

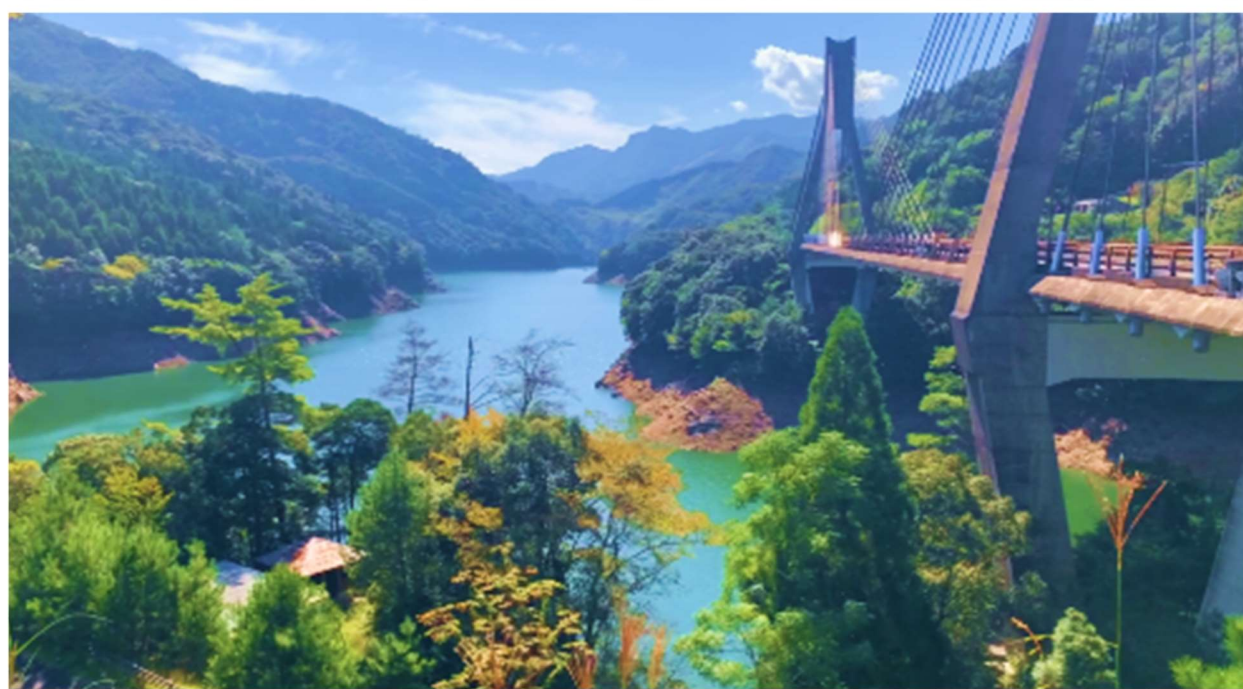
最終更新日：2026.4

さいきし がいこくじん

# 佐伯市の外国人

む せいかつが いど

# 向けの生活ガイド



さいきしやくしょ

佐伯市役所

みんなつながる課

# もくじ 目次

ぼうさい	じょうほう								
1. <u>防災</u> の <u>情報</u>		3							
さいがい	しゅるい								
1.1 <u>災害の種類</u>		3							
ぼうさいじょうほう	さぽーと								
1.2 <u>防災情報</u> の <u>サポート</u>		8							
かてい	だ	かた							
2. <u>家庭ごみ</u> の <u>出し方</u>		10							
さいきししてい	ぶくろ								
2.1 <u>佐伯市指定</u> <u>ごみ袋</u>		10							
だ	かれんだー								
2.2 <u>ごみ出しカレンダー</u>		11							
わ	かた	わ	かた	だ	かた	が	い	ど	
2.3 <u>ごみの分け方</u> ( <u>分け方</u> ・ <u>出し方ガイド</u> )									14
いりょう									
3. <u>医療</u>									26
びょうき									
3.1 <u>病気</u> や <u>けが</u> を <u>した</u> とき									26
びょういん	い			も					
3.2 <u>病院</u> に <u>行く</u> とき <u>持</u> っ て <u>い</u> く も の									26
いりょうもんしんひょう	じぶん	びょうじょう	いしゃ	つた			しよるい		
3.3 <u>医療問診票</u> ( <u>自分の病状</u> を <u>医者に伝えるための書類</u> )									27
しんさつ									
3.4 <u>診察</u> の <u>ながれ</u>									27
びょういん	み								
3.5 <u>病院</u> を <u>見</u> っ た い とき									28
いりょう		わ		は	ん	ど	ぶ	っ	く
3.6 <u>医療</u> の <u>こと</u> が <u>分</u> か る <u>ハンドブック</u>									32

きんきゆう		
4. <u>緊急</u> の とき .....		33
けいさつ		
4.1 <u>警察</u> .....		33
きゅうきゅうしゃ		
4.2 <u>救急車</u> .....		36
しょうぼうしゃ		
4.3 <u>消防車</u> .....		38
たげんご	さぽーと	
5. <u>多言語</u> <u>サポート</u> .....		40
そうだんまどぐち		
5.1 <u>相談窓口</u> .....		40
しやくしょ	つうやく	
5.2 <u>市役所</u> での <u>通訳</u> .....		41
こうつう		
6. <u>交通</u> .....		43
こうつう	るーる	
6.1 <u>交通</u> の <u>ルール</u> .....		43
こうつうきかん		
6.2 <u>交通機関</u> .....		45
ほか	こうきょうこうつう	と あ さき
6.3 <u>その他</u> の <u>公共交通</u> の <u>問い合わせ先</u> .....		48
かんこう		
7. <u>観光</u> .....		49

# ぼうさい じょうほう 1. 防災 の 情報

さいがい お まも  
災害は いつ起きるか わかりません。いのちを 守るため、

ひごろ ぼうさい さいがい そな じょうほう よ  
日頃から 防災(災害に備えること)の情報を よく読んで おきましょう。

## 1.1 さいがい しゅるい 災害の種類

- かさい ひ さいがい か じ  
火災 火による 災害。火事
- じしん じめん ゆ  
地震 地面が 揺れること。
- つなみ うみ おお なみ く  
津波 海から 大きい波が 来ること。
- たいふう つよ かぜ ふ あめ  
台風 とても強い 風が吹き たくさんの雨が ふること。
- おおあめ あめ  
大雨 たくさんの雨が ふること。
- こうずい たいふう おおあめ かわ みず  
洪水 台風や 大雨で 川から 水が あふれること。
- どしゃ やま たに つち いし なが く  
土砂 山や谷から たくさんの土や石が 流れて 来ること。

ひなんばしょ ひなんじよ さいがい お あんぜん  
□ 避難場所と避難所 — 災害が起きたとき 安全なところ

さいがい お じぶん に しら  
災害が起きたとき 自分が逃げるところを あらかじめ 調べて おきましょう。

- してい きんきゅう ひなんばしょ さいがい お に  
指定緊急避難場所 (災害が 起きたとき、すぐに 逃げるところ)
- してい ひなんじよ おお さいがい お あと いえ かえ で き  
指定避難所 (大きな災害が 起きた後、家に帰ることが 出来な

いとき、しばらく せいかつ  
生活するところ)

- <sup>していきんきゅうひなんばしょおよ</sup> 指定緊急避難場所 <sup>してひなんじよ</sup> 及び指定避難所について

<https://www.city.saiki.oita.jp/bousai/kiji0033184/index.html>

<sup>さいきしぼうさいさいと</sup>  
【佐伯市防災サイト】



<sup>きんきゅうひなんばしょ いめーじ</sup>  
緊急避難場所のイメージ



<sup>ひなんじよ いめーじ</sup>  
避難所のイメージ

- ・ <sup>りんく ひら</sup> リンクを開いたら、この画面が <sup>がめん</sup> あります。



- ・ <sup>おれんじいろ</sup> オレンジ色 (1番と2番) と <sup>みどりいろ</sup> 緑色 (3番と4番) の4つの列が <sup>れつ</sup> あります。

<sup>ばん</sup> 1番、<sup>ばん</sup> 3番は、<sup>おおあめ</sup> 大雨、<sup>こうずい</sup> 洪水、<sup>たいふう</sup> 台風の <sup>とき</sup> 時に <sup>つかう</sup> 使うところ

