

## ■ 日本で働くためには

日本で働くためには、働くことができる在留資格が必要です。仕事は在留資格に書いてあることができます。(→22 ページ)

働くときは、仕事に関係する日本の法律やきまりを知ってください。

## ■ 日本で仕事をさがすとき〔ハローワーク(公共職業安定所)＜仕事をさがすところ＞〕

公共職業安定所は仕事をさがしたり相談ができる場所です。給料、働く時間、会社の場所などを考えて、仕事をさがしている人にあった会社をしょうかいします。

通訳がいたる「外国人雇用サービスコーナー」などもあります。

### ハローワーク(公共職業安定所)

(2023年4月)

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
ちば 千葉	ちばし 千葉市 みはま区幸町 1-1-3	043-242-1181	にほんご 日本語	げつようびから きんようびまでの 月曜日から 金曜日までの ごぜん 8 じ 30 ぶんから ごご 5 じ 15 ぶんまで 午前8時30分から 午後5時15分まで
			えいご 英語	げつようびと もくようびの 月曜日と木曜日の ごぜん 10 時から ひるの 12 時までと ごご 1 時から ごご 3 時まで 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時まで
			ポルトガル 語	げつようび すいようび きんようびの 月曜日と 水曜日と 金曜日の ごぜん 10 時から ひるの 12 時までと ごご 1 時から ごご 3 時まで 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時まで
			スペイン語	げつようびの 月曜日の ごぜん 10 時から ひるの 12 時までと ごご 1 時から ごご 3 時まで 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時まで
			ちゅうごくご 中国語	もくようびの 木曜日の ごぜん 10 時から ひるの 12 時までと ごご 1 時から ごご 3 時まで 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時まで
ハローワーク プラザちば	ちばし 千葉市 ちゅうおうく新町 3-13 千葉 TN ビル 1階	043-238-8300	にほんご 日本語	げつようびから きんようびまでの 月曜日から 金曜日までの ごぜん 10 じ 15 ぶんから ごご 7 時まで まいつきだい 2 とうりつと だい 4 とうりつ 毎月第2土曜日と 第4土曜日の ごぜん 10 時から ごご 5 時まで 午前10時から 午後5時まで

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
マザーズハロ ーワークちば く子どもがい る女の人>	ちばし 千葉市 ちゅうおうくしんまち 中央区新町 3-13 千葉 TN ビル 1階	043-238-8100	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ふん ごご じ 午前10時15分から 午後7時まで
ちばみなみ 千葉南	ちばし 千葉市 ちゅうおうくみなみちよう 中央区南町 2-16-3 海気 かんそ が えきまえ 館蘇我駅前 ビル 3階、4 階	043-300-8609	にほんご 日本語 ちゅうごくご 中国語 えいご 英語・スペ イン ご イン	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで かようび ごぜん じ ひる じ 火曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後3時まで もくようび ごぜん じ ひる じ 木曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク プラザ市原	いちはらしきらしな 市原市更級 5-1-18	0436-23-6941	にほんご 日本語	げつようび かようび すいようび 月曜日と 火曜日と 水曜日と きんようび どようび ごぜん じ ぶん 金曜日と 土曜日の午前8時30分から ごご じ 午後5時まで
いちかわ 市川	いちかわし 市川市 みなみやわた 南八幡 5- 11-21	047-370-8609	にほんご 日本語 えいご 英語・ ちゅうごくご 中国語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで まいつきだい どようび だい どようび 毎月第2土曜日と 第4土曜日の ごぜん じ ごご じ 午前10時から 午後5時まで (土曜日は 電話の 相談だけ) すいようび ごぜん じ ひる じ 水曜日の 午前10時から 昼の 12時 までと 午後1時から 午後3時まで
ちようし 銚子	ちようしし 銚子市 ちゅうおうちよう 中央町 8-16	0479-22-7406	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
たてやま 館山	たてやましやわた 館山市八幡 815-2	0470-22-2236	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
きさらづ 木更津	きさらづし 木更津市 ふじみ 富士見1-2-1 スパークルシ ティ木更津ビ ル 5階	0438-25-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで
さわら 佐原	かとりしきた 香取市北 1- 3-2	0478-55-1132	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ふん 午前8時30分から 午後5時15分まで

