



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうび	にちようび	
26	27	28	29	30	31	1 日本語教室	
2	3 がつご 2月号 まよがいにしゅす はっご 協会ニュース発行	4 日本語教室	5	6	7 たげんご きーくる 多言語サークル にほんご交流タイム	8 日本語教室	
9	10	11	12	13	14	15 日本語教室	
16	17	18 日本語教室	19	20	21 たげんご きーくる 多言語サークル にほんご交流タイム	22 日本語教室	
23	24	25 日本語教室	26	27 がつごまよがいにしゅす 4月号協会ニュース げんご しゅまり 原稿〆切	28 しよぶんが こうりゆうが 食文化交流会	1	
2	3	すけじゅーる へんごう スケジュールは 変更になることがあります。				こたえ...きさらぎ	

ほうこく
報告

こうりゆう た い む しょうがつあんどゆかた じっし
にほんご交流タイム お正月 & 浴衣まつりを 実施しました

れいわ ねん がつ にち ど こうりゆう た い む
令和8年1月17日(土) に、にほんご交流タイム

しょうがつあんどゆかた じっし
お正月 & 浴衣まつりを 実施しました。

いっばん がいこくせき かた にほんこくせき かた
一般の 外国籍の方や 日本国籍の方が

さんか たの きつ しょうがつあそ
参加され、楽しく 着付けや お正月遊びを

することが できました。





おいらせ

にほんねんきんきこう あんない
日本年金機構からの案内について

にほんねんきんきこう がいこくじん かたがた こくみんねんきん
日本年金機構から 外国人の方々に 国民年金について
つた
伝えてほしいと ちらしを いただきました。

ちらしを にゅーす
添付しましたので みな 皆さんの
まわ 周りには がいこくじん かたがた
年金について しつもん 質問されたとき
などに さんこう 参考にしてください。



おらせ

ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかい にゅうかいあんない
「東松山市国際交流協会」入会案内について

ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかい にゅうかい もうしこ
東松山市国際交流協会では、いつでも入会の申込みを
う つ どうきょうかい ちいき こくさいこうりゅう たぶんかきょうせいしゃかい
受け付けています。当協会は、地域の国際交流や多文化共生社会の
じつげん もくてき かいいん みなさま うんえい かつどう
実現を目的として、会員の皆様の運営により活動しています。
かいいん きょうかいにゆーす いべんと し とど
会員には、協会ニュースやイベントなどのお知らせが届きます。
また、協会が行うイベントの参加について特典もあります。
さまざま ぶんや こくさいこうりゅうかつどう てんかい おおみな
様々な分野で国際交流活動を展開していくため、多くの皆さまの
きょうりょく ひつよう ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかい きょうみ
ご協力が必要です。もし東松山市国際交流協会にご興味を
もちのかた ぜひ こえが しんねんど がつ
お持ちの方がいましたら、是非お声掛けいただき、新年度(4月)か
らのにゅうかい すす
らのご入会を勧めてみてください。

ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかい じむきょく
【東松山市国際交流協会・事務局】じゅうしょ
住所 〒355-8601ひがしまつやましまつばちよう ひがしまつやましくしよ かいそうむかない
東松山市松葉町1-1-58(東松山市役所 2階総務課内)でんわ
電話 0493-23-2221(内線275)

FAX 0493-24-6123

めーる
メール hifa1998@city.higashimatsuyama.lg.jpかいきょくじかん げつ きん
※開局時間 月～金 8:30～17:15ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかいかいそく だい じょう
東松山市国際交流協会会則：第3条

きょうかい みちか せいかつ ば かいいん じはつてき かつどう もと こくさいこうりゅう たぶんかきょうせい すす
協会は、身近な生活の場において、会員の自発的な活動に基づき、国際交流・多文化共生を進める
こと ぶんか こくせきどう も もん そうごりかい ゆうこうしんぜん ぶか ひがしまつやまし こくさいか じゅうみんれべる
とともに、異なる文化や国籍等を持つ者の相互理解や友好親善を深め、東松山市の国際化を住民レベルで
すいしん もくてき
推進することを目的とする。

きょうかいほむぺーじ
協会ホームページはこちらから

こうてきねんきんせいど あんない 公的年金制度のご案内

こうてきねんきんせいど まいつき ほけんりょう おさ ろうれい しょうがい しぼう
公的年金制度は、毎月、保険料を納めることで、老齢のほか、障害、死亡といっ
た予測できないことがおきたときに、給付を受けることができる制度です。

