

提供给居住在姫路的外国人的生活信息杂志

VIVA! ひめじ

vol. **50**
51

中文简体

2014.10



播磨地区の全年活动	．．．．．P1 ～ P4
姫路市の育儿支援	．．．．．P5、P6
一般家庭用垃圾收集月历	．．．．．P7、P8
防灾	．．．．．P9 ～ P11
日语学习	．．．．．P12
咨询窗口	．．．．．P13、P14

※附录．．．假期及夜间的急诊、信息收集表
(请取下使用)

春

3 月

◆国际交流春季交流大会

(イーグレひめじ)

举办在住外国人的日语演讲比赛，还有咖啡店・展示角等各种各样国际色彩丰富的活动。

4 月

◆姫路城赏花 (三之丸广场、西之丸庭园)

「观樱会」有古琴和太鼓演奏会，「夜樱观赏会」可以欣赏到灯光照耀下的姫路城内的樱花。



◆千姫牡丹节

(4月下旬的周末，姫路城千姫牡丹园)

5 月

◆姫路城节

(大手前大街、大手前公园)

在 1947 年以市民们的自发力量开始举办的姫路最大的庆祝活动。往年都是 8 月份举办的，从 2015 年开始改为 5 月份举办。以盛装游行和集体舞蹈而著称。

◆相生龙舟大会

(最后一个周日，相生市相生湾)

传统节日

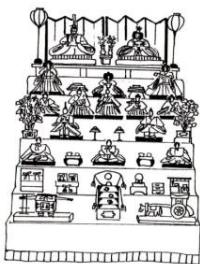
每到传统节日，都会举行祈祷健康、丰收、子孙繁荣等的活动，并供奉供品以祛邪。

3 月 3 日 女儿节

因为会用桃花装饰，所以也叫「桃花节」。用偶人和桃花进行装饰，并供奉菱形粘糕，用以祈祷女孩的健康成长。



菱粘糕

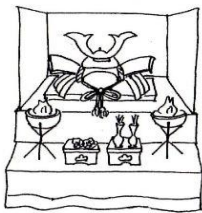


偶人

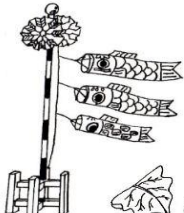
5 月 5 日 端午节

把菖蒲或艾蒿插在屋檐下以祛邪。挂上鲤鱼旗，用铠甲盔或者武士人偶装饰，供奉柏饼。用以祈祷男孩的健康成长。

现在作为「儿童节」（国民节假日）庆祝。



头盔



鲤鱼旗



柏饼

夏

7月7日 七夕

原本是在旧历 7 月 7 日的晚上举办的迎接孟兰盆节的活动。将写着愿望的长条诗笺或者美术纸笺装饰在竹枝上。



竹枝

** 孟兰盆节 **

8 月 15 日左右，各地都会举办孟兰盆节的庆祝活动。据说到了这个日子，先祖的灵魂会借助御灯归来。有的地方会点亮提灯或者在家门前焚火。

各地的城镇和村子都会举办孟兰盆节的活动。

孟兰盆

在广场的中央筑起高台，参加者们围着高台转圈边合着笛子或太鼓跳舞。



6 月

◆ 浴衣节

(22~24 日，长壁神社)

人们都穿上浴衣进行参拜，从 1742 年就开始的活动。



◆ 安富八仙花节

(6 月下旬的星期日，安富町八仙花公园)

◆ 钻圈节

(30 日，播磨国总社等地方)

7 月

◆ 姬路市民游泳池 游泳池开放

(7 月第一个周六~

9 月第一个周日)



◆ 姬路港节 海上烟花大会

(最后一个周六，饰磨港)

可以看到大约 3,000 发的烟花和海上放水游行。

◆ 家岛天神祭 (24·25 日，家岛神社)

8 月

◆ 坊势龙舟大会

(8 月份第一个周六，坊势西之浦渔港内)

1 组 20 人乘坐在龙舟上，大家齐心协力进行竞速比赛。

秋

9月

- ◆赏月会 (姬路城三之丸广场、好古园)
一边看着清澈的夜空和姬路城，一边欣赏古琴和太鼓的演奏。

10月

◆姬路的秋季祭礼

《主要的祭礼》

- ☆惠美酒宫天满神社 (8、9日)
- ☆松原八幡神社 (14、15日)
- ☆大盐天满宫 (14、15日)
- ☆鱼吹八幡神社 (21、22日)

- ◆姬路国际交流大会 (大手前公园)
以姬路周边在住的外国人与市民进行交流为目的的大会，从1996年开始举办至今。

- ◆Le Pont 国际音乐节 (姬路市・赤穂市)

11月

- ◆太子 ASUKA 乡村节
(3日, ASUKA 会馆)

- ◆心灵之节 (11日, 姬路市内各地点)

