



こまっています。

けいさつ **110** 番 **119** 番

大使館の 電話番号



CUT

### へるぶかあと つか かた ヘルプカードの 使い方

へるぶかあと  
ヘルプカードは  
こま 困ったとき にほんじん 日本人に み 見せます。



か 書いたら、きと 切り取って  
ざいりゅうかあと 在留カードと いっしょ 一緒に  
も ある 持ち歩きます。



>>> れんらくさき <<<

いずみしやくしょ たぶんかきょうせいすいしんしつ  
出水市役所 多文化共生推進室

かごしまけん いずみしみどりまち  
どこ：鹿児島県 出水市 緑町 1-3

でんわ：0996-63-4196

めえる  
メール：tabunka\_c@city.izumi.kagoshima.jp



Facebook



Instagram

# いずみ みんなの まいにち

ねん がつ はっこう  
2026 年 2 月 発行  
いずみし  
出水市



# いづみへようこそ!

いづみし  
 出水市は みんなが 安心して 暮らせるように  
 「いづみ みんなの まいにち」をつく  
 くれました。  
 暮らしに 大切な ことが 書いてあります。  
 ぜひ 使ってください。

- こうきょうしせつ  
 公共施設・・・4 ページ
- がいこく た もの  
 外国の食べ物・・・5 ページ
- ごみ・・・6 ページ
- の もの  
 乗り物・・・8 ページ
- くりにつく びょういん  
 クリニック・病院・・・10 ページ
- にんしん しゅっさん こそだ  
 妊娠・出産・子育て・・・12 ページ
- ぼうさい  
 防災・・・13 ページ
- そうだんまどぐち  
 相談窓口・・・14 ページ



こうきょうしせつ  
公共施設



こうきょうしせつ  
市のHP (公共施設)

がいこく た もの  
外国の食べ物



し た もの  
市のHP (食べ物)

こうきょうしせつ  
公共施設

こうきょうしせつ あつ つか  
公共施設は、みんなが集まるところ、だれでも使えるところです。

えき がっこう しやくしょ としよかん たいいくかん こうえん  
たとえば、駅・学校・市役所・図書館・体育館・公園。

きれいはあく こうえん ゆうぐ きっずおこなあ  
クレインパーク 公園・遊具・キッズコーナー



つる  
ツルのことがわかります。

あそ  
子どもが遊ぶところがあります。

げつようび がつ がつ  
やすみ：月曜日(4月から 10月まで)

でんわ：0996-63-8915

せいねん いえ  
青年の家



ばあべきゅう  
バーベキューができます。

すばおつ  
スポーツもできます。

げつようび しゆくじつ  
やすみ：月曜日・祝日

がつ にち がつ にち  
12月29日から1月3日まで

でんわ：0996-63-2135

たいいくかん  
体育館 (マルマエスポーツセンター出水)



ばすけつとぼおる ばれえぼおる  
バスケットボール、バレーボール、  
ばどみんとん すばおつ  
バドミントンなど、スポーツができます。

とれえにんぐるうむ  
トレーニングルームもあります。

だい げつようび  
やすみ：第3月曜日

がつ にち がつ にち  
12月29日から1月3日まで

でんわ：0996-63-2144

べとなむ りょうり  
ベトナム料理とど



A しょうわまち  
昭和町 36-29



ふおん くえ  
Huong Que



B かみさばぶち  
上鯖洲 1549-2



ぽびい あじあ はうす  
Popy Asia House



C たかおのまち かみずる  
高尾野町上水流 673-2



びのい さりさり すとあ  
Pinoy SariSari Store



D たかおのまち しもずる  
高尾野町下水流 2710-5



いんど ねばある かれえ いずみてん  
すばらしい インドネパールカレー 出水店



E こがねまち  
黄金町 409

# ごみ

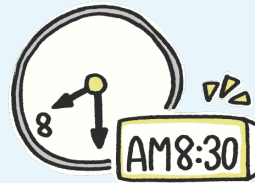


市のHP (ごみ)

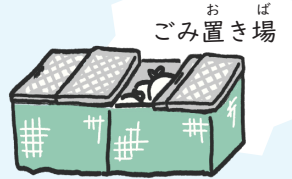
もやせるごみと もやせないごみは  
決まった ごみ袋に入れます。  
ごみ袋に名前を書きます。  
近くの ごみ置き場にもっていきます。



