

④ こども

こ どもを う 産む ・ こ どもを そだ 育てる



■ 妊娠から 出産まで……………3

・おなかに 赤ちゃんが できました……………3

・赤ちゃんを 産みました……………4

■ 子どもの 健康の ために……………5

■ 国や 東久留米市が 助けます……………6

■ 子どもが 楽しい 場所……………7

■ 保育園・幼稚園……………8

■ 学校……………9

■ 外国の 言葉で 相談ができる ところ……………11

ひがし く る め し じょうほう あんない
東久留米市の 情報と 案内は

ぜんぶ さつ
全部で 6冊 あります。

① せいかつ

② みんなの ばしょ

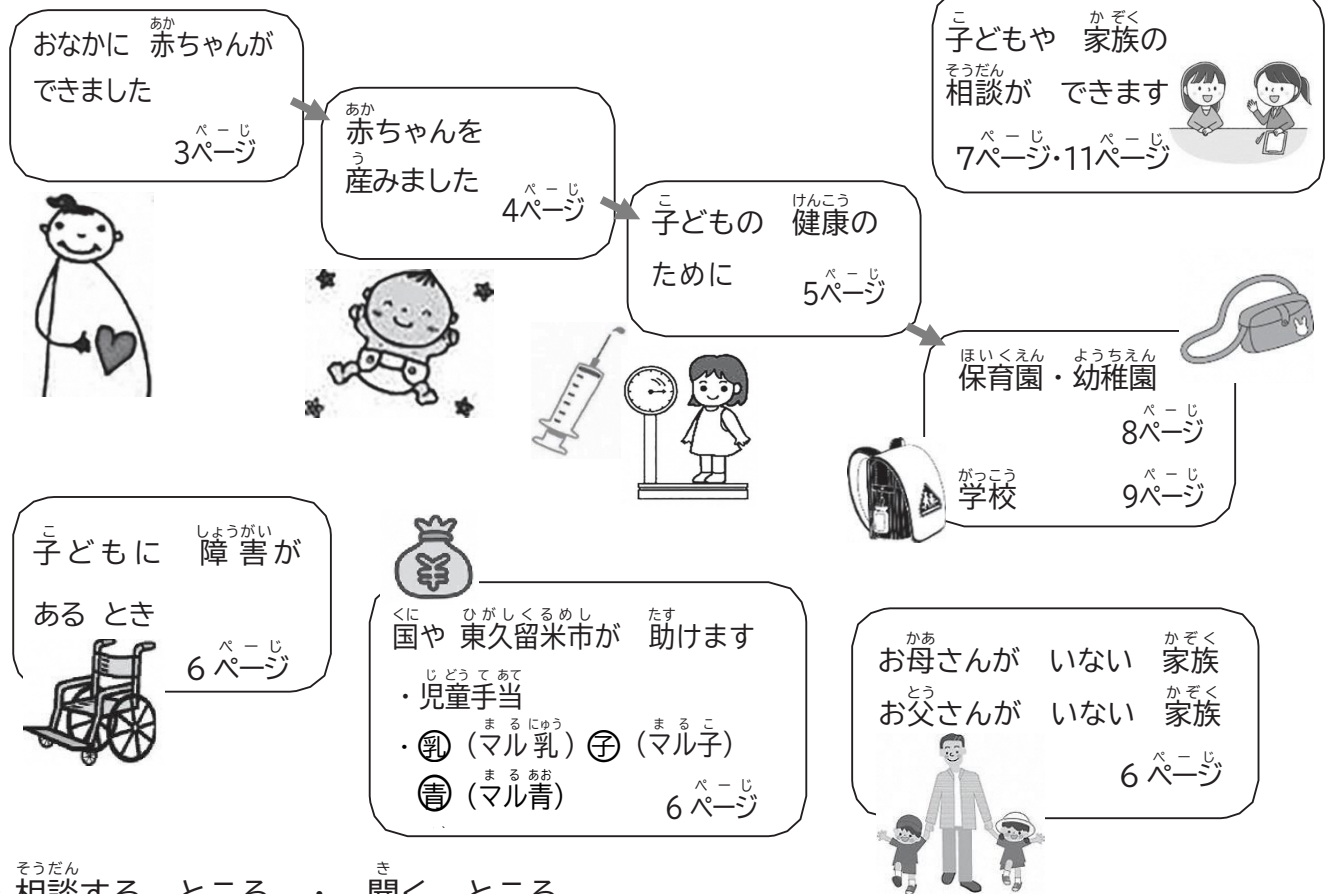
③ しゃくしょ

④ こども

⑤ びょうき・けんこう

⑥ きゅうきゅうしゃ・しょうぼうしゃ・

けいさつ・じしん



※ ^{そうだん}相談する ところ ・ ^き聞く ところ

	TEL：電 話	ばしよ じゅうしよ 場所（住 所）	
しみんか 市民課	042-470-7722	ひがしくるめしやくしよ 東久留米市役所 ひがしくるめしほんちよう (東久留米市 本 町 3-3-1)	かい 1 階
ほけんねんきんか 保険年金課	042-470-7733		かい 1 階
しょうがいふくしか 障 害 福祉課	042-470-7747		かい 1 階
ふくしそうむか 福祉総務課	042-470-7749		かい 1 階
こそだ しえんか 子育て支援課	042-470-7745		かい 2 階
じどうせいしょうねんか 児童青少年課	042-470-7736		かい 2 階
がくむか 学務課	042-470-7779		かい 6 階
けんこうか 健康課	042-477-0022	けんこう ぶら ざ わくわく 健康プラザ	かい 1 階
かていせ せん た ー こども家庭センター	042-471-0910	ひがしくるめしたきやま (東久留米市 滝山 4-3-14)	かい 2 階
ちいき こそだ うえ はら 地域子育てひろば 上の原	042-420-9011	ひがしくるめしうえ はら (東久留米市 上の原 1-2-44)	
うえ はられんらくじよ 上の原連絡所	042-471-2627	ひがしくるめしうえ はら (東久留米市 上の原 1-4-11-105)	
