中国語

绫濑欢迎您

为了外籍市民的生活指南

あやせウェルカムパック

外国人市民のための生活ガイド



目录

1 发生紧急情况时 1

1 遇到事故和犯罪时拨打电话“110” ・・・・・・・・・・・・ 1
2 突发急症和受伤时拨打电话“119” ・・・・・・・・・・・・ 1
3 发生火灾时拨打电话“119” ・・・・・・・・・・・・・・・ 3
4 住宅用火灾警报器鸣响时 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

2 疾病和受伤 5

1 前往医院 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
2 在医院的口译 （绫濑市的医疗用三方通话服务） ・・・・ 5

3 市役所的口译服务 7

1 外语口译呼叫中心 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
2 在市役所的口译 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

4 生活 9

1 垃圾丢弃方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
2 加入自治会 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
3 生活规章和礼仪 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
4 纳税 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
5 关于在留资格等的咨询 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

5 防灾 19

1 防备灾害 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
2 灾害信息和避难 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
3 发生地震之时 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
4 发生台风和大雨之时 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

6 学习日语 25

1 关于日语学习的咨询 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

7 市役所的多种语言信息 25

1 多种语言信息杂志“今日绫濑” ・・・・・・・・・・・・・ 25
2 多种语言版“绫濑公共信息” ・・・・・・・・・・・・・・・ 25

目次

１　緊急のとき　2

1　事故や犯罪にあったら「１１０」に電話・・・・・・・2
2　急病やひどいケガをしたら「１１９」に電話・・・・・2
3　火事が起きたら「１１９」に電話・・・・・・・・・・4
4　住宅用火災警報器が鳴ったら・・・・・・・・・・・・4

２　病気・ケガ　6

1　病院に行く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
2　病院での通訳　（綾瀬市の医療用３者通話サービス）・・6

３　市役所の通訳サービス　8

1　外国語通訳コールセンター・・・・・・・・・・・・・8
2　市役所での通訳・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

４　くらし　10

1　ごみの出し方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
2　自治会に入りましょう・・・・・・・・・・・・・・・ 12
3　生活のルールとマナー・・・・・・・・・・・・・・・ 14
4　納税・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
5　在留資格などの相談・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

５　防災　20

1　災害に備えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
2　災害の情報や避難・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
3　地震が起きたら・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
4　台風や大雨がきたら・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

６　日本語学習　26

1　日本語の学習の相談・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

７　市役所の多言語情報　26

1　多言語情報誌「あやせトゥデイ」・・・・・・・・・・ 26
2　多言語版「広報あやせ」・・・・・・・・・・・・・・ 26

1 发生紧急情况时

1-1 遇到事故和犯罪时拨打电话“110”

造成交通事故或者遇到交通事故之时，拨打电话“**110**”。
遇到或看到事件和犯罪之时，也请拨打电话。〈24 小时〉
警察将立即前往。
有人受伤之时，也请拨打电话“119”。

拨打“110”电话的方法〈可使用外语交谈〉



① 按下“**110**”。
② 告知何时、何地、发生了什么。
③ 告知姓名。
④ 挂断电话。
⑤ 在安全的场所，等待警察到来。

请勿慌张，慢慢地、清楚地告知“何时”、“何地”、“发生了什么”及“自己的姓名”。

发生事故之时，有时即使当时未觉得受伤，也会在事后发现受伤。遇到交通事故之时，请去一趟医院。

1-2 突发急症和受伤时拨打电话“119”

受重伤或突发急病之时，拨打电话“**119**”。〈24 小时〉
救护车将立即前往。

拨打“119”电话的方法〈可使用外语交谈〉



① 按下“**119**”。
② 告知“kyūkyū desu”（需要急救。）。
③ 告知希望救护车前来之处的地址。
④ 告知受伤和疾病的症状。
⑤ 告知姓名。
⑥ 挂断电话。
⑦ 听到救护车的鸣笛声后，前去迎接引路。

请勿慌张，慢慢地、清楚地告知“希望救护车前来的场所”及“自己的姓名”。

- “因为方便”、“在医院拿的药吃完了”、“不知道去哪个医院好”等等，对于并非受重伤或突发急症的情况，请自行前往医院。⇒第 6 页
- 虽然送至医院免费，但在医院的治疗费需要自行承担。请准备健康保险证及必要的金钱。

1　緊急のとき

1-1　事故や犯罪にあったら「１１０」に電話

交通事故を起こしたり、交通事故にあったりしたときは
「**１１０**」に電話します。
事件や犯罪にあったり、見たときも電話します。〈24 時間〉
すぐに警察が向かいます。
ケガをした人がいるときは「１１９」にも電話します。

