

最終更新日：2026.7

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</u> の <u>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
2.3 <u>ごみの分け方</u> (<u>分け方</u> ・ <u>出し方ガイド</u>)	だ	かたが
	い	ど
		14
いりよう		
3. <u>医療</u>		26
びょうき		
3.1 <u>病気</u> や <u>けが</u> を <u>したとき</u>		26
びょういん	い	も
3.2 <u>病院</u> に <u>行くとき</u> <u>持っていくもの</u>		26
いりようもんしんひょう	じぶん	びょうじょう
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>)	いしや	つた
	しよるい	
		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>見つけたとき</u>		28
いりよう	わ	はんどぶっく
3.6 <u>医療</u> の <u>ことが分かる</u> <u>ハンドブック</u>		32

きんきゅう	
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 その <u>他の</u> <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
にゅーす	
8. <u>ニュース</u>	50

1. 防災 の 情報

災害は いつ起きるか わかりません。いのちを 守るため、

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 災害の種類

- 火災 火による 災害。火事
- 地震 地面が 揺れること。
- 津波 海から 大きい波が 来ること。
- 台風 とても強い 風が吹き たくさんの雨が ふること。
- 大雨 たくさんの雨が ふること。
- 洪水 台風や 大雨で 川から 水が あふれること。
- 土砂 山や谷から たくさんの土や石が 流れて 来ること。

□ 避難場所と避難所 — 災害が起きたとき 安全なところ

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。

- 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)
- 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 生活するところ)

- ^{していきんきゅうひなんばしよ}指定緊急避難場所 ^{してひなんじよ}及び指定避難所について

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

^{さいきしぼうさいと}【佐伯市防災サイト】



^{きんきゅうひなんばしよ}緊急避難場所 ^{いめーじ}のイメージ



^{ひなんじよ}避難所 ^{いめーじ}のイメージ

- ・ ^{りんく}リンクを ^{ひら}開いたら、この ^{がめん}画面が あります。



- ・ ^{おれんじいろ}オレンジ色 (1番と2番) と ^{みどりいろ}緑色 (3番と4番) の 4 つの 列が あります。

^{ばん}1番、^{ばん}3番は、^{おおあめ}大雨、^{こうずい}洪水、^{たいふう}台風の 時に ^{つか}使う ところ

^{ばん}2番、^{ばん}4番は、^{じしん}地震、^{つなみ}津波の 時に ^{つか}使う ところ

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

- ・ ^{つなみ}津波が ^お起きたときは ^{ちか}いちばん近くの
^{たか}高い ^にところへ ^にすぐに ^に逃げてください！

➤ ^{つなみひなんびる}津波避難ビルについて

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



^{つなみひなんびる}津波避難ビルの ^{ぴくとぐらむ えきごう}ピクトグラム(絵記号)

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

^{さいきしぼうさいさいと}【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)



ぼうさいばんふれっと
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

言語: 日本語、英語 (English)、中国語 (中文 (简化字・繁体字))、

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)、

フランス語 (Français)、イタリア語 (Italiano)、スペイン語 (Español)、

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】



➤ ^{らじお}
ラジオ

I. ^{さいきし} ^{ぼうさい} ^{ぎょうせい} ^{らじお}
佐伯市の防災・行政ラジオ

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

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

^{さいきし} ^{ぼうさい} ^{さいと}
【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、地域のみんなで 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（ごみを出す日が 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

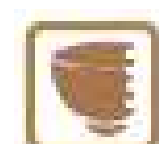
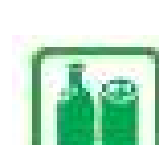
【佐伯市ホームページ】



- 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

も 燃えるごみ P15~16 	してい ぶくろ だ ひ あさ 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。 
も 燃えないごみ P16~18 	してい ぶくろ い だ ひ あさ 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。 
しげんぶつ 資源物 ぬのるい かみるい (布類・紙類) P18~19 	かみ しんぶん たんぽーる た かみ 紙は新聞、ダンボール、その他の紙にそれぞれ わけ、ひもでじゆうじにしばって、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。 ※あめ ひは、なかみ み ふくろ い だ 雨の日は、中身が見える袋に入れて、出して 下さい。 ぬのるい なかみ み ふくろ い だ ひ 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。
しげんぶつ びん 資源物(ビン・ かん カン・ ぺっとぼとる ペットボトル) P20 	なかみ み ふくろ い だ ひ 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。 ※びん かん ペっとぼとる おな ふくろ いっしょに い 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。

