最終更新日：2026.9

佐伯市の外国人向けの生活ガイド



佐伯市役所

みんなつながる課

目次

1. 防災の情報 3

1.1 災害の種類 3

1.2 防災情報のサポート 8

2. 家庭ごみの出し方 10

2.1 佐伯市指定ごみ袋 10

2.2 ごみ出しカレンダー 11

2.3 ごみの分け方（分け方・出し方ガイド） 14

3. 医療 26

3.1 病気や けがを したとき 26

3.2 病院に行くとき 持っていくもの 26

3.3 医療問診票（自分の病状を 医者に伝えるための 書類） 27

3.4 診察のながれ 27

3.5 病院を見つけたいとき 28

3.6 医療のことが分かる ハンドブック 32

4. 緊急（きんきゅう） の とき 33

4.1 警察（けいさつ） 33

4.2 救急車（きゅうきゅうしゃ） 36

4.3 消防車（しょうぼうしゃ） 38

5. 多言語（たげんご） サポート（さぽーと） 40

5.1 相談窓口（そうだんまどぐち） 40

5.2 市役所（しやくしょ） での 通訳（つうやく） 41

6. 交通（こうつう） 43

6.1 交通（こうつう） の ルール（るーる） 43

6.2 交通機関（こうつうきかん） 45

6.3 その他（ほか）の 公共交通（こうきょうこうつう）の 問（と）い 合（あ）わせ 先（さき） 48

7. 観光（かんこう） 49

8. ニュース（にゅーす） 50

8.1 佐伯市（さいきし） の ホームページ（ほーむぺーじ） 50

8.2 市報（しほう） さいき（ニュースレター（にゅーすれたー）） 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）

➢ 指定緊急避難場所及び指定避難所について

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

【佐伯市防災サイト】



緊急避難場所のイメージ



避難所のイメージ

・ リンクを開いたら、この画面が あります。



・ **オレンジ色（1番と2番）**と**緑色（3番と4番）**の４つの列が あります。

1番、3番は、大雨、洪水、台風の 時に 使う ところ

2番、4番は、地震、津波の 時に 使う ところ

・ 大きな 災害が起きて、**オレンジ色**のところに 逃げた後、**緑色**のところ「**指定避難所**」に 行きます。

・ 「**指定避難所**」は、生きるために 必要なものが あります。（水、食べ物、寝る ところ など）。お金は いりません。外国人も 行くことが できます。

・ 津波が 起きたときは いちばん近くの
高い ところへ すぐに 逃げてください！

➢ 津波避難ビルについて

・ 佐伯市では、津波に備えて 津波避難ビルを 指定しています。



津波避難ビルの ピクトグラム（絵記号）

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

【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

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

【大分県ホームページ：大分県災害時多言語情報センターについて】

➢ ラジオ

I. 佐伯市の防災・行政ラジオ

➢ 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。

➢ 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

【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 決まりが あります。

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 要ります。
- 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	大きさ	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			

➢ アイコンの意味

燃えるごみ  P15～16	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ください。 
燃えないごみ  P16～18	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ください。 
資源物  （布類・紙類） P18～19	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ください。 ※雨の日は、中身が見える袋に入れて、出してください。 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ください。
資源物（ビン・ カン・  ペットボトル）　P20	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ください。 ※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。

粗大ごみ P22～24 	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。 粗大ごみを 出すには、3つの方法が あります。 ① 自分で エコセンター番 匠に 持っていきます。 （お金が かかります。） ② 事前に予約をして、市に ごみを集めることを おねがいします。 （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 おねがいします。 （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_l/pub/default.aspx?c_id=30