<sup>ばん</sup> 2番、<sup>ばん</sup> 4番は、<sup>じしん</sup> 地震、<sup>つなみ</sup> 津波の <sup>とき</sup> 時に <sup>つかう</sup> 使うところ

- ・ <sup>おお</sup> 大きな <sup>さいがい</sup> 災害が起きて、<sup>おれんじいろ</sup> オレンジ色のところに <sup>に</sup> 逃げた <sup>あと</sup> 後、<sup>みどりいろ</sup> 緑色のところ「指定避難所」に <sup>い</sup> 行きます。
- ・ 「指定避難所」は、<sup>い</sup> 生きるために <sup>ひつよう</sup> 必要な <sup>もの</sup> があります。( <sup>みず</sup> 水、<sup>た</sup> 食べ物、<sup>もの</sup> 寝る <sup>ところ</sup> など )。 <sup>かね</sup> お金は <sup>いりません</sup> ありません。 <sup>がいこくじん</sup> 外国人も <sup>い</sup> 行く <sup>こと</sup> ことができます。

- ・ <sup>つなみ</sup>津波が <sup>お</sup>起きたときは <sup>ちか</sup>いちばん近くの  
<sup>たか</sup>高いところへ <sup>に</sup>すぐに逃げてください!

➤ <sup>つなみひなんびる</sup>津波避難ビルについて

- ・ <sup>さいきし</sup>佐伯市では、<sup>つなみ</sup>津波に <sup>そな</sup>備えて <sup>つなみひなんびる</sup>津波避難ビルを <sup>してい</sup>指定しています。



<sup>つなみひなんびる</sup>津波避難ビルの <sup>びくとぐらむ</sup>ピクトグラム (絵記号) <sup>えきごう</sup>

<https://www.city.saiki.oita.jp/bousai/kiji0031598/index.html>

<sup>さいきしぼうさいさいと</sup>【佐伯市防災サイト】



➤ 土砂災害ハザードマップ(土砂災害が起きる可能性があるところの地図)

- ・ 自分が住んでいるところを確認してください。
- ・ <https://www.city.saiki.oita.jp/bousai/list00719.html>

【佐伯市防災サイト】



土砂災害のイメージ

➤ 外国人のための防災パンフレット

防災パンフレットを使って、災害に備えましょう。

言語: 英語(English)、韓国語(한국어)、中国語(中文)、

タガログ語(Tagalog)、ベトナム語(Tiếng Việt)、

インドネシア語(bahasa Indonesia)、ミャンマー語(မြန်မာ)



ぼうさいぱんふれっと  
防災パンフレット

<https://www.city.saiki.oita.jp/bousai/kiji0036283/index.html>

さいきしぼうさいと  
【佐伯市防災サイト】



## 1.2 防災情報のサポート

### ➤ アプリ

おおいた防災アプリ

げんご にほんご えいご ちゅうごくご  
言語：日本語、英語(English)、中国語(中文(簡化字・繁体字))、

かんこくご べとなむご いんどねしあご  
韓国語(한국어)、ベトナム語(Tiếng Việt)、インドネシア語(Bahasa

Indo)、ネパール語(नेपाली、ภาษาไทย)、タガログ語(Tagalog、Deutsch)、

ふらんすご いたりあご すぺいんご  
フランス語(Français)、イタリア語(Italiano)、スペイン語(Español)、

ぼるとがるご  
ポルトガル語(Português)



Googleplay



Appstore

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/10140/center-outline.html>

【おおいたけんホームページ: おおいたけんさいがいじたげんごじょうほうせんたーについて】



➤ <sup>らじお</sup>  
ラジオ

I. <sup>さいきし ぼうさい ぎょうせい</sup>らじお  
佐伯市の防災・行政ラジオ

- <sup>し ほうそう ぼうさい</sup>市が放送する 防災などの <sup>たいせつ</sup>大切な <sup>おしらせ</sup>お知らせを <sup>き</sup>聞くための <sup>らじお</sup>ラジオを <sup>か</sup>貸し出して <sup>だ</sup>しています。
- <sup>さいきしやくしょ かい ぼうさい ききかんりか</sup>佐伯市役所5階の 防災危機管理課の <sup>まどぐち</sup>窓口で <sup>もう</sup>申し込みが <sup>でき</sup>できます。

<https://www.city.saiki.oita.jp/bousai/kiji0031573/index.html>

<sup>さいきしぼうさいさいと</sup>  
【佐伯市防災サイト】



防災・行政ラジオ



## 2. 家庭ごみの出し方

ごみ袋の種類、ごみを出す日、ごみの分け方は決まっています。

決められたことを守りましょう。

### 2.1 佐伯市指定ごみ袋

- 燃えるごみや燃えないごみを出すときは指定ごみ袋が必要です。
- 指定ごみ袋は、お金がかかります。佐伯市内のいろいろなお店で売っています。
- 指定ごみ袋は、3つの種類があります。

種類	色	おお 大きさ	ねだん 値段
燃えるごみ用	黄色の袋、黒い文字	45リットル	300円／10枚入り
燃えないごみ用	透明の袋、赤い文字	45リットル	300円／10枚入り
分別用ごみ袋  分別用ごみ袋は、燃えるごみ用、燃えないごみ用、どちらとしても使えます。  燃えるごみと、燃えないごみを、同じ袋に入れて出すことは、出来ません。	白色の袋、黒い文字	20リットル	150円／10枚入り

## 2.2 ごみ出しカレンダー

- ごみ出しの日は、住んでいる地域で違います。自分が住んでいる地域の ごみ出しカレンダーを見て、決められた日に 出しましょう。
- ごみ出しは、決められた場所に 出しましょう。
- ごみ出しの場所は、地域のみならず使います。ごみ出しの決まりは必ず守り、きれいに しましょう。
- ごみ出しカレンダー（ごみを出す日を書いてあるカレンダー）

[https://www.city.saiki.oita.jp/dynamic/cal\\_recycle/pub/default.aspx?c\\_id=29](https://www.city.saiki.oita.jp/dynamic/cal_recycle/pub/default.aspx?c_id=29)

【佐伯市ホームページ】



- リンクを開いたら、下の画面があります。アイコンがある日が、ごみを出せる日です。
- 住んでいる地域でカレンダーが違います。左上にある「地域」から、自分の住んでいる地域を選んでください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 🍵	2	3 🔥	4 📦	5
6	7 🔥	8 🍷	9	10 🔥	11	12
13	14 🔥	15	16	17 🔥	18 📦	19
20	21 🔥	22 🍷	23	24 🔥	25	26
27	28 🔥	29 昭和の日 🍵	30			

➤ あいこんの意味  
アイコンの意味

<p>も燃えるごみ</p> <p>P15~16</p>		<p>指定ごみ袋に入れて、ごみを出す日の朝8:30までに、決められた場所に 出して下さい。</p> 
<p>も燃えないごみ</p> <p>P16~18</p>		<p>指定ごみ袋に入れて、ごみを出す日の朝8:30までに、決められた場所に 出して下さい。</p> 
<p>しげんぶつ 資源物</p> <p>ぬのるい かみるい (布類・紙類)</p> <p>P18~19</p>		<p>紙は新聞、ダンボール、その他の紙にそれぞれ分け、ひもで十字にしばって、ごみを出す日の朝8:30までに、決められた場所に 出して下さい。</p> <p>※雨の日は、中身が見える袋に入れて、出して下さい。</p> <p>ぬのるい なかみ みえる ふくろ い 布類は 中身が見える袋に入れて、ごみを出す日の朝8:30までに 決められた場所に 出して下さい。</p>
<p>しげんぶつ びん 資源物(ビン・</p> <p>かん カン・</p> <p>ペットボトル ペットボトル)</p> <p>P20</p>		<p>中身が見える袋に入れて、ごみを出す日の朝8:30までに、決められた場所に 出して下さい。</p> <p>※ビン、カン、ペットボトルは、同じ袋に一緒に入れることができます。</p>

