

① せいかつ



- ひがしくるめし 東久留米市へ ようこそ 2
- にほんご 日本語を がくしゅう 学習します 2
- いえ 家を か 借ります 3
- がす ガス・すいどう 水道・でんき 電気 3
- ひこ 引っ越し 4
- ごみ ごみの だかた 出し方 6
- べつと ペットを か 飼います 10
- ぎんこう 銀行や ゆうびんきょく 郵便局を りよう 利用します 11
- じてんしゃ 自転車や くるま 車を つか 使います 11
- がいこく 外国の ことば 言葉で そうだん 相談が できる ところ 13

ひがしくるめし 東久留米市の じょうほう 情報と あんない 案内は
ぜんぶ 全部で さつ 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

ひがしくるめ 東久留米へ ようこそ

こんにちは。東久留米へ ようこそ！ 新しい生活が始まります。東久留米市はきれいな川や木があります。川の近くに散歩の道があります。近所の人にあいさつをします。近所の人となかよくします。

にほんご 日本語を かくしゅう 学習します

東久留米市に 日本語を 学習する 教室が あります。

■東久留米国際友好クラブ (HIF) の 日本語教室 <https://hif2012.net>

	ようび じかん 曜日 時間	ばしょ じゅうしょ 場所 住所
げつようびくらす 月曜日クラス	まいしゅう げつようび 毎週 月曜日 10:00am~11:30am	なんぶちいきせんたー 南部地域センター ひがしくるめし おかだんち 東久留米市 ひばりか丘団地185
すいようびくらす 水曜日クラス	まいしゅう すいようび 毎週 水曜日 10:00am~11:30am	とうぶちいきせんたー 東部地域センター ひがしくるめし だいもんちやう 東久留米市 大門町2-10-5
もくようびくらす 木曜日クラス	まいしゅう もくようび 毎週 木曜日 10:00am~11:30am	せいぶちいきせんたー 西部地域センター ひがしくるめし たきやま 東久留米市 滝山4-1-10
<p>いつでも 教室に 入ることができます。 だれでも 教室に 入ることができます。 1か月 300円です。 8月は 休みです。 祝日(カレンダーが 赤い 日)は 休みです。 TEL: 042-476-1931  青木 mail hif1993@yahoo.co.jp</p>		

	まいしゅう すいようび 毎週 水曜日	しやくしよ かい しみんがらざかいぎしつ 市役所 1階 市民プラザ会議室
こどもクラス 子どもクラス	3:00pm~5:00pm	ひがしくるめし ほんちやう 東久留米市 本町3-3-1
<p>いつでも 教室に 入ることができます。 小学生と 中学生が 入ることができます。 3か月 500円です。 祝日(カレンダーが 赤い 日)は 休みです。 TEL: 090-5526-6950  田淵 mail hif1993@yahoo.co.jp</p>		

ひがしくるめ くらす 東久留米にほんごクラス

	ようび じかん 曜日 時間	ばしょ じゅうしょ 場所 住所
ひがしくるめ くらす 東久留米にほんごクラス	だい だい だい だい かようび 第1・第2・第3・第4 火曜日 7:00pm~8:30pm	しやくしよ かい しみんがらざほーる 市役所 1階 市民プラザホール ひがしくるめし ほんちやう 東久留米市 本町3-3-1
<p>いつでも 教室に 入ることができます。 だれでも 教室に 入ることができます。 1か月 300円です。 祝日(カレンダーが 赤い 日)は 休みです。 TEL: 080-1384-5871  山本 mail 891koji@gmail.com</p>		

こ がっこう にほんご がくしゅう 子どもが 学校で 日本語を 学習します

子どもが 学校で 日本語を 学習したい とき 保護者(お父さんや お母さん)が 学校の 先生に 言います。 子どもに 日本語を 教える 人が 学校に 来ます。

いえ か 家を 借ります

いえ いっこだて まんしょん あぱーと
家：一戸建て・マンション・アパート



いっこだて
一戸建て



まんしょん あぱーと
マンション・アパート

日本にほんで 家いえを 借かりる とき、不動産屋ふどうさんや（家いえを 借かりる とき 買かう ときに行いく 店みせ）に行いきます。
必かならず 日本語にほんごが よく わかる 人ひとと いっしょに 行いきます。家いえを よく 見みてから 借かりる ことことを 決きめます。

