



# Welcome to Takayama city

ざいりゅうがいこくじん

在留 外国人のための生活ガイドブック



日本語版



Family Planet Japan

# 私たちについて…

## Family Planet Japan とは？

外国人市民と日本人市民がつながる場所をつくり  
多文化共生を支援する団体です。

- 生活相談を受け付けています。  
高山で生活して困ったことや不安などを相談できます！
- 国際交流イベントを開いています。
- 日本語学習を支援しています。
- 日本や高山の情報・生活に役立つ情報を配信しています。  
SNS をみてね！



Phone : 070-1387-2879 (8:00 - 19:00)

Email : info@familyplanetjapan.jp

YouTube

Facebook

LINE



## 【高山市メール配信サービス】

高山市では生活に役立つ情報をメールで配信しています。  
「t-takayama@sg-p.jp」に空メールを送って登録できます。

たかやま

# 1. 高山ってどんなところ？

たかやまし

## 【高山市について】

- 人口は86,465人です。(2021年3月1日時点)
- 92%以上が森林で、自然豊かな町です。
- 江戸時代は幕府の直轄領になり、城下町が栄えました。
- 高山市・飛騨市・下呂市・白川村の4つを合わせて「飛騨」といいます。
- 高山市には主に9つの地域があります。



ひゅうがわ・いちのみや・くぐの・あさひ・たかね  
 丹生川・一之宮・久々野・朝日・高根・  
 きよみ・しょうがわ・こくふ・おくひだ・おんせんげん・かみながら  
 清見・荘川・国府・奥飛騨温泉郷/上宝

たかやま ぶんか

## 【高山の文化】

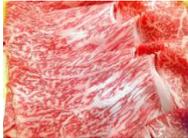
- 高山祭:春と秋に行われる祭り、日本三大美祭の1つです。



● 伝統工芸

いち いっとうぼり 一位一刀彫	ひ だ しゅんげい 飛騨春慶	しぶくさやき 洪草焼
		

● 食文化

ほうばみそ	つげもの 漬物ステーキ	ひ だ きゅう 飛騨牛	みたらし だんご みたらし団子
			

「さるぼぼ」とは？

「さるぼぼ」は飛騨の方言で猿の赤ちゃんのことです。お守りとして広く親しまれています。持っている人にどんな表情をしているか想像してもらうため、顔がありません！



かんこうばしよ  
【観光場所】

たかやまじんや 高山陣屋	ひ だ さと 飛騨の里	あさいち 朝市	ふる まちあみ 古い町並み	なかばし 中橋
				

## 2. 日本に来たらやること



### ざいりゅうカード 在留カード

日本に住む許可が出るともらえます。身分を証明するものなので、いつも持ち歩きましょう。



### じゅうみんとらうく 住民登録

3か月を超えて日本に住む外国人は、住民であることを高山市に登録します。

### てんにゅうとどけ たかやまし ひ こ 転入届(高山市に引っ越したとき)

高山市に来てから14日以内に、高山市役所で「転入届」を出します。在留カードを持っていきましょう。届出が終わると、個人番号(マイナンバー)が付与されます。マイナンバーは市役所での手続きなどで使用します。マイナンバーカードもつくれます。

### てんきよとどけ たかやまし ない ひ こ 転居届(高山市内で引っ越すとき)

高山市役所で転居届(住民異動届)を出します。



### てんしゅつとどけ たかやまし がい ひ こ 転出届(高山市外へ引っ越すとき)

引っ越しをする前に、高山市役所で住所を変えるための「転出届」を出します。

※引っ越してから14日以内に、引っ越した先の市役所で新しい住所の「転入届」を出します。

# 3. 日本の制度



## 【社会保険】

日本に住むすべての人が加入しなければならない社会保険があります。会社に勤めている人は毎月の給料から引かれます。

●健康保険：日本に住むすべての人は、健康保険に加入しなければいけません。医療費が30%の負担になります。

種類	対象者	保険料	問い合わせ先
国民健康保険	自営業の人 働いていない人	所得や市町村による	市役所「市民課」窓口
健康保険	会社で働いている人	所得による	会社の保険担当者

