

加東市外语生活指南

（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

交通规则和生活规则 P 5

填写个人信息和紧急联系方式 P 6

常用日语 P 7

2020 年 3 月发行

2022 年 4 月改订

かとうし ほうじん かとうし こくさいこうりゅうきょうかい
加東市・NPO法人加東市国際交流協会

医疗机关

当您生病或受伤时，请根据自己的症状去对应的医院或诊所就诊。

○就诊时需要携带的物品

- 健康保险证
- 在留卡
- 服药记录手册
- 患者就诊卡
- 现金



※可能因语言不通而无法交流，建议和会日语的朋友一起去医院或诊所。
※建议您提前打电话联系好以后再去医院。

○如何查找医院

- 在小野市和加东市医师会的网页可以查看加东市各所医院信息。
<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (仅适用日语)

【图 1】



- 在兵库县医疗机关信息系统上可以查看县内各所医院的信息。
(适用日语和英语)
<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>



○查找假节日的急救门诊

- 星期六、星期日和节假日也有接诊的医疗机关。
⇒【查找方法】打开小野市和加东市医师会网页：【图 2】

【图 1】 点击一下这里记载着加东市内的医院。

会員専用

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】 请查看此处

自然灾害来临前的准备

当发生自然灾害时，请通过电视或收音机以及电子邮件等方式收集准确的信息后再行动。

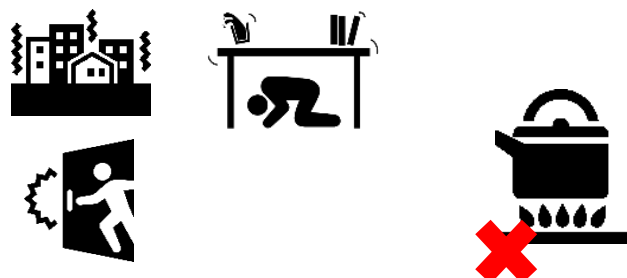
○发生暴雨或台风时

- ① 请尽量留在室内不要外出。
- ② 远离河流及水库、稻田、水渠等危险场所。



○发生地震时

- ① 在桌子下面或用皮包等保护好头部。
- ② 等地震平息后再去灭火。
- ③ 打开门保证出口畅通。
- ④ 不要慌乱地往外跑。

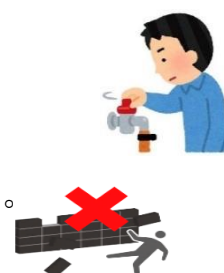


○撤离时

当发布疏散劝告或发生大地震发生时，要到指定避难所或者比较安全的朋友家中去避难。如果去指定避难所途中有危险的话，可以去附近能够确保安全的地方避难。

【注意事项】

- ① 检查是否关火。（比如：关上煤气阀门，拉下电闸等）
- ② 选择行动方便的衣着，用帽子或安全帽（头盔）等保护好头部。
选择运动鞋这类行动方便并可以保护脚的鞋子。
- ③ 要通过浸水的地方时，请用棍子等查看是否有裂开的洞口或排水沟。
- ④ 尽量不要靠近狭窄的小路、围墙、电线杆、河边、水渠等危险的地方。



【紧急情况必备物品清单】

请准备至少够 3 天使用的物品并装入背包。



○兵库防灾网的登录方法

兵库县及加东市发布的紧急情况或者各种地震、气象警报等相关防灾信息可以通过电子邮件或应用软件发送给各位。

【兵库防灾网页 电子邮件登录】

- 「fc@bosai.net」由电子邮件送信。
- 扫描二维码，发送电子邮件。



【防灾网的应用软件 APP】

- 扫描二维码下载。

【Google Play】

【App Store】



垃圾

○扔垃圾的方法

请在当天**早上 8 点 30 分以前**，按照**规定的方法**将垃圾拿到垃圾站。
扔垃圾时请查看「加东市收集垃圾日历」。

（在市政府 1 楼生活环境课及购物商场 Bio 2 楼的信息服务台「**かとうのええところ情報コーナー**」可以自由领取加东市收集垃圾日历。）

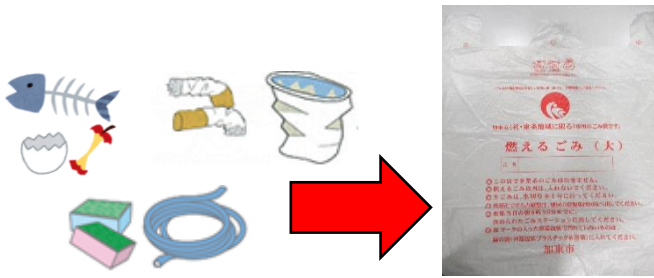
※各个公寓楼管理制度不同，收集日期及扔垃圾的方法也有所不同，请务必向管理人查询。

