



にほん

こま

日本での暮らしに困ったら…

When you have troubles in Japan

にほん がいこくじん りゅうがくせい ひつよう じょうほう しょうかい
日本でくらす外国人・留学生などが必要な情報を紹介します。

1. 図書館の本をキーワードや分野からさがす

- 日本語を勉強するための本や、日本語以外のことばで書かれた本は、3階ことばと国際交流コーナーにあります。
- 日本語以外のことばで書かれた絵本は、2階こどもコーナーにあります。
- 日本語と日本語以外のことばの両方で書かれた本は、本の内容によって置いている場所がちがいます。



2. いろいろな困りごとに役立つ情報

【本】本でしらべる

1	ニューカマー定住ハンドブック 日本で働き、暮らし、根付くために、 日本英対訳	334.41/アル
	有道 出人/著、樋口 彰/著 日本でくらす時や、はたらくときに必要な情報が書いています。 日本語(よみがな)・English	明石書店 2012.12
2	外国人をサポートするための生活マニュアル 役立つ情報とトラブル解決法 第2版 日英対訳／日中対訳	329.9/カイ
	移住労働者と連帯する全国ネットワーク／編 仕事、結婚、子どもの教育まで、日本での生活に役立つ情報が書いています。日本語・English・簡体中文	スリーエーネットワーク 2010.12

【WEB】インターネットでしらべる

1	外国人生活支援ポータルサイト http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html	法務省 Ministry of Justice
	仕事をしたり、こどもを育てたり、日本でくらすときに必要な情報が書いています。 日本語・にほんご・English・中文・코리언・Español・Português・Tiếng Việt・नेपाली भाषा・ภาษาไทย・Bahasa Indonesia・မြန်မာဘာသာကျေး・ភាសាខ្មែរ・Pilipino・М о н г о л	
2	多言語生活情報 http://www.clair.or.jp/tagengo/	(一財)自治体国際化協会 CLAIR(Council of Local Authorities for International Relations)
	病院へ行くには？地震がおきたら？ほかにも日本での暮らしに必要な、いろいろな情報が書いています。 日本語・にほんご・English・Deutsch・中文・한국어・Français・Español・Português・Tagalog・Tiếng Việt・Indonesian・ภาษาไทย・русский・မြန်မာဘာသာကျေး	
3	Ministry of Health, Labour Standards: For Foreign Workers in Japan https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/	厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
	日本ではたらくときのガイドブックを、いろいろな国のことばで、読むことができます。	



3. 災害にそなえる

【本(冊子)】

1	親子のための地震イツモノート キモチの防災マニュアル	369.3/オヤ
2	地震イツモプロジェクト/編 地震はいつおきるかわかりません。地震の前に、今できることを準備しておきましょう。日本語(よみがな)	ポプラ社 2011.8
地震笔记本		
3	渥美 公秀／主编 地震が起きる前に、準備しておくための本。1の中国語版。简体中文	生活·读书·新知三联书店 2012.7
4	재난에서 살아남기 1~2	J/369.3/KU-1
5	草野かおる 地震がおきたときの注意点を書いています。今から地震にそなえておきましょう。 한국어	以上 2016

【WEB】

1	なんかいじしん そな 南海地震に備えよう！ https://kochi-kia.or.jp/life/prepare-for-earthquake/	こうざい こうちけんこくさいこうりゅうかい (公財)高知県国際交流協会 KIA (Kochi International Association)
じしんにそなえるための、情報をまとめた冊子を見るすることができます。『南海地震に備えるためのパンフレット』、『災害用携帯カード』、『応急手当マニュアル』(以上、English·简体中文·한국어·Bahasa Indonesia·Tiếng Việt)、『高知市津波ハザードマップ』(以上、English·简体中文·한국어)		
2	Warnings Advisories https://www.jma.go.jp/jma/indexe.html	きしょうちょう 気象庁 Japan Meteorological Agency
おおあめ じしん あたら じょうほう か 大雨や地震の新しい情報を書いています。日本語·English·简体中文·繁體中文·한국어·Português·Español·Bahasa Indonesia·Tiếng Việt·Tagalog·ភាសាអីស្សាយ·नेपाली भाषा·ភាសាខ្មែរ·မြန်မာဘာသာစကား·МОНГОЛ ХЭЛ		
3	Multilingual EMERGENCY Update https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/	NHK Japan Broadcasting Corporation
さいがい じょうほう 災害の情報をいろいろな、ことばで書いています。NHK World Japan (https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/) のページでは、日本で話題のニュースも読むことができます。		



4. 病院へ行く

【本】日本語で病気の症状をつたえる

1	いがくじつようじてん びょういん こま にっしゅうえいいたいやく 医学実用辞典 病院で困らないための日中英対訳	4H/490.7/マツ
2	ひょういん つか にほんご か 病院で使う日本語を書いています。症状を伝える会話を書いています。 日本語(よみがな)·English·简体中文	日本僑報社 2014.3
在日タイ人のための健康ハンドブック		
3	在日タイ人ネットワーク／編集 赤ちゃんから大人まで、病院にかかるときに使う日本語を書いています。 日本語(よみがな)·ភាសាអីស្សាយ	J/498.3/ZA 在東京タイ王国大使館 2015.6

