



春夏秋冬

中区城市报 No.49
2023年夏季号 7~9月
发行日期：2023.7.1
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。



为了过上更安心、更舒适和更愉快的生活

希望用能理解的语言交流！一个可靠的窗口

处于陌生的语言、不习惯的生活环境中，独自一个人可能会感到困惑和不安。因此，我们提供以多种语言为基础的信息咨询，让您能够了解有用的生活信息，获取身边的活动信息，请先来与我们交谈交谈。

中区外国居民的生活咨询窗口 中区国际交流处

9:15 ~ 17:00 ※ 第3个周日、岁末年初休息
地址：横滨市中区日本大通 35 (中区役所别馆1楼)
TEL：045-210-0667
E-mail：nakalounge@yoke.or.jp
URL：https://nakalounge.jp/cn/
支持语言：英语·中文·日语



■ 常见的咨询内容如下

- 日语学习** ⇒ 我们将为您提供日语教室的信息。
- 工作相关** ⇒ 我们将为您介绍有关法律、签证、劳动等各种咨询窗口。
- 学校相关** ⇒ 我们将为您介绍说明孩子入学手续的办理流程。
- 志愿者相关** ⇒ 可以介绍做口译、笔译的志愿者，同时也受理志愿者报名。

■ 提供实用的生活信息



针对刚迁居中区的外国居民，我们通过“生活指南”提供您在日本生活所需的相关信息。



用户的心声 “刚搬来中区时，他们为我准确地提供了生活信息，让我知道自己需要的相关信息。”

对于涉及法律、在留资格、劳动等专业领域的咨询，我们将为您介绍能够提供多种语言咨询的专门机构。

英语工作人员：石黑



欢迎来到中区！
为了使大家生活更加充实，我们将准确地提供日常生活相关的各种信息。

中文工作人员：于



生活变得充实愉快

~来日本第三年的吴敏华~



“通过学习日语，生活上变得更加方便。”

刚开始很怕去医院！

我来日本的时已怀有身孕，因为我完全不懂日语，而且正值新冠疫情期间，所以去医院让我感到害怕。但是，在区役所的国际服务员(参考P3)的帮助下，我得知了多种语言支援中心神奈川(参考P2)，可以在那里通过母语进行咨询，并找到了可以提供口译的医院，因此我可以放心地去医院了。

从日语教室到日常生活的“这可怎么办！？”

我因为参加了日语教室，所以开始常来中区国际交流处。在繁忙的生活中，在这里的时间是属于个人的宝贵时间。除了日语教室，当我原本约好的口译员突然不能来时，他们提供了咨询服务，还为我说明学校寄来信件的内容，我可以轻松地与他们咨询生活上的事并获得建议。

还参加地区活动！

最近，我也参加了中区国际交流处介绍的地区活动、横滨中华街大扫除活动和参观横滨市民防灾中心等。这有助于缓解育儿压力，让心情变得开朗。孩子也期待着这些活动，这是成长过程中的重要经验。



大家可以放心依赖的窗口！

有时我也会遇到无法解释清楚的问题，特别是对于刚来日本的外国人，因此我会向他们介绍中区国际交流处。在那里，他们可以得到关于孩子教育、健康以及疫苗接种等生活相关的正确信息。那里的工作人员会回答大家的任何问题，是个大家可以放心依赖的窗口。

横滨市多文化共生综合咨询中心

12种语言

包括面向外国居民等的日语学习、生活咨询和专业机构的介绍等，能应对各种需求。此外，还提供口译派遣、专业咨询（需预约）等服务。

周一～周五 10:00～17:00（受理时间到 16:30） / 第2、第4个周六 10:00～13:00（受理时间到 12:30）

※周日、节假日、岁末年初休息

地址：横滨市西区みなとみらい 1-1-1

PACIFICO 横浜

横浜国際協力センター 5楼

TEL：045-222-1209

E-mail：t-info@yoke.or.jp

URL：https://www.yokoinfo.jp/cn/



*1

多种语言支援中心神奈川

11种语言

提供医疗、保健、福利、育儿等生活所需信息和咨询的指南。

9:00～12:00 / 13:00～17:15^(★)

