

病気などで生活に困った時の相談**生活保護に準じた制度**

病気などで収入がなく、生活に困っている方に、自分の力または他の方法で生活ができるようになるまで手助けするしくみです。

活動の制限を受けない永住、定住などの在留資格のある外国人の方が対象になります。

資産や能力の活用、親族の援助、他の手当などの利用ができる場合はそれを優先して行い、それでも最低限の生活ができない場合に生活保護に準じた支援が受けられます。

問い合わせ：

生活支援課相談調整担当（中央区役所）

電話：3546-5496

Consultations for those in need of financial assistance due to illness and other causes**Financial assistance program in accordance with the Public Assistance System**

This program provides necessary financial assistance for residents in need due to a lack of income arising from illness or other reasons. The assistance is provided until the recipient can make an independent living or secure other resources.

Eligibility for this financial assistance: foreigners with permanent residence with no restrictions on activities. Assistance is available only when the applicant has sought all possible means of work including utilizing their assets and abilities, as well as support from family and relatives and from possible financial aid programs, and finds that they are still not able to cover their minimum living expenses.

Inquiries:

Counseling and Coordination Subsection, Public Assistance Section (Chuo City Office)

Tel: 3546-5496

くらしとしごとの相談**(生活困窮者自立支援制度)**

「仕事が見つからない」「家賃が払えない」「借金が返さなくて将来が不安」など仕事や生活の困りごとについて、専門の支援員が相談を受けて、一人一人の状況に応じた支援を行い、困りごとを解決できるようにお手伝いをします。

問い合わせ：

生活支援課相談調整担当（中央区役所）

電話：3546-5303

Consultations on Life and Work**(Self-Support System for People Living in Poverty)**

A specialized support staff member will provide advice on problems related to work and daily life, such as “I can’t find a job,” “I can’t pay my rent,” “I can’t pay back my debts and I’m worried about my future,” etc., supplying support according to each person’s situation to help them overcome their issues.

Inquiries:

Counseling and Coordination Subsection, Public Assistance Section (Chuo City Office)

Tel: 3546-5303

**でんき すいどうとう
電気・ガス・水道等**
Electricity, Gas, Water, etc.**●電気**

日本の電気（関東地区）は100V/50Hzです。使用に当たっては、事前に電力会社に連絡してください。使用を開始するときはブレーカーを全部上げます。

東京電力を使用する場合は、あらかじめ電話またはインターネットで申し込みをしてください。転居するときも事前に届出が必要です。

問い合わせ：

東京電力 エナジーパートナー カスタマーセンター東京

電話：0120-995-005（引越し・契約変更）

0120-995-006（その他のご相談）

月～土曜日 午前9時～午後5時

URL: <https://www.tepco.co.jp/en/>（英語）

●Electricity

Standard household electricity in the Kanto region is 100V/50Hz. Inquiries the electric company and make sure all the circuit breaker switches are in the up position before using it for the first time.

If you will be getting your electricity from TEPCO, you must call or apply through online first for services. You must also file a notice with them in advance if you plan on moving.

Inquiries:

Tokyo Electric Power Company Holdings, Inc. Tokyo Customer Center

Tel: 0120-995-005 (If you are moving or modifying your contract)

0120-995-006 (Other inquiries)

Monday through Saturday 9 a.m. to 5 p.m.

URL: <https://www.tepco.co.jp/en/> (English)

●ガス

中央区のガスの種類は、都市ガス（13A）です。ガスの使用を開始するとき、終了するとき、ガス会社による元栓の開栓・閉栓とガスのチェックが必要です。

東京ガスをご利用の場合は、あらかじめ電話またはインターネットで申し込みをしてください。転居するときも事前に届出が必要です。

●Gas

Chuo City uses city gas (13A). If you need to begin or end gas services, you need to have the gas company open or close the main valve and check the lines.

If you will be getting your gas from Tokyo Gas, you must call or apply through online first for services. You must also file a notice with them in advance if you plan on moving.

