

LOVE SAIJO

中文

西条

生活

指南

各位外国朋友

第5版

西条

欢迎您



爱媛县形象宣传吉祥物 Mican (蜜柑狗狗)

 西条市

目录

1. 紧急情况·灾害

○火灾・急救 / 事件・事故-----P2

○灾害-----P3

2. 生活

○家庭垃圾的分类处理 / 交通规则-----P9

○求职-----P10

○医疗-----P11

○日语学习 / 国际交流志愿者、活动信息-----P12

○需要翻译时-----P13

3. 需要在市政府办理的手续

○地址变更时-----P13

○住民票等证明书 / 户籍登记/印章注册-----P14

○个人编号卡-----P14

○税金/养老金/健康保险-----P15

○孕产相关-----P15

○育儿-----P16

○小学、初中的入学、转校手续-----P16

○其他-----P16

4. 各种咨询求助窗口-----P17

5. 来访西条市的主要交通-----P21

🔥 紧急情况・灾害

遇到火灾、急救、事故、事件时



请拨打下列电话号码，并告知下列主要事项。



如未携带电话，请求助于附近的人拨打电话。



【火灾、紧急发病、受伤】



电话 **119**

▶电话接通后的对话程序

- 1 说明是发生火灾还是需要急救 “かじ火事です/きゅうきゅう救急です”
- 2 告知具体位置(地标建筑等) 
- 3 告知具体情况(火灾：燃烧物／急救：发病、受伤的情况)
- 4 告知报案人姓名和电话



【事件、事故】



电话 **110**

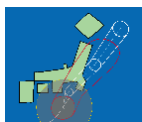
▶电话接通后的对话程序

- 1 情况描述（发生了什么）
- 2 告知具体位置（地标建筑等）
- 3 具体状况描述（被害状况、伤员、犯人的特征等）
- 4 告知报案人的姓名和电话

灾害



【大雨・台风・水灾】



○日常要确认灾害消息和警报。



○西条市在拦河坝放水时警报器会响起，这是市内的开闸放水信号。



○大雨时河川的水量会增加，请不要靠近河川。

ちかづかない



○如确认到消息或警报器响起，请尽快逃离。



【地震】



▶日常准备

○日本地震多发，据预测，西条市近几年也有可能发生较大地震。

○为了保护我们的生命安全，请提前做好地震应对准备。

○请不要把家具放在出入口附近。

○请不要把容易翻倒的物品放在卧室或孩子的房间。

○请把紧急用品袋和手电筒放在方便拿取的地方。



▶发生地震时

○藏到桌子等的下面以保护头部。



○立即关火（炉灶等）。



○打开门，确保逃生出口。

○有时晃动时间会很长，不要立即行动，要等到晃动停止后再逃生。

○晃动停止后，带上应急袋去避难所避难或向安全位置逃生。

【海啸】

○向远离海的方向逃生避难。

○到高地逃生避难。

○不要开车避难。

【紧急用物品袋】

○备好下列物品，准备自己专用的袋子。

○请放在灾害时容易拿取的地方。

食粮	衣物	贵重物品	日用品	安全对策	有小孩子或高龄者的家庭	有宠物的家庭
☐ 饮料水	☐ 内衣	☐ 护照	☐ 手电筒	☐ 常备药	☐ 奶粉	☐ 笼子
☐ 食物	☐ 上衣	☐ 银行存折	☐ 收音机	☐ 雨具	☐ 奶瓶	☐ 宠物食品
	☐ 毛巾	☐ 印章	☐ 预备电池		☐ 断奶食品	☐ 处理粪尿用品
	☐ 盥洗用具	☐ 现金	☐ 手机		☐ 流食	
			☐ 充电器		☐ 纸尿布	

