

# 加东市外国语生活指南

## (袖珍版)



医疗机关 P 1

自然灾害发生前的准备 P 2

垃圾 P 3-4

交通规则・生活的规则 P 5

请填写你的信息・紧急联络方式 P 6

能起到帮助你的日语 P 7

2020年3月发行

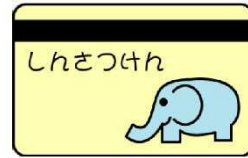
加东市・NPO法人加东市国际交流協會

# 医疗机构

生病或者受伤后、请根据病情症状去医院对应的治疗科・诊疗所。

## ○去医院・诊疗所时必须带的东西

- 本人的健康保险证
- 在留卡
- 看病手册
- 诊察卡
- 现金



※由于语言的障碍交流不通时。推荐懂日语的人一起去医院或者诊疗所。  
※推荐从家出来之前首先要给医疗机构打电话等确认一下。

## ○找医院

- 小野市・加东市医师会中心网页：可以找到加东市的医院。【图1】  
<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (只有日语)



- 兵库县医疗机构情报系统：可以找到兵库县内的医院。  
(只有日语・英语)  
<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>



## ○节假日等找急救诊疗

- 虽然是星期六、节假日（星期日・节假日等）、也可以去找能就诊的医疗机构。  
⇒【确认方法】小野市・加东市医师会网页：【图2】

【图1】点击一下这里记载着加东市内的医院。

ONOKATO MEDICAL ASSOCIATION  
小野市・加東市医師会

医療機関の検索 小野市 **加東市** 専門科 専門科 地図検索

新着情報  
【2020.01.15】  
小野市 在宅医療介護連携支援センターに多職種連携の会の開催のお知らせを掲載  
【2020.01.10】  
加東市 在宅医療介護連携支援センターに多職種連携の会の開催のお知らせを掲載  
【2020.01.01】  
「休日・時間外診療」の

休日・時間外診療 (小野市・加東市)  
本日 ○月○日 (○)  
内科: ○○○病院  
明日 ○月○日 (○)  
内科: ○○○診療所  
今月以降の当番表

【图2】请在这里确认。

# 自然灾害发生前的准备

万一发生自然灾害、通过收看电视·收听收音机的广播以及电子邮件等方式收集准确的情报后在行动。

## ○万一大雨·台风发生时

- ① 在室内里、尽量避免外出。
- ② 远离河流及水库、稻田、水路等危险场所。



## ○地震发生时

- ① 利用桌子的下面或者书包等保护好头部。
- ② 地震平息一点后，再去扑灭火情。
- ③ 打开门并保证出口畅通。
- ④ 不要慌慌张张往外乱跑。



## ○避难撤离时

如果有避难劝告等或者有大地震发生时、一定要按照指定避难所避难。假如去指定的避难所有危险的话、可以去附近比较安全的地方避难、一定要确保安全。

### 【注意事项】

- ① 检查是否有可能着火的地方还没有熄火。(煤气开关总阀门关上没有。电路的总阀门拉上没有。)
- ② 穿着容易移动的衣服、用帽子或安全帽(头盔)等保护好头部。  
穿上容易移动的运动鞋、穿上能保护好脚的鞋子。
- ③ 已经被水浸了的地方、用棍子等、检查是否有孔或凹槽排水沟。
- ④ 尽量不要靠近狭窄的小路、围墙、电线杆子、河里河边、水路等危险的地方。