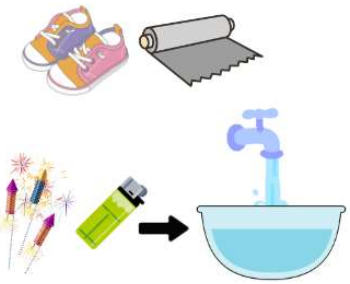
佐伯市のごみの分け方・出し方について　英語版（English）

Separation and Disposal of Household Garbage and Recyclables in Saiki City

https://www.city.saiki.oita.jp/kiji00322215/3_2215_32329_up_ybcy5u2j.pdf

➢ 燃えるごみ

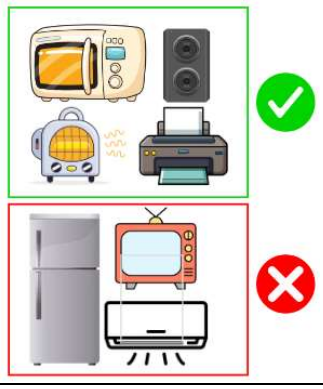
生ごみ(水気を抜いてください。)	・ 食べ残しのごはん ・ 野菜くず など	
繊維類	・ ぬいぐるみ ・ 紙おむつ(汚物は トイレに 流します。) ・ リサイクル出来ない服 ・ 紙 など	  
プラスチック類	・ プラスチック製品 ・ バケツ ・ CD、DVD ・ 容器 ・ シャンプー、ソース、洗剤などのボトル ・ 食品トレー ・ レジ袋 ・ 発泡スチロール ・ 緩衝材 など	   

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。）	

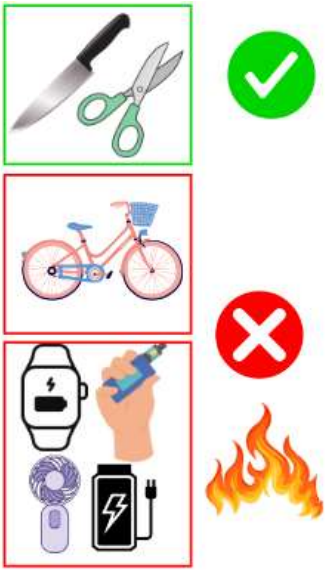
➢ 有害物

有害物	・ 水銀式体温計 ・ アルカリ電池 ・ マンガン電池 ・ 蛍光灯 ・ 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。	

➢ 燃えないごみ

家電製品	・ 電子レンジ ・ プリンター ・ 空気清浄機 ・ ストーブ（灯油、電池を 抜いてください。） ・ 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。	

陶磁器類	・ カップ ・ 皿 ・ 花瓶 など	
ガラス類	・ ガラス製の食器 ・ 鏡 ・ 割れたビン など	
金属類	・ フライパン ・ 鍋 ・ 針金のハンガー ・ 金属のキャップ ・ ガスボンベ（ガスを抜き、穴を 2か所以上空ける。） ・ 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。）	 
繊維類	・ ふとん ・ カーテン	

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 出さないでください。 ※自転車は 粗大ごみです。 P22～24	

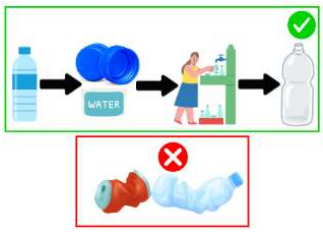
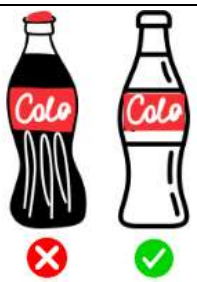
➢ 布類（リサイクルできるごみ）

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	
※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	

➢ 紙類（リサイクルできるごみ）

新聞	・ チラシ ・ 新聞 ※汚れていない もの	 
ダンボール	・ ダンボール箱 ※出すときに、ひもで 十字に しばります。	 
その他の紙	・ 本 ・ 紙から作られた もの ・ 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。	  
出せないもの	・ マルチパック（缶ビール等の6缶パック） ・ コーティングした もの ・ 写真 ・ 銀紙 ・ 油紙 ・ カーボン紙 など	 

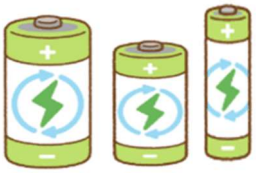
➢ ビン・カン・ペットボトル（リサイクルできるごみ）

食べ物、飲み物のボトル など	・ ビン ・ カン ・ ペットボトル ※出し方： ① キャップと プラスチックラベルを取ります。 ② 中を 水で 洗います。 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。	 
出せないもの	・ まだ中身が 入ってるもの ・ とても 汚れてるもの ・ 食用 油 の入れもの ・ ソース等の入れもの ・ 工作等で 加工したもの	

