鎌倉の　暮らしを　一緒に　たのしみましょう！



鎌倉駅・大船駅の
まわりには　たくさんのお店や
銀行が　あります。

鎌倉駅の　近くに
「レンバイ」が　あります。
野菜の　市場です。
地元の　新鮮な
野菜が　買えます。

公園

図書館

スポーツ施設

海・海水浴場

朝市
新鮮な　魚や野菜が　買えます。

鎌倉市役所　0467-23-3000

［きんきゅう　EMERGENCY］

110（けいさつ）　POLICE

119（きゅうきゅうしゃ・かじ）　AMBULANCE・ FIRE

2026年度つながる鎌倉エール事業　制作：鎌倉市・特定非営利活動法人まるまーる　2026年7月発行

まるまーる Mar Mar

ウエブサイトに
PDFがあります
（やさしい日本語・英語）

LIFE IN KAMAKURA

GENERAL INFORMATION GUIDE

［ みんなに わかりやすい やさしい日本語 で 書いています ］

- 歴史・文化・イベント　P1
- しぜん　P1
- 自治会・町内会　P1
- 日本語の　勉強　P1
- 手続き　P3
- 電気・水道・ガスなど　P3
- ごみ　P3
- 仕事　P3
- 車の　運転　P3
- のりもの　P3
- 病気・病院　P5
- 年を とりました　P5
- 税金・年金　P5
- こどもをうむ・育てる（母子健康手帳・サポートや手続き　など）　P7
- 教育（保育園・幼稚園・学校　など）　P9
- 防災（地震・台風のとき）　P11
- こまったことがある　P13
- 外国人むけの　情報・相談できるところ　P13

次のマークは、ウエブサイトの「ことば」です（順不同）。マークがないものは、日本語だけです。

ENG English(えいご)
CHN 中文(中国ご)
KOR 한국・조선어(韓国・朝鮮ご)
SPA Español(スペインご)
POR Português(ポルトガルご)
THAI ภาษาไทย(タイご)
NEP नेपाली(ネパールご)
TAG Tagalog(タガログご)
VIET Tiếng Việt(ベトナムご)
IND Bahasa Indonesia(インドネシアご)
KHM ភាសាខ្មែរ(クメールご)
MON Монгол(モンゴルご)
MYA မြန်မာဘာသာ(ミャンマーご)
SIN සිංහල(シンハラご)
LAO ພາສາລາວ(ラオスご)
FRA Français(フランスご)
RUS русский язык(ロシアご)
UKR українська мова(ウクライナご)
URD اردو(ウルドゥご)
やさ日 やさしい日本語

ようこそ！

このガイドブックは、鎌倉市で　みんなが　楽しく　暮らせるように
作りました。鎌倉市は「多様性を認め、お互いを思い、誰もが自分らしく、
安心して暮らすことのできる」まちづくりを　めざしています。

地域共生社会の実現を目指す条例

このガイドブックでは、鎌倉市以外の　情報も　二次元バーコードで　のせています。
情報は どんどん 新しいものに　かわります。かならず　自分で　確認して　つかってください。
また、電話をするときなど、ことばが　心配な人は「多言語支援センターかながわ」を　つかうこともできます（P14）。

とうろくすると　便利です。無料で　つかえます。

鎌倉市のLINE
鎌倉市役所から情報がとどきます

防災・安全情報メール
くわしいことは　P12を　みてください

歴史・文化・イベント

鎌倉は、歴史と　文化が　たくさん　あります。
いろいろな　イベントや　お祭りがあります。
だれでも、お寺や　神社の　お祭りに　いけます。

鎌倉市観光協会

鎌倉市観光協会
祭り・イベント

"Kamakura" (Japan Guide)
ENG

しぜん

うみ

クラゲ　カツオノエボシ




絶対に さわらないでください。けがをします。

やま

ハイキング・トレッキングを　たのしめます。

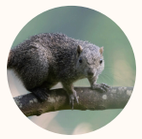
「鎌倉ハイキング完全ガイド」
"Hiking in Kamakura"
ENG CHN KOR

