

LOVE SAIJO

中文

西条

生活

指南

各位外国朋友

西条

第6版

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 / 国际交流活动志愿者、活动信息	P12
○需要翻译时	
-----	P13
3. 需要在市政府办理的手续	
○更改地址时	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
○入读小学、初中时以及转校手续	P16
○其他手续	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)

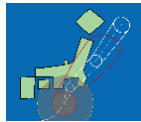
3 具体状况描述 (被害状况、伤员、犯人的特征等)

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
<input type="checkbox"/> 饮料水	<input type="checkbox"/> 内衣	<input type="checkbox"/> 护照	<input type="checkbox"/> 手电筒	<input type="checkbox"/> 常备药	<input type="checkbox"/> 奶粉	<input type="checkbox"/> 笼子
<input type="checkbox"/> 食物	<input type="checkbox"/> 上衣	<input type="checkbox"/> 银行存折	<input type="checkbox"/> 收音机	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 奶瓶	<input type="checkbox"/> 宠物食品
	<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 印章	<input type="checkbox"/> 预备电池		<input type="checkbox"/> 断奶食品	<input type="checkbox"/> 处理粪尿用品
	<input type="checkbox"/> 盥洗用具	<input type="checkbox"/> 现金	<input type="checkbox"/> 手机		<input type="checkbox"/> 流食	
			<input type="checkbox"/> 充电器		<input type="checkbox"/> 纸尿裤	

【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

安全安心接收信息

※发生灾害时可拨打以上号码。

▶防灾应用程序



○通过“防災情報さいじょう”应用程序，您可以查看灾害信息和避难所位置

○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。



网址:

https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/img/01_bousai_guidebook_Web_JP.pdf?fbclid=IwAR2LnTWhSrrnCOUKkg1IHJy-pfi5iUJJPY1cQN2skWSSFLZEj-zJoaXv2hbM

▶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 ^た 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.

မစားနိုင်သောအစားအစာရှိသည်။

Ada makanan yang tidak bisa dimakan

② ^{なが} ^{あいだ} ^も 長い間 ^{びょうき} 持っている 病気が あります



I have a chronic illness.

我患有慢性疾病

病了很長一段時間了

Tôi có bệnh mãn tính.

အချိန်အကြာကြီးဖြစ်နေတဲ့ရောဂါရှိသည်။(နာတာရှည်ရောဂါ)

Saya memiliki penyakit yang sudah lama diderita

③ ^{にんしん} 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 ^{しょうがい} 障害が あります



I have a disability.

我有残疾

有身(心)障礙

Tôi bị khuyết tật.

မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်။

Saya memiliki disabilitas

⑤ ^{からだ} ^{ちょうし} ^{わる} 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 ^{いの} 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 ^{じゅにゆう} 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 ^つ ペットを 連れてきたいです



I would like to bring my pet(s).

想带宠物一起来

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.

အချိန်ခဏလောက် 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.

ဝိုင်းဖိုင်းအသုံးပြုချင်တယ်။

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

想和大使馆聯絡

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《^{しゅうしゅう}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「^{かてい ただ わ かた だ かた}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。