そだい
粗大ごみ

P22～24



そだい いちじてき で 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 ばしょ 場所に だ 出せません。

そだい だ 粗大ごみを 出すには、3つの ほうほう 方法が あります。

- ① じぶん で えこせんたー 番匠 に も 持っていきます。
(お金 が かかります。)
- ② じぜん に よやく をして、し に ごみを あつ 集めることを おね がいます。
(お金 が かかります。)
- ③ ごみを あつ 集める きょか も 許可を 持っている ぎょうしゃ 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、まいとし がつ あたら 毎年4月に 新しく なります。

※ごみ出しカレンダーは、さいきし やくしょ しんこうきょく まどぐち 佐伯市役所か 振興局の 窓口で もらうことも でき 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だしてください。
- 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_l/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)

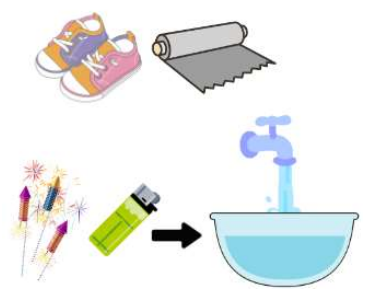
Separation and Disposal of Household Garbage and Recyclables in Saiki City

https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0032215/3_2215_32329_up_ybcy5u2j.pdf



➤ も
燃えるごみ

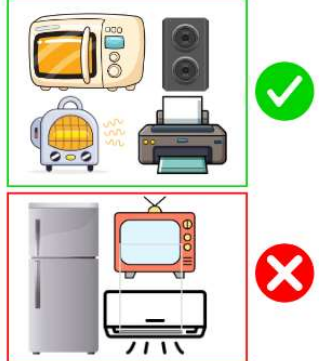
なま 生ごみ(水気を抜 いてください。)	・ た のこ 食べ残しのごはん ・ やさい 野菜くず など	
せんい 繊維類	・ ぬいぐるみ ・ かみ 紙おむつ (汚物は トイレに なが 流します。) ・ りさいくるで き リサイクル出来ない服 ・ かみ 紙 など	
ぶら す ちっく るい プラスチック類	・ ぶら す ちっく せいひん プラスチック製品 ・ ば け っ ぱ け っ バケツ ・ CD、DVD ・ ようき 容器 ・ しゃんぷー そーす せんざい シャンプー、ソース、洗剤などの ・ ぼとる ボトル ・ しょくひんとれー 食品トレー ・ れじぶくろ レジ袋 ・ はっばうす ちろーる 発泡スチロール ・ かんしやうさい 緩衝材 など	

ほか その他	・ テープ ・ アルミホイル ・ ラップ ・ 靴 ・ カバン ・ ペットのトイレ砂 ・ カイロ ・ 保冷剤 ・ 花火(1日、水に浸けてから 出します。) ・ 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。)	
-------------------	---	--

➤ ゆうがいぶつ
有害物

ゆうがいぶつ 有害物	・ すいぎんしきたいおんけい 水銀式体温計 ・ あるかりでんち アルカリ電池 ・ まんがんでんち マンガン電池 ・ けいこうとう 蛍光灯 ・ けいこうかん ほんたい はず こうにゆう 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。) ※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。	
-----------------------	---	---

➤ も
燃えないごみ

かでんせいひん 家電製品	・ でんしれんじ 電子レンジ ・ ぷりんとー プリンター ・ くうきせいじようき 空気清浄機 ・ すとーぶ とうゆ でんち ぬ ストーブ(灯油、電池を 抜いてください。) ・ すピーカー スピーカー ※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。	
-------------------------	---	---

