



1. 火災、急病、重大な負傷はダイヤル 119 番

119 番をコールすると災害救急情報センターにつながります。

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語およびスペイン語で対応することができます。

(1) 火事の場合



消防署 「消防庁です。火事ですか、救急ですか。」

あなた 「火事です。」

消防署 「消防車が向かう住所を教えてください。」

あなた 「品川区 ●●町 ○丁目 ×番 △△号
○○ビルです。」

消防署 「何が燃えていますか。」

あなた 「○○が燃えています。」

消防署 「わかりました。消防隊向います。」

火事を発見したら、大声で周囲の人に知らせ協力を求め、119 番に電話して消防車を呼びます。到着まで数分かかりますので、その間に初期消火をします。

火事が天井まで燃え広がってしまったら、消火を諦めすばやく避難してください。

※油に火がついたときは、絶対に水をかけてはいけません。



(2) 急病、負傷の場合



消防署 「消防庁です。火事ですか、救急ですか。」

あなた 「救急です。」

消防署 「救急車が向かう住所を教えてください。」

あなた 「品川区 ●●町 ○丁目 ×番 △△号 ○○ビルです。」

消防署 「どうしましたか。」

あなた 「子どもが高いところから落ちた。」
（「はさまれている」「お年寄りが、倒れている。」など内容を具体的に。）

消防署 「名前を教えてください。」

あなた 「○○です。（あなたの名前）」

消防署 「わかりました。救急隊向かいます。」

救急車が到着するまでに、病院で必要な保険証や現金を用意しましょう。救急車のサイレンが聞こえたら、外に出て救急車を誘導してください。

救急車は無料ですが、緊急車両ですので、マイカーやタクシーで運べる程度の病気やけがでの利用は避けましょう。



Chapter 1 Reporting an Emergency

1

긴급신고
緊急通報

1. In Case of Fire, Sudden Illness, or Serious Injury, Dial 119.

When you dial 119, you will be connected with the Disaster Emergency Information Center. Available in English, Chinese, Korean, Portuguese, and Spanish.



(1) To Report a Fire

Fire Department: Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka? (This is the fire department. Are you reporting a fire, or do you need an ambulance?)	Caller: Kaji desu. (I'm calling to report a fire.)
Fire Department: Shobosya ga mukau Jyusyo wo Osiete Kudasai. (Let us know the address where you need a fire engine.)	Caller: Shinagawa-ku, ●● -machi ○ -chome × -ban △△ -go no ◎◎ -biru desu. (◎◎ Building, room No. △△, × ban, ○ chome, ●● cho, Shinagawa.)
Fire Department: Nani ga moete imasu ka? (What is burning?)	Caller: ○○ ga moete imasu. (The ○○ is burning.)
Fire Department: Wakarimashita Shobotai mukai masu. (OK. The firefighters are on the way.)	

If a fire breaks out, shout in a loud voice to alert your neighbors, call for help, and then dial 119 to alert the fire department. Since it takes a few minutes for the firefighters to arrive, do what you can to extinguish the flames in the meantime. If the flames reach the ceiling, however, stop your fire-extinguishing efforts and get out quickly.

Note: If any oil such as cooking oil catches fire, DO NOT pour water on the flames.



(2) To Report a Sudden Illness or Injury

Fire Department: Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka. (This is Fire Department. A fire or ambulance?)	Caller: Kyukyu desu. (We need an ambulance.)
Fire Department: Kyukyusya ga mukau Jyusyo wo osiete kudasai. (Let us know the address.)	Caller: Shinagawa-ku, ●● -machi ○ -chome × -ban △△ -go no ◎◎ -biru desu. (◎◎ Building, room No. △△, × ban, ○ chome, ●● cho, Shinagawa.)
Fire Department: Do shimashita ka? (What happened?)	Caller: Kodomo ga takai tokoro kara ochita. "Hasamarete iru" "Otoshiyori ga taorete iru" (My child fell from a high place. (Please give details such as: My child is trapped in a narrow gap. An old man is lying down on the ground.))
Fire Department: Namae wo osietekudasai. (Please tell me your name.)	Caller: ○○ desu. (My name is ○○. (your name))
Fire Department: Wakarimashita Kyukyutai mukai masu. (I understand. The emergency service workers are on the way.)	

As you wait for the ambulance to arrive, get your health insurance certificate and some cash ready, since you will need them at the hospital. When you hear the siren, go outside and direct the ambulance to your location.

Ambulance services are free of charge. Since ambulances are emergency vehicles, however, please refrain from using one if your illness or injury is not serious and if you can use your own car or a taxi.



第 1 章 紧急通报

1

Reporting an Emergency
緊急通報

1. 发生火灾、急病、重伤时，请拨打 119。

拨打 119，即接通灾害急救信息中心。
可使用英语、中文、韩语、葡萄牙语及西班牙语。



(1) 火灾时

Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka? 消防局：“这里是消防厅、是火灾、还是急救？”	Kaji desu. 您：“是火灾。”
Syoubousya ga mukau jyusyo wo osietekudasai 消防局：“请告知需要消防车前往的地址。”	Shinagawa-ku, ●●-machi ○-chome ×-ban △△-go no ◎◎-biru desu. 您：“品川区●●町○丁目 × 番△△号◎◎大楼。”
Nani ga moete imasu ka? 消防局：“什么东西烧起来了？”	○○ ga moete imasu. 您：“○○ 烧起来了。”
Wakarimashita. Shobotai mukai masu. 消防局：“明白了。消防队马上出发。”	

发现火灾后，应大声通知周围人群并寻求帮助，并拨打 119 呼叫消防车。由于消防车赶到现场需要数分钟时间，在此期间采取初期灭火措施。

当火焰燃烧至天花板时，请放弃灭火迅速逃离。

* 当油类着火后，绝对不能浇水。



(2) 急病、负伤时

Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka? 消防局：“这里是消防厅、是火灾、还是急救？”	Kyukyu desu. 您：“是急救。”
Kyukyusya ga mukau jyusyo wo osietekudasai 消防局：“请告知需要救护车前往的地址。”	Shinagawa-ku, ●●-machi ○-chome ×-ban △△-go no ◎◎-biru desu. “品川区●●町○丁目 × 番△△号◎◎大楼。”
Do shimashitaka? 消防局：“发生了什么事？”	Kodomo ga takai tokoro kara ochita. 您：“孩子从高处掉落下来啦。” （“被夹住了”，“老人摔倒了”等、内容要具体。）
Namae wo osietekudasai 消防局：“请告知您的姓名。”	○○ desu. “我叫○○。（您的名字）” 您：
Wakarimashita. Sho botai mukai masu. 消防局：“明白了。救护车马上出发。”	

在救护车到达前，请准备去医院所需的保险证和现金。听到救护车的警声后，请外出为救护车带路。

救护车虽然免费，但属于紧急车辆，若疾病或伤情的程度是可以通过私家车和出租车运送时，请避免呼叫救护车。



제 1 장 긴급신고

1

긴급신고
緊急通報

1. 화재, 위급한 질병, 큰 부상 등이 발생하면 119 번

119 번으로 전화하면 재해응급정보센터로 연결됩니다.
영어, 중국어, 한국어, 포르투갈어 및 스페인어가 지원됩니다.



(1) 화재인 경우

(소방서) '소방청입니다. 화재입니까, 구급 상황입니까?'

(귀하) '화재입니다.'

(소방서) '소방차가 갈 주소를 가르쳐 주세요.'

(귀하) '시나가와구 ●●마치 ○초메 X번 △△호 ◎◎빌딩입니다.'

(소방서) '무엇이 타고 있습니까?'

(귀하) '○○이 타고 있습니다.'

(소방서) '알았습니다. 소방대가 갈 겁니다.'

화재를 발견하면 큰 목소리로 주위 사람들에게 알려 협조를 구하고 119 번에 전화하여 소방차를 부릅니다. 도착할 때까지 몇 분 걸리므로 그 동안에 초기 진화를 합니다.

화재가 천장까지 번지면 초기 진화를 포기하고 즉시 대피해 주십시오.

※기름에 불이 붙었을 때는 절대로 물을 뿌려서는 안 됩니다.



(2) 위급한 질병, 부상인 경우

(소방서) '소방청입니다. 화재입니까, 구급 상황입니까?'

(귀하) '구급 상황입니다.'

(소방서) '구급차가 갈 주소를 가르쳐 주세요.'

(귀하) '시나가와구 ●●마치 ○초메 X번 △△호 ◎◎빌딩입니다.'

(소방서) '무슨 일이 일어났습니까?'

(귀하) '어린이가 높은 곳에서 떨어졌어요.'
('끼여 있다' '노인분이 쓰러져 있다' 등의 내용을 구체적으로.)

(소방서) '이름을 가르쳐 주세요.'

(귀하) '○○입니다. (당신의 이름)'

(소방서) '알았습니다. 구급대가 갈 겁니다.'

구급차가 도착할 때까지 병원에서 필요한 보험증이나 현금을 준비합니다. 구급차의 사이렌이 들리면 밖으로 나와 구급차를 유도해 주십시오.

구급차는 무료입니다만, 구급 차량이므로 자가용이나 택시로 이송할 수 있는 정도의 질병이나 화상일 때는 이용을 자제합니다.



2. 交通事故・犯罪・盗難のとき ダイヤル 110 番 (英語が通じます)

(1) 交通事故

すぐに警察 (110 番) へ、通報します。

「はい、110 番警視庁です。」と応答しますので、次のことを落ち着いて答えてください。

① どのような事故が、どこであったか。(住所がわからなければ、近くのお店の名前や電柱の番号、自動販売機の住所番号などを伝える。)

② 怪我をした人がいるか、いないか。

③ あなたの名前、住所など

・自分が負傷したときは、後遺症がでることがあるので、必ず医師の診断を受けておきましょう。

・相手方のナンバー・運転免許証番号・住所・氏名・年齢・電話番号・契約の保険会社と保険の内容を書き留めておきましょう。できれば目撃証言を求め、住所・氏名・電話番号も書き留めておきましょう。

(2) 交通事故の相談

交通事故による損害賠償や示談の進め方などの相談に応じています。

品川交通事故相談所

電話：03-5742-2061

時間：月～金曜日 8:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)

場所：区役所第3庁舎3階

(3) 犯罪・盗難

① 110 番をダイヤルして警察を呼ぶか、直接警察署または、近くの交番に届けます。

② 預金通帳、キャッシュカード、クレジットカード等をぬすまれたら、すぐに銀行などの発行元に連絡して「支払い中止」や「無効」の手続きをしてください。

2. In Case of Traffic Accident, Crime, or Theft, Dial 110. (Calls Can Be Made in English.)

(1) Traffic Accident

Immediately dial 110 to report the accident.

A police operator will answer with, “This is 110, Metropolitan Police Department,” and will ask you the following questions:

(a) Explain what kind of accident has occurred, and where. (If you do not know the address, give the name of a nearby shop, the number on a utility pole, or the address on a nearby vending machine.)

(b) State whether anyone is injured

(c) Give your name and address

- If you are injured, you may suffer from the aftereffects later, so please be sure to get examined by a doctor.
- Write down the other person’s license plate number, driver’s license number, address, name, age, telephone number, insurance company, and insurance program. If possible, ask witnesses to give their testimony, and ask for their names, addresses, and telephone numbers as well.

(2) Traffic Accident Consultation

Consultation services are available concerning how to file a claim for damages resulting from a traffic accident, and how to settle out of court.

Shinagawa Traffic Accident Consultation Office

Tel: 03-5742-2061

Hours: Monday through Friday, 8:30 a.m. to 4:00 p.m. (closed on national holidays and during the year-end/New Year holidays.)

Address: Shinagawa City Office Dai-san Chosha 3F

(3) Crime (e.g., Theft)

(a) Dial 110 to call the police or report the incident to the nearest police station or neighborhood police box.

(b) If your savings account bankbook, ATM card, credit card, etc., is stolen, contact your bank or other card issuer immediately and ask it to suspend or stop payment on the affected account.



2. 发生交通事故、犯罪、盗窃交时，请拨打 110。 (可使用英语)

(1) 交通事故

立即报警 (拨打 110)

“是 110 警视厅”，请冷静回答下述问题：

- ① 在何地发生了何种交通事故？（若不清楚地址，请告知附近的商店名称或电线杆编号、自动售货机的地址编号等信息）
- ② 有无伤者
- ③ 您的姓名、地址等信息
 - 自己负伤时可能会出现后遗症，请务必就医。
 - 请记录对方的车牌号、驾驶执照号码、地址、姓名、年龄、电话号码、签约保险公司和保险内容。如可能请取得目击者的证言、记录其地址、姓名、电话号码。

(2) 交通事故的咨询

提供交通事故的损害赔偿和交涉方式等咨询。

品川交通事故咨询处

电话：03-5742-2061

时间：星期一～星期五 8:30～16:00（节假日、年末年初除外）

地址：区政府第 3 厅舍 3 楼

(3) 犯罪、盗窃

- ① 拨打 110 报警，或直接前往警察局或附近的警察岗。
- ② 若银行存折、现金卡、信用卡等被盗，请立即联系银行等发行单位，并办理“支付终止”或“无效”手续。

2. 交通事故·犯罪· 盗窃发生时 110 번 (英语 가능)

(1) 交通事故

바로 경찰 (110 번) 에 신고합니다.

‘예, 110 번 경시청입니다.’ 라고 응답하면 아래 사항을 침착하게 말씀해 주십시오.

- ① 어떤 사고가 어디에서 발생했는지 (주소를 모르면 가까운 가게의 이름이나 전봇대의 번호, 자동판매기 주소번호 등을 전한다.)
- ② 부상을 당한 사람의 유무
- ③ 본인의 이름, 주소 등
 - 자신이 부상당했을 때는 후유증이 나타날 수 있으므로 반드시 의사의 진단을 받아 두십시오.
 - 상대방의 차량번호·운전면허증 번호·주소·이름·연령·전화번호·계약한 보험회사와 보험내용을 기록해 둡시다. 가능하면 목격자 증언을 요청하고 주소·이름·전화번호도 기록해 둡시다.

(2) 交通事故 상담

교통사고에 따른 손해배상이나 합의 진행방법 등의 상담에 대응하고 있습니다.