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



日语



英语



越南语



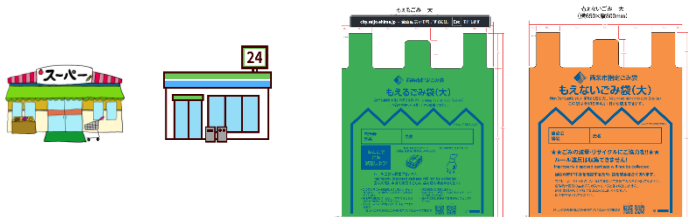
中文

- 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。



垃圾分类应用

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



- 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。

※ 从 2026 年 4 月 1 日起，骑自行车发生交通违规，就会被处以反则金（罚款）

※ 参考信息：请确认警察厅发表的相关指南。

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/poster.html>



○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

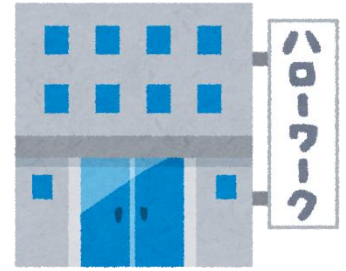


【找工作・办理雇佣保险】

▶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利用检查清单

<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



○请携带以下三件之一以及现金，前往医院或诊所。

个人编号卡保险证 (マイナ保険証)：已注册使用健康保险证的个人号码卡

健康保险证：从 2025 年 12 月 2 日起不可使用。

资格确认书：不能使用健康保险证和没有个人编号卡保险证的人，将会收到此确认书。

无需申请。

※您可以在医院和药局登录个人编号卡保险证。如果有什么问题，请到西条市政府新楼 1 楼的国保医疗课国保系咨询。电话：0897-52-1447



西条市东部地区 医院地图

网址:

<https://www.city.saijo.ehi.me.jp/uploaded/attachment/81990.pdf>



西条市西部地区 医院地图

网址:

<https://www.city.saijo.ehi.me.jp/uploaded/attachment/81991.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 周一到周五:18:00~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，志愿者团体教授日语。 ○具体情况请直接向日语教室咨询。

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

▶爱媛县内的日语教室一览

网址: <https://www.epic.or.jp/life-information/regional-japanese-language-education.html>

▶看动画学日语

融会贯通 日语生活 <https://tsunagarujp.mext.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-iea.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-iea.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 (原称 “こどもの国”) 2 楼

电话：0897-66-9990

网址：<http://www.saijo-iea.jp/> 邮箱：info@iea-saijo.jp



西条市政府 总厅

在市政府办理的各种手续

※办理手续时请务必携带「在留卡」。



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
てんにゆうてつづ 転入手続き	由市外迁入西条市	<ul style="list-style-type: none"> 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 个人编号卡 (持有人) 国民年金手帐 (持有人)
かいがいてんにゆうてつづ 海外転入手続き	由海外迁入西条市	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 在留卡或特别永住者证明书 个人编号卡 (持有人) 国民健康保险证 (持有人)
てんしゆつてつづ 転出手続き	由西条市内到市外 (日本国内)	<ul style="list-style-type: none"> 在留卡或特别永住者证明书 个人编号卡 (持有人) 国民健康保险证 (持有人)
かいがいてんしゆつてつづ 海外転出手続き	由西条市到海外	<ul style="list-style-type: none"> 在留卡或特别永住者证明书 个人编号卡 (持有人) 国民健康保险证 (持有人)

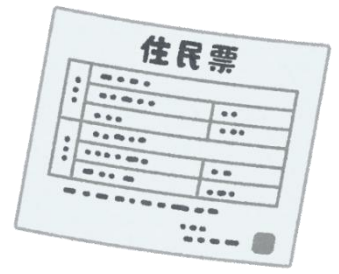
▶上下水の手续 

○请去水道业务课 (主楼 2 楼)。

2. 住民票等の証明書・登记户口・印章注册

○办下列手续时，请去市民课（新楼 1 楼）。

- ▶**发行户籍・住民票** ○需要手续费。
- ▶**出生登记** ○新生儿出生后 14 天内（包括出生日）办理。
- ▶**死亡通知** ○知道死亡的事实后 7 天内要提交通知。
- ▶**结婚登记** ○没有提交通知的期限。从登记日起生效。
- ▶**离婚登记**
- ▶**转籍注册**
- ▶**印章注册**



3. 个人编号卡



○每个有住民票的市民都有一个 12 位数的个人编号。

○请不要向其他人泄漏自己的编号。

○编号丢失时请立即去警察局提出“^{いしつとどけ}遺失届”（遗失报告）。

○丢失后请持警察局发行的号码跟市政府市民课联系。

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

いろいろな くにの ことばで みれます



▶个人编号卡的申请方法

○请去市民课（新楼 1 楼）。

○也可以用智能手机或电脑申请。（需要申请书 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（徴収課 ^{ちようしゆうか} 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 (儿童手当)
じどうてあて

