

■ 助けが 必要なとき

◇交通事故、ものを盗まれた、けがをさせられたとき(警察)

でんわ 電話 110 (お金は かかりません)

みみ 耳がきこえない人、話ができない人:

*千葉県警察メール 110番: <https://chiba110.jp>

*110番アプリシステム: 専用アプリをダウンロード

(詳しいことは 警察庁のホームページを見てください)

*千葉県警察ファックス 110番: 0120-110-294

(お金は かかりません)

- ① 電話で 110 を おすと 警察が 話します。
- ② 名前、今いるところ、おこっていることを いって ください。

日本語	ローマ字 Roman characters
交通事故です	Kotsu jiko desu.
泥棒です	Dorobo desu.
けんかです	Kenka desu.
場所は () です	Basho wa () desu.
住所は () です	Jusho wa () desu.
名前は () です	Namae wa () desu.
電話番号は () です	Denwa bango wa () desu.

- ③ 交通事故のときは、けがをした人を、先に助けます。救急車を よぶときは、119番に 電話して ください。だれかと 交通事故を おこしたときは、その人の 名前、自動車などの 保険の 番号、住所、電話番号を きいて ください。

◇交番(KOBAN、けいさつ の 小さな たてもの)

千葉県警察ホームページ <https://www.police.pref.chiba.jp/>

ものを とられたり、けがを させられた ときは、警察(110番)に 電話するか、ちかくの 交番に いって ください。

警察の人は 夜に まちを みまわります。悪いことが おこらないように します。

*警察^{けいさつ}について 相談^{そうだん}したいとき

千葉県警察本部「相談サポートコーナー」

(電話^{でんわ}: 043-227-9110)

月曜日^{げつようび}から 金曜日^{きんようび}の 午前^{ごぜん}8時30分^{じ ぶん}から 午後^{ごご}5時15分^{じ ふん}まで。祝日^{しゅくじつ}は 休み^{やす}です。

◇火事^{かじ}、救急車^{きゅうきゅうしゃ} (急な^{きゅう} 病気^{びょうき}、大きな^{おお} けが)

電話^{でんわ}: 119 (お金^{かね}は かかりません)

電話^{でんわ}で 119 を おすと 消防署^{しょうぼうしょ}が 話^{はな}します。

日本語 Japanese	ローマ字 Roman characters
火事 ^{かじ} です	Kaji desu
救急車 ^{きゅうきゅうしゃ} を お願 ^{ねが} いします	Kyukyusha wo Onegaishimasu
()が (病気 ^{びょうき} ・けが)です *いま おこっていることを いって ください。 *アレルギーなどの 注意 ^{ちゅうい} が 必要 ^{ひつよう} な 話 ^{はなし} も いって ください。	() ga (Byouki/Kega) desu
場所 ^{ばしょ} は ()です	Basho wa () desu
住所 ^{じゅうしょ} は ()です	Jusho wa () desu.
名前 ^{なまえ} は ()です	Namae wa () desu
電話番号 ^{でんわばんごう} は ()です	Denwabango wa () desu

どんな 病気^{びょうき}や けがをしているか

日本語	ローマ字 Roman characters
出血 ^{しゅっけつ} <血 ^ち が でる>	Shukketsu
骨折 ^{こっせつ} <骨 ^{ほね} が おれる>	Kossetsu
火傷 ^{やけど} <あついもので からだが やける>	Yakedo
呼吸困難 ^{こきゅうこんなん} <息 ^{いき} が くるしい>	Kokyu konnan
痙攣 ^{けいれん} <体 ^{からだ} が 引きつる>	Keiren
胸 ^{むね} が 苦 ^{くる} しい	Mune ga kurushii
高熱 ^{こうねつ} <高 ^{たか} い 熱 ^{ねつ} が ある>	Konetsu
胃 ^い <おなか>が 痛 ^{いた} い	I ga itai
意識不明 ^{いしきふめい} <呼 ^よ んでも こたえない>	Ishiki fumei

