

にほん く がいこくじん みな
日本で暮らす外国人の皆さんに

ざ ま し

ようこそ座間市へ！！

どなたでも、日本で暮らし始めると、日本やそ

の地域に特有の生活習慣や社会生活ルール

に接して、戸惑うことがあると思います。

この冊子では、そのような、知らないと

戸惑ってしまうと思われる、日本に特有の生活

習慣や社会生活ルールの中のいくつかを

取り上げてみました。

皆さんが、一日でも早く、日本での生活に

慣れ、より快適に過ごせるように、この冊子が

お役に立てば大変うれしく思います。

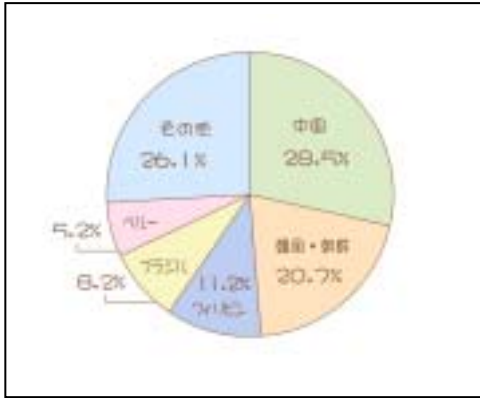


かながわ 神奈川とは



ちり ちけい きこう じんこう 地理・地形・気候・人口

かながわけん にほんれつとう ちゅうおう いち しゅととうきょう りんせつ めんせき やく2416きろめーとる2 こくない ばんめ ちい
神奈川県は日本列島のほぼ中央に位置し、首都東京に隣接しています。面積は約2416km²で国内で5番目に小さい
県です。南部のなだらかな海岸線や西部の山々そして湖など、美しい自然に恵まれています。太平洋を流れる暖流
の影響で気候は温暖です。人口は約890万人で全国第2位となっています。また、外国籍県民の数は、約17万人に
達し、県民の53人に1人が外国籍県民(2007年12月末現在)となっています。



せいかつかんきょう 生活環境

かながわけん としか しんてん こうつうもう こうきょうきーび すしせつなど とししせつ しゅうせき せいかつりべんせい たか
神奈川県では、都市化の進展により、交通網や公共サービス施設等の都市施設が集積し、生活利便性は高くなっています。

しぜんさいがい 自然災害

たいふう 台風

たいふう なつ あき にほんれつとう たいふう つよ あめ ふ つよ かぜ ふ
台風は、夏から秋にかけて日本列島にやってきます。台風がやってくると、強い雨が降ったり、強い風が吹きますので、

ひがい あ さいがい たい そな たいせつ
被害に遭わないよう、災害に対する備えをすることが大切です。

たいふう にほん ちか てれび らじお たいふう うご けいかい
台風が日本に近づいてくると、テレビやラジオでは台風の動きや警戒しないと

いけないことを伝えるので、情報によく注意して行動しましょう。

Earthquakes 地震

ちきゅうじょう たいりく ぶれーと いた おお がんばん うえ の いどう にほんふきん
地球上の大陸はプレート(板のような大きな岩盤)の上に乗って移動しています。日本付近

は、ちょうど4枚のプレートがぶつかりあう場所になっています。プレートがほかのプレート

の下にもぐり込むときに、よく地震が起こります。

1995年の阪神・淡路大震災のあと、十勝沖地震(2003年)、新潟県中越地震(2004年)、

福岡県西方沖地震(2005年)、能登半島地震(2007年)、新潟県中越沖地震(2007年)と、

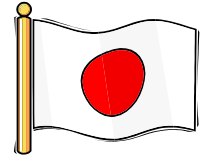
大きな地震が続いています。

かながわけんない しゅうらいじしん ひ お かのうせい だんそう ひ ごろから じしん
神奈川県内にも、将来地震を引き起こす可能性がある断層があるので、日ごろから地震に

たい そな たいせつ
対する備えをしておくことが大切です。



にほんじん 日本人のくらし



ひょうじゅんてき かぞくけいたい 標準的な家族形態

げんざい ほうりつ けっこん おっと つま せい せんたく おっと せい つ おお
現在の法律では、結婚したら夫か妻の姓のどちらかを選択することになっていますが、夫の姓を継いでいくことが多い
です。昔は、何世代もの大家族で住むことがありましたが、現代では核家族化が進んでいます。

