

警察への通報（110番電話）

どろぼうや暴力の被害、交通事故にあったときは、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。

报警（拨打电话110）

遇到了小偷、暴力或交通事故时，请拨打电话110（无需区号、免费、24小时服务）。

关于110报警电话

拨打110时，请说清：

- ① 发生了什么
- ② 发生时间
- ③ 发生地点

用手机拨打110时，一定要说清在什么地方拨打的以及拨打时使用的手机号码。如果不知道发生地的具体地址，请告知有特征的建筑物或者标志。拨打之后请不要将该手机关机。

派出所

在各个地区都有派出所及警察。派出所负责各个地区的巡视、防止犯罪的发生、帮助寻找出走的居民以及丢失物品的返还等等。

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、保管してら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。

遗忘、遺失物品時

应该速去警察局或派出所报备。信用卡或借记卡等丢失时，为了防止他人冒充使用，要尽快和发行机构联系。

驾驶证、健康保险证、在留卡、护照等丢失后，应尽快通知发证机构。

在车上遗失物品时

可以询问以下机构。在这种情况下如果知道乘车站名、乘车时间以及下车站名等会方便寻找。

- ・电车(火车)：车站工作人员
- ・公共汽车、出租车：公司的营业点

在某建筑物内遗失物品时

可以询问建筑物内的管理部门。贵重物品会被交到警察局，非贵重物品的话可能会代为保管一阵子。

捡到他人遗失的物品时

应该尽快交到附近的派出所或警察局。乘车时或在商场拾到的东西应该交给那里的工作人员。

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。

交通事故

引发交通事故后

1. 马上对受伤的人采取应急措施，把伤者移到路边的安全地点。受重伤时应该拨打 119 叫救护车。
2. 拨打 110 通知警察并接受指示。
3. 与自己加入的保险公司联系。如果不及联系，可能无法得到理赔。

如自己是交通事故中的受害者

1. 马上通知警察局。如果不申请事故登记的话，警察局有可能不具申请保险时必需的交通事证明书。
2. 如开车的人不是车主，请把司机及车主的姓名地址、车牌号码、保险公司及加入保险的日期确认清楚。
3. 即使当时没有受重伤，事后症状可能会恶化，以防万一应该接受医生的检查。

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。

叫救护车 (拨打电话 119)

突发急病或者受重伤等不能自己去医院的情况下，应该拨打 119 (无需区号，免费，24 小时服务) 叫救护车。

注意不要慌张，冷静、正确地处理。自己说不清时应该求助周围的人。

拨打 119

与对方通话时，应把以下要点说清楚。

1. 要说清是发生火灾还是需要救护。
2. 让对方知道发生地点。说清附近的醒目标志。
3. 让对方知道现在的情况。准确传达病人或者伤员的状况及人数等信息。

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】

◇岡山市休日夜間急患診療所

◇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】

◇倉敷市休日夜間急患センター

倉敷市新田2689

TEL: 086-425-5020

◇倉敷歯科衛生センター(日・祝のみ)

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

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

节假日及夜间就诊

在节假日或夜间突发急病或受伤时，可以到节假日急症诊疗所或者到节假日的值班医生处就诊。

节假日急症诊疗所

【岡山市】

◇岡山市节假日夜间急症诊疗所

◇岡山市节假日急症牙科诊疗所

地址: 岡山市东中央町 3-14

(原市民医院附楼 1 楼)

电话: 086-225-8280

【仓敷市】

• 仓敷市节假日夜间急患中心

仓敷市新田 2689

电话: 086-425-5020

• 仓敷牙科卫生中心

仓敷市昭和 2-2-17

电话: 086-422-2122

【津山市】

• 津山牙科医疗中心诊疗所

津山市沼 6-15

电话: 0868-22-4021

【新见市】

• 新见市节假日诊疗所

(内科・儿科)

新见市高尾 2306-5

电话: 0867-72-0334

休日当番医

市町村の広報誌や新聞に、休日に診療を行う当番医の案内が載っています。

「岡山県災害・救急医療情報システム」のウェブサイトで岡山県内各地域の休日当番医や休日夜間急患診療所を調べることができます。

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

県内の主な救急告示病院

救急告示病院とは、主に重症の救急患者の診療にあたり、県から救急告示施設の認可を受けている医療機関です。

県内の主な救急告示病院で、外国語で診てもらえる診療科がある病院は、次のとおりです。病院を受診するときは、事前に電話などで確認してください。

节假日值班医生

各个市町村的公报或报纸上会登出节假日值班医生的具体信息。

在“冈山县灾害·医疗救护信息系统”的网页上也可以查到冈山县内各地区的节假日值

班医生及节假日夜间急症诊疗所的具体信息。



县内的主要急救医院

急救医院主要接收重症患者进行治疗，是作为急救设施得到政府方面承认的医疗机构。

在县内以下的急救中心可以通过外语对患者进行治疗。就诊前，请事先通过电话确认清楚。

がいこくごたいおう おも きゅうきゅうご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

(可用外语接诊的主要急救中心)

