



A Survival Guide for Traveling in Takaoka

外国人観光客のための 旅のお助けガイドブック ～ 高岡市 ～

■ Difficulties with Food / Ingredients	・ ・ P 1
食材、料理に関すること	
■ Illnesses / Incidents / Accidents	・ ・ P 3
病気、事件、事故に関すること	
■ Other Issues	・ ・ P 6
その他の問題に関すること	
■ Table of Conversation Pointers	・ ・ P 7
指さしシート	
■ Multi-Language Translation Application	・ ・ P 9
多言語翻訳アプリ	
■ Useful Tool	・ ・ P 10
お役立ちツール	
■ Other Contact Information	・ ・ P 10
その他連絡先一覧	

■Difficulties with Food / Ingredients

食材、料理に関すること



<Specify what you cannot eat when you order!>

<食べられない食材はオーダーの際に伝えよう！>



「I am allergic to OO.」

「私は〇〇アレルギーがあります」

Allergy アレルギー					
Wheat	Egg	Dairy Product	Buckwheat	Shrimp	Crab
小麦	卵	乳製品	そば	エビ	カニ
Peanut	Soybean	Corn	Apple	Banana	Orange
落花生	大豆	とうもろこし	りんご	バナナ	オレンジ

「I cannot eat OO.」

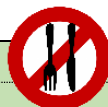
「私は〇〇が食べられません」

Dietary Restrictions 食事制限			
Beef	Pork	Chicken	Fish
牛肉	豚肉	鶏肉	魚
Salad	Mushroom	Raw Food	Nato(Fermented Soybeans)
サラダ	きのこ	生もの	納豆
Pickles	Dry Seaweed	Wasabi	Alcohol
漬物	海苔	わさび	アルコール

※There are things that I cannot eat due to religious or dietary restrictions.

宗教や食習慣上「食べられないもの」があります

Religion/Eating Habits	Possible Dietary Restrictions
主な宗教・習慣	避けた方がよい食べ物
Islam	Pork, Alcohol, Squid, Eel, Shellfish, Octopus
イスラム教	豚肉、アルコール、イカ、うなぎ、貝、タコ
Hinduism	Meat, Seafood, Egg, Raw food
ヒンドゥー教	肉全般、魚介類全般、卵、生もの
Judaism	Pork, Squid, Eel, Shrimp, Shellfish, Crab, Octopus
ユダヤ教	豚肉、イカ、うなぎ、エビ、貝、カニ、タコ
Christianity	Meat, Alcohol, Coffee, Tea, Tobacco
キリスト教	肉全般、アルコール、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ



⇒It is a small part of Christianity. キリスト教の中でもごく一部です。

<If you get food poisoning・・・>
<食あたり（食中毒）を起こしてしまったら>



Toyama prefecture is known for its fresh seafood and mountain food.
But what should you do if you feel like you have food poisoning?

海の幸・山の幸が豊富な富山県。ですが、食あたりの症状は突然やってきます！

What's the cause?
原因は？

It may be due to bacteria or certain viruses, and in rarer cases poison contained in mushrooms, blowfish, etc.
細菌やウイルス。まれにキノコやふぐ等の毒が含まれている食べ物による場合もあります。

Possible Symptoms
症状は？

Diarrhea, Vomiting, Stomachache, Fever
下痢、嘔吐、腹痛、発熱など

Possible Solutions
対処方法は？

1. Drink water 水分の摂取
Drink water to avoid dehydration caused by Diarrhea or Vomiting.
下痢や嘔吐による脱水を起こさないように、水分を摂取しましょう。



2. Medicine and Meals 飲み薬と食事
Take an antifatulent and have food that is easy on your stomach such as udon, rice porridge, etc.
市販の整腸剤を飲み、食事はうどんやお粥等のなるべく消化に良いものを取りましょう。下痢止めの薬は飲まないようにしてください！

If the symptoms are prolonged, you should go to the hospital!
症状が長引く場合は、病院へ行きましょう！



