

## 警察への通報（110番電話）

どろぼうや暴力の被害、交通事故にあつたときは、警察署に110番電話（局番なし、無料、24時間体制）してください。

### 110番電話

「110」に電話をして、

- ① 何が
- ② いつ
- ③ どこで

あったのかを話してください。

携帯電話から通報するときは、通報場所、携帯電話番号を必ず伝えてください。

住所がわからないときは、目印となる建物や目標物を伝えてください。通報後も電源を切らないでください。

### 交番

各地域には交番があり、警官がいます。

交番では、地域のパトロール、犯罪防止、家出人や落とし物の届出等を担当しています。

## Calling the Police (Dial 110)

Dial 110 to call the police about cases of theft, violence or traffic accidents. The number is toll free, requires no area code, and is available 24 hours.

### Dialing 110

Give your name and address, then notify the following information:

- ① What happened
- ② When it happened
- ③ Where it happened

On calling by a mobile phone, be sure to state your location and your mobile telephone number. If you do not know the address, describe nearby buildings that might serve as landmarks. Do not turn off your phone even after reporting.

### Koban (Police boxes)

A *Koban* is a small police station. Officers stationed there conduct local patrols to prevent crime and process reports on such cases as runaways and lost property.

## 忘れ物・落とし物をしたら

すぐに警察署か交番に届けましょう。クレジットカードやキャッシュカードなどをなくしたときは、急いで発行元に連絡し、第三者の利用を差し止めましょう。

運転免許証、健康保険証、在留カード、パスポートなどをなくしたときも、至急発行元に届け出てください。

## 乗り物の中でなくしたとき

次の所に問い合わせしてみましょう。

その際、行き先や時間、降りた所などわかれば探しやすくなります。

- ・電車：駅(又は駅員)
- ・バス、タクシー：会社の営業所

## 建物の中でなくしたとき

その建物の管理部署に問い合わせましょう。貴重品は警察に届けられますが、それ以外の物はしばらくの間、保管してかれていることがあります。

## 落とし物を拾ったら

なるべく早く近くの交番や警察署に届けます。乗り物内やデパートなどで拾ったときは、従業員に届けましょう。

## Lost Property

Enquire about lost property at the nearest police station or *kôban*. If you have lost bank or credit cards, contact the issuing authority immediately to prevent others from accessing your account.

If you lose your driver's license, national health insurance certificate, residence card, passport or other identification, contact the relevant authorities immediately.

## Lost property on public transport

Enquire to the following places:

- ・Train: Station office (or railway staff)
- ・Bus or taxi: The company's business office (Take note of the bus/train's destination, name of the place you got off, in which carriage you were sitting, etc.)

## Lost property in a building

Enquire to the building's management. Valuable items are to be handed over to the police, but other items are sometimes kept temporarily in the building's management office.

## If you find lost property

Take it to the nearest *kôban* or police station as soon as possible. If you find lost property on public transport or in a store or other public place, inform an employee there.

## 交通事故

### 交通事故を起こしたとき

1. すぐに傷ついた人を手当てし、道路外など安全な場所へ移動します。けががひどい場合は、救急車（119番電話）を呼びましょう。
2. 警察（110番電話）へ連絡をして、指示を受けてください。
3. 加入している保険会社へ連絡します。連絡が遅くなると保険で処理ができなくなる場合があります。

### 交通事故の被害にあったとき

1. すぐに警察署に届けます。事故の届出がされていないと、保険金支払請求に必要な交通事故証明書が受けられないことがあります。
2. 運転していた人と、車の持ち主（運転していた人が車の所有者でない場合）の住所、氏名、車両番号、保険の加入年月日、保険会社名を確認します。
3. 大きなけがではなくても、症状が悪くなることがあるので、医師の診断をうけておきましょう。

## Traffic Accidents

### If you cause an accident

1. Attend to any injured parties in a safe place (off the road). Call an ambulance (dial 119) if necessary.
2. Contact the police (dial 110) and follow their instructions.
3. Contact your insurance company ASAP. Delay in reporting the accidents to them could make you unentitled to have the accident covered by the insurance.

### If you become a victim in an accident

1. Contact the police immediately. Otherwise you may not be able to receive a proof of the accident which is required to submit to your insurance company later.
2. Take note of the name and address of the driver (and the owner of the vehicle if the driver is not the owner), and also, their insurance company's name and the dates of the insurance policy signed by them as well as the car's registration number.
3. Consult a physician immediately as symptoms may not be visible yet.

## 救急車を呼ぶ (119番電話)

急病や大けがで、自分で病院に行けな

いときには、電話番号「119」(局番なし、

無料、24時間体制)に電話をかけて、

救急車を呼びます。

あわてず、落ち着いて、正確にすること

が大切です。話がうまくできないときは、

近くの人に頼みましょう。

### 119番電話

係が出たら、次の要領で、はっきり言い

ましょう。

1. 火事・救急のどちらかをはっきり言  
う。

2. 場所を知らせる。近くの目標物も教え  
る。

3. 何が起こったかを知らせる。病人・け  
が人の様子や人数などの情報も正確  
に伝える。

## Calling an Ambulance

If you fall ill suddenly, or are injured

and cannot get to a hospital on your  
own, call an ambulance by dialing 119.

(This call is free on 24-hour basis, and  
no area code is necessary.)

Remain calm and speak clearly. If you

are not able to communicate effectively,  
ask someone else to make the call on

your behalf.

### Dialing 119

Speak clearly and calmly.

Give the operator the following  
information:

1. Which you need; an ambulance or the  
fire department.

2. State your location. If you do not  
know the address, describe nearby  
landmarks.

3. What happened?; inform the operator  
of the exact information on how many  
people are injured and how severe  
their injuries are.

## 休日・夜間の診療

休日や夜間に急病人やけが人が出たときは、休日急患診療所や休日当番医で診療を受けることができます。

### 休日急患診療所

#### 【岡山市】

##### ◇岡山市休日急患歯科診療所

岡山市北区東中央町3-14

(旧市民病院別館1F)

TEL : 086-225-8280

#### 【倉敷市】

##### ◇倉敷歯科衛生センター(休日のみ)

倉敷市昭和2-2-17

TEL : 086-422-2122

#### 【津山市】

##### ◇津山歯科医療センター診療所

(休日のみ)

津山市沼6-15

TEL : 0868-22-4021

#### 【新見市】

##### ◇新見市休日診療所

(内科・小児科)

新見市高尾2306-5

TEL : 0867-72-0334

## Holiday and After Hour

### Emergency Medical Care

You can receive emergency medical treatment in case of sudden illness or injury at emergency medical facilities or from doctors on duty on holidays

#### Emergency Medical Facilities

In Okayama-shi (Okayama City)

◇Okayama-shi Kyûjitsu Kyûkan Shika Shinryôjo (Okayama After-Hours Emergency Dental Clinic)

Shimin Byôin Bekkan, 1F

3-14, Higashi Chûôcho, Kitaku, Okayama-shi

TEL: 086-225-8280

In Kurashiki-shi (Kurashiki City)

◇Kurashiki Shika Eisei Sentâ (Kurashiki Dental Health Medical Center)

2-2-17 Showa, Kurashiki-shi

TEL.:086-422-2122

In Tsuyama-shi (Tsuyama City)

◇Tsuyama Shika Iryô Sentâ Shinryôjo (Tsuyama dental health care clinic)

6-15, Numa, Tsuyama-shi

TEL: 0868-22-4021

In Niimi-shi (Niimi-City)

◇Niimi-shi Kyûjitsu Shinryôjo (Niimi-shi After-Hours Clinic)

(Internal Medicine, Pediatrics)

2306-5, Takao, Niimi-shi

TEL.:0867-72-0334

## きゅうじつとうばんい 休日当番医

しちょうそん こうほうし しんぶん きゅうじつ しんりょう  
市町村の広報誌や新聞に、休日に診療  
をおこなうとうばんい あんない の  
を行う当番医の案内が載っています。

「おokayamaけんさいがい きゅうきゅういりょうじょうほう  
岡山県災害・救急医療情報システム」のウェブサイトでおokayamaけんないかくちいき  
岡山県内各地域の  
きゅうじつとうばんい きゅうきゅういかん しんりょうじよ  
休日当番医や休日夜間急患診療所を  
しらべることが出来ます。

<https://www.qq.pref.okayama.jp/>

## Kyūjitsu Tôban'i (Doctors on duty on holidays)

In each municipality, local newsletters (kôhō) and newspapers list medical doctors on duty on holidays.

