度量衡換算表　Pesos y medidas

温度 Medidas de Temperatura

°F（華氏）＝（℃×9／5）＋32　　F= Farenheit

°C（摂氏）＝：（°F－32）×5／9　　C= Centígrados

※体温(temperatura del cuerpo)37℃＝98.6°F

※気温(temperatura del ambiente)0℃＝32°F 、10℃＝50°F、20℃＝68°F、30℃＝86°F

※調理温度(temperatura de cocción)　175℃＝350°F、220℃＝425°F

長さ Medidas de Longitud

1 cm（センチ）＝0.394 pulgadas（インチ）

1 m（メートル）＝39.37 pulgadas=1.09 yardas（ヤード）

1 km（キロメートル）＝3280.8 pies（フィート）＝0.621millas（マイル）

1 pulgada（インチ）＝2.54 cm（センチ）

1 pie（フィート）＝0.35 m（メートル）

1 yarda（ヤード）＝0.9144 m（メートル）

1 milla（マイル）＝1.609 km（キロメートル）

広さ Medidas de Área

1 acre（エーカー）＝0.405 hectárea（ヘクタール）

1 Milla cuadrada（平方マイル）＝2.5899 km cuadrado（平方キロ）

1 Km cuadrado（平方キロ）＝247.1 acres（エーカー）

体積 Medidas de Volúmen

米国（EEUU）　1 galón（ガロン）＝3.785 litros（リットル）

　　1 pinta（パイント）＝0.473 litros（リットル）

英国（Inglaterra）　1 galón（ガロン）＝4.54 litros（リットル）

重さ Medidas de Peso

米国（EEUU）　1 Onza（オンス）＝28.350 g（グラム）

　　1 Libra（パウンド）＝453.592 g（グラム）

英国（Inglaterra）　1 Piedra(ストーン)＝14 libras（パウンド）＝6.35 kg（キログラム）

衣服類のサイズ表示対照表　Medidas de ropa

女性用衣服サイズ　Ropa Femenina

日本 Japonesa	7～9	11～13	15～17	19
米国 Americana	2～4	6～8	10～12	14
英国 Inglesa	8～10	12～14	16～18	20
ヨーロッパ Europea	36～38	40～42	44～46	48

女性下着サイズ　Ropa Interior Femenina

サイズ　Tamaño	S	M	L	LL	EL
胸囲　Busto	72~80	79~87	86~94	93~101	100~108
身長　Estatura	145~155	150~160	155~165	160~170	168~170

女性用靴サイズ　Calzado Femenino

日本 Japonesa	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26
米国 Americana	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
英国 Inglesa	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
ヨーロッパ Europea	36	37	38	38	38	39	40

男性用衣服サイズ　Ropa Masculina

日本 Japonés	S		M		L		LL
米国 Americano	34	36	38	40	42	44	46
英国 Inglés	34	36	38	40	42	44	46
ヨーロッパ Europeo	44	46	48	50	52	54	56

男性用シャツ襟サイズ　Camisas con cuellos Masculinos

日本 Japonés	36	37	38	39	40	41	42
米国 Americano	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
英国 Inglés	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
ヨーロッパ Europeo	36	37	38	39	40	41	42

男性用靴サイズ　Calzado Masculino

日本 Japonés	23	24	25	26	27	28	29
米国 Americano	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5
英国 Inglés	5	6	7	8	9	10	11
ヨーロッ Europeo	39	40	41	42	43	44	45

