

北見の暮らし

A life in Kitami

北見生活ガイド

(2018年度)

目次

Contents

北見へようこそ-----	Welcome to Kitami-----	1
1 夏	Summer	
2 冬	Winter	
まずはふるさとに電話！-----	Call your home country-----	2
1 国際電話のかけかた	International call	
2 国際電話料金	Charge for an international call	
3 自分の電話がほしい	Install your own telephone	
住宅・寮-----	Housing-----	3
1 部屋を探そう	Finding a residence	
2 家賃・契約金	Rent and fee	
3 共同設備の使い方	Sharing facilities with other residents	
4 生活の注意点	Rules of the Japanese-style life	
街に出よう-----	Let's go to the city-----	5
1 バスの乗り方	How to get on a bus	
2 タクシーの乗り方	How to take a taxi	
いろいろな手続き-----	Procedures-----	6
1 口座の開き方	Opening a bank account	
2 手紙を出す	Postal service	
3 新聞を取る	Newspapers	
いざ買い物-----	Shopping-----	7
1 家具・寝具	Furniture and beddings	
2 台所用品	Kitchen utensils	
3 電化製品	Electrical appliances	
4 食料品	Groceries	
日本での生活-----	A life in Japan-----	9
1 四季	Four seasons	
2 祝日	Holidays	
3 北見の祭り	Festivals in Kitami	
冬の注意-----	Winter life-----	10
1 服装	Clothes	
2 水抜きのみかた	Caring waterworks	
3 水が凍って出ない場合	How to fix frozen waterworks	

医者にかかる-----	Seeing a doctor-----	11
1 体の部位	Parts of your body	
2 病気ときは	When you get sick	
3 症状の説明	Explain your symptoms	
北見の病院-----	Hospitals in Kitami-----	12
1 緊急の場合	Emergency	
2 市内の病院	Hospitals in the city	
赤ちゃんや子供のために-----	For your children-----	14
1 乳幼児について	Babies	
2 定期予防接種一覧	Regular vaccination	
3 保育園の入園	Daycare	
4 小学校への入学	Starting elementary school	

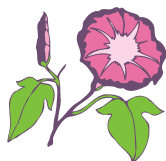


北見へようこそ Welcome to Kitami

北見市は人口 12 万人。オホーツクの中核都市です。大学も、北見工業大学と日本赤十字北海道看護大学の 2 校があります。1 年を通して晴れている日が多く、夏と冬の気温差は 50℃もありますがとても住みやすい街です。

かつてはハッカの生産量が世界 1 位でしたが、今は玉ねぎの生産量が全国 1 位です。また、日本有数の日照率の高さで、ソーラーシティとしてその名を広めています。ソーラーカーレースやソーラーエネルギーの開発にも力を入れています。

A population of Kitami is about 120 thousand. Beside KIT, there is 1 university. Kitami is very comfortable to live in because the weather is mostly sunny all the year round. It used to have the world's largest production of mint, and now it is proud of its onion production which is said to be No.1 in Japan. Furthermore, Kitami is famous for the development of solar power generation.



2 冬 Winter

冬は長く寒い！朝晩の気温は-10℃から-20℃くらいです。でも、冷え込んだ朝ほど晴れの天気なので、日中はそれほど寒くは感じません。雪はさらさらしているので、雪が降っても傘はいりません。市街地から車で 15 分くらいのところに、スキー場が 2 つあるのも魅力です。スキーやスノーボードに挑戦してみましょう。真っ白な雪景色の美しさも冬ならではのです。積極的に冬を楽しみましょう。

若松市民スキー場・・・北見市若松 651 番地 /WAKAMATSU Skiing ground 651, Wakamatsu, Kitami
ノーザンアークリゾート・・・端野町字二区 /Northern Arc Resort Ni-ku Tanno-cho

Winter in Kitami is cold and long. It falls down to negative 10 to 20 centigrade in the mornings and at nights. But we do not feel cold thanks to the sunny weather so much. You do not have to put up an umbrella under the snow weather because snow is not wet. It is another attractive point that there are 2 skiing grounds near the city. It would be wonderful experience to try skiing or snowboarding. Please enjoy winter life.



1 夏 Summer

北見の夏は涼しくてドライ。快適な気候が人気で、本州方面からラグビーやフットボールなどのスポーツチームが夏合宿に訪れます。気温は、日中 30℃を超えることもありますが、夜は冷えますので外出のときは上着が必要です。

夏はお祭りがたくさんあります。ぼんちまつり、ぼんぼんまつりなど、7月から8月中旬の間、町のあちこちでお祭りが開かれています。よさこいソーランも人気です。一緒に踊ってはいかがですか？

Summer in Kitami is cool and dry. Because of the comfortable climate, various kinds of professional sports teams come here for training. Even in summer it is cold at night and you may need a jacket. There held a lot of festivals such as Bonchi Festival and Bonbon Festival in summer. Yosaki Soran is also famous. It might be fun to join the dance.