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 (可接诊科室的略称)

IM : 内科 内科、S : 外科 外科、P : 小児科 小児科、

OR : 整形外科 骨科、O : その他 其它

びょういんめい 病院名 医院名称	しよざいち 所在地 地址	ひょうぼうしんりょうか 標榜診療科 可接诊科室 略称	でんわばんごう 電話番号 电话	たいおうげんご 対応言語 对应语种
国立病院機構 岡山医療センター 国立医院机构 岡山医疗中心	岡山市北区田益 1711-1 岡山市北区田益 1711-1	IM, S, P, OR, O	086- 294-9911	英語 英语
		その他の言語は翻訳機で対応可能な範囲 其他语种只支持限于机械翻译的范围		
岡山赤十字病院 岡山红十字医院	岡山市北区青江 2-1-1 岡山市北区青江 2-1-1	IM, S, P, OR, O	086- 222-8811	英語 英语
岡山済生会総合病院 岡山済生会综合医院	岡山市北区国体町 2-25 岡山市北区国体町 2-25	IM, S, P, OR, O	086- 252-2211	英語、中国語 英语、汉语
		電話による医療通訳サービス(17か国語) 利用可 可利用电话医疗翻译服务(17个国家语言)		
岡山済生会外来センター 一病院 岡山済生会外来中心	岡山市北区伊福町 1-17-18 岡山市北区伊福町 1-17-17	IM, S, P, OR	086- 252-2211	英語、中国語 英语、汉语 電話による医療通訳 サービス(17か国語) 利用可 可利用电话医疗翻译 服务(17个国家语言)
岡山市立市民病院 岡山市立市民医院	岡山市北区北長瀬表町 3 丁 目 20-1 岡山市北区北长瀬表町 3 丁 目 20-1	IM, P, S, OR, O	086- 737-3000	英語 英语
心臓病センター 榊原病院 心脏病中心榊原医院	岡山市北区中井町 2-5-1 岡山市北区中井町 2-5-1	IM, S, O	086- 225-7111	英語 英语

びょういんめい 病院名 医院名称	しょじざい 所在地 地址	ひょうぼうしんりょうか 標榜診療科 可接诊科室 略称	でんわばんごう 電話番号 电话号码	たいおうげんご 対応言語 对应语种
岡山大学病院 岡山大学医院 ※紹介状が必要 需要介绍信	岡山市北区鹿田町 2-5-1 岡山市北区鹿田町 2-5-1	IM, S, P, OR, O	086- 223-7151	英語 英語
※他の言語については要事前連絡 其他语种需要提前联系				
佐藤病院 佐藤医院	岡山市南区築港栄町 2-13 岡山市南区筑港栄町 2-13	IM, S, OR, O	086- 263-6622	英語、ドイツ 語 英語、德语
セントラルシティ病院 中央城市医院	岡山市南区築港栄町 19-30 岡山市南区筑港栄町 19-30	IM, S, P, OR	086- 264-3111	英語 英語
重井医学研究所 附属病院 重井医学研究所 附属医院	岡山市南区山田 2117 岡山市南区山田 2117	IM, S, P, O	086- 282-5311	英語 英語
竜操整形外科病院 龙操骨科医院	岡山市中区藤原 21-1 岡山市中区藤原 21-1	OR, O	086- 273-1233	英語 英語
岡山旭東病院 岡山旭东医院	岡山市中区倉田 567-1 岡山市中区仓田 567-1	IM, OR, O	086- 276-3231	英語、中国語 英語、汉语
岡山協立病院 岡山协立医院	岡山市中区赤坂本町 8-10 岡山市中区赤坂本町 8-10	IM, P, S, OR, O	086- 272-2121	英語 英語
きくち脳神経 外科内科クリニック 菊池脳神経 外科内科医院	岡山市中区関 436-7 岡山市中区关 436-7	IM, S, P, OR, O	086- 237-8585	英語 英語
岡村一心堂病院 冈村一心堂医院	岡山市東区西大寺南 2-1-7 岡山市东区西大寺南 2-1-7	IM, S, OR, O	086- 942-9919	英語、中国語 英語、汉语 シンハラ語 僧伽罗语
中條歯科医院 中条牙科医院	瀬戸内市長船町土師 8-7 瀬戸内市長船町土师 8-7	O	0869- 26-4874	英語 英語

