



欢迎来到三重！

本手册旨在为居住在三重县的外籍人士提供重要生活资讯。
遇到困难时，请善加利用。我们将为您的生活提供支持！

※本手册所载信息截至 2025 年 11 月。

可用 7 种语言查看三重县发布的信息。
(自 2026 年 4 月起将增至 8 种语言)



MieInfo



在日生活指南

出入国在留管理厅 生活和工作指南

为您提供在日安心生活所需的各类资讯，
涵盖就业、财务等重要规章制度。

- 支持 19 种语言
(包括简易日语版)



出入国在留管理厅 在日生活指南视频

您可以通过视频了解在日生活与工作的各项规定，让
生活更安心。

- 支持 17 种语言



紧急情况与灾害

三重县防灾官网

可获取暴雨、台风、地震及海啸等实时灾害资讯。

- 支持 8 种语言



三重县灾害时多语言支援中心

大地震或海啸发生时，我们将第一时间为您翻译并发布关键防灾信息。
也可对灾害中遇到的问题进行咨询。

电话 080-3300-8077 (免费咨询)

邮箱 saigai.tagengo.mie@gmail.com

可使用语言 简易日语、葡萄牙语、越南语、
英语、西班牙语



医疗与急救

三重医疗信息网

可查找您家附近的医院和药店。

- 支持 5 种语言



三重儿童医疗咨询热线

您是否曾遇到过孩子在休息日或夜间发烧的困扰？当
孩子生病或受伤时，可以打电话咨询。

电话 #8000 (免费咨询)

- 支持 22 种语言



日语学习

文部科学省 TSUNAHIRO

通过视频学习日常生活中使用的日语。可使用手机或
电脑，随时观看。

- 支持 19 种语言



三重县国际交流财团 日语教室地图

可查找您家附近能学习日语的场所。

- 支持多语言



如果您遇到困难，欢迎随时咨询

三重外国人咨询支援中心 MieCo



080-3300-8077 (免费咨询)



详情请扫码查看▲

可咨询时间 上午9点~下午4点

可咨询日期 周一至周五（周六、周日、节假日、年末年初除外）

可使用语言 日语、英语、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、汉语、韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语

• 专门咨询



法律



在留资格



心理咨询



可免费向律师、名古屋出入国在留管理局工作人员、心理咨询师进行咨询。

咨询服务仅在特定日期开放

请提前电话预约。

三重防灾地图

您可以在地图上快速查找附近的避难场所，并查看各类灾害（地震、海啸、台风）的风险分布图。

●支持 8 种语言



iOS



Android

实用应用程序

NHK WORLD-JAPAN

可查看日本及全球的新闻。向您的手机推送有关地震或海啸等灾害信息。

●支持多语言



iOS



Android

Safety tips

为您实时推送地震、海啸等灾害预警及避难建议。

●支持 15 种语言



iOS



Android

VoiceTra

支持 31 种语言的实时语音翻译。与其他国家的人交流时非常方便。



iOS



Android