



春夏秋冬

中区城市报 No.48
2023年春季号 4~6月
发行日期：2023.4.1
1·4·7·10月发行

●编辑·发行 横滨市中区役所区政推进课 〒231-0021 横滨市中区日本大通35 电话：045-224-8123 传真：045-224-8214
https://www.city.yokohama.lg.jp/naka/naka-lang/zh-s/ (电子邮件) na-koho@city.yokohama.jp



为了能让外国居民与日本居民拥有和谐共处的优良生活环境，中区正在推进“中区多元文化共生推进行动计划”。通过多语言城市报的形式，用中文和英语与您共享行政信息、生活规则、社会制度等与生活息息相关的信息。



万一发生地震，您做好准备了吗？

日本是多地震的国家。免得临阵磨枪，平时就做好准备吧。

提前做好准备

■通过视频等学习地震时的应对策略

在紧急时刻，为了保护宝贵的生命，一起学习“灾害时应该采取的行动”吧。

■准备储备品和紧急携带物品

参考P3的“这可怎么办！疑问解答”

■平时与家人商谈这个问题

在发生大地震时，通讯方式可能无法使用。因此，我们需事先与家人和朋友商量好集合地点、地区防灾据点（参考P2）以及取得联系的方法等事项，以备不时之需。

■确认自家的安全状况

我们要事先采取防范措施，以免地震时出现被因家具下、玻璃割伤等意外。其中正确摆放家具也是避免上述危险的重要措施。

防震措施



▲动画：中区消防署制作

安全行为与危险行为



阪神·淡路大地震（1995年）

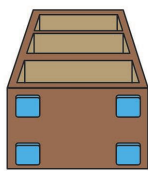
◀左：学校 ▲上：城市风景（照片：神户市提供）



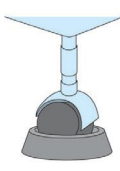
L型配件、带子



支撑杆



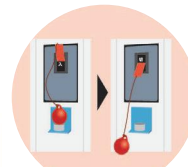
粘性垫



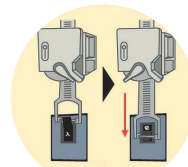
脚轮下盘



防玻璃飞散薄膜



配重球类型



弹簧式

感震断路器
（当感觉到大的摇晃时、自动关闭电力。在最近的大地震中，所发生的火灾有60%以上是由电流引起的。）

我们也正在致力于 防灾！

有3位“虹色探险队(*)”成员参加过防灾研修和防灾训练，分享一下他们的所思所想。



▲左起，林磊、方晨云、李欣怡

*“虹色探险队”……由中区国际交流处外国初中生学习支援教室的毕业生组成的志愿者团体

●日本是地震多发的国家

关于东日本大地震（2011年）的新闻在中国也有报道，因此我们以前就知道日本经常会发生地震。虽然我们现在已经习惯了小的地震，但大地震还是让人感到可怕。

我们应该学会在地震发生时如何自我保护。例如事先准备好装有紧急物资的包；避免在过道等处放置物品，确保逃生路线等等。

●掌握应对紧急情况的知识和技能

我们通过参加家庭防灾员的研修和防灾训练等，了解了基本的防灾知识，还体验并学习了AED（自动体外除颤器装置）和灭火器的使用、心脏按摩的方法等，希望这些在紧急情况下能起到帮助作用。此外，我们还意识到灾害发生时，确认周围人的安全状况、关心那些感到不安的群众等等也是很重要的。

●我们想与周围的人分享这一点

在“虹色探险队”的活动中，我们将学到的防灾知识以防灾问答的形式传达给大家。

如果遇到新来日本的朋友，我们会将防灾准备及避难的方法等告诉他。此外，我们还想学习一些灾害时的必备日语。可是中区居住着许多不同语种的人，我们希望能有个办法可以方便地将信息传递给语言不通的人们。

发生地震 那时该怎么办?

首先要保护好自己!

- 放低身姿，就近找东西保护头部
- 摇晃停止之前先观望
- 如果当时正在搭乘电梯，直接按下所有楼层的按钮，然后在最先停止的楼层离开电梯
- 如果当时人在户外，应远离高墙并小心来自上方的掉落物



