第一章　緊急通報

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●●町〇丁目×番△△号◎◎ビルです。」
消防署「何が燃えていますか。」	あなた「〇〇が燃えています。」
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 ●●町〇丁目 ×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「〇〇です。(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、病院で必要な現金やマイナ保険証または資格確認書を用意しましょう。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. 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 detailssuch 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 some cash, your Myna Insurance card or certificate of eligibility containing insurance information 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. 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

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

消防局：	Shobocho desu. Kaji desu ka, kyukyu desu ka? “这里是消防厅、是火灾、还是急救？”	您：	Kyukyu desu. “是急救。”
消防局：	Kyukyusya ga mukau jyusyo wo osietekudasai “ 请告知需要救护车前往的地址。”	您：	Shinagawa-ku, ●● -machi ○ -chome ×-ban △△ -go no ◎◎ -biru desu. “品川区●●町○丁目 × 番△△号◎◎大楼。
消防局：	Do shimashitaka? “发生了什么事？”	您：	Kodomo ga takai tokoro kara ochita. “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。)
消防局：	Namae wo osietekudasai “请告知您的姓名。”	您：	○○ desu. “我叫○○。(您的名字)”
消防局：	Wakarimashita. Sho botai mukai masu. “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现金、个人编号保险证或资格确认书。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。

제1장 긴급신고

1. 화재, 위급한 질병, 큰 부상 등이 발생하면 119번

119번으로 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.×번 △△호.◎◎빌딩입니다.'
(소방서)	'무엇이 타고 있습니까?'	(귀하)	'○○이 타고 있습니다.'
(소방서)	'알았습니다. 소방대가 갈 겁니다.'		

화재를 발견하면 큰 목소리로 주위 사람들에게 알려 협조를 구하고 119번에 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.×번 △△호.◎◎빌딩입니다.'
(소방서)	'무슨 일이 일어났습니까?'	(귀하)	'어린이가 높은 곳에서 떨어졌어요.' ('끼어 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 현금, 마이나보험증 또는 자격확인서을 준비합시다. 구급차의 사이렌이 들리면 밖으로 나와 구급차를 유도해 주십시오.

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

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。事件ですか。事故ですか。」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どんな事件または事故が、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

①110番通報して警察を呼ぶか、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盗まれたら、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. Is it an incident or an accident?” and will ask you the following questions:

(a) Explain what kind of incident or 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 to 16:00 (closed on national holidays and during the year-end/NewYear holidays.)
Address: Shinagawa City Office Dai-san Chosha 3F

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

(a) Call 110 to summon 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）
“您好，这里是110，警视厅。请问是事件还是事故？”，请冷静回答下述问题：
①在何地发生了何种事件或交通事故？（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.교통사고・범죄・도난이 발생하면 110 번 (영어 가능)

(1) 교통사고

바로 경찰 (110 번) 에 신고합니다 .
‘예 , 110 번 경시청입니다 . 사건입니까, 사고입니까?’ 라고 응답하면 아래 사항을 침착하게 말씀해 주십시오 .
①어떤 사건이나 사고가 어디에서 발생했는지(주소를 모르면 가까운 가게의 이름이나 전봇대의 번호 , 자동판매기 주소번호 등을 전한다 .)
②부상을 당한 사람의 유무
③본인의 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 보험 내용을 기록해 둡시다 . 가능하면 목격자 증언을 요청하고 주소・이름・전화번호도 기록해 둡시다 .

(2) 교통사고 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 제 3 청사 3 층

(3) 범죄・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 .

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、交番を訪ねてみましょう。

3. Crime Prevention

(1) Police Boxes (Koban)

Police boxes are small branches of the police station 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, visit your local police box.

(2) 落し物、忘れ物をした場合

交番や警察署に落とした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し物は、それぞれの警察署で保管されます。

(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 station 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. 防犯

3.방범

(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，请前往警察岗求助。

(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 파출소를 방문해 봅시다.

(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。

(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

4. 病気になったら

(1) 救急医療機関

医療機関名	電話	所在地
第三北品川病院	03-3474-1831	北品川 3-3-7
NTT 東日本関東病院	03-3448-6111	東 五反田 5-9-22
昭和医科大学病院	03-3784-8000	旗の台 1-5-8
旗の台病院	03-3781-1108	旗の台 5-17-16
東京ハートセンター	03-5789-8100	北品川 5-4-12
稲波脊椎・関節病院	03-3450-1773	東 品川 3-17-5
東京品川病院	03-3764-0511	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

・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16:30です。
・利用できる医院、接骨院は順番に変わります。詳しくは、品川区ホームページをご確認ください。
※重病の方は、119 番（救急車）をご利用ください。
※行く前に必ず電話で医療機関に確認のうえ、マイナ保険証または資格確認書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 Medical 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 ForeignLanguages)
Himawari (Tokyo Metropolitan Medical Institution Information)
Inquiries are handled in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish, from 9:00 to 20:00 daily.
Tel: 03-5285-8181

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 to 17:00 Reception closes at 16:30.
- The clinics and bone-setting clinics that are available change on a rotation basis. For more details, please check the Shinagawa City website.