山に　いくまえに　準備をします。
道は　すべります。

休むところと　トイレは　すくないです。
（トイレは　ふるいです。ティッシュを　もっていきます。）

鎌倉には　虫や　動物が　たくさんいます。毒を　もった　いきものも　います。きをつけてください。

トンビ　リス　ハクビシン　ヘビ　スズメバチ*　ムカデ*





人の　たべものを　とります。
エサを あげては　いけません。

"7 Bugs Lurking in Japanese countryside" (All About Japan)
ENG

*人を　さします。もしさされたら、病院に　いってください。 → P5

自治会・町内会

「自治会・町内会」は、地域の人たちの　集まりです。
住みやすい　まちにするために　いろいろなことを　します。
はいると、地域の人と　たくさん　話せます。
まちの　いろいろなことを　知れます。やること（当番）もあります。

入ったら　お金を　払います。
自治会・町内会によって　金額・払う時は　ちがいます。

自分の　自治会・町内会が　わからない人は
市役所に　聞いてください。
「地域のつながり課」0467-23-3000

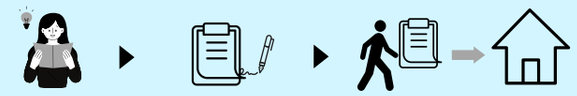
自治会・町内会で　すること（することは　自治会・町内会によって　ちがいます）

まもる

- まちに　問題がないか　みます。
- 地震や　台風が　きたときのための　準備をします。→ P11 災害にそなえる
- ごみを　すてる　場所（クリーンステーション）を　そうじします。→ P3 ごみ

しらせる

「回覧板」地域の　情報を　紙で　つたえる　ファイルです。次のように　他の人に　わたします。



よみます　名前を　かきます（「はんこ」でもいいです）　次の人に　わたします

「掲示板」紙がはってある　ボードです。地域のイベントや　情報がのっています。



あつまる

「自治会館・町内会館」地域の人たちが　つかえる　建物です。
「こどもかい」地域の　こどものための　集まりです。





ちかくに住んでいる人との　コミュニケーションは　大切です。
ひっこしたら、ちかくの家に　あいさつに　いく人も　います。
まわりに　どんな人が　住んでいるのか　わかります。
地震や　台風のときにも　たすけあいます。ふだんから　知りあっておくと　安心です。

日本語の　勉強

日本語COSMOS(かまくら)
ENG

かながわ日本語教室マップ
（多言語翻訳あり）

NHK WorldJapan　学習サイト
ENG
プログラムによって、ほかのことばもあります

文化庁
つながるひろがる日本でのくらし
ENG CHN KOR SPA POR
VIET TAG THAI NEP IND
KHM MON MYA RUS FRA UKR

