



多语言信息杂志

分享给居住在鹿儿岛的外国朋友

发行：鹿儿岛市国际交流中心

编辑、排版：卢少然（韩）
刘开丽（中）
瑞贝卡（美）

国际交流员的活动体验报告

图/文：瑞贝卡

□米盛医院的外国人参观之旅 瑞贝卡的活动感想

7月9日，鹿儿岛市国际交流中心在米盛医院为外国居民举办了一次医院参观活动。参观流程一共分为3个部分。

第一部分是关于医疗保险的重要性说明。如果没有保险，所有的医疗费用都将由自己承担！一般来说，在日本就医优先选择去附近的小医院或私人诊所（最好有主治医生）。然后需要介绍信才能去更专业、更先进的医疗机构，如综合医院或某某大学附属医院等。并且，周末以及非就诊时间您也可以使用紧急医疗中心。

第二部分是体验从挂号（需保险证）到结账的一般就诊流程。米盛医院配有会英语的工作人员，参观人员使用翻译软件“Voice Tra”（语音翻译）和翻译机“MELON”（医疗机构专用，支持20种语言）和工作人员进行了对话。

最后一部分是意见交流会。有很多朋友表示“通过参加本次体验之旅，消除了一些去医院的顾虑”。米盛医院接待外国人的完善制度给我留下了深刻的印象。医院的工作人员表示“为了帮助到在住的外国朋友们，希望有更多的医院能够完善制度”。

整体来说，此次医院参观非常难得，学到了很多有用的知识！对于外国人来说，去医院是一件非常不安的事情，看到医院的工作人员非常耐心地指导，让人很放心。国际交流中心经常开展一些帮助外国人在日本生活的活动，欢迎大家有兴趣随时查阅官网！

□参观医院时分享的一些实用信息

- 茨城县国际交流协会 医疗手册（<https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book>）
收录了很多医院专用的词汇和短语，可以通过手势指出与医院工作人员进行交流。提供22种语言版本。
- CLAIR多语言手势选择卡（https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/ercard_foodpict.html）
您可以通过手势指出，告知是否有忌口食物。
- 神奈川国际交流财团 多语种就医问诊表（<https://kifjp.org/medical>）
您可以查看本多语种问诊表，对照自己的现有症状决定就诊科室。
- 京都府 面向外国人的医疗指南（<https://www.pref.kyoto.jp/iryu/medicalguidebook.html>）
京都府将该就医指南发行成11种语言，其中包含了日本医疗系统的很多信息和实用短语。

一起出去玩吧！活动信息

◇夏夜水族馆

时间：7月22日~8月27日 每周六、周日
(8月19日除外)、
8月11日(节日)~15日(周二)
18:00~21:00
费用：门票

◇夏夜平川动物园 [2023 NIGHT ZOO]

时间：8月5日~27日 每周六、周日
营业至21:00 (最晚入园20:00)
费用：门票

◇第21回鹿儿岛锦江湾夏夜花火大会

如需购买收费观赏席位，请参考活动官网。
origin.kankou-kagoshima.jp
时间：8月19日(周六) 19:20~20:40
地点：鹿儿岛港本港区域
咨询：sun sun call 鹿儿岛 ☎808-3333



(图) 参观米盛医院时的现场照片

分享日本生活的实用三两事

○我的——时间线

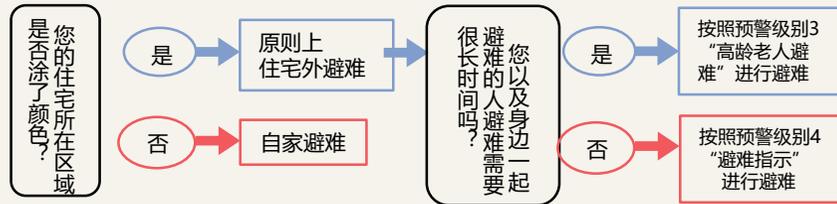
“我的时间线”是指在面对暴雨、台风天气等自然灾害等风险较高时，自己采取防灾行动，按照时间顺序整理汇总而成的计划表。按照以下步骤①~③，创建属于您自己的“我的时间线”吧！