Notes
1. Those who are seriously ill should dial 119.
2. Before setting out, be sure to call the medical institution in advance and bring your Myna Insurance card or certificate of eligibility containing insurance information 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
昭和医科大学病院	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

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。
接待结束时间是16:30。

＊可利用的医院、接骨院顺序有所变更。详情请查看品川区官方网站。

※ 重病患者请拨打 119

※ 出发前往医疗机构前请务必以电话确认，不要忘记携带个人编号保险证或资格确认书。

4.질병에 걸리면

(1) 응급의료기관

의료기관명	전화	소재지
제 3 키타 시나가와병원	03-3474-1831	키타 시나가와 3-3-7
NTT 히가시 니혼 칸토병원	03-3448-6111	히가시 고탄다 5-9-22
쇼와의과대학병원	03-3784-8000	하타노다이 1-5-8
하타노다이 병원	03-3781-1108	하타노다이 5-17-16
도쿄심장센터	03-5789-8100	키타 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

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 9:00~17:00입니다. 접수 종료 시간은 16:30사전에 확인해 주십시오.

* 이용할 수 있는 의원, 접골원은 순서에 따라 바뀝니다. 자세한 내용은 시나가와구 공식 홈페이지를 확인해 주시기 바랍니다.

※중환자는 119 번을 이용해 주십시오 .

※출발 전에 반드시 전화로 꼭 의료기관에 확인한 뒤 마이나 보험증 또는 자격 확인서 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

・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21:00です。
※現金またはクレジットカードのみ使用できます。
※行く前に必ず電話で確認のうえ、マイナ保険証または資格確認書を忘れずにお持ちください。
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 to 20:00 on holidays. Reception ends at 21:00 .

Notes
1. Only cash or credit cards are accepted.
2. Before setting out, be sure to call in advance and bring your Myna Insurance card or certificate of eligibility containing insurance information 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・土曜日夜間にこ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）
品川区こども夜間救急室
場所：旗の台1-5-8昭和医科大学病院中央棟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
※現金またはクレジットカードのみ使用できます。
※行く前に必ず電話で確認のうえ、マイナ保険証または資格確認書を忘れずにお持ちください。
※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

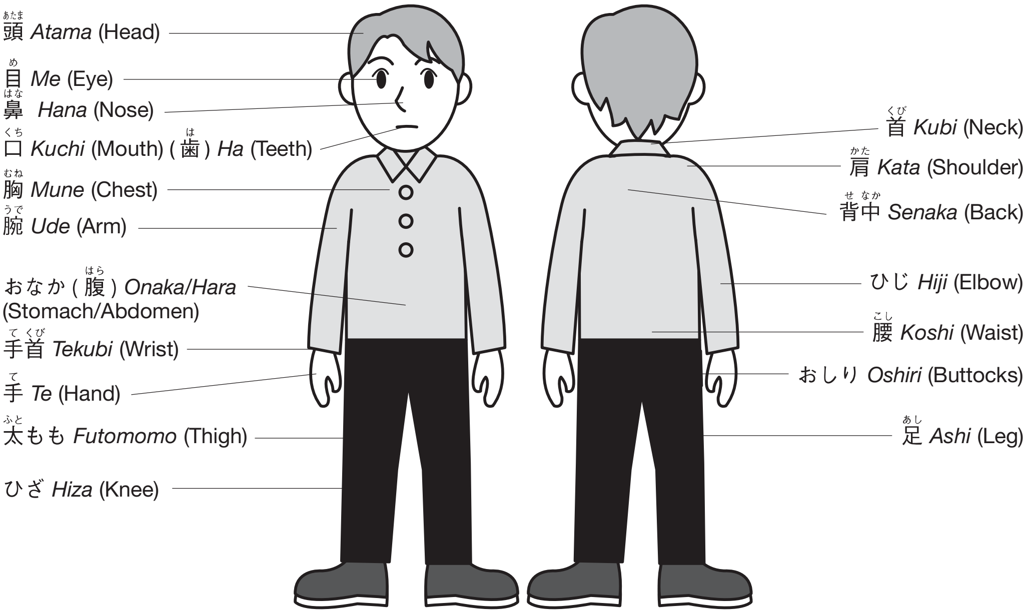
- Weekdays (20:00 to 23:00), 2nd and 4th Saturdays (17:00 to 22:00)
  Shinagawa City Children's Night Emergency Room, **Tel: 03-3784-8181**
  Address: Showa Medical University Hospital, Chuo (Central) Bldg., 4F, 1-5-8 Hatanodai

Note: Treatment of injuries is not available.

- 1st, 3rd, and 5th Saturdays (17:00 to 22:00)
  Shinagawa City Medical Association Holiday Clinic, **Tel: 03-3450-7650**
  Address: 3-7-25 Kita-Shinagawa

Notes
1. Only cash or credit cards are accepted.
2. Before setting out, be sure to call in advance and bring your Myna Insurance card or certificate of eligibility containing insurance information with you on your visit.
3. Please check when the reception ends before coming.

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。受理结束时间是21:00。

※只能使用现金或信用卡。

※ 出发请务必事先以电话确认，不要忘记携带个人编号保险证或资格确认书。

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’ 는 휴일 9:00~22:00에 이용할 수 있습니다. 접수 종료 시간은 21:00입니다.

※ 현금 또는 신용카드로만 결제할 수 있습니다.

※ 출발 전에 반드시 전화로 꼭 의료기관에 확인한 뒤 마이나 보험증 또는 자격 확인서 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

시나가와구 의사회 휴일진료소

장소 : 키타 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 昭和医科大学病院中央栋 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

※ 只能使用现金或信用卡。

※ 出发请务必以电话确认，不要忘记携带个人编号保险证或资格确认书。

※ 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 쇼와의과대학병원 중앙동 4 층

전화 : 03-3784-8181

※ 외상은 대응할 수 없습니다 .

