



分类回收 / 第1个周日

- A1 活动广场 (古贺市商会前)
- A2 古贺北区公民馆
- A3 汐入公园
- A4 古贺南区公民馆
- A5 花鹤之滨公园停车场
- A6 东之丘 2 号公园
- A7 中川区公民馆
- A8 西滨 1 号公园
- A9 Seaside Palace Phoenix 古贺
- A10 权现公园
- A11 鹿部山公园停车场
- A12 美丽 1-6-5 附近散步道
- A13 播磨公园
- B-1 上
- B-1 下
- B-1 上
- B-1 上
- A-1 下
- A-1 下
- B-1 左
- B-1 下
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 中
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- B-1 右
- A14 5 组旧不燃物放置处
- A15 2 组旧不燃物放置处
- A16 滨公园
- A17 大根川附近步道内
- A18 堀川公园
- A19 五之坪公园
- A20 古贺东区公民馆
- A21 花鹤丘 1 丁目公民馆
- A22 集会所旁
- A23 12 栋旁
- A24 花鹤丘 2 丁目 3 区公民馆
- A25 花鹤 4 号公园
- A26 花鹤丘 3 丁目散步道内

分类回收 / 第2个周日

- B1 舞之里内科前
- B2 千鸟池公园第 2 停车场附近
- B3 弥生第 1 公园
- B4 千鸟南区公民馆
- B5 Empire mansion
- B6 东滨山团地
- B7 15 栋旁放置处
- B8 6 栋旁放置处
- B9 牟田公园
- B10 北之里公园
- B11 天崎公园旁
- B12 佐谷公园
- B13 黑熊公园
- B14 森之前公园
- A-2 上
- A-2 左
- A-2 中
- A-2 右
- A-2 左
- A-1 右
- A-2 中
- A-2 上
- A-2 上
- A-2 中
- A-2 右
- A-2 右
- A-2 右

分类回收 / 第3个周日

- C1 UGM 千鸟 Town Court 内垃圾聚集所
- C2 雇用促进住宅 3 栋旁 (垃圾聚集所旁)
- C3 旭町运动场 (花见南 1-5)
- C4 花见南区公民馆
- C5 花见西町公园
- C6 绿苑 2 号公园
- C7 Ruheheim 安心旁空地
- C8 花见台公园
- C9 西铁线路迹附近 (花见东 7-8)
- C10 东花见 III 公园
- C11 G TOWN 花见公园
- C12 Orient Heights
- C13 Chaireir 千鸟旁停车场附近
- C14 Sunshine 千鸟
- C15 Casa del Viento Pienaar
- C16 MJR 千鸟 / Earther 千鸟站前
- C17 Lofty 千鸟
- C18 Renaissance 21
- C19 市营花见团地 1 栋附近
- C20 花见东松林公园西侧
- C21 停车场旁 (花见东 2-6)
- C22 晓之星幼园停车场
- C23 东花见公园
- C24 药店 Cosmos 附近空地
- C25 花见苑儿童公园
- C26 GreenHill 千鸟
- A-2 中
- A-1 上
- A-1 右
- A-1 右
- A-1 中
- A-1 中
- A-1 右
- A-2 上
- A-1 上
- A-1 上
- A-1 右
- A-1 中
- A-2 上
- A-2 上
- A-2 上
- A-2 上
- A-2 上
- A-1 上
- A-1 中
- A-1 右
- A-1 中
- A-1 右
- A-2 左
- A-2 左

分类回收 / 第3个周日

- C27 藏园公园
- C28 上原公园附近空地
- C29 久保区公民馆
- C30 牧潮制本附近空地
- C31 东五乐公园
- C32 久保团地 1 号公园
- C33 久保西区公民馆
- C34 国道 3 号线高架下附近公园
- A-2 下
- B-3 左
- A-2 下
- A-2 下
- B-2 上
- B-2 上
- A-2 下
- A-2 下
- A-2 下
- A-2 下
- C35 岛之元广场
- C36 河岸边空地
- C37 庄北区公民馆
- C38 庄南区公民馆
- C39 庄南区 (东、西组合) 集会所
- C40 高田地区农业器具仓库旁
- C41 NEOS 千鸟
- C42 古贺团地公民馆
- C43 中央区公民馆
- B-2 左
- B-2 左
- B-2 左
- B-2 左
- B-2 上
- B-2 上
- A-1 下
- A-2 中
- A-1 下
- A-1 右

分类回收 / 第4个周日

- D1 新原区公民馆
- D2 今在家区公民馆
- D3 井手口 2 号公园
- D4 町川原 1 区公民馆
- D5 市营平田团地 A 栋旁
- D6 云雀之丘集会所旁儿童广场
- D7 青柳区公民馆
- D8 玫瑰房附近
- D9 堂之浦公园
- D10 筑前造机附近空地
- D11 清濑桥前广场
- D12 野区公民馆
- B-2 中
- B-2 下
- B-2 左
- B-2 下
- B-2 下
- C-2 右
- C-2 左
- C-1 下
- C-1 下
- C-1 下
- ※B-3 上
- A-3 下
- D13 防火水榭旁 (麦田桥附近)
- D14 米多比儿童馆
- D15 米多比儿童馆前
- D16 祇园田公园
- D17 市营林田团地内
- D18 市营林田团地旁
- D19 米多比消防团执勤室旁
- D20 室公园 (公民馆旁广场)
- D21 药王寺区公民馆
- D22 松濑公园旁空地
- D23 岸添公园
- D24 谷山区公民馆旁广场
- B-3 上
- B-3 右
- B-3 右
- B-2 上
- B-3 中
- B-3 中
- B-3 中
- C-3 上
- B-3 中
- B-3 下
- B-3 中
- C-3 上

