For Foreigners
WARABI
蕨市多文化共生啓発紙

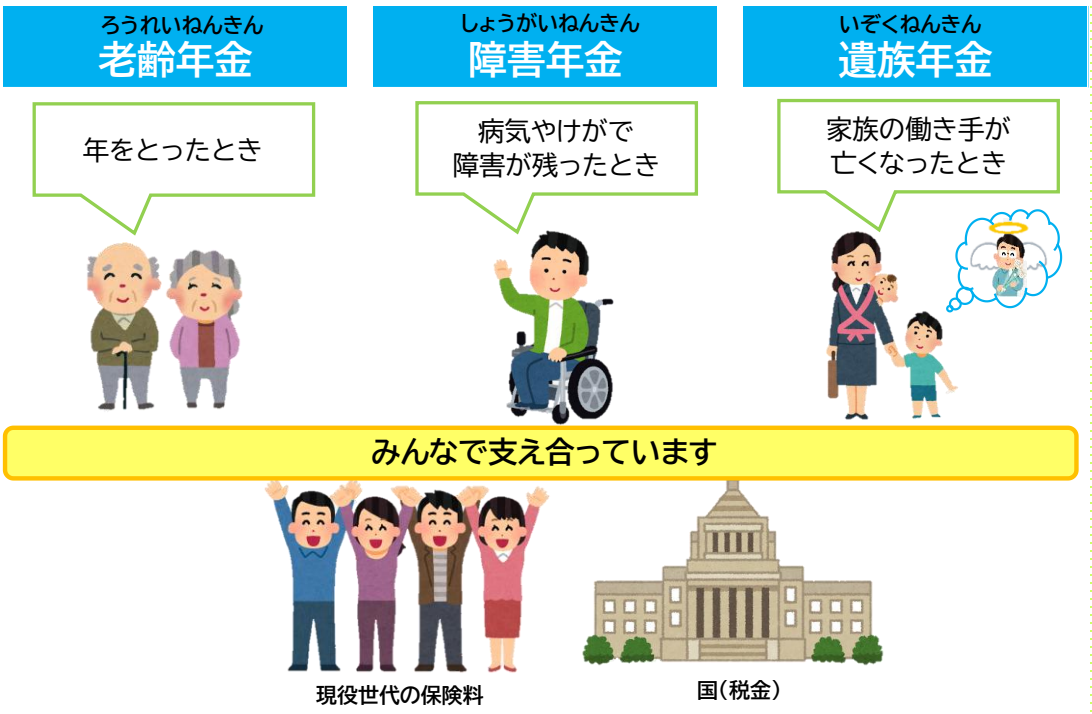
わらびらいふ

2026
9月
Vol.9

－知っておきたい、日本の年金制度－

― 公的年金制度とは？ ―

年金は、年をとったときや、病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなど、困ったときの生活を、働いている人みんなで支えるしくみです。年金は年をとったときだけのものではありません。若くても、困ったときは障害年金や遺族年金をもらうことができます。



― 公的年金制度を知ろう!! ―

「年金の種類や仕組み」、「手続き窓口」のほか、母国との二重払いを防ぐ「社会保障協定」についてなど、大切なポイントを紹介します。日本の年金制度について、一緒に学びましょう。

知って安心！公的年金制度



公的年金の種類（こうてき ねんきん の しゅるい）

日本の公的年金には「国民年金」と「厚生年金」があります。20歳～59歳の全員が入ります。
日本に住む外国人も入ります。

年金の種類	対象者（20歳から59歳）	保険料	問合せ先
国民年金	自営業の人、学生、働いていない人	毎月￥17,920（2026年4月－2027年3月）	蕨市役所1階市民課
厚生年金	会社で働いている人	給料の金額で決まる	会社