病院名 医院名称	所在地 地址	ひょうぼうしんりょうか 標榜診療科 可接诊科室 略称	でんわばんごう 電話番号 电话	たいおうげんご 対応言語 对应语种
倉敷中央病院 仓敷中央医院	倉敷市美和 1-1-1 仓敷市美和 1-1-1	IM, S, P, OR, O	086- 422-0210	英語 英語
		19 言語対応の電話通訳サービスあり (24 時間 365 日) 有 19 种语言对应的电话服务翻译 (24 小时 365 天)		
倉敷記念病院 仓敷纪念医院	倉敷市中島 831 仓敷市中島 831	IM, S, OR, O	086- 465-0011	英語、中国語 英语、汉语
倉敷第一病院 仓敷第一医院	倉敷市老松町 5-3-10 仓敷市老松町 5-3-10	IM, S, OR, O	086- 424-1000	英語 英語 (并非 24 小时开放, 需要提前咨询)
倉敷成人病センター 仓敷市成人病中心	倉敷市白楽町 250 仓敷市白乐町 250	IM, P, S, OR, O	086- 422-2111	英語 英語
水島協同病院 水岛协同病院	倉敷市水島南春日町 1-1 仓敷市水岛南春日町 1-1	IM, P, S, OR, O	086- 444-3211	英語 英語
児島中央病院 儿岛中央医院	倉敷市児島小川町 3685 仓敷市儿岛小川町 3685	IM, P, S, OR, O	086- 472-1611	英語、中国語 英语、汉语
水島中央病院 水岛中央医院	倉敷市水島青葉町 4-5 仓敷市水岛青叶町 4-5	IM, P, S, OR, O	086- 444-3311	英語 英語
水島第一病院 水岛第一医院	倉敷市神田 2-3-33 仓敷市神田 2-3-33	IM, S, OR, O	086- 444-5333	英語 英語
玉島第一病院 玉岛第一医院	倉敷市玉島 1334-1 仓敷市玉岛 1334-1	IM, S, OR, O	086- 526-5511	英語 英語
玉島協同病院 玉岛协同病院	倉敷市玉島柏島 5209-1 仓敷市玉岛柏岛 5209-1	IM	086- 523- 1234	英語 英語

病院名 医院名称	所在地 地址	標榜診療科 可接诊科室 略称	電話番号 电话	対応言語 对应语种
金光病院 金光医院	浅口市金光町占見新田 740 浅口市金光町占見新田 740	IM, P, S, OR, O	0865- 42-3211	英語 英语
南岡山医療センター 南岡山医疗中心	都窪郡早島町早島 4066, 都窪郡早島町早島 4066	IM, P, S, OR, O	086- 482-1121	英語 英语
笠岡市立市民病院 笠岡市立市民医院	笠岡市笠岡 5628-1 笠岡市笠岡 5628-1	IM, P, S, OR, O	0865- 63-2191	英語 英语
笠岡第一病院 笠岡第一医院	笠岡市横島 1945 笠岡市横島 1945	IM, P, S, OR, O	0865- 67-0211	英語 英语
薬師寺慈恵病院 药师寺慈恵医院	総社市総社 1-17-25 总社市总社 1-17-25	IM, S, OR, O	0866- 92-0146	英語 英语
高梁中央病院 高梁中央医院	高梁市南町 53 高梁市南町 53	IM, S, OR, O	0866- 22-3636	英語 英语
高梁整形外科医院 高梁整形外科医院	高梁市本町 11-1 高梁市本町 11-1	OR	0866- 22-1531	英語 英语
近藤病院 近藤医院	真庭市勝山 1070 真庭市胜山 1070	IM, S, OR, O	0867- 44-2671	英語 英语
津山中央病院 津山中央医院	津山市川崎 1756 津山市川崎 1756	IM, P, S, OR, O	0868- 21-8111	英語、中国語 英语、汉语
		※他言語については事前連絡 ※其他语言 请事先联系		
矢掛町 国民健康保険病院 矢掛町 国民健康保険医院	小田郡矢掛町矢掛 2695 小田郡矢挂町 2695	IM, S OR, O	0866- 82-1326	英語、中国語 英语、汉语

寻找医院时

- 请告诉我附近的○○医院。
- 在哪里挂号？

在挂号处

- 我今天是初诊。
- 我没有预约，可以接受治疗吗？
- 请先预约。
- 几点开始接受挂号？
- 在哪里候诊呢？
- 打扰一下，还没到我吗？
(还需要很长时间吗？)
- 请给我开药(处方)。
- 在哪里结算？
- 多少钱？

Byôin o sagasu toki

- Chikaku no ‘○○’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?
- Anou, mada deshou ka? (mada kakari masu ka?)
- Kusuri(Shohousen) 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○○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？