医院名称	电话号码	地址	位置信息
国立病院机构福冈东医疗中心	092-943-2331	千鸟1-1-1	A-2左
大家儿科过敏科诊所 Kodemari儿科诊所	092-941-1700 092-410-5655	舞之里3-15-17 今之庄2-2-12	A-2中 B-1右
大岩外科医院	092-942-6231	花见东2-1-5	A-1右
武市诊所	092-943-1155	舞之里3-8-14	A-2中
堤医院	092-944-2230	青柳821-1	C-2上
中山内科、胃肠科医院	092-943-8831	天神3-7-27	A-1下
矢野循环器科内科诊所	092-944-2380	今之庄2-4-14	B-1右
古贺肚子ponpon内科诊所	092-944-0005	美乡203	A-2中
舞之里内科诊所	092-944-2626	千鸟6-11-24	A-2上
古贺中央病院	092-944-1551	天神1-13-30	B-1上
外科	092-942-6231	花见东2-1-5	A-1右
整形外科	092-943-2411 092-944-2112	今之庄1-10-28 天神1-25-6	B-2上 B-1中
脑神经外科	092-943-2220	久保1095-1	A-2下
眼科	092-943-0440 092-944-2461	舞之里3-17-2 花见东1-3-1	A-2中 A-1右
耳鼻喉科	092-942-3281	天神5-3-2	B-1上
循环科	092-944-2380 092-944-0005	今之庄2-4-14 美乡203	B-1右 A-2中
呼吸科	092-944-2626	千鸟6-11-24	A-2上
泌尿科	092-942-6231	花见东2-1-5	A-1右
妇产科	0940-35-8080	站东2-14-7	B-2左
皮肤科	092-944-2230 092-944-6380	天神3-7-27 天神2-1-2	A-1下 B-1上
精神科	092-942-6181	鹿部482	B-1下
牙科、口腔外科	092-942-3202 092-940-2626 092-941-6480 092-942-2401 092-943-6100 092-940-0231 092-942-7000 092-944-0888 092-943-0699 092-405-6748 092-942-0026 092-410-3158 092-944-4156 092-943-6464 092-940-7108 092-609-9982 092-942-0898	天神5-6-11 千鸟5-1870-22 中央5-1-7 天神1-8-10 舞之里3-4-6-2 F 天神2-5-1 SunLive古贺2F 天神1-3-1 中央1-2-15 花见南2-28-7 美乡1-12-21 花见东1-10-15 日吉3-21-40 天神5-3-2 新久保1-1-32 中央3-11-12 花见东7-14-57 舞之里3-15-20	B-1上 A-2左 A-1右 B-1上 A-2中 A-1下 B-1上 A-2上 A-1上 A-1右 B-1上 A-1右 B-1上 B-1上 B-1上 A-1中 B-1中 A-1右 A-1右 B-1上 A-2上 A-2上

可以使用智能手机或电脑查看分类回收的会场位置。敬请使用。



关于防灾和避难



◆关于防灾

日本是地震和气象灾害等自然灾害多发的国家。从日常生活中就要做好准备，保护自身远离灾害是非常重要的。灾害发生时，无法独自完成的事情和感到困难的事情会增多。因此，平时要多和附近的人以及工作单位的同事寒暄交流，万一发生紧急情况能够互相帮助。

☞ 灾害是指因地震、台风、大雨而造成的危险情况。

◆关于气象灾害

日本从6月至10月会发生气象灾害。

台风和大雨等会有事先预报，查看SNS或网站首页等，提前准备很重要。

如果连降大雨，河水可能泛滥，所以不要靠近河川。另外，由于地盘松软，也可能发生泥石流，所以不要前往山脚下悬崖边，以及山谷附近。



避难所的室内情景

◆关于指定紧急避难场所

· 为保护生命安全远离灾害危险的紧急且暂时的避难场所。公民馆或民间的设施等处可能会变成避难场所。（台风和暴雨时，下列指定避难所应该会率先开放。）

◆关于指定避难所

· 附近小学的体育馆是指定避难所。
· 需要避难时会开放，市网站或防灾邮件会发来通知。
· 虽然备有食物和睡觉的地方，但基本必需品需要自己带去。
· 在灾害危险解除前，或由于灾害无法回家的住在附近的人能够在此暂时逗留的场所。



指定避难所的标志



119 生病或受伤时、发生火灾时要拨打119。

110 发生事件或事故时要拨打110。

◆震度（地震大小）

※摘自总务省 消防厅防灾手册

震度1	小地震。很多人感觉不到摇晃。
震度2	小地震。家中的人和睡着的人会感到摇晃。
震度3	大地震。家中的人会感到摇晃。也有人会感到害怕。
震度4	大地震。家具剧烈摇晃。睡眠中的人会醒来。有人会因为害怕而躲起来。
震度5弱	非常大的地震。很多人会感到害怕。会抓住东西或躲在桌子下面。也有人会动不了。 ※虽然使用弱这个字，但摇晃程度并不弱。
震度5强	非常大的地震。大家都很害怕。站立或行走都很难。
震度6弱	非常大的地震。很难站立。 ※虽然使用弱这个字，但摇晃程度并不弱。
震度6强	非常大的地震。无法站立。要想移动只能在地上爬行。
震度7	非常大的地震。不能动。

◆紧急逃生用品

逃生时携带的物品包括A和B。A需要平时使用背包准备。逃生时也要携带B。



※插图仅供参考

◆灾害发生前要做的事

- ①查看灾害地图，确认自己家或公寓是否安全。
- ②如果自己家或公寓不安全，要定好逃生的去处。
- ③和家人及朋友定好逃生的去处和联络方式。
- ④让自己的家中或公寓里保持安全。
- ⑤做好防止家具倾倒的措施。不要在出入口放置杂物。
- ⑥备好逃生时所需物品（紧急逃生用品）。
- ⑦确认避难所（逃往去处）的位置以及前往的路线。



●古贺市的灾害地图

◆大雨、台风时的警戒级别

警戒级别	你要做的事情
1	可能下大雨。请查看电视或网络等新闻。
2	请做好逃生准备。请通过古贺市的灾害地图等查看安全的地方。
3	老年人和孕妇请逃生。
4	大家要逃往安全的地方。
5	危险。有生命危险。请采取逃生行动。

越南出身的 Nguyệt 女士



前几天，日语教室的老师问我“大台风来的时候，你会逃到哪里？”……逃到哪里？？？
我不知道怎么回答，于是他告诉了我。
原来要去小学避难啊！！我还知道了逃生的时候要带的东西。
这样就放心了一些。



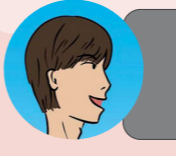
为了在巨大台风来袭时不慌张，平时的准备非常重要。
首先要确认附近的避难所位置。
然后，为了能够随时逃生，把装有紧急用品的背包放在大门附近比较好。

越南出身的 Tu 女士、Phuong 女士



日本有很多医院。在我的国家也有很多医院。
最近，我总是身体发痒，就和日本朋友商量该怎么办。他看了看我的手臂，告诉我最好去皮肤科看看。”

“皮肤科？？”我很惊讶，于是朋友告诉了许多有关医院的事情。
在日本，感冒了去内科、牙疼时去牙科、鼻子难受要去耳鼻喉科等……原来根据症状不同，去的医院也不一样啊！！



