（公財）佐賀県国際交流協会

（公益財団法人）佐贺县国际交流协会

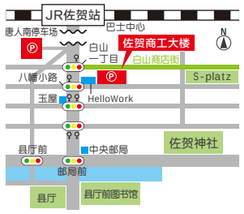
中国語

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
工作日 （周一～周五） 9:00～17:00 周六、周日及法定节假日休息	日语 英语 中文 韩语	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 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理解。

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/

紧急联系窗口

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。

请尽量用日语填写。

名前
姓名

住所
住址

電話番号
电话号码

生年月日
出生年月日

性別
性别

血液型
血型

国籍
国籍

話せる言語
可使用的语言

大使館の電話番号
大使馆电话号码

緊急連絡先（日本）
紧急联系人（日本）

かかっている病気
现患疾病：

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

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	0952-24-1400	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	0952-24-1426	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
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/

东京中心 ☎03-5285-8088	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

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 3－20 佐贺第 2 合同厅舍 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 佐贺市久保泉町大字川久保 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。

避难信息的种类

警戒等级	避难信息	应该采取的避难行动
5	紧急安全措施 緊急安全確保	“警戒等级 5”表示已处生命危险状况，已无法安全地进行避难。请优先采取确保自身生命安全的行动。
＜请务必在警戒等级达到 4 之前进行避难。＞		
4	避难指示 避難指示	请全体人员转移到安全的场所进行避难。（避难所或洪水、泥石流不易流入的高处等）
3	老年人等进行避难 高齢者等避難	请做好避难准备。避难时所需时间较长的人，请现阶段就转移到安全的场所进行避难。
1・2	请注意暴雨、洪水、暴潮等气象信息 大雨、洪水、高潮などの注意報	搜集信息，提前做好应对灾害发生时的准备。

“避难指示”等灾害常用词语，在灾害发生时会经常出现在电视或网络上。
请大家务必记住这些灾害时常用的日语。
如果不知道该怎么做时，请向就近的日本人求助。

“请帮助我”＝ たすけてください 「Tasuketekudasai.」

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		鸟栖	79.7
NHK 佐贺	伊万里	531		伊万里	79.9
	佐贺	963	NHK FM 佐贺	佐贺	81.6
	唐津	1584		肥前有田	88.9
			FM 唐津	唐津	86.8
			えびす（恵比寿）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 】

【 在商店或电影院时 】
确认好避难口，冷静转移。

【 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下钥匙，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。

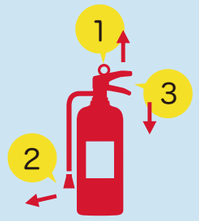
③尽量远离海岸，并尽量逃到高处。海啸有时会多次发生。

发生火灾时 ...

①尽早告知
知告邻居，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

实用日文

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

～は どこ ですか？ ～wa doko desuka? Where is ～? ○○在哪?

～が 痛いです。 ～ga itai desu. My ～ hurts. ○○痛。

場所	Basho	Places 地点
市役所	shiyakusho	city hall 市役所
保健所	hokenjo	public health center 保健所
病院	byouin	hospital 医院
入国管理局	nyuukoku kanri kyoku	immigration office 入国管理局
駅	eki	station 站
スーパー	suupaa	supermarket 超市
トイレ	toire	wash room 洗手间
避難所	hinanjo	refuge/evacuation site 避难所

体	Karada	Bodyparts 身体部位
頭	atama	head 头
おなか	onaka	stomach 肚子
手	te	hand 手
足	ashi	leg 脚
ここ	koko	here(to point) 这里

人	Hito	Family members 人物
父	chichi	father 爸爸
母	haha	mother 妈妈
夫	otto	husband 丈夫
妻	tsuma	wife 妻子
子ども	kodomo	child 孩子
女	onna	woman 女性
男	otoko	man 男性

避難所

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
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
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
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。

佐賀市 危機管理防災課 Saga kikikanri-bousai-ka ☎ 0952-40-7013	小城市 防災対策課 Ogi bousai-taisaku-ka ☎ 0952-37-6119	玄海町 防災安全課 Genkai bousai-anzen-ka ☎ 0955-52-2115
唐津市 危機管理防災課 Karatsu kikikanri-bousai-ka ☎ 0955-72-9260	嬉野市 総務課 Ureshino soumu-ka ☎ 0954-66-9111	有田町 総務課 Arita soumu-ka ☎ 0955-46-2111
鳥栖市 総務課 Tosu soumu-ka ☎ 0942-85-3506	神埼市 防災危機管理課 Kanzaki bousai-kikikanri-ka ☎ 0952-52-1111	大町町 総務課 Omachi soumu-ka ☎ 0952-82-3111
多久市 防災安全課 Taku bousai-anzen-ka ☎ 0952-75-2181	吉野ヶ里町 総務課 Yoshinogari soumu-ka ☎ 0952-37-0330	江北町 総務政策課 Kouhoku soumu-seisaku-ka ☎ 0952-86-2111
伊万里市 防災危機管理課 Imari bousai-kikikanri-ka ☎ 0955-23-2130	基山町 総務課 Kiyama soumu-ka ☎ 0942-92-7915	白石町 総務課 Shiroishi soumu-ka ☎ 0952-84-7111
武雄市 防災・減災課 Takeo bousai-gensai-ka ☎ 0954-23-9223	上峰町 総務課 Kamimine soumu-ka ☎ 0952-52-2181	太良町 総務課 Tara soumu-ka ☎ 0954-67-0129
鹿島市 総務課 Kashima soumu-ka ☎ 0954-63-2112	みやき町 総務課 Miyaki soumu-ka ☎ 0942-89-1651	

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！

水 / 食物

· 压缩饼干、罐头等无需加热即可食用的食物
· 巧克力、饼干等热量较高的食物
· 饮用水 1 人每天 3L

急救物品

・急救套装
・常备药

收音机 / 手电筒

・能够接收 FM·AM 电台的收音机
・手电筒（最好人手一个）
・电池

衣物 / 生活用品

・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。

现金 / 印章 / 存折

・现金（包括零钱）、印章、存折、储蓄卡

护照 / 在留卡

・护照、在留卡等

手机

・手机及充电器

其他

・宝宝用的奶粉、奶瓶、尿不湿、母子记录本等
・老年人用的尿不湿、护理用品、常用药等
・女性用品
・塑料袋、塑料布、铝制薄膜、报纸、胶带等