とうじきるい 陶磁器類	・ かっぶ カップ ・ さら 皿 ・ かびん 花瓶 など	
がらするい ガラス類	・ がらすせい しょっき ガラス製の食器 ・ かがみ 鏡 ・ わ びん 割れたビン など	
きんぞく 金属類	・ ふらいばん フライパン ・ なべ 鍋 ・ はりかね はんがー 針金のハンガー ・ きんぞく きゃっぶ 金属のキャップ ・ がす ぼんべ がす ぬ あな しよいじょう ガスボンベ (ガスを抜き、穴を 2か所以上 あける。) ・ た きんぞく すぶれーかん がす ぬ その他の金属スプレー缶 (ガスを抜き、 あな しよいじょう あ 穴を 2か所以上 空ける。)	
せんい 繊維類	・ ふとん ・ かーてん カーテン	

ほか その他	- はさみ - ナイフ - 電球、LED蛍光灯 ※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。 P21 ※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。 ※自転車は粗大ごみです。 P22～24	  
-----------	--	---

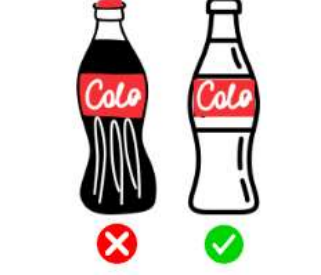
➤ ぬのるい
布類(リサイクルできるごみ)

ふくぬの 服、布	- Tシャツ、ズボン、ジーンズ、ダウンジャケットなど - タオル、シーツ、毛布 ※汚れや破れが無いもの	 
※ぬのるいだ 布類で出せないもの	- ふとん - カーテン - じゅうたん - クッション - ぬいぐるみ - 下着、水着、帽子、手袋	

➤ かみりさいくる
紙類(リサイクルできるごみ)

しんぶん 新聞	- ちらし チラシ - しんぶん 新聞 ※汚れていないもの	
だんぽーる ダンボール	だんぽーるばこ ダンボール箱 ※出すときに、ひもで 十字に しばります。	
ほか かみ その他の紙	- ほん 本 - かみ つく 紙から作られたもの - かれんだー カレンダー ※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ください。 ※袋は要りません。ひもで 十字にしばります。 ※雨の日は、中身が見える袋に入れてください。	
だ 出せないもの	- 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) - こーていんぐ コーティングしたもの - しゃしん 写真 - ぎんがみ 銀紙 - あぶらがみ 油紙 - かーぼんし カーボン紙 など	

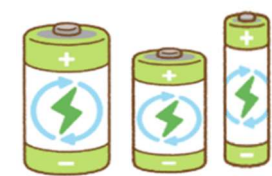
➤ ^{びん かん ペットボトル}ビン・カン・ペットボトル(リサイクルできるごみ)

た も の も の 食 べ 物、飲 み 物 の ボ ト ル な ど	・ ^{びん}ビン ・ ^{かん}カン ・ ^{ペットボトル}ペットボトル ※^だ出し方^{かた}: ① ^{キャップ}キャップと ^{プラスチックラベル}プラスチックラベルを取ります。 ② ^中中を ^水水で ^洗洗います。 ③ ^潰潰しては ^いけません。そのまま ^{中身}中身が ^{見える}見える ^袋袋に ^入入れます。	
だ 出 せ ない も の	・ ^{まだ中身が}まだ中身が ^{はい}入ってるもの ・ ^{とても}とても ^汚汚れてるもの ・ ^{食用油}食用油 ^のの入れもの ・ ^{ソース等}ソース等 ^のの入れもの ・ ^{こうさくなど}こうさくなど ^{かこう}加工したもの	

➤ ^{こがたかでん}小型家電(リサイクルできるごみ)

^{こがたかでん}小型家電	・ ^{パソコン}パソコン ・ ^{スマートフォン}スマートフォン ・ ^{ゲーム機}ゲーム機 ・ ^{メモリーカード}メモリーカード ・ ^{USBメモリー}USBメモリー ・ ^{リモコン}リモコン ・ ^{充電器}充電器 など ※^{こがたかでん}小型家電^だの^{かた}出し方^{した}: 下^かに書いてある ^{ところ}ところに ^も持って^い行ってください。 ・ ^{エコセンター}エコセンター ^{番匠}番匠 ^のの窓 口 ・ ^{各振興局}各振興局 ^のの窓 口 ・ ^{和楽(1階)}和楽(1階) ^のの回 収 ^{ボックス}ボックス ・ ^{佐伯市役所(1階)}佐伯市役所(1階) ^のの回 収 ^{ボックス}ボックス	
------------------------------	---	---

