

日本語

がいこくじん
外国人

ざいりゅう
在留マニユアル

にほん はんざい ま こ
日本で犯罪に巻き込まれず、
あんぜん あんしん せい かつ おく
安全安心な生活を送るために。



東京都



警視庁



東京出入国在留管理局

もく じ 目 次

はじめに

P1

に ほん
日本のルール・マナー

P2 ~ P5

ちゅうい
注意してほしいに ほん ほうりつ
日本の法律

P6 ~ P10

じてんしゃ の ちゅうい てん
自転車に乗るときの注意点

P11 ~ P13

ちゅうい てん
アルバイトをするときの注意点

P14 ~ P17

ざいりゅう
在留カードについて

P18 ~ P20

ちゅうちようき ざいりゅうしゃ とどけて ぎ む
中長期在留者の届出義務

P21 ~ P24

こま
困ったときのれんらくさき
連絡先

P25

はじめに

とうきょうと せいかつ がいこくじん かた 東京都で生活する外国人の方へ

とうきょうと おお がいこくじん かた せいかつ
東京都には、多くの外国人の方が生活しています。

がいこくじん かた なか ことば ぶんか せいかつしゅうかん
しかし、外国人の方の中には、言葉、文化、生活習慣などの
ちが にほんじん ひと
違いにより、日本人とトラブルになる人がいます。

また、日本の法律を知らなかったり、まちがって覚えたり
にほん ほうりつ し おぼ
することで、気がつかずに法律に違反してしまう人がいます。
き ほうりつ いはん ひと

とうきょうと がいこくじん かた にほん ほうりつ
東京都では、外国人の方に日本のルールやマナー、法律を
ただ りかい あんぜん あんしん せいかつ おく
正しく理解してもらい、安全で安心な生活を送っていただく
ため、このマニュアルをつくりました。



にほん 日本のルール・マナー

◆ごみは、ごみ箱に捨ててください。



ごみを道路などに捨ててはいけません。

◆ごみを出すときのルールを守ってください



ごみを出すときは、日時・場所・ごみの分別を守ってください。



粗大ごみを不法投棄しないでください。

ごみを出すルールは区市町村ごとに決まっています。
かくにん確認しましょう。

ちんたいけいやくしょ ないよう まも
◆ 賃貸契約書の内容を守ってください。



おや きよか う
大家の許可を受けずに、同居人を増やす、ほかの人に部屋を貸す、
へや かいそう いぬ ねこ か
部屋を改装する、犬や猫などのペットを飼うことはできません。

けいやくしょ ないよう まも たいきよ
契約書の内容を守らないと、退去させられることがあります。

ろうか かいだん もの お
◆ 廊下や階段に物を置かないでください。



へや そと ある ろうか かいだん は、ほかの人も使います。
ものが置かれていると、火事や地震のときに逃げることはできません。

ろうか しつない おおごえ さわ
◆ 廊下や室内で、大声で騒いだり、
 おお おと おんがく き
大きな音で音楽を聴かないでください。



おお こえ おお おと ひと めいわく
 大きな声や大きな音は、まわりの人の迷惑になります。

さわ けいさつ つうほう けいさつかん ちゅうい
 騒がしくしていると、警察に通報され、警察官から注意を
 受けることがあります。

でんしゃ なか けいたいでん わ はな
◆ 電車やバスの中では、携帯電話で話したり、
 おおごえ はなし ひか
大声で話をするのは控えましょう。



でんわ こえ おお こえ でんしゃ の ひと
 電話をする声や大きな声は、電車やバスに乗っている人の
 迷惑になります。

さわ
 騒がしくしていると、トラブルになることがあります。

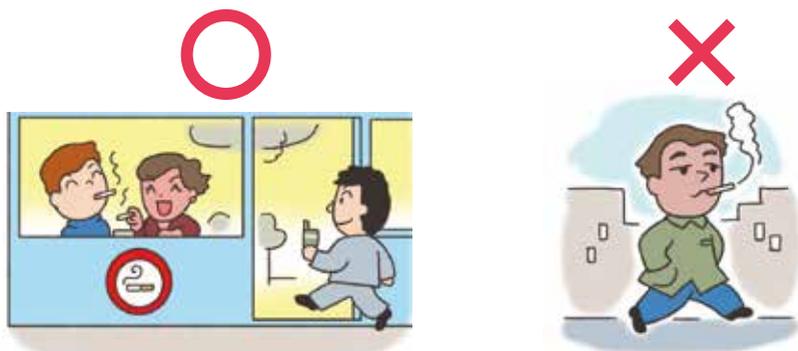
ひと せいかつ ばしょ おお ひと ばしょ
人が生活している場所や、多くの人がいる場所では、
ルールやマナーを守りましょう。

