わからないことを相談する
Place where you can seek advice

みやざき外国人サポートセンター
Miyazaki Support Center for Foreign Residents

Multilingual/Free

0985-41-5901

support@mif.or.jp　map

〈相談時間〉火曜日～土曜日 10:00～19:00（祝日、年末年始は休み）

Open from Tuesday to Saturday 10:00-19:00
(Closed on national holidays and during the year-end and new year holiday)

Publisher: Secretarial Division, Department of Policy Management
Published: March 2024
01kikaku-in@city.miyazaki.miyazaki.jp

MAP

外国人の皆さんのための

英語

宮崎市生活ガイド

A Guide to Everyday Living for Foreign Residents in Miyazaki City

〈 English 〉

- 生活ルール SOCIAL RULES
- 交通ルール TRAFFIC RULES
- 医療・病院 MEDICAL CARE AND HOSPITALS
- 災害 DISASTER
- 税金 TAXES
- 届出・手続き NOTIFICATION AND PROCEDURES
- 日本語学習 LEARNING JAPANESE
- 仕事 WORK
- 相談 CONSULTATION

パンフレットの詳しい内容は「宮崎市生活ガイド（詳細版）」

See A Guide to Everyday Living in Miyazaki City (full version) for more information.

パンフレットの内容は動画で見れます。

A video is also available.

宮崎市で暮らす。

これは宮崎市で暮らす外国人のためのガイドです。
日本の生活ルールや必要な知識が書いてあります。
どうしたらいいか、わからないときに見てください。

暮らしに役立つ情報

①生活・イベント情報

宮崎市国際交流協会
0985-44-1770
Multilingual/Free

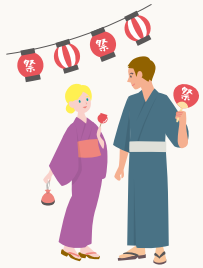
宮崎県国際交流協会
0985-32-8457
Multilingual/Free

②宮崎市観光情報
宮崎市観光協会

③行政情報
宮崎市公式HP

近所の方とのコミュニケーション

■自治会について



- 自治会とは、自分たちが暮らす地域を安全で安心な住みやすいまちにするために様々な活動を自分たちでしている団体です。
- 日本の習慣や地域のこともわかり、近所の人ともなかよくなれます。
- 自治会は、住民の皆さんの会費で活動しています。

Living in Miyazaki City.

This is a guide written for foreign residents living in Miyazaki City.
It is a source of necessary knowledge and useful information to aid you in your everyday lives, such as Japanese social rules.
Read this when you are not sure what to do or when you encounter a problem.

Useful information to aid you in your everyday life

①Information for everyday life and events

Miyazaki City International Association
0985-44-1770
Multilingual/Free

Miyazaki International Foundation
0985-32-8457
Multilingual/Free

②Miyazaki City tourist information
Miyazaki City Tourism Association

③Local government information
Miyazaki City official website

Communication with neighbors

■Residents' association

- Residents' associations are voluntary, self-governing organizations that carry out activities designed to make your community safe, secure and comfortable.
- Their activities provide you with opportunities to learn about Japanese customs and your community, and to become familiar with your neighbors.
- Residents' associations collect membership fees to enable them to operate.

生活ルールについて

生活のルールを守りましょう。

ごみの出し方

ルール 01 ごみは朝8時30分までに出します。

ルール 02 ごみを出す日と場所を調べます。

ルール 03 燃やせるごみと、燃やせないごみは、宮崎市の袋に入れて出します。

ごみの分け方

燃やせるごみ　燃やせないごみ

プラスチック　ペットボトル　空きかん/空きびん

ごみ分別アプリ「さんあ～る」
ごみの捨て方のルールを見ることができます。

iOS　Android

多言語はこちら　Web

大きな音に注意しましょう

・アパートやマンションでは、大きな音を出すと、まわりの人が困ります。
・夜や朝早い時間は、大きい声で話したり、テレビや音楽などを大きい音で聞いたりすることはやめましょう。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

Social rules

Please follow social rules so that everyone can live comfortably.

How to dispose garbage

Rule 01 Put the garbage out by 8:30 a.m.

Rule 02 Garbage collection days vary according to the area. Check the collection dates and disposal point in your area.

Rule 03 Separate burnable garbage and non-burnable garbage. Put each type of garbage in the specific bags designated by Miyazaki City.

How to sort garbage

Burnable garbage　Non-burnable garbage

Plastic garbage　PET plastic bottles　Empty cans and bottles

Garbage sorting app "さんあ～る"
The app allows you to quickly check the rules for garbage sorting.

iOS　Android

Click here for English　Web

Be mindful of noise levels

・Be mindful of loud noises, which are a nuisance to your neighbors, particularly if you live in an apartment.
・Please refrain from talking, watching TV or playing music loudly in the early morning or at night.

See A Guide to Everyday Living for further details.