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
もばら 茂原	もばらしたかし 茂原市高師 だい もばら 台1-5-1茂原 ちほうごうどう 地方合同 ちようしゃ かい 庁舎1階	0475-25-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
いすみ	いすみ市 おおはら 大原 8000-1	0470-62-3551	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
まつど 松戸	まつどしまつど 松戸市松戸 まつど 1307-1 松戸 かい ビル 3階	047-367-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで まいつきだい どようび だい どようび 毎月第1土曜日と 第3土曜日の ごぜん じ ぶん ごご じ 午前10時から 午後5時まで
			えいご 英語	げつようび かようび ごぜん じ 月曜日と 火曜日の 午前10時から ひる じ ぶん ごご じ ぶん 昼の 12時までと午後1時から 午後3 じ 時まで
			ちゅうごくご 中国語	すいようび ごご じ ぶん 水曜日の 午後1時から 午後5時まで
			ポルトガル語	げつようび ごぜん じ ぶん 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごご じ ぶん までと午後1時から 午後3時まで
ハローワーク かしわ プラザ柏	かしわかしわ 柏市柏4-8-1 かしわひがしくちかねこ 柏東口金子 かい ビル 3階	04-7166-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん 午前10時 15分から 午後7時まで
のだ 野田	のだし 野田市みず き 2-6-1	04-7124-4181	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
ふなばし 船橋	ふなばししみなとちよう 船橋市湊町 2-10-17 だいいちちようしゃ (第一庁舎)  ふなばしほんちよう 船橋市本町 2-1-1 ふなばし 船橋スクエア ビ 21ビル だいちちようしゃ (第二庁舎)	047-431-8287 (第一庁舎)  047-420-8609 (第二庁舎)	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
			ちゅうごくご 中国語	げつようび ごぜん じ ぶん 月曜日の 午前10時から 昼の 12時 ごご じ ぶん までと 午後1時から 午後3時まで
			えいご 英語	かようび すいようび きんようび 火曜日と 水曜日と 金曜日の ごぜん じ ぶん ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ごご じ ぶん 午後1時から 午後3時まで
			ポルトガル語 スペイン語	ご 火曜日と 水曜日と 金曜日の ごぜん じ ぶん ひる じ 午前10時から 昼の 12時までと ごご じ ぶん 午後1時から 午後3時まで
			がいこく ひと ※外国人 の 仕事の しょうかい だいに 紹介は 第二 ちようしゃ 庁舎	

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	ことば 言葉	じかん 時間
なりた 成田	なりたし 成田市 からべ 加良部3-4-2	0476-27-8609	にほんご 日本語	げつようび きんようび 月曜日から 金曜日までの ごぜんじ ぶん ごごじ ぶん 午前8時30分から 午後5時15分まで
			えいご 英語	かようび もくようび ごぜんじ 火曜日と 木曜日の 午前11時から ひるごごじ ぶん 昼の 12時までと 午後1時から 午後 4時まで
			ご スペイン語	もくようび ごぜんじ ひるご 木曜日の 午前11時から 昼の 12時 までと午後1時から 午後4時まで
			ご ポルトガル語	かようび もくようび 火曜日と 木曜日の ごぜんじ ひるご 午前11時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで
			ちゅうごくご 中国語	きんようび ごぜんじ ひるご 金曜日の 午前11時から 昼の 12時 までと 午後1時から 午後4時まで

とうきょうがいこくじんこよう  
◇東京外国人雇用サービスセンター

にほんご しごと がいこくじん がくせい せんもんてき しごと ざいりゅうしかく ひと しごと  
日本で 仕事をしたい 外国人の 学生や、専門的な 仕事ができる 在留資格が ある人が 仕事を  
さがす てつだいを します。

\*えいご ちゅうごくご はな つうやく ひ つうやく ひつよう  
\*英語と 中国語を 話すことが できる 通訳が います。いる日は きまっています。通訳が 必要な  
人は 先に 電話で きいて ください。

じかん ごぜんじ ごごじ どうようび にちようび しゅくじつ がつ がつ  
時間: 午前9時から 午後5時まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の はじめは  
やす  
休みです)

ぼしよ しんじゅくくよつや よつや かい  
場所: 〒160-0004 新宿区四谷1-6-1四谷タワー13階  
でんわ  
電話: 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

しんじゅくがいこくじんこようしえん しどう  
◇新宿外国人雇用支援・指導センター

にほんじん はいぐうしゃ おっと つま ていじゅうしゃ しごと ざいりゅうしかく ひと  
日本人の 配偶者<夫や 妻>、定住者など、仕事ができる 在留資格の人や アルバイトをしたい  
がいこくじん がくせい しごと  
外国人の 学生が 仕事を さがす てつだいを します。

\*えいご ちゅうごくご はな つうやく かなら よやく つうやく ひつよう  
\*英語と 中国語を 話すことが できる 通訳が います。必ず 予約が あります。通訳が 必要な  
場合は かなら くる まえに 電話で 予約して ください。

じかん ごぜんじ ぶん ごごじ ぶん どうようび にちようび しゅくじつ がつ がつ  
時間: 午前8時30分から 午後5時15分まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の  
やす  
はじめは 休みです)