▶关于儿童抚养补贴 (儿童扶養手当)
じどうふようてあて

▶关于儿童俱乐部 (儿童クラブ)
じどう



○孩子未来课 (こども未来課 新楼 2 楼)。 みらいか

▶进入幼儿园、保育所、认定儿童园

○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. 入读小学、初中时以及转校手续



▶入读小学、初中

▶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



○请去管财住宅课 (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 西条市政府市民协同推进课国际交流系(总厅主楼3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>

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: 爱媛县松山市官田町 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/>

※每个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>

▶爱媛劳动局 ※能用越南语咨询。

○越南语 电话:0898-25-3760(今治) 星期二 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

○想工作也不能工作、没有住的地方等咨询。

西条市明屋敷 164 西条市政府主楼 1 楼 生活福祉课内

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

西条市周布 606-1 西条市西部综合福祉中心一楼 西条市社会福祉协议会本所内

电话: 0898-64-2600

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

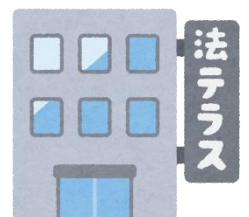
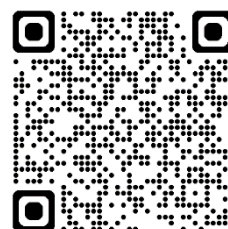
法律咨询