「１１０」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉



①「**１１０**」を押します。
② いつ、どこで、なにが起きたか伝えます。
③ 名前を伝えます。
④ 電話を切ります。
⑤ 警察が来るまで安全な場所で待ちます。

あわてないで、ゆっくり、はっきりと「いつ」「どこで」「なにが起きたか」「自分の名前」を伝えてください。

事故のときは、ケガをしていないと思っても後でケガが分かるときがあります。交通事故にあったら、一度病院に行きましょう。

1-2　急病やひどいケガをしたら「１１９」に電話

ひどいケガや急病になったら「**１１９**」に電話します。〈24 時間〉
すぐに救急車が向かいます。

「１１９」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉



①「**１１９**」を押します。
②「kyūkyū desu」（救急です。）と言います。
③ 救急車に来てほしい住所を伝えます。
④ ケガや病気の症状を伝えます。
⑤ 名前を伝えます。
⑥ 電話を切ります。
⑦ 救急車のサイレンが聞こえたら道案内のために迎えに出ます。

あわてないで、ゆっくり、はっきりと「救急車に来てほしい場所」「自分の名前」を伝えてください。

- 「便利だから」「病院でもらった薬がなくなった」「どの病院に行けばよいか分からない」などひどいケガや急病でない場合は、自分で病院に行きましょう。⇒６ページ
- 病院までの搬送は無料ですが、病院での治療費は自己負担です。健康保険証や必要なお金を用意してください。

1 发生紧急情况时

1-3 发生火灾时拨打电话“119”

发生火灾时，请拨打电话“**119**”。〈24 小时〉
消防车将立即前往。

拨打“119”电话的方法〈可使用外语交谈〉

① 按下“**119**”。
② 告知“kaji desu”（发生火灾。）。
③ 告知发生火灾的场所。
④ 告知姓名。
⑤ 挂断电话。



请勿慌张，慢慢地、清楚地告知
“发生火灾的场所”及“自己的姓名”。

1-4 住宅用火灾警报器鸣响时

可通过右侧的二维码读取手册。

・对应语言　英语、越南语、葡萄牙语、
西班牙语、中文、韩语

1　緊急のとき

1-3　火事が起きたら「１１９」に電話

火事がおきたら「**１１９**」に電話します。〈24 時間〉
すぐに消防車が向かいます。

「１１９」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉
①「**１１９**」を押します。
②「kaji desu」（火事です。）と言います。
③ 火事の場所を伝えます。
④ 名前を伝えます。
⑤ 電話を切ります。



あわてないで、ゆっくり、はっきりと
「火事の場所」「自分の名前」を伝えてください。

1-4　住宅用火災警報器が鳴ったら

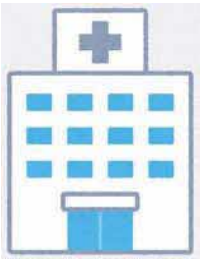
右のＱＲコードからパンフレットが読めます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、
　　スペイン語、中国語、韓国語

2 疾病和受伤

2-1 前往医院

根据疾病和受伤的种类，就诊的医院有所不同。前往医院之时，需要携带保险证、在留卡及金钱。没有保险证的人士，需要自行支付全部费用。保险证不可借给他人，也不可借用他人的保险证。



受重伤或突发急症之时，立即拨打电话“119”。〈24 小时〉
⇒第 1 页

2-2 在医院的口译（绫濑市的医疗用三方通话服务）

在①②的场所，可利用视频口译（平板电脑）。

・对应语言　英语、越南语、葡萄牙语、中文、
　　西班牙语、他加禄语、韩语、泰语等

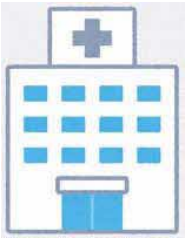
①健康咨询
・绫濑市健康创造推进课（深谷中 4-7-10 保健福祉广场内）

②医院
・绫濑厚生医院（深谷中 1-4-16）
・绫濑节假日诊疗所（保健福祉广场内）

如有不明之处，请向外语口译呼叫中心（**0467-70-5682**）进行咨询。〈可使用外语交谈〉

2　病気・ケガ

2-1　病院に行く



病気やケガの種類によって、受診する病院が変わります。病院に行くときは、保険証、在留カード、お金がいります。保険証がない人は、お金を全部自分で払います。保険証は他の人に貸しても借りてもいけません。

もしもひどいケガをしたときや急病の場合はすぐ「１１９」に電話します。〈24 時間〉⇒２ページ

2-2　病院での通訳（綾瀬市の医療用３者通話サービス）

①②の場所では、テレビ通訳（タブレット）が利用できます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、
　　スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語など