きょういくし す て む 教育システム

しょうがっこう ねんかん ちゅうがっこう ねんかん さい さい ねんかん ぎ むきょういく ご こうとうがっこう ねん こうとう
小学校6年間、中学校3年間(6歳から 15歳)の 9年間は義務教育になっています。その後、高等学校(3年)または高等
専門学校(5年)があり、さらにその後、大学(4年)、短期大学(2年)、専修学校(1年以上)、などがあります。

おお ひと ぎ むきょういく しゅうりょう あと こうこう しんがく
多くの人々が、義務教育が終了した後も、高校などに進学しています。

いっばん がっこう がつ よくとし がつ ねんど がつ にゅうがく がつ そつぎょう
一般に、学校は、4月から翌年3月までを1年度とし、4月に入学、3月に卒業となります(大学などでは、9月に入学という
ところもあります)。

コラム「平均的な日本人」もちろん、人によって違います。

じかん る ー る まも だいじ かんが
時間やルールを守ることを大事だと考えている。

とち から き ひと じもと る ー る したが かんが けいこう つよ
よその土地から来た人は、地元のルールに従うべきだと考える傾向が強い

あいて たい ひていき い はな えんきよく い かた あいて た い
相手に対して否定的なことや言いにくいことを話すときは、婉曲な言い方をする。(相手を立て、はっきりと言わず、
曖昧さを含んだ控えめな言い方をする)

じぶん いと かんが あいて さつ きたい けいこう つよ いしんでんしん じぶん あいて きも
自分の意図や考えを相手に察してもらいたいと期待する傾向が強い(いわゆる「以心伝心」。自分も相手の気持ち
を察しようと努める。)

した なか おおやけ ば あいて たちば ちい おも
親しい仲でも、公の場では相手の立場や地位を重んじる。

で し 出かけるときに知っておきたいこと

てつどう でんしゃ 鉄道(電車)

てつどう でんしゃ てつどうがいしゃ うんえい とし ぶ るせん かいしゃ るせん そうご
鉄道(電車)は、さまざまな鉄道会社が運営しています。都市部には、たくさんの路線があり、ほかの会社の路線と相互
乗り入れをしているものも多くあります。都市部では路線が入り組んでいてわかりにくいので、路線地図を持っていると
べんり るせん ちず えき
便利です。路線地図は、駅でもらえます。



さいきんは、じまかーどしきやICカード式の乗車カードが発売されています。これらのカードを使うと、電車の乗るたびに切符を買わなくてもいいので便利です。

じょうしゃけん きっぷ 乗車券(切符)

ふつう 鉄道(電車)の乗車券は、目的地までの料金を確かめてから、自動販売機で買います。その駅から目的地までの料金は、自動販売機のそばに掲示してある路線図に書いてあります。大人と子ども(小学生)では料金が違います。幼児(1~6歳)や乳児(1歳未満)は無料ですが、1人の大人がたくさんの幼児を連れてくる場合は、2人目以上が子ども料金になります(3人目以上という場合もある)。

| しゅるい 種類 | ないよう 内容 |
|----------------------|---|
| かたみちじょうしゃけん 片道乗車券 | かたみち じょうしゃ 片道のみ乗車 |
| おうふくじょうしゃけん 往復乗車券 | ゆ かけ 行きと帰りがセットになっているもの |
| ていきけん 定期券 | のる くかん きかん 乗る区間と期間がきまっているもの |
| かいすうけん 回数券 | おな じょうしゃけん なんまい 同じ乗車券が何枚もセットになっているもの |
| いちにちじょうしゃけん 一日乗車券 | おな ひ なんど の 同じ日なら何度でも乗れるもの |

ばす バス

バスは、住宅地と鉄道の駅を結んで運行される路線が多いです。料金の払い方は、乗るときに払う、降りるときに払うなど、バス会社や路線によって違います。磁気カードやICカードで料金が払えるバスも増えています。

バスの中では次に停まる停留所の名前が放送され、車内の電光掲示板に表示されますので、降りたいときは降車ボタンを押して運転手に連絡します。降りる停留所がわからないときや不安なときは、運転手にその停留所に着いたら教えてくれるように頼んでおくといいでしょう。



たくしー タクシー

大きな鉄道の駅にはタクシー乗り場があります。また、道路を走っている空車のタクシーは手をあげて止めます。

タクシー会社に電話して、指定した場所に来てもらうこともできます。

乗り込んだら、行き先を言います。料金は、走った距離や時間によって決まります。料金は車内のメーターに表示されるので、降りるときに支払います。チップは必要ありません。後部の客席のドアは運転手が開閉してくれます。