●年金：日本では高齢になってからも安心して生活できるように、すべての人が年金制度に入ります。

種類	対象者	保険料	問い合わせ先
国民年金	自営業の人 働いていない人	年による	市役所「市民課」窓口
厚生年金	会社で働いている人	所得による	会社の年金担当者

## 脱退一時金とは？

日本で年金を6か月以上払った場合、日本を出た後2年以内に手続きをすれば払い戻しを請求できます。詳しくは問い合わせ先へ。

## こようほけん 【雇用保険】

●日本で失業した時の給付金、雇用を増やしたり、労働者を支援したりするために使われます。給料から引かれます。

## ぜいきん 【税金】

### ●消費税

しょうひん サービスの購入に対して課税されます。現在は10%です。

### ●所得税

くに納める税金です。所得に応じて金額が決まり、給料から引かれます。

### ●住民税 (市民税)

ちほうじちたい (高山市や岐阜県)に納める税金です。給料から引かれます。



## ちやうないかい 町内会 について

す 住んでいる地域には「町内会」と呼ばれる近隣住民たちの自治組織があります。清掃活動などがあれば参加します。

ちやうないかい とお 町内会を通して地域の情報を得ることができます。

おな ちやうない ひと び 町内の人には日ごろから挨拶をしましょう!

# 4. 銀行・郵便



## 【銀行】

●口座開設：日本で口座を作るときは、IDカードと印鑑を持ってい  
きましょう。

印鑑(はんこ)とは？



サインの代わりに使う、自分の名前が彫られた  
正式なスタンプです。



●ATM：各銀行やフレスポ、ルビットタウン、コンビニにあります。  
使用する時間帯や曜日によって手数料がかかります。

●外貨両替：各銀行でできます。濃飛バスセンターにもあります。

## 【郵便局】

郵便局で日本国内や海外に荷物を送ることができます。

送るものの重さによって料金が変わります。

海外に送れないものもあるので注意しましょう。

詳しくは ⇒ <https://www.post.japanpost.jp/index.html>



## 荷物を受け取れなかったときは？

配達員は不在連絡票(荷物を受け取る人がいなかったことを知らせる  
メモ)を置いて、荷物を一度持ち帰ります。不在連絡票にある番号に  
電話をするか、インターネットで頼むと再び配達してくれます。また、  
郵便局か宅配会社まで自分で荷物を取りにいきます。

## 5. 医療



### ● 総合病院 (内科、外科、整形外科、産婦人科など)

日赤病院 (高山赤十字病院): 天満町3-11 ☎0577-32-1111

久美愛厚生病院: 中切町1-1 ☎0577-32-1115

### ● 眼科 (メガネ、コンタクト)

光華眼科: 岡本町1-22-3 ☎0577-32-3711



### ● 皮膚科

しおたに皮膚科: 桐生町2-189 ☎0577-36-5050

### ● 歯科

梅村歯科医院: 下岡本町1219-1 ☎0577-33-8855

高木歯科医院: 花里町6-27 ☎0577-34-0466

### ● 健康診断

会社に勤めている人は毎年、健康診断を受けます。会社によって病院や予約方法が違います。詳しくは勤め先に聞いて下さい。

### 初診料について

総合病院に初めてかかる場合は初診料 (約5,500円) ががかかります。

体調が悪いときは、近所の小さな病院に行くことをおすすめします。

総合病院への紹介状を出してくれるので、初診料はかかりません。

## 6. ごみ



### ごみを捨てる前に…

#### ●ごみ処理券(シール)

可燃ごみと不燃ごみは、ごみ袋に「ごみ処理券(シール)」を貼って出します。ごみ処理券は市役所の市民課でもらえます。なくなったら市役所で買います。(1枚110円)