Emergency medical facilities and doctors can also be searched on the website, Okayama-ken Saigai Kyūkyū Iryō Jōhō Shisutemu (“the Okayama prefecture disaster and emergency medical service information system”)



## けんない おも きゅうきゅうこくじびょういん 県内の主な救急告示病院

きゅうきゅうこくじびょういん おも じゅうしやう  
救急告示病院とは、主に重症の  
きゅうきゅうかんじや しんりょう けん  
救急患者の診療にあたり、県から  
きゅうきゅうこくじせつ にんか いりょう  
救急告示施設の認可を受けている医療  
きかん  
機関です。

けんない おも きゅうきゅうこくじびょういん がいこくご  
県内の主な救急告示病院で、外国語で  
み せんりょうか びょういん つぎ  
診てもらえる診療科がある病院は、次の  
とおりで。病院を受診するときは、  
じぜん でんわ かくにん じゅしん  
事前に電話などで確認してください。

## Designated Emergency Hospitals in Okayama Prefecture

Designated Emergency Hospitals are medical facilities which have been designated by Okayama Prefecture to process emergency patients.

The following is a list of designated emergency hospitals that have staff who can speak foreign languages. Before visiting in person, please check by telephone.

がいこくごたいおろ おも きゅうきゅうこくじびょういん  
**外国語対応ができる主な救急告示病院**

List of Designated Emergency Hospitals Which Have Staff Who Can Speak Foreign Languages

ひょうぼうしんりょうか りやくごうせつめい  
**N.B. : 標榜診療科の略号説明 (Abbreviation of the clinical department provided)**

IM : 内科 Internal Medicine、S : 外科 Surgery、P : 小児科 Pediatrics、

OR : 整形外科 Orthopaedics、O : その他 Others

びょういんめい Hospital Name in Roman Letters	しよざいち Address	ひょうぼう 標榜 しんりょうか 診療科 Branch of Medicine	でんわばんごう 電話番号 TEL	たいおうげんご 対応言語 Language
国立病院機構 岡山医療センター Okayama Iryô Sentâ	岡山市北区田益 1711-1 1711-1 Tamasu, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 294-9911	英語、中国語 English, Chinese
平日、日中のみ ※15:00 頃迄 during the weekdays and until 3pm on Sunday				
岡山赤十字病院 Okayama Sekijûji Byôin	岡山市北区青江 2-1-1 2-1-1 Aoe Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 222-8811	英語 English
岡山済生会総合病院 Okayama Saiseikai Sôgô Byôin	岡山市北区国体町 2-25 2-25 Kokutai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 252-2211	英語 English
電話による医療通訳サービス (15 か国語) 利用可 Medical interpreter services by telephone in 15 languages are available				
岡山済生会外来センター病院 Okayama Saiseikai Gairai Center Byôin	岡山市北区伊福町 1-17-18 1-17-18 Ifuku-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR	086- 252-2211	英語 English
電話による医療通訳サービス (15 か国語) 利用可 Medical interpreter services by telephone in 15 languages are available				
岡山市立市民病院 Okayamashiritsu Shimin Byôin	岡山市北区北長瀬表町 3 丁目 20-1 3-20-1 Omote-cho, Kitanagase, Kita-ku, Okayama-shi	IM, P, S, OR, O	086- 737-3000	英語 English
心臓病センター榊原病院 Shinzobyô Center Sakakibara Byôin	岡山市北区中井町 2-5-1 2-5-1 Nakai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 225-7111	英語 English
福渡病院 Fukuwatari Byôin	岡山市北区建部町福渡 1000, 1000 Fukuwatari Takebe-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 722-0525	英語 English

<small>びょういんめい</small> 病院名 Hospital Name in Roman Letters	<small>しよざいち</small> 所在地 Address	<small>ひょうぼう しんりょうか</small> 標榜 診療科 Branch of Medicine	<small>でんわばんごう</small> 電話番号 TEL	<small>たいおうげんご</small> 対応言語 Language
岡山大学病院 Okayama Daigaku Byôin <small>※紹介状が必要</small> <b>Referral letter required.</b>	岡山市北区鹿田町 2-5-1 2-5-1 Shikata-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O <small>※他の言語については要事前連絡</small> Any other languages needs contacts in advance.	086- 223-7151	英語 English
佐藤病院 Satô Byôin	岡山市南区築港栄町 2-13 2-13 Chikkô Sakae- Machi Minami-ku, Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 263-6622	英語、ドイツ語 English, German
セントラルシティ病院 Central City Byôin	岡山市南区築港栄町 19-30 19-30 Chikkô Sakae- Machi Minami-ku, Okayama-shi	IM, P, S, OR	086- 264-3111	英語 English
重井医学研究所附属病院 Shigei Igaku Kenkyusho Fuzoku Byôin	岡山市南区山田 2117 2117 Yamada, Minami-ku, Okayama-shi	IM, S, P, O	086- 282-5311	英語 English
竜操整形外科病院 Ryûsô Seikei Geka Byôin	岡山市中区藤原 21-1 21-1 Fujiwara, Naka-ku, Okayama-shi	OR, O	086- 273-1233	英語 English
岡山旭東病院 Okayama Kyokutô Byôin	岡山市中区倉田 567-1 567-1 Kurata, Naka-ku, Okayama-shi	IM, OR, O	086- 276-3231	英語、中国語 English, Chinese
岡山協立病院 Okayama Kyoritsu Byôin	岡山市中区赤坂本町 8-10 8-10 Akasaka, Honmachi, Naka-ku, Okayama-shi	IM, P, S, OR, O	086- 272-2121	英語 English
きくち脳神経外科内科クリニック Kikuchi Nôshinkeigeka Clinic	岡山市中区関 436-7 436-7 Seki Naka-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 237-8585	英語 English
岡村一心堂病院 Okamura Isshindô Byôin	岡山市東区西大寺南 2-1-7 2-1-7 Saidaiji Minami, Higashi-ku, Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 942-9900	英語、中国語 English, Chinese