コラム「おにぎり」

ピクニックに出かけるとき、あなたは何かをお弁当にしますか？日本で最もポピュラーなお弁当の一つに、「おにぎり」があります。「おにぎり」は、炊いたご飯を手で握って形を整えて作ります。好みに応じて、具を入れたり、のりを巻いたりすると、いろいろなバリエーションが楽しめます。最近では、コンビニエンスストアでもいろいろなおにぎり売られるようになりましたが、家庭ごとに個性があるので、手作りも好まれています。「おにぎり」は手づかみで食べます。



みち たず 道を尋ねるときの言い方

日本では、外国語を話す人はとても少ないです。道を尋ねようとする相手に、まず「すみません」と声をかけて呼び止めます。

相手が止まってくれたら、「はどこですか」「に行きたいです」と言しましょう。

地図を持っていると、相手も説明しやすくなります。

あなたの国の言葉で聞きたいときは、「語が話せますか」、「語が話せる人はいませんか」などと聞いてみましょう。

こうばん 交番(KOBAN)

「交番(KOBAN)」< Police Box > は、駅前や混雑する交差点などに設置されていて、24時間、警察官が交代で勤務しています。交番のある建物には、KOBAN, Police box などと表示されています。

道を尋ねたいとき、落とし物をしたとき、事故が起きたとき、困ったことがあったときなどには交番で警察官に相談しましょう。また、交番の警察官は、付近をパトロールして、町の治安の維持に務めています。



ゆうびん たくはいびん 郵便、宅配便

郵便や宅配便は、大きさや形、重さ、相手の地域によって料金が異なります。

手紙やはがきなどの郵便物は、ポストに投函したり、郵便局に持ち込んで、送ることができます。



緊急時に備えて知っておきたいこと

24時間、無料で、全国どこからでも電話がかけられます。

事故、犯罪にまきこまれたとき 110番

どろぼうや暴力の被害にあったとき、交通事故のとき、事件や事故に出会ったとき、「110」(警察)に電話して、警察官を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

110に電話をして、警察がでたら、何があったか(事件です、または事故です) いつ(いまから 分前です) どこで(場所や目印になる建物など) 犯人のかお、着ていた服、車の特徴 あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

火事、急病のとき 119番

<火事>

大きな声で「火事だ(KAJI DA)」と近所の人に知らせます。「119」(消防)に電話して、消防車を呼びます。自分ひとりで、消そうとすると危険です。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

119に電話をして、消防が出たら、火事(かじ)であること 住所や建物の名前 燃えているもの 近くの目印になる建物など あなたの名前、電話番号 を知らせましょう

<急病>

急病や大げがのとき、「119」(消防)に電話して、救急車を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

119に電話して、消防が出たら、救急(きゅうきゅう)であること どうしたのか(病気やげがの状態) 住所または場所 あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

休日や夜間でも、診療してくれる病院があります。

休日急患センター

内科 TEL 046 - 252 - 9090

小児科 TEL 046 - 255 - 9333

歯科 TEL 046 - 252 - 8217

地震のとき

まずは、身を守ります。火を消す。揺れが収まってから避難します。

まち(公共的な場所)でのマナー



並んで順番を待つ

日本では、電車やバスを待つとき、トイレの順番を待つとき、混雑しているレストランに入るとき、などには、列を作って並びます。

電車やバスには優先席がある



電車やバスには、お年寄りや体の不自由な人、妊娠中の人などのための優先席があります。車内が空いているときは座っても構いませんが、その席を必要とする人が乗ってきたら、席を譲ります。優先席でなくても、お年寄りなどには席を譲りましょう。

乗り物の中での携帯電話の使用

電車やバスの中では、携帯電話で話をしてはいけません。優先席の近くでは、心臓ペースメーカーなどに影響することがあるため、電源を切っておきます。



たくさんの人が集まる場所での携帯電話の使用

病院では、携帯電話が医療機器に影響を及ぼすことがあるため、電源を切っておかなくてはいけません。

劇場、映画館などでも電源は必ず切るか、呼び出し音がしないように(マナーモード)しておきます。

たくさんの人が集まるような場所で携帯電話を使うと、周囲の人に不快な思いをさせてしまうことがあるので、気をつけましょう。

No Smoking Areas 禁煙

日本ではたばこを吸える場所と吸えない場所の分煙化が進んでいます。たくさんの人が集まる建物などでは、大抵、喫煙場所が決められています。電車やバスの車内は禁煙。新幹線などの長距離列車やタクシーも禁煙が増えています。