たきやまれんらくしじよ 滝山連絡所	042-471-7218	せいぶちいき せ ん た ー ひがしくるめしたきやま 西部地域センター (東久留米市 滝山 4-1-10)	
ひばりがおかれんらくじよ ひばりが丘連絡所	042-461-3554	なんぶちいき せ ん た ー ひがしくるめし おかだんち 南部地域センター (東久留米市 ひばりが丘 団地 185)	

にんしん 妊娠から しゅっさん 出産まで

あなたが にんしん 妊娠しました（おなかに あか 赤ちゃんが できました）。あなたが しゅっさん 出産します（あか 赤ちゃんを う 産みます）。国や く 東久留米市が たす いろいろ 助けます。

■ あか おなかに あか 赤ちゃんが できました



○市役所に し やくしよ 「にんしんとどけしよ 妊娠届出書」を だ 出します

・にんしんとどけしよ 妊娠届出書：おなかに あか 赤ちゃんが

できた だ とき、かみ 出す 紙です。

けんこう か 健康課 または じどうせいしやうねんか 児童青少年課に あります。

・あなたの く 国で にんしん 妊娠した

ときも にんしんとどけしよ 「妊娠届出書」を けんこう か 健康課 または じどうせいしやうねんか 児童青少年課に だ 出します。

※健康課は けんこう か わくわく健康プラザ（けんこう か 東久留米市 ひがしくるめし 滝山4-3-14）の かい 2階に あります。

※児童青少年課は し やくしよ 市役所の かい 2階に あります。



○市役所で し やくしよ 「はは こ 母と ほけん ぼ っ く 子の 保健バッグ」を もらいます

・もらう ざいりゅう かーど とき、まいなんばーかーど 在留カードやマイナンバーカード、いんかん 印鑑（はんこ ハンコ）を も 持って 行きます（いんかん 印鑑 さいん が ない とき、サインを します）。

・「はは こ 母と ほけん ぼ っ く 子の 保健バッグ」の なか 中に ①②③が あります。

① ほ し けんこうてちやう 「母子健康手帳」（あなたと あか 赤ちゃんの けんこう か 健康を たいせつ 書きます。大切です）

② にんぶけんこうしんさじゆしんひやう 「妊婦健康診査受診票」14枚・ちやうおんぱ 「超音波 じゆしんひやう 受診票」4枚・しきゆうけい 「子宮頸がん検診受診票」1枚。（あなたと あか おなかの あか 赤ちゃんの けんこう 健康を しら 調べます）