시나가와 교통사고 상담소

전화：03-5742-2061

시간：월～금요일 8:30～16:00(공휴일, 연말연시 제외)

장소：구청 제3청사 3층

(3) 犯罪·도난

- ① 110 번에 전화하여 경찰을 부르거나 직접 경찰서 또는 가까운 파출소에 신고합니다.
- ② 예금통장, 현금카드, 신용카드 등을 도난당하면 바로 은행 등 발행회사에 연락하여 ‘지불중지’ 또는 ‘무효’ 절차를 밟아 주십시오.

1

긴급신고
緊急通報

3. 防犯

(1) 交番

交番は、街角に設置してある警察官の駐在施設です。財布を落とした、道に迷った、事故や事件など万一のトラブルに、地域の安全センターとしての役割を担っています。困ったことがあったら、気軽に交番を訪ねてみましょう。



(2) 落とし物、忘れ物をした場合

交番や警察署に落とし届出書を提出しておけば、見つかった時に知らせてもらえます。電車での忘れ物は、乗った駅や降りた駅に確認し、届いていなければ交番、警察署に届出書を提出してください。東京都内の警察署に届けられた落とし物、忘れ物は最終的に警視庁遺失物センターに集められます。

警視庁遺失物センター
電話：0570-550-142

場所：文京区後楽 1-9-11

※他府県警察に届けられた落とし物は、それぞれの警察署で保管されます

(3) 警視庁外国人電話相談

対応言語：英語、北京語、韓国語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ペルシャ語、ウルドゥー語

時間：月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30～17:15

電話：03-3503-8484

3. Crime Prevention

(1) Police Boxes (Koban)

Police boxes are small branches of the police department that are located on street corners. They serve as neighborhood safety centers where you can go if you lose your wallet, need directions, are involved in a traffic accident/incident, etc. If you have any problems, please feel free to visit your local police box.

(2) If You Have Dropped or Forgotten Your Belongings Somewhere

If you have lost your belongings somewhere and file a report at a police box or police station, you will be notified if your items are returned. If you leave something on a train, check the station where you boarded or exited, and file a report at the local police box or police department if it is not there. All lost and forgotten items delivered to police within Tokyo will ultimately end up at the Police Department Lost and Found Center.

Inquiries: Police Department Lost and Found Center

Tel: 0570-550-142

Address: 1-9-11 Koraku, Bunkyo-ku

Note: Lost and forgotten items delivered to police in other prefectures will be stored by the respective police stations.

(3) Metropolitan Police Department Counseling Service for Foreigners

Languages available: English, Mandarin, Korean, Thai, Tagalog, Spanish, Persian, and Urdu

Hours: Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5:15 p.m. (closed national holidays and the year-end/New Year holidays), **Tel:** 03-3503-8484

3. 防犯

(1) 警察岗

警察岗是街头设置的警察常驻设施。钱包遗失、迷路、万一发生事故或事件等情况时，警察岗担负着地区安全中心的作用。如有为难之事时，请随时前往警察岗求助。



(2) 丢失、遗忘物品时

向警察岗、警察局提交失物申报书后，若被找到可通知失主。在电车中遗忘的物品，将向上下车站确认，若未找到则请向警察岗或警察署提交申报书。被送到警察岗、警察局的丢失、遗忘物品最终会被汇集至警视厅丢失、遗忘物品中心保管。

警视厅丢失、遗忘物品中心

电话：0570-550-142

地址：文京区后乐 1-9-11

※ 送到其他府县警察署的丢失、遗忘物品分别在当地警察署保管。

(3) 警视厅的外国人电话咨询

对应语言：英语、普通话、韩语、泰语、他加禄语、西班牙语、葡萄牙语、乌尔都语

时间：星期一至星期日（节假日，年末年初除外）8:30 ~ 17:15

电话：03-3503-8484

3. 방법

(1) 파출소

파출소는 시내 곳곳에 설치되어 있는 경찰관이 근무 중인 시설입니다. 지갑을 분실하거나 길을 잃었을 때, 사고나 사건 등이 발생했을 때 지역의 안전센터로서 그 역할을 담당하고 있습니다. 곤란한 일이 생기면 부담 없이 파출소를 방문해 봅시다.

(2) 물건을 분실했을 경우

파출소나 경찰서에 분실물 신고를 해 두면 발견되었을 때 연락을 받을 수 있습니다. 전철에서 물건을 분실했을 때는 승차한 역이나 하차한 역에 확인하고, 찾지 못한 경우에는 파출소, 경찰서에 신고서를 제출해 주십시오. 도쿄도 내의 경찰서에 들어온 분실물·유실물은 최종적으로 경시청 유실물센터로 모아집니다.

경시청 유실물센터

전화：0570-550-142

장소：분쿄구 코라쿠 1-9-11

※ 다른 부현의 경찰서에 신고된 분실물은 각 경찰서에서 보관합니다

(3) 경시청 외국인 전화상담

대응언어：영어, 북경어, 한국어, 태국어, 타갈로그어, 스페인어, 페르시아어, 우르두어

시간：월요일 ~ 금요일 (공휴일·연말연시 제외) 8:30~17:15

Tel 03-3503-8484



4. 病気になったら

(1) 救急医療機関

医療機関名	でんわ 電話	しよざいち 所在地
だいさんきたしながわびやういん 第三北品川病院	03-3474-1831	きたしながわ 北品川 3-3-7
ひがしにほんかんとびやういん NTT 東日本関東病院	03-3448-6111	ひがしごたんだ 東 五反田 5-9-22
しょうわだいがくびやういん 昭和大学病院	03-3784-8000	はたのたい 旗の台 1-5-8
はたのたいびやういん 旗の台病院	03-3781-1108	はたのたい 旗の台 5-17-16
とうきょう 東京ハートセンター	03-5789-8100	きたしながわ 北品川 5-4-12
いななみせきつい 稲波脊椎・関節病院	03-3450-1773	ひがししながわ 東 品川 3-17-5
とうきょうしながわびやういん 東京品川病院	03-3764-0511	ひがしおおい 東 大井 6-3-22

(2) テレホンサービス

・ひまわりテレホンサービス (外国語による案内)
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ
語、スペイン語
電話：03-5285-8181
時間：9：00～20：00
URL: <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

・東京消防庁救急相談センター(24時間・年中無休)
電話：#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ
回線)、03-3212-2323 (23区から)

(3) 休日の「応急診療所 (内科、小児科、 歯科、接骨)」

・休日の場合、区内数か所の医院で「内科」「小児科」「歯科」「接骨院」で、「接骨」の利用ができるようになっています。
・診療時間は9：00～17：00です。受付終了時間は事前にご確認ください。
・利用できる医院、接骨院は順番に変わります。「品川区ホームページ」でお知らせしていますので、確認してください。
品川区ホームページ
URL: <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/kenkou-byouki-kyuzitsu/index.html>

※重病の方は、119番 (救急車) をご利用ください。
※必ず電話で医療機関に確認のうえ、健康保険証を忘れずにお持ちください。

4. If You Become Ill

(1) Emergency Medical Institutions

Hospital Name	Telephone Number	Address
Dai-san Kita-Shinagawa Hospital	03-3474-1831	3-3-7 Kita-Shinagawa
NTT Higashi-Nihon Kanto Hospital	03-3448-6111	5-9-22 Higashi-Gotanda
Showa University Hospital	03-3784-8000	1-5-8 Hatanodai
Hatanodai Hospital	03-3781-1108	5-17-16 Hatanodai
Tokyo Heart Center	03-5789-8100	5-4-12 Kita-Shinagawa
Inanami Spine and Joint Hospital	03-3450-1773	3-17-5 Higashi-Shinagawa
Tokyo Shinagawa Hospital	03-3764-0511	6-3-22 Higashi-Ooi

(2) Telephone Services

Himawari Telephone Service (Information in Foreign Languages)
Himawari (Tokyo Metropolitan Medical Institution Information)
Inquiries are handled in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish, from 9:00 a.m. to 8:00 p.m. daily.
Tel: 03-5285-8181
Website: www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp

Tokyo Fire Department Emergency Telephone Consultation Center (24 hours, year-round)
Tel: #7119 (from a mobile, PHS or push button phone), 03-3212-2323 (from Tokyo's 23 cities)

(3) Emergency Clinics (Internal Medicine, Pediatrics, Dental Care and Bone-Setting) during Holidays

- During holidays, there are some clinics in the city that offer internal medicine, pediatric, and dental care services as well as bone-setting clinics that offer bone-setting services.
- Clinic hours are 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Please check the closing time of the reception desk in advance.
- The clinics and bone-setting clinics that are available change on a rotation basis. An announcement has been posted on the Shinagawa City website, so please check it out.

Shinagawa City website: <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/kenkou-byouki-kyuzitsu/index.html>

Notes

1. Those who are seriously ill should dial 119.
2. Be sure to call the medical institution in advance and bring your health insurance card with you on your visit.



4. 生病时

(1) 急救医疗机构

医疗机构名称	电话	所在地
第三北品川病院	03-3474-1831	北品川 3-3-7
NTT 东日本关东病院	03-3448-6111	东五反田 5-9-22
昭和大学病院	03-3784-8000	旗台 1-5-8
旗之台医院	03-3781-1108	旗台 5-17-16
东京心脏中心	03-5789-8100	北品川 5-4-12
稻波脊椎·关节医院	03-3450-1773	东品川 3-17-5
东京品川医院	03-3764-0511	东大井 6-3-22

(2) 电话服务

朝阳花电话服务 (外语介绍)

东京都医疗机构指南服务“朝阳花”

应对语言：英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语

时间：9：00～20：00

电话：03-5285-8181

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

东京消防厅急救咨询中心 (24 小时·年中无休)

电话：#7119 (手机、PHS、按键式电话)、03-3212-2323 (从 23 区拨打)

(3) 假日的“应急诊疗所 (内科、小儿科、牙科、接骨)”

* 假日时, 请利用区内几家医院的“内科”、“小儿科”、“牙科”和接骨院的“接骨”。

* 诊疗时间为 9：00～17：00。接待结束时间请事先确认。

* 可利用的医院、接骨院顺序有所变更。另外, 在“品川区主页”予以通知, 请确认。

品川区主页

URL：<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

※ 重病患者请拨打 119

※ 前往医疗机构前请务必以电话确认, 不要忘记携带健康保险证。

4. 질병에 걸리면

(1) 응급의료기관

의료기관명	전화	소재지
제 3 기타 시나가와병원	03-3474-1831	기타 시나가와 3-3-7
NTT 히가시 니혼 칸토병원	03-3448-6111	히가시 고탄다 5-9-22
쇼와대학병원	03-3784-8000	하타노다이 1-5-8
하타노다이 병원	03-3781-1108	하타노다이 5-17-16
도쿄심장센터	03-5789-8100	기타 시나가와 5-4-12
이나나미 척추·관절 병원	03-3450-1773	히가시 시나가와 3-17-5
도쿄 시나가와 병원	03-3764-0511	히가시 오오이 6-3-22

(2) 텔레폰 서비스

히마와리 텔레폰 서비스 (외국어로 안내)

도쿄도 의료기관 안내 서비스 ‘히마와리’

대응언어：영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어

시간：9:00~20:00

전화：03-5285-8181

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

도쿄 소방청 구급상담센터 (24 시간·연중무휴)

전화：#7119(휴대전화, PHS, 푸시 회선), 03-3212-2323(23 개의 구에서)

(3) 휴일 ‘응급진료소 (내과, 소아과, 치과, 접골)’

* 휴일인 경우, 구내 몇 곳의 의원에서 ‘내과’, ‘소아과’, ‘치과’ 및 접골원의 ‘접골’ 서비스를 받을 수 있게 되어 있습니다.

* 진료 시간은 9:00~17:00 입니다. 접수 종료 시간은 사전에 확인해 주십시오.

* 이용할 수 있는 의원, 접골원은 순서에 따라 바뀝니다. ‘시나가와구 홈페이지’를 통해 알려 드리므로 확인해 주십시오.

시나가와구 홈페이지

URL：<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

※ 중환자는 119 번을 이용해 주십시오.

※ 전화로 꼭 의료기관에 확인한 뒤 건강보험증을 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

1

긴급
신고
통신
정보



休日夜間に病気になったら
If You Become Ill on a Non-Business Day or at Night

1

緊急通報
Reporting an Emergency

品川区医師会休日診療所・荏原医師会休日診療所では、「内科」「小児科」が休日の9:00～22:00に利用できます。受付終了時間は事前にご確認ください。

※クレジットカードは使用できません。

※必ず電話で確認のうえ、健康保険証を忘れずにお持ち下さい。

品川区医師会休日診療所

場所：北品川 3-7-25

電話：03-3450-7650

荏原医師会休日診療所

場所：中延 2-6-5

電話：03-3783-2355

Shinagawa-ku Ishikai Kyujitsu Shinryojo (Shinagawa City Medical Association Holiday Clinic) and Ebara Ishikai Kyujitsu Shinryojo (Ebara Medical Association Holiday Clinic) offer internal medicine and pediatric services from 9:00 a.m. to 10:00 p.m. during the holidays. Please check when the reception ends before coming.

Notes

1. Credit cards are not accepted.
2. Be sure to call in advance and bring your health insurance card with you on your visit.

Shinagawa City Medical Association Holiday Clinic

Address: 3-7-25 Kita-Shinagawa, Tel: 03-3450-7650

Ebara Medical Association Holiday Clinic

Address: 2-6-5 Nakanobu, Tel: 03-3783-2355

(4) 平日・土曜日夜間に子どもが病気になったら

平日 (20:00～23:00)

第2・4土曜日 (17:00～22:00)

品川区子ども夜間救急室

場所：旗の台 1-5-8 昭和大学病院中央棟 4階

電話：03-3784-8181

※外傷については対応できません。

第1・3・5土曜日 (17:00～22:00)

品川区医師会休日診療所

場所：北品川 3-7-25

電話：03-3450-7650

※クレジットカードは使用できません。

※必ず電話で確認のうえ、健康保険証を忘れずにお持ち下さい。

※受付終了時間は、事前にご確認ください。

(4) If Your Child Becomes Ill on a Weekday or Saturday Night

Weekdays (8:00 to 11:00 p.m.), 2nd and 4th Saturdays (5:00 to 10:00 p.m.)

