

さかいでし す がいこくじん せいかつ が い ど
坂出市に住む外国人のための生活ガイド

**GUIDE TO LIVING IN SAKAIDE FOR FOREIGN
RESIDENTS**



さかいでしこくさいこうりゅうきょうかい
坂出市国際交流協会

SAKAIDE INTERNATIONAL ASSOCIATION

さかいでし す がいこくじん せいかつ が い ど 坂出市に住む外国人のための生活ガイド

もくじ 目次

1.	さかいでし がいよう 坂出市の概要	3
2.	しがいちす 市街地図	5
3.	きんきゅう さいがいじ 緊急・災害時	7
4.	かくしゅとうろく 各種登録	17
5.	しゅうしゅう だ かた ごみの収集と出し方	27
6.	すいどう でんき がす でんわ 水道，電気，ガス，電話	37
7.	びょういん いりょうほけん 病院・医療保険	39
8.	こ 子ども	43
9.	ぜいきん 税金	55
10.	こうつう るーる 交通ルール	59
11.	にほんごきょうしつ 日本語教室	63
12.	いじゅうしゃ しんこんせたい ほじょきん 移住者や新婚世帯への補助金	65
13.	そうだんまどぐち 相談窓口	67

ふろく <付録>

1.	きんきゅうじ やくだちしき 緊急時に役立つ知識	69
2.	びょういん やくだちしき 病院で役立つ知識	77

Guide to Living in Sakaide for Foreign Residents

Table of Contents

1. About Sakaide City	4
2. Downtown Map	6
3. In Case of Emergency	8
4. Registrations	18
5. How to Dispose of Waste	28
6. Water, Electricity, Gas, and Telephone	38
7. Hospitals and Medical Insurance	40
8. Children	44
9. Taxes	56
10. Traffic Rules	60
11. Japanese Language Class	64
12. Grants for migrants to Sakaide and newly married couples	66
13. Guidance	68
<Appendix>	
1. Useful Information for Emergencies	70
2. Useful Information about Medical Care	78

1. 坂出市の概要

面積: 92.46 km²

人口: 48,626人(2024年2月現在)

坂出市は香川県のほぼ中央部にあり、県庁所在地高松市の西側に位置し、瀬戸内海に面しています。1988年に瀬戸大橋が開通して以来、四国と本州をつなぐ四国側の玄関口として知られています。古くは全国でも有数の塩田のまちとして繁栄し、塩の積み出し港として、また四国屈指の貿易港を持つまちとしても発展してきました。現在沿岸部は県下最大の工業地帯として栄えています。



1. About Sakaide City

Area: 92.46km² (35.699 sq mi)

Population: 48,626(as of February, 2024)

Sakaide City is located in the central part of Kagawa Prefecture, west of Takamatsu City, which is the prefectural capital. Sakaide faces the Seto Inland Sea. Since the Seto Ohashi Bridge was built in Sakaide in 1988, the city has been known as the gateway of Shikoku, linking the island to the mainland of Honshu. Sakaide historically flourished as a city of numerous salt fields, a salt shipping port, and further as Shikoku's foremost trading port. Now it has become the largest coastal industrial region in the prefecture.



3. 緊急・災害時

A) 交通事故や犯罪の場合：警察へ（110番）

あわてず、はっきりと「いつ、どこで、何が起きたのか」を正確に

伝え、あなたの名前と連絡先を教えてください。

事故の場合は「事故です」、泥棒の場合は「泥棒です」と伝えます。

携帯電話や公衆電話から24時間通報できます。



B) 火事や救急の場合：消防へ（119番）

火事的时候は、「火事だ」と大きな声で近所の人に知らせ、119番

で消防署に連絡しましょう。



ひごろの備え

- 消火器が使えるか確認しておきましょう

けがや急な病気のときは、消防署に電話するか大きな声で近くの

人を呼び、「救急車をお願いします」と伝えます。携帯電話

や公衆電話から24時間通報できます。



※坂出市消防本部管内の119番通報は、英語や中国語、ベトナム語、タガログ

語、ネパール語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、

フランス語で通話できます。

C) 地震

日本は地震の多い国なので、日ごろから対策と心構えをして

おくことが大切です。



ひごろの備え

- 避難所の確認

- 非常持ち出し袋の準備（飲料水・非常用食料・救急箱）



3. In Case of Emergency

A) Traffic Accidents and Crimes - Police (*keisatsu*) Dial 110

Tell the operator when, where, and what has happened as precisely and clearly as you can, along with your name, address and phone number, or place where you can be contacted.



To report a traffic accident, say “*Jiko desu* (accident).”

To report a robbery or theft, say “*Doroboo desu* (theft).”

This service is available at no cost, 24 hours a day, from a payphone or a cell phone.



B) Fire and Emergencies - Fire Station (*shobo*) Dial 119

In case of fire, let your neighbors know in loud voice that there is a fire: “*Kaji-da* (fire).” Then dial 119 (fire station).



Daily Preparation

- Confirm if your fire extinguisher works.

In case of a medical emergency, call the fire station for an ambulance or ask neighbors “*Kyukyusya wo onegaishimasu.*” This service is available at no cost, 24 hours a day, from a payphone or a cell phone.

※119 call within Sakaide Fire Headquarter District is available in English, Chinese, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Korean, Portugese, Spanish, Thai, Russian, and French.

C) Earthquake (*jishin*)

Earthquakes happen frequently in Japan. In order to reduce damage caused by earthquake, all residents should prepare adequately for earthquakes.



Daily Preparation

- Locate the closest evacuation shelter (*hinanjyo*) to your

けいたいラジオ・懐中電灯・ろうそく・ライターなど)

- 倒れやすい家具などを固定する



地震が起きたとき

- 安全に避難できる道を確認し、机やテーブルのしたにもぐり身の安全を確認してください。
- あわてて外に飛び出さず、揺れがおさまってからガスやストーブなどの火を消してください。
- 壊れたガラスなどが飛び散っていると危険なので、外へ出るときは必ず、靴を履いて避難してください。避難は徒歩でしてください。
- 狭い路地や塀ぎわ、がけや川べりには近寄らないようにしてください。
- 指定された避難所に避難してください。
- テレビやラジオなどの正しい情報に従って行動してください。
- 津波に注意してください。



その他の詳しい防災情報は、香川県ホームページをご覧ください。

https://www.pref.kagawa.lg.jp/kokusai/live_together/m_disaster/guidebook.html

D) 台風

日本では6月から9月ごろに台風が多く、強風や多量の雨で洪水やがけ崩れなどの被害が出ることがあります。

台風への備え

- 台風は強風を伴うので、ガラス戸を補強し、雨戸・シャッターなどは閉めてください。

house.

- Prepare an emergency kit (backpack or other bag that contains the minimum number of items required to fulfill one's daily needs at the evacuation site, such as drinking water, emergency food rations, a first aid kit, a portable radio, a torch, candles, a lighter, etc).
- Secure heavy furniture that is likely to fall over.



When an earthquake occurs

- Ensure safety and secure an escape route. Stay under a table or desk to protect yourself.
- Don't rush outside. After you have made sure that the shaking has stopped, turn off gas appliances and heaters.
- Evacuate on foot and make sure to wear shoes to protect you from dangerous objects such as broken glass.
- Don't approach narrow alleys, block walls, cliffs or riverbanks.
- Take refuge in a designated evacuation shelter.
- Make sure to obtain correct information from the TV or radio and act according to this information.
- Be aware of tsunamis.



Please check the Kagawa Prefectural Government website for more details about disaster prevention.

https://www.pref.kagawa.lg.jp/kokusai/live_together/m_disaster/guidebook.html

D) Typhoons (*taifu*)

Typhoons occur frequently in Japan from June to September. The strong winds and heavy rain can cause landslides and flooding.

Preparing for Typhoons

- Typhoons are accompanied by strong winds, so glass doors

- 風で飛ばされそうな物は、あらかじめ家の中に入れておいてください。
- 台風が近づいてきた時には、テレビやラジオ、インターネットなどの気象情報に注意してください。
- 非常持ち出し袋（飲料水・非常用食料・救急箱・携帯ラジオ・懐中電灯・ろうそく・ライターなど）を用意しておきましょう。
- 避難所を確認しておきましょう。

その他の詳しい防災情報は、香川県ホームページをご覧ください。

https://www.pref.kagawa.lg.jp/kokusai/live_together/m_disaster/guidebook.html

E) 指定緊急避難場所および指定避難所一覧

避難所は、災害の時に、家にいると被害を受ける可能性がある人や、家に住めなくなった人が、避難する場所です。小学校・中学校の体育館などが避難所として使われます。災害が長引くと、食事やボランティアのサービスを受けることもできます。

坂出市には、指定緊急避難場所・指定避難所の2種類の避難所があります。指定緊急避難場所は、災害が起きたとき、または起きそうなときに、危険から身を守るために一時的に逃げる場所です。洪水や津波など、災害の種類ごとに場所を指定しています。一時的なので、食べ物や水はおいていません。指定避難所は、災害が起こる危険がなくなった後、自宅が被害にあって生活できない場合に利用できます。そこで避難生活を送るため、食べ物や水をおいています。詳しくは市役所 危機管理課へお問い合わせください。

(TEL 0877-44-5023)



should be reinforced and screen doors and shutters should be closed.

- Outdoor items that might be blown away should be brought inside the house beforehand.
- When a typhoon is approaching, listen carefully to weather reports on the TV, radio or internet.
- Prepare an emergency kit. (backpack or other bag that contains the minimum number of items required to fulfill one's daily needs at the evacuation site, such as drinking water, emergency food rations, a first aid kit, a portable radio, a flashlight, candles, lighters, etc.)
- Locate the closest evacuation shelter to your house.

Please check the Kagawa Prefectural Government website for more details about disaster prevention.

https://www.pref.kagawa.lg.jp/kokusai/live_together/m_disaster/guidebook.html

E) Designated Emergency Evacuation Sites and Designated

Evacuation Shelters

Hinanjo, (evacuation sites) are places to escape to in case of disaster for those who may have damaged homes or those who cannot live at home. Gymnasiums at elementary schools and junior high schools are usually used as evacuation sites. Meals and volunteer services are available if a disaster lasts for a long time.

There are two types of evacuation sites in Sakaide: Designated Emergency Evacuation Sites and Designated Evacuation Shelters. Designated Emergency Evacuation Sites are places to escape temporarily to in order to protect yourself from danger, in the event of disaster or a potential disaster situation. The sites are designated according to types of disasters such as a flood or tsunami. No food or water are available at these temporary evacuation sites. Designated Evacuation Shelters are open for those who can't live at home due to damage even after the disaster subsides. Food and water are stocked in these sites in order to maintain evacuees. For further information, please inquire at the Crisis Management Division at Sakaide City Hall. (TEL 0877-44-5023)

4. 各種登録

A) 外国人登録制度の廃止と住民票の交付

平成24年（2012年）7月、外国人登録の制度がなくなり、新しい在留管理の制度がはじまりました。これにより外国人にも住民票が作成されるようになりました。

＜住民票が作られる人＞

- ① 日本に3か月より長く滞在できる中長期在留者
- ② 特別永住者
- ③ 一次庇護許可者または仮滞在許可者
- ④ 出生または日本国籍を失ってから60日以内の外国人

在留資格が3か月以下の方、「短期滞在」や在留資格がない方、日本に住んでいない方には住民票は作られません。

現在、外国人登録をしている方でも、在留資格の変更等で住民登録の対象とならなければ住民票は作られません。

B) 在留カード・特別永住者証明書

これまでの「外国人登録証明書」に代わり、中長期在留者には「在留カード」が、特別永住者には「特別永住者証明書」が交付されます。

「在留カード」は高松出入国在留管理局（新規入国者は上陸した空海港）で、「特別永住者証明書」は市役所でそれぞれ交付されます。今お持ちの外国人登録証明書は、次回確認年月日までは在留カード、特別永住者証明書とみなしますので、すぐに切り替える必要はありません。中長期在留者は在留資格の変更や在留期間の更新などの許可を受けた時、在留カードが交付されま

4. Registrations

A) Abolition of Alien Registration and Issue of Residence Record

The Alien Registration System was abolished in July 2012 and a new residency management system was implemented. This makes foreign residents eligible to receive a Residence Record (juminhyo).

<Applicable Persons>

- ① Mid-to-Long Term Residents who stay in Japan more than 3 months
- ② Special Permanent Residents
- ③ Persons granted permission for temporary refuge or provisional stay
- ④ Persons who may continue to stay transitionally in Japan by birth or those who have lost Japanese nationality and may continue to stay in Japan up to 60 days

Those foreign residents who are granted permission to stay for less than 3 months, who are granted “Temporary Visitor” status, who have no residency status, and who don’t live in Japan cannot obtain a Residence Record.

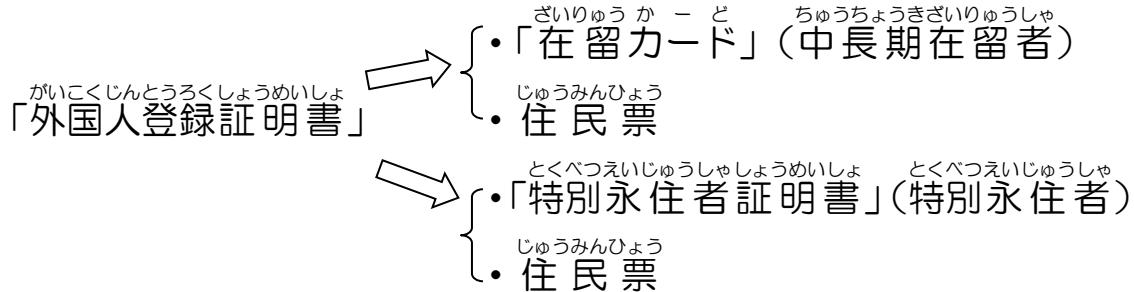
Even if an individual has been registered as a foreign resident, a Resident Record will not be issued unless this individual registers as a resident. The individual can only register as a resident if his or her visa conditions change (e.g. change in residency status).

