

# Guide pratique de la vie quotidienne en langue étrangère de la ville de Kato (Format poche)



Etablissements de soins médicaux P1

Prévention des sinistres naturels P2

Ordures ménagères P3,4

Code de la route, règles de conduite de la vie quotidienne P5

Informations personnelles et contacts en cas d'urgence P6

Petit lexique japonais utile P7



Les personnes utilisant un smartphone peuvent cliquer sur le code QR ci-dessus

Ville de Kato  
Association non lucrative pour les échanges  
internationaux de la ville de Kato

# Etablissements de soins médicaux

En cas de maladie ou de blessures, se rendre dans un hôpital ou un établissement de soins doté du service médical adéquat.

## Ce qu'il faut emporter lorsqu'on se rend dans un hôpital ou un établissement de soins :

La carte d'assurance maladie MINA ou le certificat d'assurance sociale (exclusivement pour les personnes en possession de ces documents)

Carte d'assuré



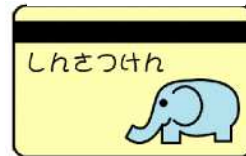
Carte de résident



Carnet de médicaments



Carte de consultation



Argent



- \*Il y a un risque de ne pas pouvoir converser en langue étrangère. Il est recommandé de se faire accompagner par une personne parlant le japonais.
- \*Il est également conseillé de prendre contact par téléphone avec l'établissement de soins avant de quitter la maison.

## Chercher un hôpital

- Site Internet de l'Ordre des médecins, ville d'Ono et de Kato : On peut trouver un hôpital dans la ville de Kato. **Tableau 1**  
<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (Uniquement en japonais)



- Système d'informations des établissements de soins médicaux du département de Hyogo : On peut trouver un hôpital dans le département de Hyogo. (Uniquement en japonais et en anglais)  
<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>



## Chercher des soins d'urgence les jours fériés

- Il existe des établissements de soins médicaux qui donnent des consultations même le samedi et les jours fériés (dimanche et jours de fête)  
 ⇒ **Pour les trouver** : Site Internet de l'Ordre des médecins, ville d'Ono et de Kato **Tableau 2**

**Tableau 1** : Les hôpitaux de la ville de Kato apparaissent en cliquant ici.

**Tableau 2** : Cliquer ici

# Se préparer aux sinistres naturels

En cas de sinistre naturel, utiliser la télé, la radio ou le mail pour se procurer les bonnes informations et agir adéquatement.

## En cas de typhons et de pluies torrentielles

1. Se mettre à l'abri et éviter de sortir.
2. Ne pas s'approcher des endroits dangereux comme les rivières, les étangs, les montagnes, les rizières ou les canaux d'irrigation.



## En cas de séisme

1. Se protéger la tête avec un sac ou se mettre sous une table.
2. Eteindre les appareils de chauffage ou de cuisson lorsque les secousses s'arrêtent.
3. Ouvrir la porte pour s'assurer une sortie de secours.
4. Ne pas se précipiter dehors.



## En cas d'évacuation

Se réfugier vers les lieux d'évacuation désignés ou chez des amis habitant dans un lieu sûr lorsqu'un ordre d'évacuation est donné ou lors d'un grand séisme. En cas de danger jusqu'au lieu d'évacuation, s'assurer un endroit sécurisé près de chez soi où rester à l'abri.

## Recommandations avant de quitter la maison

1. S'assurer que les appareils de chauffage ou de cuisson sont éteints. (fermer l'arrivée de gaz. Baisser le levier du disjoncteur)
2. Mettre des vêtements amples et faciles à porter, se protéger la tête avec un chapeau ou un casque.  
Porter des chaussures de sport facilitant la marche et protégeant bien les pieds.
3. Dans les endroits inondés, vérifier les trous et les rigoles à l'aide d'un bâton par exemple
4. Ne pas s'approcher des endroits dangereux comme les venelles, les haies, les poteaux électriques, les rivières ou canaux d'irrigation.



## Liste des objets de première urgence à emporter

Les mettre à l'avance dans un sac à dos pour un usage de 3 jours minimum



## Pour s'inscrire sur le réseau de prévention des sinistres de Hyogo

Le département et la ville de Hyogo lancent les alertes d'urgence et diffusent toutes les informations utiles sur la prévention des sinistres comme les séismes et les dangers météorologiques, par mail ou application.