◆ ^{さけ} ^の ^{ひと} ^す ^{さいいじょう} ^{ひと}
お酒を飲んだり、たばこを吸ったり
できる人は、20歳以上の人です。



^{にほん} ^{さいみまん} ^{ひと} ^{さい} ^{ひと}
日本では、20歳未満の人（20歳にならない人）は、
^{さけ} ^の ^す
お酒を飲んだり、たばこを吸ったりすることはできません。

◆ ^{きつえん} ^{ばしょ} ^す
たばこは、喫煙場所で吸ってください。



^{ある} ^す ^{きつえん} ^{ばしょ} ^い ^{がい}
歩きながらたばこを吸ったり、喫煙場所以外でたばこを
^す
吸ったりしないでください。

また、たばこを道路などに捨ててはいけません。
^{とうきょうと} ^{じょうり} ^{おくない} ^し ^{せつ} ^{げんそく} ^{きんえん}
東京都の条例により、屋内施設は原則禁煙です。

ちゅうい にほん ほうりつ 注意してほしい日本の法律

- ◆ ^{てい き けん}定期券、^{ほ けんしやう}保険証を貸したり借ったりしないで
ください。

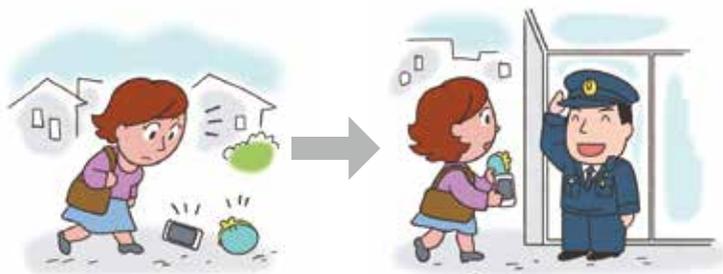


^{ほ か}他の人の^{ひ と}定期券、^{てい き けん}保険証、^{ほ けんしやう}マイナンバーカードを使ってはいけません。

また、^{じ ぶん}自分の^{てい き けん}定期券、^{ほ けんしやう}保険証、^{ほ けんしやう}マイナンバーカードを貸したりしてはいけません。

これは^{ほうりつ}法律違反であり、^{しよぼつ}処罰されます。

- ◆ ^{ひろ}拾った^{もの}物は^{こうばん}交番に^{とど}届けてください。



^{ひろ}拾った^{さいふ}財布、^{かね}お金、^{じ ぶん}カードなどを^{もの}自分の物にしてはいけません。

これは^{ほうりつ}法律違反であり、^{しよぼつ}処罰されます。

^{もの}物をなくしたときは、^{けいさつ}警察に^{い しつとどけ}遺失届を^{ていしゆつ}提出しましょう。
^な失くした^{もの}物が見つかったときに^{もど}戻ってきます。