B) Resident Card / Special Permanent Resident Certificate

Resident Cards (“zairyu card”) or Special Permanent Resident Certificates will be issued to mid-to-long term residents and special permanent residents, respectively, instead of the former Alien Registration Certificate.

Resident Cards can be obtained at Takamatsu Regional Immigration Bureau (or at the airport/seaport at the time of the individual’s first entry into the country) and Special Permanent Resident Certificates are issued at City Hall. By the next confirmation date, current Alien Registration Certificates will be deemed equivalent to Resident Cards and Special Permanent Resident Certificates. It is not necessary to immediately exchange

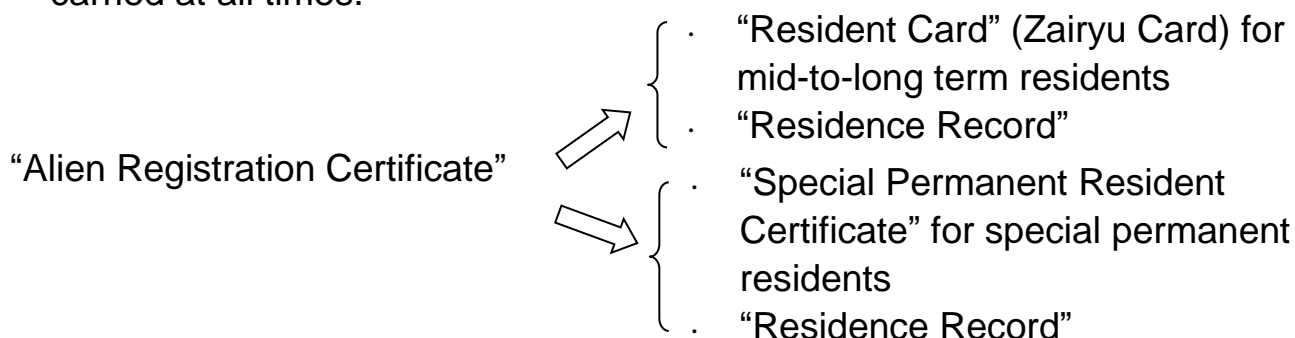
す。なお、在留カードは常時携帯しなければいけません。



C) 新たな在留管理制度に関するいろいろな手続き

どこで	なにを	持ちもの・注意点
市役所 市民課	住民票の交付	在留カードまたは特別永住者証明書
	中長期在留者の住居地の届出	在留カードを持って14日以内に。在留カードが後日交付される方は旅券をお持ちください。
	特別永住者証明書の交付	写真*と旅券および外国人登録証明書
	転出届・転入届・転居届の提出	在留カードまたは特別永住者証明書
高松 出入国在留管理局	平成24年7月9日より前から日本に在留する中長期在留者への在留カードの交付	写真*、旅券、在留資格証明書、外国人登録証明書 および資格外活動許可書 (交付を受けている方のみ)

your Alien Registration Certificate for the Resident Card. The Resident Card will be issued to mid-to-long term residents if they are granted permission to extend their period of stay or permission to change their residency status. The Resident Card must be carried at all times.



C) Various Procedures related to the new residency management system

Where	What	Necessary documents
Citizens' Affairs Division, City Hall	Issuance of Resident Record	Resident Card or Special Permanent Resident Certificate
	Notification of residential address of mid-to-long term residents	Resident Card (If Resident Card has not been issued yet, bring passport) (notify within 14 days after the change was made)
	Issuance of Special Permanent Residence Card	Photo*, passport and Alien Registration Certificates
	Moving-in Notification, Moving-out Notification, Change of Address Notification	Resident Card or Special Permanent Resident Card (or Alien Registration Certificate)
Takamatsu Regional Immigration Bureau	Issuance of Resident Card for mid-to-long term residents who have resided in Japan before July 9, 2012	Photo*, passport, Certificate of Status of Residence, Alien Registration Certificate and Permission to engage in activity

どこで	なにを	持ちもの・注意点
たかまつ 高松 しゅつにゅうこく 出入国 ざいりゅう 在留 かんにきょく 管理局	しめい せいねんがっぴ せいべつ こくせき 氏名・生年月日・性別・国籍の へんこう 変更	りょけん しゃしん ざいりゅうカード 旅券、写真*および在留カード を持って14日以内に届けること。
	はいぐうしゃ みぶん ざいりゅう もの 「配偶者」の身分で在留する者 はいぐうしゃ りこん しべつ とき で配偶者と離婚・死別した時の とどけで 届出	ざいりゅうカード 14日 以内に届けること。
	ぎじゅつ りゅうがく とう しかく ざいりゅう 「技術」「留学」等の資格で在留 する者の所属機関（名称・ しょざいち へんこう 所在地）の変更	ざいりゅうカード 14日 以内に届けること。

*写真は本人のみが撮影されたもので、縦4センチ横3センチ、無帽で正面を向いたもの、3か月以内に撮影されたもの、背景がないもの

詳しい問合せ先

さかいでしやくしょ しみんか
坂出市役所 市民課 (TEL 0877-44-5005)

たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかんにきょく
高松出入国在留管理局

かがわけんたかまつしはまのちよう はまのちようぶんちようしゃ
香川県高松市浜ノ町72-9 浜ノ町分庁舎 (TEL 087-822-5851)

うけつけじかん ごぜん じ ごご じ そうだんいん たいおうかのう ど にちようび
受付時間：午前9時～午後4時(相談員の対応可能)、土・日曜日、

きゅうじつ のぞ
休日を除く

がいこくじんざいりゅうそうごう
外国人在留総合インフォメーションセンター (TEL 0570-013904)

うけつけじかん ごぜん じ ごご じ ど にちようび きゅうじつ のぞく えいご
受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日・休日を除く(英語

かんこくご ちゅうごくご すべいん ことうかのう
韓国語・中国語・スペイン語等可能)

ほうむしょう
法務省ホームページ <http://www.moj.go.jp/>

しゅつにゅうきょくかんにちよう
出入局管理庁ホームページ <http://www.immi-moj.go.jp/>

Where	What	Necessary documents
Takamatsu Regional Immigration Bureau		other than that permitted under the status of residence previously granted (if issued)
	Notification of change of name, date of birth, gender, or nationality/region	Photo*, passport, and Resident Card (notify within 14 days after the change was made)
	Notification of divorce or death for those with the status of spouse	Resident Card (notify within 14 days after the change was made)
	For those who reside with a employment status or learning status such as "Student" status, notification concerning the organization to which the applicant belongs	Resident Card (notify within 14 days after the change was made)

*A photo that shows the applicant him/herself alone and that is 4cm in length and 3cm in width. The person should face squarely to the front and remove hats or caps. The photograph must have no background. It must be taken within 3 months prior to submission.

For further inquiries:

Citizens' Affairs Division, Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5005)

Takamatsu Regional Immigration Bureau (TEL 087-822-5851)

Hamanocho Branch Office

72-9 Hamanocho, Takamatsu, Kagawa

Open hours: 9:00am – 4:00pm (advisor available) Mon-Fri; closed on public holidays

Immigration Information Center (TEL 0570-013904)

Open hours: 9:00am – 5:00pm Mon-Fri; closed on public holidays
(English, Korean, Chinese, Spanish available)

Ministry of Justice webpage: <http://www.moj.go.jp/>

Immigration Services Agency of Japan webpage:

<http://www.immi-moj.go.jp/>

D) 結婚・離婚・出産などの届出

日本に居住している外国人も日本国内で結婚・離婚・出生・死亡した場合は地域の役所に届出をしなければなりません。

① 婚姻届

どこに：

- i. 結婚する人のどちらかが日本人の場合→本籍地か住んでいる場所の役所
- ii. 外国人同士の場合→住んでいる場所の役所、あるいは母国の在日大使館または領事館

届出の時、保証人2人の署名が必要です。その他必要な書類等は国によって異なるので、詳しくは市役所 市民課にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5005) なお、氏名の変更があった場合は14日以内に高松出入国在留管理局へ届け出てください。(TEL 087-822-5851)

② 離婚届

どこに：市役所 市民課と在日大使館または領事館の両方
届出の時、保証人2人の署名が必要です。その他必要な書類等については市役所 市民課にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5005)

なお、「配偶者」の身分で在留する者で配偶者と離婚した場合は14日以内に高松出入国在留管理局へ届け出てください。(TEL 087-822-5851) 詳しくは市役所 市民課にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5005)

③ 出生届

いつ：生まれた日から14日以内

D) Registration of Marriage, Divorce, Birth and Death

Foreign nationals who reside Japan should notify the local city hall in case of marriage, divorce, birth or death.

① Marriage Registration

Where to submit:

- i. If one of the couple is Japanese → The local government of the Japanese person's registered domicile or the residence of either spouse.
- ii. If both parties of the marriage are foreigners → The local government of either parties' residence or the embassy or consulate of her/his own country in Japan.

Signatures from 2 guarantors are required. Necessary documents vary from country to country, please contact the Citizens' Affairs Division of Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5005) or your embassy or the consulate in Japan. Please notify the Takamatsu Regional Immigration Bureau within 14 days of changing your name (TEL 087-822-5851).

② Divorce Notification

Where to submit: Citizens' Affairs Division at City Hall and the embassy or consulate of each party's country in Japan.

Signatures from 2 guarantors are required. Please ask the Citizens' Affairs Division for the necessary documents (TEL 0877-44-5005). If a foreign resident becomes divorced and wishes to stay in Japan with the status of spouse, he or she should notify the Takamatsu Regional Immigration Bureau within 14 days of the divorce (TEL 087-822-5851).

For more details, please contact the Citizens' Affairs Division (TEL 0877-44-5005).

③ Birth Notification

Until when: Within 14 days of the date of baby's birth

Where to submit: The local government of the baby's birth place

ど こ に： ^う生まれた場所または ^{ばしょ}届出人の ^{とどけでにん}住所地の ^{じゅうしょち}役所 ^{やくしょ}
もちもの： ^{しゅっしょうとどけ}出生届、 ^{いし}医師の ^{しょうめい}証明のある ^{しゅっしょうしょうめいしょ}出生証明書・ ^{ほし}母子 ^{けんこうてちょう}健康手帳

^{りょうしん}両親または ^{にほんこくせき}どちらかが ^{ばあい}日本国籍でない場合は、 ^{じぶん}自分の ^{くに}国の ^{たいしかん}大使館
または ^{りょうじかん}領事館にも ^{とどけ}届出をします。

なお、 ^{せいご}生後 ^{にちいじょうたいざい}60日以上 ^{ばあい}滞在する場合は、 ^{ざいりゅうしかく}在留資格の ^{しゅとく}取得が ^{ひつよう}必要にな
りますので ^{しゅっしょう}出生から ^{にちいない}30日以内に ^{たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく}高松出入国在留管理局に
^{しんせい}申請してください。(TEL 087-822-5851) 詳しくは ^{くわ}市役所 ^{しやくしょ}市民課
^{とあ}にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5005)

④ ^{しぼうとどけ}死亡届

い つ： ^し死んだことを ^し知ってから ^{かいない}7日以内
だ れ が： ^{しんぞく}親族または ^{どうきょしゃ}同居者
ど こ に： ^{しぼう}死亡した場所または ^{ばしょ}住んでいる場所の ^{やくしょ}役所に ^{とど}届け出
てください

もちもの： ^{いし}医師の ^{しょうめい}証明のある ^{しぼうとどけしょ}死亡届書、 ^{しぼう}死亡した人の ^{ひと}在留 ^{ざいりゅう}
^{かーど}カードまたは ^{とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ}特別永住者証明書

また、 ^{ほこく}母国の ^{ざいにちたいしかん}在日大使館または ^{りょうじかん}領事館にも ^{とど}届け出てください。なお、
^{はいぐうしゃ}「配偶者」の ^{みぶん}身分で ^{ざいりゅう}在留する者で ^{もの}配偶者と ^{はいぐうしゃ}死別した場合 ^{しべつ}は ^{ばあい}14日
^{かない}以内に ^{たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく}高松出入国在留管理局へ ^{とど}届け出てください。(TEL
087-822-5851) 詳しくは ^{くわ}市役所 ^{しやくしょ}市民課 ^{とあ}にお問い合わせください。
(TEL 0877-44-5005)

or the notifying person's residence

What to bring: The birth notification, the birth certificate and the Maternal and Child Health Handbook

If one or both parents are not Japanese, please notify the embassy or consulate of her/his country in Japan as well. If the child is to stay in Japan for 60 days or longer, she/he needs to acquire status of residence within 30 days of birth. Please apply at Takamatsu Regional Immigration Bureau (TEL 087-822-5851). For further information: please contact the Citizens' Affairs Division at City Hall (TEL 0877-44-5005).