③ しんせいじちやうかくけんさじゆしんひやう 「新生児聴覚検査受診票」（あか 赤ちゃんの みみ 耳を しら 調べます）

④ しゅっしやうつう ち ひやう 「出生通知表」（あか 赤ちゃんを う 産んだ あと、ぼす と ポストに だ 出す はがきです）

※ぼ し けんこうてちやう 「母子健康手帳」は いろい 色々な くに 国の ことば 言葉が あります。

English（えいご 英語） かんこく ちやうせんご 韓国・조선어（韓国・朝鮮語）

ちゅうごくご 中文（中国語） ポルトガル語 Português（ポルトガル語）

すぺいんご Español（スペイン語） たがろご Tagalog（タガログ語）

ベトナム語 Tiếng Việt（ベトナム語） ネパール語 नेपाली（ネパール語）

タイ語 ไทย（タイ語） インドネシア語 Indonesia（インドネシア語）



○あなたと あか 赤ちゃんの けんこう 健康を しら 調べる た びやういん めに い 病院に 行きます

びやういん 病院に い 行く も とき、①②③を 持って 行きます。

① にんぶけんこうしんさじゆしんひやう 「妊婦健康診査受診票」

とうきやうと なか 東京都の びやういん 中の 病院で けんこう 健康を しら 調べる とき、

14回 かい 使う つか ことが できます。

② ぼ し けんこうてちやう 「母子健康手帳」

③ あなたの くに 国の ぼ し けんこうてちやう 「母子健康手帳」



○市役所から ほけんし 保健師や じよさんし 助産師が あなたの いえ 家に い 来ます（にんぶほうもん 妊婦訪問）

・にんしんとどけしよ 「妊娠届出書」を だ 出した あと、けんこう か 健康課に もう こ 申し込めます。電話で もう こ 申し込む こと も できます。

・あか 赤ちゃんや あなたの そうだん ことを 相談できます。

※ほけんし 保健師：健康を かんが 考えて ひと くれる 人

※じよさんし 助産師：あか 赤ちゃんを う 産む ため に てつだ 手伝う ひと 人



ぶれ ぱ ぱ まま くら す
プレ・パパ ママクラス

- ❖ 全部で 4回 あります。
- ❖ 1回だけ 行く ことも できます。
- ❖ 小児科の 医師の 話や 料理の 話が あります。
- ❖ 赤ちゃんを お風呂に 入れる 練習や 歯の 話も あります。
- ❖ 健康課に 申し込みます。



■ 赤ちゃんを 産みました

○市役所に「出生届」を 14日 以内に 出します

・出生届:赤ちゃんが 生まれた ことを 書く 紙です。市民課に あります。

この とき 必ず 市役所から 「出生届受理証明書」

を もらいます。大使館に 行く とき、持って 行きます。大切です。



・市役所に行く とき

①②③を 持って 行きます。

① 出生証明書(赤ちゃんを 産んだ 病院で もらいます)

② 母子健康手帳

③ おとうさん、おかあさんの 国民健康保険証 (国民健康保険に 入っている 人)

