



ときし く
土岐市で暮らす

がいこくじん

外国人のための

せい かつ が い ど ぶ っ く
生活ガイドブック



TOKI CITY

も く じ

と き し
土岐市へ ようこそ

P. 1

だ
ごみの 出しかた

P. 5

びょうき
病気になったとき けがをしたとき

P. 10

さいがい
しっておきたい 災害のこと

P. 25

こうつう るー る どうろ
交通ルール (道路を とおるときに き 気をつけること)

P. 35

こんなときは

P. 38

と き し 土岐市へ ようこそ

と き し 土岐市は こんなところです

と き し ぎ ふ け ん み な み な ご や で ん し ゃ ぐ ん
土岐市は、岐阜県の南にあります。名古屋から電車で40分くらいです。

な つ い ち ば ん き お ん ど た か
夏の一番あついときは、気温が35℃よりも高くなります。

ふ ゆ い ち ば ん ひ る ま ど
冬の一番さむいときの昼間は8℃くらいです。

と き し す ひ と に ん な が い こ く じ ん に ん
土岐市に住んでいる人は、57,000人くらいです。その中で、外国人は1,900人くらいです。フィリピン、ベトナム、韓国・朝鮮、中国の人が多いです。

と き し と う じ き つ ち や さ ら
土岐市では、むかしから陶磁器（土を焼いてつくった皿やちゃわんなど）をたくさん作ってきました。

き ん じ ょ ち い き す ひ と ご近所（おなじ地域に住んでいる人）とのつきあい

と き し ち ょ う ない かい ち い き す ひ と
土岐市には、「町内会」（おなじ地域に住んでいる人たちでつくっている会、あつまり）があります。

ち ょ う ない かい あ ん し ん す ち い き かい ち ょ う
「町内会」は、みんなが安心して住める地域をつくるための会です。「町内会」に入りましょう。そして、みんなといっしょにいろいろな活動に参加して、地域の一員になりましょう。



ち ょ う ない かい か つ ど う
町内会の活動は・・・

* ち い き こ う え ん ど う ろ
地域の公園や道路などのそうじをして、まちをきれいにします。

* ご み す て ー し ょ ン い え あ つ ば し ょ か ん り
ゴミステーション（家のごみを集める場所）の管理をします。

* は ん ざ い じ こ ぼ う は ん と う よ る ち い き み ち あ か で ん と う
犯罪や事故をふせぐための防犯灯（夜に地域の道を明るくする電灯）を管理します。



* 市役所などからの情報をみなさんに知らせます。

* 災害にそなえていのちをまもるための
防災訓練（災害がおこったときのれんしゅう）を
します。災害がおきたときにたすけあいます。

* おまつりなどのイベントで地域のひとと交流します。

ほかにも町内会にはいろいろな活動があります。



町内会の活動は、みなさんからあつめる会費（お金）でおこなっています。

町内会によって、はらうお金の額がちがいます。

町内会に入るには・・・

地域の町内会長に



町内会に入りたいです。

と います。

町内会のことをききたい、相談したいときは

土岐市役所 市民活動課
でんわ 電話 (0572) 54-1207

E-mail katsudou@city.toki.lg.jp

日本語教室に行ってみましょう

土岐市には、「日本語教室」があります。

「日本語教室」は、外国人のみなさんが、地域の日本人と会話（おはなし・おしゃべり）をしながら交流するところです。あなたはここで支援者と会話することで日本語をおぼえることができます。わからないことやしりたいことをおしえてもらえます。ぜひ「日本語教室」に行ってみましょう。

土岐市日本語教室のことをききたい、相談したいときは

土岐市役所 市民活動課
でんわ 電話 (0572) 54-1207

E-mail katsudou@city.toki.lg.jp

生活のルール (きまりごと)

マナー (まわりの人への おもいやり)



日本で生活する中で、気をつけることは？

* やくそくした時間、きめられた時間は まもります。



* ごみは ごみばこに すてます。道などに すてないで ください。
家のごみは、ごみの収集 (ごみ出し) 日の朝に、
ルールを まもって 出します。



※ごみを出すときのルールは P.5 を見ましょう。

* 大きな声や、大きな音は まわりの人の
めいわくになります。大きな声や音を出しても
だいじょうぶなとき、場所なのかを かんがえましょう。
とくに、夜の9時から朝の7時までには、しずかにします。



* アパートの人がとおるところなど、みんなでつかうところにものを おかないで
ください。

みんなのめいわくになります。火事などでにげるときに あぶないです。

* 家にいないときは、家のドアやまどにかぎを かけましょう。



* お店やトイレなどでじゅんばんをまつとき、
電車がくるのをまつときは、れつをつくって ならびます。
後からきた人は、いちばんうしろに ならびます。
れつのあいだにはいっては いけません。



* トイレには、トイレットペーパーは ながせます。

しかし、水にとけないものをながすと、トイレが つかまります。

✗ タオル、ウェットティッシュ、オムツ、ナプキンなどは
ながせません。



* 油^{あぶら}を キッチンや トイレに ながさないで ください。
油^{あぶら}は かためて すてたり、つかわなくなった 紙^{かみ} などに
すわせて すてます。「もえるごみ」で出します。



* 田^たんぼや はたけの 中^{なか}に かってに 入^{はい}っては いけません。



日本人^{にほんじん}と やくそく

日本人^{にほんじん}は やくそくや 時間^{じかん}を
大切^{たいせつ}にしています。

たとえば、人^{ひと}と 会^あうときは
やくそくした 時間^{じかん}の 5分^{ぶん}前^{まえ}
には つくように 気^きをつけます。



Hello Guys, How are you?

わたしは 土岐^{とぎ}に きて、42年^{ねん}にな
ります。駄知^{だち}に 住^すんでいます。こ
こは しずかで 住^すみやすいです。
台風^{たいふう}や 地震^{じしん}や 雪^{ゆき}が すくないとこ
ろです。人^{ひと}が やさしくて、陶器^{とうき}の
仕事^{しごと}が たくさん ありま。一^{いっしょう}生^{せい}
住^すみたいところだと思^{おも}います。

I Love Toki. I Love Dachi.

わたし、土岐^{とぎ}の ここが すき!