ぶくろいろ  
ごみ袋の色  
もやせるごみ: みどり  
もやせないごみ: とうめい  
ごみ袋はスーパーで  
か買することができます。



ごみを する日の朝8時30分までに  
決まった ごみ置き場へ もっていきます。  
夜は すてないでください。



ごみ置き場に ごみを 捨てたいときは、  
管理している人 (自治会、不動産屋) に  
相談してください。

も 燃やせるごみ、も 燃やせないごみ、しげん 資源ごみの  
置き場が 違うときも あります。  
捨てる前に 管理の人に 聞いてください。

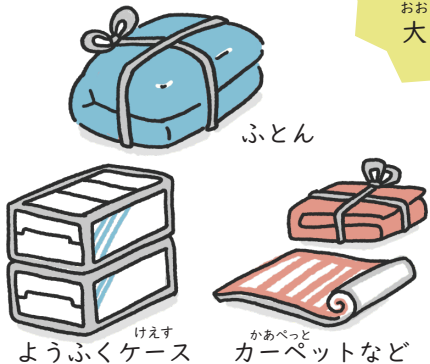
## もやせるごみ

しゅう 週に2回 かい 曜日



## もやせる粗大ごみ

つき 月に1回 かい 曜日



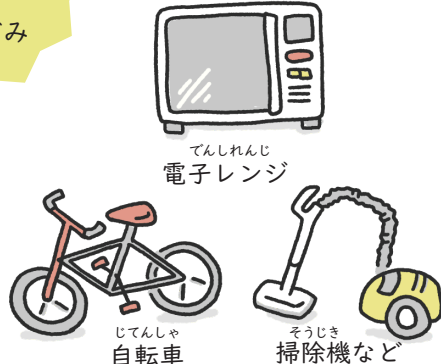
## もやせないごみ

つき 月に2回 かい 曜日



## もやせない粗大ごみ

つき 月に1回 かい 曜日



決まった ごみ袋に  
入らない  
大きなごみ

## 資源ごみ (リサイクル)

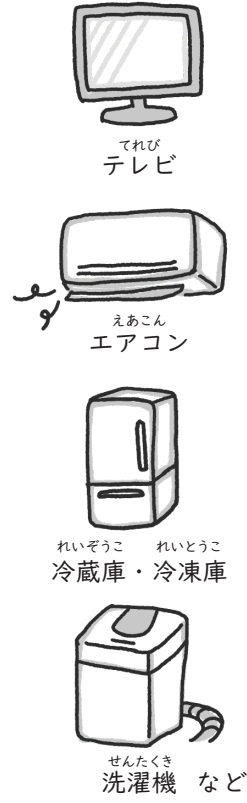
つき 月に2回 かい 曜日



つか ぜんぶ使ってから、  
あな 穴をあけます。

## 市であつめないごみ

市であつめない  
ごみがあります。  
もっと知りたい人は  
電話やホームページで  
調べてください。



# の 乗り物



ひさつ 肥薩おれんじ鉄道  
てつどう えき えき しょうきん 駅 (★の駅には、職員がいます。)



じこくひょう の じかん  
● 時刻表 (乗り物のくる時間がわかります。)

のぼ 上り みなまた やつしろ い  
水俣、八代のほうに行きます。

くだ 下り あくね せんたい い  
阿久根、川内のほうに行きます。

きゅうしゅうしんかんせん  
九州新幹線

しんかんせん えき てつどう いずみえき となり  
新幹線の駅は、おれんじ鉄道の出水駅の隣にあります。

ばす の かた  
バスの乗り方

ろせんばす かごしまくうこうれんらくばす しゃとるばす  
□ 路線バス □ 鹿児島空港連絡バス (シャトルバス)