ぼしよ とうきょうとしんじゅくかぶきちよう  
場所: 〒160-8489 東京都新宿区歌舞伎町2-42-10

ハローワーク新宿(歌舞伎町序舎)1階

でんわ  
電話: 03-3204-8609

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin\\_center\\_goannai/gaikokujin\\_koyou\\_center/map2.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html)

## ◇介護に携わる外国人のための支援センター<介護の仕事をする人の相談>(千葉県外国人介護人材支援センター)

電話:0120-054-762

住所:千葉市中央区富士見2-3-1 塚本大千葉ビル5階

言葉:英語(火曜日、木曜日、土曜日)、ベトナム語(月曜日、水曜日、金曜日)

あいている日と時間:月曜日から土曜日までの午前10時から午後6時まで

<https://www.cfcc.jp/>

### ■労働契約<仕事の約束>をする

日本で働く人は、国籍・性別にかんけいなく、日本の仕事に關係する法律に守られます。

労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などです。在留資格がない人も同じです。

あとで問題にならないように、仕事の契約をするときは、どんな仕事をするのか、どれくらいの時間働くのか、給料をいくらもらうかなどを、紙に書いてもらってください。会社は下のことを書いて働く人にみせるよう、法律でまっています。

- ① 労働の契約期間<いつからいつまで働くのか>
- ② 契約更新の基準<働く期間を長くできるのはどんなときか>
- ③ 仕事をする場所、どんな仕事をするか
- ④ 仕事を始める時間とおわりの時間、きまった残業<きめた時間よりながく働くこと>があるかないか、休憩の時間、きまった休みの日とそれ以外にどんな休みをとることができるかなど
- ⑤ 給料がいくらか、どうやって計算するか、どうやっていつはらうか、どんなときに給料が上がるか
- ⑥ 仕事をやめるときのこと

### ■労働相談<仕事に關係する相談>

給料、働く時間、働く場所での安全やけがなど、こまったときは相談ができます。ちかくの労働局か労働基準監督署へきてください。

## ◇千葉労働局労働基準部監督課

外国人が相談できます。

時間:英語で相談できる日は火曜日と木曜日の

午前9時30分から午後5時まで

※通訳が 必要な人は 先に 電話で きいて ください。  
 場所: 千葉市中央区中央4-11-1千葉第2地方合同庁舎  
 電話: 043-221-2304

◇労働基準監督署<会社が きまりを まもっているか みるところ>

千葉県にある 労働基準監督署でも 相談を うけています。  
 時間: 午前9時30分から 午後5時まで (土曜日と 日曜日と 祝日と、12月の おわりと 1月の はじめは 休みです)  
 外国語で 相談できる ところも あります。

労働基準監督署

なまえ 名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話	がいこくご 外国語	ようび 曜日
ちば 千葉	ちばしちゅうおうくちゅうおう 千葉市中央区中央4-11-1 ちばだいいちちばほうごうどうちようしゃ 千葉第一地方合同庁舎	043-221-2304	えいご 英語	かようび もくようび 火曜日と 木曜日
ふなばし 船橋	ふなばしかいじんちよう 船橋市海神町2-3-13	047-431-0182	ちゅうごくご 中国語	げつようび もくようび 月曜日と 木曜日
かしわ 柏	かしわしちゅうおうちよう 柏市中央町3-2	04-7163-0246	ちゅうごくご 中国語 べトナムご ベトナム語	すいようび きんようび 水曜日と 金曜日 かようび もくようび 火曜日と 木曜日
ちようし 銚子	ちようししちゅうおうちよう 銚子市中央町8-16	0479-22-8100		
きさらづ 木更津	きさらづしふじみ 木更津市富士見2-4-14 きさらづちほうごうどうちようしゃ 木更津地方合同庁舎	0438-22-6165		
もばら 茂原	もばらしはぎわらちよう 茂原市萩原町3-20-3	0475-22-4551		
なりた 成田	なりたしとうわだ 成田市東和田553-4	0476-22-5666		
とうがね 東金	とうがねしたま 東金市田間 65	0475-52-4358		

◇外国人労働者向け相談ダイヤル<電話で 相談できる場所> (厚生労働省)

働くときの 問題のことを 法律について おしえてくれます。また、たすけてくれる ところを 紹介します。  
 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語で 相談できます。  
 電話番号と、相談できる 日と 時間については、下の URL を みて ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

## ◇労働条件ほっとライン&lt;相談の電話&gt; (厚生労働省)

労働局や労働基準監督署がしまっているときに相談できる ところです。日本のどこからでも電話で相談できます。お金は いりません。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語で相談できます。電話番号と、相談できる 日と時間については、下の URL を みて ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