◇急な 病気のための 準備

①急な 病気などのときに よくいく病院を きめてください。ほかの 病院を おしえてくれたり、予約をして くれたりします。

②マイナンバーカードと、病院に はらう お金を 20,000円くらい、いつも 準備して ください。

③いつも いく 病院がある場合、診察券<カード>も 準備して ください。

*救急医療問診表<体の ところが わるいか 説明する 紙>

(日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語、ポルトガル語、タガログ語、ペルシャ語)

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇千葉県で 夜や 休みの 日に あいている 病院

夜や 休みの日に あいている 病院などは、市町村の 広報紙<役所の 新聞>などに かいています。

「ちば救急医療ネット」で みることも できます。日本語だけの 病院も あります。詳しいことは、千葉県

外国人相談に きいて ください(電話: 043-297-2966)。

・ちば救急医療ネット(日本語) <https://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

■ 外国人相談窓口

相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
ちば国際コン ベンションビュ ーロー・ ちばけんこくさい 千葉県国際 交流センター	043-297-2966	〒261-8501 千葉県美浜区 中瀬 1-3 幕張 テクノガーデン D棟14階	英語 中国語 スペイン語 タガログ語 ベトナム語 韓国語 ネパール語 タイ語 ポルトガル語 インドネシア語 ロシア語 ヒンディー語	月曜日から 金曜日まで	午前9時から 昼の 12時まで と 午後1時から 午後4時まで

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
ちばし ちばし 千葉市 国際 こうりゅうきょうかい 交流協会	043-306-1034	〒260-0013 ちばしちゅうおうく 千葉市中央区 ちゅうおう 中央3-3-1 フジモト だいいちせいめい 第一生命ビル ディング 2F	えいご 英語	げつようび 月曜日	ごぜん じ 午前9時から
				きんようび 金曜日	ご じ ぶん 午後3時30分まで
				すいようび 水曜日、 もくようび 木曜日、 どようび 土曜日	ごぜん じ 午前9時から ご じ ぶん 午後4時30分まで
			ちゅうごくご 中国語	かようび 火曜日	ごぜん じ 午前9時から ご じ ぶん 午後7時30分まで
				げつようび 月曜日、 かようび 火曜日、 もくようび 木曜日、	ごぜん じ 午前9時から ご じ ぶん 午後7時30分まで
				水曜日 きんようび 金曜日	ご じ 午後2時から ご じ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜん じ 午前9時から ご じ ぶん 午後3時30分まで
			かんこくご 韓国語	すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、	ご じ 午後2時から ご じ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜん じ 午前9時から ご じ ぶん 午後3時30分まで
			スペイン語	げつようび 月曜日、 もくようび 木曜日、	ご じ 午後2時から ご じ ぶん 午後7時30分まで
				どようび 土曜日	ごぜん じ 午前10時から ご じ ぶん 午後4時30分まで
			ベトナム語	げつようび 月曜日、 もくようび 木曜日 きんようび 金曜日、	ごぜん じ 午前10時から ご じ ぶん 午後4時30分まで
			ウクライナ語	かようび 火曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日	ごぜん じ 午前10時から ご じ ぶん 午後3時30分まで

相談を 受ける ところ	電話	住所	ことば	あいている 日	時間
八千代市	047-487-6310	〒276-0027 八千代市村上 団地2-9-103	英語 スペイン語 ポルトガル語	月曜日から 土曜日まで	午前9時から 午後5時まで (外国語の相談は 午後1時から午後 4時まで)
市川市	047-712-8675	〒272-8501 市川市八幡 1-1-1	英語 中国語 スペイン語 韓国語	月曜日から 金曜日まで	午前10時から 午後5時まで
	047-712-8675	〒272-0192 市川市末広 1-1-31	ポルトガル語 タガログ語 ベトナム語 タイ語 ロシア語 フランス語 ネパール語 ヒンディー語 インドネシア語 クメール語 ビルマ語 ウクライナ語 マレー語 モンゴル語 シンハラ語 ウルドゥー語 ベンガル語 アラビア語		