最近、路上など屋外の公共の場所での喫煙を禁止して、違反者から罰金を徴収するところが多くなりました。



にちじょうせいかつ まな - 日常生活のマナー

くつぬ 靴を脱ぐ

日本の家では、玄関で履物を脱ぎます。板張りの部屋ではスリッパや室内履きを履くことがありますが、畳の部屋では履きません。学校では、外を歩くときの外履きと校舎内で履く上履きを区別しているところが多いです。

しょくたく 食卓では(和食を食べるとき)



はしもちかた
箸の持ち方



うつわをテーブルに置いたまま、顔を近づけて食べるのはマナー違反です。



はしから箸へ食べ物渡しません。



はしたものを突き刺しません

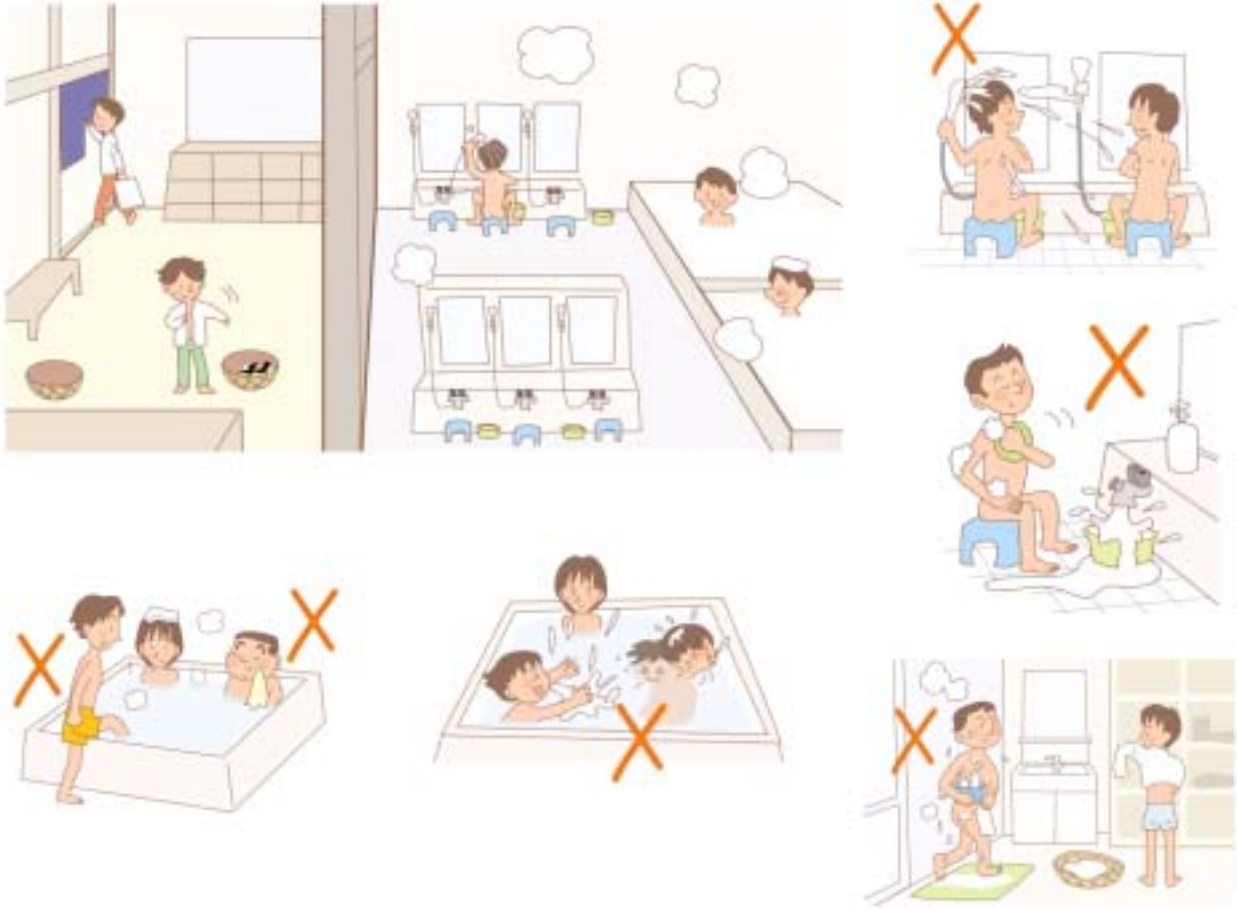


はしうつわひよ
箸で器を引き寄せません

はんちやわんしるわんてもた
ご飯茶碗や汁の椀は、手で持って食べます。
おおさらておおもあ
大きな皿など、手のひらより大きなものは持ち上げません。

入浴するとき

おんせんやど こうしゅうよくじょう ふろ は、たくさんひとりの人が利用するので、みんなで気持ちよく利用するためのマナーがいくつかあります。



だついじょ ふくぬ ろっかー に入れておきます。

ゆぶね はいまえ あらば からだ あら ゆぶね よごも からだ かみ あら
湯船に入る前に、まず洗い場で体を洗います。湯船に汚れを持ちこまないためです。体や髪を洗うときは、まわりの人に石鹸の泡やシャワーの湯がかからないように気をつけましょう。