④ **Death Notification**

Until when: Within 7 days of the fact of the death being known

Who are eligible to notify: Relatives or housemates of the deceased person

Where to submit: The local government of the deceased person's residence or the place of death

What to bring: The death notification which has the doctor's verification and the Resident Card or Special Permanent Resident Certificate of the deceased person

Please notify embassy or consulate of the deceased person's country in Japan as well. If a foreign resident dies and his/her spouse stays in Japan with the status of spouse, the spouse should notify the Takamatsu Regional Immigration Bureau within 14 days of the death (TEL 087-822-5851). For further details, please contact the Citizens' Affairs Division (TEL 0877-44-5005).

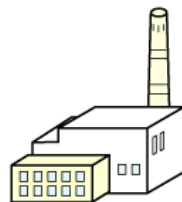
5. ごみの収集と出し方

坂出市では地域によって、またごみの種類によって収集日が異なります。「ごみの区分と出し方」を参考にしてください。

ごみは分別し、収集日の午前8時30分までに、決められた収集場所に出してください。

燃えるごみと燃えないごみを入れる袋は指定されており、市内のスーパーマーケットなどで販売されています。

収集日と収集場所については市役所生活環境課にお問い合わせください。(TEL 0877-46-4503)



坂出市指定ごみ袋 (燃えるごみ・燃えないごみ)

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

種類ごとのごみの出し方やごみを出す日、また分別方法などが分からないときは、無料アプリ「さんあ〜る」を利用して、ごみを正しく出すようにしましょう (日本語のみ)。



Apple Store からダウンロード



Google Play からダウンロード

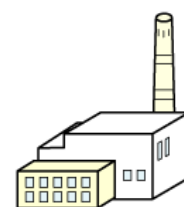
5. How to Dispose of Waste

There are different collection days for different areas and different kinds of waste. Refer to the brochure “How to separate and dispose of waste and recyclables.”

After separating waste according to the type, put it out in the designated place by 8:30am on the collection day.

Put burnable and unburnable waste in the designated trash bags which are sold at supermarkets around Sakaide.

For more information on collection days and places, please contact the Living Environment Division at City Hall (TEL 0877-46-4503).



Designated trash bag for burnable and unburnable waste

App for Waste Disposal Promotion: San R (3 R's)

If you don't know how to dispose of waste according to the types of garbage, how to separate your garbage, or what days to put various kinds of garbage out for pick up, please make use of the free App “San R (3 R's)” (Available only in Japanese) and it will help you understand how to dispose of your waste properly.




Download from Apple Store



Download from Google Play


ごみの区分と出し方



家庭ごみや資源ごみは決められた収集日の朝8時30分までに指定の場所に出してください。ごみの種類や地域によって収集日は異なります。詳しくは市役所生活環境課までお問い合わせください。(TEL 0877-46-4503)



種類	品目	注意点
燃えるごみ	<p>生ごみ、紙類、灰、毛布、靴、木くず、衣類、ビデオテープ、紙おむつ、輪ゴム、発泡スチロール、緩衝材、梱包材、ビニール製品</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ごみは指定収集袋に入れて出してください。 生ごみは水切りを十分にしてください。 ごみは指定収集袋に入る大きさにしてください。 竹串などは危険のないように紙に包んでください。 灰は水を含ませて消火してから出してください。 木くずは少量ずつ出してください。 食用油は紙や布にしみこませるか凝固剤で固めてください。 油などで汚れが落ちない容器やトレーは、燃えるごみとして出してください。

How to separate and dispose of waste and recyclables

Please put out waste and recyclables by 8:30 a.m. on the set collection days in the designated location. Garbage collection days vary by categories and areas. Please contact the Living Environment Division for further information (TEL 0877-46-4503).

Types	Items	Notes
<p>Burnable Waste</p>	<p>kitchen trash, waste papers, ash, blanket, shoes, scrap of woods, clothes, video tapes, disposable diapers, rubber products, polystyrene foams, cushioning materials, wrapping materials, vinyl (thin plastic) products</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Put trash in designated trash bags. ● Drain water completely. ● Trash should not exceed designated trash bags in size. ● Wrap bamboo skewers in paper so that they don't cause injuries. ● Let ash soak up water to extinguish a fire. ● There should only be a small amount of wood scraps per disposal. ● Use absorbent paper or cloth to absorb oils or use coagulating agent to harden it before disposal. ● Containers or trays on which oils or stains don't come off belong to burnable waste.

<p>燃えない ごみ</p>	<p>プラスチック製品、おもちゃ、ハンガー、歯ブラシ、金属、アイロン、アルミニウム、ガラス、炊飯器など小型電気器具、手鏡、ラジオ、カメラ、陶器類、傘、60センチ以下の蛍光管</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごみは指定収集袋に入れて出してください。 ● 割れたガラス、カミソリ、刃物、針などは危険がないよう紙などに包んで出しましょう。 ● ガラスビン、缶などですすいでも汚れがとれないものはこの区分です。
<p>しげん 資源ごみ</p>	<p>ビン類、缶類、下記のマークがついたペットボトル、乾電池、ライター</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● スプレー缶と卓上ガスボンベは他の缶と分けましょう。 ● ビン類は次の4種類に分けて出してください：茶ビン、透明ビン、生ビン、その他 ● キャップやふたは除き、不燃ごみ（燃えないごみ）か資源ごみに出してください。 ● ライターは使い切ってから出してください。 ● ビン・缶・ペットボトルは必ず水洗いして出しましょう。 ● この区分のごみは、住んでいる地域の資源ごみの日に、指定の場所にあるかごや箱に分けて出してください。

<p>Unburnable Waste</p>	<p>plastic products, toys, toothbrushes, hangers, irons, aluminums, glasses, metals, small electric appliances such as rice cooker, hand mirrors, radios, cameras, ceramics, umbrellas, fluorescent light bulbs under 60 cm</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Put trash in designated trash bags. • Wrap dangerous waste such as broken glass, razor blades, and needles in paper. • Glass bottles and cans on which stains don't come off after rinsing belong in unburnable waste category.
<p>Recyclables</p>	<p>glass bottles, jars, cans, plastic bottles with the mark below, batteries, lighters</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Separate spray cans and gas cylinders for portable kitchen stoves from other cans. • Sort glass bottles into four categories: brown bottles, transparent bottles, beer and Sake bottles, and others. • Remove bottle caps and sort them into either the unburnable or the recyclables category. • Make sure lighters are empty before disposing of them. • Glass bottles, jars, cans and plastic bottles should be rinsed before disposal. • Please sort all recyclables in their proper categories, and put them in the correct boxes and baskets at the designated collection points, on designated collection days for your residential area.

しげん
資源ごみ

かき まーく の つい た
下記の マーク の つい た
ぶら す ち っ く よう き ら っ ぶ る い
プラスチック容器・ラップ類;
よーくると ぶりん とう
ヨーグルト・プリン 等 の
か っ ぶ っ け っ ぶ め っ ぶ っ け っ ぶ
カップ、カップ麺の容器、
は っ ぽ う と れ ー た ま こ け ー す
発泡トレー、玉子ケース、
し ゃ ん ぶ ー よ う ぼ と る し ょ う ゆ
シャンプー用 ボトル、 醤油
ぼ と る け ち ゃ っ ぶ ぼ と る
ボトル、ケチャップボトル、
とうめい ほう そう よう ぶ い る む ぼ り ぶ く ろ
透明包装用フィルム、ポリ袋





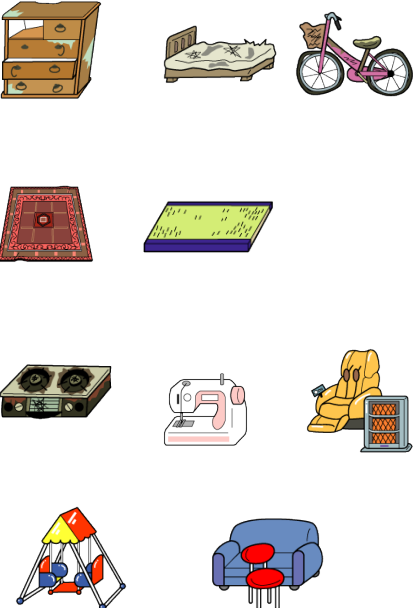
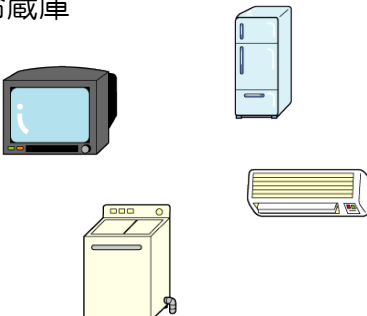
- とうめい ぼ り ぶ く ろ い
透明なポリ袋に入れてください。
- ようき と れ ー み す あ ら
容器やトレーは水洗いしてください。
- き ゃ っ ぶ と の そ し ゅ る い ぶ ん べ つ
キャップは取り除いて、種類により分別し
てください。
- あ ぶ ら よ こ れ お
油など、汚れが落ちない容器やトレーは、
も 燃 え る ご み と し て 出 し て く だ さ い。


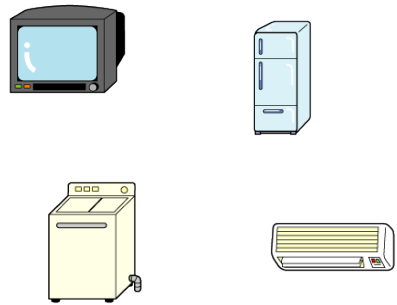
し ん ぶ ん ち ら し か み ば っ く た ん
新聞、チラシ、紙パック、段
ぼ ー る ざ っ し ほう そう し
ボール、雑誌、包装紙



- か み ば っ く み す あ ら か ん そ う き り ひ ら
紙パックは水洗いして乾燥させ、切開いて
ひ ら だ
平たくして出してしてください。
- う ち が わ し ろ い が い か み ば っ く も
内側が白以外の紙パックは燃やせるごみ
に 出 し ま し ょ う。
- た ん ぼ ー る し ん ぶ ん ち ら し ざ っ し あ つ が み
「段ボール」「新聞・チラシ」「雑誌・厚紙」
か み ば っ く し ゅ る い
「紙パック」は種類ごとにひもでしばって
ください。
- ざ っ し か み る い び に ー る
雑誌など、紙類についているビニール、
ぶ ら す ち っ く き ん ぞ く か な ら と の そ
プラスチック、金属は必ず取り除いてく
ださい。

<p>Recyclables</p>	<p>plastic containers and wrapping materials with the mark below: yogurt cups, pudding cups, instant noodle cups, foam trays, egg containers, shampoo bottles, soy sauce bottles, plastic caps, transparent wrapping films, ketchup bottles, plastic bags</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Put trash in transparent plastic bags. ● Rinse containers or trays with water. ● Remove bottle caps and sort them according to type. ● Containers or trays on which oils or stains don't come off belong to burnable waste.
	<p>newspapers, paper flyers, paper cartons, cardboard boxes, magazines, wrapping papers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rinse, dry, cut open, and flatten milk cartons. ● Milk cartons that are not white inside can be disposed as burnable waste. ● Bundle papers according to type: cardboard; newspapers and paper flyers; magazines and thick papers; milk cartons. ● Remove vinyl, plastics and metals attached to magazines or papers.

<p>そだい 粗大ごみ</p>	<p>かく ベッド がらすと ただみ 家具、ベッド、ガラス戸、畳、 じてんしゃ あみど でんき きぐ 自転車、網戸、電気器具 (エアコン、テレビ、洗濯機、 れいぞうこ も ぶんるい 冷蔵庫、燃えないごみに分類 される小型電気器具を除く)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> こべつしゅうしゅう ばあい かくしなひと 戸別収集の場合は、各品一つにつき ですうりょう しはら 手数料を支払ってください。 こべつしゅうしゅう きぼう ばあい 戸別収集を希望される場合は、あらかじめ しやくしょ せいかつかんきょうか もう こ め市役所 生活環境課に申し込みし、 しゅうしゅう び けつてい 収集日を決定します。(TEL 0877-46-4503) ですうりょう さき おさ 手数料を先に納めていただき、市の しゅうしゅういん しゅうしゅう うかが 収集員が収集に伺ったときに りょうしゅうしょ かくにん 領収書を確認させていただきます。 じこ はんにゅう きぼう ばあい さかいでし 自己搬入を希望される場合は坂出市 りさいくる ぶらさ ちやくせつも こ リサイクルプラザに直接持ち込んでくだ さい。(TEL 0877-44-2320) 100k g ま で 1,000円、10 k g まで増すごとに えんつきか へいじつごごじ じ まいつきだい 100円追加、平日午後1時～4時、毎月第 にちようびごぜん じ じ ごごじ じ 2日曜日午前9時～12時と午後1時～4時 せたい 世帯によっては粗大ごみの収集手数料 めんじょ ばあい が免除される場合があります。 そだい 粗大ごみには、市で収集できないものが あります。 くわ しやくしょ せいかつかんきょうか と あ 詳しくは市役所 生活環境課にお問い合わせ せください。(TEL 0877-46-4503)
<p>かてん 家電リサイ クル</p>	<p>せんたくき えあこん てれび 洗濯機、エアコン、テレビ、 れいぞうこ 冷蔵庫</p> 	<ul style="list-style-type: none"> さき せいひん しょうぶん ばあいいりさいくる 左記の製品を処分する場合リサイクル りょうきん ひつよう せいひん こうにゅう こうりてん 料金が必要です。製品を購入した小売店 もしくは、同じ種類の製品を買おうとして こうりてん ひ と いらい いる小売店に引き取りを依頼してくださ い。うんぱんりょう しはら ひつよう 運搬料の支払いも必要です。 りょうきん おお めーかー 料金は大きさやメーカーによって異なり ます。

<p>Bulk Waste</p>	<p>furniture, beds, glass doors, tatami mats, bicycles, screens, electric appliances (excluding air conditioners, TVs, washing machines, refrigerators, and small electric appliances which must be disposed as unburnable waste.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fees will be charged each item that must be individually collected. • Notify the Living Environment Division of City Hall in advance and set a collection day if you wish an item to be individually collected (TEL 0877-46-4503). You should pay the collection fees in advance and keep the receipt to show the city worker on the collection day. • If you wish deliver the item yourself, transport it directly to Sakaide Recycle Plaza (TEL 0877-44-2320); 1,000 yen for 100 kg, 100 yen per every additional 10 kg, open Mon-Fri 1-4pm; and the second Sunday of every month 9-12 am and 1-4 pm • Depending on your type of household, bulky waste charges can possibly be waived. • Certain bulky waste cannot be dealt with by the city. <p>Please inquire at the Living Environment Division for details (TEL 0877-46-4503).</p>
<p>Electric appliances recycling</p>	<p>washing machines, air conditioners, televisions, refrigerators</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • The items in this category incur a fee when you dispose of them. Please request that the retailer from whom you purchased the item originally or the retailer from whom you will purchase the replacement item picks up the unwanted item. You will be charged for transportation. • Fees vary according to the size of the product and the manufacturer.