### 【紧急时必备物品清单】

请最低限度要准备好下图的  
3 日份物品等并放入背包里。



## ○兵库防灾网页的登录方法

兵库县以及从市紧急状态的信息或者、关于各种地震、气象警报等防灾信息通过电子邮件或应用软件的形式传信。

### 【兵库防灾网页 电子邮件登录】

- 「fc@bosai.net」由电子邮件送信。
- 从二维码读取、用电子邮件送信。



### 【防灾网页 应用软件】

- 从二维码读取、下载。

#### 【Google Play】

#### 【App Store】



# 垃圾

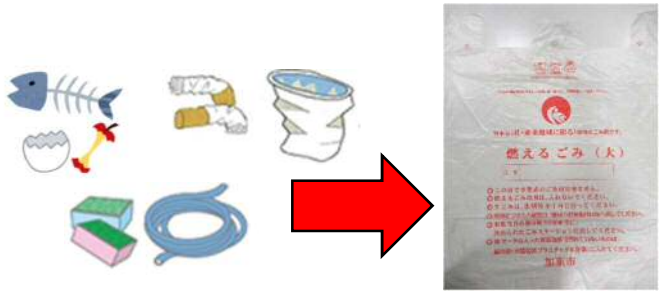

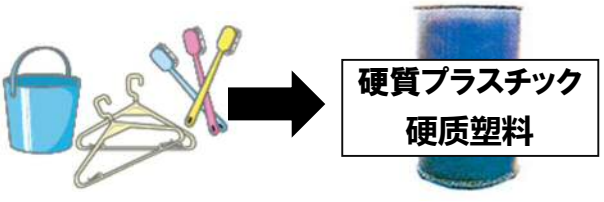
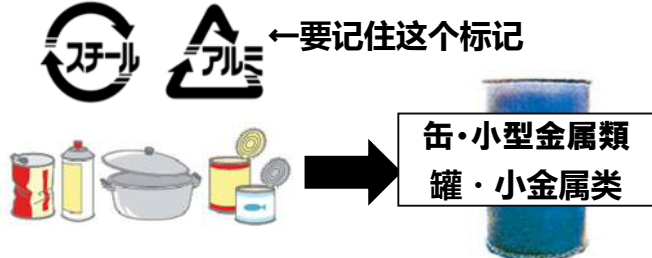
## ○如何处理扔垃圾的方法

请**按照规定**收集日期将垃圾在**早上 8 点 30 分以前**拿到垃圾站去。

扔垃圾时、请确认「加东市收集垃圾的日历」。

(加东市收集垃圾的日历、放在市政府 1 楼生活环境课以及、社商场 (社大型超市) 里有指定的 Bio 在 2 楼「加东在这个地方有信息咨询处」。)

※在一些公寓楼等里面、收集星期以及怎样扔垃圾的方法也有所不同。请必须与负责的管理人确认。

收集日为每周星期二・星期五	收集日为每周星期三
<p>○燃えるごみ ○燃烧垃圾 ※生活中消耗垃圾 可燃垃圾、不能再利用的纸类、橡胶制品等</p> 	<p>○プラスチック類の「容器」と「包装」 ○塑料制品类的「容器」和「包装」 盘子类、酒瓶类、袋类、杯子类、瓶盖类等</p> <p>←要记住这个标记</p> 
<p><b>请使用加东市收集垃圾时指定的家庭处理垃圾袋子。</b> ⇒市政府 1 楼的生活环境课或市内的超市、便利店等都可以买到。</p>	
收集为每月 1 回	
<p>○硬質プラスチック ○硬质塑料 ※「容器」和「包装」以外的塑料类 尺寸在 30 厘米以下的塑料桶、衣架、牙刷、玩具、汤匙等</p> 	<p>○缶・小型金属類 ○罐・小金属类 ※将空罐里面洗干净、清除掉污垢 空罐、罐头的罐、金属锅等</p> <p>←要记住这个标记</p> 

## 収集为毎月1回

- びん(無色・茶色・その他)
- 瓶子(无色・棕色・其他)
- ※拿掉盖子、将里面冲洗干净
- ※按颜色分类、放进容器

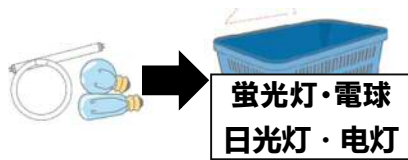
分别为:食品用・饮料用・调味料用瓶子等



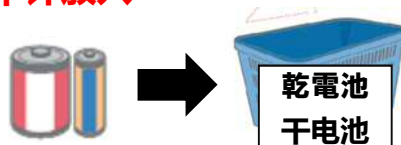
- ペットボトル
- 塑料瓶
- ※请把盖子拿掉、用水冲洗一下里面
- ※盖和标签、塑料容器包装



