

# 加東市外国語生活ガイドブック (ポケット版)



医療機関 P1

自然災害への備え P2

ごみ P3・4

交通ルール・生活のルール P5

自分の情報を記入・緊急連絡先 P6

役にたつ日本語 P7

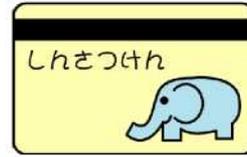
令和2年3月発行  
令和4年3月改定  
加東市・NPO法人加東市国際交流協会

# 医療機関

病気やけがをしたときは、症状に応じた診療科のある病院・診療所に行ってください。

## ○病院・診療所へ行くときに持っていくもの

- 健康保険被保険者証
- 在留カード
- お薬手帳
- 診察券
- お金



※外国語が通じない場合があります。日本語が話せる人と一緒に行くことをお勧めします。

※家を出る前に医療機関に電話等でご確認されることをお勧めします。

## ○病院を探す

- 小野市・加東市医師会ホームページ: 加東市の病院を探すことができます。【図1】  
<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (日本語のみ)



- 兵庫県医療機関情報システム: 兵庫県内の病院を探すことができます。(日本語・英語のみ)

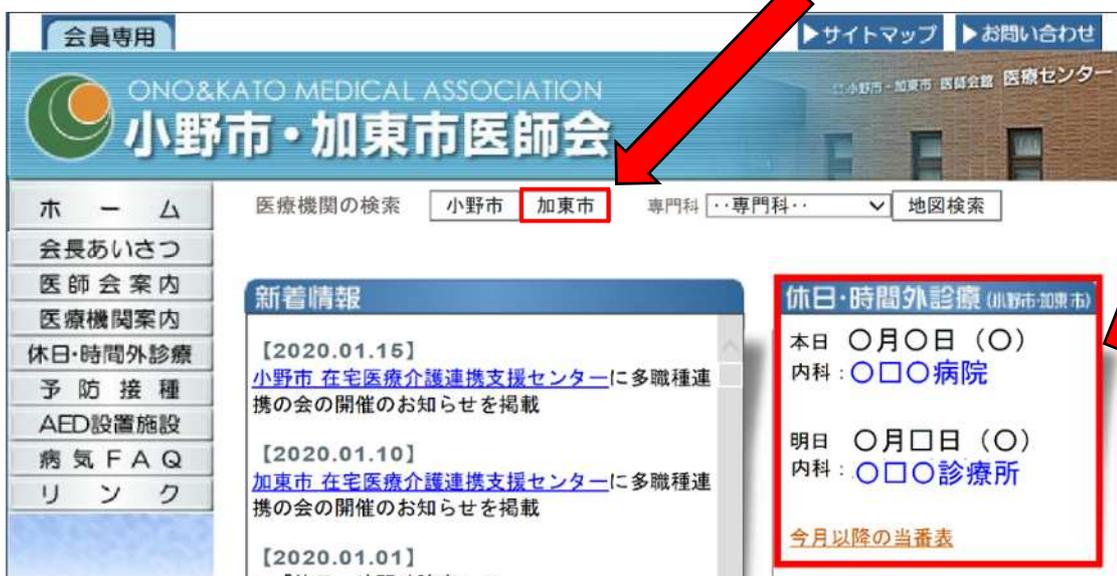
<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>



## ○休日等救急診療を探す

- 土曜日、休日（日曜日・祝日など）でも、受診できる医療機関があります。  
⇒【確認方法】小野市・加東市医師会ホームページ:【図2】

【図1】ここをクリックすると加東市内の病院が記載されます。



【図2】ここを確認してください。

# 自然災害への備え

自然災害のときは、テレビ・ラジオやメール等で正しい情報を収集して、行動しましょう。

## ○台風や大雨が発生したとき

- ①屋内に入り、できるだけ外出は控える。
- ②川やため池、田んぼ、水路など危険な場所には近づかない。



## ○地震が発生したとき

- ①テーブルやカバンなどで頭を守る。
- ②地震のゆれが落ち着いたら火を消す。
- ③ドアを開けて出口を確保する。
- ④あわてて外に飛び出さない。



## ○避難するとき

避難指示等がでたときや大きな地震が発生したときは、指定避難所や安全な知人宅まで避難します。避難所までの避難が危険な場合は、近隣の安全な場所へ避難し、安全を確保しましょう。

### 【注意すること】

- ①火が消えているか確認する。(ガスは元栓を閉める。電気はブレーカーをおとす。)
- ②動きやすい服装で、帽子やヘルメットなどにより頭を守る。  
運動靴など動きやすく、足元を保護できる靴を履く。
- ③浸水した場所を通る場合は、棒などを持ち、穴や溝がないか確認する。
- ④狭い道、塀、電柱、川、水路など危険な場所には近づかない。