是呀。在日本，根据症状不同，去的医院也不一样。
所以，市内有各种各样的医院。如果你身体不适，就看看这个手册，查找一下症状符合的医院去看病。

越南出身的 Tao 先生



身体不适时，不知道该怎么办，就先忍着。
关于医院，有很多地方不明白。哪里有医院？怎么看病？
无法将病情说清楚，也担心不知道要花多少钱。
幸好第二天舒服多了……

身体不适却要忍耐，真是辛苦。也担心治病的钱。
在日本，把看病的一部分钱付给医院。
付给医院的比例为0~3成。根据你的年龄和生活情况，负担比例不同。



但是，需要加入“健康保险”、“国民健康保险”等，并携带保险证。
此外，如果是儿童，有儿童医疗费补助，需要携带医疗证。
在医院看病时，如果不携带保险证和医疗证，就需要全额自付，请不要忘记。



←古贺市HP 关于儿童的医疗费

关于医院

日本有许多种类的医院。

由于日本有内科、牙科、儿科等各种医院，在医院看病时，需要根据症状选择医院。另外，看病时也有需要预约或介绍过的医院，去之前要和医院确认。看病时需要健康保险证。如果没有健康保险证，你就需要全额负担医疗费，去看病时请勿忘记携带。如果医院开了药，可以在医院附近的处方药店拿药。



什么地方不舒服？
什么地方不舒服？

部位	症状	医院种类	地图上的标志
几乎全身	· 各种疾病及身体不适 ★通过其他医院的介绍前往 ★无需紧急性	综合医院	
	· 儿童诊疗 · 预防针 · 幼儿体检	儿科	
头部 全身	· 头痛 · 感冒症状 · 发烧 · 作呕、呕吐	内科	
几乎全身	· 受伤 · 跌打	外科	
脖子、肩膀、后背、腰部、关节	· 脖子、肩膀疼痛 · 跌打 · 手、关节等疼痛 · 腰痛 · 背痛	整形外科	
面部 手脚	· 面部麻痹 · 手脚发麻	神经内科 脑神经外科	
眼睛	· 眼睛疼 · 有眼屎	眼科	
咽喉 鼻子 耳朵	· 咽喉痛、咳嗽、多痰 · 不停流涕、鼻子深处痛 · 耳背 · 眩晕 · 花粉症	耳鼻喉科	
胸	· 心悸及脉率不齐 · 胸痛 · 血压高	循环科	
肺	· 气喘、憋闷	呼吸科	
腹部	· 恶心、作呕、呕吐 · 腹泻 · 心口附近疼痛、腹痛 · 便秘	胃肠科	
泌尿系统	· 血尿、尿频 · 排尿疼痛、难以排尿	泌尿科	
下腹部 (女性)	· 白带多、下腹部肿块、不规则出血 · 怀孕、生产相关问题	妇产科	
皮肤	· 荨麻疹、过敏 · 烫伤烧伤、蚊虫叮咬	皮肤科	
口腔内	· 虫牙、口腔内(牙齿)疼痛	牙科 口腔外科	
心理咨询	· 持续失眠、焦虑 · 健忘、痴呆症状	心疗内科 精神科	

古贺市外国籍市民等的生活信息手册

古贺友 第3章 发生紧急情况时的信息

2021年2月发行

发行：古贺市役所

总务部城市建设推进课 国际交流、多文化共生组

电话：092-942-1165 电子邮件：kokusai@city.koga.fukuoka.jp

翻译：株式会社 TwoBloom

设计：坂崎隆一型事务所

插图：佐藤 太一

制作本手册时，给予协助的各位

○福冈县立女界高等学校国际文化课程的各位一年级学生

· 医院种类的标志制作

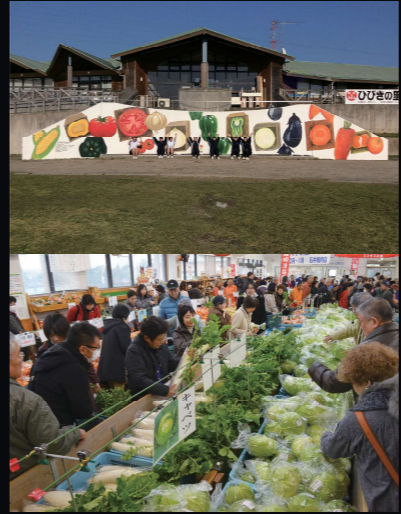
诚挚感谢各位的协助。

古贺友

古贺市外国籍市民等的生活信息手册

第3章 发生紧急情况时的信息





1 油菜花节

辖区内厂家厂家的油菜花园。每年3月上旬都会举办“油菜花节”，吸引众多游客前往。会场里还会举办当地农作物的销售和体验活动等，会有市内外众多顾客到访。请一边欣赏蓝天与大片的黄色绒毯，一边感受拂面的春风！

【位置信息 1B-2 上】

2 岁德烧

每年1月上旬，在古贺中学会举办“岁德烧”活动。“岁德烧”是一个祈愿在新的一年里能够身体健康、五谷丰登的仪式。届时，大家会把正月里装饰在门口的门松或稻草绳等拿来，放入会场中央搭建的竹子中一起燃烧。随着火势逐渐迅猛，会场也欢声大作，好不热闹。

【位置信息 2B-2 上】

3 周六夜市

每年7月下旬，古贺站前商业街会举办“周六夜市”。由于刚刚进入暑假，会有许多带着孩子来的游客。站前会有很多美食小摊，还有唱歌跳舞等活动。

【位置信息 3B-1 上】

4 古贺市儿童节

每年2月下旬，会在Leapass Plaza 大厅举办“古贺市儿童节”。可以观看市内幼稚园、保育园、小学、初中的孩子们唱歌。另外，还有市内的音乐社团的成员们带来的乐器演奏和舞蹈演出。童谣中有许多蕴含对故乡的思念和祈愿儿童健康成长的歌曲。

5 Cosmos 广场

Cosmos 广场是在古贺 Green Park 的 Cosmos 馆内，由市内的农业生产者和商家等运营的农产品直销店。古贺产的时令蔬菜和特产琳琅满目，非常热闹。店内除了米和蔬菜、鲜花等农产品，还有大酱、酱油、沙拉汁等其他加工品以及肉类、鱼类等。