みなさん(フィリピン出身)



ごみの出しかた



ごみを出すときのルール(きまりごと)

ルール1 ごみの分別

ごみは分別(種類)にわける)して出します。

ごみには、資源(いろいろなものにうまれかわるもの)もあります。

ルール2 ごみの出しかた

分別したごみの種類によって、出しかたがちがいます。

- ・ 土岐市のゴミ袋に入れるもの
- ・ 粗大ゴミシールをはるもの
- ・ そのまま出すもの

土岐市のゴミ袋や粗大ゴミシールはスーパーやコンビニでかいます。



ルール3 ごみを出す日と場所

分別したごみは、住んでいる地域によって、出す日がちがいます。

出す日は、土岐市の「ごみ収集カレンダー」にかいてあります。

「ごみ収集カレンダー」は、市のホームページにかいてあります。

土岐市役所生活環境課や支所にもおいてあります。

「ごみ収集カレンダー」を見て、定められた日の朝8時30分までに「ごみステーション(家のごみをあつめる場所)」に出します。

ごみステーション



ごみステーションに 出された ごみや 資源ぶつを
もって行ってはいけません。



くわしいことは、

土岐市役所 環境センター ホームページ
(ごみのガイドブック)



<https://www.city.toki.lg.jp/docs/gomiguidebook.html>

ごみの 分別



もえる ごみ

なまごみ(料理 から 出た ごみ)、紙の くず、木の ごみ、
ビニールの ごみ、プラスチックの ごみ、ゴムのごみ
など



だ 出しかた

- ☆ 一週間に 2回 出せます。
- ☆ 土岐市の ごみ袋 に 入れます。
- ☆ ごみステーションに 出します。
- ☆ 大きくて ごみ袋に入らないものは、小さく こわして 入れます。
- ☆ こわせないものは、環境センターに もっていきます。



もえない ごみ

金属きんぞくのごみ、ガラスがらす、ちやわんいへ、家でつかうちい小さい
電気せいひんでんき（ドライヤーどらいやー、オーブントースターおーぶんとーすたーなど）、
ナイフなifu など



だ 出しかた

- ☆ 一いっか月に 2回 出かいせます。
- ☆ 土岐市とぎしのごみ袋ぶくろに入いれます。
- ☆ ごみステーションすてーしょんに出だします。
- ☆ われるとあぶないものは、紙かみでつつみます。
- ☆ スプレーすぷれーのかんなどは、中身なかみを出だします。



粗大ごみ (もえない 大きな ごみ)

金属きんぞくでできた 家具かく、自転車じてんしゃ、ストーブすとーぶ、ベビーカーべびーかー、
スーツケースすーつげーす など



だ 出しかた

- ☆ 環境センターかんきようせんたーに電話でんわで もうしこみます。
電話 (0572) 55-3325
- ☆ ごみステーションすてーしょんに出だします。
- ☆ 「粗大ごみシール」そだい しーるをはって 出だします。





しげん 資源ばつ (うまれかわる もの)

ペットボトル、たばもの・のみものが 入っていた 缶
やびん、紙(本、ダンボール、牛乳パック など)
ふく、ぬの など



だ 出しかた

- ☆ 一か月に 1回 出せます。
- ☆ 土岐市のごみ袋には 入れません。
- ☆ 本やダンボール、牛乳パックは 種類にわけて ひも で
しばります。
- ☆ ふくやぬのは ビニール袋に 入れます。
- ☆ よごれているものは「もえるごみ」で 出します。
- ☆ ごみステーションに 出します。

せんたく
します



あらいます



しゅるい 種類ごとの はこに 入れます。





わたし、土岐のここがすき!

土岐市での お気にいりの 場所は
どんぶり会館です。
そこからの 景色は きれいだし、
すてきな 陶器が 多いし、人は
やさしいし、とても 気に入って
います。そのうえ、奥さんと はじめ
での デートで そこに 行きました。
た。



スワンさん(アメリカ出身)



日本のきせつの行事(おまつり、イベント) ①

お正月(1月)

日本では、1月1日に 神様が 家に やってきます。

神様を むかえるために、いろいろなことを します。

かがみもち・・・神様に そなえます。神様が すごす 場所になります。

かどまつ・・・神様が 家を さがすときの 目印です。

おせち料理・・・神様と いっしょに 食べる とくべつの 料理です。

お正月の あいさつは「あけまして おめでとうございます」と います。



節分(2月)

冬から 春へ きせつが かわるときに、一年間 健康で しあわせに すごせるよう
おこなう 行事です。

豆まき・・・病気や 災害を「鬼」と かんがえて、おいはらい
ます。家の 外に むかって「鬼は そと」、家の 中
に「福は うち」と いうて 豆を まきます。自分
の としの 数の 豆を 食べると 病気に なりにく
いと いわれています。



びょうき

病気になったとき

けがをしたとき

びょういん

病院のこと

病気やけがでお医者さんにみてもらいたいときは、近くの個人病院（クリニック、診療所、医院）に行きます。

よやく（行く前に電話をして、行く日や時間をやくそくすること）をしなければならぬ病院もあります。

個人病院での治療（病気やけがをなおすこと）ができないときは、大きい病院で治療できるように、「紹介状」をくれます。

大きい病院へ行くとき、「紹介状」がないとお金をよぶんにはらわなければならないばあいもあります。

大きい病院では、いろいろな種類の病気やけがを治療できます。

検査（体をくわしくしらべること）や入院（病院にとまって病気をなおすこと）などもできます。

病院

（病気やけがの治療や相談をするところ）



こじんびょういん
個人病院

くりにつく しんりょうじょ いいん
（クリニック、診療所、医院）

しょうじょう びょうき
症状（病気やけがの
じょうたい
状態、どんな様子か）で
びょういん
病院をえらびます。

しょうかい
紹介



おお びょういん
大きい病院

たくさんの種類の病気や
けがの治療ができます。
おお しゅじゅつ にゅういん
大きい手術や入院が
できます。

びょういん 病院 に行く

1

どの 病院に 行けばいいの？

症状(病気や けがの 状態、どんな 様子か)で 病院を えます。

びょういん 病院の 種類	びょうき 病気や けがの ばしょ 場所 など	こんなときに
① ないか 内科 Internal Medicine	からだ なか 体の中 の びょうき の 病気 	かぜをひいた、あたまがいた い、ねつがある、おなか がいたい、きもちわるい
② げか 外科 Surgery	しゅじゆつ 手術が いる けがや びょうき の 病気 	ナイフで手をきった ひどいきず
③ ひふか 皮膚科 Dermatology	はだの けが や びょうき の 病気 	はだがかゆい やけどをした
④ せいけいげか 整形外科 Orthopedics	ほねや きんにく の けが 	ほねをおった ねんざした
⑤ がんか 眼科 Ophthalmology	めの びょうき の 病気 	めがいたい、めがかゆい めがみえにくい
⑥ じびいんこうか 耳鼻咽喉科 Otorhinolaryngology	みみ・はな・ のどの びょうき の 病気 	はなみずがたくさんで 出る みみがいたい
⑦ しか 歯科 Dentistry	はの びょうき の 病気 	むしばができた はがいたい
⑧ せいしんか 精神科 Psychiatry	こころの びょうき の 病気 	ねむれない げんきがでない
⑨ しょうにか 小児科 Pediatrics	こどもの びょうき の 病気 	かぜをひいた、ねつがある はいた、げんきがない
⑩ さんふじんか 産婦人科 Obstetrics and Gynecology	おんなひとの びょうき の 病気 あかちゃんをうむ 	あかちゃんができた むねにしこり(かたいもの)が できた

