card" is an IC card with your individual "My Number" written on, which is necessary for convenient life in Japan.

Complete an application form to receive your individual number card.

In addition to applying at the Family Registry and Residents Section of the city office, you can also apply by using a smartphone or a personal computer, as well as by mail or by using a town ID photo booth.

マイナンバーカードがあれば、こんなこともできます。

The individual number card can be used for the following:

- オンラインで転出届の提出を行うこと You can submit your notification of moving out to the city office online.
- 健康保険証として利用すること You can use it as a health insurance card.
- コンビニ交付サービスを利用すること
You can obtain a copy of various certificates at convenience stores.

マイナンバーカードを持っている人へ

For those who hold a "My Number Card"



マイナンバーカードの有効期限(使うことができる最終の日)は、在留カードの在留期限と同じです。在留期限を長くするときは、マイナンバーカードも新しくしなくてはなりません。

新しい在留カードをもらったら、マイナンバーカードの有効期限よりも前に、戸籍住民課に行って、マイナンバーカードを新しくしてください。新しくしないとマイナンバーカードは使えなくなって、また作るのにお金がかかってしまいます。

Validity period (expiration date) of your individual number card is identical with that of your residence card.

If you extend the period of status of residence, you also have to renew your individual number card. When you receive your new residence card, renew your individual number card at the Family Registry and Residents Section of the city office prior to the expiration date of the card.

If the card expires, you can no longer use it, and you will be charged for the issuance of a new card.

こせきじゅうみんか

戸籍住民課 ☎055-262-4111

Family Registry and Residents Section

マイナンバーカードコールセンター

You can inquire by phone – to the Individual Number Card Call Center

☎0120-0178-27 なくしたとき・盗まれたとき ぬす regarding theft, lost and found

☎0120-0178-26 制度のことを知りたいとき せいど し regarding the individual number system

マイナンバーカード総合サイト Individual Number Card website ↑



こ 9.子どものことを相談する

そうだん Seeking Consultation about Child Rearing

にんしん しゅつさん 妊娠・出産のこと、こそだ 子育てのこと、けんこうしんさ (健康診査や)よぼうせつしゅ 予防接種、こ 子どもの病院のびょういん お金のことなどは、こそだ しえんか 子育て支援課に
そうだん 相談してください。

Contact the Childcare Support Section of the city office for pregnancy, childbirth, and parenting (including infant health checkups, vaccinations, and children's medical expenses).

こそだてしえんか

子育て支援課 ☎055-262-1901
Childcare Support Section

ほいくしょ えん 保育所(園)には、しごと 仕事をしているとう お父さんやかあ お母さんがこ 子どもをあず 預けることができます。

こ 子どもをほいくしょ えん 保育所(園)に入れたい人は、ひと 保育課にほいくか 相談してください。

Day care centers/nursery schools are facilities to take care of children whose parents are working.

If you wish to send your child/children to one of these facilities, contact the Day Care Section of the city office.

ほいくか

保育課 ☎055-261-3355
Day Care Section

にほん 日本の学校は、がっこう 小学校が しょうがっこう 6年、ねん 中学校が ちゅうがっこう 3年、ねん 高校が こうこう 3年、ねん 大学が だいがく 4年です。

こ 子どもをしょうがっこう 小学校・ちゅうがっこう 中学校に通わせたい人は、かよ 学校教育課にひと 相談してください。

The education system in Japan consists of 6 years of elementary education, 3 years of junior high education, 3 years of senior high education, and 4 years of college education. If you wish your child/children to enter municipal elementary or junior high schools, contact the School Education Division of the Fuefuki city Board of Education.



がっこうきょういっか

学校教育課 ☎055-261-3337

School Education Division, Board of Education

びょうき そうだん
10. 病気のときに相談する
Seeking Medical Consultation

きゅう びょうき びょういん い ひつよう まよ おとな
急な病気やけがで、病院に行く必要があるか迷ったとき(大人)☎

When you are not sure whether you should go to hospital because of a sudden illness or injury (for adults)☎

きゅうきゅうあんしん
救急安心センターやまなし Emergency Relief Center Yamanashi

☎#7119 または (or) ☎055-223-1418

じかん にちうけつけ
24時間365日受付 Consultation is available 24 hours a day, 365 days a year.

きゅう びょうき びょういん い ひつよう まよ さい
急な病気やけがで、病院に行く必要があるか迷ったとき(15歳までの
子ども)☎

When you are not sure whether you should go to hospital because of a sudden illness or injury (for children up to 15 years of age)☎

しょうにきゅうきゅうでんわ そうだん
小児救急電話相談 Pediatric Emergency Telephone Consultation

☎#8000 または (or) ☎055-226-3369

うけつけ
受付:

Consultation is available on:

- へいじつやかん ごと じ よくあさ じ
平日夜間 午後7時～翌朝7時 Weekdays: from 7:00 PM to 7:00 AM the following morning
- どよう ごと じ よくあさ じ
土曜 午後3時～翌朝7時 Saturdays: from 3:00 PM to 7:00 AM the following morning
- きゅうじつ ごぜん じ よくじつ じ
休日 午前9時～翌日7時 Holidays: from 9:00 AM to 7:00 AM the following morning

やす ひ よる み びょういん し
休みの日や夜に診てくれる病院を知りたいとき☎ When you want
to find medical care facilities that are open during holidays and afterhours☎

やまなしけんきゅうきゅういりょうじょうほう
山梨県救急医療情報センター Yamanashi Emergency Medical Information Center

☎055-224-4199

ふえふきししょうぼうほんぶ
笛吹市消防本部 Fuefuki city Fire Department Headquarter

☎055-261-0119



11. 病気のときに相談する Seeking Medical Consultation

いりょうじょうほう

医療情報ネット(ナビイ) Medical Information Net (NAVII)

びょういん やっきょく さが へいご ちゅうごくご かんこくごほんやく
病院や薬局を探することができます。英語・中国語・韓国語翻訳ができます。

This site provides information in English, Chinese, and Korean about hospitals, clinics, and pharmacies.



