



# 春夏秋冬

中区城市报 No.47  
2023年冬季号 1~3月  
发行日期：2023.1.1  
1·4·7·10月发行

●编辑·发行 横浜市中区役所区政推进课 〒231-0021 横浜市中区日本大通 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。



## 在横浜

# 求职的方法



想在日本工作，但又不知道从何下手  
首先，让我们来了解一下在日本的求职方法及注意事项。

1. 查一查有什么样的工作

请参考P1的“求职咨询”

2. 在开始工作前，先确认一下在留资格

请参考P2的 **要点1**

3. 若有必要的话，可以先进行工作相关的学习

请参考P2的 **要点2**

4. 若在职场遇到了劳动纠纷，可以进行咨询

参考P3的“这可怎么办！疑问解答”

## 求职咨询

您知道日本国家厚生劳动省（厚生劳动省）机关之一的“Hello Work（公共职业安定所）”提供哪些帮扶服务吗？任何人都可以接受帮扶，如果您不知道该如何找工作，请积极使用这些服务，无需顾虑。

## ハローワーク横浜 (横浜公共职业安定所)

在横浜公共职业安定所，窗口提供职业咨询及职业介绍服务。此外，还有其他有助于您找工作的服务，如面试会议、研讨会等等。



(日语)

### 我可以咨询什么内容呢？

可以咨询求职相关的各种问题。失业人员及在职人员均可进行咨询。

- ★想咨询求职的具体流程
- ★想咨询招聘书的内容及条件
- ★想应聘公共职业安定所里公开招聘的岗位
- ★希望得到撰写简历及参加面试的相关建议
- ★想获得提升工作技能方面的资讯

等等

### 可以用日语之外的语言进行咨询吗？

横浜公共职业安定所设置有外国人就业服务台，在这里您可以使用其他语种进行咨询。

咨询时间	
9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00	
周一、周四	英语
周二、周五	中文
周三	葡萄牙语 西班牙语

### 想了解招聘信息

公共职业安定所里有各式各样的招聘信息。

这里的招聘信息涵盖多个业界，工作方式也十分多样。但因招聘信息随社会形势、所处时期不同，而会有所调整，所以请先前往公共职业安定所进行咨询。

此外，不同公司对日语能力的要求也不同。提高日语水平，将大大增加您的职业选择。



### 机构信息

地址：中区山下町 209 帝蚕関内ビル (帝蚕关内大厦)(外国人就业服务台在1层)  
TEL：045-663-8609  
开馆时间：工作日 8:30 ~ 17:15  
闭馆日：周六日、节假日、年初和年底

# 参加工作前，先做好准备！

## 要点!

### 1 确认在留资格

在留资格种类不同，所适用的工作条件也有所不同。因此，开始找工作之前，要先确认清楚自己的在留资格。

#### ①“永住者”“日本人的配偶等”“永住者的配偶等”“定居者”

没有职业范围和工作时长等限制。

#### ②“文化活动”“留学”“家族滞在”

原则上，此类签证者不能参加工作。若想工作，必须申请“资格外活动许可”。\*

#### ③除①、②之外

所从事的工作必须符合在留资格证上所标注的工作内容。

要想从事其他工作，则需要“资格外活动许可”。\*

※ 需要符合资格外活动许可的条件。

关于在留资格的相关咨询以及“资格外活动许可”的办理手续等，请前往最近的“地方出入国在留管理官署”了解详情

東京出入国在留管理局横浜支局  
(东京出入国在留管理局横浜支局)

地址：金沢区鳥浜町10-7

TEL：0570-045259

窗口受理时间：9:00～16:00

(周六日及节假日除外)



## 要点!

### 2 工作相关培训 介绍一些例子！

做好求职前的准备，可以增加您的职业选择。

#### 商业日语

(外国人就职、安稳支援培训)

学习职场的商业日语、日本职场习惯及招聘规则等。

听课费：免费

申请方法：于公共职业安定所(Hello Work)申请

培训时长：约三个月

培训对象：定居外国人

(永住者、日本人的配偶等、永住者的配偶等、定居者)