◆ ^{まんび}「万引き」 ^{はんざい}は犯罪です。



^{まんび}「万引き」とは、^{だいきん}代金を支払わずに^{しほら}お店から^{みせ}商品を持って^{しょうひん}帰る^も行為です。

^{ぬす}盗む、^{はこ}運ぶ、^{みは}見張る、^に逃げるのを^{たす}助ける^{こうい}行為のすべてが
^{はんざい}犯罪になります。

日本のお店には、^{ぼうはん}防犯カメラが^{せっち}設置されていますし、
^{けいび}警備員が^{じゆんかい}巡回しています。

^{まんびき}万引きは^{ぜったい}絶対にやってはいけません。

◆ ^お置いてある^{たにん}他人の^{じてんしゃ}自転車に^の乗っていかないでください。



^{えき}駅や^{どうろ}道路に^お置いてある^{じてんしゃ}自転車に^の乗って^も持ち去って^さはいけません。

これは^{ほりつ}法律違反であり、^い処罰^{しょばつ}されます。

◆ ^{たにん}他人の^{はたけ}畑の^{やさい}野菜や^{くだもの}果物、^{かちく}家畜を^{ぬす}盗んではいけません。

◆ ^{きよ}許可なく^か川や^{かわ}海で^{うみ}魚や^{さかな}貝を^{かい}捕ってはいけません。

き けんぶつ も ある
◆ 危険物を持ち歩かないでください。



ナイフや催涙スプレー

理由なくナイフなどの危険物を持ち歩いてはいけません。
これは法律違反であり、処罰されます。

次のことは、危険物を持ち歩く理由になりません。

- 身を守るために持つこと
- 便利だからと思い持つこと
- ファッションと考えること
- 仕事やキャンプで使った後、片づけるのが面倒だからと鞆などに入れたままにしておくこと

い ほう やくぶつ しよじ しよう はんざい
◆ 違法な薬物の所持・使用は犯罪です。



日本では、次のような薬物を所持・使用することはできません。

- 覚醒剤
- 大麻（マリファナ）
- コカイン
- ヘロイン
- MDMA
- 危険ドラッグ など

例え1回だけの使用でも犯罪になります。

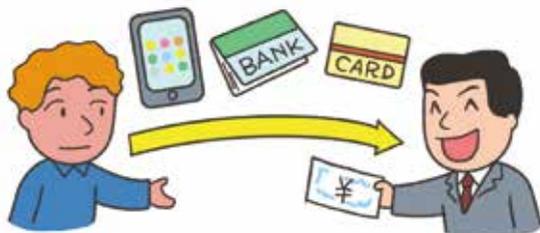
絶対に所持したり、使用したりしてはいけません。

また、日本国内に持ち込むことも犯罪です。

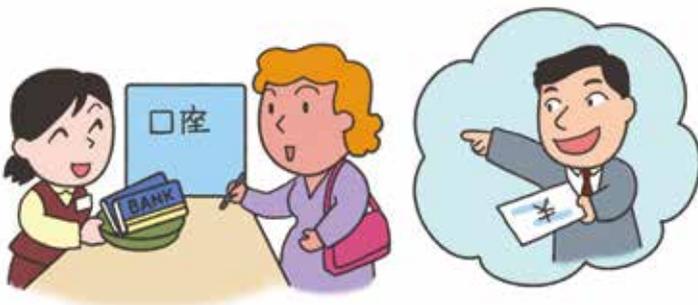
つぎ こう い はんざい
◆ 次の行為は犯罪です！

かんたん もう さそ
簡単で儲かるといった誘いには
ぜったい
絶対にのらないでください！

- けいたいでんわ つうちょう たにん う ゆず
● 携帯電話、キャッシュカード、通帳を他人に売る、譲る。



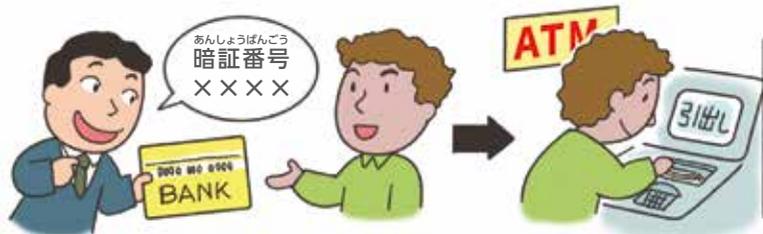
- けいたいでんわ ぎんこうこうざ たにん けいやく
● 携帯電話、銀行口座を他人のために契約する。



- とう たにん しよう
● インターネット等で他人のクレジットカードを使用して、
しょうひんとう ちゅうもん
商品等を注文する。



- 他人のキャッシュカードを使って、お金をおろす。



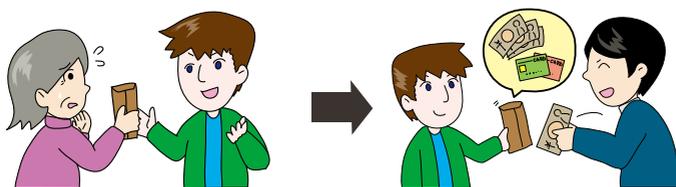
- 宅配便を他人の名前で受け取る。また、受け取った荷物を依頼人に渡したり、指定された場所に転送する。