・住院	・nyûin	・入院 <small>にゅういん</small>
・结算	・kaikai	・会計 <small>かいけい</small>
・病历	・karute	・カルテ
・诊察券	・shinsatsu-ken	・診察券 <small>しんさつけん</small>
・诊察室	・shinsatsu-shitsu	・診察室 <small>しんさつしつ</small>
・排便	・haiben	・排便 <small>はいべん</small>
・排尿	・hainyô	・排尿 <small>はいよう</small>
・保险	・hoken	・保険 <small>ほけん</small>
・药	・kusuri	・薬 <small>くすり</small>
・外来	・gairai	・外来 <small>がいらい</small>
・薬局	・yakkyoku	・薬局 <small>やっきょく</small>
・处方	・shohôsen	・処方箋 <small>しよほうせん</small>
・体温	・taion	・体温 <small>たいおん</small>
・月经	・gekkei, seiri	・月経、生理 <small>げつけい せいり</small>
・症状	・shôjô	・症状 <small>しやうじやう</small>
・皮肤科	・hifu-ka	・皮膚科 <small>ひふか</small>
・牙科	・shi-ka	・歯科 <small>しか</small>
・消化科	・shôkaki-ka	・消化器科 <small>しやうかきか</small>
・耳鼻咽喉科	・jibi-inkô-ka	・耳鼻咽喉科 <small>じびいんこうか</small>
・胃肠道科	・ichô-ka	・胃腸科 <small>いちょうか</small>
・妇产科	・san-fujin-ka	・産婦人科 <small>さんふじんか</small>
・内科	・nai-ka	・内科 <small>ないか</small>
・口腔外科	・kôkû-ge-ka	・口腔外科 <small>こうこうげか</small>
・眼科	・gan-ka	・眼科 <small>がんか</small>
・骨科	・seikei-ge-ka	・整形外科 <small>せいけいげか</small>
・儿科	・shôni-ka	・小児科 <small>しやうにか</small>
・精神科	・seishin-ka	・精神科 <small>せいしんか</small>
・整形外科	・keisei-ge-ka	・形成外科 <small>けいせいげか</small>
・外科	・ge-ka	・外科 <small>げか</small>

在诊疗室

- 感觉不舒服。
- 发烧。
- 感觉没有力气。
- 想吐。
- 头很痛。

- 有时肚子痛。

- 没有食欲。

- 腹泻。
- 对鸡蛋过敏。

症状

- 贫血
- 便秘
- 咳嗽
- 腹泻
- 头晕
- 高血压
- 疼痛
- 刺痛
- 触碰时疼痛
- 阵痛
- 钝痛
- 大面积痛
- 痰
- 气短

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。
- 頭がとても痛いんです。

- 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

薬・診察

- ・抗生^素
- ・止咳
- ・漱口
- ・止痛
- ・石膏^{绷带}
- ・副作用
- ・预防^{接种}
- ・注射
- ・手术
- ・康复
- ・X光^{透视}

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

- ・抗^{せいぶつ}生^{しつ}物^{しつ}質
- ・咳^{せき}止^どめ
- ・うがい
- ・痛^{いた}み^ど止^どめ
- ・ギプス
- ・副^{ふく}作^き用^{よう}
- ・予^よ防^{ぼう}接^{せつ}種^{しゅ}
- ・注^{ちゅう}射^{しゃ}
- ・手^{しゅ}術^{じゆつ}
- ・リハビリ
- ・レントゲン

消防車を呼ぶ（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

次の要領ようりょうで「119」番ばん（局番きょくばんなし、無料むりょう、24時間体制じかんたいせい）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えるつたえる。
3. 何がなにどうしたかを正確せいかくに伝えるつたえる。
4. 通報者つうほうしゃの名前なまえと電話番号でんわばんごうを知らせるし。

叫消防車（拨打电话119）

发生火灾时，马上通知周围人并拨打119叫消防车。

这个时候，尽可能用日语通知消防局告知发生火灾及发生地点「火事かじです。場所ばしょは〇〇です」。

不要慌、正确应对

拨打119（无需区号，免费，24小时服务）报警时注意以下几点：

1. 清楚地告诉对方发生了火灾。
2. 住址要详细准确地告诉对方。如果附近有标志性的建筑物也应该告诉对方。
3. 要正确地传达发生了什么情况。
4. 告诉对方报警人的姓名及电话号码。

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. 揺れが取まったら、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. 落ちて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。

遇到地震時

日本是世界少有的地震多发国之一。地震什么时候发生都不奇怪。如发生地震，请务必注意以下事项。

1. 首先，躲在桌子或工作台下面。
2. 在震感减弱时，关掉煤气和取暖炉。
3. 打开窗户和门，确保逃生路线畅通。
4. 发生火灾时，尽量在火势较小时就用灭火器或水桶将火扑灭。
5. 沉着冷靜的逃生，注意不要被砖瓦或玻璃等坠落物砸伤。
6. 远离容易倒塌的水泥墙、门柱、自动售货机等。
7. 注意余震、山崖崩塌及海啸等。
8. 掌握市町村的政府机构及电台等发布的正确信息，找到安全的地方。
9. 为应对突发的地震，应提前准备好救生物品（紧急情况下需携带的物品）（参考P20），并存放在容易拿取的地方。