#### ●ごみ袋

可燃ごみ(青色)と不燃ごみ(黄色)は専用のごみ袋があります。

スーパーやドラッグストアで購入できます。それ以外のごみを出すときは、45L以下の透明の袋に入れても良いです。



#### ●ごみを捨てる場所と時間

ごみは回収する当日にだします。

ごみが回収される日の午前8時30分までに、ごみを近くの「ごみステーション」に捨てます。時間をすぎるとごみは回収されません。



## ぶんべつ ごみの分別

ごみは分けて捨てます。ルールに従って捨てないと回収されません。

ごみの種類	特徴	注意事項
可燃ごみ 	台所・日用品などの燃やせるごみ 	・指定の袋 (青色)に入れて、ごみシールをはる。
不燃ごみ 	せともの・ガラスくず・ゴム製品・LED 蛍光灯・電球・金属くずなど 	・スプレー缶やライターは使い切る。スプレー缶は穴をあける。 ・指定の袋 (黄色)に入れて、ごみシールをはる。
プラスチック製容器包装 	ボトル・カップやパック類・袋類・ふた類など ※プラマークのついたもの  	・中を洗って乾かし、しっかりと汚れを落とす。 ・洗っても汚れが取れない場合は、可燃ごみとして出す。
紙製容器包装 	包装紙・紙袋・菓子箱など ※紙マークのついたもの  	・しっかりと汚れを落とす。 ・内側が白い牛乳パックなどは、資源ごみとして出す。 ・新聞・雑誌・段ボールはまぜない。 ・キャップは外して分別する。
缶 	飲料用・食品用のみ 	・フタは外す。 ・スプレー缶は不燃ごみに出す。

<p>びん ペットボトル</p> 	<p>ペットボトルはPET マークのつ いたもの</p>  <p>PET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャップは外して分別する。</li> <li>・飲み残しなどはないようにし、中 を洗う。</li> <li>・つぶさない。</li> </ul>
<p>粗大ごみ</p> 	<p>大型の家電製品、机、椅子、 ソファなどの家具</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話で収集する日を予約し、 回収日に「粗大ごみ処理券」を貼 り、玄関の前などに出す。</li> <li>粗大ごみ処理券は1枚550円。</li> <li>☎0577-35-4530</li> <li>・資源リサイクルセンター (三福寺町1800)に持ち込む。</li> <li>☎0577-35-1244</li> <li>受付時間:8:30-12:00/13:00-16:00 日曜日休み</li> </ul>
<p>資源ごみ</p> 	<p>新聞・雑誌・ダンボール・古着・ 紙パック・発泡スチロール・ 蛍光灯・乾電池・トレイ・ インクカートリッジなど</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内ごとに集積所があるので、 持ち込んで捨てる。</li> </ul>
<p>小型電気</p>	<p>家庭から出るコンセントまたは 電池を使用する家電製品・PC・ 携帯電話・デジタルカメラ・ ビデオデッキ・電話機・リモコン・ ACアダプタ・充電器・ トースター・アイロン・照明器具 など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不燃ごみの日に、不燃ごみとは 別の透明な袋で出す。シールは いらない。</li> </ul>

## 【<sup>ほか</sup>その他の<sup>しゅうしゅうじょ</sup>ごみ収集所】

- **エコステーションたかはし** (フレスポ飛騨高山店、アスモ店、東山店)  
古紙(新聞、チラシ、雑誌、書籍、ダンボールなど)を捨てられます。
- **さとうのリサイクルステーション** (食彩館、国府店、桐生店、石浦店)  
新聞、雑誌、ダンボール、食品トレーなどを捨てられます。
- **スーパーの入口**(場所は p22 参照)  
食品トレーを回収しているスーパーがあります。
- **ドラッグストアの入口**(場所は p22 参照)  
雑誌、新聞を回収しているドラッグストアがあります。
- **リサイクルセンター**

- **ごみの出し方**についてわからないことは…  
高山市役所(0577-35-3138)に電話をして聞きましょう。
- **ごみの分別**がわからないときは…  
ごみ分別アプリ「さんあ〜る」で検索できます。

こちらから ⇒



App Store  
からダウンロード



GET IT ON  
Google Play

# 7. 交通



## 基本的な交通ルール

- ・歩行者は右側、車両（自動車や自転車）は左側を通行します。
- ・歩行者と車両では、歩行者が優先です。
- ・信号や道路標識に従います。
- ・車道と歩道があるときは、歩道を歩きます。
- ・道を横断するときは歩道橋や横断歩道を使います。