ゆ みず だ せつすい き
湯や水を出しっぱなしにしないよう、節水にも気をつけます。

ゆぶね ゆ からだ あた ひと はい ゆぶね せいけつ たも
湯船は、湯につかって体を温めるところです。たくさんの人が入るので、湯船を清潔に保つようにします。

ゆぶね た おる い したぎ はい き
湯船にはタオルを入れない、下着をつけて入らない、などのことに気をつけましょう。

ゆぶね およ あそ
湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。

ゆ あ だついじょ もど からだ ふ
湯から上がって脱衣所に戻るときには、体をよく拭きます。

きんじょつ あ まな - 近所付き合いのマナー

あいさつ 挨拶

あいさつは、相手とのコミュニケーションをスムーズにします。習慣づけるようにしましょう。

| ひょうき 表記(ひらがな) | よみかた 読み方 |
|------------------|----------------|
| おはよう | ohayou |
| こんにちは | kon nichywa |
| こんばんは | kon banwa |
| はじめまして | hajime mashite |
| さようなら | sayounara |
| ありがとう | arigatou |
| ごめんなさい | gomen nasai |

ひとよかたけいしやう 人の呼び方(敬称)

とても親しい場合は、名字や名前だけで呼ぶことができますが、普通、大人同士の付き合いでは、名字に「～さん」をつけて呼びます。「～ちゃん」は、小さな子どもに親しみを込めて呼ぶときに使います。「～様」は、ビジネスで大事なお客様の名前や職名につけて使います。

ごみすかた ゴミの捨て方

日本では、省エネルギー、省資源の取組みを進めるため、ゴミを分類して収集しています。ゴミの出し方、出す日は、地域ごとに決まっていますので、よく確かめましょう。使わなくなった大型の家庭電化製品などは、購入したお店などに引き取ってもらうか、粗大ゴミとして自治体や専門業者に頼んで処分してもらうのが原則です。

ざましやくしょ しげんすいしんか 046-252-7985 せいそうか 046-252-7641
座間市役所 資源推進課 清掃課

そうおん 騒音

日本では、家と家が接近しているため、生活上の騒音が問題になることがあります。

深夜に大きな音量で音楽を聴く、大声でおしゃべりする、早朝や夜中に洗濯機や掃除機を使うなどは、近所の人にうるさいと思われるかもしれません。

マンション、アパートなどの集合住宅では、部屋で走り回ったりすると、下の階の人には騒音になります。



じち かい ちょうないかい
自治会・町内会



じち かい ちょうないかい おな ちいき す じゅうみん ちいきせいかつ こうじょう
自治会や町内会は、同じ地域に住んでいる住民が地域生活の向上
ために作る自治組織です。地域ごとの行事(祭り)や防災訓練などを
行い、住民同士の連帯や助け合いを保つ働きをします。町内会のお知
せは、回覧板というお知らせ用のファイルで、各家庭に回されます。近所
に知り合いをつくり、コミュニケーションをよくするために、なるべく参加し
ましょう。

しちょうそん まどぐち おこな てつづき
市町村の窓口で行う手続

こんなときは、市町村の次の窓口で手続きをしてください

- がいこくじんとうろくかんけい
・外国人登録関係
- てんにゅう てんしゅつとどけ
・転入・転出届
- こんいんとどけ
・婚姻届
- りこん しゅっしょう しぼうとどけ
・離婚、出生、死亡届
- いんかんとうろく
・印鑑登録