「ならいごと」をすると、日本語を　れんしゅう　できます。友達も　できます。
インターネットで
「鎌倉　習う　●●」と
しらべます。

たとえば
鎌倉　習う　料理



手続き

わからないときは　ここに　電話してください
市民相談課　0467-61-3864

鎌倉市ホームページ

次のときは　鎌倉市役所に　書類を出します

かならずいきます

申請書などのダウンロードサービス

日本語が　できなくても　大丈夫です。市役所には　翻訳アプリも　あります。

ひっこしてきた → 転入届・外国人登録
うまれた → 出生届
結婚する → 婚姻届
離婚する → 離婚届
家族がしんだ → 死亡届

市民課
0467-61-3966

「転入届」をだすと「住民票」が　できます。「住民票」は　ほかの手続きにも　つかいます。
こどもが　いる人は、学校などの　手続きも　あります。

マイナンバーカード → マイナンバーカード申込書

市民課
0467-61-2300

妊娠した → 妊娠届

こども家庭相談課
0467-61-3944

犬・ペット → 犬の登録

環境保全課
0467-61-3454

"The Do's and Don'ts of Pet Ownership in Japan"(Guidable) ENG

電気・水道・ガスなど

電気 → 電力会社
水道 → 水道局 0570-005959
ガス → ガス会社
てがみ → 郵便局

すんでいる場所によって、
都市ガスと　プロパンガスが　あります。

ひっこしをしたら、郵便局に「転居届」を　出します。
1年間、新しい　住所に　手紙を　届けてもらえます。

まとめて　手続きができる　ウェブサイトです。

「引越れんらく帳」

ごみ

ごみを「だす日」「だす場所（ごみおきば/クリーンステーション）」「わけ方」が　きまっています。

ごみを　だす日（収集日）と　場所

ごみの　わけ方 ENG

大きな　ごみ(粗大ごみ)・たくさんの　ごみは　ごみおきばには　だせません。

電話かインターネットでもうしこみます。

とりにきてもらう → コールセンター 0467-53-8321

お金が かかります。

仕事

自分の「在留資格」にあった　ほうほうで　仕事をします。わからない人は　ここで　きけます。

外国人在留総合インフォメーションセンター
0570-013904
(ウェブサイトは100以上のことば)

電話相談でつかえることば
ENG CHN KOR SPA POR VIET
THAI NEP MYA SIN

仕事をさがす

ハローワーク

仕事の　情報が　あつまっている　ところです。
一緒に　仕事を　さがしてくれます。国がやっています。(無料)

ENG CHN KOR

通訳がいる　神奈川県の　ハローワーク
通訳は ENG CHN SPA POR

鎌倉worker's station

鎌倉市の　仕事の　情報が　あつまっている　ウェブサイトです。
鎌倉市役所が　やっています。(無料)

ポスター

お店に　かみが　はってあります。
「求人」「募集」とかいてあります。
やりたいときは、
お店のひとに　ききます。

会社・ビジネスをはじめる

鎌倉商工会議所

会社を　はじめる　相談が　できます。

0467-23-2561

車の　運転

免許を　とる（「教習所」に　いく）

鎌倉自動車学校
045-851-5177

スマートドライバースクール湘南(藤沢)
0466-29-2030

Koyama Driving School(横浜)
045-531-6461
ENG CHN SPA

外国語で　仮免学科試験が　できます。

英語・中国語で　ならえます。

外国の免許を　きりかえる・国際免許を　とる

外国の免許をきりかえる
ENG CHN KOR

国際免許を　とる
ENG CHN KOR

→ 運転免許センターに電話して　もうしこみます。 045-365-6000

電話では、せつめいや　しつもんが　たくさんあります。
日本語が　わからない人は、日本語が　わかる人と　いっしょに　電話をしてください。

通訳を　さがしたい人 → P14

のりもの

日本では、電車・バス・自転車を　つかうことが　おおいです。

"Public Transportation in Japan"(Japan Living Guide) ENG

"Cycling in Japan: Bicycle Rules & Regulations" (Japan Living Guide) ENG

交通公園（辻堂海浜公園内）
自転車をかりて練習できます。(無料)

病気・病院

きゅうきゅうしゃ 119

救急車を よぶかどうか 相談したい #7119

こどもの 体の 具合を 相談したい #8000

じぶんの 家のちかくの 病院を さがしておきます。

鎌倉市の 病院情報

鎌倉市のリストを えらんでください。

こどもの 救急

こどもを「救急」に つれていったほうが いいか どうかが わかります。

ENG CHN

多言語医療問診票

23の ことば

制作：NPO法人国際交流ハーティ港南台 &（公財）かながわ国際交流財団

"Guide for when you are feeling ill" (JNTO)