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
ふなばし 船橋市	050-3101-3495	〒273-8501 ふなばしみなとちょう 船橋市湊町2- 10-25	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんごくご 韓国語 ベトナム語 ネパール語 インドネシア語 タガログ語 タイ語 ポルトガル語 スペイン語 ヒンディー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん 午前9時から ごご 午後5時まで
うらやすし 浦安市	047-712-6910	〒279-8501 うらやすしねこざね 浦安市猫実 1-1-1	えいご 英語 フランス語 ロシア語 ポーランド語 ちゅうごくご 中国語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで かようび 火曜日 げつようび 月曜日、 きんようび 金曜日	ごぜん 午前10時から ひる 昼の12時まで ごご 午後1時から ごご 午後4時まで
まつどし 松戸市	047-366-9151	〒271-8588 まつどしねもと 松戸市根本 387-5	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんごくご 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 ロシア語 インドネシア語 ヒンディー語 ベトナム語 ネパール語 タイ語 フランス語 タガログ語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜん 午前8時30分から ごご 午後4時30分まで ごぜん 午前9時から ごご 午後4時30分まで

そうだん 相談を うける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
ながれやまし 流山市	04-7128-6007	〒270-0111 えどがわだいひがし 江戸川台東1 ちょうめ ばんち 丁目4番地(JA ながれやまし ない 流山市ビル内) 3F	えいご 英語	げつようび 月曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日	ごぜん じ 午前10時から ひる じ 昼の12時まで と ごご じ 午後1時から ごご じ 午後4時まで
かまがやし 鎌ヶ谷市	047-442-1850	〒273-0101 かまがやしとみおか 鎌ヶ谷市富岡 1-1-3	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 タガログ語	まいしゅう 毎週 かわります 変わります	ごぜん じ 午前10時から ごご じ 午後4時まで
かしわし 柏市	04-7168-1033	〒277-8505 かしわしかしわ 柏市柏 5-10- 1	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 かんこくご 韓国語	もくようび 木曜日 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日 げつようび 月曜日 まいつき 毎月 だい かようび 第2火曜日と だい かようび 第4火曜日	ごご じ 午後1時から ごご じ 午後5時まで
あびこし 我孫子市	04-7183-1231	〒270-1166 あびこし 我孫子市 あびこ 我孫子4-11-1 あびこ市民プ ラザ	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 かんこくご 韓国語 タイ語 フランス語	げつようび 月曜日、 かようび 火曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、 どようび 土曜日、 にちようび 日曜日	

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
なりたし 成田市	0476-20-1507	〒286-8585 なりたし はなざきちょう 成田市 花崎町 760	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 タイ語 ベトナム語 インドネシア語 タガログ語 ネパール語 ヒンディー語 マレー語 ミャンマー語 ロシア語 フランス語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	
さくらし 佐倉市	043-484-6326	〒285-0025 さくらしかぶらぎまち 佐倉市 鑓木町 レインボープラ ザ佐倉	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 スペイン語 ダリー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで (予約して く ださい)	ごぜんじ 午前10時から ひるじ 昼の12時まで ごごじ 午後1時から
よつかいどうし 四街道市	043-312-6173	〒284-003 よつかいどうししかわだし 四街道市 鹿渡 2001-10	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語	げつようび 月曜日、 すいようび 水曜日、 きんようび 金曜日、	ごぜんじ 午前10時から ごごじ 午後3時まで
いんさいし 印西市	0476-33-4068	〒270-1396 いんさいしおおもり 印西市 大森 2364-2	にほんご 日本語	まいつきだい 毎月第3 すいようび 水曜日 よやく (予約してく ださい)	ごぜんじ 午前9時から ごごじ 午後4時まで
しろいし 白井市	047-401-5998	〒270-1492 しろいしふく 白井市 復1123	えいご 英語 そのほかの 言語 (翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじ 午前8時30分から ごごじ 午後5時15分まで