Hospital	Address	Phone Number	Reception hours
病院名	住所	電話番号	受付時間
Takaoka Emergency Medical Center 高岡市急患医療センター	7-1 Honmarumachi 本丸町 7-1	0766-25-7111	Mon.-Sat. 月～土 19:00-23:00 Sun. 日 9:00-23:00
Takaoka City Hospital 高岡市民病院	4-1 Takaramachi 宝町 4-1	0766-23-0204	Mon.-Fri. 月～金 8:30-11:30, 13:30-16:00
Kouseiren Takaoka Hospital 厚生連高岡病院	5-10 Eirakucho 永楽町 5-10	0766-21-3930	Mon.-Fri 月～金 8:30-11:30
Saiseikai Takaoka Hospital 済生会高岡病院	387-1 Futatsuka 二塚 387-1	0766-21-0570	Mon.-Fri 月～金 8:15-11:30, 13:30-16:30

■ Illnesses / Incidents / Accidents

病気、事件、事故に関すること

Emergency (Serious Illnesses) : 119 Incidents / Accidents : 110

緊急（重度の病気）：119 番 事件・事故：110 番

〈If a fire breaks out・・・〉

〈火事が発生したら〉



First ensure your own safety before taking action!

まずは身の安全の確保を！

It's on fire! "Reporting Fire" "Initial Fire Fighting" and "Taking Refuge" are important.
出火の現場に居合わせたら、「通報」「初期消火」「避難」が大切です。

Reporting Fire 通報

- Call out loudly and tell people around you when there is a fire.
大きな声で、周りの人に火事が起きたことを伝える。
- When you cannot speak, alert the others using an emergency bell or objects that make noises.
声が出ない場合は、非常ベルや音の出るもので知らせる。
- No matter how small a fire is, call 119.
どんなに小さな火事でも 119 番！

Initial Fire Fighting 初期消火

- Put out the fire with a fire extinguisher before it reaches the ceiling.
火が天井に達していないうちに、消火器等で消火する。
- Use of things that are close to you such as bath water, a cushion, etc.
浴槽の水や座布団など、身近にあるものを利用する。



Taking Refuge 避難

- When you take refuge, close the windows and the door of the room which is on fire.
避難の際は、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断。
- Leave your clothes and valuables and get outside as soon as possible.
服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難する。
- If the room is filled with smoke, crouch down, cover your mouth with a handkerchief or clothes, and get outside.
煙が出ているときは、ハンカチや衣服で口と鼻をおさえ、姿勢を低くして逃げる。

～ How to call 119 正しい119番通報のしかた ～

- | | |
|---|------------------|
| 1. Dial 119. | 119 番に電話する。 |
| 2. Say if it is a fire or an emergency. | 火事か救急かを伝える。 |
| 3. Say the location (address or landmark). | 場所(住所・目印)を伝える。 |
| 4. Explain the level of fire or the condition of the patient. | 火事の状態／患者の状態を伝える。 |
| 5. Leave your name and phone number. | 自分の名前と電話番号を伝える。 |

～ Call 110 when you . . . こんな時は、迷わず 110 番通報しましょう ～

◆Were involved in / witnessed a crime (theft, robbery/purse snatching, violence, etc.)
事件・犯罪に巻き込まれたとき、または目撃したとき（泥棒、ひったくり、暴力被害など）

◆Were involved in or witnessed an accident (car, etc.)
事故にあったとき、または目撃したとき（交通事故など）

◆Saw a suspicious person.
不審者だと思ったとき



◆A bus lamp is flashing blue.
バスの青ランプが点灯しているとき



※This is the sign that an incident has occurred in the bus. Call 110 and tell the bus number, direction, situation and any other details.
車内で事件が発生している知らせです。
バスのナンバー、現在地、進行方向、車内の様子等を警察に知らせてください。