ENG CHN KOR

Emergency Assistance Japan

ENG

救急病院・夜や 休みの日

湘南鎌倉総合病院 0467-46-1717 ENG CHN

（24H/ぜんぶうけつけ）

鎌倉市口腔保健センター 0467-47-8119

（歯科）

休日夜間休患診療所 0467-22-7888

（内科・小児科） *日によってちがいます。

藤沢市民病院 0466-25-3111

（24H/ぜんぶうけつけ・症状が 重いときの 小児科）

病院に いくとき すること

1 **自分で内科、外科などを えらびます。**

わからない・きめられないときは AMDA国際医療情報センターに 相談できます。

ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI

2 **予約します 。** 予約が 必要な 病院が おおいです。予約をしていなくても じゅんばんで みる 病院も あります。

3 **病院で、受付をします。** 日本語が わからない人は、MICかながわ「いりょうつうやく」が あります。（まず、病院に ききます）→ P14

4 **医者に みてもらいます。お金をはらいます。**

5 **薬を もらいます。 お金をはらいます。**

［院外処方］病院では「処方箋」という 紙を もらいます。そのあと、薬局・ドラッグストアで 薬をもらいます。

［院内処方］病院のなかで 薬を もらいます。

病院に もっていくもの

1 **健康保険証**

*ないと、100%のお金を自分で はらいます。

2 **医療証（こどもなど）**

3 **お金**

4 **おくすり手帳**

*いままでの 薬が わかります。

薬局で もらえます。

多言語版おくすり手帳を しょうかい しています。

関係のある 制度・手続き

健康保険制度 ENG

ほか、ぜんぶで28のことば

医療費助成制度 払う お金が一部になります。手続きをして、「医療証」を もらいます。

こども **小児医療費助成制度** ▶ こどもみらい課 0467-61-3896

*鎌倉市でうまれた こどもは 手続きは いりません

障害者 **障害者医療費助成制度** ▶ 障害福祉課 0467-61-3975

親がひとり **ひとり親家庭医療費助成制度** ▶ こどもみらい課 0467-61-3896

20才以上の人の検査（成人健康診査）予防接種・ワクチン

日本では、健康診査の 一部の お金を 市や 町が はらいます。

うける人には、鎌倉市役所から 書類が とどきます。

成人健康診査

予防接種

年を とりました

「ひとりで くらせるか心配」「だれかに ききたい」「介護保険サービスを つかいたい」

→ **次のところに 相談してください。**鎌倉市の システムや サービスを おしえます。

いろいろな 相談 ▶ **高齢者支援課** 0467-61-3899

介護保険の 相談 ▶ **介護保険課** 0467-61-3947

日本では、「介護保険制度」が あります。

年を とった人を 支える制度です。

「介護保険について KAIGO HOKEN」（愛知県）

ENG CHN KOR POR TAG

税金・年金

税金を はらうときは、しょるいが とどきます。

しつもんが あるとき ▶ **納税課** 0467-61-3911

「日本の税金制度について」（国税庁）(Taxes in Japan)

ENG

「個人住民税（市民税・県民税）」（総務省）("For foreign residents working in Japan - Don''t forget to pay resident tax!"

ENG

日本の年金には「国民年金」と「厚生年金」が あります。

しつもんが あるとき ▶ **保険年金課** 0467-61-3963

「日本の年金について」（日本年金機構）

ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND KHM MON MYA RUS やさ日

こどもをうむ・育てる

わからないときは　ここに　電話してください
こども家庭相談課　0467-61-3944

鎌倉の　主な　産婦人科病院

湘南鎌倉総合病院　0467-46-1717　ENG CHN

矢内原医院　0467-44-1188

妊娠した

かならず いきます

病院に　いきます

妊娠したら　病院を　選んで　検査を　うけます。
お金は　一部　鎌倉市が　はらいます。(「補助券」をもらいます)

「妊娠届」を　だします
「母子健康手帳」と「補助券」を　もらいます

こども家庭相談課

たいせつ

「母子健康手帳」には、あかちゃんと　おかあさんの健康のことや、予防接種を　記録します。
なくしたり、すてたりしないでください。
外国語の　母子健康手帳も　あります
(外国で　うまれた　あかちゃんも　もらいます)。

「子育てチャート」
妊娠したあとにすること・サポート
((公財)かながわ国際交流財団)
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND やさ日

「にんしん中～こどもの年別の情報」
(NPO法人まるまーる)　ENG やさ日

陣痛のとき
病院に　電話します

陣痛がきて、タクシーで　病院に　いくときに　つかいます。

江ノ島タクシー　0466-27-0806　ENG

逗子菊池タクシー　(ハイランドのみ)　046-871-2117

わこうこうつう　(腰越、西鎌倉などのみ)　0466-23-5170
(つかう前に 相談・登録します。しないと　つかえません)