びょういんめい 病院名 Hospital Name in Roman Letters	しょざいち 所在地 Address	ひょうぼう 標榜 診療科 Branch of Medicine	でんわばんごう 電話番号 TEL	たいおうげんご 対応言語 Language
中條歯科医院 Nakajō Shika Iin	瀬戸内市長船町土師 8-7 8-7 Haji, Osafune-cho, Setouchi-shi	O	0869- 26-4874	英語 English
倉敷中央病院 Kurashiki Chûō Byōin	倉敷市美和 1-1-1 1-1-1 Miwa, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 422-0210	英語 English
19 言語対応電話通訳サービスあり (24 時間 365 日) Telephone Interpretation service is available in 19 languages (24hours a day, 365days)				
倉敷記念病院 Kurashiki Kinen Byōin	倉敷市中島 831 831 Nakashima, Kurashiki-shi	IM,S,OR, O	086- 465-0011	英語、中国語 English, Chinese
倉敷第一病院 Kurashiki Dai-ichi Byōin	倉敷市老松町 5-3-10 5-3-10 Oimatsu-cho, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 424-1000	英語 English
24 時間ではない、要問合せ Not 24hours, Inquiry required				
倉敷成人病センター Kurashiki Seijinbyō Sentā	倉敷市白楽町 250 250 Bakuro-cho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR, O	086- 422-2111	英語 English
水島協同病院 Mizushima Kyōdō Byōin	倉敷市水島南春日町 1-1 1-1 Mizushima Minami Kasuga-cho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR, O	086- 444-3211	英語 English
児島中央病院 Kojima Chûō Byōin	倉敷市児島小川町 3685 3685 Kojima Ogawacho, Kursahiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 472-1611	英語、中国語 English, Chinese
水島中央病院 Mizushia Chûō Byōin	倉敷市水島青葉町 4-5 4-5 Mizushima Aoba-cho, urashiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 444-3311	英語 English
水島第一病院 Mizushima Dai-ichi Byōin	倉敷市神田 2-3-33 2-3-33 Kanda, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 444-5333	英語 English
玉島第一病院 Tamashima Dai-ichi Byōin	倉敷市玉島 1334-1 1334-1 Tamashima, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 526-5511	英語 English

びょういんめい 病院名 Hospital Name in Roman Letters	しよざいち 所在地 Address	ひょうぼう 標榜 しんりょうか 診療科 Branch of Medicine	でんわばんごう 電話番号 TEL	たいおうげんご 対応言語 Language
玉島協同病院 Tamashima Kyodô Byôin	倉敷市玉島柏島 5209-1 5209-1 Kashiwajima, Tamashima, Kurashiki-shi	IM,S,O	086- 523- 1234	英語 English
金光病院 Konkô Byôin	浅口市金光町占見新田 740 740 Urami Shinden Konkôcho, Asakuchi-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 42-3211	英語 English
南岡山医療センター Minami Okayama Iryô Sentâ	都窪郡早島町早島 4066, 4066 Hayasima, Hayashima-cho, Tsukubo-gun	IM, P, S, OR,O	086- 482-1121	英語 English
笠岡市立市民病院 Kasaoka Shiritsu Shimin Byôin	笠岡市笠岡 5628-1 5628-1 Kasaoka Kasaoka-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 63-2191	英語 English
笠岡第一病院 Kasaoka Dai-ichi Byôin	笠岡市横島 1945 1945 Yokoshima, Kasaoka-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 67-0211	英語 English
薬師寺慈恵病院 Yakushiji Jikei Byôin	総社市総社 1-17-25 1-7-25 Soja, Soja-shi	IM, S, OR,O	0866- 92-0146	英語 English
高梁中央病院 Takahashi Chûô Byôin	高梁市南町 53 53 Minami-machi, Takahashi-shi	IM, S,OR,O	0866- 22-3636	英語 English
高梁整形外科医院 Takahashi Seikeigeka Iin	高梁市本町 11-1 11-1 Hon-machi Takahashi-shi	OR	0866- 22-1531	英語 English
近藤病院 Kondô Byôin	真庭市勝山 1070 1070 Katsuyama, Maniwa-shi	IM, S,OR,O	0867- 44-2671	英語 English
津山中央病院 Tsuyama Chûô Byôin	津山市川崎 1756 1756 Kawasaki, Tsuyama-shi	IM, P, S, OR,O	0868- 21-8111	英語、中国語 English Chinese
			※他言語については事前連絡 any other languages needs contacts in advance.	
矢掛町国民健康保険病院 Yakagecho Kokumin Kenkohoken Byôin	小田郡矢掛町矢掛 2695 2695 Yakage Yakage-cho, Oda-gun	IM,S OR.O	0866- 82-1326	英語、中国語 English Chinese

**Looking for a Hospital**

- Tell me the name of the closest surgeon's clinic or hospital.
- Where is the reception?

**At Reception**

- This is my first consultation here. (I am a new patient.)
- I don't have an appointment. Can I see a doctor?
- I'd like to make an appointment.
- What time does the Reception open?
- Where should I wait?
- Excuse me, but I've been waiting for long. (Do I still have to wait more?)
- I'd like to have medicine (prescription).
- Where is the cashier?
- How much is it?

**Byôin o sagasu toki**

- Chikaku no ge-ka no byôin o oshiete kudasai.
- Uketsuke wa doko desu ka?

**Uketsuke de**

- Kyô ga hajimete (shoshin) desu.
- Yoyaku shite imasen ga mite moraemasu ka?
- Yoyaku o onegai shimasu.
- Uketsuke wa nanji kara desu ka?
- Doko de mattara ii desu ka?
- Anô, mada deshô ka? (mada kakari masu ka?)
- Kusuri (Shohôsen) o kudasai.
- Kaikei wa doko desu ka?
- O-ikura desu ka?

びょういん  
**病院をさがすとき**

- 近くの**外科**の病院を教えてください。
- **受付**はどこですか。

うけつけ  
**受付で**

- 今日が初めて(初診)です。
- 予約していませんが診てもらえますか?
- 予約をお願いします。
- 受付は何時からですか。
- どこで待ったらいいですか。
- あのう、まだでしょうか？(まだかかりますか？)
- 薬(処方箋)をください。
- 会計はどこですか？
- おいくらですか？

• admission to hospital	• nyûin	• 入院 <small>にゅういん</small>
• cashier	• kaikei	• 会計 <small>かいけい</small>
• patient file	• karute	• カルテ
• consultation card	• shinsatsu-ken	• 診察券 <small>しんさつけん</small>
• consultation room	• shinsatsu-shitsu	• 診察室 <small>しんさつしつ</small>
• bowel movement	• haiben	• 排便 <small>はいべん</small>
• urination	• hainyô	• 排尿 <small>はいよう</small>
• insurance	• hoken	• 保険 <small>ほけん</small>
• medicine	• kusuri	• 薬 <small>くすり</small>
• outpatient	• gairai	• 外来 <small>がいらい</small>
• pharmacy	• yakkyoku	• 薬局 <small>やっきょく</small>
• prescription	• shohôsen	• 処方箋 <small>しよほうせん</small>
• temperature	• taion	• 体温 <small>たいおん</small>
• menstruation	• gekkei, seiri	• 月経、生理 <small>げつけい せいり</small>
• symptom	• shôjô	• 症状 <small>しやうじやう</small>
• dermatology	• hifu-ka	• 皮膚科 <small>ひふか</small>
• dentistry	• shi-ka	• 歯科 <small>しか</small>
• digestive system	• shôkaki-ka	• 消化器科 <small>しやうかきか</small>
• ear, nose & throat	• jibi-inkô-ka	• 耳鼻咽喉科 <small>じびいんこうか</small>
• gastroenterology	• ichô-ka	• 胃腸科 <small>いちやうか</small>
• obstetrics & gynecology	• san-fujin-ka	• 産婦人科 <small>さんふじんか</small>
• internal medicine	• nai-ka	• 内科 <small>ないか</small>
• oral maxillofacial surgery	• kôkû-ge-ka	• 口腔外科 <small>こうくうげか</small>
• ophthalmology	• gan-ka	• 眼科 <small>がんか</small>
• orthopedics	• seikei-ge-ka	• 整形外科 <small>せいけいげか</small>
• pediatrics	• shônî-ka	• 小児科 <small>しやうにか</small>
• psychiatry	• seishin-ka	• 精神科 <small>せいしんか</small>
• plastic surgery	• keisei-ge-ka	• 形成外科 <small>けいせいげか</small>
• surgery	• ge-ka	• 外科 <small>げか</small>

## At the Consultation Room

- I feel sick.
- I have a fever.
- I feel lethargic.
- I feel nauseous.
- I have a bad headache.
  