ときしない びょういん いちらん くら み
 土岐市内の病院 一覧 (詳しいことは こちらを 見てください)



ちく 地区	おお びょういん 大きな病院	ばしよ 場所	でんわ ばんごう 電話番号	おも しんりょうかもく 主な診療科目
ときつ 土岐津	ときしりつそうごうびょういん 土岐市立総合病院	ときつちやうときぐち 土岐津町土岐口703-24	0572-55-2111	①・②・③・④・⑤・ ⑥・⑦・⑧・⑨・ ⑩ (婦人科だけ)
ちく 地区	こじん びょういん (しんりょうじよ くりにつく いいん) 個人病院 (診療所・クリニック・医院)	ばしよ 場所	でんわ ばんごう 電話番号	おも しんりょうかもく 主な診療科目
いずみ 泉	くりにつく いしぐろクリニック	いずみちやうくじり 泉町久尻516-17	0572-53-1496	①・②・⑨
	かとうげかひふか 加藤外科皮膚科	いずみちやうくじり 泉町久尻44-11	0572-55-3982	①・②・③
	すずきいいん 鈴木医院	いずみいわばちやう 泉岩畑町2-53	0572-55-7111	①・②・③
	くまがいいいん 熊谷医院	いずみごうまち 泉郷町4-1	0572-55-2008	①・②・③・⑨
	たかぎくりにつく タカギクリニック	いずみしんえいちやう 泉神栄町4-5	0572-55-3959	①・②・⑨
	かわいくりにつく 河合クリニック	いずみちやうくじり 泉町久尻11-6	0572-55-6155	①・③・⑨
	なかしまいいん 中島医院	いずみちやうくじり 泉町久尻30-10	0572-55-3225	①・⑨
	まつもとくりにつく 松本クリニック	いずみうめのきちやう 泉梅ノ木町1-24	0572-54-0567	①・⑨
	せいけいけい やまむら整形外科	いずみちやうくじり 泉町久尻47-1	0572-55-2018	④
	かとうじびいんこうか 加藤耳鼻咽喉科	いずみいわばちやう 泉岩畑町1-11	0572-55-3722	⑥
	じびいんこうか ささき耳鼻咽喉科	いずみなかもりちやう 泉仲森町2-27-1	0572-55-7033	⑥
	せいじゅうじくりにつく 聖十字クリニック	いずみいわばちやう 泉岩畑町3-2	0572-54-9816	⑧
	せいじゅうじびょういん 聖十字病院	いずみちやうくじり 泉町久尻2431-160	0572-54-8181	⑧
	にしおさんふじんか 西尾産婦人科	いずみおしまちやう 泉大島町2-26-2	0572-55-1211	⑩
	あつがるでんたる くりにつく アップルデンタルクリニック	いずみごうまち 泉郷町2-15-1	0572-55-0648	⑦
	いぐち しか くりにつく 井口歯科クリニック	いずみちやうおおとみ 泉町大富248-6	0572-54-9529	⑦
	おぐりしか 小栗歯科	いずみちやうくじり 泉町久尻36-8	0572-55-3237	⑦
	おれんじ しか くりにつく オレンジ歯科クリニック	いずみちやうじやうりんじ 泉町定林寺735	0572-54-2226	⑦
	かとうしかいいん 加藤歯科医院	いずみうめのきちやう 泉梅ノ木町2-21	0572-55-1590	⑦
	しかのしかいいん 鹿野歯科医院	いずみちやうくじり 泉町久尻47-14	0572-55-3250	⑦
なかむらしか 中村歯科	いずみちやうくじり 泉町久尻39-3	0572-55-1125	⑦	
なるせ しか くりにつく ナルセ歯科クリニック	いずみしんえいちやう 泉神栄町4-18	0572-55-1931	⑦	
しか みきえだ歯科	いずみちやうくじり 泉町久尻616-14	0572-56-8882	⑦	
みずたにしがいん 水谷歯科医院	いずみちやうおおとみ 泉町大富254-22	0572-54-9620	⑦	
みずのしかいいん 水野歯科医院	いずみちやうおおとみ 泉町大富224-11	0572-55-1015	⑦	
もりかわしかいいん 森川歯科医院	いずみちやうくじり 泉町久尻4-2	0572-55-3024	⑦	

ときつ 土岐津	さぶり くりにつく 佐分利クリニック	ときぐちみなみまち 土岐口南町4-45	0572-55-0066	①
	ないか はやし内科	ときぐちなかまち 土岐口中町2-40	0572-53-1205	①
	せいけいげか すずき整形外科	ときぐちなかまち 土岐口中町5-1	0572-54-0810	②・④
	くりにつく ときつクリニック	ときぐちなかまち 土岐口中町6-36	0572-56-6200	③
	がんか はぎはら眼科	ときぐちみなみまち 土岐口南町2-9	0572-55-7717	⑤
	じびいんこうか ばんの耳鼻咽喉科	ときぐちみなみまち 土岐口南町4-50-1	0572-53-3387	⑥
	しょうにか ひまわり小児科	ときぐちみなみまち 土岐口南町4-59	0572-54-8839	⑨
	あべしかいいん 阿部歯科医院	ときつちよう ときぐち 土岐津町土岐口993-1	0572-55-4106	⑦
	ささき しかいいん 佐々木歯科医院	ときつちようたかやま 土岐津町高山223-3	0572-55-0866	⑦
	しか つつみ歯科	ときぐちみなみまち 土岐口南町1-55	0572-55-8040	⑦
ひだ 肥田	ときはくようくりにつく 土岐白楊クリニック	ひだあさのあさひまち 肥田浅野朝日町2-39	0572-53-1151	①
	ときないかくりにつく 土岐内科クリニック	ひだあさのかさのみちよう 肥田浅野笠神町2-12	0572-53-0656	①・⑨
	ふぁみりーくりにつく ひだまりファミリークリニック	ひだちようひだ 肥田町肥田2834-2	0572-53-2220	①・⑨
	あんどうせいけいげか 安藤整形外科	ひだあさのあさひまち 肥田浅野朝日町2-34	0572-55-5532	④
	ときがんかくりにつく 土岐眼科クリニック	ひだあさのかさのみちよう 肥田浅野笠神町2-22	0572-55-8896	⑤
	くろーばー しか クローバー歯科	ひだあさのかさのみちよう 肥田浅野笠神町2-11-1	0572-53-2011	⑦
	さくらししかしんりょうじよ 櫻井歯科診療所	ひだあさのかさのみちよう 肥田浅野笠神町2-26	0572-55-0369	⑦
	しか たけうち歯科	ひだちようひだ 肥田町肥田2304-6	0572-54-7057	⑦
	にわしかいいん 丹羽歯科医院	ひだあさのやおちちよう 肥田浅野矢落町1-25	0572-55-3010	⑦
	ふじもとしかいいん 藤本歯科医院	ひだあさのふたばちよう 肥田浅野双葉町2-10	0572-54-8820	⑦
つまぎ 妻木	かわごえくりにつく 川越クリニック	つまぎちよう 妻木町1419-1	0572-58-0033	①・②
	たかいびよういん 高井病院	つまぎちよう 妻木町1658	0572-57-6516	①・②
	みずのせいせいどういん 水野生々堂医院	つまぎへいせいちよう 妻木平成町1-21	0572-57-6005	①・⑨
	おしおしか 大塩歯科	つまぎちよう 妻木町1598-12	0572-57-8139	⑦
	しか おおた歯科	つまぎへいせいちよう 妻木平成町5-8	0572-57-5070	⑦
おろし 下石	いのういん 井籠医院	おろしちよう 下石町1001-1	0572-57-6906	①・⑨・⑩
	はやししかいいん 林歯科医院	おろしちよう 下石町141-2	0572-57-2313	⑦
	りーふそうごうしか リーフ総合歯科	おろしちよう 下石町304-115	0572-57-6533	⑦
だち 駄知	とうせいどういん 陶生堂医院	だちちよう 駄知町2258	0572-59-2171	①
	だちしんりょうじよ 駄知診療所	だちちよう 駄知町1272-5	0572-59-2101	①
	うかいしかいいん 鵜飼歯科医院	だちちよう 駄知町1911	0572-59-8346	⑦