### 【非常持ち出し品リスト】

最低3日分準備して、リュックサックなどに入れておいてください。



## ○ひょうご防災ネットの登録方法

兵庫県及び市から緊急度の高い情報や、地震、気象警報など防災に関する様々な情報をメールやアプリを通じて配信します。

### 【ひょうご防災ネット メール登録】

- ・「fc@bosai.net」にメールを送信する。
- ・QRコードから読み取り、メールを送信する。



### 【ひょうご防災ネット アプリ】

- ・QRコードから読み取り、ダウンロードする。

【Google Play】

【App Store】



# ごみ

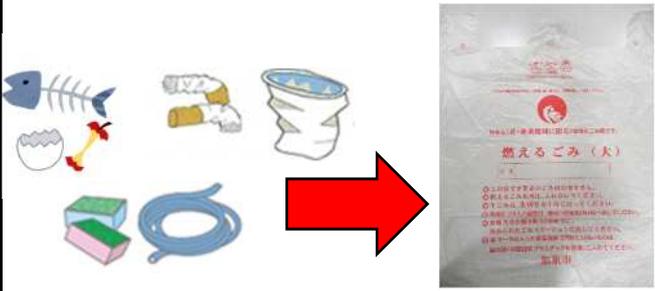
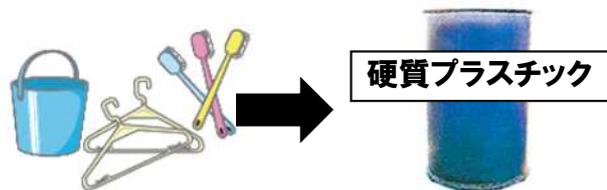
## ○ごみの出し方

収集日当日の**朝 8 時 30 分までに、決められた方法**でごみステーションに出してください。

ごみを出すときは、「加東市ごみ収集カレンダー」を確認してください。

(加東市ごみ収集カレンダーは、市役所 1 階生活環境課や、やしろショッピングパーク Bio2 階の「かとうのええとこ情報コーナー」にあります。)

※一部集合住宅等では、収集曜日や出し方が異なることがあります。管理者様に十分確認してください。

収集は毎週火曜日・金曜日	収集は毎週水曜日
<p><b>○燃えるごみ</b></p> <p>※生ごみは水切りをする 生ごみ、リサイクルできない紙類、ゴム製品など</p> 	<p><b>○プラスチック類の「容器」と「包装」</b></p> <p>トレイ類、ボトル類、袋類、カップ類、キャップ類など</p> <p>←目印はこのマーク</p>  <p>汚れを落としてから出してください</p>
<p><b>加東市指定ごみ袋を使ってください。</b> ⇒市役所1階生活環境課や加東市指定ごみ袋取扱店で購入できます。</p>	
収集は月1回	
<p><b>○硬質プラスチック</b></p> <p>※「容器」と「包装」以外のプラスチック類 大きさが30センチ以下のポリバケツ、ハンガー、歯ブラシ、おもちゃ、スプーンなど</p> 	<p><b>○缶・小型金属類</b></p> <p>※空き缶は中身を洗い、汚れをおとす 空き缶、缶詰の缶、金属製なべなど</p> <p>←目印はこのマーク</p> 

収集は月1回

○びん(無色・茶色・その他)

※キャップを外して、中身をすすぐ  
 ※色分けをして、容器に入れる  
 食料用・飲料用・調味料びんなど

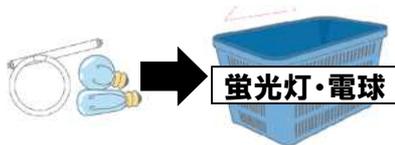


○ペットボトル

※キャップとラベルは外し、中身を軽く水ですすぐ  
 ※キャップとラベルは、容器包装プラスチック

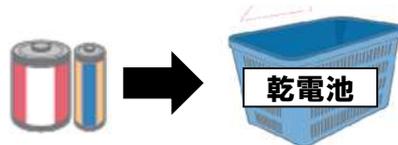


○蛍光灯・電球



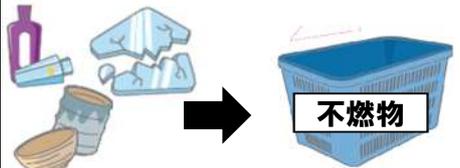
○乾電池

※充電式電池、ボタン電池等は、入れない



○燃えないごみ(不燃物)

陶器、ガラス製品、化粧品のびんなど



○大きいごみは出せません

加東市から許可を受けた業者に依頼するか、小野クリーンセンターへ持ち込んでください。

小野クリーンセンター：〒675-1316 小野市天神町 538-1 ☎0794-62-6250  
 例)