▶^{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。

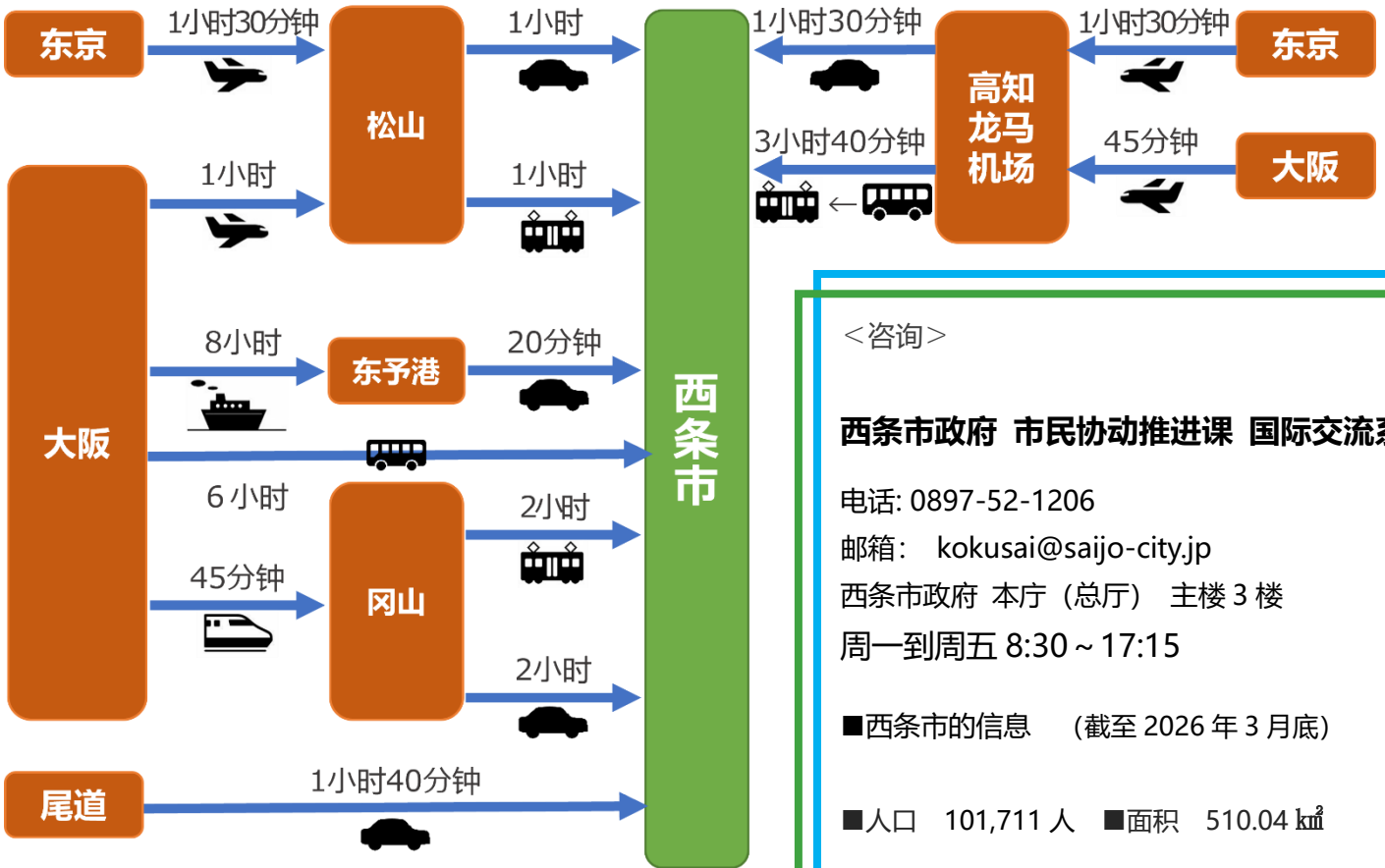
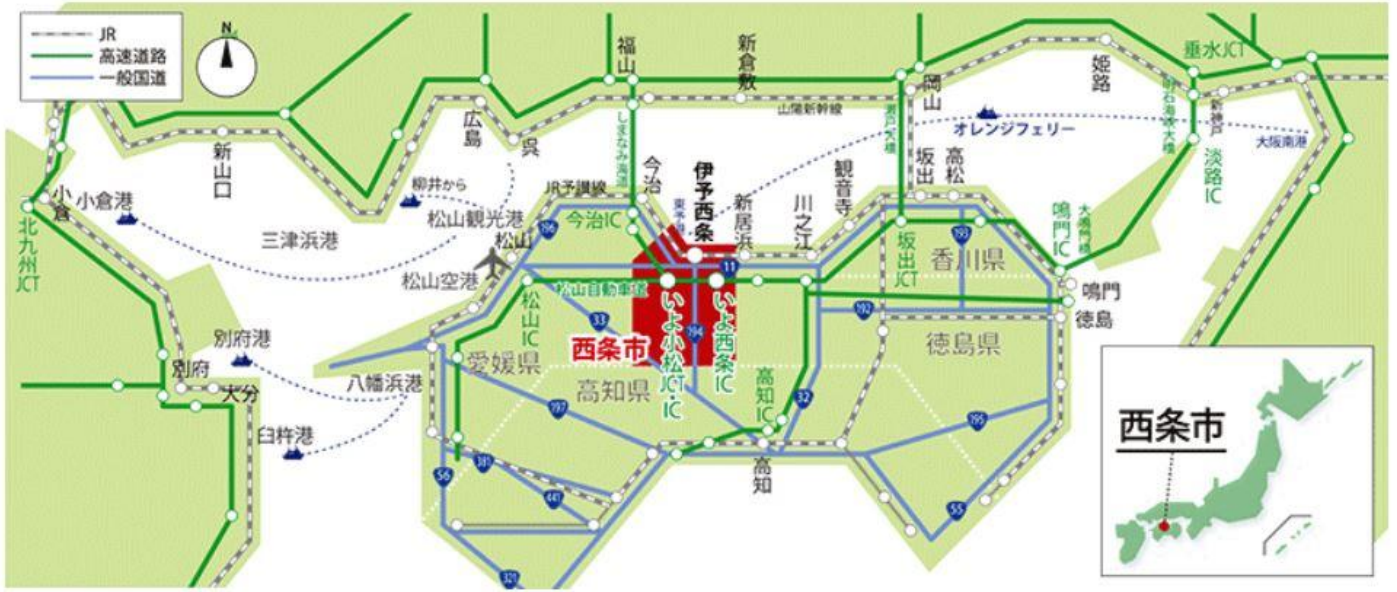
电话:0570-0783-77