- I have occasional stomach pain.
- I've lost my appetite.
- I have diarrhea.
- I am allergic to eggs.

## Symptoms

- anemia
- constipation
- cough
- diarrhea
- dizziness
- high blood pressure
- pain
- sharp pain
- it hurts to the touch
- throbbing pain
- dull pain
- extensive pain
- phlegm
- shortness of breath

## Shinsatsu-shitsu de

- Kibun ga warui desu.
- Netsu ga arimasu.
- Karada ga darui desu.
- Hakike ga arimasu.
- Atama ga totemo itai desu.
- Onaka ga tokidoki itamimasu.
- Shokuyoku ga arimasen.
- Geri o shite imasu.
- Tamago no arerugî ga arimasu.

## Shôjô

- hinketsu
- benpi
- seki
- geri
- memai
- kô-ketsuatsu
- itami
- surudoï itami
- sawaruto itai
- zukizuki-suru itami
- nibui itami
- hiroi itami
- tan
- ikigire

## 診察室で

- 気分が悪いです。
- 熱があります。
- 身体がだるいです。
- 吐き気があります。
- 頭がとても痛いです。
  
- おなかが時々痛みます。
  
- 食欲がありません。
- 下痢をしています。
- 卵のアレルギーがあります。

## 症状

- 貧血
- 便秘
- 咳
- 下痢
  
- めまい
- 高血圧
- 痛み
- 鋭い痛み
- さわると痛い
- ずきずきする痛み
- 鈍い痛み
- 広い痛み
- 痰
- 息切れ

## Medication

- antibiotic
- cough drop
- gargle
- pain reliever
- plaster cast
- side effects
- immunization
- injection
- operation
- rehabilitation
- x-ray

## Kusuri・Shinryô

- kôsei busshitsu
- seki-dome
- ugai
- itami-dome
- gipusu
- fuku-sayô
- yobô-sesshu
- chûsha
- shujutsu
- rihabiri
- rentogen

## くすり しんりょう 薬・診療

- こうせいぶつしつ  
抗生物質
- せきど  
咳止め
- うがい
- いたど  
痛み止め
- ギプス
- ふくさよう  
副作用
- よぼうせつしゅ  
予防接種
- ちゅうしゃ  
注射
- しゅじゆつ  
手術
- リハビリ
- レントゲン

## 消防車（しょうぼうしゃ）を呼ぶ（119番電話）

火事（かじ）のときは、すぐ（きんじょ）に近所（ひと）の人に「火事（かじ）です」と知らせ、消防車（しょうぼうしゃ）を呼びます。

このとき、日本語（にほんご）で「火事（かじ）です。場所（ばしょ）は〇〇です。」と言（い）えるようにしておきましょう。

### あわてず、正確（せいかく）に

次（つぎ）の要領（ようりょう）で「119」番（ばん）（局番（きょくばん）なし、無料（わりよう）、24時間（じかんたいせい）体制（たいせい））に電話（でんわ）しましょう。

1. 火事（かじ）であることをはっきり（し）知らせる。
2. 住所（じゅうしょ）を正確（せいかく）に、詳しく（くわ）知らせる。目標（もくひょう）になる建物（たてももの）が近く（ちか）にあればそれも伝（つた）える。
3. 何（なに）がどうしたか（か）を正確（せいかく）に伝（つた）える。
4. 通報者（つうほうしゃ）の名前（なまえ）と電話（でんわ）番号（ばんごう）を知ら（し）せる。

## Calling the Fire Department

In the event of a fire, inform your neighbors immediately, (“*Kaji desu*” = “FIRE”) then call the fire brigade.

The following Japanese phrase will also be useful: “*Kaji desu. Basho wa \_\_\_\_\_ desu.*” = “There is a fire. The address/location is \_\_\_\_\_”

### Remain calm, speak clearly

Dial 119 (toll free, no area code necessary on a 24-hour basis – this number is used for the ambulance service as well). Tell the operator the following:

1. It is a fire that you are reporting.
2. The exact address. Name other landmark buildings in the area if possible.
3. What materials are burning?
4. Your name and telephone number.

## 地震にあったら

日本は、世界有数の地震国です。地震は、いつ発生するかわかりません。地震が発生したら特に次のことに注意してください。

1. まず、テーブルや机の下に身を隠しましょう。
2. 揺れが収まったら、コンロやストーブの火を止めましょう。
3. 窓や戸を開け、逃げ道を確保しましょう。
4. 火が出たら、消火器やバケツにくんだ水で小火のうちに消しましょう。
5. 落ち着いて外へ出ましょう。瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。
6. 倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機には近づかないようにしましょう。
7. 余震や山・崖崩れ、津波に注意しましょう。
8. 市町村役場やラジオからの正しい情報を入手し、安全な場所へ逃げましょう。
9. 地震の発生に備えて、非常時持出品(p.20参照)を準備し、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

## In the Event of an Earthquake

Japan is one of the most earthquake prone nations in the world. There is no telling when or where the next one will happen. Be advised of the following:

1. Protect yourself by getting under a table or a chair.
2. After the shaking subsides, turn off your heater, oven and stove.
3. Secure your escape from the building by opening a door or a window.
4. Extinguish any small fires with an extinguisher or buckets of water before the flames spread.
5. Leave the building calmly. Beware of falling/fallen roof tiles and glass.
6. Stay away from brick walls, vending machines, pillars and other objects that may fall over easily.
7. Be ready for the aftershocks, landslides, mudslides and *tsunamis* (tidal waves.)
8. Obtain correct information from your municipal government or local radio broadcasting, and move to a safe place.
9. Prepare a disaster survival kit (see page 20) and keep it in an easily accessible location for an occurrence of earthquakes.



## 震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7は一番大きい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。地震の中心（震源）で調べます。

## Japanese earthquake scale and Magnitude

The Japanese Earthquake Intensity Scale, referred to as “Shindo” in Japanese, measures the tremors in different areas.

The Scale starts from 1, with 7 being the strongest.

The magnitude indicates the size of the earthquake, measured at the source of the earthquake.

震度 3 Intensity 3	家で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 Most people indoors can feel the tremor, in addition to hearing the dishes on the shelves shaking.
震度 4 intensity 4	揺れていることが家の中でわかります。 Tremors can be felt inside the building.
震度 5 弱 Intensity lower 5	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 People begin to consider the tremor dangerous. Dishes and books begin to fall from the shelves.
震度 5 強 intensity upper 5	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Panic and fear can be felt. Heavy furniture may fall over.
震度 6 弱 Intensity lower 6	立つことができません。ドアが壊れて開きません。家具が倒れます。家が壊れます。 It will be difficult to stand. Doors break and may not open. Furniture will fall over, and houses will begin to be damaged.
震度 6 強 Intensity upper 6	立つことができません。家が倒れます。 Almost impossible to stand. Houses will begin to collapse.
震度 7 Intensity 7	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 No control over one's own movements. Buildings begin to collapse and roads will be seriously damaged.

