

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
土岐市は、岐阜県の 南 にあります。な ご や で ん し ゃ ぶ ん
名古屋から 電車で 40分 くらいです。

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

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

と き し す ひ と
土岐市に 住んでいる人は、54,000人 くらいです。そのなかで、が い こ く じ ん
外国人は 2,300人 くらい
です。ふ い り ぴ ん、べ と な む、か ん こ く、ち ょ う せ ん、ち ょ う こ く ひ と お お
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
土岐市では、むかしから と う じ き つ ち や
陶磁器（土を 焼いて つくった さ ら
皿や ちゃわん など）を た く
さん つ く
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
かい
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
ない か い はい
内会」に 入りましょう。そして、みんなと いっしょに か つ ど う さ ん か
いろいろな 活動に 参加し
て、ち い き い ち い ん
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 ん い え ご み あ つ ば し ょ か ん り
ごみステーション（家の ごみを 集める 場所）の 管理をします。

* は ん ざ い し 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 しらせます。

* 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 人と 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 かつて^{はい}に 入^{はい}っては いけません。



にほんじん
日本人と やくそく

にほんじん
日本人は やくそくや じかん
時間を
たいせつ
大切にしています。

たとえば、ひと あ
人と 会うときは
やくそくした じかん ふんまえ
時間の 5分 前
には つくように き
気をつけま
す。



Hello Guys, How are you?

わたしは とき 土岐に きて、40年^{ねん}以上
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 あります。一
生^{しょう} 住^すみたいところだ と 思います。

I Love Toki. I Love Dachi.

わたし、と^とき^きの ここが すき!



みなさん(ふいりびんしゅつしん)
ミナさん(フィリピン出身)



ごみの^だ出しかた



ごみを^だ出すときの^るルール(きまりごと)

ルール1 ^るごみの^{ぶんべつ}分別

ごみは^{ぶんべつ}分別(種類^{しゅるい})に^だわける)して^だ出します。

ごみには、資源^{しげん}ぶつ(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 ^るごみの^だ出しかた

^{ぶんべつ}分別したごみの^{しゅるい}種類によって、^だ出しかたがちがいます。

- ・^{ときし}土岐市の^{ぶくろ}ごみ袋に入れるもの
- ・^{そだい}粗大ごみ^{しーる}シールをはるもの
- ・そのまま^だ出すもの

^{ときし}土岐市の^{ぶくろ}ごみ袋や^{そだい}粗大ごみ^{しーる}シールは
^{すーぱー}スーパーや^{こんびに}コンビニでかいます。



ルール3 ^るごみを^だ出す日と^{ばしょ}場所

^{ぶんべつ}分別したごみは、^す住んでいる^{ちいき}地域によって、^だ出す日^ひがちがいます。

^だ出す日は、^{ときし}土岐市の「^{しゅうしゅう}ごみ収集^{かれんだー}カレンダー」にかいてあります。

「^{しゅうしゅう}ごみ収集^{かれんだー}カレンダー」は、市の^{ほーむ}ホームページにかいてあります。

^{ときし}土岐市役所^{せい}生活環境課や^{ししょ}支所にもおいてあります。

「^{しゅうしゅう}ごみ収集^{かれんだー}カレンダー」を^み見て、^ひきめられた日の^{あさ}朝8時30分^{ばん}までに「^{ごみ}ゴミ^すステーション(家の^{いえ}ごみを^{あつめる}場所^{ばしょ})」に^だ出します。

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/kurashi/gomi/index.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

金属の ごみ、ガラス、ちゃわん、家で つかう 小さい
電気せいひん（ドライヤー、オーブントースターなど）、
ナイフ など



だ 出しかた

- ☆ 一か月に 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。
- ☆ われると あぶないものは、紙で つつみます。
- ☆ スプレーの かんなどは、中身を出します。



粗大ごみ（もえない 大きな ごみ）

金属で できた 家具、自転車、ストーブ、ベビーカー、
スーツケースなど



だ 出しかた

- ☆ 環境センターに 電話で もうしこみます。
電話 (0572) 55-3325
- ☆ ごみステーションに 出します。
- ☆ 「粗大ごみシール」を はって 出します。



しげん 資源ぶつ（うまれかわる もの）

ペットボトル、たべもの・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



だししかた

- ☆ 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、^{とき}土岐の ^{ここ}が ^{すき}!