- ◆霜月大祭礼 (13~16日, 播磨国总社)
也称为姬路祭礼，是对播磨秋季祭礼的总结。

赏月

旧历的8月15日，也就是秋季正中的日子，被称为「中秋明月」。在这天，有供奉米粉团，装饰芒草赏月的古老习俗。

※旧历的8月相当于现在的9月份左右。



秋季祭礼

10月份在播州的各地，都会举行盛大的秋季祭礼。这是对从春天到夏天精心培育的作物（稻子）能够收获而表示感谢的祭礼。



七五三

11月15日到神社参拜。祝福3岁的女孩，5岁的男孩，7岁的女孩能够健康成长。



冬

除夕

12月31日，有祈福长寿而吃「荞麦面」的习惯。



除夕的晚上，寺院敲响的钟声称为「除夕之钟」。为了消除烦恼迎接正月的到来，钟声要敲响108下。

正月

感谢平安地度过去年的一年，祈福即将到来的新的一年。

★新年后首次参拜

新年到来后首次到神社或寺院进行参拜。



★门松・稻草绳

迎接神灵入门而装饰在门口。



★圆形年糕

做为吉祥物装饰，是用年糕做的供品。



★年节菜

原来是供奉给神灵的料理，每种料理都蕴含了子孙繁荣，丰收等愿望。



12月

◆赤穂义士节 (14日，赤穂市)

◆钻圈祭神仪式 (31日，播磨国总社)
为了洗清过去一年的罪过，神门前的大圈要钻3次，再到正殿参拜。

1月

◆初戎祭礼 (14~16日，播磨国总社)
祈福家庭安康・生意兴隆。

◆书写追鬼 (18日，书写山圆教寺)

◆成人式 (成人节，第2个星期一)

2月

◆节分祭 (3日)

《主要会场》

☆播磨国总社

☆姫路神社

☆广峰山广峰神社

☆书写山圆教寺



◆随愿寺追鬼 (11日，增位山随愿寺)
拿着火把的青鬼和红鬼的有震撼力的鬼面舞蹈。

◆绫部山梅林开园

(2月11日~3月21日，龙野市御津町)

怀孕以后

- 母子健康手册…母子健康手册是记录孕期和生产后母子健康状况的重要手册。得知怀孕之后请尽快申请该手册。另外，姬路市的母子健康手册还附有孕妇健康检查的辅助券。

如何获取《母子健康手册》…（居住在姬路市的孕妇）

在妇产科拿到妊娠报告书后，提交给市内的保健所或分所（市内有 6 个分所）

【办公时间】周一到周五 8:35~17:20（周六周日、节假日及 12/29~1/3 不办公）

※仅南保健中心 周六办公

※备有多种语言的母子健康手册。在提交申请时保健师会向孕妇提一些问题，所以请尽量由孕妇本人前去申请。



孕妇检查费用的补助

孕妇检查补助券（含 8,500 日元一张、5,000 日元 13 张）可以在孕检时使用，一次限用一张。超过辅助限额的费用由本人负担。另外，在不能使用该券的医疗机关和助产设施支付的检查费用（市外的诊所等）在产后三个月之内可以申请报销，请务必保管好收据。

<咨询> 保健所健康课 079-289-1641

- 生产一次性补助制度 … 健康保险和国民健康保险的受保人及其扶养对象在生产后可获得一定金额补助的制度。

金额：420,000 日元（或 390,000 日元）

※申请表格等具体事项请向产妇所加入的健康保险窗口咨询。

※医疗机关代为产妇申请及收取生产一次性补助的制度（仅限在日本国内生产）。

这种情况下生产补助金直接支付给医疗机关，用来抵销一部分住院费用。如果希望使用该制度，请咨询预定生产的医疗机关。

- 姬路市接受关于怀孕、生产、育儿等的咨询、并开办一些讲座。

具体请见：姬路育儿网站 姬路 <http://www.city.himeji.lg.jp/waku2child>



婴儿诞生时



- **出生申报** 婴儿出生后 14 日之内提出申请，向出生地、原籍地或提交人所在的市町村的各担当窗口提出。

- **取得国籍**

- (1) 双亲中有一人是日本人时

子女能取得日本国籍。如想取得另一方父母的外国国籍时，请向驻日大使馆或领事馆咨询。

- (2) 双亲都是外国籍时

不能取得日本国籍。根据父母所持国籍的不同，法律和手续也不同。请事先向驻日大使馆或领事馆咨询。另外、外国国籍的子女如想留在日本生活，必须取得在留资格。请在出生后 30 日之内，去居住地的入国管理局办理手续。

<咨询>大阪入国管理局 姫路港出差所 079-235-4688

- **儿童补助** 儿童在中学毕业以前向家长所支付的养育补助金。婴儿出生时和从别的市町村迁入时，请申请。

- **婴幼儿医疗费补助制度** (0 岁至小学三年级)