＊ 첫째・ 셋째・다섯째 토요일 (17:00~22:00)

시나가와구 의사회 휴일진료소

장소 : 키타 시나가와 3-7-25

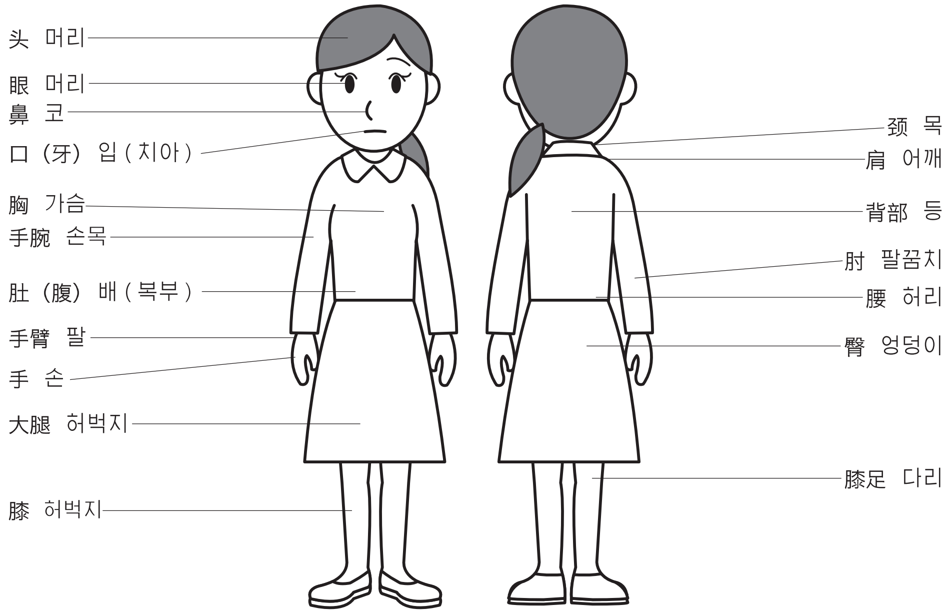
전화 : 03-3450-7650

※ 현금 또는 신용카드로만 결제할 수 있습니다.

※ 출발 전에 반드시 전화로 꼭 의료기관에 확인한 뒤 마이나 보험증 또는 자격 확인서 잊지 말고 지참해주시기 바랍니다.

※ 접수 종료 시간은 사전에 확인해 주십시오 .

身体部位
신체 부분



病院(びょういん)に関(かん)する日本語(にほんご)での表現(ひょうげん)
Japanese Phrases Related to Hospitals
与医院有关的日语表达
병원의 진료과목에 관한 표현

診療科目(しんりょうかもく)	ローマ字(じ)	Medical care categories	就诊科室	진료과목
内科(ないか)	*Nai-ka*	Internal medicine	内科	내과
小児科(しょうにか)	*Shoni-ka*	Pediatrics	小儿科	소아과
精神科(せいしんか)	*Seishin-ka*	Psychiatry	精神科	정신과
神経科(しんけいか)	*Shinkei-ka*	Neurology	神经内科	신경과
外科(げか)	*Ge-ka*	Surgery	外科	외과
整形外科(せいけいげか)	*Seikei Ge-ka*	Orthopedic surgery	骨科	정형외과
形成外科(けいせいげか)	*Keisei Ge-ka*	Plastic surgery	整形外科	성형외과
脳神経科(のうしんけいか)	*No Shinkei-ka*	Neurology	脑神经外科	뇌신경과
産婦人科(さんふじんか)	*Sanfujin-ka*	Obstetrics and gynecology	妇产科	산부인과
眼科(がんか)	*Gan-ka*	Ophthalmology	眼科	안과
耳鼻咽喉科(じびいんこうか)	*Jibi Inko-ka*	Otorhinolaryngology	耳鼻咽喉科	이비인후과
皮膚科(ひふか)	*Hifu-ka*	Dermatology	皮肤科	피부과
歯科(しか)	*Shi-ka*	Dentistry	牙科	치과

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

病院(びょういん)で使(つか)われる日本語(にほんご)	ローマ字(じ)	Japanese terms used in hospitals	医院中使用的日语	병원에서 사용되는 용어
外来(がいらい)	*Gairai*	Outpatient	门诊	외래
マイナ保険証(ほけんしょう)	*Maina Hokensho*	Myna Insurance card	个人编号保险证	마이나 보험증
資格確認書(しかくかくにんしょ)	*Shikaku-kakuninsho*	Certificate of eligibility containing insurance information	资格确认书	자격 확인서
診察券(しんさつけん)	*Shinsatsu-ken*	Patient registration card	就诊券	진찰권
処方箋(しょほうせん)	*Shohosen*	Prescription	处方	처방전
薬局(やっきょく)	*Yakkyoku*	Pharmacy	药房	약국
医師(いし)	*Ishi*	Doctor	医师	의사
看護師(かんごし)	*Kangoshi*	Nurse	护士	간호사

病院(びょういん)で使(つか)われる日本語(にほんご)	ローマ字(じ)	Japanese terms used in hospitals	医院中使用的日语	병원에서 사용되는 용어
痛(いた)い ずっと痛(いた)い 時々(ときどき)痛(いた)い 鋭(するど)い痛(いた)み 鈍(にぶ)い痛(いた)み	*Itai* *Zutto itai* *Tokidoki itai* *Surudoi itami* *Nibui itami*	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
吐(は)き気(け)	*Hakike*	Nausea	恶心	구토
熱(ねつ)	*Netsu*	Fever	发热	열
便秘(べんぴ)	*Benpi*	Constipation	便秘	변비
下痢(げり)	*Geri*	Diarrhea	腹泻	설사
寒気(さむけ)	*Samuke*	A chill	寒气	한기
だるい	*Darui*	Listless	倦怠	나른하다
鼻水(はなみず)	*Hanamizu*	Runny nose	鼻涕	콧물
咳(せき)	*Seki*	Cough	咳嗽	기침
食欲(しょくよく)	*Shokuyoku*	Appetite	食欲	식욕
アレルギー	*Arerugii*	Alergy	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みる。