多文化サービス

【WEB】病院をさがす・病院でもらった薬をしらべる

1	こうち医療ネット http://www.kochi-iryo.net/ 高知県にある病院を探すことができます。対応していることばや、目的で探すことができます。日本語・English	こうちけんけんこうせいさくぶいりょうせいさくか 高知県健康政策部医療政策課 (Kochi Prefecture)
2	くすりのしおり https://www.rad-ar.or.jp/siori/ 病院でもらった、くすりを調べることができます。日本語・English	くすりの適正使用協議会 てきせいしょきょうぎかい



5. 困っていることを相談する

【くらしのいろいろ】

1	こうちけんがいこくじんせいいかつそうだん 高知県外国人生活相談センター https://kccfr.jp/ 高知県に住む外国から来た人が、いろいろなことばで相談できるところです。電話や、問い合わせフォームから相談できます。ホームページでは日本でのくらしに役立つ情報のリンク集(https://kccfr.jp/useful/)もあります。 あいている時間:月曜日～土曜日の 9:00～17:00 日曜日・祝日・年末年始は休み	こうざい こうちけんこくさいこうりゅうきょうかい (公財)高知県国際交流協会 KIA (Kochi International Association) TEL: 088-821-6440
2	がいこくじん じんけんそうだん 外国人のための人権相談 (Human Rights Counseling for Foreign nationals) http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 日本でのくらしで、困っていることがあれば、いろいろなことばで電話相談や、インターネットでの相談ができます。	ほうむしょう 法務省 Ministry of Justice
3	こうだんきかん しょうかい がいこくじんろうどうしゃむ 相談機関のご紹介(外国人労働者向け) https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 仕事で困ったことがあれば相談できます。日本語・English・汉语・Português・Español・Tagalog・Tiếng Việt・မြန်မာဘာသာ・ネパール語・한국어・ភាសាអីណី・Bahasa Indonesia・ភាសាខ្មែរ・	こうせいろうどうじょう 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
4	Legal Information for Foreign Nationals (多言語情報提供サービス) https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html 仕事・借金・地震や事故で困ったときに外国語で相談ができます。日本語・にほんご・English・中文・한국어・Español・Português・Tiếng Việt・Tagalog・ネパali マラ・ភាសាអីណី	ほう 法テラス Japan Legal Support Center
5	がいこくじん ぎのうじじゅうきこう 外国人技能実習機構 https://www.otit.go.jp/ 技能実習など日本での生活について相談できます。 中文・Tiếng Việt・Pilipino・Bahasa Indonesia・ភាសាអីណី・English・ネパali マラ・ភាសាខ្មែរ・မြန်မာဘာသာ・	Organization for Technical Intern Training

※日本語を勉強するための情報を集めた、「日本語を学ぶ Learning Japanese」調べものガイド(パスファインダー)もあります。



にほん し たの
6. 日本を知って楽しもう！

ほん
【本】

1	にほん ろんてんの 日本の論点	817.7/ハタ
1	ジェームス・M.バーダマン／著, 相場 妙／訳	IBC パブリッシング 2017.3
にほん せいいじ けいざい ぶんか じょうほう か 日本の政治・経済・文化などの情報をわかりやすく書いています。日本語(よみがな)・English		
2	にち たいやく しょくかい 日タイ対訳ニッポン紹介FAQ	J/291/NI
2	デイビッド・セイン／英文, ピヤヌット・ウリヤエナワット／タイ語訳	IBC パブリッシング 2016.7
にほん きほんじょうほう ぶんか しゃかい か 日本の基本情報や暮らし・文化・社会についてわかりやすく書いています。日本語・ภาษาไทย		
3	にほん えいご にほん ぶんか つた ほん イラストで解る！英語で日本のしきたりと文化を伝える本	382.1/アラ
3	荒井 弥栄／著	二見書房
にほん ぶんか せつめい え 日本の文化やマナーを説明しています。たくさんの絵があり、わかりやすいです。日本語・English		

【WEB】旅行する

1	VISIT KOCHI JAPAN	こうざい こうち けんかんこう きょうかい (公財)高知県観光コンベンション協会 Kochi Visitors & Convention Association
https://visitkochijapan.com/en		
2	KOCHI CITY TRAVEL GUIDE	こうち しあんこうしんこうか 高知市観光振興課(Kochi City)
https://www.city.kochi.kochi.jp/kochi-city-travel-guide/		

たぶんか りよう
多文化サービスのご利用について

- ことばと国際交流コーナー (Languages and Multicultural Resources Linguistics, Foreign Books) にはいろいろな外国語で書かれた本があります。
- 日本語を勉強するための本があります。日本語教師の方向けの資料もあります。
- 日本でのくらしに必要な情報、国際交流や異文化理解に関する情報を提供しています。
- オーテピア高知図書館にない本は、リクエストができます。ほかの図書館から借りたり、図書館で買ったりすることができます。外国語の本もリクエストできます。詳しくは図書館の窓口でおたずねください。

かいがんじかん
【開館時間】

かよう きんよう ごぜん じ ～ ご ご じ どよう ごぜん じ ご ご じ
火曜～金曜 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後6時
にちよう しゆくじつ ごぜん じ ご ご じ
日曜・祝日 午前9時～午後6時

【休館日】

げつようび しゅくじつ ばあい かいがん まいつきだい きんようび がつ しゆくじつ のぞ
月曜日(祝日の場合は開館) 每月第3金曜日(8月と祝日を除く)
がつ にち やまとひ かかん しりょうとくべつせいいりきかん ねんまつねんし
8月11日(山の日)を含む4日間(資料特別整理期間) 年末年始(12月29日から1月4日まで)



オーテピア高知図書館
高知県立図書館／高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1

TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352

<http://otepia.kochi.jp/library>