➢ 小型家電（リサイクルできるごみ）

小型家電	・ パソコン ・ スマートフォン ・ ゲーム機 ・ メモリーカード ・ USBメモリー ・ リモコン ・ 充電器　など ※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。 ・ エコセンター 番 匠 の窓口 ・ 各 振興局の窓口 ・ 和楽（1 階）の 回 収 ボックス ・ 佐伯市役所（1 階）の 回 収　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、 電子たばこ、ハンディファン 等 ※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 ＋ － のところに テープを 貼ります。  	**充電式の電池**   **小さい充電式の製品**  

➢ 粗大ごみ（大きいごみ）

<table>
<tr>
<td>対象物</td>
<td>・ソファー、ベッド、スプリングマット
・サイドボード
・本棚
・じゅうたん（ロール式）
・フロアマット（折りたためないもの）
・大きな家具
・自転車・電動自転車（バッテリーは外す）</td>
<td>  </td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">粗大ごみは①～③の どれかの方法で 出すことが出来ます。</td>
</tr>
<tr>
<td>①自分で
エコセンター
番匠に持っていく</td>
<td>※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</td>
<td> 
  </td>
</tr>
<tr>
<td>②予約をして、市に回収を お願いする</td>
<td>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。</td>
<td></td>
</tr>
</table>

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 見て 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

➢ 他のもの（収集も 受け入れも 出来ないごみ）

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）	・ 自動車、自動車部品 ・ バッテリー ・ タイヤ ・ オイル ・ バイク ・ ピアノ ・ 土、砂、石 ・ 建築で出た ごみ ・ 農業で使う 機械 ・ 農業や 漁業で 使う網 ・ 医療系の ごみ ・ 浴槽 ・ 液体のもの ・ 中身が 入ったままの スプレー ・ 化学薬品（化学・農薬 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 病院を見つけたいとき

➢ 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（ナビイ）

https://www.iryou.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 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。



④ 赤いところを クリックしてください



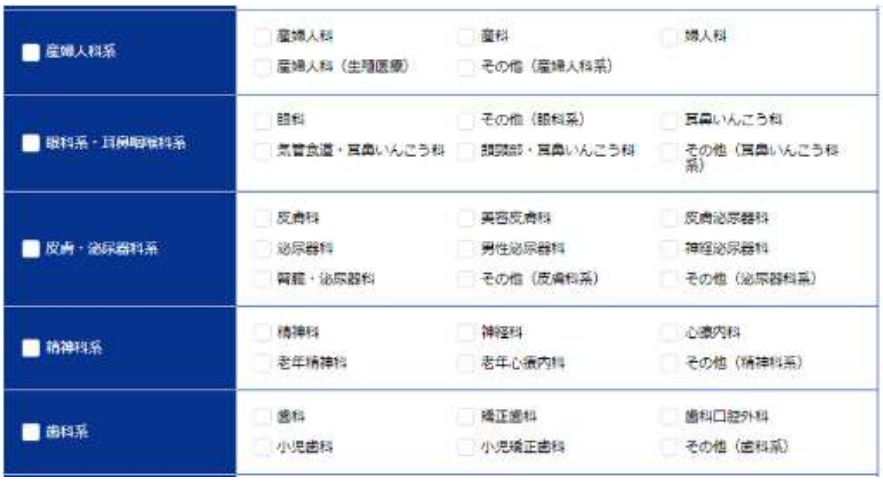
⑤ 「大分県」を選んで、「次へ」をクリックしてください。



⑥ 「佐伯市」を選んで、「決定」をクリックしてください。



⑦ 受診したいところ（診療科）を選んでください。



受診したいところ（診療科）の説明

診療科	病気の種類、受診するとき	イメージ
内科	内臓の病気	
外科	・ケガをしたとき ・手術での治療をするところ	
小児科	赤ちゃんや 子どもが 病気のとき	
整形外科	骨・関節・筋肉が 痛いとき	
眼科	目の病気	
歯科	・口の中の病気 ・歯が 痛いとき	
産婦人科	・女の人が なる病気 ・赤ちゃんが おなかにいるとき	
皮膚科	肌の病気	

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。



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

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

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。

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

- 落とし物を したとき

  - 道や 公共交通機関などで 物を落としたときは、近くの警察署、交番か 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、利用停止の 手続きを してください。

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

  ・英語（English）

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

【大分県警察本部】

➢ 落とし物を拾ったとき

・ 施設内で 落とし物を 拾ったとき

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 名前・住所・電話番号・拾った場所を 伝えてください。）