①健康相談
・綾瀬市健康づくり推進課（深谷中 4-7-10 保健福祉プラザ内）

②病院
・綾瀬厚生病院（深谷中 1-4-16）
・綾瀬休日診療所（保健福祉プラザ内）

分からないことは、外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

3 市役所的口译服务

3-1 外语口译呼叫中心

将由口译人员（话务员）转接至市役所的负责部门，直接经由口译人员进行通话。

・电话号码 **0467-70-5682**

・对应语言 英语、越南语、葡萄牙语、西班牙语、中文、他加禄语、韩语、泰语

・对应时间 工作日 8 时 30 分～17 时（节假日除外）

向外语口译呼叫中心拨打电话的方法

① 拨打 **0467-70-5682**。
② 告知您使用的语言。
③ 将由该语言的口译人员接听电话。
④ 您将可与口译人员及市役所职员进行三方通话。

例如，这样的时候，请拨打电话。
“接到市役所发来信件，但看不懂内容。”
“希望知道孩子诞生之后需要办理的手续。”
“希望了解关于孩子的预防接种及学校的情况。”
“希望了解关于国民健康保险的情况。” 等

3-2 在市役所的口译（主办公楼：绫濑市早川 550）

➢ 在市役所窗口，可利用视频口译。

・对应语言 英语、越南语、葡萄牙语、中文、西班牙语、他加禄语、韩语、泰语
・对应时间 工作日 8 时 30 分～17 时（节假日除外）

➢ 每月规定之日，窗口也会安排口译人员。

・对应语言 每月 2 次 葡萄牙语、西班牙语
每月 1 次 英语、越南语
・关于何日窗口安排有口译人员，请向外语口译呼叫中心（0467-70-5682）进行咨询。〈可使用外语交谈〉

在市役所窗口利用视频口译的方法

① 前往绫濑市役所 2 层 1 号窗口“市民活动推进课”。
② 告知您使用的语言。
③ 该语言的口译人员将出现在视频口译（平板电脑）中。
④ 您将可与口译人员及市役所职员进行三方对话。

3　市役所の通訳サービス

3-1　外国語通訳コールセンター

通訳者（オペレーター）が市役所の担当部署へつなぎ、そのまま通訳者を交えて通話ができます。

・電話番号　０４６７-７０-５６８２

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、韓国語、タイ語

・対応時間　平日　８時３０分～１７時（祝日除く）

外国語通訳コールセンターに電話をかける方法
① ０４６７-７０-５６８２ を押します。
② あなたの言語を伝えます。
③ その言語の通訳者が電話にでます。
④ あなたと通訳者と市職員との３人で話せます。



たとえば、こんなときに電話してください。
『市役所から手紙が届いたが内容が分からない』
『子どもが生まれたら必要な手続きを知りたい』
『子どもの予防接種のことや、学校のことを知りたい』
『国民健康保険のことを知りたい』　など

3-2　市役所での通訳（本庁舎：綾瀬市早川５５０）

➢ 市役所窓口では、テレビ通訳が利用できます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語
・対応時間　平日　８時３０分～１７時（祝日除く）

➢ 毎月決まった日に、窓口に通訳者もいます。
・対応言語　月２回　ポルトガル語、スペイン語
　　月１回　英語、ベトナム語
・通訳者がいる日は、外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

市役所窓口でテレビ通訳を使う方法
① 綾瀬市役所の２階１番窓口「市民活動推進課」に行きます。
② あなたの言語を伝えます。
③ テレビ通訳（タブレット）でその言語の通訳者がでます。
④ あなたと通訳者と市職員との３人で話せます。

4 生活

4-1 垃圾丢弃方法

家庭垃圾请在绫濑市规定的日期和时间，丢弃到规定的场所。
垃圾需进行分类，按不同种类规定丢弃日期及丢弃方法。

不遵守规章丢弃的垃圾，将不会得到收集。

关于垃圾丢弃方法等规章，请阅读“**资源和垃圾的分类及丢弃方法指南**”。

- “**资源和垃圾的分类及丢弃方法指南**”
  被翻译为英语、越南语、葡萄牙语、老挝语、
  中文、西班牙语、他加禄语、韩语、泰语。
- 垃圾请在规定的日期的早晨 7 时至 8 时 30 分之间丢弃。
- 丢弃垃圾的日期和场所按照居住的地区分别加以规定。请阅读“**资源和垃圾的分类及丢弃方法指南**”。
- 家具等大型垃圾请申请个别上门收集，或运至回收中心。
- 如有不明之处，请向外语口译呼叫中心（**0467-70-5682**）进行咨询。〈可使用外语交谈〉

请在您家可丢弃垃圾的日期上画〇。

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
可燃垃圾 （厨余垃圾、剩饭等）						
资源垃圾 （罐、瓶、宝特瓶、纸等）						
塑料 此标识为标记→						

