

ざいじゅうがいこくじん かた
在住外国人の方のための生活情報誌

VIVA! ひめじ

vol. 50
51

にほんご

日本語

2014.10



はりま ねんちゅう ぎょうじ 播磨の年中行事	· · · · · P1 ~ P4
ひめじし こそだしえん 姫路市の子育て支援	· · · · · P5、P6
いっぽん かていよう くりーん かれん だー 一般家庭用クリーンカレンダー	· · · · · P7、P8
さいがい そな 災害に備える	· · · · · P9 ~ P11
にほんご がくしゅう 日本語学習	· · · · · P12
そうだん まどぐち 相談窓口	· · · · · P13、P14
ふろく きゅうじつ やかん きゅうきゅうしんりょう じょうほうしゅうしゅうしーと ※付録 休日・夜間の救急診療、情報収集シート	
	(とりはずして使ってください。)

春 はる

がつ
3月

◆国際交流スプリングフェスティバル
(イーグレひめじ)
在住外国人による日本語スピーチ
コンテストやカフェ・展示コーナーなど
国際色豊かな催しが行われます。

がつ
4月

◆姫路城お花見 (三の丸広場、西の丸庭園)
「観桜会」では琴や太鼓の演奏会があり、「夜桜見学会」ではライトアップされた城内の桜を楽しめます。



◆千姫ぼたん祭り

(4月下旬の週末、姫路城千姫ぼたん園)

がつ
5月

◆姫路お城まつり

(大手前通り、大手前公園)
1947年に市民の力で始まった姫路最大の祭りです。毎年8月開催でしたが、2015年から5月開催に変わります。パレードや播州音頭の総踊りが名物です。

◆相生ペーロン祭

(最終日曜日、相生市相生湾)

せつく ＊＊節句＊＊

季節の節目に、健康、豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をして邪気をはらう行事です。

がつみっか
3月3日 ひなまつり

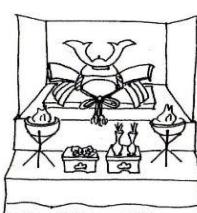
桃の花を飾ることから「桃の節句」ともいわれる。雛人形や桃の花を飾り、餅(ひし餅)を供えて女の子の健やかな成長を祈る。



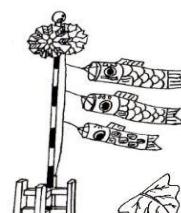
がついつか
5月5日 端午の節句

菖蒲やよもぎを軒にさして、邪気をはらう行事。鯉のぼりを掲げ、鎧兜や武者人形などを飾り、餅(かしわ餅)を供える。男の子の成長を願う。

現在では「こどもの日」(国民の休日)として祝う。



かぶと



こいのぼり



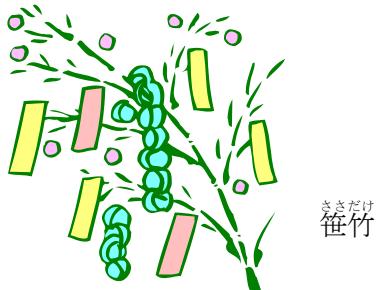
かしわ餅

夏

なつ

がつなのか たなばた
7月 7日 七夕

もともとは、旧暦7月7日の夜に行われていた盆を迎える行事。願い事を書いた短冊や色紙を笹竹に飾る。



* * 盆 * *

がつ にちぜんご かくち ぼん ぎょうじ おこな
8月15日前後、各地で盆の行事が行われます。
盆には先祖の靈が灯りをたよりに帰ってくると
いわれています。提灯を灯したり、家の前で焚火
をする地方もあります。
各地の町や村では盆祭りが行われます。

盆祭り

ひろば ちゅうおう たか だい た さんかしゃ
広場の中央に高い台を立て、参加者
は その周囲を回りながら笛や太鼓
にあわせて踊る。



がつ
6月

◆ゆかたまつり

(22~24日、長壁神社)
ひとびと
人々がゆかたを着て参拝したこ
とが由来で、1742年から続いてい
る祭りです。



◆安富あじさい祭り

(6月下旬の日曜日、安富町あじさい公園)

◆輪ぬけ祭り

(30日、播磨国総社ほか)

がつ
7月

◆姫路市民プール プールびらき

(7月第1土曜日～
9月第1日曜日)



◆姫路みなど祭り

かいじょうはなびたいかい
(最終土曜日、飾磨港)

やく ぱつ う あ はなび かいじょうほうすい
約3,000発の打ち上げ花火や、海上放水
パレードが見ものです。

◆家島天神 祭

(24・25日、家島神社)

がつ
8月

◆坊勢ペーロンフェスタ

(8月第1土曜日、坊勢西ノ浦漁港内)
1チーム20人がペーロン船に乗って、みんな
で力を合わせてスピードを競い合います。

秋 あき

がつ
9月

◆観月会 (姫路城三の丸広場、好古園)
澄み切った夜空とお城を見ながら、琴や和太鼓の演奏を楽しめます。

がつ
10月

◆姫路の秋祭り

《主な祭り》
☆恵美酒宮天満神社 (8、9日)
☆松原八幡神社 (14、15日)
☆大塩天満宮 (14、15日)
☆魚吹八幡神社 (21、22日)

◆ひめじ国際交流フェスティバル
(大手前公園)

姫路周辺在住の外国の方々と市民との交流を図る目的で1996年から開催されています。

◆ル・ポン国際音楽祭 (姫路市・赤穂市)

がつ
11月

◆太子あすかふるさとまつり
(3日、あすかホール)