^とき^し市での ^おき^にいりの ^ばし^ょ場所
は ^どん^ぶり^{かい}かん^{かん}です。
そこからの ^けし^き景色は ^きれ^いだ^し、
^すて^きな ^{とう}き^き陶器が ^おお^ひ多いし、^ひとは
^やさ^しいし、^とて^も ^きに^いっ^てい
ます。その^おく^くうえ、^おく^く奥さんと ^はじ^め
ての ^でー^とで ^そこ^に ^いき^まし
た。



^すわ^んさん(^あめ^りか^しゅ^つし^ん出身)



^にほ^ん日本の ^ぎょう^じきせつの ^いべ^んと行事 (おまつり、イベント) ①

^{しょう}が^つお正月 (1月)

^にほ^ん日本では、^がつ^{いつ}1日に ^かみ^さま^いえ神様が ^いえ家に やってきます。

^かみ^さま^いえ神様を ^むか^えるために、^いろ^ろなことを ^しま^す。

^かが^みも^ち・・・^かみ^さま^いえ神様に ^そな^えます。^かみ^さま^いえ神様が ^すご^す ^ばし^ょ場所に ^なり^ます。

^かど^{まつ}・・・^かみ^さま^いえ神様が ^いえ家を ^さが^すと^きの ^めじ^るし^し目印です。

^おせ^ちり^{ょう}り料理・・・^かみ^さま^いえ神様と ^いっ^しょに ^たべ^る ^とく^べつ^りょう^りの料理です。

^{しょう}が^つお正月の ^{あい}さ^つは「^あけ^まして ^おめ^でと^うご^ざい^ます」と ^いい^ます。



^せつ^{ぶん}節分 (2月)

^ふゆ冬から ^はる春へ ^きせ^つが ^かわ^ると^きに、^いち^ねん^{かん}^{けん}こう一年間 ^しあ^わせに ^すご^せるよう
^おこ^なう ^ぎょう^じ行事です。



^まめ豆まき・・・^びょう^き病気や ^{さい}がい災害を「^おに鬼」と ^かん^がえて、^おい^はらい
^いえ家^{そと}の外に ^むか^つて「^おに鬼^は ^{そと}」、^いえ家^{なか}の中に
^ふく「^ふく福^は ^{うち}」と ^いっ^て ^まめ豆を ^まき^ます。^じぶん自分
の ^とし^の ^{かず}数の ^まめ豆を ^たべ^ると ^びょう^き病気に ^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 ならない 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。

びょう いん
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

（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 ようす
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 ようす か)で 病院を えらびます。

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
ないか 内科 Internal Medicine	からだ 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
げか 外科 Surgery	しゅじゅつ 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
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
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
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
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 出る みみ が いたい
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
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
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
さんふじんか 産婦人科 Obstetrics and Gynecology	おんな ひと の びょうき 女 の 人 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

2 病院に 行くときに もっていくもの

* マイナ保険証 (マイナンバーカード) または資格確認書

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

マイナ保険証 (マイナンバーカード) または資格確認書

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 かき 紙) を かいて、受付の 人 に 出します。

なまえが よばれるまで まちます。



いろいろな 国の ことば での 問診票 があります。



たげんごいりようもんしんひょう
多言語医療問診票

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
国際交流ハーティ港南台/かながわ国際交流財団

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



- ③ なまえが よばれたら、^{しんさつしつ}診察室（^{いしや}お医者さんが いる
へや）に ^{はい}入ります。

^{からだ}体を ^{そうだん}しらべてもらいます。相談します。



- ④ ^{しんさつ}診察が おわったら ^{かね}お金を はらいます。
^{くすり}薬が 出るときは、^{しよほう}処方せん（^{くすり}薬を ^{かみ}かいた 紙）
を もらいます。