※周六、周日、节假日、岁末年初休息

地址：横滨市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民センター 13楼

TEL：045-316-2770

E-mail：kmlc@kifjpo.org

URL：https://kifjpo.org/kmlc/chi/



地球广场

6种语言

除了工作、劳动、医疗、福利、年金等生活相关的各种咨询，还提供法律咨询和教育咨询。

9:00～12:00 / 13:00～17:00^(★)（受理时间到 16:00）

地址：横滨市栄区小菅ヶ谷 1-2-1 2楼 情报馆内 咨询室

TEL：045-896-2895

Messenger：kanagawa.earthplaza

URL：https://www.earthplaza.jp/ep/chinese/genconsul.html



*2

各专业领域咨询处

教育咨询

涉及孩子的学校生活、升学咨询等



■为外国人开办的教育相谈（需预约）

●横滨市多文化共生综合咨询中心^(参考*1)【3种语言及其他】

第2、第4个周六 10:00～13:00

●南区市民活动中心・外国人服务处【4种语言及其他】

第4个周四 13:30～15:30

地址：横滨市南区浦舟町 3-46

浦舟複合福祉施設 10楼

TEL：045-242-0888^(★)

URL：https://tabunka.minamilounge.com/cn/



*3

※认定 NPO 法人多元文化共生教育网 KANAGAWA（通称：ME-net）提供高中升学指导等服务。

URL：https://hsguide.me-net.or.jp/



■地球广场^(参考*2)教育咨询【6种语言】

10:00～13:00 / 14:00～17:00^(★)

（受理时间到 16:30）

住宅咨询

协助找房子等居住和生活的咨询



■特定非营利活动法人神奈川外国人住宅支援中心【9种语言】

周一～周五 10:00～17:00^(★)

地址：横滨市中区常盤町 1-7 横浜 YMCA 2楼

TEL：045-228-1752

URL：https://sumasen.com/



法律咨询

可向律师咨询法律问题等



■地球广场^(参考*2)法律咨询【6种语言】

13:00～16:30^(★)（受理时间到 16:00）

■南区市民活动中心・外国人服务处^(参考*3)

法律咨询（需预约）【4种语言及其他】

第2个周四 13:30～15:30

■法テラス（法台 / 日本司法支援中心）

提供多语言信息服务【10种语言】

※介绍日本的法律制度以及律师协会等相关机构

9:00～17:00 ※周六、周日、节假日、岁末年初休息

TEL：0570-078377

URL：https://www.houterasu.or.jp/multilingual/



在留咨询

在留资格、亲属赴日手续等



■横滨市多文化共生综合咨询中心^(参考*1)

行政书士咨询（需预约）【12种语言】

第1个周四 13:00～16:00

■南区市民活动中心・外国人服务处^(参考*3)

签证咨询（需预约）【4种语言及其他】

第3个周四 13:30～15:30

■外国人在留支援中心（FRESC）

东京出入国在留管理局的在留咨询（需预约）【18种语言】

※面对面或在线咨询

9:00～17:00 ※周六、周日、节假日、岁末年初休息

TEL：03-5363-3025

URL：https://www.moj.go.jp/isa/support/

fresc/fresc_2.1.html



劳动咨询

与公司的纠纷、工作上的问题等

在2023年冬季号（2023.1.1发行）的P3“这可怎么办！疑问解答”中进行了介绍。



(PDF)

★：不同语言的咨询日期有所不同。

※关于应对的语言、咨询时间等详情，请确认各个网站或窗口。

※除特别注明的情况外，原则上是免费的。电话咨询将会产生通话费用。

※关于育儿和医疗方面，我们计划进行专题报道。

若问询处未针对答疑特别写明,则表示对应语种仅为日语。

■ 多文化运动会“にじいろ(虹色)大合战”

今年将再次举办运动会,由与外国有关的青少年策划和运营!

除了篮球等团队项目外,还计划进行大家都能轻松参与的硬地滚球等项目。如果您想结交新朋友或和地区居民交流,请务必前来参加!

时间:8月21日(周一)

*详情请参考中区国际交流处的网页(参考P1)

地点:横浜吉田中学校第二校舎
(横浜吉田中学第二校舎)

横浜市中区羽衣町3-84

<中区国际交流处(对应日语、英语、中文)

TEL:045-210-0667 >



■ 给育儿中的人(准爸爸、准妈妈以及未上学的儿童及其家长)

▶用各国语言嬉戏(需预约)

世界上有很多种语言。您想通过简单的手游戏和其他游戏接触不同的语言吗?

时间:7月11日(周二)、8月15日(周二)、9月12日(周二) 每天10:30~11:30

预约方法请咨询のんびりんこ(NONBIRINKO)。

▶麒麟宝宝(有中文口译、需预约)

让我们享受日本的手游戏、和婴儿嬉戏。测量宝宝的身高和体重、给宝宝采手印脚印。还可了解托儿所(幼儿园)等日本的育儿信息。为了您可以放心地分娩和养育孩子,一起来说说话、聊聊天吧!