日本の交通ルールを知っていますか？

基本的な交通ルール

ルール 01
自転車や車は道路の左側を走ります。
歩く人は歩道を歩きます。

ルール 02
信号を守りましょう。

ルール 03
横断歩道がある時は横断歩道を渡りましょう。

自転車の基本ルール

2人乗りはしません。

ながら運転（他のことをしながら運転すること）はしません。

飲酒運転（お酒を飲んで運転すること）はしません。

夜は自転車のライトをつけましょう。

自転車は、道路やお店の前などに勝手にとめてはいけません。決められた場所や、駐輪場にとめましょう。
道路に自転車を置いたままにすると、宮崎市があなたの自転車を移動します。

⚠ 自転車に乗る人が必ずしなければならないこと

1. 「防犯登録」（自転車が盗まれないようにするための登録）をしなければなりません。
防犯登録は、自転車屋などですることができます。
2. 「自転車損害賠償責任保険等」（自転車の事故のための保険）に入らなければなりません。
あなたが自転車の事故で他の人にけがをさせたり、ものを壊してしまった場合の保険です。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

Traffic rules in Japan

Basic traffic rules

Rule 01
Cars and cyclists must keep to the left side of the road. Pedestrians must use the sidewalk.

Rule 02
You must obey traffic signals.

Rule 03
If available, use crosswalks when crossing roads.

Basic rules for cyclists

Two people riding a single bicycle is prohibited

Distracted cycling is prohibited

Riding a bicycle while under the influence of alcohol is prohibited

Turn on the light at night

- When you wish to park your bicycle, use a bicycle parking lot. Do not leave it on the street.
- If you leave your bicycle on the street, it will be impounded by Miyazaki City.

⚠ Before riding a bicycle, you should:

1. Register your bicycle. Registration can be done at bicycle shops.
2. Take out bicycle liability insurance or other forms of insurance.

See A Guide to Everyday Living for further details.

医療・病院について

病気やケガをしたとき、不安があれば病院へ行きましょう。

持っていくもの

- お金
- 健康保険証
- いつも飲んでいる薬

注意

・病院へ行ったときには保険証を出しましょう。病院に払うお金が保険で安くなります。

病院を探す

みやざき医療ナビ

日曜・祝日などお休みの日の病院
宮崎市郡医師会（※日本語のみ）

夜間急病センター
（19:00 ～ 翌7:00）

夜間、急な病気で治療が必要になったときの病院です。行く前に電話をしてから行きましょう。

内科・外科
0985-77-9915
場所：宮崎市郡医師会病院
MAP

小児科
0985-29-0119
場所：県立宮崎病院
MAP

緊急時の連絡先

事故 / 犯罪 → 警察 110 Multilingual/Free

救急（急病、大けが） / 火事 → 救急車 消防車 119 Multilingual/Free

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

Medical care and hospitals

When you feel unwell or are injured, go to an appropriate hospital as quickly as possible.

You need to take the following items with you:

- Money
- Health insurance certificate
- The medicine you take normally

Caution

・When going to a hospital, take your health insurance certificate with you.
You will be able to receive medical care provided you pay a portion of the total cost of care.

Find a hospital

Miyazaki Iryo Navi

Specified clinics open on Sundays and national holidays and during the year-end and new year holiday
Miyazaki Medical Association website
(*Japanese only)

Nighttime Emergency Medical Center
(19:00-7:00 of the next day)

The Nighttime Emergency Hospital Center provides emergency medical care to people who have become ill at night. Be sure to call them before leaving the house.

Internal medicine and surgery
0985-77-9915
Location:Miyazaki Medical Association Hospital
MAP

Pediatrics
0985-29-0119
Location:Miyazaki Prefectural Miyazaki Hospital
MAP

Emergency contact information

Accidents / Crime → Police 110 Multilingual/Free

Emergency (sudden illness and serious injury) / Fire → Ambulance and fire engine 119 Multilingual/Free

See A Guide to Everyday Living for further details.

災害について

日本は自然災害の多い国です。

地震が起きたら

地震が起きたら

自分の体を守る

火を消す

大きな地震のあとに、津波（とても高い波）が起きるかもしれません。
「津波注意報・警報」が出たら、高いところへ逃げてください。

台風が来たら（7月～10月に多く台風が来ます）

台風が来たら

テレビや
インターネットなどで
情報を確認します

避難警報が出たら
避難所へ逃げます

避難所とは
災害（地震や台風など）のとき、みんなが逃げることができる安全な場所のことです。

Hazardon
近くの避難所を確認できます。

iOS　Android

Multilingual/Free
災害時多言語コールセンター
0800-222-5103
（※災害や避難についての情報を通訳して教えてくれます。21言語で電話できます。）

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

Disaster

Natural disasters occur frequently in Japan.

In case of an earthquake:

When an earthquake occurs, you need to:

Protect yourself

Put out fires

A tsunami may occur after a major earthquake.
Evacuate to higher ground as soon as a tsunami advisory or warning has been issued.

In case of a typhoon (In Japan, typhoon season is from July to October):

When a typhoon is coming, you need to:

Check the latest information on TV and on the internet.

Evacuate to a shelter as soon as an evacuation advisory has been issued.

What is a shelter?
A shelter is a safe covered place giving temporary protection. They are free of charge and open to everyone.