ロイヤル交通　(大船駅のちかく)　0120-43-1245

うまれた

かならず いきます

「出生届」を　だします　▸市民課・支所

出産育児一時金　▸保険年金課　0467-61-3607

妊娠・出産に　健康保険は　つかえません。「出産育児一時金」が　でます。

「赤ちゃんのために役所でする3つのだいじなこと」
((公財)かながわ国際交流財団)
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND やさ日

「新生児訪問」が　あります
保健師が　家にきて、あかちゃんと　おかあさんを　みます。

あかちゃんの健診・子育て教室が　あります
くわしいことは、母子健康手帳に　かいてあります。

不妊治療をする

矢内原ウィメンズクリニック　0467-50-0112　ENG

こども家庭相談課　0467-61-3944
鎌倉市から　不妊治療のお金が　でることが　あります。

妊娠して　こまっている

ひとりで　なやまないで　相談します。　▸妊娠SOSかながわ　045-212-1051
LINEでも　相談できます。

べんりな　情報

かまくら子育てナビ「きらきら」
病院、子育て支援センターなどが　のっています。

NPO法人 まるまーる
子育てを　おうえんする　人たちの　集まりです。イベントも　あります。
やさしい日本語・えいご・ポルトガルごをはなします。　ENG やさ日

(公財)かながわ国際交流財団
妊娠・出産、子育てについて　いろいろな　ことばで　かいてあります
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND やさ日

妊娠中のおかあさん・あかちゃんについて　勉強したい → いろいろな「講座」
こども家庭相談課　0467-61-3944

助けてくれる人が　いない・子育てで　こまっている → **産後ケア事業**
おかあさんが　休んだり　てつだってもらえます・相談できます

授乳で　こまっている → **助産師・専門家が　アドバイスします**
あかちゃんをうんだ病院でも　相談できます
鎌倉助産師会

ごはんを　たのみたい → **配食サービス**
こどもを　うんで　30日以内の　ひとが　つかえます。
もうしこむと、利用券(¥500×30)が　もらえます。
こども家庭相談課　0467-61-3944

買い物・そうじを　てつだってほしい → **てつだいます**
鎌倉市ファミリーサポートセンター　ENG　0467-38-8723

こどもを　あずけたい → **保育園・幼稚園の「一時預かり」**
まいにちではなく、ひつような　ときに　あずけることです
公立保育園：鎌倉市に　申し込みます。
保育・幼稚園課　0467-61-3894
私立幼稚園・保育園：幼稚園・保育園に　直接　電話します。

病児保育
こどもが病気のときに　あずかる場所です。
事前に　登録が　必要です。
げんきなときに　登録しておきましょう。

成長・発達が　心配 → **相談ができます**
発達支援室　0467-23-5130

こどもと　あそぶ場所 → **子育て支援センター**
こどもの　おもちゃや　あそぶ場所が　あります。(鎌倉市に　4つ)