- ⑤ ^{びやういん}病院の ^{ちか}近くの ^{ちやうざいやつきよく}調剤薬局（^{しよほう}処方せんの ^{くすり}薬
を もらう ところ）へ ^い行きます。
^{うけつけ}受付に ^{しよほう}処方せんと ^{まい な ほけんしやう}マイナ保険証
（^{まい な ん ばーかーど}マイナンバーカード） または ^{しかくかくにんしよ}資格確認書、^{ふくし}福祉
^{いりようひじゅきゆうしゃしやう}医療費受給者証・^{じりつしえんいりようひじゅきゆうしゃしやう}自立支援医療費受給者証
を ^だ出します。
^{くすり}薬を もらいます。^{かね}お金を はらいます。

4

しょうじょう

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



しょうじょう

症状 (びょうきや けがの じょうたい、どんな ようすか)

えいご

／

ちゅうごくご

／

たがろぐご

／

ポルトガル語

／

ベトナム語

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 / Mỗi 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

■ 気もち 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 / 呼吸不畅 / 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

■ きった

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

■ ちがでた

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 / 瘙痒 / 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 / nahirapang 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 (xốn)

■ 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.12に かいてある もちものをもっていけます。

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

きゅうきゅうしゃ

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
よぶときのことか かにてあります。



ほうにちがいこくじん きゅうきゅうしゃりよう が い ど
訪日外国人のための救 急 車 利用ガイド
そうむしょうしょうぼうちよう
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、
かじ
火事ですか？
きゅうきゅう
救 急 ですか？

あなた



きゅうきゅう
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

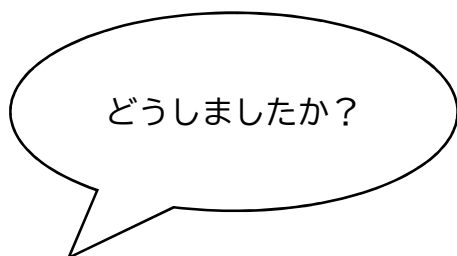


あなた



③ 病気や けがをした人のことや 症状をいいます。

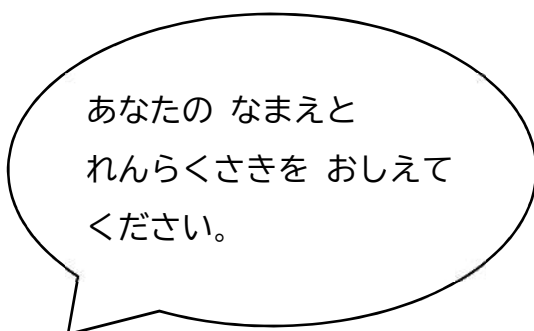
だれが どんな様子なのかをいいます。



あなた



④ あなたの れんらくさき（電話番号）をいいます。



あなた



健康保険（公的医療保険）のこと

健康保険は、病院に行ったときにはらうお金を安くするものです。みんなが保険料（お金）を出しあいます。

みんなが安心して病院に行くためのものです。

日本に住んでいる人は、みんな入らなければなりません。

会社で健康保険に入っていない人は、「国民健康保険」に入ります。

「国民健康保険」は市役所で入ります。

健康保険に入ると資格確認書をもらえます。病院に行くときにもっていきま
す（マイナ保険証の利用登録をしている場合には、マイナンバーカードをもってい
きます）。

＊ 病院にマイナ保険証（マイナンバーカード）または資格確認書をもっていく
と、はらうお金が20～30%になります。

＊ 病院にはらうお金がとても高くなったとき、あとからはらったお金の一部
がもどってくることがあります。

＊ 子どもが生まれたときに、お金がもらえることがあります。

保険料

	会社などの健康保険	国民健康保険
保険料	給料で金額がきまります。 会社がはんぶんはらいます。	家族の人数や収入などで金額 がきまります。
はらいかた	給料からはらいます。	・銀行の口座からはらいます。 ・市役所からおくってくる納付書 (お金をはらうときにいる紙)を つかって銀行やコンビニではら 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 いりようひじよせいせいど じりつし えんいりようせいど 福祉医療費助成制度・自立支援医療制度