6. 水道、電気、ガス、電話

A) 水道・下水道

水道を新たに使用するとき、または使用を中止するときは香川県
広域水道企業団 中讃ブロック統括センター (TEL 0877-98-1107)
に連絡してください。水道料金は、基本料金と使用量料金の合計
額を2か月に1回請求しています。下水道が整備されている地域で
は、水道の使用量に応じて下水道の使用料も請求されます。
下水道については市役所 都市整備課までお問い合わせください。
(TEL 0877-44-5017)

B) 電気

香川県の電気は、100ボルト60ヘルツ (200ボルト60ヘルツも
利用可能) です。転入のときは、電気器具の調整が必要なことも
あります。電気を新たに使用するとき、または使用を中止する
ときは四国電力(株)中讃営業所 (フリーダイヤル 0120-410-763 月
～金 午前9時から午後5時) に連絡してください。

C) ガス

ガスの種類は、都市ガスとプロパンガスの2種類あります。地域に
よって種類が違います。種類に合ったガス器具をお使いください。
都市ガス：四国ガス(株)丸亀支店 (TEL 0877-22-2301)
プロパンガス：最寄りのプロパンガス販売店にお尋ねください。

D) 電話

固定電話はNTT西日本(株)へお申し込みください。
フリーダイヤル0120-064337 (英語・中国語・ポルトガル語・
スペイン語・韓国語/平日午前9時から午後5時)

6. Water, Electricity, Gas, and Telephone

A) Water / Sewerage (*suidou/gesuidou*)

Please contact the Chusan Block Control Center of Kagawa Water Supply Authority, when you start or stop using the water service in your residence (TEL 0877-98-1107).

Water bills are composed of a basic charge and a usage charge. The usage charges for water and sewerage come in one bill and should be paid together every two months. For information about sewage, please contact the Urban Development Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5017).

B) Electricity (*denki*)

Electricity is supplied at 100volts/60Hzr (200volts/60Hz is also available) in Kagawa Prefecture. When moving in, appliances that require other volt/Hz input cannot be used without an adaptor. Please contact Shikoku Electric Power Co. to start or stop using electricity (Toll free 0120-410-763 Mon- Fri 9:00am-5:00pm).

C) Gas

There are two kinds of gas used in homes, one is 'city gas' and the other is 'LP propane gas.' Different areas use different kinds of gas. Please use the correct type of gas appliance for your gas system.

City gas: Shikoku Gas Co., Marugame Branch (TEL 0877-22-2301)

LP propane gas: Please contact the closest LP Gas store.

D) Telephone (*denwa*)

Please apply to have a landline fitted by calling NTT West Co. Toll free: 0120-064337 (service available in English, Chinese, Portuguese, Spanish and Korean, Mon-Fri 9:00am-5:00pm)

7. 病院・医療保険

A) 坂出市の総合病院

さかいでしりつびょういん 坂出市立病院	さかいでしことぶきちょう 坂出市寿町3-1-2	TEL 0877-46-5131
かいせいびょういん 回生病院	さかいでしむろまち 坂出市室町3-5-28	TEL 0877-46-1011
せいまるちんびょういん 聖マルチン病院	さかいでしたにまち 坂出市谷町1-4-13	TEL 0877-46-5195

けんないびょういんけんさく いりょう
県内病院検索 医療Net さぬき

<https://www.qq.pref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/hospital/fk9020.php>



B) 休日当番医

つうじょう びょういん がいらい にちようしゅくじつ やす さかいでしいしかい
通常、病院の外来は日曜祝日はお休みですが、坂出市医師会に
よる 休日当番医制度を設けています。当番医をお知りになりたい
ときは、該当月の「広報さかいで」や市公式ホームページ内「夜間・
休日診療案内」(<http://www.sakaide-med.jp/doctor.htm>) をご覧に
なるか、自動音声案内(日本語のみ)にダイヤルしてください。(TEL
0877-45-0199)



C) 医療保険

にほん す ひと なん こうてきいりょうほけん かにゆう
日本に住んでいる人は、何らかの公的医療保険に加入しなければな
りません。公的医療保険には健康保険と国民健康保険、後期高齢者
いりょうせいどう
医療制度等があります。
こうてきいりょうほけん かにゆう ほけんりょう しはら ひつよう
公的医療保険に加入すると、保険料を支払う必要がありますが、
びょうき やげがで いりょうきかん じゅしん いりょうひ しはら パーセント
病気やけがで医療機関を受診しても、医療費の支払いが10%
パーセント
～30% ですみます。しゅっさんいちじきん しきゅう こうかく いりょうひ はら
出産一時金の支給や高額の治療費を払っ
たときの払い戻しもあります。

① 健康保険

だれ が：かいしゃ かいしゃ こよう かた かぞく
会社などに雇用されている方とその家族
どこ で：はたら かいしゃ かにゆうてつづ
働いている会社で加入手続きしてください。
ほけんりょう きゅうりょう てんぴ
保険料は給料から天引きされます。

7. Hospitals and Medical Insurance

A) General Hospitals in Sakaide

Sakaide Shiritsu Byoin (Sakaide City Hospital)

3-1-2 Kotobukicho, Sakaide City TEL 0877-46-5131

Kaisei Byoin (Kaisei Hospital)

3-5-28 Muromachi, Sakaide City TEL 0877-46-1011

Maruchin Byoin (St. Martin's Hospital)

1-4-13 Tanimachi, Sakaide City TEL 0877-46-5195

Hospital search engine: Iryo Medical Net Sanuki

<https://www.qq.pref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/hospital/fk9020.php>



B) Medical Care on Sundays and National Holidays

Sakaide Medical Association provides an on-call rotation hospital system on Sundays and Holidays. To find out which hospitals are on duty, please call the automated telephone service TEL 0877-45-0199 (Japanese only) or see the current municipal newsletter “*Koho Sakaide*” (available at City Hall, Japanese only) or official Sakaide City Hall website (<http://www.sakaide-med.jp/doctor.htm>) [Japanese only].



C) Medical Insurance

Everyone who lives in Japan is required to join public health insurance. There are several types of public health insurances in Japan: Health Insurance (*Kenko Hoken*), National Health Insurance (*Kokumin Kenoo Hoken*), the Healthcare System for the Elderly (*Kooki-kooreisha Iryoo Seido*) and so on. When you join public health insurance, you are required to pay premiums. When you are sick or injured, however, you will have to pay only 10%-30% of medical expenses. In addition, you will be reimbursed for large medical bills and can receive a lump-sum payment for childbirth and childcare.

① Health Insurance

Who should enroll: Company employees and their families

Where to enroll: The company for which you work handles the

② 国民健康保険

だれが：会社などの健康保険に加入していない方で、坂出市に住民登録し、入管法により決定した在留期間が3か月を超える方は国民健康保険に加入する必要があります。

どこで：市役所 市民課（TEL 0877-44-5005）

③ 後期高齢者医療制度

だれが：坂出市に住民登録し、入管法により決定した在留期間が3か月を超える75歳以上の方（一定の障がいのある方は申請により65歳以上）が対象です。

どこで：市役所 けんこう課（TEL 0877-44-5006）

application procedures and automatically deducts the premium from your salary.

② **National Health Insurance**

Who should enroll: Overseas nationals who do not join an insurance scheme through a place of employment must join this system. Those who have registered as residents in Sakaide and are entitled to stay in Japan over 3 months, in accordance with the Regional Immigration law, are required to enter this system.

Where to enroll: Citizens' Affairs Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5005)

③ **Healthcare System for the Elderly (aged 75 or older)**

Who are eligible: Overseas nationals who are aged 75 or older (or 65 or older and are certified as having specific disabilities), have registered as residents in Sakaide City, and are permitted to stay in Japan over 3 months, in accordance with the Regional Immigration law, are eligible to receive medical care according to the Healthcare System for the Elderly.

Where to enroll: Public Health Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5006)

8. 子^こども

A) 妊^{にんしん}娠

妊^{にんしん}娠したら、市^し役^{やく}所^{しょ} けん^{けん}こう^{こう}課^かに妊^{にんしん}娠の届^と出^とを^とし^とて^とく^とだ^とさ^とい^と。母^ぼ子^し健^{けん}康^{こう}手^て帳^{ちやう}等^{とう}を^はつ^つ行^{ぎょう}し^ます。母^ぼ子^し健^{けん}康^{こう}手^て帳^{ちやう}は^お母^{かあ}さん^{あか}と^あ赤^{あか}ちゃん^{あか}の^の健^{けん}康^{こう}や^や予^よ防^{ぼう}接^{せつ}種^{しゆ}の^の記^き録^{ろく}を^の残^{のこ}す^のた^てめ^めの^の手^て帳^{ちやう}で^す。妊^{にんしん}娠^{ちゆう}中^{ちゆう}に^{にん}妊^{にん}婦^ふ一^{いっ}般^{ぱん}健^{けん}康^{こう}診^{しん}査^さが¹4^{かい}回^{かい}受^うけ^けら^れま^す。母^ぼ子^し健^{けん}康^{こう}手^て帳^{ちやう}と^{いっ}っ^{しょ}に^わた^たお^お渡^{わた}し^する^る母^ぼ子^し保^ほ健^{けん}ガ^がイ^いド^どブ^ぶク^くに^つか^か添^ぞ付^つし^てい^る受^う診^{しん}票^{ひょう}を^お使^{つか}い^くだ^さい^さい。また、出^{しゅつ}産^{さん}・子^こ育^{いく}て^て応^{おう}援^{えん}と^して、(1)妊^{にんしん}娠^と届^と出^との^と時^{とき}、(2)妊^{にんしん}娠^{にん}8^{はち}か^が月^{げつ}前^{ぜん}後^ご、(3)出^{しゅつ}生^{しょう}届^と出^とか^ら「赤^{あか}ちゃん^{あか}訪^{ほう}問^{もん}」ま^あい^だの^の間^{かん}に^ほけ^{けん}し^しと^めん^{だん}面^{めん}談^{だん}を^して、必^{ひつ}要^{よう}な^なサ^さー^さビ^びス^すや^しえ^ん支^し援^{えん}に^そう^{だん}つ^ついて^いて^て相^{さう}談^{だん}が^でき^ます。 (1)、(3)の^の面^{めん}接^{せつ}の^の後^ごに^それ^ぞれ^れ、^おう^{えん}金^{きん}5^ご万^{まん}円^{えん}が^しき^きゅう^う支^し給^{きゅう}さ^れま^す。

B) 出^{しゅつ}産^{さん}

出^{しゅつ}生^{しょう}届^と出^とについては、4. 各^{かく}種^{しゆ}登^{とう}録^{ろく}の^のD)結^{けっ}婚^{こん}・離^り婚^{こん}・出^{しゅつ}産^{さん}な^など^どの^の届^と出^との^の③出^{しゅつ}生^{しょう}届^とを^ご覧^{らん}く^ださ^い。

① 出^{しゅつ}産^{さん}育^{いく}児^じ一^{いち}時^じ金^{きん}

子^こども^もが^う生^はま^まれ^ると、母^はお^おや^やが^かに^によ^うう^う加^か入^{にゅう}し^てい^る健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}か^ら50^ご万^{まん}円^{えん}の^の出^{しゅつ}産^{さん}育^{いく}児^じ一^{いち}時^じ金^{きん}が^しき^きゅう^う支^し給^{きゅう}さ^れま^す。詳^{くわ}しくは^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}の^の場^ばあ^いは^は市^し役^{やく}所^{しょ} 市^し民^{みん}課^かに^(TEL 0877-44-5005)、そ^の他^のの^の健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}の^の場^ばあ^いは^は母^はお^おや^やが^かに^によ^うう^う加^か入^{にゅう}す^る健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}の^の事^じ業^{ぎやう}所^{しょ}に^お問^とい^あひ^あわ^せく^ださ^い。

② 出^{しゅつ}産^{さん}祝^{いわ}金^{きん}と^によ^う児^じ紙^{かみ}お^むつ^つ助^{じょ}成^{せい}券^{けん}

次^{つぎ}の^の要^{よう}件^{けん}を^み満^{まん}た^すか^たは、出^{しゅつ}産^{さん}祝^{いわ}金^{きん}と^によ^う児^じ紙^{かみ}お^むつ^つ助^{じょ}成^{せい}券^{けん}が^しき^きゅう^う支^し給^{きゅう}さ^れま^す。

1. 出^{しゅつ}産^{さん}時^じに^はお^おや^やが^さか^いで^し住^{じゅう}民^{みん}登^{とう}録^{ろく}し^てい^るか^た
2. 両^{りょう}親^{しん}の^のど^どち^ちら^らか^かが¹年^{ねん}以^い上^{じょう}前^{まえ}か^ら坂^さ出^{しゅつ}市^しに^住民^{みん}登^{とう}録^{ろく}し[、]住^すん^でい^るか^た
3. 出^{しゅつ}産^{さん}日^びか^ら2^{ねん}以^い上^{じょう}、坂^さ出^{しゅつ}市^しに^住む^い思^しが^ある^かた

8. Children

A) Pregnancy

Please submit a pregnancy notification to the Public Health Division at City Hall if you are pregnant. A Maternal and Child Care handbook will be issued to record the history of your health during pregnancy, your baby's growth and vaccinations. You can have 14 general health check-ups at medical institutions if you use the health check-up tickets attached to the Mother and Child's Health Guidebook which is issued with Maternal and Child Care handbook.