■家いえを 借かりる ときときの お金かね（家賃やちん・

敷金しききん・礼金れいきん・仲介手数料ちゅうかいてすりよう）

家いえを 借かりる とき、最初さいしょは いろいいろな お金かねを 払はらいます。不動産屋ふどうさんやで よく 聞ききます。

○家賃やちん 家賃やちんは 毎月まいつき 払はらいます。

※管理費かんりひ：マンションや アパートを 借かりる とき 管理費かんりひ（そうじしゅうりや修理しゅうりなど みんなで 使つかう お金かね）を 毎月まいつき 払はらいます

○敷金しききん 敷金しききんは、その 家いえから 引ひつ越こす とき、家いえを きれいに したり 直なおしたり する お金かねです。敷金しききんは 自分じぶんに 戻もどる ことことが ありあります。

○礼金れいきん 礼金れいきんは 大家おおやさん（家いえを 貸かす 人ひと）に 払はらう お金かねです。

○仲介手数料ちゅうかいてすりよう 仲介手数料ちゅうかいてすりようは 家いえを 借かりる ことことが 決きまった とき、不動産屋ふどうさんやに 払はらう お金かねです。

がす すいどう でんき ガス・水道・電気

引ひつ越こす とき、ガス・水道・電気がす すいどう でんきの 会社かいしゃに 電でん話わを しまします。お金かねを 払はらう とき、コンビニエンスストアや 銀行ぎんこうで 払はらう ことことが でききます。

■がす

東京ガスお客様センター

TEL：0570-002211

I TEL：03-3344-9100

げつようび とうようび
月曜日～土曜日 9:00am～7:00pm

にちよう しゅくじつ くれんたいが あか ひ
日曜・祝日（カレンダーが 赤い 日）

9:00am～5:00pm

※がすの においが する とき、とても あぶない です。



がすを 止とめます。火ひを 使つかいません。電でん気きや 換気扇かんきせんの スイッチすいっちに さわりません。（スイッチを ONや OFFに する とき、小ちさい 火ひが 出でます）窓まどや ドアを 開あけます。すぐすぐに 電でん話わを しまします。

TEL：0570-002299 （24時間 いつでも 電話でんわが でききます）

I P TEL：03-6735-8829 （24時間 いつでも 電話でんわが でききます）



でんき
電気



すいっち
スイッチ



かんきせん
換気扇



すいどう ■水道

た ま お き や く さ ま セ ン タ ー
多摩お客様センター

TEL : 0570-091-100 TEL : 042-548-5110

fax : 042-548-5115

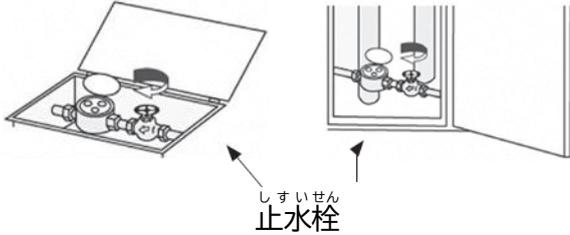
でんわ 電話は げつようび 月曜日～土曜日 8:30am～8:00pm

※水が 止まらない とき

みずが とまりません



しすいせん 止水栓を 閉めます。家の 水が 全部 止まり
ます。止水栓は 家の 外に あります。



しすいせん
止水栓

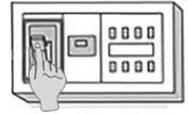
すぐに 電話を します。TEL : 0570-091-101
TEL : 042-548-5110 または TEL : 042-548-5111
(24時間 いつでも できます)。

でんき ■電気

引っ越して 来た とき、アンペアブレーカーを
上げます。(ONにします)