こま

こま

5 じ 限 ま て

こま

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
とみさとし 富里市	0476-93-1117	〒286-0292 とみさとしなえ 富里市七栄 652-1	えいご 英語 タガログ語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじふん 午前9時から ごごじふん 午後5時まで
とうがねし 東金市	0475-50-1114	〒283-8511 とうがねしひがしいわさき 東金市東岩崎 1-1	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 スペイン語 ポルトガル語 タガログ語 ベトナム語 ネパール語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじふん 午前8時30分から ごごじふん 午後5時15分まで
			タイ語 ヒンディー語 インドネシア語 ビルマ語 マレー語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじ 午前9時から ごごじふん 午後5時15分まで
			フランス語 ロシア語	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじ 午前10時から ごごじふん 午後5時15分まで
			ウクライナ語	よやく (予約して ください)	
もばらし 茂原市	0475-20-1651	〒297-8511 もばらしどうひょう 茂原市道表1	えいご 英語 ほか その他の げんご 言語 (ほんやくき 翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじふん 午前8時30分から ごごじふん 午後5時15分まで
かもがわし 鴨川市	04-7093-5931	〒296-8601 かもがわしよこすか 鴨川市横渚 1450	えいご 英語 タガログ語 ほか その他の げんご 言語 (ほんやくき 翻訳機)	げつようび 月曜日から きんようび 金曜日まで	ごぜんじふん ひる 午前8時30分から昼 の 12時まで ごごじ 午後1時から ごごじふん 午後4時30分まで

そうだん 相談を 受ける ところ	でんわ 電話	じゅうしょ 住所	ことば	あいている ひ 日	じかん 時間
きみつし 君津市	0439-54-9877	〒299-1152 きみつし くほ 君津市久保 2-11-21	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語 かんこくご 韓国語 タガログ語	かようび 火曜日 もくようび 木曜日 きんようび 金曜日 (予約してく ださい) ※電話での 相談は でき ません	ごぜんじ 午前9時から ごごじ 午後4時まで
いちはらし 市原市	0436-23-9866	〒290-8501 いちはらしこくぶんじ 市原市国分寺 だいちゅうおう 台中央 1-1-1	えいご 英語	かようび 火曜日、 きんようび 金曜日	ごぜんじ ぶん 午前9時30分から ひるのじ 昼の12時までと ごごじ 午後1時から ごごじ ぶん 午後3時30分まで
	0436-24-3934	〒290-0081 いちはらし 市原市 ご いちゅうおうにし 五井中央西 1- 1-25 サンプラザ いちはら かいご い 市原2階五井 ししよ 支所	ご スペイン語	まいづきだい 毎月第1 きんようび だい 金曜日と第3 きんようび 金曜日	ごごじ 午後1時から ごごじ 午後4時
			ご ポルトガル語	まいづきだい 毎月第1 すいようび だい 水曜日と第3 すいようび 水曜日	ごぜんじ ひる 午前9時から昼の 12時まで

◇法テラス多言語情報提供サービス＜法律の相談＞

ほうりつ そうだん しやっせん かね りこん おつと つま わか ろうどう
法律の 相談が できます。借金＜お金をかりている＞、離婚＜夫・妻と別れたい＞、労働＜しごとの
もんだい じこ
問題＞、事故などについて、きくことが できます。通訳が います。日本の 法律のことを おしえま
す。べんごしかい せんもん ひと しょうかい
弁護士会など 専門の人を 紹介します。

でんわそうだん 電話相談

でんわ
電話: 0570-078377

＊通訳を いれて 3人で 話すことが できます。

ことば えいご ちゅうごくご ご ご かんこくご ご
言葉: 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ
ご
語、インドネシア語