・ 施設以外（路上等）で 拾ったとき

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。

・ 英語（English）

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

【大分県警察本部】

➢ 事故に あったとき、ひったくり、ストーカー、強盗などの 犯罪に あったとき

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）

・ 警察官に できるだけ早く、起こっていることを 伝えてください。
・ 今いる 場所が わからないときは、下に 書いていることを 伝えてください。
  ✧ 電柱や 建物の 住所表示
  ✧ 交差点の名前、目標となる お店や 建物の名前
  ✧ 信号機や 標識の 管理番号
  ✧ 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
大入島警察官駐在所	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

蒲江警察官駐在所	佐伯市蒲江大字蒲江浦 5104－1	(0972)42-0724
名護屋警察官駐在所	佐伯市蒲江大字丸市尾浦 636－1	(0972)44-0034
上入津警察官駐在所	佐伯市蒲江大字畑野浦 1700-4	(0972)45-0678
直川警察官駐在所	佐伯市直川大字上直見571-5	(0972)58-2131
重岡警察官駐在所	佐伯市宇目大字塩見園 1494－1	(0972)52-1149
小野市警察官駐在所	佐伯市宇目大字小野市2864	(0972)54-3230

4.2　救急車

けがや 病気で 緊急なときは、すぐに 電話で 救急車を 呼んでください。(電話番号 119番)

I.　救急車を呼ぶとき

体の どこかが すごく 痛いとき	
息が 出来ないとき、息が しにくいとき、胸が 痛いとき 息を していないとき	
話が 出来ないとき	

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 痛いとき 長い時間 おなかが 痛いとき	
ひどい やけどを したとき	
・交通事故で けがを したとき ・高い所から 落ちたとき	
けがをして たくさんの血が 出ているとき	
とても 顔色が悪くて、冷や汗が 出ているとき	
意識が ないとき	

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

【総務省 消防庁】



4.3 消防車

火事のときは すぐに 電話で 消防車を 呼んでください。

（電話番号119番）

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

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

建物があるかを 伝えてください。）

- 消防署：何が 燃えていますか？
- あなた：〇〇が 燃えています。
- 消防署：あなたのお名前と 連絡先を 教えてください。
- あなた：名前は〇〇です。連絡先は 〇〇（電話番号）です。
- 消防署：わかりました。すぐに そちらへ 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。

- 受付時間：10:00-17:00
- 連絡先：電話番号　097-529-7119

  メール　oisc@emo.or.jp
- 住所：〒870-0029 大分市高砂町2番33号（B1F）
- 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. 佐伯市役所

- 対応できる言語：英語（English）、ベトナム語（Tiếng Việt）
- 受付時間：月曜日ー金曜日　8:30 ～ 16:15
- 住所：佐伯市役所4階　みんなつながる課、みんなつながる係　（窓口71番）

5.2 市役所での通訳

I. 国際交流員（CIR：Coordinator for International Relations）がサポートします

英語（English）、ベトナム語（Tiếng Việt）

- 佐伯市役所に 用事があるとき、英語とベトナム語で 通訳の対応を 出来る人が います。

- 佐伯市役所に 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/koutuuru-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）

- ミャンマー語（みゃんまーご）

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

- ネパール語（ねぱーるご）

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

- 中国語（ちゅうごくご）

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

- クメール語（くめーるご）

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

- ポルトガル語（ぽるとがるご）

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

- スペイン語（すぺいんご）

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

II. 自動車（じどうしゃ）

➢ 普段の交通ルール（ふだんのこうつうるーる）

- 日本では 車は 左側を 走ります。（にほんでは くるまは ひだりがわを はしります。）

- 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（こうつうじこがおきたら、けがを したひとを たすけて、あわてず、おちついて、きゅうきゅうしゃ）（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。（でんわばんごう119ばんをよび、けいさつ（でんわばんごう110ばん）に れんらくを しましょう。）

  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。（けがを したひとが いないときでも けいさつに れんらくを してください。）

- 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。（しんごうが あかのときは かならず とまり、あおに かわるまで まちましょう。）

- 横断歩道では 歩行者が 優先です。（おうだんほどうでは ほこうしゃが ゆうせんです。）

・ 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/kiji00311702/index.html 【佐伯市ホームページ】

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－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