4　くらし

4-1 ごみの出し方

家庭のごみは、市で決められた日時に、決められた場所へ出しましょう。
ごみには種類があり、種類ごとに出す曜日や出し方が決まっています。
ルールを守らずに出されたごみは収集されません。

ごみの出し方などのルールは**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**を読んでください。

・**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**は
英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、
中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、
タイ語に翻訳しています。
・ごみは、決められた曜日の朝７時から８時３０分までに出してください。
・ごみを出す曜日やごみを出す場所は、住んでいる地域ごとに決まっています。**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**を読んでください。
・家具などの粗大ごみは、申込みによる戸別収集かリサイクルプラザに持ち込んでください。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７−７０−５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

自分の家のごみを出す曜日に ○を書きましょう。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
可燃ごみ （調理くず，残飯など）						
資源ごみ （缶，瓶，ペットボトル，紙など）						
プラスチック このマークが目印→プラ						

4 生活

4-2 加入自治会

自治会是居住在相同地区的人们聚集在一起开展活动的居民团体。加入与否自由，但是，为了在发生灾害之时，以及在生活中遇到困难之时，能够相互帮助，在平日便与地区的人们建立联系，这非常重要。

自治会开展这些活动！

◆提供信息（利用传阅板等传递地区的信息）
◆居民相互进行交流（夏季节日活动等）
◆防备灾害（防灾训练等）
◆守护地区安全（交通安全及防盗活动等）
◆地区美化活动（垃圾收集站的管理和清扫等）

加入自治会的方法
①向外语口译呼叫中心（0467-70-5682）拨打电话，或前往绫濑市役所 2 层 1 号窗口“市民活动推进课”。
②将被告知您所居住地区的自治会长的联系方法。
交付“自治会加入申请书”。
③请联系自治会长，申请加入。

・“自治会加入申请书”可通过绫濑市官网进行打印。

翻译语言　英语、越南语、葡萄牙语、老挝语、中文、西班牙语、他加禄语、高棉语、韩语、泰语





4　くらし

4-2 自治会に入りましょう

同じ地域に住んでいる人たちが集まって活動している住民団体です。入るか入らないかは自由ですが、災害が起こったときや暮らしのなかで困ったときに助け合えるように、日ごろから地域の人とのつながりを大切にしましょう。

自治会ではこんな活動をしています！

◆情報の提供（地域の情報を回覧板などで伝えます）
◆住民同士の交流（夏祭りなど）
◆災害に備える（防災訓練など）
◆地域の安全を守る（交通安全や防犯の活動など）
◆地域の美化活動（ごみ収集所の管理や掃除など）

自治会に入る方法
① 外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）に電話するか綾瀬市役所の２階１番窓口「市民活動推進課」に行きます。
② あなたの地域の自治会長の連絡先をお伝えします。
『自治会の加入申込書』を渡します。
③ 自治会長に連絡して加入申し込みをしてください。

・『自治会加入申込書』は市ホームページから印刷できます。

翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、タガログ語、クメール語、韓国語、タイ語





4 生活

4-3 生活规章和礼仪

生活中请遵守日本的规章和礼仪。
如有不明之处，请向周围的人进行询问。
为了在生活中遇到困难之时能够相互帮助，在平日便与地区的人们建立联系，这非常重要。

●噪声

・夜晚请保持安静。聚会之时，请注意不要像在自己国家一样大声喧哗。并且，演奏乐器之时，请注意音量大小。

・感到其他房间的人喧嚣吵闹之时，请与房地产店铺或房东进行商量。

●关于住房的规章

・公寓楼的走廊和楼梯等共用部分是在发生地震和火灾之时逃生的通道。请勿放置垃圾、花盆和自行车等物品。如果放置物品，将会受到消防署警告。

・道路是公用场所。车辆请停放在停车场。如果放置在道路上，将会受到警察警告。



4　くらし

4-3 生活のルールとマナー

日本のルールやマナーを守って生活しましょう。
分からないことは、周りの人に聞きましょう。
暮らしのなかで困ったときに助け合えるように、日ごろから
地域の人とのつながりを大切にしましょう。

●うるさい音

・夜は静かにしましょう。パーティーのとき自分の国と同じように騒がないように気をつけましょう。また、楽器を演奏するときは、音の大きさに注意しましょう。

・他の部屋の人がうるさいときは、不動産店や家主に相談しましょう。

●すまいのルール

・マンションやアパートの廊下や階段などの共用部分は、地震や火事のときに逃げるための道になります。ごみや植木鉢、自転車などの物を置かないようにしましょう。物を置くと消防署からも注意されます。