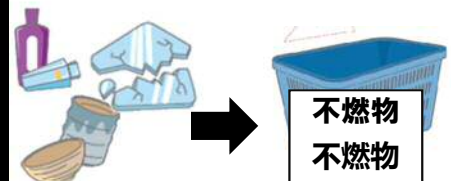
- 蛍光灯・電球
- 日光灯・电灯泡



- 乾電池
- 干电池
- ※可充电电池、纽扣电池等、  
不许放入



- 燃えないごみ(不燃物)
- 不能燃烧的垃圾(不燃物)
- 陶器、玻璃製品、化粧品の瓶等



## ○不充许随便处理大型垃圾

向加东市申请許可后、请把**大型垃圾**运到小野的垃圾处理设施中心去。  
小野的垃圾处理设施中心：邮政编号 675-1316 小野市天神町 538-1  
☎0794-62-6250

例如)



## ○扔垃圾时的注意事项

**改善をお願いします**

【収集できない理由】

分別ができていません。

破袋プラ  ビンセットモノ  金属類

紙・布  生ごみ  特大ごみ

ペットボトル  電池

指定袋を使用していません。

空置袋をしないでください。

汚れています。

その他

年 月 日 (確認)

年 月 日 (再確認)

年 月 日 加東市生活環境課

改善しました。

没有遵守分类规则扔出去的垃圾、会被贴上左边的封条、不能被收集。

一定要确认自己扔出去的垃圾是否被收集走了。

### ●经常有的常见错误 例如●

1. 不使用指定的袋子
2. 能燃烧垃圾的袋子里放进了罐头盒或者瓶子等

## 交通规则

为了避免交通事故·避免由于个人原因造成交通事故、要严格遵守基本的交通规则。

### ○交通规则

- 驾驶汽车以及骑自行车的时候、要以步行者优先。
- 交通信号灯每种颜色的含义如下
  - 蓝色⇒是可以通行的标志
  - 黄色⇒停止
  - 红色⇒停止
- 在有交通信号灯的十字路口、按照交通信号灯的指示行动。
- 在没有交通信号灯的地方、要确认好左右的安全后在行进。
- 晚间（夜间）、要穿着有反光材料的、鲜艳明亮的材质衣服。



### ○步行者的规则

- 一定要在人行道上行走。没有人行道的地方、要靠马路（公路）的右侧行走。

### ○自行车的规则

- 自行车要在自行车道的左侧通行。请不要并排骑自行车。
- 骑自行车时，不能一边骑车一边看手机电话、边骑车边操作智能手机、另外、打着雨伞骑车也不允许。
- 在铁路道岔口及一时停止的地方、一定要停下来确认好左右两侧的安全。
- 在晚上骑自行车时、尽早点亮车灯。
- 请加入自行车的保险。



## 生活的规则

在当地社区生活中、请注意以下几点。

### ○生活噪音

- 在住宅区及公寓楼、您房间里发出的声音有可能会被隔壁房间听到。
- 深夜或清晨的时间等、请尽量减少噪音。  
例如) 大声的说话声音、电视·乐器·吸尘器·洗衣机等发出的声音等