あか なまえ じ ある ふ あ ベっと
・赤ちゃんの 名前の 字は アルファベット・
カタカナ・日本の 漢字を 使います。

※赤ちゃんを 産んだ ところの 役所で「出生届 け」を出す ことも できます。

○赤ちゃんを 産んだ あとに「出生通知表 (はがき)」を出します

・「出生通知表」は「母と 子の 保健バッグ」に あります。

・市役所から 保健師や 助産師が あなたの 家 に 来ます。赤ちゃんや あなたの ことを 相談 できます。

○あなたの 国の 大使館に 赤ちゃんの 「出生届」を出します

・何を 持って 行きますか？ あなたの 国の 大使館に 聞きます。

※赤ちゃんを 産む 前に 調べます。大切です。

・赤ちゃんの パスポートが ほしい 人は 大使館で もらいます。

○東京出入国在留管理局(にゅうかん)で 赤ちゃんの 在留資格(在留カード)を もらいます

・赤ちゃんを 産んだ あと、30日以内に 行きます。
・お金は かかりません。



- 出産一時金**：赤ちゃんを産むとき、費用（お金）がかかります。その費用を助けます。会社などの保険に入っている人は会社に聞きます。国民健康保険に入っている人は、保険年金課に聞きます。
- 赤ちゃんが小さくて入院が必要**なとき：入院の費用などを助けます。健康課に聞きます。
- 赤ちゃんを産むお金や病気を治す**お金に困るとき：福祉総務課に聞きます。

こ 子どもの健康のために



健康課

■ 予防接種（注射）

予防接種は子どもが病気にならないための大切な注射です。母子健康手帳に注射の説明があります。注射の名前、注射をするときがわかります。注射は無料です（お金はかかりません）。必ず行きます。



東久留米市から手紙（予診票）がきます。予診票は、子どもの健康などを書く紙です。わからないとき、健康課に聞きます。



予防接種に行くとき、母子健康手帳と予診票を持って行きます。あなたの国の母子健康手帳も持って行きます。

《場所》

BCGの予防接種 → 健康課
ほかの予防接種 → 注射ができる病院

■ 健康診査（健診）

医者や保健師が子どもの健康や成長を調べます。4回あります。無料です。必ず行きます。

東久留米市から手紙（アンケート）がきます

※アンケートは、子どもの生活や健康

などを書く紙です。わからないとき、健康課に聞きます。



健康診査に行くとき、母子健康手帳とアンケートを持って行きます。あなたの国の母子健康手帳も持って行きます。

- ① 子どもが 3～4か月のとき
体を調べます。
- ② 子どもが 1歳6か月のとき
体・歯を調べます。
- ③ 子どもが 2歳のとき
歯を調べます。
- ④ 子どもが 3歳のとき
体・歯・耳・目・尿（おしっこ）を調べます。

《場所》 ①②③④ 健康課





ひがしくるめし たす 国や 東久留米市が 助けます

じどうてあて
■ 児童手当

いりようしょう
■ 医療証：

まるにゆう (乳) (マル乳)、まるこ (子) (マル子)、まるあお (青) (マル青)

じどうせいしょうねんか
児童青少年課

乳 医療証	
負担者番号	88
受給者番号	
氏名	男・女
生年月日	平成 年 月 日生
住所	〒0000000
氏名	
有効期限	平成 年 月 日から 平成 年 月 日まで
上記の者は、東京都〇〇区(市町村)乳幼児医療費の給付に附する条件により医療費の一部を〇〇区(市町村)が負担するものであることを証明する。 東京都〇〇区(市町村)員	
交付年月日	平成 年 月 日

まるにゆう いりようしょう
乳 (マル乳) の医療証

	なにを たすけますか	注意する こと
じどうてあて 児童手当	0歳～15歳の 3月31日までの 子どもを 育てる お金を たす 助けます。	保護者 (お父さん お母さん) の所得 (仕事な どで もらう お金) が 多い 時、児童手当 の お金 が 変わります。
乳 (マル乳) いりようしょう 〈医療証〉	小学生に なる 前、0歳～ 6歳の 3月31日までの 子ど もは、病院や 調剤薬局 (薬の 店) の お金 が 無料で なります。(お金 は かかりません。)	ひがしくるめし じゅうみんひょう 東久留米市に 住民票が あり、日本の けんこうほけん に 入っ て いる 人だけ、 乳 の 医療証を もらう ことが できます。
子 (マル子) いりようしょう 〈医療証〉	6歳の 4月1日から 15歳の 3月31日までの 子どもの 病院や 調剤薬局 (薬の 店) の お金を 助けます。 病院は 無料では ありません。	ひがしくるめし じゅうみんひょう 東久留米市に 住民票が あり、日本の けんこうほけん に 入っ て いる 人だけ、 子 の 医療証を もらう ことが できます。 保護者の 所得が 多い とき、子 の 医療 証を もらえない ことが あります。
青 (マル青) いりようしょう 〈医療証〉	15歳の 4月1日から 18歳の 3月31日までの 子どもの 病院や 調剤薬局 (薬の 店) の お金を 助けます。 病院は 無料では ありません。	ひがしくるめし じゅうみんひょう 東久留米市に 住民票が あり、日本の けんこうほけん に 入っ て いる 人だけ、 青 の 医療証を もらう ことが できます。 保護者の 所得が 多い とき、青 の 医療 証を もらえない ことが あります。

