

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・English

No. 391

発行：埼玉県 上尾市 市民協働推進課

8月August, 2026



Hello Corner and the Hello Corner News are divisions of Ageo City's "Shimin Kyodo Suishin Ka"

災害〈=地震や 台風〉に 備えて！

日本では、地震や 台風などの 災害が あります。
災害から 自分の 命を守る 方法を 考えて みましょう。

地震が 起きた とき

- まずは、机の下に入り、自分の 体を守って ください。
- 台所等で 火を使っても 無理に 消さないで ください。
- 危ないので あわてて 外に出ないで ください。
- 安全が 確認 できた あとに、ドアや 窓を開けて 出口を 確保 してください

たくさん 雨が 降った とき

- 地下駐 車 場、道路や 鉄道の 下を くぐる 道路などは、雨の水 が 溢れる 場合があります。たくさん 雨が 降っている 時は、利用 しないで ください。
- 川や 橋に 近づかないで ください。
- 雨が 降って 水が 溢れて 危ない場合は、水が 来ない 場所へ 逃げて ください。



避難〈=安全な 場所に 逃げる こと〉

- 市役所や 消 防 署から、「避難してください」と呼びかけが あったら、すぐに 安全な 場所に 逃げて ください。
- 逃げる前に、必ずブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、火事を防いでください。
- 家が 壊れて しまって いて、生活 できない 場合には、小・中 学校などの 指定避難所〈=家が 壊れ

Be Prepared for Disasters!

Strong earthquakes and heavy rainfall hit various parts of Japan recently. We encourage you to be prepared for any disaster, and review how to protect yourselves in case of a disaster.

When an earthquake strikes

- The first priority is to cover your head and protect yourself. Only turn off the stove if you can easily do that.
- Open doors and windows to secure escape routes, but don't rush out of the house.



When it rains heavily

- Avoid places that might possibly flood, including underground parking lots and roads running underneath railroad tracks or roads.
- Stay away from rivers and/or bridges.
- Keeping an eye on the flood situation; if you feel there is danger, evacuate on your own initiative to higher ground.

Evacuation

- When there is a call for evacuation from City Office and/or Fire Department, evacuate promptly.
- Before leaving home, make sure to turn off the breaker for electricity and the main gas valve, to prevent fire from breaking out.
- If it is not possible to stay in your house due to collapse, flooding, or fire, evacuate to a designated evacuation place such as a local elementary or junior high school.

てしまったときに 代わりに 生活 する 場所〉に
避難してください。

日頃の備え

●家具を 固定 してください。また、寝る 場所の 近く
に 背の 高い 家具を 置かない方が 良いです。

●避難所までの 行き方、家族との 連絡方法を 決めて
おきましょう。

*災害伝言ダイヤル171 (＝地震などが 起きたときに
自分が 安全か どうかを 声で 登録・確認できる
NTTが 提供している サービス) や、LINE を 使う
と 良いです。

●非常用持ち出し品 (＝災害が あって 逃げる 時に 持
っていく もの) や自宅で 生活を 送る ための 食べ
物などを 準備しましょう。

いつも 食べて いる インスタントラーメンや

缶詰などを 少し おおめに 買い、

食べた分を 買い 足すと 良い です。

*市では 各家庭で 最低3日分、
できれば 7日程度の 食 料 品 ・
飲料水などを 準備 する よう 勧めています。



正しい 情報を 集める ために

災害 時 に 便利 な アプリ と サイト (内閣府) :

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

10月から窓口・電話で

受付 できる 時間が 変わります

■いつから: 10月1日 木曜日から
(土曜日に 市役所が 空いている 日も
同じ です)

■どこで: ① 市役所本庁舎・第3別館 等

② 支所・出張所

■どのように: ① 午前9時から 午後4時30分

② 午前9時から 午後5時

*市役所に 来なくても、マイナンバーカードを 使う
と、全国 の 主な コンビニエンスストア で
住民票などが 取れます。また、インターネット
で できる 手続きも あります。

Daily preparations

- Take thorough safety measures inside your home, such as securing furniture so that it won't move or fall and not placing tall furniture near your bed.