### ○普通公寓楼里的共同部分的使用方法

- 在楼梯口·走廊里、是大家共同使用的地方。不允许把你个人的东西放置在哪里。

自分の情報を記入しましょう（できるだけ日本語でかこう）

请填写你的信息（尽可能用日语填写）

なまえ  
名前：

姓名：-----

じゅうしょ  
住所：

地址：-----

かいしゃ  
会社：

かいしゃ れんらくさき  
／会社の連絡先：

公司：-----

／公司的联系方式：-----

せいねんがっぴ  
生年月日：

こくせき  
／国籍：

生年月日：-----

／国籍：-----

せいべつ  
性別：

けつえきがた  
／血液型：

性別：-----

／血型：-----

あれるぎー  
アレルギー：

药物过敏：-----

の くすり  
飲んでいる薬：

现在吃的药物：-----

しゅうきょう  
宗教：

はな げんご  
／話せる言語：

宗教：-----

／能说的语言（会什么外语）：-----

いえ いちばんちか していひなんじょ  
家から一番近い指定避難所：

距离自己家最近的指定避难场所：-----

## 紧急联络方式

☎ 犯罪（暴力・盗窃）・发生交通事故时 ⇒ 【警察】 拨打 110

☎ 火灾・突发疾病・受伤・发生交通事故时 ⇒ 【救护车】 拨打 119

☎ 日常生活中相談したいこと、国際交流イベントに参加したい場合

在日常生活中想要咨询或者商量什么事时、如果你想参加国际交流活动时

⇒ 【NPO法人加東市国際交流協会（通称K I A）】 0795 - 42 - 6633

【NPO法人加東市国際交流協会（通称K I A）】 请拨打 0795 - 42 - 6633

地址： 邮政编码 673-1431 加東市社 1126-1

社商场（社大型超市）里有指定的 Bio 在 2 楼

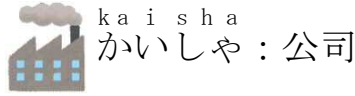
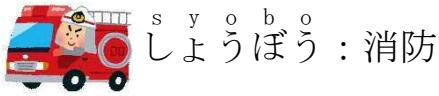
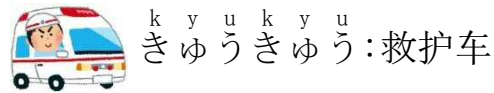
电子邮箱：kia@katokokusai.org

接待时间：9：00～18：00

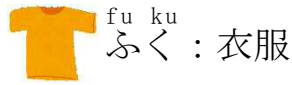
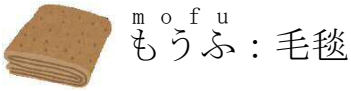
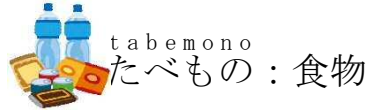
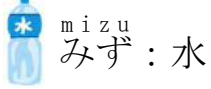
定期休息日：星期日、星期一、节假日、第二个星期二、年初年末

# 役にたつ日本語：能起到帮助你的日语

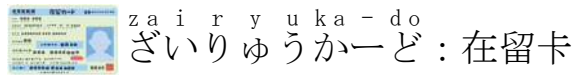
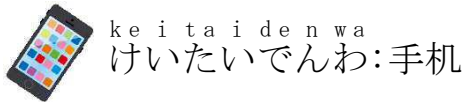
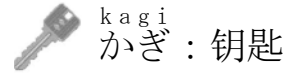
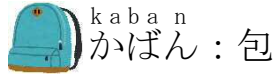
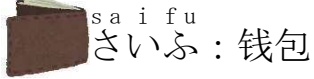
• ○○に <sup>ni den washite kudasa i</sup> でんわして ください。：请给○○打电话



• ○○が <sup>ga foshi i desu</sup> ほしいです。：我想要○○



• ○○を <sup>o nakushimashita</sup> なくしました。我的○○丢了



• ○○が <sup>ga itai desu</sup> いたいです。：我的○○痛

- ① <sup>a t a m a</sup> あたま：头
- ② <sup>m e</sup> め：眼睛
- ③ <sup>k u c h i</sup> くち：嘴
- ④ <sup>k u b i</sup> くび：脖子
- ⑤ <sup>n o d o</sup> のど：嗓子・喉咙
- ⑥ <sup>u d e</sup> うで：胳膊
- ⑦ <sup>m u n e</sup> むね：胸
- ⑧ <sup>o n a k a</sup> おなか：肚子
- ⑨ <sup>a s h i</sup> あし：脚
- ⑩ <sup>s e n a k a</sup> せなか：后背
- ⑪ <sup>k o s h i</sup> こし：腰
- ⑫ <sup>o s h i r i</sup> おしり：屁股

