

# 佐贺在住外国人生活指南

\* 生活咨询：住在佐贺，生活上遇到困惑或其他问题，都可咨询本协会。

咨询时间	可对应语种	咨询地点
周一～周六 (9:00～20:00)	日语 英语	佐贺县国际交流中心 佐贺市白山 2-1-12 佐贺商工大楼 1楼
周日、法定节假日 (9:00～16:00)	中文 韩语	TEL: 0952-22-7830 (咨询专用热线) E-mail: info@spira.or.jp

\* 免费法律咨询：需提前预约。情况紧急时，我们会采取相应措施。



- 想去医院，但又担心自己的日语水平不行。
  - 想了解一对一日语学习班及其他日语教室信息。
  - 想知道本协会的各种活动信息。
  - 想参加各种国际交流活动并促进国际文化交流。
- 更多信息  
 可通过本协会官网确认相关信息。  
 也可通过邮件或电话联系本协会。  
 除上述内容外，本协会还接受其他有关外国居民生活等相关问题咨询。  
 URL: <https://www.spira.or.jp/zh/>

## 节假日·夜间医院

· 节假日、夜间遇到突发疾病或受伤时，请到以下的医疗机构就诊。  
 在 <http://www.qq.pref.saga.jp/> 可用英文搜索佐贺县内的医院信息。  
 · 去医院时，请携带保险卡以及在别家医院开的药（如果有的话）。  
 · 时间可能有变动。去之前，请提前向医院确认。  
 ※ 年初年末是指：12月31日～1月3日。

区域	医疗机构	电话号码	接受挂号时间
佐贺市	【儿科】 佐贺市节假日夜间 儿童诊疗所	0952-36-9174	周一～周五 / 20:00～22:00 周六 / 17:00～22:00 周日·节假日·年初年末 / 9:00～22:00
	【齿科】 佐贺市节假日 齿科诊疗所	0952-36-9164	周日·节假日·年初年末· 8月15日 / 9:30～15:30
鸟栖市	【内科·儿科·外科】 鸟栖市节假日急救 医疗中心	0942-83-0119	周日·节假日·年初年末 / 9:00～18:30
唐津市	【内科·外科】 唐津急救医疗中心	0955-75-5199	【内科·外科】 周日·节假日·年初年末· 换休日 / 9:00～21:00
伊万里市	【内科·儿科·外科】 伊万里节假日夜间 急患医疗中心	0955-23-9910	【儿科】 周一～周五 / 20:00～22:00 【儿科·内科·外科】 周日·节假日·年初年末 / 9:00～17:00

## 紧急联系窗口



「じこです。きてください」  
 Jiko desu. Kitekudasai.  
 这里发生了事故，请快派人来。  
 「たすけてください」  
 Tasukete kudasai.  
 救命！

☎ 110 (警察)

「きゅうびょうです / けがです。きてください」  
 Kyuubyou desu / Kega desu. Kitekudasai.  
 这里有人得了急病/这里有人受伤。请快派人来。  
 「かじです。きてください」  
 Kaji desu. Kitekudasai.  
 这里发生了火灾，请快派消防车来。

☎ 119 (急救·消防)

日本的救护车不收费。  
 但仅限自己无法去医院或紧急情况下使用。

区域	医疗机构	电话号码	接受挂号时间
武雄市	【急救科 儿科】 武雄地区节假日 急患医疗中心	0954-22-5599	【儿科】 每天 / 19:00～21:00 【儿科·急救科】 周日·节假日·年初年末 / 9:00～17:00
鹿岛市	【儿科】 鹿岛节假日儿童诊所	0954-63-1838	【儿科】 周日·节假日·正月 (1/1～1/3) 9:00～17:00
	【儿科】 鹿岛非正常时间外 儿童诊所		【儿科】 周三 / 19:00～21:00 (1/1～1/3 除外)

· NPO 法人 AMDA 国际医疗信息中心  
 此中心使用多国语言，为您介绍可以使用您的母语进行交流的医疗机构  
 及提供医疗福利制度方面的信息。  
<http://amda-imic.com/>

语言	频率	时间
英语·中文·泰语· 韩语·西班牙语	每天	9:00～20:00
葡萄牙语	周一·周三·周五	9:00～17:00
塔加洛语	周三	13:00～17:00
越南语	周四	13:00～17:00