Shinagawa City Children's Night Emergency Room, Tel: 03-3784-8181

Address: Showa University Hospital, Chuo (Central) Bldg., 4F, 1-5-8 Hatanodai

Note: Treatment of injuries is not available.

1st, 3rd, and 5th Saturdays (5:00 to 10:00 p.m.)

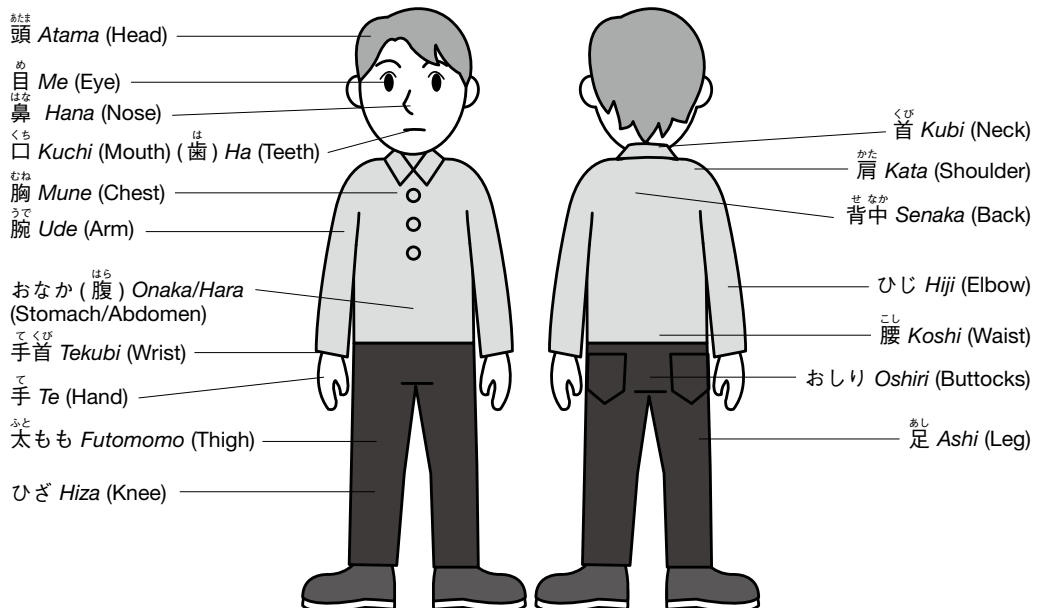
Shinagawa City Medical Association Holiday Clinic, Tel: 03-3450-7650

Address: 3-7-25 Kita-Shinagawa

Notes

1. Credit cards are not accepted.
2. Be sure to call in advance and bring your health insurance card with you on your visit.
3. Please check when the reception ends before coming.

からだ ぶ ぶん
**体の部分
Body Parts**





* 在品川区医师会假日诊疗所、荏原医师会假日诊疗所, “内科”、“小儿科”于假日的9:00~22:00可以利用。受理结束时间请事先确认。

※ 不能使用信用卡

※ 请务必事先以电话确认, 不要忘记携带健康保险证。

品川区医师会假日诊疗所

地址: 北品川 3-7-25

电话: 03-3450-7650

荏原医师会假日诊疗所

地址: 中延 2-6-5

电话: 03-3783-2355

* 시나가와구 의사회 휴일진료소·에바라 의사회 휴일진료소에서는 ‘내과’, ‘소아과’를 휴일(9:00~22:00)에 이용할 수 있습니다. 접수 종료 시간은 사전에 확인해 주십시오.

※ 신용카드는 사용할 수 없습니다.

※ 전화로 꼭 확인한 뒤 건강보험증을 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

시나가와구 의사회 휴일진료소

장소: 기타 시나가와 3-7-25

전화: 03-3450-7650

에바라 의사회 휴일진료소

장소: 나카노부 2-6-5

전화: 03-3783-2355

(4) 平时或星期六晚上孩子生病时

※ 平日(20:00~23:00)、第2、第4个星期六(17:00~22:00)

品川区儿童夜间急救室

地址: 旗之台 1-5-8 昭和大学医院中央栋 4楼

电话: 03-3784-8181

※ 外伤不能受理。

※ 第1、3、5个星期六(17:00~22:00)

品川区医师会休息日诊疗所

地址: 北品川 3-7-25

电话: 03-3450-7650

※ 不能使用信用卡。

※ 请务必以电话确认, 不要忘记携带健康保险证。

※ 受理结束时间请事先确认。

(4) 평일·토요일 야간에 어린이가 아프면

※ 평일(20:00~23:00), 둘째·넷째 토요일(17:00~22:00)

시나가와구 어린이 야간 응급실

장소: 하타노다이 1-5-8 쇼와대학병원 중앙동 4층

전화: 03-3784-8181

※ 외상은 대응할 수 없습니다.

* 첫째·셋째·다섯째 토요일(17:00~22:00)

시나가와구 의사회 휴일진료소

장소: 기타 시나가와 3-7-25

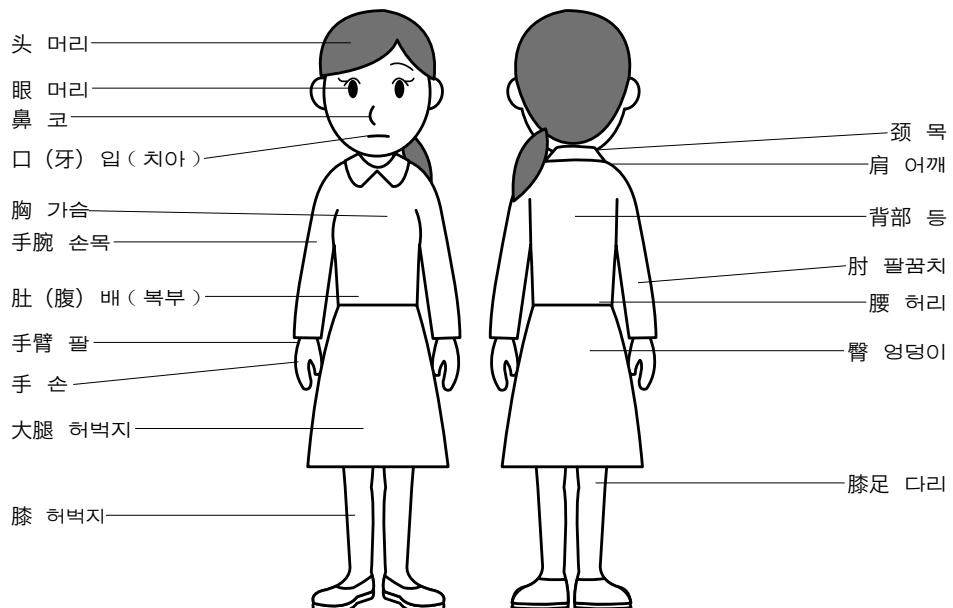
전화: 03-3450-7650

※ 신용카드는 사용할 수 없습니다.

※ 전화로 꼭 확인한 뒤 건강보험증을 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

※ 접수 종료 시간은 사전에 확인해 주십시오.

身体部位 신체 부분





びょういん かん にほんご ひょうげん
病院に関する日本語での表現


Japanese Phrases Related to Hospitals

与医院有关的日语表达

병원의 진료과목에 관한 표현

1 Reporting an Emergency
緊急通報

しんりょう か もく 診療科目	ローマ字	Medical care categories	就诊科室	진료과목
ない か 内科	<i>Nai-ka</i>	Internal medicine	内科	내과
しょうに か 小児科	<i>Shoni-ka</i>	Pediatrics	小児科	소아과
せいしん か 精神科	<i>Seishin-ka</i>	Psychiatry	精神科	정신과
しんけい か 神経科	<i>Shinkei-ka</i>	Neurology	神経内科	신경과
げ か 外科	<i>Ge-ka</i>	Surgery	外科	외과
せいけいげ か 整形外科	<i>Seikei Ge-ka</i>	Orthopedic surgery	骨科	정형외과
けいせいげ か 形成外科	<i>Keisei Ge-ka</i>	Plastic surgery	整形外科	성형외과
のうしんけい か 脳神経科	<i>No Shinkei-ka</i>	Neurology	脳神経外科	뇌신경과
さんふじん か 産婦人科	<i>Sanfujin-ka</i>	Obstetrics and gynecology	婦産科	산부인과
がん か 眼科	<i>Gan-ka</i>	Ophthalmology	眼科	안과
じびいんこう か 耳鼻咽喉科	<i>Jibi Inko-ka</i>	Otorhinolaryngology	耳鼻咽喉科	이비인후과
ひふ か 皮膚科	<i>Hifu-ka</i>	Dermatology	皮膚科	피부과
しか 歯科	<i>Shi-ka</i>	Dentistry	牙科	치과

びょういん つか にほんご 病院で使われる日本語	ローマ字	Japanese terms used in hospitals	医院中使用的日语	병원에서 사용되는 용어
うけつけ 受付	<i>Uketsuke</i>	Reception	挂号	접수
 しょしん 初診	<i>Shoshin</i>	Initial exam	初診	초진



びょういん つか 病院で使われる 日本語	ローマ字	Japanese terms used in hospitals	医院中使用的 日语	병원에서 사용 되는 용어
がいらい 外来	<i>Gairai</i>	Outpatient	门诊	외래
ほけんしょう 保険証	<i>Hokensho</i>	Health insurance	保险证	보험증
しんさつけん 診察券	<i>Shinsatsu- ken</i>	Patient registration card	就诊券	진찰권
しょうほうせん 処方箋	<i>Shohosen</i>	Prescription	处方	처방전
やっきょく 薬局	<i>Yakkyoku</i>	Pharmacy	药房	약국
いし 医師	<i>Ishi</i>	Doctor	医师	의사
かんごし 看護師	<i>Kangoshi</i>	Nurse	护士	간호사

1 긴급신고
緊急通報

びょういん つか 病院で使われ る日本語	ローマ字	Japanese terms used in hospitals	医院中使用 的日语	병원에서 사용되 는 용어
いた 痛い ずっと痛い 時々痛い すど 鋭い痛み にぶ 鈍い痛み	<i>Itai</i> <i>Zutto itai</i> <i>Tokidoki itai</i> <i>Surudoi itami</i> <i>Nibui itami</i>	Painful Painful for a long time Painful at intervals Stabbing pain Dull pain	疼痛 持续痛 有时痛 刺痛 钝痛	아프다 계속 아프다 때때로 아프다 찌르듯 아프다 지긋이 아프다
はきけ 吐き気	<i>Hakike</i>	Nausea	恶心	구토
ねつ 熱	<i>Netsu</i>	Fever	发热	열
べんぴ 便秘	<i>Benpi</i>	Constipation	便秘	변비
げり 下痢	<i>Geri</i>	Diarrhea	腹泻	설사
さむけ 寒気	<i>Samuke</i>	A chill	寒气	한기
だるい だるい	<i>Darui</i>	Listless	倦怠	나른하다
はなみず 鼻水	<i>Hanamizu</i>	Runny nose	鼻涕	콧물
せき 咳	<i>Seki</i>	Cough	咳嗽	기침
しょくよく 食欲	<i>Shokuyoku</i>	Appetite	食欲	식욕
アレルギー	<i>Arerugii</i>	Allergy	过敏	알레르기



5. 地震に備える

(1) 地震に対する日頃の備え

- 家具の転倒・落下・移動を防止し、避難対策をする。
- 食器棚や窓ガラスの飛散を防止し、けがへの対策をする。
- 食料や飲料水を1週間分用意しておく (P30 参照)。
- ※ライフライン (電気・水道・ガス・電話) がストップする可能性があります。
- 避難用の非常持ち出し袋を用意しておく (P32 参照)。
- 避難方法や連絡方法を家族で確認しておく。
- 防災訓練に参加する。

(2) 地震発生時のポイント

地震時の行動

- 身の安全を確保する。
大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を確認した時は、身の安全を図り揺れがおさまるまで様子を見る。

地震直後の行動

- 使っている火を消す。
- 出火したときは落ち着いて消火する。
- 窓や戸を開け、出口を確保する。
- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
瓦や窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。
- 門や塀には近づかない。

地震後の行動

- ラジオやテレビ、区・消防署などからの正しい情報を得る。
- わが家の安全確認後、近隣の安否を確認する。
- 倒壊家屋や倒れた家具などの下敷きになった人を近隣で協力して救出する。

5. Earthquake Preparedness

(1) Always Be Prepared for an Earthquake

- Prevent your furniture from toppling over, falling down, or moving, and conduct evacuation drills
 - Prevent the glass in cupboards and windowpanes from shattering, and conduct first aid for injuries
 - Prepare food and water for one week (see page 30)
- Note: Lifeline utilities such as electricity, water supply, gas, and telephone line may be damaged and intermittent or unavailable.
- Prepare an emergency backpack to bring with you when evacuate (see page 32)
 - Be sure your family knows nearby evacuation routes and has an established method of communication
 - Participate in local earthquake drills

(2) Keep These Points in Mind When an Earthquake Strikes

What to Do When an Earthquake Strikes

- Protect yourself
If you feel a major tremor, or if there is an emergency earthquake alert, do what you can to keep yourself safe until the tremors stop.

What to Do Immediately after an Earthquake

- Turn off all sources of heat/fire
- If a fire breaks out, calmly extinguish it
- Open windows and doors to secure an exit
- Be careful of furniture that has toppled over or fallen indoors, as well as shattered glass.
Do not rush outdoors, since roof tiles, windowpanes, and billboards may fall.
- Keep away from stone gates and walls

What to Do after an Earthquake

- Listen to accurate information, such as from the radio, TV, City Office, or Fire Department.
- After checking on the safety of family members, check on the safety of your neighbors.
- Rescue people who are buried under collapsed houses and fallen furniture with neighbors.