まずはふるさとに電話！ Call your home country

無事に北見に着いたことを、まずは家族に知らせたいものです。公衆電話は、10円玉、100円玉、テレホンカードをいれてダイヤルします。

国際電話ができる公衆電話は灰色で、INTERNATIONAL&DOMESTICの表示が目印です。

北見市内で国際電話ができる公衆電話は、JR北見駅前、北見市役所前、NTT、北見日本赤十字病院などにあります。

First of all, you may want to make a phone call to your family to tell them about your arrival. You will need coins (¥10 or ¥100) or phone cards to use a public phone.

To make an international call, please use a grey colored public phone which has a sign of "INTERNATIONAL & DOMESTIC" on the top. It is at the station, city hall, NTT and the Kitami Red Cross Hospital.

1 国際電話のかけ方 International call

KDDI ・ ・ 001+010+国番号+地域番号+相手の番号

Softbank ・ ・ 0061+010+国番号+地域番号+相手の番号

NTT コミュニケーションズ ・ ・ 0033+010+国番号+地域番号+相手の番号

それぞれ料金やかけられる国・地域が異なるので下記の番号に問い合わせしてみてください。

KDDI ・ ・ ・ ・ 0057 (無料・24時間受付)

Softbank ・ ・ 0800-919-0157 (無料・9時～20時受付)

NTT コミュニケーションズ ・ ・ 0120-506506 (無料・10時～19時受付)

また、0051をダイヤルすると、オペレータ経由で電話をかけることができます。

KDDI 001+010+ national code + local number

Softbank 0061+010+national code + local number

NTT communications 0033+010+national code + local number

Fees and areas you can call are different depend on the company.

Please make inquiries at the following numbers of reception about them.

KDDI 0057 (has no holidays)

Softbank 0800-919-0157 (9:00-20:00)

NTT communications 0120-506506 (10:00-19:00)

If you want to make a call through an operator, please dial 0051.

2 国際電話料金 Charge for an international Call

8:00～19:00 (昼間料金) ・ ・ 最も高い

8:00-19:00(Day Time charge) the most expensive!

19:00～23:00 (夜間料金)

19:00-23:00(Evening charge)

23:00～8:00 (深夜料金) ・ ・ 最も安い

23:00-8:00(Late Night charge) the cheapest

休日(土・日・祝日と1月1～3日)は、日中も夜間料金適用です。

*Late Night charge is applied to weekends and holidays (include January 1-3) for whole day.

3 自分の電話がほしい！ Install your own telephone

自宅に電話を引くには、116番に電話をして申し込んだ後、外国人登録証明書などを持ってNTT北見支店に行き手続きします。

その他、レンタル電話や携帯電話などもありますの先輩に聞いて、滞在期間や用途に合わせて自分に一番有利なものを選ぶとよいでしょう。

To install a telephone, please call 116 and apply for it.

You have to go to NTT Kitami branch with your alien registration card to complete the process.

Besides, there are useful telephones such as rental phones and cellphones. Please choose the most suitable one for you.



住宅・寮 Housing

1 部屋を探そう Finding a residence

a 学生寮 Dormitory

学校に近く部屋代も安いのですが、部屋数が少なく、希望者全員が入れるとは限りません。学務課に相談してください。

The dormitory is located near the university and the house rent is reasonable. Since there are limited numbers of rooms, however, a room is not always available.

Student Affairs Div. is in charge of the dormitory.

b 学生寮に入れなかった場合 Other residences

担当の先生や先輩から情報を得て、留学生の先輩のいるアパートを探しましょう。

Ask your supervisor and friends for information and look for a good apartment.

c 不動産業者に頼む場合 A real estate agent

必ずチューターか先生、日本語のわかる先輩と一緒に行きましょう。

When you go to a real estate agent, ask your tutor, supervisor, or a friend who speaks Japanese to accompany you.

2 家賃・契約金 Fee and rent

a 敷金 (家賃1か月分)

契約期間を過ぎて部屋を出るときに戻ってきますが、部屋が汚れている時や壊している時は、修理代・清掃代として使われることもあります。

a. Deposit (1 month rent fee)

Deposit will be spent for repairing expenses and cleaning when you move out. The rest will be paid back to you.

b 保険料 (火災・地震)

2年契約で1万円くらいです。

b. Insurance (Fire and earthquake)

It costs about 10 thousand yen per 2 years contract.

c 仲介料 (家賃1か月分)

c. Mediation fee (1 month rent)

d 保険料や仲介料に対する税金5%

d. Taxes for insurance and mediation (5%)

また、契約期間満了前に退去をすると、違約金がかかる場合があります。よく条件を確認してから契約してください。

Note that you often have to pay a penalty if you move out before the contract period.

Check the clauses well before you sign a contract.

例) ○○か月以内に退去した場合家賃××か月分支払う

Ex) If you are moving out within XX months from the date of contract, you have to pay ○○ months' rent.



3 共同設備の使い方 Sharing facilities with other residents

共同で使う設備は、みんなで使う場所ですから、長時間使ったり、汚したまま放置したりすると、あとで使う人が困ります。きれいに使うよう心がけましょう。

Since you have to share facilities of the apartment with other residents, please keep in mind to keep them clean for others' convenience.



