

目次 Index

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

In Emergency Situations

Police and Accidents

- ・Calling the Police 1
- ・Lost Property 2
- ・Traffic Accidents 3

Injuries and Illnesses

- ・Calling an Ambulance 4
- ・Holiday and After Hour Emergency Medical Care 5
- ・List of designated emergency hospitals with staff who can speak a foreign languages 7
- ・Useful Expressions for Use in Hospitals 11

In Case of Fire

- ・Calling the Fire Department 15

Disaster response and preparedness

- ・In the Event of an Earthquake 16
- ・Preparing for Typhoons and Floods 18
- ・Numbers to call in disasters 19
- ・What to take with you in emergencies 20
- ・Useful Japanese expressions at the time of a disaster 21
- ・Checking out evacuation sites 22
- ・Useful information for disaster prevention 23
- ・Notes for disaster prevention 25

Disputes and Trouble Shooting

- ・Consumer Advice 26
- ・Consultation Service for Women on Family and Work-related Problems and Mental and Physical Health 27
- ・Free Consultations for Foreign Nationals 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

Starting Out the life in Japan

Status of Residence (Visa)

- ・Residence Procedures 34

Municipal Office Procedures

- ・Notification(Change)of place of Residence 41
- ・Individual Number(My Number)System 42
- ・Marriage(Marriage Registering) 42
- ・Divorce (Divorce Registration) 43
- ・Death(Death Registration) 44
- ・Pregnancy 45
- ・Childbirth(Birth Registration) 46
- ・National Health Insurance 47
- ・National Pension Plan 48

Education

- ・Japan's Educational System 50
- ・Nurseries & Nursery Schools Kindergarten 51
- ・Elementary School and Junior High School 52
- ・Transferring into a Japanese Elementary or Junior High School 53
- ・High School 54
- ・Universities and Junior Colleges 55

A New Home

- ・Finding a place to live 56
- ・Electricity 58
- ・Gas Supply 60
- ・Water Supply 62

Telephone

- ・Setting up a telephone line 63
- ・Using the Telephone 64

Work

- ・Public Employment Security Office (Hello Work) 69
- ・Consultation Service on Work Conditions 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

Daily Life

Health Care and Medical Treatment

- ・Receiving Medical Treatment 72
- ・On Hospitalization 75

Rules and Manners

- ・Japanese Customs 76
- ・Grocery Shopping 77
- ・Neighborhood Associations (Chōnaikai) 78
- ・Garbage Disposal 79
- ・Recycling Electrical Appliances 80
- ・Keeping Pets 81

Banks and Post Offices

- ・Opening an Account 82
- ・Sending Money Overseas 86
- ・Mail 88
- ・Sending Luggage 90

Traffic Regulations and Safety

- ・Road Rules for Bicycles and Motor-cycles 91
- ・Traffic Signs 94
- ・Driving a Motor Vehicle 95
- ・Japan Automobile Federation(JAF) 97

Taxation

- ・Types of Taxes 99

Leisure

Studying Japanese

- ・Japanese Language Classes 101

For Information and Cultural Exchange

- ・Public LAN spot wi-fi 107
- ・Regional international Exchange Organizations 108

3	旅行・観光	Traveling and Sightseeing	
	・地域の観光名所	・Tourist Attractions	109
	・外国人向けの旅行・観光案内所	・Tourist Information Centers	112
V	参考資料	Appendices	
1	生活お役立ち情報	Useful Information	
	・日本の祝日・休日	・Japan's Public Holidays	114
	・岡山空港からの主な航空便	・Air Flights from Okayama Airport	116
	・公共交通機関 （鉄道・高速バス）	・Public Transport (Railway Networks in Okayama and Long Distance Highway Bus Services)	117
	・岡山駅バスターミナルガイド	・Okayama Station Bus Terminal	120
	・倉敷駅バスターミナルガイド	・Kurashiki Station Bus Terminal	124
	・その他の交通	・Other traffic	126
	・バスの乗り方	・How to use a bus service	127
	・度量衡換算表	・Weights and Measures	128
	・衣服類のサイズ表示対照表	・Clothing Sizes	129
2	テレフォンガイド	Useful Telephone Numbers	
	・県内市町村役場（代表電話）	・Municipal Government Offices	130
	・関係機関電話番号一覧	・List of Useful Telephone Numbers	132
	・お役立ち URL リスト	・List of Useful URLs	133