### 【自転車】

- ・自転車に乗るときは基本的に「車道」を運転します。
- ・車道は左側を運転します。
- ・歩道を運転するときは歩行者が優先です。
- ・飲酒運転、2人乗りはしてはいけません。
- ・夜間はライトを点けます。
- ・交差点では必ず信号、一時停止を守りましょう。
- ・基本的に駐輪場に駐車します。



## 自動車

- ・運転免許を持っていない人は運転できません。  
(国際運転免許証か、日本の自動車運転免許証が必要)
- ・車は車道の左側を通ります。 ・必ずシートベルトをします。
- ・自動車保険に入ります。 ・飲酒運転はしてはいけません。
- ・運転しているときに携帯電話を使うなど、「ながら運転(何かをしながら運転すること)」をしてはいけません。



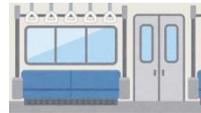
## バス

- ・高山市には、高山市内外を移動できる巡回バスや高速バスがあります。「濃飛バス」といいます。JR高山駅の隣にあります。  
くわしくはこちら⇒ <http://www.nouhibus.co.jp/>
- ・バスの支払い方法はバスによって異なります。
  - ①事前に切符を買って支払う(濃飛バスセンターの受付で買えます)
  - ②バスを降りるときに支払う
- ・バスに乗るときは乗車券を取ります。
- ・どこから乗るか(前か後ろか)はバスによって異なります。
- ・降りるバス停に近づいたらブザーをならします。



## 電車

- ・駅で切符を買ってから乗車します。
- ・電車に乗るときは降りる人が優先です。
- ・携帯電話をマナーモードにします。通話をしてはいけません。
- ・電車の中で大きな声で話してはいけません。
- ・電車の中で食べ物を食べてはいけません。



# さいがい 8. 災害



## 【台風・豪雨】

日本は夏になると台風が上陸し、強い風が吹いたり大雨が降ったりすることがあります。警報がでることがあるので、ニュースや高山市のホームページなどで情報を確認しましょう。

●大雨などで川の水があふれることがあります。(氾濫)  
高山市では氾濫の注意を促す警報が発令します。



●雨がたくさん降り、地盤が緩み、土地が崩れて道路をふさいだり、家をのみこんだりすることがあります。(土石災害)  
雨が止んでいても、山の近くは注意しましょう。



## 【地震】

日本は地震の多い国です。2011年3月11日には東日本大震災が発生し、多くの尊い命が犠牲になりました。大きな地震が起きても慌てず、落ち着いて命を守る行動をとりましょう。

●地震が発生したら...「シェイクアウト」

- ①まず低い姿勢をとる
- ②机の下などに入り頭を守る
- ③揺れが収まるまで動かない



●揺れがおさまったら次の行動をとりましょう。

- ・火の始末
- ・脱出口を確認する
- ・慌てずに外へ逃げる
- ・狭い路地やブロック塀を通らない
- ・徒歩で避難する
- ・近隣と助け合う



## 【火山噴火】

高山市 周辺 には5つの活火山があります。2016年に実際、御嶽山が噴火して、多くの犠牲者が出ました。火山噴火が起こると「火山噴火警戒レベル」が発令します。登山をしたり山の近くに行ったりする場合は十分に注意しましょう。



## 【クマ情報】

高山市には多くのクマが生息しています。市民がクマに襲われる事故もあります。山の近くに行くときは気を付けましょう。

- ・山に行くときは鈴などの音が出るものを身につけましょう。
- ・生ごみなどを外に放置しないようにしましょう。
- ・クマを見かけたら警察に連絡しましょう。

☎0577-32-0110



## ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、発生が予測される様々な災害に対し、危険区域や避難に関する情報を地図にまとめたものです。住んでいる地域のハザードマップを確認し、どんな災害が起こるか確認しましょう。