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。

地震烈度与地震震级

地震烈度是指地震时的震感强度，在多处进行测量。

日本地震烈度是由1至7，地震烈度7为最大。

地震震级是指地震的大小，测量地震中心（震源）。

震度3 烈度3	家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 在家里能感知地震的发生。餐具有摇晃。
震度4 烈度4	揺れていることが家の中でわかります。 在家中能明显感觉到摇晃。
震度5弱 烈度5弱	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 一般认为较为危险，餐具、书会从家具上掉落。
震度5強 烈度5強	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 一般人会感觉害怕，家具会翻倒。
震度6弱 烈度6弱	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。 无法站稳，门窗损坏无法打开，家具倒落，房屋损坏。
震度6強 烈度6強	立つことができません。家が倒れます。 无法站立，房屋倒塌。
震度7 烈度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。 无法活动，建筑物倒塌，道路被破坏。

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。

防备台風、水災

在日本，夏秋两季经常发生台风、滑坡和洪水等灾害。

台风快登陆的时候，注意收听天气预报，最好不要去登山、钓鱼和洗海水浴。

特别要注意以下事项。

1. 做好停电的准备，备好手电筒和收音机等。
2. 准备好救生用品。(参考 P.20)
3. 确认好附近的紧急避难场所和避难路线。注意收听天气预报，接到紧急避难指示时尽快避难。
4. 发生强风时不要外出。
5. 不要靠近倒下的电线杆和垂下来的电线。

さいがいせんよう

災害専用ダイヤル

地震や台風の時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。

災害専用電話

在发生地震、台风时，电话将出现无法接通的情况，一旦发生灾害，可以使用灾害留言专线来确认安全情况、与家人朋友进行联系。

さいがいようでんごん

◆災害用伝言ダイヤル 171

メッセージを入れる「1711(自分の電話番号)」

メッセージを聞く「1712(相手の電話番号)」

災害用留言电话 171

◆发留言“1711(自己的电话号码)”

◆听留言“1712(对方的电话号码)”

web171	https://www.web171.jp/	
ドコモ	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	
au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
ソフトバンク	http://dengon.softbank.ne.jp/J	
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon/	
J-anpi	http://anpi.jp/top	

ひじょうじも だ ひん
非常時持ち出し品 緊急情况下需携带的物品

チェック 核対	逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの <small>に たい ととき も</small> <small>じゆんびん</small> 逃生时需要携带的物品，常备物品	
	食べるもの（非常食） <small>た べる もの ひじょうじよく</small>	食物（避難用食物）
	飲みもの（水など） <small>の みもの みず</small>	飲料（水等）
	懐中電灯 <small>かいちゆうでんとう</small>	手电筒
	ヘルメット	安全帽
	携帯電話の充電器 <small>けいたいでんわ じゆうでんき</small>	手机充电器
	着替え（服・下着・靴下） <small>き が ふく したぎ くつした</small>	换洗衣物
	タオル	毛巾
	トイレットペーパー・ティッシュペーパー	厕纸、面巾纸
	軍手 <small>ぐんで</small>	手套
	マスク	口罩
	歯みがき	牙膏
	ビニール袋 <small>ぶくろ</small>	塑料袋
	台所用ラップ <small>だいどころよう</small>	保鲜膜
	わりばし（スプーン・フォーク） <small>かみざら かみ</small> 紙杯・紙コップ	一次性筷子（勺子、叉子）、一次性餐具、 纸杯
	使い捨てカイロ（寒いとき） <small>つか す さむ</small>	暖暖包（取暖用）
	ラジオ	收音机
	ローソク・ライター	蜡烛、打火机
	はさみ・ナイフ	剪刀、小刀
	筆記用具 <small>ひっきようぐ</small>	文具
	通帳・はんこ <small>つうちょう</small>	银行存折、印章
	パスポート	护照
	在留カード <small>ざいりゅう</small>	在留卡
	お金 <small>かね</small>	现金
	いつも飲む薬 <small>の くすり</small>	常用药品

