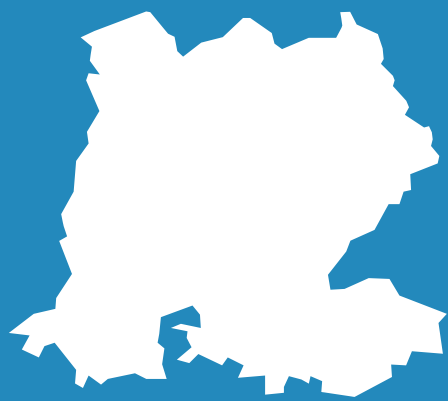


きたかたし
喜多方市

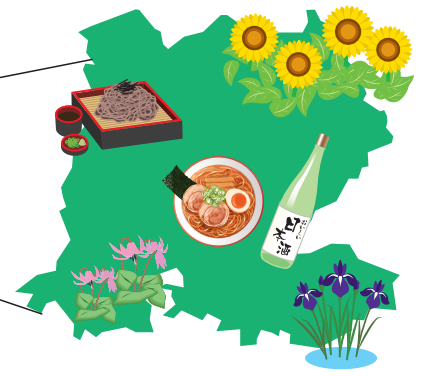
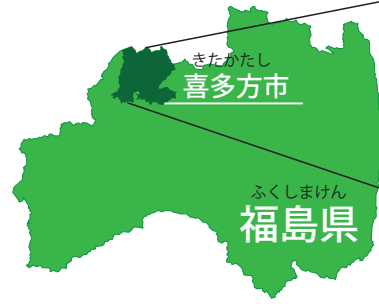
がいこくじん せいかつ ぼうさい
外国人のための生活・防災
がいどぶつく
ガイドブック



あいづきたかたこくさいこうりゅうきょうかい
会津喜多方国際交流協会

01 はじめに

きたかたし
喜多方市へようこそ！



じんこう 人口	めんせき 面積	せたいすう 世帯数	ざいじゅうがいこくじん 在留外国人
44,472人	554.63km ²	16,106世帯	313人

2023年8月現在 喜多方市HPより

在留カード ざいりゅうカード

ざいりゅうカードは「在留カード」は3カ月より長く日本に住む外国人が
入管 (Regional Immigration Services Bureau 地方出入国在留管理局) から
もらうIDカードです。とても大事なカードです。



ざいりゅうカードには、名前や国籍や住所などが書いてあります。
・16歳以上の人はいつも持ってってください。入管や警察の人が
「見てください」と言ったら、見せなければなりません。
・身分証明書 (IDカード) ですので、入管や市役所などに書類を
出す時に必要です。

- ・在留資格…日本になぜ来たか。在留資格に書いてあること以外の仕事はできません。
- ・在留期限…日本にすることができる最後の日。期限を過ぎて日本にいることはできません。

もくじ
- 目次 -

01	はじめに	-----	1
02	喜多方に引越してきたら	-----	3
	・住民登録、マイナンバー登録	-----	3
	・保険	-----	4
	・年金	-----	4
	・税金	-----	5
03	喜多方で暮らす	-----	6
	・自治会	-----	6
	・生活	-----	6
	・郵便	-----	7
	・銀行	-----	8
	・ごみの分別	-----	9
	・乗り物について	-----	12
04	結婚・子ども	-----	14
05	病気・けが	-----	17
	・病院に行く	-----	17
	・もしものときは	-----	21
06	災害への備え・避難	-----	22
07	日本語教室	-----	26
08	おわりに	-----	27
	・会津喜多方国際交流協会の連絡先	-----	27

02 喜多方に引越してきたら

喜多方市に住む人は「住民登録」をします（転入届）。

なに 何をする	いつまで	どこに	も 持っていくもの
てんにゆうとどげ だ 「転入届」を出す	喜多方市に住み 始めてから14日以内	市役所 市民課 総合支所住民課	ざいりゅうカード ・在留カード ばすぽーと ・パスポート かぞくかんけい しょうめい しょうい ・家族関係を証明する書類
まいなんばんカード マイナンバーカード （個人番号をつくる）		市役所 市民課 総合支所住民課	ざいりゅうカード ・在留カード まいなんばん-つうちしょ ・マイナンバー通知書

「マイナンバー」

- 日本の住民票がある全ての人に割り当てる番号。
- 税金、保険などに使われるとても大事な個人情報です。
- 「マイナンバー通知」★
- あなたのマイナンバーをお知らせする書類が住民票の住所に届きます。
- 届いたら、なくさないように気をつけてください。
- 「マイナンバーカード」（個人番号）
- マイナンバーが書かれたICカード。
- ★の書類が届いたら市役所に申請してつくることができます。
- マイナンバーがあるとコンビニで住民票などの証明書類を手に入れることができます。



保険 ほけん

かけつ なが にほん す ひと かいしゃ ほけん こくみんけんこうほけん かにゆう
3カ月より長く日本に住む人は「会社の保険」か「国民健康保険」に加入します。

ほけん はい かなら ほけんしょう びょういん い かなら ひつよう
保険に入ると必ず「保険証」がもらえます。病院に行くときは必ず必要です。

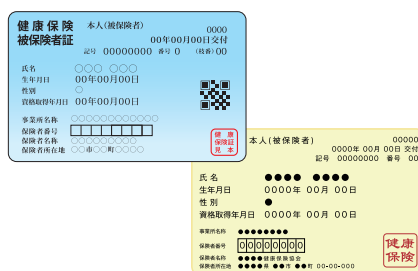
ほけんしょう びょういん かね
「保険証」をみせると、病院ではらうお金が30%になります。