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。
● 家族の安全確認後、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 1 주일분 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 .
● 가족의 안전을 확인한 후 이웃의 안부를 확인한다 .
● 붕괴된 가옥이나 넘어진 가구 등에 깔린 사람을 이웃과 협력 하여 구출한다 .

● 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。
・ストーブ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，定期确认起动情况。
・ 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)풍수해로부터신체를 보호한다

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

(2)풍수해가발생하면

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

방송 후 사이렌이 울립니다.

○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

8. If a Disaster Strikes

(1) 家庭で必要な備蓄品

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、缶詰そのほか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:目黑川（立会川）超过了警戒水位，即将鸣笛。
(播送 2 次）敬请注意。
鸣笛：15 秒的鸣笛 3 次
○危险水位
广播:目黑川（立会川）超过了危险水位，即将鸣笛。
(播送 2 次）请注意。
鸣笛：60 秒的鸣笛 1 次

○경계 수위
방송: 메구로가와 (타치아이가와) 가 경계 수위를 넘었습니다 . 사이렌을 울리겠습니다 .(2 회 방송) 주의해 주십시오 .
사이렌 : 15 초의 사이렌이 3 회
○위험 수위
방송: 메구로가와 (타치아이가와) 가 위험 수위를 넘었습니다 . 사이렌을 울리겠습니다 .(2 회 방송) 주의해 주십시오 .
사이렌 : 60 초의 사이렌이 1 회

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（食物饮料等）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 1 주일분 준비해 둔다 .

〈식료품〉

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

〈음료수 · 생활용수〉

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

생활용수와 소화용으로 사용하기 위해 욕조와 세탁기에 물을 받아 둔다 .

〈연료〉

탁상 난로 (부탄가스 준비), 고형 연료 등

〈기타〉

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

(2) 非常持ち出し品

自宅で生活が出来ない場合は避難する。非常持ち出し品は、リュックサックなど、両手が自由に動かせる非常持ち出し袋に詰め、すぐに持ち出せる場所に置いておく。

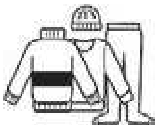
(2) Emergency Backpack

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.

＜貴重品＞
現金、預金通帳、免許証、マイナンバーカード（または資格確認書）、権利書など。

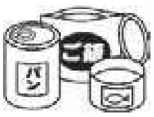
Valuables
Cash, savings account bankbooks, driver's license, Myna Insurance card (or certificate of eligibility containing insurance information), title deeds, etc.

＜衣類＞
下着、上着、靴下、タオル、紙おむつ、雨具など。



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

＜非常食品＞
水、米（加工品を含む）、乾パン、缶詰、レトルト・インスタント食品などの保存食品。



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

＜生活用品＞
ラジオ、懐中電灯（電池の予備）、ライター、ナイフ、ロープ、敷物、タオル、救急医療品、常備薬、携帯トイレ、ポリ袋、ウェットティッシュ、生理用品など。

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、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、非常持ち出し袋を持つ。
・特別な場合を除き、徒歩で避難する。

(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。

区では、地震等により避難が必要な場合に、区立の全小学校・中学校等を避難所として開設します。

(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

延焼火災の危険が迫った場合は避難者の安全を確保するため、広域避難場所へ避難することになります。（P34 参照）

(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) 紧急携带物品

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。

(2)비상 반출품

자택에서 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.

＜贵重物品＞

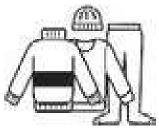
现金、银行存折、驾驶证、个人编号保险证（或资格确认书）、个人编号卡、权利书等

〈귀중품〉

현금, 저금통장, 면허증, 마이나 보험증(또는 자격 확인서), 권리서 등

＜衣物＞

衣服、裤子、鞋子、毛巾、一次性尿布、雨具等



〈의류〉

속옷, 겉옷, 양말, 수건, 종이 기저귀, 비옷과 우산 등

＜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

〈비상식품〉

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

＜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、便携式厕所、塑料袋・湿纸巾、妇女卫生用品等

〈생활용품〉

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

(3) 避难时的注意点

- 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 등를 대피소로 개설합니다

구에서는 지진 등으로 대피해야 할 경우는 모든 구립 초・중학교 등를 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。