・道はみんなのものです。車は駐車場に置きましょう。道路に置くと警察からも注意されます。



4 生活

4-4 纳税

针对个人所得的税金分为住民税和国民健康保险税等。外国人也必须与日本人同样缴纳税金。

如果未缴纳税金

・根据从缴纳期限次日起至最终缴纳之日为止的期间的长度，将产生滞纳金。
・如果始终未缴纳，有时将会受到扣押财产等处罚。
・在留期间的更新有时会被拒绝，或不允许进行归化和永住。
・如有不明之处，请向外语口译呼叫中心（0467-70-5682）进行咨询。〈可使用外语交谈〉

●住民税
・针对上一年的所得，向县和市缴纳的税金。
・即使今年未工作，也需要缴纳税金。
・不论国籍如何，向每年 1 月 1 日的居住地所在的县和市缴纳。

●国民健康保险税
・加入国民健康保险的人向市缴纳的税金。
・即使上一年无所得，也需要缴纳。
・即使不去医院，也需要缴纳。
・纳税义务人为户主。

●所得税
・针对当年 1 月至 12 月的所得，向国家缴纳的税金。
・在工作单位上班的人的所得税，一般情况下从每月的工资自动扣除。自营业等的人请自行向税务署进行申告。

4　くらし

4-4 納税

個人の所得に対する税金は、住民税や国民健康保険税などに分かれます。外国人も日本人と同じく税金を払わなければなりません。

もし、税金を払わなかったら

・期限の次の日から払う日までの長さによって延滞金がかかります。
・払わないままでいると、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。
・在留期間の更新が認められなかったり帰化や永住が認められない場合があります。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

●住民税
・前年の所得に対して、県と市に払う税金です。
・もし、今年働いていなくても税金を支払う必要があります。
・国籍にかかわらず、毎年１月１日に住んでいる県と市に払います。

●国民健康保険税
・国民健康保険に加入している人が市に払う税金です。
・前年に所得がなくても支払う必要があります。
・もし、病院に行かなくても支払う必要があります。
・納税義務者は、世帯主です。

●所得税
・その年の１月から 12 月までの所得に対して、国に払う税金です。
・勤めている人の所得税は、ふつう毎月の給料から自動的に引かれます。自営業などの人は自分で税務署に申告してください。

4 生活

4-5 关于在留资格等的咨询

入管（出入国在留管理局）设有**“外国人在留综合信息中心”**。关于入境手续（前来日本之时必须办理的手续）及在留手续（为了在日本居留而必须办理的手续）等，如有不明之处，将回答您的疑问。
可通过电话和邮件进行咨询。

通过电话进行咨询和提问

可向**“外国人在留综合信息中心”**拨打电话进行咨询。

・电话号码 **0570-013904**

・对应语言 英语、越南语、葡萄牙语、西班牙语、
中文、他加禄语、高棉语、韩语、
泰语、印度尼西亚语、僧伽罗语等

・对应时间 工作日 8 时 30 分～17 时 15 分（节假日除外）

通过电子邮件进行咨询和提问

可向**“外国人在留综合信息中心”**发送电子邮件进行咨询和提问。

・电子邮箱地址 info-tokyo@i.moj.go.jp

・对应语言 请用日语或英语进行书写。



4　くらし

4-5 在留資格などの相談

入管（出入国在留管理局）に『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』があります。入国手続（日本に来るときにしなければならないこと）や在留手続（日本にいるためにしなければならないこと）などでわからないことがあるときに、質問に答えます。
電話やメールで相談できます。

電話での相談や質問

『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』への電話で相談ができます。

・電話番号　**０５７０-０１３９０４**

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、クメール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、シンハラ語など

・対応時間　平日　８時３０分～１７時１５分（祝日除く）

メールでの相談や質問

『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』へメールで相談や質問ができます。

・メールアドレス　info-tokyo@i.moj.go.jp

・対応言語　日本語か英語で書いてください。



5 防灾

5-1 防备灾害

日本是**地震**多发的国家。
并且，8 月～10 月前后会发生**台风**。
台风将带来强风和大雨。

请在平日便确认好家附近的避难所及与家人联系的方法。并且，请准备好水和食物。

5-2 灾害信息和避难

・发生灾害的危险性增高之时，国家和市将发出警报和避难指示。
・关于避难指示和避难所的开设等，将通过绫濑市官网及“绫濑安全、安心邮件”等进行通知。
・如有不明之处，请向外语口译呼叫中心（0467-70-5682）进行咨询。〈可使用外语交谈〉