2 病院に行くときにもっていくもの

* 健康保険証 (被保険者証)

健康保険に入っている人の証明書です。

健康保険に入るともらえます。

※健康保険については、P.22を見ましょう。



* 診察券

病院がくれるカードです。病院ごとにあります。



* 福祉医療費受給者証・自立支援医療費受給者証 (もっている人だけ)

※制度のことは、P.23を見ましょう。

* お薬手帳

病院に行ったときにもらった薬をきろくする手帳です。



* お金



3 病院に行ったら



① 受付に

健康保険証

診察券

福祉医療費受給者証・自立支援医療費受給者証

を出します。



② 問診票 (症状をかく紙) をかいて、受付の人

に出します。

なまえがよばれるまで待ちます。



いろいろな 国くにの ことば での 問診票もんしんひょう があります。



多言語医療問診票たげんごいりょうもんしんひょう

国際交流ハートイ港南台/かながわ国際交流財団こくさいこうりゅうはーていこうなんだい こくさいこうりゅうざいだん

<https://www.kifjp.org/medical/index.html>



③ なまえが よばれたら、診察室しんさつしつ (お医者いしやさんが いる
へや) に 入はいります。

からだ を しらべてもらいます。相談そうだんします。



④ 診察しんさつが おわったら お金かねを はらいます。
薬くすりが 出でるときは、処方せんしよほう (薬くすりを かいた 紙かみ)
を もらいます。



⑤ 病院びやういんの 近くちかの 調剤薬局ちようざいやつきよく (処方せんしよほうの 薬くすりを
もらう ところ) へ 行いきます。

受付うけつけに 処方せんしよほうと 健康保険証けんこうほけんしよう、福祉医療費ふくしいりょうひ
受給者証じゆきゆうしゃしよう・自立支援医療費受給者証じりつしえんいりょうひじゆきゆうしゃしようを 出だ
します。

薬くすりを もらいます。お金かねを はらいます。

4

しやうじやう 症状をつたえる

ゆびで さして つかいます。

つらさ

すこし

とても

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



しやうじやう びやうき けがの じやうたい ようす 症状 (病気や けがの 状態、どんな 様子か)

えいご / ちゆうごくご / たがろぐご / ぽるとがるご / ベトナムご
 English / 中文 / Tagalog / Português / Tiếng Việt

■ いたい

Pain / 疼痛 / masakit / dor / Bị đau

■ からだ 体が だるい

Weak / 浑身乏力 / nanghihina / cansaço / Mỏi mệt

■ ねつがある

Fever / 发烧 / lagnat / febre / Bị sốt



■ さむけ

Chills / 发冷 / giniginaw / Sinto calafrios / Ớn lạnh



■ せき

Cough / 咳嗽 / inuubo / tosse / Bị ho



■ たん

Phlegm / 有痰 / plema / catarro / Có đờm

■ はなみず

runny nose / 流鼻涕 / sipon / secreção nasal / Chảy nước mũi



■ はなが つまる

stuffy nose / 鼻塞 / barado ang ilong / nariz entupido / Nghẹt mũi

■ きもち わるい

Nausea / 恶心 / naduduwal / nausea / Cảm thấy buồn nôn (Buồn ói)

■ はいた

Vomiting / 呕吐 / nagsusuka / vômito/ Ói mửa



■ げり

Diarrhea / 腹泻 / nagtatae / diarréia / Tiêu chảy



■ しびれる

Numbness / 四肢麻木 / namamanhid / dormência, formigamento/ Bị tê rần

■ めまい

Dizziness / 头晕 / nahihilo / vertigem / Chóng mặt



■ どうき

heart palpitation / 心悸, 心慌 / mabilis na pagtibok ng puso / palpitação/
Hồi hộp



■ いきが しにくい

shortness of breath / 呼吸不暢 / kinakapos ang paghinga / falta de ar/
Khó thở

■ たべられない

loss of appetite / 食欲不振 / walang ganang kumain / falta de appetite /
Không muốn ăn

■ においが わからない

No sense of smell / 嗅觉迟钝 / walang pang-amoy / perda do olfato /
Không ngửi thấy mùi

■ あじが わからない

No sense of taste / 没有味觉 / walang pang lasa/sem sentido de paladar
/ không có mùi vị

■ きた

Cut / 切伤 / Na hiwa / Cortou-se / Bị cắt



■ けが

Injury / 外伤 / pinsala/ferimento, lesão / Bị thương

■ ささった

Stabbed / 刺伤 / Natusok / se espetou / Bị đâm

■ ちが であ

Bleeding / 伤口出血 / dinudugo / sangrando / sự chảy máu

■ はれている

Swelling / 肿胀 / namamaga / inchaço / Bị sưng

■ かゆい

Itching / 痒痒 / makati / coceira / Bị ngứa



■ やけど

Burn / 烫伤, 烧伤 / na paso / torção / queimadura / Bị phỏng



■ ほっしん

Rash / 湿疹 / pamumula sa balat / irritação na pele / Nổi ban



■ むしに さされた

Insect bite / 昆虫叮咬 / kagat ng insekto / Picadas de inseto/
Côn trùng cắn

■ ねんざ

Sprain / 扭伤 / napilipit / torção / Bị bong gân(trặc)



■ 見えにくい

blurred vision / 视力下降 / nahihirapang makakita /
diculdade de ver/ Mắt nhìn không thấy rõ