## 台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地

すべりや洪水の被害が出ることがあります。

台風が近づいたら、天気予報に注意し、

登山・釣り・海水浴などは控えてください。

特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。  
気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

## Preparing for Typhoons and

## Floods

Many typhoons strike Japan from summer to autumn, and often cause landslides and flooding.

As typhoons approach, pay close attention to the weather forecasts, and refrain from outdoor activities such as hiking, fishing and swimming trips.

Before typhoon season, prepare the following:

1. A torch (flashlight), batteries, and portable radio in case of blackouts.
2. A disaster survival kit (see page 20)
3. Check the location of your designated evacuation sites and the evacuation routes. Watch weather reports closely, and evacuate immediately upon issuance of “evacuation advisory” or “evacuation order”
4. Stay indoors when winds are gale force.
5. Stay clear of fallen utility poles or power lines.

さいがいせんよう

## 災害専用ダイヤル

地震や台風のとき電話はかかりにくくなる  
場合があります。災害が起きたとき災害  
専用ダイヤルを使って安否確認や家族、  
友達に連絡することができます。

## Numbers to call in disasters

During Earthquakes and Typhoons it will be difficult to make calls. You can dial the following numbers to make contacts with friends and family.

### ◆災害用伝言ダイヤル 171 Disaster Message Board Service 171

メッセージを入れる「1711（自分の電話番号）」

To leave a message, please dial 1711 plus your phone number

メッセージを聞く「1712（相手の電話番号）」

To hear the recorded message from someone, please dial 1712 plus the person's phone number

web171	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>	
ドコモ Docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>	
au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>	
ソフトバンク Softbank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>	
Y!mobile	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a>	
J-anpi	<a href="http://anpi.jp/top">http://anpi.jp/top</a>	

非常時持ち出し品 List of the things to take with you in case of emergency

チェック	逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの	
Checklist	What to take with you in case of emergency	
	食べるもの (非常食)	Food (Emergency Rations)
	飲みもの (水など)	Drinks (Water, etc)
	懐中電灯	Flashlight (Torch)
	ヘルメット	Helmet
	携帯電話の充電器	Charger for Mobiles
	着替え (服・下着・靴下)	Clothing (Clothes, Underwear, Shoes)
	タオル	Towels
	トレットペーパー・ティッシュペーパー	Toilet Paper and Tissues
	軍手	“Gunte,” Cotton work gloves
	マスク	Masks
	歯みがき	Toothbrush
	ビニール袋	Plastic bags
	台所用ラップ	Kitchen wraps
	わりばし(スプーン・フォーク)	Disposable chopsticks (Spoons, Forks)
	紙皿・紙コップ	Paper plates, Paper cups
	使い捨てカイロ (寒いとき)	Thermal warmers (for the cold)
	ラジオ	Radio
	ローソク・ライター	Candles, Lighter
	はさみ・ナイフ	Scissors, Knives
	筆記用具	Stationaries
	通帳・はんこ	Bank account book, Seal(Hanko)
	パスポート	Passport
	在留カード	Residence card
	お金	Cash
	いつも飲む薬	Regularly taken medicine

さいがい 災害のときの日本語

Japanese expressions at the time of Disaster

<p>きんきゆうじしんそくほう 緊急地震速報</p> <p>Earthquake Early Warning</p>	<p>これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。</p> <p>Warning: Strong quakes will occur</p>
<p>よしん 余震</p> <p>Aftershock</p>	<p>あとから来る地震 (2回目、3回目...の地震)</p> <p>Quakes after the first one (i.e. 2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup> time, etc)</p>
<p>つなみ 津波 Tsunami</p>	<p>とても大きくて速い波 Big and fast waves</p>
<p>とうかい 倒壊する</p> <p>Collapse, damage</p>	<p>家や建物が壊れます。</p> <p>The houses and buildings are going to collapse.</p>
<p>けいほう 警報</p> <p>Warnings</p>	<p>災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ</p> <p>Notifications that inform you of a disaster about to happen.</p>
<p>けいけい 警戒する</p> <p>Be on guard</p>	<p>準備します。気をつけます。</p> <p>Be prepared. Take care.</p>
<p>あんび かくにん 安否を確認する</p> <p>Confirming safety</p>	<p>家族や友達がだいじょうぶか調べます。</p> <p>Check to see if friends and family are safe.</p>
<p>ひなん 避難する</p> <p>Seek refuge</p>	<p>逃げます。</p> <p>To escape.</p>
<p>ひなんじょ 避難所</p> <p>Evacuation sites</p>	<p>安全のためにみんなが集まるどころ (学校・体育館・公民館など)</p> <p>A designated safe zone for people to gather (schools, gyms, community centers)</p>
<p>きゅうえんぶつし 救援物資</p> <p>Relief Supplies</p>	<p>避難所でもらう食べ物や服など</p> <p>Food and clothing provided at the evacuations sites</p>
<p>きゅうすい 給水</p> <p>Water Supplies</p>	<p>水をもらうこと</p> <p>Receiving water</p>
<p>はいきゆう 配給</p> <p>Food rations</p>	<p>食べ物などが決まった時間に配られること</p> <p>Distribution of food portions at a designated time</p>
<p>ただし 炊き出し</p> <p>Meal distribution</p>	<p>避難所などで作った食べ物を配ります。</p> <p>Handing out dish prepared at the Evacuation sites.</p>

## 避難所を調べる

地震や台風のときは、避難所（学校や公民館）へ逃げてください。避難所は家の近くにあります。避難所に食べ物、寝るところ、お知らせがあります。先に避難所の場所を調べておいてください。分からないときは、市役所や役場に聞いてください。

## Check out the Evacuation Sites

During Earthquakes and Typhoons, please seek refuge at nearby evacuation sites (schools, community centers). You can find one near your home, and you would be provided with food, a space to sleep and information there. Check in advance where your evacuation sites are located. For questions, please ask at your local municipal government.

ちず  
地図

近くの避難所を調べて、書いておきましょう！

Map

Check and write down your nearby evacuation sites.

