

在住外国人のための生活ガイド

*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なた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 月曜日～金曜日 9:00～17:00	にほんご 日本語 えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語	さがけんこくさいこうりゅうきょうかい 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 さがしやまビル 1階 佐賀商工ビル1階 TEL:0952-22-7830 そらだんせんよう (相談専用) メール: info@spira.or.jp

*無料法律相談：予約が必要です。緊急の相談もできます。



●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!

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。
その他の質問もうけつけています。
URL : <https://www.spira.or.jp/>

緊急連絡先



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



「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.

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。

最寄りの避難所

連絡してください。 連れていってください。



この料理には、この材料が入っていますか？

大豆	乳製品	エビ・カニ	豚肉
小麦	鶏肉	ピーナッツ	たまご卵
そば	牛肉	魚類	はちみつ

休日・夜間の病院

休日や夜間に病気がケガをしたときは、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。

地域	医療機関	電話番号	受付時間
たけおし 武雄市	きゅうきゅうか しょうにか 【小児科】 たけおちきゅうじつきゅうかんせんたー 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 きゅうきゅうか 【小児科・救急科】 にちようび 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】 かしましけんがい 鹿島市休日子どもクリニック	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 のみ)
さかし 佐賀市	しょうにか 【小児科】 さがしきゅうじつやかん 佐賀市休日夜間子ども診療所	0952-24-1400	げつようび 月曜日～金曜日 /20:00～22:00 とようび 土曜日 /17:00～22:00 にちようび 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～22:00
とすし 鳥栖市	しか 【歯科】 さがしきゅうじつしかりんりょうじょ 佐賀市休日歯科診療所	0952-24-1426	にちようび 日曜日・祝日・年末年始 かつ 8月15日 /9:30～15:30
からつし 唐津市	ないか げか 【内科・外科】 からつきゅうじつりょうせんたー 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 日曜日・祝日・年末年始・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】 いまりきゅうじつりょうせんたー 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 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 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～17:00

地域	医療機関	電話番号	受付時間
たけおし 武雄市	きゅうきゅうか しょうにか 【小児科】 たけおちきゅうじつきゅうかんせんたー 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 きゅうきゅうか 【小児科・救急科】 にちようび 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】 かしましけんがい 鹿島市休日子どもクリニック	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 のみ)

・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、あなたの母語を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/>

センター	言語	電話番号	受付時間
せんたーとうきょう センター東京 ☎03-5285-8088	えいご 英語・中国語・タイ語・かんこくご 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 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

盗難・紛失

- 銀行 / キャッシュカード
佐賀銀行 ☎0120-789-525
ゆうちょ銀行 ☎0120-794-889
- パスポート 自分の国の大使館・領事館に連絡しましょう。

- 中華人民共和国駐福岡総領事館
福岡市中央区地行浜 1-3-3 ☎092-713-1121
- 在福岡大韓民国総領事館
福岡市中央区地行浜 1-1-3 ☎092-771-0461, 0462
- 在福岡ベトナム社会主義共和国総領事館
福岡市中央区中洲 5-3-8 アクア博多 4階 ☎092-263-7668
- 在大阪・神戸フィリピン共和国総領事館
大阪府中央区城見 2-1-61 Twin21 MIDタワー 24階 ☎06-6910-7881

- 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 佐賀市駅前中央 3-3-20 佐賀第2合同庁舎 6階 ☎0952-36-6262

- 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。
さがけんけいさつほんぶ 佐賀県警察本部運転免許センター ☎849-0901
さがしきくほいずみまおおあさかわくぼ 佐賀市久保泉町大字川久保 2121-26 ☎0952-98-2220

- 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。

なるべく、日本語で書いてください

名前: _____
住所: _____
電話番号: _____
生年月日: _____
性別: _____ 血液型: _____
国籍: _____
話せる言語: _____
大使館の電話番号: _____
緊急連絡先 (日本): _____
かかっている病気: _____
飲んでいる薬: _____
宗教: _____
アレルギー、食べられないもの: _____

避難情報の種類

避難準備情報	あめ 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。
避難勧告	さいがい 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。
避難指示	さいがい 災害による危険がすぐ迫っているため、いまず避難してください。

災害用伝言板 (web171)

NTT 東日本 NTT 西日本 災害用伝言板 (web171) サーバー

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

被災地以外 (海外も含む)

伝言板は 100文字 x 20件

海外からも利用できます。

伝言板の保存期間は、最大6ヶ月です。

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	佐賀 77.9 鳥栖 79.7
	佐賀・唐津・有田 1458	有田 79.9
NHK 佐賀	伊万里 531	NHK FM 佐賀 81.6
	佐賀 963	FM からつ 肥前厚田 88.9
	唐津 1584	唐津 86.8 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。