東京電力カスタマーセンター

TEL : 0120-995-661



TEL : 042-202-2546

アンペアブレーカー

げつようび 月曜日～土曜日 9:00am～5:00pm

※電気の ことで 急に 困った とき、この
電話で 24時間 いつでも 話す ことができます。

ひ こ ■引っ越し

引っ越しをした とき、市役所に 行きます。

市役所1階市民課

TEL : 042-470-7722

げつようび 月曜日～金曜日 8:30am～5:00pm

※祝日(カレンダーが赤い日)と 年末年始(12月
の おわりと 1月の はじめ)は休みです。

■東久留米市に引っ越してきた とき

14日以内に 市役所 1階 市民課に 行きます。

○自分の 国から 東久留米市に 引っ越して きた
とき、持って 行きます。

① 在留カード

② パスポート

③ 夫婦の 結婚証明書、または

婚姻証明書(結婚した ことが わかる 紙)

④ 子どもの 出生証明書(子どもが 生まれた

ことが わかる 紙)

⑤ 印鑑(ハンコ) ※印鑑が ない とき、サインし

ます。

○日本の 中で ほかの ところから 東久留米市に
引っ越して きた とき、持って 行きます。

① 転出証明書(前に いた 所の 市役所などで
もらいます)

② 在留カード

③ 印鑑(ハンコ)

※東久留米市の 中で 引っ越しをした ときも
必ず 市役所に 行きます。

■東久留米市から引っ越していく とき

○引っ越す 前、14日 以内に 市役所に 行きま
す。

○粗大ごみ(大きい ごみ)を 出します。

机や 自転車など 大きい ものを 出す とき、
お金が かかります。市役所の ゴミ対策課に 電話
を かけます。

ごみ対策課 TEL : 042 ^ 473-2117

げつようび 月曜日～金曜日 8:30am～5:00pm

※粗大ごみの 説明は 9ページに あります。

うんてんめんきょしょう じゅうしよ か
■運転免許証の住所を変えます

うんてんめんきょしょう くるま おーとばいを うんてん こと
 運転免許証：車や オートバイを 運転する こと
 が できる カードです。

○日本の 運転免許証を



持っている 人は、
 東久留米市に
 引っ越して 来た とき、
 運転免許証の住所を 変えます。
 無料です。(お金は かかりません)

下の ①②③の どこでも できます。
 ① 東京都の 警察署 (どこでも できます)

東久留米市から 近い 警察署

名前	住所 電話
田無警察署	西東京市 田無町5-2-5 042-467-0110
練馬警察署	練馬区 豊玉北5-2-7 03-3994-0110

月曜日～金曜日 8:30am～5:15pm
 ※祝日と 年末年始は 休みです。

② 運転免許証更新センター

名前	住所 電話
神田更新センター	千代田区内神田 1-1-5 03-3294-3380
新宿更新センター	新宿区西新宿2-8-1 (東京都庁の なか) 03-3343-2558

月曜日～金曜日 8:30am～5:15pm
 ※祝日と 年末年始は 休みです。

うんてんめんきょしけんじょう
 ③ 運転免許試験場

名前	住所 電話
府中運転免許試験場	府中市多磨町3-1-1 042-362-3591
鮫洲運転免許試験場	品川区東大井1-12-5 03-3474-1374
江東運転免許試験場	江東区新砂1-7-24 03-3699-1151

月曜日～金曜日 8:30am～5:15pm
 日曜日 8:30am～12:00am
 1:00pm～5:15pm

※祝日と 年末年始は 休みです。

○持って いきます

- ① 運転免許証
- ② 在留カード
- ③ 新しい 住所が 書いて ある ものを
ひとつ
住民票 (市役所 1階 市民課で コピー
を もらいます。 お金が かかります)
または
健康保険証

ごみの だしかた

(2017年10月から)

- ごみを だす 日、ばしょ、ふくろなどに 気をつけます。
- ごみを だす 日の 朝、8時30分までに だします。
- 1回に 5ふくろまで だす ことができます。
- ごみを だす ときに まちがえると、シールが はられます。
- わからない とき、きんじょの 人や ごみ対策課 (☎042-473-2117) に 聞きます。