くわしくは高山市役所のホームページへ。



# 【防災・避難】

災害が発生したときや発生するかもしれないときに、高山市は警戒レベルを発令します。警戒レベルを確認し、命を守る行動をとってください。



警戒レベル1: 災害に備えて心構えをする。  
 警戒レベル2: 避難方法を確認する。  
 警戒レベル3: 避難を準備または開始する。(避難準備・開始)  
 警戒レベル4: 速やかに避難する。(避難勧告)  
 緊急な避難の完了。(避難指示)  
 警戒レベル5: 命を守るための最善の行動をとる。

- 災害が起こっても慌てないように、事前に準備をしましょう。
  - ① 家族や親しい人の連絡先を控える。
  - ② 事前に避難所と避難経路を確認する。
  - ③ 自分が住んでいる場所のハザードマップを確認する。

- 災害の状況によって、避難所に避難することがあります。

避難するときに持っていくもの

<ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯ラジオ</li> <li>・懐中電灯</li> <li>・医療品</li> <li>・衣類</li> <li>・ハンカチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・携帯電話</li> <li>・乾電池</li> <li>・常備薬</li> <li>・タオル</li> <li>・ヘルメット</li> </ul>
---	---

● 災害のときは、生活に必要なものがなくなったり届かなかったりします。3日分の量を自安に食べ物や日用品を備えておきましょう。

災害が起こる前に備えておくもの

- ・ 3日分の飲料水(1人一日3リットルが自安)
- ・ ごはん
- ・ インスタント麺
- ・ レトルト食品
- ・ フリーズドライ食品
- ・ 缶詰
- ・ 調味料など
- ・ 携帯トイレ
- ・ トイレトペーパー
- ・ マッチ
- ・ ティッシュペーパー
- ・ ろうそく
- ・ カセットコンロ
- ・ 電池



## 【高山市防災SNS】

災害時に Twitter や Facebook など、高山市の防災情報を手に入れることができます。

	Twitter	Facebook
アカウント名	高山市防災	高山市防災情報掲示板
アカウントID	takayama_bousai	—

## 【緊急速報メール】

携帯電話会社が「緊急速報メール」を配信しているので登録しましょう。高山市の地震速報や災害・避難情報などがメールで送られてきます。

# 9. 雪かき



ながやま ゆきぐに ほや ととき がつ ふ ほじ  
高山は雪国です。早い時は11月から降り始め、  
4月まで降ることもあります。雪による事故を  
起こさないように気を付けましょう。



## 【雪かき】

- ・自分の家の周りには自分たちで雪をかきます。自分の家の周りに雪があると、荷物配達する人などが困るからです。
- ・雪かき用のスコップを用意しましょう。
- ・自転車に乗る人は自転車カバールがあると便利です。
- ・自動車に乗る人は冬用のタイヤに変えましょう。



## 【雪が降ったときに注意すること】

- ・路面が凍るので、スノーシューズ(雪用の靴)を用意する。
- ・路面が凍結しているときはできるだけ自転車に乗らない。
- ・車を運転するときは、他の車に十分気を付け、速度を40kmくらいに落として運転しましょう。



## ゆき 雪またじとは?

「雪またじ」とは飛騨の方言で「雪をかたづける/雪をかく」  
ことです! 町内の人と協力して雪またじをしましょう!

# 10. 施設



## 【公園】

- ・城山公園
- ・アルプス展望公園「スカイパーク」：上岡本町7-417-1
- ・昭和児童公園(ポッポ公園)：昭和町2-45-1
- ・原山市民公園：新宮町3391-1 ほか
- ・宮川ふれあい公園：本町3丁目、4丁目ほか



## 【スポーツ施設】

- ・飛騨高山ビックアリーナ：中山町600 ☎0577-34-3333
- ・高山市民プール：赤保木町1636-1 ☎0577-32-4008
- ・スポーツクラブアクトス(ジム) ・フィットイージー高山店(ジム)

## 【文化施設】

- ・高山市勤労青少年ホーム：花里町1-64 ☎0577-32-0394
- ・高山市民文化会館：昭和町1-188-1 ☎0577-33-8333
- ・高山市図書館「煥章館」：馬場町2-115 ☎0577-32-3096
- ※図書館を利用するには図書利用カードが必要となります。図書館で無料で作れます。
- ・世界生活文化センター：千島町900-1 ☎0577-37-6111

