



あそし
阿蘇市

がいこくじんじゅうみん
外国人住民のための
くらしの
サポートブック

Living Support Book



日本人の方へ

普段の生活、避難所、医療機関、学校、職場などで、困っている外国人の方がいらっしゃったら是非サポートをよろしくお願いたします。外国人の方とコミュニケーションの助けとなるツールもぜひ役立ててください。

多言語医療問診票

日本で暮らす外国人の方が病院へ行くとき、病気やケガの症状を医師に説明する手助けをするためのカードです。



多言語避難者登録カード

災害が起きたときに、避難所に来た外国人の方が住所・状況・健康状態などの情報を書き込めるカードです。



みなさんの阿蘇での生活が、楽しい、いいものになりますように。
人にやさしいまち、阿蘇市のいいところを見つけながら、阿蘇市の生活を楽しんでください。



あそし せいかつ そうだん しつもん
阿蘇市での生活についての相談・質問

あそし けいざいぶ か
阿蘇市経済部 まちづくり課
くまもとけん あそし いち みやまみやじ
〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1
TEL. 0967-22-3318 / FAX. 0967-22-4566
[Mail] machizukuri@city.aso.lg.jp
いっばんざいだんほうじん じちたい こくさいかきょうかい じせい さくせい
一般財団法人自治体国際化協会の助成で作成しています。

交通アクセス Access

くるま 車で

- くまもと 熊本IC → 阿蘇市 (国道57号) 約60分
- ひた B田IC → 阿蘇市 (国道212号) 約1時間40分

ひこうき 飛行機で来る場合

- 阿蘇くまもと空港から車で 阿蘇市 (県道36号線、国道443号、国道57号) 約45分
- 阿蘇くまもと空港からバスで 阿蘇市 (九州産交バス 特急やまびこ号(大分行)) 約60分

JRで

- 熊本駅 → 阿蘇市 (JR豊肥本線 [九州横断特急]) 約60分
- 阿蘇駅 → 宮地駅 (阿蘇線) 約10分
- 阿蘇駅 → 赤水駅 (阿蘇線) 約5分

あそし こうしき
阿蘇市公式
ホームページ



ASO is GOOD!
あそしかんこうきょうかい
[阿蘇市観光協会HP]



あそし こうしき
阿蘇市公式
Instagram
@asostagram





あそし 阿蘇市へようこそ

あそし あそさん しぜん おんせん おい
阿蘇市は阿蘇山の自然や温泉、美味し
い食べものを楽しむことができる魅
りょく
力いっぱいのもちです。あなたの楽し
まいにち
い毎日のために、サポートしますので、
ねが
よろしくお願ひします。

こま 困ったときは

- ごみを出す P3へ
- 電気・ガス・水道 P4へ
- 災害時(地震や台風などのとき)について P5へ
- 病気・ケガ・火事 事故・事件 P6へ

ほか こま
その他、困ったことがあれば、阿蘇市役所に来てください

かんこう 観光



せかいさいだいきゆう しぜん
世界最大級のカルデラなどの自然
れきし ぶんか みりょく ねんかんやく
や、歴史、文化が魅力で年間約1,600
まんにいじょう かんこうきゃく き
万人以上の観光客が来ます。

かんこうじょうほう
観光情報はここから →

しな いどうほうほう 市内の移動方法



くるま じてんしゃ てつどう ちゅうしん
車、自転車、バス、鉄道が中心です。
てつどう ちいき ひと のりあい
バスや鉄道がない地域の人は乗合
タクシーも使えます。