5. 防范地震

(1) 地震的日常准备

- 预防家具倾倒、掉落、移动，采取避难措施。
- 预防餐橱、玻璃窗飞溅，采取避免受伤措施。
- 食物和饮料请准备 1 周的份量（参阅 P31）
- ※ 生活设施（电力、自来水、燃气、电话）可能停止。
- 准备避难时的应急袋。（参阅 P33）
- 家庭成员确定避难方法及联络方法。
- 参加防灾训练。

(2) 发生地震时的注意事项

地震时的行动

- 确保自身的安全。
感觉到较大晃动确认紧急地震速报时，应在确保自身安全的同时，观察事态发展，直至晃动平息下来。

地震后的行动

- 熄灭明火。
- 着火冷静灭火。
- 打开门窗确保出口。
- 慌乱的举动是受伤的根源：
在室内，要注意倾倒、掉落的家具类和玻璃碎片等。瓦片、窗玻璃、广告牌等会掉落下来，请勿向外面奔跑。
- 不靠近门和墙

地震后的行动

- 通过广播和电视、区·消防署等获取正确的信息。
- 确认家人安全后，要确认邻居是否安全。
- 邻居之间要同心协力，救助被压在倒塌房屋或家具下的人员。

5. 지진 대비

(1) 지진에 대한 평소의 대비

- 가구의 전도·낙하·이동을 방지하고 대피 대책을 세운다.
- 식기 선반이나 창문 유리의 비산을 방지하고 부상에 대한 대책을 세운다.
- 식재료나 음료수를 1주일분 준비해 둔다. (P31 참조)
- ※ 라이프 라인 (전기·수도·가스·전화) 이 끊길 가능성이 있습니다.
- 대피용 비상 반출 가방을 준비해 둔다 (P33 참조).
- 대피방법이나 연락방법 등을 가족끼리 정해 둔다.
- 방재훈련에 참가

(2) 지진 발생 시의 포인트

지진 발생 시의 행동

- 신체의 안전을 확보한다.
큰 흔들림을 느끼거나 긴급 지진 속보를 확인했을 때는 신체의 안전을 도모하고 흔들림이 진정될 때까지 상황을 지켜본다.

지진 발생 직후의 행동

- 사용 중인 불을 끈다.
- 불이 났을 때는 침착하게 진화한다.
- 창문과 문을 열어 출구를 확보한다.
- 돌출 행동은 부상을 초래
실내에서 전도·낙하한 가구류나 유리 파편 등에 주의한다.
기왓장이나 창문 유리, 간판 등이 떨어지므로 밖으로 나가지 않는다.
- 문이나 담에는 가까이 가지 않는다.

지진 후의 행동

- 라디오나 텔레비전, 구청·소방서 등에서 바른 정보를 얻는다.
- 우리 집의 안전을 확인한 후 이웃의 안부를 확인한다.
- 붕괴된 가옥이나 넘어진 가구 등에 깔린 사람을 이웃과 협력 하여 구출한다.

1

긴급
신고
긴급
통보



- 地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、広域避難場所に避難する (P34 参照)。
津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 避難の前に電気・ガスの安全を確認する。

- If there is a major fire in your neighborhood and you feel your life is in danger, take shelter at an open evacuation area (see page 34).
If there is a tsunami alert, evacuate quickly to a safe location, such as a high plain.
- Note: Before you evacuate, check the status of your electricity and gas and turn them off if necessary.

6. 火災を防ぐ

- 調理中は、コンロから離れない。
 - 寝タバコは、絶対にしない。
 - ストープの周りに物を置かないようにする。
 - 家の周りに燃えやすいものを置かない。
 - ライターやマッチを子どもの手の届く場所に置かない。
 - コンセントの掃除を心がける。
 - 住宅用火災警報器を居室・台所・階段に設置し、定期的な動作確認をする。
 - 寝具類やエプロン・カーテンなどは防炎製品や防災対象物品にする。
- ※火災発生時の対応は P12 参照。

6. Preventing Fires

- Do not leave the stove while you are cooking something
 - DO NOT smoke in bed
 - Do not leave items near a heater
 - Do not leave flammable items around your home
 - Do not leave lighters or matches within the reach of children
 - Keep electrical sockets clean of dust
 - Install household fire alarms in the living room, kitchen, and stairwell of your home, and periodically check to see if they work
 - Make sure fabrics such as beddings, aprons, and curtains are flame resistant or fire retardant products.
- Note: See page 13 for information on what to do if a fire breaks out.

7. 台風、大雨、洪水等の風水害に備える

(1) 風水害から身を守る

- 気象情報に注意する。
- 台風接近時や豪雨のときは、むやみに外出しない。

(2) 風水害が発生したら

目黒川や立会川が、大雨などで警戒水位(水位が上昇)・危険水位(低地部では浸水の危険)を突破した場合に、サイレンでお知らせします。
アナウンスの後、サイレンが鳴ります。

7. Be Prepared for Damage from Typhoons, Storms, and Floods

(1) Protect Yourself from Storm and Flood Damage

- Pay attention to weather reports
- If a typhoon is approaching or if there is heavy rain, do not go outside unless absolutely necessary

(2) If a Storm or Flood Occurs

After an announcement is made, a siren will sound if the waters of the Meguro River or Tachiai River exceed the flood alert level (increasing water level) or danger level (threat of flooding in lowland areas) due to heavy rain.

- 当大规模的火灾逼近地区，觉得有人身危险时，应至广域避难场所进行避难。(参阅 P34)
发出海啸警报后，尽快向高台等安全的场所避难。
- 避难前确认电力、燃气的安全。

- 지역에 대규모 화재의 위험이 발생하여 신체의 위험을 느꼈다면 광역대피장소로 대피한다 (P34 참조).
- 해일경보가 발령되면 고지대 등의 안전한 장소로 신속하게 대피한다.
- 대피 전에 전기·가스의 안전을 확인한다.

6. 预防火灾

- 烹饪时不要离开气灶。
 - 绝对不要睡觉吸烟。
 - 炉子周围不放置物品。
 - 房屋周围不放置易燃物。
 - 打火机和火柴远离儿童放置。
 - 注意插座的清洁。
 - 在起居室、厨房、楼道安装住宅用火灾报警器，定期确认启动情况。
 - 床上用品及围裙·窗帘等采用防火制品。
- ※ 发生火灾时的应对请参阅 P14。

6. 화재 방지

- 조리 중에는 가스레인지에서 벗어나지 않는다.
 - 잠자리에서는 절대로 담배를 피우지 않는다.
 - 스토브 주위에 물건을 두지 않도록 한다.
 - 집 주위에 타기 쉬운 것을 두지 않는다.
 - 라이터나 성냥을 어린이의 손이 닿는 곳에 두지 않는다.
 - 콘센트를 청소한다.
 - 주택용 화재경보기를 거실·부엌·계단에 설치하고 정기적으로 동작을 확인한다.
 - 침구류나 앞치마·커튼 등은 방염제품이나 방염대상 물품을 사용한다.
- ※ 화재 발생 시의 대응은 P15 참조.

7. 防范台风、大雨、洪水等风雨灾害

(1) 在风雨灾害中保护自己

- 注意天气预报信息。
- 台风接近时或暴雨来临时，不随意外出。

(2) 当发生风雨灾害

当目黑川和立会川因大雨等突破警戒水位(水位上升)、危险水位(低地势地区浸水的危险)时，将鸣笛告知。

广播通知后鸣笛。

7. 태풍, 폭우, 홍수 등의 풍수해 대비

(1) 풍수해로부터 신체를 보호한다

- 기상 정보에 주의한다.
- 태풍이 접근할 때나 호우 발생 시에는 외출을 자제한다.

(2) 풍수해가 발생하면

메구로가와나 타치아가와가 폭우 등으로 경계 수위(수위 상승)·위험 수위(저지대에서는 침수의 위험)를 돌파한 경우에 사이렌으로 알려드립니다.

방송 후 사이렌이 울립니다.

1

긴급
통신
고
緊急
通報

○警戒水位
アナウンス：目黒川（立会川）が警戒水位を超えました。サイレンを鳴らします。（2回放送）ご注意ください。

サイレン：15秒のサイレンが3回

○危険水位
アナウンス：目黒川（立会川）が危険水位を超えました。サイレンを鳴らします。（2回放送）ご注意ください。

サイレン：60秒のサイレンが1回

○ Flood alert level

Announcement: "The Meguro River/Tachiai River has gone beyond the flood alert level. A siren will sound. (Broadcasted twice.) Please be on the alert."

Siren: A 15-second siren, sounded three times.

○ Flood danger level

Announcement: "The Meguro River/Tachiai River has gone beyond the danger level. A siren will sound. (Broadcasted twice.) Please be on the alert."

Siren: A 60-second siren, sounded once.

8. 災害が起きたら

(1) 家庭に必要な備蓄品

身の安全を確保し、安全であれば自宅に留まる。災害後の生活を支えるもの（食料品等）を、1週間分備えておく。

(1) Necessary Household Supplies

Keep yourself safe, and stay in your home if it is safe to remain there. Prepare things that support your life after a disaster (food, etc.) for one week per person.

<食料品>

米、缶詰その他簡単な調理で食べられる物（日常生活で余分に買い置き、使い回しをする。）



Food

Rice, canned food, and other food that are simple to prepare (Keep an extra supply and use items according to their expiration dates.)

<飲料水・生活用水>

飲料水は、1人1日3ℓが目安（ミネラルウォーターを余分に買い置き、使い回しをする。）生活用水や消火用にするため、浴槽や洗濯機に水を汲み置きする。



Supply of Water for Drinking and Everyday Use

As a guideline, keep about three liters per person per day. (Keep an extra supply of mineral water and use items according to their expiration dates.) Keep water in your bathtub and washing machine in case you need a supply for everyday use or to extinguish fires.

<燃料>

卓上コンロ（ガスボンベのストック）、固形燃料など



Fuel

A tabletop stove (and a supply of gas cartridge), solid fuel, etc.

<その他>

夜間の発生に備え、懐中電灯（電池の予備）、常備薬や救急医療品。



Other

Keep a flashlight (and extra batteries) in case a disaster strikes at night. Keep regular medicine and first-aid items handy.

○警戒水位

广播:目黒川(立会川)超过了警戒水位,即将鸣笛。(放送2次)敬请注意。

鸣笛:15秒的鸣笛3次

○危险水位

广播:目黒川(立会川)超过了危险水位,即将鸣笛。(放送2次)请注意。

鸣笛:60秒的鸣笛1次

○境界 수위

방송:메구로가와(타치아가와)가境界 수위를 넘었습니다. 사이렌을 울리겠습니다.(2회 방송)주의해 주십시오.

사이렌:15초의 사이렌이 3회

○위험 수위

방송:메구로가와(타치아가와)가 위험 수위를 넘었습니다. 사이렌을 울리겠습니다.(2회 방송)주의해 주십시오.

사이렌:60초의 사이렌이 1회

8. 发生灾害时

(1) 家庭储备品

确保人身安全,若无危险则留在家中。请准备灾害后生活支援物资(食品饮料等)1周的份量。

<食物>

米、罐头等通过简单烹调便能吃的食品(日常生活中多买些,然后周转使用。)



<饮用水、生活用水>

饮用水应当准备1个人1天3L的量(多购买些矿泉水,然后周转使用。)

为了用于生活用水或灭火,可保留浴缸及洗衣机中的水。



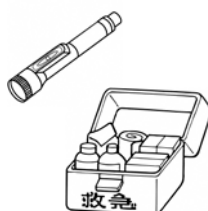
<燃料>

台式燃气炉(包括储存燃气罐)、固体燃料等



<其他>

准备可在夜间灾害发生时使用的手电筒(备用电池)。常用药或急救用品。



8. 재해가 발생하면

(1) 가정에서 필요한 비축품

신체의 안전을 확보하고 안전하면 자택에 머문다. 재해 후의 생활을 도울 것(식재료 등)을 1주일분 준비해 둔다.

<식료품>

쌀, 통조림, 기타 간단히 조리해서 먹을 수 있는 것(일상생활 속에서 여분으로 사 두고 쓰기를 반복한다.)

<음료수·생활용수>

음료수는 1인 1일당 3리터가 기준(미네랄 워터를 여분으로 사 두고 쓰기를 반복한다.)

생활용수와 소화용으로 사용하기 위해 욕조와 세탁기에 물을 받아 둔다.

<연료>

탁상 난로(부탄가스 준비), 고품 연료 등

<기타>

야간에 재해가 발생할 수도 있으므로, 손전등(예비 건전지 준비), 상비약과 응급 의료품.



(2) 非常持ち出し品

自宅^{じたく}で生活^{せいかつ}が出来ない場合は避難^{ひなん}する。
非常持ち出し品^{ひじょうもちだしひん}は、リュックサックなど、
両手^{りょうて}が自由に動かせる非常持ち出し袋^{ひじょうもちだしぶくろ}に詰め、
すぐ^{すみ}に持ち出せる場所^{ばしょ}に置いておく。



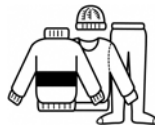
<貴重品>

現金^{げんきん}、預金通帳^{よきんつうちょう}、免許証^{めんきょしょう}、健康保険証^{けんこうほけんしょう}、マイナンバーカード^{まいなੰばーかーど}、権利書^{けんりしょ}など



<衣類>

下着^{したぎ}、上着^{うわぎ}、靴下^{くつした}、タオル^{たうる}、紙おむつ^{かみおむつ}、雨具^{あまぐ}など



<非常食品>

水^{みず}、米^{こめ} (加工品^{かこうひん}を含む)、乾パン^{かんぱん}、缶詰^{かんづめ}、レトルト・インスタント食品^{れとるといんすとんとしょくひん}などの保存食品^{ぼぜんしょくひん}



<生活用品>

ラジオ^{らいじお}、懐中電灯^{かいちゆうでんとう} (電池^{でんち}の予備^{よび})、ライター、ナイフ^{ないう}、ロープ^{ろーぷ}、敷物^{しきもの}、タオル^{たうる}、救急医療品^{きゅうきういりょうひん}、常備薬^{じょうびやく}、簡易トイレ^{かんいおくろ}、ポリ袋^{ぷりふくろ}、ウェットティッシュ^{うぇっとていっしゅ}、生理用品^{せいりようひん}など



(2) Emergency Backpack

Evacuate if it is not safe or impossible to stay in your home. Place emergency items in an emergency bag—such as a backpack so that both hands will be free—and keep the backpack in a location where you can easily take it with you.

Valuables

Cash, savings account bankbooks, driver's license, health insurance card, My Number Card, title deeds, etc.