◆ごみを だす 日

ちいき 地域	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
ひがしちく 東地区	ようきほうそう 容器包装 ぶらすちつく プラスチック べっとぼとる PET ボトル	も 燃やせる ごみ びん	も 燃やせない ごみ ゆうがい 有害ごみ	かん 缶 かみりい 紙類 ぬのい 布類	も 燃やせる ごみ びん
にしちく 西地区	も 燃やせる ごみ びん	ようきほうそう 容器包装 ぶらすちつく プラスチック べっとぼとる PET ボトル	も 燃やせない ごみ ゆうがい 有害ごみ	も 燃やせる ごみ びん	かん 缶 かみりい 紙類 ぬのい 布類

ひがしちく 東地区：ひかわだい 氷川台・かなやまちょう 金山町・うえ ほら 上の原・しんほうちょう 神宝町・だいもんちょう 大門町・ひがしほんちょう 東本町・しんかわちょう 新川町・せんげんちょう せんげんちょう 浅間町
ほんちょう 本町・がくえんちょう 学園町・ひばりが丘団地・おかだん ち みなみさわ 南沢・ちゅうおうちょう 中央町
にしちく 西地区：こやま 小山・さいわいちょう 幸町・のびどめ 野火止・はちまんちょう 八幡町・しもさと 下里・みなみちょう 南町・まえさわ 前沢・やよい 弥生・たきやま 滝山・やなぎくぼ 柳窪

ちず 地図は
ページ
13頁

◆ごみの ふくろ (スーパー・コンビニなどで 買います)



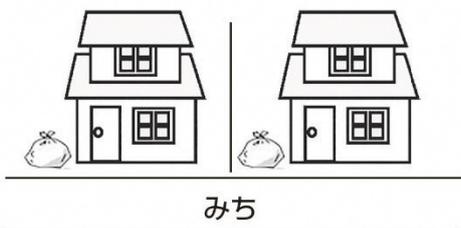
10まいの ねだん

	5L	10L	20L	40L
①	¥100	¥200	¥400	¥800
②	—	¥200	¥400	—
③	—	¥100	¥200	¥400

※生活が 苦しい とき、しょうがい 障害がある とき、ふくろを もらえる ことがあります。

◆ごみを だす ばしょ

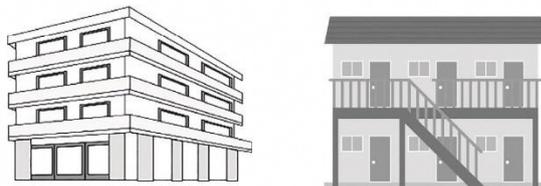
いっこだ 一戸建て 家の すぐ ちかくに だします。



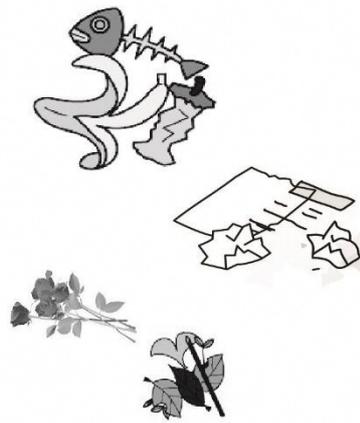
みち

あばーと まんしょん
アパート・マンション

きんじょの 人に 聞きます。

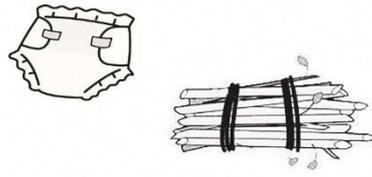


も ゆうりょう
燃やせる ごみ (有料)

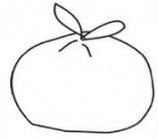
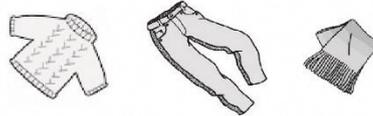


きたない ふく

も むりょう
燃やせる ごみ (無料)



ぬの りょう むりょう
布類 (無料)

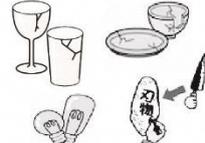


も ゆうりょう
燃やせない ごみ (有料)

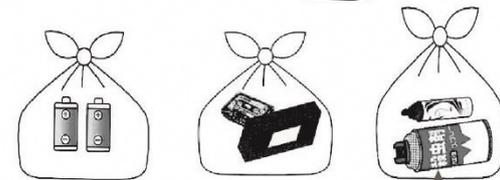
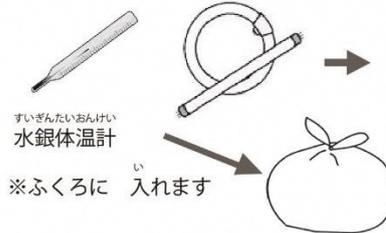


⚠ あぶない!

