

ざいじゅうがいこくじん
在住外国人のための
 せい かつ が い ど
生活ガイド

*生活相談：佐賀での生活で困ったこと、わからないことは
 どんなことでも佐賀県国際交流協会に相談してください。

相談時間	相談対応言語	相談場所
げつようび とうりつ 月曜日～土曜日 (9:00～20:00)	にほんご 日本語 えいご 英語	さがけんこくさいこうりゅうぶらざ 佐賀県国際交流プラザ さがし しらやま 佐賀市白山 2-1-12 さがきよこうむる 佐賀商工ビル 1階 TEL:0952-22-7830 (相談専用) メール: info@spira.or.jp
にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日 (9:00～16:00)	ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語	

むりようほうりつそつだん よやく ひつよう
 *無料法律相談：予約が必要です。緊急の相談もできます。



ひょういん い にほんご
 ■病院に行きたいけど、日本語がわからない
 ■日本語の教室、個人レッスンがしたい！
 ■イベントの情報が知りたい！
 ■国際理解・交流をしたい！

ひと
 そんな人も

きょうかい ほーむ ペーじ かくにん
 協会のホームページを確認するか、
 メールや電話で連絡してください。
 URL : <https://www.spira.or.jp/>

きゅうじつ やかん びょういん
休日・夜間の病院

きゅうじつ やかん びょういん けが
 ・休日や夜間に病気がしたときは、下記の医療機関で診療をしています。
<http://www.qq.pref.saga.jp/> では英語で佐賀県内の病院が検索できます。
 ・病院に行くときは、保険証と、他の病院でもらっている薬があれば、持って行ってください。
 ・時間は変更になる場合があります。行く前に病院に確認をしてください。
 ※年末年始とは、12月31日から1月3日のことです。

ちいき地域	いりょうきかん医療機関	でんわばんごう電話番号	うけつけじかん受付時間
さがし 佐賀市	しょうにか【小児科】 さがしきゅうじつ やかんきょうう 佐賀市休日夜間こども診療所	0952-36-9174	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 /20:00～22:00 とうりつ 土曜日 /17:00～22:00 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～22:00
	しか【歯科】 さがしきゅうじつ やかんきょうう 佐賀市休日歯科診療所	0952-36-9164	にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始 かつ ・8月15日/9:30～15:30
とすし 鳥栖市	ないか しょうにか げか 【内科・小児科・外科】 とすしきゅうじつ やかんきょうう 鳥栖市休日救急 医療センター	0942-83-0119	にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～18:30
からつし 唐津市	ないか げか 【内科・外科】 からつきゅうじつ やかんきょうう 唐津救急医療センター	0955-75-5199	ないか げか 【内科・外科】 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始・ のびかえきゅうじつ 振替休日 /9:00～21:00
いまりし 伊万里市	ないか しょうにか げか 【内科・小児科・外科】 いまりしきゅうじつ やかんきょうう 伊万里市休日・夜間急患 医療センター	0955-23-9910	しょうにか 【小児科】 げつ きんようび 月～金曜日 /20:00～22:00 しょうにか ないか げか 【小児科・内科・外科】 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～17:00

きん きゅう
緊急
 れん らく さき
連絡先



「じこです。きてください」
Jiko desu. Kitekudasai.
 「たすけてください」
Tasuketekudasai.

☎110 (けいさつ)



「きゅうびょうです / けがです。きてください」
Kyuubyou desu/Kega desu. Kitekudasai.
 「かじです。きてください」
Kaji desu. Kitekudasai.

☎119 (きゅうきゅう・しょうぼうしゃ)

にほん ぎゅうきゅうしゃ じぶん
 日本の救急車は無料です。
 でも自分で病院にいけない時や緊急の時だけ使ってください。

ちいき地域	いりょうきかん医療機関	でんわばんごう電話番号	うけつけじかん受付時間
たけおし 武雄市	きゅうきゅうしか しょうにか 【救急科・小児科】 たけおしきゅうじつ やかんきょうう 武雄地区休日急患センター	0954-22-5599	しょうにか 【小児科】 まいにち 毎日 /19:00～21:00 しょうにか ぎゅうきゅうか 【小児科・救急科】 にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～17:00
かしまし 鹿島市	しょうにか 【小児科】 かしましきょうじつ 鹿島休日こども クリニック	0954-63-1838	しょうにか 【小児科】 すいようび 水曜日 /19:00～21:00 (1/1～1/3) のび (1/1～1/3 を除く)