Clothes

Underwear, outerwear, shoes, towels, disposable diapers, rainwear, etc.

Emergency Food

Water; rice (including processed foods); and preserved food, such as biscuits, canned food, retort/instant food, etc.

Sundries

Radio, flashlight (and extra batteries), lighters, knives, rope, mats, towels, first aid kit, regular medicines, portable toilet, plastic bags, wet wipes, sanitary napkins, etc.

(3) 避難するときのポイント

- 家を出るときは、電気^{でんき}のブレーカー^きを切り、ガス^{がす}の元栓^{もとせん}を締め、非常持ち出し袋^{ひじょうもちだしぶくろ}を持つ。
- 特別な場合^{とくべつばあい}を除き、徒歩^{とほ}で避難^{ひなん}する。

(3) Points to Keep in Mind When Evacuating

- When leaving your home, turn off the electricity circuit breaker, close the main gas valve, and take your emergency backpack
- Evacuate on foot, except in special cases

(4) 小中学校等を避難所として開設します。

区^くでは、地震^{じしん}等^{など}により避難^{ひなん}が必要な場合^{ばいひつよう}に、区立^{くりつ}の全小学校^{ぜんしょうがっこう}・中学校^{ちゅうがっこう}等を避難所^{ひなんじょ}として開設^{かいせつ}します。

(4) Elementary and Junior High Schools and Other Facilities Will Be Used as Evacuation Sites

If evacuation becomes necessary due to an earthquake or other disaster, the city will open all municipal elementary and junior high schools and other facilities for use as evacuation sites.

(5) 品川区民の広域避難場所

延焼火災^{えんしょうかさい}の危険^{きけん}が迫^{せま}った場合は避難者^{ひなんしゃ}の安全^{あんぜん}を確保^{かくほ}するため、広域避難場所^{こういきひなんばしょ}へ避難^{ひなん}することになります。(P34 参照^{さんしょう})

(5) Shinagawa City Residents' Open Evacuation Areas

If there is a risk of a spreading fire, you need to evacuate to safety evacuation area to secure the safety of evacuees. (See page 34)

(2) 緊急攜帶物品

在自家中无法生活时应避难。紧急携带物品应放入背包等可以让双手自由活动的应急袋中，并放在可随时取用的地方。



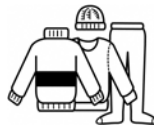
<贵重物品>

现金、银行存折、驾驶证、健康保险证、个人编号卡、权利书等



<衣物>

衣服、裤子、鞋子、毛巾、一次性尿布、雨具等



<非常食品>

水、米(包括半成品。)、面包、罐头、压缩食品·方便食品等保存食品



<生活用品>

收音机、手电筒(备用电池)、打火机、刀、绳子、铺垫物、毛巾、急救医药品、常规药、简易厕所、塑料袋·湿纸巾、妇女卫生用品等



(2) 비상 반출품

주택에서 생활할 수 없을 경우는 대피한다. 비상 반출품은 배낭 등 양손을 자유롭게 움직일 수 있는 비상 반출 가방에 넣어 바로 들고 나갈 수 있는 곳에 놓아 둔다.

<귀중품>

현금, 저금통장, 면허증, 건강보험증, 마이넘버카드, 권리서 등

<의류>

속옷, 겹옷, 양말, 수건, 종이 기저귀, 비옷과 우산 등

<비상식품>

물, 쌀(가공품도 포함), 건빵, 통조림, 레토르트·인스턴트 식품 등의 보존식품

<생활용품>

라디오, 손전등(예비 건전지 준비), 라이터, 칼, 로프, 깔 것, 수건, 응급 의약품, 상비약, 간이 화장실, 비닐 봉지·물티슈, 생리용품 등

(3) 避難時の注意点

- 离开家时切断总电闸，关闭燃气总阀门，携带应急袋。
- 除特殊情况外，应步行避难。

(3) 대피할 때의 포인트

- 집에서 나올 때는 전기 차단기를 끄고 가스 밸브를 잠근 후에 비상 반출 가방을 든다.
- 특별한 경우를 제외하고 도보로 대피한다.

(4) 开设小学、初中等为避难场所

区里在因地震等房屋倒塌、烧毁等需要避难时，将区里所有的小学、初中等设为避难场所。

(4) 초·중학교 등을 대피소로 개설합니다

구에서는 지진 등으로 대피해야 할 경우는 모든 구립 초·중학교 등을 대피소로 개설합니다.

(5) 品川区民的广域避难场所

火灾蔓延的危险迫近时，为了确保避难者的安全，应转移到广域避难所进行避难。(参阅 P34)

(5) 시나가와 구민의 광역대피장소

연소 화재의 위험이 다가왔을 경우에는, 피난자의 안전을 확보하기 위해 광역 피난소로 피난하게 됩니다.(P34 참조)



(6) しながわ防災体験館に行ってみよう

しながわ防災体験館は体験型の防災普及教育施設です。防災の基本理念の1つ「自助」の概念に基づき、日頃の備えや災害が発生した時の対応を習得することができます。本施設のコーナーでは、初期消火体験、応急救護体験、避難姿勢体験などが体験できます。災害時に役立つ防災知識を身につけてください。
場所: 広町 2-1-36 品川区役所防災センター
2階
電話: 03-5742-9098

Fax: 03-5742-6875

開館時間: 9:00 ~ 17:00

休館日: 月曜・土曜・祝日、年末年始

※団体予約が入っている時間はご利用できない場合があります。

(6) Let's Go to the Shinagawa Disaster Prevention Experience Hall!

The Shinagawa Disaster Prevention Experience Hall is a hands-on disaster prevention educational facility. You can learn how to be prepared for and respond when a disaster occurs based on one of the basic philosophies of disaster prevention, the concept of "self-help". At some booths in this hall, you can experience initial-stage firefighting techniques, first aid training, and the correct posture during evacuation. Please come and obtain knowledge that will be extremely helpful in your response to disaster.

Address: 2-1-36 Hiromachi
Shinagawa City Disaster Prevention Center 2F,
Tel: 03-5742-9098

Fax: 03-5742-6875

Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

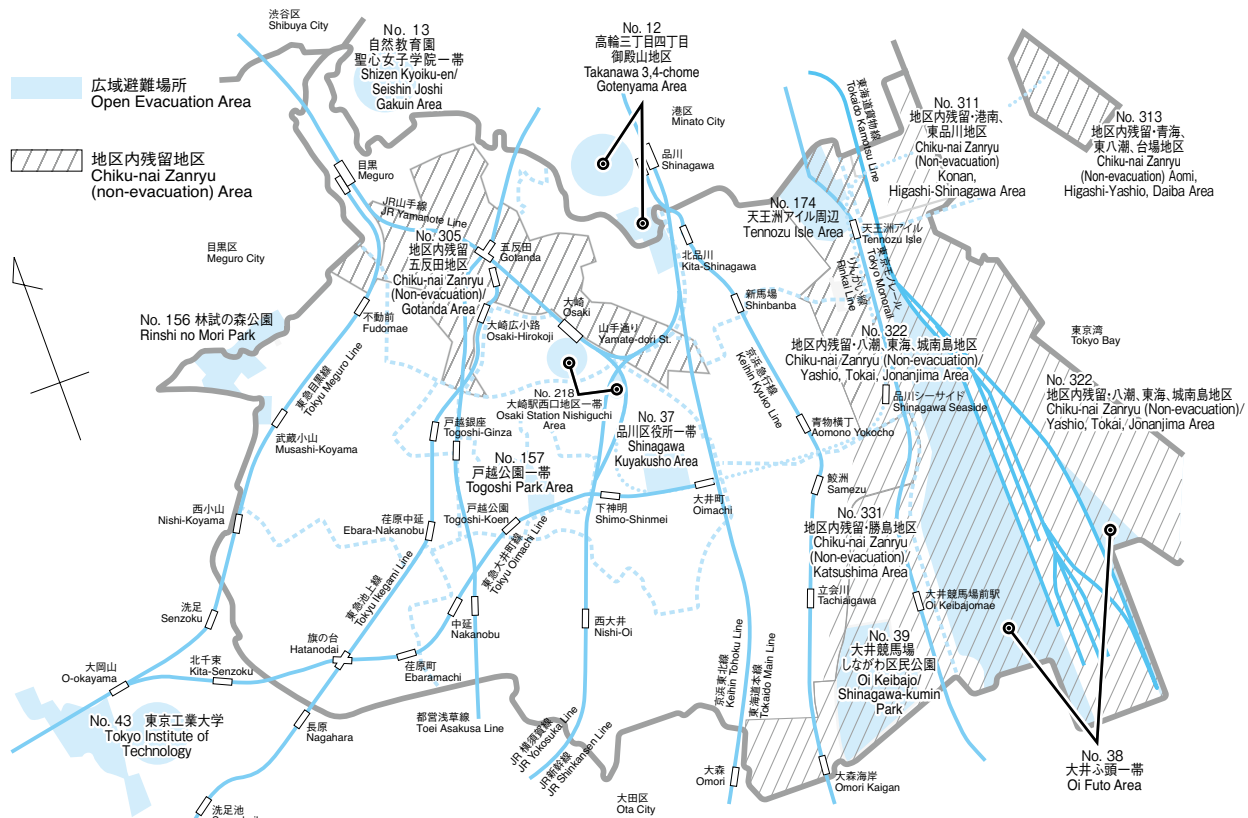
Closed: Mondays, Saturdays, national holidays, and the year-end/New Year holidays

Note: The center is not available for use when a group reservation is made.

こういきひなんばしよいちず
広域避難場所位置図

广域避难场所方位图

Map of Open Evacuation Areas 광역대피장소 위치도





(6) 去参观品川防灾体验馆

品川防灾体验馆是体验型的防灾普及教育设施机构。以防灾基本理念之一的“自救”为根本，学习日常防灾的应对。

本设施专门设有初期灭火体验、急救救护体验、避难姿势体验等项目。欢迎前来学习掌握灾害时应对的防灾知识。

地址：广町 2-1-36 品川区政府防灾中心 2 楼

电话：03-5742-9098

Fax：03-5742-6875

开馆时间：9:00 ~ 17:00

休馆日：星期一·六·节假日·年末年初

※ 有团体预约时，可能不对外开放。

(6) 시나가와 방재 체험관에 가봅시다

시나가와구 방재 체험관은 체험형 방재 보급 교육 시설입니다. 방재에 관한 기본 이념 중 하나인 ‘자조’ 개념에 입각해 평상시에 어떤 대 비를 해야 하는지, 재해가 발생했을 때 어떻게 대응해야 하는지를 배울 수 있습니다. 본 시설의 코너에서는 초기 화재진압 체험, 응급구호 체험, 피난자세 체험 등을 체험할 수 있습니다. 재해 시에 도움이 되는 방재 지식을 몸에 익히시기 바랍니다.

장소：히로마치 2-1-36 시나가와 구청 방재센터 2 층

전화：03-5742-9098

Fax：03-5742-6875

개관시간：9:00~17:00

휴관일：월요일·토요일·공휴일·연말연시

※ 단체 예약이 잡혀 있는 시간에는 이용할 수 없는 경우가 있습니다.

1 긴급신고
緊急通報

延焼火災の危機が迫った場合は、「地区内残留地区」にいる場合を除き、適切に避難してください。

広域避難場所一覧

- 12 高輪三丁目・四丁目・御殿山地区
- 13 自然教育園・聖心女子学院一帯
- 37 品川区役所一帯
- 38 大井ふ頭一帯
- 39 大井競馬場・しながわ区民公園
- 43 東京工業大学
- 156 林試の森公園
- 157 戸越公園一帯
- 174 天王洲アイランド周辺
- 218 大崎駅西口地区一帯
- 305 地区内残留・五反田地区
- 311 地区内残留・港南・東品川地区
- 313 地区内残留・青海・東八潮・台場地区
- 322 地区内残留・八潮・東海・城南島地区
- 331 地区内残留・勝島地区

※地区内残留：延焼火災等の危険が少ないので避難の必要がないとみなされた地区

当火灾蔓延の危機迫近時，除非您居住在“地区内残留地区”，否则请正确地进行避难。

広域避難場所一覧

- 12 高輪三丁目・四丁目・御殿山地区
- 13 自然教育園・聖心女子学院一帯
- 37 JR 公寓楼房・品川区政府一帯
- 38 大井码头一帯
- 39 大井跑马场・品川区民公园
- 43 东京工业大学
- 156 林试之森公园
- 157 户越公园一帯
- 174 天王洲岛周边
- 218 大崎站西口地区一帯
- 305 地区内残留・五反田地区
- 311 地区内残留・港南・东品川地区
- 313 地区内残留・青海・东八潮・台场地区
- 322 地区内残留・八潮・东海・城南岛地区
- 331 地区内残留・胜岛地区

※ 地区内残留：因为火灾延烧等危险比较小，被认为不需要避难的地区

If there is a risk of spreading fire that threatens to affect the area you are in, please evacuate in a timely manner unless you are in an area designated as Chiku-nai Zanryu (non-evacuation).

List of Open Evacuation Areas

- 12 Takanawa 3-chome/Takanawa 4-chome/Gotenyama Area
- 13 Shizen Kyoiku-en/Seishin Joshi Gakuin Area
- 37 JR Apartments/Shinagawa Kuyakusho Area
- 38 Oi Futo Area
- 39 Oi Keibajo/Shinagawa-kumin Park
- 43 Tokyo Institute of Technology
- 156 Rinshi no Mori Park
- 157 Togoshi Park Area
- 174 Tennozu Isle Area
- 218 Osaki Station Nishiguchi Area
- 305 Chiku-nai Zanryu (non-evacuation)*/Gotanda Area
- 311 Chiku-nai Zanryu (non-evacuation)/Konan Higashi-Shinagawa Area
- 313 Chiku-nai Zanryu (non-evacuation)/Aomi, Higashi-Yashio, Daiba Area
- 322 Chiku-nai Zanryu (non-evacuation)/Yashio, Tokai, Jonanjima Area
- 331 Chiku-nai Zanryu (non-evacuation)/Katsushima Area

*Chiku-nai Zanryu (non-evacuation): Areas that are considered as not needing evacuation because there is little danger of fires spreading

연소(확대 번짐) 화재의 위기가 닥친 경우에는 ‘지구 내 잔류지구’에 있는 경우를 제외하고 적절하게 대피해 주십시오.