〈If you lost your passport . . . 〉
〈パスポートを紛失してしまったら〉

1. Go to the nearest police station and let them know that you lost your passport.
最寄りの警察署（交番）でパスポートを紛失したことを伝える。
2. Get the certificate for lost passports.
紛失届け証明書を発行してもらう。
3. Go to the embassy and have it reissued.
外国人国籍の大使館、または領事館で再発行手続きを行う。



〈If you lost your wallet or cellphone . . . 〉
〈財布・携帯をなくしてしまったら〉

1. Go to the nearest police station to report that you lost your wallet or cellphone.
最寄りの警察署（交番）へ届け出る。
2. Wallet : Stop your cash card and credit card.
Cell Phone : Call your mobile phone carrier and stop the service.
財布：キャッシュカード、クレジットカードを止める。
携帯：携帯会社へ連絡し利用停止の手続きをする。

Attention ! 注意 !

110 and 119 are for emergencies only. If you have any other issues, please ask here.
110 番や 119 番は緊急用です。その他の相談、問い合わせはこちらへ。

Phone Number 電話番号	Details 相談内容
#9110	Consultations about life in general, Stalkers, Domestic Violence, Scams, etc.
	生活に関する相談、ストーカー、DV、悪徳商法など
#7119	When you are not sure whether to call an ambulance.
	救急車を呼ぶべきかわからない症状や状態のとき

<If you feel an earthquake・・・>

<地震が発生したら>

Don' t panic – protect yourself!

慌てずに自分の身を守ろう！

Indoors 屋内にいるとき	Outdoors 屋外にいる時
Seek shelter under a sturdy table or desk to protect yourself. 机の下などに隠れて、身体を守る。	Protect your head with your bag. バックや手荷物で頭を守る。
Protect your head with a cushion, magazine, or other object. クッション、雑誌などで頭を守る。	Stay away from concrete block walls, glass windows, signboards and the like. ブロック塀、ガラスや看板などに近づかない。
Stay away from glass windows. 窓などのガラス面から離れる。	



The quake has stopped… 揺れがおさまったら…

1. Grasp the situation. 状況を把握する

(1) Get information from TV, radio, etc.

テレビ、ラジオ等を活用して情報を収集する

(2) Pay attention to the information provided by the local government, fire department, and police.

市・警察・消防からの情報に注意！



2. Evacuate from dangerous areas. 危険な場所から逃げる

(1) Tsunamis occur after an earthquake.

地震の後は、津波が起きる

(2) Stay away from the coasts.

海岸や低地に近寄らない

(3) Beware of landslides.

がけ崩れに注意

Use the translation application available on smartphones and tablets (Go to P9.)

スマートフォンやタブレット端末で利用できる翻訳アプリを活用しましょう(詳細はP9へ)

3. Evacuate on foot, minimize your personal belongings. 避難は歩いて、持ち物は少なく

(1) Carry your belongings in a backpack to be able to use your hands freely.

両手が使えるように、荷物は背負う

(2) Do not use elevators or escalators.

エレベーター、エスカレーターは使わない



Other Issues

その他の問題に関すること

..... Vacation Rentals 民泊に関すること

- You don't know the way to the house.

施設までの道や移動手段が分からず困った

- There is no Internet in the house.

施設にインターネット環境がなかった

Read the House-Manual well.

ハウスマニュアルをよく読もう！



Solutions

Ask questions before reservation.

分からないことは予約前に問い合わせよう。

..... Rent-a-Car レンタカーに関すること

- You cannot understand the traffic signs because they are only in Japanese.

道路案内標識が日本語で分からない

- Car navigation (GPS) is only offered in Japanese.

カーナビが多言語対応していない



Solutions

Ask what you are worried about when you rent the car.