※2023年3月为止的培训课程已结束报名。

2023年的培训日程尚未确定。关于2022年的培训内容，请参考一般财团法人日本国际协力中心(JICE)的网站。

一般財団法人 日本国際協力センター

(一般財団法人

日本国際協力中心, JICE)

TEL：03-6838-2723



中区国际交流处目前开设了“入门日语教室”课程。

! 详细信息请参考P3

#### 外国籍县民等对象

介护职员首次任职者培训

该培训的目的在于帮助大家掌握介护岗位所必须的知识及技术，以便更好地上手介护工作。

培训对象：想在介护相关事业单位工作的住在神奈川县内的外国人等。

※还有日语讲座，介绍介护工作现场会用到的日常日语对话及记录的方法等。

※2023年3月为止的培训课程已结束报名。

另外，在“外国籍县民介护岗位等咨询窗口”、中区国际交流处等，还提供“出差咨询”服务。

2022年的培训详情、咨询窗口等资讯，请在官网查询。

公益社団法人 横浜市福祉事業経営者会  
(公益社団法人 横浜市福祉事业经营者会)

地址：港南区上大岡西1-6-1

ゆめおおおかオフィス

タワー

(Yumeooka 办公大厦)10楼

TEL：045-846-4649



(日语)

#### かなテクカレッジ東部

(神奈川県立东部综合职业技术学校)

该校为应届毕业生，以及正在考虑换工作的社会人士等提供工作所需知识、技术及技能的相关课程。神奈川县立东部综合职业技术学校的职业课程涉及16种相关职业，并为学员们取得职业所需资格证书提供帮助。

※课程不同，具体的入学条件及课程费用等也会有差异。

※所有课程均使用日语授课。

详细信息请查询官网。

神奈川県立东部综合职业技术学校

地址：鶴見区寛政町28-2

TEL：045-504-2810



(日语)

## 介绍在横滨工作的外国人

我们采访了供职于公益财团法人横滨YMCA的综合岗位中国籍职员！

### Q. 请介绍一下您就职的经过和现在的工作内容。

因为我对日本很感兴趣，所以五年前作为留学生来到了日本。在日本硕士毕业后，我通过公共职业安定所到了横滨YMCA工作。

我的工作主要是招生，以及为在校生提供帮助。关于招生方面，以海外的人和居住在日本的外国籍人士为主要的活动对象。在工作中我尽量不用外语，只用日语。



关于公益财团法人 横滨YMCA 的详细业务内容 请参照这里 ▶

(日语)



### Q. 您是如何学会日语的呢?

来日本前我也学过日语，但是不太会用日语进行日常对话。但在日本留学期间，我曾做过兼职，在这个过程中学会了基础的日语对话能力，并且在日语学校上学的时候拿到了日本语能力测试的N1证书。作为提高日语能力的一种手段，我推荐大家不要只在校内，而是做兼职等积极创造接触日本社会的机会。

### Q. 在就职时，您认为什么比较重要呢?

要想在日本工作，我认为日语能力是很重要的。如果日语好的话，也能进行交流，对收集就业信息很有帮助，职业选择也会大大增加。

同时，留学生要想在日本就职，随着居留目的的变更，需要办理在留资格变更手续，所以在思考未来出路时留意签证的事情。

## 中区国际交流处 入门日语教室

在入门日语教室,您不仅可以学习日语,还可以了解日语的学习方法,以及签证、工作、教育等相关信息。此外,每节课都有日语老师和会说中文、英语的工作人员为您提供帮助。



**上课时间:**每周周二、周四(共10节课)

10:30 ~ 12:00

第5期 1月10日(周二)~2月9日(周四)

第6期 2月14日(周二)~3月23日(周四)

**授课对象:**原则上,必须是16岁以上,在中区居住、学习或工作,且有学习基础日语需求的人

**课程适合等级:**入门级

**学费:**10节课2000日元

**报名方式:**可来电或来馆当面申请。按报名先后顺序登记,报满为止。



[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

**开馆时间:**10:00 ~ 17:00、

周二及周六延长开馆至20:00

(※4月1日起每天改为9:15 ~ 17:00)

**闭馆日:**第三个周日、12月29日~1月3日

## 再来了解一下预防传染病的措施

除了新型冠状病毒肺炎之外,冬季也是流感等传染病的高发季节。让我们再来了解一下预防传染病的有效措施,一起对传染病说“不”!