こせきじゅうみんか
戸籍住民課
TEL 046-252-8084

- こくみんけんこうほけん
・国民健康保険
- そだいごみ
・粗大ゴミ

こくほねんきんか
国保年金課 TEL 046-252-7003
しげんすいしんか
資源推進課 TEL046-252-7985

おちい はんざいこうい
陥りやすい犯罪行為 ~こんなことをしたら、日本では犯罪になるので、気をつけましょう~

20さい ひと みせいねん さけ の たばこ す
・20歳になっていない人(未成年)がお酒を飲む、タバコを吸う

さけ の じどうしゃ じてんしゃ うんてん
・酒を飲んで自動車、自転車を運転する

うんてん ひと さけ すす ていきょう
・これから運転する人に酒を勧める、提供する

けいたいでんわ じどうしゃ じてんしゃ うんてん
・携帯電話をかけながら自動車や自転車を運転する

じてんしゃ ふたりの よる らいと じてんしゃ の
・自転車で二人乗りする・夜にライトをつけないで自転車に乗る

かぞく ぼうりよく ふ ようじ ぎゃくたい
・家族に暴力を振るう、幼児を虐待する

こくみん しゅくじつ 国民の祝日

ほりりつ によつて、かき 下記の「国民の祝日」がままだ 定められています。こくみん しゅくじつ きょうじつ
法律によって、下記の「国民の祝日」が定められています。国民の祝日は、休日です。

| | | |
|--------|------------|-----------|
| 元 日 | がんにじつ | 1月1日 |
| 成人の日 | せいじんのひ | 1月の第2月曜日 |
| 建国記念の日 | けんこくきねんのひ | 2月11日 |
| 春分の日 | しゅんぶんひ | 春分日 |
| 昭和の日 | しょうわのひ | 4月29日 |
| 憲法記念日 | けんぽうきねんび | 5月3日 |
| みどりの日 | みどりのひ | 5月4日) |
| こどもの日 | こどもの | 5月5日 |
| 海の日 | うみのひ | 7月の第3月曜日 |
| 敬老の日 | けいろうのひ | 9月の第3月曜日 |
| 秋分の日 | しゅんぶんひ | 秋分日 |
| 体育の日 | たいいくのひ | 10月の第2月曜日 |
| 文化の日 | ぶんかのひ | 11月3日 |
| 勤労感謝の日 | きんろうかんしゃのひ | 11月23日 |
| 天皇誕生日 | てんのうたんじょうび | 12月23日 |

ねんじゅうぎょうじ 年中行事

1がついたち がんにじつ 1月1日 元日

あたらし はじ しょうがつ としがみ むか かどまつ かざ かがみもち そな
新しい年の始まり。正月にやってくる年神を迎えるため、門松を飾り、鏡餅を供
えます。おおみそか ばん がんにじつ あさ ちいき じんじゃ さんばい ひと
大晦日の晩から元日の朝にかけて、地域の神社に参拝するという人も
おほく います はつもうで しょうがつ には、その じき た とくべつ りょうり
多くいます(初詣)。正月には、その時期に食べる、特別な料理があります。
とそ にほんしゅ とそさん かんぽうやく い の むびょう せち
お屠蘇(みりんや日本酒に屠蘇散という漢方薬を入れて飲む。無病を祈る)お節
りょうり としがみ そな もち ちいき さんぶつ かみ いっしょ いみ
料理(年神に供えた餅や地域の産物を、神と一緒にいただくという意味がある。
がつ か あいだ しょうじ ちえ ほぞんじょく おお
1月1～3日の間は食事をつくらなくていいよという知恵から、保存食が多い)
ぞうに もち はい すーぶ あじつ いっしょ い く には、ちほう ところ 特色がある)



1がつ 7 か ななくさ 1月7日 七草がゆ

しゅるい やさい はいったかゆ た じゃき びょうき もと わる き はら ななくさ せり せり なずな
7種類の野菜が入った粥を食べて邪気(病気の元になる悪い気)を払います。七草とは、セリ(芹)、ナズナ(ペ
んぺん草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ(はこべ)、仏の座(タビラコ)、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)。この
ひ までを まつ うち しょうがつ かんが ちほう おお
日までを「松の内」といって、正月と考える地方が多いです。

がつ11にち かがみびら
1月11日 鏡開き

かみ そな かがみもち さ た に しるこ しる もち い た
神に供えた鏡餅を下げて食べる。あずきを煮て、汁粉(あずきの汁に餅を入れたもの)にして食べます。

1がつ15にち こしょうがつ
1月15日 小正月

しょうがつ まつかざ あつ や あ ちぼう さぎちよう や よ ひ
正月の松飾りを集めて焼き上げます。地方によって、とんど、左義長、とんどん焼き、などと呼びます。この日は、あずき粥を食べます。

2がつ3か せつぶん
2月3日 節分

りっしゅん あたら とし はじ かんが おおみそか あ かくかてい おに お はら ふく よ こ
立春を新しい年の始まりと考えると、大晦日に当たります。各家庭では、鬼を追い払い、福を呼び込むために、「鬼は外、福は内」と叫びながら家の外や室内に豆を撒きます。そしてその後で、自分の年の数だけ豆を食べます。大きな神社では大規模な豆まきが行われます。