他人の名前を書いて荷物を受け取る

指定された場所に転送

- 入っている物が分からない封筒や荷物を他人から受け取り、依頼人に渡す。



ちゅうい 注意してください！

このような行為の背後には犯罪組織などが潜んでいます。

あなたに犯罪をする意識がなくても、

犯罪組織に協力したことになります。

簡単で儲かるからと誘われても、

関わることは絶対にやめましょう！



じてんしゃ の ちゆうい てん 自転車に乗るときの注意点

- じてんしゃ か
◆ 自転車を買ったときやもらったときは、
ぼうはんとうろく てつづき
防犯登録の手続をしてください。



警視庁
原宿
(A) -11111

じてんしゃ か
自転車を買ったとき ▶ ぼうはんとうろく しん きとうろく ひつよう
防犯登録の**新規登録**が必要です

じてんしゃ
自転車をもらったとき ▶ ぼうはんとうろく めいぎ へんこう ひつよう
防犯登録の**名義変更**が必要です

ぼうはんとうろく てつづき
防犯登録の手続は、「自転車防犯登録所」の看板が掲げ
じてんしゃ はんばいてん
ある自転車販売店などでできます。
ぼうはんとうろく めいぎ へんこう てすりょう ざいりゅう じてんしゃ
防犯登録の名義変更には、手数料、在留カード、自転車
ぼうはんとうろく も かた ひつよう
防犯登録カード（お持ちの方）が必要になります。

- じてんしゃ ちゅうりんじょう と
◆ 自転車は駐輪場に停めてください。

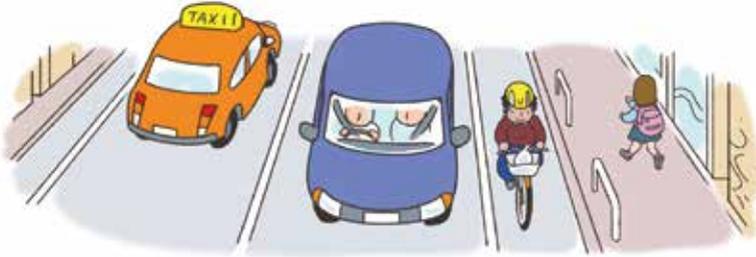


じてんしゃ ちゅうりんじょう と えき かって ちゅうりん
自転車を駐輪場に停めず、駅などに勝手に駐輪すると、
てつきよ
撤去されます。
てつきよ じてんしゃ かえ てつきよりょうきん
撤去された自転車を返してもらうには、撤去料金を
しはら ひつよう
支払う必要があります。

にほん くるま おな ほうりつ
◆日本では、車と同じ法律が
 じてんしゃ てきよう
自転車にも適用されます！

じてんしゃ あんぜん りよう
自転車を安全に利用するための5つのルール

1 じてんしゃ しゃどう げんそく ほどう れいがい
① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

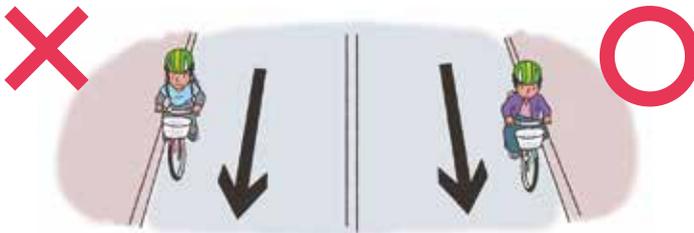


ただし、次の場合は歩道を通行することができます。

- ほどう ふ つう じてんしゃ ほ どう つうこう か ひょうしき
歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識がある場合
- さい みまん こども さい いじょう こうれいしゃ
13歳未満の子供や70歳以上の高齢者、
- からだ ふ じ ゆう ひと じてんしゃ うんてん ば あい
身体の不自由な人が自転車を運転している場合
- どうろ こう じとう しゃどう ひだりがわつうこう こんなん ば あい
道路工事等で車道の左側通行が困難な場合



2 しゃどう ひだりがわ つうこう
② 車道は左側を通行



じてんしゃ しゃどう つうこう じ どうしゃ おな ひだりがわつうこう
 自転車車道通行するときは、自動車と同じ左側通行です。
 みぎがわ つうこう きんし
 右側通行は禁止です。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