收集日为每周星期二和星期五

○燃えるごみ

○燃烧垃圾

※生活垃圾等含水分垃圾需要去除水分
生活垃圾、不能回收利用的纸张、橡胶制品等



收集日为每周星期三

○プラスチック類の「容器」と「包装」

○塑料制品类的「容器」和「包装」
托盘、酒瓶、袋子、杯子、瓶盖等



请使用加东市指定的垃圾袋

⇒在市政府 1 楼的生活环境课或市内各经销店等均可购买到指定垃圾袋。

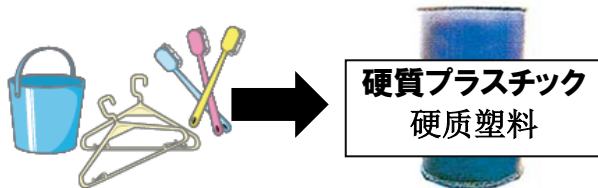
每月 1 回

○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

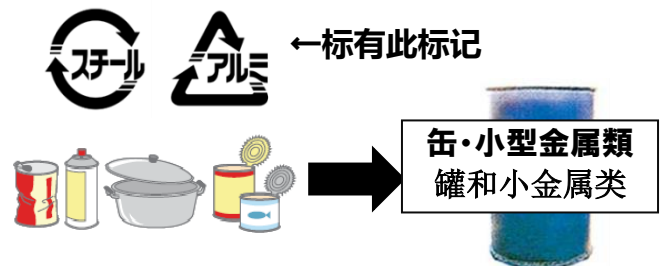


○缶・小型金属類

○罐及小金属类

※将罐内清洗干净

空罐、罐头罐、金属锅等



毎月 1 回

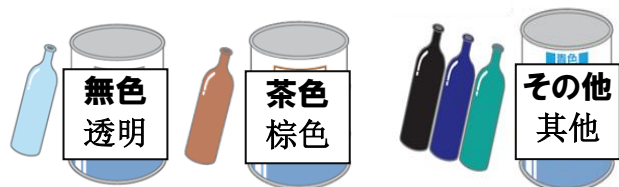
○びん(無色・茶色・その他)

○玻璃瓶(透明、棕色及其他)

※打开瓶盖并将瓶内冲洗干净

※按颜色分类后放入回收容器

如:食品、饮料、调料用瓶子



○ペットボトル

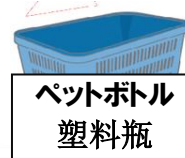
○塑料瓶

※请拧掉瓶盖并用水冲洗瓶内

※瓶盖和标签、容器包装塑料



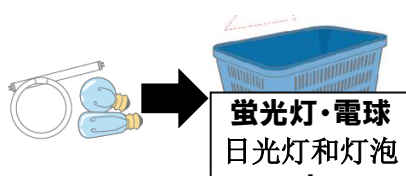
← 标有此标记



ペットボトル
塑料瓶

○蛍光灯・電球

○日光灯和灯泡



蛍光灯・電球
日光灯和灯泡

○乾電池

○干电池

※不许放入充电电池和纽扣电池等

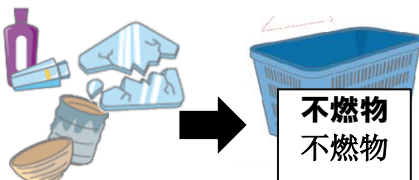


乾電池
干电池

○燃えないごみ(不燃物)

○不能燃烧的垃圾(不燃物)

如: 陶器、玻璃製品、化妆品的瓶子等



不燃物
不燃物

○不能随便丢弃大型垃圾

大型垃圾可以委托持有加东市许可的回收站或带到おの小野クリーンセンター。

おの小野クリーンセンター 邮编: 675-1316 地址: 小野市天神町 538-1 电话: 0794-62-6250

例如:



小型家电



自行车



被褥



橱柜 等等

○丢弃垃圾时的注意事项

改善をお願いします

【回収できない理由】

☐ 分別ができていません。

☐ 破損プラ ☐ ビン・ヤトモノ ☐ 金属類

☐ 紙・布 ☐ 生ごみ ☐ 燃大ごみ

☐ ペットボトル ☐ 電池

☐ 指定袋を使用していません。

☐ 2重袋をしないでください。

☐ 汚れています。

☐ その他

年 月 日 (降 雪)

年 月 日 (再確認)

年 月 日 加東市生活環境課

☐ 改善しました。

没有遵守规定分类的垃圾将被贴上左侧的黄色贴纸, 放回原处不进行收集。

注意查看自己丢弃的垃圾是否被回收。

●常见错误扔垃圾的例子●

1. 没有使用指定的垃圾袋

2. 可燃垃圾的袋子中装有铁罐、铝罐或瓶子

交通规则

为避免遭遇或制造交通事故，一定要严格遵守基础交通规则。

○交通规则

- ☐ 驾驶机动车或骑自行车时要以行人优先。
- ☐ 交通信号灯每种颜色代表的含义不同
 - 蓝色⇒前进 ● 黄色⇒停止 ● 红色⇒停止
- ☐ 在有交通信号灯的十字路口要按照交通信号灯的指示行驶。
- ☐ 在没有交通信号灯的地方要确认好左右安全后前进。
- ☐ 夜间要注意使用反光材并选择颜色鲜艳明亮的服装。