时间:7月27日(周四)、9月28日(周四) 每天14:00~15:00

对象:准妈妈~宝宝满1岁的妈妈都可参加

※请携带尿布和替换衣服。 预约:两周前开始通过二维码→



[のんびりんこ(NONBIRINKO)(地域育儿支援中心)]

地址:横浜市中区住吉町1-12-1 belle横浜3楼

开馆时间:10:00~16:00

TEL/FAX:045-663-9715

休馆日:周日、周一、岁末年初 (日语)



系列商店街

馬車道商店街



馬車道上有许多“日本首创”,其中之一是冰淇淋。1869年,町田房藏在馬車道通上开始生产并销售日本最早的冰淇淋“あいすくりん(Aisukurin)”。如今,除了在5月会举办纪念活动,在平安堂菓局还可以品尝到文明开化时代的味道。

无论是享受美食,欣赏艺术,还是感受历史,这里是一个充满魅力的商店街。

<中区役所地域振興課(地区振兴课)

TEL:045-224-8131 >

填写问卷可获赠品!

为了改进中区多语言城市报,我们将进行一项问卷调查。问卷可以通过电子申请·届出システム(电子申请/申报系统)回答,或者使用以下方式通过网站、窗口的问卷回答。我们将从回答者中抽出幸运者,可以获得如右所示的赠品。

期限:10月31日(周二)截止

回答方式:

·电子申请·届出システム(电子申请/申报系统)→

·E-mail na-koho@city.yokohama.jp

·窗口 中区国际交流处、中区役所6楼63号

·邮寄 邮编231-0021日本大通35

中区役所広報相談係(公关咨询系)

·FAX 045-224-8214

问卷→



<中区役所区政推進課(区政推进课) TEL:045-224-8123 >



①三溪園
(三溪園)
招待券…2人



②两款手帕
…10人



③原创市集袋子
…10人

国际服务员 区役所2楼22号窗口
(中文)8:45~15:45(英语)10:00~17:00

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



可以用多种语言进行咨询的窗口是在遇到困难时才可以去的地方吗?

▶像中区国际交流处这样的综合机构还会进行多种语言的活动信息发布和开办日语教室等。不限于咨询,您随时都可以轻松来访。

▶我们还发布了使用多种语言的活动信息等。

○中区国际交流处除了发放传单外,还向电子邮件订阅者发送信息。如果您有兴趣,请随时联系我们。

▶日语教室

○在中区国际交流处的日语教室不仅可学习日语,还可以了解“学习日语的方法”、“签证”、“工作”、“学校”等方面的知识。每次还有会说中文和英文的工作人员提供协助。

时间:每周二、周四 10:30~12:00 报名:拨打电话或现场报名。按先后顺序。

1. 入门日语教室 应对水平:零基础 费用:2,000日元(10次)

第3期 8月29日(周二)~9月28日(周四) 第4期 11月16日(周四)~12月21日(周四)

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

2. 中区国际交流处日语教室(春季班·秋季班) 应对水平:初级 费用:6,000日元(30次)(另需教材费)

对象:原则上为完成“1. 入门日语教室”的人



○横浜市国际交流协会(YOKE)正在开办YOKE日语教室(包括在线进行)。

时间:每周一、周三(共18次)10:30~12:00 对象:16岁以上,想要学习生活常用日语的人

费用:18次9,000日元 报名:拨打电话或现场报名。按先后顺序。



※关于上述语种以外的外语咨询服务,请前往各官网查询详情。



炎热的夏天到游泳池消暑吧！

不出去走走吗

又到了一年一度的夏天。在过去几年里很少有外出的机会，现在为什么不外出一下呢？特别推荐本牧市民プール（本牧市民游泳池），是经过长时间的翻新工程，终于从7月开始重新开放了！



★元町公園プール（元町公園游泳池）

这是位于元町公園内的户外游泳池，限定于7月8日（周六）至9月10日（周日）期间开放。

【营业时间】白天 9:00 ~ 18:00

夜间 18:00 ~ 21:00

※ 最晚离池时间为 20:50

【入场费】白天：200 日元/1 小时、回数券（1 小时 × 6 张）1,000 日元

夜间：300 日元/1 小时、回数券（1 小时 × 6 张）1,500 日元

【所在地】横浜市中区元町 1-77-5

【交通指南】みなとみらい（港未来）线“元町・中華街”站
从アメリカ山公園口（美国山公園口）步行 8 分钟

【电话】045-651-7123 ※ 详情请查看官方网站。



（日语）

★本牧市民プール（本牧市民游泳池）7月8日（周六）重新开放！

自 1969 年开业以来，流水游泳池、滑水道、娱乐设施等都焕然一新成了新设施。夏季的夜间游泳池通过灯光效果创造出与白天不同的独特氛围。（游泳池于 9 月 3 日（周日）截止）