にほん す さいじょう さいまん こうせいねんきんほけん さいまん すべ
日本に住む 20歳以上60歳未満（厚生年金保険については70歳未満）の全ての
かた こくせき と にほん こうてきねんきんせいど こうせいねんきんほけん こくみんねんきん
方は、国籍を問わず、日本の公的年金制度（厚生年金保険または国民年金のどちら
か）に加入する義務があります※。

※あなたが働く事業所が、厚生年金保険の適用事業所の場合、あなたは厚生年金保険に加入することになります。

※日本と社会保障協定を結んでいる国から日本へ短期間派遣されたときなどは、日本の公的年金制度への加入が免除される
場合があります。

こくみんねんきん 国民年金のポイント

こうせいねんきんほけん はい
○厚生年金保険に入っていない場合は、ご自身でお住まいの市区役所・町村役場にて加入手続を
しなければなりません。

こくみんねんきん 国民年金は、

- 歳をとったとき
 - 病気やけがで重い障害が残ったとき
 - 働き手がなくなられたとき
- に備えます。

ろうれいねんきん しょうがいねんきん じしん しぼう いそくねんきん
老齢年金と障害年金はご自身に支払われ、遺族年金
はお子さん等に支払われます。
ねんきん じゆきょう
※年金を受給するためには要件を満たす必要があり
ます。

にほん はな
もし日本を離れるとき、
だつたいいちじきん
脱退一時金を受けとることができます。

ほけんりょう げつししょうしほら
保険料を6か月以上支払っていたなどの要件を満たす
がいこくじん かた にほん はな ばあい いちじきん う
外国人の方が日本を離れた場合、一時金を受けとる制
度があります。

※脱退一時金を請求するにあたっての注意事項があり
ます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

こくみんねんきんほけんりょう
国民年金保険料は、
まいつき えん しほら
毎月16,980円※をお支払いください。

ほけんりょう まえばら こうざふりかえ しほら ばあい
保険料の前払いや口座振替によるお支払いの場合、
ほけんりょう わりひき しほらいほうほう
保険料が割引される支払方法があります。

※2024年度の1か月分の保険料額です。

こくみんねんきんほけんりょう しほら むすか
国民年金保険料の支払いが難しいとき、
しほら めんじよ せいど
支払いが免除される制度があります。

しょうくすく ばあい しつぎょう ばあい ようけん み
所得が少ない場合や失業をした場合などの要件を満た
す場合、保険料免除制度（学生の方は学生納付特別
せいど
制度）があります。

こうせいねんきんほけん 厚生年金保険について

こうせいねんきんほけん てきようじぎょうしょ ばたら ばあい こうせいねんきんほけん かにゅう
○厚生年金保険の適用事業所で働く場合は、厚生年金保険に加入しなければいけません。

かにゅうてつづき じぎょうしょ おこな ほけんりょう じぎょうしょ はんぶんはら はんぶんはら
○加入手続は事業所が行います。保険料は事業所が半分払い、あなたも半分払いますが、
きゅうりょう さしひ じぎょうしょ
給料から差し引かれ、事業所がまとめて国に納めます。

こうせいねんきん ろうれいねんきん しょうがいねんきん いそくねんきん だつたいいちじきん
○厚生年金も、老齢年金、障害年金、遺族年金と脱退一時金があります。

○年金について、わからないことがあれば、お住まいの市区町村役場、年金事務所またはねんきんダイヤルにお問い合わせください。

○年金制度について、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。（<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>）



ねんきん かん じょうほう たげん ごぼん どうが
年金に関する情報（多言語版パンフレット・動画）

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう せいかつ しゅうろう
○出入国在留管理庁ウェブサイトの「生活・就労ガイドブック」

だい しょう ねんきん ふくし ねんきん せつめい
第7章年金・福祉に年金の説明があります。

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html



にっぽんねんきんきこう がいこくじん む くわ ねんきん
○日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金