【位置信息 5C-2 中】



6 古贺 Green Park

位于青柳町的一座以自然和健康为主题的绿意萦绕的公园。

除了配备照明设备的多目的广场以外，滑板公园、当地蔬菜和特产直销店（Cosmos 馆）、健身房和游泳池的设施（Cross Pal 古贺）、福祉设施（Rin、Heimat 橡木子之森）等多种多样的设施完备，是一座每天来也不会腻的公园。野餐广场里种植着樱花等四季花木，还有大草坪，可以在此处野餐或烧烤（4月~10月期间、需预约）、享受健康娱乐器具等。

【位置信息 6C-2 上】



7 药王寺水边公园

水边公园是一座位于药王寺的自然景观优美的公园。可以在周围的群山、树丛、野鸟鸣叫声中与绿色和水亲密接触。可以在约1km的池塘周围散步，也有从上层引水至此的小溪，安全地和水接触。药王寺地区有温泉，可以疗愈身心。

【位置信息 7C-3 上】



8 古贺神社

古贺神社是古贺市役所面前的神社。因桃形的心爱手水钵而远近闻名。作为祈求结缘的好去处而备受关注，每月1日和15日的上午，还会在前殿销售附带人偶护身符的恋爱签。

和生命中最重要的人一起去参拜一下如何。

【位置信息 8B-1 上】



9 古贺海岸

碧绿松林、纯白沙滩、蔚蓝大海。修建了能漫步其上的散步道。可以看到美丽的夕阳。平时松原保全活动协会的各位成员等当地人士会为松林进行除草和清扫等。在阿富汗为沙漠绿化等做贡献的中村哲医生在儿时曾经在此海岸游玩。

【位置信息 9A-1 下】

古贺的景点

古贺市是一个有着绿意丰饶的群山、美丽的大海河川等自然景观丰富的城市。市内有许多能够欣赏四季不同自然美景的公园等令人感到心情舒畅的观光景点。全年都有深受市民喜爱的活动和传统祭典等活动。还有许多美食哦！请务必前来古贺市尽情享受。

10 美食祭典

每年5月在古贺市的食物工业团地举办的“美食祭典”，是一个以“美食”为主题的传统庆典。食品工业团地内的企业等会摆出摊位，以便宜的价格销售产品。

【位置信息 10B-1 下】

11 黄槿祭

7月在大根川河口的花鹤之滨公园，数百棵开着黄花的“黄槿”竞相绽放，还会举办传统庆典。有小摊和舞蹈表演等，还能在有着白沙青松的美丽海岸旁的公园草坪上欢乐玩耍。

【位置信息 11B-1 上】

12 小卡车市

每年夏季和冬季各一次，市内居住的农户会将自家产的新鲜蔬果装上小卡车，直接在市役所停车场等市内各地销售的活动。可以直接从农户购买新鲜放心的古贺农产品，非常推荐。

【位置信息 12B-1 上】

13 古贺节

每年11月举办的“古贺节”，是古贺市内的餐饮店和食品相关企业出店的古贺市最大的传统庆典。所售商品质优价廉，每年都会吸引大量顾客到访。还有扔年糕和抽奖等活动。

14 五所八幡放生会 Okudari

每年10月4日、5日会在五所八幡宫举办青柳放生会。在每两年举办一次的 Okudari 上，能看到神轿和稚儿游行。

【位置信息 14C-2 上】

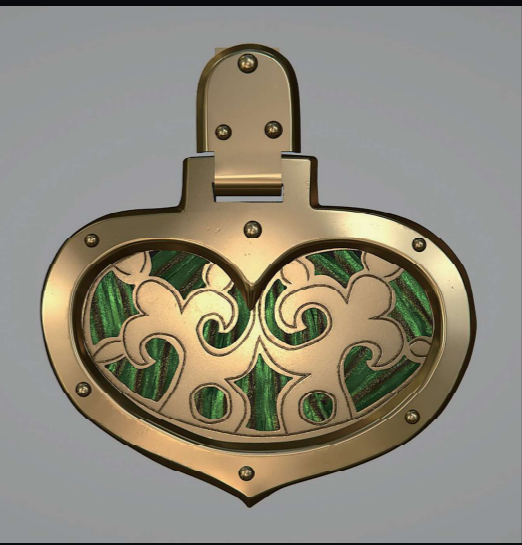
15 船原古坟

市内的船原古坟（6世纪末左右）出土的马具，以其在日本国内首次使用吉丁虫翅膀而引发热议！有吉丁虫装饰的马具在之前仅在韩国（新罗时代的王陵）确认到，作为一件显示了与新罗存在交流的珍贵史料而获得关注。

【位置信息 15C-3 上】

16 市民漫步

每年举办4次。探访古贺的历史和文化、欣赏美丽的风景等，独具魅力又令人愉悦的路线。可以按照自己的步调行走，接触古贺的“人”“物”“事”，重振身心！



做法

- ① 在口袋中放入几枚曲奇压碎成粉末。最后撒在成品上。
- ② 将生奶油和炼乳放入大盆中充分搅拌。
- ③ 将芒果切块。不削皮，用刀只在果实部分划几下备用，开始做④。
- ④ 用稍大的勺子等将果实部分割掉。将较厚的切薄备用。
- ⑤ 在容器内按照②中制作的酱、曲奇、芒果的顺序多次叠加。曲奇要压碎铺满。
- ⑥ 最后撒上①中的曲奇粉末，令其覆盖表面。
- ⑦ 放入冰箱冷却一天左右，使其固定。盛入盘中，注意不要将层破坏。



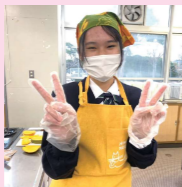
菜谱

全麦粉饼干 1.5 袋
芒果 2 个
炼乳 1 罐
生奶油 1 盒



虽然不是古贺的美食，请福冈县立玄界高中国际文化课程 1 年级的学生们介绍他们推荐的菲律宾点心

mango float “芒果提拉米苏”!