そだい  
粗大ごみ

P22~24



そだい いちじてき て たくさんの りょう の ごみは、  
粗大ごみや 一時的に出る たくさんの量の ごみは、  
ごみ出しの場所に 出せません。

そだい だ  
粗大ごみを 出すには、3つの方法が あります。

- ① じぶん で えこセンター 番匠 に 持っていきます。  
(お金がかかります。)
- ② じぜん に 予約をして、市に ごみを 集めることを おねがいます。  
(お金がかかります。)
- ③ ごみを 集める 許可を持っている 業者 に おねがいます。  
(お金がかかります。)

※ごみ出しカレンダーは、毎年4月に 新しく なります。

※ごみ出しカレンダーは、佐伯市役所か 振興局の 窓口で もらうことも 出来ます。



## 2.3 ごみの分け方(分け方・出し方ガイド)

- ▶ ごみを分けて、指定ごみ袋に入れます。



- ▶ ごみを出しても良い日は、ごみ出しカレンダーを確認して、しっかりと袋を閉めて、朝の8:30までに決められた場所に出してください。
- ▶ 燃えるごみ、燃えないごみ、資源ごみ(リサイクルできるもの)に分けて、それぞれ決められた袋に入れてください。

注意:この表に書いていないごみの出し方は、佐伯市のウェブサイトで確認してください。

[https://www.city.saiki.oita.jp/dynamic/word\\_1/pub/default.aspx?c\\_id=30](https://www.city.saiki.oita.jp/dynamic/word_1/pub/default.aspx?c_id=30)






佐伯市のごみの分け方・出し方について 英語版(English)

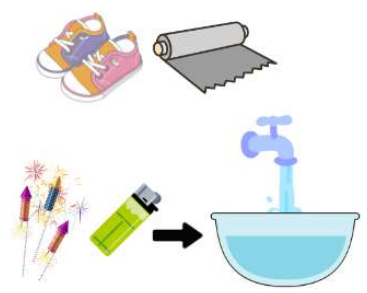
Separation and Disposal of Household Garbage and Recyclables in Saiki City

[https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0032215/3\\_2215\\_32329\\_up\\_ybcy5u2j.pdf](https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0032215/3_2215_32329_up_ybcy5u2j.pdf)




も  
燃えるごみ


<p>なま みずけ ぬ 生ごみ(水気を抜 いてください。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>た のこ 食べ残しのごはん</li> <li>やさい 野菜くず など</li> </ul>	
<p>せんいるい 繊維類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぬいぐるみ</li> <li>かみ おぶつ といれ なが 紙おむつ(汚物は トイレに 流し ます。)</li> <li>りさいくるで き ふく リサイクル出来ない服</li> <li>かみ 紙 など</li> </ul>	
<p>ぶらすちっくるい プラスチック類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶらすちっくせいひん プラスチック製品</li> <li>ばけつ バケツ</li> <li>CD、DVD</li> <li>ようき 容器</li> <li>しゃんぷー そーす せんざい シャンプー、ソース、洗剤などの ぼとる ボトル</li> <li>しょくひんとれー 食品トレー</li> <li>れじぶくろ レジ袋</li> <li>はっぼうすちろーる 発泡スチロール</li> <li>かんしょうざい 緩衝材 など</li> </ul>	

<p>ほか その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テープ</li> <li>・ アルミホイル</li> <li>・ ラップ</li> <li>・ 靴</li> <li>・ カバン</li> <li>・ ペットのトイレ砂</li> <li>・ カイロ</li> <li>・ 保冷剤</li> <li>・ 花火(1日、水に浸けてから 出します。)</li> <li>・ ライター(中のガスを無くして、1日水に浸けてから 出します。)</li> </ul>	
-------------------	---	--




ゆうがいぶつ  
➤ 有害物

<p>ゆうがいぶつ 有害物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水銀式体温計</li> <li>・ アルカリ電池</li> <li>・ マンガン電池</li> <li>・ 蛍光灯</li> <li>・ 蛍光管(本体から 外し、購入した時の箱などに 入れてください。)</li> </ul> <p>※出し方:燃えるごみを出す日に燃えるごみとは 分けて 出します。</p>	
-----------------------	---	---




も  
➤ 燃えないごみ

<p>かでんせいひん 家電製品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電子レンジ</li> <li>・ プリンター</li> <li>・ 空気清浄機</li> <li>・ ストープ(灯油、電池を 抜いてください。)</li> <li>・ スピーカー</li> </ul> <p>※テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機は 燃えないごみには 出せません。</p>	
-------------------------	---	---





<p>とうじきるい 陶磁器類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <small>かっぶ</small> カップ</li> <li>・ <small>さら</small> 皿</li> <li>・ <small>かびん</small> 花瓶 など</li> </ul>	
<p>がらするい ガラス類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <small>がらすせい</small> <small>しょつき</small> ガラス製の食器</li> <li>・ <small>かがみ</small> 鏡</li> <li>・ <small>わ</small> <small>びん</small> 割れたビン など</li> </ul>	
<p>きんぞくるい 金属類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <small>ふらいばん</small> フライパン</li> <li>・ <small>なべ</small> 鍋</li> <li>・ <small>はりかね</small> <small>はんがー</small> 針金のハンガー</li> <li>・ <small>きんぞく</small> <small>きゃつぶ</small> 金属のキャップ</li> <li>・ <small>がす</small> <small>ぼんべ</small> <small>がす</small> <small>ぬ</small> <small>あな</small> <small>しよいじょう</small> ガスボンベ (ガスを抜き、穴を 2か所以上空ける。)</li> <li>・ <small>た</small> <small>きんぞく</small> <small>すぶれーかん</small> <small>がす</small> <small>ぬ</small> <small>あな</small> <small>しよいじょう</small> <small>あ</small> その他の金属スプレー缶 (ガスを抜き、穴を 2か所以上空ける。)</li> </ul>	
<p>せんいるい 繊維類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふとん</li> <li>・ <small>かーてん</small> カーテン</li> </ul>	

<p>ほか その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はさみ</li> <li>ナイフ</li> <li>電球、LED蛍光灯</li> </ul> <p>※リチウム電池や充電式の電池は決まったところで回収します。エコセンター番匠、市役所、和楽、各振興局に持ち込んでください。 <b>P21</b></p> <p>※充電出来る電池が入っているもの(加熱式タバコや扇風機など)は、火事になるかもしれないので、ごみ出しの場所にださないでください。</p> <p>※自転車は粗大ごみです。 <b>P22~24</b></p>	  
-------------------	--	---

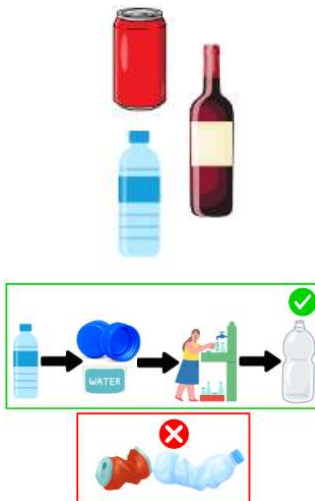
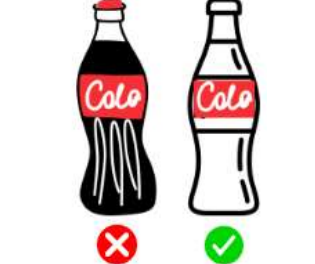
➤ **ぬのるい** 布類(リサイクルできるごみ)

<p>ふくぬの 服、布</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tシャツ、ズボン、ジーンズ、ダウンジャケットなど</li> <li>タオル、シーツ、毛布</li> </ul> <p>※汚れや破れが<b>ない</b>もの</p>	 
<p>ぬのるい <b>だ</b> ※布類で出せ ないもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふとん</li> <li>カーテン</li> <li>じゅうたん</li> <li>クッション</li> <li>ぬいぐるみ</li> <li>下着、水着、帽子、手袋</li> </ul>	


かみりさいくる  
➤ 紙類(リサイクルできるごみ)