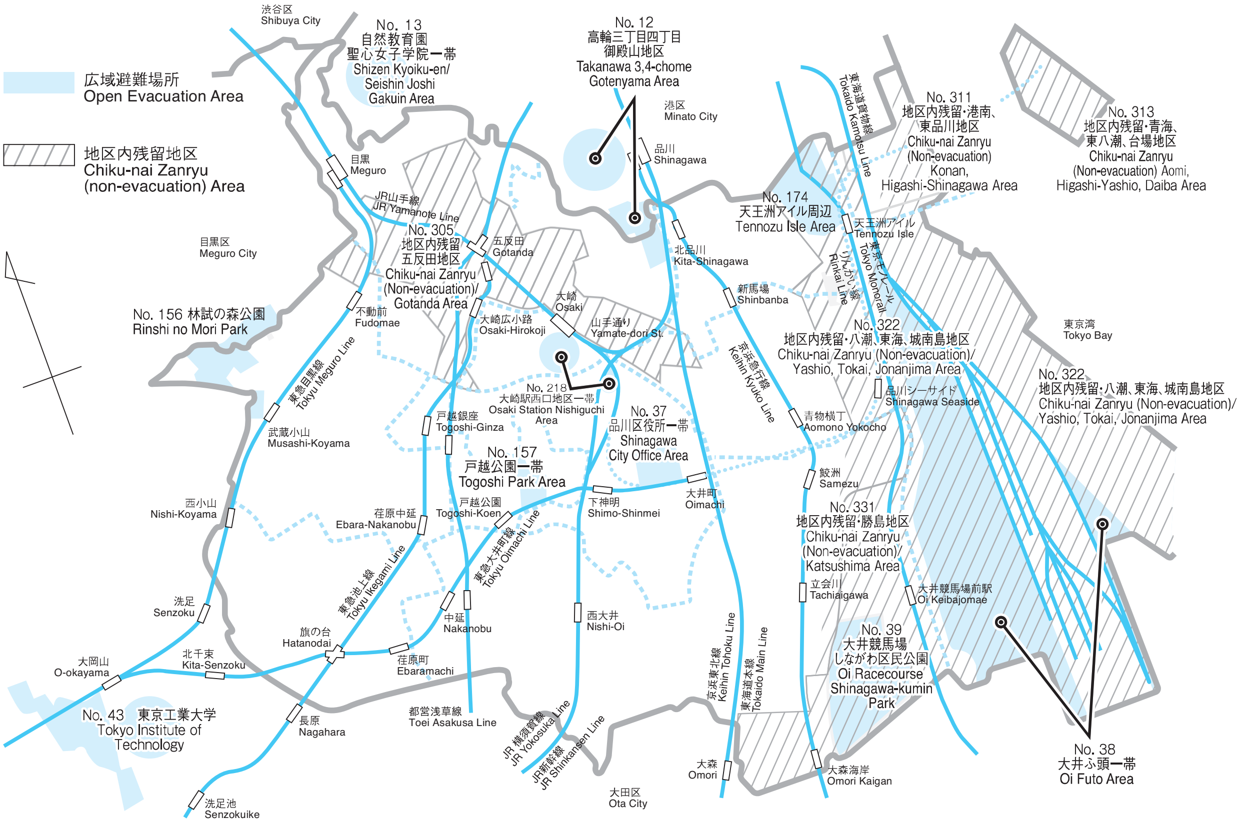
場所：広町 2-1-36 品川区役所防災センター２階
電話・Fax：03-5742-9098
開館時間：9:00～17:00
休館日：月曜・土曜・祝日、年末年始
※団体予約が入っている時間はご利用できない場合があります。

(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”. this hall, you can experience initial-stage fire-fighting 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/Fax: 03-5742-9098
Hours: 9:00 to 17:00
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.

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、应急救护体验、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/ Fax ： 03-5742-9098

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 시설에서는 초기 화재진압 체험, 응급구호 체험, 피난자세 체 험 등을 체험할수 있습니다. 재해 시에 도움이 되 는 방재 지식을 몸에 익히시기 바랍니다.

장소 : 히로마치 2−1−36 시나가와 구청 방재센터 2 층

전화 · Fax : 03-5742-9098

개관시간 : 9:00~17:00

휴관일 : 월요일 · 토요일 · 공휴일 · 연말연시

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

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 天王洲アイル周辺
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

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

当火灾蔓延的危机迫近时，除非您居住在“地区内残留地区”，否则请正确地进行避难。

广域避难场所一览
12 高轮三丁目・四丁目・御殿山地区
13 自然教育园・圣心女子学院一带
37 JR 公寓楼房・品川区政府一带
38 大井码头一带
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 户越公园一带
174 天王洲岛周边
218 大崎站西口地区一带
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

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

광역대피장소 목록
12 타카나와 3 쵸메 · 4 쵸메 · 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 아일 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 , 죠난지마 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．品川区(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。

HP

2．品川区防災ポータル（英語他）

品川区の防災専用のホームページで、災害発生時に役立つ情報（避難情報、避難所開設情報、被害情報および鉄道運行情報等）や、平時から役立つ知識（災害の基礎知識、被害想定、ハザードマップ等）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、自動翻訳ステムのため、正しく翻訳できない場合があります。

HP

3．東京都防災ホームページ（英語、中国語（簡体字）、韓国語など15言語）

避難情報のほか、「知ろう・学ぼう・防災知識」のページでは、東京都防災ガイドブックを英語、中国語、韓国語で公開しています。

HP

4．東京消防庁（英語、中国語、韓国語）

安心・安全情報、災害情報等にアクセスできます。

HP

5．内閣府（英語）

防災情報のページでは、災害情報や防災対策、防災に役立つ情報にアクセスできます。

HP

防災情報のページ

総務省消防庁
防災マニュアル

6．外務省（英語他）

HP

Multilingual Information Sites on Disasters

1. Shinagawa City (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.

HP

2. Shinagawa City Disaster Prevention Portal (English and other languages)

This is Shinagawa City's dedicated disaster prevention website, which provides useful information during emergencies (evacuation information, shelter opening information, damage reports, railway operation updates, etc.) as well as helpful knowledge for normal times (basic disaster information, damage estimates, hazard maps, and more) in multiple languages. By selecting the "Language Selection" button at the top right of the website, the content will be automatically translated into various languages. Please note that, because it is an automatic translation system, some translations may not be accurate.