【防灾情报】

▶请及时确认电视、广播以及公民馆的播报。

▶请确认邮件

○西条市政府会向市民发送防灾信息。

○注册方法：①扫右边的二维码，并向此邮箱发送一个空白邮件。

②系统会向您发送注册方法。

网址：

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/info-mail.html>

▶电话

○西条市防灾专用电话

0897-52-1400

0898-68-1400

※发生灾害时可拨打以上号码。



安全安心接收信息

▶防灾应用软件



○在遇到灾害时使用方便，并且可以通过网站确认灾害情况及避难场所

网址：



https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/img/01_bousai_guidebook_Web_JP.pdf?fbclid=IwAR2LnTWh_SrrnCOUKkg_1IHJypfi5iUJJPy1cQN2skWSSFLZEj-zJoaXv2hbM

○可使用多种语言。

○您家附近的避难所是 []

○请您事先调查好去避难所的路线，并试着去一次。

▶西条防灾地图



日语

英语

中文



网址：

https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/bousai_map.html

网址：

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/bousaimap-english.html>

网址：

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/bousaimap-chinese.html>

【警戒级别】

○可根据警戒级别分辨危险程度。当危险级别为 3 以上时，请尽快逃到避难所避难。

▶**警报级别 5**：有生命危险，请保护好自己。

▶**警报级别 4**：(避难指示) 请尽快逃离并避难。

▶**警报级别 3**：对于出行困难，避难需要很长时间的人们（高龄者、残疾人、乳幼儿等）请尽早开始逃生避难。

【避难】



○请到带有以下标识的地点避难。



ひなんばしょ

避難場所: 可临时避难的地方

Temporary Evacuation Shelter



ひなんじょ

避難所: 房屋被灾害破坏, 无家可归的人的避难场所

Evacuation Shelter



▶西条市内的避难所一览表



日语

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/58472.pdf>



英语

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59236.pdf>



中文

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59237.pdf>



越南语

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59238.pdf>

【灾害（暴雨、台风、地震、海啸等）时使用的日语】

ひなん 避難	避难	
よしん 余震	余震	
しんど 震度	地震强度	
とうかい 倒壊	倒塌	
かじ かさい 火事・火災	火灾	
ていでん 停电	停电	
だんすい 断水	停水	
ふつう 不通	水、电、煤气不通，马路不能通行	
きゅうすいじょ 給水所	供水处，可以拿到饮用水的地方	

【手指表】



○在避难所以及临时避难所，不能用日语沟通时，请用手指按以下图表示意。

① 食べられない ものがあります



I cannot eat certain food(s).

有不能吃的东西

有不能吃的東西

Có một số món tôi không thể ăn được.

မစားနိုင်သောအစားအစရှိသည်။

Ada makanan yang tidak bisa dimakan

② 長い間 持っている 病気が あります



I have a chronic illness.

您患有慢性疾病吗

病了很長一段時間了

Tôi có bệnh mãn tính.

အချိန်အကြာကြီးဖြစ်နေတဲ့ရောဂါရှိသည်။(နာတာရှည်ရောဂါ)

Saya memiliki penyakit yang sudah lama diderita

③ 妊娠 しています



I am pregnant.

怀孕中

正懷孕著

Tôi đang mang thai.

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်သည်။

Saya sedang hamil

④ 障害が あります



I have a disability.

残障人士

有身（心）障礙

Tôi bị khuyết tật.

မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်။

Saya memiliki disabilitas

⑤ 体の 調子が 悪いです



I am not well.

身体不适

身體不舒服

Tôi thấy trong người không khỏe.

နေမကောင်းပါ။

Saya merasa tidak enak badan

⑥ お祈りを したいです



I would like to pray.

想做祷告

想祈禱

Tôi muốn cầu nguyện.

ဘုရားရှိခိုး/ဆုတောင်းချင်တယ်။

Saya ingin beribadah

⑦ 授乳を したいです



I would like to breastfeed/bottle feed my baby.

想给孩子喂奶

想餵奶

Tôi muốn cho con bú.

ကလေးနို့တိုက်ကျွေးချင်တယ်။

Saya ingin menyusui

⑧ ペットを 連れてきたいです



I would like to bring my pet(s).