➤ リチウム電池

リチウム電池	リチウム電池は 回収ボックスの中に入れてください。 【回収ボックスへ入れてよいもの】 ・ 充電式の電池 ・ 小さい充電式の製品 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 など ※出し方：回収ボックスは 下 に書いて いるところに あります。 ・ 佐伯市役所(1階) ・ 和楽(1階) ・ エコセンター 番 匠 ・ 各振興局  ※ 充電式電池は 電気が 流れないように ぶらさないす + - のところに テープを 貼ります。  ↓ ビニルテープで 端子部を被覆してください  両極端子部の被覆	充電式の電池   Ni-Cd Ni-MH Li-ion ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池 小さい充電式の製品 
---------------	---	---

➤ ^{そだい}粗大ごみ(大きいごみ)

たいしょうぶつ 対象物	・ ソファー、ベッド、スプリングマット ・ さいどボード ・ ほんだな ・ 本棚 ・ じゅうたん（ロール式） ・ ふろあまとフロアマット（折りたためないもの） ・ おお大きな家具 ・ じてんしゃ・でんどうじてんしゃ（バッテリーは外す）	
そだい 粗大ごみは①～③の どれかの方法で 出すことができます。		
①自分で エコセンター 番匠に持って いく	※本人や家族ではない人が、代わりに持っていく事は出来ません。 お金がかかります。 持っていく場所: エコセンター 番匠（佐伯市 東 浜 1-38） 時間: 8:45～16:30 月曜日～土曜日 お金: 50円／10 kg 問い合わせ: 電話番号 0972-22-5650	 
②予約をして、 市に回収 をお願い する	大きいごみの数で集めるときの決まりが違います。 大きいごみが1つか2つのとき…粗大ごみシールを お店で買って貼ります。 ※粗大ごみシールは 大きなごみ1つにつき 1枚要ります。 大きいごみが3つよりも多いとき…大きなごみの内容で集めるときの車（トラック）の大きさが決まります。 ※ごみを集めるときに お金を払います。	

大きいごみが 1つか 2つの とき	【予約方法】 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。 問い合わせ:電話番号 0972-23-2386 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。 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。 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。
大きいごみが 3つより 多い とき	【予約方法】 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。 問い合わせ:電話番号 0972-23-2386 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。 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。 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 大きさで 違います。 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 曜日: 月曜日～金曜日

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

➤ ほかの^{ほか}もの^{しゅうしゅう}（^う収集も^い受け入れも^{でき}出来ないごみ）

市が^{しゅうしゅう}収集も^う受け入れも^{でき}出来ないごみ はんばいてん （販売店や せんもん^{しより}専門の処理 ぎょうしゃ^{きいて}業者に聞いてく ださい）	・ ^{じどうしゃ}自動車、^{じどうしゃぶひん}自動車部品 ・ ^{ばってりー}バッテリー ・ ^{たいや}タイヤ ・ ^{おいる}オイル ・ ^{ばいく}バイク ・ ^{ぴあの}ピアノ ・ ^{つち すな いし}土、砂、石 ・ ^{けんちく}建築で^で出た ^{ごみ}ごみ ・ ^{のうぎょう}農業で^{つか}使う ^{きかい}機械 ・ ^{のうぎょう}農業や ^{ぎょぎょう}漁業で ^{つか}使う^{あみ}網 ・ ^{いりょうけい}医療系の ^{ごみ}ごみ ・ ^{よくそう}浴槽 ・ ^{えきたい}液体のもの ・ ^{なかみ}中身が ^{はい}入ったままの ^{すぷれー}スプレー ・ ^{かがくやくひん}化学薬品（^{かがく}化学・^{のうやく}農薬 ^{さっちゅうざい}殺虫剤 など）	
---	---	--

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 具合が悪いくところを 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 具合が悪いくところを 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^{びやういん}を見つ^みけたいとき

➤ 調^{しら}べる方法^{ほうほう}

① このリンク^{りんく}を開^{ひら}いてください。

医療^{いりよう}情報^{じょうほう}ネット^{ねっと}(ナビ^{なび}イ)