一道菲律宾的代表性冰盒甜点，据说也被称为国民甜品。芒果、生奶油、炼乳、全麦粉饼干多层叠加后，外观也很漂亮。

请在此处观看制作方法的视频。→



古贺美食 gourmet

古贺市深受自然恩惠，农业、商业、工业扎根的地区。也有很多独具家乡味道的美食。

下面介绍三个至今仍大受喜爱的古贺美味！

鸡肉寿喜锅 Torisuki



“放了很多白糖却不会太甜，甜度正好，非常好吃。鸡肉的肉质很好，是一道奢侈的美食。还想去吃！”台湾留学生说。“鸡肉寿喜锅是一道很有特色的火锅菜肴。放入了高级鸡肉和大量蔬菜，味道甘甜新鲜又美味！”台北驻福冈经济文化办事处陈总领事评论道。

“牛肉饭”被称为古贺的灵魂美食，在学校配餐的受欢迎排行榜中也长年占据首位。

古贺市食生活改善推进会的各位成员协助我们烹调。

牛肉饭 Gyumeshi



“甜甜的酱汁搭配牛肉和米饭很好吃。包括孩子们在内，所有人都喜欢这个味道。做很多大家一起吃，肯定特别好吃！”

鸡肉饭 Kashiwameshi



仅用鸡肉和牛蒡、胡萝卜制作的怀旧家乡美食。调味和烹饪都很简单，可以轻松制作。“太好吃了，全都吃完了。很甜，鸡肉也很好吃。”越南朋友们说道，看来他们也非常喜欢！



越南出身的 Phuong 女士



鸡肉饭

Kashiwameshi

请在此处观看制作方法的视频。→



(5~6 人份)

米 3 合 (450g)
鸡肉 180g
牛蒡 50g
胡萝卜 80g

生抽酱油 20cc
老抽酱油 20cc
料酒 20cc
盐 少量
水 适量



①洗米控水。



②鸡肉切成细丝。



③牛蒡削成薄片，胡萝卜切成细丝。



④将调味料放入搅拌。



⑤放入米、适量的水、材料、调味料，和平时做饭一样做。



如果剩下了，就捏成饭团，什么时候都能吃。

鸡肉饭拌料
正常做也很简单，如果还想“更简单！”请看如下方法。只需拌在刚做好的米饭中，宛如家乡味道的鸡肉饭就完成了。
540 日元 (含税) / NIBISHI 酱油



古贺市外国籍市民等的生活信息手冊表

古贺友 第 1 章 古贺市的看点及美食信息

2021 年 2 月发行

发行：古贺市役所

总务部城市建设推进课 国际交流、多文化共生组

电话：092-942-1165 电子邮件：kokusai@city.koga.fukuoka.jp

翻译：株式会社 TwoBloom

设计：坂崎隆一型事務所

插图：佐藤 太一

制作本手册时，给予协助的各位

- 福冈县立玄界高等学校国际文化课程的各位一年级学生
- 在 QR 码链接的视频中表演及制作
- 做芒果提拉米苏
- 古贺市食生活改善推进会的各位
- 做牛肉饭

诚挚感谢各位的协助。



古贺友

古贺市外国籍市民等的生活信息手册

第 1 章 古贺市的看点及美食信息



(4~5 人份)

米 3 合 (450g)
牛肉 110g
洋葱 55g
胡萝卜 35g
茼蒿条 20g
炒菜油 少量

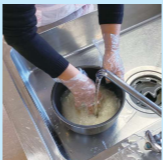
<调味料>

❖三温糖 大勺 2
❖料酒 小勺 2
❖日式甜料酒 小勺 2
❖老抽酱油 大勺 2
❖清汤味精 7g
❖盐 少量
❖寿喜烧酱汁 根据喜好适量

牛肉饭

Gyumeshi

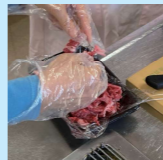
请在此处观看制作方法的视频。→



①淘米，浸入比适合做 3 合米的量稍少的水中。



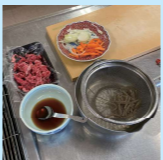
②将洋葱、胡萝卜切碎。



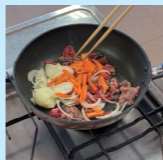
③将肉切成细丝备用。



④将印有❖的调味料全部放入搅拌。



⑤准备工作结束。



⑥将材料和调味料全部放入平底锅中翻炒。



⑦仅将平底锅的汤倒入电饭锅，加入水直至适合做 3 合米的量。最后加入材料。



⑧电饭锅使用平时的做白米饭模式即可。(如果煮饭模式中有“菜饭”，选择这个也可以。)



牛肉饭拌料

美味的“牛肉饭”令全家人都能大快朵颐。只需拌在刚做好的米饭中，就能在自己家里轻松享受拌饭的美味。
540 日元 (含税) / NIBISHI 酱油

鸡肉寿喜锅

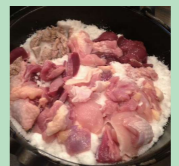
Torisuki

请在此处观看制作方法的视频。→



(4 人份)

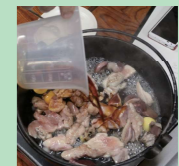
鸡肉 800g 大葱 2 根
豆腐 1/2 丁 牛蒡(薄片) 1 根
茼蒿丝 1 袋 洋葱 1 个
白菜 1/4 棵 白糖 200g
茼蒿 1 把 酱油 140cc
红薯(焯水) 1 个 挂面(煮过稍硬) 2 把



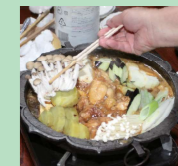
①在锅中铺满白糖，在上面排好鸡肉。



②点火，白糖融化后炒鸡肉。



③放入酱油，鸡肉煮熟后尝味道。



④放入洋葱、红薯等不容易煮熟的蔬菜或豆腐、茼蒿丝等。



⑤依次放入蔬菜，煮好后，蘸着碗里打散的生鸡蛋吃。



⑥汤汁增多后，放入煮好的挂面吃。

小贴士

在添加蔬菜和鸡肉的同时，适量放入白糖和酱油。

鸡肉寿喜锅的酱汁

鸡肉寿喜锅的特点在于甜酱汁的完美融合，用这一瓶酱汁就能做出极品鸡肉寿喜锅。特别推荐把吸饱酱汁的挂面作为收尾主食。除了鸡肉寿喜锅，本产品也能用于炖菜或盖浇饭等。
380 日元 (含税) / 青柳酱油【位置信息 B-2 下】



其他贺美的食

此处介绍的这 3 道菜是在古贺市尤为历史悠久的地方传承下来的乡土料理。虽然也能自己在家做，但如果有机会参加当地的活动等，与人交流，边聊边吃一起吃美食也不错哦。

Sarasara 鸡汤泡饭

这道乡土料理是用只加入盐和生抽酱油调味而成的浓郁鸡架汤泡米饭。加入葱和芹菜等调味，再倒入打散的鸡蛋，趁热吃非常美味。



Dabu 炖菜

把萝卜、胡萝卜、牛蒡、芋头、莲藕等根茎类蔬菜和鸡肉、油炸豆腐等切成小块，然后炖到软烂的乡土料理。用干香菇和鸡肉做高汤，加入配料炖煮即可。用盐和酱油调味，用淀粉勾芡。因为吃完可以温暖身体，所以冬天是最适合吃这道菜的季节。