ズボン胴回りサイズ　Cintura

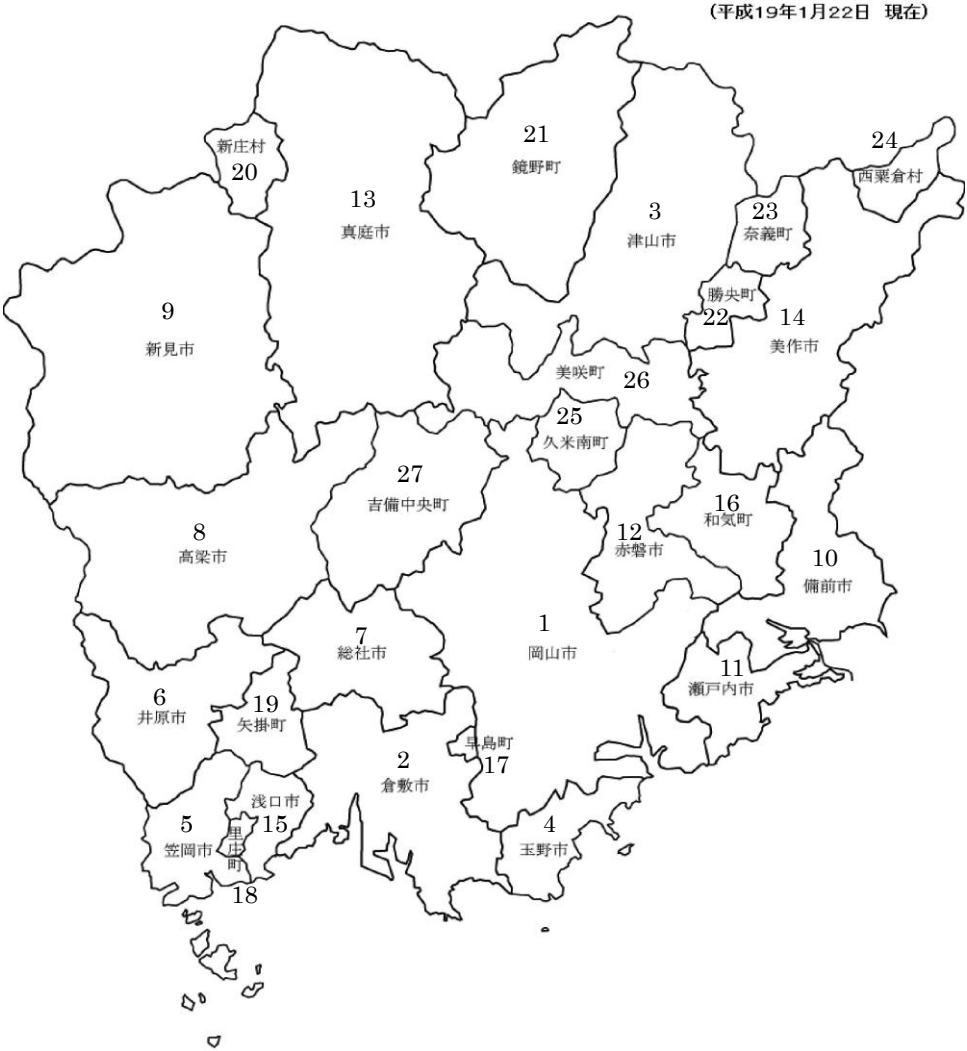
センチ　Cm	63	66	68	71	73	76	78	81	83
インチ　Pulgada	25	26	27	28	29	30	31	32	33

県内市町村役場（代表電話）

Oficinas de los gobiernos municipales de la Província de Okayama

	市町村名	読み方	Ciudades	代表電話 TEL
1	岡山市	おかやまし	Okayama-shi	086-803-1000
2	倉敷市	くらしきし	Kurashiki-shi	086-426-3030
3	津山市	つやまし	Tsuyama-shi	0868-32-2032
4	玉野市	たまのし	Tamano-shi	0863-32-5588
5	笠岡市	かさおかし	Kasaoka-shi	0865-69-2121
6	井原市	いばらし	Ibara-shi	0866-62-9500
7	総社市	そうじゃし	Soja-shi	0866-92-8200
8	高梁市	たかはしし	Takahashi-shi	0866-21-0200
9	新見市	にいみし	Niimi-shi	0867-72-6111
10	備前市	びぜんし	Bizen-shi	0869-64-3301
11	瀬戸内市	せとうちし	Setouchi-shi	0869-22-1111
12	赤磐市	あかいわし	Akaiwa-shi	086-955-1111
13	真庭市	まにわし	Maniwa-shi	0867-42-1111
14	美作市	みまさかし	Mimasaka-shi	0868-72-1111
15	浅口市	あさくちし	Asakuchi-shi	0865-44-7000
16	和気町	わけちょう	Wake-cho	0869-93-1121
17	早島町	はやしまちょう	Hayashima-cho	086-482-0611
18	里庄町	さとしょうちょう	Satosho-cho	0865-64-3111
19	矢掛町	やかげちょう	Yakage-cho	0866-82-1010
20	新庄村	しんじょうそん	Shinjo-son	0867-56-2626
21	鏡野町	かがみのちょう	Kagamino-cho	0868-54-2111
22	勝央町	しょうおうちょう	Shôô-cho	0868-38-3111
23	奈義町	なぎちょう	Nagi-cho	0868-36-4111
24	西粟倉村	にしあわくらそん	Nishiawakura-son	0868-79-2111
25	久米南町	くめなんちょう	Kumenan-cho	086-728-2111
26	美咲町	みさきちょう	Misaki-cho	0868-66-1111
27	吉備中央町	きびちゅうおうちょう	Kibichûô-cho	0866-54-1313

Actual, enero 22, 2007
（平成19年1月22日　現在）



関係機関電話番号一覧　Lista de teléfonos útiles

◎緊急　Emergencies

警察（*Keisatsu*）	Policía	１１０	p.1
救急（*Kyûkyû*）	Ambulancia	１１９	p.4
消防（*Shôbô*）	Bomberos	１１９	p.15