ろせん てつどう じょうほう
路線バスや鉄道の情報 →

のりあい じょうほう
乗合タクシーの情報 →

きこう 気候



へいきんきおん やく ねんじゅうすず
平均気温は約13℃で、1年中涼し
きこう ふゆ さむ
い気候です。冬はとても寒くな
ゆき
り、雪がふることもあります。

あそしやくしよじょうほう 阿蘇市役所情報

あそしやくしよ てつづ せいかつ
阿蘇市役所で、手続きや生活のこと
そくだん
など、いろいろな相談ができます。



GoogleMAP

こくみんけんこうほけん ねんきん 国民健康保険・年金のこと

か ほんちよう かい
ほけん課(本庁1階)
TEL:0967-22-3145

にんしん 妊娠したら

けんこうぞうしんか ほんちようほけん
健康増進課(本庁保健センター)
TEL:0967-22-5088

かね しごと こま お金や仕事で困っている

せいかつそくだん ほんちようひがしわべつどう
生活相談センター(本庁東側別棟)
TEL:0967-22-3364

ぜいきん 税金のこと

ぜいむか ほんちよう かい
税務課(本庁1階)
TEL:0967-22-3148

じゅうしよ か 住所を変える

しみんか ほんちよう かい
市民課(本庁1階)
TEL:0967-22-3135

けっこん 結婚する

しみんか ほんちよう かい
市民課(本庁1階)
TEL:0967-22-3135

しやくしよ はな おんせいほんやく
市役所で話すとき、音声翻訳
べんり
アプリが便利です。

VoiceTra

Android App Store

あそしやくしよ ししよ
阿蘇市役所 支所について

しやくしよ ししよ べんり
市役所は、支所があります。便利です。
ちか ししよ つか
近くの支所を使ってください。

ほんちよう ししよ
本庁・支所についての
じょうほう
情報はこちら →

うちのまきししよ
内牧支所
〒869-2301
あそし うちのまき
阿蘇市内牧1111-3
TEL:0967-32-1111

なみの ししよ
波野支所
〒869-2806
あそし なみの おおぞ なみの
阿蘇市波野大字波野2703
TEL:0967-24-2001

ほん つか かた この本の使い方

この本では、阿蘇市での生活で役に立つ情報を知ることができます。

あなたの国の言葉で情報を見よう

GoogleTranslateのカメラで
この本を見ると
あなたの国の言葉に翻訳が
できます。



CHECK!!

えいご ご ご
英語・クメール語・ベトナム語は、
せんよう
専用パンフレットがあります。
あそし み
阿蘇市HPで見ることができます。

しやくしよ
市役所でもらうことができます。

インターネットを活用しよう

Googleクロームでインターネットを見ると、あなたの国の言葉で
いろいろな情報を見ることができます。



P.1	困ったときは／阿蘇市役所のご案内	P.4	電気・ガス・水道／郵便
P.2	阿蘇市へようこそ／本の使い方	P.5	災害時(地震や台風などのとき)について
P.3	ごみを出す	P.6	病気・ケガ・火事・事故・事件

マイナンバーカードを持っている外国人住民のみなさまへ

ご注意ください 在留期間の延長をしたとき、マイナンバーカードの情報の変更が必要です。

マイナンバーカードの有効期限までに市役所で延長の手続きをしてください。
手続きをしないとカードを使うことができなくなります。



※在留期間の変更があったときは、窓口で手続きをしなければなりません。
市役所に来ないと変更できません。

※住所や在留カードの「氏名」などを変更したときも、14日以内に市役所で手続きをしてください。

マイナンバーカードの手続きは市民課へ来てください。

電気・ガス・水道



電気・ガス・水道

阿蘇市に住み始める日が決まったら、使うための申し込みをします。
困ったことなどがあれば下記に連絡してください。

種類	窓口	どうやって	支払い	連絡先
電気	電気の会社	電話・HP	1ヶ月に1回	各電力会社に聞いてください。
ガス	ガスの会社	電話・HP 使い始めるときと使い終わるときは、ガス会社の人が来ます。	1ヶ月に1回	住んでいる場所によって違います。 大家さんや不動産会社に聞いてください。
水道	上下水道課 宮地・内牧 古城(1区~3の2区) くろかわながみず やまだ 黒川・永水・山田 おがし なみの 尾ヶ石・波野 した らんがい ちいき 下の欄以外の地域	電話・市役所窓口	1ヶ月に1回	TEL: 0967-22-3196 (本庁上下水道課) TEL: 0967-32-2731 (内牧支所内) TEL: 0967-24-2001 (波野支所内) ※近いところに電話してください。 (受付時間 午前8時30分~午後5時) 土・日・祝祭日は受付していません。
	地区の財産区委員または企画財政課 坂梨・中通 古城(4区~7区)	電話・市役所窓口	坂梨: 1年に1回 中通: 1ヶ月に1回 古城: 3ヶ月に1回 (4区~7区)	TEL: 0967-22-3204 (企画財政課) (受付時間 午前8時30分~午後5時) 土・日・祝祭日は受付していません。

阿蘇市内の水道水は「天然地下水」ですから、美味しく飲むことができます。

郵便局では、お金や物を送ったり、ゆうちょ銀行口座を作ることなどができます。
「〒」マークは、郵便局やポストの意味です。



阿蘇市内の郵便局



郵便局の使い方について



国際郵便で外国に荷物を送る方法

海外に荷物を送る方法の紹介

海外へのお荷物の送り方 初心者ガイド



海外へ送るときに必要なラベル

や書類を作ることができます。

国際郵便マイページサービス



ごみを出す



ごみを出す日は住んでいるところによって違います。

ごみは決まった日の朝8時30分までに、決まった場所に出します。

(場所がわからないときは、区長さんや家の管理人、不動産会社に聞いてください。)

ごみの出し方

地区別ごみ収集日程表



STEP 1



ペットボトルや
ビンなどは中を
洗います。

STEP 2



ごみは同じ種類
で分けます。
(分別ルールを見て分けて
ください。)

STEP 3



決まったごみ袋
に入れます。
(ごみ袋はスーパーやコンビニ、
ホームセンターなどで買います。)