## S'inscrire par mail sur le réseau de prévention des sinistres de Hyogo

- Envoyer un mail à « [fc@bosai.net](mailto:fc@bosai.net) »
- Scanner le QR code et envoyer un e-mail



## Application Réseau de prévention des sinistres de Hyogo

- Scanner le QR code et télécharger l'application

Google Play



App Store



# Ordures ménagères

## Comment sortir les ordures ménagères

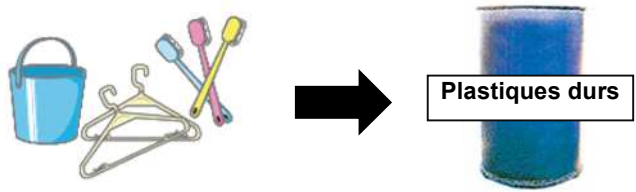
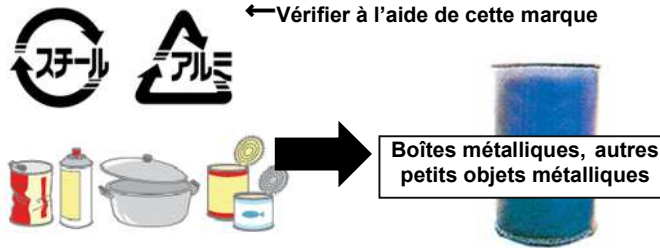
Emporter les ordures ménagères au dépôt d'ordures, en respectant les consignes, le jour du ramassage avant 8h30 le matin.

Au moment de sortir les ordures ménagères, vérifier le « calendrier de collecte des ordures ménagères de la ville de Kato »

(Le calendrier de collecte des ordures ménagères de la ville de Kato est disponible au service « environnement et vie quotidienne » situé au rez-de-chaussée de la mairie ou au « bureau d'informations Kato no Etoko » situé au 1<sup>er</sup> étage du bâtiment Yashiro Shopping Pack Bio)

\*Il se peut que dans certains immeubles d'habitation, les jours de collecte ou la manière de jeter la poubelle soit différents. Se renseigner correctement auprès du gérant.

Collecte: chaque semaine, le mardi et le vendredi	Collecte: chaque semaine, le mercredi
<p><b>Ordures d'incinération</b></p> <p>*Laisser égoutter les déchets alimentaires Déchets alimentaires, papier non recyclable, caoutchouc, etc</p> 	<p><b>“Boîtes” et “emballages” en plastique</b></p> <p>Plats, bouteilles, sacs, couvercles, bouchons, etc</p> <p>← Vérifier à l'aide de cette marque</p>  <p><b>Nettoyer les objets avant de les jeter</b></p>
<p><b>Utiliser les sacs réglementaires de collecte des ordures ménagères de la ville de Kato</b> Vous pouvez les acheter au service “Environnement et vie quotidienne” situé au rez-de-chaussée de la mairie ou dans les magasins homologués de la ville de Kato.</p>	

Collecte: une fois par mois	
<p><b>Plastiques durs</b></p> <p>*Plastiques autres que les “boîtes” et “emballages” Seaux, cintres, brosses à dents, jouets, cuillères de moins de 30cm</p> 	<p><b>Boîtes métalliques et autres petits objets métalliques</b></p> <p>*Laver et nettoyer l'intérieur des boîtes métalliques Boîtes métalliques, boîtes de conserve, casseroles en métal</p> <p>← Vérifier à l'aide de cette marque</p> 

## Collecte: une fois par mois

### Bouteilles (transparentes, beiges, autres)

- \*Retirer le bouchon et rincer l'intérieur
  - \*Les trier par couleur avant de les mettre dans le conteneur
- Bouteilles ayant contenu des aliments, des boissons ou des condiments

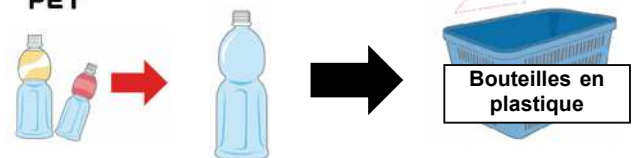


### Bouteilles en plastique

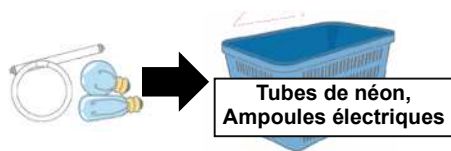
- \*Retirer le bouchon et les étiquettes, rincer légèrement à l'eau
- \*Les bouchons et étiquettes seront collectés avec les boîtes et emballages