自転車で歩道を通行する場合は、車道寄りの部分をすぐに止まることができる速度で走ってください。
歩行者の通行を妨げるような場合は、必ず一時停止してください。

4 安全ルールを守る



飲酒運転の禁止



二人乗りの禁止



並進（横に並んで走ること）の禁止



傘差し運転の禁止



夜間はライトを点ける



交差点では信号を守り、一時停止する

5 ヘルメットを着用

東京都では、自転車を利用するときは、ヘルメットの着用を推奨しています。



東京都内で自転車を利用する場合、対人賠償事故に備える保険等に参加している必要があります。

アルバイトをするときの注意点

◆アルバイトをするときは、

事前に資格外活動許可を受けてください。

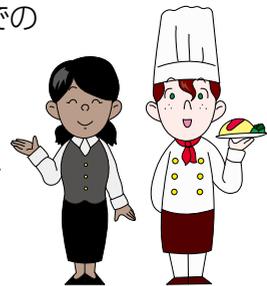


外国人の方は、出入国管理及び難民認定法で定められている在留資格の範囲内で、日本での就労が認められています。

次のような場合は、事前に資格外活動許可を受けてください。

- 在留資格「留学」、「家族滞在」など、日本での就労が認められていない方がアルバイトをする場合

- 在留資格「技術・人文知識・国際業務」など、日本での就労が認められている方が、在留資格に定められた活動のほかにアルバイトをする場合



ちゅうい 注意してください！

資格外活動許可には、時間などの制限があります。

資格外活動許可を受けずにアルバイトをしたり、制限を守らずにアルバイトをしてはいけません。

これは法律違反であり、処罰されたり、強制送還されることがあります！



NO!

◆アルバイトをする際は、
週 28 時間を超えて働かないでください。

2 8 時間 + 2 0 時間 = 4 8 時間



28 時間以内に！

2か所以上でアルバイトをする場合も、合計で28時間を超えてはいけません。

ただし、在留資格「留学」の方は、学則で定める長期休暇中（夏休み、冬休み等）は1日8時間（ただし週40時間以内）まで働くことができます。

◆アルバイトをする際は、
風俗店で働かないでください。



次のような場所ではアルバイトできません。

- お客の接待をして飲食させるスナック、キャバレー、パブ、
キャバクラ、ホストクラブなど ●ゲームセンター
- 麻雀店 ●パチンコ店 ●ラブホテル ●テレホンクラブ
- 出会い喫茶 ●アダルトグッズ販売店
- アダルトビデオ販売店 ●個室型ビデオ店 ●デリバリーヘルス

このような場所では、清掃員、血洗い、ウェーター、ホールスタッフなどとして働くこともできません。

さい
 ◆アルバイトをする際は、
 ふうぞくてん るいじ みせ ちゅうい
 風俗店と類似する店に注意してください。



せいとくき サービスのあるマッサージ店や、お客の隣に座り、会話をしたり
 お酒をついだりする接待行為がある飲食店で働いてはいけません。
 お店の人が大丈夫と言っても、信じてはいけません。
 風俗店と知らないで働いていたとしても、
 処罰されたり、強制送還されることがあります。

がっこう や あと
 ◆学校を辞めた後、アルバイトはできません。



りゅうがくせい かた たいがく じよせき がっこう や あと
 留学生の方が退学、除籍などで学校を辞めた後は、アルバイトは
 できません。
 ざいりゅうし かく し かく がい かつどうきょか き かん のこ
 在留資格や資格外活動許可の期間が残っていても、アルバイトは
 できません。
 がっこう や あと しょぼつ きょうせいそう
 学校を辞めた後にアルバイトをしていると、処罰されたり、強制送
 還されることがあります。

とうろくりょう もと ちゅうい
◆登録料を求めるアルバイトに注意してください。



がいこくじん かた しょうかい うそ い とうろくりょう かね
外国人の方にアルバイトを紹介すると嘘を言い、登録料としてお金を
だまし取る犯罪があります。
とうろくりょう しょうかいりょう い かね もと ひと ちゅうい
登録料や紹介料などと言ってお金を求める人には注意して
ください。

きょか とう う じぶん いえ しゅくはくしせつ
◆許可等を受けずに自分の家を宿泊施設と
ゆうりょう ていきょう
して有料で提供しないでください。



かね う と りょごうしゃ じたく と ほけんじょとう
お金を受け取って旅行者などを自宅に泊めるときは、保健所等の
きょか う とどう ぶんけん く しちょうそん とどけで ひつよう
許可を受けたり、都道府県や区市町村に届出をする必要があります。
きょか とう う しゅくはくしせつ えいぎょう しょばつ
許可等を受けずに宿泊施設を営業すると、処罰されます。