允许带宠物吗

想帶寵物一起來

Tôi muốn dẫn thú cưng của tôi theo.

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးကိုခေါ်ဆောင်ချင်တယ်။

Saya ingin membawa hewan peliharaan

⑨ 短い間 個室を 使いたいです



I would like to use a private room for a short time.

想用一下单间

想短時間使用私人房間

Tôi muốn sử dụng phòng riêng trong chốc lát.

အချိန်တိုအတွက် သီးသန့်ခန်းအသုံးပြုချင်တယ်။

Saya ingin menggunakan kamar pribadi untuk sementara waktu

⑩ Wi-Fi を 使いたいです



I would like to use Wi-Fi.

想使用 Wi-Fi

想用 Wi-Fi

Tôi muốn sử dụng mạng Wi-Fi.

ဝိုင်ဖိုင်အသုံးပြုချင်တယ်။

Saya ingin menggunakan Wi-Fi

⑪ 携帯電話を 充電したいです



I would like to charge my mobile phone.

想给手机充电

想給手機充電

Tôi muốn sạc pin điện thoại di động.

လက်ကိုင်ဖုန်းကိုအားသွင်းချင်တယ်။

Saya ingin mengisi daya ponsel

⑫ 家族に 連絡したいです



I would like to contact my family.

想跟家里人联系

想和家人聯絡

Tôi muốn liên lạc với gia đình.

မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ချင်တယ်။

Saya ingin menghubungi keluarga saya

⑬ 大使館に 連絡したいです



I would like to contact my embassy.

想跟大使馆联系

想和大使館聯絡

Tôi muốn liên lạc với Đại sứ quán.

သံရုံးသို့ဆက်သွယ်ချင်တယ်။

Saya ingin menghubungi kedutaan

⑭ ○○○が 欲しいです



I want ○○○.

需要○○○

想要○○○

Tôi muốn/ cần ○○○.

○○○ကိုလိုချင်တယ်။

Saya butuh ○○○

⑮ すぐに 帰国 したいです



I would like to go back to my country immediately.

想马上回国

想立刻回自己的國家

Tôi muốn về nước ngay lập tức.

ချက်ချင်းနိုင်ငံပြန်ချင်တယ်။

Saya ingin pulang ke negara asal segera



家庭垃圾的分类和处理

- 收集垃圾的日程安排是每个地区不同的。请确认《ごみ収集カレンダー》(收集垃圾日历表)。
- 早晨 8 点为止把垃圾放在指定场所。

○请遵守西条市「家庭ごみの正しい分け方・出し方」，以下是多种语言家庭垃圾分类指南。

URL: <https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/eisei/kateigomibunnbetuguidebook.html>



日语



英语



越南语



中文

- 关于垃圾的分类办法，还可以在西条市政府网页下载免费应用。
- 有日语、英语和越南语版。

URL: <https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/eisei/gomi1.html>