◆こころの祭 (11日、姫路市内各所)

◆霜月大祭 (13~16日、播磨国総社)
ひめじ祭りと呼ばれ、播州の秋祭りを締めくくります。

つきみ **月見**

旧暦で秋の真ん中となる8月15日の月を「中秋の名月」といいます。この日は、団子をお供えし、ススキを飾って月をみる古い習慣が残っています。

※旧暦の8月は現在の9月頃にあたります。



あきまつ **秋祭り**

10月は播州地方のあちこちで、秋祭りが盛大に行われます。この祭りは春から夏にかけて丹精こめて育てた作物(稲)が、収穫できたことを感謝する祭りです。



しちごさん **七五三**

11月15日に神社にお参りします。3歳の女の子、5歳の男の子、7歳の女の子の成長を祝います。





ふゆ

* * 大晦日 * *

12月31日には、長寿を願って「そば」を食べる習慣があります。



大晦日の夜に、お寺で鳴らされる鐘を「除夜の鐘」といいます。清らかな心で正月を迎えるために108回鳴らされます。

* * 正月 * *

昨年1年間を無事に過ごせたことに感謝し、また新年がよい年になるように願う日。

★初詣
年が明けてから初めて神社や寺院などに参拝する行事。



★門松・しめ縄
神様を迎え入れるために玄関に飾る。



★鏡もち
縁起のよいとされるもので飾られた、おもちのお供えもの。

★おせち

もともとは、神様にそなえる料理で、それぞれの料理には、子孫繁栄や、豊作などの願いがこめられている。



12月

◆赤穂義士祭

(14日、赤穂市)

◆輪ぬけ神事

(31日、播磨国総社)
1年の罪穢れを祓い清めるために、神門前の大きな輪を3回ぐり抜けてから本殿におまいります。

1月

◆初ゑびす祭

(14~16日、播磨国総社)
家内安全・商売繁盛を祈願します。

◆書写の鬼追い

(18日、書写山圓教寺)

◆成人式

(成人の日、第2月曜日)

2月

◆節分祭 (3日)

《主な会場》

☆播磨国総社

☆姫路神社

☆広峯山広峯神社

☆書写山圓教寺



◆隨願寺の鬼追い

(11日、増位山隨願寺)
松明を持った青鬼と赤鬼の迫力ある鬼踊りが行われます。

◆綾部山梅林開園

(2月11日~3月21日、たつの市御津町)

ひめじし こそだ しえん 姫路市の子育て支援

あか さず 赤ちゃんを授かつたら

●母子健康手帳…母子健康手帳は、妊娠中と出産後のお母さんと子どもの健康を記録する大切な手帳です。妊娠が判明したら、なるべく早く届け出て母子健康手帳の交付を受けましょう。また、この手帳に妊婦健康診査の助成券が綴じ込んであります。(姫路市の場合)

「母子健康手帳」を受け取るためには…(姫路市在住の妊婦の場合)

妊娠届出書を産婦人科などで入手して、姫路市内の保健センター、またはその分室(市内6か所)に提出します。



受付日時：平日8：35～17：20（土日、祝祭日、12/29～1/3は除く）

※南保健センターのみ土曜日も受け付け

※多言語版の母子健康手帳もあります。交付を受けるときに、保健師が妊娠・出産等についての相談を受け付けるので、なるべく妊婦本人が出向くようにしてください。

妊婦健康診査費の助成

妊婦健康診査助成券(8,500円1枚、5,000円13枚)は妊婦健康診査を受けるときに1回につき1枚使えます。助成上限金額を超過するときは、超過分は本人負担になります。また、助成券が使えない医療機関や助産所(姫路市外など)で支払った妊婦健康診査費は、出産後3か月以内に払い戻し申請ができますので、必ず領収書を保管しておきましょう。

問合せ：保健所健康課 079-289-1641

●出産育児一時金制度…健康保険や国民健康保険の被保険者またはその扶養者が出産したとき、一定の金額が支給される制度。

支給額：420,000円(390,000円になる場合もあり)

※申請書類など詳細については、出産される方が加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。

※出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦に代わって医療機関が行う制度もあります(国内で出産する場合)。出産育児一時金が医療機関へ直接支払われるため、退院時に出産費用を全額支払う必要がなくなります。この制度の利用を希望される方は、出産予定の医療機関に相談してください。

●姫路市では、妊娠や出産、子育てに関する相談を受け付けたり、様々な教室を開催したりしています。

姫路市わくわくチャイルド <http://www.city.himeji.lg.jp/waku2child>



あか う 赤ちゃんが生まれたら

●出生届

赤ちゃんが生まれた日から 14日以内に届け出をします。提出先は、
出生地、本籍地または届をする人が住んでいる市町村の各担当窓口
です。



●国籍の取得

(1) 両親のどちらかが日本国籍の場合

子どもは、日本国籍を取得できます。もう一方の親の外国籍取得の場合には、駐日
大使館や領事館で確認してください。

(2) 両親がともに外国籍の場合

日本国籍は取得できません。両親のそれぞれの国の法律により、手続きが違います。
前もって、駐日大使館や領事館で、確認してください。
また、外国籍の子どもが、日本に在留する場合、在留資格取得の申請が必要です。生
まれて30日以内に、住居地の入国管理局をする事務所で手続きをしてください。

<問合せ>大阪入国管理局 姫路港出張所 TEL 079-235-4688

●児童手当

中学校終了までの児童を養育する保護者などに支払われる手当です。赤ちゃんが生まれた時や、ほかの市町村から転入した場合、認定請求をしてください。

●乳幼児等医療費助成制度 (0歳から小学校3年生まで)