在留カードについて

がいしゅつ

◆外出するときは、

かなら ざいりゅう

けいたい

必ず在留カードを携帯してください。



かなら けいたい
必ず携帯

ざいりゅう にほん ちゅうちゅうきかんたいざい がいこくじん かた こうふ
在留カードは、日本に中長期間滞在する外国人の方に交付される
ものです。

ざいりゅう かなら も
在留カードは、必ず持っている必要があります。

ざいりゅう も ほうりつ いほん
在留カードを持っていないことは法律違反であり、

ばっしん し はら
罰金を支払うことがあります。

ほけんしやう べつ み ぶんしやうめいしよ も
パスポートや保険証など別の身分証明書を持っていたとしても、

ざいりゅう も
在留カードを持っていない必要があります。

ざいりゅう こうふ たいしやう かた ちゅうちゅうきざいりゅうしや
在留カード交付の対象となる方（「中長期在留者」といいます）
は、次の①～⑦のいずれにも当てはまらない方です。

- ① 「3月」以下の在留期間が決定された方
- ② 「短期滞在」の在留資格が決定された方
- ③ 「外交」又は「公用」の在留資格が決定された方
- ④ 「特定活動」の在留資格が決定された台湾日本関係協会
の本邦の事務所（台北駐日経済文化代表処等）若しくは
駐日パレスチナ総代表部の職員又はその家族の方
- ⑤ 「特定活動」（デジタルノマド（国際的なリモートワーク等
を目的として本邦に滞在する者）及びその配偶者・子）の
在留資格が決定された方
- ⑥ 特別永住者の方
- ⑦ 在留資格を有しない方

けいさつ かん しゅつにゆうこくざいりゅうかんりちよう しょくいんとう
◆ 警察官、出入国在留管理庁の職員等から
 ざいりゅう てい じ もと
在留カードの提示を求められたときは、
 ざいりゅう てい じ
在留カードを提示してください。



がいこくじん かた けいさつ かん ざいりゅう てい じ もと
外国人の方は、警察官などから在留カードの提示を求められたときは、
 ざいりゅう てい じ ぎ む
在留カードを提示する義務があります。
 けいさつ かん もと ごぼ ざいりゅう てい じ しょばつ
警察官などの求めを拒んで在留カードを提示しなければ、処罰され
ます。

ざいりゅう ゆうこう き かん
◆ 在留カードには有効期間があります。



- 在留資格「永住者」・「高度専門職2号」の方
 16歳以上の方
 16歳未満の方
 - 在留資格「永住者」・「高度専門職2号」以外の方
 16歳以上の方
 16歳未満の方
- 高度専門職2号の方
 交付の日から7年間
 16歳の誕生日の前日(※)まで
 在留期間の満了日まで
 在留期間の満了日又は16歳の誕生日
 の前日(※)のいずれか早い日まで

※2023年10月31日までに交付された在留カードでは、「16歳の誕生日」となっています。

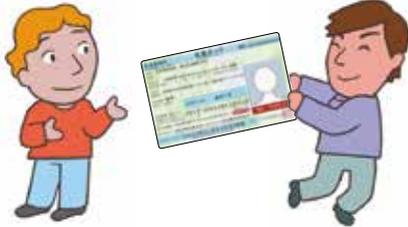
ざいりゅう な
◆ **在留カードを失くしたら、すぐに**
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう さいこう ふ しんせい
出入国在留管理庁で再交付を申請してください。



さいこう ふ しんせい ば あい ふんしつ しょうめい い しつ とどけでしょうめいしょ
再交付を申請する場合、紛失を証明するもの（遺失届出証明書、
ちうなん とどけで しょうめいしょ さいしょうめいしょ
盗難届出証明書、り災証明書など）やパスポート、写真が必要です。
ちか しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきよく じ ぜん き
お近くの出入国在留管理局に事前に聞きましょう。