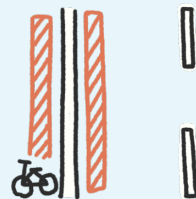
ばす の 乗ったら せりけん ちけつと 整理券 (チケット) をとります。

ばす でんしゃ なか バスや電車の中で てんわ 電話をしないで ください。

お ばすてい 降りるバス停で ぼたん ボタンを お 押します。

がめん 画面にでてくる かね はら お金を払います。

## じてんしゃ の るうる 自転車に乗る時のルール



じてんしゃ どうろ  
自転車は道路の  
ひだりがわはし  
左側を走ります。



へるめつと  
ヘルメットを  
かぶります。



かさ  
傘をさしながら  
の 乗らないでください。



おんがく  
音楽をききながら  
てんわ  
電話をしながら  
の 乗らないでください。



よる らいと  
夜はライトを  
つけます。



じてんしゃ ほけん  
自転車の保険に  
はい 入ります。



さけ の  
お酒を飲んだら  
の 乗らないでください。



なら 並んで  
はし 走らないでください。

## こうつうじこ ※ 交通事故にあったとき



110 ばん  
番に【でんわ】します。

けいさつ ひと でんわ  
警察の人が電話にでます。

あわてないでゆっくり話します。

じけん じこ  
事件ですか？事故ですか？

じこ 事故です。  
くるま 車にぶつかりました。

どこですか？

じゅうしょ  
住所は ●●です。  
ちか  
近くに ●●が見えます。

なまえ  
あなたの名前と  
でんわばんごう おし  
電話番号を教えてください。

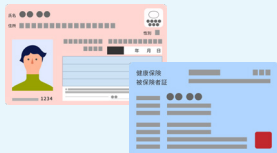
わたし なまえ  
私の名前は ●●●です。  
でんわばんごう  
電話番号は ●●●です。

# クリニック・病院



し びょういん  
市のHP (病院)

## びょうき 病気になったとき



いえ ちか くりにつく しら い  
家の近くのクリニックを調べてから行きます。  
まいなばあかあど けんこうほけんしかくしょうめいしょ ひつよう  
マイナンバーカード/健康保険資格証明書が必要です。  
まいなばあかあど くりにつく びょういん かね たか  
マイナンバーカードがないと、クリニック・病院のお金が高くなります。

### どうしましたか？



● 熱がある  
● 頭やお腹が痛い  
▶ 内科



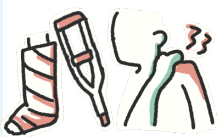
● 目が痛い  
● 見えにくい  
▶ 眼科



● 皮膚の病気  
● やけどをした  
▶ 皮膚科



● 耳や鼻の病気  
● 花粉症  
▶ 耳鼻科



● 腰・首・ひざが痛い  
▶ 整形外科



● 子どもが病気になった  
▶ 小児科



● 女の人の病気  
● 子どもを産む  
▶ 産婦人科



● 歯が痛い  
▶ 歯科

## きゅう びょうき 急な病気やけがのとき 電話します。



いずみそうごういりょうせんたあ  
出水総合医療センター  
いずみしめいようじんちよう  
どこ：出水市明神町 520  
でんわ：0996-67-1611

いずみそうごういりょうせんたあ ひと  
出水総合医療センターは、はじめての人は、  
くりにつく しょうかいじよう  
クリニックでもらう 紹介状がないと  
かね  
お金がたくさんかかります。  
でも、ほかのクリニックが 休みの日、  
きゅう びょうき 急な病気になったとき、電話してください。

## びょういん き 病院に 来たら



1 受付でマイナンバーカードを出します。



2 体温をはかります。



3 問診票をかきます。  
順番がくるまで待ちます。



ゆびさ ひよう 指差し表



たげんごもんしんひよう 多言語問診票



4 先生と病気について話します。



5 お金を払います。



6 「処方箋」をもらって、薬局で薬を買います。  
薬がわからないときは、質問をしましょう。

## ※ びょうき や けがで 救急車を呼びたいとき

119 ばん 番に【でんわ】します。

びょうき や けがで 動けないときは、  
きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼びます。お金はかかりません。

しょうぼう ひと でんわ 消防の人が電話にでます。

あわてないでゆっくり話します。

かじ 火事ですか？ 救急ですか？

きゅうきゅう 救急です。  
けがをして動けません。

どこですか？

じゅうしょ 住所は ●●です。  
ちか 近くに ●●が見えます。

あなたの名前と  
でんわばんごう おし 電話番号を教えてください。

わたし 名前  
私の名前は ●●●です。  
でんわばんごう 電話番号は ●●●です。

にんしん しゅっさんこそだ  
**妊娠・出産・子育て**



にんしんしゅっさん  
 市のHP (妊娠出産)

ぼうさい  
**防災**



ぼうさい  
 市のHP (防災)



ぼうさいすらいど  
 防災スライド



ひなんじよ  
 避難所

にんしん  
**妊娠したとき (子どもができたとき)**



- 子どもができたとき、  
 病院 (産婦人科) へ必ず行ってください。
- 「出水保健センター」に行ってください。  
 「母子健康手帳」がもらえます。
- 働いている人は、会社の人に妊娠したことを  
 言ってください。