石瓦炖菜

这是使用鸡的全部可食用部位制作的乡土料理。这道菜的特点是用酱油、大蒜、白糖煮出咸甜味。据说多是为了举行地方活动时让大家一起吃而做的，做得越多越好吃。



您家中的垃圾



生活中会产生各种各样的垃圾吧。

您思考过垃圾被丢弃后会发生什么吗？

古贺市一年要处理19804吨垃圾。（2019年度）

这竟然相当于一般家庭洗82517次澡（240升）。

处理垃圾时要消耗大量燃料，而这些燃料都是有限的资源。

如果使用时不珍惜，终有一日会消耗殆尽。

请看看这个小册子，遵守垃圾丢弃规则，把可回收的物品循环利用吧。

众人拾柴火焰高，就能建设可持续发展的社会。

古贺市的垃圾分类

①可燃垃圾

· 可燃垃圾放入“指定垃圾袋”（规定的袋子）里丢弃。

②资源垃圾

· 资源垃圾可以回收，所以要分类回收后丢弃。

③大件垃圾

· 无法放入指定垃圾袋的，和无法放入分类回收集装箱的是大件垃圾。

④古贺市无法处理的垃圾

· 除了以上①～③中提到的垃圾，其他垃圾基本是古贺市不接收的垃圾。

垃圾丢弃规则是为谁而定？

垃圾分为可燃垃圾、不可燃垃圾、资源垃圾、大件垃圾……等各个种类。

而且，根据垃圾种类不同，丢弃规则也不一样。

依照垃圾丢弃规则扔垃圾可能会很麻烦，但如果遵守规则，就有很多好事发生哦。

※混在一起丢弃的话只不过是垃圾，分类再丢弃就会变成资源，还能变废为宝再使用。

你的行动	<p>厨余垃圾沥干水分就能作为可燃垃圾丢弃！</p>	<p>分门别类进行分类回收！</p>
好事	<p>○由于垃圾的臭味减少了，也会令您和邻居心情愉快。</p> <p>○可燃垃圾变轻，也减轻了垃圾清洁工的负担。</p> <p>○更加容易处理垃圾。因为处理垃圾时无需使用过多的燃料，非常环保。</p>	<p>○通过回收利用，可以让垃圾变废为宝。因为珍惜利用有限的资源，也有利于地球环境。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆铝罐 → 汽车的轮毂、锅、平底锅 ◆铁罐 → 汽车、冰箱 ◆玻璃瓶 → 道路上的柏油、瓷砖 ◆宝特瓶 → 纽扣、尺子、运动服、文具 ◆包装纸 → 纸巾

①可燃垃圾

以下物品是可燃垃圾。可燃垃圾放入“指定垃圾袋”（规定的袋子）里丢弃。

可燃垃圾



※未污染的纸张、塑料包装、宝特瓶等都是可回收的资源垃圾。请参考右栏②资源垃圾的项目。

○丢弃方法 ······ 放入指定垃圾袋中，将垃圾袋束口后丢弃。收集日以外不能丢弃垃圾。

○收集时间和地点 ······ 上午7点之前，把垃圾丢弃在自家门前或垃圾放置处等指定地点。

○收集日 ······ 一周两次，根据居住地点决定周日。

○指定垃圾袋 ······ 在超市或便利店等处有售。

	· 大袋（45升）	629日元/10枚
	· 小袋（30升）	366日元/10枚
	· 迷你袋（20升）	209日元/10枚

●指定垃圾袋销售店一览
※在市网站上登载销售店一览。

※粉色袋子是企事业单位专用垃圾袋。家用垃圾袋只有照片所示的黄色袋子。

○收集日

周一、周四	周二、周五
荐野区、米多比区、药王寺区、小山区、谷山区、新原区、今在家区、青柳区、町川原（1区、2区）、小竹区、日吉台区、古贺（北区、南区、东区）、鹿部区、花鹤丘（1丁目区、2丁目1~3区、3丁目区）	庄（北区、南区）、久保区、久保西区、筵内区、中央区、千鸟（北区、南区、东区）、古贺团地区、高田区、病院区、佐谷团地区、千鸟Town Court区、东滨山团地区、舞之里（1区~5区）、中川区、北花见区、花见南区、花见东（1区、2区）

“最后的控水处理”

家中丢弃的可燃垃圾之中约40%是厨余垃圾。

厨余垃圾中含有大量水分。

垃圾袋又重又臭，还有汁液滴落等，主要是因为其中的水分。

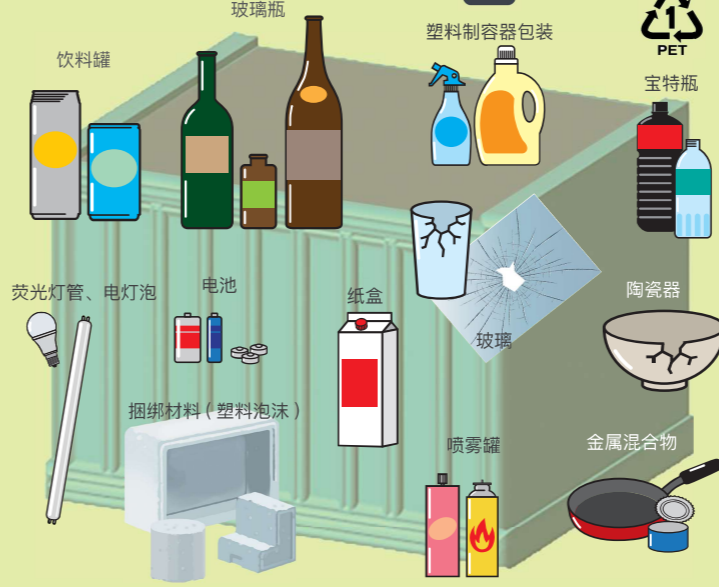
放入垃圾袋之前，进行“最后的控水处理”，让大家保持愉快的心情。

- 不沾水 示例) 洋葱的皮等干燥的厨余垃圾请勿沾水，直接丢弃
- 干燥 示例) 将蔬菜残渣等放在托盘或纸上，干燥后再丢弃
- 控水 示例) 沾水的厨余垃圾用控水袋等去除水分后再丢弃