ほうじん
 ・NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター
 このセンターでは多言語で、あなたの母語が通じる医療機関の紹介や
 医療福祉制度などの情報提供をしています。 <http://amda-imic.com/>

せんたーとうきょう センター東京	えいご ちゅうごくご たいご 英語・中国語・タイ語・かんこくご すべいんご 韓国語・スペイン語	まいにち 毎日	9:00～20:00
ぼるとがご ポルトガル語	げつようび すいようび きんようび 月曜日・水曜日・金曜日		9:00～17:00
たがろくご タガログ語	すいようび 水曜日		13:00～17:00
べとなむご ベトナム語	もくようび 木曜日		13:00～17:00

もよろ ひなんじょ
最寄りの避難所

かんらく 連絡 してください。
 つ 連れて 行ってください。



この料理には、この材料が入っていますか？

だいず 大豆	にゅうせいひん 乳製品	えび・かに エビ・カニ	ふたにく 豚肉
こむぎ 小麦	とりにく 鶏肉	びーなつツ ビーナッツ	たまご 卵
そば	ぎゅうにく 牛肉	ぎよるい 魚類	はちみつ

とうなん・ふんしつ
盗難・紛失

- ぎんこう きゃっしゅかーど
銀行 / キャッシュカード
 さがぎんこう 佐賀銀行 ☎0120-789-525
 ゆうちょうぎんこう ゆうちょう銀行 ☎0120-794-889
- ぱすぽーと じぶん くに たいしかん りょうじかん れんらく
パスポート 自分の国の大使館・領事館に連絡しましょう。

- ちゅうかじんみんきょうわこくちゅうふくおかそうりょうじかん
中華人民共和国駐福岡総領事館
 〒810-0065 福岡市中央区地行浜 1-3-3 ☎092-713-1121
- ざいふくおかだいかんみんこくそうりょうじかん
在福岡大韓民国総領事館
 〒810-0065 福岡市中央区地行浜 1-1-3 ☎092-771-0461, 0462
- ざいふくおかベトナム
在福岡ベトナム社会主義共和国総領事館
 〒810-0801 福岡市中央区中洲 5-3-8 アクア博多 4階 ☎092-263-7668
- ざいふくおしか
在大阪・神戸フィリピン共和国総領事館
 〒540-6124 大阪市中央区城見 2-1-61 Twin21 MIDタワー24階 ☎06-6910-7881

- ざいりゅうかーど じぶん す
在留カード 自分が住んでいる地域の入国管理の窓口へ連絡しましょう。
 〒840-0801 さがしえきまちゆうおう 佐賀市駅前中央 3-3-20 佐賀第2合同庁舎 6階 ☎0952-36-6262

- めんきょしょう じぶん す
免許証 自分が住んでいる地域の窓口へ再交付の申請をしましょう。
 〒849-0901 さがしきくほいずみまほおおさざわくぼ 佐賀市久保泉町大字川久保 2121-26 ☎0952-98-2220
- さいふ じてんしゃ
財布 / 自転車 近くの警察署もしくは交番にといあわせましょう。

にほんご か
 なるべく、日本語で書いてください

なまえ 名前: _____
 じゅうしょ 住所: _____
 でんわばんごう 電話番号: _____
 せいねんげつ 生年月日: _____
 せいべつ 性別: _____ けつえきがた 血液型: _____
 こくせき 国籍: _____
 はなご 話せる言語: _____
 たいしかん 大使館の電話番号: _____
 きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先 (日本): _____
 かかっている病気: _____
 のみ 飲んでる薬: _____
 しゅうきょう 宗教: _____
 あれるぎーた アレルギー、食べられないもの: _____

ひなんじょうほう しゅるい
避難情報の種類

ひなんじゅんびじょうほう 避難準備情報	あめ たいふう 雨や台風などで、これから災害が発生する恐れがあるので、 天気予報などに注意して、自主的に避難してください。
ひなんかんこく 避難勧告	さいがいほっせい 災害が発生する可能性があるため、避難を始めてください。
ひなんしじ 避難指示	さいがい さいけん 災害による危険がすぐ迫っているので、 いまずく避難してください。

さいがいようでんごんぼん
災害用伝言板 (web171)