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

厚生^{こうせい}労働^{ろうどう}省^{しょう}【
厚生労働省

言語^{げんご}: 日本^{にほん}語^ご、英^{えい}語^ご (English)、中^{ちゅう}国^{ごく}語^ご (簡^{かん}体^{てい}中^{ちゅう}文^{ぶん}、繁^{はん}體^{たい}中^{ちゅう}文^{ぶん})、韓^{かん}国^{ごく}語^ご (韓^{かん}語^ご)

② 「じっく^{さが}り探^{さが}す」の基^き本^{ほん}項^{こう}目^{もく}から外^{がい}国^{こく}語^ごをえら^{えら}びます。

🔍 **じっく^{さが}り探^{さが}す** 設備や対応内容などの医療機能情報から検索

<基本項目>

診療科目 > 場所 > **外国語** >

<利用者属性>

高齢者 > 小児 > 障害児・者、医療的ケア児 >

女性 > 難病 >

<その他>

他の項目 >

- ③ 自分が 病院に行きたい時間、近い病院、自分の言語で 対応できる病院を
選ぶことができます。また、診療科目も 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 あか 赤いところを 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、近い順に表示します。

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。

都道府県・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

- ⑤ 「おおいたけん」を選んで、「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	☐ 北海道	☐ 青森県	☐ 岩手県	☐ 宮城県	☐ 秋田県	☐ 山形県	☐ 福島県
	☐ 茨城県	☐ 栃木県	☐ 群馬県	☐ 埼玉県	☐ 千葉県	☐ 東京都	☐ 神奈川県
	☐ 新潟県	☐ 富山県	☐ 石川県	☐ 福井県	☐ 山梨県	☐ 長野県	☐ 岐阜県
	☐ 静岡県	☐ 愛知県	☐ 三重県	☐ 滋賀県	☐ 京都府	☐ 大阪府	☐ 兵庫県
	☐ 奈良県	☐ 和歌山県	☐ 鳥取県	☐ 島根県	☐ 岡山県	☐ 広島県	☐ 山口県
	☐ 徳島県	☐ 香川県	☐ 愛媛県	☐ 高知県	☐ 福岡県	☐ 佐賀県	☐ 熊本県
	☐ 大分県	☒ 大分県	☐ 宮崎県	☐ 鹿児島県	☐ 沖縄県		

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。

次へ

- ⑥ 「^{さいきし}佐伯市」を^{えら}選んで、「^{けってい}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	☐ 国東市	☐ 姫島村	
別府連見	☐ 別府市	☐ 杵築市	☐ 日出町
大分	☐ 大分市	☐ 由布市	
臼杵	☐ 臼杵市	☐ 津久井市	
佐伯	☒ 佐伯市		
豊後大野	☐ 豊後大野市		
竹田	☐ 竹田市		
日田玖珠	☐ 日田市	☐ 九重町	☐ 玖珠町
中津	☐ 中津市		
宇佐豊後奥田	☐ 豊後奥田市	☐ 宇佐市	

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

☐ 産婦人科系	☐ 産婦人科 ☐ 産婦人科（生殖医療）	☐ 産科 ☐ その他（産婦人科系）	☐ 婦人科
☐ 眼科系・耳鼻咽喉科系	☐ 眼科 ☐ 気管食道・耳鼻いんこう科	☐ その他（眼科系） ☐ 顔面部・耳鼻いんこう科	☐ 耳鼻いんこう科 ☐ その他（耳鼻いんこう科系）
☐ 皮膚・泌尿器科系	☐ 皮膚科 ☐ 泌尿器科 ☐ 腎臓・泌尿器科	☐ 美容皮膚科 ☐ 男性泌尿器科 ☐ その他（皮膚科系）	☐ 皮膚泌尿器科 ☐ 神経泌尿器科 ☐ その他（泌尿器科系）
☐ 精神科系	☐ 精神科 ☐ 老年精神科	☐ 神経科 ☐ 老年心臓内科	☐ 心臓内科 ☐ その他（精神科系）
☐ 歯科系	☐ 歯科 ☐ 小児歯科	☐ 矯正歯科 ☐ 小児矯正歯科	☐ 歯科口腔外科 ☐ 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	け が ・ケガをしたとき しゅじゅつ ちりょう ・手術での治療をするところ	
しょうにか 小児科	あか ちゃんや こ どもが びょうき のとき	
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	くち なか びょうき ・口の中の病気 は いた ・歯が 痛いとき	
さんふじんか 産婦人科	おんな ひと びょうき ・女の人になる病気 あか ・赤ちゃんがおなかにいるとき	
ひふ か 皮膚科	はだ びょうき 肌の病気	