2がつ4か りっしゅん
2月4日 立春

3がつ3か ひなまつ
3月3日 ひな祭り

もも せっく にんぎよう ひしもち あか しる みどり さんしよく
桃の節句ともいいます。ひな人形や菱餅(赤、白、緑の三色の餅。菱形に切っている)、桃の花などを飾って、女の子の成長を祝います。ひなあられ、ちらし寿司とハマグリに吸い物(スープ)を食べます。



3がつ20か ぜんご しゅんぶん ひがん
3月20日前後 春分(彼岸)

はる あき ひがん しゅんぶん しゅうぶん ちゅうしん ひ 7にちかん せんぞ はかまい ひがん もち
春と秋の彼岸(春分・秋分を中心の日とした7日間)には、先祖の墓参りをします。お彼岸には、「ぼた餅(おはぎともいう)」を食べます。ぼた餅は、もち米を炊いてつぶして丸め、あんやきな粉で包んだものです。

5がつ5か ひ たんご せっく
5月5日 こどもの日(端午の節句)

たんご せっく こい かぶと むしゃ にんぎよう かざ おとこ こ せいちよう
端午の節句ともいいます。鯉のぼりや、兜、武者人形を飾り、男の子の成長を祝います。ちまきや柏餅を食べます。



がつ7か たなばた
7月7日 七夕

ねが ごと たんざく か ささだけ つ
願い事を短冊に書いて笹竹に吊るします。

7がつ15ひ ぼん
7月15日ごろ 盆

うらぼん え い じき せんぞ れい いえ もと むかえび た
盂蘭盆会とも言います。この時期には、先祖の霊が家に戻ってくるので、迎え火を焚いて迎え、霊が帰るときには送り火を焚きます。京都の大文字五山の送り火はその一つです。現在では一月遅れの8月15日ごろに行われることが多いです。

9がつ14にち じゅうごや つきみ
9月14日ごろ 十五夜(月見)

つきみだんご いも えだまめ そな すすき かざ まんげつ かんしゅう
月見団子、芋、枝豆などを供え、ススキを飾って、満月を觀賞します。

9がつ23にち ぜんご しゅうぶん ひがん
9月23日前後 秋分(彼岸)

11がつ15にち しちごさん
11月15日 七五三

7歳 5歳 3歳の子どもの無事な成長に感謝し、将来の幸福を祈るために、神社に参拝します。男の子は5歳
女の子は3歳と7歳で祝うことが多いです。千歳飴は、子どもの長生きを祈ってつくられた飴です。

12がつ31にち おおみそか
12月31日 大晦日

年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きながら新しい年を迎えます。そばは、細くて長いので、家の繁栄が長く続く
ように、長生きできるようにという願いを込めたものです。



このほかに、現代では、バレンタインデー(2月14日、女性が好きな男性にチョコレートあげる)、クリスマス(12月25日)など、
西欧の習慣からきた行事も、日本人の季節の行事になっています。