小型家電



自転車



ふとん



タンス など

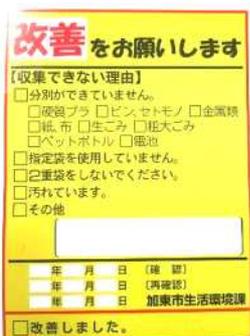
○ごみを出す時の注意事項

分別ルールが守られていないものには、左のシールを貼り、収集しません。

自分の出したごみが収集されているか確認しましょう。

●よくある間違い例●

1. 指定袋を使っていない
2. 燃えるごみの袋に缶やびんが入っている



## 交通ルール

交通事故に遭わない・起こさないために、基本的なルールをしっかりと守りましょう。

### ○交通ルール

- 自動車や自転車に乗っているときは、歩行者を優先します。
- 信号機の各色の意味は次のとおりです。
  - 青色⇒進むことができる
  - 黄色⇒止まれ
  - 赤色⇒止まれ
- 信号機のある交差点では、信号機に従って渡ります。
- 信号機のないところでは、左右の安全を確認して渡ります。
- 夜は、反射材を身につけ、明るい服装を心がけます。



### ○歩行者のルール

- 必ず歩道を通ります。歩道がないところでは、道路の右側を歩きます。

### ○自転車のルール

- 車道の左側を一列で通ります。二人乗り、並走はしないでください。
- 携帯電話、スマートフォンを操作しながら、また、傘を差しながらの運転はしてはいけません。
- 踏切や一時停止場所では、必ず止まって左右の安全を確認します。
- 夕方になったら、早めのライト点灯を心がけましょう。
- 自転車保険に加入してください。



## 生活のルール

地域社会で生活するうえで、次のようなことに注意しましょう。

### ○生活騒音

- ・住宅地や共同住宅では、あなたの部屋の音が隣の部屋に聞こえてしまうかもしれません。
- ・夜遅い時間や朝早い時間などは、できるだけ音を立てないようにしましょう。  
例) 大きな声の会話、テレビ・楽器・掃除機・洗濯機の音など

### ○集合住宅の共有部分の使い方

- ・階段・廊下は、みんなの共有部分です。自分の物を置いてはいけません。

# 自分の情報を記入しましょう(できるだけ日本語で書こう)

なまえ  
名前: .....

じゅうしょ  
住所: .....

かいしゃ  
会社: ..... / かいしゃ れんらくさき  
会社の連絡先: .....

せいねんがっぴ  
生年月日: ..... / こくせき  
国籍: .....

せいべつ  
性別: ..... / けつえきがた  
血液型: .....

あれるぎー  
アレルギー: .....

の  
飲んでいる薬: ..... / くすり

しゅうきょう  
宗教: ..... / はな げんご  
話せる言語: .....

いえ  
家から一番近い指定避難所: ..... / いちばんちか していひなんじょ

## 緊急連絡先

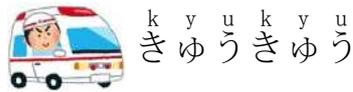
☎ 犯罪(暴力・盗難)・交通事故などの場合 ⇒ 【警察】 110 をダイヤル

☎ 火事・急病・けが・交通事故などの場合 ⇒ 【救急車】 119 をダイヤル

☎ 日常生活で相談したいこと、国際交流イベントに参加したい場合  
⇒ 【NPO法人加東市国際交流協会(通称KIA)】 0795-42-6633  
住所: 〒673-1431 加東市社1126-1  
やしろショッピングパーク Bio2 階  
E M A I L: kia@katokokusai.org  
受付時間: 9:00~18:00  
定休日: 日、月、祝、第2火曜日、年末年始

# 役にたつ日本語

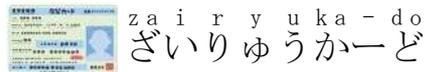
• ○○に <sup>ni den washite kudasa i</sup> でんわして ください。



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



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



• ○○が <sup>ga i t a i d e s u</sup> いたいです。

① <sup>a t a m a</sup> あたま

② <sup>m e</sup> め

③ <sup>k u c h i</sup> ぐち

④ <sup>k u b i</sup> くび

⑤ <sup>n o d o</sup> のど

⑥ <sup>u d e</sup> うで

⑦ <sup>m u n e</sup> むね

⑧ <sup>o n a k a</sup> おなか

⑨ <sup>a s h i</sup> あし

⑩ <sup>s e n a k a</sup> せなか

⑪ <sup>k o s h i</sup> こし

⑫ <sup>o s h i r i</sup> おしり