こ しょうがい ■ 子どもに 障害が あるとき

しょうがいふくし か
障害福祉課
こ しょうがい
子どもに 障害が ある とき、障害福祉課
に 相談します。

しょうがい ある
障害：歩く ことが できない。
め み みみ き
目が見えない。耳が 聞こえない
など。ほかに 脳の 障害や
こころ しょうがい
心の 障害などが あります。



とう かぞく ■ お父さんが いない 家族 かぞく かぞく お母さんが いない 家族

じどうせいしょうねんか
児童青少年課

かぞく とう
家族に お父さんが いない とき、または
お母さんが いない とき、児童青少年課に
相談します。

■ 子どもや 家族の 相談が できます

心配な とき、困った とき、相談が できます。無料です。日本語です。

※外国の 言葉で 相談できる ところが あります。(11ページ)

相談 相談	場所 場所	住所 住所	TEL でんわ
子どもの こと 家族の こと	こども家庭センター	東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ2階	042-471-0910
自分の こと 〈女の 人 だけ〉	男女平等推進センター	東久留米市本町3-3-1 市役所2階	042-472-0061
健康の こと	健康課 サービス係	東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ1階	042-477-0022

子どもが 楽しい 場所

(「②みんなの 場所」を 見ます)

○こども家庭センター

部屋の 中で 遊ぶ ことができます。赤ちゃんや 小さい 子どもの ための おもちゃや 絵本が あります。お父さん、お母さんと いっしょに 遊びます。無料です(お金はいりません)。東久留米市に 2つあります。

・こども家庭センター

・地域子育てひろば 上の原



○児童館

赤ちゃん、小さい 子ども、小学生、中学生、高校生が 遊ぶ ことができます。赤ちゃんや 小さい 子どもは お父さんや お母さんと いっしょに 遊びます。おもちゃや 絵本が あります。無料です。東久留米市に 4つ あります。

○図書館

本、CD、カセットテープ、ビデオテープ、DVD、雑誌、紙芝居を かりる ことができます。外国の 本や 絵本も あります。

借りる とき、図書館の カードを 作ります。無料です。カードを 作る とき、在留カードを もって 行きます。東久留米市に 大きい 図書館が 4つ あります。



○コミュニティ図書室

小さい図書室です。東久留米市に3つあります。無料です。

○スポーツができる場所

・東京ドームスポーツセンター東久留米
(東久留米市スポーツセンター)