4 生活の注意点 Rules of Japanese styled life

a トイレ Toilet

水洗トイレにトイレットペーパー以外の紙や物を流すと、トイレが詰まってつかえなくなります。万が一トイレが詰まったら、すぐ管理人か家主に連絡します。また、当然のことですが、トイレを汚したときには汚した人が掃除するのがエチケットです。

Do not flush anything other than toilet papers to prevent a toilet from stopping up. If a toilet got stopped up, call the administrator or the owner of the apartment as soon as possible. Needless to say, if you soil, you are responsible to clean it up.



b 台所 Kitchen

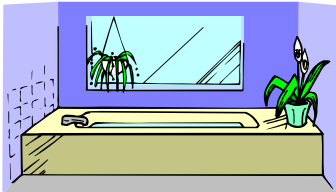
共同の場合、個人で使う場合でも、ガス台を使った後はガス台やその周りを拭きましょう。とくに油を使った料理の後は、周りに油が飛んで汚れの原因となりますので、注意してください。

If you share a kitchen with others, make sure to clean up the stove and the sink after you used them. Especially after cooking with oil, the kitchen needs more careful clean-up.

c お風呂 Bath

日本のお風呂は、身体を温める湯船と身体を洗う洗い場でできています。湯船の中で身体を洗ってはいけません。洗い場で身体を洗ってから湯船に入ります。

Japanese bath room consists of bathtub and “Araiba” a place to wash yourself. First, clean your body in the washing area, and then get into the bathtub. Do not wash your body inside the bathtub.



d 玄関 Entrance

日本では、家の入り口に靴を脱ぐ場所があります。そこで靴を脱いでから部屋に入ります。脱いだ靴は、外に向けてそろえます。

In Japan, we take our shoes off at the entrance of a house. It is a good manner to turn your shoes to the door and put them in order before you go into the room.

e ふとん Futon

ふとんは部屋に敷きっぱなしにしておくと湿気がたまり不潔です。毎日押入れにしまい、月に一度は日光に干しましょう。

It is not a good idea to keep your futon spread on the floor all day, because both the futon and the floor will keep too much moisture. Make it a habit to put them into the closet everyday and expose them to the sun at least once a month.



街に出よう Let's go to the city

いろいろな手続きや買い物のためには、やはりダウンタウンです。中心商店街には様々な専門店がいっぱいあります。街にでかけるにはバスが便利です。まちきた大通ビルのバスターミナルを起点に、市内各所にバスが出ています。バス停には時刻表板も立っているので、バスの時間を確認しましょう。

Downtown is a very convenient place for various procedures and shopping. There are lots of stores around the shopping street near Kitami station. Buses are useful to go to the city. There is a bus terminal at MACHIKITA-OHDORI Building. You can check bus schedule at the terminal and at each bus stop.

1 バスの乗り方 How to use bus service

- a 小銭を用意して、バス停で待つ。

Wait for the bus at the bus stop. (Prepare ¥200)

- b バスが来たら、後ろの入り口から乗る。

Get on the bus from the rear door.

- c 目的の停留所がアナウンスされたら、ボタンを押す。

Push the button when the bus stop you would like to get off is announced

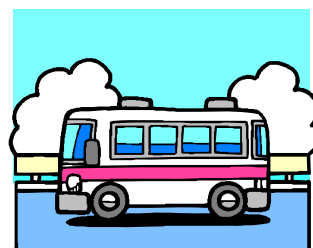
- d 料金箱にお金を入れる。(小銭のないときは両替できます。)

Put the money in the money box.

(There is a coin changer for your convenience.)

- e 前の出口から降りる。

Get off from the front door.



頻繁にバスを利用する場合は、1000円のバスカードが便利です。このカードは、車内で買うことができます。乗り口と降り口で、それぞれカードリーダーにカードをあてると支払いができ、小銭を用意しなくても済みます。1000円分使い切ったときは、運転手にまた1000円払うと同じカードで今度は1,000円+プレミアム分使うことができます。

If you use the bus service frequently, you may want to buy a prepaid bus card. You can purchase one from the driver for 1,000 yen. To use a card, simply apply the card to the card readers when you get on a bus and get off the bus (a card reader is installed at each door). When you use up a card, do not throw it away but pay another 1,000 yen to the driver; they will give you 1,000 yen with bonus on your card from the second time on.

2 タクシーの乗り方 How to take a taxi

通りで拾う(空車のタクシーが来たら手を挙げる)方法と、家まで迎えに来てもらう方法があります。北見の場合お迎え料金は無料です。

日本のタクシーはすべて自動ドアなので、自分でドアを開ける必要はありません。乗ったら行き先を告げ、降りるときにメーターどおりの料金を支払ってください。

There are 2 ways to take a taxi; to catch one on the road by simply raising your hand, or to call one to pick you up at your home. The latter requires no extra charges in Kitami.

You do not have to open the door by yourself because it is automated. Tell your destination to the driver first and pay the fare shown on the meter just before you get off.