①检查房屋安全

首先，查看防灾指南地图（防灾地图）和鹿儿岛i地图，确认您的住宅是否位于可能出现洪水泛滥的地区（涂上颜色的部分）。

②确认应采取的避难措施

根据“避难行动判断流程”确认自己应采取的避难措施。



③制作你的“我的——时间线”

根据步骤②思考避难和准备所需时间。

| 准备时间 | 3天前 | 2天前~半天前 | 高龄老人避难 | 避难指示 | 避难 | 确保紧急安全 | |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|----|--------------|-----------------------|
| 天气信息·预警级别 | 天气情况恶化 → (灾害预警) | | | | | 5 特大暴雨警报等 | 确保人身安全 |
| 气象信息·预警级别 | 1 早期预警信息 | 2 暴雨、洪水警报等 | 3 暴雨、洪水警报等 | 4 泥石流灾害预警信息等 | | | |
| 计划内容 | 强风暴雨之前做好避难的必要准备 | | 关注天气信息，根据各自避难所需时间开始避难 | | | 结束 | · 立刻前往高大坚固的建筑物，确保人身安全 |
| 计划示例 | · 检查应急物资 · 准备1周量的药品 · 确认避难场所、避难方法 | · 收集气象信息 · 手机充电 · 方便避难的衣物 | · 查看天气信息 · 提醒隔壁独居的老奶奶避难 | · 去避难所避难 · (在家安全的人)不要外出 | | | |

○我的——时间线三大心得

- 1.时刻作为行动指南
- 2.日常收集并确认天气信息和避难信息
- 3.根据收集的信息随机应变
台风、水灾等属于自然现象，并不一定都按照预期到达。

○常备品

考虑到自来水、电力等生命线可能随时被切断，最多准备三天的物资。
饮用水（每人1天3升）、衣物（上衣、下衣、毛巾等）、食物、简易厕所、小型台式灶等
※购买比平时多一点的物资，比如食材、饮用水等，每次仅补充用完的量，日常保持一定量的储备。
建议试试这种储备食物的“滚动式库存法”。

○应急物资

离开自家住宅进行避难时，可以紧急带出的物资。
日常储备够1~2晚使用的生活物品。
手电筒、食物、衣物（上衣、下衣、毛巾等）、便携式收音机、现金、急救用品、健康保险证等
※家有宝宝的人需要准备尿不湿和奶粉、女性需要准备生理用品、有基础病的人需要携带药物等、具体所需物品因人而异。
※为了自己和您的家人、朋友，日常做好准备，保护生命安全！

「Kago Tips」APP 乐享鹿儿岛生活 图/文：刘开丽

♡夏日刨冰特集（7月25日——刨冰日）

嗨~大家好！炎炎夏日里你最喜欢吃的食物是什么呢？
小编此生刨冰钟爱粉！今日与大家分享鹿儿岛三家宝藏店铺~

♡天文馆Mujiaki 白熊菓琲



鹿儿岛刨冰必吃！
满满水果、满满炼乳
巨大份宛若樱岛气势！
一口下去满满幸福感

♡ SANDECO COFFEE 数学咖啡



小可爱“小熊刨冰”
迷你版很适合饭后分享！
另有自家烘焙咖啡
咖啡的苦与刨冰的甜
搭配满分！

♡柳川冰室



采用大重谷水源的天然水制作而成的冰块
种类超多！各种口味、
炼乳、果肉可根据喜好自由组合！
※门店无座位

以上就是本次特选的刨冰合集。鹿儿岛夏日炎炎，热情似火，大家可不要输给它呀！出去走一走，选一家冰室降降温如何呢？



最后，插播一条推广！大家知道鹿儿岛市的官方APP“Kago Tips”吗？实际上，以上3家店铺都是从里面挑选而来（鹿儿岛的生活→饮食店→餐厅、咖啡）。不仅仅有刨冰、各种美食店铺、育儿、灾害、节日活动等实用的信息应有尽有。多种语言选择，非常方便！真心推荐大家尝试一下此APP，乐享鹿儿岛的百般生活。

来“Kago Tips”每天发现一点在鹿生活小妙招！

♡下次又会有哪些新发现呢？敬请期待！