<p>しんぶん 新聞</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ちらし チラシ</li> <li>・ しんぶん 新聞</li> </ul> <p>※汚れていないもの</p>	
<p>だんぼーる ダンボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ だんぼーるばこ ダンボール箱</li> </ul> <p>※出すときに、ひもで 十字に しばります。</p>	
<p>ほか かみ その他の紙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほん 本</li> <li>・ かみ つく 紙から作られたもの</li> <li>・ くれんだー カレンダー</li> </ul> <p>※出すときに、新聞、ダンボール、その他の紙の3種類を混ぜては いけません。それぞれ 分けて 出して下さい。</p> <p>※袋 は要りません。ひもで 十字にしばります。</p> <p>※雨の日は、中身が見える 袋 に 入れて下さい。</p>	
<p>だ 出せないもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ まるちばっく かんびーる など かんばっく マルチパック(缶ビール等の6缶パック)</li> <li>・ コーティングした もの</li> <li>・ しゃしん 写真</li> <li>・ ぎんがみ 銀紙</li> <li>・ あぶらがみ 油紙</li> <li>・ かーぼんし カーボン紙 など</li> </ul>	







びん かん ペットボトル (リサイクルできるごみ)  
 ▶ ビン・カン・ペットボトル (リサイクルできるごみ)

<p>た べ 物、飲 み 物 の ボトル など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビン</li> <li>・ かん</li> <li>・ カン</li> <li>・ ペットボトル</li> </ul> <p>※出し方:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① キャップと プラスチックラベルを取ります。</li> <li>② 中を 水で 洗います。</li> <li>③ 潰しては いけません。そのまま 中身が 見える 袋に 入れます。</li> </ol>	
<p>だ 出 せ ない 物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ まだ中身が 入ってるもの</li> <li>・ とても 汚れてるもの</li> <li>・ 食用 油 の入れもの</li> <li>・ ソース等 の入れもの</li> <li>・ こうさくなど 加工したもの</li> </ul>	

こがたか でん リサイク ル できる ごみ  
 ▶ 小型家電 (リサイクルできるごみ)

<p>こがたか でん 小型家電</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ パソコン</li> <li>・ スマートフォン</li> <li>・ ゲーム機</li> <li>・ メモリーカード</li> <li>・ USBメモリー</li> <li>・ リモコン</li> <li>・ 充電器 など</li> </ul> <p>※小型家電の出し方: 下に書いてある ところ に 持って 行って ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エコセンター 番 匠 の 窓 口</li> <li>・ 各 振 興 局 の 窓 口</li> <li>・ 和 楽 (1 階) の 回 収 ボ ッ ク ス</li> <li>・ 佐 伯 市 役 所 (1 階) の 回 収 ボ ッ ク ス</li> </ul>	
-------------------------	---	---


リチウム電池

<p>リチウム電池</p>	<p>リチウム電池は回収ボックスの中に入れてください。</p> <p>【回収ボックスへ入れてよいもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>充電式の電池</li> <li>小さい充電式の製品</li> </ul> <p>バッテリーパック、モバイルバッテリー、電子タバコ、ハンディファン等</p> <p>※出し方：回収ボックスは下に書いてあるところにあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>佐伯市役所(1階)</li> <li>和楽(1階)</li> <li>エコセンター 番匠</li> <li>各振興局</li> </ul>  <p>※充電式電池は電気が流れないようにプラスマイナスのところにテープを貼ります。</p> <div data-bbox="467 1429 786 1888">  <p>↓</p> <p>ビニルテープで端子部を被覆してください</p>  <p>両極端子部の被覆</p> </div>	<p><b>充電式の電池</b></p>   <p>Ni-Cd      Ni-MH      Li-ion</p> <p>ニカド電池      ニッケル水素電池      リチウムイオン電池</p> <p><b>小さい充電式の製品</b></p> 
---------------	--	--

➤ <sup>そだい</sup>粗大ごみ(大きいごみ)

<p>たいしょうぶつ 対象物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <sup>そふあー</sup>ソファ、<sup>べっど</sup>ベッド、<sup>すぷりんぐまっと</sup>スプリングマット</li> <li>・ <sup>さいどぼーど</sup>サイドボード</li> <li>・ <sup>ほんだな</sup>本棚</li> <li>・ <sup>じゅうたん</sup>じゅうたん (ロール式)</li> <li>・ <sup>ふろあまっと</sup>フロアマット (折りたためないもの)</li> <li>・ <sup>おお</sup>大きな<sup>かぐ</sup>家具</li> <li>・ <sup>じてんしゃ</sup>自転車・<sup>てんどうじてんしゃ</sup>電動自転車 (バッテリーは外す)</li> </ul>	
<p><sup>そだい</sup>粗大ごみは①～③の <sup>ほうほう</sup>どれかの方法で <sup>だ</sup>出すことが出来ます。</p>		
<p>① <sup>じぶん</sup>自分で <sup>えこせんたー</sup>エコセンター <sup>ばんじょう</sup>番匠も 携<sup>も</sup>っていく</p>	<p>※ <sup>ほんにん</sup>本人や <sup>かぞく</sup>家族ではない人が、<sup>ひと</sup>代わりに携<sup>も</sup>っていく事は出来ません。</p> <p><sup>かね</sup>お金が かかります。</p> <p><sup>も</sup>携<sup>も</sup>っていく場所: <sup>えこせんたーばんじょう</sup>エコセンター番匠 (佐伯市 <sup>ひがしはま</sup>東浜 1-38)</p> <p><sup>じかん</sup>時間: 8:45～16:30 <sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>どようび</sup>土曜日</p> <p><sup>かね</sup>お金: 50円 / 10 kg</p> <p><sup>と</sup>問い合わせ: <sup>でんわばんごう</sup>電話番号 0972-22-5650</p>	 
<p>② <sup>よやく</sup>予約をして、 <sup>し</sup>市に <sup>かいしゅう</sup>回収 を <sup>ねが</sup>お願い する</p>	<p><sup>おお</sup>大きいごみの <sup>かず</sup>数で <sup>あつ</sup>集めるときの <sup>き</sup>決まりが <sup>ちが</sup>違います。</p> <p><sup>おお</sup>大きいごみが 1つか 2つのとき…<sup>そだい</sup>粗大ごみシールを <sup>みせ</sup>お店で買って <sup>か</sup>貼<sup>は</sup>ります。 ※粗大ごみシールは <sup>おお</sup>大きなごみ1つにつき <sup>まい</sup>1枚要ります。</p> <p><sup>おお</sup>大きいごみが 3つよりも多<sup>おほ</sup>いとき…<sup>おお</sup>大きなごみの <sup>ないよう</sup>内容で <sup>あつ</sup>集めるときの <sup>くるま</sup>車 (トラック) の <sup>おほ</sup>大きさが <sup>き</sup>決まります。</p> <p>※ごみを <sup>あつ</sup>集めるときに <sup>かね</sup>お金を <sup>はら</sup>払います。</p>	

<p>大きいごみが 1つか 2つの とき</p>	<p>【予約方法】</p> <p>①ごみを 集めてもらいたい日から 7日前までに、東 浜 収 集 センターに 電話で 予約を してください。</p> <p>と 問い合わせ: 電話番号 0972-23-2386</p> <p>②自分の名前、住所、電話番号、出すごみの種類を伝えて、集めてもらう日 と ごみを置くところを 決めます。</p> <p>③粗大ごみシール を貼って、集めてもらいたい日の 朝8:30までに 出し ます。</p> <p>粗大ごみシールは、お金がかかります。佐伯市内の いろいろな お店で 500円で 売っています。</p>
<p>大きいごみが 3つより 多い とき</p>	<p>【予約方法】</p> <p>①ごみを 集めてもらいたい日から 7日前までに、東 浜 収 集 センターに 電話で 予約を してください。</p> <p>と 問い合わせ: 電話番号 0972-23-2386</p> <p>②自分の名前、住所、電話番号、出すごみの種類を伝えて、集めてもらう日 と ごみを置くところを 伝えます。</p> <p>③集めてもらいたい日の 朝8:30までに 決められたところに 出します。</p> <p>ごみを 集めるとき、お金を 払います。 支払うお金は ごみを 集めるときの 車 (トラック) の 大きさに 違います。</p> <p>お金:        小型トラック1台 … 3,300 円        中型トラック1台 … 8,800 円        大型トラック1台 … 18,700 円</p> <p>曜日: 月曜日～金曜日</p>