광역대피장소 목록

- 12 타카나와 3초메·4초메·고텐야마 지구
- 13 자연교육원·세이신 여자학원 일대
- 37 JR 아파트·시나가와 구청 일대
- 38 오오이 부두 일대
- 39 오오이 경마장·시나가와 구민공원
- 43 도쿄공업대학
- 156 린시의 숲 공원
- 157 토고시 공원 일대
- 174 텐노즈 아일랜드 주변
- 218 오오사키역 서쪽 출구 지구 일대
- 305 지구 내 잔류·고탄다 지구
- 311 지구 내 잔류·코난, 히가시 시나가와 지구
- 313 지구 내 잔류·아오미, 히가시 야시오, 다이바 지구
- 322 지구 내 잔류·야시오, 토카이, 조난지마 지구
- 331 지구 내 잔류·카츠시마 지구

※ 지구 내 잔류：화재가 번질 위험 등이 적어 대피할 필요가 없다고 판단되는 지구



災害に関する多言語情報サイト

1

緊急通報
Reporting an Emergency

1. 品川区 URL : <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

英語、中国語（簡体字）（繁体字）、韓国語など 131 言語

品川区のホームページで、緊急時の最新情報を多言語で発信します。

ホームページの一番右上の「言語選択ボタン」を選択することにより、各言語に自動翻訳されます。

なお、自動翻訳システムのため、正しく翻訳できない場合があります。

2. 東京都国際交流委員会 URL : <http://www.tokyo-icc.jp> 英語

・災害時の外国人支援マニュアル URL : <http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html> 英語

「外国人のための役立つ情報」から入れます。「災害時の外国人支援 Q & A マニュアル」は、日本語（ふりがなつき）、英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、タイ語、スペイン語の PDF で用意されています。「災害時の外国人支援に役立つリンク集」は、英語、中国語、韓国・朝鮮語でも調べられます。

3. 東京都防災ホームページ URL : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

英語、中国語（簡体字）、韓国語

防災マップ・発災時のページなどのほか、各種情報のページでは警報・注意報などに加え、避難所やライフラインの情報等も得られます。トップページの「English」のタブから英語ページへ入れます。

4. 東京消防庁ホームページ URL : <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html>

英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語

安心・安全情報、災害情報等にアクセスできます。トップページから各言語のタブを選ぶことができます。英語のみ、携帯電話用サイトも用意されています。

5. 一般財団法人国際化協会 URL : <http://www.clair.or.jp> 英語

・多言語生活情報 URL : <http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html> 日本語（ふりがなつき）、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ドイツ語、ベトナム語、フランス語、ロシア語、インドネシア語、タイ語、ミャンマー語

言語選択後、「P 緊急・災害時」を選ぶと、緊急・災害時の対応などのほか、自然災害が起きた際、情報を得る手段はどんなものがあるか等を紹介しています。

6. 内閣府 URL : <http://www.cao.go.jp/> 英語

・定住外国人施策 ポータルサイト URL : <http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/living/index.html> 英語、ポルトガル語、スペイン語

防災情報については、「英語」を選択した場合のみ、「生活者向け情報」のページから、総務省消防庁の防災マニュアル URL : http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/e/index.html が見られるようになっています（主に地震について）。

7. 外務省 URL : <http://www.mofa.go.jp/mofaj/> 英語他



Multilingual Information Sites on Disasters

1. Shinagawa City Website: www.city.shinagawa.tokyo.jp

131 languages, including English, Chinese (simplified and traditional characters), and Korean

The latest emergency information is transmitted in foreign languages via the Shinagawa City website.

On the Shinagawa City website's main page, click on the language selection button in the upper right-hand corner, and the website will automatically be translated into the desired language.

Please note that since an automated translation program is being used, some information may not be correctly translated.

2. Tokyo International Communication Committee Website: www.tokyo-icc.jp

English

- Assistance Manual for Foreigners in Times of Disaster Website: www.tokyo-icc.jp/information/howto.html
English

You can enter the site from the “Useful Information” Page (see URL above). The “Q&A Manual for Helping Foreign Residents in Disasters” is available in Japanese (with *furigana*), English, Chinese, Korean, Tagalog, Thai and Spanish in PDF format. “Useful Links for Foreign Residents” can be read in English, Chinese, and Korean.

3. Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Information Website: www.bousai.metro.tokyo.jp/

English, Chinese (simplified characters), and Korean

This website has a disaster prevention map, a page for when a disaster strikes, pages with various guidance—such as concerning alarms and warnings—as well as information on emergency shelters and lifelines. Click on the “English” tab on the main page to enter the English-language pages.

4. Tokyo Fire Department Website: www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html

English, Chinese, Korean, Thai, and Tagalog

You can access pages providing information on everyday life and coping with emergencies and natural disasters. You can select the language from the main page. There is a website for mobile phones in English only.

5. Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)

Website: www.clair.or.jp **English**

- Multilingual Information for Everyday Living Website: www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html
In Japanese (with *furigana*), English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Tagalog, German, Vietnamese, French, Russian, Indonesian, Thai, and Burmese.

After choosing the language and clicking “Information in Community Languages,” you can click “P Emergencies/Disasters” and read about what to do in the case of an emergency or disaster, as well as how to get information when a natural disaster strikes.

6. Cabinet Office, Government of Japan

Website: www.cao.go.jp/ **English**

- Portal Site on Policies for Foreign Residents
Website: www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/living/index.html
English, Portuguese, and Spanish

For information on dealing with disasters, you can view the disaster management manual of the Fire and Disaster Management Agency from the “Living Information” page after selecting “English” (Website: www.fdma.go.jp/bousai_manual/e/index.html). The manual primarily deals with earthquakes.

7. Ministry of Foreign Affairs of Japan Website: www.mofa.go.jp/mofaj/

English and other languages

1

긴급
신고
 紧急
通报

有关灾害的多语种信息网站

1

緊急通報
Reporting an Emergency

1. 品川区 URL : <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp>

英语、中文（简体、繁体）、韩语等 131 种语言

品川区主页将以多种语言发布紧急时的最新信息。

选择主页最右上方的“语言选择按钮”，将自动翻译成各语种。

但是，因是自动翻译，有时内容并非 100% 正确。

2. 东京都国际交流委员会 URL : <http://www.tokyo-icc.jp> 英语

- 灾害时的外国人支援手册 URL : <http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html> 英语
可从“面向外国人的实用信息”进入页面。《灾害时的外国人支援 Q&A 手册》备有日语（附假名）、英语、中文、韩语、他加禄语、泰语、西班牙语的 PDF 版。《灾害时的外国人支援实用链接集》也可通过英语、中文、韩语调阅。

3. 东京都防灾主页 URL : <https://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

英语、中文（简体）、韩语

可浏览防灾地图、发生灾害时的页面，还可在各类信息的页面查阅警报、注意事项以及避难场所、生活设施等信息。点击首页的“English”选项可进入英语页面。

4. 东京消防厅主页 URL : <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html>

英语、中文、韩语、泰语、他加禄语

可访问安全信息、灾害信息等。首页可选择各语种选项。英语还建有手机网站。

5. 一般财团法人自治体国际化协会 URL : <http://www.clair.or.jp> 英语

- 多语种生活信息 URL : <http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html> 日语（附假名）、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、德语、越南语、法语、俄罗斯语、印尼语、泰语、缅甸语
选择语种后，再选择“P 紧急 · 灾害时”，不仅介绍紧急情况 and 灾害时的对应等措施，还提供发生自然灾害时获取信息的方法等信息。

6. 内阁府 URL : <http://www.cao.go.jp/> 英语

- 定居外国人政策措施综合网站 URL : <http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/living/index.html>
英语、葡萄牙语、西班牙语
关于防灾信息，仅在选择“英语”后，可从“生活者信息”页面浏览总务省消防厅的防灾手册。
URL : http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/e/index.html。（主要关于地震）

7. 外务省 URL : <http://www.mofa.go.jp/mofaj/> 英语等

재해에 관한 다국어 정보 사이트

1

긴급
신고
緊急
通報

1. 시나가와구 URL: <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp>

영어, 중국어(간체자)(번체자), 한국어 등 131개 언어

시나가와구의 홈페이지에서 긴급 시의 최신 정보를 다국어로 발신합니다.
홈페이지 가장 오른쪽 위의 '다국어 선택 버튼' 을 선택하면 각 언어로 자동 번역됩니다.
또한 자동 번역 시스템이므로 정확하게 번역되지 않는 경우가 있습니다.

2. 도쿄도 국제교류위원회 URL: <http://www.tokyo-icc.jp> 영어

- 재해 시의 외국인 지원 매뉴얼 URL: <http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html> 영어
'외국인을 위한 유용한 정보' 에서 확인할 수 있습니다. '재해 시의 외국인 지원 Q&A 매뉴얼' 은 일본어(후리가나 병기), 영어, 중국어, 한국·조선어, 타갈로그어, 태국어, 스페인어의 PDF로 준비되어 있습니다. '재해 시의 외국인 지원에 도움이 되는 링크집' 은 영어, 중국어, 한국·조선어로도 확인할 수 있습니다.

3. 도쿄도 방재 홈페이지 URL: <https://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

영어, 중국어(간체자), 한국어

방재맵·재해 발생 시의 페이지 등 외에 각종 홈페이지에서는 경보·주의보 등과 더불어 대피소 및 라이프 라인 정보 등도 얻을 수 있습니다. 톱 페이지의 'English' 탭에서 영어 페이지로 들어갑니다.

4. 도쿄 소방청 홈페이지 URL: <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html>

영어, 중국어, 한국어, 태국어, 타갈로그어

안심·안전 정보, 재해 정보 등에 접속할 수 있습니다. 톱 페이지에서 각 언어 탭을 선택할 수 있습니다. 영어에 한해 휴대전화용 사이트도 준비되어 있습니다.

5. 일반재단법인자치체 국제화협회 URL: <http://www.clair.or.jp> 영어

- 다국어 생활 정보 URL: <http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html> 일본어(후리가나 병기), 영어, 중국어, 한국·조선어, 스페인어, 포르투갈어, 타갈로그어, 독일어, 베트남어, 프랑스어, 러시아어, 인도네시아어, 태국어, 미얀마어
언어 선택 후 'P 긴급·재해 시' 를 선택하면 긴급·재해 시의 대응 등 외에 자연 재해가 발생했을 때 정보를 얻는 방법은 어떤 것이 있는지 등을 소개하고 있습니다.

6. 내각부 URL: <http://www.cao.go.jp/> 영어

- 정주 외국인 시책 포털 사이트 URL: <http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/living/index.html> 영어, 포르투갈어, 스페인어
방재 정보는 '영어' 를 선택한 경우에 한해 '생활자용 정보' 페이지에서 총무성 소방청의 방재 매뉴얼 URL: http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/e/index.html 을 볼 수 있게 되어 있습니다(주로 지진에 대해).

7. 외무성 URL: <http://www.mofa.go.jp/mofaj/> 영어 외



相談窓口

1. 外国語による相談窓口

(1) 生活全般

◆品川区役所外国人生活相談

英語：第2火曜日

中国語：第2・第4木曜日

電話：03-3777-2000

時間：9:00～17:00（受付は16:30まで）

場所：品川区役所区民相談室（第三庁舎3階）

◆東京都外国人相談

東京都で暮らしている外国人のために、
入国関係、婚姻・国籍、しごとなど、日常生活におけるいろいろな相談に応じます。

英語：月～金曜日

電話：03-5320-7744

中国語：毎週火・金曜日

電話：03-5320-7766

韓国語：毎週水曜日

電話：03-5320-7700

時間：9:30～12:00、13:00～17:00

場所：新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎3階南側

URL：<https://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiwase/madoguchi/koe/tominokoe/index.html>

◆外国人在留総合インフォメーションセンター

在留に関する相談を電話・訪問・メールで受け付けます。

対応言語：英語・中国語・韓国語・スペイン語・スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール（カンボジア）語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語等

電話：0570-013904

03-5796-7112（IP電話、海外から）

時間：月～金曜日 8:30～17:15

場所：港区港南5-5-30

URL：<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

Advisory Services

1. Foreign Language Advisory Services

(1) General Aspects of Everyday Life

◆ Shinagawa City Office Advisory Services for Foreign Residents

English: The 2nd Tuesdays

Chinese: The 2nd and 4th Thursdays

Tel: 03-3777-2000

Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (reception open until 4:30 p.m.)

Address: Office of Consulting Service for Citizens (Shinagawa City Office Dai-san Chosha 3F)

◆ Tokyo Metropolitan Government Advisory Services for Foreign Residents

Offers consultation services for foreigners living in Tokyo on issues in daily life such as immigration, marriage, nationality and work.

English: Monday through Friday, Tel: 03-5320-7744

Chinese: Tuesday and Friday, Tel: 03-5320-7766

Korean: Wednesday, Tel: 03-5320-7700

Hours: 9:30 a.m. to 12:00 noon and 1:00 to 5:00 p.m.

Address: Tokyo Metropolitan Main Building No. 1 3F (south side), 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

Website: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiwase/madoguchi/koe/tominokoe/index.html>

◆ Immigration Information Center

Offers advisory services regarding visas via telephone, e-mail, or in person

Languages: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino, Nepali, Indonesian, Thai, Khmer (Cambodian), Burmese, Mongolian, French, Sinhalese, Urdu, etc.

Tel: 0570-013904

Tel: 03-5796-7112 (for IP phones and from overseas)

Hours: Monday through Friday

8:30 a.m. to 5:15 p.m.