問い合わせ：

東京ガス お客さまセンター

電話：0570-002211

03-3344-9100

月～土曜日 午前9時～午後7時

日曜日・祝日 午前9時～午後5時

URL: <https://www.tokyo-gas.co.jp/en/> (英語)**ガス臭い時は、火気厳禁です**

下記の①～③までを実施いただき、すぐに契約しているガス事業者までご連絡ください。

①窓や戸を大きく開けてください。

②機器栓・ガス栓を閉めてください。(ツマミのないガス栓では操作の必要はありません)

③メーターガス栓も閉めてください。

※火気は絶対使用しないでください。

※電灯・換気扇などのスイッチに触らないでください。(ON、OFFする際に火花が出ます)

※東京ガスをご利用の場合

ガスもれ通報専用電話(24時間受付)：

0570-002299 または 03-6735-8899

水道

日本の水道水は、そのまま飲むことができます。

使用を開始する時は、「開始申込書」を郵送するか、水道局お客さまセンターまで電話で連絡してください。転居の際は、3～4日前までに届出が必要です。その際、領収書に記載されてる「お客さま番号」があると便利です。

問い合わせ：

東京都水道局お客さまセンター

電話：5326-1100 (転居、契約変更)

電話：5326-1101 (料金、ろう水相談、その他)

日曜・祝日を除く午前8時30分～午後8時

※ろう水事故等の緊急の用件は常時対応

URL: <https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/eng> (英語)**電話****国内電話**

東京23区の市外局番は「03」です。固定電話で中央区から東京23区内へかけるときは市外局番をダイヤルする必要はありません。携帯電話などから電話する場合は東京23区内からでも市外局番03が必要です。

日本で一番普及しているNTTの電話の新設、移転などの申込は、局番なしの116に電話します。引越先の電話工事は予約制です。毎年2～4月は混み合いますので早目に連絡してください。

問い合わせ：

NTT 東日本

電話：局番なしの116 (固定電話の方)

0120-116-000 (携帯電話・PHS・NTT以外の固定電話の方)

年末年始を除く午前9時～午後5時

国際電話 (国際通話のできる携帯電話を除く)

日本から国際電話をかけるときは、「電話会社の識別番号」+「010」+「国番号」+「地域番号」+「相手の電話番号」の順でダイヤルします。

電話会社の識別番号や国番号については、国際電話サービスを提供している会社にそれぞれお問合せください。

Inquiries:

Tokyo Gas Customer Center

Tel: 0570-002211

03-3344-9100

Monday through Saturday 9 a.m. to 7 p.m.

Sundays and public holidays 9 a.m. to 5 p.m.

URL: <https://www.tokyo-gas.co.jp/en/> (English)**When it smells like gas, do not use fire!**

Perform steps ① to ③ below, then Inquiries your gas company immediately.

① Fully open all windows and doors.

② Close any equipment valves and the main gas valve. (There is no need to close valves without a knob.)

③ Close the valve on the gas meter.

*Do not use fire!

*Do not touch electrical switches for lights, exhaust fans or other devices, because the switches spark when turned on or off.

*If your gas provider is Tokyo Gas: Call the special phone number for reporting gas leaks (24-Hour line):

0570-002299 or 03-6735-8899

Water

Tap water in Japan is drinkable as is.

To start using the water service, send the application form by mail or call the Bureau of Waterworks Customer Center. When moving out, you must notify the water company at least three to four days in advance. When doing so, identifying yourself with your customer account number specified on your receipt will allow the process to proceed promptly.

Inquiries:

Tokyo Metropolitan Bureau of Waterworks, Customer Center

Tel: 5326-1100 (moving, contract changes)

Tel: 5326-1101 (fees, consultations regarding flooding, etc.)

Available 8:30 a.m. to 8 p.m. (except Sundays and public holidays)

*Flooding and other urgent matters are handled 24 hours a day

URL: <https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/eng> (English)**Telephone****Domestic Calls**

The area code for Tokyo's 23 cities is 03. You do not need to dial 03 when you make phone calls inside Tokyo 23 cities from a land line in Chuo City. When calling from a mobile phone, the area code 03 is necessary even if you are calling from within Tokyo 23 cities.

Dial 116 (no area code required) when applying to transfer or install an NTT telephone line, which is the most popular in Japan. Telephone installation work is done on an appointment basis. Peak season for these services is February through April, so please make reservations early.

Inquiries:

NTT East

Tel: 116 (no area code)

0120-116-000 (for mobile phone, PHS and non-NTT landlines)

9:00 a.m. to 5:00 p.m. except during the year-end/New Year

Holidays

International Calls (excluding mobile telephones that can make international calls)

To make an international call from Japan, dial your telephone company's access code + 010 + country code + area code + telephone number.

Please contact the telephone company that provides your international call service for information such as the telephone company access codes and country codes.