健康保険に加入している該当児が、健康保険で病院などを受診した場合、自己負担額が
助成される制度です。医療費受給者証が必要なので、あらかじめ申請してください。

<届出窓口>
市役所・地域事務所・支所・駅前市役所・出張所・サービスセンター

●乳幼児の健康診査

無料です

赤ちゃん訪問

4か月児、10か月児健診

1歳6か月児、3歳児健診

<問合せ>保健所健康課 079-289-1641

●予防接種

予防接種は、子どもの成長に大切なものですから、年齢や時期を確かめて、なるべく早めに受けてください。無料で予防接種を受けるには、予防接種券(シール)が必要です。予防接種券は、保健所から届きますので大切に保管してください。

<問合せ>保健所予防課 079-289-1635

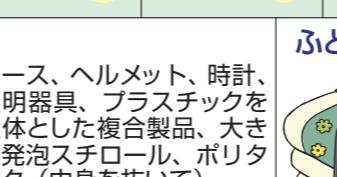
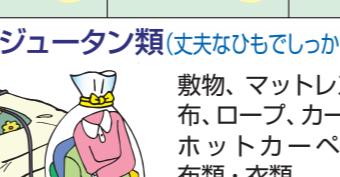
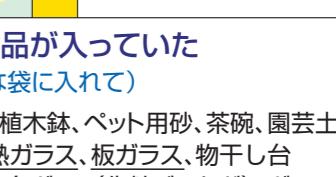
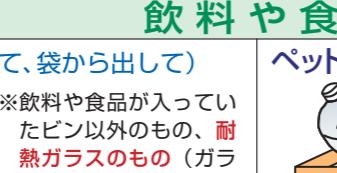


平成26年度(平成26年4月~27年3月)一般家庭用クリーンカレンダー

飲食店などの事業者の方は、このカレンダーは使えません!

ごみについてのお問い合わせは、リサイクル推進課へ。☎221-2404
<http://www.city.himeji.lg.jp>（なお、裏面のお問い合わせ先一覧も参考にしてください。）

●市が収集するもの（家庭ごみ） ※可燃ごみ、プラスチック製容器包装及びミックスペーパーは、5月3日・4日・5日と1月1日・2日・3日の収集はありません。

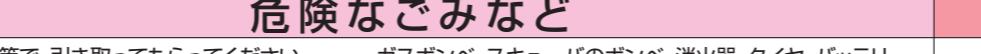
粗大ごみ (月2回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	注意事項
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
木製品類 (こわして、束ねて) 	木製品類 (机、イス、ベッド、タンスなど) 木切れ、木箱、ふすま、よしす、木を主体とした複合製品 	自転車、金網類、アイロン、電子レンジ、掃除機、ミシン、扇風機、ストーブ（油や電池を抜いて）、ビデオデッキ、CDプレーヤー、空気清浄器、金属を主体とした複合製品 ※刃物などは刃の部分を新聞紙などで包んで出してください。 	プラスチック複合製品類 	ホース、ヘルメット、時計、照明器具、プラスチックを中心とした複合製品、大きな発泡スチロール、ポリタンク（中身を抜いて） ※プラスチックだけでできたもので袋に入るもののは可燃ごみへ 	ふとん・ジュータン類(丈夫なひもでしっかり結ぶ) 	敷物、マットレス、毛布、ロープ、カーテン、ホットカーペット、布類・衣類 ※衣類は、中身の見える袋に入れてください。 	陶磁器類(セトモノ)・飲料や食品が入っていた空瓶以外のガラス類(丈夫な袋に入れて) 	鏡、植木鉢、ペット用砂、茶碗、園芸土砂、耐熱ガラス、板ガラス、物干し台 乳白色ガラス(化粧瓶など)、ガラスコップ ※アスペスト含有家庭用品についてはリサイクル推進課へお問い合わせください。(☎221-2404)					
飲料や食品が入っていたもの													
空瓶類(中身を出し、洗って、栓・フタを取って、袋から出して) 無色 茶色 その他の色 	ペットボトル(洗って、フタ・ラベルを外して、つぶして) 	紙パック(洗って、開いて、乾かして) 500ml以上の紙パック ※500ml未満の紙パックはミックスペーパーへ ※内側の茶色いものや、アルミの貼ってあるものは可燃ごみへ 	空カン類(中身を出し、栓・フタを取って、袋から出して) 	20l以下の空カン類 ※スプレー缶・力セットコンロのボンベは、爆発や火災の原因となりますので、必ず使い切って、穴を開けてから出してください。 	乾電池 充電池は、店頭回収でリサイクル 								

●古紙類 ※姫路市の古紙類回収制度(集団回収)にご協力ください。なお、集団回収を実施していない地区は、「粗大ごみ」に出してください。

●地元売却物(回収業者に、売却してください。)

新聞紙(チラシを含む) 雑誌類(本を含む) ダンボール	<p>市では、古紙類(新聞紙・雑誌類・ダンボール)の市況に影響されない安定したリサイクルを行うため、再生資源集団回収奨励金交付制度により、集団回収を実施される自治会、子ども会、PTA等の団体に、奨励金(5円/kg)を交付しています。</p> <p>集団回収にご協力いただくことで得られる古紙類の売却益は、奨励金として自治会等の団体活動に活用いただけるとともに、市の貴重な財源となっています。市の奨励金(年2回交付)制度を活用した古紙リサイクルにご協力ください。<u>詳しくは、リサイクル推進課へ (☎221-2406)</u></p> <ul style="list-style-type: none">●集団回収を実施している地区……各地区で決められた日に、決められた場所へ出してください。●集団回収を実施していない地区……「粗大ごみの日」に、資源物として出してください。●「新聞紙」「雑誌類」「ダンボール」に分けて、紐で十字に縛って出してください。	アルミ製のもの 等  <ul style="list-style-type: none">●品目ごとにひとまとめにして、町内指定日に指定場所へ出してください。●地元で売却できないときは、アルミ製のものは「空カン類」へ出してください。
------------------------------------	--	--