<p>おokayama ぼうさいポータル                  Okayama Portal Site for                  Disaster Prevention</p>	<p>(にほんご 日本語、English、中文、한글)  <a href="http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/">http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</a></p> 
<p>おかやまけん がいこくじん じゅうみん                  岡山県 外国人住民のため                  のぼうさい                  Okayama Prefectural                  Government                  Disaster Prevention                  Guidebook for Foreign                  Residents</p>	<p>(English、中文、한글、Português、Tiếng Việt)  <a href="http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html">http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</a></p> 
<p>しょうぼうぼうさいはくぶつかん                  消防防災博物館                  Fire and Disaster                  Prevention Museum</p>	<p>ぼうさい                  防災パンフレット「地震に自信を」                  (English、中文、한글、Português)  <a href="http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hpd2_view">http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hpd2_view</a></p> 
<p>そうむしょうしょうぼうちよう                  総務省消防庁                  Fire and Disaster                  Management Agency</p>	<p>(にほんご 日本語) <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a></p>  <p>(English) <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a></p> 

<p>きしょうちょう 気象庁 Japan Meteorological Agency</p>	<p>つなみぼうさいけいほう つなみ 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」 (日本語、English)  <a href="http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/">http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/</a></p>
<p>いちざい し ちたいこくさいか きょうかい (一財)自治体国際化協会 CLAIR</p>	<p>たげんごせいかつじょうほう こくご 多言語生活情報 (15か国語) Multilingual living guide  <a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/">http://www.clair.or.jp/tagengo/</a></p>
<p>NHK WORLD</p>	<p>しちよう 視聴アプリ NHK News Application  <a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/</a></p>



# 防災メモ Notes for Disaster Prevention

<p>なまえ 名前 Name (name)</p>	 <p><b>119</b></p> <p>しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急</p> <p>Fire Brigade, Ambulance</p>
<p>くに 国 Nationality (kuni)</p>	
<p>けつえきがた 血液型 Blood type (ketsuekigata) A B O AB</p>	 <p>けいさつ 警察 Police</p> <p><b>110</b></p>
<p>パスポート№ Passport number</p>	
<p>ざいりゅう 在留カード№ Residence Card No.</p>	<p>さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル</p> <p><b>171</b></p> <p>Disaster Emergency Message Dial</p>
<p>にほん じゅうしょ 日本の住所 Address in Japan</p>	
<p>TEL かぞく なまえ 家族の名前 Name of family</p>	<p>さいがい かぞく あ 災害のとき家族で会うところ Place to meet family during a disaster</p>
<p>かいしゃ がっこう 会社・学校など Company, school</p>	<p>たいしかん りょうじかん 大使館・領事館 Embassy, Consulate</p>
<p>なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL</p>	<p>やくしよ 役所 City/Town Office</p>
<p>にほん ともだち 日本の友達 Japanese Friends</p>	<p>がす Gas Company</p>
<p>なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL</p>	<p>てんき 電気 Electric Power Company</p>
<p>がいこく れんらくき 外国の連絡先 Contact details overseas</p>	
<p>なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL</p>	<p>すいどう 水道 Water Bureau</p>

## 消費生活に関する相談サービス

商品やサービスに関する県民の苦情相談は、岡山県消費生活センターで受付、トラブルの解決のための助言やあっせんを行っています。(日本語で対応)

### 岡山県消費生活センター

#### 【場所】

岡山市北区南方2-13-1

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館

きらめきプラザ5F

TEL: 086-226-0999

#### 【相談日・受付時間】

火曜日～日曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30

### 岡山県消費生活センター津山分室

#### 【場所】

津山市山下53

岡山県美作県民局相談室内

TEL: 0868-23-1247

#### 【相談日・受付時間】

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00、13:00～16:30

また、お住まいの市町村役場の担当課でも相談を受け付けます。

詳しくは、各市町村役場に問い合わせてください。(p.127参照)

## Consumer Advice

The Okayama Prefectural Consumer Affairs Center advises and assists citizens in matters relating to goods and services (in Japanese.)

### Okayama Prefectural Consumer Affairs Center

#### Address

Okayama-ken Sôgô Fukushi Borantia NPO Kaikan Kirameki-Plaza, 5F (Okayama Prefectural Welfare, Volunteer & NPO Building), 2-13-1 Minamigata, Kita-ku, Okayama-shi

TEL: 086-226-0999

#### Reception Times

Tuesday to Sunday (except Public Holidays and New Year Holidays) 9:00～16:30

### Okayama Prefectural Consumer Affairs Center Tsuyama Branch

#### Address

Inside Okayama Prefecture's Mimasaka Branch Office 53, Sange, Tsuyama-shi  
TEL: 0868-23-1247

#### Reception Times

Monday to Friday (except Public Holidays and New Year Holidays) 9:00～12:00、13:00～16:30

Your municipal government office will also assist you. Please contact the relevant department for further details. (See appendix page 127)

## 家庭・仕事の悩み、心・からだの相談サービス

岡山県男女共同参画推進センター（ウイズセンター）では、相談員が、さまざまな悩みごとに日本語で対応します。

### 総合相談

家庭や職場の悩みなど様々な相談に応じる一般相談と、弁護士による法律相談、医師によるこころの相談などの特別相談を行っています。（予約制、無料）

TEL : 086-235-3310（直通）

#### ◇相談員による一般相談

火曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

9:30～17:00（受付は16:30まで）

◇弁護士（法律相談）第2・4金曜日（予約制）

◇医師（こころの相談）第1・3金曜日（予約制）

### 岡山県男女共同参画推進センター

【場所】岡山市北区南方2-13-1 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」6F

TEL : 086-235-3307（代）

【開館時間】火曜日～土曜日 9:30～18:00  
日曜日 9:30～17:00

（月曜日・祝日・年末年始を除く）

## Consultation Service for Women on Family, Work-related Problems, Mental and Physical Health

Okayama Prefecture Promotion Center for gender equality (also known as WITH Center) provides individual advice in Japanese on various troubles.

### General Consultation

The WITH Center provides general advices on troubles in your homes, your workplaces, etc. and also specialist advices on legal troubles and health troubles including mental health. (Free /Reservations required)

TEL:086-235-3310 (Direct external line)

#### ◇General Advisors

Tuesday to Saturday (except Public Holidays and New Year Holidays)

9:30～17:00 (Reception closes 16:30)

#### ◇Special Legal Consultations

2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Fridays every month (Reservations required)

#### ◇Mental Health Care Consultations

1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Fridays every month (Reservations required)

### Contact details about the WITH Center

Address:

Okayama-ken Sôgô Fukushi Borantia NPO Kaikan Kirameki-Plaza, 6F (Okayama Prefectural Welfare,

Volunteer & NPO Building),

2-13-1 Minamigata, Kita-ku,

Okayama-shi

TEL: 086-235-3307 (reception)

Open hours:

Tuesday to Saturday, 9:30～18:00

Sundays, 9:30～17:00

(Except Monday, Public Holidays and New Year Holidays)

あむだこくさいいりょうじょうほう  
**AMDA国際医療情報センター（関西）**

あむだこくさいいりょうじょうほう  
AMDA国際医療情報センターでは、在日  
外国人などからの医療に関する相談を電話  
で受け付けています。

【時間】月曜～金曜 9:00～17:00

【対応言語】英語、スペイン語、中国語

【相談電話】TEL: 050-3598-7574

にっけいじんそうだん  
**日系人相談センター**

（公財）海外日系人協会の日系人相談セン  
ターでは、在日日系人などからの日常生活、  
仕事、在留資格などについて相談を  
受け付けています。

【時間】月曜～金曜 14:00～17:30

（土曜・日曜、祝祭日を除く）

【対応言語】ポルトガル語、スペイン語、  
日本語

【電話】TEL: 045-211-1788（直通）

【訪問場所】横浜市中区新港2丁目3-1  
JICA横浜内

じつこけんしゅうせい ぎのうじっしゅうせい ぼこくごそうだん  
**JITCO研修生・技能実習生の母国語相談ホ  
ットライン**

（公財）国際研修協力機構（JITCO）で  
は、研修生・技能実習生からの相談を電話  
で受け付けています。

【対応言語と相談日】

- ・中国語、ベトナム語  
毎週火曜、木曜、土曜 11:00～19:00
- ・インドネシア語  
毎週火曜、土曜 11:00～19:00
- ・英語、フィリピン語  
毎週木曜 11:00～19:00

【電話】フリーダイヤル 0120-022332  
一般電話03-4306-1111

AMDA International Medical Information  
Center (Kansai)

This center provides telephone  
counseling about medical problems for  
foreigners living in Japan.