## ■労働保険制度&lt;働く人のための保険&gt;

日本には 働く人のための 保険が あります。労働者災害補償保険(労災保険)と 雇用保険の 2つです。

## ◇労災保険

仕事で けがをしたり、病気になった 場合や、過労死<働きすぎて 死ぬ>、会社へ いくときか かわるときに けがをしたときなど、労災保険の お金を もらうことが できます。療養補償<病気に なったとき>、休業補償<仕事を 休んだとき>、障害補償<障害が のこったとき>、遺族補償<死んだ人の 家族が もらえる>などの 給付金<もらえる お金>が あります。働いている人か 家族が もうしこんで ください。労働基準監督署が しらべて、お金を もらえるかどうかを きめます。労災保険の 保険料<はいるのに かかる お金>は 会社が はらいます。詳しいことは、労働基準監督署に きいて ください。

## ・外国人向け労災給付パンフレット&lt;給付金を もらうときの 説明&gt; (厚生労働省)

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー語

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html>

## ◇雇用保険&lt;仕事を やめたとき&gt;

働く人の 仕事が なくなった 場合に、雇用保険の お金を もらうことが できます。つぎの 仕事を はじめるまでの きまった あいだ もらうことが できます。保険料<はいるのに かかる お金>は 働く人と 会社が はらいます。詳しいことは、ハローワーク(→39 ページ)に きいて ください。

## ■ 年金制度<年をとったときなどにもらえるお金>

### (国民年金・厚生年金保険)

日本では、ぜんぶの人が年金にはいる必要があります。年をとったり、病気やけがで働くことができなくなったり、お金をかせぐ人が死んだときに家族の生活をまもるためです。

### ◆国民年金制度のしくみ (日本年金機構)

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

### ◇国民年金

国民年金は20歳から59歳までの人がはいます。市区町村役所の年金担当課で手続きをしてください。パスポートか在留カードをもっていってください。保険料は、毎月16,520円(2023年のねだん)です。きまりにあっていれば、年金をもらうことができます。

会社や工場で働いていて厚生年金保険にはいつている人は会社が手続きをします。

\*保険料は、毎年変わります。

### ◇厚生年金保険

健康保険にはいることができる会社などで働いている人は、この年金に必ずはいる必要があります。保険料は、毎月の給料からひかれます。会社はあなたの給料からひいたのとおなじねだんを社会保険事務所にはらいます。ボーナスをもらったときも保険料をはらいます。きまりにあっていれば、年金をもらうことができます。

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/konen-kenpo.html>

### ◇短期在留外国人の脱退一時金<年金をやめたときにもらえるお金>

日本の国籍をもっていない人が、国民年金や厚生年金保険をやめて、日本から出た場合脱退一時金<やめたときにもらうお金>をもらうことができます。日本に住所がなくなった日から2年以内にもうしこんでください。

詳しいことは、年金事務所にきいてください。

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

ねんきんじむしょ  
年金事務所

[あいている 時間] じかん げつようび 月曜日から きんようび 金曜日までの ごぜん じ ぶん 午前8時30分から ごご じ ぶん 午後5時15分まで

なまえ 名前	しゆつしよ 住所	でんわ 電話
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所	ちばしちゆうおうくちゆうおうこう 千葉市中央区中央港1-17-1	043-242-6320
ちばねんきんじむしょ ちばらぶんしつ 千葉年金事務所 茂原分室	もばらしちよだちよう 茂原市千代田町1-6	0475-23-2530
まくはりねんきんじむしょ 幕張年金事務所	ちばしはなみがわくまくはりほんごう 千葉市花見川区幕張本郷1-4-20	043-212-8621
ふなばしねんきんじむしょ 船橋年金事務所	ふなばししいちば 船橋市市場4-16-1	047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ 市川年金事務所	いちかわしいちかわ 市川市市川1-3-18 市川グランドホテルビル	047-704-1177
まつどねんきんじむしょ 松戸年金事務所	まつどししんまつど 松戸市新松戸1-335-2	047-345-5517
きさらづねんきんじむしょ 木更津年金事務所	きさらづししんでん 木更津市新田3-4-31	0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所	かとりしさわら 香取市佐原口 2116-1	0478-54-1442
さわらねんきんじむしょ なりたぶんしつ 佐原年金事務所 成田分室	なりたしはなざきちよう 成田市花崎町828-11	0476-24-5715

ねんきんじむしょ つうやく  
・年金事務所 通訳サービス

まどぐち い でんわ  
窓口へ行ってください。電話では できません。

うけつけじかん げつ きん ごぜん - ごご  
受付時間 月～金 午前8:30 - 午後5:15

たいおうげんご  
対応言語

えいご ちゆうごくご かんこくご  
英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネパール語

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>