垃圾分类应用

- 垃圾袋和大型垃圾处理券可以在市内的超市或便利店购买。请通过以下网址确认详细信息。

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/eisei/toriatukai.html>

- 在日本，把别人扔到垃圾场的垃圾捡走是犯罪的。
- 情况严重的话，会被报警，所以请不要捡垃圾。



交通规则



- 在日本，汽车、摩托车和自行车是左侧通行的。

- 人行横道是步行者优先的。



- 严禁酒后开车、边用手机边开车。



求职

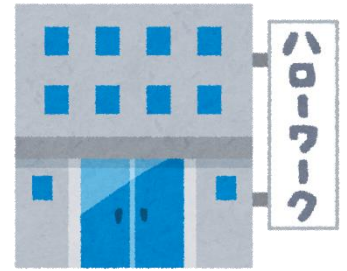


【找工作・办理雇佣保险】

▶西条公共职业安定所（ハローワーク^{さいじょう}西条）

电话:0897-56-3015

周一到周五 8:30~17:15



▶面向外国人的公共职业安定所使用指南

<简明日语> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678121.pdf>

<中文（简体字）> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678123.pdf>

<中文（繁体字）> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678124.pdf>

<英语> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678122.pdf>

<越南语> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678135.pdf>

<缅甸语> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678127.pdf>

<印度尼西亚语> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678125.pdf>



简明日语



英语



中文（简体）



中文（繁体）



越南语



缅甸语



印度尼西亚语



医疗



○请携带以下三种之一以及费用，前往医院或诊所。

My Number 健康保险卡（个人编号卡）：已注册使用健康保险卡的个人编号卡。

健康保险卡：从 2025 年 12 月 2 日起不可使用。

资格确认书：对于不能使用健康保险卡且没有个人健康保险卡的人，将会寄送此书。 无需申请。

※My Number 健康保险卡可以在医院和药店注册。如果您对 My Number 健康保险卡有任何问题，

请联系西条市政府新大楼 1 楼的国民健康保险科。电话：0897-52-1447



西条市东部地区 医院地图

网址:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/74785.pdf>



西条市西部地区 医院地图

网址:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/73613.pdf>



【在节假日或晚上突然发病、受伤时】

▶西条市休日夜间急患中心（地址：西条市野々市 40 番地 1 邮编 793-0066）

电话: 0897-52-2001

周一到周六:19:00~22:00 周日・节假日:9:00~18:00



1.请说明您的名字和国籍

2.请说明身体不舒服（疼）的地方

※然后，请按医护人员指示行动。

▶关于儿童医疗的电话咨询（医护人员会为您提供合理建议）

电话: #8000 或 089-913-2777 周一到周五:19:00~次日清晨 8:00

周六:13:00~次日清晨 8:00 周日、节假日:24 小时

○有生命危险时请拨打 **119** 叫救护车。

○可以自己开车或坐出租车的人请不要叫急救车。

○尽量用自己的车或出租车去医院。

想学日语时

▶日语教室

○在西条市内，有志愿者团体在教授日语。

○具体情况请直接向日语教室咨询。

网址: <http://www.saijo-ia.jp/japaneseclasses/>

▶爱媛县内的日语教室一览

网址: <http://www.epic.or.jp/kurasu/japanese.html>

▶看动画学日语

融会贯通 日语生活 <https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>

○面向在日本生活的外国人学习日语的网站。



国际交流志愿者及相关活动

○正在招募翻译志愿者。有兴趣的话请联系。

<http://www.saijo-ia.jp/volunteer/>

○西条市国际交流协会开展各种各样的国际交流活动。

<http://www.saijo-ia.jp/category/event/>



需要翻译时



○如果您因为不懂日语而遇到困难，请向西条市国际交流协会咨询。

▶特定非营利活动法人 西条市国际交流协会

地址：西条市明屋敷 131-2 SAIJO BASE 2 楼

电话：0897-66-9990 网址：<http://www.saijo-iea.jp/>

邮箱：info@iea-saijo.jp



在市政府办理的各种手续

※办理手续时请务必携带「在留卡」。



西条市政府 总厅

1. 更改住址时

▶住民登录



○首先去总厅 市民课（新楼 1 楼）。

手续名称	情况	需要的材料
てんにゅうてつづ 転入手続き	由市外迁入西条市	・ 转出证明书（在迁入西条之前居住的市区町村政府办理的迁出手续） ・ 在留卡或特别永住者证明书 ・ 国民年金手帐（持有人）
かいがいてんにゅうてつづ 海外転入手続き	由海外迁入西条市	・ 护照 ・ 在留卡或特别永住者证明书
てんきよてつづ 転居手続き	在西条市内搬迁	・ 在留卡或特别永住者证明书 ・ 国民健康保险证（持有人）
てんしゅてつづ 転出手続き	由西条市内到市外 （日本国内）	・ 在留卡或特别永住者证明书 ・ 国民健康保险证（持有人）
かいがいてんしゅてつづ 海外転出手続き	由西条市到海外	・ 在留卡或特别永住者证明书 ・ 国民健康保险证（持有人）