②资源垃圾

以下物品是资源垃圾。资源垃圾可以回收，所以要分类回收后丢弃。

资源垃圾



※脏污的纸类和塑料包装盒、宝特瓶不能回收，请作为①可燃垃圾（可燃烧的垃圾）丢弃。

○丢弃方法 ······ 将内容物拿出，并洗净污渍丢弃。

大于集装箱（30cm×40cm×30cm）的大件垃圾不能丢弃。

○收集日 ······ 每月1次（周日），根据居住地点不同，周数不同。

○收集时间及地点 ······ 根据居住地点不同，收集时间和地点不同，请咨询地域社区的负责人或市役所环境课。

详情可在古贺市的网站主页浏览。

收集日	居住地点
第1个周日	古贺（北区、南区、东区）、鹿部区、中川区、日吉台区、花鹤丘（1丁目区、2丁目1~3区、3丁目区）
第2个周日	病院区、佐谷团地区、舞之里（1区~5区）、千鸟（北区、南区、东区）、东滨山团地区
第3个周日	庄（北区、南区）、久保区、久保西区、筵内区、中央区、古贺团地区、高田区、千鸟Town Court区、北花见区、花见南区、花见东（1区、2区）
第4个周日	荐野区、米多比区、药王寺区、小山区、谷山区、町川原（1区、2区）、新原区、今在家区、青柳区、

为了提供更多的分类机会，也在古贺市役所停车场进行分类回收！

- 对象 古贺市民 ○处理费用 免费
- 会场 市役所正面停车场
- 时间 8点30分~11点
- 日程 每月第1、3、5个周六（节假日、元旦前后）

分类回收的情景

○废纸回收仓库

· 回收品类：报纸、书、杂志、厚纸板、杂纸

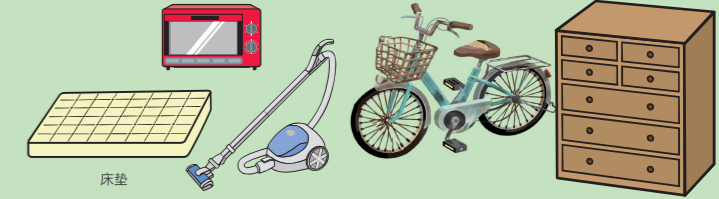
回收地点及时间

回收地点	星期	时间
JA粕屋北部广场内	周一~周五(节假日、元旦前后等休息日除外)	9:00~16:00
Cosmos广场停车场内	周一~周日(盂兰盆节期间、元旦前后等休息日除外)	
千鸟之池公园第2停车场内	周二~周五(节假日、元旦前后等休息日除外)	9:30~16:00
Leapass Plaza停车场内	周二~周日(盂兰盆节期间、元旦前后等休息日除外)	

③大件垃圾

无法放入指定垃圾袋的，和无法放入分类回收集装箱的是大件垃圾。

大件垃圾



○丢弃方式 ······ 步骤① 大件垃圾的回收需要预约。
※另外，根据居住地点不同，申请企业也不同。（↓下表）

步骤② 购买大件垃圾处理贴条。

※一个大件垃圾需要一张。

步骤③ 在指定的日期、地点丢弃。

○大件垃圾处理贴条 ······ 在超市或便利店等处有售。

· 523日元/1枚

●大件垃圾处理贴条销售店一览

※在市网站主页上登载销售店一览。



居住地区（行政区）	申请企业	受理时间
花见南区、花见东（1区、2区）、北花见区、中川区的部分区域（国道495号线的大海）	Cosmos 环境株式会社 ☎092-942-3302	周一~周五 9:00 ~ 16:00 ※元旦前后等期间休息
上述以外地区（行政区）	榑古贺环美服务中心 ☎092-942-4277	

④古贺市无法处理的垃圾

可燃垃圾、资源垃圾、大件垃圾以外的下列物品，在古贺市不能作为垃圾受理。

原则上，向购买该产品或换购的店铺支付处理费、委托其收回。

危险物	灭火器（如果已用光，可以通过分类回收丢弃）
大型机械、器材等	汽车、摩托车(仅50cc的除去汽油、机油、电池后，可作为大)
汽车零件等	轮胎、电池、涂料等
家电、电脑	电视机、空调、冰箱及冰柜、洗衣机、衣物干燥机、电脑
产业废弃物	建筑废材、医疗类废弃物

学习一下吧！扔垃圾规定

我初到日本时，发现竟然有这么关于扔垃圾的规定，我感到很惊讶。很难以记住，也有很多地方不明白。

但是，我在日语教室学习到了如果遵守扔垃圾规定就能实现垃圾的循环利用，保护地球。

我现在作为技能实习生工作，但以后回到祖国，我想告诉大家。



菲律宾出身的 Ivy 女士



第一次去分类回收的时候有些紧张。这时，有个日本人和我打招呼，让我很高兴。“天气变冷了呢。你有毛毯吗？”大家都好亲切！！通过分类回收，不仅能让自己的房间变干净，还和附近的人认识了。



拿着环保袋去购物吧！

在日本，买东西后打包带回家的购物袋是收费的。
去购物时请带上环保袋吧！

为什么购物袋要收费呢？

- ☞ 为了减少塑料的使用，所以塑料袋开始收费。
- ☞ 为了保护地球环境，防止温室效应是十分重要的。不仅是日本，全世界都在努力减少塑料垃圾。

带着环保袋去购物，有利于地球环境！

减少了不必要的花销，还省了钱！

学习日语!

一边和日本伙伴用简单的日语聊天，一边学习能在生活中使用的语言。
丢弃垃圾规则、防灾知识、日本的文化和习惯……
我在愉快地学习各种知识。
虽然有很多令人惊讶的事情，但是大家一起学习就很开心呢！



正在学日语的越南出身的 Hoa 女士

交流会会场的情景



【面对面】

- 快乐日语交流会 ··· 原则上为周三 19:00 至 20:30 @Leapass Plaza 古贺
- 日语教室 ····· 原则上为周日 10:00 至 11:30 @Leapass Plaza 古贺

【学习网站】

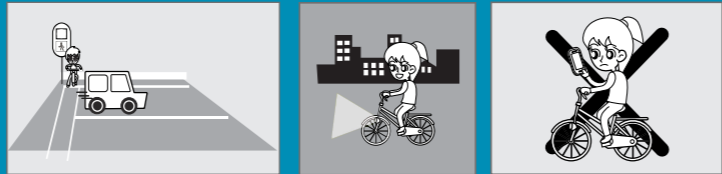
- 连接 拓展 运用日语的生活 (文化厅)
- 网站: <https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>



在福冈县内使用自行车需要加入保险等。(2020年10月起)



- ① 不要酒后骑车!
- ② 不要载人骑车!
- ③ 不要并非骑车!