◎相談・問い合わせ　Consultas/Informaciones

岡山県国際交流協会	**OPIEF**	086-256-2914	p.30

◎その他の機関　Otras Organizaciones

岡山地方法務局	Oficina de Asuntos Jurídicos de Okayama	086-224-5656	
広島入国管理局岡山出張所	Depart. Imigración Okayama	086-234-3531	p.34
岡山労働局労働基準部監督課	Minist. Trabajo de Okayama	086-225-2015	p.71
ハローワーク岡山	Hello Work Okayama	086-241-3222	p.69
ハローワークプラザ岡山	Hello Work Plaza Okayama	086-222-2900	p.69
ハローワーク倉敷中央	Hello Work Kurashiki	086-424-3333	p.69
ハローワーク総社	Hello Work Soja	0866-92-6001	p.69
岡山県庁（代表）	Gobierno de la Província	086-224-2111	
岡山県消費生活センター	Centro atención Consumidor	086-226-0999	p.26
男女共同参画推進センター	Centro WITH	086-235-3307	p.27
岡山県運転免許センター	Centro de Manejo	086-724-2200	p.95
岡山空港ターミナル	Aeropuerto de Okayama	086-294-5201	p.113
中国電力　岡山営業所	Chugoku Denryoku Okayama	0120-411-669	p.59
岡山ガス　本社（岡山）	Okayama Gas (Área Okayama)	086-272-3111	p.60
水島ガス	Mizushima Gas	086-444-8141	p.60
津山ガス	Tsuyama Gas	0868-22-7211	p.60
岡山中央郵便局	Correo Central Okayama	086-227-2756	p.86
郵便貯金カード紛失センター	Correo, perdida de tarjeta	0120-794-889	p.2
JAF 日本自動車連盟岡山支部	JAF　oficina Okayama	086-273-0710	p.96
JR 岡山駅　案内所	Estación JR Okayama	086-225-9223	p.114
JR 倉敷駅　案内所	Estación JR Kurashiki	086-422-0249	p.114
NTT　電話新設･変更（固定電話）	NTT (Nuevas líneas)	１１６	p.66
（携帯）		0120-116-000	
NTT 電話料金の問い合わせ	NTT (Tarifas)	0120-747-488	p.66
NTT 番号案内	NTT (informe número telef.)	１０４	p.66
NTT 時報	NTT (Hora)	１１７	
NTT 天気予報	NTT (pronóstico del Tiempo)	１７７	

NTT 災害用伝言ダイアル	NTT Dengon Dial (Correo de voz para caso de emergencia)	１７１
児童相談全国共通ダイヤル	Consulta sobre los niños	１８９
岡山市こども総合相談所	Consejo general de niños de la ciudad de Okayama	086-803-2525
外国人総合相談支援センター	Centro de apoyo y consultas para residentes extranjeros	03-3202-5535

お役立ち URL リスト　Lista de páginas webs útiles

・岡山県のホームページ　Página web de la Prefectura de Okayama

(English, 中文，한글,やさしい日本語）En inglés, chino, coreano y japonés sencillo.

外国人の方を対象にしたサイト Página web para extranjeros

岡山県の歴史、観光、防災マップ、災害・救急医療情報システムなどを提供

La información está disponible en varios idiomas por lo que los residentes extranjeros pueden conocer sobre la historia de Okayama, los sitios turísticos e información para la prevención de desastres como son los mapas, sistemas de información para desastres y servicios de emergencia médica.

http://www.pref.okayama.jp

・一般財団法人岡山県国際交流協会

Okayama Prefectural International Exchange Foundation (Fundación de Intercambio Internacional de la Prefectura de Okayama)

交流イベント、日本語教室、生活相談（中国語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語)、在留無料相談、無料法律相談、子ども日本語学習サポーター派遣、通訳派遣などについて掲載しています。

Esta página web ofrece información acerca de eventos internacionales, clases de japonés, consultas sobre la vida diaria (disponible en chino, portugués, tagalog y vietnamita). Las consultas sobre el visado y las consultas legales son gratuitas. También ofrece intérpretes o profesores de japonés en los colegios.

http://www.opief.or.jp/

・多文化共生マップ

Mapa de información multicultural y asistencia

岡山県内の日本語教室、相談窓口、仕事、病院などを地図上で紹介しています。

Puede encontrar información acerca de las clases de japonés, servicios de consulta, empleos y tratamientos médicos en Okayama en el mapa de la siguiente dirección.

http://www.opief.or.jp/tabunkamap/ja/

・**岡山県広域災害・救急医療情報システム（英語、韓国語、中国語）**

Sistema de Informaciones en Área de desastres y Servicios Médicos de Emergencia de la Prefectura de Okayama (en inglés, coreano y chino)

病院・医院（クリニック）が休みの日や夜間、急に病気になった時やけがをした時に診察してくれる所を探すことができます。

Esta página web ofrece el nombre y la dirección de las instituciones médicas en caso de urgencia durante festivos y horarios nocturnos.

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

・**外務省のホームページ　駐日外国公館リスト(英語、その他)**

Página web del Ministerio de Relaciones Exteriores

Lista de Embajadas y Consulados Extranjeros en Japón (Inglés，otras)

http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html

・**郵便局のホームページ（日本語、English）**

Página web de correos de Japón (en japonés e inglés)

http://www.post.japanpost.jp/index.html

・**(一財)自治体国際化協会（CLAIR）多言語生活情報**

Guía muitilingüe de la vida en Japón promovido por las autoridades locales de los municipios para las relaciones internacionales (Multilingual Guide to Living in Japan Provided by the Council of Local Authorities for International Relations) (CLAIR)

外国人が日本で生活するために必要な生活情報を多言語(15か国語）で提供。

Esta página web ofrece información necesaria para extranjeros que viven en Japón. Disponible en 15 idiomas.

http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html