除了游泳季节，一年四季都可以享受水上活动，如立式桨板和皮划艇等！此外，游泳池旁边的区域也可以进行烧烤和露营等活动。

【营业时间】9:00 ~ 17:30 夜间游泳池（仅限特定日期）18:00 ~ 21:00

※ 在营业结束前 30 分钟，所有游客得离池。

【日间入场费】成人 1,400 日元、中学生 700 日元、小学生及以下 400 日元（3 岁以下免费）

【所在地】横浜市中区本牧元町 46-1

【交通指南】从 JR“根岸”站搭乘市営バス（市営巴士）54・91・97 路、

从“横浜”站搭乘市営バス（市営巴士）8・105 路在“本牧市民公園前”下车

【停车位】165 个（收费）【电话】045-306-9275（7 月 8 日（周六）开始）※ 详情请查看官方网站。



（日语）

外国人的所见所闻
日本的生活与文化

国际交流处——一个提供日本生活资讯的窗口



作为外国人，我从自己的国家，从熟悉的生活环境，来到日本，来到横滨，一开始就发现了：这里的生活方式、社会规章、行政手续以及法律法规和我一直以来所知道的都不太相同，甚至可以说完全不一样。再加上一开始语言不通，总是处处碰壁，不是税金忘了申告，就是不知道如何处理大型垃圾。那时候我还不知道有国际交流处的存在，所以遇到问题、要办理手续时，不是麻烦朋友，就是像无头苍蝇一样到处乱跑。渐渐地，我的日语水平有所提高，才可以开始自己办理一些手续，也是知其然，而不知其所以然。

在和朋友聊天中、自己办理手续的过程中，我也发现：很多事情，如果提前不知道制度的规定，等到遇到麻烦的时候，就已经来不及了。例如永住签证，在之前的几年是没有审查年金的缴纳情况，可是近几年，却开始需要提供年金的缴纳证明，当你无法提供年金缴纳证明时，就已经影响到了签证的审批。

因此我开始自己去提前收集和了解很多制度，例如：年金制度、税金制度、签证申请、孩子教育等，这样可以提前做好准备，防止问题发生，或者在遇到问题时，可以更有针对性、条理清晰地去找到解决方法。但是靠自己收集这些资讯是有很大难度的，有时候即使查到了，也依然不明就里。

直到我知道了国际交流处，才发现原来有这么一个可以帮助到我的地方。不但可以在我遇到困难时提供解决问题的途径，而且可以提前了解到很多制度，以备不时之需。众人拾柴火焰高，横滨是一个对文化包容性很强的地方，而这样的国际交流处，也让我感觉到，在异国他乡，自己不再是一个人在面对各种问题。

（中区国际交流处中文工作人员）



←横滨市内的国际交流处一览

不可不知的
日本文化！

うなぎ（鳗鱼）

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化



日本有一种称为“土用の丑の日（土用丑日）”的节日，意指季节交替时（土用）身体容易感到不适的日子，取自十二生肖之丑的发音“うし（Wushi）”，人们在当天会食用发音以“う（Wu）”开头的食物来补身体。

这次我们将介绍较具代表性的“うなぎ（鳗鱼）”，大家在超市等买了包装好的烤熟鳗鱼后，可以用一些方法使其更加美味。

※ 预先用烤箱的强火（最高温度，如果可以调整的话，大约 250 度或 1000 瓦以上）预热。

① 打开うなぎ（鳗鱼）的包装后，撒上少量料理酒（日本清酒），轻轻盖上保鲜膜，如果是半身鳗鱼用微波炉加热 30 秒，如果是整尾（长条状）鳗鱼用微波炉加热 1 分钟左右。加热完成后立即取下保鲜膜。

② 将うなぎ（鳗鱼）放在卷好并打开的铝箔纸上，放入预热好的烤箱里烤约 1 分钟，这样就会变得松软可口。

※ 也可以用烤炉代替烤箱，以中火烤约 30 秒即可◎



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 10 月 1 日发行。