○行人交通规则

- ☐ 必须使用人行道。如果没有人行道，要靠右侧行走。

○自行车交通规则

- ☐ 自行车要靠自行车道的左侧骑行，请不要并排骑行。
- ☐ 骑自行车时，不能一边骑车一边看或操作手机，也不能一手打伞一手骑车。
- ☐ 在铁路道口或一时停止的地方一定要停车确认好左右两侧的安全。
- ☐ 晚上骑自行车时要尽早点亮车灯。
- ☐ 加入自行车保险。



生活规则

在当地社区生活中请注意以下几点。

○生活噪音

- 在住宅区及公寓楼里，隔壁房间可能会听见您房间内传出的声音。
- 深夜或清晨请尽量不要制造噪音。
例如：大声的说话，电视、乐器、吸尘器及洗衣机等发出的声音

○集体公寓楼公用部分的使用方法

- 楼梯口和走廊是大家公用的场所，禁止放置个人物品！

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） 请填写您的个人信息（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：
公司：

かいしゃ れんらくさき
／会社の連絡先：
／公司的联系方式：

せいねんがっぴ
生年月日：
生 年 月 日：

こくせき
／国籍：
／国籍：

けつえきがた
／血液型：
／血型：

せいべつ
性別：
性別：

あれるぎー
アレルギー：
药物过敏：

の くすり
飲んでいる薬：
现在服用的药物：

しゅうきょう
宗教：
宗教：

はな げんご
／話せる言語：
／可以使用语言：

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：
离家最近的指定避难场所：

紧急联系方式

☎ 犯罪（暴力、盗窃）或发生交通事故时 ⇒【警察】拨打 1 1 0

☎ 火灾、突发疾病、受伤或发生交通事故时⇒【救护车】拨打 1 1 9

☎ 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

在日常生活中有需要咨询的问题或打算参加国际交流活动时

⇒请拨打【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（通常称为K I A）】 0795 - 42 - 6633

地址：邮政编码 673-1431 加东市社 1126-1

社商场（社大型超市）里有指定的 Bio 在 2 楼

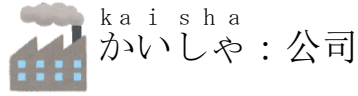
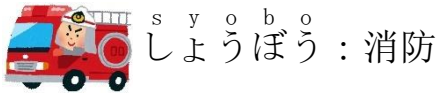
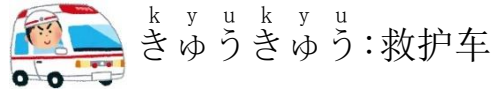
电子邮箱：kia@katokokusai.org

工作时间：9：00～18：00

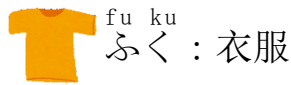
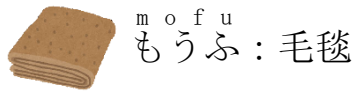
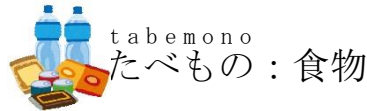
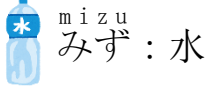
休 息 日：星期日、星期一、节假日、第二个星期二、年初年末

常用日语（役にたつ日本語）

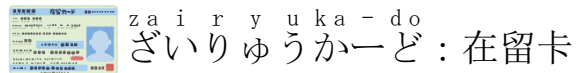
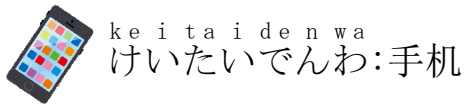
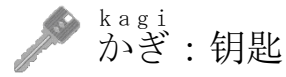
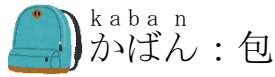
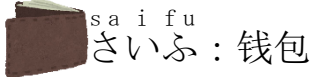
・〇〇に ^{ni den washite kudasai} でんわして ください。：请给〇〇打电话



・〇〇が ^{ga foshi i desu} ほしいです。：我想要〇〇



・〇〇を ^{o nakushimashita} なくしました。我的〇〇丢了



・〇〇が ^{ga i tai i desu} いたいです。：我〇〇痛

① ^{a ta ma} あたま：头

② ^{me} め：眼睛

③ ^{k u chi} くち：嘴

④ ^{k u bi} くび：脖子

⑤ ^{no do} のど：嗓子、喉咙

⑥ ^{u de} うで：胳膊

⑦ ^{m u ne} むね：胸

⑧ ^{o na ka} おなか：肚子

⑨ ^{a shi} あし：脚

⑩ ^{se na ka} せなか：后背

⑪ ^{ko shi} こし：腰

⑫ ^{o shi ri} おしり：屁股