さいがいほっせい
 災害が発生すると
 電話がつながりにくくなります。
 そのときはこの伝言板を利用しましょう。

NTT 東日本 NTT 西日本
 被災地 避難所
 スマートフォン 登録 閲覧
 インターネット 携帯専用 Web サイト

でんごん 伝言板
 ※ 100文字 x 20件
 ※ 海外からも利用できます。
 ※ 伝言の保存期間は、
 さいだい 最大 6ヶ月です。

さいがいじし
災害時のラジオ局

ラジオ局	AM ラジオ	FM ラジオ
NBC ラジオ佐賀	伊万里 1116	FM 佐賀 佐賀 77.9 鳥栖 79.7 有田 79.9
	佐賀・唐津・有田 1458	NHK FM 佐賀 佐賀 81.6 肥前守田 88.9
NHK 佐賀	伊万里 531	FM からつ 唐津 86.8
	佐賀 963 唐津 1584	えびす FM 佐賀 89.6

台風・水害

台風が来る前にすること

- 庭・ベランダに出してあるものは固定するかいえなかに入れる。
- 停電することがあるので、懐中電灯やラジオなどを準備する。



- 窓をテープで補強したり、雨戸やシャッター・カーテンを閉める。



- 避難道具、食料を備える。



- テレビやラジオで気象情報に注意する。



台風が来た！

- 外に出ない。



- 海や川、畑の水路、崖崩れが起こりそうな所には近づかない。



- 気象情報に注意し、避難勧告が出たらすぐ逃げる。



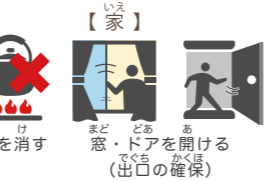
- 避難するときは歩く。浸水したところは棒などを持ち、穴や溝がないか注意する。



地震

建物の中にいるとき

机の下などで、揺れなくなるのをまつ



【デパートや映画館など】避難口を確認しておくおちついて行動をする。



【エレベーターの中】非常ボタンと全ての階のボタンをおし、とまった階で、おる

正しい情報

正しい情報をもとにおちついて行動する

建物の外にいるとき



【車】ゆっくり左側に止める車から離れるときはキーを付けたまま、車検証や貴重品を持って逃げる



【バス・電車】係員の指示に従う

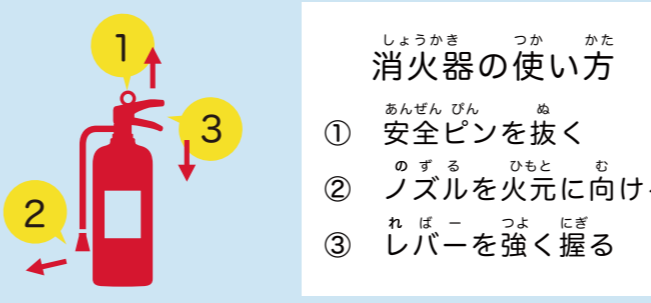


津波が来たら・・・

- ①大きな地震のあとは、津波がくることがあります。
- ②絶対に海や川には近づかないください。
- ③できるだけ海から遠くへ、高いところに早く逃げてください。津波は何度も来ることがあります。

火事になったら・・・

- ①早く知らせる近所の人に知らせる119に電話する
- ②早く火を消す火が小さいうちに消火器や水で消火する
- ③早く逃げる天井に火が燃え移ったらすぐ逃げる煙を吸わないようにぬれたハンカチなどで口をしっかりと押さえ低い姿勢で逃げる



避難所とは・・・

1. 災害により、家が壊れたり、家にかえることができないとき、一時的に生活ができる場所です。
2. 無料で、誰でも入れます。
3. 避難所では、水やたべもの、毛布などがくばられます。

Evacuation 避難 避難 Lumikas Mengungsi 避難

避難場所の種類	説明	わたしの避難場所
浸水時緊急避難施設	津波や洪水のとき、緊急一時的に避難する場所です。	施設名 住所
指定緊急避難場所	災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所です。	施設名 住所
指定避難所	災害が発生した場合や、発生するおそれがある場合に被災者が一定期間滞在する場所です。指定緊急避難場所と同じ場合もあります。	施設名 住所

避難所では・・・

1. よく小学校や中学校、公民館などが、災害時に避難所になります。
2. 災害についての情報を知ることができます。
3. たくさんの方が一緒にいます。いろいろな決まりがあります。みんなで協力して生活しましょう。