▶上下水の手続



○請去水道業務課（主樓 2 樓）。

2. 住民票等の証明書・登記戸口・印章注册

○办下列手続時，請去市民課（新樓 1 樓）。

▶**发行户籍・住民票** ○需要手續費。

▶**出生登記** ○新生兒出生後 14 天內（包括出生日）辦理。

▶**死亡通知** ○知道死亡的事實後 7 天內要提交通知。

▶**結婚登記** ○沒有提交通知的期限。從登記日起生效。

▶**離婚登記**

▶**轉籍注册**

▶**印章注册**



3. 个人编号卡



○每個有住民票的市民都有一個 12 位數的個人編號。

○請不要向其他人洩漏自己的編號。

○編號丟失時請立即去警察局提出“^{いしつとどけ}遺失届”（遺失報告）。

○丟失後請持警察局發行的號碼跟市政府市民課聯繫。

いろいろな くにの ことばで みれます



https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/basic_resident_registration_card.html

▶**個人編號卡的申請方法**

○請去市民課（新樓 1 樓）。

○也可以用智能手機或電腦申請。（需要申請書 ID）



*申请书 ID（半角数字 23 位）在邮寄给个人的申请书上有记载。

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/shiminseikatsu/mynumbercard-shinsei.html>

4. 税金 年金 健康保险

▶课税证明书

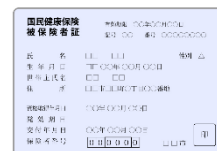
○请去征收课（^{ちようしゅうか}徴収課 主楼 2 楼）。

▶国民年金的手续（养老金）

○请去市民课（新楼 1 楼）。

▶国民健康保险的手续

○请去国保医疗课（新楼 1 楼）。



5. 怀孕、生产



▶要领取母子健康手册

○请去中央保健中心。

○中央保健中心在西条市综合福祉中心 2 楼。

地址：西条市神拜甲 324-2 综合福祉中心

电话：0897-52-1215 周一到五（节假日・年末年初除外） 8:30 ~ 17:15



6. 育儿



▶关于儿童补贴（児童手当）
じどうてあて

▶关于儿童抚养补贴（児童扶養手当）
じどうふようてあて

▶关于儿童俱乐部（児童クラブ）
じどう



○请去育儿支援课（子育て支援課 新楼 2 楼）。
こそだ しえんか

▶保育园、幼儿园、认定儿童院的入园

○请去保育幼稚园课（新楼 2 楼）。



▶关于儿童医疗费补助制度

○请去国保医疗课（新楼 1 楼）。

7. 小学、初中的入学，转校手续



▶小学、初中的入学

▶小学、初中的转校

○请去学校教育课（新楼 4 楼）。

8. 其他手续

▶申请市营公寓



○请去设施管理课（新楼 2 楼）。



咨询窗口

为住在西条市的外国人设立的咨询窗口

▶西条市外国人咨询窗口

○请您提前预约。

电话: 0897-66-9990

邮箱: info@saijo-iea.jp

○咨询时间

周一到周五 9:30 ~ 12:00 或 13:00 ~ 17:00

※周六、周日、节假日和年末年初休息。

○语言

简明日语、汉语、英语、越南语、西班牙语、葡萄牙语等

○地点

- ① 西条市国际交流协会 西条市明屋敷 131-2 SAIJO BASE 2 楼 邮编 793-0023
- ② 西条市政府 观光振兴课 国际交流系 (总厅 新楼 2 楼) 西条市明屋敷 164 邮编 793-8601

▶西条市外国人咨询窗口的 Facebook (越南人以外也可以咨询)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088850083271>

西条市 国際交流協会
Saijo International Exchange Association

生活の中で
わからないこと困っていること
気軽に「外国人相談窓口」まで
ご相談ください。

相談できる時間
月曜日～金曜日 9:30～17:00
※土・日・祝日、年末年始はやすみです。

通訳 (無料)
通訳が必要な方は、西条市国際交流協会へお申し出ください。
通訳対応言語は、英語・中国語・スペイン語・ベトナム語・ポルトガル語です。その他の言語はご相談ください。