困ったとき、出水保健センターに相談しましょう。

- 妊娠をしても、仕事を続けることができます。
- 子どもが産まれる前と後は、仕事を休むことができます。
- 自分の国で子どもを産むこともできます。
- 子どもを産むとき、お金をもらうことができます。

出水保健センター

わからないことは、ここに聞いてください。

ど こ：出水市緑町50-1  
 い つ：月曜日から金曜日まで  
 なんじ：午前8時30分から午後5時15分まで  
 でんわ：0996-63-2143  
 メール：kenzou\_c@city.izumi.kagoshima.jp

子育て支援室にじいろ

子育てについて相談ができます。

ど こ：出水市高尾野町大久保3816-29  
 い つ：月曜日から金曜日まで  
 なんじ：午前8時30分から午後5時15分まで  
 でんわ：0996-82-1846



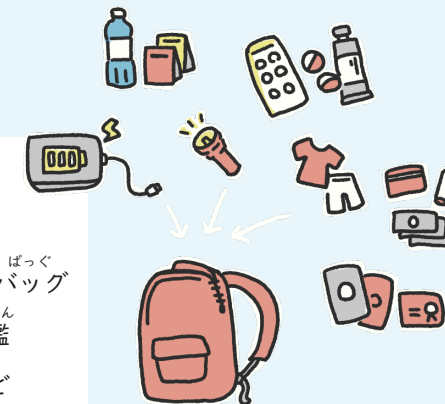
日本は、台風・地震・津波がおこることがあります。準備が大切です。

**準備をします。**

- 逃げる場所 (避難所) を調べます。
- 避難バッグを準備します。

**避難バッグに入れるもの**

- 水、食べ物  薬
- 携帯電話、充電器  服、バッグ
- キャッシュカード、お金、印鑑
- パスポート、在留カード など



**台風から自分を守ります。**

- 外にあるものを家のなかに入れます。
- 雨戸を閉めます。  
 雨戸がないときは、ガラスにテープをつけます。
- カーテンを閉めます。
- 風が強くなったら、外に出ないでください。



**大雨から自分を守ります。**

- 天気予報を聞きます。
- 逃げる時避難バッグを準備します。
- 外に出ないでください。家の高いところにいます。



**地震から自分を守ります。**

- テーブルの下に入って体を守ります。
- 静かになったら、ガスと電気を消します。
- 外に出て逃げます。安全なところに逃げます。



# 相談窓口



いずみしやくしよ たぶんかきょうせいすいしんしつ  
出水市役所 多文化共生推進室

いずみしみどりまち  
ど こ：出水市緑町 1-3  
い つ：月曜日から 金曜日まで  
なんじ：午前8時30分から 午後4時30分まで  
でんわ：0996-63-4196  
めえる  
メール：tabunka\_c@city.izumi.kagoshima.jp

※ポルトガル語・ベトナム語・英語・やさしい日本語で相談できます。



相談カレンダー



Facebook



Instagram

なにか困ったことがあったら  
いつでも相談してください。



## にんしんSOSかごしま

でんわで相談

でんわ：050-3183-8807  
い つ：月曜日・水曜日・土曜日  
なんじ：午後3時から 午後7時まで

WEBサイト

メールフォームで相談

24時間受付、4



## 外国人総合相談窓口

ど こ：鹿児島市山下町14-50  
い つ：火曜日から 日曜日まで  
なんじ：午前9時から 午後5時まで

でんわ：070-7662-4541  
めえる  
メール：kiasoudan@gmail.com



Facebook



ホームページ

※日本語、英語、ベトナム語など  
24の言語で相談できます。

## 出水市日本語教室 さくら



初めて日本語を勉強する人の教室です。

ひらがな(あいうえお)を  
読む練習から始めます。

い つ 毎週 日曜日  
なんじ 午後2時から 午後3時30分まで  
ど こ 出水市役所 (出水市 緑町 1-3)  
いくら 無料 (0円)



一般財団法人 自治体国際化協会

このリーフレットは、一般財団法人自治体国際化協会の  
助成を受けて作成されました。

CUT

ヘルパーカード 日本語と母国語で書きます。	フリガナ しめい 氏名	せいべつ 性別
いずみしたぶんかきょうせいすいしんしつ 出水市多文化共生推進室	かごしま 国・言語	のり 国籍・言語
でんわ：0996-63-4196 めえる メール：tabunka_c@city.izumi.kagoshima.jp	あれるぎい アレルギー	のり アレルギー
Facebook	Instagram	