●市が収集しないもの(ごみステーションには出せません。)

特定家電品	家庭用パソコン	危険なごみなど	多量のごみ	事業活動によるごみ
<p>テレビ（液晶式・プラズマ式を含む）・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン（室外機を含む）は、粗大ごみステーションへの排出や美化センターへの持ち込みはできません。お近くの小売店等で引き取ってもらってください。（裏面参照）</p> 	<p>製造メーカー等で回収してもらってください。 ※回収方法等は パソコン3R推進協会 (03-5282-7685)迄 http://www.pc3r.jp (裏面参照)</p>  	<p>購入した店等で、引き取ってもらってください。</p> 	<p>引越しごみ、50kg以上の重量物、多量の木くず・剪定枝はごみステーションに出せません。</p> <p>方法1 自分でエコパークあばしへ分別して運んでください。（裏面参照） 詳しくは、エコパークあばしへ（☎272-5540）</p> <p>方法2 市の認めた収集業者に依頼してください。（有料） 詳しくは、リサイクル推進課へ（☎221-2404）</p>	<p>事業活動によるごみは、法律により自らの責任において処理することが義務づけられています。</p> <p>方法1 リサイクル・再資源化を図ってください。</p> <p>方法2 自己処理を行ってください。</p> <p>方法3 市の認めた収集業者に依頼してください。（有料）</p>

さいがい そな 災害に備える

災害は、いつ、どこで、どのように起くるかわかりません。いざという時に、正しい情報を得て、落ち着いて適切な行動を取ることが大切です。そのためにはごろからしっかりと備えておきましょう。



にほんご おぼ 日本語で覚えておきましょう！

大雨、強風、津浪、地震などの災害の恐れがある時、気象庁が「注意報」や「警報」などを発令します。それに伴い、該当地域の市町長は、必要に応じていくつかの情報を住民に出します。

★警報・・・重大な災害が起ころうとする場合に、気象庁が警告のために発表する情報。

★避難勧告・・・住民に避難や立ち退きを勧める。

★避難指示・・・被害の危険が目前に迫っている時などに発令される。「避難勧告」より束縛力が強い。

これらは命に関わる大切な情報です。漢字、発音とともに、しっかりと覚えておきましょう。
また、上記にかかわらず、危険を感じたら早めに対処しましょう。

<防災関連のサイト>

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma>

ひめじ防災プラザ

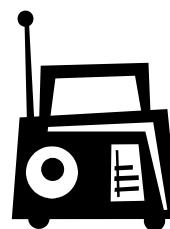
<http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza>

ひめじ防災Web

<http://www.city.himeji.lg.jp/bousai>

人と防災未来センター

<http://www.dri.ne.jp>



ひめじ防災Webのホームページから「ひめじ防災ネット便」を登録すると、地震情報、避難勧告、気象情報などのメールを無料で受信できます。

雷

厚い雲で周りが暗くなり「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、雷が落ちる可能性があります。すぐに建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばは危険ですので離れてください。傘をさしてはいけません。



ひ ぼうさい いしき 日ごろから防災を意識しましょう！

- ① FMラジオの FMゲンキ (79.3MHz) を日ごろから聞いて、地域の情報を得る。
- ② 情報誌「VIVA！ひめじ」や、各種団体から発行されている情報誌をこまめにチェックする。
- ③ 日本語教室の授業に参加して、各種情報を得る。
- ④ 自分の住んでいる地域の自治会活動に参加し、近所の人と積極的に交流を深める。
- ⑤ 国際交流のイベントなどに参加して多くの人と情報を共有しておく。

かぞく はな あ 家族で話し合っておきましょう！

★ 防災グッズはどこに置く？ 誰が何を持ちだす？

置き場所 [] 持つ人 []

★ 避難場所、行き方を確認しよう。

[]

★ 集合場所の優先順位を決めよう。

1. [] 2. [] 3. []

★ 家族がばらばらの時は、どうやって連絡をとる？

[]

(『12歳からの被災者学』NHK出版より)

※避難場所の確認は・・・危機管理室 TEL 079-221-2200

※家族の安否の確認は・・・災害伝言ダイヤル171

非常持ち出し袋

身軽に避難できるように、リュックなど両手が使える袋に必要なものを入れ、
目のつきやすいところにおいておく。

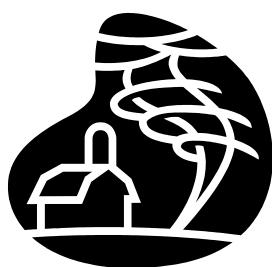
飲料水・携帯ラジオ・衣類・食料品・貴重品・懐中電灯
パスポート、在留カードなど

かぞく にんずうぶん
家族の人数分
ようい
用意しましょう。



たつまき 竜巻

竜巻は猛烈な風が吹き、建物などを一瞬で破壊し、自動車などを空中に巻き上げてしまうこともあります。雷や雲、急な風の変化に注意して、積乱雲が近づいてきたら頑丈な建物や地下に避難しましょう。