←Vérifier à l'aide de cette marque

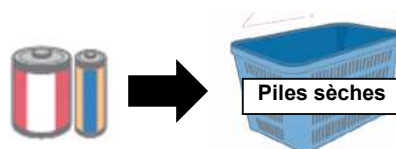


### Tubes de néon et ampoules électriques



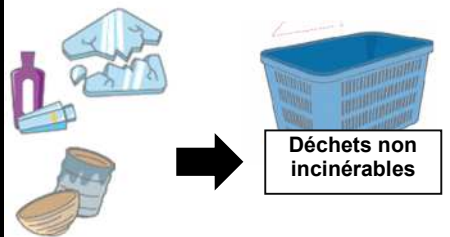
### Piles sèches

- \*Les piles rechargeables ou les piles boutons sont exclues



### Déchets non incinérables

Faïence, porcelaine, verre, flacons de produits de beauté, etc



## Ne pas jeter les encombrants

Demander aux professionnels autorisés par la ville de Kato, ou les emporter au Centre de traitement des déchets d'Ono.

Centre de traitement des déchets d'Ono :

1-538, Tenjin-cho, Ono-shi, 〒675-1316 Tél: 0794-62-6250

Ex)



Appareils ménagers petit format



Bicyclettes



Futons

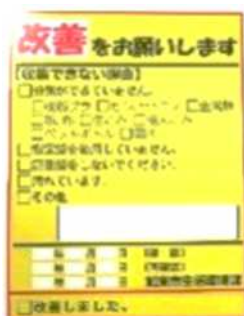


Armoires, etc

## Recommandations au moment de sortir la poubelle

Si les consignes de tri ne sont pas respectées, l'étiquette indiquée ci-contre à gauche sera apposée sur le sac poubelle qui ne pourra pas être collecté.

Vérifiez donc que le sac poubelle que vous avez sorti, a bien été ramassé.



### Exemples d'erreurs courantes

1. Le sac poubelle utilisé n'est pas homologué.
2. Des boîtes métalliques ou des bouteilles sont mélangées aux déchets d'incinération.

# Code de la route

Il faut respecter rigoureusement le code basique de la route afin d'éviter les accidents de la circulation ou de ne pas les provoquer.

## Code de la route

- Accorder la priorité aux piétons lorsqu'on conduit une voiture ou une bicyclette.
- La couleur des feux a la signification suivante :
  - Feu vert ⇒ Poursuivre sa route
  - Feu jaune ⇒ S'arrêter
  - Feu rouge ⇒ S'arrêter
- Dans les carrefours dotés de feux, traverser en respectant la couleur du feu.
- Dans les carrefours sans feux, traverser après avoir vérifié à droite et à gauche que la voie est libre.
- La nuit, porter un réflecteur et des vêtements clairs.

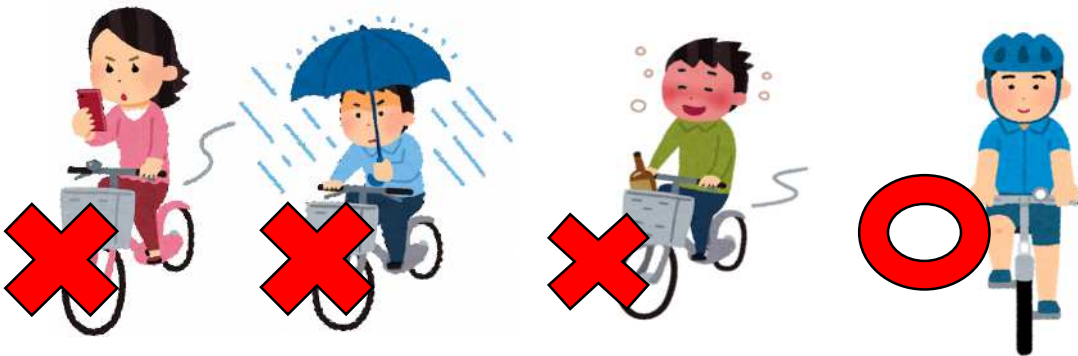


## Réglementation de base du piéton

- Utiliser impérativement le trottoir. Lorsqu'il n'y en a pas, marcher sur le côté droit de la route.

## Réglementation de base du cycliste

- Rouler sur le côté gauche de la chaussée, et sur un seul rang. Ne pas monter à deux sur la bicyclette, ne pas rouler de front.
- Ne pas rouler en utilisant un téléphone portable ou un smartphone, ou en tenant un parapluie.
- S'arrêter impérativement aux passages à niveau et dans les endroits où on doit marquer l'arrêt, puis regarder à droite et à gauche pour s'assurer que la voie est libre.
- A la tombée de la nuit, allumer suffisamment tôt sa lumière.
- Adhérer à une assurance vélo.
- Ne pas monter en bicyclette après avoir bu de l'alcool.
- Mettre un casque.