かみ 紙で つつまます

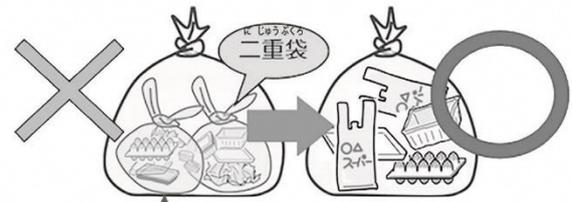


ゆうがい むりょう
有害 ごみ (無料)

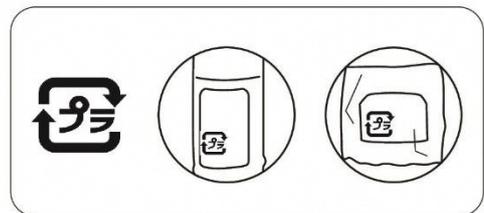


なかみ から 中身を 空に します

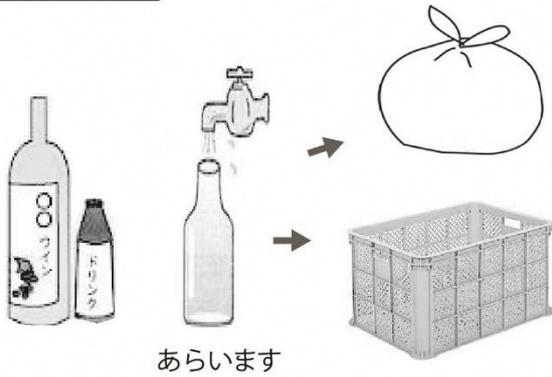
よき ほうそうぶ らすちっく ゆうりょう
容器包装プラスチック (有料)



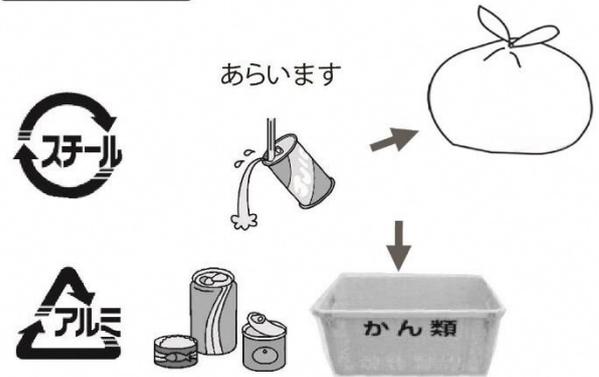
※ちいさい ふくろに 入れません



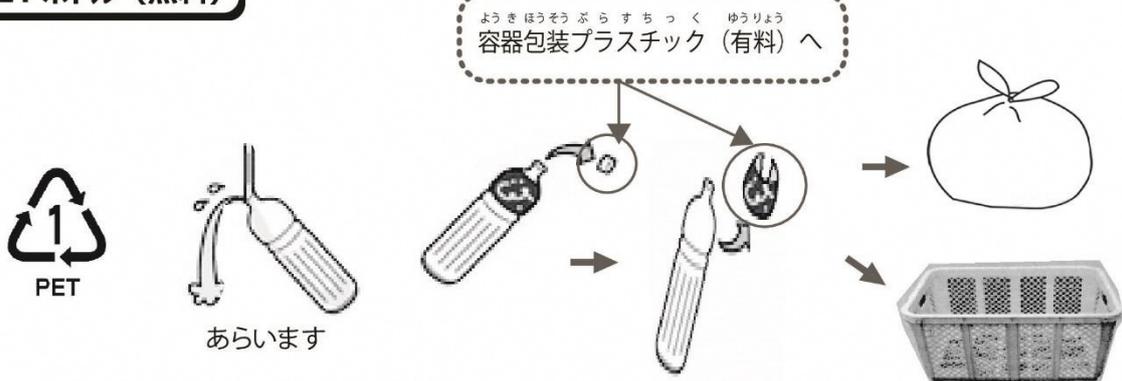
むりょう
びん (無料)