⑧ 最後に「検索」ボタンを押してください

検索

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
	3分日豊本線佐伯駅より徒歩1分
特記事項	3分日豊本線佐伯駅より徒歩1分
☎ (0972)20-0808	
📍 佐伯	
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 医療のことがわかる ハンドブック

➤ おおいたけん く がいこくじん のための いりょう はんどぶっく

げんご えいご (English)、ちゅうごくご (中文)、かんこくご (한국어)、

たがろぐご (Tagalog、Deutsch)、やさしい にほんご

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

【おおいたこくさいこうりゅうぷらざ】



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>

【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 物をお ちか けいさつしょ こうばん
道や 公共交通機関などで 物をおとしたときは、近くの警察署、交番か
ちゅうざいしょ と あ
駐在所に 問い合わせを してください。
- きゃっしゅカード、クレジットカード、携帯電話を お わる こと つか
キャッシュカード、クレジットカード、携帯電話を 落としたときは、悪い事に 使わ
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>

【大分県警察本部】



➤ お^おとし^{もの}物^{ひろ}を拾ったとき

- ・ しせつない^{しせつない} お^おとし^{もの}物^{ひろ}を拾ったとき

ひろ^{ひろ}拾ったときから 24時間以内に しせつ^{しせつ} かんりしや^{かんりしや} 施設の管理者に とど^{とど}届けてください。

(あなたの なまえ^{なまえ}・じゅうしょ^{じゅうしょ}・でんわばんごう^{でんわばんごう}・ひろ^{ひろ} ばしょ^{ばしょ} 拾った場所を つた^{つた}えてください。)

- ・ しせついがい^{しせついがい} ろじょうなど^{ろじょうなど} ひろ^{ひろ}拾ったとき

ひろ^{ひろ}拾ったときから 1週間以内に ちか^{ちか} けいさつしよ^{けいさつしよ} こうばん^{こうばん} 近くの警察署、交番または ちゅうざいしよ^{ちゅうざいしよ} とど^{とど} 駐在所へ届けてください。

- ・ えいご^{えいご} (English)

お^おとし^{もの}物^みを見つけたとき (When you find lost property)

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

【おおい^{おおい}たけん^{たけん}けいさつ^{けいさつ}ほんぶ^{ほんぶ}】
【大分県警察本部】



➤ じこ^{じこ} 事故に あったとき、ひったくり、す^すとーかー^{とーかー}、ごうとう^{ごうとう} 強盗などの はんざい^{はんざい} 犯罪に あったとき

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

- ・ けいさつかん^{けいさつかん} 警察官に できるだけ早く、おこっていることを つた^{つた}えてください。
- ・ いま^{いま} ばしょ^{ばしょ} 場所が わからないときは、した^{した} か^か 書いていることを つた^{つた}えてください。

◇ でんちゅう^{でんちゅう} たてもの^{たてもの} じゅうしよひょうじ^{じゅうしよひょうじ}
電 柱や 建物の 住所表示

◇ こうさてん^{こうさてん} なまえ^{なまえ} もくひょう^{もくひょう} みせ^{みせ} たてもの^{たてもの} なまえ^{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^{しんごうき} ひょうしき^{ひょうしき} かんりばんごう^{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^{じどうはんばいき} じゅうしよひょうじ^{じゅうしよひょうじ}
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^{びょうき}で 緊急^{きんきゅう}なときは、すぐに 電話^{でんわ}で 救急車^{きゅうきゅうしゃ}を 呼^よんでください。
(電話番^{でんわばんごう}号 119^{ばん}番)

I. 救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼^よぶとき

からだ 体 ^{からだ} の どこかが すごく いた 痛いとき	
いき でき 息 ^{いき} が 出来ないとき、息 ^{いき} が しにくいとき、おね 胸 ^{むね} が いた 痛いとき いき 息 ^{いき} を していないとき	
はなし でき 話 ^{はなし} が 出来ないとき	