In order to support your childrearing term, we provide you with 3 consultation interviews with public health nurse, when (1) you submit your pregnancy, when (2) you are around 8 month pregnant, and (3) between your submission of your "childbirth notification" and taking the "visit baby program" service. A 50,000 support allowance will be provided after above (1) and (3) consultation interviews respectively.

B) Childbirth

Please see "4. Various Registrations Procedures D) Birth Notification

③ Birth Notification" for registration of childbirth.

① A lump-sum birth allowance

If a mother is enrolled in either the National Health Insurance or the Health Insurance program at her workplace, a lump-sum birth allowance of 500,000 yen is provided when a child is born. For further details, please inquire at: Citizens' Affairs Division at Sakaide City Hall in the case of national health insurance (TEL 0877-44-5005); and the Health Insurance Association the mother is enrolled in the case of private health insurance.

② Childbirth allowance and Infant Diaper Coupons

Those who meet the following requirements can be provided a Childbirth allowance and Infant Diaper Coupons.

1. The mother is registered as a Sakaide resident at the time of the childbirth.
2. At least one of the parents has registered as a Sakaide resident and has lived in Sakaide for at least 1 year.
3. The family intends to live in Sakaide for at least 2 years after the date of childbirth.

第1子・第2子に3万円、第3子以降に5万円の出産祝金が支給されます。また、生まれた子ども1人につき、市内指定取扱店で利用できる24,000円分の紙おむつ助成券が支給されます（使用期限は1歳の誕生月の月末です）。詳しくは市役所 子育て課にお問い合わせください。（TEL 0877-44-5027）

C) 子ども医療費助成制度

だれの：坂出市に住民登録し、国民健康保険や健康保険などの医療保険に加入している中学校卒業までのお子さんの医療費について助成します。（15歳に達した最初の3月31日まで）

どうやって：県内の医療機関、調剤薬局などで健康保険証と子ども医療費受給資格者証を提示すると、保険診療の自己負担分が無料になります。

詳しくは市役所 子育て課にお問い合わせください。（TEL 0877-44-5006）



D) 児童手当

だれに：坂出市に住民登録し、中学校卒業までの子ども（15歳に達した後最初の3月31日まで）を養育している方に、児童手当が支給されます。支給には要件があります。

どこで：児童手当を受けるためには、市役所に申請が必要です。

詳しくは市役所 子育て課にお問い合わせください。（TEL 0877-44-5027）

E) 保育・教育

日本の子どもの多くは就学前に保育所や幼稚園等に通い、たくさんの人と一緒に過ごすことで、いろいろなことを学びます。その年

A Childbirth one-time allowance of 30,000 yen will be paid for the first and second child, 50,000 yen will be paid for the third child or more. Also, Infant Diaper Coupons of 24,000 yen, which can be used at registered shops within the city, will be provided for each child. Please note the expiry date of the coupon is the end of the month of your child's first birthday i.e. child's birthday Jan1 – expiry date Jan31. For further information, please inquire at the Child Affairs Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5027).

C) Child Medical Expense Aid System

Who is eligible: If your child has joined the National Health Insurance Program in Sakaide City or the Health Insurance Program at your workplace and your child is registered as a resident in Sakaide, you are eligible to receive financial aid for any medical costs of your child until she/he graduates from junior high school (up to the first March 31 after the child's 15th birthday).

How to benefit: Please apply for a Child Medical Fee Certificate at the Public Health Division at Sakaide City Hall. If you show the certificate and your Health Insurance Certificate at hospitals, your child can receive medical care and obtain prescription drugs for free within Kagawa Prefecture. For further details, please inquire at the Public Health Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5006).



D) Child Allowance

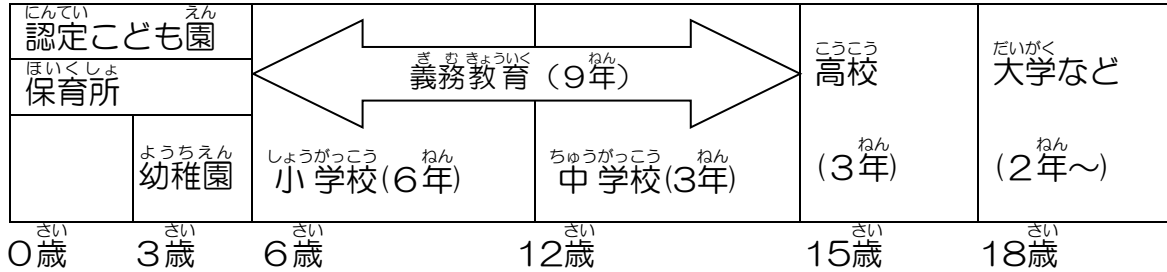
Who is eligible: Carers who are registered as residents in Sakaide and bringing up children until the completion of their junior high school education (the first March 31 after the child's 15th birthday).

Where to register: Register at City Hall to receive the allowance. For details, please contact the Child Affairs Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5027).

E) Child Care and School Education

Many children in Japan attend either nursery school or kindergarten before they enter elementary school and learn many things with a variety of people. Children aged six as of April 1 enter elementary school. In the Japanese education system, six years of elementary school education and three years of junior high school education are compulsory.

の4月1日時点で満6歳に達する子どもは小学校へ入学し、義務教育が始まります。小学校で6年間、中学校で3年間学びます。



① 保育所

市内には、公立保育所が4園、私立保育所が5園あります。

だれが：市内に居住する小学校就学前の乳幼児で、仕事や病気、またはその他の理由で家庭での保育ができない場合は入所できます。

② 幼稚園

市内には、公立幼稚園が3園、国立幼稚園が1園あります。

だれが：4月1日時点で満3歳から5歳の子どもが通園できます。



③ 認定こども園

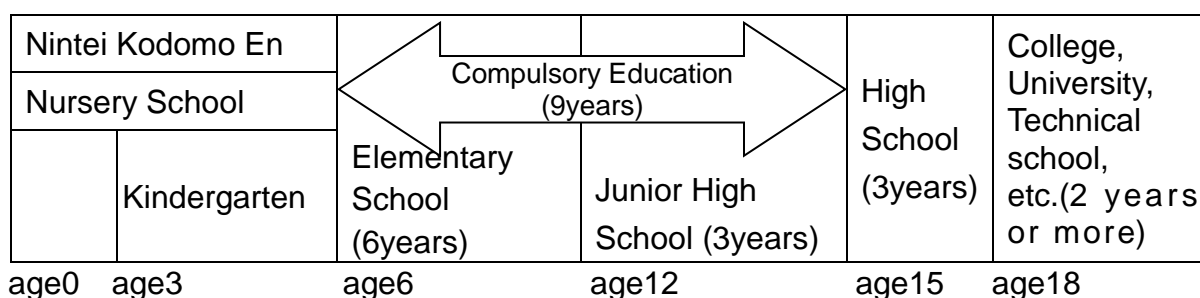
市内には、公立認定こども園が3園、私立認定こども園が3園あります。幼稚園と保育所の両方のよさをあわせもった幼児教育・保育を一体的に行う施設です。

①から③について、詳しくは市役所 ことども課にお問い合わせください。(TEL0877-44-5027)



④ 小・中学校

日本では、4月1日時点で満6歳に達する子どもは小学校へ入学し、満12歳に達する子どもは中学校へ入学します。小学校6年間、中学校3年間は義務教育です。外国籍の子どもについては法的義務はありませんが、希望すれば入学することができます。学校は4月に始まり、翌年3月に終わります。市内には公立小学校



① **Nursery School**

There are four public nursery schools and five private nursery schools in Sakaide.

Who can apply: Children who are younger than elementary school age and living in Sakaide are eligible. To be eligible for child-care services, there must be a reason why the parents cannot look after their child such as work commitments or sickness.

② **Kindergarten**

There are three public kindergartens and one national university-affiliated kindergarten in the city.



Who can apply: Children aged 3-5 as of April 1 can enroll at kindergartens.

③ **Nintei Kodomo En**

There are three public Nintei Kodomo En (Center for Early Childhood Education and Care) and three private Nintei Kodomo En centers in Sakaide. Nintei Kodomo En centers provide early childhood education and care comprehensively, and they have qualities of both kindergartens and nursery schools. So, people who want to take advantage of both systems can apply.



For further information of above ① to ③, please inquire at the Child Affairs Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5027).

④ **Elementary and Junior High School**

Children aged six as of April 1 enter elementary school and children aged twelve as of April 1 enter junior high school in Japan. In the Japanese education system, six years of elementary school education and three years of junior high school education are compulsory. Although foreign children have no legal obligation to attend, they can enter those schools if they wish. The school year begins in April and ends in the following March. There are 9

が9校、国立小学校が1校、公立中学校が3校、国立中学校が1校あります。

公立小・中学校では、授業料や教科書は無料ですが、制服、学用品、修学旅行などの費用がかかります。公立小・中学校に關しては、住所によって指定された学校に通学します。詳しくは市教育委員会 学校教育課にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5024)。

※市内に住み、市内の小学校に通う子どもは給食が無料です。

⑤ 高等学校・大学

中学校を卒業後、高等学校(3年間)に進学することができます。

さらに、高等学校卒業後、大学(4年制)や短期大学(2年制)に進学することができます。高等学校と大学、短期大学へは、入学試験の合格者が入学できます。

F) 子育て支援

① 子育て支援センター・子育てサークル

市内には、他の親子とのふれあいを深めたり、育児相談ができる子育て支援センターが3か所あります。(無料)

● まろっ子ひろば

坂出市林田町 1960-6 TEL 0877-35-8119

子育てひろば	月曜～金曜日	午前10時～午後3時
屋外ひろば	日曜～金曜日	午前9時～午後5時
子育て相談	月曜～金曜日	午前9時～午後5時

● 坂出子育てふれあいセンター

坂出市八幡町2-2-17 みどり保育園内 TEL 0877-44-3930

	月曜～金曜日	午前9時～午後4時
育児相談	月曜～金曜日	午前8時30分～午後5時

● きんか子育てふれあい教室

municipal elementary schools and one national elementary school in Sakaide. There are also 3 municipal junior high schools and one national junior high school.

Tuition fees and textbooks are provided at no cost for public elementary and junior high students. However, fees for school uniforms, school supplies, and excursions must be paid by parents. Students wishing to enter municipal elementary or junior high schools must attend schools designated by the school districts in which they live. For further information, please inquire at the School Education Division at Sakaide City Board of Education (TEL 0877-44-5024).

*School lunches are provided at no cost for those children who live in the city and attend elementary schools in the city.

⑤ **High School and University**

Graduates of junior high school can enter high school for three years. Higher education at university (4 years) or college (2 years) is available for graduates of high school. To enter high school, university, or junior college, you must pass entrance examinations.

F) Child Rearing Support Program

① **Child Rearing Support Center and Child-Raising Club**

There are three Child Support Centers in Sakaide where children and their parents can communicate with local families, make new friends and play together for free. Consultation about child-raising is also available.