已加入健康保险的婴幼儿用健康保险在医院接看病时提供补助金的制度。需要向医院提出【医疗费受给者证】，请事先在下记办理窗口申请。

<办理窗口>

市役所・地域事务所・支所・车站前市役所・出張所・服务中心

- **婴幼儿体检查** 免费

婴儿访问：保健师等会前往婴儿家庭进行家访、测量婴儿体重和接受育儿咨询。

4 个月、10 个月的婴儿体检：需要体检的婴儿将会收到受诊券。请在期限内，去婴儿健康检查的医疗机构进行体检。

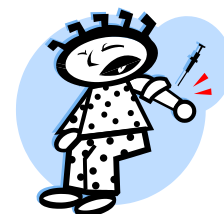
1 岁零 6 个月、3 岁的体检：需要体检的幼儿将会收到日期和场所的通知。请去指定的保健中心或保健中心分所进行体检。

<咨询>保健所健康课 079-289-1641

- **免疫接种**

免疫接种在孩子成长过程中非常重要。在确认年龄和接种日期后，应尽量及时接受接种。接受免费的免疫接种时，必须持有免疫接种券（贴纸）。保健所会届时邮寄免疫接种券：免疫接种券很重要请妥善保管。

<咨询>保健所免疫课 079-289-1635



2014年度[平成26年4月～27年3月]一般家庭用垃圾收集月历

饮食店等企业不能使用本月历。



有关垃圾的问询，请与再生推进科联系。☎221-2404
http://www.city.himeji.lg.jp (另外，请参阅反面的问询处一览表。)

●市所收集的垃圾(家庭垃圾) ※5月3日、4日、5日和1月1日、2日、3日不收集可燃垃圾、塑料制容器包装以及混合废纸。

可燃垃圾

每周

厨房垃圾(将厨房垃圾的水沥干)
(蔬菜叶、茶叶渣等)

其他可燃垃圾

鞋子、拖鞋、皮包、木屑、鲜花、贝壳、一次性打火机、盒式录音带、录像带、布制玩偶、纸尿裤类、不能再利用的纸类(复写纸等)、CD、MD
(注意)去除纸尿裤类脏污后，装入垃圾袋作为可燃垃圾处理。

塑料制容器包装

每周

泡沫塑料

糖果袋

鸡蛋包装盒

瓶罐盖类

袋类、托盘类、盖子类、塑料瓶类、包装类、网类、保鲜膜类、泡沫塑料

※带有♻️标记的容器包装

※食品的包装作为可燃垃圾处理

※不能放入袋子的大件垃圾作为塑料复合制品类处理

混合废纸

第

周的

能够再利用的纸类

包装纸类、纸袋类、纸箱类、纸罐类、衬纸类、容器包装以外的能够再利用的纸类(本子、复印纸、明信片等)

※食品的包装作为可燃垃圾处理

4月

7月

10月

1月

日

日

日

日

5月

8月

11月

2月

日

日

日

日

6月

9月

12月

3月

日

日

日

日

注意事项

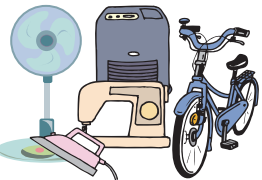
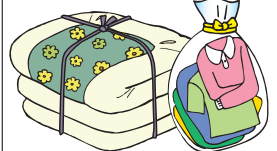
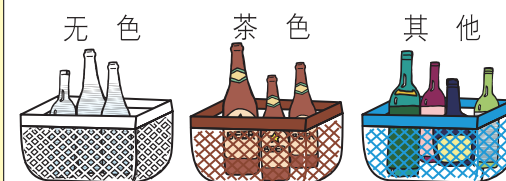
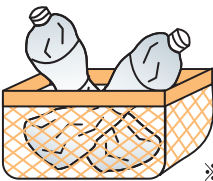
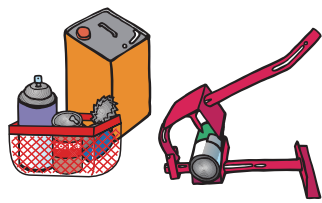
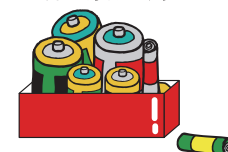
●请分别将可燃垃圾放入可燃垃圾专用指定袋、塑料制容器包装放入塑料制容器包装指定袋、混合废纸放入纸袋后搬出垃圾。

●请将垃圾扔到町内指定的可燃垃圾站。

●收集日的当天上午8点之前
请将垃圾丢出。(夜间收集的地区请在晚上10点之前将垃圾丢出来。)

除规定的一部分外，法律上禁止在野外焚烧废弃物。请不要擅自焚烧垃圾，这会给周围住民生活带来影响。

大型垃圾 (每月两次)	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 事项	●丢到町内大型垃圾指定堆放处 ●收集日当天 上午8点之前 应将垃圾丢出来。 (但，决定8点前丢出的自治会， 以此为根据)			
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日					
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日					
木制品类 (砸破之后捆扎好)												金属复合制品类			塑料复合制品类	被褥、地毯类(用结实的绳子捆扎)	陶瓷器类、装过饮料或食品的空瓶以外的玻璃类 (放入结实的袋子里)
装过饮料和食品的容器												空罐类(倒净空罐内的残留物，取下瓶塞和瓶盖后从垃圾袋中取出)			干电池		

