

## 目次 Índice

### I 困ったときに

#### 1 事故や被害にあったら

- ・警察への通報(110 番電話)
- ・忘れ物・落し物をしたら
- ・交通事故

#### 2 けが・急病のとき

- ・救急車を呼ぶ(119 番電話)
- ・休日・夜間の診療
- ・外国語対応ができる主な救急告示病院

- ・病院で役に立つ表現集

#### 3 火災のとき

- ・消防車を呼ぶ(119 番電話)

#### 4 災害対策・防災

- ・地震にあったら
- ・台風・水害に備える
- ・災害専用ダイヤル
- ・非常時持ち出し品

- ・災害のときの日本語

- ・避難所を調べる

- ・防災に役立つ情報

- ・防災メモ

#### 5 紛争・トラブルの解決

- ・消費生活に関する相談サービス
- ・家庭・仕事の悩み、心・からだの相談サービス
- ・外国人対象の無料相談サービス

### Situaciones de Emergencia

#### Policía y Accidentes

- ・Para llamar a la policía (marque 110) 1
- ・Pérdida o extravío de objetos personales 2
- ・Accidentes de Tráfico 3

#### Accidentes y Enfermedades

- ・Para llamar a la ambulancia (marque 119) 4
- ・Atención Médica en los días festivos y horarios nocturnos 5
- ・Hospitales designados para casos de Urgencias en la Prefectura de Okayama 7
- ・Expresiones útiles en Hospitales 11

#### Incendios

- ・Para llamar al cuerpo de bomberos 15

#### Prevención de desastres

- ・En caso de terremoto 16
- ・Cómo prepararse para tifones e inundaciones 18
- ・Llamadas en caso de desastre 19
- ・Lista de objetos que debe llevar en caso de emergencia 20
- ・Expresiones útiles en japonés en caso de desastre 21
- ・Averigüe el sitio de refugio 22
- ・Información útil para prevención de desastres 23
- ・Notas para prevención de desastres 25

#### Soluciones de Conflictos y Problemas

- ・Servicio de Consultas al Consumidor 26
- ・Servicio de Consultas sobre problemas de la salud, de la familia o del trabajo 27
- ・Servicio de consultas gratuitas para extranjeros. 29

### II 日本での新生活

#### 1 在留資格

- ・在留資格の手続き

#### 2 市町村役場にて

- ・住居地の(変更)届出
- ・マイナンバー制度
- ・結婚をしたとき(婚姻届)
- ・離婚をしたとき(離婚届)
- ・亡くなったとき(死亡届)
- ・妊娠したとき
- ・子どもが生まれたとき(出生届)
- ・国民健康保険
- ・国民年金

#### 3 教育

- ・日本の教育制度
- ・保育所・保育園・幼稚園
- ・小学校・中学校
- ・小中学校への途中入学(編入学)

- ・高等学校
- ・大学・短期大学

#### 4 新居に住む

- ・住まいの見つけ方
- ・電気の使用
- ・ガスの使用
- ・水道の使用

#### 5 電話

- ・電話の新設
- ・電話のかけ方

#### 6 仕事

- ・ハローワーク(公共職業安定所)
- ・労働条件などの相談サービス

### Comenzando la Vida en Japón

#### Permiso de Residencia (Visado)

- ・Trámite para el permiso de residencia 34

#### Trámites ante el Ayuntamiento

- ・Solicitud para el cambio de dirección 41
- ・Sistema “My Number” 42
- ・Matrimonio (Registro de matrimonio) 42
- ・Divorcio (Registro de divorcio) 43
- ・Fallecimiento (Registro de fallecimiento) 44
- ・Embarazo 45
- ・Nacimiento (registro de nacimiento) 46
- ・Seguro Nacional de Salud 47
- ・Plan Nacional de Jubilación 48

#### Educación

- ・Sistema escolar japonés 50
- ・Guardería y escuela infantil 51
- ・Escuela primaria y secundaria 52
- ・Traslado a una escuela primaria o secundaria de Japón 53
- ・Instituto de bachillerato 54
- ・Universidad, módulos y cursos superiores 55