かいしゃ はたら ひと はたら ひと かぞく → しゃかいほけん
①会社で働いている人、働いている人の家族 → 社会保険

いがい ひと → こくみんけんこうほけん
②①以外の人 → 国民健康保険

しやくしょ もう こ
②は市役所で申し込みます。

ひと こくみんけんこうほけんぜい はら
②の人は国民健康保険税を払います。



年金 ねんきん

にほん じゅうみんひょう ひと さい ひと はい
日本に住み票がある人で、20~59才までの人は入ります。

とし しょう しゃ かね
年をとったとき、障がい者になったときに、お金をもらえます。

こうせいねんきん かいしゃ はたら ひと かいしゃ こうせいねんきん はい
①厚生年金…会社で働いている人は会社で厚生年金に入れます。

こくみんねんきん はい ひと しやくしょみんか そうごうししょ もうしこ
②国民年金…①に入っていない人 市役所市民課か総合支所で申込みできます。

めんじょしんせい そうだん
「免除申請」があります。相談をしてください。

もうしこ ざいりゅうカード ぼす ぼーと ひつよう
申込みのときは、「在留カード」「パスポート」が必要です。



税金 ぜいきん

にほん す ひと はら
日本に住む人は払います。

しょとくぜい きゅうりよう たい ぜいきん
①所得税…給料などに対してかかる税金です。

じどうしゃぜい くるま も ひと ねん かいじどうしゃぜい はら
②自動車税…車を持っている人は、1年に1回自動車税を払います。

じゅうみんぜい す し けん はら ぜいきん
③住民税…住んでいる「市」や「県」に払う税金です。

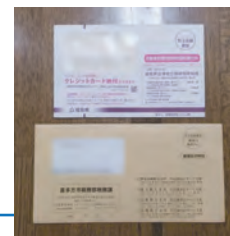
とし いちがつついたち す ところ はら
その年の1月1日に住んでいた所に払います。

ぜんねん いちがつついたち がつ にち きゅうりよう ぜいきん か
前年の1月1日~12月31日までにもらった給料で、税金は変わります。

しょうひぜい しょうひん さーびす ぜい
④消費税…商品やサービスにかかる税です。

しょうひん ねだん ぜいきん
商品の値段の10%が税金です。

た もの みせ た みせ も かえ
ただし、食べ物をお店で食べるときは10%、お店から持ち帰るときは8%です。



よくあるトラブル

ぜいきん したら のうふしょ とど なに てがみ わ
Q.税金の支払い納付書が届いたけど、何の手紙か分からず、

そのままにしてしまった。

ぜいきん したら きじつ す えんたいきん かね
A.税金の支払いの期日を過ぎると「延滞金」というお金がかかり、
支払う金額が高くなることがあります。

とど なに か かくにん
届いたら、すぐに何が書いてあるか確認しましょう。

03 喜多方で暮らす

自治会 じちかい

ちいき す ひと きょうりよく かつどう
地域に住んでいる人たちが協力して活動するところ。

じちかいちょう す かくにん
自治会長さんがどこに住んでいるかを確認しましょう。

じちかいちょう まいとしか じちかい る ー る ちが
※自治会長さんは毎年変わります。自治会によってルールも違います。

- ① じちかいひ じちかい きんがく ちが しはら ほうほう かくにん
自治会費…自治会によって金額が違います 支払い方法も確認しましょう
- ② す ばしょ ひ じかん
ごみを捨てる場所、日にち、時間
- ③ かいらんばん し ちいき じょうほう の
回覧板（市や地域の情報が載っているもの）
- ④ こうほう し じょうほう の
広報（市の情報が載っているもの）
- ⑤ きんじょ いべんとじょうほう
近所のイベント情報
- ⑥ ちいきせいそう れんらく
地域清掃の連絡
- ⑦ ぼうはんぱとるー る じょうほう
防犯パトロールなどの情報



生活 せいかつ（ライフライン らいふらいん）

せいかつ ひつよう すいどう でんき がす にほん らいふらいん よ
生活に必要な【水道・電気・ガス】のことを、日本では「ライフライン」と呼ん

でいます。生活に大事なものという意味です。

【水道】…水を使えるようにする

きたかたしやくしよ すいどうか きゃく せん たー れんらく
喜多方市役所 水道課お客さまセンターへ連絡する。TEL0241-22-1507

つか はじ みっかまえ れんらく どにしゆくじつ やす
使い始める3日前までに連絡してください。（土日祝日は休みです）

すいどうか ほーむペーじ もうしこ
水道課のホームページでも申込みできます。 →



きたかたし すいどう みず の
喜多方市の水道の水は飲むことができます。

すいどうりょうきん じょうすいどうりょうきん つか みず げすいどうりょうきん なが みず まいつきはら
水道料金…上水道料金（使った水） 下水道料金（流した水）を毎月払います。

【電気】…電気を使えるようにする

でんきがいしゃ れんらく でんきがいしゃ じぶん えら れんらく どうほくてんりよく
電気会社に連絡する（電気会社を自分で選んで連絡）…東北電力など

でんきだい けいさんほうほう かいしゃ ちが かいしゃ
電気代の計算方法は会社によって違いますが、ほとんどの会社が

きほんしりょうりょう しりょうりょう た ひよう
[基本使用料+使用料+その他の費用] となっています。毎月払います。

【ガス】…ガス（火）を使えるようにする

りょうり ひ ゆ わ がす つか
料理するときに火をつけたり、お湯を沸かすためのガスを使うことができます。

がす がいしゃ れんらく がすがいしゃ じぶん えら
ガス会社に連絡します。（ガス会社は自分で選びます）

きたかたし つか がす ぶるぼんがす しゅるい
喜多方市で使えるガスはプロパンガスという種類です。

がす だいきん けいさんほうほう かいしゃ ちが かいしゃ
ガス代金の計算方法は会社によって違いますが、ほとんどの会社が

きほんしりょうりょう しりょうりょう た ひよう
[基本使用料+使用料+その他の費用] となっています。毎月払います。

【郵便】

てがみ にもつ ゆうびんきょく おく ゆうびんきょく ぼすと ゆうびん
手紙や荷物は「郵便局」で送ることができます。郵便局やポストには「〒」の

まーく がついています。まず、住み始めた部屋の「転居届」を郵便局に出します。

か むずか にほんじん てつだ
書くのが難しいときは日本人に手伝ってもらいましょう。

【手紙】

ゆうびんきょく みせ きって か てがみ ひだりうえ ひつよう きんがくぶん きって は
郵便局やお店で「切手」を買って手紙の左上に必要な金額分の切手を貼りましょう。