主なタクシー会社

北見タクシー・・・24-5151
金星ハイヤー・・・23-2339
北交ハイヤー・・・23-3141

Some taxi companies

KITAMI Taxi 24-5151
KINSEI Taxi 23-2339
HOKKO Taxi 23-3141

いろいろな手続き Procedures

1 口座の開き方

毎月の奨学金は銀行振込になることが多いので、なるべく早いうちに口座を開くとよいでしょう。送金や公共料金の支払いのときも便利です。

口座を開くとき必要なものは、本人を確認できるもの（在留カードとパスポートの両方）と印鑑です。

通帳と一緒に、キャッシュカードも作っておくと、お金を引き出すときに便利です。

また、電気・ガス・水道・電話などの公共料金は、口座から自動的に支払うことができますので、このときに手続きを済ませておくと便利です。

遠軽信用金庫東支店 公園町 113-26 61-2161

北見信用金庫東支店 大町 107-4 23-6211

月曜日～金曜日に営業をしており、銀行は9：00～

15：00、郵便局は9：00～16：00までです。

また学生会館にも郵便局や信用金庫のATMがありますので利用してください。

2 手紙を出す

郵便局は市内のあちこちにあります。郵便窓口の受付時間は9：00～17：00までです。土曜・日曜・祝日は休みですが、市役所の近くにある本局は、土曜・日曜も開いています。切手やはがきは、郵便局のほかには〒マークのついている店でも扱っています。またポストは、キャンパスの学生会館の前に一つあるほか、道路沿いにあちこち設置しています。色は赤で〒マークがついています。

3 新聞を取る

新聞を購入する場合は、新聞の種類ごとに販売店があり、申し込めば月契約で配達してもらえます。

なお、駅の売店やコンビニエンスストアでも買うことができます。

図書館1階に閲覧用の新聞がありますので、利用してください。

Opening a bank account

It is better to open your bank account as soon as possible because most of the scholarship would be directly transferred to your account. It is also useful for a payment of public utility charges.

To open an account, you have to take both your residence card or passport and INKAN (your seal).

We encourage you to make a cash card because it is useful when you withdraw the money. We also advise you to apply for a direct payment of public utility charges from your bank account

Engaru Shinyokinko 113-26, Koen-cho 61-2161

Kitami Shinyokinko 107-4, Oh-machi 23-6211

They are opening on weekdays. Business hours are

9:00-15:00 (bank) or 9:00-16:00 (post office).

There are ATMs of post office and banks at the university hall next to the cafeteria.

Postal service

You can find several post offices in the city. Mailing service is available from 9:00 to 17:00 on weekdays.

No offices but HONKYOKU, the main office near the city hall, is open on weekends. Stamps and postcards are also available at the shops with 〒 mark.

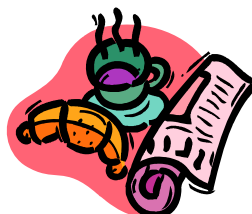
Postboxes are colored in red, and have 〒 mark on. There is one on campus in front of the university hall, and many are located along the main streets in the city.

Newspapers

There are some shops for newspapers in the city, and they offer delivery service by monthly contract.

Newspaper are available at the Kiosk in Kitami station or convenience stores.

You can also read them at the 1st floor of the school library.



いざ買い物 Shopping

1 家具・寝具 Furniture and beddings

自分の部屋が決まったら、家具・寝具をそろえましょう。家具は身の回りの衣類・食器などを整理して、収納するもので、寝具はベッド・ふとんなどのことです。

大型スーパーでは、家具コーナーや寝具コーナーがあつて、買った物を配達するサービスもあります。家（部屋）まで運んでくれるので便利です。

After you found your residence, you may need to buy some furniture and beddings. Some supermarkets offer delivery services. It is very helpful because you do not have to carry the furniture and beddings you bought at the store by yourself.

家具 Furniture ~ホームセンターで at the home center~

店名/Shop	住所/address	TEL
ホームック/HOMAC	桜町 6-2-10 / 6-2-10, Sakura-machi	22-7123
ニトリ/NITORI	中央三輪 8-1-1, Chyuumiwa8-1-1	0570-064-210

寝具 Beddings ~大型スーパー、デパートで at a supermarket ~

店名/Shop	住所/address	TEL
スーパーT マート / SUPER T MART	端野町三区 572-1/ 572-1, Sanku Tannno -cho	56-4147
イトーヨーカドー / ITO YOKADO	北見市光西町 185 / 185, Kousei-cho	61-8811
イオン / AEON	北見市北進町 1-1-1 / 1-1-1, Hokushin-cho	66-3100



2 台所用品 Kitchen utensils

炊飯器、ポット、フライパン、なべ、台所用洗剤、食器など、大学にあるインターナショナルラウンジには、卒業した留学生や市民からよせられた品物が時々集められています。ここで必要なものがあればそろえ、足りないものを買うとよいでしょう。たいていのスーパーやホームセンターで入手できます。

Students who left KIT and citizen of Kitami sometimes donate kitchen utensils for international students. Items such as rice cooker, water heater, pans or plates may be available at the international lounge. Please come to check before you go to buy everything you need.