最寄りの避難所  
 最近的避难所

ご連絡してください。  
 请联系

連れて行ってください。  
 请带我去



この料理には、この材料が入っていますか？  
 这道菜，有没有使用以下原材料？

大豆	乳製品	エビ・カニ	甲壳类 (蟹、虾、贝类)	豚肉	猪肉
小麦	鶏肉	ピーナッツ	花生	卵	鸡蛋
蕎麦	牛肉	魚類	鱼类	はちみつ	蜂蜜

## 被盗·遗失物品

- 银行 / 储蓄卡  
 佐贺银行 ☎ 0120-789-525  
 邮政银行 ☎ 0120-794-889
- 护照  
 请联系自己国家的大使馆、领事馆。

中华人民共和国驻福冈总领事馆 〒810-0065 福冈市中央区地行浜 1 丁目 3-3 ☎ 092-713-1121
驻福冈大韩民国总领事馆 〒810-0065 福冈市中央区地行浜 1 丁目 1-3 ☎ 092-771-0461、0462
驻福冈越南社会主义共和国总领事馆 〒810-0801 福冈市博多区中洲 5-3-8 アクア (akua) 博多 4 楼 ☎ 092-263-7668
驻大阪·神户菲律宾共和国总领事馆 〒540-6124 大阪市中央区城见 2-1-61 Twin21 MID タワー (tawa-) 24 楼 ☎ 06-6910-7881

- 在留卡 请联系自己所在区域的入国管理窗口。  
 〒840-0801 佐贺市駅(站)前中央 3 丁目 3-2 0 佐贺第 2 合同庁舎 6 楼 ☎ 0952-36-6262
- 驾照 请联系所在区域的有关窗口，申请重新办理驾照。  
 佐贺县警察本部驾照中心  
 〒849-0901 佐贺市久保町大字川久保 2121-26 ☎ 0952-98-2220
- 钱包 / 自行车 请向就近的警察署或交番 (kouban 警察岗亭) 咨询。

请尽量用日语填写。

姓名  
 住所  
 電話番号  
 電話番号  
 生年月日  
 出生年月日  
 性別  
 血液型  
 国籍  
 血型  
 話せる言語  
 可使用的语言  
 大使館の電話番号  
 大使館電話番号  
 緊急連絡先 (日本)  
 緊急联系人 (日本)  
 にかかっている病気  
 现患疾病:  
 の飲んでいる薬  
 常用药:  
 宗教  
 宗教  
 アレルギー、食べられないもの  
 过敏, 不能吃的食物

## 避难信息的种类

避難準備情報 避难准备信息	由于大雨或台风等，接下来有可能会发生灾害，请密切关注天气预报等信息。进行自主避难。
避難勧告 避难劝告	有可能发生灾害，请开始避难。
避難指示 避难指令	由于灾害并即将面临危险，请现在马上避难。

灾害留言板 (专线) (web171)  
 发生灾害时，电话很难接通。此时，可以使用这个留言板。

NTT 东日本 NTT 西日本 官网  
 灾害留言板 (web171) 管理器  
 智能手机 登录 浏览  
 智能手机 手机专用浏览网页  
 受灾地区 避难所  
 上网客户端等 避难所以外的地方  
 智能手机 登录 浏览  
 智能手机 手机专用浏览网页  
 受灾地区以外的地方 (包括海外)

- 可留言字数 / 件数 100 字 × 20 件
- 从海外也可使用。
- 留言最多可保存 6 个月。

发生灾害时，提供相关信息的电台。  
 ~ 请使用收音机收集准确的信息 ~

	AM	FM
NBC radio 佐贺	伊万里 1116	FM 佐贺 佐贺 77.9
	佐贺·唐津·有田 1458	FM 佐贺 鸟栖 79.7
		伊万里 79.9
NHK 佐贺	伊万里 531	NHK FM 佐贺 佐贺 81.6
	佐贺 963	FM 唐津 肥前有田 88.9
	唐津 1584	FM 唐津 唐津 86.8
		えびす (惠比寿) FM 佐贺 89.6