<p>③市内の許可 も を持っている 業者にお願 いする。</p>	<p>お金については 業者に 聞いてください。</p> <p>業者は 市役所のウェブサイトを見 探してください。</p> <p>多量ごみや粗大ごみの処理について <a href="https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0038689/index.html">https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0038689/index.html</a></p> 
---	--

➤ ほか (ほか) (しゅうしゅう) (う) (い) (でき) (受取入れも出来ないごみ)

<p>市が収集も受け入れも出来ないごみ (販売店や専門の処理業者に聞いてください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自動車、自動車部品</li> <li>・ バッテリー</li> <li>・ タイヤ</li> <li>・ おいるオイル</li> <li>・ バイク</li> <li>・ ぴあのピアノ</li> <li>・ つちすないし 土、砂、石</li> <li>・ けんちくで 建築で出た ごみ</li> <li>・ のうぎょうつか きかい 農業で使う機械</li> <li>・ のうぎょうぎぎょうつか あみ 農業や漁業で使う網</li> <li>・ いりょうけい 医療系のごみ</li> <li>・ よくそう 浴槽</li> <li>・ えきたい 液体のもの</li> <li>・ なかみはい すぷれー 中身が入ったままのスプレー</li> <li>・ かがやくひん かがく のうやく さっちゅうざい 化学薬品(化学・農薬 殺虫剤 など)</li> </ul>	
---	---	--

### 3. 医療

病気やけがをしたときは病院やクリニックにかかります。あらかじめかかり方を調べておきましょう。

#### 3.1 病気やけがをしたとき

- 病気やけがをしたら病院やクリニックに行ってください。
- 日本の多くの病院はいろいろな国の言葉で話すことが出来ません。日本語を話せる人がいるときは一緒に病院に行くと、医者と話し合いがしやすいです。
- 日本の医療については下のウェブサイトも見てください。

生活・就労ガイドブック 第6章 医療 【出入国在留管理庁】

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004434.pdf>



#### 3.2 病院に行くとき 持っていくもの

- 顔の写真がある身分証明書（パスポート、マイナンバーカード、在留カードなど）
- 健康保険証
- お薬手帳（使っている薬の記録が書いてある手帳。薬局でもらえます。お金はかかりません。）
- 現金 または クレジットカード

※注意：クレジットカードが使えない病院もあります。病院に行く前に調べておきましょう。

### 3.3 医療問診票(自分の病状を 医者に伝えるための書類)

- 病院に行くとき 痛いところや 具合が悪いところを 医者に伝えるための 紙です。
- 病院に行く前に この紙に 内容を 書いておくと 良いです。
- いろいろな 言語で書かれている 問診票があります。リンク先を 見てください。

多言語医療問診票(23言語対応)

<https://kifjp.org/medical/>

【NPO 法人国際交流ハーティ港南台、公益財団法人かながわ  
国際交流財団】



### 3.4 診察のながれ

- ① 病院の受付で 申込書を書きます。
- ② 保険証を見せます。
- ③ 身分証明書を見せます。
- ④ 病院のお金がいくら かかるか 聞きたいときは 医者に 診てもらう前に 聞きましょう。
- ⑤ 問診票を書きます。
- ⑥ 待合室で 順番を待ちます。
- ⑦ 順番が来たら 医者から 痛いところや 具合が悪いところを 診てもらいます。
- ⑧ 診断書が欲しいときは 発行を お願いします。(お金がかかります。)
- ⑨ 病院のお金を払います。
- ⑩ 薬があるときは 処方箋という紙をもらいます。
- ⑪ 処方箋をもらったときは 薬局に行き 処方箋を渡して 薬を受け取ります。(薬のお金がかかります。)

### 3.5 病院を見つけないとき

➤ 調べる方法

① このリンクを開いてください。

医療情報ネット(ナビ)



<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

【厚生労働省】

言語: 日本語、英語(English)、中国語(简体中文、繁體中文)、韓国語(한국어)

② 「じっくり探す」の基本項目から外国語を選びます。



- ③ <sup>じぶん</sup>自分が <sup>びょういん</sup>病院に行きたい<sup>い</sup>時間、<sup>じかん</sup>近い <sup>ちか</sup>病院、<sup>びょういん</sup>自分の<sup>じぶん</sup>言語で <sup>げんご</sup>対応できる <sup>たいおう</sup>病院を <sup>びょういん</sup>選ぶことができます。また、<sup>しんりょうかもく</sup>診療科目も <sup>えら</sup>選べます。

■ 検索範囲を制限

制限なし  中心から1km  中心から5km

受付日時を選択

指定あり  指定なし

2025/03/18

13 時 50 分

診療科目を選択

■ 検索条件

選択した検索項目を全て含む  選択した検索項目のいずれかを含む

- ④ <sup>あか</sup>赤いところを <sup>クリック</sup>クリックしてください

場所を選択 赤

■ 選択地点

選択地点を中心にして、近い順で表示します。

選択地点：下記リンクから、検索の中心となる地点を選択してください。

郵便行先・市区町村から指定する 地図から指定する 鉄道路線から指定する 現在の場所から指定する (GPSが利用できます)

- ⑤ 「<sup>おおいたけん</sup>大分県」を選んで、「<sup>つぎ</sup>次へ」をクリックしてください。

住所から指定する

都道府県	<input type="radio"/> 北海道	<input type="radio"/> 青森県	<input type="radio"/> 岩手県	<input type="radio"/> 宮城県	<input type="radio"/> 秋田県	<input type="radio"/> 山形県	<input type="radio"/> 福島県
	<input type="radio"/> 茨城県	<input type="radio"/> 栃木県	<input type="radio"/> 群馬県	<input type="radio"/> 埼玉県	<input type="radio"/> 千葉県	<input type="radio"/> 東京都	<input type="radio"/> 神奈川県
	<input type="radio"/> 新潟県	<input type="radio"/> 富山県	<input type="radio"/> 石川県	<input type="radio"/> 福井県	<input type="radio"/> 山梨県	<input type="radio"/> 長野県	<input type="radio"/> 岐阜県
	<input type="radio"/> 静岡県	<input type="radio"/> 愛知県	<input type="radio"/> 三重県	<input type="radio"/> 滋賀県	<input type="radio"/> 京都府	<input type="radio"/> 大阪府	<input type="radio"/> 兵庫県
	<input type="radio"/> 奈良県	<input type="radio"/> 和歌山県	<input type="radio"/> 鳥取県	<input type="radio"/> 島根県	<input type="radio"/> 岡山県	<input type="radio"/> 広島県	<input type="radio"/> 山口県
<input type="radio"/> 徳島県	<input type="radio"/> 香川県	<input type="radio"/> 愛媛県	<input type="radio"/> 高知県	<input type="radio"/> 福岡県	<input type="radio"/> 佐賀県	<input type="radio"/> 鹿児島県	
<input type="radio"/> 熊本県	<input checked="" type="radio"/> 大分県	<input type="radio"/> 宮崎県	<input type="radio"/> 鹿児島県	<input type="radio"/> 沖縄県			

選択地点：下記リンクから、検索の中心となる地

次へ

- ⑥ 「<sup>さいきし</sup>佐伯市」を<sup>えら</sup>選んで、「<sup>けつてい</sup>決定」をクリックしてください。

住所から指定する

都道府県	大分県
市町村	<input type="radio"/> 国東市 <input type="radio"/> 姫島村
別府達見	<input type="radio"/> 別府市 <input type="radio"/> 杵築市 <input type="radio"/> 日出町
大分	<input type="radio"/> 大分市 <input type="radio"/> 由布市
臼杵	<input type="radio"/> 臼杵市 <input type="radio"/> 津久高市
佐伯	<input checked="" type="radio"/> 佐伯市
豊後大野	<input type="radio"/> 豊後大野市
竹田	<input type="radio"/> 竹田市
日田玖珠	<input type="radio"/> 日田市 <input type="radio"/> 玖珠町 <input type="radio"/> 玖珠町
中津	<input type="radio"/> 中津市
宇布豊後奥田	<input type="radio"/> 豊後奥田市 <input type="radio"/> 宇佐市