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

□ 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。

□ 佐伯市コミュニティバス 問い合わせ先

佐伯市役所 地域振興課 公共交通係　　電話番号：0972-22-3005



コミュニティバス
（バスの 大きさや 形 は 路線で 違う ときが ありま す。）



コミュニティバスの停留所
（停留所の 形 は 路線で 違うときが ありま す。）

II. タクシー

□ 電話でタクシーを呼ぶとき

① タクシー会社に 電話して、タクシーを 呼びます。

② 電話では、自分の名前と、来て欲しいところを 伝えます。

③ 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 かかるのか、聞きましょう。
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 行きたいところに 着いたら お金を 払います。

□ 佐伯市のタクシー会社 連絡先（電話番号）

- 佐伯タクシー　0972-22-3131
- 佐伯シティタクシー　0972-22-3434
- 城南タクシー　0972-24-2323

- 第一交通　0972-22-2525
- 弥生タクシー　0972-46-1313
- 宇目タクシー　0972-54-3759
- 高宮タクシー(米水津)　0972-35-6533

6.3　その他の 公共交通の 問い合わせ先

- 大分バス：大分バス佐伯営業所　0972-22-1852
- 鉄道：JR九州案内センター　0570-04-1717

7. 観光

佐伯市には 観光をするところや イベントが たくさん あります。

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。

□ 観光まちづくり佐伯のウェブサイト

- https://www.visit-saiki.jp/
- 言語：日本語、英語（English）、中国語（中文（簡化字・繁体字））、韓国語（한국어 ）

□ ウェブサイトの使い方

- 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。

8.1 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/

8.2 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

□ 「Catalog Pocket」

- 「Catalog Pocket」という アプリを ダウンロードすると、9言語で 市報を 読むことが できます。（日本語、英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語）

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.morisawa.mccatalog&pcampaignid=web_share

App Store: https://apps.apple.com/jp/app/catalog-pocket/id756097145

Google Play: App Store:

➢ 「Catalog Pocket」の 使い方：

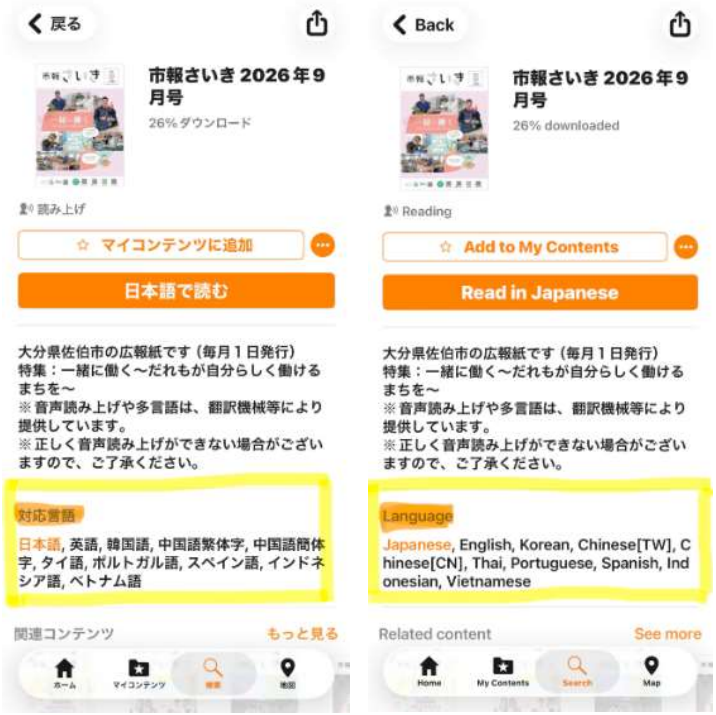
① 「Catalog Pocket」の アプリを 開けると、ホームページを 見ることが できます。右下の「検索」（サーチ）を 押してください。



② キーワードで「佐伯市」を 探してください。



③　読みたい 市報を クリックして、「対応言語」の 中に ある 言語を 選んでください。



④　「○語で 読む」 を クリックしてください。

例：英語



編集(へんしゅう)：

佐伯市役所(さいきしやくしょ) みんなつながる課(か) みんなつながる係(かかり)

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

ケイト・アレッシア・マカロン(けいと あれっしあ まかろん)

グエン・タイン・ダット(ぐえん たいん だっと)