きんがく てがみ しゅるい ちが
金額は手紙の種類によって違います。

【宅配荷物】

はこ にもつ い ゆうびんきょく も おも おお とど ちいき
箱などに荷物を入れて、郵便局に持っていきます。重さや大きさ、届ける地域

おく ねだん か
で送る値段が変わります。

ふざいひょう 【不在票】

いえ にもつ さ い ん ひつよう ゆうびん とど ふざいひょう ゆうびんう
家にいないときに荷物やサインの必要な郵便が届くと、「不在票」が、郵便受け
とど ふざいひょう か かた れんらく にもつ いちどとど
に届きます。「不在票」に書いてあるやり方で連絡をして、荷物をもう一度届け
てもらいます。(電話やLINEなど) 郵便局に取りに行くこともできますが、その
れんらく ふざいひょう みぶんしょう ひつよう
ときは連絡をして、「不在票」と「身分証」が必要です。

ご不在連絡票

いちどとど ほうほう
もう一度届けてもらう方法

でんわ にほんご
①電話 (日本語のみ)

いんたーねっと
②インターネット

こーど よ と
QRコードを読み取ります。

ゆうびん
③郵便またはFAX

まどぐち
④窓口

銀行 ぎんこう

こうざ つく みぶんしょうめいしょ ぎんこう
口座を作るとき…「身分証明書」「はんこ (いらない銀行もあります)」を、
も ぎんこう い
持って銀行に行きます。

こうざ つうちょう きゃっしゅかーど みぶんしょう
口座をやめるとき…「通帳」「キャッシュカード」「身分証」「はんこ (いらない
ぎんこう も ぎんこう い
銀行もあります)」を持って銀行に行きます。

ごみの分別 ごみのぶんべつ

きたかたし
喜多市では

もえるごみ

もえないごみ

ぶらすちっくごみ

しげん
資源ごみ

しゅるい わ き ばしょ す す ばしょ あつ ひ ちが
の4種類に分けて、決まった場所に捨てます。住む場所で、ごみを集める日も違います。
す ばしょ あつ ひ じちかいちょう き
(捨てる場所と集める日は自治会長さんに聞きましょう p.6)

かれんだー み あつ ひ あさ き ばしょ だ
ごみのカレンダーを見て、集める日の朝8:30までに決まった場所にごみを出しましょう。

しゅうじゅうびあつ ひ ひ まえ ひ よる だ
収集日(集める日)ではない日や、前の日の夜などにごみを出してはいけません。

そふあ ベット おお す ば す そだい
ソファやベッドなどの大きなごみはごみ捨て場に捨てられません。(粗大ごみ)

じぶん かんきょうせんたーやまとうじょう も
自分で「環境センター山都工場」に持って行ってください。

がつ がつ がつ じたく かいしゅう じぶん いえ かいしゅう ひと
5月、8月、11月に自宅に回収してもらえます。自分の家に回収してほしい人は
しやくしょ しみんせいかつか もう こ
市役所の市民生活課に申し込んでください。

かてん てれび せんたくき れいぞうこ えあこん ぱそこん だ
家電(テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン、パソコン)は「ごみ」に出せません。

か みせ でんきや りさいくるりょうきん はら も
買ったお店か電気屋などに「リサイクル料金」を払って、持って行ってもらいます。

つか お でんち ばってりー だ
使い終わった電池やバッテリーは、ごみに出さないでください。

ぶらす まいなす てーぶ は しやくしょ しみんせいかつか そうごうしよ
+ と - のところにテープを貼って、市役所の市民生活課または総合支所の
じゅうみんか こうみんかん も
住民課、公民館に持ってきてください。