- 摇晃停止后
冷静地想办法了解情况
- 小心火烛
 - 打开门窗，确保逃生通道
 - 小心余震

收集信息

发生灾害时，社交媒体等也是重要的信息来源，但也可能存在一些不准确的内容，需要保持警惕，注意分辨。

电视
通过字幕或影像确认状况

NHK WORLD-JAPAN
多语言新闻

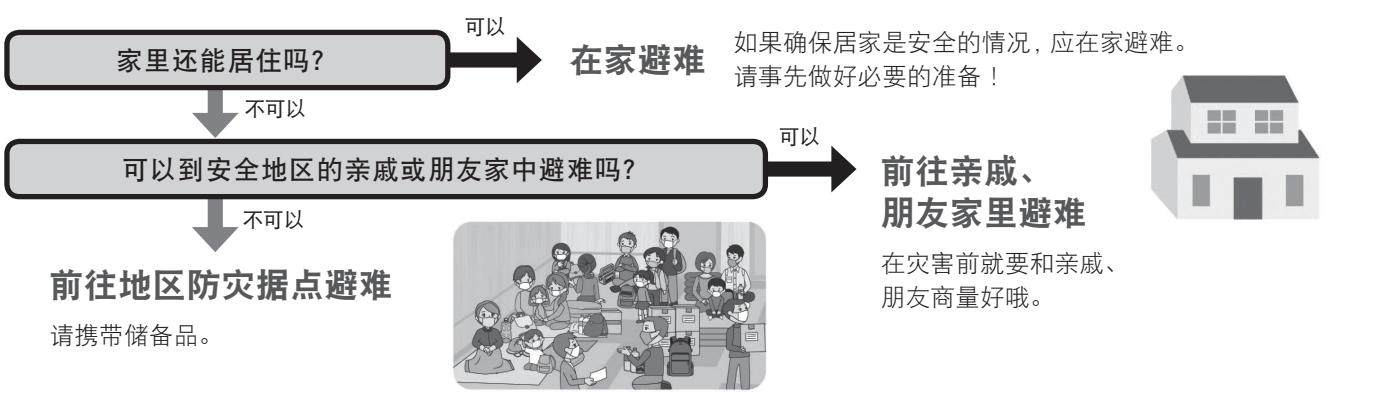
YOKE 灾害信息网站
来自横滨市外国人灾害时信息中心的信息

横滨市防灾信息门户网站
发生灾害时会刊载紧急信息

横滨市中区政信息 Twitter
来自中区的信息发布

避难生活 (震度5强以上时)

参考流程图，想像一下发生大地震时避难生活的样子。



地区防灾据点

横滨市内观测到5强以上的地震时，才会开设地区防灾据点。您应该前往的地区防灾据点是根据您的住所决定。请在灾害发生前确认清楚。

地区防灾据点的作用

- 为地震后无法居家生活的人提供**避难场所**
- 为在家避难的人提供**物资、信息**
- 由居民运营的**救出救护的据点**

主要由当地居民运营，避难时请积极配合。

参加地区的防灾训练吧!

平时就和周围居民成为熟人，这样可以更有安全感。而参加地区的防灾训练就是一个结识朋友的好机会，可以和邻里打听打听，积极参与训练。(参考P3)



▲地区举行防灾训练的样子 (设置避难所的帐篷)

地区防灾据点一览



中区区民生活地图 (通过主页、区役所1楼综合服务台·6楼63号窗口发放)，可确认地区防灾据点的地点和区划。

台风或大雨时的避难方法、避难地点与地震时有所不同。

有关台风或大雨的防备方法等，请参考2021年夏季号(2021.7.1发行)。



从平时的“现在”到灾害时的“紧急” 横滨市避难导航

整体性支持的APP

平时：确认灾害地图或避难所等，制作风灾水害时的避难行动计划

灾害时：确认已开设的避难场所，查询前往避难场所等的路径指南

iOS版 下载 ▶

Android版 下载 ▶



若问询处未针对答疑特别写明，则表示对应语种仅为日语。

向新迁居中区的外国人居生活指南 在中区国际交流处正式启动

通过日语、英语和中文这3种语言，提供日本生活所需的信息（紧急联系方式、生病或受伤时的应对、健康保险的加入、垃圾分类、日语教室等）。



中区国际交流处的日语教室

时间：每周二、四 10:30 ~ 12:00

对象：原则上需16岁以上，在中区居住、工作、上学，需要学习基本日语的人

①入门日语教室

不仅是教日语，还可了解该怎么学日语，以及签证、工作、学校的信息。

日程：5月11日（周四）起，共10次

费用：2,000日元

应对水平：零基础

②日语教室（春季班·秋季班）

日程：5月9日（周二）起，共30次

费用：6,000日元（另需教材费）

应对水平：初级

①②报名方式：拨打电话或直接到窗口报名。
按先后顺序（以在中区居住、工作、上学的人优先）。

[中区国际交流处]