さいがい そな 災害に備える

じしん つなみ 地震・津波

日本は地震が多い国です。沿岸部では地震の後に津波が来ることがあります。被害をできるだけ少なくするよう、次のことに気を付けましょう。

- ① 地震が起った時は、まず家の安全な場所に避難する。
クッション・座布団などで落下物から頭を保護する。
外出中の場合は、屋根瓦や看板、ブロック塀などの落下物に気を付ける。
- ② 摆者が止まつたら、火事が起らないように使用中の調理器具や暖房器具を消す。
- ③ 地震のあとには、津波や余震の危険があるので、ラジオやテレビなどで状況を確認する。
- ④ 場合によっては近くの避難所へ避難する。避難所がわからない場合は、あらかじめ市役所・町役場・ホームページなどで確認する。



たいふう おおあめ どし やさいがい 台風・大雨・土砂災害

日本の8月から10月は台風が多く発生し、時には土砂崩れや洪水などの大きな被害がでることもあります。



- ① 台風が近づいたら気象情報に十分注意して外出はひかえる。雨戸やシャッターをしっかりと閉める。
- ② 停電に備えて、ろうそくや懐中電灯、携帯ラジオを用意しておく。
- ③ 避難勧告や避難指示があった場合は、近くの避難所へすぐに避難する。

ゲリラ豪雨

ゲリラ豪雨は非常に狭い地域で短時間に激しい大雨が降ることです。
以下のようないふうな状態に気づいたら早目に安全な場所に移動しましょう。

- ① 川の水が濁る。木の枝がながれてくる。
- ② 急に冷たい風が吹いて空が暗くなる。
- ③ 大粒の雨やひょうが降る。



ざいじゅうがいこくじん 在住外国人のための日本語教室

※2014年10月現在

◆日本語講座「初級」「中級」

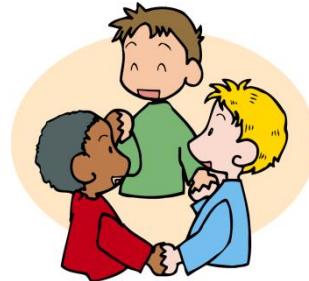
有資格の講師による日本語講座。学期(3か月・10回)ごとに受講生を募集
【場所】イーグレひめじ4階 **【料金】**¥3,000／1学期 +テキスト代
【日時】初級：日曜日 10:30~12:00・13:00~14:30・15:00~16:30 のいずれか
 中級：土曜日 10:30~12:00

◆日本語ひろば

ボランティア講師と一緒に少人数グループで行う日本語会話の実戦練習
【場所】イーグレひめじ4階 日本語ひろばコーナー **【料金】**無料
【日時】木曜日、金曜日、日曜日

【連絡先】TEL 079-282-8950 (姫路市文化国際交流財団)

E-mail info@himeji-iec.or.jp Web <http://www.himeji-iec.or.jp>



た 他の日本語教室

名前	日時	連絡先
ハロー日本語	日曜日 13:30~15:30	Tel. 080-1409-4244 (岡田先生)
城東教室	木曜日 19:00~20:30	Tel. 079-223-0970 (姫路獨協大学 山崎先生)
城東寺子屋	土曜日 13:30~15:30	Tel. 079-238-3442 (中西先生)
城東町補習教室	土曜日 13:30~15:00 ごろ	Tel. 079-282-0921 (東小学校 金川先生)
日本語サロン和	金曜日 19:00~20:30	Tel. 079-282-8950 (姫路市文化国際交流財団)
がんばろう日本語	日曜日 14:00~16:00	Tel. 090-2194-3102 (松田先生)
ベトナムINひめじ	日曜日 19:30~21:00 (毎月、第1日曜はなし)	Tel. 079-238-3027 (松場先生)
姫路人権ネットワーク 外国語講座	第2・4金曜日 19:00~21:00	Tel. 090-1134-2861 (金田先生)