ともだちを　つくりたい → **子育てグループ**
さんかしたいときは　ちょくせつ　れんらくしてください。

親が　ひとり → **サポート・助成が　あります**
こどもみらい課　0467-61-3896

こどもを　何語で　育てるか → **専門家が　アドバイスします**
バイリンガル・マルチリンガル子どもネット

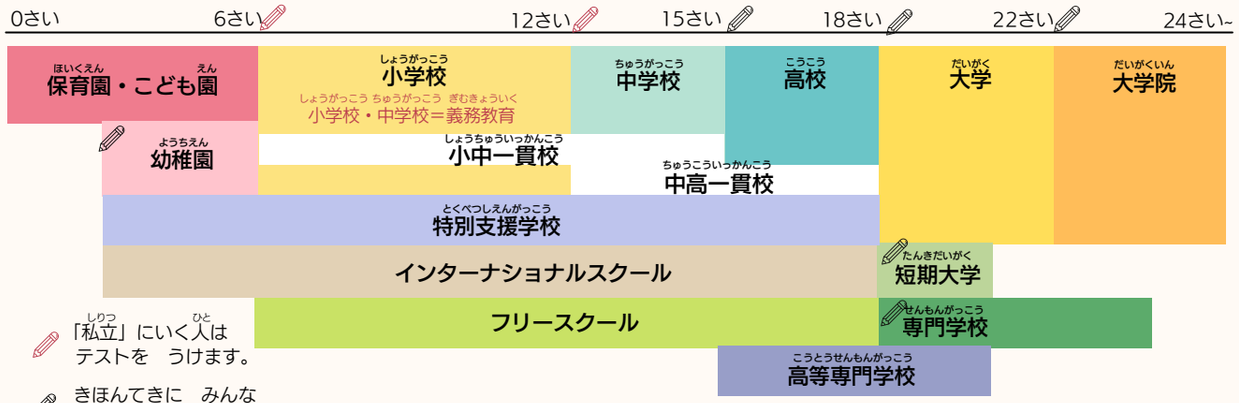
教育（きょういく）

わからないときは　ここに電話（でんわ）してください

学務課（がくむか）　0467-61-3796　P10のリストも　みてください

6さいから　15さいの　こどもは、かならず　学校（がっこう）に　いきます。（「義務教育（ぎむきょういく）」といいます）

こどもの 国籍（こくせき）が 外国（がいこく）のばあい、市役所（しやくしょ）に　電話（でんわ）してください。



「私立（しりつ）」にいく人（ひと）は　テストを　うけます。

きほんてきに　みんな　テストを　うけます。

インターナショナルスクール、フリースクールは日本（にほん）の義務教育機関（ぎむきょういくきかん）として　みとめられていないところもあります。　日本（にほん）の「卒業資格（そつぎょうしかく）」がもらえません。

「教育（きょういく）」（文部科学省（もんぶかがくしょう））　ENG

0-6さい

	いけるひと	もうしこみ
保育園（ほいくえん）	おやがはたらいている 0-6さい	保育（ほいく）・幼稚園課（ようちえんか）
こども園（えん）	1-6さい	こども園（えん）に　直接（ちょくせつ）
幼稚園（ようちえん）	2-6さい	幼稚園（ようちえん）に　直接（ちょくせつ）

こどもの「医療費助成（いりょうひじょせい）」制度（せいど）が　あります → P5

保育園（ほいくえん）

こども園・幼稚園（えん・ようちえん）

6-15さい

	いけるひと
小学校（しょうがっこう）	6-12さい
中学校（ちゅうがっこう）	12-15さい

「公立（こうりつ）」と「私立（しりつ）」が　あります。

「公立（こうりつ）」の学校（がっこう）：
住（す）んでいる　地域（ちいき）で　学校（がっこう）がきまります。学校（がっこう）に　入（はい）る　テストは　ありません。

「私立（しりつ）」の学校（がっこう）：
学校（がっこう）に　入（はい）る　テストがあります。

公立小・中学校（こうりつしょう・ちゅうがっこう）

- 公立小・中学校の　学費は　無料です。給食・旅行・学用品などの　お金は　かかります。
- 公立小・中学校では、給食を　たべます。おべんとうを　もっていくことも　できます。
- アレルギーなどは　学校に　相談します。
- ひっこしなどで　学校が　かわることがあります。　ひっこすときは　かよっている　学校に　れんらくします。
- 入学するまえの年の9月に、鎌倉市から「就学時健康診断受診票」が　とどきます。＊
- 10-11月に健康診断をうけます。そのあと、1月に「入学通知書」が　とどきます。＊