せつめい し いろいろ くに ことば わ にほんご よ
の説明やお知らせを色々な国の言葉や分かりやすい日本語で読む

ことができます。

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



いろいろ くに ことば どうが
色々な国の言葉でパンフレットや動画をみることができます

<p>日本語 Japanese</p>	<p>英語 English</p>	<p>中国語 中文</p>	<p>韓国語 한국어</p>
<p>ポルトガル語 Em lingua portuguesa</p>	<p>スペイン語 Español</p>	<p>インドネシア語 Bahasa Indonesia</p>	<p>タガログ語 Tagalog</p>
<p>タイ語 ภาษาไทย</p>	<p>ベトナム語 Việt</p>	<p>ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ</p>	<p>カンボジア語 ភាសាខ្មែរ</p>
<p>ロシア語 Русский язык</p>	<p>ネパール語 Nepali</p>	<p>モンゴル語 Монгол</p>	<p>YouTube し ねんきん 知っておきたい年金のはなし</p> <p>Public pension system you need to know</p>

To non-Japanese people living in Japan

Japan's Public Pension System

The public pension system, consisting of the National Pension system (NP) and the Employees' Pension Insurance system (EPI), pays you insurance benefits not only for old age but also for unforeseeable events such as disability and death. The benefits are paid on condition that you pay monthly contributions.

All residents of Japan, regardless of nationality, aged between 20 to 59 (up to 70 years old for the EPI) must enroll either in the NP or in the EPI.*

* If your workplace is covered by the EPI, you need to enroll in the EPI.

* If you are temporarily (not over 5 years) sent to work in Japan from the country that has a social security agreement with Japan, you may be exempted from compulsory coverage by the Japanese public pension system.

Key points of National Pension system

If you are not covered by the EPI, you need to do the procedure for yourself to enroll in the NP at your residential municipal office.

The NP provides benefits when;

- you become old
- you have severe disability due to an illness or injury
- the income earner of a family dies

Old-age pension and disability pension will be paid to you while survivors' pension will be paid to the dependent survivors including spouse and children. In order to receive benefits, you must meet the relevant requirements.

If you leave Japan to reside in other country, you can receive a lump-sum withdrawal payment.

When you, a non-Japanese, leave Japan to reside in other country, you can receive a lump-sum withdrawal payment if you meet the requirements such as paying contributions for 6 months or more.

Note: Before you apply for a lump-sum withdrawal payment, we urge you to consider some important points such as possibility of future pension benefits. For details, please visit the Japan Pension Service website - [Lump-sum Withdrawal Payments](#).

You need to pay NP contribution: 17,510 yen* per month

We offer discounts on contribution amounts if you pay it in advance or by automatic bank account transfer.

* Monthly amount for fiscal year 2025 (from April 2025 to March 2026)

If it is financially difficult to pay NP contributions, you may apply for exemption of contribution.

If you meet certain requirements such as low income or unemployment, contribution exemption is granted. Students may apply for special payment system to postpone the contribution payments.

Employees' Pension Insurance system

- If your workplace is covered by the EPI, you must enroll in the EPI.
- Your employer is responsible for your enrollment procedure. Half of your contribution amount is paid by your employer and half by you. Your employer deducts your contribution from your salary, and pays it together with their share to the government.
- The EPI also provides old-age pension, disability pension, survivors' pension, and lump-sum withdrawal payments.

▪ If you have any questions about the public pension system, please contact your residential municipal office, a JPS branch office or call Nenkin Dial, a call center with free interpretation service for several languages.

▪ For more information about the public pension system, please visit the Japan Pension Service website.

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



For residents of various languages

Information on Public Pension System (Multilingual pamphlets / videos)

- “Guidebook on living and working” on Immigration Services Agency’s website has information on public pension system in Chapter 7: Pensions and Welfare.
https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html



- Japan Pension Service’s “International” webpage provides more detailed explanations and announcements on public pension system in various languages as well as easy-to-understand Japanese.
<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



JPS multilingual pamphlets and videos

<p>Japanese 日本語</p> 	<p>English</p> 	<p>Chinese 中文</p> 	<p>Korean 한국어</p> 
<p>Portuguese Em lingua portuguesa</p> 	<p>Spanish Español</p> 	<p>Indonesian Bahasa Indonesia</p> 	<p>Tagalog</p> 
<p>Thai ภาษาไทย</p> 	<p>Vietnamese Việt</p> 	<p>Myanmar မြန်မာဘာသာ</p> 	<p>Cambodian ភាសាខ្មែរ</p> 
<p>Russian Русский язык</p> 	<p>Nepali</p> 	<p>Mongolian Монгол</p> 	<p>YouTube Public pension system you need to know</p> 