プールがあります。いろいろなスポーツ(運動)ができます。小さい子どもが遊ぶ部屋もあります。



・柳泉園グランドパーク

プールがあります。お風呂もあります。

○多摩六都科学館

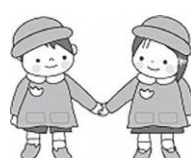
プラネタリウムがあります。



ほいくえん ようちえん 保育園・幼稚園

子どもは小学校に行く前、保育園や幼稚園に行きます。保育園と幼稚園はちがいます。保育園は申し込むとき、いろいろなきまり(ルール)があります。よく調べます。

※保育園・幼稚園の説明の紙が、子育て支援課(市役所2階)にあります。

	ほいくえん 保育園 	ようちえん 幼稚園 
曜日	げつようび 土曜日 月曜日～土曜日	げつようび きんようび 月曜日～金曜日
時間	だいたい 7:00am～6:00pm	だいたい 9:00am～2:00pm
どんなところですか?	しごと びょうき しゅっさん べんきょう 仕事、病気、出産、勉強などで ひるま とう かあ 昼間、お父さんと お母さんが い ない 子どもの せわ 子どもの世話をします。	こ しょうい 子どもを 教育します。
食事	ほいくえん ひる しょくじ 保育園が 昼の 食事や おやつ を 用意します(給食)。 	① 食事を 家から 持って いきます(お弁当)。 ② 幼稚園が 昼の 食事を 用意します(給食)。 ※①の 幼稚園と ②の 幼稚園 があります。幼稚園に 聞か ます。
バス	バスは ありません。	幼稚園に 聞きます。
子どもの年	さい しょうがっこう にゅうがく 0歳～小学校に 入学する まで	さい しょうがっこう にゅうがく 3歳～小学校に 入学する まで
説明を聞きます。 申し込めます。	こぞだ しえんか しやくしょ かい 子育て支援課(市役所2階)	幼稚園

いつ 申し込みますか？	11月に 子育て支援課で 申し込みの 紙を もらいます。11月のはじめから12月の はじめに 子育て支援課に 申し込みます。ほかの 月に 申し込みを したい とき、子育て支援課に 聞きます。	10月に 幼稚園で 申し込みの 紙を もらいます。11月に 幼稚園に 申し込みます。ほかの 月に 申し込みを したい とき、幼稚園に 聞きます。
ひよう かね 費用（お金）	ほごしゃ しょとく しごと 保護者の所得（仕事などで もらう お金）や 子どもの 年で 費用が 変わります。子育て支援課に 聞きます。	幼稚園に 聞きます。 ※幼稚園の 洋服（制服）や、 かばん、ぼうしなどを 買います。

※保育園、幼稚園の ほかに 「認定こども園」
が あります。「認定こども園」で 説明を
聞きます。

※子どもを 短い 時間だけ 預けたい
とき、子どもの 世話を 手伝って ほしい
ときなど、子育て支援課に 相談します。



がくむか
学務課

■ しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校

しょうがっこうは 6年（6～12歳）、ちゅうがっこうは
3年（12～15歳）です。日本人は 全部の 子
どもが しょうがっこうと ちゅうがっこうに 行きます。
がっこうは 4月に 始まります。次の 年の 3月
に 終わります。月曜日から 金曜日まで 行
きます。祝日（カレンダーが 赤い 日）は
休みです。

ひがしくるめし しょうがっこう こう ちゅうがっこう
東久留米市に 小学校が11校、中学校が
7校 あります。子どもは 家の 近くの 学校
に 行きます。東久留米市が 決めます。

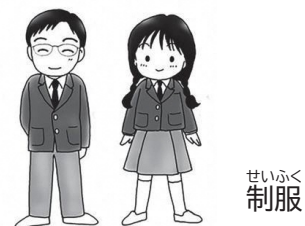
■ がいこくじん こ にほん 外国人の 子ども（日本の 国籍を 持たない 子ども）が にほん がっこう い 日本の 学校に 行きたい とき

がくむか そうだん ざいりゅうかーど
学務課に 相談します。在留カード、
パスポート、印鑑（はんこ）を 持って 行き
ます。

■ がっこう ひよう かね 学校の 費用（お金）

きょうかしよ がっこう べんきよう ほん むりよう
教科書（学校の 勉強の 本）は 無料です
（お金は かかりません）。ほかは お金が
かかります（給食、運動の 時の 服、
ちゅうがっこう せいふく がっこう りょこう
中学校の 制服、学校の 旅行など）。

※給食は 学校が 用意する 食事です。
※学校の お金で 困る とき、ひがしくるめし
助けます。わからない とき、学務課に
相談します。



■ 学校の 食事

小学校：毎日 給食が あります。
 中学校：毎日 給食が あります。お
 弁当（家で 作る 食事）を 学校で 食べ
 る ことも できます。

※ 給食は 学校が 用意する 食事です。

※ 卵・牛乳・小麦粉など、食べ物の
 アレルギーが ある とき、学校に 相談します。



■ 日本語の 勉強

子どもが 学校で 日本語を 勉強したい
 とき、保護者（お父さん お母さん）が 先生
 に 相談します。

※学校の 外に 子どもの 日本語教室が あ
 ります。（「①せいかつ」を 見ます）

■ 障害が ある 子どもの 学校

障害：歩く ことが できない、目が 見え
 ない、耳が 聞こえない、など。
 ほかに 脳の 障害や 心の
 障害などが あります。

障害が ある 子どもも 学校に 行く
 ことが できます。学務課に 相談します。

■ 学童保育所

小学校の 近くに 学童保育所が ありま
 す。保護者（お父さん お母さん）が 仕事
 や 病気で 夕方 家に いない とき、
 小学生は 行く ことが できます。児童
 青少年課に 相談します。土曜日や 夏休み
 なども 行く ことが できます。有料です
 （お金が かかります）。