14日以内に申請しなければ、処罰されることがあります。

ざいりゅう か わた
◆ **在留カードを貸さない、渡さないでください。**



か
貸さない！
わた
渡さない！

あくよう し じ ぶん ざいりゅう か わた
悪用されると知って、自分の在留カードを貸したり、渡したりして
はいけません。

たと しつこう ざいりゅう か
例え失効した在留カードであっても、貸したりしてはいけません。
これは法律違反であり、処罰されたり、強制送還されることがあり
ます。

ぎ ぞう へんぞうざいりゅう き つ
◆ **偽造・変造在留カードに気を付けてください！**

こう し もくてき ぎ ぞう へんぞう ざいりゅう も
行使の目的で偽造・変造された在留カードを持っている
がいこく じん かた ざいりゅう し かく かた
外国人の方は、在留資格がある方であっても、
しよぼつ きようせいそうかん
処罰されたり、強制送還されることがあります！



NO!

ちゅうちようきざいりゅうしゃ とどけで ぎ む 中長期在留者の届出義務

ちゅうちようきざいりゅうしゃ かた にほん じゅうしょ しょぞく
◆中長期在留者の方は、日本の住所や所属している
き かん かいしゃ みせ がっこうとう く しちょうそん
機関（会社、お店、学校等）などを区市町村や
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう とど で ぎ む
出入国在留管理庁に届け出る義務があります。



ちゅうちようき ざいりゅうしゃ かた しゅつにゅうこくかん り およ なん みにん にん てい ほう さだ
中長期在留者の方は、出入国管理及び難民認定法で定められている
とどけで
届出をしなければなりません。

- 住所地 ● 氏名、生年月日、国籍・地域、性別
- 所属機関（活動機関、契約機関） ※
- 配偶者との離婚、死別 ※

※所属機関や配偶者に関する届出は対象者が決まっています。

とどけで ぎ む り こう
届出の義務を履行しなかったり、嘘の届出をしたりすると、
しよばつ ざいりゅうし かく と け
処罰されたり、在留資格が取り消されたりすることがあります。

とどけで ぎ む り こう
届出の義務を履行していないと、

- 在留資格変更許可申請
- 在留期間更新許可申請
- 永住許可申請

さい しようきよくてき ひょうか ふ りえき しよびん う
の際、消極的に評価され、不利益な処分を受けることがあります。

にほん にゆうこくご す ばしょ き
◆日本に入国後、住む場所が決まったり、
 す ばしょ へんこう かなら く しちょうそん
住む場所を変更したら、必ず 区市町村に
 あたら じゅうしょ とど で
新しい住所を届け出てください。



じゅうしょ き
住所が決まる



じゅうしょ か
住所が変わる

く しちょうそん あた じゅうしょ とど で ざいりゅう ひつよう
 区市町村に新しい住所を届け出るときは、在留カードが必要です。

けっこんとう し めい せいねんがっぴ こくせき ちいき
◆結婚等して、氏名、生年月日、国籍・地域、
 せいべつ へんこう
性別を変更したときは、すぐに
 しゅつにゆうこくざいりゅうかんりちよう とど で
出入国在留管理庁に届け出てください。



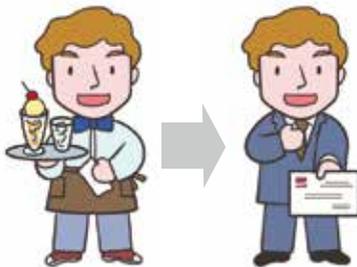
し めい
氏名や
 こくせきとう か
国籍等が変わる

しゅつにゆうこくざいりゅうかんりちよう とど で りよけん しやしん ざいりゅう
 出入国在留管理庁に届け出るときは、旅券、写真、在留カードの
 ほかに、し めい か しょうめい しりょう ひつよう
 氏名などが変わったことを証明する資料が必要です。

がっこう や かいしゃ へんこう
◆ 学校を辞めたり、会社を変更したときは、
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう とど で
すぐに出入国在留管理庁に届け出てください。



そつぎょう しんがく
卒業、進学、
 へんにゅう たいがくとう
編入、退学等



てんしよく たいしよくとう
転職、退職等

とどけで ぎ む つぎ ざいりゅうしかく かた
届出の義務があるのは、次の在留資格の方たちです。
 きょうじゆ こう ど せんもんしよく けいえい かんり ほうりつ かいけいぎょうむ いりょう きょういく
 教授、高度専門職、経営・管理、法律・会計業務、医療、教育、
 きぎょうないてんきん ぎ のうじつしゅう りゅうがく けんしゅう けんきゅう
 企業内転勤、技能実習、留学、研修、研究、
 ぎじゆつ じんぶん ちしき こくさいぎょうむ かいご こうぎょう りだつ いせき
 技術・人文知識・国際業務、介護、興行、技能、特定技能