HP

3. Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Information (15 languages, including English, Chinese (simplified characters), and Korean)

In addition to evacuation information, the "Learn about Disaster Information" page provides the Tokyo Disaster Prevention Guidebook in English, Chinese, and Korean.

HP

4. Tokyo Fire Department (English, Chinese, Korean)

You can access safety and security information, disaster information, and more.

HP

5. Cabinet Office, Government of Japan (English)

On the disaster prevention information page, you can access disaster updates, disaster prevention measures, and other useful information for preparedness.

HP

Disaster Prevention Information Page

FDMA Disaster Prevention Manual

6. Ministry of Foreign Affairs of Japan (English and other languages)

HP

有关灾害的多语种信息网站

1.品川区
(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。

HP

2.品川区防灾门户网站 (英语等)

这是品川区专用的防灾网站，提供灾害发生时有用的信息（避难信息、避难所开放信息、灾害情况以及铁路运行信息等），以及平时也能派上用场的知识（灾害基础知识、损害预测、危险地图等），并以多语言发布。通过选择网站右上角的“语言选择按钮”，网页会自动翻译成各语言。但由于使用自动翻译系统，可能会出现翻译不准确的情况。

HP

3.东京都防灾门户网站 (英语、中文（简体）、韩语等 15 种语言)

除了避难信息外，“了解・学习・防灾知识”页面还提供《东京都防灾指南》的英语、汉语和韩语版本。

HP

4.东京消防厅主页 (英语、中文、韩语)

可以获取安心・安全信息、灾害信息等。

HP

5.内阁府 (英语)

在防灾信息页面，您可以查看灾害信息、防灾对策以及各种有助于防灾的资讯。

HP

防灾信息页面

总务省消防厅
防灾手册

6.外务省 (英语等)

HP

재해에 관한 다국어 정보 사이트

1. 시나가와구 (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.

HP

2. 시나가와구 방재 포털 (영어 등 다국어 지원)

이 사이트는 시나가와구의 방재 전용 홈페이지로, 재해 발생 시 유용한 정보(대피 정보, 대피소 개설 정보, 피해 정보, 철도 운행 정보 등)와 평상시에도 도움이 되는 지식(재해 기본 지식, 피해 예상, 위험지도 등)을 여러 언어로 제공합니다. 홈페이지 오른쪽 상단의 '언어 선택 버튼'을 클릭하면 각 언어로 자동 번역됩니다. 다만 자동 번역 시스템이기 때문에 정확하지 않은 번역이 표시될 수 있습니다.

HP

3. 도쿄도 방재 홈페이지 (영어,중국어(간체자), 한국어 등 15개 언어)

대피 정보 외에도 '알자・배우자・방재 지식' 페이지에서는 도쿄도 방재 가이드북을 영어, 중국어, 한국어로 제공하고 있습니다.

HP

4. 도쿄 소방청 (영어, 중국어, 한국어)

안심・안전 정보, 재해 정보 등을 확인할 수 있습니다.

HP

5. 내각부 (영어)

방재 정보 페이지에서는 재해 정보, 방재 대책, 그리고 방재에 도움이 되는 정보에 액세스할 수 있습니다.

HP

방재 정보 페이지

총무성 소방청 재난 대비 매뉴얼

6. 외무성 (영어 외)

HP

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、仕事など、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 階北側

◆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・窓口・メールで受け付けます。

対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語
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
E メール：info-tokyo@i.moj.go.jp
　　　（日本語・英語のみ）

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 to 17:00 (reception open until 16:30)
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 to 12:00 and 13:00 to 17:00
Address: Tokyo Metropolitan Main Building No. 1 3F (north side), 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

◆ Immigration Information Center

Inquiries regarding residency matters are accepted by phone, at the counter, or by email.

Languages: Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Burmese, Sinhara
Tel: 0570-013904
Tel: 03-5796-7112 (for IP phones and from overseas)
Hours: Monday through Friday
　　　8:30 to 17:15
Address: 5-5-30 Konan, Minato-ku
E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp(Japanese and English only)

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 楼北侧

◆外国人驻留综合信息中心

可通过电话・窗口・电子邮件提供在留的相关咨询。

对应语言：日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、泰语、缅甸语、僧伽罗语
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
邮箱：info-tokyo@i.moj.go.jp（仅支持日语和英语）

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 북측

◆ 외국인 체류 종합정보센터

체류에 관한 상담을 전화 , 창구 또는 메일로 접수합니다 .

대응언어 : 일본어, 영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 네팔어, 태국어, 미얀마어, 싱할라어
Tel 0570-013904 (IP, 해외 03-5796-7112)
시간 : 월 ~ 금요일
8:30~17:15
장소 : 미나토구 코난 5-5-30
이메일 : info-tokyo@i.moj.go.jp (일본어 및 영어만 지원)

◆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：9:00～12:00、13:00～16:00
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

（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。

◆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、事前予約してください。）
時間：月～土曜日 9:00～17:00
　　（ベトナム語のみ土曜日は10:00～17:00）
場所：新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 16 階

◆ 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 to 12:00 and 13:00 to 16:00
Address: Tokyo Metropolitan Health Plaza Hygeia 11F, inside Shinjuku Multicultural Plaza, 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku

(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 to 16:00
Saturday, 12:30 to 16:00 (telephone only)
Fourth Tuesday of the month, 16:00 to 19:00 (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 to 17:00 (Vietnamese available only on Saturdays from 10:00 to 17:00)
Address: Central Plaza 16F, 1-1 Kaguragashi, Shinjuku-ku