相談できる場所
西条市観光振興課国際交流係
Tourism Promotion Division, Saijo City Hall
〒793-8601 西条市明屋敷164 西条市役所新庁舎2階
2F, Saijo City Hall 164 Akayashiki, Saijo-shi 793-8601
Tel: 0897-52-1206 E-mail: kokusai@saijo-city.jp

爱媛县的外国人咨询窗口

▶爱媛县外国人咨询中心

电话: 080-4783-5253 周一到周六 9:00 ~ 17:00

※日语、汉语、英语、韩国语、越南语、他加禄语、印尼语

<http://www.epic.or.jp/kurasu/sodan.html>

关于在留资格的咨询

▶高松出入国在留管理局 松山办事处 (松山出張所)

地址: 爱媛县松山市宫田町 188-6 松山地方合同庁舎 1 楼 邮编 790-0066

电话:089-932-0895

周一到周五 9:00~12:00 或 13:00~16:00



技能实习生的咨询窗口

▶外国人技能实习机构(OTIT)

<https://www.otit.go.jp/>

※不同语言的咨询电话号码和时间不同, 通话费是免费的。



在日工作外国人的电话咨询窗口

▶厚生劳动省电话咨询窗口 ※不同语言的咨询日期和时间不同。

网址: <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

▶爱媛县劳动局 ※能用汉语和越南语咨询。

○汉语 电话:089-913-6244(松山) 周四 9:00~16:00

○越南语 电话:089-913-5653(松山) 周三 9:00~16:00

电话:0898-25-3760(今治) 周五 9:00~16:00

▶新居滨劳动基准监督署 (爱媛县新居滨市一宫町 1 丁目 5 - 3 邮编 792-0025)

○关于雇佣、劳动条件等纠纷咨询

电话:0897-37-0151

周一到周五 8:30~17:15



关于生活方面的咨询



▶西条市自立咨询支援中心

○想工作但不能工作、没有住的地方等咨询。

西条市明屋敷 164 西条市政府本馆 1 楼 生活福祉科内

电话: 0897-53-0870 或 电话:0120-506-870 (免费)

西条市周布 606-1 西条市西部综合福利中心一楼 西条市社会福利协会总部内

电话: 0897-64-2600

周一到周五 8:30~17:15

外国人网上人权咨询受理窗口



▶可用外语受理人权咨询。

○中 文 <https://www.moj.go.jp/content/001420515.pdf>

○英语 <https://www.moj.go.jp/content/001282100.pdf>

○越南语 <https://www.moj.go.jp/content/001282103.pdf>

○印度尼西亚语 <https://www.moj.go.jp/content/001315919.pdf>



英语



中 文



越南语



印度尼西亚语

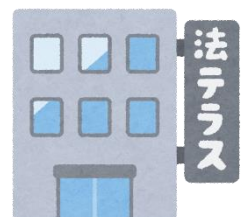
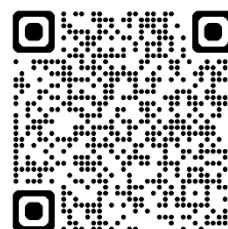
法律咨询