~便利な店 Shop list~

ホームック/HOMAC	
シャワーの取付け器具、部屋の模様替え資材などもあります。棚を作りたいときなどは、板や木材を長さに応じてカットしてくれます。	They carry various things from installation tools of shower to materials for remodeling. If you want to make a shelf, for example, they would cut the board for you to a convenient size.
くすりのツルハ/TSURUHA	
市内には数店舗日本版ドラッグストアがあります。ここでは、薬品だけではなく、台所用洗剤から烏龍茶まで色々なものが安く手に入ります。	There are some drugstores in town. You can purchase not only drugs but also various things from kitchen detergent to bottled oolong tea at a low price.
ダイソー/DAISO	
文房具から台所用品まで、全ての商品が一品 100 円で手に入ります。	Everything in the shop is priced at 100 yen. It is a very convenient shop to prepare for your new life.

3 電化製品 Electrical appliances

炊飯器、冷蔵庫、電子レンジ、掃除機、ドライヤー、エアクリナー、電気かみそり、扇風機、ホットプレート、アイロン、コーヒーマーカーなど、便利なものばかりですが、高額なものもあるので、後で紹介するリサイクルショップを利用しましょう。

Though there are various convenient materials, some of them are very expensive. It may be a good idea to check recycling shops.

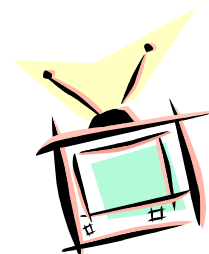
趣味として For enjoyment テレビ、ラジオ、ビデオデッキ、CD/MD プレーヤー、ゲーム機、ウォークマンなど
TV, radio, video player, CD/MD player, game machine, etc.

実用機材 For practical purposes パソコン、FAX、デジカメなど
personal computer, FAX machine, digital camera

また必ず、使用法、購入後の保証、修理についての説明書をよく読んでおく必要があります。
購入後1年間は修理が無料になっています。

Make sure to read the manual for usage, warranty and repair information. Repairing expenses are free for the first one year after the purchase.

電器店/ Shop list		
100 満ボルト/100MAN VOLT	三輪 371-9/371-9, Miwa	66-1399
ケーズデンキ/KEZU DENKI	高栄東町 1-1-1/1-1-1, Koeihigashimachi	32-8422
スーパーT マート/SUPER T MAR T	端野町三区 572-1/ 572-1, Sanku Tannno -cho	56-4171
ヤマダ電機/YAMADA DENKI	西三輪 6-1-1/6-1-1, Nishimiwa	66-5570



4 食料品 Groceries

コンビニエンスストアもよいですが、豊富な種類の食材が安く手に入る店を紹介します。

If you want to look for various groceries, it is better to go to supermarkets.

COOP SAPPORO KITAMI 春光町1丁目1, Shunko-cho 24-3200	
春光郵便局のとなり(注)生活協同組合なので、会員登録制になっています。食料品はもちろん、衣料、クリーニング、パン、雑誌もあり、2階には歯科医院があります。	It is located next to Shunko post office. To use this shop, you have to register to be a member. They carry groceries, clothes, cleaning service, bread and magazines. There is a dentist's office on the 2nd floor.
Big House 小泉 209-3/209-3, Koizumi 26-1010	
駐車場も広く、まとめ買いがお得です。食料品、薬、お酒類が安く手に入り、クリーニング店も入っています。肉類は、ブロックで買うこともできます。	If you want to buy groceries in a large amount, this store is very convenient. There is a cleaning shop there. You can buy medicines and beverages at the low price.

※イスラム教の人が食べられる肉(ハラール)を売っている店 Meat shops which sell meat for Islamite

店名/ Shop list	住所/address	TEL
伊藤ストアー (鶏肉のみ) /ITO STORE(chicken)	公園町 39-12/39-12, Koen-cho	23-4974
山田肉店 (各種ハラールの肉) /YAMADA NIKUTEN	札幌市 (電話で申し込み) Sapporo (order by telephone)	011-741-0111

日本での生活 A Life in Kitami

1 四季 Four seasons

通常、日本では、春は3～5月、夏は6～8月、秋は9～11月、冬は12～2月ですが、北国の北見では春が4～6月、夏が7～8月、秋が9～10月、冬が11～3月です。5月でも雪の降るときがあり、夏でもストーブが必要なときもあります。

真冬の一番寒い時期（2月頃）には日中でも-0℃以下、明け方には-20℃以下になることもあります。

In Kitami, spring is from April to June, summer from July to August, autumn from September to October, and winter from November to March. It snows sometimes even in May. Occasionally, we need to turn a stove on in summer.

February is the coldest month of the year. Even in daytime, the temperature does not rise higher than 0 centigrade, and it often falls down below -20 centigrade in early mornings.

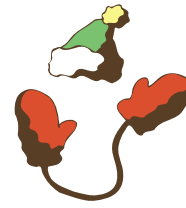
2 祝日 Holidays

日本の祝日は、以下の通りです。 Following are Japanese national holidays.