Hazardon
Find the nearest shelter.

iOS　Android

Multilingual/Free
Multilingual Disaster Call Center
0800-222-5103
(Obtain information about disasters and evacuation through an interpreter. Available in 21 languages.)

See A Guide to Everyday Living for further details.

市・県民税について

より良い生活のための税金です。

外国人も税金を払わなければなりません。

払う人　その年の1月1日に宮崎市に住んでいて、前の年に働いて、ある一定額以上の給料をもらった人が払います。

いくら払うか　前の年の1月1日から12月31日の給料によって計算されます。

払い方　会社で働いている人は、毎月の給料から税金が引かれています。その他の人は、「通知書」という税金の手紙が家に届きます。コンビニや銀行で自分で払ってください。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

届出・手続きについて

市役所の手続きは何があるの？

MAP

■ 引っ越しをする時は住んでいる市役所へ

転出届　引っ越しをする前に届ける　**転入届**　引っ越しをしてから届ける（14日以内）

■ 各種証明書を申請するには

証明書	証明書の種類	手数料
税・所得関係	納税証明、滞納無証明、所得証明 等	1通 300円
住民票関係	住民票の写し、住民票記載事項証明書 等	
印鑑登録関係	印鑑登録証明書	

※マイナンバーカードがあれば、コンビニで証明証を発行できるものもあります。

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

■ 在留資格に関する手続きについての質問はこちら

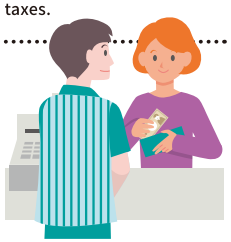
Multilingual/Free

外国人在留総合インフォメーションセンター　0570-013904

City and prefectural taxes

You are required to pay taxes to help create a better life for all.

Foreign nationals are also required to pay city and prefectural taxes.



Tax payers　People who had an address in Miyazaki City on January 1 of that year and who have earned a certain amount of income in the previous year.

Amount　The amount of taxes is calculated based on the income you earned between January 1 and December 31 of the previous year.

How to pay taxes　If you are employed, taxes are deducted from your monthly salary. People who are not employed are required to pay the amount specified on the tax notice you receive by post, which is payable at designated places including convenience stores.

See A Guide to Everyday Living for further details.

Notification and procedures

Procedures at city office

MAP

■ When you move out, you must notify the city office in the area where you currently live.

Moving-out notification　You need to give a moving-out notification before you move out.

Moving-in notification　You need to give a moving-in notification after you move in. (within 14 days)

■ How to obtain certificates

Certificate	Certificate Type	Fees
Tax and income related	Proof of tax payment, certificate of no debt on tax payment, proof of income, etc.	300 yen per certificate
Certificate of residence-related	Copy of certificate of residence, certificate of items stated in the certificate of residence, etc.	
Seal registration-related	Seal registration certificate	

*If you are an Individual Number Card holder, you may be able to print some certificates at convenience stores.

See A Guide to Everyday Living for further details.

■ Advice on procedures regarding status of residence

Multilingual/Free

Immigration Information Center　0570-013904

日本語学習について

日本語を勉強したい人。

宮崎市内には、無料で日本語を勉強できる場所があります。

■ **宮崎市国際交流協会**
0985-44-1770
miyazaki-mcia@miyazaki-catv.ne.jp
Multilingual/Free

■ **宮崎県国際交流協会**
0985-32-8457
miyainfo@mif.or.jp
Multilingual/Free

■ **つながるひろがるにほんごでのくらし(TSUNAHIRO)**
生活に必要な日本語を学ぶことができる文化庁のサイトです。
Multilingual/Free

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

仕事について

仕事について知りたい人。

仕事で困っています

■ **宮崎労働局総合労働相談コーナー**
0985-38-8821 Multilingual/Free
職場でのトラブルや悩み、困ったことなどについての相談を無料で受け付けています。

■ **生活・就労ガイドブック**
このガイドブックの中で、日本で働くことについて、会社が守る法律や、働くときのルールなどがわかります。
Multilingual

より詳しい情報は宮崎市生活ガイドを見てください。

Information on learning Japanese

If you wish to improve your Japanese language skills,

visit one of the following places in the city where you can study Japanese free of charge.

■ **Miyazaki City International Association**
0985-44-1770
miyazaki-mcia@miyazaki-catv.ne.jp
Multilingual/Free

■ **Miyazaki International Foundation**
0985-32-8457
miyainfo@mif.or.jp
Multilingual/Free

■ **Tsunagaru Hirogaru Nihongo de no Kurashi("TSUNAHIRO")**
The Agency for Cultural Affairs website where you can learn useful Japanese phrases.
Multilingual/Free

See A Guide to Everyday Living for further details.

Information on work

For people who work or wish to work in Miyazaki City.

Problems or concerns at work

■ **Miyazaki Labour Bureau General Labor Consultation Corner**
0985-38-8821 Multilingual/Free
You can seek advice on how to address problems or concerns at work free of charge.

■ **Guidebook to Living and Working in Japan**
Learn how to work in Japan, including laws that companies must comply with and workplace rules.
Multilingual

See A Guide to Everyday Living for further details.