地址：中区日本大通35（中区役所别馆1楼）

TEL：045-210-0667

E-mail：nakalounge@yoke.or.jp



な办区民活動センター(中区民活动中心)· 中区国际交流处开馆时间变更通知

4月1日起开馆时间已变更。

中区民活动中心	中区国际交流处
周一~周五	每天 9:15~17:00
9:00~21:00	
周六、周日、节假日	
9:00~17:00	

休馆日（第3个周日、12月29日~1月3日）
没有变更。

致饲养宠物犬的人士

根据法律规定，饲主有义务为宠物犬进行登记，每年需接种狂犬病疫苗一次并提交接种证明。

▶宠物犬登记

如果您饲养宠物犬，必须在30日内（幼犬出生满90日后起算的30日内）前往区役所办理登记手续。登记手续费为每只宠物犬3000日元。领取到“犬牌”（犬鑑札）才能算完成宠物犬登记手续。请务必将该犬牌挂于项圈等方便查看的地方。

▶狂犬病疫苗接种

在动物医院可以进行预防接种。接种后，请将兽医开具的《狂犬病疫苗已接种证明书》提交给区役所，并办理《狂犬病疫苗已注射证书》。手续费为550日元/只。

※在横滨市已完成宠物犬登记的饲主，每年3月会收到“狂犬病疫苗接种通知”，请注意查收。

※有部分宠物医院，除了接种狂犬病疫苗外，还可以办理犬牌和已注射证书。

▶带宠物犬散步时的注意事项

请务必给宠物犬系上牵引绳以便控制。不可在公园等处解开牵引绳。如果宠物犬在散步时排泄的话，请务必将粪便带回家。

<中区役所生活衛生課（生活卫生课）

TEL:045-224-8339 >

申请入住市营住宅、县营住宅

市营住宅和县营住宅是能以较低房租入住的公营住宅。开放申请时，会在区役所1楼综合服务处发放带有申请书的指南（日语）。指南内刊载有住宅详情及申请条件等。

①市营住宅

4月12日（周三）~4月21日（周五）

窗口：横滨市住宅供給公社 市营住宅課
（横滨市住宅供給公社 市营住宅課）

TEL：045-451-7777

②县营住宅

预计5月中旬~6月上旬开放申请

窗口：一般社団法人かながわ土地建物保全協会（一般社団法人神奈川土地建物保全協会）

TEL：045-201-3673

[特定非营利活动法人

神奈川外国人住宅支援中心]

通过英语、中文、简单的日语等10种语言为在日外国人提供咨询服务，主要帮助解决有关住宅、生活等方面的问题。

地址：中区常盘町1-7 横滨YMCA 2楼

TEL：045-228-1752

受理时间：周一~周五 10:00~17:00



以备万一！~防灾训练~

为了做好防灾准备，自治会和町内会每年都会进行一次防灾训练。通过训练，让大家明白灾害时应该往哪里、如何迁移，以及该做些什么等。此外，还会告诉大家灾害时如何做好物资储备，如食物、饮料、急救工具、照明等。

※由于新冠肺炎的影响，目前有些活动在限制人数的情况下举办。

※详情请咨询各自治会和町内会。

<中区役所総務課（总务课）

TEL：045-224-8112 >

国际服务员 区役所2楼22号窗口
（中文）8:45 ~ 15:45

介绍区役所业务、担任窗口翻译、协助填写办理各类证明的申请表等。对于用日语办理手续感到不便的人，可向国际服务员求助。

这可怎么办！ 疑问解答



防灾准备事项

▶发生大地震时，可能会出现因商品售罄而买不到东西的情况，而避难所的储备物资数量也有限，因此每个家庭最好提前购置足够的生活所需物品，以及至少3天（最好一周）的食品和饮用水，以备灾害之需。

家里应该购置什么？

家里应随时备妥以下物品。

- 饮用水：标准：1人份 1天3ℓ × 3天份以上
- 食物：3天份以上
- 便携式简易厕所：标准：1人份
1天5次 × 3天份以上
- 燃料等：电池、火柴、便携炉、煤气瓶等

避难时应该带什么？

至少以下物品应备置好，以便灾害发生时即刻使用。

- 护照、在留卡、保险证、金钱、存折、印章、水、食物、药品、用药手册、衣服、内衣、手电筒、预备电池、手机、收音机等





横浜港シンボルタワー(横浜港标志塔) & 本牧海ぶり施設(本牧海钓设施)

不出去走走吗

横浜港标志塔和本牧海钓设施位于本牧码头。高58.5米的标志塔为进出横浜港的各国客船和货车发送信息或信号，以确保往来船只的安全航行。海钓设施是东京湾的代表性钓鱼场，这里的鱼种繁多，一年四季皆可尽情享受垂钓之乐。