1月1日/January 1st	元日/New year's Day
1月第2月曜日/second Monday in January	成人の日/Coming-of-Age Day
2月11日/February 11th	建国記念の日/National Foundation Day
3月20日/March 20th	春分の日/Vernal Equinox Day
4月29日/April 29th	昭和の日/Syowa Day
5月3日/May 3rd	憲法記念日/Constitution Day
5月4日/May 4th	みどりの日/Greenery Day
5月5日/May 5th	こどもの日/Children's Day
7月第3月曜日/third Monday in July	海の日/Marine Day
8月11日/August 11th	山の日/Mountain Day
9月第3月曜日/third Monday in September	敬老の日/Respect-for-the-Aged Day
9月22日/September 22nd	秋分の日/Autumnal Equinox Day
10月第2月曜日/second Monday in October	体育の日/Health-Sports Day
11月3日/November 3rd	文化の日/Culture Day
11月23日/November 23rd	勤労感謝の日/Labor Thanksgiving Day
12月23日/December 23rd	天皇誕生日/the Emperor's Birthday
祝日以外の休日/Other holidays	
学年末休業日/End-of-year vacation	3月初旬～3月下旬/Early in March ~ end of March
夏休み/summer vacation	8月初旬～9月下旬/Early in August ~ end of September
冬休み/winter vacation	12月中旬～1月中旬/Middle of December ~ middle of January

3 北見の祭り Festivals in Kitami

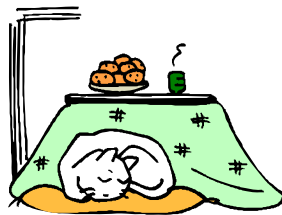
ぼんちまつり/Bonchi Festival	7月下旬/End of July
ぼんぼんまつり/Bonbon Festival	8月中旬/Middle of August
菊祭り/Chrysanthemum Festival	10月下旬～11月初旬/End of October ~ early in November
冬祭り/Winter Festival	2月中旬/Middle of February



1 服装 Clothes

外を歩くときは防寒対策を万全にしましょう。
また、路面が凍っていて滑りやすいので注意してください。

If you walk outside, you have to protect yourself from the cold by wearing a winter jacket and boots. Please be careful not to slip on the icy surface of the road.



3 水が凍って出ないとき How to thaw frozen water pipes

給水栓にタオルを巻いて、その上からぬるま湯をかけ次に熱湯をかけます。最初から熱湯をかけると水道管が破裂することがあるので注意してください。ドライヤーで暖めても効果的です。

それでも水が出ない場合は、早めに市の指定業者に連絡して来てもらってください。

Wrap the hydrant with a towel and pour lukewarm water and then boiling water. Beware that if you put boiling water first, the pipes may burst. Using a dryer may also be effective not fix them by yourself, please call one of the following companies designated by the city as soon as possible.

工大近くの水道工事のできる業者

- だんけん/DANKEN 24-8095
- 北辰工業/HOKUSHIN KOGYO 24-3486
- 向井設備/MUKAI SETSUBI 23-6010
- 日東ライフサービス/NITTO LIFE SERVICE 24-4103

2 水抜きをのしかた Caring water pipes to drain water

冬一番に注意しなければならないのは、ストーブによる火事と水道の凍結です。ストーブの周りには燃えやすいものを置かないようにしましょう。

冬の寒い夜や家を何日か留守にするときは、水道の水抜きが必要です。なぜならば、水道管の中の水が凍ってしまうからです。そうなる、水が出なくなり、さらにひどいときには水道管が破裂して解凍と修理に何万円もかかるので注意しましょう。

水抜きをするにはまず、水抜き栓のハンドルを操作して、水を止めてから水道のバルブと蛇口を開けます。完全に水を抜いたつもりでも残っている場合がありますが、蛇口に指先をあてて空気を吸っている状態ならばOKです。

必ず、一度経験者に操作を聞いて、シミュレーションしてください。

トイレは、水抜き栓のバルブを操作してから、タンクの水出し用の小さなレバーを上げて水を全部流して空にします。

In the winter, we have to be very careful to prevent the fire caused by a stove and prevent water pipes from freezing. Do not leave combustibles around the stove.

In the cold winter night or in the occasion you leave the house for few days, you need to put the water completely out of the water pipes. If the water freeze in the pipes, the water in the pipe would be stopped up, or it bursts. The fixing costs more than thousands of yen.

To drain water, turn the main water valve to stop the water. Then, turn on all the faucets in the house to run the water and empty the water pipes. Touch a faucet and if it is absorbing the air, the pipe is completely emptied. Make sure to try all the procedure once before winter comes, with someone with experience.

The toilet tank needs to be emptied either. Turn the handle of the water tank and flush the water to empty it.

医者にかかる Seeing a doctor

1 体の部位 Parts of your body

体の部位の名称は、日本語で次のように呼びます。

Following are names of body parts in Japanese.

head (頭・atama)	hair (髪・kami)	forehead (額・hitai)
eyebrow (眉・mayu)	eye (眼・me)	ear (耳・mimi)
nose (鼻・hana)	mouth (口・kuchi)	tongue (舌・shita)
chin (顎・ago)	throat (のど・nodo)	neck (首・kubi)
arm (腕・ude)	shoulder (肩・kata)	chest (胸・mune)
armpit (腋の下・wakinoshita)	stomach (みぞおち・mizo ochi)	elbow (肘・hiji)
hand (手・te)	wrist (手首・tekubi)	abdomen (お腹・onaka)
finger (指・yubi)	hips (お尻・oshiri)	navel (へそ・heso)
knee (膝・hiza)	upper thigh (太もも・futomomo)	ankle (くるぶし・kurubushi)
calf (ふくらはぎ・fukurahagi)	shin (すね・sune)	leg (足・ashi)

2 病気のときは When you get sick

病気の際は、症状にあわせて、診療にかかる科を選んでください。日本語の名称は、次のとおりです。

When you get sick, choose the doctor depending on your symptom. Japanese names are as follows.