とらぶる よくあるトラブル

にわ も ちゅうい
Q.庭でゴミを燃やしたら注意をされた。

いえ にわ も
A.家の庭などでゴミを燃やしてはいけません。

かなら き ひ だ
ごみは必ず決まった日に出しましょう。

だいいょうぶ ひ じゅうぶんき つ
BBQはやっても大丈夫ですが、火には十分気を付けましょう。

その他のよくあるトラブル

Q. アパートでパーティーをしたら、うるさいと注意された。

A. アパートやマンションなど、隣の部屋が近いところでは、大きな音や声を出してはいけません。

✕ 朝早い時間や（朝7:00くらいまで）夜遅い時間（夜9:00過ぎくらい）

に洗濯したり掃除機を使ったりするのはやめましょう。

△ 2階より上に住んでいる人は足音にも気を付けましょう。

○ 小さい子どもがいたり、どうしても音がでてしまうときは、

大家さんや近くに住んでいる人に先に相談しておきましょう。

Q. トイレの紙をどうしたらよいか分からない。

A. 使った後のトイレトーパーはごみ箱に捨てません。

トイレに流します。

✕ トイレトーパー以外のごみはトイレに流してはいけません。

Q. 鳥をみつけたので、捕まえて焼いたら注意された。

A. 日本では動物を捕まえて殺してはいけません。
もちろん食べてもいけません。

Q. 海や川で魚をとったら注意された。

A. 海や川の場所によっては、「漁業権」や「遊漁券」がないと、

魚を捕まえてはいけないところがあります。勝手に魚や貝をとると

「密漁」という犯罪になってしまうことがあります。注意しましょう。



乗り物について のりものについて

【のーと喜多方 (みんべえ号)】

あぶり でんわ ややく の の ばす
アプリか電話で予約して乗ることができる「みんなで乗るバス」です。

かい えん おとな の
1回400円(大人)で乗ることができます。

へいじつ げつ きん の
平日(月~金)だけ乗ることができます。



【電車】

きたかたし ばんえつさいせん の でんしゃ の
喜多方市ではJR磐越西線に乗ることができます。電車に乗るときは「きっぷ」

か の すいか ばすも かーど も ひと かーど
を買ってから乗ります。SUICAやPASMOのカードを持っている人は、カード

つか の
を使って乗ることができます。

【タクシー】

とお にもつ おお たくしー よ
遠いところへいきたいときや、荷物が多いときは「タクシー」を呼ぶこともで

きます。

【自転車】

ゆうがた くら らいと
夕方など暗くなったときは「ライト」をつけましょう。

さけ の じてんしゃ の にほん こうつうる ー る まも
お酒を飲んだら、自転車にも乗れません。日本の交通ルールを守りましょう。

じてんしゃ へる めつと の
自転車はヘルメットをかぶって乗りましょう。

こうつう 【交通ルール】

にほん ある ひと みぎがわ しゃりょう た い や ひだりがわ とお
日本では、歩く人が右側、車両(タイヤがついているもの)は左側を通ること

なっています。じてんしゃ しゃどう はし
になっています。自転車は車道を走ります。

しんごう
信号は

あお みどりいろ あお にほんじん よ すす
・青(緑色ですが「青」と日本人は呼びます) → 進むことができます。

きいろ くるま ひと と
・黄色 → 車も人も止まります。

あか すす
・赤 → 進んではいけません。

みち ある わた おうだんほどう ある
道を歩いて渡るときは「横断歩道」を歩きましょう。



くるま うんてん 【車の運転】

くるま うんてん うんてんめんきょしょう ひつよう
車の運転をするには「運転免許証」が必要です。

にほん うんてんめんきょしょう と
「日本の運転免許証」を取るには、

じどうしゃきょうしゅうじょ がっこう かよ うんてん ほうほう る ー る べんきょう
①自動車教習所という学校に通い、運転の方法やルールを勉強します。

ふくしまけん うんてんめんきょせん たー てすと う
②福島県の「運転免許センター」などでテストを受けます。

てすと ごうかく うんてんめんきょしょう
③テストに合格したら、「運転免許証」がもらえます。

じどうしゃきょうしゅうじょ かよ かね やく かげつ かげつ やく まんえん
※自動車教習所に通うにはお金がかかります。(約1カ月~2カ月で約30万円くらい)

氏名	日本花子	〇年〇月〇日生
本籍		
住所	〇県〇市〇町〇丁目〇番地	
交付	〇年〇月〇日	
〇年〇月〇日まで有効		
種別	優良	運転免許証
番号	000000000000	号
有効期	00年00月00日	至
交付日	00年00月00日	至

04 結婚・子ども

結婚 けっこん

がいこく ひと にほんじん けっこん
外国の人と日本人が結婚するときは…

どこで	なに 何をする	も もっていくもの
しやくしよしみんか 市役所市民課 そうごうしよじゆうみんか 総合支所住民課	こんいんとどけ だ 婚姻届を出す	こんいんとどけ ばすぽーと しゅっせいしやうめいしよ 婚姻届・パスポート・出生証明書 こんいんようけんぐびしやうめいしよ 婚姻要件具備証明書 ざいりゅうしかくしやうめいしよ 在留資格証明書・その他
たいしかん りやうじかん 大使館・領事館	けっこん 結婚することができる証明をもらう	しやうめい
しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく 出入国在留管理局	けっこん ざいりゅうしかく か てつづ 結婚して在留資格が変わるときは手続きしなければなりません	

がいこくじんどうし けっこん じぶん くに ほくりつ けっこん き
外国人同士が結婚するときは、自分の国の法律で結婚を決められます。

かぞく かんけい か ざいりゅうしかく へんこう
家族の関係が変わったときは「在留資格」を変更しなくてははいけません。


子ども

【妊娠】

にんしん わ しやくしよ しゃかいふくしか にんしんとどけ だ
妊娠したと分かったら、市役所「社会福祉課」に「妊娠届」を出します。

まいなんばーかーど ざいりゅうしかくしやう ひつよう
(マイナンバーカード、在留資格証が必要です)

じぶん だ か ひと だ いにんじやう
※自分で出せないときは代わりの人が出すこともできます (委任状)

ほしけんこうてちやう 「母子健康手帳」 	にんぶけんこうしんさ にんぶけんしん けんしん よほうせつしゅ 妊婦健康診査 (妊婦健診)、子どもの健診、予防接種 ちゆうしゃ か だいじ てちやう (注射) のことを書く大事な手帳です。
はは こ けんこう 「母子の健康のしおり」	びやういん にんぶしかけんしん にんぶけんしん さんご いっかげつけんしん 病院 (妊婦歯科検診、妊婦健診、産後1か月健診、 しんせいじちやうかくけんさ やす かあ はいしゃ 新生児聴覚検査) が安くなります。(お母さんの歯医者、 かあ けんしん う いっかげつご あか かあ お母さんの健診、生まれて1か月後の赤ちゃんとお母 けんさ やす にんしん びやういん さんの検査…が安くなります) 妊娠したら、病院に よやく かよ 予約をして通いましょう。