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。

避難 = Evacuation 피난 避难 Lumikas Mengungsi Sơ tán. आश्रयस्थल

避難場所の種類	説明	わたしの避難場所
<p>浸水時緊急避難施設</p>	<p>津波や洪水のとき、緊急一時的に避難する場所です。</p>	<p>施設名</p> <p>住所</p>
<p>指定緊急避難場所</p>	<p>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。</p>	<p>施設名</p> <p>住所</p>
<p>指定避難所</p>	<p>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。</p>	<p>施設名</p> <p>住所</p>

地震

建物の中にいるとき

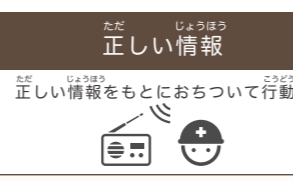
机の下などで、揺れなくなるのをまつ



【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



建物の外にいるとき

バッグなどで頭を守る



海、川、崖の近くにるときは、できるだけ速くに逃げる

【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



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。

津波が来たら・・・

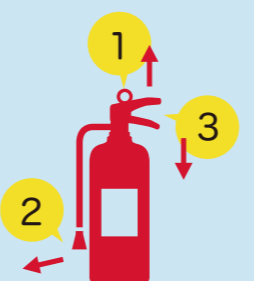
- ①大きな地震のあとは、津波がくることがあります。
- ②絶対に海や川には近づかないください。
- ③できるだけ海から遠くへ、高いところに早く逃げてください。津波は何度も来ることがあります。

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押さえ低い姿勢で逃げる



消火器の使い方



- ① 安全ピンを抜く
- ② ノズルを火元に向ける
- ③ レバーを強く握る

じぶん ず	ちいき ひなんじょ	かくにん
佐賀市 消防防災課	小城市 防災対策課	玄海町 総務課
☎ 0952-40-7013	☎ 0952-37-6119	☎ 0955-52-2111
からつし ききかんりぼうさいか 唐津市 危機管理防災課	うれしのし そうむか 嬉野市 総務課	ありたちょう そうむか 有田町 総務課
☎ 0955-72-9260	☎ 0954-66-9111	☎ 0955-46-2111
とすし そうむか 鳥栖市 総務課	かんざさしぼうさいききかんりか 神埼市 防災危機管理課	おおまちちょう そうむか 大町町 総務課
☎ 0942-85-3506	☎ 0952-37-0104	☎ 0952-82-3111
たくし ぼうさいあんぜんか 多久市 防災安全課	よしのがりちょう そうむか 吉野ヶ里町 総務課	こうほくまち そうむか 江北町 総務課
☎ 0952-75-2181	☎ 0952-37-0330	☎ 0952-86-2111
いまりし ぼうさいききかんりか 伊万里市 防災危機管理課	きやまちょう そうむか 基山町 総務企画課	しろいしちょう そうむか 白石町 総務課
☎ 0955-23-2130	☎ 0942-92-7915	☎ 0952-84-7111
たけおし ぼうさいききかんりか 武雄市 防災危機管理課	かみみねちょう そうむか 上峰町 総務課	たらちょう そうむか 太良町 総務課
☎ 0954-23-9223	☎ 0952-52-2181	☎ 0954-67-0129
かしまし そうむか 鹿島市 総務課	ちょう そうむか みやき町 総務課	
☎ 0954-63-2112	☎ 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	人	Hito	Family members
トイレ	toire	wash room	父	chichi	father
避難所	hinanjo	refuge/evacuation site	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！

<p>みず 水・たべもの</p> <p>かんぱん、缶詰、ひづか、乾パン、缶詰、火を使わないで食べられる食品</p>	<p>きゅうきゅうようひん 救急用品</p> <p>きゅうきゅうせつと、救急セット</p>	<p>らじお、かいちゅうでんとう ラジオ・懐中電灯</p> <p>AM・FMが受信できるラジオ、懐中電灯（できれば1人1こ）</p>
<p>いるい、せいかつようひん 衣類・生活用品</p> <p>しだて、うわぎ、くつしたおる、くつ、下着、上着、靴下、タオル、靴、ひっきょうぐ、あまく、といれつとペーパー、筆記用具、雨具、トイレペーパー、ぐんて、せんめんそうぐ、つづ、す、かいる、軍手、洗面用具、使い捨ての、まっちらいたーろ、ろくへるめつと、ぼうし、マチ、ライター、0-17、ヘルメット、帽子</p>	<p>げんきん、いんかん、つうちょう 現金・印鑑・通帳</p> <p>げんきん、こせに、いんかん、つうちょう、現金（小銭も）、印鑑、通帳、キャッシュカード</p>	<p>ばすぽーと、ざいりゅうかーど 在留カード</p> <p>ばすぽーと、ざいりゅうかーど、在留カードなど</p>
<p>けいたいでんわ 携帯電話</p> <p>けいたいでんわ、じゅうでんき、携帯電話と充電器</p>	<p>た 其他</p> <p>あか、よう、こなみるく、ほにゅうびん、おむつ、ほてちょう、赤ちゃん用の粉ミルク、哺乳瓶、オムツ、母子手帳など</p>	