### ▶要常洗手哦!

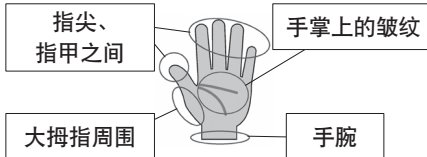
·正确的洗手方法



·洗手的时机  
触摸公用物品后、吃饭和烹饪前后、从外面回来等



·彻底洗手



### ▶戴口罩的时候

- ①将口罩上端沿着鼻子形状固定住,使之没有缝隙
- ②将口罩下端拉至下巴,让口罩严实地带住面部

<中区役所福祉保健课(福祉保健课)>

**TEL: 045-224-8334**

## 每月更新! 以多语种形式发布中区的最新资讯

从中区役所的宣传报纸《広報よこまななか区版(广报横滨 中区版)》中摘选专题文章和活动信息等,并以英语、中文、韩语和简明日语发布到官网。我们为您提供育儿、防灾、福利、地区信息等贴近生活的内容!

<中区役所区政推進黨(区政推進黨)>

**TEL: 045-224-8123**



### 专栏 “自治会町内会”

保护我们的城市!  
~预防犯罪活动的工作~



您有没有听到过“火の~用心(小心~火灾)”“咔嚓、咔嚓”的声音?这可能是自治会町内会正在进行预防犯罪巡逻。冬季天干物燥,巡逻是为了预防犯罪,更是为了防止火灾发生。

为了保障城市的安全,让居民安心生活,自治会町内会致力于预防犯罪活动,进行预防犯罪巡逻,并保护上下学儿童的安全。

这种当地居民预防犯罪的工作,使得大家都能够更安心地生活。同时,这也是一个扩大交际圈的机会,期待大家一起来参与!

<中区役所地域振興課(地区振兴课)>

**TEL: 045-224-8131**

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



与目前供职的公司发生矛盾,在职场遇到问题,有没有机构可以让我用母语进行咨询?

▶“外国人労働相談(外侨劳动咨询)”及“外国人労働者相談コーナー(外籍劳动者咨询处)”可以用外语提供有关劳动条件、职场安全等问题的咨询服务,帮您解决职场烦恼;若您有任何疑问和问题,上述机构也会为您答疑解惑。咨询服务不收取任何费用。同时,“面向外籍劳动者的咨询专线”提供外语电话咨询服务。

### ▶外侨劳动咨询

(由大学教师专业咨询员及口译人员提供咨询服务)

**中文:**每周周五13:00 ~ 16:00(TEL:045-662-1103)

※此外还有西班牙语、越南语咨询日

**地址:**中区寿町1-4 かながわ労働プラザ  
(神奈川劳动广场)2楼  
かながわ労働センター本所  
(神奈川劳动中心本所)  
(参照P1地图)



### ▶外籍劳动者咨询处

(有关劳动基准法等咨询)

**英语:**每周周一;每月第一周及第三周的周五9:00 ~ 12:00、  
13:00 ~ 16:00(TEL:045-211-7351)

※此外还有葡萄牙语、西班牙语、越南语和他加禄语咨询日  
**地址:**中区北仲通5-57横滨第二合同厅舍  
(横滨第二合同厅舍)8楼  
神奈川労働局労働基準部監督課  
(神奈川劳动局劳动基准部监督课)  
(参照P1地图)



(日语)

## 支持13种语言的电话咨询

### ▶面向外籍劳动者的咨询专线

(产生话费由用户自行承担)

**英语:**TEL 0570-001-701

**中文:**TEL 0570-001-702

周一至周五10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00

※12月29日~1月3日除外



### ▶劳动条件咨询热线

(免费电话)