【子どもが生まれたら】

どこで	なに 何をする	も もっていくもの
しやくしよしみんか 市役所市民課 そうごうしよじゆうみんか 総合支所住民課	う にちいない 生まれてから14日以内に しゅっせいとどけ だ 出生届を出す しゅつさんいくじいちじきん 「出産育児一時金」を しんせい 申請する こくみんけんこうほけん はい ※国民健康保険に入る	ほしけんこうてちやう ・母子健康手帳 どう かあ ざいりゅうしかく ・お父さん、お母さんの在留資格 かーど カード しゅっせいとどけ びやういん ・出生届 (病院でもらう)
たいしかん りやうじかん 大使館・領事館	にちいない ざいりゅうしかくしゅとくてつづ 30日以内に在留資格取得手続きをする	
しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく 出入国在留管理局	じぶん くに あか う ほうこく 自分の国に赤ちゃんが生まれたことを報告する	

【子どもの医療費】

さい さい びやういんだい むりよう むりよう ちりやうひ
0才～18才の子どもの病院代が無料になります。(無料にならない治療費

もあります)

【児童手当】

ちゆうがくせい そだ おや
中学生までの子どもを育てている親がもらえます。

【保育園・子ども園】

さい さい あず おや しごと びやうき
0才～5才の子どもを預かってくれます。親が仕事や病気などで子ども
せわ あず
の世話ができないときに預かってくれます。

【幼稚園】

しやうがっこう はい まえ さい さい はい きやういく ばしよ
小学校に入る前の3才～5才の子どもが入ることができる「教育」の場所
です。

しょうがっこう ちゅうがっこう

【小学校・中学校】

しょうがっこう さい さい かよ べんきょう おし ねんかん
小学校…6歳～12歳までのこどもが通います。勉強を教えてください。(6年間)

ちゅうがっこう さい さい かよ べんきょう おし ねんかん
中学校…13歳～15歳までのこどもが通います。勉強を教えてください。(3年間)

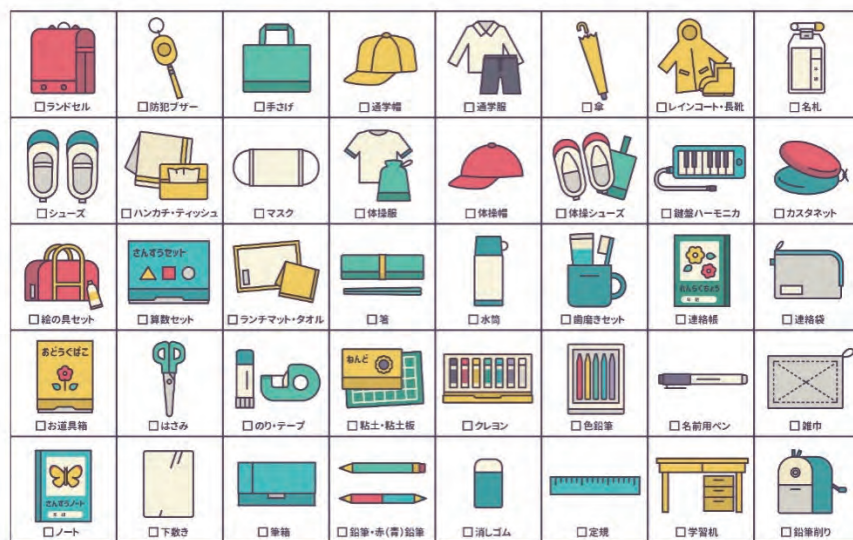
しょうがっこう す ばしょ がっこう き
小学校は住んでいる場所によって学校が決まります。

にほんじん しょうがっこう ちゅうがっこう かよ ほうりつ き
日本人は小学校・中学校までは通うことが法律で決められています。

しょうがっこう にゅうがく じゅんび ひつよう
小学校に入学するときは、たくさん準備するものが必要です。

すべ こ なまえ か
また、全てのものに子どもの名前を書きます。

にゅうがくじゅんび ち え っ く り す と 入学準備チェックリスト



こうこう 【高校】

こうこう さい さい かよ ねんかん にゅうがく まえ
高校…16歳～18歳までのこどもが通います。(3年間) 入学する前に

て す と にゅうし う ごうかく かよ
テスト(入試)を受けて、合格したら、通うことができます。

05 びょうき 病気やケガ

びょういん い 【病院に行く】

にほん びょういん こじんびょういん しんりょうじょ おお びょういん そうごうびょういん
日本の病院は個人病院・診療所と、大きい病院(総合病院)があります。

ぐあい わる しょうじょう か い
具合が悪くなったときや、けがをしたときは、症状にあった「科」に行きます。

かなら ほけんしょう も い
※必ず「保険証」を持って行きましょう。

こじんびょういん しんりょうじょ しら なお おお びょういん
・個人病院・診療所で調べたり、治したりできないときは大きい病院を紹介されます。

はじ おお びょういん そうごうびょういん い しょうかいじょう
・初めて大きい病院(総合病院)に行くときは「紹介状」がないと、

せていりょうようひ えん
「選定療養費」(5000～7500円くらい)がかかります。

い びょういん しょうかいじょう い
いつも行っている病院で「紹介状」をもらってから行きましょう。

びょういん か やす ひ ちが びょういん い しら い
・病院や科によって休みの日が違うので病院に行くときは調べてから行きましょう。

あいづ そうごうびょういん おお びょういん
会津にある総合病院(大きな病院)