Time: Mon.~ Fri. 9:00~17:00

Languages: English, Spanish, Chinese

TEL: 050-3598-7574

Consultation Center for those with  
Japanese background

The association of Nikkei and Japanese  
abroad consultation center provides  
consultations about daily life activities,  
work, visa status, etc. for  
Japanese-descended people resident in  
Japan.

Time: Mon.~Fri.14:00~17:30

(Excluding Sat., Sun. and public  
holidays)

Languages: Portuguese, Spanish,  
Japanese

TEL: 045-211-1788 (Direct line)

Venue: 2-3-1 shinkou, naka-ku,  
Yokohama-shi, JICA within Yokohama

JITCO hotline for international interns,  
trainees

Japan International Training  
Cooperation Organization holds  
telephone consultations for interns and  
trainees.

The languages and consultation hours are  
as follows:

- ・ Chinese, Vietnamese  
Every Tues., Wed., Sat 11:00~19:00
- ・ Indonesian  
Every Tues., Sat 11:00~19:00
- ・ English, Tagalog  
Every Thurs 11:00~19:00

TEL (toll free): 0120-022332

Regular phone: 03-4306-1111

## 外国人対象の無料相談サービス

### 外国人のための無料法律相談

(一財) 岡山県国際交流協会が岡山弁護士会と共催で開催します(予約が必要)。岡山弁護士会の弁護士が法律の問題についてアドバイスをします。英語、中国語、ベトナム語他の通訳(無料)が必要な場合は、予約の際に申し込んでください。

【場所】 岡山国際交流センター

【時間】 5月から3月までの  
毎月第1火曜日 13:00~16:00  
毎月第3土曜日 10:00~13:00

【対応言語】 日本語、英語、中国語  
ベトナム語、他

【費用】 無料

【相談時間】 1時間

【予約】 相談日の前日午後4時までに、岡山国際交流センター1F情報相談コーナーに来館または電話で予約をしてください。予約は日本語か英語のみ。

【問合せ・相談の予約】TEL:086-256-2914

### 法テラス多言語情報提供サービス

日本の法制度や弁護士会など関係機関を紹介いたします。

【受付】 月曜~金曜 9:00~17:00

【電話】 0570-078377

【対応言語】 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、ベトナム語

## Free Consultations for Foreign Nationals

### Free Professional Legal Advice for Non-Japanese

Administered by the Okayama Prefectural International Exchange Foundation (OPIEF) and the Okayama Bar Association, Bar members offer advice on legal matters. If you need an interpreter in English, Chinese, Vietnamese etc., please notify your request of an interpreter when you book. (Free of charge)

Location: Okayama International Center  
Time: 1st Tuesday 13:00 ~ 16:00,  
3rd Saturday 10:00~13:00 every month  
except April

Languages: Japanese, English, Chinese, Vietnamese, etc.

※Please enquire to OPIEF about other languages.

Cost: Free

Time per one consultation: One hour

For Reservations: Please telephone or come to the Information Desk on the 1st floor of Okayama International Center, by 16:00 on the day before consultation. Only Japanese and English are available. Enquiries: TEL 086-256-2914

### Japanese Legal Support Center "Hoterasu" Multilingual Information Service

This service gives you information on Japanese legal system or institutions such as bar associations.

Contact hours: From Monday to Friday 9:00 ~ 17:00

TEL: 0570-078377

Languages: English, Chinese, Portuguese, Spanish, Korean, Vietnamese

おかやまこくさいこうりゅう  
**岡山国際交流センター**

じょうほうそうだん  
**情報相談コーナー**

おかやまけんない かんこう せいかつ にほんごきょうしつ  
岡山県内の観光、生活、日本語教室やその  
た いろいろ 質問・相談に、(一財)岡山県  
他のいろいろな質問・相談に、(一財)岡山県  
こくさいこうりゅうきょうかい しょくいん にほんご えいご  
国際交流協会の職員が日本語と英語で  
こた えます。

【場所】 岡山国際交流センター1F

【時間】 月曜日～土曜日

9:00～17:00

(日曜日、12月29日～1月3日は休み)

【対応言語】 日本語、英語

【問合せ】 TEL: 086-256-2914

がいこくじん ざいりゅうわりゅうそうだん  
**外国人のための在留無料相談**

ぎょうしゅが 査証 (ビザ) など で 困ったこと  
に 幅広く アドバイス します。

おかやまこくさいこうりゅう  
◆ **岡山国際交流センター1F**

じょうほうそうだん  
**情報相談コーナー**

【時間】 毎月第1・第3土曜日 10:00～12:00

【費用】 無料

【対応言語】 日本語

【問合せ】 TEL: 086-256-2914

◆ **岡山市外国人総合相談窓口**

おかやましきたくだいく ちょうめ  
(岡山市北区大供一丁目1-1)

【時間】 毎月第1・2火曜日 10:00～12:00

毎月第3・4火曜日 13:00～15:00

【費用】 無料

【対応言語】 日本語

【問合せ】

岡山行政書士グループ コスモス会

TEL: 086-236-8070

**Okayama International Center  
Information Desk**

Staff of Okayama Prefectural  
International Exchange Foundation  
(OPIEF) answer enquiries in Japanese  
and English on a wide range of subjects  
such as sightseeing, daily life, Japanese  
language classes in Okayama, etc.

Location: Okayama International Center, 1F  
Operating hours: Monday to Saturday,  
9:00 ~ 17:00. (Closed on Sundays and  
from December 29<sup>th</sup> to January 3<sup>rd</sup>.)

Languages: Japanese, English  
Enquiries: TEL 086-256-2914

**Free VISA Consultation for Non-Japanese**

Administrative Scriveners offer advice on  
visa related matters.

◆ **Okayama International Center, 1F  
Information Desk**

Operating hours:

1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Saturdays every month,  
10:00 -12:00.

Cost: Free

Language: Japanese

Enquiries: TEL 086-256-2914

◆ **General Consultation Counter for  
Foreign Residents**

Operating hours:

1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> Tue every month, 10:00-12:00

3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> Tue every month, 13:00-15:00

Cost: Free

Language: Japanese

Enquiries: Administrative Scrivener  
Group Cosmos Association

TEL: 086-236-8070

## 岡山県外国人相談センター

仕事、結婚、子どもの教育など生活での  
困りごとについて各種相談できます。

【場所】岡山国際交流センター1F

【時間】月曜日～土曜日 9:00～17:00

【対応言語】英語・中国語・韓国語・

ポルトガル語・ベトナム語、他

【相談電話番号】TEL: 086-256-6052

【E-mail】[support@opief.or.jp](mailto:support@opief.or.jp)

<http://www.opief.or.jp/consulting/>

## 外国人のための無料生活相談

岡山に在の中国人、ブラジル人、ベトナム人、フィリピン人、韓国人、の一般生活相談に応じます。

【場所】岡山国際交流センター1F

【時間】

・中国語・ポルトガル語

毎月第1・第3土曜日 9:00～13:00

毎月第2・第4水曜日 13:00～17:00

(年末年始はお休みです)

・ベトナム語

毎月第1・第3土曜日 9:00～13:00

・タガログ語

毎月第3木曜日 10:00～14:00

・韓国語

毎月第4水曜日 13:00～17:00

【相談電話番号・問合せ】

TEL: 086-256-2914

## Okayama International Support Center

We offer support services for common life problems such as work, marriage, children's education, and others.