むりょう
かん (無料)



べつと ぼとる むりょう
PET ボトル (無料)



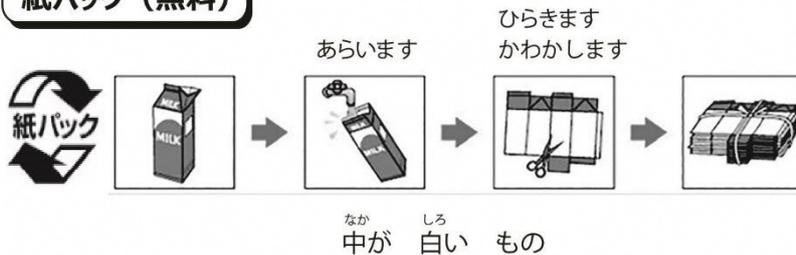
ざつがみ むりょう
雑紙 (無料)



だん ぼーる むりょう
段ボール (無料)



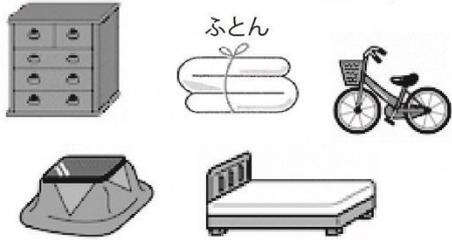
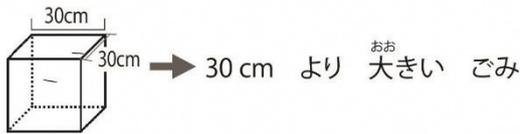
かみ ぼっく むりょう
紙パック (無料)



しん ぶん むりょう
新聞 (無料)



そ だ い ゆうりょう
粗大ごみ (有料)



でんわ
電話を
かけた
日を
か
書きます



ひと
ごみを だす 人の
なまえ か
名前を 書きます

たいさくか
ごみ対策課に
でんわ
電話を かけます
☎042-473-2118

いくら かかるか
き
聞きます

そ だ い しょりけん
粗大ごみ処理券
を 買います

だしたい ごみに
しょりけん
処理券を はります
き 決まった
ひに だします

※粗大ごみ処理券は 市役所の 一階や コンビニなどで 買います

こ が た か でん むりょう
小型家電 (無料)