▶^{ほう}法テラス (日本司法支援中心) 以多种语言实施提供信息服务。

电话:0570-0783-77

周一到周五 9:00~17:00

<https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html>



DV（家庭暴力）咨询

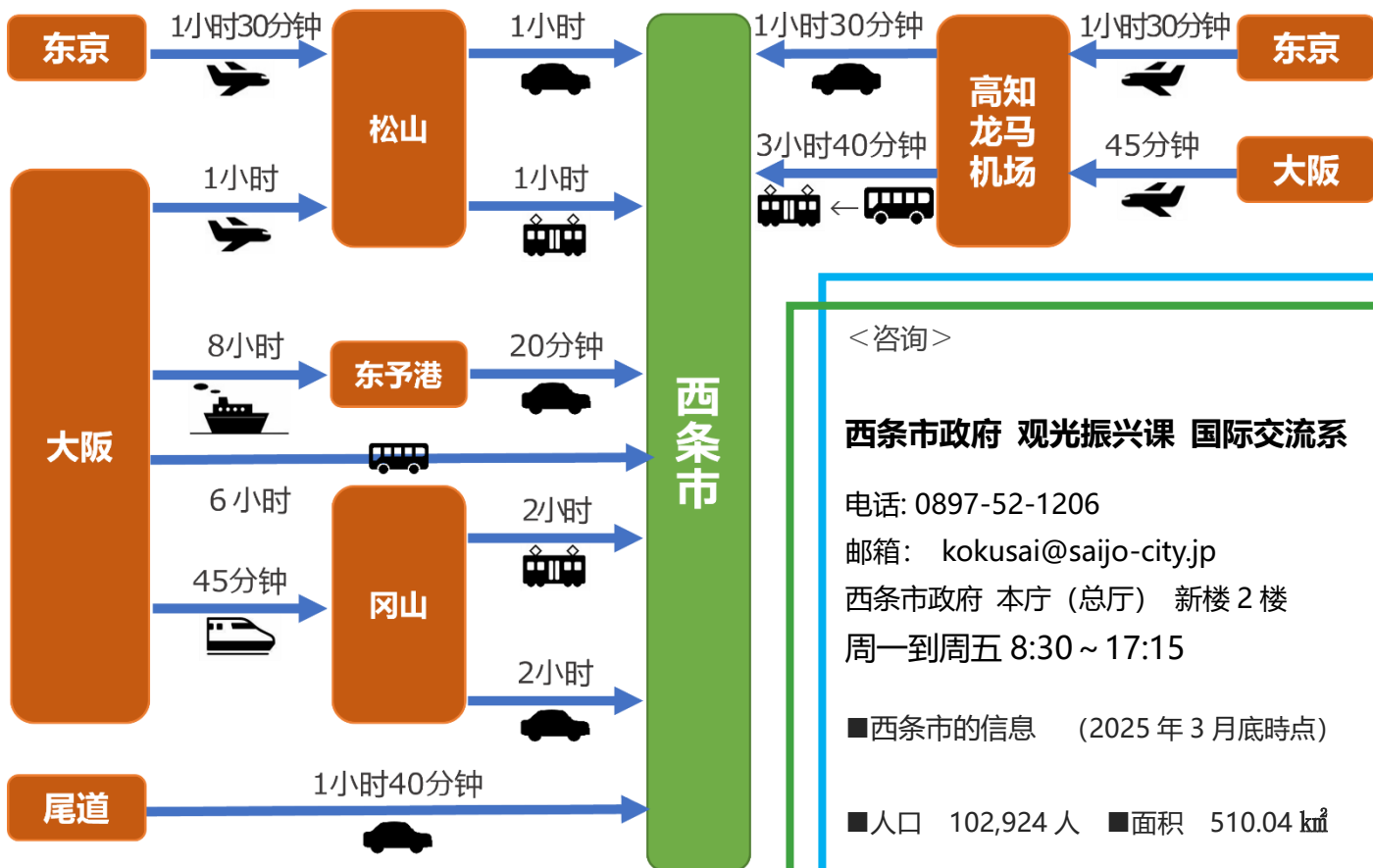
▶西条市政府 育儿支援课

电话:0897-52-1373

周一到周五 8:30~17:15



✈️ 来访西条市的交通手段



<咨询>

西条市政府 観光振興課 国際交流系

电话: 0897-52-1206

邮箱: kokusai@saijo-city.jp

西条市政府 本庁(总厅) 新楼2楼

周一到周五 8:30 ~ 17:15

■西条市的信息 (2025年3月底時点)

■人口 102,924人 ■面积 510.04 km²

■SNS



输入「西条市」查寻



@lovesaijo

LOVE SAIJO
Action! SDGs