## 【宗教施設】

- ※高山市内にモスクはありません。
- ・日本キリスト教団飛騨高山協会(キリスト合同教会)  
：新宮町2276 ☎0577-32-4640
- ・高山祝福協会(プロテスタント協会)  
：西之一色町1-8-29 ☎0577-32-1788



# 11. 買い物



## 【複合施設】

しまや るびっとたうん ふれすぽ  
シマヤ、ルビットタウン、フレスポ



## 【スーパー】

えぶりー ひがしやまてん ふれすぽてん ひがしやまてん まりゅうてん いしこうてん ひがしや  
エブリー（東山店・フレスポ店）、さとう（東山店・桐生店・石浦店・ピュア）、  
るびっとたうん あみか（業務用スーパー）  
ルビットタウン、アミカ（業務用スーパー）

## 【コンビニ】

FamilyMart、Lawson、Daily、SevenEleven



## 【ファミリーレストラン】

じょいふる がすと ここのま  
ジョイフル、ガスト、ココス



## 【ファストフード】

なかつ かつや、はまずし ここいちばんや るびっとたうん ふーど こーと  
マクドナルド、ロツテリア

※ラーメン・うどん・そばのお店もおすすめ

## 【ハラルフード・ベジタリアンフード】

へいあんらく ろいやるなんほうす かふえうえむら  
平安楽、ロイヤルナンハウス、カフェ植村

## 【ドラッグストア】

げんきー どらっく すぎやつきよく まつもときよし  
ゲンキー、Vドラック、スギ薬局、マツモトキヨシ



えんきんいつ  
【100円均一】

だ い そー せりあ  
Watts、ダイソー、セリア、Can do

ほーむせんたーにちようひん  
【ホームセンター(日用品)】

ぱろーほーむせんたー、にとり、こメリ



か でんりょうほんてん  
【家電量販店】

え てい おん けー ず てん き  
エディオン、ケーズデンキ



けいたい でんわ しよっぷ  
【携帯電話ショップ】

au、docomo、SoftBank



ちゅうこひん  
【中古品】

せかんどすとリーと、さんたの ぞうこ  
セカンドストリート、サンタの倉庫



すぽーつようひん  
【スポーツ用品】

あるべん ひまらや  
アルペン、ヒマラヤ、Kong

ようふく  
【洋服】

ゆにくろ、あかのれん(ルビットタウン内)  
しまむら、ユニクロ

たかやましが い みせ  
【高山市外のお店】

みの まーご、せき いおん ががみがばら としぶれみあむあうとれつとどき  
美濃：マーゴ(関)、イオン(各務ヶ原)、土岐プレミアムアウトレット(土岐)  
とやま ふ あばーれとやま いおん ちががが あやべあうとれつとあやべ  
富山：ファウオーレ(富山)、イオン(高岡)、小矢部アウトレット(小矢部)

なごやかなざわりょこうかもの  
※名古屋、金沢も旅行や買い物におすすめ!

# こんなときは・・・？

## ●交通事故

事故をおこしたら **110番**に電話。(無料)

加入している保険会社に電話をして、事故処理をお願いする。



## ●火事・病気・けが

火事、病気やけがで救急車を呼びたいときは **119番**に電話。(無料)

①火事か救急か、②場所、③病気やけがの状態を伝える。



# Enjoy your life in Takayama!

## 参考資料

- ・高山市役所ホームページ
- ・高山市暮らしの便利帳 令和2年度版
- ・GUIDE OF KANI 英語版ガイドブック(可児市)
- ・Life in Tokyo: Your Guide
- ・生活いろは手帳(やさしい英語版)

発行元:Family Planet Japan  
2021年4月7日 第1版発行

●当資料素材を素材そのものや改変した素材として再配布、また販売する事は禁止です。また資料そのものをご自身で作成したかのように公開することや、ご本人以外に配布する目的でのコピーはご遠慮ください。

●当資料素材を公序良俗に反する媒体で使用する事は禁止です。

●当資料素材を利用したロゴ制作や商標登録は禁止です。

© 2021 Family Planet Japan