- With your family, confirm an evacuation location and the best routes from workplace, home, or school to the evacuation location, and decide how to make contact with family members (using "Line," "Disaster Message Dial 171" or other communication methods).

- Prepare a survival kit as well as a stockpile of food and drinking water so that you can remain safe at home. Stock instant food such as ramen and/or canned food which you eat regularly, and replenish after consuming them.

*Ageo City recommends that each family prepare at least a 3-day supply of emergency food and drinking water, or 7-day supply, if possible.

To obtain accurate information

- Helpful apps and websites in the event of disaster (Cabinet Office, Government of Japan):
<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

Changes in Service Hours

Starting from October 1 (Thu), counter service hours for the following offices will change as shown below. Direct-line reception hours will change as well.

① City Hall main building and Annex #3, etc. :

9:00 a.m. ~ 4:30 p.m.

② Other branch offices: 9:00 a.m. ~ 5:00 p.m.

* This change will also apply to Open-on-Saturdays, however, counters will be closed during lunch break from 12:00 through 1:00 p.m.

Without coming to City Hall, you can obtain certificates such as Certificates of Residence using your My-Number card at major convenience stores throughout Japan and complete various procedures online as well.

→ Shokuin-ka (Personnel Section)

Tel. 048-775-5112 / Fax 048-775-9819



わからない ことが あれば こちら

職員課 Tel. 048-775-5112

Fax 048-775-9819



証明書を コンビニで 取ると 安い です

■いつから：10月1日 木曜日 から
(午前6時30分から 午後11時)

■どこで：全国の コンビニエンスストア

■どのように：マイナンバーカードを 使って、
コンビニエンスストアで 住民票などを
取ると、市役所の 窓口で 取る 場合より
も 50円 安く できます。

わからない ことが あれば こちら

市民課 Tel. 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

年金の 申し込み 手続き

全ての 年金は、受け取る 資格が あっても 本人の
申し込みが ないと 受け取れません。入って いた
年金制度に よって 請求する 場所が ちがいます。

Certificates can be Obtained Cheaper at Convenience Stores

Starting October 1 (Thu), obtaining certificates through convenience store issuance service will cost 50 yen less than at municipality offices. Using your My-Number Card, you can have a copy of certificates, such as Residence Certificate, issued at convenience stores throughout Japan. No application form is needed. This service is available from 6:30 a.m. through 11:00 p.m.

→ Shimin-ka

(Citizen's Affairs Section)

Tel. 048-775-5128

Fax 048-775-9827



Procedures to Claim Pension Benefits

Although you may be eligible for pension benefits, you will not receive them until you file a claim. The office you visit in order to file the claim depends on the pension system under which you have been covered. Please see the chart below.

入っていた年金制度 Pension system that you have joined	請求先 <=申し込み場所> Office to claim your pension
国民年金だけ Only National Pension	保険年金課 (市役所 1 階 ⑬番) Hoken-nenkin-ka (1F of City Hall)
・国民年金 National Pension (第3号被保険者期間のある人) (Had the period of being a Type 3 insured) ・国民年金と厚生年金に入っていた期間がある人 Both National Pension and Employees' Pension ・厚生年金だけ Only Employees' Pension	おおみやねんきんじむしょ Omiya Nenkin Jimusho (さいたま市北区宮原町4-19-9) (Saitama-shi Kita-ku Miyahara-cho 4-19-9)

申し込みをする 前に、必要な 書類を 次の ①②
③へ 確認して ください。

年金事務所の 通訳サービス (11カ国語) は、窓口お
よび 電話での 相談時に 受けられます。

Since the required documents for claiming pension benefits vary from person to person, please contact one of the offices shown on the following page (1, 2, or 3) in advance to confirm what you need.