◆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
他加禄语: 星期五
（第 2、4 个星期三除外）
电话：03-3202-5535、03-5155-4039
时间：9:00～12:00・13:00～16:00
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的帮助。

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（仅越南语在星期六提供服务，时间为10:00至17:00）
地址：新宿区神乐河岸 1-1 中央广场 16 楼

◆ 외국인 종합상담지원센터

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

영어・중국어 : 월 ~ 금요일
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 : 9:00~12:00, 13:00~16:00
장소 : 신주쿠구 카부키쵸 2−44−1
도쿄도 건강 플라자 하이지아 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 ~ 금요일 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 (베트남어는 토요일에만 10:00~17:00 이용 가능합니다)
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。
対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピノ語、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
時間：月～金曜日（年末年始、祝日を除く）9:00～17:00

◆外国人のための人権相談所
時間：月～金曜日（年末年始、祝日を除く）9:00～17:00
場所：新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷　四谷タワー 13階　東京法務局人権擁護部

◆外国語インターネット人権相談受付窓口

(3) Human Rights Consultations

Offers advice regarding human rights issues in daily life, such as discrimination and harassment.
Languages: English, Chinese, Korean, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian, Thai

◆ Foreign-Language Human Rights Consultation Line
Tel: 0570-090911
Hours: Monday to Friday (excluding year-end/New Year holidays and public holidays) 9:00 to 17:00

◆ Human Rights Consultation Center for Foreign Residents
Hours: Monday through Friday, 9:00 to 17:00 (excluding New Year holidays and and public holidays)
Address: Tokyo Legal Affairs Bureau, Human Rights Department 13F, Yotsuya Tower, Comore Yotsuya, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku,

◆ Human Rights Counseling Services in Foreign Language

(4) 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

(4) 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 to 16:00
English: Monday through Friday
Chinese: Tuesday and Thursday
Vietnamese: Wednesday and Friday
Korean and Filipino: Monday
Thai: Tuesday
Spanish: Wednesday
Portuguese: Friday

(3) 人权咨询

遇不正当歧视、人权侵害时，可进行咨询。

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

时间：星期一至星期五（年末年初及节假日除外）
9:00 ～ 17:00

◆面向外国人的人权咨询所

时间：星期一～ 五（年末年初及节假日除外）
9:00 ～ 17:00

地址：新宿区四谷1-6-1 COMORE四谷　四谷塔 13层
东京法务局人权拥护部

◆外语网上人权咨询受理窗口

(4) 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

(3)인권 상담

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

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

◆외국어 인권 상담 다이얼

Tel 0570-090911

시간 : 월요일~금요일 (연말연시 및 공휴일 제외)
9:00~17:00

◆ 외국인을 위한 인권 상담소

시간 : 월 ~ 금요일 (연말연시 및 공휴일 제외)
9:00~17:00

장소 : 신주쿠구 요츠야 1−6−1 코모레 요츠야　요츠야 타워 13층 도쿄 법무국 인권옹호부

◆ 외국어 인터넷 인권 상담 접수 창구

(4)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

（5）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：0570-001-701
中国語：月～金曜日 電話：0570-001-702
ポルトガル語：月～金曜日 電話：0570-001-703
スペイン語：月～金曜日 電話：0570-001-704
タガログ語：月～金曜日 電話：0570-001-705
ベトナム語：月～金曜日 電話：0570-001-706
ミャンマー語：金曜日 電話：0570-001-707
ネパール語：月～木曜日 電話：0570-001-708
韓国語：水～金曜日 電話：0570-001-709
タイ語：木曜日 電話：0570-001-712
インドネシア語：火曜日 電話：0570-001-715
カンボジア語（クメール語）：水曜日 電話：0570-001-716
モンゴル語：金曜日 電話：0570-001-718
時間：10:00～15:00
（12:00～13:00は除く）

◆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
場所：千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター9階

●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 1-6-1
コモレ四谷　四谷タワー 13 階

(5) Labor Issue Consultations

◆ **Telephone Consultation Service for Foreign Workers**

English: Monday through Friday **Tel: 0570-001-701**
Chinese: Monday through Friday **Tel: 0570-001-702**
Portuguese: Monday through Friday **Tel: 0570-001-703**
Spanish: Monday through Friday **Tel: 0570-001-704**
Tagalog: Monday through Friday **Tel: 0570-001-705**
Vietnamese: Monday through Friday **Tel: 0570-001-706**
Burmese: Friday **Tel: 0570-001-707**
Nepali: Monday through Thursday **Tel: 0570-001-708**
Korean: Wednesday through Friday **Tel: 0570-001-709**
Thai: Thursday **Tel: 0570-001-712**
Indonesian: Tuesday **Tel: 0570-001-715**
Cambodian (Khmer): Wednesday **Tel: 0570-001-716**
Mongolian: Friday **Tel: 0570-001-718**
Hours: 10:00 to 15:00 (closed 12:00 to 13:00)

◆ **Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center (Iidabashi)**

Offers counseling services on general labor issues.
English: Monday through Friday
Chinese: Tuesday through Thursday
Tel: 03-3265-6110 (for telephone consultations)
Hours: 14:00 to 16:00
Address: 9F, Tokyo Shigoto Center, 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda-ku