びょういん なまえ 病院の名前	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号	やかんきゅうきゅう 夜間救急
一般財団法人竹田健康財団 ただそごうびょういん 竹田総合病院	あいづわかまつしやまがまち 会津若松市山鹿町3-27	0242-27-5577 よやくせんよう (予約専用 8:00~17:00)	あり
一般財団法人温知会 あいづちゅうおうびょういん 会津中央病院	あいづわかまつしつるがまち 会津若松市鶴賀町1-1	0242-25-2525 だいひょう (代表)	あり
福島県立医科大学 あいづいりょうせんたー 会津医療センター	あいづわかまつしかわひがしまちたにさわえだ 会津若松市河東町谷沢前田 21-2	0242-75-2100 だいひょう (代表)	

「診療科」は何科に行けばいいの？

①	内科	病気のとき。風邪や、お腹が痛い、熱がある など
②	整形外科	けが、腰が痛い、足が痛い、関節が痛い など
③	耳鼻科	耳・鼻・のどの調子が悪いとき
④	眼科	目の調子が悪いとき
⑤	産婦人科	妊娠したとき、女性の病気など
⑥	小児科	こどもが具合悪いとき(赤ちゃんから中学生くらいまで)
⑦	皮膚科	肌の調子が悪いとき
⑧	精神科	心の病気のとき

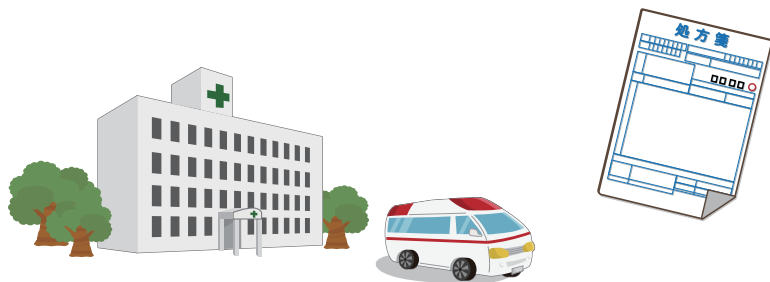
くすり

【薬をもらう】

・病院で、医者に診てもらった後、薬が必要な時は「処方箋」がもらえ

ます。

- ・「処方箋」をもって、病院の近くの「薬局」に行きましょう。
- ・薬局で「処方箋」を受付に渡すと、薬を買うことができます。
- ・「処方箋受付」と書いてある薬局に行きましょう。



喜多方市の病院

病院の名前	住所	でんわばんごう 電話番号 (0241)	診療科
昨雲会 飯塚病院	喜多方市松山町村松字北原3634-1	24 - 3421	①⑧
昨雲会 飯塚病院付属 有隣病院	喜多方市 松山町村松字北原3634-1	24 - 5021	①②④
小野病院	喜多方市字沼田6994	22 - 0414	①②
日新会入澤病院	喜多方市時田3106-2	22 - 0267	①②
佐原病院	喜多方市字永久7689-1	22 - 5321	①
爽陽会鳴瀬病院	喜多方市字稻荷宮7307-1	24 - 3333	①②
健仁会 あきもと整形外科クリニック	喜多方市字下川原8290-12	21 - 1515	①②
いとう眼科	喜多方市字江中子4178	22 - 5900	④
医療生協きたかた診療所	喜多方市字押切東一丁目33	23 - 3611	①⑥
市役所の前の診察室大竹内科	喜多方市字梅竹7294-2	22 - 0241	①⑥
喜多方市地域・家庭医療センター ほっと☆きらり	喜多方市字六枚長4212	24 - 5320	①②③ ④⑤⑥ ⑦⑧
君島内科消化器科クリニック	喜多方市字一丁目4569	24 - 5800	①⑥
子博会高橋小児クリニック	喜多方市関柴町上高領字家ノ北605-1	25 - 7066	①⑥
手代木医院	喜多方市字経壇45-1	22 - 0034	②
福田耳鼻咽喉科醫院	喜多方市字西四ツ谷275	24 - 4187	③⑥
内科消化器科みつはし医院	喜多方市関柴町上高領字広面681-1	21 - 1311	①
山田産婦人科医院	喜多方市字惣座宮2735-1	22 - 3032	①⑤⑥
ゆうゆうクリニック	喜多方市字江中子4183	22 - 2111	①⑤⑥
福壽会武田医院	喜多方市塩川町字東栄町1-3-6	27 - 4031	①②⑥⑦
くまたクリニック	喜多方市塩川町字東栄町5-5-11	28 - 1233	①⑥
晶晴会喜多方腎泌尿器クリニック	喜多方市字三丁目4782	23 - 5531	①

夜や休みの日に病気・ケガをしたら？

きゅうきゅうとうばんい
【救急当番医】

にちようび しゅくじつ み びょういん まいつきき
日曜日や祝日に診てもらえる病院は、毎月決まっています。

こうほう きたかたし ほーむぺーじ かくにん
「広報きたかた」か、喜多方市ホームページで確認してください。



やかんきゅうきゅう
【夜間救急】

よる ぐあい わる おお びょういん きゅうきゅうまどぐち い
夜などに具合が悪くなったときは大きい病院の「救急窓口」に行きます。

きゅうきゅうまどぐち そうごうびょういん
救急窓口は総合病院にあります。

じぶん びょういん い きゅうきゅうしや よ まよ
自分で病院に行くか、救急車を呼ぶか、迷ったら

7 1 1 9 または 0 2 4 - 5 2 4 - 3 0 2 0

ふくしまけんきんきゅうそうだんまどぐち まいにち じかん でんわ
(福島県救急相談窓口 毎日24時間電話できます)

よる ぐあい きゅう わる
夜にこどもの具合が急に悪くなったら

8 0 0 0 または 0 2 4 - 5 2 1 - 3 7 9 0

ふくしまけん きゅうきゅうでんわそうだん まいにちよる あさ でんわ
(福島県子ども救急電話相談 毎日夜7:00～朝8:00に電話できます)