そうだんまどぐち
相談窓口

めいしょ 名 称	そ う だ ん ない よ ろ 相 談 内 容	でんわ 電 話	よ う び 曜 日	たいおうげんご 対 応 言 語
ひめじしこくさいこうりゅうせんたー 姫路市国際交流センター	せいかつぜんばん 生活全般	079-287-0820	まいにち 毎日8:35~17:20	えいご 英語
(公財)姫路市文化国際 こうりゅうざいだん 交流財団	ぎょうせいてつづき 行政手続	079-221-2107 ひめじしやくしょし民 (姫路市役所市民 そ う だ ん せ ん た 一 な い 相 談 セ セ タ ー 内)	か 火13:00~16:00	ぼるとがるご ポルトガル語 すべいんご スペイン語 ちゅうごくご 中国語
こうざいあじあふくしきよういく (公財)アジア福祉教育 ざいだんなんみんじぎょうほんぶ 財団難民事業本部 かんさいしふ 関西支部	せいかつぜんばん 生活全般 たいしょ ※対象は なんみん 難民とその かぞく 家族	079-221-2759 ひめじしやくしょし民 (姫路市役所市民 そ う だ ん せ ん た 一 な い 相 談 セ セ タ ー 内)	だい 第2・4火 10:00~12:00 13:00~16:00	べとなむご ベトナム語
		078-361-1720 げつ きん 月~金9:30~12:30 13:30~17:00	げつ きん 月~金9:30~12:30 13:30~17:00	べとなむご ベトナム語 えいご 英語
こうざいひょうごけんこくさいこうりゅうきょうかい (公財)兵庫県国際交流協会 がいこくじんけんみん 外国人県民 いんふくめいしょんせんたー インフォメーションセンター	せいかつぜんばん 生活全般 ほうりつそだん 法律相談	078-382-2052 げつ きん 月~金9:00~17:00 ほうりつそだん まいしゅう 法律相談は毎週 げつよう よやくせい 月曜。予約制 (13:00~15:00)	げつ きん 月~金9:00~17:00 ほうりつそだん まいしゅう 法律相談は毎週 げつよう よやくせい 月曜。予約制 (13:00~15:00)	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 すべいんご スペイン語 ぼるとがるご ポルトガル語
こうざいこうべこくさいきょうりょく (公財)神戸国際協力 こうりゅうせんたー 交流センター こうべこくさい 神戸国際 こみゆにていせんたー コミュニティセンター	せいかつぜんばん 生活全般、 せんもんそだん 専門相談 しゅつにゅうこく (出入国、 ざいりゅう ぎょうせい 在留、行政 てつづき 手続)	078-291-8441 げつ きん 月~金 10:00~12:00 13:00~17:00 せんもんそだん よやくせい (専門相談は予約制)	げつ きん 月~金 10:00~12:00 13:00~17:00 せんもんそだん よやくせい (専門相談は予約制)	えいご 英語(月~金) ちゅうごくご 中国語(月~金) かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語(金) ぼるとがるご ポルトガル語(火・木) べとなむご ベトナム語(月・水) すべいんご スペイン語(火・木) ふいりびのご フィリピノ語(水)
ひめじこうきょうしょくぎょうあんていじょ 姫路公共職業安定所 がいこくじんじょう 外国人雇用 さーびすこーなー サービスコーナー	しゅうしょく 就職の斡旋	079-222-4431 げつ きん 月~金 8:30~12:00 13:00~17:15	げつ きん 月~金 8:30~12:00 13:00~17:15	えいご 英語・スペイン語・ ぼるとがるご ポルトガル語 げつ すい (月・水10:00~12:00 13:00~17:00) ちゅうごくご 中国語(第1・3・5木曜 13:00~16:00) べとなむご ベトナム語(第2・4 もくよう 木曜13:00~17:00)
がいこくじんざいりゅうそうご 外国人在留総合 いんふくめいしょん インフォメーション せんたーこうべ センター(神戸)	しゅつにゅうこく 出入国、 ざいりゅう 在留	0570-013904 でんわ (ただしIP電話、 かいがい PHS、海外からは 03-5796-7112)	げつ きん 月~金8:30~17:15	えいご 英語、中国語、 ぼるとがるご ポルトガル語、 すべいんご スペイン語、韓国語
こうべがいこくじんきゅうえん NGO神戸外国人救援 ねつと ネット	せいかつぜんばん 生活全般	078-232-1290 さん 金 13:00~20:00 ちゅうごくご (中国語は18:00まで)	さん 金 13:00~20:00 ちゅうごくご (中国語は18:00まで)	えいご 英語、スペイン語、 ぼるとがるご ポルトガル語、 たがろぐご タガログ語、中国語
たぶんかきょうせいせんたー 多文化共生センター ひょうご	いりょう ほけん 医療・保健	078-453-7440 きん 金 13:00~18:00	きん 金 13:00~18:00	ぼるとがるご ポルトガル語、 すべいんご スペイン語、英語、 ほんご 日本語

「ひめじ発世界」による多言語生活相談

日 時：	まいつきだい　だい　にちようび 毎月第2・第4日曜日 14:00～17:00
場 所：	いーぐれひめじ 4F 相談室 (図書コーナーの奥)
言 語：	えいご　ちゅうごくご　す　ペ　い　ん　ご　ぼ　る　と　が　る　ご　べ　と　な　む　ご　に　ほ　ん　ご 英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・日本語
電 話：	079-287-0821 (相談日のみ) E-mail: fromhimeji@msn.com
相談料：	むりょう 無料
相談の他に、必要な場合、同行支援 (役所・病院など)、弁護士紹介もします。	

「ひめじ発世界」は、外国人の生活相談・支援の活動を20年以上続けているNPO団体。モットーは、“Think globally, act locally. (広い視野で考え、身近に実践しよう)”です。

相談内容

- 役所などの情報の説明、書類提出の手伝い
- 在留資格、結婚・離婚、医療・健康保険、社会保障など
- 仕事のトラブル、失業時の手続き、職探し(求人情報、履歴書の書き方)
- 学校への中途入学、高校進学の相談、日本語教室の紹介

ボランティア募集

相談ボランティアは、今、地域に住む外国人にとって必要とされています。
あなたの関心・能力・時間を活かし、自分も成長することができる活動です。
連絡先：ひめじ発世界 代表 高嶋俊男 080-5360-4297



「VIVA!ひめじ」52号は、3月発行予定です。どうぞお楽しみに。皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。最終ページの連絡先まで、是非お寄せください。



翻訳・ネイティブチェックのお手伝いをしていただいた方

英語：上杉泰造、大庭美保子、滝本智子、藤後あゆみ、原明子、Catherine Burgemeister

中国語：上川ユカ、周燕芬、朱翔宇、橘桂子、樊捷、李果、李美慧、曾寧

ポルトガル語：國光由布、清水ルシア光代、滝浪えに、長尾美咲、大里誠治

スペイン語：コロナド・ハシヅミ・ルクレシア、園田武志、堀井小織、吉井静香

ベトナム語：Hoang Nam Phuong、Huynh Tien Thong、Phan Thi Minh Xuan、Trinh Xuan Truong、Tran Thi Gai、Pham