にじゅうしせっき 二四節気

1年を春夏秋冬に分け、さらにそのなかを6つに分けたもの。太陽の動きに合わせた季節の暦です。日本の
季節感をよく表現しているので紹介します。

立春(りっしゅん): 2月4日ごろ 春の始まり。この日が1年の始まりとされていた

雨水(うすい): 2月19日ごろ 雪や氷が溶けて雨になる

啓蟄(けいちつ): 3月5日ごろ 土の中の虫が這いだしてくる

春分(しゅんぶん): 3月20日ごろ 太陽が春分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる

清明(せいめい): 4月4日ごろ 草木の芽が出て清らかなとき

穀雨(こくう): 4月20日ごろ 温かい雨が降り、穀物の芽が伸びる

立夏(りっか): 5月5日ごろ 夏の始まり

小満(しょうまん): 5月21日ごろ すべての生き物が成長し、一応の大きさに達する

芒種(ぼうしゅ): 6月5日ごろ 穀物の種まきの時期。芒(のぎ)とは、イネ科の植物の花についている針の
ような部分

夏至(げし): 6月21日ごろ 昼間の長さがもっとも長いとき

小暑(しょうしょ): 7がつ7日ごろ 本格的な暑さが始まる
大暑(たいしょ): 7がつ22日ごろ もっとも暑くなる
立秋(りっしゅう): 8がつ7日ごろ 秋の始まり
処暑(しょしょ): 8がつ23日ごろ 暑さが収まるころ
白露(はくろ): 9がつ7日ごろ 空気が冷えて、霜ができ始める
秋分(しゅうぶん): 9がつ23日ごろ 太陽が秋分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる
寒露(かんろ): 10がつ8日ごろ 冷たい露ができる
霜降(そうこう): 10がつ23日ごろ 露が冷気にあたって霜となって降る
立冬(りっとう): 11がつ7日ごろ 冬の始まり
小雪(しょうせつ): 11がつ22日ごろ 少し雪が降り始める
大雪(たいせつ): 12がつ7日ごろ 雪が激しくなる
冬至(とうじ): 12がつ21日ごろ 昼間の長さがもっとも短いとき
小寒(しょうかん): 1がつ6日ごろ 本格的な寒さが始まる
大寒(だいかん): 1がつ21日ごろ もっとも寒くなる

二四節気以外にも、季節の移り変わりの区分となる日があります。

節分: 季節の移り変わるとき。本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前の日のこと。しかし、現在では、「立春」の前日のことだけをいうようになっている。

彼岸: 春は春分、秋は秋分を中心の日とした7日間。

土用: 本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの18日前のこと。しかし、現在では、「立秋」の18日前のことだけをいうようになっている。

いりょう 医療

いりょうきかん しゅるい 医療機関の種類

日本の医療機関には、入院や検査の設備の整った大きな病院と、普段から身近なお付き合いをする医院や診療所に分かります。

医院・診療所・クリニック

入院設備が20床未満(ないところも多い)の医療機関。軽い症状の時に診察を受けます。

びょういん 病院

入院設備や検査機材などがそろっています。医院等から紹介状がないとお金が多分にかかることもあります。まず医院(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勧めます。近所の医院(診療所)に日頃から何でも相談できる、かかりつけの医者を持つことが大切です。病気の時にあわてないように、近くにどんな医療機関があるか調べておきましょう。

にほん いりょうきかん きそちしき 日本の医療機関の基礎知識

よやくせい 予約制

医療機関によっては、予約が必要なところがあります。予約制をとっていない医療機関では、受付順に診療をしますので、待ち時間が非常に長くなることがあります。

けんさ 検査

検査のために採尿や採血をしたり、レントゲンを撮ったりすることがあります。スタッフの指示に従ってください。

くすり 薬

薬は医師が処方します。診療後、医療機関内の薬局で受け取ります。また、医師が交付した院外処方箋を扱う保険調剤薬局で薬を調剤してもらう場合もあります。院外の薬局で薬を受け取る場合は、そこでも支払いが必要です。医師が出す薬には、外国語の説明がありませんので、もらうときにはよく説明を受けてください。

しんりょうかもく 診療科目

診療科目は、内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科などにわかれています。大きな病院では、多くの診療科目がそろっていますが、どの科に行けばいいのかわからないときは、身体の状態を伝え、受付できてください。

そーしゃるわーかー ソーシャルワーカー

しゃかいふくし せんもんか かんじゃ かか けいざいてき しゃかいてき しんりてき なや そうだん う めんせつなど とお
社会福祉の専門家として、患者に関わる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談を受け、面接等を通して
もんだいかいけつ てつだ をしています。ちいき いりょう ほけん ふくしきかん れんらく しゃかいふっき ざいたくりょうよう
問題解決のお手伝いをしています。地域の医療・保健・福祉機関と、連絡をとりあい、社会復帰や在宅療養へ
じゅんび てつだ おこな そーしゃるわーかー いりょうきかん
の準備などのお手伝いも行っています。ソーシャルワーカーのいる医療機関では、わからないことなどは
そーしゃるわーかー そうだん
ソーシャルワーカーに相談するといいでしょう。

くすり の じかん 薬を飲む時間

| じかん 時間 | ないよう 内容 |
|--------------|---|
| 食前(しょくぜん) | しょくじ ぶん まえ 食事の30分ぐらい前 |
| 食後(しょくご) | しょくじ ぶん あと 食事の30分ぐらい後 |
| 食間(しょっかん) | しょくじ しょくじ あいだ しょくご じかん 食事と食事の間。食後2時間ぐらい |
| 就寝前(しゅうしんまえ) | ねむ ぶん まえ しょくちくぜん しょくじ まえ 眠る30分ぐらい前。「食直前」食事のすぐ前 |

たげん ごせいかつじょうほう ざい じちたいこくさいかきょうかい
多言語生活情報(財)自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

・企画

かながわ自治体の国際政策研究会

・制作

株式会社 アルク
J-Life 編集部

Tel: 03-3323-0026

Fax: 03-3323-2486