- ⑦ <sup>じゅしん</sup>受診したいところ( <sup>しんりょうか</sup>診療科 )を<sup>えら</sup>選んでください。

<input type="checkbox"/> 産婦人科系	<input type="checkbox"/> 産婦人科	<input type="checkbox"/> 産科	<input type="checkbox"/> 婦人科
	<input type="checkbox"/> 産婦人科(生理医療)	<input type="checkbox"/> その他(産婦人科系)	
<input type="checkbox"/> 眼科系・耳鼻咽喉科系	<input type="checkbox"/> 眼科	<input type="checkbox"/> その他(眼科系)	<input type="checkbox"/> 耳鼻いんこう科
	<input type="checkbox"/> 気管食道・耳鼻いんこう科	<input type="checkbox"/> 顔面部・耳鼻いんこう科	<input type="checkbox"/> その他(耳鼻いんこう科系)
<input type="checkbox"/> 皮膚・泌尿器科系	<input type="checkbox"/> 皮膚科	<input type="checkbox"/> 美容皮膚科	<input type="checkbox"/> 皮膚泌尿器科
	<input type="checkbox"/> 泌尿器科	<input type="checkbox"/> 男性泌尿器科	<input type="checkbox"/> 神経泌尿器科
	<input type="checkbox"/> 腎臓・泌尿器科	<input type="checkbox"/> その他(皮膚科系)	<input type="checkbox"/> その他(泌尿器科系)
<input type="checkbox"/> 精神科系	<input type="checkbox"/> 精神科	<input type="checkbox"/> 神経科	<input type="checkbox"/> 心療内科
	<input type="checkbox"/> 老年精神科	<input type="checkbox"/> 老年心療内科	<input type="checkbox"/> その他(精神科系)
<input type="checkbox"/> 歯科系	<input type="checkbox"/> 歯科	<input type="checkbox"/> 矯正歯科	<input type="checkbox"/> 歯科口腔外科
	<input type="checkbox"/> 小児歯科	<input type="checkbox"/> 小児矯正歯科	<input type="checkbox"/> その他(歯科系)

じゅしん しんりょうか せつめい  
受診したいところ(診療科)の説明

しんりょうか 診療科	びょうき しゅるい じゅしん 病気の種類、受診するとき	いめーじ イメージ
ないか 内科	ないぞう びょうき 内臓の病気	
げか 外科	<ul style="list-style-type: none"> <li>けが ・ケガをしたとき</li> <li>しゅじゅつ ちりょう ・手術での治療をするところ</li> </ul>	
しょうにか 小児科	あか ちゃんや こどもが びょうき とき	
せいけいげか 整形外科	ほね かんせつ きんにく いた 骨・関節・筋肉が 痛い とき	
がんか 眼科	め びょうき 目の病気	
しか 歯科	<ul style="list-style-type: none"> <li>くち なか びょうき ・口の中の病気</li> <li>は いた ・歯が 痛いとき</li> </ul>	
さんふじんか 産婦人科	<ul style="list-style-type: none"> <li>おんな ひと びょうき ・女の人になる病気</li> <li>あか ・赤ちゃんがおなかにいるとき</li> </ul>	
ひふか 皮膚科	はだ びょうき 肌の病気	

検索

- ⑧ 最後に「検索」ボタンを押してください
- ⑨ 予約の情報(インフォメーション)が出ます。病院の住所、時間、電話番号があります。

ルート1	日豊本線 佐伯駅 徒歩1分
特記事項	1分日豊本線佐伯駅より徒歩1分
(0972)20-0808	
14	
09:00 - 11:30	
14:00 - 17:30	診療科目ごとの受付時間
	アイコンの説明
大分県佐伯市駅前1-4-8	

### 3.6 医療のことが分かるハンドブック

- 大分県で暮らす外国人のための医療ハンドブック

言語: 英語(English)、中国語(中文)、韓国語(한국어)、

タガログ語(Tagalog、Deutsch)、やさしい日本語

<https://www.oitaplaza.jp/japanese/support/handbook>

【おおいた国際交流プラザ】



## 4. 緊急のとき

いそ たいおう こと こま ひごろ  
急いで 対応を しなければ ならない事が あったとき 困らないように 日頃から  
よく見ておきましょう。

### 4.1 警察

じこ はんざい お もの けいさつ れんらく  
事故や犯罪に あったとき、落とし物については、警察へ 連絡をします。

おおいたけんけいさつ がいこくご たいおう  
大分県警察 外国語への対応 (Foreign language)

<https://www.pref.oita.jp/site/keisatu/translation.html>

おおいたけんけいさつ  
【大分県警察】



#### I. 警察に連絡するとき

➤ お もの  
落とし物をしたとき

- ・ みち こうきょうこうつうきかんなどで もの お  
道や 公共交通機関などで 物を 落としたりしたときは、ちか けいさつしょ こうばん  
駐在所に 問い合わせを してください。
- ・ キャッシュカード、クレジットカード、携帯電話を 落としたりしたときは、わる こと つか  
れないように、すぐに カードの発行元や 携帯電話会社などへ 連絡をして、  
りようていし てつづ  
利用停止の 手続きを してください。

- ・ お もの  
落とし物をしたとき (When you lose your belongings)

えいご  
・ 英語 (English)

<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2010915.pdf>

おおいたけんけいさつほんぶ  
【大分県警察本部】



➤ おとし物のひろ  
落とし物を拾ったとき

- ・ しせつない お もの ひろ  
施設内で 落とし物を 拾ったとき

ひろ  
拾ったときから 24時間以内に 施設の管理者に 届けてください。

(あなたの なまえ じゅうしょ でんわばんごう ひろ ばしょ つた  
名前・住所・電話番号・拾った場所を 伝えてください。)

- ・ しせつがい るじょうなど ひろ  
施設以外(路上等)で 拾ったとき

ひろ  
拾ったときから 1週間以内に 近くの警察署、交番または駐在所へ届けてください。

- ・ えいご (English)

おとし物の み  
落とし物を見つけたとき (When you find lost property)

<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2010906.pdf>

【おおいたけんけいさつほんぶ  
大分県警察本部】



➤ じこ 事故に あったとき、ひったくり、すたーかー ごうとう ストーカー、強盗などの はんざい 犯罪に あったとき

じこ はんざい きんきゅう けいさつ だんわ  
事故や 犯罪にあったときなど 緊急のときは、すぐに 警察へ 電話  
をしてください。(電話番号 110番)

- ・ けいさつかん  
警察官に できるだけ早く、起こっていることを つた 伝えてください。
- ・ いま ばしょ  
今いる 場所が わからないときは、下に 書いてあることを つた 伝えてください。

◇ でんちゅう たてもの じゅうしょひょうじ  
電柱や 建物の 住所表示

◇ こうさてん なまえ もくひょう みせ たてもの なまえ  
交差点の名前、目標となる お店や 建物の名前

◇ しんごうき ひょうしき かんりばんごう  
信号機や 標識の 管理番号

◇ じどうはんばいき じゅうしょひょうじ  
自動販売機の 住所表示

II. 佐伯市にある警察

被害にあったときは、近くにある警察に連絡をしてください。

警察署

名称	住所	電話番号
佐伯警察署	佐伯市大字鶴望2825番地4	(0972)22-2131

交番、駐在所(それぞれの地域で、警察官がいるところ)




名称	住所	電話番号
佐伯中央交番	佐伯市長島町1-2-1 大分県佐伯総合庁舎 1階	(0972)25-0155
大人島警察官駐在所	佐伯市大字久保浦 1059-13	(0972)22-7936
堅田警察官駐在所	佐伯市大字長良62	(0972)23-7347
木立警察官駐在所	佐伯市大字木立 1431-5	(0972)28-3643
弥生南警察官駐在所	佐伯市弥生大字門田1320-4	(0972)46-1595
弥生北警察官駐在所	佐伯市弥生大字井崎 1798-5	(0972)46-0062
米水津警察官駐在所	佐伯市米水津大字浦代浦 1215-2	(0972)35-6001
上浦警察官駐在所	佐伯市上浦大字浅海井浦 2-4	(0972)32-2131
本匠警察官駐在所	佐伯市本匠大字笠掛 1402	(0972)56-5019
鶴見警察官駐在所	佐伯市鶴見大字地松浦395-19	(0972)33-1131