きんきゆうじしんそくほう 緊急地震速報 緊急地震速報	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。 马上会发生强烈的摇晃。很危险，请注意安全。
よしん 余震 余震	あとから来る地震（2回目、3回目...の地震） 接下来发生的地震（第2次、第3次...发生的地震）
つなみ 津波 海啸	とても大きくて速い波 非常大且速度很快的海浪
とうかいする 倒壊する 倒塌	家や建物が壊れます。 房子、建筑物会倒塌
けいほう 警報 警报	災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ 灾害发生前发出的危险预警通报
けいけいする 警戒する 警戒	準備します。気をつけます。 防备、小心
あんび かくにん 安否を確認する 确认是否安全	家族や友達がだいじょうぶか調べます。 可以查询到家人朋友是否没事
ひなん 避難する 避难	に 逃げます。 逃生
ひなんじょ 避難所 避难所	あんぜんのためにみんなが集まるところ（学校・体育館・公民館など） 为了安全起见，让大家集中到某一个地方（学校、体育馆、公民馆等）
きゅうえんぶつし 救援物資 救援物资	ひなんじょでもらう食べ物や服など 在避难所得到的食物、衣服等
きゅうすい 給水 供水	みず 水をもらうこと 获取水
はいきゆう 配給 分发物品	た もの き 食べ物などが決まった時間に配られること 在规定的時間发放食物等
た だ 炊き出し 賑灾伙食	ひなんじょなどで作った食べ物配ります。 分发在避难所烹饪的食物

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。

查询避难所

一旦发生地震、台风，请到避难所（学校、公民馆）避难。避难所通常在居民区的附近。在避难所有食物、睡觉的地方，也能在那里获取各种信息。请事先查询好避难所的地址。如不清楚时，可以咨询当地政府部门。

ちず
地図
地図

近くの避難所を調べて、書いておきましょう！
请事先查询好避难所地址并做好笔记。

<p>おかやま^{ぼうさい}防災ポータル 岡山防災门户网站</p>	<p>(^{にほんご}日本語、English、中文、한글) (日语、英语、汉语、韩语) http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</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 ^{ぼうさい} の防災ガイドブック 岡山县外国人居民防灾指南</p>	<p>(English、中文、한글、Português、Tiếng Việt) (英语、汉语、韩语、葡萄牙语、越南語) http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</p> 
<p>しょうぼうぼうさいはくぶつかん 消防防災博物館 消防防灾博物馆</p>	<p>^{ぼうさい} 防災パンフレット「地震に自信を」 防灾手册《自信面对地震》 (English、中文、한글、Português) (英语、汉语、韩语、葡萄牙语) https://www.bousaihaku.com/brochure/</p> 
<p>そうむしょうしょうぼうちよう 総務省消防庁 总务省消防厅</p>	<p>(^{にほんご}日本語) http://www.fdma.go.jp/ 日语 (English) http://www.fdma.go.jp/en/ 英语</p>  

<p>きしやうちやう 気象庁 气象厅</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」 海啸防灾录像《逃离海啸》 (にほんご、English) (日语、中文) http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/</p> 
<p>いちざい じ ち たいこくさいか きやうかい (一財)自治体国際化協会 CLAIR 一般財団法人自治体国际化 协会</p>	<p>たげんごせいかつじやうほう こくご 多言語生活情報 (15か国語) 多语种生活信息 (15种语言) http://www.clair.or.jp/tagengo/</p> 
<p>NHK WORLD</p>	<p>しちやう 視聴アプリ 视听软件 http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/</p> 

ぼうさい
防災メモ（防災备忘录）

なまえ 名前（姓名）	 しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急	119
くに 国（国家）	(消防・急救)	
けつえきがた 血液型（血型） A B O AB	 けいさつ 警察	110
パスポート№（护照号码）	(报警)	
ざいりゅう 在留カード№（在留卡）	さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル	171
にほん じゅうしょ 日本の住所（日本的地址）	さいがいようでんごん 災害用留言电话	
TEL（电话） かぞく なまえ 家族の名称（家人姓名）	さいがいのときかぞくであうところ 灾害发生时与家人会面的地方	
かいしゃ がっこう 会社・学校など（公司・学校）		
なまえ 名前（姓名） じゅうしょ 住所（地址）	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	大使館・领事馆
TEL（电话）		
にほん ともだち 日本の友達（日本朋友）	やくしょ 役所	市政府
なまえ 名前（姓名） じゅうしょ 住所（地址）		
TEL（电话）		
がいこく れんらくきき 外国の連絡先（日本国外联系方式）	ガス	煤气 電力 水道 自来水
なまえ 名前（名字） じゅうしょ 住所（地址）	でんき 電気	
TEL（电话）	すいどう 水道	
	すいどう 水道	

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 9:00～16:30

（祝日・年末年始を除く）

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）

关于消费生活的咨询服务

对于商品和服务，县民如果有不满的地方，可以在冈山县消费生活中心咨询，找到解决问题的方法。（日语）

冈山县消费生活中心

【所在地】

冈山市北区南方2-13-1

冈山县综合福祉・志愿者・NPO会館

光辉广场5楼

电话：086-226-0999

【咨询日及受理时间】

周二～周日（节假日及年末年初除外）

9:00～16:30

冈山县消费生活中心津山分室

【所在地】

津山市山下53

冈山县美作县民局咨询室内

电话：0868-23-1247

【咨询日及受理时间】

周一～周五（节假日及年末年初除外）

9:00～12:00、13:00～16:30

另外，居住地的市町村政府机构的相应部门也负责受理咨询事项。

具体事项请询问各地政府机构。

（参考 p.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（ウィズセンター）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、医師による心身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（心身の相談）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）