●^{ゆうびん}郵便

まちかどにあるポストには、手紙（定形）・はがきの入れ口と、その他（定形外・国際郵便・速達郵便など）の入れ口の2つがあります。また、郵便局では、郵便業務のほか、貯金、送金サービス、保険、年金などの金融関係の業務も行っていきます。

小包や書留が配達されて不在だった場合は、かわりに不在配達通知書が配達されます。通知書の郵便局に連絡し、通知書と本人が確認できるパスポートなどを持って、郵便局へ行くと、荷物を受け取ることができます。また電話で依頼することで、希望の日時に再配達をしてもらうこともできます。

日本国内で引越しをする時は、最寄り郵便局で手続きをすると、旧住所あてに送られた郵便物を新住所に1年間転送してくれます。

問い合わせ：

晴海郵便局（晴海 4-6-26） 電話：0570-943-844
日本橋郵便局（日本橋 1-18-1） 電話：0570-943-301

※郵便サービス全般のお問い合わせ

電話：0570-046-111（英語受付、通話料有料）
月～金曜日 午前8時～午後9時、
土・日曜日・休日 午前9時～午後9時
<http://www.post.japanpost.jp/english>（英語）

●Postal Service

The post boxes on the street corners and various other places have two slots—one for letters (standard-size) and postcards, and another slot for other mail (non-standard-size mail, international mail, express mail, etc.). In addition to postal services, the post office also conducts financial operations such as savings, money transfer services, insurance, pension, etc.

If a parcel or registered letter arrives when you are not at home, a delivery notice is left in your mailbox. To receive your package, bring a document to confirm your identity—such as your passport—and the delivery notice to the post office indicated on the notice. You can also call the post office and have the mail re-delivered at a requested time and date.

In the event that you move within Japan, if you follow the specified procedure at your local post office, mail addressed to your old address will be forwarded to your new address for one year.

Inquiries:

Harumi Post Office (4-6-26 Harumi) Tel: 0570-943-844
Nihonbashi Post Office (1-18-1 Nihonbashi) Tel: 0570-943-301

Inquiries regarding general postal services

Tel: 0570-046-111 (English support available. Regular phone charges apply.)
Monday through Friday from 8 a.m. to 9 p.m. ; Saturdays, Sundays and national holidays from 9 a.m. to 9 p.m.
<http://www.post.japanpost.jp/english> (English)

く 暮らしのルール（ごみ、^{ちゅうりんじょう}駐輪場・^{ちゅうしゃじょう}駐車場、たばこ）

Rules for Everyday Life (Garbage, Bicycle and Automobile Parking Lots, Cigarettes)

ごみの出し方とリサイクル

●^{かてい}家庭から出る^でごみや^{しげん}資源の^{ぶんべつ}分別

清掃事務所では、ごみの減量・リサイクルおよび適正処理のため、家庭から出るごみについて「資源」、「プラマーク」、「燃やすごみ」、「燃やさないごみ」ごとに収集日を決めて分別収集を行っています。それぞれの収集日以外には収集しませんので、ご注意ください。また、清掃事務所による収集のほか、拠点回収などによる回収も行っています。家庭から出るごみと資源の分別や回収方法などについては、以下の表をご覧ください。

※各地域の収集日などについては、区役所、日本橋・月島特別出張所、リサイクルハウスかざぐるまおよび中央清掃事務所で配布している「ごみと資源の分け方・出し方」のチラシ（日本語、英語、中国語、ハングル版）をご覧ください。

問い合わせ：

中央清掃事務所
電話：3562-1521

Taking out Garbage and Recyclable

●Separation of Garbage and Recyclable Resources from Households

To reduce waste and facilitate the recycling and appropriate disposal of garbage, the Waste Collection Office has established different collection days for different types of garbage produced from households—recyclable resources, items with a plastic mark, burnable garbage, and nonburnable garbage. Please note that garbage is not collected on days other than designated days. In addition to collection by the Waste Collection Office, waste collection at designated locations is also available. For information on separation and collection methods for garbage and recyclable resources produced from households, refer to the following chart.

* For details of garbage collection days, refer to the leaflet “How to Put Out Your Recyclables and Garbage” (in Japanese, English, Chinese and Korean) distributed at the Chuo City Office, Nihonbashi Special Branch, Tsukishima Special Branch, Recycle House “Kazaguruma,” and the Chuo Waste Management Office.

Inquiries:

Chuo Waste Management Office
Tel: 3562-1521