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	
おなかが すごく いた 痛いとき なが じかん 長い時間 おなかが いた 痛いとき	
ひどい やけどを したとき	
こうつう じ こ ・交通事故で けがを したとき たか ところ ・高い所 から 落ちたとき	
けがをして たくさんの ちが で 出ているとき	
とても かおいろ わる 顔 色が悪くて、ひ あせ で 冷や汗が 出ているとき	
いしき 意識が ないとき	

きゅうきゅうしゃ りようがいど 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>

そうむしやう しょうぼうちやう
【総務省 消防庁】



しょうぼうしゃ
4.3 消防車

かじ 火事
火事のはきは 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

- かじ 火事に なったとき
- かじ 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

- しょうぼうしや しょうぼうしや かじ きゅうきゅう
消防署:119番、消防署です。火事ですか?救急ですか?
- あなた:かじ 火事です。
- 消防署:じゅうしや おし
消防署:住所を 教えてください。
- あなた:〇〇(じゅうしや 住所)です。(※住所が じゅうしや わからないときは、ちか 近くに どんな

たてもの
建物があるかを つた 伝えてください。)

➤ 消防署: 何が ^{なに} 燃 ^も えていますか?

➤ あなた: ○○が 燃 ^も えています。

➤ 消防署: あなたのお名前と ^{なまえ} 連絡先 ^{れんらくさき} を ^{おし} 教えてください。

➤ あなた: 名前は○○です。連絡先は ○○ ^{でんわばんごう} (電話番号) です。

➤ 消防署: わかりました。すぐに そちらへ ^む 向かいます。



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

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。

➤ 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

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、

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、

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、

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、ドイツ語、イタリア語、マレー語、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 については対応できない場合があります)

➤ 対応方法:

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、

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

連携して対応します。

※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。

相談は事前予約が必要です。

- ^{うけつけじかん} 受付時間: 10:00-17:00

- ^{れんらくさき} ^{でんわばんごう} 連絡先: 電話番号 097-529-7119

^{めーる}
メール oisc@emo.or.jp

- ^{じゅうしょ} 住所: 〒870-0029 ^{おおいたしかさごまち} ^{ばん} ^{ごう} 大分市高砂町2番33号 (BIF)

- ^{うえぶさいと} 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. ^{さいきしやくしよ} 佐伯市役所

- ^{たいおう} ^{げんご} ^{えいご} 対応できる言語: 英語 (English)、ベトナム語 (Tiếng Việt)

- ^{うけつけじかん} ^{げつようび} ^{きんようび} 受付時間: 月曜日-金曜日 8:30 ~ 16:15

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

5.2 ^{しやくしよ} ^{つうやく} 市役所での通訳

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

^{えいご} 英語 (English)、^ご ベトナム語 (Tiếng Việt)

- ^{さいきしやくしよ} 佐伯市役所に ^{ようじ} 用事があるとき、^{えいご} 英語と ^{べとなむご} ベトナム語で ^{つうやく} 通訳の ^{たいおう} 対応を ^{でき} 出来る人がいます。

- さいきしやくしょに きたときに 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>)

- ・ ^{みゃんまーご}
ミャンマー語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473512.pdf>)

- ・ ^{ねばーるご}
ネパール語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473511.pdf>)

- ・ ^{ちゅうごくご}
中国語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473509.pdf>)

- ・ ^{くめーるご}
クメール語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473513.pdf>)

- ・ ^{ぼるとがるご}
ポルトガル語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473508.pdf>)

- ・ ^{すぺいんご}
スペイン語

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/473514.pdf>)

II. ^{じどうしゃ} 自動車

➤ ^{ふだん こうつうるーる} 普段の交通ルール

- ・ ^{にほん}日本では ^{くるま}車は ^{ひだりがわ}左側を ^{はし}走ります。

- ・ ^{こうつうじこ}交通事故が起きたら、^おけがをした ^{ひと}人を ^{たす}助けて、あわてず、おちついて、^{きゅうきゅうしゃ}救急車

^{でんわばんごう}(電話番号119番)を ^{ばん}呼び、^{けいさつ}警察(^{でんわばんごう}電話番号110番)に ^{ばん}連絡を ^{れんらく}しましょう。