● **Osaki office, Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center**

Language: English
Tel: 03-3495-6110
Hours: Tuesday, 14:00 to 16:00
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 to 17:00 (closed national holidays and the year-end/New Year holidays)
Address: 13F, Yotsuya Tower, Comore Yotsuya, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

(5) 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：0570-001-701**
中文：星期一～星期五 **电话：0570-001-702**
葡萄牙语：星期一～星期五 **电话：0570-001-703**
西班牙语：星期一～星期五 **电话：0570-001-704**
他加禄语：星期一～星期五 **电话：0570-001-705**
越南语：星期一～星期五 **电话：0570-001-706**
缅甸语：星期五 **电话：0570-001-707**
尼泊尔语：星期一～四 **电话：0570-001-708**
韩国语：星期三～五 **电话：0570-001-709**
泰语：星期四 **电话：0570-001-712**
印度尼西亚语：星期二 **电话：0570-001-715**
柬埔寨语（高棉语）：星期三 **电话：0570-001-716**
蒙古语：星期五 **电话：0570-001-718**
时间：10:00～15:00(12:00～13:00除外)

◆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：03-3265-6110（电话咨询）
时间：14:00～16:00
地 址： 千代田区饭田桥 3-10-3 东京工作中心 9楼

●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 1-6-1 COMORE 四谷 四谷 TOWER 13 楼

(5)노동 상담

◆ 외국인 노동자를 위한 상담 다이얼

영어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-701**
중국어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-702**
포르투갈어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-703**
스페인어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-704**
타갈로그어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-705**
필리핀어 : 월 ~ 금요일 **Tel 0570-001-706**
미얀마어 : 금요일 **Tel 0570-001-707**
네팔어 : 월 ~ 목요일 **Tel 0570-001-708**
한국어 : 수~금요일 **Tel 0570-001-709**
태국어 : 목요일 **Tel 0570-001-712**
인도네시아어 : 화요일 **Tel 0570-001-715**
캄보디아어 (크메르어) : 수요일 **Tel 0570-001-716**
몽골어 : 금요일 **Tel 0570-001-718**
시간 : 10:00~15:00(12:00~ 13:00는 제외)

◆도쿄도 노동상담 정보센터 (이이다바시)

노동 문제 전반에 관해 상담을 실시합니다 .
영어 : 월 ~ 금요일
중국어 : 화 ~ 목요일
Tel 03-3265-6110(전화 상담)
시간 : 14:00~16:00
장소 : 치요다구 이다바시 3−10−3 도쿄 일자리 센터 9층

● 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 2 층

◆ 도쿄 외국인 고용서비스센터

외국인 유학생 및 전문적・기술적 분야의 체류자격을 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 13 층

(6) 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出身の方へ様々な支援を行っています。

対応言語：日本語、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

(6) Other Support Groups

◆ **Support21 (a social welfare foundation)**

Offers support services for foreign residents who are living in Japan, including refugees.

Language: Japanese, English

Tel: 03-5449-1331

Hours: Monday through Friday, 10:00 to 17:00 (closed national holidays)

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

◆よりそいホットライン

誰でもご利用いただける悩み相談窓口です。

電話：0120-279-338（ガイダンスが流れたら、「2」を押してください。）

時間：10:00 ～ 22:00

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、他10言語

※対応言語と言語ごとの対応時間、SNS相談についての最新情報はホームページをご確認ください。

◆ **Yorisoi Hotline**

A counseling service available to anyone.

Tel: 0120-279-338 (After the guidance message, press "2".)

Hours: 10:00 to 22:00

Language: English, Chinese, Korean/Chosun, and 10 other languages.

Note: Please check the website for the latest information, including language-specific service hours and SNS consultation details.

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

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 to 17:00, year-round (excluding January 1)

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

◆ 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

◆ **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 to 18:00, year-round (excluding the year-end/New Year holidays)

(6) 其他支援团体

◆社会福利法人 Support 21

除接待难民，还向着日本定居的外国人提供各种支援。

对应语言：日语、英语

电话： 03-5449-1331

时间：星期一～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

◆Yorisoi 热线

这是面向所有人的心理咨询窗口。

电话： 0120-279-338（听到语音提示后，请按“2”）

时间：10:00～22:00

对应语言： 英语、中文、韩语/朝鲜语，以及其他10种语言。

※ 请访问官网确认最新信息，包括每种语言的服务时间及SNS咨询信息。

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

(6)그 밖의 지원단체

◆사회복지법인 서포트 21

난민을 비롯하여 일본에 정주하고 있는 외국인을 대상으로 다양한 지원을 제공하고 있습니다.

대응언어 : 일본어, 영어

Tel 03-5449-1331

시간 : 월 ~ 금요일 (공휴일 제외) 10:00~17:00

장소 : 시나가와구 카미 오오사키 2−12−2 미즈호 빌딩 6 층

◆요리소이 핫라인

누구나 이용할 수 있는 상담 창구입니다.

Tel 0120-279-338, (안내 음성이 나오면 '2'를 눌러 주세요.)

시간 : 10:00~ 22:00

대응언어 : 영어, 중국어, 한국어/조선어, 외 10개 언어.

※ 언어별 상담 시간과 SNS 상담 등 최신 정보는 홈페이지를 확인해 주세요.

2. 기타 상담창구 · 정보제공창구

◆ JNTO 투어리스트 인포메이션센터 (JNTO TIC)

일본 전국의 관광 정보를 제공합니다 .

Tel 03-3201-3331

시간 : 연중무휴 (1 월 1 일 제외)9:00~17:00

장소 : 치요다구 마루노우치 3−3−1 신도쿄 빌딩 1 층

◆ 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