35cm×15cm 以内の もの



しやくしよ ちいきせんたー
・市役所・地域センター
などに あります



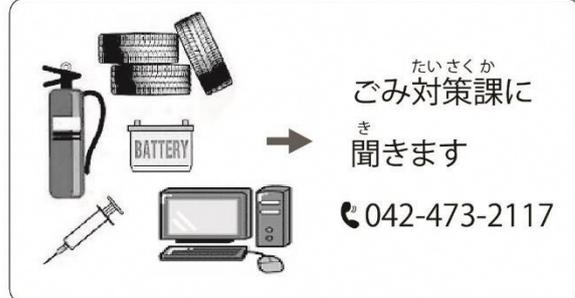
し も
市は 持って いきません



てれび
テレビや れいぞうこなどを 買った みせ 店や

ちかくの でんきてん き
電気店に 聞きます

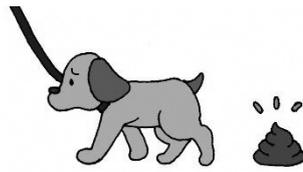
⚠ だす とき お金が かかります



えいご ちゅうごくご かんこくご
英語・中国語・韓国語の「ごみの だしかた」の せつめい
説明は 市役所で もらう ことが できます。

ペットを飼います

ペットを飼うことができる家とできない家があります。不動産屋さんにききます。
 ・飼うときは、マナーをまもります。



犬を飼うときは、登録と注射をします。

登録します	いつ	場所	費用 (払うお金)
市役所 健康課に犬を かうことをしさせます。 (はじめの1かい) 鑑札を もらいます。 	うまれて91日以上 の犬。 飼いはじめて30日 まで。	市役所 健康課 予防係 (東久留米市滝山4-3-14 Tel: わくわく健康プラザ) 042-477-0030	3000円
どうぶつのびょういんで 注射をします。 (まい年1かい) 	うまれて91日以上 の犬。 4月~6月。	どうぶつのびょういん	3000~4000円 びょういんに ききます。
市役所 健康課で 狂犬病予防注射済票を もらいます。 	注射をしたあと。	市役所 健康課 予防係 (東久留米市滝山 4-3-14 わくわく健康プラザ) Tel: 042-477-0030	550円

鑑札・注射済票は、
 かならずくびわに
 つけます。



マイクロチップをつけている犬は、
 QRコードから登録できます。
 環境省「犬と猫のマイクロチップ
 情報登録」
<https://reg.mc.env.go.jp/>



つうちょう
■通帳をつくります

ぎんこう しんようきんこ ゆうびんきょく こうざを ひら
 銀行、信用金庫、郵便局で口座を開
 きます。 口座を開く人が行きます。



つうちょう はんこ
 通帳 印鑑 (ハンコ)

こうざを ひら とき、もって いきます。
 口座を開くとき、持って行きます。

- ①マイナンバーカード
- ②パスポート ③在留カード
- ④印鑑 (ハンコ)

りよう じかん
■利用できる時間

ぎんこう しんようきんこ
 ○銀行・信用金庫
 げつようび きんようび 9:00am~3:00pm
 月曜日~金曜日 9:00am~3:00pm
 土曜日・日曜日・祝日 (カレンダーが
 あか ひ やす
 赤い日) は 休みです。

ゆうびんきょく げつようび きんようび 9:00am~4:00pm
 ○郵便局 月曜日~金曜日 9:00am~4:00pm
 土曜日・日曜日・祝日は 休みです。

でんきりょうきん が すりょうきん すいどうりょうきん はら
 ※電気料金・ガス料金・水道料金などを払います。
 げんきん はら
 現金で払います。 あなたの口座や
 くれじつとカード はら
 クレジットカードで払うこともできます。

じてんしゃ くるま つか
 自転車や 車を 使います

にほん じてんしゃ くるま みち ひだり はし ひと みち みぎ ある
 日本では 自転車や 車は 道の 左を 走ります。 人は 道の 右を 歩きます。

じてんしゃ つか
■自転車を 使います

- 自転車を 買った とき 防犯登録を します。
- 自転車保険に 入ります。
- ヘルメットを かぶります。
- 駅の 近くに 自転車等駐車場が あります。
- 自転車等駐車場を 毎日 使う とき 市役所に 申し込みます。

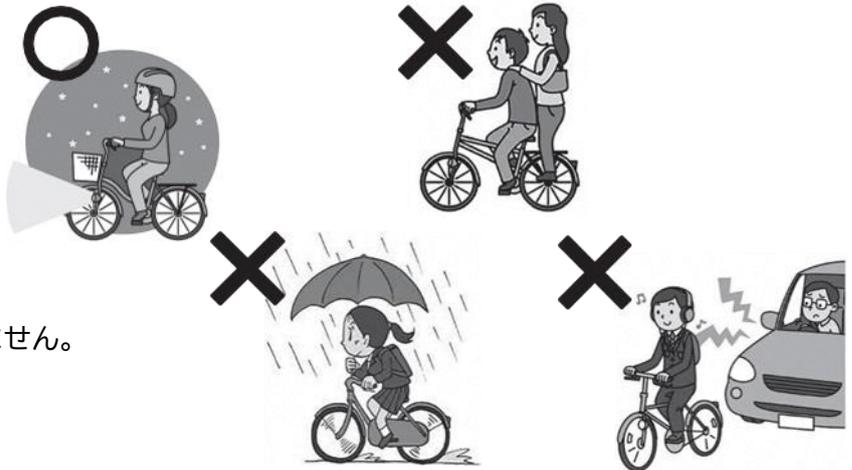


じてんしゃ 自転車				
自転車	いっばん 一般		がくせい 学生	
	やねなし	やねあり	やねなし	やねあり
地下と1階	24,400円	28,800円	14,640円	17,280円
2階	21,960円	25,920円	13,170円	15,550円
3階	—	23,040円	—	13,820円