- Marokko Hiroba
1960-6 Hayashidacho, Sakaide TEL 0877-35-8119
Child Rearing Plaza: Monday - Friday 10:00am-3:00pm
Outdoor Plaza: Monday - Friday 9:00am-5:00pm
Consultation about child-raising: Monday - Friday 9:00am-5:00pm
- Sakaide Child Rearing Fureai Center at Midori Nursery School
2-2-17 Hachimancho, Sakaide TEL 0877-44-3930
Monday-Friday 9:00am-4:00pm
Consultation about child-raising: Monday - Friday 8:30am-5:00pm
- Kinka Child Rearing Fureai School at Kinka Nursery School
638-1 Nishinoshochō, Sakaide TEL 0877-46-8747
Monday-Friday 9:00am-2:00pm,

さかいでしにししょうちよう きんかほいくえんない
坂出市西庄町638-1 金花保育園内 TEL 0877-46-8747

げつよう きんようび ごぜん じ ごご じ
月曜～金曜日 午前9時～午後2時

いくじそудん げつよう きんようび ごぜん じ ごご じ
育児相談 月曜～金曜日 午前8時～午後5時

つどいのひろば 子育てサークルも複数あります。詳しくは、市役所
こども課にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5027)

② ファミリーサポートセンター

げつよう きんようび ごぜん じ ごご じ
月曜～金曜日 午前9時～午後2時

いくじそудん げつよう きんようび ごぜん じ ごご じ
育児相談 月曜～金曜日 午前8時～午後5時

ちいき なか こそだ えんじょ う かた えんじょ おこな かた
地域の中で、子育ての援助を受けたい方と援助を行いたい方が
かいいん かいいんどうし ゆうりょう こそだ たす あ せいど しな
会員となり、会員同士が無料で子育てを助け合う制度です。市内
ざいじゅう きんむ かた せいご げつころ しょうがっこう ねんせい
在住または勤務している方の生後6か月頃から小学校6年生ま
での子どもが対象です。

りょうりょう げつ きんようび ごぜん じ ごご じ じかん えん
利用料：月～金曜日 午前7時～午後7時 1時間700円

ごご じ いこう じかん えん
午後7時以降 1時間800円

ど にちようび ごぜん じ ごご じ じかん えん
土・日曜日 午前7時～午後7時 1時間800円

りょう じぜんとうろく ひつよう くわ さかいでししゃかいふくしきょう
利用するためには事前登録が必要です。詳しくは坂出市社会福祉協
ぎかい と あ
議会ファミリーサポートセンターにお問い合わせください。(TEL
0877-46-2055)

③ 病児・病後児保育

ほごしゃ かた しごととう びょうき こ とき びょうきちりょうちゅう
保護者の方が仕事等で病気の子どものみられない時、病気治療中
せいご にちめ しょうがっこう ねんせい こ しょうじょう あんてい
の生後57日目から小学校3年生までの子どもで、症状が安定し
にゅういんちりょう ひつよう いし ほんだん ばあい いちじてき あず
入院治療を必要としないと医師が判断した場合は、一時的にお預
かりして保育しています。

どこで：かいせいびょういん さかいでしむろまち
回生病院（坂出市室町3-5-28 TEL 0877-46-1011）

いつ：げつ きんようび ごぜん じ ばん ごご じ
月～金曜日 午前8時30分～午後5時30分まで

りょうりょう しなざいじゅうしゃ じかんいなし えん じかんちょうか えん
利用料：市内在住者は4時間以内1000円、4時間超過2000円

しがいざいじゅうしゃ じかんいなし えん じかんちょうか えん
市外在住者は4時間以内1500円、4時間超過3000円

しょくじ だい べつと えんひつよう
※食事・おやつ代が別途500円必要です。

Consultation about child-raising: Monday - Friday 8:00am-5:00pm
There are other gathering places for child-carers and many child-raising clubs in the city. For details, please inquire at the Child Affairs Division (TEL 0877-44-5027).

② **Family Support Center**

This is a mutual support system for people who need assistance with childcare and who are willing to offer such assistance to other members. Parents who reside or work in Sakaide City and have children aged from 6 months old to 6th grade of elementary school can take advantage of this system.

R a t e: 700 yen from 7:00am to 7:00pm, Monday-Friday (one child per an hour)
800 yen for weekends, holidays and after 7:00pm on weekdays

Advanced registration is required. For details, please inquire at Family Support Center of Sakaide Social Welfare Association (Shakai Fukushi Kyogikai TEL 0877-46-2055).

③ **Care for Sick Children and Children Recovering from Illness**

When guardians of sick children cannot take care of their children because of their job or other reasons, a temporary care service is available at a medical institution under certain conditions. Children eligible for the service should be aged between 57 days old and 3rd grade of elementary school and a doctor must have diagnosed the child as stable and not requiring hospitalization.

Where: Kaisei Hospital (3-5-28 Muromachi, Sakaide City, TEL 0877-46-1011)

When: Monday-Friday, 8:30am-5:30pm

F e e: For Sakaide residents, 1,000 yen for first 4 hours and 2,000 yen for more than 4 hours
For non-Sakaide residents, 1,500 yen for first 4 hours and 3,000 yen for more than 4 hours

* an additional 500 yen will be charged for the child's meal and snack.
Advanced registration and reservation are necessary to use this system. Please inquire Child Affairs Division of Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5027) about advanced registration and for Kaisei

りよう
利用するには事前登録と予約が必要です。事前登録については市
やくしよ
役所 ことも課 (TEL 0877-44-5027), 予約については回生病院
かいせいびょういん
(TEL 0877-46-1011) にお問とい合あわせください。

Hospital care service (TEL 0877-46-1011) about reservation.

9. 税金

税金は住民の暮らしを豊かにし、住みよいまちづくりのために使われます。日本に住む外国籍の方も納税の義務があります。

A) 所得税

その年の1月1日から12月31日までに収入があった方を対象に、その収入金額に応じて所得税がかかります。詳しくは坂出税務署にお問い合わせください。(TEL 0877-46-3131)

B) 消費税

ものを買ったり、サービスを受けた時に10%の消費税がかかります。詳しくは坂出税務署にお問い合わせください。(TEL 0877-46-3131)

C) 住民税(市民税・県民税)

その年の1月1日現在に住んでいる県・市町村で、前年の1月1日から12月31日までに収入があった方を対象に、その収入金額に応じて住民税(市民税・県民税)がかかります。詳しくは市役所 税務課 市民税係にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5004)

D) 固定資産税

その年の1月1日現在に土地、家屋、償却資産を所有している方に対し、固定資産税がかかります。詳しくは市役所 税務課 資産税係にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5004)

E) 自動車税・軽自動車税

その年の4月1日現在に自動車、原動機付自転車や軽自動車を所有している方に課税されます。自動車税のことは香川県県税事務所(TEL 087-806-0314)へ、軽自動車税のことは市役所 税務課 管理係にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5004)

9. Taxes

Taxes are used to enrich the lives of residents and to make the city a comfortable place to live. Foreigners who live in Japan are also required to pay taxes.

A) Income Tax

Income tax is levied on everyone who earns income for the one year period running from January 1 to December 31. The amount of tax levied varies according to the size of the person's income. For details, please contact Sakaide Tax Office (TEL 0877-46-3131).

B) Consumption Tax

You are required to pay this tax when you buy something or receive services. The tax rate is 10%. For details, please contact Sakaide Tax Office (TEL 0877-46-3131).

C) Resident Tax (Municipal Resident Tax/ Prefectural Resident Tax)

As of January 1, residents of Sakaide city who earned over a certain amount in the previous year (from January 1 to December 31) are required to pay resident tax according to their income. It is composed of Municipal Resident Tax and Prefectural Resident Tax. For details, please inquire at the Municipal Resident Tax Section of the Taxation Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5004).

D) Fixed Asset Tax

Those who possess land, a house or depreciable property in Sakaide, as of January 1 every year, should pay fixed asset tax. For details, please inquire at the Assets Tax Section of the Taxation Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5004).

E) Motor Vehicle Tax and Light Motor Vehicle Tax

Those who own a motor vehicle, a light motor vehicle or a motorized bicycle as of April 1 every year should pay motor vehicle tax or light motor vehicle tax. Please contact Kagawa Prefectural

こくみんけんこうほけんぜい
F) 国民健康保険税

かいしゃ けんこうほけん かにゆう かた さかいでし じゅうみんとうろく
会社などの健康保険に加入していない方で、坂出市に住 民登録し、
にゅうかんほう けってい ざいりゅうきかん げつ こ かた こくみんけんこう
入管法により決定した在留期間が3か月を超える方は国民健康
ほけん かにゆう ひつよう こくみんけんこうほけんぜい
保険に加入する必要があり、国民健康保険税がかかります。
くわ しやくしょ ぜいむか しみんぜいがかり と あ
詳しくは市役所 税務課 市民税係にお問い合わせください。

(TEL 0877-44-5004)

Taxation office for inquiries about vehicle tax (TEL 087-806-0314) .
Please contact the Administration Section of Taxation Division at
Sakaide City Hall for inquiries about light motor tax (TEL
0877-44-5004).

F) National Health Insurance Tax

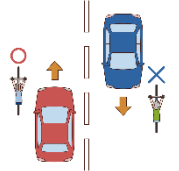
Those who have registered as residents in Sakaide and are entitled to stay in Japan over 3 months, in accordance with Regional Immigration law, are required to enter the national health insurance system, if they don't join an insurance scheme through their place of employment. These people are required to pay the national health insurance tax.

For details, please inquire at the Municipal Resident Tax Section of the Taxation Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5004).

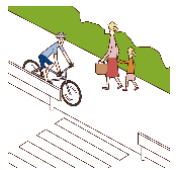
10. 交通ルール

A) 自転車

自転車は車両なので、車と同じルールを守らなければいけません。



- ① 自転車は車道を走り、車道の一番左を走ります。
- ② 例外として、「歩行者と自転車が通行できる」標識のあるところでは歩道を使うことができます。また、13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な人は、歩道を自転車で通行することができます。歩道では、歩行者に気をつけて、車道に近いところをゆっくり通行してください。



「歩行者と自転車が通行できる」ことを表す標識



- ③ 道路は歩行者が優先です。
- ④ 1台の自転車に2人で乗ってはいけません。例外として、16歳以上の者が、小学校入学前の一人を、幼児用の座席に乗せることができます。

- ⑤ お酒を飲んだら運転してはいけません。
- ⑥ 暗くなったら、ライトを点けなければいけません。
- ⑦ 信号を守らなければいけません。
- ⑧ 携帯電話やイヤホンを使いながら運転してはいけません。
- ⑨ 他の自転車の横に並んで走ってはいけません。
- ⑩ 傘をさして運転してはいけません。
- ⑪ ヘルメットをかぶるようにしましょう。
- ⑫ 「止まれ」の標識がある場所では、必ず一時停止しなければいけません。

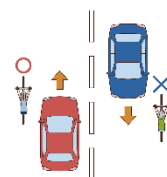


香川県では、自転車に乗る人は自転車損害保険に加入することが義務です。運転中にほかの人にけがをさせた時などに、保険の会社からお金がでます。もしもの事故の時のために、必ず入りましょう。

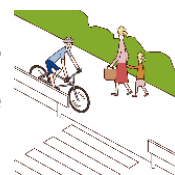
10. Traffic Rules

A) Bicycle

Bicycles are classified as vehicles, so cyclists have to obey the same safety rules as vehicles.



- ① Cyclists should ride on the road and keep to the left side of the street.
- ② As an exception, in the case where a signpost indicates “CYCLISTS AND PEDESTRIANS ONLY,” cyclists may use the sidewalk. Also, in the case where a rider is a child under 13 years old, or a senior citizen 70 and over, or a physically disabled person, the cyclist may use the sidewalk. When you use the sidewalk, you must ride as near to the edge of the sidewalk as possible and slow down, paying attention to pedestrians.



Signpost meaning “Reserved for pedestrians and cyclists only”

- ③ If cyclists have to use the sidewalk, pedestrians have the right of way.
- ④ Riding double is prohibited. As an exception, cyclists aged 16 or older can let only one infant who has not entered an elementary school ride in a seat for infants.
- ⑤ Cyclists are prohibited from riding under the influence of alcohol.
- ⑥ Cyclists must use bicycle lights at night.
- ⑦ Cyclists must obey traffic signals.
- ⑧ Cyclists must not use cell phones or earphones when riding.
- ⑨ Cyclists must not ride side by side.
- ⑩ Cyclists must not use umbrellas when riding.
- ⑪ Cyclists should make reasonable efforts to wear a helmet.
- ⑫ Cyclists must stop at a stop signpost.



In Kagawa Prefecture, it's mandatory for cyclists to take out bicycle liability insurance. Insurance policies cover damages you may cause to others by accidents. Just in case of an accident, you must take out such insurance.

B) 歩行者

- ① 歩行者は道路の右端を歩いてください。
- ② 近くに横断歩道があるところでは、横断歩道を渡りましょう。
- ③ 信号を守りましょう。赤信号で渡ってはいけません。
- ④ 右左の安全確認をし、道路を渡りましょう。
- ⑤ 歩きながら携帯電話を操作するのは危険なのでやめま
しょう。



詳しくは市役所 危機管理課へお問い合わせください。(TEL
0877-44-5023)

B) Pedestrians

- ① Pedestrians should keep to the right side of the road.
- ② Pedestrians should cross the street using the nearest crosswalk.
- ③ Pedestrians must obey traffic signals and stop at a red signal.
- ④ Look right and left to assure the safety before crossing roads.
- ⑤ Please don't use cell phones while walking.



For further information, please inquire at the Crisis Management Division at Sakaide City Hall. (TEL 0877-44-5023)

11. にほんごきょうしつ 日本語教室

さかいでしこくさいこうりゅうきょうかい ざいじゅうがいこくじん にほんごがくしゅう
坂出市国際交流協会では、在住外国人の日本語学習を
ほらんていあ てつだ きょうしつ さかいで かいさい
ボランティアがお手伝いする教室「にほんご@坂出」を開催していま
す。

だ れ：にほんご まな かた ねんれい と
だれ：日本語を学びたい方、年齢は問いません

い つ：まいしゅう にちようび ごご じ じ ぶん だい にちようび のぞ
いつ：毎週 日曜日の午後2時～3時30分（第5日曜日は除く）

さかいでしりつおおはしきねんとしよかん かい さかいでしことぶきちょう
どこで：坂出市立大橋記念図書館2階（坂出市 寿 町 1-3-10）

かね むりょう
お 金：無料

くわ さかいでしこくさいこうりゅうきょうかい じむきょく しやくしよ ひしよこうほうか ない
詳しくは坂出市国際交流協会 事務局（市役所 秘書広報課内）に
と わ
お問い合わせください。（TEL 0877-44-5000）



11. Japanese Language Class

Sakaide International Association provides the Japanese language class “Nihongo @Sakaide” for foreign residents. Volunteers help students to study the Japanese language.