木制品类 (砸破之后捆扎好)  木制品类 (桌子、椅子、床、衣柜等)、木棍、木箱、隔扇、苇帘子、以木材为主体的复合制品	金属复合制品类  自行车、钢制品、铁丝网类、长铁器类、金属门、熨斗、微波炉、吸尘器、缝纫机、电扇、取暖炉(倒出油、取出电池)、录像机、CD播放器、空气清新器以金属为主题的复合制品 ※刀具等刀刃的部分用报纸等裹好后处理。	塑料复合制品类  塑料管、软管、头盔、表、以塑料为主的复合制品、照明器具、大块泡沫塑料、聚乙烯桶 (清空内容物) ※纯塑料的并可装入袋子的垃圾作为可燃垃圾处理	被褥、地毯类(用结实的绳子捆扎)  铺垫物、床垫、毯子、绳索、窗帘、电热毯、布类·衣类 ※衣服类装入可看清内容物的袋中。	陶瓷器类、装过饮料或食品的空瓶以外的玻璃类 (放入结实的袋子里)  镜子、花盆、宠物用沙子、园艺沙土、耐热玻璃、平板玻璃、晾衣架、乳白色玻璃(化妆瓶等)、玻璃杯 ※含有石棉成分的家庭用品，请问再生推进科咨询。(☎221-2404)
空瓶类(倒出里面的东西并洗净，取出塞子和盖子，从袋子里拿出来)  无色 茶色 其他 ※ 饮料或食品用以外的瓶类，<u>耐热玻璃器皿</u>(玻璃制锅、锅盖)及<u>化妆品瓶</u>等作为<u>陶瓷器类</u>处理。	PET塑料瓶(清洗、取下瓶罐盖和标签、踩扁)   PET 带「材质表示标签」的物品 ※取下瓶罐盖和标签后装入塑料制容器	纸包装盒(洗净、展开后晾干)  500ml以上的纸箱 500ml未满的纸箱作为混合废纸处理 内侧为茶色的垃圾或贴有铝箔的垃圾搬至作为可燃垃圾处理	空罐类(倒净空罐内的残留物，取下瓶塞和瓶盖后从垃圾袋中取出)  20L以下的空罐类 ※请务必用尽喷雾器罐、简易煤气罐，并打上孔后搬出，否则会造成爆炸或火灾的原因。	干电池  充电电池，由商店回收后进行再利用处理。

●废纸类(集团回收，请协助。此外，不进行集团回收的地区，请在「大型垃圾日」丢出来。)

●可在当地卖掉的东西(请卖给废品回收部门。)

报纸(含广告单) 瓦楞纸箱板 杂志类(包括书籍)			本市为了不影响废纸类(报纸、杂志类、纸箱)的市场状况有效地进行回收再利用，根据再生资源集团回收奖励金支付制度，向实施集团回收的自治区、儿童会、PTA等团体支付奖励金(5日元/kg)。通过集团回收活动收集的废纸类收益，作为奖励金用于自治区等的团体活动，同时，也成为本市的一个重要财源。请利用本市奖励金制度，协助本市大力开展废纸回收再利用活动。 详情请向再生推进科课咨询。(221-2406) ●实施集团回收的地区.....请在各地区规定的日期，将垃圾搬到指定场所。 ●未实施集团回收的地区.....在“大型垃圾日”作为资源物搬出。 ●将“报纸”、“杂志类”、“纸箱”分类后，用绳子捆成十字。									
铝制品等			●将各品目集中一起，在町内指定日搬入指定场所。 ●不能在当地卖掉时，将铝制品搬到「空罐类」收集处。									

●市不收集的物品(不能丢到垃圾站)

特定家电产品	家用电脑	有危险的垃圾等	量多的垃圾	经营活动产生的垃圾
电视机(包括液晶式、等离子式)、冰箱、冰柜、洗衣机、衣服烘干机、空调(包括室外机)不可搬到大垃圾收集站或美化中心站。 请委托附近的电器零售店等进行处理。(请参阅反面)	请通过生产厂商等进行回收。 ※关于回收方法等，请向一般社团法人电脑3R推进协会 http://www.pc3r.jp (03-5282-7685) (请参阅反面)	交给购买的店铺，进行处理。 煤气罐、水中呼吸器的瓶体、灭火器、轮胎、电瓶、剩下的油漆、石油、烈性药、榻榻米、保险柜、钢琴、摩托车等	搬家垃圾、50kg以上的重物、大量碎木和剪枝不得搬入垃圾收集站。 方法1 分类后，自己搬运到网干新美化中心。(请阅览背面)详细内容，请咨询新美化中心。(电话：272-5540) 方法2 委托本市指定的收集搬运公司。(收费)详情请向再生推进科课咨询。(221-2404)	因经营活动产生的垃圾，根据法律必须各自负责进行处理。 方法1 力求废品再利用・再资源化。 方法2 自己进行处理。 方法3 交给本市认可的收集部门进行处理。(收费)