＊とどかないときは 市役所に れんらくしてください。

「学校へ行く・日本語を勉強する」（東京都多文化共生ポータルサイト）

（70以上のことば）

「外国人保護者等向け多言語資料」＊ページの下のほうをみてください（(公財)かながわ国際交流財団）

ENG　CHN　SPA　POR　VIET　TAG　NEP　RUS　UKR

「日本の 学校や 行事について」（ことこと）

ENG　CHN　やさ日

特別支援学校・特別支援学級

障害がある　こどもの　教育は、「学校教育課」に　相談します。

学校教育課　0467-61-3812

フリースクール

学校に　いっていない　こども・親の　いばしょです。

フリースクール Largo　0467-32-3830

NPO法人 Seeds App　045-392-3559

フリースクールに　いく　お金の　一部を　鎌倉市が　はらいます。
もうしこみをしてください。 青少年課　0467-61-3886

小学生が放課後（学校がおわったあと）にいけるばしょ

		いけるひと	お金	もうしこみ
子どもの家（学童）	学校の　近くにある　建物で、こどもが　遊んだり　勉強できます。大人が　みています。	おやがはたらいている 小学生	いる	青少年課 0467-61-3886
放課後子どもひろば		小学生	保険代￥500/年	

学校がおわったあとや　休みの日に「ならいごと」「塾」にいく　こどもも　います。
「ならいごと」は、たとえば スイミングや ピアノなどです。「塾」は、勉強をするところです。

相談できるところ

ほかにも、相談できるところが　あります。

外国人教育相談	かながわあーすぷらざ	045-896-2972　ENG　CHN　SPA　POR　VIET　TAG　やさ日
学校への　入学のこと	学務課学務担当	0467-61-3796
給食のこと	学務課給食担当	0467-61-3804
学校生活のこと	学校教育課	0467-61-3812
学校のこと・家のこと　こどもが　相談できます	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310　0466-81-8111

こまったことがあるとき、ほかにも　相談できる　ところがあります → P13、14

防災

わからないときは　ここに　電話してください
総合防災課　0467-23-3000

自分を まもるために かんがえましょう
鎌倉で　大きい　地震・台風などが　あったら、どうなりますか？

いざという時の鎌倉
ENG CHN KOR

	ぜんぶの　場所	海・川が　ちかい	山が　ちかい	まち
地震	地面が　ゆれる 建物や　道路が　こわれる	津波	土砂崩れ (山が　こわれる・土や　石が　おちる) 木がたおれる	建物が　こわれる
台風	強い風・雨	高潮・洪水 (海や　川から　水がくる)		冠水・浸水 (家に　水が　かかる・入る)

こんなことが　おきるかもしれません。

家が　こわれる
停電 (電気が　つかえない)
水が　でない
道路・せんろが　こわれる
ものが　かえない・とどかない

つかえなくなる
OUT OF ORDER

災害にそなえる　じゅんびが　大切です

NHK NEWS WEB EASY　やさ日
「鎌倉市　津波シミュレーション」(YouTube)
災害にそなえるための動画（神奈川県）

防災無線・サイレン
鎌倉市からの　おしらせが　きこえます。(人を　さがすときや　警報など)
メールでも　とどきます(→ P12)。津波のときは　サイレンが　なります。
津波のサイレンの音

避難訓練
災害のときに　にげる「練習」をします。地域や　学校で　やります。

自主防災組織
災害のとき、市役所が　すぐに　対応できないことが　あります。
ちかくの人で　たすけあうために、自治会・町内会に「自主防災組織」が　あります。

災害が　くるまえ　かならず　自分や　家族の　準備をしましょう！

① 防災・安全情報メールに　登録します（無料）
「警報」や「避難所が　ひらく・とじる」情報が　とどきます。
「防災無線」の内容もメールでとどきます。
登録は　ここからできます

災害に備える多言語情報
((公財)かながわ国際交流財団)
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG
THAI NEP IND KHM RUS UKR

② ハザードマップを　みます。
自分の　家の　まわりに、あぶないところは　ないですか？

鎌倉市　防災情報マップ（ハザードマップ）
P11の「いざという時の鎌倉」には「やさしいハザードマップ」があります。

③ 避難所の　場所や　いきかたを　かくにんします

避難所について

「避難所」は、地震や台風のときに　にげるばしょです。
台風のときは、雨などが　ひどくなる前に　いっていいです。
いつもつかう道が　あぶなくなったり、
つかえないことも　あります。
そのときのようすに　あわせて　かんがえます。