許可をいただいた方のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

※このページと情報収集シートは、とりはずして使ってください

きゅうじつ やかん きゆうきゅうしんりょう 休日・夜間の救急診療

<p>内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科</p> <p>※インターネットで待機者数を確認できます。</p> <p>http://www.neconomie.com/110310</p>	<p>きゅうじつ やかんきゅうびょうせんたー 休日・夜間急诊療センター TEL 079-298-0119</p> <p>やかん 夜間 21:00～翌6:00 (内科・小児科)</p> <p>にち しゅくじつ 日・祝日、8/15、12/31～1/3 9:00～18:00</p>
<p>歯科</p>	<p>ひめじし歯科いしかいこうくうほけんせんたー 姫路市歯科医師会口腔保健センター</p> <p>TEL 079-288-5896</p> <p>にち しゅくじつ 日・祝日、8/14・15、12/30～1/3 9:30～12:00</p>
<p>整形外科</p>	<p>にちようひるま せいけいげか りんばんせい、 日曜昼間の整形外科 (輪番制)</p> <p>じつし いりょう きかん 実施医療機関については休日・夜間急诊病</p> <p>せんたー とあ センターに問い合わせください。</p>
<p>電話相談 (小児科)</p> <p>※子供の急病やけがで、病院に連れて行くかどうか迷った時電話する。</p>	<p>きゅうきゅうりょうでんわそだん 救急医療電話相談 TEL 079-292-4874</p> <p>げつ 月～土 20:00～24:00</p> <p>にち しゅくじつ 日・祝日 9:00～18:00 20:00～24:00</p> <p>ひょうごけんしょにきゅうきゅうりょうでんわそだん 兵庫県小児救急医療電話相談</p> <p>TEL #8000(または、078-731-8899)</p> <p>げつ 月～土 18:00～24:00</p> <p>にち しゅくじつ 日・祝日・年末年始 9:00～24:00</p>
<p>インターネット検索</p>	<p>もよ 最寄りの病院・診療所などを探したい時は</p> <p>ひょうごけんりょうきかんじょうほうしすてむ 「兵庫県医療機関情報システム」で検索</p>

※受診のときに持っていくもの

健康保険証・医療費受給者証 (乳幼児医療・老人医療など)

お薬手帳 (服用している薬の名前を書いた紙でもよい)

母子健康手帳・予防接種手帳・子育て手帳 (小児科を受診するとき) など

“緊急の場合は「119」通報を！！”

住所(今いる場所)・電話番号・病人の様子を落ち着いて伝えましょう。

病状の説明には「情報収集シート」①～③を活用するとよいでしょう。



Korekara karada no jyoutai wo kakunin shite byouin ni ikimasu.

これから からだの じょうたいを かくにん して びょういん に いきます。

Kono kami de kega ya byouki no naiyou wo kakunin simasu.

この かみ で、けが や びょうき の ないよう を かくにん します。

Hitsuyou na tokoro ni tyekku wo shite kudasai.

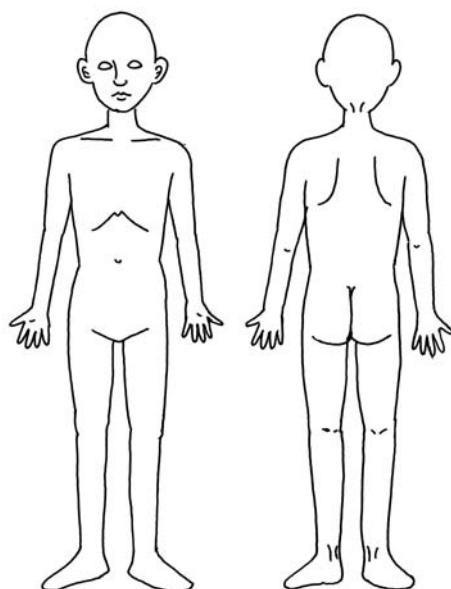
ひとつよな ところ に ちえつく を して ください。

Dou shimashitaka?

どうしましたか？

Kega けが

- | | |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Koronda | ころんだ |
| <input type="checkbox"/> Takai tokoro kara ochita | たかいところからおちた |
| <input type="checkbox"/> Tsuyoku utta | つよくうった |
| <input type="checkbox"/> Kitta | きつた |
| <input type="checkbox"/> Mono ga sasatta | ものが ささった |
| <input type="checkbox"/> Yakedo | やけどをした |
| <input type="checkbox"/> Sonota | そのた |



Byouki きゅうな びょうき

- | | | |
|---|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Itai いたい | | |
| <input type="checkbox"/> Zutto itai | ずっと いたい | |
| <input type="checkbox"/> Tokidoki itai | ときどき いたい | |
| <input type="checkbox"/> Shimetsukeru youni itai | しめつけるようにいたい | |
| <input type="checkbox"/> Sasu youni itai | さすように いたい | |
| <input type="checkbox"/> Nibui itami | にぶい いたみ | |
| <input type="checkbox"/> Ugokasuto itai | うごかすと いたい | |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> Chi ga deta | ちが でた | |
| <input type="checkbox"/> Takusan | たくさん | |
| <input type="checkbox"/> Chuukurai | ちゅうくらい | |
| <input type="checkbox"/> Sukoshi | すこし | |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> Haita | はいた | |
| <input type="checkbox"/> Tabemono | たべもの | |
| <input type="checkbox"/> Chi | ち | |
| <input type="checkbox"/> Sonota | そのた | |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> Kibun ga warui | きぶん が わるい | |
| <input type="checkbox"/> Memai | めまい | |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> Geri げり | | |
| <input type="checkbox"/> Chi ga majitte iru | ち がまじっている | |
| <input type="checkbox"/> Chi wa majitte inai | ち はまじっていない | |
| <input type="checkbox"/> Iro いろ | | |
| <input type="checkbox"/> aka | <input type="checkbox"/> kuro | <input type="checkbox"/> chairo |
| あか | くろ | ちゃいろ |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> Iki ga kurushii | いきが くるしい | |
| <input type="checkbox"/> Shinzou ga dokidoki suru | どきどきする | |
| <input type="checkbox"/> Shibireru | しひれる | |
| <input type="checkbox"/> Keiren | けいれん | |
| <input type="checkbox"/> Netsu ga aru | ねつ が ある | |