日本国内にお住まいの外国籍の皆さまへ

国民年金は、みんなで暮らしを支え合う国の保険です

- 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入します。
- 国民年金は、次の場合に支給されます。(日本国外に帰国してからも支給されます。)

①老後の生活に備える年金(老齢基礎年金)

保険料を納めた期間と保険料を免除された期間等が120月以上ある方に支給されます。全ての期間を納付した場合、原則65歳から、年額約80万円が生涯支給されます。

②病気や事故などに備える年金(障害基礎年金・遺族基礎年金)

保険料を納めた期間と保険料を免除された期間等が加入期間の3分の2以上あれば、病気や事故で一定の障害が残った時の障害年金や、残された家族に対して遺族年金が支給されます。年金額は年額約80万円～100万円です。

※ 上記の期間を満たさずに帰国する場合は、一定の条件の下、脱退一時金が支給されます。

※ 詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

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



国民年金保険料の納付は義務です

- 国民年金制度への加入後の手続き(納付や免除申請など)は皆様自身で行う必要があります。
- この手続きを怠ると、在留資格(特定技能)の変更・更新申請や永住許可申請の審査に影響が出る可能性があります。
-  日本年金機構 から通知等が届いた際には、必ず手続きを行ってください。



1か月分の保険料は毎月17,510円(2025年4月～2026年3月分)です。各月の保険料はその次の月の最後の日までに納付してください。

納付方法

納付方法はいろいろあります。あなたが納付しやすい方法で納付してください。

便利でお得な口座振替・クレジットカードでの納付

- 金融機関等へ行く手間が省けます。
- 保険料の納め忘れがありません。



コンビニエンスストア、銀行、郵便局



スマートフォンの決済アプリ



その他の納付方法については、右記二次元コードよりご確認ください。
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/nofuhoho.html>



保険料の納付が難しい場合は、裏面をご覧ください。 >>>

保険料の納付が難しい場合

保険料の免除・猶予制度があります

- 国民年金保険料の納付が経済的に難しい場合は、収入に応じて納付が免除または猶予される制度があります。
- 初回入国時など前年に日本国内で所得がない場合は、通常、届出を行えば全額免除が認められます。
- 日本の学校に通う学生の方には、学生期間中の保険料を猶予する学生納付特例制度があります。

免除:収入に応じて、納付する義務の全部または一部を果たさなくてもよいと認められること
猶予:納付しなければならない期限が先送りされること

【免除の種類及び収入基準】

免除の種類	収入額の目安※1	納付する保険料(月額)※2
免除、納付猶予制度を利用しない場合	—	17,510円
全額免除・納付猶予	122万円	0円
3/4免除	143万円	4,380円
半額免除	194万円	8,760円
1/4免除	251万円	13,130円
学生納付特例	194万円	0円

※1 単身世帯の収入額の目安。扶養親族の数に応じて一定額が加算されます。

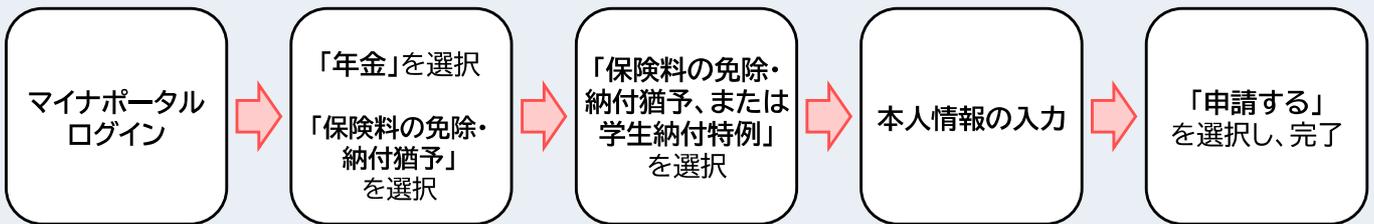
※2 2025年4月分～2026年3月分までの保険料額。「納付する保険料」を納めない場合、未納になります。

手続きの方法

- マイナポータルを利用すればご自宅等から手続きが可能です。
詳しくは右記二次元コードよりご確認ください。(https://myrna.go.jp)