# Règles de conduite de la vie quotidienne

En habitant la région, il faut prêter attention aux points suivants :

## Pollution sonore

- Dans les quartiers résidentiels ou dans les immeubles d'habitation, il se peut que les habitants perçoivent les bruits émanant des logements voisins.
- S'efforcer de ne pas faire de bruit tard le soir ou tôt le matin.  
Ex: Conversations à voix élevée, bruits de télévision, d'appareils de musique, d'aspirateur ou de machine à laver, etc.

## Utilisation des parties communes dans les immeubles d'habitation

- Les escaliers et les couloirs sont des espaces communs. Il ne faut pas y déposer ses affaires personnelles.

# Inscrire ses informations personnelles (si possible en japonais)

Nom et prénom (名前) : \_\_\_\_\_

Adresse (住所) : \_\_\_\_\_

Lieu de travail (会社) : \_\_\_\_\_

Coordonnées du lieu de travail (会社の \_\_\_\_\_ ; 連絡先) : \_\_\_\_\_

Date de naissance (生年月日) : \_\_\_\_\_ / Nationalité (国籍) : \_\_\_\_\_

Homme/Femme ( \_\_\_\_\_ ; 性別) : \_\_\_\_\_ / Groupe sanguin (血液型) : \_\_\_\_\_

Allergies (アレルギー) : \_\_\_\_\_

Médicaments prescrits (飲んでいる薬) : \_\_\_\_\_

Religion (宗教) : \_\_\_\_\_ / Langues parlées (話せる \_\_\_\_\_ ; 言語) : \_\_\_\_\_

Lieu d'évacuation de proximité (家から \_\_\_\_\_ ; 一番近い指定避難所) : \_\_\_\_\_

## Contacts en cas d'urgence

Tél: En cas de crimes (agressions, vols) et d'accidents de la route ⇒ [Police] Composer le **110**

Tél: En cas d'incendie, de maladie ou blessures graves, ou d'accidents de la route  
⇒ [Ambulance] Composer le **119**

Tél: Pour recevoir des conseils sur la vie quotidienne ou participer aux rencontres et échanges internationaux

[Association des échanges internationaux de la ville de Kato, association à but non lucratif (appelée aussi KIA)] **0795-42-6633**

Adresse: Yashiro Shopping Pack Bio, 2<sup>ème</sup> étage,  
1-1126, Yashiro, Kato-shi 〒673-1431

E-mail: [kia@katokokusai.org](mailto:kia@katokokusai.org)

Heures d'ouverture : 9:00–18:00

Jours de fermeture : Dimanche, lundi, jours fériés, 2<sup>ème</sup> mardi du mois,  
fin d'année et début d'année

# Petit lexique japonais utile

• <sup>ni den n washite kudasai</sup> ○○に でんわして ください。 **Téléphonez s'il vous plaît**



ke i satsu  
けいさつ à la police



k y u k y u  
きゅうきゅう à l'ambulance



s y o b o  
しょうぼう à la caserne des pompiers



ka i sha  
かいしゃ à mon lieu de travail

• <sup>ga hoshi i desu</sup> ○○が ほしいです。 **Je voudrais**



mizu  
みず de l'eau



ta be mono  
たべもの à manger



m o f u  
もうふ une couverture



fu ku  
ふく des vêtements

• <sup>o nakushimashita</sup> ○○を なくしました。 **J'ai perdu**



sa i fu  
さいふ mon portefeuille



ka ba n  
かばん mon sac



ka gi  
かぎ ma clé



ke i ta i den wa  
けいたいでんわ  
mon téléphone portable



za i r y u ka - do  
ざいりゅうカード  
ma carte de résident

• <sup>ga i ta i desu</sup> ○○が いたいです。 **J'ai mal**

- ① <sup>a tama</sup> あたま à la tête
- ② <sup>me</sup> め aux yeux
- ③ <sup>kuchi</sup> くち à la bouche
- ④ <sup>kubi</sup> くび au cou
- ⑤ <sup>nodo</sup> のど à la gorge
- ⑥ <sup>u de</sup> うで au bras
- ⑦ <sup>mune</sup> むね à la poitrine
- ⑧ <sup>o naka</sup> おなか au ventre
- ⑨ <sup>a shi</sup> あし à la jambe
- ⑩ <sup>senaka</sup> せなか au dos
- ⑪ <sup>koshi</sup> こし aux reins
- ⑫ <sup>o shiri</sup> おしり aux fesses