かまえけいさつかんちゅうざいしよ 蒲江警察官駐在所	さいきしかまえおおあざかまえうら 佐伯市蒲江大字蒲江浦  5104-1	(0972)42-0724
なごやけいさつかんちゅうざいしよ 名護屋警察官駐在所	さいきしかまえおおあざまるいちびうら 佐伯市蒲江大字丸市尾浦  636-1	(0972)44-0034
かみにゅうづけいさつかんちゅうざいしよ 上入津警察官駐在所	さいきしかまえおおあざはたのうら 佐伯市蒲江大字畑野浦 1700-4	(0972)45-0678
なおかわけいさつかんちゅうざいしよ 直川警察官駐在所	さいきしなおかわおおあざかみなおみ 佐伯市直川大字上直見571-5	(0972)58-2131
しげおかけいさつかんちゅうざいしよ 重岡警察官駐在所	さいきしうめおおあざしおみぞの 佐伯市宇目大字塩見園  1494-1	(0972)52-1149
おのいちけいさつかんちゅうざいしよ 小野市警察官駐在所	さいきしうめおおあざおのいち 佐伯市宇目大字小野市2864	(0972)54-3230

## 4.2 救急車

けがや 病気<sup>びょうき</sup>で 緊急<sup>きんきゅう</sup>なときは、すぐに 電話<sup>でんわ</sup>で 救急車<sup>きゅうきゅうしゃ</sup>を 呼<sup>よ</sup>んでくださ  
い。(電話番号<sup>でんわばんごう</sup> 119番<sup>ばん</sup>)

### I. 救急車を呼ぶとき

からだ 体のどこかが すごく いた 痛いとき	
いき でき ないとき、いき しにくいとき、むね いた 胸が 痛いとき  いき 息を していないとき	
はなし でき 話 が 出来ないとき	

<p>きゅう かたほう あし うで うご 急に片方の足や腕が動かなくなったとき</p>	
<p>おなかが すごく いた 痛いとき</p> <p>なが じかん おなかが いた 長い時間 おなかが 痛いとき</p>	
<p>ひどい やけどを したとき</p>	
<p>こうつうじこ ・交通事故で けがを したとき</p> <p>たか ところ から お ・高い所から 落ちたとき</p>	
<p>けがをして たくさんの ちが 出ているとき</p>	
<p>とても 色が悪くて、冷や汗が 出ているとき</p>	
<p>いしき 意識がないとき</p>	

きゅうきゅうしゃ りょうがいでん げんごたいおう  
II. 救急車の利用ガイド(16言語対応)

- ウェブサイト:<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

そうむしょう しょうぼうちやう  
【総務省 消防庁】



4.3 消防車

かじ  
火事のときは **すぐに** 電話で 消防車を 呼んでください。

でんわばんごう ばん  
(電話番号119番)

しょうぼうしゃ よ  
I. 消防車を呼ぶとき

- 火事になったとき
- 火事を見つけたとき

しょうぼうしゃ よ かた  
II. 消防車の呼び方

- 消防署:119番、消防署です。火事ですか?救急ですか?
- あなた:火事です。
- 消防署:住所を教えてください。
- あなた:〇〇(住所)です。(※住所がわからないときは、近くにどんな

たても  
建物がああるかを つた  
伝えてください。)

- 消防署:なに <sup>な</sup>も <sup>も</sup>燃えていますか?
- あなた:〇〇が <sup>も</sup>燃えています。
- 消防署:あなたのお名前と <sup>なまえ</sup> <sup>れんらくさき</sup>連絡先を <sup>おし</sup>教えてください。
- あなた:<sup>なまえ</sup>名前は〇〇です。<sup>れんらくさき</sup>連絡先は <sup>でんわばんごう</sup>〇〇(電話番号)です。
- 消防署:わかりました。すぐに <sup>む</sup>そちらへ 向かいます。



## たげんご さぽーと 5. 多言語 サポート

### 5.1 相談窓口

#### I. 大分県外国人相談センター

おおいたけんがいこくじんそうだん  
センター

おおいたけんないくがいこくじん、かんけいしゃなどたい たげんご そうだん  
大分県内に暮らす外国人や、その関係者等に対して 多言語で 相談が できます。

➤ たいおう げんご たげんごこーるせんたー かつよう さいだい げんご  
対応できる言語: 多言語コールセンターなどを 活用し、最大26言語

にほんご えいご かんこくご ちゅうごくご たいご ベトナムご いんどねしあご たがるご  
日本語、英語、韓国語、中国語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、

ねばーご ぼるとがるご すべいんご ぶんらんご ろしあご みやんまーご  
ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ミャンマー語、

もんごるご しんはらご べんがるご うるどーご どいつご いたりあご まれーご  
モンゴル語、シンハラ語、ベンガル語、ウルドゥー語、ドイツ語、イタリア語、マレー語、

くめーご ひんていーご かんぼじあご あらびあご うくらいなご  
クメール語、ヒンディー語、カンボジア語、アラビア語、ウクライナ語

(※ただし、どいつご いたりあご まれーご くめーご ひんていーご かんぼじあ  
ご、アラビア語、ウクライナ語 については たいおう ばあい  
語、アラビア語、ウクライナ語 については 対応できない場合があります)

➤ たいおうほうほう:  
対応方法:

まどぐち でんわ めーる おんらいん たいおう  
窓口、電話、メール、オンラインで対応します。センター職員が 対応するほか、

ひつよう おう ぎょうせいしよし せんもんか くに しちょうそん かんけいきかん  
必要に応じて、行政書士などの専門家や 国、市町村などの 関係機関と

れんけい たいおう  
連携して 対応します。

※おんらいんかいぎつーる  
※オンライン会議ツール「Google Meet」で 相談をすることが できます。

そうだん じぜんよやく ひつよう  
相談は 事前予約が 必要です。

➤ <sup>うけつけじかん</sup> 受付時間: 10:00-17:00

➤ <sup>れんらくさき てんわばんごう</sup> 連絡先: 電話番号 097-529-7119

<sup>めーる</sup>  
メール oisc@emo.or.jp

➤ <sup>じゅうしょ</sup> 住所: 〒870-0029 <sup>おおいたしたかさごまち ばんごう</sup> 大分市高砂町2番33号 (BIF)

➤ <sup>うえぶさいと</sup> ウェブサイト:

<https://www.oitaplaza.jp/japanese/> 大分県外国人総合相談センター



## II. <sup>さいきしやくしよ</sup> 佐伯市役所

➤ <sup>たいおう げんご えいご</sup> 対応できる言語: 英語 (English)、ベトナム語 (Tiếng Việt)

➤ <sup>うけつけじかん げつようび きんようび</sup> 受付時間: 月曜日-金曜日 8:30 ~ 16:15

➤ <sup>じゅうしょ さいきしやくしよ かい</sup> 住所: 佐伯市役所4階 <sup>か</sup> みんなつながる課、<sup>か</sup> みんなつながる係 (まどぐち ばん) (窓口71番)

## 5.2 <sup>しやくしよ つうやく</sup> 市役所での通訳

I. <sup>こくさいこうりゅういん</sup> 国際交流員 (CIR: Coordinator for International Relations) <sup>さぽーと</sup> がサポートします

<sup>えいご</sup> 英語 (English)、<sup>ご</sup> ベトナム語 (Tiếng Việt)

➤ <sup>さいきしやくしよ ようじ</sup> 佐伯市役所に用事があるとき、<sup>えいご ベとなむご</sup> 英語とベトナム語で <sup>つうやく たいおう</sup> 通訳の対応を <sup>でき</sup> 出来る人がいます。

- さいきしやくしょに 来たときに 4階の71番窓口に行って 通訳を 頼むことができます。

お金は かかりません。

- 通訳の対応を 出来る人は、他の仕事で 居ないときが あります。



## 6. 交通

### 6.1 交通のルール

日本には あなたの国と違う 交通のルール(決まりごと)や 標識があるかもしれ

ません。自転車に乗る前や 運転をする前に 必ず 交通ルールを 学びましょう。

#### I. 歩行者と自転車

➤ 歩行者のための交通安全ガイド 【兵庫県】

- ・ [https://www.city.nishiwaki.lg.jp/material/files/group/57/koutuur-u-ru\(shinngohokousha\).pdf](https://www.city.nishiwaki.lg.jp/material/files/group/57/koutuur-u-ru(shinngohokousha).pdf)