Address: 5-5-30 Konan, Minato-ku

Website: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html/>

咨询窗口

1. 外语咨询窗口

(1) 生活相关

◆品川区政府外国人生活咨询

英语：第 2 个星期二

中文：第 2·第 4 个星期四

电话：03-3777-2000

时间：9：00～17：00（受理 16:30 截止）

地点：品川区政府区民相谈室（3 号栋 3 楼）

◆东京都外国人咨询

面向在东京都生活的外国人，对入境相关、婚姻、国籍、工作等日常生活中的各种事项提供咨询。

英语：星期日～星期五 电话：03-5320-7744

中文：每星期二·星期五 电话：03-5320-7766

韩语：每星期三 电话：03-5320-7700

时间：9：30～12：00·13：00～17：00

地址：新宿区西新宿 2-8-1 东京都厅第一本厅舍 3 楼南侧

URL: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

◆外国人驻留综合信息中心

可通过电话·访问·电子邮件提供在留的相关咨询。

对应语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语、高棉（柬埔寨）语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语等

电话：0570-013904（IP、海外 03-5796-7112）

时间：星期一～星期五

8：30～17：15

地址：港区港南 5-5-30

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

상담창구

1. 외국어 상담창구

(1) 생활 전반

◆시나가와구청 외국인 생활상담

영어：둘째주 화요일

중국어：둘째주, 넷째주 목요일

Tel 03-3777-2000

시간：9:00~17:00(접수는 16:30 까지)

장소：시나가와구청 구민 상담실 (제 3 청사 3 층)

◆도쿄도 외국인 상담

도쿄도에서 생활하는 외국인을 위해 입국 관련, 혼인·국적, 일자리 등 일상 생활의 다양한 상담을 실시하고 있습니다.

영어：월요일～금요일 Tel 03-5320-7744

중국어：매주 화·금요일 Tel 03-5320-7766

한국어：매주 수요일 Tel 03-5320-7700

시간：9:30~12:00, 13:00~17:00

장소：신주쿠구 니시 신주쿠 2-8-1 도쿄 도청 제 1 본청사 3 층 남측

URL: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

◆외국인 체류 종합정보센터

체류에 관한 상담을 전화, 방문 또는 메일로 접수합니다.

대응언어：영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 필리핀어, 네팔어, 인도네시아어, 태국어, 크메르(캄보디아)어, 미얀마어, 몽골어, 프랑스어, 싱할라어, 우르두어 등

Tel 0570-013904 (IP, 해외 03-5796-7112)

시간：월～금요일

8:30~17:15

장소：미나토구 코난 5-5-30

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>



◆外国人総合相談支援センター

在留資格など、行政手続きの案内と生活に関する悩みや心配事が相談できます。

中国語・英語（月～金曜日）

ポルトガル語（月曜日・火曜日・水曜日）

スペイン語（月曜日・火曜日・水曜日）

インドネシア語（火曜日）

ベトナム語（月曜日・水曜日）

タガログ語（金曜日）

（第2第4水曜は除く）

電話：03-3202-5535、03-5155-4039

時間：9：00～16：00

場所：新宿区歌舞伎町2-44-1

東京都健康プラザハイジア11階

しんじゅく多文化共生プラザ内

◆ Consultation Support Center for Foreign Residents

You can get advice about worries and concerns you may have regarding your visa status, administrative procedures and everyday living.

English, Chinese: Monday through Friday

Portuguese: Monday, Tuesday and Wednesday

Spanish: Monday, Tuesday and Wednesday

Indonesian: Tuesday

Vietnamese: Monday and Wednesday

Tagalog: Friday

(Except for the second and fourth Wednesdays of the month)

Tel: 03-3202-5535, 03-5155-4039

Hours: 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Address: Tokyo Metropolitan Health Plaza Hygeia 11F, inside Shinjuku Multicultural Plaza, 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku

(2) 消費生活相談

◆品川区消費者センター

購入した商品やサービスに関する苦情、契約のトラブル等、消費生活上の疑問や悩みを解決するためのお手伝いをします。

電話：03-6421-6137（相談専用）

時間：月～金曜日9：00～16：00

土曜日12：30～16：00（電話のみ）

毎月第4火曜日16：00～19：00（電話のみ）

場所：品川区西品川1-28-3 中小企業センター4階

※相談は日本語対応です。外国語による相談は、東京都消費生活総合センターをご利用ください。

(2) Consumer Life Consultation

◆ Shinagawa City Consumer Center

The center provides assistance if you have any complaints concerning merchandise or services you have purchased, or any questions or concerns involving consumer life, such as contract problems.

Tel: 03-6421-6137 (consultation line)

Hours: Monday through Friday, 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Saturday, 12:30 to 4:00 p.m. (telephone only)

Fourth Tuesday of the month, 4:00 to 7:00 p.m. (telephone only)

Address: Chusho Kigyo Center 4F, 1-28-3 Nishishinagawa, Shinagawa City

Note: The service is provided in Japanese only. For other languages, please contact the Tokyo Metropolitan Comprehensive Consumer Center.

◆ Tokyo Metropolitan Consumer Life Comprehensive Center (Iidabashi)

Languages: English, Chinese, Korean, Tagalog, and Vietnamese

Tel: 03-3235-1155 (You will be put through to an interpreter. Should you require an interview with an interpreter, please make a reservation beforehand.)

Hours: Monday through Saturday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

Address: Central Plaza 16F, 1-1 Kaguragashi, Shinjuku-ku

◆東京都消費生活総合センター（飯田橋）

対応言語：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語

電話：03-3235-1155（通訳オペレーター

に電話を繋ぎます。通訳者が同席した面談

を希望する場合は事前予約して下さい。）

時間：月～土曜日9：00～17：00

場所：新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

◆外国人综合咨询支援中心

在留资格等行政手续的介绍, 并提供生活相关的烦恼和担心事项咨询。

英语、中文: 星期一~星期五

葡萄牙语: 星期一、星期二、星期三

西班牙语: 星期一、星期二、星期三

印尼语: 星期二

越南语: 星期一、星期三

菲律宾语: 星期五

(第 2、4 个星期三除外)

电话: 03-3202-5535、03-5155-4039

时间: 9:00 ~ 16:00

地址: 新宿区歌舞伎町 2-44-1

东京都健康广场 HYGEIA 11 楼

新宿多文化交流广场内

(2) 消费生活咨询

◆品川区消费者中心

对于购买的商品与服务相关投诉、合同纠纷等消费生活中的疑问和烦恼提供解决帮助。

电话: 03-6421-6137 (咨询专线)

时间: 星期一~星期五 9:00 ~ 16:00

星期六 12:30 ~ 16:00 (仅电话)

每月第 4 个星期二 16:00 ~ 19:00 (仅电话)

地址: 品川区西品川 1-28-3 中小企业中心 4 楼

※ 咨询以日语应对。如需用外语咨询, 请至东京都消费生活综合中心。

◆东京都消费生活综合中心 (饭田桥)

对应语言: 英语、中文、韩语、他加禄语、越南语

电话: 03-3235-1155 (直通翻译接线员。如需翻译同席面谈, 请事先预约。)

时间: 星期一~星期六 9:00 ~ 17:00

地址: 新宿区神乐河岸 1-1 中央广场 16 楼

◆外国人综合 상담지원센터

체류자격 등 행정 수속 안내와 생활에 관한 고민과 걱정거리를 상담할 수 있습니다.

영어·중국어: 월 ~ 金요일

포르투갈어: 월·화·수요일

스페인어: 월·화·수요일

인도네시아어: 화요일

베트남어: 월·수요일

타갈로그어: 금요일

(둘째·넷째 수요일 제외)

Tel 03-3202-5535, 03-5155-4039

시간: 9:00~16:00

장소: 신주쿠구 카부키초 2-44-1

도쿄도 건강 플라자 하이피아 11 층

신주쿠 다문화 공생 플라자 내

(2) 소비 생활 상담

◆시나가와구 소비자센터

구입한 상품이나 서비스에 관한 고충, 계약 문제 등 소비 생활상의 궁금한 사항이나 고민을 해결하기 위한 지원을 합니다.

Tel 03-6421-6137 (상담 전용)

시간: 월 ~ 金요일 9:00~16:00

토요일 12:30~16:00(전화만 해당)

매월 넷째 화요일 16:00~19:00(전화만 해당)

장소: 시나가와구 니시시나가와 1-28-3 중소기업센터 4 층

※ 상담은 일본어를 지원합니다. 외국어로 상담을 할 경우, 도쿄도 소비생활종합센터를 이용 바랍니다.

◆도쿄도 소비생활종합센터 (이이다바시)

대응언어: 영어, 중국어, 한국어, 타갈로그어, 베트남어

Tel 03-3235-1155 (통역 담당 교환원에게 전화가 연결됩니다. 통역사가 동석한 면담을 희망하는 경우는 사전에 예약 바랍니다.)

시간: 월 ~ 토요일 9:00~17:00

장소: 신주쿠구 카구라가시 1-1 센트럴 플라자 16 층



(3) 人権相談

不当な差別や嫌がらせなど、日常生活における人権問題について、相談に応じています。

URL : <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

◆外国語人権相談ダイヤル
電話：0570-090911

◆外国人のための人権相談所
時間：月～金曜日（年末年始を除く）

9：00～17：00

場所：千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎12階

◆外国語インターネット人権相談受付窓口
URL:<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

(4) 警察への困りごと相談

◆警視庁外国人困りごと相談コーナー
(電話相談)

生活全般の相談を行います。(P18 参照)
電話：03-3503-8484

(5) 医療情報提供

◆東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

医療制度や医療機関の案内をします。
電話：03-5285-8181 (P20 参照)

◆AMDA 国際医療情報センター

外国語の通じる医療機関の案内、日本の保険制度や福祉制度の案内をしています。

電話医療相談：03-6233-9266

時間：10:00～16:00

英語：月～金曜日

中国語：火・木曜日

ベトナム語：水・金曜日

韓国語・フィリピン語：月曜日

タイ語：火曜日

スペイン語：水曜日

ポルトガル語：金曜日

電話：03-5285-8088

URL : <https://www.amdamedicalcenter.com/>

(3) Human Rights Consultations

Offers advice regarding human rights issues in daily life, such as discrimination and harassment.

Website: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

Languages: English, Chinese, Korean, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian, Thai

◆ Foreign-Language Human Rights Consultation Line
Tel: 0570-090911

◆ Human Rights Consultation Center for Foreign Residents
Hours: Monday through Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (except New Year holidays)

Address: Kudan No. 2 Government Bldg. 12F, 1-1-15 Kudan-Minami, Chiyoda-ku,

◆ Human Rights Counseling Services in Foreign Language
Website: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

(4) Consultations with the Police

◆ Metropolitan Police Department Counseling Corner for Foreign Residents (telephone counseling)

Offers counseling services on general life issues. (See page 18)

Tel: 03-3503-8484

(5) Medical Treatment Information Providers

◆ Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service (Himawari)

Offers information on Japan's health care system and medical institutions

Tel: 03-5285-8181 (See page 20)

◆ AMDA International Medical Information Center

Offers information on medical institutions that can accommodate foreign-language speakers and Japan's health care and welfare systems

Telephone consultations: 03-6233-9266

Hours: 10:00 a.m. to 4:00 p.m.

English: Monday through Friday

Chinese: Tuesday and Thursday

Vietnamese: Wednesday and Friday

Korean and Filipino: Monday

Thai: Tuesday

Spanish: Wednesday

Portuguese: Friday

Tel: 03-5285-8088

Website: <https://www.amdamedicalcenter.com/>

(3) 人权咨询

遇不正当歧视、人权侵害时，可进行咨询。

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

应对语言：英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印度尼西亚语、泰语

◆外语人权咨询热线

电话：0570-090911

◆面向外国人的人权咨询所

时间：星期一～五（年末年初除外）9:00～17:00

地址：千代田区九段南 1-1-15 九段第 2 合同厅舍 12 楼

◆外语网上人权咨询受理窗口

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

(4) 向警察咨询困扰事项

◆警视厅外国人为难问题咨询角（电话咨询）

进行各种生活咨询。（参阅 P19）

电话：03-3503-8484

(5) 提供医疗信息

◆东京都医疗机构介绍服务（向日葵）

介绍医疗制度或医疗机构

电话：03-5285-8181（参阅 P21）

◆AMDA国际医疗信息中心

介绍可提供外语服务的医疗机构，并介绍日本的保险制度或福利制度。

电话医疗咨询：03-6233-9266

时间：10:00～16:00

英语：星期一～五

中文：星期二、四

越南语：星期三、五

韩语·菲律宾语：星期一

泰语：星期二

西班牙语：星期三

葡萄牙语：星期五

电话：03-5285-8088

URL: <https://www.amdamedicalcenter.com/>

(3) 인권 상담

부당한 차별이나 괴롭힘 등 일상 생활에서의 인권 문제에 대해 상담을 실시합니다.

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

대응언어：영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어, 네덜어, 스페인어, 인도네시아어, 태국어

◆외국어 인권 상담 다이얼

Tel 0570-090911

◆ 외국인을 위한 인권 상담소

시간：월～금요일（연말연시 제외）9:00～17:00

장소：치요다구 쿠단 미나미 1-1-15 쿠단 제 2 합동청사 12 층

◆ 외국어 인터넷 인권 상담 접수 창구

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html#01>

(4) 경찰과의 고민 상담

◆ 경시청 외국인 고민상담코너（전화 상담）

생활 전반에 관해 상담해 드립니다.(P19 참조)

Tel 03-3503-8484

(5) 의료 정보 제공

◆ 도쿄도 의료 기관 안내 서비스（히마와리）

의료제도와 의료기관을 안내합니다.

Tel 03-5285-8181(P21 참조)

◆ AMDA 국제의료정보센터

외국어가 통하는 의료기관의 안내, 일본의 보험제도와 복지제도를 안내하고 있습니다.