STEP 4



決まった日に
決まった場所に
ごみを出します。
※朝8時30分までに。

分別のルール

阿蘇市のごみの分け方・出し方



固形燃料ごみ	資源ごみ(カン・ビン)	資源ごみ(ペットボトル)
紙くず、生ごみ、 プラスチック、革、布、 ゴム、ビニール類など 黄色のごみ袋	食べものや飲みもの カン・ビン類 透明のごみ袋	飲みもののペットボトル ※キャップははずす 透明のごみ袋
雑誌・その他紙類	資源ごみ(服・布類)	ダンボール
雑誌類など、種類で分けて紐で縛る	上着、ズボン、シャツ、 セーター、シーツなど ※下着は固形燃料ごみ 透明のごみ袋	紐で縛る
新聞・チラシ	牛乳パック	不燃ごみ
紐で縛る	紐で縛る	金属類、ガラス類、 陶磁器、スプレー缶など ※スプレー缶はガスを抜く 青色のごみ袋

病気・ケガ・火事・事故・事件

緊急時(急な病気やケガ、火事の際)の連絡先

24時間無料です。緊急時だけ使ってください。電話をして①起きたこと②場所③名前④電話番号を教えてください。

急病・ケガ

119

救急(急な病気、大きなケガ)のとき

火事、消防

119

火事、助けが必要なとき

事故・事件

110

交通事故、犯罪にあったとき

病院

病院の情報があります。

- 病院の種類(どの病院に行ったらいいか)
- 在宅当番医、休日夜間急患センター

病院の情報はこちら

話すときは音声翻訳アプリが便利です。

Google翻訳はこちら

病院には必ず保険証(マイナンバーカードや資格確認書)を持って行ってください

日本で病院に行くときには、保険証が必要です。保険証を持って行かないと、病院に払うお金がとても高くなります。

病気・ケガ・火事の際 救急(急な病気・ケガ)や火事の際、119に電話をします。

STEP 1

119

電話番号「119」にかけます。

STEP 2

電話が繋がったら、話してください。

- 「救急」「火事」のどちらか
- 火事やケガをした場所
- 近くのわかりやすい建物
- ケガや病気の状況

救急車は無料です。でも、救急車は、軽い病気やケガの際、使わないでください。

交通事故の際

①起きたこと ②場所 ③名前 ④電話番号を伝えてください。

STEP 1

すぐ車の運転をやめます。他の交通の邪魔にならない安全な場所に移動します。

STEP 2

110

警察(Tel:110)へ電話します。警察が来たら状況を説明します。※ケガの人がいる場合は救急車(Tel:119)を呼びます。

STEP 3

ケガをしていないと思っても、あとで重いケガだとわかる場合があります。ケガがあるので、病院に行ってください。

STEP 4

交通事故のあとで「交通事故証明書」が必要になる場合があります。事故の届出をした警察署に聞いて申請の手続きをしましょう。

阿蘇警察署

〒869-2225 阿蘇市黒川1306番地1 TEL:0967-35-5110

市内にはその他 交番・駐在所があります。

災害時(地震や台風などのとき)について

阿蘇市で起きるかもしれない災害

防災に役立つ情報をいろいろな言語で紹介しています。災害時についての詳しくはこちら

CHECK!!

地震

大きい地震の際、建物が壊れたり、火事がおきる可能性があります。

大雨

短い時間でもとても強く降る雨を集中豪雨と言います。土砂災害(山から石などが落ちます)の危険性が高まります。

台風

大雨と、とても強い風が吹きます。夏から秋に多いです。

火山噴火

火山が噴火すると、噴石(石が降ります)や火山灰が降る可能性があります。

防災(災害への準備)

日本は災害が多い国です。安全のために毎日の生活で防災について考えてください。

防災アプリ

阿蘇市防災アプリ 阿蘇市避難所マップ(災救マップ)

Safety tips NHK WORLD-JAPAN

「お知らせ端末」から情報を出しています

「お知らせ端末」は、防災情報をすぐ出す情報端末です。火事や災害の際には緊急放送をします。住民票があれば設置(家に置くこと)は無料です。ぜひ、設置しましょう。

阿蘇市役所 防災情報課 情報管理室

〒869-2695 阿蘇市一の宮町宮地504-1 TEL:0967-22-3253

災害の際、電気やガスや水道を使えないときがあります。食べものや飲みものなどを買えないかもしれません。災害の前に必要な物を買って準備しておきましょう。

準備しておく安心なもの

- 食べもの
- 飲みもの
- 救急用具
- LEDライト
- ラジオ
- 電池
- 在留カード
- 大使館の連絡先
- パスポート
- 現金(小銭)
- 地図
- 雨具
- 簡易トイレ
- 携帯電話の充電器
- 防寒具・アルミブランケット
- ラップ・割り箸・紙皿
- 布粘着テープ
- 歯ブラシ・マウスウォッシュ
- マスク
- タオル
- 女性用衛生用品
- 赤ちゃん用品
- 靴
- 軍手