- ④ 在十字路口遵守交通信号灯，临时停车!
- ⑤ 夜晚要打开车灯!
- ⑥ 骑车过程中，不要使用手机!



- ⑦ 在路口要临时停车并确认安全!
- ⑧ 不要单手或伞骑车!
- ⑨ 不要戴着耳机边听音乐边骑车!

遵守交通规则，安全骑行!

(自行车的骑行规则)

古贺市外国籍市民等的生活信息手册表

古贺友 第2章 日常生活信息

2021年2月发行

发行: 古贺市役所

总务部城市建设推进课 国际交流、多文化共生组

电话: 092-942-1165 电子邮件: kokusai@city.koga.fukuoka.jp

翻译: 株式会社 TwoBloom

设计: 坂崎隆一型事务所

插图: 佐藤 太一

制作本手册时，给予协助的各位

○山阴效果团地

·插图赞助 (骑自行车方式)

衷心感谢各位的协助。

古贺友

古贺市外国籍市民等的生活信息手册表

第2章 日常生活信息



【噪音】



唱歌、跳舞、喝酒……热热闹闹，吵吵嚷嚷、嘻嘻哈哈，好开心啊！大家聚在一起，就忘记了时间……



今天是Marcel先生的生日。大家一起庆祝生日。非常开心吧！大家一起快乐地用餐。

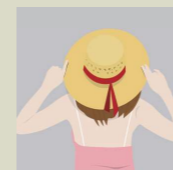


哎呦???



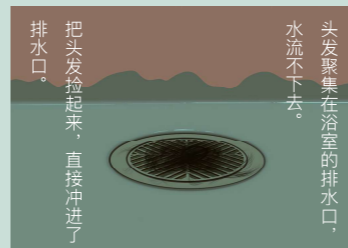
警察：“咻”警哨响。“发出这么大的声音，在做什么呢！”

即使非常开心，如果发出巨大的声音，也会吓到周围的人，给人添麻烦。特别是20点以后请保持安静。



大家一起开心玩乐之时，警察到访令人大吃一惊。现在，为了不给邻居添麻烦，即使非常开心，也非常注意不吵闹！

【头发】

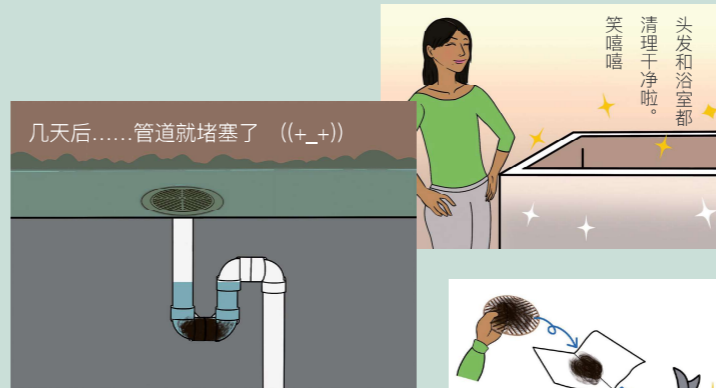


把头发捡起来，直接冲进了排水口。

头发聚集在浴室的排水口，水流不下去。



淋浴时感觉很舒服。

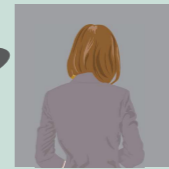


几天后……管道就堵塞了 ((+_+))

头发和浴室都清理干净啦。笑嘻嘻

头发不要冲进排水口里。如果把头发直接冲进去，管道会堵塞。要用纸包起来，作为可燃垃圾丢弃。

每天把积存在浴室排水口附近的头发捡起来，放入可燃垃圾袋后丢弃。这么做还能打扫浴室，让浴室变干净。养成了非常好的习惯。



【废油】



多吃点，明天再精神饱满地努力奋斗！这个味道真是欲罢不能啊，太好吃了！使用了大量的油，做了油炸食品！



好好吃啊！虽说日本料理也很好吃，但还是家乡菜更加美味啊。



要施工更换管道 ((+_+))

我以前不知道。原来不能把油倒掉呀……

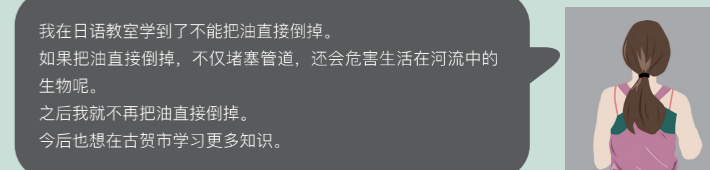


今晚的菜也好好吃，好了，收拾一下吧。

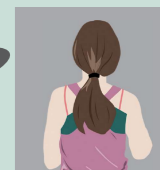
啊！变得好干净，心情真舒畅！

“直接把油倒掉！”

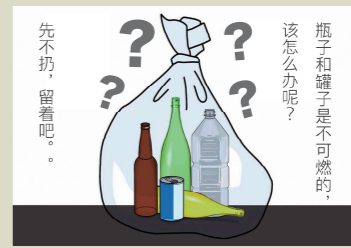
做菜等时使用的油不能直接倒进水池。用纸吸附油之后，与可燃垃圾一起丢弃。



我在日语教室学到了不能把油直接倒掉。如果把油直接倒掉，不仅堵塞管道，还会危害生活在河流中的生物呢。之后我就不再把油直接倒掉。今后也想在古贺市学习更多知识。



【分类回收】



先不扔，留着吧。瓶子和罐子是不可燃的，该怎么办呢？



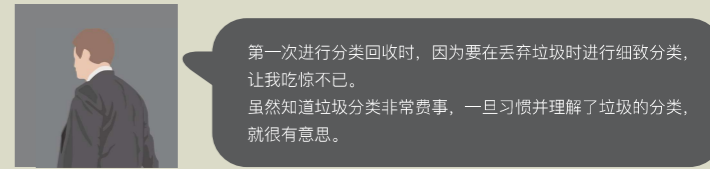
可燃垃圾是每周日和周四。知道了丢弃地点。附近的垃圾放置处。*某些地区的可燃垃圾回收日为周二和周五。



天哪！该怎么办呢?? 真头疼啊…… ((+_+))

3个月后：房间里满是瓶瓶罐罐。

瓶子和罐子作为资源垃圾，在各地区每月进行1次回收处理。根据居住地点，回收的时间和地点有所不同，请参阅这个手册。



第一次进行分类回收时，因为要在丢弃垃圾时进行细致分类，让我吃惊不已。虽然知道垃圾分类非常费事，一旦习惯并理解了垃圾的分类，就很有意思。