➤ 自転車を安全に使うためのルール 【岐阜県警】

- ・ 日本語  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473505.pdf>)
- ・ 英語  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473515.pdf>)
- ・ タガログ語  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473506.pdf>)
- ・ ベトナム語  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473507.pdf>)
- ・ インドネシア語  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473510.pdf>)

- ・ <sup>みゃんまーご</sup>  
ミャンマー語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473512.pdf>)
- ・ <sup>ねばーるご</sup>  
ネパール語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473511.pdf>)
- ・ <sup>ちゅうごくご</sup>  
中国語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473509.pdf>)
- ・ <sup>くめーるご</sup>  
クメール語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473513.pdf>)
- ・ <sup>ぼるとがるご</sup>  
ポルトガル語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473508.pdf>)
- ・ <sup>すぺいんご</sup>  
スペイン語  
  
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473514.pdf>)

じどうしゃ  
II. 自動車

➤ <sup>ふだん こうつうるーる</sup>  
普段の交通ルール

- ・ <sup>にほん くるま ひだりがわ はし</sup>  
日本では 車は 左側を 走ります。
- ・ <sup>こうつうじこ おきたら、けがを した人</sup> <sup>ひと たす</sup> <sup>きゅうきゅうしゃ</sup>  
交通事故が起きたら、けがを した人を 助けて、あわてず、おちついて、救急車  
  
<sup>でんわばんごう ばん よ</sup> <sup>けいさつ でんわばんごう ばん</sup> <sup>れんらく</sup>  
(電話番号119番)を呼び、警察(電話番号110番)に 連絡を しましょう。
- ・ <sup>けがを した人</sup> <sup>ひと</sup> <sup>けいさつ</sup> <sup>れんらく</sup>  
けがを した人が いないときでも 警察に 連絡を してください。
- ・ <sup>しんごう あか</sup> <sup>かなら</sup> <sup>とまり</sup> <sup>あお</sup> <sup>か</sup> <sup>ま</sup>  
信号が 赤のときは 必ず止まり、青に変わるまで 待ちましょう。
- ・ <sup>おうだんほど</sup> <sup>ほ</sup> <sup>こうしゃ</sup> <sup>ゆうせん</sup>  
横断歩道では 歩行者が 優先です。

- ・ 車で右折をするときは、直進で向かってくる車に注意しましょう。

- 外国人ドライバーの皆様へ (Japanese Traffic Safety Rules)

言語: 日本語、英語 (English)、中国語 (中文)、韓国語 (한국어)

<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2215117.pdf>

【大分県警察本部】



## 6.2 交通機関

佐伯市内を移動するのに交通機関をつかうときは、支払うお金や時間を確認しておきましょう。

### I. 佐伯市コミュニティバス

佐伯市はコミュニティバスを運行しています。自分が使う路線を調べておきましょう。

#### コミュニティバスのスケジュール

- ・ このリンクで見られます。

<https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0031702/index.html> 【佐伯市ホームページ】



ていじているせん き じかん き しまったコースを うんこう  
定時定路線(決まった時間に 決まったコースを 運行します。)

(1) 黒沢・岸河内線、(2) 下堅田・青山線、(3) 大入島線、(4) 大入

島線2(北回り線)、(5) 上浦線、(6) 青山経由蒲江線、(7) 畑野浦経由蒲江線、

(8) 弥生線、(9) 宇目・直川線、(10) 鶴見線、(11) 米水津線、(12) 伯大線(佐伯市-

おおいたしかん おおいた うんこう かしきせん よのうづ つるみせん  
大分市間。大分バスが運行をしています。)、(14) 梶寄線、(15) 米水津・鶴見線、

(16) 波当津・仲川原線

でまんどせん じぜん よやく ばあい うんこう  
デマンド線(事前に 予約があった場合のみ 運行します。)

(1) 弥生・本匠デマンド、(2) 宇目デマンド、(3) 直川デマンド

こみゆにていばす の かた  
コミュニティバスの乗り方

① 時刻表で バスが来る 時間と 停留所を 調べて バスに 乗ります。

② 行きたいところの バス停留所に 着いたら、バスを降ります。

③ バスを降りるときに 運転手に お金を 払います。

さいきしこみゆにていばす と あい合わせ先  
佐伯市コミュニティバス 問い合わせ先

さいきしやくしょ ちいきしんこうか こうきょうこうつうがかり でんわばんごう  
佐伯市役所 地域振興課 公共交通係 電話番号:0972-22-3005



こみゆにていばす  
コミュニティバス

ばす おおきさや かたち ろせん ちが  
(バスの 大きさや 形は 路線で 違う  
ときが あります。)



こみゆにていばす ていりゅうじよ  
コミュニティバスの 停留所

ていりゅうじよ かたち ろせん ちが  
(停留所の 形は 路線で 違うときが  
あります。)

## II. たくしー

### でんわ たくしー よ 電話でタクシーを呼ぶとき

- ① たくしーがいはや てんわ たくしー よ  
タクシー会社に 電話して、タクシーを 呼びます。
- ② でんわ では、じぶん なまえ き ほ つた  
電話では、自分の名前と、来て欲しいところを 伝えます。
- ③ たくしー の うんてんしゅ い 行きたいところを 伝えます。ふあん 不安があれば、乗るまえに  
行きたいところまで、どれくらい お金がかかると、聞きましょう。  
げんきん つか たくしー もあります。ふあん 不安があれば、乗るまえに つか しはら かた  
現金しか 使えないタクシーもあります。不安があれば、乗るまえに 使える支払い方を  
聞きましょう。
- ④ い 行きたいところに 着いたら お金をはら  
行きたいところに 着いたら お金を払います。

### さいきし たくしーがいはや れんらくさき でんわばんごう 佐伯市のタクシー会社 連絡先(電話番号)

- ・ さいきたくしー 佐伯タクシー 0972-22-3131
- ・ さいきしていたくしー 佐伯シティタクシー 0972-22-3434
- ・ じょうなんたくしー 城南タクシー 0972-24-2323

- ・ <sup>だいいちこうつう</sup>第一交通 0972-22-2525
- ・ <sup>やよいたくしー</sup>弥生タクシー 0972-46-1313
- ・ <sup>うめたくしー</sup>宇目タクシー 0972-54-3759
- ・ <sup>たかみやたくしー</sup>高宮タクシー <sup>よのうづ</sup>(米水津) 0972-35-6533

### 6.3 <sup>ほか</sup>その他の <sup>こうきょうこうつう</sup>公共交通の <sup>と</sup>問い合わせ先 <sup>あ</sup> <sup>さき</sup>

- ・ <sup>おおいたばす</sup>大分バス: <sup>おおいたばす</sup>大分バス <sup>さいきえいぎょうしょ</sup>佐伯営業所 0972-22-1852
- ・ <sup>てつどう</sup>鉄道: <sup>きゅうしゅうあんないせんたー</sup>JR九州案内センター 0570-04-1717

## かんこう 7. 観光

さいきし かんこう  
佐伯市には 観光をるところや イベントが たくさん あります。

かんこう イベント しょうほう いっぱんざいだんほうじん かんこう さいき うえぶさいと  
観光や イベントの情報は 「一般財団法人 観光まちづくり佐伯」の ウェブサイト

で 調べることができます。

### □ かんこうまちづくりさいきのうえぶさいと 観光まちづくり佐伯のウェブサイト

➤ <https://www.visit-saiki.jp/>

➤ げんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご  
言語：日本語、英語（English）、中国語（中文（简化字・繁体字））、韓国語  
（한국어）



### □ うえぶさいとつかかた ウェブサイトの使い方

➤ うえぶさいと イベント かんこうすぽっと れすとらん たいけん ほてる  
ウェブサイトで イベント、観光スポット、レストラン、体験、ホテルなどを 調べること  
ができます。



へんしゅう  
編集:

さいきしやくしよ      みなつながる<sup>か</sup>課      みなつながる<sup>かかり</sup>係

こくさいこうりゅういん  
国際交流員 Coordinator for International Relations (CIR)

けいと あれっしあ まかろん  
ケイト・アレシァ・マカロン

ぐえん たいん だっと  
グエン・タイン・ダット