予約時に不安なことは解決しよう。

Car Rental Companies	Address	Phone Number
レンタカー会社	住所	電話番号
Eki Rent-a-Car(Shin-Takaoka-ekimae Branch)	1863-1 Shimokuroda	0766-24-4200
駅レンタカー西日本新高岡営業所	下黒田 1863-1	
ORIX Rent-a-Car(Shin-Takaoka-ekimae Branch)	638-1 Kyoden	0766-20-0543
オリックスレンタカー新高岡駅前店	京田 638-1	
Times Car Rental(Takaoka-eki South Exit Branch)	415 Akasofu	0766-24-8400
タイムズカーレンタル高岡駅南店	赤祖父 415	
Toyota Rent-a-Car(Shin-Takaoka-ekimae Branch)	3016 Shimokuroda	0766-26-1070
トヨタレンタリース新高岡駅前店	下黒田 3016	
Toyota Rent-a-Car(Takaoka Branch)	326 Higashikamizeki	0766-21-0100
トヨタレンタリース高岡店	東上関 326	
Nissan Rent-a-Car(Shin-Takaoka-Shinkansen-ekimae Branch)	3017 Shimokuroda	0766-23-5523
日産レンタカー新高岡新幹線駅前店	下黒田 3017	
Nippon Rent-a-Car(Shin-Takaoka-eki North Exit Branch)	633 Kyoden	0766-27-0919
ニッポンレンタカー新高岡駅北口営業所	京田 633	

Table of Conversation Pointers

指さし会話シート

Condition 体調編



Please point to
the phrases that apply
to your situation.
伝えたい項目に
指をさしてください



Fever 熱がある	Headache 頭痛がする	Stomachache 腹痛がする	Nausea 吐き気がする
Difficulty Breathing 息苦しい	Dizziness めまいがする	Pain 痛い	Itchiness かゆい

Transportation / Directions 交通機関・道案内編



Please tell me the way to OO. OOへ行くにはどうすればよいですか？	Can you take me to OO? OOまでお願いします。
How far is it? 距離はどれくらいですか？	How long will it take to get there? どれくらい時間がかかりますか？
How much will it cost to get there? 料金はいくらですか？	Where can I get tickets to OO? 切符はどこで購入できますか？
When does this bus/train depart? バス（電車）はいつ発車しますか？	Which bus goes to OO? OO行きのバス（電車）はどれですか？
Please call a taxi for me. タクシーを呼んでもらえますか？	Where is the taxi stand? タクシー乗り場はどこですか？
Are there any lockers here? ロッカーはありますか？	Can I leave my baggage here? 荷物を預かってください。

Shopping 物販編



What do you recommend? オススメは何ですか？	Please tell me the business hours. 営業時間を教えてください。
Is this a duty free shop? ここは免税店ですか？	Is take-out available? お持ち帰りできますか？
Can you send this overseas? 海外へ送れますか？	Do you have OOpcs in stock? 在庫はOO個ありますか？
Could you wrap these one by one? 1つずつ包装してください。	Can I use a credit card? クレジットカードは使えますか？

Sightseeing 観光編



Could you tell me about any famous products from this area? この周辺の名物は何ですか？		How much is the entrance fee? 入場料はいくらですか？	
Are there any events today? 今日イベントはありますか？		How long is the visiting (tour) time? 見学時間はどのくらいですか？	
Where is the tourist information center? 観光案内所はどこですか？		Is there OO speaking guide? OO語のガイドはいますか？	
May I take photos here? 写真撮影可能ですか？		Please take a photo. 写真を撮ってもらえませんか？	
Information Center 案内所	Ticket Office チケット売り場	Advance Ticket 前売券	Same-Day Tickets 当日券
Re-entry 再入場	Lost Item 落とし物	Entrance 入口	Exit 出口

Stay 宿泊編



Check In チェックイン	Check Out チェックアウト	Breakfast 朝食	Dinner 夕食
Curfew 門限	Refrigerator 冷蔵庫	Bath お風呂	Valuables Box 貴重品 Box
Parking 駐車場	Smoking Area 喫煙所	Shop 売店	Charger 充電器
Socket / Outlet コンセント	Thermometer 体温計	Currency Exchange 両替	Vending Machine 自動販売機