Location: Okayama International Center, 1F

Operating hours: Mon-Sat 9:00-17:00

Available Languages:

English, Chinese, Korean, Portuguese,

Vietnamese, etc.

Number for telephone counseling service

and enquiries: TEL:086-256-6052

E-mail: [support@opief.or.jp](mailto:support@opief.or.jp)



## Free Multilingual Consultation Service

Daily Life Consultation Services for Chinese, Brazilian, Vietnamese, Filipino and Korean who live in Okayama.

Location: Okayama International Center, 1F

Operating hours:

**In Chinese and Portuguese languages**

The 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Saturdays 9:00～13:00

The 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Wednesdays

13:00～17:00

**In Vietnamese language**

The 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Saturdays 9:00～13:00

**In Tagalog Language**

The 3<sup>rd</sup> Thursdays 10:00～14:00

**In Korean Language**

The 4<sup>th</sup> Wednesdays 13:00～17:00

(Except Dec. 29-Jan. 3)

Number for telephone counseling service and enquiries:

TEL: 086-256-2914

おかやましがいこくじんしんみん かた そうだんまじぐち  
**岡山市外国人市民の方の相談窓口**

にちじょうせいかつ そうだん ぎょうせい てつづ あんない  
日常生活の相談や行政手続きの案内な  
どの相談に応じます。

おかやましがいこくじんそうごうそうだんまじぐち  
◆ **岡山市外国人総合相談窓口**

【場所】 岡山市役所本庁舎 1階

(おかやましきたくだいく ちやうめ  
岡山市北区大供一丁目1-1)

【時間】 月曜～金曜 9:00～16:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・ベトナム語・  
韓国語

【問合せ】 TEL: 086-803-1128

E-mail: kokusaika@city.okayama.lg.jp

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/000012926.html>

こくさいか  
◆ **国際課**

【場所】 岡山市北区大供一丁目1-1

(おかやましきたくだいく ちやうめ  
岡山市役所本庁舎 2階)

【時間】 月曜～金曜

9:00～12:00、13:00～16:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・韓国語

【問合せ】 TEL: 086-803-1112

◆ **友好交流サロン**

【場所】 岡山市北区 幸町 10-16

(にしがわ かい  
西川アイプラザ 4階)

【時間】 火曜～金曜 10:00～20:00

土曜・日曜 10:00～18:00

[祝日(月曜と重なる場合は翌日も)、  
毎月第2日曜、12月28日～1月4日を除く]

【対応言語】 英語・中国語・韓国語

【問合せ】 TEL: 086-234-5882

<https://www.city.okayama.jp/shisei/000012991.html>

Consultation Provided

for Foreign Citizens in Okayama City

City officials provide advice about daily life and administrative procedures.

◆ **General Consultation Counter for Foreign Residents**

Location: Okayama City Hall, 1F  
(1-1-1 Daiku, Kita-ku)

Operating hours: Monday-Friday  
9:00～16:00 (Except National holiday and Dec. 29-Jan. 3)

Available Languages:

English, Chinese, Vietnamese, Korean  
Enquiries: TEL: 086-803-1128

E-mail: kokusaika@city.okayama.lg.jp

◆ **International Division**

Location: International Affairs  
Division (Okayama City Hall, 2F)  
1-1-1 Daiku, Kita-ku

Operating hours: Monday-Friday  
9:00～12:00、13:00～16:00  
(Except national holidays and Dec. 29-Jan. 3)

Available Languages: English, Chinese,  
Korean

Enquiries: TEL: 086-803-1112

◆ **International Exchange Lounge**  
(Yuko Koryu Salon)

Location: Nishigawa Ai Plaza, 4F, 10-16  
Saiwai-cho, Kita-ku

Operating hours:  
Tuesday-Friday 10:00～20:00  
Saturday&Sunday 10:00～18:00  
(Except national holidays, the 2<sup>nd</sup>  
Sundays, and Dec. 28-Jan.4; if a  
national holiday falls on a Monday, the  
following Tuesday is also closed.)

Available Languages:

English, Chinese, Korean  
Enquiries: TEL: 086-234-5882





くらしき たかはしがわりゆういきがいこくじんそうだんまどぐち  
**倉敷・高梁川流域外国人相談窓口**

【場所】 倉敷市役所本庁舎1階19番窓口  
(倉敷市西中新宿640番地)

【時間】 月曜～金曜 9:00～17:00  
(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・ベトナム語・  
韓国語・ポルトガル語・スペイン語・ネパ  
ール語・フィリピン語・インドネシア語・  
ヒンディー語・タイ語・フランス語・ロシ  
ア語

【問合せ】 TEL: 086-426-3014

<http://wp.welltool.jp/kurakoku/>

そうじゃしがいこくじんそうだんまどぐち  
**総社市外国人相談窓口**

【場所】 総社市民生生活部人権・まちづく  
り課 (総社市中央1丁目1-1)

【時間】 月曜～金曜 8:30～17:15  
(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 ポルトガル語・スペイン語  
英語・中国語・ベトナム語

【問合せ】 TEL: 0866-92-8242

E-mail:

[iinken-machi@city.soja.okayama.jp](mailto:iinken-machi@city.soja.okayama.jp)

つうやく たぶん かきょうせい  
**通訳ボランティア(多文化共生コミュニケ  
ーションサポーター)派遣**

(一財)岡山県国際交流協会では、学校や  
役場、行政機関、病院などに通訳ボラン  
ティアを派遣しています。費用は無料です。  
詳しくは下記へお問い合わせください。

【問合せ】

(一財)岡山県国際交流協会

TEL: 086-256-2914

(月曜～土曜日 9:00～17:00)

**Consultation Desk for Foreigners in  
Kurashiki City and the Takahashi River  
Basin**

Location: Kurashiki City Hall, main  
building, 1st floor, counter No.19

(640 Nishinaka Shinden, Kurashiki-shi)  
Operating hours: Mon.-Fri. 9:00～17:00  
(Except national holidays, new year  
holidays)

Available Languages: English, Chinese,  
Vietnamese, Korean, Portuguese,  
Spanish, Nepali, Filipino, Indonesian,  
Hindi, Thai, French and Russian

Enquiries: TEL 086-426-3014

<http://wp.welltool.jp/kurakoku/>



**Soja City Consultation Desk for Foreigners**

Location: Human Rights and Urban  
Development Division, Department of  
Citizens' Environment

(1-1 Chuou 1 Chome, Soja-shi)  
Operating hours:

Monday-Friday 8:30～17:15

(Except national holidays, new year  
holidays)

Available Languages: Portuguese,  
Spanish, English, Chinese and  
Vietnamese

Enquiries: TEL 0866-92-8242

E-mail:

[iinken-machi@city.soja.okayama.jp](mailto:iinken-machi@city.soja.okayama.jp)



**Volunteer Interpreters (Multicultural  
Coexistence Communication Support)**

OPIEF dispatches volunteer interpreters  
to schools, municipal offices,  
administrative organizations, and  
hospitals, etc. There is no cost involved.  
For more information, please contact the  
number below.

Enquiries:

Okayama Prefecture International  
Exchange Foundation (OPIEF)

TEL: 086-256-2914

(Mon.-Sat. 9:00～17:00,  
Except Dec.29-Jan.3)