灾害在何时何地都有可能发生。面对突发的灾害，如何正确取得信息，镇定地选择正确的对应方法很重要。为此，我们日常就需要做好充分的准备。



记下这些重要的日文

大雨、強風、津浪、地震等灾害发生之前，气象厅会发出警告或警报。同时当地的市村长会按照需要向居民发出通知。

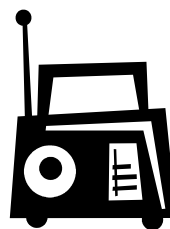
★^{けいほう}警報・・・有可能发生重大灾害前，气象厅发出的警告。

★^{ひなんかんこく}避難勧告・・・劝导居民避难或离开。

★^{ひなんしじ}避難指示・・・在灾害迫在眉睫时发出。比「^{ひなんかんこく}避難勧告」更有约束力。

这些都是与性命相关的重要信息。请务必牢记这些汉字和发音。

另外，遇到上述以外的危险，也要尽快采取措施。



<有关防灾的网站>

气象厅	http://www.jma.go.jp/jma
姫路防灾広場.	http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza
姫路防灾网	http://www.city.himeji.lg.jp/bousai
人与防灾未来中心	http://www.dri.ne.jp

在姫路防灾网上注册以后可以获取免费的地震情报，避难通知和气象情报等信息邮件。

雷

厚厚的云层周围颜色灰暗，伴随「轰隆隆」的雷声，就有落雷的可能。请尽快躲避到建筑物内等安全场所。树木附近非常危险，也不要打伞。



平时就要有防灾意识！

- ① 听 FM 频道的 FMGenki (79.3MHz)，获取当地信息。
- ② 阅览「VIVA!ひめじ」，以及各团体发布的杂志等。
- ③ 参加日语班，获取各种信息。
- ④ 参加所在地区的区域性活动、积极和周围的人交流。
- ⑤ 参加国际交流活动，和人们进行信息交流。

和家庭成员商量！

★ 防灾用品放在哪里？ 谁来负责取出？

放置在 [] 负责取出的人是 []

★ 确认避难场所和交通方式。

[]

★ 集合场所候选。

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

★ 和家庭成分开以后怎样取得联系？

[]

(『12 岁以后的被害者学』NHK 出版社)

※确认避难场所・・・危机管理室电话 079-221-2200

※确认家庭成员安否・・・灾害信息电话 171

灾害时的应急袋

为了尽量简装避难，请将必须物品放在双肩背包里，(双肩背包可以腾出双手)，将应急袋放在容易找到的地方。

饮用水・小型收音机・衣物・食品・重要物品・手电筒
护照、居留证



龙卷风

龙卷风，风势强烈，具有瞬间破坏建筑物、将车辆卷入空中的威力。
请注意雷、云、风的突变，在积雨云接近时请去坚固的建筑物或地下室进行避难。



地震・海啸

日本是一个地震多发的国家。在沿海地区，地震有可能引起海啸。为了尽量减少损失，请注意以下事项。

- ① 地震发生时，在家中的安全场所躲避。
用坐垫・枕头等保护头部。
如果在外，要注意房檐落瓦、招牌、屋根瓦や看板、水泥预制板墙等塌落。
- ② 摇摆停息后、请确认灶具和取暖设备是否关闭。
- ③ 震后有海啸和余震的危险，请注意收听收音机和电视进行确认。
- ④ 根据情况去就近的避难场所避难。避难场所的位置，可以事先向市役所・镇公所・及其网站进行查询。



