目次 Índice

I 困ったときに	**Situaciones de Emergencia**	
1 事故や被害にあったら	**Policía y Accidentes**	
・警察への通報(110 番電話)	・Para llamar a la policía (marque 110)	1
・忘れ物・落し物をしたら	・Pérdida o extravío de objetos personales	2
・交通事故	・Accidentes de Tráfico	3
2 けが・急病のとき	**Accidentes y Enfermedades**	
・救急車を呼ぶ(119 番電話)	・Para llamar a la ambulancia (marque 119)	4
・休日・夜間の診療	・Atención Médica en los días festivos y horarios nocturnos	5
・外国語対応ができる主な救急告示病院	・Hospitales designados para casos de Urgencias en la Prefectura de Okayama	7
・病院で役に立つ表現集	・Expresiones útiles en Hospitales	11
3 火災のとき	**Incendios**	
・消防車を呼ぶ(119 番電話)	・Para llamar al cuerpo de bomberos	15
4 災害対策・防災	**Prevención de desastres**	
・地震にあったら	・En caso de terremoto	16
・台風・水害に備える	・Cómo prepararse para tifones e inundaciones	18
・災害専用ダイヤル	・Llamadas en caso de desastre	19
・非常時持ち出し品	・Lista de objetos que debe llevar en caso de emergencia	20
・災害のときの日本語	・Expresiones útiles en japonés en caso de desastre	21
・避難所を調べる	・Averigue el sitio de refugio	22
・防災に役立つ情報	・Información útil para prevención de desastres	23
・防災メモ	・Notas para prevención de desastres	25
5 紛争・トラブルの解決	**Soluciones de Conflictos y Problemas**	
・消費生活に関する相談サービス	・Servicio de Consultas al Consumidor	26
・家庭・仕事の悩み、心・からだの相談サービス	・Servicio de Consultas sobre problemas de la salud, de la familia o del trabajo	27
・外国人対象の無料相談サービス	・Servicio de consultas gratuitas para extranjeros.	29

Ⅱ 日本での新生活 Comenzando la Vida en Japón

1	在留資格	Permiso de Residencia (Visado)	
	・在留資格の手続き	・Trámite para el permiso de residencia	34
2	市町村役場にて	Trámites ante el Ayuntamiento	
	・住居地の(変更)届出	・Solicitud para el cambio de dirección	41
	・マイナンバー制度	・Sistema “My Number”	42
	・結婚をしたとき(婚姻届)	・Matrimonio (Registro de matrimonio)	42
	・離婚をしたとき(離婚届)	・Divorcio (Registro de divorcio)	43
	・亡くなったとき(死亡届)	・Fallecimiento (Registro de fallecimiento)	44
	・妊娠したとき	・Embarazo	45
	・子どもが生まれたとき(出生届)	・Nacimiento (registro de nacimiento)	46
	・国民健康保険	・Seguro Nacional de Salud	47
	・国民年金	・Plan Nacional de Jubilación	48
3	教育	Educación	
	・日本の教育制度	・Sistema escolar japonés	50
	・保育所・保育園・幼稚園	・Guardería y escuela infantil	51
	・小学校・中学校	・Escuela primaria y secundaria	52
	・小中学校への途中入学(編入学)	・Traslado a una escuela primaria o secundaria de Japón	53
	・高等学校	・Instituto de bachillerato	54
	・大学・短期大学	・Universidad, módulos y cursos superiores	55
4	新居に住む	Nueva Residencia	
	・住まいの見つけ方	・Cómo encontrar una vivienda	56
	・電気の使用	・Uso de la electricidad	58
	・ガスの使用	・Uso del gas	60
	・水道の使用	・Uso del agua	62
5	電話	Teléfono	
	・電話の新設	・Instalación de una línea telefónica	63
	・電話のかけ方	・Cómo llamar por teléfono	64
6	仕事	Trabajo	
	・ハローワーク(公共職業安定所)	・Oficina de Seguridad de Empleos Públicos (Hello Work)	69
	・労働条件などの相談サービス	・Servicios de consulta sobre las condiciones de trabajo	71

Ⅲ 毎日の暮らし　Vida Cotidiana

1 健康と医療	**Salud y Tratamiento Médico**	
・医療機関を受診するとき	・Para recibir un tratamiento médico	72
・入院するとき	・Ingreso hospitalario	75
2 暮らしのルールとマナー	**Reglas y Normas de la Vida Cotidiana**	
・日本の生活習慣	・Costumbres japoneses	76
・日常の買い物	・Compras diarias	77
・自治会・町内会	・Asociación de barrios (*Chônaikai*)	78
・ごみの出し方	・Eliminación de basura	79
・家電製品のリサイクル	・Reciclaje de electrodomésticos	80
・ペットを飼うとき	・Si quiere tener una mascota	81
3 銀行・郵便局等の利用	**Bancos y Correos**	
・口座の開設	・Apertura de cuenta bancaria	82
・外国への送金	・Transferencias al exterior	86
・郵便	・Correos	88
・荷物の送付	・Envío de productos	90
4 交通の規則と安全	**Reglas de Tráfico y Seguridad**	
・自転車・バイクの使用ルール	・ Normas de tránsito para bicicletas y motocicletas	91
・主な道路標識	・ Señales de tráfico	93
・自動車の運転	・ Para conducir un vehículo	94
・JAF(日本自動車連盟)	・ Federación de Automóvileis de Japón(JAF)	96
5 税金	**Impuestos**	
・主な税金の種類	・Tipos de Impuestos	98

Ⅳ 生活を楽しむ　Disfrutando de la Vida Diaria

1 日本語を学ぶ	**Aprendiendo el Idioma Japonés**	
・地域の日本語教室	・Clases de japonés	101
2 情報提供・国際交流	**Información e Intercambio Cultural**	
・公衆無線 LAN スポット	・LAN SPOT WIFI público	106
・地域の国際交流協会	・Organizaciones de Intercambio Regional	107
3 旅行・観光	**Viajes y Paseos**	
・地域の観光名所	・ Zonas Turísticas	108
・外国人向けの旅行・観光案内所	・ Centro de información turística para extranjeros	111

V 参考資料 Apéndice

1 生活お役立ち情報 Informaciones Útiles de Referencia

・日本の祝日・休日	・Festivos nacionales de Japón	113
・岡山空港からの主な航空便	・Vuelos desde el Aeropuerto de Okayama	115
・公共交通機関（鉄道･高速バス）	・Transportes públicos (Autobuses de larga distancia y trenes de alta velocidad)	116
・岡山駅バスターミナルガイド	・Terminal de autobuses Estación Okayama	119
・倉敷駅バスターミナルガイド	・Terminal de autobuses Estación Kurashiki	123
・その他の交通	・Otros medios de transporte	125
・バスの乗り方	・Cómo subir al autobus	126
・度量衡換算表	・Pesos y medidas	127
・衣服類のサイズ表示対照表	・Medidas de ropa	128

2 テレフォンガイド Guía Telefónica

・県内市町村役場（代表電話）	・Oficinas de los gobiernos municipales	129
・関係機関電話番号一覧	・Lista de teléfonos útiles	131
・お役立ち URL リスト	・Lista de páginas webs útiles	133