■ ^{く に こ と ば ねんきん そうだん} いろいろな国の言葉で年金の相談ができます

https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html

■ ^{がいこくじん} 「外国人のみなさま」

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

📞 わからない ことが あれば こちら

① ^{にほんねんきんきこう} 日本年金機構 ^{だいやる} ねんきんダイヤル

Tel. 0570-05-1165

② ^{おおみやねんきんじむしょ} 大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399

③ ^{ほけんねんきんか} 保険年金課 Tel. 048-775-5137

Fax 048-775-9827



^{けんこう ぶらざ らんど} 健康プラザわくわくランド

わくわくランドには、たくさんの プールや こども
むけの ^{へや さうな} 部屋、サウナなどがあります。

■ ^{いつ} いつ : ^{ごぜん} 午前10時から ^{ごご} 午後9時

(^{はい} 入れるのは ^{ごご} 午後8時20分まで)

■ ^{やす ひ まいしゅうすいようび} 休みの日 : 毎 週 水曜日

(^{しゅくじつ} 祝日の場合は ^{ばあい} 翌日が ^{よくじつ} 休み です)

■ ^{かね おとな えん} お金 : 大人 600円

(^{さいいじょう えん} 60歳以上は 300円)

^{しょう ちゅうがくせい えん} 小・中学生 300円

^{しょうがくせいみまん えん} 小学生未満 0円



■ ^{い かた しな いじゆんかん ばす} 行き方 : 市内循環バス

“ぐるっとくん”

^{ひらかたこしき や じゆんかん ひらかたまるやまこうえんせん} 平方小敷谷循環・平方丸山公園線で

「わくわくランド」下車

📞 わからない ことが あれば こちら

^{けんこう ぶらざ らんど} 健康プラザわくわくランド

(^{にしがいづか} 西貝塚17-1)

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657

Pension Office interpretation service (11 languages) is available at counters as well as via telephone. You can receive counselling services about pension in various languages

https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html



“For international residents”

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

→ 1) Japan Pension Service Nenkin Dial

Tel. 0570-05-1165

2) Omiya Nenkin Jimusho (Omiya Pension Office)

Tel. 048-652-3399

3) Hoken-nenkin-ka

(Health Insurance and Pension Section)

Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

Health Plaza Wakuwaku Land

This facility has various heated pools, a thrilling water slide (50 m long), a training room, kid's room, a multi-purpose room. In addition, both the men's and women's bathrooms have saunas.

Hours: 10 am ~ 9 pm (last admission at 8:20 p.m.)

Closed: Wednesdays (Closed on the following day if a national holiday falls on Wednesday)

Admission: 600 yen for adults

(300 yen for people aged 60 and above)

300 yen up to 9th graders

Fee for preschool children

Access: Ride the crosstown bus “Gurutto-kun (Hirakata-Koshikiya-junkan or Hirakata-Maruyama-Koen-sen)” and get off at “Wakuwaku Land”

→ Health Plaza Wakuwaku Land

(Nishikaizuka 17-1)

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657



Hello Corner offers counseling service to non-Japanese residents in Ageo.

Hours and Languages: Mondays (Excluding national holidays and year-end holidays)

9:00 a.m. ~ noon English / Spanish 1:00 ~ 4:00 p.m. Spanish / Chinese / Portuguese

Where: 1F of the City Hall Annex #3 (Building across from City Hall)

* Counselling service in Vietnamese is offered only via email. <https://www.city.ageo.lg.jp/page/hcnv.html>

Telephone counselling: 048-775-5111 Tell the switchboard operator, “Hello Corner onegai-shimasu.”

Hello Corner News is posted on Ageo City website (<http://www.city.ageo.lg.jp/>). For details, please contact Shimin-Kyodo-Suishin-Ka (Community Collaboration Support Section).

Tel. 048-775-4597 / Fax 048-775-0007 / s53000@city.ageo.lg.jp