Places 場所編



Station 駅	Bus Stop バス停	Taxi Stand タクシー乗り場	Parking 駐車場
Exchange Counter 両替所	Bank (ATM) 銀行 (ATM)	Public Phone 公衆電話	Toilet トイレ
Police Station 警察署	Hospital 病院	Drugstore 薬局	Tourist Information Center 観光案内所

Multi-Language Translation Application

多言語翻訳アプリ



- **VoiceTra** 〈ボイストラ〉 <http://voicetra.nict.go.jp/>
It translates your speech into different languages.
Translation is available in 31 languages, so it is suited for traveling abroad.
話した内容を外国語に翻訳。世界 31 言語に対応し、旅行会話に最適です。



POINT 1

It is easy to understand how to use.
操作が分かりやすく簡単です。

POINT 2

The translation results are translated back into your own language. You can verify if your input is being delivered with the intended meaning.
翻訳結果がもう一度自分の言語に翻訳しなおされるので、意図が正しく伝わっているか確認できます。

- **Google Translate application** 〈Google 翻訳アプリ〉
In addition to translating the text or voice, it also supports cameras, handwriting, etc.
入力したテキストや音声を翻訳するだけでなく、カメラや手書きにも対応します。

Function 機能	Details 説明
Real-Time Camera Translation	It translates automatically when you focus your camera on the text.
リアルタイム・カメラ翻訳	テキストにカメラをかざすと即時に翻訳します。
Camera Mode Translation	It translates the text in a photo taken with your camera. It is suited for translating paperwork.
カメラモード翻訳	撮影した画像を翻訳します。書類の翻訳に最適。
Voice Translation	It recognizes the voice, and translates into another language.
音声入力翻訳	音声を認識して違う言語に変換します。
Text Translation	It translates the text that you enter.
テキスト入力翻訳	入力したテキストを翻訳します。
Conversation Mode Translation	It interprets between two different languages like a conversation in real time.
会話モード翻訳	2つの言語を会話のようにリアルタイムで翻訳します。
Handwriting Translation	It translates the text that you entered by handwriting.
手書き入力翻訳	手書きで入力したテキストを翻訳します。
Tap and Copy Translation	It translates the text that you copied by tapping when you use other applications.
タップして翻訳	他のアプリの起動中にタップすることで、テキストをコピーして翻訳します。

Useful Tool

お役立ちツール



Information Resources 情報提供	
■The Official Homepage for Takaoka City 高岡市公式ホームページ https://www.city.takaoka.toyama.jp/foreignlanguage/index.html	
■Takaoka tourism portal site "Takaoka michishirube" 高岡観光ポータルサイト「たかおか道しるべ」 https://www.takaoka.or.jp/en/?lang=en	
■Takaoka City Hazard Map ※Japanese Only 高岡市防災マップ（ハザードマップ） https://www.city.takaoka.toyama.jp/somu/bosai/bosai/hazard-map/index.html	
■Japan National Tourism Organization ■Japan Official Travel App 日本政府観光局（JNTO）グローバルサイト JNTO公式スマートフォンアプリ https://www.into.go.jp http://www.into.go.jp/smartapp/ ※JNTO is a public specialized agency in Japan that is working on attracting foreign tourists. JNTOとは、外国人観光客の誘致に取り組んでいる日本の公的な専門機関です。 Hotline: 050-3816-2787	
■Disaster Information & Provision Application "Safety tips" 災害時情報提供アプリ「Safety tips」 https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-en	 For Android For iPhone
■The Best 100 Etchu Takaoka Souvenirs 越中高岡土産品 100 選 http://omiyage.takaoka.exe.jp/	
■OIDEYO TAKAOKA ~ Shopping, Gourmet & Duty Free Map in TAKAOKA ~ おいでよ高岡 ~ 高岡お買い物・グルメ&免税店マップ ~ http://www.ocis-toyama.or.jp/takaoka/map/?tag=pilgrimage-e&lang=en	