と き し す 住んでいる 人で、^{ひと}下^{した}に かいてある人は、^{ひと}病院^{びょういん}に 行ったときに はらう
お金^{かね}が 少^{すく}なくなったり、市^しが かわりに はらってくれる 制度^{せいど}が あります。
市役所^{しやくしよ}で もうしこみをして、^{ふくし いりよ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 えんいりようひじよきゅうしや}「自立支援医療費受給者
証^{しやう}」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^{びょういん}に もっていきます。

- ・ 0 さい～18 さい（18 さいに なってから ^{さいしよ}最初^{がつ にち}の 3月31日まで）の子ども
- ・ ひとりで 子^こどもを そだてている お父^{とう}さん と 子^こども※1
- ・ ひとりで 子^こどもを そだてている お母^{かあ}さん と 子^こども※1
- ・ お父^{とう}さん、お母^{かあ}さんが いない 子^こども※1

※1 0 さい～18 さい（18 さいに なってから ^{さいしよ}最初^{がつ にち}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

- ・ ^{しょう}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 しょうぶつのはを 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 入って、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 ゆーす
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 入ってくる場合があります。
- * まど 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 たおれる場合があります。
- * つよ かぜ
強い 風で かんばんなど いろいろなものが とんでくる場合があります。
- * やま
山や がけが くずれる場合があります。



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
水が たくさんになって、そと
高い ところへ にげます。
- * あめ かぜ つよ
雨や 風が 強いときに そと で
外に 出ると あぶないです。
- * やま
山や がけの ちか
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 くるまえに、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 なか い
入れます。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
風が 強いとき、かーてんや あまどを しめます。
- * あめ みず
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 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。
- ✓ ^{はざーどまっぱ}ハザードマップ（^{さいがい}災害が おきたときに、^{あぶない}あぶない場所や ^{ひなんする}ひなんする場所などを ^かいた ^{ちず}ちず）を ^み見ておきます。

^{はざーどまっぱ}ハザードマップは ^{と き し や く し ょ}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 ^{ほーむペーじ}ホームページでも ^み見ることができます。



^{と き し や く し ょ}土岐市役所 ^{けんせつそうむか}建設総務課 ^{ほーむペーじ}ホームページ

<https://www.city.toki.lg.jp/kurashi/bosai/1004755/index.html>

- ✓ ^{ひなんする}ひなんする場所を ^{しらべ}しらべます。かんがえます。
- ✓ ^{くるま}車の ^{がそりん}ガソリンを いつも ^{はんぶんより}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 ^{いるもの}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 じゅんぴしておきます。



<いつも 家に じゅんびしておく といふもの>

みづ 水	☐ のむための 水 (1日一人3 L を 3日分より おおく) ☐ 生活につかう 水 (おふろや ポリタンクに いれておく) ※小さい 子どもの いるときは、おふろに 水を入 おくと あぶないです。
たべもの (りょうりしなく ても たべられるも の など)	☐ かんづめ ☐ インスタント 食品 ☐ レトルト 食品 ☐ おかし (チョコレート、ビスケット、あめなど) 
せいかつ 生活に いるもの	☐ かいちゅうでんとう ☐ でんち ☐ マッチ、ライター、ろうそく ☐ カセットコンロ、ボンベ ☐ ふく ☐ 携帯トイレ ☐ ビニールの 袋 (大きいもの、小さいもの) ☐ 食品用 ラップ、アルミホイル ☐ ティッシュペーパー、トイレットペーパー ☐ 生理用品 ☐ おむつ ☐ 薬 