■ まぶしい

sensitivity to light / 畏光 / nasisilaw / ofuscamento da visão /
Chói mắt



■ (めに) いぶつが はいった

something stuck in the eye / 眼内有异物/parang may puwing ang mata/
sensação de cisco no olho / Mắt bị cộm (xổn)

■ みみなり

ringing in ears / 耳鸣 / may tumutunog sa loob ng tenga /
tinido nos ouvidos / Bị ù tai



■ きこえにくい

difficulty in hearing / 听力减退 / nahihirapang makarinig / dificuldade
de ouvir / Nghe không rõ

■ はが いたい

Toothache / 牙痛 / masakit ang ngipin / dor de dente / Đau răng



■ つめものが とれた

lost a filling / 填充物脱落 / natanggal ang pasta/
caiu a obturação / Chất trám răng bị sút ra

■ なにもする^き気が おきない

low-spirited / 没有精神 / matamlay / Não tenho ânimo./
cảm thấy mệt mỏi

■ ねむれない

insomnia / 失眠 / hindi makatulog / Não consigo dormir/
bị mất ngủ



■ ごいん (たべものでないものを のみこんだ)

Accidental ingestion / 误饮 / May aksidente akong nalunok/
engoliu um bjeto / Uống nhầm



■ にんしん (あかちゃんが できた)

Pregnancy / 怀孕 / pagdadalantao / gravidez / Có thai

■ ふせいしゅっけつ
不正出血

irregular genital bleeding / 阴道异常出血 / dinudugo/
hemorragia anormal do órgão genital / Ra máu nơi âm hộ



病院が あいていないとき

夜や日曜日など、病院が あいていないときに、きゅうに 病気になったり、けがをして、病院に行きたいときは、「救急病院案内」に電話します。相談します。

病院に行くときには、P.14にかいてあるもちものをもっていきます。

きゅうきゅうびょういんあんない

救急病院案内

0572-55-3799



119番

救急車をよぶとき



ひどい病気やけがで、すぐに大きな病院でみてもらわなくてはいけないときには、救急車をよびます。



いろいろな国のことばで救急車をよぶときのことがかいてあります。

訪日外国人のための救急車利用ガイド
総務省消防庁

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



- ① 電話番号<119>に電話します。救急(ひどい病気やけがで、はやくたすけてほしい)であることをいいます。

119ばん、
火事ですか？
救急ですか？

あなた



救急
です。

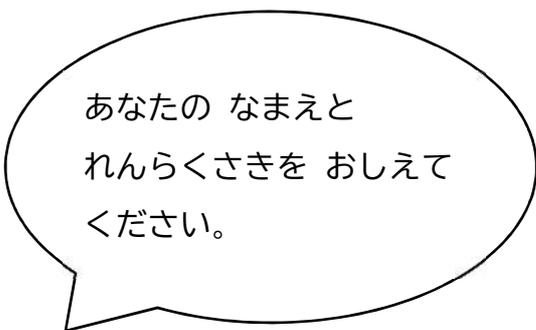
- ② 救急車にきてほしい場所をいいます。
住所(〇〇町 〇〇番地)、場所、ちかくのわかりやすいたてものなど



- ③ 病気やけがをした人のことや症状をいいます。
だれがどんな様子なのかをいいます。



- ④ あなたのれんらくさき(電話番号)をいいます。



けんこうほけん 健康保険 (こうてきいりょうほけん (公的医療保険) のこと

けんこうほけん 健康保険は、びょういん 病院に 行ったときに はらうお金(かね)を やすくするものです。みんなが ほけんりょう 保険料(お金)を だしあいます。

みんなが あんしん 安心して びょういん 病院に 行くためのものです。

にほん 日本に 住んでいる ひと 人は、みんな はい 入らなければなりません。

かいしゃ 会社で けんこうほけん 健康保険に はい 入っていない ひと 人は、「こくみんけんこうほけん 国民健康保険」に はい 入ります。

「こくみんけんこうほけん 国民健康保険」は しやくしょ 市役所で はい 入ります。

けんこうほけん 健康保険に はい 入ると けんこうほけんしやう 健康保険証(被保険者証)を もらえます。びょういん 病院に 行くとき に もっていきます。

- * びょういん 病院に けんこうほけんしやう 健康保険証を もっていくと、はらうお金(かね)が 20~30%になります。
- * びょういん 病院に はらうお金(かね)が とても たか 高くなったとき、あとから はらったお金(かね)の いちぶ 一部が もどってくる ことがあります。
- * こ 子どもが うまれたときに、お金(かね)が もらえる ことがあります。

ほけんりょう 保険料

	かいしゃ 会社などの けんこうほけん 健康保険	こくみんけんこうほけん 国民健康保険
ほけんりょう 保険料	きゅうりょう 給料で きんがく 金額が きまります。かいしゃ 会社が はんぶん はらいます。	かぞく 家族の にんずう 人数や しゅうにゅう 収入などで きんがく 金額が きまります。
はらいかた	きゅうりょう 給料から はらいます。	ぎんこう 銀行の こうざ 口座から はらいます。 ・市役所から おくってくる のうふしよ 納付書(お金(かね)を はらうときに いる かみ 紙)を つかって ぎんこう 銀行や コンビニ にはらいます。

こくみんけんこうほけん 国民健康保険のことを ききたい、相談したいときは

と き し や く し ょ ほ け ん ね ん き ん か
土岐市役所 保険年金課

で ん わ 電話 (0572) 54-1347

E-mail hokennenkin@city.toki.lg.jp

ふくしいりょうひじよせいせいど じりつしえんいりょうせいど 福祉医療費助成制度・自立支援医療制度

と き し 市に す 住んでいる ひと ひと で、した 下に かいてある人は、びょういん 病院に い 行ったときに はらう お金が 少なくなったり、市が かわりに はらってくれる せいど 制度が あります。
し や く し ょ 市役所で もうしこみをして、ふくしいりょうひじよきゅうしやしやう 福祉医療費受給者証「じりつしえんいりょうひじよきゅうしや しやう 証」を もらいます。
けんこうほけんしやう 健康保険証と いっしょに びょういん 病院に もっていきます。

ちゅうがっこう ねんせい
・ 中学校3年生までの 子ども※1

※1 0さい~15さい (15さいになってから さいしょ 最初の3月31日まで)

・ ひとりで 子どもを そだてている おとうさん と 子ども※2

・ ひとりで 子どもを そだてている おかあさん と 子ども※2

・ おとうさん、おかあさんが いない 子ども※2

※2 0さい~18さい (18さいになってから さいしょ 最初の3月31日まで)

そうだん
相談したいときは

と き し や く し ょ こ ども か て い か
土岐市役所 子ども家庭課

で ん わ 電話 (0572) 54-1334

E-mail kosodate@city.toki.lg.jp

しやう
・ 障がいのある人

そうだん
相談したいときは

と き し や く し ょ ふ く し か
土岐市役所 福祉課

で ん わ 電話 (0572) 54-1350

E-mail fukusi@city.toki.lg.jp



わたし、土岐のここがすき!