■ 東久留米市にある ほかの 学校

・自由学園

東久留米市学園町1-8-15
 TEL：042-422-3111

・クリスチャン アカデミー イン ジャパン (CAJ)

東久留米市新川町1-2-14
 TEL：042-471-0022

がいこくの ことばで そうだんが できる ところ

※ことばや ようびは かわる ことが あります

	TELでんわ ■じかん	ことば・なんようび ■じかん TEL でんわ
--	-------------	------------------------

〇いろいろな そうだん

とうきょうとがいこくじんそうだんしつ 東京都外国人相談室	03-5320-7744 03-5320-7766 03-5320-7700	English 月～金 中文 火・金 한국어 水	■9:30am-0:00 pm 1:00pm-5:00pm
とうきょうと たげんご そうだん なび 東京都多言語相談ナビ とうきょうと そうせいざいだん 東京都つながり創生財団	0120-142-142 ■10:00am-4:00pm	やさしい にほんご・English・中文・한국어・Português Español・ไทย・Русский・Tagalog・Tiếng Việt・हिंदी नेपाली・Français・Indonesia မြန်မာစာ 火	月～金
とうきょうえいご 東京英語いのちの相談	03-5774-0992	English 火・水・木 9:00am-11:00pm 金 9:00am - 土 2:00am 土 9:00am - 月 11:00pm ※チャットも できます。HPを みて ください。 HP:https://telljp.com/lifeline/	
けいし ちやうがいこくじんこま そうだん 警視庁外国人困りごと相談 けいさつ ※警察です	03-3503-8484 ■8:30am-5:15pm	English・中文・한국어・ไทย・Tagalog Español・فارسی・اردو	月～金
ほうてらす 法テラス ※日本の 法律に つい て 相談が できます	0570-078377 ■9:00am-5:00pm	English・中文・한국어・Português Español・Tagalog・Tiếng Việt・नेपाली ไทย・Indonesia	月～金

〇しごと

とうきょうろうどうきょくがいこくじんろうどうしゃ 東京労働局外国人労働者 そうだんこーな 相談コーナー	03-5361-8728 ■9:30am-0:00pm ■1:00pm-4:30pm	English・中文 月～金 Tagalog 月・火・水・金 ไทย 木 Tiếng Việt 火・木・金 नेपाली 月・火・水・木 မြန်မာစာ 金 ខ្មែរ 水 Монгол хэл 金 Indonesia 火	
とうきょうろうどうきょくがいこくじんろうどうしゃ 東京労働局外国人労働者 ろうどうじょうけんそうだん 労働条件相談ほっとライン	げつ きん 月～金 5:00pm-10:00pm ど にち 土・日 9:00am - 9:00pm ※祝日 (カレンダー が 赤い 日) 9:00am - 9:00pm	にほんご 月～日:0120-811-610 English 月～日:0120-531-401 中文 月～日:0120-531-402 Português月～土:0120-531-403 Español 木・金・土:0120-531-404 Tagalog 火・水・土:0120-531-405 Tiếng Việt 火・水・金～日:0120-531-406 မြန်မာစာ 水・日:0120-531-407 नेपाली 水・日:0120-531-408 한국어 木・日:0120-613-801 ไทย 木・日:0120-613-802 Indonesia 木・日:0120-613-803 ខ្មែរ 月・土:0120-613-804 Монгол хэл 月・土:0120-613-805	
しんじゅくがいこくじん こよう しえん 新宿外国人雇用支援・ しどうせんたー 指導センター	03-3204-8609 ■9:00am-4:00pm	English・中文 月～金 ※でんわで 予約(申し込み)を します。 ※予約すると 0.5時間 相談が できます。	