<ひなんするときに もっていくもの>

たいせつなもの	☐ お金 ☐ パスポート ☐ 在留カード ☐ マイナンバーカード ☐ 資格確認書 ☐ 銀行や 郵便局の 通帳 ☐ 印かん
---------	---

	☐ けいたい電話 ^{でんわ} 、じゅうでんき ☐ 薬 ^{くすり}
みず 水	☐ 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)	☐ かんづめ ☐ インスタント食 品 ^{いんすたんとしょくひん} ☐ レトルト食 品 ^{れとるとしょくひん} ☐ おかし (チョコレート、ビスケット、あめなど) ☐ 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	☐ かいちゅうでんとう ☐ でんち ☐ マッチ、ライター、ろうそく ☐ ふく ☐ タオル ^{たおる} ☐ はぶらし ☐ ビニール の 袋 ^{ふくろ} (大きいもの、小さいもの) ^{おお ちい} ☐ ティッシュペーパー、ウェットティッシュ ☐ 生理用品 ^{せいりようひん} ☐ おむつ ☐ マスク ^{ますく} ☐ 体温計 ^{たいおんけい} ☐ 毛布 ^{もうふ} ☐ 使い捨てカイロ ^{つか す か い ろ} ☐ ヘルメット、軍手 (作業を するときに つかう てぶくろ) ^{へる めつ と ぐんて さぎょう} ☐ そのほか、生活 ^{せいかつ} するのに かならず いるもの あかちゃんの ためのもの など

 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 あぶなくなるときは、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 情報じょうほうは
- ・市の 防災行政ぼうさいぎょうせいむせん（ほうそう）
 - ・市の ホームページほーむぺーじ
 - ・市の SNSし
 - ・市から 送おくってくる メール「土岐市 情報提供サービスじょうほう ていきょう さーびす」
 - ・テレビや ラジオ、インターネットの ニュースてれび らじお いんたーねっと にゅーす

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 じょうほう	しなければならないこと
1		にゅーすや インターネットなどで 天気 てんき の 情報 じょうほう 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		はざーど まっぷ 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	こうれいしゃとう 高齢者等ひなん	にげるのに 時間 じかん が かる人は、あぶない 場所 ばしょ から ひなんします。
4	ひなんし じ 避難指示	さいがい 災害が おきそうです。 あぶないところに いる ひと いま あんぜん ばしょ 人は 今すぐ 安全な 場所に ひなんします。
5	きんきゅうあんぜん かくほ 緊急安全確保	さいがい 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

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 生活にいたるものは 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 かいてあります。

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	
ひなん^{ばしよ}場所 		こうずい 洪水 かわ みず 川の 水が あふれる ないすい 内水はんらん おおあめ みず 大雨で 水が たくさんたまる
		どせきりゅう 土石流 やま つち いし みず 山の 土や 石が 水と まじって な がれてくる
		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
		だい 大き^かぼな ^か火^じ事 おお 大きな ^か火^じ事
ひなん^{じよ}所 		

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 見ることができます。



★ 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 し 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 み 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 み 見ることができます。





とうし^{とうし}の^{もり}森を^き気^きに^いい^いつ^つて^てい^いま^ます。よく かぞく^{かぞく}で あそび^{あそび}に^い行^いき^きま^ます。景色^{けしき}も いいし、ともだちと^{ともだち} バーベキュー^{バーベキュー}も でき^{でき}ま^ます。ひろくて どうぶつ^{どうぶつ}も います。子ども^{こども}が あそべる^{あそべる} 場所^{ばしよ}も あり^{あり}ま^ます。子ども^{こども}は とくに うさぎ^{うさぎ}と くじゃく^{くじゃく}が すき^{すき}です。ぜひ^{ぜひ} 行^いつ^つて^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい。

わたし、^と土^き岐^きの ^ここ^こが ^すす^きき!