もしものときは (緊急のとき)

きゅうきゅうしや しょうぼうしや よ かね
救急車・消防車を呼んでもお金はかかりません。

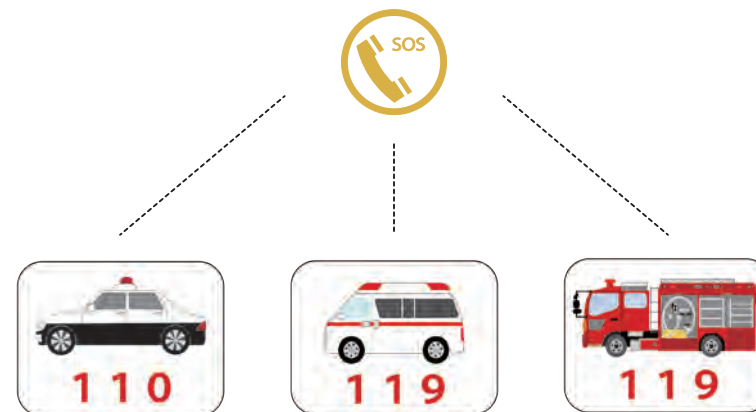
きんきゅう れんらく ばんごう つうわりよう むりよう
緊急のときは、すぐに連絡してください。この番号は通話料が無料です。

<p>119</p> <p>ひやくじゅうきゅうばん いちいちきゅう</p> <p>しょうぼうしや きゅうきゅうしや (消防車か救急車)</p>	<p>かじ ・火事</p> <p>きゅう びょうき ・急な病気</p> <p>おお ・大けが</p>	<p>かじ きゅうきゅう き 火事ですか？救急ですか？と聞かれます。</p> <p>かじ きゅうきゅう はな 「火事です」／「救急です」と話します。</p> <p>ばしょ じかん いま じょうたい はな 場所、時間、今どんな状態か話します。</p>
<p>110</p> <p>ひやくとうばん</p> <p>けいさつ (警察)</p>	<p>はんざい ・犯罪</p> <p>どうなん ぼうりょく (盗難・暴力など)</p> <p>じこ ・事故</p>	<p>じけん じこ き 事件ですか？事故ですか？と聞かれます。</p> <p>「いつ」「どこで」「何があった」</p> <p>けが ひと 「ケガした人がいるか」を</p> <p>おつ はな 落ち着いて話してください。</p>

けいさつ れんらく お もの とど
警察に連絡したいとき、落とし物を届けたいとき

ちか こうばん ちゅうざいしょ けいさつしょ れんらく
近くの交番(駐在所)か警察署に連絡します。

きたかたけいさつしょ
喜多方警察署：0241-22-5111



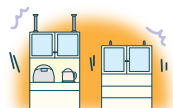

06 さいがい そな ひなん 災害への備え・避難

喜多方市で起きる災害 きたかたしでおきるさいがい

【地震】

じめん ゆ おお じしん たてもん たお こわ
地面が揺れます。大きい地震のときは建物が倒れたり壊れたりします。

かじ お
火事が起きるときもあります。

<p>じしん お まえ 地震が起こる前</p> 	<p>へや なか たな たお お 部屋の中の棚やたんすが、倒れないように置きます。</p> <p>ど あ まえ もの お ドアの前に、物を置かないようにしましょう。</p> <p>かぞく に しゅうごうばしょ き 家族で逃げたあとの集合場所を決めておきましょう。</p>
<p>じしん お あと 地震が起きた後</p> 	<p>あたま まも て ーぶる した はい ひ け 頭を守ります。テーブルなどの下に入ります。火を消します。</p> <p>でんき す いっ ち あんぜん ばしょ に 電気のスイッチをOFFにします。安全な場所に逃げます。</p> <p>に ばしょ わ にほんじん き 逃げる場所が分からないときは日本人に聞きます。</p> <p>くるま うんてん えんじん と どあ かぎ 車を運転しているときは、エンジンを止めます。ドアのカギは開けておきます。車から逃げるときはカギをつけたまま逃げます。</p> <p>いろいろ もの お あぶ くつ 色々な物が落ちて危ないときは靴をはきます。</p>


【大雨・台風】

あめ ふ つよ かぜ ふ かわ みず やま くず
雨がたくさん降ります。強い風が吹きます。川の水があふれます。山が崩れます。

<p>おおあめ たいふう お まえ 大雨・台風が起こる前</p>	<p>だいじ ぬ たか ばしょ お 大事なものは濡れないよう高い場所に置いておきます。</p> <p>かぞく に あと あつ ばしょ き 家族で逃げた後、集まる場所を決めておきます。</p>
<p>おおあめ たいふう お あと 大雨・台風が起きた後</p>	<p>かぜ つよ あぶ そと で 風が強くて危ないので、外に出るはいけません。</p> <p>かわ みず ふ あぶ ちか 川の水が増えて危ないので、近づいてはいけません。</p> <p>そと に す に ーかー 外に逃げるときはスニーカーをはきましょう。</p>



【大雪・なだれ】

ゆき ふ つ やま ゆき お
雪がたくさん降り、たくさん積もります。山の雪がたくさん落ちてきます。

<p>おおゆき ふ まえ 大雪が降る前</p>	<p>ゆき よう す こっ ぶ す の ーだん ぶ ようい 雪かき用のスコップやスノーダンプを用意しておきましょう。</p> <p>ゆき す ばしょ かくにん 雪を捨てる場所を確認してください。</p> <p>どうろ ゆき す (道路に雪を捨てるのはやめましょう)</p> 
<p>おおゆき ふ あと 大雪が降った後</p>	<p>やま やね ちか 山や屋根があるところに近づかないようにしましょう。</p> <p>ゆき す ばしょ お き つ 雪を捨てる場所に落ちないように気を付けましょう。</p> <p>くるま つ ゆき ちゅうしゃじょう ゆき かた 車に積もった雪はおろしましょう。駐車場の雪も片づけましょう。</p> <p>くるま はいき がす で 車の排気ガスが出る場所をふさがないようにしましょう。</p>