国民年金について

＜自営業者や学生が入ります＞

- 保険料は毎月自分で払います
- 保険料の金額は毎年変わります

厚生年金について

＜会社で働く人が入ります＞

- 会社があなたの毎月の給料から保険料を引きます
- 保険料は、あなたと会社が半分ずつ払います

社会保障協定（しゃかい ほしょう きょうてい）

日本と「社会保障協定」を結んでいる国の人への特例は次のとおりです

- 年金を二重で払う必要はありません（二重払いの防止）
- 日本とあなたの国で払った期間を合計して、あなたの国で年金をうけとれます（年金受給資格の確保）

まずは、あなたの国の年金のしくみを調べて、正しい手続きをしましょう

▸▸詳しくは社会保障協定（日本年金機構ホームページ）

保険料免除制度（ほけんりょう めんじょ せいど）

支払いが難しいときの制度

- 収入が低く支払いが難しいときには、保険料の「免除（めんじょ）」や「延期（えんき）・猶予（ゆうよ）」の申請ができます
- 学生には、保険料を払うのを待ってもらう「学生納付特例制度（がくせい のうふ とくれい せいど）」があります

▸▸詳しくは年金保険料の免除・猶予等（日本年金機構ホームページ）

脱退一時金（だったい いちじきん）

外国人への返金制度

- 日本を離れる外国人が対象です
- 保険料を6ヶ月以上払っていて、年金をまだうけとったことがないこと
- 今まで払ったお金の一部が返金されますが、脱退一時金をうけとると保険料を払った期間はゼロになります

▸▸詳しくは脱退一時金の制度（日本年金機構ホームページ）

国民年金の手続きと窓口

海外から蕨市に転入したとき

住所の登録変更をするときに、国民年金の手続きもしてください

※ あとで「基礎年金番号通知書」という手紙が、郵便で届きます。
大切なものですから、なくさないように保管してください。


基礎年金番号通知書
基礎年金番号
X X X X － X X X X X X
ﾘｶﾞﾅ　ﾎﾝｷﾝ　ﾀﾛｳ
氏名　年金　太郎
生年月日　平成 X年 X月 X日
令和 X年 X月 X日　交付
厚生労働大臣

蕨市から外国へ出国するとき

日本を離れて外国に住むときは、蕨市役所の市民課で国民年金を止める手続きをしてください

仕事をやめて厚生年金の資格がなくなったとき

会社をやめたら14日以内に、国民年金に入る手続きが必要です。年金手帳（または基礎年金番号通知書）と離職票を持って、蕨市役所の市民課で手続きをしてください



担当窓口・問合せ先

蕨市役所
市民課市民年金係

電　話　048-433-7711
（年金専用）

年金について聞いてみよう！

❖ あなたの近くの年金事務所の窓口



うらわねんきんじむしょ
▸▸ 浦和年金事務所

かわぐち
▸▸ ねんきんサテライト川口

❖ 電話で相談

- 国民年金のこと　0570-003-004
- 年金をもらうとき　0570-05-1165



通訳サービスを利用してあなたの言葉で相談できます

使える言語（11言語）

☑ FREE ☑ 秘密は守ります

・English　・Português　・Tiếng Việt
・中文　・Español　・ภาษาไทย　・မြန်မာဘာသာ
・한국어　・Tagalog　・नेपाली　・Bahasa Indonesia

❖ 年金に関する情報

にほんねんきんきこう
▸▸ 日本年金機構ホームページ

言語を選んで動画や説明を読む



外国人住民の声　－公的年金制度について－



ゲンさん
－中国出身－

私は学生です。学生や仕事がない時の保険料免除制度は本当に助かります。来日前、ネットやSNSで『脱退一時金』のことはたまたま見かけて知っていたものの、『社会保障協定』までは分かりませんでした。私たちは市役所などのホームページをあまり見ないので、住民登録で行く市役所の窓口でのサポートが必要です。窓口で公的年金のパンフレットを手渡してもらえるだけで、私たちが日本のルールを理解する大きなきっかけになります。



キャメロンさん
－カナダ出身－

日本の年金制度は母国カナダとほぼ同じで、安心感があります。私にとって年金は生活を支える『セーフティーネット』です。カナダの70代の父も、退職後はストレスなく年金を受給し暮らしています。カナダでは申請によりひとり暮らしの高齢者を支える年金制度の仕組みなどもあります。高齢者の貧困を防ぐ優れた制度として高く評価されています。日本とカナダともに、高齢期の生活を守るために無くてはならない重要な仕組みだと実感しています。

「食」文化で世界に触れよう!