横浜港标志塔

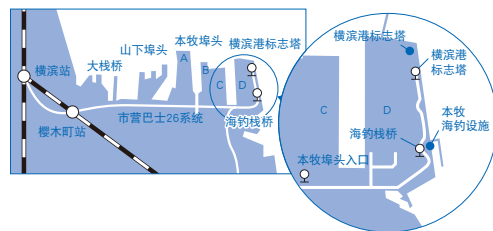
设有观景室和观景休息室，可以眺望港口风景，观察港口结构和港口的日常状态。



本牧海钓设施

在这个设施，可以一边观赏进出港的船只，一边享受舒适的垂钓乐趣。这是一个受欢迎的钓场，从初学者到老手都可以尽兴而归。

本牧码头周边地图



请搭乘巴士！

因距离车站很远，建议搭乘巴士前往。一天中到这里的巴士班次很有限，**出发之前一定要确认**好往返巴士的目的地和时间。

最近的巴士站牌(设施名)

・横浜港シンボルタワー
(横浜港标志塔)

・海ぶり栈橋
(本牧海钓设施)

巴士线路系统：市营巴士26号线
(截至2023年4月1日)



(日语)

横浜港标志塔

开馆时间：9:30~17:30

※根据时期而有所不同。

详情请通过主页确认。

入馆费：免费

电话：045-622-9600

地址：中区本牧ふ頭1丁目16番

※设有收费停车场。



(日语)

本牧海钓设施

开馆时间：6:00~19:00

※根据时期而有所不同

※使用设施需有海钓券或参观券。

详情请通过主页确认。

电话：045-623-6030

地址：中区本牧ふ頭1番地

※设有收费停车场。



(日语)

外国人的所见所闻 日本的生活与文化



东日本大地震的教训——要学会保护自己的生命



2011年3月11日下午，我刚刚放学回到家，悠闲地倒了一杯水，像往常一样打开电脑，屏幕上14:45的数字和平时没有两样。

然而一分钟后，突然地动山摇，我和杯子里的水一样不能自控地剧烈摇晃起来。水泼在了电线板上，我栽倒在了地上。这一秒钟，我的脑海里有一万个思绪乱窜：地震了？我该不该跑？房子会不会倒？电板会不会着火？该不该带上钱包和护照……当我回过神来，发现自己已经狼狈地冲下了楼，周围传来一阵阵跪地拜天的哭喊声。然而街道上只有我自己一个人，面对房子和电线杆的猛烈摇晃，那个完全没有防灾知识的我，已经被吓得只知道呆若木鸡地站着。接下来该做什么？现在是什么情况？我完全不知所措……

地震停止后，我心有余悸地返回家里。所幸这场大灾难中，我的身边没有严重受灾的情况。但是这场地震引发了海啸，依然造成了无数伤亡。

地震的惨烈历历在目，自那之后，我很认真地查询了关于地震的防灾知识。

日本是地震多发的国家，随时都要做好防灾准备。我也是第一次了解到了如下防灾知识：例如要事先准备好受灾时使用的必备用品包，放在方便拿取的地方；为防止和家人失联，要事先约定好互相联络的方式；准备好收音机，以便了解灾情；地震发生时，不应该跑下楼，更不能坐电梯，而应该就近避险，躲在诸如桌子等坚实家具下方或墙角，保护好头部，直到晃动停止；有可能的话，把大门打开，方便事后跑出家门；最好能够拉断电源，关闭煤气；地震时，如果在室外，应该迅速离开电线杆和围墙附近，到安全的地方避难，等等。

生命宝贵却脆弱，平时就要做好防灾备灾工作，学会保护家人和自己的生命安全。

(中区国际交流处中文工作人员)

不可不知的 日本文化！

親子丼(亲子盖饭)

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化

亲子盖饭，就是将打好的鸡蛋裹在鸡肉上一起炖煮，然后盖在米饭上的一种盖饭。因为主要食材是亲(鸡)和子(蛋)，所以称为亲子盖饭。

简单的做法：① 将200g鸡腿肉切成一口大小的块状，1/4个切成细丝状的洋葱一起放入平底锅，加入糖、酱油和水(亦可使用煮面调料汁)，加热煮熟。

② 拿3个生鸡蛋，打散后均匀裹在①上，转小火，继续加热煮熟。

③ 将做好的②直接盖在米饭上，最后加一些鸭儿芹这样的绿叶作为装饰即可。

※鸡肉要彻底煮熟，以防食物中毒。



多语言城市报分发点正火热招募中。如有经常接待外国人的店铺、医院、机构等需要该城市报，请联系我们安排邮寄。下期将在7月1日发行。