◆绫濑市的电子邮件发送服务“绫濑安全、安心邮件”将向市民登记的电子邮箱地址，以多种语言，发送市内的灾害信息及避难指示等。

“绫濑安全、安心邮件”登记方法
・读取右侧的二维码，向登记用电子邮箱地址发送空白邮件。请在发生灾害之前进行登记。

・对应语言　英语、越南语、葡萄牙语、西班牙语、中文、韩语、通俗易懂日语等

◆可通过 NHK 的新闻网站“NHK WORLD-JAPAN”，以多种语言确认最新的灾害信息。

・对应语言　英语、越南语、葡萄牙语、西班牙语、中文、韩语、泰语、印度尼西亚语等

5　防災

5-1 災害に備えよう

日本は**地震**がとても多い国です。
また、８月～１０月ころには**台風**がきます。
台風は強い風と大雨をもたらします。

日ごろから、家の近くの避難所や家族との連絡方法を確認しておきましょう。また、水や食べ物を準備しておきましょう。

5-2 災害の情報や避難

・災害発生の危険性が高まると、警報や避難指示が国や市から出ます。
・避難指示や避難所の開設などは市のホームページや「あやせ安全・安心メール」などで知らせます。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

◆綾瀬市のメール配信サービス「あやせ安全・安心メール」は市内の災害情報や避難指示などを、市民が登録したメールアドレスに多言語で配信します。
「あやせ安全・安心メール」の登録方法
・右のＱＲコードから登録用アドレスに空メールを送信します。災害が起きる前に登録しましょう。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、やさしい日本語など

◆ＮＨＫのニュースサイト『NHK WORLD-JAPAN』では最新の災害情報を多言語で確認することができます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、タイ語、インドネシア語など

5 防灾

5-3 发生地震之时

发生地震之时，首先请沉着冷静地采取行动。

①发生晃动之时

・躲到桌子下方等处保护身体安全。



②晃动停止之后

・熄灭燃气炉。

・打开门窗，确保逃生通道。

③因房屋倒塌等，而无法在自己家中生活之时，暂时在“临时避难所”等度过避难生活。

・避难所为市内的中小学的体育馆等。

・**请前往自家附近的避难所进行避难。**

・离开自家进行避难之时，为了防止发生火灾等，请关闭燃气总阀，拉下电气断路器。

④危险消失之后，返回自己家中。

一次避难所（中小学的体育馆等）

名称	所在地	名称	所在地
绫濑小学	深谷中 5-1-1	早园小学	小园 420
绫濑初中	深谷南 2-3-1	城山初中	早川 2230
绫北初中	深谷上 4-4-1	绫西小学	绫西 1-2-1
北台小学	大上 9-14-1	春日台初中	吉冈 393-1
北台初中	蓼川 1-2-1	落合小学	落合北 3-10-1
天台小学	寺尾台 1-3-1	绫南小学	上土棚中 1-12-19
寺尾小学	寺尾南 1-3-1	土棚小学	上土棚南 6-1-1
绫北小学	寺尾本町 3-10-1		

・一次避难所将在发生地震等灾害后开设。

・避难是指，从存在灾害危险的场所，逃避到安全的场所。不仅是避难所，平日还请确认好自家的 2 层及亲戚、熟人的家等，能够保护自身安全的场所。



5　防災

5-3 地震が起きたら

地震が起きたら、まずは落ち着いて行動しましょう。



①ゆれているとき
・テーブルの下などに入って身を守ります。
②ゆれが止まったら
・コンロの火を消す。
・扉や窓を開けて、逃げる道をつくります。
③家の倒壊などで、自宅で生活できなくなったら、一時的に「一次避難所」などで避難生活を送ります。
・避難所は市内の小中学校の体育館などです。
・**自宅近くの避難所に避難してください。**
・自宅から避難するときは、火事などを防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とします。
④危険がなくなったら、自宅に戻ります。

一次避難所（小中学校体育館など）

名称	所在地	名称	所在地
綾瀬小学校	深谷中 5-1-1	早園小学校	小園 420
綾瀬中学校	深谷南 2-3-1	城山中学校	早川 2230
綾北中学校	深谷上 4-4-1	綾西小学校	綾西 1-2-1
北の台小学校	大上 9-14-1	春日台中学校	吉岡 393-1
北の台中学校	蓼川 1-2-1	落合小学校	落合北 3-10-1
天台小学校	寺尾台 1-3-1	綾南小学校	上土棚中 1-12-19
寺尾小学校	寺尾南 1-3-1	土棚小学校	上土棚南 6-1-1
綾北小学校	寺尾本町 3-10-1		

・一次避難所は地震などの災害の発生後に開設されます。
・避難とは、災害の危険がある所から安全な場所へ逃げることです。避難所だけでなく、自宅の２階や、親族・知人の家など、自分の身を守ることができる場所を日ごろから確認しておきましょう。



5 防灾

5-4 发生台风和大雨之时

①请通过电视等时常确认最新的气象信息。
・请勿靠近涨水的河流及悬崖。
・雨风猛烈之时，请勿外出，停留在家中等安全的建筑物内。
②市发出“避难指示”等时，以及家里房屋出现危险之时，请充分注意，前往“风灾水灾时避难所”等。
・风灾水灾时避难所为市内的自治会馆等。
・**请前往自家附近的避难所进行避难。**
・离开自家进行避难之时，为了防止发生火灾等，请关闭燃气总阀，拉下电气断路器。
③危险消失之后，返回自己家中。