あぐ^{あぐ}す^すさん^{さん}ご^ご家^か族^{ぞく}(^いん^どね^しあ^しゅ^つし^ん 出^{しゅ}身^{しん})



に^にほ^ほん^ん 日^に本^{ぽん}の^の き^きせ^せつ^つの^の 行^ぎ事^{ょうじ} (お^おま^まつ^つり、^いべ^べん^んと^と) ③

た^たな^なば^ばた^た が^がつ^つ 七夕^{しちせき} (7月)



7月7日は、「おりひめ」と「ひこぼし」という ふ^ふた^たり^りの^の 男^{だん}女^{じょ}の^の 星^{ほし}が 一^い年^{ねん}に 一^い回^{かい}だ^だけ^け あ^あひ^ひ会^あい^いま^ます。星^{ほし}の^の お^おま^まつ^つり^り だ^だす。日^に本^{ぽん}では、い^いろ^ろい^いろ^ろな^な 色^{いろ}の^の た^たん^んざ^ざく^くや^や い^いろ^ろい^いろ^ろな^な か^かた^たち^ちの^の か^かざ^ざり^りを^を さ^ささ^さた^たけ^けに^に つ^つる^るし^しま^ます。た^たん^んざ^ざく^くに^には^は ね^ねが^がい^いご^ごと^とを^を か^かき^きま^ます。星^{ほし}に^に ね^ねが^がい^いま^ます。



つ^つき^きみ^み が^がつ^つ お^お月^{げつ}見^み (9月ごろ)



つ^つき^き 月^{げつ}が 一^い番^{ばん} き^きれ^れい^いに^に 見^みえ^える^る 秋^{あき}の^の 満^{まん}月^{げつ} (一^い番^{ばん} ま^まる^るく^く 見^みえ^える^る 月^{げつ}) を^を な^なが^がめ^めて^て た^たの^のし^しみ^みま^ます。い^いろ^ろい^いろ^ろな^な た^たべ^べも^もの^のが^が た^たく^くさ^さん^ん と^とれ^れる^ると^とき^きだ^だす。お^おこ^こめ^めや^や や^やさ^さい^い、く^くだ^だも^もの^のな^など^どが^が でき^{でき}た^たこ^こに^に 「あ^あり^りが^がと^とう^う」と^と 感^{かん}謝^{しゃ}を^をし^しま^ます。お^おだ^だん^んご^ごや^や す^すす^すき^きを^を お^おそ^そな^なえ^えし^しま^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 しっておきましょう。

歩くときの ルール



- * 歩く人は 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 なら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 だいの じてんしゃ に のってはいけません。



* じてんしゃ で よこに ならんで はし 走ってはいけません。

* よるは ライトを つけます。



* こうさてん (どうろ が まじわっている 場所) では、 いっかい とまって 安全かどうか みましょう。



* かさを さして じてんしゃ 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 じてんしゃ に のってはいけません。
イヤホンなどを つけて じてんしゃ に のってはいけません。
あぶないです。



* ヘルメットを かぶりましょう。



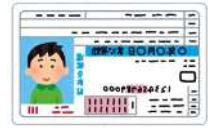
ふゆ 冬は さむいので どうろ が こおることが あります。
すべりやすいので き をつけましょう。



くるま 車や ばいく バイクに のるときの るーる 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 またはマイナ免許証を もちます。

* くるま 車を うんてんする人も、いっしょに のる人も、
あんぜん 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。



* みち 道の へだり 左 がわを はし 走ります。

* ある 歩いている人や ひと ひと、じてんしゃ 自転車の ちか 近くを とおるときは、
きをつけて ゆっくり はし 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!



ちん 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.mext.go.jp/>



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。

生活するためにしっておきたいことや、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

2025年9月改定

土岐市市民活動課

〒509-5192 岐阜県土岐市土岐津町土岐口2101

TEL 0572-54-1207

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。