土岐は いなかですけど、山も 川も あって、どこも きれいな 風景です。

日本人も やさしいし、とくに ここには あまり 地震

や つなみの 心配が ないから 安心ですね。

みなさんも 土岐の すてきな 場所を 見つけてくだ
さい。



カムハンさん(ベトナム出身)



日本のきせつの行事(おまつり、イベント)②

ひなまつり(3月)



女の子が健康でしあわせに大きくなることをねがう行事です。

ひなにんぎょうをかざって、ひなあられやちらしずし、はまぐりを食べます。

ひなにんぎょう・・・こどものかわりに病気やよくないものをもらって、まもってくれます。



端午の節句(5月)

男の子が健康でしあわせに大きくなることをねがう行事です。

日本ではこいのぼりや五月にんぎょうをかざります。



ちまきやかしわもちを食べて、しょうぶ湯(しょうぶというしょくぶつのはを入れたお風呂)に入ります。

こいのぼり・・・生きるちからがつよいこいのように子どもがげんきに大きくなって、かつやくすることをねがいます。



しっておきたい さいがい 災害のこと



日本は 地震 (地面が ゆれる) や 大雨 (たくさんの 雨)、 台風 (たくさん
の 雨と 強い 風) などが とても おおい 国です。

日本の 災害のことや、災害が おきたときのことを 今から しっておくこ
とは とても だいじです。

じしん 地震のこと

地震は いつ、どこで おきるか わかりません。



① 地震が おきると どうなる？

- * かぐ (テレビや いす、タンスなど) が たおれてくることがあります。
- * 上に あるものが おちてきます。
- * まどガラスが われることがあります。
- * 火事が おきる場合があります。
- * じどうはんばいきや へいが たおれてくる場合があります。
- * 山や がけが くずれる場合があります。



② 地震が おきたら、どうすればいい？

- 1 つくえや テーブルの 下に入っ、あたまを まもります。
- 2 地震が とまったら、火を けします。
- 3 ドアを あけます。
(ドアが こわれると 外に出ることが できなくなります。)
- 4 まわりが どんな様子か 見たり、情報を かくにんします。
- 5 あぶない 場所に いるときは、安全な ところに ひなん (にげること) します。



おおあめ たいふう
大雨、台風のこと



おおあめ たいふう じしん てんき にゅーす
大雨や 台風は、地震と ちがって、天気 の ニュースや
いんたーねっと
インターネットで することができます。



てんき じょうほう
天気 の 情報 を かくにんして、じゅんびすることが できます。

① おおあめ たいふう
大雨や 台風のとき、どうなる？

かわ みず
* 川 の 水 が いっぱいになって あふれることがあります。

みず いえ なか はい
* 水 が 家 の 中まで 入ってくる ことがあります。

がらす
* まど ガラス が われる ことがあります。

つよ かぜ
* 強い 風 で たてものが こわれる ことがあります。

つよ かぜ き でんちゅう
* 強い 風 で 木 や 電 柱 が たおれる ことがあります。

つよ かぜ
* 強い 風 で かんばんなど いろいろなものが とんでくる ことがあります。

やま
* 山 や がけが くずれる ことがあります。



② おおあめ たいふう
大雨や 台風のとき、どうすればいい？

かわ ちか
* 川 の 近くは あぶないです。

みず そと
* 水 が たくさんになって、外 に にげられなくなったら、
たか
高い ところへ にげます。

あめ かぜ つよ そと で
* 雨 や 風 が 強いときに 外 に 出ると あぶないです。

やま ちか
* 山 や がけの 近く に いるときは、はやめに ひなん(にげること)することを かん
がえます。



③ おおあめ たいふう
大雨や 台風が くる前に、やっておくことは？

つよ かぜ そと
* 強い 風 で 外 に おいてあるものが とばされます。はやめに いえ の なか に いれま
す。入れられないものは とばされないように しばります。

かぜ つよ かーてん
* 風 が 強いとき、カーテンや あまどを しめます。

あめ みず どうろ
* 雨 の 水 が ながれるところ (道路の みぞなど) は、ごみを とって そうじをし
ます。水 が ながれるように します。

さいがい 災害が おきる^{まえ}前の じゅんぴ

おお 大きな さいがい 災害が おきると・・・

- ・ ^{みず}水が ^で出ません！！
- ・ たべものや ものが かえません！！
- ・ ^{でんき}電気が ^{つかえ}つかえませんか！！
- ・ ^{がす}ガスが ^{つかえ}つかえませんか！！
- ・ ^{でんわ}電話が ^{つな}つながりませんか！！



さいがい 災害が おきる^{まえ}前に、^{いま}今から じゅんぴすると ^{あんしん}安心です。



- ✓ ^{じしん}地震で ^{かぐ}家具が たおれないようにします。
- ✓ まど^{がらす}ガラスが われることがあります。にげるときに ^{けが}けがを しないように、^{ねる}ねる ^{ばしょ}場所の ^{ちかく}ちかくに ^{すりっぱ}スリッパを おいておきます。
- ✓ ^{はざーどまっぷ}ハザードマップ（^{さいがい}災害が おきたときに、^{あぶない}あぶない^{ばしょ}場所や ^{ひなんする}ひなんする^{ばしょ}場所などを ^かかいた ^{ちず}ちず）を ^み見ておきます。

^{はざーどまっぷ}ハザードマップは ^{とくしやくしよ}土岐市役所 ^{けんせつそうむか}建設総務課で もらえます。

^し市の ^{ほーむページ}ホームページでも ^み見ることができます。



^{とくしやくしよ}土岐市役所 ^{けんせつそうむか}建設総務課 ^{ほーむページ}ホームページ

<https://www.city.toki.lg.jp/shisei/soshiki/kensetsu/kanriyouchi/>

- ✓ ^{ひなんする}ひなんする^{ばしょ}場所を ^{しらべ}しらべます。かながえます。
- ✓ ^{くるま}車の ^{がそりん}ガソリンを いつも ^{はんぶん}はんぶんより おおくなるように ^い入れておきます。
- ✓ ^{みず}水や たべもの、^{せいかつ}生活に ^{いる}いるものを、^{みっかいじょう}3日以上（できれば ^{なのかかん}7日間）^{せいかつ}生活できるように ^{じゅんぴ}じゅんぴしておきます。