たげんごいりょうもんしんひょう

多言語医療問診表 Multilingual Medical Questionnaire

もんしんひょう びょういん い からだ かの かみ にほんご ぶんあん
問診表は病院に行ったときにあなたのこと、体のようすを書く紙です。日本語でやりとりをすることに不安がある人は、多言語医療問診表を使ってください。

The medical questionnaire is a form for effectively communicating your symptoms and your physical features to doctors.

If you are not confident of your communication in Japanese, please make use of the multilingual medical questionnaire.



12. 災害に備える

Risk Management for Disasters

ふえふきしこうしきぼうさい

ぼうさい

笛吹市公式防災アプリ「防災ふえふき」

“Disaster Risk Management Fuefuki”, the official app provided by Fuefuki city



ひなんじょうほう じしん たいふう しやくしょ だ し おおあめけいほう あめ ぶん
避難情報(=地震や台風の時、市役所が出すお知らせ)や大雨警報(=たくさん雨が降るかもしれません)を知

ることができます。いま いるところのハザードマップ(=地震や台風の際に危険な場所が書いてある地図)や

していひなんじょ じしん たいふう に み していひなんじょ い かつ
指定避難所(=地震や台風の際にみんなが逃げるところ)を見することもできます。指定避難所までの行き方も

おし へいご ちゅうごくご かんこくご つか
教えます。英語・中国語・韓国語で使えます。

You can get evacuation information (instructions issued by the city office during earthquakes or typhoons) and warnings of heavy rain (anticipation of heavy rainfall).

You can also access a Hazard Map of your current location (a map showing areas that may be dangerous during earthquakes or typhoons) and designated evacuation centers (shelters where people can evacuate during earthquakes or typhoons).

The app will also tell you how to get to designated evacuation centers, with information available in English, Chinese, and Korean.

Download here



ぼうさいききかんりか

防災危機管理課 ☎055-262-4111

Disaster Prevention and Risk Management Section

12. 緊急のときに☎119や☎110に電話をする

Emergency Calls Call 119 or 110

きゅう びょうき

でんわ

急な病気やけがのとき → ☎119に電話をする

In case of a sudden illness or an injury → Call 119



- 「救急です」と言います。

Tell the operator on the other end of the line that it is a medical emergency.

- 救急車(= 急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車)に、来てもらいたい場所を言います。
- Tell him/her where you want an ambulance (a vehicle to carry suddenly-sick or injured people to a hospital) to be sent.
- どこが痛いか言います。 Inform him/her of the state of illness or injury.
- あなたの名前、電話番号を言います。 Give him/her your name and phone number.

かじ

でんわ

火事するとき → ☎119に電話をする In case of a fire → Call 119

- 「火事です」と言います。 Tell the operator that it is a fire.
- 火事の場所を言います。 Tell him/her the location of the fire.
- あなたの名前、電話番号を言います。 Give him/her your name and phone number.



じこ

でんわ

事故のとき → ☎110に電話をする In case of an accident → Call 110

- 「事故です」と言います。 Tell the operator that there has been an accident.
- いつ、どこで、何があったかを言います。
Tell him/her what has happened, and when and where it has happened.
- あなたの名前、電話番号を言います。 Give him/her your name and phone number.
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
If there is anyone injured, describe the state of the injured person.



じけん

でんわ

事件のとき → ☎110に電話をする In case of a crime → Call 110

- 「事件です」と言います。 Call 110 to report a crime.
- いつ、どこで、何があったかを言います。
Tell the operator what has happened, and when and where it has happened.
- あなたの名前、電話番号を言います。 Give him/her your name and phone number.
- けがをしている人がいたら、その人について説明します。
If there is anyone injured, describe the state of the injured person.

13.生活の情報を知る

Accessing Information for Everyday Life

せいかつ どうが しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう
生活オリエンテーション動画(出入国在留管理庁)
Videos for the Daily Life Orientation(Immigration Services Agency)



しごと かね たいせつ
仕事のことやお金のことなど、大切なことがわかります。

You can obtain important information about jobs, money, etc.

せいかつ・しゅうろう しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう
生活・就労ガイドブック(出入国在留管理庁)
Guidebook on Living and Working(Immigration Services Agency)



にほん く がいこくじん あんしん あんぜん せいかつ たいせつ じょうほう はい
日本で暮らす外国人が、安心・安全に生活するために大切な情報が入っています。

Foreign nationals living in Japan can obtain important information for safe and secure living.

オープンチャット「やまなしのがいこくじん」(LINE)
OpenChat on LINE “Yamanashi no Gaikokujin
(Foreigners in Yamanashi)”



やまなしけん じょうほう ちいきにほんごきょうしつ し はっしん
山梨県の情報、オンラインセミナーや「地域日本語教室」のお知らせなどを発信します。

This chat tool shares information about Yamanashi Prefecture, online seminars, local Japanese language classes, and more.

たげんごおんせいほんやく
多言語音声翻訳アプリVoiceTra
Speech Translation App “VoiceTra”



はな ないよう がいこくご ほんやく
話した内容を外国語に翻訳してくれるアプリです。

ダウンロード・サービス利用料は無料です。

つうしんりょう りようしゃ はら
通信料は利用者が払ってください。

This app translates your speech into different languages.
While downloading the app is free of charge, users will incur communication fees.

