

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・中文

No. 391

発行:上尾市市民協働推進課 s53000@city.ageo.lg.jp

2026年8月



「你好窗口」的服务和「你好消息」的发行都是由上尾市市民协动推进课负责监督管理

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いる場合、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〈=家が壊れてしまったときに代わりに生活する場所〉に

有备无患！

日本时常会发生地震和台风等灾害。建议在平时检讨发生灾害如何保护自己的生命和应对灾害的方法。

■发生地震时

- 护住头部，以保护身体为优先。
- 不要勉强熄灭火源。
- 不要慌张地往外跑。
- 要先打开门窗以便确保可以逃离的出口。



■下大雨时

- 不要利用地下停车场或道路和横跨铁道下的马路等有淹水危险的地方。
- 不要靠近河川和桥梁。
- 依淹水状况，觉得危险时请到高处比较安全的地方自行避难。

■避难

- 当市役所和消防署呼吁避难时要尽快避难。
- 避难之前为了预防失火，务必关闭电闸，关闭煤气总开关。
- 发生倒塌，浸水，火灾等而无法在自己家里生活时，就必须到小・中学校等指定避难所避难。

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〈=災害があつ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

缶詰などを少し多めに買い、

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日分程度の食料品・

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。

■日常準備

- 固定家具并且避免将有高度的家具设置在床边等彻底地检讨家里的安全对策。
- 确认避难所的地点，从工作单位・家里和学校到避难所的路径，定好家人之间的联络方法（Line 或灾害传言电话 171）。
- 备好紧急时的物品和在家里过避难生活时必要的储备物品，多准备一些方便面・罐头用后要记得补充。
- *上尾市建议每个家庭至少要准备3天，尽可能准备到7天的食品和饮料水。

为了收集正确的情报

- 发生灾害时便利的软件和网站（内閣府）

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

窓口受理時間変更

以下の窓口受理时间将于10月1日（星期四）起有所变更。电话受理时间也随着变更。

■市役所本庁舎 第3別館等

上午9点～下午4点30分

■支所・出張所

上午9点～下午5点

*星期六也一样。午休时间（12点～13点）除外。



不须要到市役所也可以利用个人编号卡在全国主要便利店可以取得住民票等证明书。而且可以经由网络办理办各种手续。

☎ 如有任何疑问，请联系以下部门

职员课 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

やすいです

■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

すべての 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。

加入していた年金 加入过的年金制度	請求先〈＝申し込みところ〉 申請处
国民年金だけ 只加入国民年金	保険年金課 (市役所 1 階 13 番) 保険年金課 (市役所 1 楼 13 号窗口)
・国民年金 国民年金 第3号被保険者期間のある人 (一定期间以第3号被保険者加入过的人) ・国民年金と厚生年金の加入期間のある人 一定期间国民年金和厚生年金都有加入过的人 ・厚生年金だけ 只加入过厚生年金	大宮年金事務所 大宮年金事務所 (さいたま市北区 宮原 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。

在便利店取得证明书有优惠

于 10 月 1 日起在便利店申请证明书时会比在市役
所的窗口申请时便宜 50 日元。利用个人编号卡可以在
全国便利店等取得住民票复本等各种证明书。不须要申
请书。利用时间为上午 6 点 30 分～晚上 11 点。

如有任何疑问，请联系以下部门

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



年金申请手续

所有的年金即使有领取的资格,但是本人不办理申
请手续就不能领取。按照您所加入的年金制度,申请处
各有不同。各个年金制度的申请处如下。

此外,申请年金手续时必备的资料因人而异,请事
前向①日本年金机构年金专线,②大宫年金事务所或③
保险年金课询问。在年金事务所窗口及电话询问对应使
用 11 种语言的翻译服务。

■ 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



■ 「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 日本年金機構ねんきんダイヤル Tel. 0570-05-1165

② 大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399

③ 保険年金課 Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

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 こども向けの 部屋、サウナなどがあります。

■ いつ：午前10時から 午後9時

(入れるのは 午後8時20分まで)

■ 休みの日：毎週水曜日

(祝日の場合は 翌日が 休み です)

■ お金：大人 600円

(60歳以上は 300円)

小・中学生 300円

小学生未満 0円



■ 行き方：市内循環バス「ぐるっとくん」

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

健康プラザわくわくランド (西貝塚17-1)

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

■ 用各国的语言可以询问

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



■ 面向外国人

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

☎ 如有任何疑问，请联系以下部门

① 日本年金机构年金专线

Tel. 0570-05-1165

② 大宮年金事務所

Tel. 048-652-3399

③ 保险年金課

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

室内游泳池等健康综合设施

这设施设有各种温水游泳池，欢乐动人的流水滑梯（50m），锻炼室，儿童室和多目的房间等，让您全家可以愉快地度过一整天。在男・女洗澡间设有蒸气浴（桑拿）。

■ 开馆时间：上午 10 点～晚上 9 点

(晚上 8 点 20 分之前必须入场)

■ 休息日：每星期三（如逢节日时次日休息）

■ 门票：大人 600 日元 (60 岁以上 300 日元)

小・中学生 300 日元

小学生未満免费



■ 交通：坐市内循环巴士“ぐるっとくん”平方小敷谷循环・平方丸山公园线在「わくわくランド」下车

☎ 如有任何疑问，请联系以下部门

室内游泳池等健康综合设施（西贝塚 17-1）

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

「你好窗口」是为外国市民开设的咨询窗口。开设时间：每周一（节假日・年末年初除外）

上午 9 点～12 点 西班牙语・英语 下午 1 点～4 点 西班牙语・汉语・葡萄牙语

* 通过电子邮件接受越南语咨询。 <https://www.city.ageo.lg.jp/page/hcnv.html>

电话号码：048-775-5111 (总机) * 请向交换台说「ハローコーナーお願いします」

「你好消息」您可以随时在上尾市网站查询・阅览。(http://www.city.ageo.lg.jp/) 对于居住在市内的市民、除了 上网阅览以外、我们向您还可以免费邮寄给「你好消息」。

→ 上尾市民协动推进课 tel. 048-775-4597/fax 048-775-0007/email s53000@city.ageo.lg.jp