しゅつにゆうこくざいりゆうかん り きょく
○出入国在留管理局(にゅうかん)・ざいりゅうカード

しゅつにゆうこくざいりゆうかん り ちょう 出入国在留管理庁 がいこくじんそうごうだん し えん せ ん た ー 外国人総合相談支援センター	03-3202-5535 03-5155-4039 ■9:00am-4:00pm	English・中文・Português・ Español・Indonesia・Tiếng Việt Tagalog	げつ きん 月～金 ※ 第2・第4 水 は やす 休み
しゅつにゆうこくざいりゆうかん り ちょう 出入国在留管理庁 がいこくじんざいりゆうそうごう 外国人在留総合 いんふおめーしょんせんたー インフォメーションセンター	0570-013904 ■8:30am-5:15pm	にほんご・English・中文・한국어・Español Português・Tiếng Việt・Tagalog(Pilipino) नेपाली・Indonesia・ไทย・မြန်မာနိုင်ငံ Монгол хэл・Français・සිංහල・اردو	げつ きん 月～金

じんけん
○人権

とうきょうほう む きょくないじんけんそうだんしつ 東京法務局内人権相談室	0570-090911 ■9:00am-5:00pm	English・中文・한어・Pilipino・Português Tiếng Việt・नेपाली・Español・Indonesia・ไทย	げつ きん 月～金
--	-------------------------------	---	--------------

いりょう ほ けん
○びょういん・医療保険

とうきょうと ほけん いりょうじょうほう せ ん た ー 東京都保険医療情報センター 「ひまわり」	03-5285-8181 ■9:00am-8:00pm	English・中文・한국어・ไทย・Español	げつ にち 月～日(まいにち)
AMDA こくさい いりょうじょうほう せ ん た ー 国際医療情報センター	03-6233-9266 ■10:00am-4:00pm	やさしい にほんご English 月～金 中文 火・木 韓国語 月 Português 金 Español 水 ไทย 火 Pilipino 月 Tiếng Việt 水・金	

きょういく
○こどもの 教育

とうきょうと きょういくそうだん せ ん た ー 東京都教育相談センター	0120-53-8288	English・中文・한국・조선어 金	■1:00pm-5:00pm
---	--------------	---------------------	----------------

○ひがしくるめしで そうだんが できる ところ (にほんごで はなします)

だんじょびょうどうすいしん せ ん た ー 男女平等推進センター (ひがしくるめしやくしよ かい 東久留米市役所2階)	042-472-0061 よやく します。 そうだんの とき、 しやくしよに いきます。	おんな ひと 女の 人の なやみ相談 月 金 ■10:30am-4:30pm	
		ほうりつ 法律の 相談 月の はじめの 金	■9:30am-0:30pm

English(英語) 中文(中国語) 한국어(韓国語) 한국・조선어(韓国・朝鮮語) Português(ポルトガル語)
 Español(スペイン語) ไทย(タイ語) Русский(ロシア語) Tagalog(タガログ語) Pilipino(フィリピン語)
 Tiếng Việt(ベトナム語) नेपाली (ネパール語) Français(フランス語) Indonesia(インドネシア語)
 हिंदी(ヒンディ語～インド) বাংলা(ベンガル語～バングラデシュ、東インド) සිංහල(シンハラ語～スリランカ)
 မြန်မာနိုင်ငံ(ミャンマー語) မြန်မာ(クメール語～カンボジア) Монгол хэл(モンゴル語)
 فارسی (ペルシャ語～イラン、アフガニスタン、タジキスタン) اردو (ウルドゥ語～パキスタン)



Memo



Memo

A series of horizontal dotted lines for writing a memo.



Memo

外国人の ために—東久留米市の情報と案内—

英語版 韓国語版 中国語版 やさしい日本語版

編集・発行：東久留米市生活文化課

〒 203-8555 東久留米市本町 3-3-1

042-470-7777（代表）

発 行 日：令和 6 年 3 月（令和 5 年度 改訂版）

この冊子は平成 27 年度に一般財団法人自治体国際化協会の「多文化共生街づくり促進助成事業」を活用し、外国人のための 生活便利帳を作る会協力のもと作成されたものを、改訂したものです。