<いつも 家^{いえ}に じゅんびしておく^いと よいもの>

<p>みず 水</p>	<p><input type="checkbox"/> のむための 水 (1日一人3 L を 3日分より おおく)</p> <p><input type="checkbox"/> 生活^{せいかつ}につかう 水 (おふろや ポリタンクに いれておく)</p> <p>※小さい 子どもが いるときは、おふろに 水^{みず}を 入れて おくと あげないです。</p>
<p>たべもの (りょうりしなく ても たべられるも の など)</p>	<p><input type="checkbox"/> かんづめ</p> <p><input type="checkbox"/> インスタント 食品</p> <p><input type="checkbox"/> レトルト 食品</p> <p><input type="checkbox"/> おかし (チョコレート、ビスケット、あめなど)</p> 
<p>せいかつ 生活^{せいかつ}に いるもの</p>	<p><input type="checkbox"/> かいちゅうでんとう</p> <p><input type="checkbox"/> でんち</p> <p><input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく</p> <p><input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ</p> <p><input type="checkbox"/> ふく</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯^{けいたい}トイレ</p> <p><input type="checkbox"/> ビニールの 袋 (大きいもの、小さいもの)</p> <p><input type="checkbox"/> 食品^{しょくひん}用 ラップ、アルミホイル</p> <p><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレットペーパー</p> <p><input type="checkbox"/> 生理用品^{せいりようひん}</p> <p><input type="checkbox"/> おむつ</p> <p><input type="checkbox"/> 薬^{くすり}</p> 

<ひなんするときに もっていくもの>

<p>たいせつなもの</p>	<p><input type="checkbox"/> お金^{かね}</p> <p><input type="checkbox"/> パスポート</p> <p><input type="checkbox"/> 在留^{ざいりゅう}カード</p> <p><input type="checkbox"/> マイナンバーカード</p> <p><input type="checkbox"/> 健康^{けんこう}保険^{ほけん}証^{しょう}</p> <p><input type="checkbox"/> 銀行^{ぎんこう}や 郵便^{ゆうびん}局^{きょく}の 通帳^{つうちょう}</p> <p><input type="checkbox"/> 印^{いん}かん</p>
----------------	---

	<input type="checkbox"/> けいたい電話 ^{でんわ} 、じゅうでんき <input type="checkbox"/> 薬 ^{くすり}
みず 水	<input type="checkbox"/> のむための水 ^{みず}
たべもの (りょうりしなく ても たべられるも の など)	<input type="checkbox"/> かんづめ <input type="checkbox"/> インスタント食品 ^{いんすたんとしょくひん} <input type="checkbox"/> レトルト食品 ^{れとるとしょくひん} <input type="checkbox"/> おかし (チョコレート ^{ちよこれーと} 、ビスケット ^{びすけっと} 、あめなど) <input type="checkbox"/> あかちゃんのミルク ^{みるく} など
せいかつ 生活に いるもの	<input type="checkbox"/> かいちゅうでんとう <input type="checkbox"/> でんち <input type="checkbox"/> マッチ、ライター ^{らいたー} 、ろうそく <input type="checkbox"/> ふく <input type="checkbox"/> タオル ^{たおる} <input type="checkbox"/> はがらし <input type="checkbox"/> ビニールの袋 ^{ふくろ} (大きいもの ^{おお} 、小さいもの ^{ちい}) <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー ^{ていっしゅぺーぱー} 、ウェットティッシュ ^{うえっとていっしゅ} <input type="checkbox"/> 生理用品 ^{せいりようひん} <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> マスク ^{ますく} <input type="checkbox"/> 体温計 ^{たいおんけい} <input type="checkbox"/> 毛布 ^{もうふ} <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ ^{つかすかいろ} <input type="checkbox"/> ヘルメット ^{へるめっと} 、軍手 ^{ぐんて} (作業 ^{さぎょう} をするときに つかう てぶくろ) <input type="checkbox"/> そのほか、生活 ^{せいかつ} するのに かならず いるもの <p style="text-align: center;">あかちゃんのためのも の など</p>

 ひなん所^{じよ}では アレルギー^{あれるぎー}や ハラル^{はらる}への 対応^{たいおう}が むずかしいです。
じぶんで じゅんびしておきます。

ひなん（にげること）のこと

いる場所が あぶなくなつたときは、いのちを まもるため ひなんします。
はやめに ひなんすることを きめます。

- ひなんの 情報は
- ・市の 防災行政むせん（ほうそう）
 - ・市の ホームページ
 - ・市の SNS
 - ・市から 送ってくる メール「土岐市 情報 提供 サービス」
 - ・テレビや ラジオ、インターネットの ニュース

などで することができます。

けいかい 警戒レベル	ひなんの 情報	しなければならないこと
1		ニュースや インターネットなどで 天気の情報 を かくにんします。 ひなんするときに もって いくものを かくにんします。
2		ハザードマップなどで、にげる場所や どこを と おって ひなんするかを かくにんします。
3	高齢者等ひなん	にげるのに 時間が かかる人は、あぶない 場所 から ひなんします。
4	ひなんし じ 避難指示	災害が おきそうです。 あぶないところに いる 人は 今すぐ 安全な 場所に ひなんします。
5	緊急安全確保	災害が おきているかもしれません。 いのちを まもるために できることを します。

ひなん (にげること) する場所のこと

ひなんする場所は、

- * 学校や こうみんかんなどの ひなん場所、ひなん所
- * 安全な しんせきや ともだちの家
- * 安全な ホテルや 旅館

などです。

どこに ひなんするかを はじめから きめておきましょう。



災害の 種類によって、ひなんする場所は かわります。

あわてないために、災害の 種類ごとに 安全に ひなんできる場所を
かくにんしておきましょう！



ひなん所とは？

- 家が こわれたり、住むことが できないときは、ひなん所で 生活できます。
- ひなん所は 学校や こうみんかんです。ハザードマップに かいてあります。
- お金は かかりません。
- 食べものや 生活に いるものは もってきてください。

(ひなん所では **アレルギー**や **ハラール**への 対応は できません。)

ひなん所は たくさんの方が みんなで つかうところ です。ルール (きまりごと) や マナー (まわりの 人への おもいやり) を まもります。

「南海トラフ地震」って？

日本の 南の 海で、100年から 150年の 間に
一回 くりかえし おこってきた 地震です。 近いうち
につぎの 南海トラフ地震が おこるかもしれません。
土岐市では、立っていることが できなくなるくらい ゆ
れると かんがえられています。

ひなん^{ばしよ}場所・ひなん^{じよ}所の ピクトグラム (絵)



ひなん^{ばしよ}場所や ひなん^{じよ}所が、どの^{さいがい}災害に ^{たいおう}対応しているかが 書いてあります。

ひなん ^{ばしよ} する場所の ^{しゅるい} 種類	^{さいがい} 災害の ^{しゅるい} 種類	
<p>ひなん^{ばしよ}場所</p> 	 <p>こうずい 洪水 かわ ^{みず}が あふれる ないすい 内水はんらん おおあめ ^{みず}が たくさんたまる</p>	
<p>ひなん^{じよ}所</p> 	 <p>どせきりゅう 土石流 やま ^{つち}や ^{いし}が ^{みず}と まじって な がれてくる</p>	
	 <p>がけくずれ、^じ地すべり がけが くずれる しゃめん 斜面が すべりおちる</p>	
	 <p>だい ^{かじ}大きな 火事 おお ^{かじ}大きな 火事</p>	