关于家庭、工作的烦恼及身心方面的咨询服务

在冈山县男女共同参画推进中心，有女性的咨询员，可用日语对各种烦恼的事进行咨询。

综合咨询

在这里，除家庭和工作等各种生活上的烦恼外，还可以向律师进行法律咨询，向医生进行心理问题上的特别咨询等。（需要预约，免费）

电话：086-235-3310（直拨）

◇通过咨询员进行生活咨询

周二～周六（节假日及年末年初除外）

9:30～17:00（受理时间到16:30）

◇律师（法律咨询）

每月第2・第4个星期五（预约制）

◇医生（心理咨询）

每月第1・第3个星期五（预约制）

冈山县男女共同参画推进中心

【所在地】冈山市北区南方2-13-1

冈山县综合福祉・志愿者・NPO会馆
光辉广场6楼

电话：086-235-3307（总机）

【开馆时间】周二～周六 9:30～18:00

周日 9:30～17:00

（周一、节假日及年末年初除外）

AMDA国際医療情報センター（関西）

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

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

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 国際医療信息中心（关西）

AMDA 国際医療信息中心，可电话受理在日本外国人医疗方面的咨询。

【时间】周一～周五 9：00～17：00

【可使用语言】英语、西班牙语、汉语

【咨询电话】050-3598-7574

日系人咨询中心

（公財）海外日系人协会的日系人咨询中心，可受理在日本的日系人员关于日常生活、工作、在留资格等方面的咨询。

【时间】周一～周五 14：00～17：30

（周六、周日及节假日除外）

【可使用语言】葡萄牙语、西班牙语、日语

【咨询电话】045-211-1788（直拨）

【访问场所】横浜市中区新港2丁目3-1
JICA 横浜内

JITCO 研修生・技能実習生の母语咨询热线

（公財）国际研修协力机构（JITCO），可电话受理研修生、技能实习生的咨询事项。

【可使用语言及咨询日】

・汉语、越南语
每周二、四、六 11：00～19：00

・印度尼西亚语
每周二、六 11：00～19：00

・英语、菲律宾语
每周四 11：00～19：00

【电话】免费号码 0120-022332
固定电话 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。予約は日本語が英語のみ。

【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しします。

【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、タガログ語、タイ語、ネパール語、インドネシア語

为外国人服务的免费咨询

为外国人服务的免费法律咨询

(一財) 岡山县国际交流协会和岡山律师会共同举办(要预约)。岡山律师会的律师在法律方面给予咨询意见。如需要英语、汉语、越南语等语种的翻译(免费)请在预约时提出申请。

【地点】 岡山国際交流中心

【时间】 5月到3月期间每个月的

第1个星期二 13:00~16:00

第3个星期六 10:00~13:00

【可使用语言】 日语、英语、汉语、越南语、其它

【费用】 免费

【咨询时间】 1小时

【预约】 请在咨询日的前一天下午4点之前到岡山国際交流中心1楼的信息咨询处或者通过电话预约。预约时请使用日语或者英语。

【咨询预约电话】 086-256-2914

法律平台的多语种信息服务

介绍日本的法律制度、律师会及相关机构。

【受理】 周一~周五 9:00~17:00

【电话】 0570-078377

【可使用语言】 英语、汉语、葡萄牙语、西班牙语、韩语、越南语、他加禄语、泰语、尼泊尔语、印度尼西亚语

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 せいゆつ 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】 月曜日から土曜日

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 ざいりゅうわりようそうだん
外国人のための在留無料相談

ぎょうせいしよし きしりょう こま
行政書士が査証(ビザ)などで困ったこと
に幅広くアドバイスします。

◆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】 岡山市外国人総合相談窓口

TEL: 086-803-1128

岡山国際交流中心信息咨询处

关于冈山县内的观光、生活、日语学习班以及其他各种疑问及咨询，(一财)冈山县国际交流协会的工作人员可以用日语或者英语进行解释说明。

【地点】 岡山国際交流中心 1楼

【时间】 周一到周六的 9:00～17:00 (周日、12月29日到1月3日期间休息)

【可使用语言】 日语、英语

【咨询电话】 086-256-2914

为外国人提供在留资格方面的免费咨询

行政书士可就签证问题等困扰事项给予各方面的建议和意见。

◆岡山国際交流中心1楼的信息咨询处

【时间】

每月第1・第3个星期六的 10:00～12:00

【费用】 免费

【可使用语言】 日语

【咨询电话】 086-256-2914

◆岡山市外国人综合咨询窗口

(岡山市北区大供 1-1-1)

