

# がいこくじん 外国人のための生活ガイド

Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in TACHIKAWA City

外国人用生活指南手冊 立川市

외국인을 위한 생활편리수첩 다치카와시

たちかわしやくしょ

立川市役所 Tachikawa City Hall

・ 住 所 : 〒190-8666 東京都立川市 泉 町 1156-9

・ 電 話 : 042-523-2111 (代 表)

・ 立川市ホームページ <https://www.city.tachikawa.lg.jp/> →



※ホームページは 多言語で 見ることができます。

・ 受付時間 月曜日から金曜日 8:30 から 17:00

土曜日・日曜日、祝 日、年末年始 (12/29~1/3) は 休みです。

たちかわしがいこくじん

立川市外国人のための防災ハンドブック

Life safety Handbook for Foreign Residents

にほんご

(日本語・English・中文・Tiếng Việt)



とうきょう

東京で はじめて 生活をする 人の ための ガイド

日本で 生活する 時に 必要な 手続き、役に立つ 情報です。

※ 本が ほしい 人は 市役所 2階49番の 窓口へ きてください。

★ 「Life in Tokyo : Your Guide」



★ 「外国人のための生活ガイド」

Comprehensive living guide for foreign residents in Japan



市の花 こぶし



市の木 けやき

# I 緊急のとき In Case of Emergency

## I 事件・事故 Incident and Accident

■警察 Police

☎110 (24時間 つながります)



## 2 火事・救急 (病気・けが) Fire, Sudden illness

■消防 Fire department and ambulance

☎119 (24時間 つながります)



## 3 災害 Disaster

■防災課 ☎042-523-2111 内線2531

避難所 〈災害のときに 自分の家で生活できなくなった人が「生活をする場所」〉

大きな地震などの災害がおきたときに、皆さんがにげる場所です。



### ○一次避難所 Primary Evacuation Center

すべての小学校、中学校など立川市に30あります。

食べ物、水、生活に必要なものがあります。



いちじひなんじょ  
一次避難所

### ○広域避難場所 Evacuation Areas for Large Region

名称	所在地
国営昭和記念公園	緑町、泉町 地内 および 昭島市郷地町、福島町 地内
二 中 一 帯	曙町 3丁目、国立市北
多摩川河川敷	富士見町6・7丁目地先、柴崎町 5・6丁目地先、 錦町 5・6丁目地先

### ○立川市防災、水害・土砂災害ハザードマップ

Disaster Prevention Map・Sediment Disaster Hazard Map

災害がおきた時の避難所や市の施設、準備することなどが






書いてあります。市のホームページからダウンロードできます。



ぼうさい すいがい どしゃさいがいはざーどまっぷ  
防災、水害・土砂災害  
ハザードマップ

## 4 外国語の防災情報 Disaster prevention information in foreign languages

ことば 言葉：日本語／英語 English／中国語(簡体字) 中文(简体)／中国語(繁体字) 中文(繁體)／  
 かんこくご 韓国語 한국 어／ポルトガル語 Português／スペイン語 Español／  
 たいご タイ語 ภาษาไทย／タガログ語 Tagalog／ベトナム語 Tiếng Việt／  
 ねばーるご ネパール語 नेपाली भाषा／インドネシア語 Bahasa Indonesia／  
 みゃんまーご ミャンマー語 မြန်မာဘာသာစကား／クメール語 ភាសាខ្មែរ／モンゴル語 Монгол хэл

<p>さいがい 災害から 身を 守ろう</p> <p><a href="http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html">http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html</a></p>  	<p>さいがい 災害の時に便利なアプリと WEB サイト</p> <p><a href="http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html">http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html</a></p>  
<p>きしょうちよう 気象庁HP 多言語での気象情報</p> <p><a href="https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html">https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html</a></p>  	<p>あたらしい ひなんじょうほう 新しい避難情報</p> <p><a href="http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/evacuation_en.html">http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/evacuation_en.html</a></p>  

## 外国人のためのヘルプカード

12 の 言語に 対応しています。災害、急な 病気や けがの時の 対応が かいてあります。  
 日本人に 助けて もらいたい 時に 役に 立ちます。いつも もっていて ください。

外国人のためのヘルプカード  
 (困ったときに使えます)  
 中国語 面向外国人 救助卡  
 (需要補助时使用吧)  
 韓国語 외국인을 위한 헬프 카드  
 (고난할 때에 사용합시다)  
 英語 For Foreign Nationals Help Card  
 (Please use when you need help)  
 いつも身につけてください。あなたを助けます。  
 请时刻随身携带。关键时刻助您一臂之力。  
 항상 소지하십시오. 여러분을 도와줍니다.  
 Please keep this with you at all times. It may save your life.  
 2022年4月  
 2022年4月  
 2022年4月  
 Issued by Bureau of Citizens, Culture and Sports  
 R100