전화 의료 상담：03-6233-9266

시간：10:00～16:00

영어：월～금요일

중국어：화·목요일

베트남어：수·금요일

한국어·필리핀어：월요일

태국어：화요일

스페인어：수요일

포르투갈어：금요일

Tel 03-5285-8088

URL: <https://www.amdamedicalcenter.com/>



(6) 労働相談

◆外国人労働者向け相談ダイヤル
 英語：月～金曜日 電話：0570-001701
 中国語：月～金曜日 電話：0570-001702
 ポルトガル語：月～金曜日 電話：0570-001703
 スペイン語：月～金曜日 電話：0570-001704
 タガログ語：月～金曜日 電話：0570-001705
 ベトナム語：月～金曜日 電話：0570-001706
 ミャンマー語：月曜日 電話：0570-001707
 ネパール語：月～木曜日 電話：0570-001708
 韓国語：木、金曜日 電話：0570-001709
 タイ語：水曜日 電話：0570-001712
 インドネシア語：水曜日 電話：0570-001715
 カンボジア語（クメール語）：水曜日 電話：0570-001716
 モンゴル語：金曜日 電話：0570-001718
 時間：10:00～15:00（正午～13時は除く）
 URL：https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/newpage_00845.html

◆東京都労働相談情報センター（飯田橋）
 労働問題全般にわたり相談に応じています。
 英語：月～金曜日
 中国語：火～木曜日
 電話：03-3265-6110（電話相談）
 時間：14:00～16:00
 URL：https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/foreign.html

◆東京都労働相談情報センター大崎事務所
 対応言語：英語
 電話：03-3495-6110
 時間：火曜日 14:00～16:00
 場所：品川区大崎 1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2階

◆東京外国人雇用サービスセンター
 外国人留学生の方や専門的・技術的分野の在留資格を所持して仕事を探している外国人の方の支援を行います。
 対応言語：英語・中国語
 電話：03-5361-8722
 時間：月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）
 場所：新宿区四谷 1丁目6番1号 コモレ四谷 四谷タワー 13階
 URL：https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/

(6) Labor Issue Consultations

◆ Telephone Consultation Service for Foreign Workers
English: Monday through Friday **Tel: 0570-001701**
Chinese: Monday through Friday **Tel: 0570-001702**
Portuguese: Monday through Friday **Tel: 0570-001703**
Spanish: Monday through Friday **Tel: 0570-001704**
Tagalog: Monday through Friday **Tel: 0570-001705**
Vietnamese: Monday through Friday **Tel: 0570-001706**
Burmese: Monday **Tel: 0570-001707**
Nepali: Monday through Thursday **Tel: 0570-001708**
Korean: Thursday and Friday **Tel: 0570-001709**
Thai: Wednesday **Tel: 0570-001712**
Indonesian: Wednesday **Tel: 0570-001715**
Cambodian (Khmer): Wednesday **Tel: 0570-001716**
Mongolian: Friday **Tel: 0570-001718**
Hours: 10:00 a.m. to 3:00 p.m. (closed noon to 1:00 p.m.)
Website: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/newpage_00845.html

◆ Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center (Iidabashi)
 Offers counseling services on general labor issues.
English: Monday through Friday
Chinese: Tuesday through Thursday
Tel: 0570-00-6110 (for telephone consultations)
Hours: 2:00 to 4:00 p.m.
Website: https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/foreign.html

● Osaki office, Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center
Language: English
Tel: 03-3495-6110
Hours: Tuesday, 2:00 to 4:00 p.m.
Address: Gate City Osaki West Tower 2F, 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku

◆ Tokyo Employment Service Center for Foreigners
 Offers assistance to foreign students and other foreign nationals who hold a status of residence in a professional or technical field and are looking for work.
Languages: English and Chinese
Tel: 03-5361-8722
Hours: Monday through Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (closed national holidays and the year-end/New Year holidays)
Address: Comore Yotsuya (Yotsuya Tower 13F), 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku
Website: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/

(6) 劳动咨询

◆面向外国人劳动者的咨询电话

英语：星期一～星期五 电话：0570-001701
 中文：星期一～星期五 电话：0570-001702
 葡萄牙语：星期一～星期五 电话：0570-001703
 西班牙语：星期一～星期五 电话：0570-001704
 菲律宾语：星期一·三·四·五 电话：0570-001705
 越南语：星期一～星期五 电话：0570-001706
 缅甸语：星期一 电话：0570-001707
 尼泊尔语：星期一～四 电话：0570-001708
 韩国语：星期四·五 电话：0570-001709
 泰语：星期三 电话：0570-001712
 印度尼西亚语：星期三 电话：0570-001715
 柬埔寨语(高棉语)：星期三 电话：0570-001716
 蒙古语：星期五 电话：0570-001718
 时间：10:00～15:00(中午～13:00除外)
 URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/newpage_00845.html

◆东京都劳动咨询信息中心(饭田桥)

可对应所有劳动问题的咨询。

英语：星期一～星期五
 中文：星期二～星期四
 电话：0570-00-6110(电话咨询)
 时间：14:00～16:00
 URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/foreign.html>

●东京都劳动咨询信息中心大崎事务所

对应语言：英语
 电话：03-3495-6110
 时间：星期二 14:00～16:00
 地址：品川区大崎 1-11-1 GATE CITY 大崎 WEST TOWER 2楼

◆东京外国人雇用服务中心

向外国留学生和持有专业性、技术领域在留资格的，正在找工作的外国人提供支援。

对应语言：英语·中文
 电话：03-5361-8722
 时间：星期一～星期五(节假日·年末年初除外)
 9:00～17:00
 地址：新宿区四谷 1丁目 6番 1号 COMORE 四谷 四谷 TOWER 13楼
 URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

(6) 노동 상담

◆ 외국인 노동자를 위한 상담 다이얼

영어：월～금요일 Tel 0570-001701
 중국어：월～금요일 Tel 0570-001702
 포르투갈어：월～금요일 Tel 0570-001703
 스페인어：월～금요일 Tel 0570-001704
 타갈로그어：월, 수, 목, 금요일 Tel 0570-001705
 베트남어：월～금요일 Tel 0570-001706
 미얀마어：월요일 Tel 0570-001707
 네덜란드어：월～목요일 Tel 0570-001708
 한국어：목, 금요일 Tel 0570-001709
 태국어：수요일 Tel 0570-001712
 인도네시아어：수요일 Tel 0570-001715
 캄보디아어(크메르어)：수요일 Tel 0570-001716
 몽골어：금요일 Tel 0570-001718
 시간：10:00～15:00(정오～13시는 제외)
 URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/newpage_00845.html

◆도쿄도 노동상담 정보센터(이이다바시)

노동 문제 전반에 관해 상담을 실시합니다.

영어：월～금요일
 중국어：화～목요일
 Tel 0570-00-6110(전화 상담)
 시간：14:00～16:00
 URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/foreign.html>

● 도쿄도 노동상담정보센터 오오사키 사무소

대응언어：영어
 Tel 03-3495-6110
 시간：화요일 14:00～16:00
 장소：시나가와구 오오사키 1-11-1 게이트시티 오오사키 웨스트타워 2층

◆ 도쿄 외국인 고용서비스센터

외국인 유학생 및 전문적·기술적 분야의 체류 자격을 소지한 상태로 일자리를 찾고 있는 외국인의 지원을 실시합니다.

대응언어：영어·중국어
 Tel 03-5361-8722
 시간：월～금요일(공휴일, 연말연시 제외) 9:00～17:00
 장소：신주쿠구 요츠야 1-6-1 코모레 요츠야 요츠야 타워 13층
 URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



(7) その他の支援団体

◆ 社会福祉法人さぽうと21

難民をはじめとする、日本に定住する外国籍・元外国籍の方からの生活相談を受付けます。

対応言語：英語

電話：03-5449-1331

時間：月～金曜日 10:00～17:00(祝日を除く)

場所：品川区上大崎 2-12-2 ミズホビル 6階

URL：http://www.support21.or.jp/

◆ IWC 国際市民の会

日本語教育・支援や文化交流イベント、生活相談を行います。

対応言語：英語・中国語

電話：03-6423-0954

時間：月～土曜日(祝日を除く) 10:00～17:00

場所：品川区南大井 6-13-3 第2 新開発ビル 4階

URL：http://www.npo-iwc.com/

◆ 東京英語いのちの電話 (TELL)

TELLは、日本に住む外国人を対象として、増加するメンタルヘルスに関するサポートとカウンセリングサービスを提供しています。

対応言語：英語

電話：03-5774-0992、チャット

時間：土曜日 9:00～月曜日 23:00

火～木曜日 9:00～23:00

金曜日 9:00～2:00

URL：https://telljp.com/

2. その他の相談窓口・情報提供窓口

◆ JNTO ツーリスト・インフォメーションセンター (JNTO TIC)

日本全国の観光情報の提供を行います。

電話：03-3201-3331

時間：年中無休(1月1日を除く) 9:00～17:00

場所：千代田区丸の内 3-3-1 新東京ビル 1階

◆ JR East InfoLine

JR 東日本の列車時刻、運賃・料金などの案内をします。

電話：050-2016-1603

対応言語：英語・中国語・韓国語

時間：年中無休(年末年始を除く) 10:00～18:00

URL：https://www.jreast.co.jp/e/customer_support/infoline.html

(7) Other Support Groups

◆ Support21 (a social welfare foundation)

Offers consultation services to foreign nationals or former foreign nationals who are living in Japan, including refugees

Language: English

Tel: 03-5449-1331

Hours: Monday through Friday, 10:00 a.m. to 5:00 p.m. (closed national holidays)

Address: Mizuho Bldg. 6F, 2-12-2 Kami-Osaki, Shinagawa-ku

Website: www.support21.or.jp/

◆ IWC (Interact with Community) International Citizens Association

The association offers Japanese-language education and support, conducts cultural exchange events, and provides consultation services on everyday life issues.

Languages: English and Chinese

Tel: 03-6423-0954

Hours: Monday through Saturday (closed national holidays), 10:00 a.m. to 5:00 p.m.

Address: The 2nd Shin-Kaihatsu Bldg. 4F, 6-13-3 Minami-Oi, Shinagawa-ku

Website: www.npo-iwc.com/

◆ Tokyo English Life Line (TELL)

TELL is dedicated to providing effective support and counseling services to foreign resident communities in Japan and meeting their increasing needs for mental health support.

Language: English

Tel: 03-5774-0992, chat

Hours: 9:00 a.m. on Saturday to 11:00 p.m. on Monday

Tuesday through Thursday: 9:00 a.m. to 11:00 p.m.

Friday: 9:00 a.m. to 2:00 a.m.

Website: https://telljp.com/

2. Other Advisory and Information Services

◆ JNTO Tourist Information Center (JNTO TIC)

The center offers information on tourism across Japan.

Tel: 03-3201-3331

Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m., year-round (excluding January 1)

Address: Shin-Tokyo Bldg. 1F, 3-3-1 Marunouchi, Chiyoda-ku

◆ JR East InfoLine

Offers information on East Japan Railway Company time schedules, fares, and fees

Tel: 050-2016-1603

Language: English, Chinese, and Korean

Hours: 10:00 a.m. to 6:00 p.m., year-round (excluding the year-end/New Year holidays)

Website: https://www.jreast.co.jp/e/customer_support/infoline.html

(7) 其他支援团体

◆社会福利法人 Support 21

除接待难民，还接受日本定居的外国籍或原来是外籍人员的生活咨询。

对应语言：英语

电话：03-5449-1331

时间：星期一至星期五（节假日除外）10:00～17:00

地址：品川区上大崎 2-12-2 瑞穗大厦 6 楼

URL: <http://www.support21.or.jp/>

◆ IWC 国际市民协会

开展日语教育·支援和文化交流活动，并提供生活咨询。

对应语言：英语、中文

电话：03-6423-0954

时间：星期一至星期六（节假日除外）10:00～17:00

地址：品川区南大井 6-13-3 第 2 新开发大楼 4 楼

URL: <http://www.npo-iwc.com/>

◆东京英语生活的电话 (TELL)

TELL 致力于为居住在日本的外国人社区及其不断增加的心理健康应对需求提供有效的支持和咨询服务。

对应语言：英语

电话：03-5774-0992、语音

时间：星期六 9:00～星期一 23:00

星期二～四 9:00～23:00

星期五 9:00～2:00

URL: <https://telljp.com/>

2. 其他咨询窗口·信息提供窗口

◆ JNTO 观光信息中心 (JNTO TIC)

观光或旅行相关的咨询。

电话：03-3201-3331

时间：年中无休（1月1日除外）/ 9:00～17:00

地址：千代田区丸之内 3-3-1 新东京大厦 1 楼

◆ JR East InfoLine

介绍 JR 东日本的列车时刻、票价等。

电话：050-2016-1603

对应语言：英语·中文·韩语

时间：年中无休（年末年初除外）/ 10:00～18:00

URL: https://www.jreast.co.jp/e/customer_support/infoline.html

(7) 그 밖의 지원단체

◆사회복지법인 서포트 21

난민을 비롯하여 일본에 정주하고 있는 외국 국적·원래 외국 국적이었던 분들께 생활상담을 해 드립니다.

대응언어: 영어

Tel 03-5449-1331

시간: 월 ~ 금요일 (공휴일 제외) 10:00~17:00

장소: 시나가와구 카미 오오사키 2-12-2 미즈호 빌딩 6층

URL: <http://www.support21.or.jp/>

◆ IWC 국제 시민의 모임

일본어 교육·지원 및 문화 교류 이벤트, 생활 상담을 실시합니다.

대응언어: 영어·중국어

Tel 03-6423-0954

시간: 월 ~ 토요일 (공휴일 제외) 10:00~17:00

장소: 시나가와구 미나미오이 6-13-3 제 2 신개발 빌딩 4층

URL: <http://www.npo-iwc.com/>

◆도쿄 영어 생명의 전화 (TELL)

TELL 은 일본에 거주하는 외국인의 커뮤니티 와 그에 따라 증가하는 멘탈 헬스에 대한 수요에 효과적인 지원과 카운셀링 서비스를 제공하기 위해 전념하고 있습니다.

대응언어: 영어

Tel 03-5774-0992, 채팅

시간: 토요일 9:00~ 월요일 23:00

화 ~ 목요일 9:00~23:00

금요일 9:00~2:00

URL: <https://telljp.com/>

2. 기타 상담창구·정보제공창구

◆ JNTO 투어리스트 인포메이션센터 (JNTO TIC)

일본 전국의 관광 정보를 제공합니다.

Tel 03-3201-3331

시간: 연중무휴 (1월 1일 제외) 9:00~17:00

장소: 치요다구 마루노우치 3-3-1 신도쿄 빌딩 1층

◆ JR East InfoLine

JR 히가시 니혼의 열차 시각과 운임 등을 안내합니다.

Tel 050-2016-1603

대응언어: 영어·중국어, 한국어

시간: 연중무휴 (연말연시 제외) / 10:00~18:00

URL: https://www.jreast.co.jp/e/customer_support/infoline.html