台风・大雨・滑坡

日本在 8 月到 10 月台风频繁，有时会引起滑坡和洪水。



- ① 台风接近时密切注意气象信息，避免外出。关闭门户。
- ② 准备好蜡烛、手电、小型收音机。
- ③ 收到避难劝告及避难指示时，在就近的避难所避难。

局部强降雨

局部强降雨是指在非常狭小的区域短时间发生的大雨。
意识到下述情况以后请及时到安全场所避难。

- ① 河水浑浊。树枝顺水漂流。
- ② 突然吹起冷风，天空变暗。
- ③ 大颗的雨水或冰雹降落。



外国人的日语教室

2014 年 10 月

◆ 日语讲座「初级」「中级」

持有资格的专业讲师进行授课的讲座。每个学期招募受讲生，一学期为 3 个月共授课 10 回。

【地点】イーグレひめじ 4 楼

【费用】 ¥3,000 / 1 学期 + 教材费

【日期】初级：星期天 10:30~12:00・13:00~14:30・15:00~16:30（可任选一个时间段）

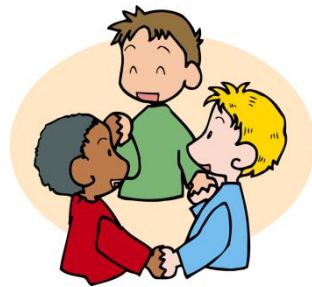
中级：星期六 10:30~12:00

◆ 日语交流广场

由志愿讲师和少数人组成的日语会话实战练习小组。

【地点】イーグレひめじ 4 楼 日语广场角 【费用】 免费

【日期】 星期四、星期五、星期天



【联系地址】 姫路市文化国际交流团 079-282-8950

E-mail : info@himeji-iec.or.jp

Web : http://www.himeji-iec.or.jp

其他日语教室

名称	日期	联系地址
你好日语	星期天 13:30~15:30	Tel. 080-1409-4244 冈田老师
城东教室	星期四 19:00~20:30	Tel. 079-223-0970 姫路独协大学 山崎老师
城东 寺子屋	星期六 13:30~15:30	Tel. 079-238-3442 中西老师
城东町 补习教室	星期六 13:30~15:00	Tel. 079-282-0921 东小学校 金川老师
日语沙龙（和）	星期五 19:00~20:30	Tel. 079-282-8950 姫路市文化国际交流财团
加油日语	星期天 14:00~16:00	Tel. 090-2194-3102 松田老师
越南 IN 姫路	星期天 19:30~21:00 （每月的第一个星期天休息）	Tel. 079-238-3027 松场老师
姫路人权网 外语讲座	每月第 2・4 星期的星期五 19:00~21:00	Tel. 090-1134-2861 金田老师

咨询窗口

名称	咨询内容	电话	时间	服务语言
姫路市国际交流中心	生活全方面	079-287-0820	每日 8:35~17:20	英语
(公财)姫路市文化国际交流财团	行政手续	079-221-2107 (姫路市役所 市民咨询中心内)	周二 13:00~16:00	葡萄牙语 西班牙语 汉语
(公财)亚洲福祉教育财团 难民项目总部 关西支部	生活全方面 ※面向难民 以及其亲属	079-221-2759 (姫路市役所 市民咨询中心 内)	第 2 和第 4 个周二 10:00~12:00 13:00~16:00	越南语
		078-361-1720	周一~周五 9:30~12:30 13:30~17:00	越南语 英语
(公财)兵庫县国际交流協會 外国人县民信息中心	生活全方面 法律咨询	078-382-2052	周一~周五 9:00~17:00 法律咨询为每周一 提前预约 (13:00~15:00)	英语 汉语 西班牙语 葡萄牙语
(公财)神戸国际协力交流中心 神戸国际交流中心	生活全方面、 专业咨询 (出入国、 在留、行政 手续)	078-291-8441	周一~周五 10:00~12:00 13:00~17:00 (专业咨询提前预约)	英语(周一~周五) 汉语(周一~周五) 韩语・朝鲜语(周五) 葡萄牙语(周二周四) 越南语(周一 周三) 西班牙语(周二周四) 菲律宾语(周三)
姫路公共职业安定所 外国人雇用服务站	就业咨询	079-222-4431	周一~周五 8:30~12:00 13:00~17:15	英语・西班牙语・葡萄牙语 (周一周三 10:00~12:00 13:00~17:00) 汉语(第 1 第 3 第 5 个 周四 13:00~16:00) 越南语(第 2 第 4 个 周四 13:00~17:00)
外国人在留综合说明中心 (神戸)	出入国、 在留	0570-013904 (若利用 IP 电话、 PHS、国外拨打 03-5796-7112)	周一~周五 8:30~17:15	英语、汉语 葡萄牙语、 西班牙语、韩语
NGO 神户外国人救援网	生活全方面	078-232-1290	周五 13:00~20:00 (汉语至 18:00)	英语、西班牙语、 葡萄牙语、 塔加洛语、汉语
多文化共生中心 兵庫	医疗・保健	078-453-7440	周五 13:00~18:00	葡萄牙语、西班牙语、 英语、日语

「ひめじ^{はつせかい}発世界」多语言生活咨询

日 期： 毎月第二个及第四个周日 14:00~17:00
 地 点： イーグレ^{いーぐれ}ひめじ 4F 咨询室（图书柜台的后面）
 语 言： 英语・中文・西班牙语・葡萄牙语・越南语・日语
 联系方式： 079-287-0821（仅限咨询日） E-mail: fromhimeji@msn.com
 咨询费用： 免费
 咨询以外、必要时可同行援助（政府机关・医院等等）、律师介绍等等。

「ひめじ発世界」是一个持续了 20 年以上，与外国人进行生活等内容的咨询以及给予援助的 NPO 团体。
 宗旨：Think globally, act locally.（读万卷书，行万里路）。

咨询内容

- 政府机关等有关的资讯说明和档案提交的协助
- 在留资格、结婚、离婚、医疗、健康保险、社会保障等等
- 工作纠纷、失业手续、求职（招工信息、简历的写法）
- 中途入学、高中入学咨询、日语学习班的介绍

志愿者招募

咨询志愿者对在社区居住的外国人来说非常重要。
 利用您的空余时间，展现您的爱心与能力，是一个磨练自己的好机会。
 联系方式：ひめじ^{はつせかい}発世界 负责人 高嶋俊男 080-5360-4297



「VIVA!ひめじ」52 号预计 3 月出版。敬请期待。衷心期待各位的意见和感想。敬请浏览至末页。

翻译及核对人员的名单

英语：上杉泰造、大庭美保子、滝本智子、藤後あゆみ、原明子、Catherine Burgemeister
 中文：上川ユカ、周燕芬、朱翔宇、橘桂子、樊捷、李果、李美慧、曾宁
 葡萄牙语：國光由布、Lúcia M. M. Shimizu、滝浪えに、長尾美咲、大里诚治
 西班牙语：Coronado Hashizumi Lucrecia、園田武志、堀井小織、吉井静香
 越南语：Hoang Nam Phuong、Huynh Tien Thong、Phan Thi Minh Xuan、Trinh Xuan Truong、
 Tran Thi Gai、Pham