Students: Foreign residents who would like to study Japanese
(there is no age limit)

Time: Every Sunday, 2:00pm-3:30pm (Except 5th Sundays of the month)

Venue: Sakaide Ohashi Memorial Library

Class Fee: Free

Inquiries: Sakaide International Association (Secretarial and Public Relations Division of Sakaide City) TEL 0877-44-5000



12. 移住者や新婚世帯への補助金

A) 坂出市移住促進家賃等補助金

坂出市は、香川県外に3年以上在住し、坂出市内に移住してきた40歳以下の家族の民間賃貸住宅の家賃などを一部補助しています。申し込むには、令和5年(2023年)3月31日までに坂出市に転入し、転入から2年以内であること、市税の滞納がないことや、家賃が3万円以上であることなどの条件を満たす必要があります。詳しくは市役所 政策課 政策調整係にお問い合わせください。

(TEL 0877-44-5001)

B) 令和6年度坂出市結婚新生活支援事業補助金

坂出市は、新婚夫婦に対し、新生活を応援する補助金(家賃・住宅取得・引越・リフォーム費用)を交付しています。申し込むには、令和6年(2024年)3月1日から令和7年(2025年)3月31日までに婚姻すること、夫婦ともに婚姻日において39歳以下であること、夫婦の所得が合わせて500万円未満であるなどの、条件を満たす必要があります。申し込みは令和7年(2025年)3月31日までにする必要があります。詳しくは市役所 政策課 政策調整係にお問い合わせください。また、申請の前に、事前相談を受けてください。(TEL

0877-44-5001)

※令和4年(2022年)3月31日までに婚姻した方には、上記B)の制度とは別に、民間賃貸住宅の家賃の一部補助があります(所得制限なし、年齢要件も異なります)。婚姻届を出してから2年以内に申請する必要がありますので、市役所 政策課 政策調整係にお問い合わせください。(TEL 0877-44-5001)

12. Grants for migrants to Sakaide and newly married couples

A) Rent grant for promoting migration to Sakaide

Sakaide City subsidizes part of the rent for private rental housing for families whose members are all 40 years of age or younger, who have lived outside of Kagawa Prefecture for more than three years and have moved to Sakaide. In order to apply, you must satisfy the following conditions : You have moved to Sakaide before March 31, 2023 and you have moved within 2 years, you must not fall behind on your municipal tax, your rent must be more than 30,000 yen per month, and more.

For details, please contact the Policy Coordination Section of the Policy Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5001).

B) Grant for the support of newly married couples living in Sakaide in 2024

Sakaide City provides newly married couples with subsidies to support their new lives (expenses for rent, acquisition of housing, and costs for moving, and renovations). In order to apply, couples must get married between March 1, 2024 and March 31, 2025, and both newlyweds must be 39 years of age or younger on the date of their marriage. Moreover, the couple's combined earnings must be less than 5 million yen. Applications must be made no later than March 31, 2025. For details, please contact the Policy Coordination Section of the Policy Division at Sakaide City Hall. In addition, please call for prior consultation before applying (TEL 0877-44-5001).

✕In addition to the system described in B) above, for those who got married before March 31, 2022, there is a partial subsidy for private rental housing (there is no income limit and there are different age requirements). It is necessary to apply within two years after submitting your marriage registration. For details, please contact the Policy Coordination Section of the Policy Division at Sakaide City Hall (TEL 0877-44-5001).

13. 相談窓口

さかいでしこくさいこうりゅうきょうかい
坂出市国際交流協会

さかいでし す がいこくじん さほーと
坂出市に住んでいる外国人のサポートをしています。

さかいでしむろまちにちょうめ さかいでしやくしよ ひしょこうほうかない
坂出市室町二丁目3-5 坂出市役所 秘書広報課内

TEL 0877-44-5000



こうざい かがわけんこくさいこうりゅうきょうかい あいばるかがわない
公財) 香川県国際交流協会 (アイパル香川内)

あいばるかがわ かがわけん す がいこくじん さほーと
アイパル香川では、香川県に住んでいる外国人のサポートをしていま
す。えいご ちゅうごくご かんこくご ほるとがるご すぺいんご べとなむご
英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、
たがろくご いんどねしあご せいかつそうだん
タガログ語、インドネシア語での生活相談をしています。

かがわけんたかまつしばんちょういっちょうめ
香川県高松市番町一丁目11-63

TEL 087-837-5908 <http://www.i-pal.or.jp/>



しゅつにゆうこくざいりゅうかんにちょう がいこくじんせいかつしえんほーたるさいと
出入国在留管理庁 外国人生活支援ポータルサイト

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



13. Guidance

Sakaide International Association

This organization provides support for foreigners who live in Sakaide city.

Sakaide City Hall, Secretarial and Public Relations Division
2-3-5 Muromachi, Sakaide
TEL 0877-44-5000



Kagawa Prefecture International Exchange Association (in Kagawa International Exchange Center: I-PAL Kagawa)

I-PAL Kagawa provides support for foreigners who live in Kagawa Prefecture. General counseling services are available for free in English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Vietnamese, Tagalog, and Indonesian.

11-63 Bancho, Takamatsu, Kagawa
TEL 087-837-5908 <http://www.i-pal.or.jp/>



A Daily Support Portal for Foreign Nationals by Immigration Services Agency of Japan

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



ふろく
<付録>

1. 助けが必要なときに使える知識

● 交通事故・犯罪にあったら

落ち着いて、次のことを伝えましょう。

けいさつ ばん
警察110番

1. 何があったか
2. いつ（事故などがあった時間）
3. どこであったか（事故などがあった場所の住所が分からない時は、まわりにあるお店や建物を目印として伝えましょう）
4. 自分の名前と電話番号

● 火事的时候

落ち着いて、次のことを伝えましょう。

しょうぼう ばん
消防119番

1. まず、「火事」と伝える
2. 火事になっている場所（住所が分からない時は、まわりにあるお店や建物を目印として伝えましょう）
3. 何が燃えているか
4. 自分の名前と電話番号

● けが・急病的时候

落ち着いて、次のことを伝えましょう。

しょうぼう ばん
消防119番

1. まず、「救急」と伝える
2. 救急車に来て欲しい場所（住所が分からない時は、まわりにあるお店や建物を目印として伝えましょう）
3. 病気やけがをしている人の人数と様子
4. 自分の名前と電話番号

※坂出市消防本部管内の119番通報は、英語や中国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、フランス語で通話できます。

<Appendix>

1. Useful information for Emergencies

- **For traffic accidents and crimes, dial 110.**

Don't panic, stay calm, and communicate the followings:

Police:110

1. What has happened
2. When (what time the incident took place)
3. Where (if you don't know the address of the place where the incident occurred, describe what you can see around you, such as shops or landmarks)

- **For fire, dial 119.**

Don't panic, stay calm, and communicate the followings:

Fire and ambulance:119

1. Tell the operator that there is a fire.
2. Where (if you don't know the address of the place where the fire broke out, describe what you can see around you, such as shops or landmarks)
3. What is burning
4. Your own name and phone number

- **For injury or sudden illness, dial 119.**

Don't panic, stay calm and communicate the followings:

Fire and ambulance:119

1. Tell the operator that you require urgent assistance.
2. Location (if you don't know the address of where you want the ambulance to come, tell the operator a building nearby that functions as a landmark)
3. How many people are injured or ill and what is their condition
4. Your own name and phone number

※119 call within Sakaide Fire Headquarter District is available in English, Chinese, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Korean, Portugese, Spanish, Thai, Russian, and French.

● **さいがいようでんごんばん でんごん だ い や る**
災害用伝言板・伝言ダイヤル

じしん だいさいがい お と き あんぴかくにん でんわ さつとう でんわ
 地震など大災害が起きた時、安否確認などの電話が殺到し、電話が
 つながりにくい状 態が数日続くことがあります。さいがいようでんごんばん
 伝言ダイヤルを使うと、でんわ けいたい でんわ ば そ こ ん かぞく と も だ ち
 電話・携帯電話・パソコンから家族や友達
 にめっせーじ おく かぞく と も だ ち めっせーじ き
 メッセージを送ったり、家族や友達からのメッセージを聞いたり
 できます。

A) **さいがいようでんごんばん あ と れ す けい たい ば そ こ ん**
 災害用伝言板のアドレス（携帯・パソコンから）

NTT docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	WILLCOM	http://dengon.willcom-inc.com/
au	http://dengon.ezweb.ne.jp	EMOBILE	http://dengon.emnet.ne.jp
Softbank	http://dengon.softbank.ne.jp/J		

B) **さいがいようでんごん だ い や る**
 災害用伝言ダイヤル

さいがいようでんごん だ い や る ひさいちない でんわばんごう
 災害用伝言ダイヤルは、被災地内の電話番号から「171」に
 だ い や る あんぴじょうほうなど めっせーじ ろくおん ひさいち た
 ダイヤルして安否情報等のメッセージを録音し、被災地やその他
 の地域から再生できるボイスメールです。

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/english/>

めっせーじ い ひさいちない でんわばんごう
 メッセージを入れるとき→「171+1+被災地内の電話番号」を
 だ い や る
 ダイヤル

めっせーじ き ひさいちない でんわばんごう だ い や る
 メッセージを聞く→「171+2+被災地内の電話番号」をダイヤル

C) **さいがいようぶろーどばん どでんごんばん**
 災害用ブロードバンド伝言板

ひさいち す ひと あんぴ いんたーねっと しら
 被災地に住んでいる人の安否を、インターネットで調べることがで
 きます。 <https://www.web171.jp/>

● **Disaster Message Board and Message Dial**

In the wake of a severe disaster such as an earthquake, the volume of telephone calls increases dramatically as people phone to confirm the safety of their families, convey their sympathy, or make inquiries. This causes connection problems (telephone “traffic jams”), which can last for several days after the disaster occurs.

The Disaster Message Board and the Disaster Emergency Message Dial provided by phone companies allow you to send and receive messages to and from your family and friends by landline telephones, cell phones, and computers.

A) Internet Addresses for Disaster Message Boards (via cell phone and computers)

NTT docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	WILLCOM	http://dengon.willcom-inc.com/
au	http://dengon.ezweb.ne.jp	EMOBILE	http://dengon.emnet.ne.jp
Softbank	http://dengon.softbank.ne.jp/J		

B) Disaster Emergency Message Dial

The disaster emergency message dial (171) is a voice mail service that stores messages on safety from disaster struck areas, and allows such information to be recorded and played back in the disaster struck area and other regions.

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/english/>

To record a message → Dial “171+1+telephone number of a person in the disaster struck area”

To play back a message → Dial “171+2+telephone number of a person in the disaster struck area”

C) Disaster Broadband Message Board

The disaster broadband message board enables users to check on people who live in disaster struck areas via the internet.

<https://www.web171.jp/>

● ^{きんきゅうじ}緊急時に^{やくだ}役立つ^{にほんご}日本語 Useful Japanese in case of emergency

たす 助けて!	<i>Tasukete!</i>	Help!
どろぼう 泥棒!	<i>Dorobo!</i>	Robbery!
こうつうじこ 交通事故です	<i>Kotsu jiko desu.</i>	Traffic accident.
かじ 火事です	<i>Kaji desu.</i>	Fire!
けがです	<i>Kega desu.</i>	I'm injured.
きゅうびょう 急病です	<i>Kyubyo desu.</i>	I feel terribly sick.
けいさつ でんわ 警察に電話してください	<i>Keisatsu ni denwa shite kudasai.</i>	Please call the police.
きゅうきゅうしゃ 救急車を呼んでください	<i>Kyukyusya wo yonde kudasai.</i>	Please call the ambulance.