风灾水灾时避难所（自治会馆等）

名称	所在地	名称	所在地
落合自治会馆	落合南 6-1-46	吉冈自治会馆	吉冈 2316-10
中村自治会馆	深谷中 5-23-35	绫西自治会馆	绫西 2-11-14
蓼川自治会馆	蓼川 2-11-33	上土棚自治会馆	上土棚北 4-7-47
大上自治会馆	大上 5-9-41	高龄者福祉会馆	深谷中 1-3-1
寺尾南自治会馆	寺尾南 2-3-16	寺尾儿童馆	寺尾北 2-2-1
寺尾绫北自治会馆	寺尾本町 2-7-3	南部交流会馆	上土棚南 1-5-10
寺尾天台自治会馆	寺尾台 1-12-15	城山初中武道场	早川 2230
小园自治会馆	小园 398-1		

・风灾水灾时避难所为事前避难，将在发生灾害之前开设。
・避难是指，从存在灾害危险的场所，逃避到安全的场所。不仅是避难所，平日还请确认好自家的 2 层及亲戚、熟人的家等，能够保护自身安全的场所

5　防災

5-4 台風や大雨がきたら

①テレビなどで常に新しい気象情報を確認してください。
・水の多くなった川やがけには近づかないようにしましょう。
・雨や風が強いときには、外に出ないで、家などの安全な建物にいましょう。
②市から「避難指示」などが出たときや、家が危険なときは、十分注意して「風水害時避難所」などに行きましょう。
・風水害時避難所は市内の自治会館などです。
・**自宅近くの避難所に避難してください。**
・自宅から避難するときは、火事などを防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とします。
③危険がなくなったら、自宅に戻ります。



風水害時避難所（自治会館など）

名称	所在地	名称	所在地
落合自治会館	落合南 6-1-46	吉岡自治会館	吉岡 2316-10
中村自治会館	深谷中 5-23-35	綾西自治会館	綾西 2-11-14
蓼川自治会館	蓼川 2-11-33	上土棚自治会館	上土棚北 4-7-47
大上自治会館	大上 5-9-41	高齢者福祉会館	深谷中 1-3-1
寺尾南自治会館	寺尾南 2-3-16	寺尾児童館	寺尾北 2-2-1
寺尾綾北自治会館	寺尾本町 2-7-3	南部ふれあい会館	上土棚南 1-5-10
寺尾天台自治会館	寺尾台 1-12-15	城山中学校武道場	早川 2230
小園自治会館	小園 398-1		

・風水害時避難所は事前避難のため、災害発生前に開設されます。
・避難とは、災害の危険がある所から安全な場所へ逃げることです。避難所だけでなく、自宅の２階や、親族・知人の家など、自分の身を守ることができる場所を日ごろから確認しておきましょう。

学习日语

6 学习日语

6-1 关于日语学习的咨询

◆通过公益财团法人神奈川国际交流财团运营的网站“在神奈川学日语”，可搜寻县内的日语学习班。
还介绍有助于学习日语的网站等。

・翻译语言　英语、越南语、葡萄牙语、中文、西班牙语、韩语

◆在神奈川县的“多语言支援中心神奈川”，可通过电话就日语学习进行咨询等。

・电话号码 **045-316-2770**

・对应语言　英语、越南语、葡萄牙语、西班牙语、中文、他加禄语、韩语、泰语、印度尼西亚语等

・对应时间　工作日 9 时～12 时、13 时～17 时 15 分（节假日除外）

市役所的多种语言信息

7 市役所的多种语言信息

7-1 多种语言信息杂志“今日绫濑”

为了向外籍市民传递市役所发出的通知及生活信息，每年发行 3 次。
也可在网上进行阅览。

・翻译语言　英语、越南语、葡萄牙语、老挝语、中文、西班牙语、他加禄语、韩语、泰语

7-2 多种语言版“绫濑公共信息”

绫濑市每月发行 2 期“绫濑公共信息”，可通过电脑、智能手机及平板电脑等进行阅览。

・翻译语言　英语、越南语、葡萄牙语、老挝语、中文、西班牙语、高棉语、他加禄语（菲律宾语）、韩语、泰语、僧伽罗语、泰米尔语

6　日本語学習

6-1 日本語の学習の相談

◆公益財団法人かながわ国際交流財団が運営するサイト「かながわでにほんご」では、県内にある日本語教室を探すことができます。
日本語の勉強に役立つウェブサイトなども紹介しています。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、スペイン語、韓国語