【電子申請の流れ】



- また、市区町村役場や年金事務所の窓口でも手続きが可能です。
詳しくは、お近くの市区町村役場または年金事務所にご相談ください。

日本語以外の言語で電話相談が出来ます

ねんきん加入者ダイヤル

0570-003-004

050で始まる番号で電話する場合は03-6630-2525

対応言語

対応言語については、右記二次元コードよりご確認ください。
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/hotline.html>



受付時間

【英語】月曜日 8:30～19:00
火曜日～金曜日 8:30～17:15
第2土曜日 9:30～16:00
【その他の言語】
月曜日～金曜日 8:30～17:15



日本年金機構
Japan Pension Service

2504 1016 055

For all residents in Japan: National Pension is here to support you

National Pension is the state insurance system - All people support each others' lives

- All residents in Japan, regardless of nationality, aged between 20 and 59 must be covered by the National Pension system by law.
- You can receive following benefits under the National Pension system. (Payable outside Japan)
 - (1) **Old-age benefits for your retirement** - *Old-age Basic Pension*
 - Payable if you have at least 120 contribution-paid or -exempted months.
 - Life long benefits of annual 800,000 yen, from age 65, if you pay contributions for 40 years.
 - (2) **Disability or survivors benefits for your sickness, injury or death**
 - *Disability Basic Pension, Survivors' Basic Pension*
 - Payable if your contribution-paid or -exempted months fill at least 2/3 of your coverage period before onset of sickness, injury or death.
 - Annual benefits amounts : about 800,000 to 1,000,000 yen to you or your surviving family members.

Note: In case you don't qualify for pension benefits and leave Japan, you may apply for Lump-sum Withdrawal Payments by satisfying certain conditions.

For details, visit <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



You must pay National Pension contributions by law

- You need to pay contributions and do necessary procedures for yourself including application for contribution exemption or payment postponement.
- Failure of such procedures may affect change and extension of your resident status for specified skilled workers or application for permanent visa.
- When you receive letter from  **日本年金機構** Japan Pension Service make sure to take necessary procedures.



Monthly contribution amount is ¥17,510 (from Apr. 2025 to Mar. 2026)

Make sure to pay the contribution by the end of the following month.

Options for your easier payments

By credit card or automatic bank transfer

- No need of travel to banks
- Ensuring payments, without forgetting to pay



Convenience stores, banks, Japan post



Smart phone Apps



For more payment options, please visit
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/nofuhoho.html>
(Currently in Japanese)



Difficult to pay National Pension contributions? See back side >>>

Difficult to pay National Pension contributions?

Contribution Exemption or Payment Postponement

- If you have difficulty in paying contributions due to financial reasons, you may apply for contribution exemption or contribution payment postponement.
- Exemption is generally granted for your first year in Japan as your income in previous year is practically not registered to Japanese tax office.
- For students in Japan, you can apply for special postponement system for students.

What are exemption and postponement?

Exemption : Depending on your income, exemption from payment obligation (full or partial) is granted.

Postponement : You are allowed to postpone the deadline of contribution payments.

[Type of exemptions and conditions]

Applicable exemption type	If your annual income is less than*	Contribution amounts you must pay**
Full contributions (No exemption)	—	¥17,510
Full exemption or postponement	¥1,220,000	¥0
3/4 exemption	¥1,430,000	¥4,380
1/2 exemption	¥1,940,000	¥8,760
1/4 exemption	¥2,510,000	¥13,130
Special postponement for students	¥1,940,000	¥0

* Amount for single household. Depending on the number of your dependent family members, a certain amount will be added.

** The amounts from April 2025 to March 2026. If you fail to pay the balance amount under partial exemption, such month is treated as “non-payment month,” not “partial exemption month” when calculating your benefits.

How to apply for exemption or postponement

- You can apply on-line: view <https://myrna.go.jp>



Application via Mynportal (currently in Japanese)



- You can also apply at the municipal office of your place of residence, or at your nearest JPS branch office.

Hotline with free interpretation service

Nenkin Kanyusha Dial

0570-003-004

If your phone number starts with 050
call 03-6630-2525

Languages

English, Chinese, Korean, and more.

For details:

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/hotline.html>



Service hours

[English] Mon. 8:30~19:00

Tue. – Fri. 8:30~17:15

2nd Sat. of the Month 9:30~16:00

[Other languages]

Mon. – Fri. 8:30~17:15



日本年金機構
Japan Pension Service