私たちが毎日食べる食事は、歴史・地域性・人々の暮らしの習慣や宗教などが影響した独自の食文化によって生み出されています。

＃11 ベトナム

ベトナム出身トゥーさんからのご紹介「春巻き」

【1】食材(❷～❾と調味料)を混ぜる
【2】ラップをかけ、15分程度冷蔵庫で置く
【3】ライスペーパーで【2】を細長い形に巻く
【4】たっぷりの油の中でサクサクに揚げる
【5】ソースを添えていただきます!!



食 材

❶ライスペーパー ❷豚ミンチ（400g）
❸春雨（少量）3～4cmに切る
❹もやし（少量）3～4cmに切る
❺エビ（200～300ｇ）❻ドライ椎茸（少量）
❼ドライきくらげ（少量）
❽人参、玉ねぎ、青ネギ（少量）❾卵1個
❖ 調味料：塩、コショウ（少量）

memo

ソースのつくり方

・ナンプラー（小さじ 3～4）
・さとう（小さじ 5～6）
・酢（小さじ3～4）・水（少量）

お好みに量を調整します。スライスの人参やきゅうり、玉ねぎなど入れても美味しいです。

マイ・メッセージ

春巻きは、年末年始やホームパーティーなど、家族や親戚が集う席で親しまれている定番の料理です。特にベトナムには、先祖が亡くなった日を毎年忘れずに迎え、集まった家族で春巻きを囲んで食べるなどの伝統的な習慣があります。

■ 私が作りました



名　前：グエン・ティ・フェン・トゥー
出身国：ベトナム
来日年：2012年
職　業：日本語学校事務員
趣　味：旅行と美味しい食べ物をたべること

■ 一言メッセージ

この写真は紅葉が美しい11月のものです。仕事の疲れを癒やそうとお弁当を持ち蕨市民公園へ行きました。子どもが遊び、落ち葉が彩る光景に感動し、SNSにも投稿しました。ベトナムの地元には身近に公園がなかったので、誰もがリラックスして運動も楽しめる日常に豊かさを感じています。



お気に入りの写真
蕨市民公園(本人撮影)

外国人住民のための　生活オリエンテーション

－聞いて、知って、つながる蕨－

日本での 生活に 必要な ルール や しくみ
蕨市の 制度や 手つづき など、生活に
役立つ 情報を おつたえします
みなさんの ご参加 おまちしています

❖ 場所：蕨市役所(わらび しやくしょ)
1階 多目的会議室

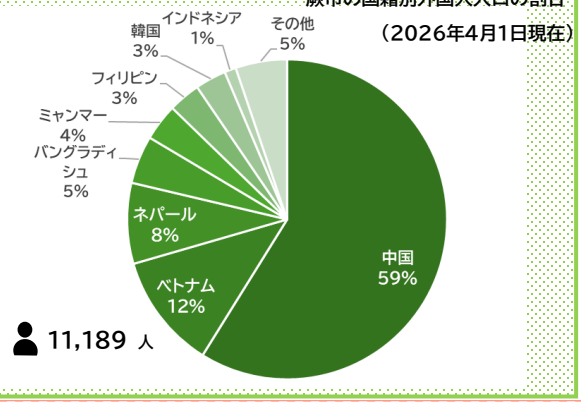
❖ スケジュール

2026年10月26日(月)
2026年11月16日(月)
2026年12月21日(月)
2027年 1月18日(月)
2027年 2月22日(月)

時間：午後2時から3時

蕨市の国籍別外国人人口の割合

(2026年4月1日現在)



外国人総合相談窓口

こまったときは相談してください

蕨市役所1階 3番窓口 市民協働課
☎ (048)433-7745
受付時間： 8 時30分～ 5 時15分

例えば
▸市役所での手続き ▸福祉・健康保険
▸税金・年金 ▸日本語学習 など...

LINE 蕨市公式LINE
友達募集中です！

友達追加　各画像をタップするとホームページ等に移動



アカウント名：蕨市
ID:@warabi_city

蕨市公式
Instagram
はじめました。

ぜひ、フォロー
お願いします！

アカウント名：蕨市【公式】
ユーザー名：warabicity_official

※ 蕨の市政やイベント情報、まちの魅力などを発信しています

令和8年9月発行　蕨市市民生活部 市民協働課
〒335-8501　蕨市中央5丁目14番15号　TEL　048-433-7745