# 台风·水灾

## 台风来袭前要做的事情

- 请将放在院子、阳台的东西收进家中或进行固定。
- 请准备好手电筒和收音机，以防停电时使用。



- 请在窗户玻璃上贴上胶带增加强度。请关上防雨窗户或卷帘门及窗帘。



- 请准备好避难所需用品及粮食。



- 请注意关注电视或收音机播放的气象信息。



## 台风来袭了

- 避免外出。



- 请勿靠近海边（可能出现高潮危险）以及容易发生浸水灾害的河流、田间水路和容易发生滑坡的（悬崖）等危险场所。



- 关注天气预报，一出现避难劝告，立即避难。



- 避难时请步行。有浸水的地方，请拿棒状物确认前方有否洞口或壕沟。



# 地震

## 在建筑物内时

钻进桌子底下，等待摇晃停止。



### 【在家时】



关闭火源 打开门窗（确保出口）

### 【在商店或电影院时】



保护头部 不可乘坐电梯 遵循工作人员的指示

### 【在电梯内】

· 请按下紧急按钮及所有楼层按钮。在电梯停下的楼层走出电梯。

## 准确信息

请根据准确信息，冷静对应。



## 在建筑物外时

请用包等物品护住头部。



请勿靠近围墙、狭窄路段等危险地方。



正在海岸、河边、山崖时，请尽量往远处逃离。



### 【在车内时】

- 请慢慢靠左停车。
- 离开车辆时请不要拔出钥匙，离开时请携带好车检证及贵重物品。



### 【在公交、电车内时】

- 请遵循工作人员指示行动。



## 发生海啸时 ...

① 大地震后，有时会发生海啸。

② 绝对不可靠近海岸或河边。

③ 尽量远离海岸，并尽量逃到高处。海啸有时会多次发生。

## 发生火灾时 ...

① 尽早告知

告知邻居，附近的人并拨打119



② 尽早灭火

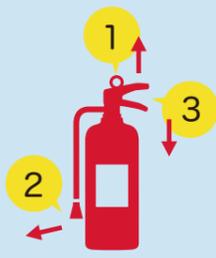
趁火势还小时尽早使用灭火器或水进行灭火。

③ 尽早逃离

火苗燃烧到屋顶时，必须马上逃离。为避免吸入烟雾，逃离现场时，请用手帕或湿毛巾捂住嘴巴蹲下前行。



## 灭火器的使用方法



① 拔掉安全阀门

② 请将管口对准火源

③ 用力按住灭火手柄

## 避难所

1. 因灾害，住房损坏无法回家时，可暂时逗留维持生活的地方。
2. 免费且任何人都可进入。
3. 在避难所，会发放水、食物、毛毯等物品。

避难所的种类	说明	我的避难所
しんすいじきんきゅうひなんしせつ 浸水時緊急避難施設 浸水时紧急避难设施	发生海啸或洪水时，紧急设置的零时避难所。	设施名称 地址
していきんきゅうひなんばしよ 指定緊急避難場所 指定紧急避难所	从灾害危险中紧急避难，保证人生安全的场所。	设施名称 地址
していひなんじよ 指定避難所 指定避难所	发生灾害时或有可能发生灾害时，受灾人在一定时间内可以逗留的场所。经常和指定紧急避难所相同。	设施名称 地址

## 在避难所 ...

1. 灾害时的避难所大多设置在小学、中学或公民馆等设施内。
2. 在避难所，可得知有关灾害的信息。
3. 在避难所有很多人在一起，且有很多规定。大家一起协力生活。

比如 ...

- 在避难所内须脱鞋
- 洗手间的用法及丢垃圾的规定
- 发放食物的时间和数量
- 不大声说话

根据自己的生活习惯及信仰宗教的不同，或许会有所困惑。遇到不明白的地方，积极询问身边的人，以求帮助。

请确认自己所在区域的避难所。

详情可向所在区域市、町等相关窗口咨询。

さがし しょうぼうぼうさいか 佐賀市 消防防災課 佐贺市 消防防灾课 ☎ 0952-40-7013	おぎし ぼうさいたいさくか 小城市 防災対策課 小城市 防灾对策课 ☎ 0952-37-6119	げんがいちようそうむか 玄海町 総務課 玄海町 总务课 ☎ 0955-52-2111
かつし ききかんりぼうさいか 唐津市 危機管理防災課 唐津市 危机管理防灾课 ☎ 0955-72-9260	うれしのし しょうむか 嬉野市 総務課 嬉野市 总务课 ☎ 0954-66-9111	ありたちよう しょうむか 有田町 総務課 有田町 总务课 ☎ 0955-46-2111
とすし しょうむか 鳥栖市 総務課 鸟栖市 总务课 ☎ 0942-85-3506	かんざしきぼうさいききかんりか 神崎市 防災危機管理課 神崎市 防灾危机管理课 ☎ 0952-37-0104	おおまちちよう しょうむか 大町町 総務課 大町町 总务课 ☎ 0952-82-3111
たくし ぼうさいあんぜんか 多久市 防災安全課 多久市 防灾安全课 ☎ 0952-75-2181	よしのがりちよう しょうむか 吉野ヶ里町 総務課 吉野里町 总务课 ☎ 0952-37-0330	こほくまち しょうむか 江北町 総務課 江北町 总务课 ☎ 0952-86-2111
いまりし ぼうさいききかんりか 伊万里市 防災危機管理課 伊万里市 防灾危机管理课 ☎ 0955-23-2130	きやまちよう しょうむかか 基山町 総務企画課 基山町 总务企画课 ☎ 0942-92-7915	しろいしちよう しょうむか 白石町 総務課 白石町 总务课 ☎ 0952-84-7111
たけおし ぼうさいききかんりか 武雄市 防災危機管理課 武雄市 防灾危机管理课 ☎ 0954-23-9223	かみみねちよう しょうむか 上峰町 総務課 上峰町 总务课 ☎ 0952-52-2181	たらちよう しょうむか 太良町 総務課 太良町 总务课 ☎ 0954-67-0129
かしまし しょうむか 鹿島市 総務課 鹿岛市 总务课 ☎ 0954-63-2112	ちよう しょうむか みやき町 総務課 みやき(miyaki)町总务课 ☎ 0942-89-1651	