いろいろな場合を　かくにんします。
家に　いるときは、家の　ちかくの避難所に　いきます。
学校や　会社に　いるときの　ことは、
学校や　会社で　きまっています。
学校の「おたより」に　かいてあることも　あります。

④ 家のなか・ものを　よういします

"Disaster Preparedness: Stockpiling and Emergency Food in Japan" (Japan Living Guide)
ENG

災害がおきるまえにできること

災害が　おきたら

① 自分の　命を　まずまもります

② 家族のことを　かくにんします

携帯電話が　つかえないときは、「災害用伝言ダイヤル」をつかいます。

171に　電話を　かけます

ろくおんするとき
「1」をおす → 自分の　電話番号を　おす → 「1」をおす → ろくおんする → 「9」をおす
人のろくおんをきくとき
「2」をおす → その人の　電話番号を　おす → 「1」をおす →もう1かいは「8」、おわるときは「9」をおす

③ 情報をあつめます
電気や　電波が　つかえないことも　あります。まわりの人と　たすけあいます。

災害時の多言語支援情報サイト
((公財)かながわ国際交流財団)
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND

神奈川県災害情報ポータル
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI KHM LAO RUS UKR

NHK外国語のニュースと防災情報
20のことば

アプリ "Safety Tips"
ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND KHM MON MYA

こまったことがある　ひとりで　悩まないで！相談できます！

ものをおとした・ひろった こうつうじこ・じけん	(1)鎌倉警察署　0467-23-0110 (2)大船警察署　0467-46-0110	(1) (2)
ほうりつ べんごしに　相談	市民相談課 0467-61-3864	
けいやく・しょうひん・ サービスのトラブル	消費生活センター 188 ENG CHN KOR SPA POR	
お金	インクル相談室 0467-46-2119	
仕事・会社の　なやみ	労働のもんだい・トラブル 神奈川県外国人労働相談 CHN 045-662-1103 SPA 045-662-1166 POR 046-221-7994 VIET 045-633-2030	
	仕事の 条件や 心配なこと 産業課 0467-61-3853	
こども・家庭	こどもと家庭の相談室 0467-23-0630	
女性のこまりごと　なやみ* (夫婦・家族関係・暴力・DV)	市民相談課 0467-23-9311	
男性のこまりごと　なやみ* (夫婦・家族関係・暴力・DV)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター 045-662-4530、4531	
SOGI(Sexual Orientation and Gender Identity)について こまりごと　なやみ	性的マイノリティ派遣型個別専門相談 「かながわSOGI派遣相談」 045-210-3634	

＊相談の内容にあわせて　相談するところがわかれています。

外国人むけの　情報・相談できるところ

暮らしの いろいろなこと	多言語支援センター かながわ 045-316-2770 ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND やさ日
暮らしの いろいろなこと・ ほうりつ	あーすぷらざ 045-896-2895 ENG CHN SPA POR VIET NEP やさ日
人権	外国語人権相談ダイヤル 0570-090911 ENG
家族・仕事・差別・ DV	外国人のための よりそいホットライン 0120-279-338 ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI NEP IND
住むところ・ 住むところの　けいやく	外国人すまい サポートセンター 045-228-1752 ENG CHN KOR SPA POR VIET NEP やさ日 電話相談は TAG もあります
心の　けんこう	tell Japan 03-5774-0992 ENG
病院などでの　通訳	NPO法人MICかながわ 045-314-3368 ENG CHN KOR SPA POR VIET TAG THAI KHM LAO RUS FRA やさ日
通訳を　たのみたい	鎌倉市ボランティア通訳 0467-61-3872
通訳を　たのみたい・ 手続きを てつだってほしい	NPO法人まるまーる 050-7103-8723 LINE ID　@071nfgvr ENG やさ日
やさしい日本語の ニュース	NHK NEWS WEB EASY　やさ日
外国人むけの　情報	(1) こんにちは神奈川 (2) かながわ　こみゅにてぃ・ ねっとわーく・さいと ENG CHN KOR SPA POR VIET (1) (2)
通訳アプリ	Voice Tra ENG CHN KOR