手指此标记指示对方。마크를 가리켜 상대방에게 보여준다.  
 Point to the relevant phrase. 손가락을 가리켜 상대방에게 보여준다.  
 请救护车。구급차를 불러 주십시오.  
 Please call an ambulance. 구급차를 불러 주십시오.  
 请送去医院。병원에 데려가 주십시오.  
 Please take me to a hospital. 병원 데려가 주십시오.  
 请联系家属。가족에게 연락해 주십시오.  
 Please contact my family. 가족에게 연락해 주십시오.  
 身体不舒服。몸 상해가 좀 있습니다.  
 I feel unwell. 몸 상해가 좀 있습니다.  
 受伤了。부상을 당했습니다.  
 I am injured. 부상을 당했습니다.



とうきょうと 東京都HP  
 がいこくじん おけぼうさいじょうほう  
 外国人向け防災情報

## 2 外国人相談 Counseling for Foreigners

### I 相談窓口 Consultation window

■NPO法人たちかわ多文化共生センター ☎042-527-0310

場所：立川市曙町 2-36-2 女性総合センター・アイム5階

Eメール：tmc@poppy.ocn.ne.jp



女性総合  
センター

・生活、仕事、教育などの相談ができます。

相談できる日：土曜日 13:00～16:00

第1土曜日	中国語	※水曜日も できます。 予約 してください。 ※オンラインも できます。 予約 してください。
第2土曜日	中国語	
第3土曜日	英語	
第4土曜日	中国語	
第5土曜日	英語	

■外国人在留支援センター (FRESC/フレスク)

Foreign Residents Support Center

☎0570-011000、03-5363-3013



FRESC



【ナビダイヤル】

言葉(日本語：1、英語：2)を選び、電話を かけたい 機関の 番号を 選びます。

1 東京出入国在留管理局 2 東京労働局特別相談・支援室

3 東京外国人雇用サービスセンター 4 東京法務局人権擁護部

5 外務省ビザ・インフォメーション 6 日本司法支援センター(法テラス)

7 日本貿易振興機構(ジェトロ) 8 その他

場所：東京都 新宿区 四谷 1-6-1 四谷タワー13F

・日本に 住んでいる 外国人を 助けるための 色々な 相談窓口が あります。

相談できる日：月曜日～金曜日 9:00～17:00

## 2 電話相談 Telephone consultation



### ■ 東京都多言語相談ナビ Tokyo Multilingual Consultation Navi

☎0120-142-142

- ・ 東京都に 住んでいる 外国人が、生活で 困っていること、知りたいことを  
いろいろな 言葉で 相談できます。
- ・ 無料です。お金は かかりません。(0円)



相談できる日：月曜日～金曜日 10:00～16:00

多言語相談ナビ

言葉：やさしい日本語 / 英語 English / 中国語 中文 / 韓国語 한국어 /  
ポルトガル語 Português / スペイン語 Español / タイ語 ภาษาไทย /  
ロシア語 Русский / タガログ語 Tagalog / ベトナム語 Tiếng Việt /  
ヒンディー語 हिन्दी / ネパール語 नेपाली / フランス語 Français /  
インドネシア語 Bahasa Indonesia /

### ■ 東京都外国人相談

Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center

相談できる日：9:30～12:00、13:00～17:00

英語 English	月曜日～金曜日	☎03-5320-7744
中国語 中文	火曜日、金曜日	☎03-5320-7766
韓国語 한국어	水曜日	☎03-5320-7700

### ■ 外国人在留総合インフォメーションセンター

Foreign Resident General Information Center

☎0570-013904

- ・ 入国手続きや 在留資格の ことを 相談できます。

相談できる日：月曜日～金曜日 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)

言葉：日本語 / 英語 English / 中国語 中文 / 韓国語 한국어 /  
ポルトガル語 Português / スペイン語 Español / タイ語 ภาษาไทย /  
フィリピン語 Filipino / ベトナム語 Tiếng Việt / ネパール語 नेपाली /  
フランス語 Français / インドネシア語 Bahasa Indonesia /  
ミャンマー語 မြန်မာဘာသာစကား / クメール語 ភាសាខ្មែរ /  
モンゴル語 Монгол хэл / シンハラ語 සිංහල / ウルドゥ語 اردو /



### 3 にほんご べんきょう 日本語の勉強 Learning Japanese Language

#### 1 がいこくじん ための にほんご きょうしつ 外国人のための日本語教室 Japanese classes

しみんきょうどうか  
■市民協働課 ☎042-528-4315

めーる  
Eメール: shiminkyoudou@city.tachikawa.lg.jp

ねん かい じゅぎょう  
年40回 授業が あります。



#### ○しばさききょうしつ Shibasaki Class

もくようびくらす 木曜日クラス	あさ 朝 10:00～11:30	しばさきがくしゅうかん 柴崎学習館 (しばさきちょう 柴崎町 2-15-8)
どようびくらす 土曜日クラス	よる 夜 7:00～8:30	