Physician	内科 (naika)
Pediatrician	小児科 (shounika)
Ear doctor	耳鼻咽喉科 (jibi inkouka)
Surgeon	外科 (geka)
Orthopedist	整形外科 (seikei geka)
Obstetrician & Gynecologist	産婦人科 (san fujinka)
Eye doctor	眼科 (ganka)
Dermatologist	皮膚科 (hifuka)
Dentist	歯科 (shika)



3 症状の説明 Explain your Symptoms

病院で症状を説明する主な例文です。

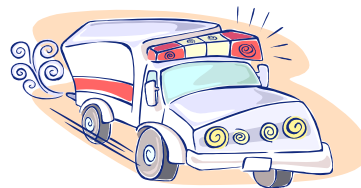
Those are examples to explain your symptoms at a hospital.

I have a fever.	熱があります。 Netsu ga arimasu.	I have no appetite.	食欲がありません。 Shokuyoku ga arimasenn.
I have a chill.	寒気がします。 Samuke ga shimasu.	I have a cut.	切りました。 Kirimashita.
I feel dizzy.	めまいがします。 Memai ga shimasu.	I have a burn.	火傷をしました。 Yakedo wo shimashita.
I have a runny nose.	鼻水が出ます。 Hanamizu ga demasu.	I have a headache.	頭が痛いです。 Atama ga itaidesu.
I have a cough.	咳が出ます。 Seki ga demasu.	I have a pain here.	ここが痛いです。 Koko ga itaidesu.

北見の病院 Hospitals in Kitami

1 緊急の場合 Emergency

救急車を呼ぶときは、119をダイヤルしてください。
夜間や休日に病気やけがをした場合は、以下を利用してください。



To call the ambulance, please call 119.

If you get sick or injured during the night or holidays, Please refer to the following.

北見市夜間急病センター/Emergency Treatment Center 0157-25-0099 (北6条西2丁目1北見市保健センター)	
腹痛、発熱など、夜間の急病患者はこちらに行ってください。受付は、午後7時から翌朝7時まで年中無休です。健康保険証を忘れずに持参してください。電話での診察予約は行っておりませんが、事前にお問い合わせのうえ、受診なお、こちらでは応急処置のみ行いますので、日中に専門の医療機関で受診するようにしてください。	The city entrusts an emergency treatment at night. They are open from 7:00 at night to 7:00 in the morning every day. Do not forget to take your insurance card with you. You can't make an appointment to see a doctor. They are able to give you only a first-aid treatment. Please consult a specialist next day.

救急医療情報案内センター/Information Center 0120-20-8699	
夜間・休日に急に病気やけがをした時、診察してくれる医療機関を紹介してくれます。 (携帯電話・PHSから 011-221-8699)	They can refer to a doctor who can see you on that particular night/day. (if you call from cellphone, call 011-221-8699, otherwise the number above)

2 市内の病院 Hospitals in the city

総合病院 General hospitals

北見赤十字病院 Kitami red cross hospital	24-3115 (北6東2/N6E2)
小林病院 Kobayashi hospital	23-5171 (北3西4/N3W4)
道立病院 Hokkaido prefectural hospital	24-6261 (北7東2/N7E2)
北見北斗病院 Kitami Hokuto hosupital	23-3225 (北5西1/N5W1)
北見中央病院 Kitami central hospital	24-3100 (とん田東町 383/383, tonden-higashimachi)

小児科 Pediatricians

秋山子どもクリニック Akiyama clinic	66-2255 (高栄東町1/1, Koei-higashimachi)
わだ小児科医院 Wada clinic	24-7333 (幸町1/1, Saiwai-cho)
みずもと小児科 Mizumoto clinic	69-8222 (春光町2-155-6/2-155-6, Shunko-cho)
かみむらキッズクリニック Kamimura clinic	22-4188 (山下町3-1-7/3-1-7, Yamashita-cho)

産婦人科 Obstetricians and gynecologists

愛成病院 Aisei hospital	24-8131 (高栄東町4/4, Koei-higashimachi)
北見レディースクリニック Kitami lady's clinic	31-0303 (大通東2/2, Odori-higashi)
やまかわウィメンズクリニック Yamakawawomensclinic	66-0011(桜町5丁目8/5-8, Sakuramachi)

眼科 Eye doctors

古川眼科クリニック Furukawa clinic	61-8888 (公園町 1 1 3/113, Koen-cho)
のみやま眼科 Nomiyama clinic	23-0017 (北 6 西 5/N6W5)
はっとり眼科医院 Hattori clinic	23-4268 (北 2 西 4/N2W4)

