

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 きんようび 月曜日～金曜日 9:00～17:00	にほんご 日本語 えいご 英語	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 さがしよころびる かい 佐賀商工ビル1階 TEL:0952-22-7830 (相談専用) メール: info@spira.or.jp
ど にちようび 土・日曜日、 しゅくじつ やす 祝日は休みです	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 きんせつやう そつだん
 *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!
 ■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 そんなんも
 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.



「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。

も ぎ り の ひなんじょ
最寄りの避難所

連絡 してください。
 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？

大豆	牛乳製品	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

きゅうじつ やかん びょういん
休日・夜間の病院

休日や夜間に病気をケガをしたときは、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。
 ・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。

地域	医療機関	電話番号	受付時間
さがし 佐賀市	【小児科】 さがしきゅうじつ やかん びょういん 佐賀市休日夜間こども診療所	0952-24-1400	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 /20:00～22:00 ど 土曜日 /17:00～22:00 にちようび しゅくじつ ねんまつねんし 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～22:00
しが 佐賀市	【歯科】 しがきゅうじつ やかん びょういん 佐賀市休日歯科診療所	0952-24-1426	にちようび しゅくじつ ねんまつねんし 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	【内科・小児科・外科】 とすしきゅうじつ やかん びょういん 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 ねんまつねんし 日曜日・祝日・年末年始 /9:00～18:30
からつし 唐津市	【内科・外科】 からつきゅうじつ やかん びょういん 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 ねんまつねんし 日曜日・祝日・年末年始・ 振り替休日 /9:00～21:00
いまりし 伊万里市	【内科・小児科・外科】 いまりきゅうじつ やかん びょういん 伊万里市休日・夜間急患医療センター	0955-23-9910	しょうにか げか 【内科・外科】 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 ねんまつねんし 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 【救急科・小児科】 たけおちきゅうじつ やかん びょういん 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 しゅくじつ ねんまつねんし 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】 かしまきゅうじつ やかん びょういん 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を除く)

・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	受付時間
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
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
タガログ語	すいようび 水曜日	13:00～17:00
ベトナム語	もくようび 木曜日	13:00～17:00

とうなん・ふんしつ
盗難・紛失

銀行 / キャッシュカード
 佐賀銀行 ☎ 0120-789-525
 ゆうちょう銀行 ☎ 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
 〒810-0065 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
 〒810-0065 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
 〒810-0801 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
 〒540-6124 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。

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。

佐賀県警察本部運転免許センター
 〒849-0901 さがし けいさつ じやん ちか けいさつ しょう こうばん
 佐賀市久保原町大字川久保 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: _____

ひなんじょほう しゅるい
避難情報の種類

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
レベル5	緊急安全確保	警戒レベル5は、すでに安全な避難ができなくて命が危険な状況です。命を守る行動をしてください。
<警戒レベル4までに必ず避難する!>		
レベル4	避難指示	安全な場所に、全員避難します。(避難所や、水・土砂の来ない高いところ)
レベル3	高齢者等避難	避難の準備をします(避難に時間がかかる人はこの時点で安全な場所に避難します)
レベル1・2	大雨、洪水、高潮などの注意報	情報を集め、今後の災害にそなえましょう。

「避難指示」などの言葉は、災害時、TVやインターネットでもよく聞く言葉なので、日本語で覚えておきましょう。

どうしたらいいかわからない時は、近くの日本人に助けを求めましょう。
たすけてください
「Tasuketekudasai.」

さいがいじ らじおきょく
災害時のラジオ局

ラジオ	AM ラジオ	FM ラジオ
NBC ラジオ佐賀	伊万里 1116	FM 佐賀
	佐賀・唐津・有田 1458	鳥栖 77.9
		有田 79.9
NHK 佐賀	伊万里 531	NHK FM 佐賀
	佐賀 963	佐賀 81.6
	唐津 1584	肥前 有田 88.9
		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。



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
 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

地震

建物の内にいるとき

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、崖の近くにいるときは、できるだけ遠くに逃げる

【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



ただ正しい情報をもとにおちついて行動する

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。

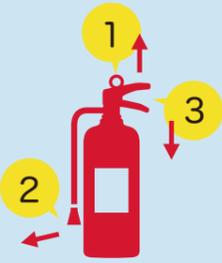
③できるだけ海から遠くで、高いところに早く逃げてください。津波は何度も来ることがあります。

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、すぐに逃げる。煙を吸わないように、口をしっかりと押さえ、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

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	父	chichi	father
トイレ	toire	wash room	母	haha	mother
避難所	hinanjo	refuge/evacuation site	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
下のリストを参考に目安として3日分準備しましょう。

事前の準備が大切です！

<p>みず 水・たべもの</p>  <ul style="list-style-type: none"> 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 ちよこ、びすけつと、チョコレート、カントリーの濃いもの いんりょうずいひとり、にち、りつとる、飲料水は1人1日3リットル 	<p>きゅうきゅうようひん 救急用品</p>  <ul style="list-style-type: none"> きゅうきゅうせつと、救急セット ひここの、日頃飲んでいる薬など 	<p>らじお、かいちゅうでんとう ラジオ・懐中電灯</p>  <ul style="list-style-type: none"> じゅしん、受信できるラジオ かいちゅうでんとう、懐中電灯（できれば1人1こ） でんち、電池
<p>いるい、せいかつようひん 衣類・生活用品</p>  <ul style="list-style-type: none"> したぎ、うわぎ、くつしたおる、くつ、下着、上着、靴下、タオル、靴、ひきょうぐ、あまく、といれつとペーパー、筆記用具、雨具、トイレットペーパー、ぐんて、せんめんじょうぐ、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、ローソク、ヘルメット、帽子など 	<p>げんきん、いんかん、つうちよう 現金・印鑑・通帳</p>  <ul style="list-style-type: none"> げんきん、こせに、現金（小銭も）、印鑑、通帳、キャッシュカード 	<p>ぱすぽーと、ざいりゅうかーど 在留カード</p>  <ul style="list-style-type: none"> ぱすぽーと、ざいりゅうかーど、在留カードなど
<p>けいたいでんわ 携帯電話</p>  <ul style="list-style-type: none"> けいたいでんわ、じゅうでんき、携帯電話と充電器 	<p>た 其他</p>  <ul style="list-style-type: none"> あか、よう、こなみるく、ほにゅうびん、おむつ、ほてちようなど、赤ちゃん用の粉ミルク、哺乳瓶、オムツ、母子手帳など としよ、おむつ、かいこようひん、くすり、お年寄り用のオムツ、介護用品、薬など せいりようひん、生理用品 ほのくぐる、びにーるしーと、あるみほい、い、しんぶん、しがむてーぶ、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 	

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。

たとえば・・・

- 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。