#### ○にしすなきょうしつ Nishisuna Class

どようびくらす 土曜日クラス	よる 夜 7:00～8:30	にしすながくしゅうかん 西砂学習館 (にしすなちょう 西砂町 6-12-10)
-------------------	-------------------	--



★無料です。お金は かかりません。(0円) (テキスト代が 必要です。)

★講 師: たちかわこくさいゆうこうきょうかい (TIFA)

★申 込: 予約は いりません。直接 会場へ 来てください。

授業が 始まる 30分前に 来て、手続きを してください。

★保育が あります (しばさききょうしつ 柴崎教室だけです。予約 してください。)

<http://tifa-class.net/>



#### 2 にほんご まな さいと 日本語を 学べる サイト

Website for Foreign Nationals as Residents to Learn Japanese Language

・生活の 中で 使う にほんご まな さいと です。

・19言語に 対応しています。



#### 3 「えんがわ」 たぶん かこうりゅう サロン 多文化交流 サロン

つながるひろがる  
にほんごでのくらし

“ENGAWA” Multicultural Exchange Salon

・やさしい日本語で 話します。予約は いりません。無料です。

・日本の くらしの 情報が ほしい 人は きてください。

★場所: 柴崎会館 ★時間: 毎月 4回目の 金曜日 13:30～16:30



えんがわ

## 4 健康 Health

### 1 医療の相談 Medical consultation

■外国語の医療情報サービス ☎ 03-5285-8181

Medical information service in foreign languages

・外国語を話す病院や日本の医療の制度について聞くことができます。

相談できる日：9:00～20:00 \*毎日やっています。

言葉：日本語 / 英語 English / 中国語 中文 / 韓国語 한국어 /  
スペイン語 Español / タイ語 ภาษาไทย /

### ■医療情報ネット（ナビイ）

Medical information net “NABII”

・対応できる言葉で病院をさがすことができます。



医療情報ネット HP

■救急相談センター ☎ #7119 / 042-521-2323

Emergency consultation center

・救急車を呼ぶかわからない時に相談することができます。

### 2 休日に病気になる時、歯が痛くなった時

■休日急患診療所(内科・小児科) ☎ 042-526-2004

Holiday Emergency Clinic (Internal medicine and pediatrics departments)

場所：子育て支援・保健センター「はぐくるりん」1階（立川市 錦町 3-3-6）

受付時間：日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3） 9:00～20:45



子育て支援・  
保健センター

■歯科休日応急診療所 ☎ 042-527-1900

Holiday Emergency Dental Clinic

場所：子育て支援・保健センター「はぐくるりん」1階（立川市 錦町 3-3-6）

受付時間：日曜日・祝日・12月29日～1月4日 9:00～16:45



■立川市・立川病院子ども救急室 ☎ 042-523-2677

Tachikawa City, Tachikawa Hospital child emergency room

場所：立川病院1階（立川市 錦町 4-2-22）

受付時間：月曜日・水曜日・金曜日（祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く）

19:30～22:00



立川病院

## 5 ゴミ・リサイクル Garbage, Recycling

### 1 資源とごみの出し方 How to put out resources and waste

■ごみ対策課 ☎042-531-5517



- ・資源とごみは種類で分けて出します。
- ・決まった日の朝 8:00 までに 出します。
- 集める日は、立川市ホームページ、資源とごみの収集カレンダーを見てください。
- ・外国語のごみのカレンダーがほしい人は、ごみ対策課に電話をしてください。
- ・「もやせるごみ」「もやせないごみ」は有料の指定収集袋に入れて出します。

指定収集袋(有料) Designated collection bag(Pay Service)

	ふくろの色	5L	10L	20L	40L
もやせるごみ	黄色	100円	200円	400円	800円
もやせないごみ	緑色	100円	200円	400円	800円

\*1セット(10まい)の値段(ねだん)です。

- この「外国人のための生活ガイドブック」の情報は、2025年5月のものです。その後、内容が変わる場合があります。
- 制度の名前や書類の名前、特に知っておいてほしい言葉を除いて、できるだけ簡単な日本語で書いています。
- わからないときは、立川市役所に聞いてください。

立川市 市民協働課

Tachikawa City Hall Civic Collaboration Division

電話 (Phone) 042-523-2111(内線2632)

E-mail [shiminkyoudou@city.tachikawa.lg.jp](mailto:shiminkyoudou@city.tachikawa.lg.jp)