Kanjiya no jyouhou

かんじや の じょうほう

Namae

なまえ

Nenrei (Tanjyoubi)

とし (たんじょうび)

Kokuseki

こくせき

Kotoba

ことば

Nihongo ha dekimasuka

にほんご は できますか

dekiru

できる

sukoshi dekiru

すこしできる

dekinai

できない

Denwa bangou

でんわばんごう

Imamade no byouki

いままでの びょうき

- Ketsuatu ga takai けつあつ が たかい
- Tounyoubou とう ようびょう
- Gan がん
- Kanzou かんぞう
- Shinzou しんぞう
- Nou のう
- Zensoku ぜんそく

Yoku iku byouin

よくいく びょういん

- aru ある
- nai ない

Arerugi

- aru ある
- kusuri くすり
- nai ない

あれるぎー

- tabemono たべもの
- sonota そのた

Nondeiru kusuri

- aru ある
- nai ない

のんでいる くすり

Onna no hito

- ninshin chu にんしんちゅう
- seiri chu せいりちゅう

おんな の ひと のみ

にんしんちゅう
せいりちゅう

Korekara suru koto

これから する こと

- Nodo ni kuda wo iremasu. のど に くだ を いれます
- Sanso wo suimasu. さんそ を すいます
- Jinkou kokyu じんこう こきゅう
- Shinzou massaji しんぞう まっさーじ
- Chi wo tomemasu. ち を とめます
- Tenteki (chuusha) てんてき (ちゅうしゃ)
- Kotei こてい
- Kizu no shochi きず の しょち

Iku byouin ga kimarimashita. Korekara soko ni ikimasu.

いく びょういん が きまりました。これから そこに いきます。

Mou hitori kyuukyuusha ni noru koto ga dekimasu.

もうひとり きゅうきゅうしや に のる ことが できます。

Setsumei dekiru hito ga notte kudasai.

せつめい できる ひと が のって ください。

医療用語集: ほん語

全身		Zenshin			
頭	atama	胸	mune	性器	seiki
首	kubi	乳房	nyubou	そけい部	sokei-bu
うなじ	unaji	乳首	chikubi	脚 (下肢全体)	ashi (kashi)
肩	kata	みぞおち	mizo-ochi	もも	momo
腕 (上肢)	ude	腹	hara (onaka)	膝	hiza
上腕	jyo-wan	わき腹	waki-barra	膝頭	hizagashira
前腕	zen-wan	へそ	heso	脚 (膝から下)	ashi
ひじ	hiji	背中	senaka	ふくらはぎ	fukurahagi
手首	tekubi	腰	koshi	すね	sune
わきの下	waki no shita	尻	shiri		

顔	Kao	手	Te	足	Ashi
目	me	親指	oya-yubi	足首	ashikubi
鼻	hana	人さし指	hitosashi-yubi	つま先	tsumasaki
口	kuchi	中指	naka-yubi	足ゆび	ashiyubi
唇	kuchibiru	薬指	kusuri-yubi	足の甲	ashi no kou
歯	ha	小指	ko-yubi	足の裏	ashi no ura
舌	shita	手の甲	te no kou	かかと	kakato
耳	mimi	爪	tsume		
あご	ago	手のひら	tenohira		

内臓など		Naizou			
骨	hone	肺	hai	肝臓	kanzou
筋 (筋肉)	kin-niku	食道	shokudou	腎臓	jinzou
血管	kekkan	胃	i	膀胱	boukou
脳	nou	小腸	shou-chou	尿道	nyoudou
心臓	shinzou	大腸	dai-chou	子宮	shikyu
気管	kikan	肛門	koumon	膣	chitsu

検査		Kensa			
体温	tai-on	心電図		shindenzu (ECG)	
脈拍	myakuuhaku	超音波検査		chou-onpa kensa	
血圧	ketsu-atsu	コンピューター断層撮影 (CT)		CT	
尿検査	nyou kensa	磁気共鳴断層撮影 (MRI)		MRI	
血液検査	ketsueki kensa	内視鏡検査		naishi-kyou	
X線検査	X-sen kensa	カテール検査		kateteru kensa	

診療科目		Kamoku			
内科	naika	産婦人科		san-fujinka	
外科	geka	泌尿器科		hinyouki ka	
整形外科	seikei geka	脳神経外科		noushinkei geka	
眼科	ganka	精神科 (神経科)		seishin ka (shinkei ka)	
耳鼻咽喉科	jibi inkou ka	麻酔科		masui ka	
皮膚科	hifuka	放射線科		houphasen ka	
形成外科	keisei geka	歯科		shika	
小児科	shounika	口腔外科		kouku geka	