【时间】

每月第1・2个星期二 10:00～12:00

每月第3・4个星期二 13:00～15:00

【费用】 免费 【可使用语言】 日语

【咨询电话】 岡山市外国人综合咨询窗口

086-803-1128

おかやまけんがいくこくじんそうだん
岡山県外国人相談センター

しごと けっこん こ さいくつ せいめい
仕事、結婚、子どもの教育など生活での
こま かくしゆそうだん
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

フリーダイヤル 0120-007-173

【E-mail】support@opief.or.jp

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

がいくこくじん わりようせいめいそうだん
外国人のための無料生活相談

おかやまにじゆう ちゆうこくじん じん
岡山に住の中国人、ブラジル人、ベト

ナム人、フィリピン人、韓国人、の一般

せいめいそうだん おう
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

岡山县外国人咨询中心

为在工作、婚姻、小孩教育等问题上碰到
困难时提供生活咨询。

【地点】岡山国際交流中心1楼

【时间】周一至周六9:00-17:00

【可使用语言】英语、汉语、韩语
葡萄牙语、越南语、其它

【咨询电话】TEL: 086-256-6052

0120-007-173

【E-mail】

support@opief.or.jp



多语种咨询

可受理住在冈山的中国人、巴西人、菲律宾
人、韩国人、越南人的一般生活咨询。

【地点】岡山国際交流中心1楼

【时间】

・汉语・葡萄牙语

毎月第1・第3个星期六 9:00～13:00

毎月第2・第4个星期三 13:00～17:00

(年末年初休息)

・越南语

毎月第1・第3个星期六 9:00～13:00

・塔加路语

毎月第3个星期四 10:00～14:00

・韩语

毎月第4个星期三 13:00～17:00

【咨询专用电话号码】 086-256-2914

おかやましがいこくじんしんみん かた そうだんまどぐち
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 きょうせいていつづ 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 そうだんまどぐち
◆**岡山市外国人総合相談窓口**

【場所】岡山市役所本庁舎 1階

（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

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

ゆうこうこうりゅう
◆**友好交流サロン**

【場所】岡山市北区幸町 10-16

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/0000012991.html>

岡山市外国籍市民的咨询窗口

可进行日常生活咨询、介绍相关的行政手
续等。

◆**岡山市外国人综合咨询窗口**

【地址】岡山市北区大供1丁目1-1

（冈山市政府大楼1楼）

【时间】星期一～星期五 9：00～16：00

（节假日、12月29日～1月3日除外）

【可使用语言】

英语、汉语、越南语、韩语

【咨询电话】086-803-1128

E-mail：kokusaika@city.okayama.lg.jp



◆**国际课**

【地址】岡山市北区大供1-1-1

冈山市政府大楼2楼

【时间】周一～周五

9：00～12：00、13：00～16：00

（节假日、12月29日～1月3日除外）

【可使用语言】英语、汉语、韩语

【咨询电话】086-803-1112

◆**友好交流沙龙**

【地址】岡山市北区幸町 10-16

西川爱的广场4楼

【时间】周二～周五 10：00～20：00

周六・周日 10：00～18：00

（节假日（与周一重叠时第二天休息）、每

月第2个星期日及12月28日～1月4

日期间除外）

【可使用语言】

英语、汉语、韩语

【咨询电话】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・高梁河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
(倉敷市西中新田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・ミャンマー語・ウクライナ語

【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】総社市市民生活部人権・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】

jinken-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

げつよう とうりつび
(月曜～土曜日 9:00～17:00)

倉敷・高梁河流域外国籍市民の咨询窓口

【地址】倉敷市政府大楼1楼19号窗口
(倉敷市西中新田640号)

【时间】周一～周五 9:00～17:00
(节假日、12月29日～1月3日除外)

【可使用语言】英语、汉语、越南语、韩
语、葡萄牙语、西班牙语、尼泊尔语、
菲律宾语、印度尼西亚语、印地语、泰
语、法语、俄罗斯语、缅甸语、乌克兰语

【咨询电话】086-426-3014



总社市外国人咨询窗口

【地址】总社市市民生活部人权・都市维护
课(总社市中央1丁目1-1)

【时间】周一～周五 8:30～17:15
(节假日、12月29日～1月3日除外)

【可使用语言】葡萄牙语、西班牙语、英语、
汉语、越南语

【咨询电话】
TEL: 0866-92-8242

【E-mail】

jinken-machi@city.soja.okayama.jp



派遣翻译志愿者(多文化共生交流支援)

(一財)岡山县国际交流协会可派遣翻译志
愿者前往学校、政府、行政机关等处。费
用免费，详情请咨询：

(一財)岡山县国际交流协会

电话: 086-256-2914

(周一～周六 9:00～17:00)