125ccより ちいさい バイク				
バイク	いっばん 一般		がくせい 学生	
	やねなし	やねあり	やねなし	やねあり
地下と1階	30,200円	36,000円	18,120円	21,600円

○自転車を使うとき

- ・ヘルメットをかぶります。
- ・夜はライトをつけます。
- ・酒を飲みません。
- ・二人で乗りません。
- ・ならんで走りません。
- ・傘をさして走りません。
- ・イヤフォンや携帯電話は使いません。
- ・信号を守ります。



■車を使います

○日本では車は道の左を走ります。

○車を運転するとき

- ・携帯電話は使いません。
- ・シートベルトを使います。



■日本の車の保険

○車を持っている人は自賠責保険(事故の保険)に入ることが法律で決まっています。

○もうひとつ別の保険にも入っておくと安心です。

■日本ではない国の運転免許証を持っている人

自分の国で使っていた免許証を持っている人は日本の免許証に替えます。

替えるとき、4600円払います。

○運転免許証を替える場所

府中運転免許試験場 府中市多磨町3-1-1

Tel: 042-362-3591

月曜日～金曜日 8:30am～11:00am 1:00pm～

3:00pm 祝日(カレンダーが赤い日)と年末年始(12月おわり～1月はじめ)は休みです。

○運転免許証を替えるとき持って行きます。

- ① パスポート(古いパスポートも全部持って行きます)
- ② 在留カード
- ③ 住民票 市役所1階 市民課でコピーをもらいます。お金がかかります。
- ④ 運転免許証
- ⑤ 運転免許証を日本語に翻訳したもの(大使館に聞きます)

※日本の運転免許証に替えることができないこともあります。

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 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 မြန်မာစကား 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/
けいしちょうがいこくじんこま 警視庁外国人困りごと相談 ※警察です	03-3503-8484 ■8:30am-5:15pm	English・中文・한국어・ไทย・Tagalog Español・فارسي・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や 東京労働局外国人労働者 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 မြန်မာစကား 金 இந்திய 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や 東京労働局外国人労働者 労働条件相談ほっとライン	月～金 5:00pm-10:00pm 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 မြန်မာစကား 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 இந்திய 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・ 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 か ー ど
○出入国在留管理局(にゅうかん)・ざいりゆうカード

しゅつにゆうこくざいりゆうかん り ちよう 出入国在留管理庁 がいこくじんそうごうそつだんし 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 <div style="float: right; text-align: right;"> げつ きん 月～金 ※ だい だい すい やす 第2・第4 水 は 休み </div>
しゅつにゆうこくざいりゆうかん り ちよう 出入国在留管理庁 がいこくじんざいりゆうそつごう 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 <div style="float: right; text-align: right;"> げつ きん 月～金 </div>

じんけん
○人権

どうきょうほう む きょくないじんけんそつだんしつ 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 <div style="float: right; text-align: right;"> げつ きん 月～金 </div>
--	-------------------------------	--

いりようほけん
○びょういん・医療保険

どうきょうと ほけんいりよ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 月～日(まいにち)
AMDA こくさいいりよ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 げつ きん 月～金 English げつ きん 中文 火・木 韓国어 げつ 月 Portuguese きん Español すい 水 ไทย 火 Pilipino げつ 月 Tiếng Việt すい きん 水 金

きょういく
○こどもの 教育

どうきょうと きょういくそつだんせんたー 東京都教育相談センター	0120-53-8288	English・中文・한국・조선어 きん 金 ■1:00pm-5:00pm
-------------------------------------	--------------	--

○ひがしくるめして そうだんができる ところ (にほんごで はなします)

だんじょうびやうどうすいしん 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。	おんな ひと 女の 人の なやみ相談 げつ 月 ■10:30am-4:30pm
	そうだんの とき、 しやくしよに いきます。	ほうりつ 法律の 相談 月の はじめの きん 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) ខ្មែរ(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

A series of horizontal dotted lines for writing a 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。