**日语:**TEL 0120-811-610

**英语:**TEL 0120-531-401

**中文:**TEL 0120-531-402

周一至周五17:00 ~ 22:00;周六、节假日9:00 ~ 21:00

※12月29日~1月3日除外



※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



# 为城市添彩的春花

不出去走走吗

天气乍暖还寒，春季却已悄悄来临。梅花在2月开始绽放，樱花和郁金香（区花）在3月开花。一起出门踏春吧！

## 郁金香

每年花期：3月中旬～4月上旬

中区区花。可爱的郁金香花色丰富，常出现在童谣中，深受大家喜爱。横滨公园里约有10万株郁金香，很多人会前来赏花。



▼横滨公园（横滨公园）



## 梅花

每年花期：2月上旬～3月上旬

尽管天气依旧寒意料峭，但红色的、白色的梅花已渐次绽放，预示着春天的到来。根岸森林公园约有300棵梅树，三溪园（入园收费，入园时间上午9点至下午5点）约有500棵梅树。



▲三溪园（三溪园）

## 樱花

每年花期：3月下旬～4月上旬

樱花总是同时绽放，沿着街道，盛开于公园、学校操场等，开满整个城市。樱花花期恰逢毕业季及入学季，所以樱花亦是藏存于记忆中，开启人生新篇章的花卉。



▲根岸森林公园（根岸森林公园）



▲大冈川（大冈川）

### 中区 Twitter

为大家播报大冈川樱花和横滨公园郁金香的开花情况。

### 中区公园地图

图上标注有适合赏樱的地方。



### 外国人的所见所闻 日本的生活与文化



大家来日本的原因各式各样，而刚来日本时的心情却非常相似：都会因为这陌生的文化和未知的语言，对自己的未来感到迷茫。我也如此，为了生活四处求职过，不知道未来路时迷惘过。可是在日本的外国人，总会有办法走出自己那条路。

因为签证原因，外国人打工是有时长限制的，这使得我有大把的空闲时间。然而即使有时间，我也不知道做什么。机缘巧合之下，朋友向我介绍了学校口译志愿者的活动。本身就喜欢志愿者活动的我，毫不犹豫地报名了。那之后的很多年，我通过志愿者活动学习了日语，也用了日语，空余时间变得非常有意义。同时，我还更加深入地了解了日本文

## 我在日本的工作

化，结交到了许多朋友，还让我接触到了国际交流处的工作。

如今我是中区国际交流处的一名中国职员，每天为来馆咨询的外国人，还有身边的朋友，提供一些日本生活的资讯。在他们遇到困难时，给他们提供些帮助，这样的工作让我觉得特别有意义。

现在的我认为，在日本生活其实最主要的还是学好日语，认识更多朋友，明白自己想要什么。这样就一定能找到自己的那条路。人在哪里，生活就在哪里。

（中区国际交流处中文工作人员）



## 不可不知的日本文化！

### おでん（关东煮）

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化



将白萝卜及鱼肉泥食品放在调味高汤中，文火慢煮，不一会儿就能吃到温热的关东煮。关东煮是日本冬日必备美食之一，很多家庭都会自己制作。便利店等也能买到关东煮，定有读者品尝过其美味。不同地区，不同家庭的关东煮做法有所不同。下面为大家提供了关东煮的烹调方法，一起来做自己喜欢的关东煮吧！

简单做法：①用干制鲣鱼和海带煮出来的高汤2杯，其中加入酱油、酒、味醂各一大勺，搅匀煮沸后加少许盐调味。  
②加入自己喜欢的食材（如白萝卜、煮鸡蛋、萨摩炸鱼饼、鱼肉山芋饼、竹轮、日式鸡肉丸、魔芋等），煮至柔软。

高汤做法简单，就算只用海带和高汤粉做汤底也十分美味。高汤量要盖过食材。没有味醂的话，也可以用砂糖调味。停火后放置一段时间，味道会更加浓郁可口。



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4月1日发行。