あいている ひ じかん げつようび きんようび ごぜんじ ごごじ
日と 時間: 月曜日から 金曜日までの 午前9時から 午後5時まで

ほう ち ば
・法テラス千葉

でんわ
電話:050-3383-5381

じゅうしょ ちばしちゅうおうくちゅうおう
住所:千葉市中央区中央4-5-1 Qiball(きぼー)2階

ほう まつど
・法テラス松戸

でんわ
電話:050-3383-5388

じゅうしょ まつど まつど まつど まつど まつど
住所:松戸市松戸1879-1 松戸商工会議所会館3階

<http://www.houterasu.or.jp/>

がいこくじん じんけんそうだん さべつ そうだん ほうむしょう
◇外国人のための 人権相談<いじめられたり 差別されたときの 相談>(法務省)

でんわ
電話 0570-090911

ことば えいご ちゅうごくご かんこくご ご ご ご
言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インド
ネシア語、タイ語

あいている ひ じかん げつようび きんようび ごぜん じ ご ご じ
あいている 日と 時間:月曜日から 金曜日までの 午前9時から 午後5時まで

インターネット <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

がいこくご じんけんそうだんうけつけまどぐち
・外国語インターネット人権相談受付窓口

インターネットで相談できます。

いつも相談できます。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

がいこくじんけっかくでんわそうだん こうえきざいだんほうじんけっかくよほうかい
◇外国人結核電話相談 (公益財団法人結核予防会)

でんわ
電話:03-3292-1218・1219

FAX: 03-3292-1290

ことば えいご かんこくご よやく ちゅうごくご ご ごぜん
言葉:英語、韓国語(予約してください)、中国語、ベトナム語、ミャンマー語(午前だけ)、ネパール語
(第2火曜日の午前と第3火曜日の午前だけ)

あいている ひ じかん まいしゅう かようび ごぜん じ ひる じ ご ご じ
あいている 日と 時間:毎週 火曜日の 午前10時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後3時ま
で

FAXは いつも 受け付けています。

がいこくご そうだん おつと かれし かね そうだん
◇外国語によるDV相談<夫や 彼氏が たたく、お金を くれないなどの 相談>
(女性サポートセンター)

でんわ
電話:043-206-8002 言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語

*よやく
*予約してください。

*じよせい そうだん
*女性が 相談できます。

*24時間、365日 相談できます。外国語は 電話の 相談が できません。直接 行って ください。

◇子ども・若者の悩みの相談(ライトハウスちば)

でんわ
電話:043-420-8066

ことば えいご ちゅうごくご
言葉:英語、中国語

がいこくご そうだん ひ した
*外国語で 相談できる日は 下の URL から 見ることができます。

<https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/tel>

◇ファミリーセンター・ヴィオラ 外国語による福祉相談<子どもの 問題>

でんわ
電話:0438-53-3453

ことば こ
言葉: ベトナム語、タイ語

◇日本語が できる人は 下の ところに 相談できます。(千葉県)

こうつうじこ そうだん でんわ
・交通事故の 相談 電話:043-223-2264

ほうりつ そうだん でんわ
・法律の 相談 電話:043-223-2249、043-223-2250

よやく
(予約して ください)

びょうき そうだん でんわ
・病気や けがの 相談 電話:043-223-3636

きゅうきゅうあんしん でんわ そうだん びょういん い きゅうきゅうしゃ よ まよ そうだん
・救急安心電話相談<病院に行くか 救急車を呼ぶか 迷ったときの相談>

でんわ
電話:#7119 または 03-6810-1636

(あいている 日と 時間:月曜日から 土曜日の 午後6時から 次の日の午前8時まで
にちようび しゅくじつ ごぜん じ つぎ ひ ごぜん じ
日曜日と祝日は 午前9時から 次の日の午前8時まで)

きゅうびょうでんわ そうだん よる こどもの ぐあい わる そうだん
・こども急病電話相談<夜に こどもの具合が 悪くなったときの相談>

でんわ
電話:#8000 または 043-242-9939

(あいている 時間:午後7時から 次の日の午前8時まで)