耳鼻いんこう科 Ear/nose doctors

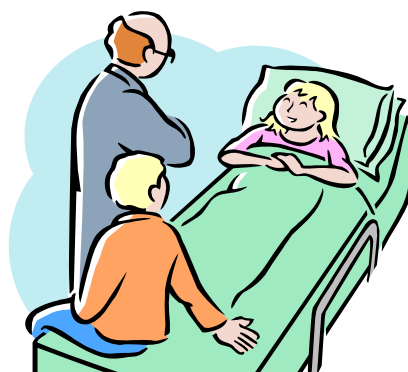
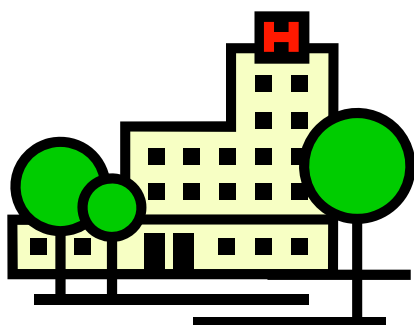
茗荷耳鼻咽喉科医院 Myoga clinic	23-1811 (美芳町 2/2, Miyoshi-cho)
麻生北見病院 Azabu Kitami hospital	23-4133 (東三輪 2 - 5 4-8/2- 54-8, Higashimiwa)
ひかり野耳鼻咽喉科 Hikarino clinic	26-1133 (ひかり野 1 丁目 2 - 8/1-2-8, hikarino)

歯科 Dentists

大島歯科医院 Oshima clinic	23-3420 (北 4 西 2/N4W2)
加藤歯科医院 Kato clinic	24-4618 (北 6 西 5/N6W5)
朝田歯科クリニック Asada clinic	25-7773 (北 2 西 3/N2W3)
菅歯科医院 Kan clinic	23-2411 (北 2 西 2/N2W2)
みやけゆう歯科医院 Myakeyu clinic	22-8020 (幸町 4-6-17/ 4-6-17, Saiwai-cho)
公園歯科医院 Kouen clinic	31-1182 (公園町 113-1/113-1, Kouenn-cho)
フジタ歯科クリニック Fujita clinic	26-5858 (春光町 1-59-2/1-59-2, Syunkou-cho)
うえきファミリー歯科	32-8282 (春光町 7-1-8/7-1-8, Syunkou-cho)
たねだ歯科 Taneda clinic	68-1430(美山町 136-4/136-4, Miyama-cho)
まるちよ歯科医院 Maruchiyo clinic	62-8074 (清月町 91-38/91-38, Seigetsu-cho)

皮膚科 Dermatologist

岸山皮膚科 Kishiyama clinic	62-4112 (桜町 5 丁目 20-1/5-20-1, Sakuramachi)
国分皮膚科 Kokubun clinic	69-4112 (栄町 2-1-15/2-1-15, Sakaemachi)
北見皮膚科クリニック Kitami clinic	31-0678 (北 2 西 3/N2W3)



赤ちゃん・子供のために For your children

1 乳幼児について Babies

粉ミルク・紙おむつ・ベビーフード・その他のベビー用品は、大きな薬局やデパートのベビー用品売り場でそろえることができます。紙おむつは薬局のセールを利用すると安く買うことができます。

北見市保健センターの健康相談室では、妊婦健康相談を行い、母子健康手帳などを渡しています。所得の少ない人には、牛乳または粉ミルクを支給しています。また、乳幼児健康相談室を週1回開催しています。電話での相談も受け付けていますので、連絡してみてください（23-8101）。

3～4か月児・9か月児・1才6か月児・3才児は、無料で医師の診察や身体測定を受けられます。日時、場所など詳しいことは広報「きたみ」市民生活カレンダーに載っています。

You can purchase things you need for your baby at large drugstores and department stores. Disposable diapers are less expensive to get at the sale of a drugstore.

The Kitami health center offer pregnant women consultation service about their health, and give them a maternity record book. Milk or powdered milk is provided to low incomes families. Counseling with a doctor is also available at the center once a week. You can ask for advice on the phone, too. (23-8101).

A baby of 3-4 months, 9 months and 3 years can see a doctor and take a physical checkup without any charges. For more information, please check the public information booklet "KITAMI".



2 定期予防接種一覧 Regular vaccination

百日咳・破傷風・ジフテリア whooping cough, tetanus, diphtheria	6か月～7才6か月 6 months to 7½ years
はしか measles	1年～7才6か月/1 year to 7½ years
ポリオ（急性灰白髄炎） infantil paralysis, poliomyelitis	3か月～1才6か月/3 months to 1½ years
ツベルクリン反応検査・BCG tuberculin test, BCG	3か月～/3 months and up

詳しい説明は、北見市保健センターの乳幼児健康相談室で相談してください。（電話 23-8101）

Please call the health center for more information. (TEL 23-8101)

3 保育園の入園 Daycare

保育園に入園させたい時、両親が働いていたり病気だったりして日中子供の保育ができない時などは、北見市保育課（電話 25-1625）で相談にのっています。

If you need information about daycare, please call the nursery division of Kitami city. (TEL 25-1625)

4 小学校への入学 Starting elementary school

入学通知書を、毎年1月末日までに保護者に送付しています。期日を過ぎても通知書が届かないときは、教育委員会学校教育課（電話 25-1167）へ相談してください。

The city sends a notice to the parents toward the end of January of the year their child starts elementary school. If you do not receive it, please call the education committee (25-1167).