#### Nueva Residencia

- ・Cómo encontrar una vivienda 56
- ・Uso de la electricidad 58
- ・Uso del gas 60
- ・Uso del agua 62

#### Teléfono

- ・Instalación de una línea telefónica 63
- ・Cómo llamar por teléfono 64

#### Trabajo

- ・Oficina de Seguridad de Empleos Públicos (Hello Work) 69
- ・Servicios de consulta sobre las condiciones de trabajo 71

### III 毎日の暮らし

#### 1 健康と医療

- ・医療機関を受診するとき
- ・入院するとき

#### 2 暮らしのルールとマナー

- ・日本の生活習慣
- ・日常の買い物
- ・自治会・町内会
- ・ごみの出し方
- ・家電製品のリサイクル
- ・ペットを飼うとき

#### 3 銀行・郵便局等の利用

- ・口座の開設
- ・外国への送金
- ・郵便
- ・荷物の送付

#### 4 交通の規則と安全

- ・自転車・バイクの使用ルール
- ・主な道路標識
- ・自動車の運転
- ・JAF(日本自動車連盟)

#### 5 税金

- ・主な税金の種類

### IV 生活を楽しむ

#### 1 日本語を学ぶ

- ・地域の日本語教室

#### 2 情報提供・国際交流

- ・公衆無線 LAN スポット
- ・地域の国際交流協会

#### 3 旅行・観光

- ・地域の観光名所
- ・外国人向けの旅行・観光案内所

### Vida Cotidiana

#### Salud y Tratamiento Médico

- ・Para recibir un tratamiento médico 72
- ・Ingreso hospitalario 75

#### Reglas y Normas de la Vida Cotidiana

- ・Costumbres japoneses 76
- ・Compras diarias 77
- ・Asociación de barrios (*Chônaiikai*) 78
- ・Eliminación de basura 79
- ・Reciclaje de electrodomésticos 80
- ・Si quiere tener una mascota 81

#### Bancos y Correos

- ・Apertura de cuenta bancaria 82
- ・Transferencias al exterior 87
- ・Correos 89
- ・Envío de productos 91

#### Reglas de Tráfico y Seguridad

- ・Normas de tránsito para bicicletas y motocicletas 92
- ・Señales de tráfico 94
- ・Para conducir un vehículo 95
- ・Federación de Automóviles de Japón(JAF) 97

#### Impuestos

- ・Tipos de Impuestos 99

### Disfrutando de la Vida Diaria

#### Aprendiendo el Idioma Japonés

- ・Clases de japonés 100

#### Información e Intercambio Cultural

- ・LAN SPOT WIFI público 104
- ・Organizaciones de Intercambio Regional 105

#### Viajes y Paseos

- ・Zonas Turísticas 106
- ・Centro de información turística para extranjeros 109

### V 参考資料

#### 1 生活お役立ち情報

- ・日本の祝日・休日
- ・岡山空港からの主な航空便
- ・公共交通機関  
(鉄道・高速バス)

- ・岡山駅バスターミナルガイド
- ・倉敷駅バスターミナルガイド
- ・バスの乗り方
- ・その他の交通
- ・度量衡換算表
- ・衣服類のサイズ表示対照表

#### 2 テレフォンガイド

- ・県内市町村役場(代表電話)
- ・関係機関電話番号一覧
- ・お役立ち URL リスト

### Apéndice

#### Informaciones Útiles de Referencia

- ・Festivos nacionales de Japón 111
- ・Vuelos desde el Aeropuerto de Okayama 113
- ・Transportes públicos 114  
(Autobuses de larga distancia y trenes de alta velocidad)
- ・Terminal de autobuses Estación Okayama 117
- ・Terminal de autobuses Estación Kurashiki 121
- ・Cómo subir al autobus 122
- ・Otros medios de transporte 123
- ・Pesos y medidas 125
- ・Medidas de ropa 126

#### Guía Telefónica

- ・Oficinas de los gobiernos municipales 127
- ・Lista de teléfonos útiles 129
- ・Lista de páginas webs útiles 131