◆神奈川県の「多言語支援センターかながわ」では、電話で日本語の学習の相談などができます。

・電話番号　**０４５-３１６-２７７０**

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、韓国語、タイ語、インドネシア語など

・対応時間　平日 9 時～12 時、13 時～17 時 15 分（祝日除く）

7　市役所の多言語情報

7-1 多言語情報誌「あやせトゥデイ」

外国人市民に市役所からのお知らせや暮らしの情報を伝えるため、年３回発行しています。
インターネットでも見ることができます。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語

7-2 多言語版「広報あやせ」

市が毎月２回発行している「広報あやせ」をパソコン、スマートフォン、タブレットなどで閲覧できます。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、クメール語、タガログ語（フィリピン語）、韓国語、タイ語、シンハラ語、タミル語

MEMO

MEMO



绫濑欢迎您
为了外籍居民的生活指南



发　行　日　2023 年 3 月
发　　行　绫濑市市民活动推进课
邮编 252-1192 神奈川县绫濑市早川
550 番地
电话　0467-70-5657（日语）
0467-70-5682（外语）



あやせウェルカムパック
外国人市民のための生活ガイド

発　行　日　2023 年 3 月
発　　行　綾瀬市市民活動推進課
〒252－1192 神奈川県綾瀬市早川 550 番地
電話　0467－70－5657（日本語）
0467－70－5682（外国語）

≪防止地震火灾的 15 个要点≫

为防止地震火灾，除了防止火灾发生的对策，如防止家具等倾倒、推进普及配备安全装置的火源器具之外，还需推动实现火灾的早期觉察和初期扑灭的对策，如安装住宅用火灾警报器、住宅用灭火器、气雾式简易灭火具等，此外，参与地区防灾训练和自主防灾组织等，推动以地区为单位的防火对策也非常重要。在推进这些地震火灾对策时，请参考以下“防止地震火灾的 15 个要点”。

〇事前对策
1.确保住宅具备抗震性能。
2.对家具等采取防倾倒措施（固定）。
3.安装感震断路器。
4.炉具等取暖设备周围要保持整洁，不要放置可燃物。
5.安装住宅用灭火器等，并确认使用方法。
6.安装住宅用火灾警报器（最好选用联动型住宅火灾报警器等具有附加功能的设备）
7.将地震发生后应立即的行动（第 8～10 条）事先张贴在玄关等处，确保避难时能确认。

〇地震发生后的立即行动
8.停电期间要关闭电器开关，并将电源插头从插座上拔下。
9.确认石油炉或风扇加热器是否有漏油情况。
10. 避难时一定要关闭电闸。

〇地震过后的一段时间（电力或燃气恢复、避难返回后）
11.重新使用燃气设备、电器及石油器具时，要确认设备无损坏，周围无可燃物。
12.电力恢复通电后，要注意观察电器是否有异常（如冒烟、异味）。

〇其他平时应做好的对策
13.掌握自己所在地区因地震火灾可能造成的影响。
14.参加消防团或自主防灾组织等。
15. 积极参加地区防灾训练，力争熟悉灾害发生时的应对要领。

≪地震火災を防ぐ１５のポイント≫

地震火災を防ぐためには、家具等の転倒防止や安全装置等を備えた火気器具の普及等を推進するなどの出火防止対策に加え、住宅用火災警報器、住宅用消火器、エアゾール式簡易消火具などの設置といった火災の早期覚知・初期消火対策、さらには地域の防災訓練や自主防災組織への参加など、地域ぐるみの防火対策を推進することが重要です。これらの地震火災対策を推進するに当たっては、次の「地震火災を防ぐ 15 のポイント」を参考にしてください。

〇事前の対策
1. 住まいの耐震性を確保する
2. 家具等の転防止対策（固定）を行う
3. 感震ブレーカーを設置する
4. ストーブ等の暖房機器の周辺は整理整頓し、可燃物を近くに置かない
5. 住宅用消火器等を設置し、使用方法について確認する
6. 住宅用火災警報器（連動型住宅用火災警報器などの付加的な機能を併せ持つ機器）を設置する
7. 地震直後の行動（8～10）について平時から玄関等に表示し、避難時に確認できるようにする

〇地震直後の行動
8. 停電中は電化製品のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く
9. 石油ストーブやファンヒーターからの油漏れの有無を確認する
10. 避難するときはブレーカーを落とす

〇地震からしばらくして（電気やガスの復旧、避難からもどったら）
11. ガス機器、電化製品及び石油器具の使用を再開するときは、機器に破損がないこと、近くに燃えやすいものがないことを確認する
12. 再通電後は、しばらく電化製品に異常（煙、におい）がないか注意を払う

〇その他日頃からの対策
13. 自分の地域での地震火災による影響を把握する
14. 消防団や自主防災組織等へ参加する
15. 地域の防災訓練へ参加するなどし、発災時の対応要領の習熟を図る