● ^{さいがい}災害に^{かんれん}関連した^{にほんご}日本語 Japanese vocabulary related to disasters

ひなん 避難	<i>hinan</i>	evacuation
よしん 余震	<i>yoshin</i>	aftershock
けいかい 警戒	<i>keikai</i>	caution
きけん 危険	<i>kiken</i>	dangerous
きゅうすい 給水	<i>kyusui</i>	water provisions
だんすい 断水	<i>dansui</i>	water outage
ていでん 停電	<i>teiden</i>	blackout

つなみ 津波	<i>tsunami</i>	tsunami
ひなんじゅんびじょうほう 避難準備情報	<i>hinan jyumbi jyoho</i>	evacuation preparation information
ひなんかんこく 避難勧告	<i>hinan kankoku</i>	evacuation advisory
ひなんしじ 避難指示	<i>hinan shiji</i>	evacuation order
ぼうふういき 暴風域	<i>bofuiki</i>	storm area
ぼうふうう 暴風雨	<i>bofu u</i>	storm
らいう 雷雨	<i>rai u</i>	thunderstorm
じ 地すべり	<i>jisuberi</i>	landslide
くず がけ崩れ	<i>gakekuzure</i>	slope failure
どせきりゅう 土石流	<i>dosekiriyu</i>	mudslide
こうずい 洪水	<i>kozui</i>	flooding
しんずい 浸水	<i>shinsui</i>	inundation
たかしお 高潮	<i>takashio</i>	storm surge
ちゅうい 注意	<i>chui</i>	attention
ひがい 被害	<i>higai</i>	damage
ひさいち 被災地	<i>hisaichi</i>	disaster struck area
おさ 収まる	<i>osamaru</i>	to subside
に 逃げる	<i>nigeru</i>	to evacuate
くず 崩れる	<i>kuzureru</i>	to crumble
つぶ 潰れる	<i>tsubureru</i>	to be crushed

● ^{ちゅういほう}注意報・^{けいほう}警報 Types of advisory and warning

^{ちゅういほう} 注意報	<i>chuiho</i>	advisory
^{けいほう} 警報	<i>keiho</i>	warning
^{おおあめけいほう} 大雨警報	<i>oame keiho</i>	storm warning
^{おおあめちゅういほう} 大雨注意報	<i>oame chuiho</i>	storm advisory
^{こうすいけいほう} 洪水警報	<i>kozui keiho</i>	flood warning
^{こうすいちゅういほう} 洪水注意報	<i>kozui chuiho</i>	flood advisory
^{ぼうふうけいほう} 暴風警報	<i>bofu keiho</i>	gale warning
^{きょうふうちゅういほう} 強風注意報	<i>kyofu chuiho</i>	strong wind advisory
^{はろうけいほう} 波浪警報	<i>haro keiho</i>	high surf warning
^{はろうちゅういほう} 波浪注意報	<i>haro chuiho</i>	high surf advisory
^{たかしおけいほう} 高潮警報	<i>takashio keiho</i>	storm surge warning
^{たかしおちゅういほう} 高潮注意報	<i>takashio chuiho</i>	storm surge advisory

- もしも、^{とき}の時のためにあらかじめ^き決めておきましょう。
-Predetermine the evacuation site for an emergency

^わわ ^やや ^{ひなんばしょ}ひなんばしょ
我が家の避難場所

-Family evacuation site _____

^{かぞく}かぞく ^{はな}はな ^{とき}とき ^{しゅうごうばしょ}しゅうごうばしょ
家族が離れてしまった時の集合場所

-Where to meet as a family when someone goes missing

いえ もよ ひなんじょ ちす
家から最寄りの避難所までの地図をかいてみましょう。

-Draw a map to the nearest evacuation site to your home



2. 病院で役立つ知識

● 病院の基礎知識

日本の医療機関は、入院や検査の設備が整った大きな病院と、地域の個人医院や診療所に分かります。

医院・診療所・クリニックは入院設備が20床未満の医療機関で、軽い症状の時に診察を受けます。

200床以上の大きな病院では、医院などからの紹介状がないとお金がかねよぶんにかかるともありません。

まずは、かかりつけの医院や診療所で診察し、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることをお勧めします。

● 一般的な外来診療の流れ

初診の場合は必ず保険証を持っていきましょう。保険がないと診療代を全額支払うことになります。保険があっても保険証をわすれた場合は、いったん全額支払うことになります。

1. 保険証を提出し問診票に記入（再診の場合は、診察券のみ提示）
2. カルテや診察券等が作られる
3. 診療
4. 診療終了
5. 再診の必要があれば次回の予約
6. 会計のための書類、診察券を受け取る（会計が別の窓口の場合）
7. 計算窓口で会計のための書類を提出（会計が別の窓口の場合）
8. 診察料を支払う（現金払いのところが多い）、診察券や保険証、処方箋等を受け取る
9. 薬局で処方箋を提出
10. 薬を受け取り、薬代を支払う

2. Useful Information about Medical Care

● **Medical Institutions**

Medical institutions in Japan are divided into: hospitals or large-scale medical institutions capable of hospitalizations and check-ups; and individual offices and clinics run by individual doctors.

Doctor's offices and clinics are medical institutions with hospitalization facilities of 19 beds or fewer. These institutions are suitable for minor conditions.

At hospitals with 200 beds or more, patients may be charged extra fees unless they visit with a referral by a doctor.

It is advised to visit a clinic (doctor's office) first and receive further specialized treatment at a large hospital if necessary.

● **General Process for Outpatient Examinations**

Be sure to bring your health insurance card on your first visit. If you have not contributed to health insurance, you will have to bear all of the medical costs. If you forget to bring your health insurance card, you have to temporarily bear all of the medical costs.

1. Present your health insurance card and fill in the examination application form (present patient ID card only in the case of a return visit)
2. Your patient ID card and medical chart will be issued
3. Consultation and clinical examination
4. Consultation ends
5. Make an appointment for a return visit if necessary
6. Receive your bills and patient ID card (if the payment counter is a separate window to reception)
7. Submit the bills and patient ID card at payment counter (if the payment counter is a separate window to reception)
8. Pay the medical fees (in most cases by cash) and receive patient ID card, health insurance card, and prescription
9. Submit the prescription at the prescription pharmacy
10. Receive medicines and pay for them

● ^{びょういん} ^{つか} ^{ことば} 病院で使う言葉 **Medical vocabulary list**

ないか 内科	<i>naika</i>	internal medicine	うけつけ 受付	<i>uketsuke</i>	reception desk
げか 外科	<i>geka</i>	surgery	がいらい 外来	<i>gairai</i>	outpatient
せいけいげか 整形外科	<i>seikeigeka</i>	orthopedics	しんさつけん 診察券	<i>shinsatsuken</i>	patient ID card
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	<i>jibi inkoka</i>	otolaryngology	しょしん 初診	<i>shoshin</i>	first visit
がんか 眼科	<i>ganka</i>	ophthalmology	しんさつ 診察	<i>shinsatsu</i>	consultation
しか 歯科	<i>shika</i>	dentistry	しょうかいじょう 紹介状	<i>shokaijo</i>	referral letter
さんふじんか 産婦人科	<i>sanfujinka</i>	obstetrics & gynecology	まちあいしつ 待合室	<i>machiaishitsu</i>	waiting room
しょうにか 小児科	<i>shonika</i>	pediatrics	しょうほうせん 処方箋	<i>shohosen</i>	prescription
ひふか 皮膚科	<i>hifuka</i>	dermatology	やくきょく 薬局	<i>yakkyoku</i>	pharmacy
けつあつ 血圧	<i>ketsuatsu</i>	blood pressure	しゅじゅつ 手術	<i>shujutsu</i>	surgery
にょうけんさ 尿検査	<i>nyo kensa</i>	urine test	ますい 麻酔	<i>masui</i>	anesthesia
けつえきけんさ 血液検査	<i>ketsueki kensa</i>	blood test	さいけつ 採血	<i>saiketsu</i>	take blood samples
ちゅうしゃ 注射	<i>chusha</i>	injection	にゅういん 入院	<i>nyuin</i>	hospitalization
てんてき 点滴	<i>tenteki</i>	intravenous drip	たいいん 退院	<i>taiin</i>	discharge from hospital

● ^{しょうじょう} ^{あらわ} ^{ことば} 症状を表す言葉 Vocabulary for describing illness

ねつ熱	<i>netsu</i>	fever	さむけ寒気	<i>samuke</i>	chill / shiver
ずつう頭痛	<i>zutsu</i>	headache	きんにくつう筋肉痛	<i>kin nikutsu</i>	muscle sore
はなみず鼻水	<i>hanamizu</i>	runny nose	いっとう ぶくつう胃痛/腹痛	<i>itsu / fukutsu</i>	stomachache
かぜ	<i>kaze</i>	cold	こっせつ骨折	<i>kossetsu</i>	fracture
せき	<i>seki</i>	cough	うちみ打ち身	<i>uchimi</i>	bruise
のどの痛み <small>いた</small>	<i>nodo no itami</i>	sore throat	ねんざ	<i>nenza</i>	sprain
アレルギー	<i>alelugi</i>	allergy	はれ	<i>hare</i>	swelling
しびれ	<i>shibire</i>	numbness	かふんしょう花粉症	<i>kafunsho</i>	hay fever
べんぴ便秘	<i>bempi</i>	constipation	やけど	<i>yakedo</i>	burn
げり下痢	<i>geri</i>	diarrhea	ひんけつ貧血	<i>hinketsu</i>	anemia
めまい	<i>memai</i>	dizziness	おうと嘔吐	<i>oto</i>	vomiting
しっしん湿疹	<i>shisshin</i>	eczema / rash	ぜん息 <small>そく</small>	<i>zensoku</i>	asthma
すり傷 <small>きず</small>	<i>surikizu</i>	grazed	むし虫さされ	<i>mushisasare</i>	bug bite

● ^{からだ} ^{なまえ} 体の名前 Body parts

あたま頭	<i>atama</i>	head	むね胸	<i>mune</i>	chest
みみ耳	<i>mimi</i>	ear	せなか背中	<i>senaka</i>	back
は歯	<i>ha</i>	tooth (teeth)	こし腰	<i>koshi</i>	lower back
め目	<i>me</i>	eye	おなか	<i>onaka</i>	stomach

はな 鼻	<i>hana</i>	nose	おしり	<i>oshiri</i>	bottom
くちびる 唇	<i>kuchibiru</i>	lips	うで 腕	<i>ude</i>	arm
くち 口	<i>kuchi</i>	mouth	てくび 手首	<i>tekubi</i>	wrist
した 舌	<i>shita</i>	tongue	て 手	<i>te</i>	hand
あご	<i>ago</i>	chin	ゆび 指	<i>yubi</i>	finger
のど	<i>nodo</i>	throat	つめ	<i>tsume</i>	nail
ひたい	<i>hitai</i>	forehead	あし 足	<i>ashi</i>	foot (feet)
ほお (ほほ)	<i>ho o / hoho</i>	cheek	ふと 太もも	<i>futomomo</i>	thigh
こめかみ	<i>komekami</i>	temple	あしくび 足首	<i>ashikubi</i>	ankle
くび 首	<i>kubi</i>	neck	ふくらはぎ	<i>fukurahagi</i>	calf
かた 肩	<i>kata</i>	shoulder	つま ^{さき} 先	<i>tsumasaki</i>	toes
かんせつ 関節	<i>kansetsu</i>	joint	かかと	<i>kakato</i>	heel

しょうじょうせつめい
● 症状説明シート Explaining your condition

<p>◆^{びょうき}これまでにかかった病気など (Past medical history)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{こうけつあつ}高血圧(hypertension)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{そく}ぜん息(asthma)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{とうようびょう}糖尿病(diabetes)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{がん}がん(cancer)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{かんぞう びょうき}肝臓の病気(liver disease)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{のう びょうき}脳の病気(brain disease)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{しんぞう びょうき}心臓の病気(heart disease)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{じんぞう びょうき}腎臓の病気(kidney disease)</p>	<p>◆^{げんざいの くすり}現在飲んでいる薬 (Are you currently taking any medication?)</p> <p><input type="checkbox"/> ある(Yes)</p> <p><input type="checkbox"/> ない(No)</p>
<p>◆^いかかりつけ医 (Family doctor)</p> <p><input type="checkbox"/> ある(Yes)</p> <p><input type="checkbox"/> ない(No)</p>	<p>◆^{じょせい}(女性のみ) (Females only)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{にんしん}妊娠している(pregnant)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{せいりちゅう}生理中である(on your period)</p>
<p>◆^{なに}何がおこりましたか (What happened to you?)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{けが}けが(injury)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{ころんだ}ころんだ(falling)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{やけどをした}やけどをした(burn)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{つよ う}強く打った(struck by something)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{たか}高いところから^お落ちた(fell from a high place)</p>	<p>◆^{あれる きー}アレルギー(Allergy)</p> <p><input type="checkbox"/> ある(Yes)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{くすり}薬 (medicine)</p> <p><input type="checkbox"/> ^{た もの}食べ物(food)</p> <p><input type="checkbox"/> ^たその他(others)</p> <p><input type="checkbox"/> ない(No)</p> <p><input type="checkbox"/> ^さものが刺さった(stabbed or pierced by)</p> <p><input type="checkbox"/> ^き切った(cut)</p> <p><input type="checkbox"/> ^たその他(others)</p>

◆ 急きゆうな病びょう気き(sudden illness)

痛いたみ(pain)

ずいつと痛いたい(continuous pain)

といきどいき痛いたい(occasional pain)

締しめつ付けるような痛いたみ(constricting pain)

刺さすような痛いたみ(stabbing pain)

にいぶい痛いたみ(dull pain)

嘔おう吐と(vomiting)

熱ねつ(fever)

気き分ぶんがわる悪わるい(nausea)

めめまい(dizziness)

下げ痢り(diarrhea)

息いき苦くるしい(short of breath)

出しゅ血けつ(bleeding)

心しん臓ぞうの動どう悸き(palpitation)

ししびびれ(palsy)

ままひ(paralysis)

けけいいれれん(spasm)

はっこう
発行
ねん がつ
2024年4月

さかいでしこくさいこうりゆうきょうかい
坂出市国際交流協会
さかいでしむろまちにちょうめ
坂出市室町二丁目3-5
さかいでしやくしよ ひしよこうほうかない
坂出市役所 秘書広報課内
(0877) 44-5000

Published

April, 2024

Sakaide International Association
Sakaide City Hall
Secretarial and Public Relations Division
2-3-5 Muromachi, Sakaide
(0877) 44-5000