# 实用日文

わたしのなまえは〇〇です。 Watashi no namae wa 〇〇 desu.	My name is 〇〇. 我的名字是〇〇
でんわばんごうは〇〇です。 Denwa bangou wa 〇〇 desu.	My phone number is 〇〇. 我的电话号码是〇〇。
ばしょは〇〇です。 Basho wa 〇〇 desu.	I am at 〇〇./I am in 〇〇. 我的所在地点是〇〇。
〇〇はなんですか？ 〇〇 wa nan desuka?	What is 〇〇? 〇〇是什么？
〇〇はいつですか？ 〇〇 wa itsu desuka?	When is 〇〇? 〇〇是什么时候？
いくらですか？ Ikura desuka?	How much is it? 多少钱？
〇〇がほしいです。 〇〇 ga hoshii desu.	I want to get 〇〇. 我想要〇〇。
どうしたらいいですか？ Dou shitara iidesuka?	What should I do? 怎么办比较好？
〇〇があります。/〇〇がありません。 〇〇 ga arimasu./〇〇 ga arimasen.	I have 〇〇./I don't have 〇〇. 有〇〇。没有〇〇。

場所 Basho	Places 地点	场所	体 Karada	Bodyparts 身体部位	家人 Hito	Family members	人物
市役所 shiyakusho	city hall	市役所	頭 atama	head	父 chichi	father	爸爸
保健所 hokenjo	public health center	保健所	おなか onaka	stomach	母 haha	mother	妈妈
病院 byouin	hospital	医院	手 te	hand	夫 otto	husband	丈夫
入国管理局 nyuukoku kanri kyoku	immigration office	入国管理局	足 ashi	leg	妻 tsuma	wife	妻子
駅 eki	station	站	ここ koko	here(to point)	子ども kodomo	child	孩子
スーパー suupaa	supermarket	超市	人 hito		女 onna	woman	女性
トイレ toire	wash room	洗手间	男 otoko		男 otoko	man	男性
避難所 hinanjo	refuge/evacuation site	避难所					

## 紧急情况时，需携带的物品清单

请参考以下清单常备3天所需数量

## 提前做好准备非常重要！

<h3>水 / 食物</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 压缩饼干、罐头等无需加热即可食用的食物</li> <li>· 巧克力、饼干等热量较高的食物</li> <li>· 饮用水1人每天3L</li> </ul>	<h3>急救物品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 急救套装</li> <li>· 常备药</li> </ul>	<h3>收音机 / 手电筒</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 能够接收FM·AM电台的收音机</li> <li>· 手电筒（最好人手一个）</li> <li>· 电池</li> </ul>
<h3>衣物 / 生活用品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 内衣、上衣、袜子、毛巾、鞋子、文具、雨具、卷纸、手套、洗脸用品、一次性暖宝宝、火柴、打火机、蜡烛、安全帽、帽子等。</li> </ul>	<h3>现金 / 印章 / 存折</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 现金（包括零钱）、印章、存折、储蓄卡</li> </ul>	<h3>护照 / 在留卡</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 护照、在留卡等</li> </ul>
<h3>手机</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 手机及充电器</li> </ul>	<h3>其他</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 宝宝用的奶粉、奶瓶、尿不湿、母子记录本等</li> <li>· 老年人用的尿不湿、护理用品、常用药等</li> <li>· 女性用品</li> <li>· 塑料袋、塑料布、铝制薄膜、报纸、胶带等</li> </ul>	