周一到周五 9:00~17:00

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



✈️ 来访西条市的交通手段



<咨询>

西条市政府 市民协同推进课 国际交流系

电话: 0897-52-1206
 邮箱: kokusai@saijo-city.jp
 西条市政府 本庁(总厅) 主楼3楼
 周一到周五 8:30 ~ 17:15

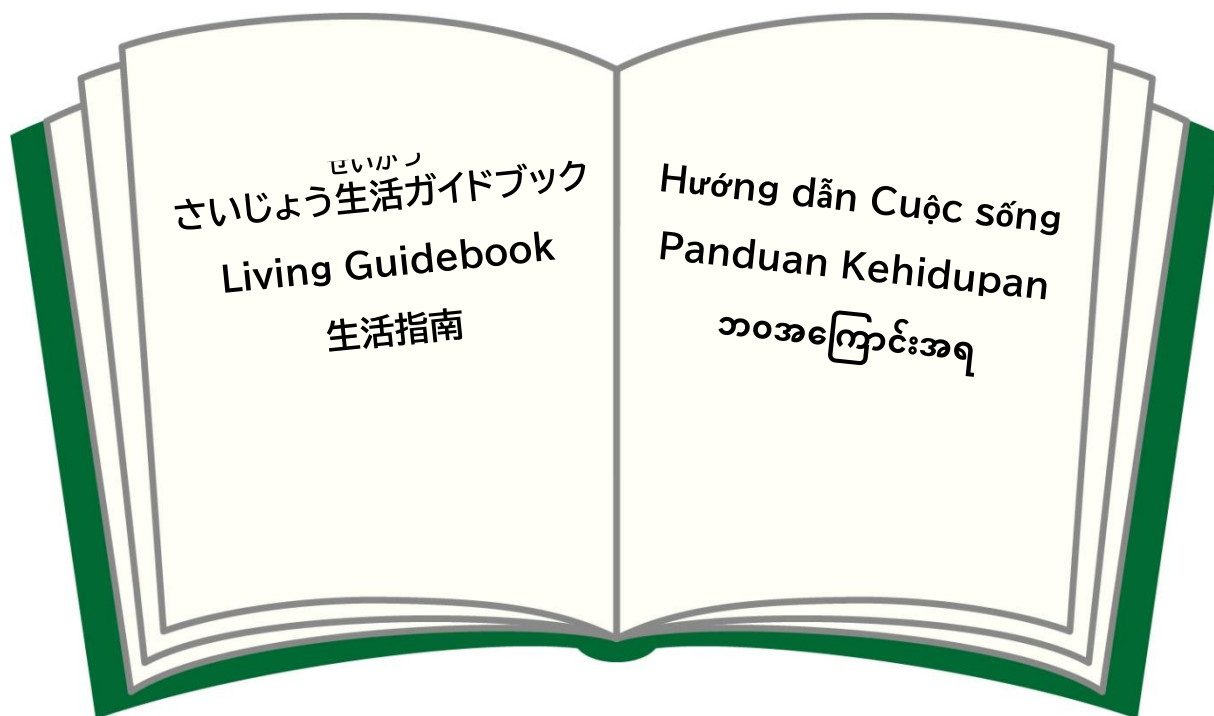
■西条市的信息 (截至 2026 年 3 月底)

■人口 101,711 人 ■面积 510.04 km²

■SNS

LINE Facebook 输入「西条市」查寻 Instagram @lovesaijo

LOVE SAIJO
 Action! SDGs



西条市生活指南多语言列表



<https://www.city.saijo.ehime.jp//soshiki/kokusaisuishin/livingguidebook5.html>