ふだんから できる たいせつなこと

- ! 防災訓練（災害が おきたときの れんしゅう）に 参加しましょう。
- ! 「わたしが ここに いる」ことを 近所の 人に してもらいましょう。
町内会に入る など、地域の 人と なかよくして、近所に しりあいを
つくりましょう。災害のときは、近所の 人との たすけあいが だいじです。
- ! インターネットで 災害の 情報を することができます。
いろいろな 国の ことばで かいてあるものも あるので、今から 見ておき
ましょう。

★ 気象庁 ホームページ

いろいろな 国の ことばで 天気や 地震の 情報を
みることが できます。



★ Safety tips (アプリ)

いろいろな 国の ことばで 外国人のための 災害の
情報を 知らせることができます。



★ 土岐市 ホームページ

<https://www.city.toki.lg.jp/>
土岐市の 情報を 見ることができます。



★ 岐阜県 総合 防災 ポータル

<https://gifu-bousai.secure.force.com/>
岐阜県の 災害の 情報を 見ることができます。





とうし^{とうし}の^{もり}森を^き気に^いっています。よく^かぞく^であそびに^いきます。景色も^いいし、ともだちと^{ばー}ベ^きゃー^ーも^できます。ひろくて^{どう}ぶ^つも^います。子どもが^あそ^べる^ばしょ^もあ^ります。子どもは^とくに^うさ^ぎと^くじゃ^くが^すき^です。ぜひ^いっ^てみ^てく^ださ^い。

わたし、^とき^の土^岐の^ここ^がす^き!



あぐ^すア^ぐス^{さん}ご^かぞ^くい^んど^ねし^あし^ゅつ^しん(インドネシア出身)



に^ほん^のき^せつ^のぎ^{ょう}じ^のい^べん^と
日本の^きせ^つの^ぎょう^じの^いべ^んと(おまつり、イベント)③

た^なば^たが^つ
七夕(7月)

7月7日は、「おりひめ」と「ひこぼし」という^ふた^りの^だん^じょ^の男女の^ほし^が一^にん^に一^回だ^けあ^いは^る日^です。星のおまつり



です。日本では、いろいろな色のたんざくやいろいろなかたちのかざりをささたけにつるします。たんざくにはねがいごとをかきます。星にねがいます。



つ^きみ^のが^つ
お月見(9月ごろ)



月が一番きれいに見える秋の満月(一番まるく見える月)をながめてたのしみます。いろいろなたべものがたくさんとれるときです。おこめややさい、くだものなどができたことに「ありがとう」と感謝をします。おだんごやすすきをおそなえます。

交通ルール（道路をとおるときに気をつけること）

日本の交通ルールとあなたの国の交通ルールはちがうことがあります。安全のために、日本の交通ルールをしておきましょう。

歩くときのルール



- * ある人は歩道（道路の中で人がとおる場所）を歩きます。
- * 歩道がない道路では、右がわを歩きます。
- * 道路をわたるとき、おうだん歩道のちかくでは、おうだん歩道をわたります。



自転車にのるときのルール



- * 自転車は車道（道路の中で車がとおる場所）を走ります。



しかし、
← このしるしがある道路では歩道を走ることができます。

- * 自転車は、車道では左がわを走ります。
- * 歩道で自転車にのるときは、車道に近いほうをとおります。歩く人の安全にちゅういして、すぐにとまれるくらいのはやさでゆっくりとおります。歩く人のめいわくにないようにしましょう。



- * お酒をのんで自転車にのってはいけません。



* ふたり だいで 1台の 自転車に のってはいけません。



* 自転車で よこに ならんで 走ってはいけません。

* よるは ライトを つけます。



* 交差点 (道路が まじわっている 場所) では、一回 とまって 安全かどうか 見ましょう。



* かさを さして 自転車に のってはいけません。
まわりが 見えないので あぶないです。



* けいたい電話を みながら 自転車に のってはいけません。
イヤホンなどを つけて 自転車に のってはいけません。
あぶないです。



* 子どもは ヘルメットを かぶります。



冬は さむいので 道路が こおることが あります。
すべりやすいので 気をつけましょう。



くるま ばいく のるときの りーる
車やバイクにのるときのルール



うんてんするための免許がいります。



* うんてんするときは、うんてん免許証をもちます。

* 車をうんてんする人も、いっしょにのる人も、安全のため、シートベルトをしましょう。



* バイクにのるときは、かならずヘルメットをかぶります。



* 道の左がわを走ります。

* 歩いている人や自転車の近くをとおるときは、気をつけてゆっくり走ります。



* お酒をのんでうんてんしてはいけません。



* うんてんしているときに、けいたい電話をつかってはいけません。



わたしは中国で陶磁器をたくさん作っている景德鎮というまちの近くの出身です。土岐の人はやさしいです。わからないこともていねいにしらべて教えてくれたり、場所がわからないとつれていってくれたりします。土岐でともだちをたくさんつくりたいです。

わたし、土岐のここがすき!



陳さん(中国出身)



こんなときは

情報をしりたいとき、こまったときには、下のウェブサイトや相談できるところがあなたをたすけてくれます。

* 日本で生活するための情報をしりたい

外国人生活支援ポータルサイト（出入国在留管理庁）

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



* 生活のこと（税金、教育、福祉など）を相談したい

土岐市外国人相談窓口（土岐市役所 市民活動課）

電話（0572）54-1207

岐阜県在住外国人相談センター（岐阜県国際交流センター）

<https://www.gic.or.jp/> 電話（058）263-8066



* 入国（日本に くること）や在留（日本に いること）の相談をしたい

外国人 在留 総合インフォメーションセンター（出入国在留管理庁）

<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

電話 0570-013904



* いろいろな国のことばで日本のニュースを見たい

NHK WORLD-JAPAN（アプリ）



* 日本語をべんきょうしたい

土岐市日本語教室（土岐市役所 市民活動課）電話（0572）54-1207

つながるひろがる にほんごでのくらし

「生活者としての外国人」のための日本語学習サイト（文化庁）

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>



* いろいろな国の人と交流したい

土岐市国際交流協会

<https://ja-jp.facebook.com/tokisikokusaikouryu/>

このガイドブックは、外国人のみなさんに土岐市で安心して生活してもらうために作りました。

土岐市に住んでいる外国人と、土岐市日本語教室で外国人の支援をしている日本人が、いっしょにアイデアを出しあってつくりました。

生活するためにしておきたいことや、いのちをまもるためにひつようなことがかいてあります。

ぜひこのガイドブックをよんでください。

あなたのやくにたつと嬉しいです。



2022年3月発行

土岐市まちづくり推進課

〒509-5192 岐阜県土岐市土岐津町土岐口2101

TEL 0572-54-1111

このガイドブックは岐阜県からの補助金を受けて制作しました。