^{ひと}けがをした人が ^いいないときでも ^{けいさつ}警察に ^{れんらく}連絡を ^ししてください。

- ・ ^{しんごう}信号が ^{あか}赤のときは ^{かならず}必ず止まり、^{あお}青に変わるまで ^ま待ちましょう。

- ・ ^{おうだんほど}横断歩道では ^{ほこうしゃ}歩行者が ^{ゆうせん}優先です。

- ・ くるま うせつ 車で 右折をするときは、ちよくしん 直進で む 向かってくる くるま 車に ちゅうい 注意しましょう。

➤ がいこくじんどらいばー みなさま 外国人ドライバーの皆様へ (Japanese Traffic Safety Rules)

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

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

おおいたけんけいさつほんぶ
【大分県警察本部】



6.2 こうつうきかん 交通機関

さいきしな いどう 佐伯市内を 移動するのに こうつうきかん 交通機関をつかうときは、しはら かね じかん 支払うお金や 時間を かくにん 確認しておきましょう。

I. さいきしこみゆにていばす 佐伯市コミュニティバス

さいきし こみゆにていばす うんこう 佐伯市は コミュニティバスを 運行 しています。じぶん つか ろせん しら 自分が 使う路線を 調べておきましょう。

☐ こみゆにていばす すけじゅーる 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> 【さいきしほーむぺーじ 佐伯市ホームページ】



ていじているせん き じかん き ぶんこう
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) くろさわ きしがわちせん (2) したかたた あおやません (3) おおにゅうじません (4) おおにゅう

じません きたまわ せん かみうらせん あおやまけいゆかまえせん はたのうらけいゆかまえせん
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) やよいせん (9) うめ なおかわせん (10) つるみせん (11) よのうづせん (12) はくだいせん さいきし
(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 かじきせん 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) はとうづ なかがわらせん
(16) 波当津・仲川原線

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

(1) やよい ほんじょうでまんど (2) うめでまんど (3) なおかわでまんど
(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 じこくひょう ばす く じかん ていりゅうじょ しら ばす の
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 い 行きたいところの ばす ていりゅうじょ つ ばす お
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 ばす お うんてんしゅ かね はら
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 あいあわせ せん 佐伯市コミュニティバス 問い合わせ先

さいきしやくしよ 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

(バスのおおきさや かたち ろせん ちが
ときはあります。)



こみゆにていばす ていりゅうじょ
コミュニティバスの停留所

(ていりゅうじょ かたち ろせん ちが
ときはあります。)

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 たくしーがいしゃ でんわ
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 きて ほ
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 に、いきたいところを つた ふあんがあれば、の まえに
タクシーに乗ったら 運転手に、行きたいところを 伝えます。不安があれば、乗る前に
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 ふあん の まえ 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、乗る前に 使える支払い方を
聞きましょう。
- ④ いきたいところに ついたら 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 たくしーかいしゃ 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 0972-22-3131
佐伯タクシー
- ・ さいきしていたくしー 0972-22-3434
佐伯シティタクシー
- ・ じょうなんたくしー 0972-24-2323
城南タクシー

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

6.3 ^{ほか}その他の ^{こうきょうこうつう}公共交通の ^と問い合わせ先 ^あ ^{さき}

- ・ ^{おおいたばす}大分バス: ^{おおいたばすさいきえいぎょうしょ}大分バス佐伯営業所 0972-22-1852
- ・ ^{てつどう}鉄道: ^{きゅうしゅうあんないせんたー}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 イベントが たくさん あります。

かんこう イベント じょうほう 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 観光まちづくりさいき 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。



8. ニュース

佐伯市の新しい情報は 佐伯市のホームページと 佐伯市の市報(市報さいき)で見
ることが できます。

□ 佐伯市のホームページ

- ホームページに、ごみの出し方や イベント、くらしについての 情報が あります。
- <https://www.city.saiki.oita.jp/>



□ 市報さいき(ニュースレター)

- 毎月、「市報さいき」が 出ます。
- 市報さいきを 読むと、新しい情報や イベントの情報が わかります。

<https://www.city.saiki.oita.jp/list00583.html>



へんしゅう
編集:

さいきしやくしよ みんなつながる^か課 みんなつながる^{かかり}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・アレッシア・マカロン

ぐえん たいん だっと
グエン・タイン・ダット