【避難情報と警戒レベル】 (避難→逃げること)

さいがい ただ じょうほう しら
まずは、災害のとき、正しい情報を調べます。

<p>きたかたし は ざーど まっ ぶ 喜多方市ハザードマップ</p> <p>に ばしょ わ (逃げる場所などが分かります)</p>	
<p>ぼうさいじょうほうめーる 防災情報メール「あいべあ」</p> <p>めーる さいがいじょうほう し (メールで災害情報を知ることができます)</p>	
<p>ぼうさいらじお 防災ラジオ…喜多方市の住民は市役所で貸してもらえます。</p>	

ひなんじょうほう ひなん じょうほう
《避難情報》 避難についての情報です。

<p>ひなんじゅんび 避難準備</p>	<p>ひなん じゅんび としよ 避難の準備をします。(お年寄りやこども)</p>
<p>ひなんかんこく 避難勧告</p>	<p>あんぜん ばしょ に みんな、安全な場所に逃げます。</p>
<p>ひなんしじ 避難指示</p>	<p>さいがい きけん たか 災害の危険が高いです。</p> <p>あんぜん ばしょ ひなん みんな安全な場所にすぐ避難しなければいけません。</p>


けいほうれ べる さいがい お きけん れ べる ひなん じょうほう
 《警報レベル》 災害が起こる危険のレベルと避難の情報

けいほうれ べる 警報レベル①	あめ かわ じょうほう てれび いん たーねっと しら 雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。
けいほうれ べる 警報レベル②	どこに どうやって 逃げるか 調べます。
けいほうれ べる 警報レベル③	ひなん じかん ひど ひなん 避難するのに時間がかかる人は避難します。
けいほうれ べる 警報レベル④	みんな 安全な 場所 に 避難 します。
けいほうれ べる 警報レベル⑤	さいがい お たいせつ いのち まも 災害が起こっています。大切な命を守ってください！

てんき に ゆーす
【天気ニュース】

てんき ことば じょうほう み
天気について14の言葉で情報が見られます。



おおあめとくべつけいほう 「大雨特別警報」 	あめ たくさん 降っています。山から石や砂が落ちてきます。 山の近くへ行かないでください。川の水が増えます。 家の中に水がきます。できるだけ高い所へ逃げてください。 川の近くへ行かないでください。
おおあめけいほう 「大雨警報」	あめ たくさん 降っています。 山から石や砂が落ちてくるかもしれません。
どしゃさいがいじょうほう 「土砂災害情報」	できるだけ高いところへ逃げてください。 山の近くに行かないでください
こうずいけいほう 「洪水警報」	川の水が増えています。家の中に水がくるかもしれません。 できるだけ高いところに逃げてください。

ひなん ばしょ
【避難する場所】

にげ ばしょ かぞく き
逃げる場所を家族で決めておきましょう。

まずは、「避難場所」へ逃げます。

いえ かえ ひなんじょ せいかつ
家に帰れないときなどは、「避難所」で生活することになります。

じぶん いえ ちか ひなんばしょ ひなんじょ み
自分の家の近くの避難場所と避難所を見ておきましょう。

ひなんばしょ
避難場所



つなみ こうずい じしん かし いちじてき
津波、洪水、地震、火事などから一時的に
逃げることができます。

おお こうえん ちゆうしゃじょう そと ひろ す べー す
大きな公園や駐車場など、外の広いスペースに
なっている場合が多です。

ひなんじょ
避難所



さいがい いえ す ひど
災害で家に住むことができなくなった人が
しばらく過ごすことができます。

がっこう こうみんかん こうきょう たてもの おお
学校や公民館などの公共の建物が多いです。
た もの みず ようい
食べ物や水が用意されています。

07 日本語教育について

喜多市には2つ日本語教室があります。

日本語教室

《会津喜多方国際交流協会》

春期（4月～6月）毎週水曜日 11回 18:30～20:00 喜多方プラザ

秋期（9月～11月）毎週水曜日 11回 18:30～20:00 喜多方プラザ

いずれも全11回で料金は3000円です。

《日中友の会》

19:30～20:50 塩川公民館

料金は1月につき1000円です。 ※変更になる場合もあります。

連絡先：090-2973-3888



08 おわりに

困ったときの連絡先

「会津喜多方国際交流協会」まで連絡をください。

TEL:0241-24-3131

「会津喜多方商工会議所」に電話がつながります。

「国際交流協会をお願いします」と言うと、

会津喜多方国際交流協会へ電話がつながります。

FAX:0241-25-7171

E-mail: mailakia@seagreen.ocn.ne.jp



facebook

Free Wi-Fiについて

喜多方市のいくつかの場所でFree Wi-Fiが使えます。

（公民館や市役所）



あいづきたかたこくさいこうりゅうきょうかい
会津喜多方国際交流協会
がいこくじん せいかつ ほうさいが いどぶっく
「外国人のための生活・防災ガイドブック」

はっこうび ねん がつ
発行日：2024年2月

はっこうしゃ あいづきたかたこくさいこうりゅうきょうかい
発行者：会津喜多方国際交流協会

かんしゅう きたかたし
監修：喜多方市

いんさつ せいほん あどふれっくす
印刷・製本：アドフレックス