以上仅是部分参与协助的人员。在此由衷感谢诸位的鼎力协助。

※使用时，请事先取下此页及信息收集表

假期及夜间的急诊

内科・小儿科・眼科・耳鼻咽喉科 ※可利用网络确认等待人数 http://www.neconome.com/110310	<u>假期・夜间急诊中心</u> TEL 079-298-0119 夜间 21:00～次日 6:00（内科・小儿科） 周日・节日、8/15、12/31～1/3 9:00～18:00
牙科	<u>姬路市牙科医师会口腔保健中心</u> TEL 079-288-5896 周日・节日、8/14・15、12/30～1/3 9:30～12:00
整形外科	周日白天的整形外科（科室轮流制） 关于当天工作的医疗机构情况请与假期・夜间 急诊中心联络
电话咨询 （儿科） ※孩子急病或受伤、不确定是否需带去医院就 诊时，可电话咨询。	<u>急救医疗电话咨询</u> TEL 079-292-4874 周一～周六 20:00～24:00 周日・节日 9:00～18:00 20:00～24:00 兵库县儿童急救医疗电话咨询 TEL #8000（或拨打 078-731-8899） 周一～周六 18:00～24:00 周日・节日・年末年初 9:00～24:00
网络检索	想找家附近的医院・诊所等信息时，请利用「兵 库县医疗机构信息系统」检索

※看病时所需携带的资料：

健康保险证・医疗费受给者证(婴幼儿医疗・老人医疗等)

医药手册(把服用中的药写在纸上也可以)

母子健康手册・预防接种手册・育儿手册（看儿科时）等

“紧急情况请拨打 119!!”

请冷静地告知现所在地的地址、电话号码及病人的状况。

在说明病状时，利用「信息收集表」中①～③更为有效。



ツォン シェンザイ カイシー チュエレン イシヤン シェンティタ チョンクオン リヤンホウ ソン イーユエン

从现在开始确认一下身体的状况然后送医院。

これから体の状態を確認して、病院に搬送します。

ザイチュウチャン ジジャン チュジュウ ニイ シュウシャンフ ズィビンダ チンクオン

在这张纸上记入你受伤和疾病的情况。

この用紙を使ってあなたのけがや病気の内容を確認します。

ジールウ ピーヤオドウ シーシヤン クウオジュ ジーチュウライ

记入必要的事项或者指出来。

必要な事項を書くか、指さしてください。

发生什么事情了。

何がおこりましたか。

受伤

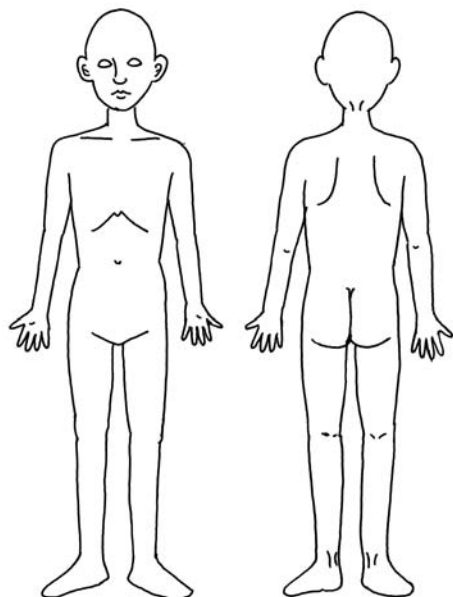
けが

- | | |
|----------------------------------|------------|
| ☐ 跌倒 | ころんだ |
| ☐ 从高处摔下来 | 高いところから落ちた |
| ☐ 被猛烈的撞击到 | 強く打った |
| ☐ 切到了 | 切った |
| ☐ 被刺到 | ものが刺さった |
| ☐ 烫伤 | やけどをした |
| ☐ 其他 | その他 |

急病

急な病気

- | 急病 | 急な病気 |
|----------------------------------|------------|
| ☐ 疼痛 | 痛み |
| ☐ 一直痛 | ずっと痛い |
| ☐ 有时痛有时不痛 | ときどき痛い |
| ☐ 像被勒紧似的痛 | 締め付けるような痛み |
| ☐ 像被刺到的痛 | 刺すような痛み |
| ☐ 神经迟钝的痛 | にぶい痛み |
| ☐ 动的时候痛 | 動かすと痛い |



- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 出血 | 出血 |
| ☐ 很多 | たくさん |
| ☐ 一般 | 中くらい |
| ☐ 有一点 | 少し |
| ☐ 呕吐 | 嘔吐 |
| ☐ 食物 | 食べ物 |
| ☐ 血液 | 血液 |
| ☐ 其他 | その他 |
| ☐ 不舒服 | 気分が悪い |
| ☐ 头晕 | めまい |
| ☐ 腹泻 | 下痢 |
| ☐ 参杂着血 | 血がまじっている |
| ☐ 没有血 | 血はまじっていない |
| ☐ 颜色 | 色 |
| ☐ 红 | ☐ 黒 |
| 赤 | 黒 |
| | ☐ 茶色 |
| | 茶色 |
| ☐ 喘气困难 | 息苦しい |
| ☐ 心脏砰砰的跳 | 心臓がどきどきする |
| ☐ 发麻 | しびれる |
| ☐ 抽筋 | けいれん |
| ☐ 发烧 | 熱がある |

患者的信息

患者的信息

姓名

氏名

年龄 (出生年月日)

年齢 (生年月日)

国籍

国籍

语言

言語

日语

日本語

联系地址 (电话号码)

電話番号

☐ 会讲

できる

☐ 会一点

少しできる

☐ 不会

できない

到现在为止得过的疾病等 これまでにかかった病気など

☐ 高血压

高血圧

☐ 糖尿病

糖尿病

☐ 癌症

がん

☐ 肝脏病

肝臓病

☐ 心脏病

心臓病

☐ 脑的疾病

脳の病気

☐ 气喘

喘息

过敏

☐ 有

アレルギー

ある

☐ 药

☐ 食物

☐ 其他

薬

食べ物

その他

☐ 没有

ない

现在服用的药

☐ 有

現在飲んでいる薬

ある

☐ 没有

ない

经常就诊的医生

かかりつけ医

☐ 有 () ある

☐ 没有 ない

仅限女性

☐ 怀孕中

女性のみ

妊娠している

☐ 月经中

生理中である

处理

処置

从现在开始做一下的事情。

これから、以下のことを行ないます。

☐ 气管内插入

気管内挿管

☐ 吸入酸素

酸素吸入

☐ 人工呼吸

人工呼吸

☐ 心脏按摩

心臓マッサージ

☐ 止血

止血

☐ 输液

点滴

☐ 固定 (骨折等)

固定 (骨折などの)

☐ 处理伤口

傷の処置

インウェイ チュウエティン ハオ チェショウトウ イーユエン シェンザイ カイシー イードウン

因为决定好接受的医院，现在开始移动。

受け入れ病院が決まったので、これから搬送します。

ジジュウチュ チュウルウビンレン イーワイ ハイクイツウオ イークウレン

急救车除了病人以外还可以做一个人。

救急車には患者さんのほかに、もう一人いっしょに乗ることができます。

クーイー シュウミン ビンレン チョンタイドゥレン チンチョンチュウ

可以说明病人状态的人请乘车。

患者さんの状態を説明できる人が乗ってください。

全身		全身			
頭	头	胸	胸	性器	生殖器
首	脖子	乳房	乳房	そけい部	腹股沟
うなじ	脖颈	乳首	奶头	脚（下肢全体）	腿
肩	肩	みぞおち	胸口	もも	大腿
腕（上肢）	胳膊	腹	肚子	膝	膝盖
上腕	上臂	わき腹	侧腹	膝頭	膝盖骨
前腕	前臂	へそ	肚脐	脚（膝から下）	小腿
ひじ	胳膊肘	背中	脊背	ふくらはぎ	腿肚子
手首	手腕	腰	腰	すね	胫骨
わきの下	腋下	尻	臀部		

顔	脸	手	手	足	脚
目	眼	親指	大拇指	足首	脚脖子
鼻	鼻	人さし指	食指	つま先	脚尖
口	嘴	中指	中指	足ゆび	脚趾
唇	唇	薬指	无名指	足の甲	脚背
歯	牙	小指	手心	足の裏	脚心
舌	舌头	手の甲	手背	かかと	脚后跟
耳	耳朵	爪	指甲		
あご	下巴	手のひら	小拇指		

内臓など		内臓等			
骨	骨	肺	肺	肝臓	肝脏
筋（筋肉）	筋肉	食道	食道	腎臓	肾脏
血管	血管	胃	胃	膀胱	膀胱
脳	脑	小腸	小肠	尿道	尿道
心臓	心脏	大腸	大肠	子宮	子宫
気管	气管	肛門	肛门	膣	阴道

検査		検査			
体温	体温	心電図	心电图		
脈拍	脉搏	超音波検査	超音波检查		
血圧	血压	コンピューター断層撮影（CT）	CT		
尿検査	尿检查	磁気共鳴断層撮影（MRI）	MRI		
血液検査	X线検査	内視鏡検査	内窥镜检查		
X線検査	血液検査	カテーテル検査	导管检查		

診療科目		诊疗科目			
内科	内科	産婦人科	妇产科		
外科	外科	泌尿器科	泌尿科		
整形外科	矫形外科	脳神経外科	脑神经外科		
眼科	眼科	精神科（神経科）	神经科		
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	麻酔科	麻醉科		
皮膚科	皮肤科	放射線科	放射线科		
形成外科	整形外科	歯科	牙科		
小児科	小儿科	口腔外科	口腔外科		