とどけで ぎ む つぎ じ ゆう
届出の義務があるのは、次の事由です。

- 学校や会社など、活動する機関の名称変更、所在地変更、消滅
- 学校や会社など、活動する機関からの離脱、移籍
- 会社など、契約した機関との契約終了、新たな契約の締結

とどけで ぎ む り こう うそ とどけで
届出の義務を履行しなかったり、嘘の届出をしたりすると、
 しょぼつ
処罰されます。

ざいりゅうしかく かぞくたいざい にほんじん はいぐうしゃとう
◆ 在留資格「家族滞在」、「日本人の配偶者等」、
 えいじゅうしゃ はいぐうしゃとう ざいりゅうちゅう かた
「永住者の配偶者等」で在留中の方は、
 はいぐうしゃ りこん しべつ しゅつにゅうこく
配偶者と離婚、死別したときは、すぐに出入国
 ざいりゅうかんりちやう とど で
在留管理庁に届け出てください。



りこん
離婚、
しべつ
死別

とどけで ぎむ はいぐうしゃ かつどう ざいりゅうしかく
 届出の義務があるのは、配偶者としての活動が在留資格の
 きそ かが いかい かが たいしやう
 基礎となっている方です。それ以外の方は対象ではありません。
 はいぐうしゃ かた りこん しべつ く しちやうそん とどけで
 配偶者の方と離婚したり、死別したときは、区市町村への届出
 (りこんとどけ しぼうとどけ かなら しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう とどけで
 離婚届、死亡届) だけでなく、必ず出入国在留管理庁への届出も
 ひつよう
 必要です。
 とどけで ぎむ りこく うそ とどけで
 届出の義務を履行しなかったり、嘘の届出をしたりすると、
 しょばつ
 処罰されます。

しよぞく きかん へんこう とどけで はいぐうしゃ
◆ 所属している機関の変更などの届出、配偶者と
 りこん しべつ とどけで
離婚・死別したときの届出は、インターネット
からもできます。

けんさく
 こちらを検索してください。

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやうでんしとどけで
 出入国在留管理庁電子届出システム

けん さく
 検索



https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/i-ens_index.html

困ったときの連絡先

きんきゅうじ

緊急時

じけん じこ さい
事件・事故の際は



でんわ
電話 110

かじ びょうき さい
火事・病気・けがの際は



でんわ
電話 119

ざいりゅうしかくとう そうだん

在留資格等の相談は…

がいこくじんざいりゅうそうごう

外国人在留総合インフォメーションセンターへ

でんわ 電話 0570-013904 (平日 8時30分～17時15分)

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご ご
日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、
ベトナム語、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語
に対応！



がいこくじん ざいりゅう かん そうだん

外国人の在留に関する相談は…

がいこくじんざいりゅうしえん

外国人在留支援センター（東京入管）へ

でんわ 電話 03-5363-3025 (予約専用)

（平日 9時00分～17時00分）

予約フォーム https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html

住所：東京都新宿区四谷一丁目6番1号四谷タワー13F



せいかつ そうだん

生活の相談は…

とうきょうとがいこくじんそうだん

東京都外国人相談へ

えいご ちゅうごくご
英語、中国語、
かんこくご
韓国語に対応



とうきょうとたげんごそうだん

東京都多言語相談ナビへ

フリーダイヤル
0120-142-142
(14言語に対応)



がいこくじん やく た じょうほう

外国人の役に立つ情報は…



TIPS for Tokyo Life

Tokyo Intercultural Portal Site

東京都多文化共生ポータルサイト



がいこくじんざいりゅう 外国人在留マニュアル



このマニュアルは、いろいろな言語に
ほんやく
翻訳しています。
とうきょうと
東京都のホームページから、
むりょう
無料でダウンロードできます。

がいこくじんざいりゅう
外国人在留マニュアル

けん さく
検索



発行：東京都
〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1
☎ 03-5388-2279

2026年3月発行

印刷物登録番号

日本語版

(7) 3 7

石油系溶剤を
含まないインキを
使用しています。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。