- 例えば・・・
- 避難所の中では靴をぬぐ
 - 食べ物をくばる時間や量
 - トイレの使い方、ゴミの捨て方
 - 大きな声を出さない

自分の生活習慣や宗教などによって、戸惑うこともあるかも

しれません。わからないことやできないことがあったら、まわりの人に聞いたり、相談したりしましょう。

自分の住んでいる地域の避難所を確認しましょう。

市町村	避難所	電話番号
佐賀市	消防防災課	0952-40-7013
小城市	防災対策課	0952-37-6119
玄海町	総務課	0955-52-2111
唐津市	危機管理防災課	0955-72-9260
嬉野市	総務課	0954-66-9111
有田町	総務課	0955-46-2111
鳥栖市	総務課	0942-85-3506
神埼市	防災危機管理課	0952-37-0104
大町町	総務課	0952-82-3111
多久市	防災安全課	0952-75-2181
吉野ヶ里町	総務課	0952-37-0330
江北町	総務課	0952-86-2111
伊万里市	防災危機管理課	0955-23-2130
基山町	総務企画課	0942-92-7915
白石町	総務課	0952-84-7111
武雄市	防災危機管理課	0954-23-9223
上峰町	総務課	0952-52-2181
太良町	総務課	0954-67-0129
鹿島市	総務課	0954-63-2112
みやき町	総務課	0942-89-1651

役に立つ日本語

わたしのなまえは〇〇です。 Watashi no namae wa 〇〇 desu.	My name is 〇〇.
でんわばんごうは〇〇です。 Denwa bangou wa 〇〇 desu.	My phone number is 〇〇.
ばしょは〇〇です。 Basho wa 〇〇 desu.	I am at 〇〇./I am in 〇〇.
〇〇はなんですか？ 〇〇 wa nan desuka?	What is 〇〇?
〇〇はいつですか？ 〇〇 wa itsu desuka?	When is 〇〇?
いくらですか？ Ikura desuka?	How much is it?
〇〇がほしいです。 〇〇 ga hoshii desu.	I want to get 〇〇.
どうしたらいいですか？ Dou shitara iidesuka?	What should I do?
〇〇があります。/〇〇がありません。 〇〇 ga arimasu./〇〇 ga arimasen.	I have 〇〇./ I don't have 〇〇.

場所	Basho	Places	体	Karada	Body parts
市役所	shiyakusho	city hall	頭	atama	head
保健所	hokenjo	public health center	おなか	onaka	stomach
病院	byouin	hospital	手	te	hand
入国管理局	nyuukoku kanri kyoku	immigration office	足	ashi	leg
駅	eki	station	ここ	koko	here(to point)
スーパー	suupaa	supermarket			
トイレ	toire	wash room			
避難所	hijanjo	refuge/evacuation site			

	Hito	Family members
父	chichi	father
母	haha	mother
夫	otto	husband
妻	tsuma	wife
子ども	kodomo	child
女	onna	woman
男	otoko	man

緊急時の持ち出しリスト

事前の準備が大切です！

水・たべもの <ul style="list-style-type: none"> 乾パン、缶詰、ひづか、火を使わないで食べられる食品 チョコレート、ビスケットなど カゴリーの嵩いもの いりょうずいひとり、にち、りつとる 飲料水は1人1日3リットル 	救急用品 <ul style="list-style-type: none"> 救急セット ひここの 日頃飲んでる薬など 	ラジオ・懐中電灯 <ul style="list-style-type: none"> AM・FMが受信できるラジオ 懐中電灯（できれば1人1こ） 電池
衣類・生活用品 <ul style="list-style-type: none"> 下着、上着、靴下、タオル、靴、ひっきょう、あまく、といれっとペーパー、筆記用具、雨具、トイレペーパー、ぐんて、せんめんずく、つづ、す、かいる 軍手、洗面用具、使い捨てカイロ、まっちらいたーろくへるめつと、ぼうし、マチ、ライター、ソックス、ヘルメット、帽子など 	現金・印鑑・通帳 <ul style="list-style-type: none"> 現金（小銭も）、印鑑、通帳、キャッシュカード 	パスポート・在留カード <ul style="list-style-type: none"> パスポート、在留カードなど
携帯電話 <ul style="list-style-type: none"> 携帯電話と充電器 	その他 <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん用の粉ミルク、哺乳瓶、オムツ、母子手帳など お年寄り用のオムツ、介護用品、薬など 生理用品 ほのくる、ひにーるしーと、あるみほい、しんぶん、がむてーぶ、ポリ袋、ビニールシート、アルミホイル、新聞紙、ガムテープなど 	