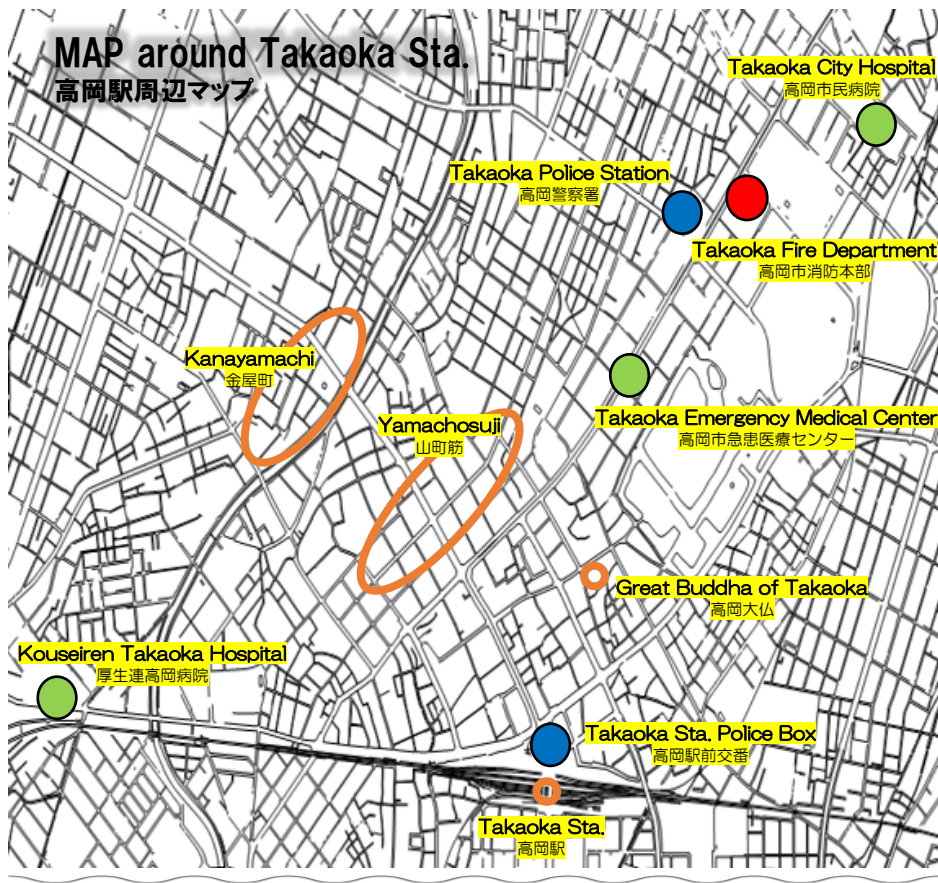
Other Contact Information

その他連絡先一覧

Emergency Contact 緊急連絡先			
■Police (Crime/Accident) 警察（事件・事故）	110	■Fire Department (Fire/Ambulance) 消防（火災・救急）	119
Embassy 大使館			
Taipei Economic and Cultural Representative Office in Japan 台湾駐日経済文化代表処	03-3280-7917	Consulate-General of Japan in Hong Kong 香港日本国総領事館	03-3403-3388
The Korean Embassy 韓国大使館	03-3452-7611	The Chinese Embassy 中華人民共和国大使館	03-3403-3388

MAP around Takaoka Sta.

高岡駅周辺マップ



MAP around Shin-Takaoka Sta.

新高岡駅周辺マップ

	Police Station (Police box)	警察署 (交番)
	Fire Station	消防署
	Hospital	病院

April 2019

Takaoka City Tourism Exchange Department

〒933-8601 7-50, Hirokoji Takaoka City, Toyama Pref.

たかおか観光戦略ネットワーク (事務局: 高岡市観光交流課)

〒933-8601 富山県高岡市広小路 7-50