



春夏秋冬

中区城市报 No.44
2022年冬季号 1~3月
发行日期：2022.1.1
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/chinesenews.html> (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。



试试看 活用 ICT!

日语学习

咨询

口译

随着 ICT (Information and Communications Technology) 的进步，无论是日语学习还是多语言交流，都呈现出了多种可能性。大家也尝试活用 ICT，多方面挑战一下吧。

通过免费网站学习日语

可在闲暇时轻松学习的免费网站。
可以试着先从感兴趣的东西开始学起。

融会贯通 日语生活

“艾琳来挑战！我会说日语。” 资料文库



以在日本生活的外国人为对象，从打招呼开始，学习例如役所窗口办事等日常生活使用的日语。



(出处 文化厅国语课)
<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>



可以与来日本念高中的留学生艾琳一起，学习学生生活中的常用语言和日本文化。



(出处 国际交流基金日语国际中心)
<https://www.erin.jpif.go.jp/>

动画·漫画日语

其它还有...



通过动画和漫画的角色和不同的种类(恋爱、校园、忍者、武士)，快乐地学习课本和字典上没有的各种日语表达方式。



(出处 国际交流基金关西国际中心)
<https://anime-manga.jp/>

日语多读



MARUGOTO +
(MARUGOTO Plus)



IRODORI
生活中的日语



简明日语
NHK WORLD-
JAPAN



线上日语课堂 ~ YOKE ~

可以在家参与的线上课堂。
横浜市国际交流协会 (YOKE) 正在举办日语课堂和交流会。

YOKE 日语线上课堂

聊天交流会 用 NIHONGO 放松的聊一聊吧！

横滨日语学习支援中心

以小班形式，学习对生活有帮助的日语。课程共 12 次。

费用：6000 日元

上课时间：从 2 月开始，每周 2 次课
(一年 3 期。2022 年度开课时间未定)

线上交流会，以人数较少的小组形式用日语聊各种话题，工作人员也会参与。

费用：免费

举办日期：每月举办 1 次

也刊登有其他的线上日语课堂等信息。

<https://yokohama-nihongo.com/>



※ 时间和申请方法等详细信息见 YOKE 网页。<https://www.yokeweb.com/>

远程咨询・口译

活用网络和电话，即使不在场也可以用多语言咨询和口译。
使用视频设备的话会更顺畅。

生活等相关的咨询

横滨市多文化共生综合咨询中心（运营：YOKE）通过电话和窗口向外国人提供咨询服务和信息，可以对应日语、英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语 11 种语言。

市内的国际交流处有专用平板电脑与该中心远程连接，**中区国际交流处**窗口也可以通过专用平板电脑对应 11 种语言的咨询。

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・周六到 20:00 为止

休馆日：第三个周日



远程口译系统

在区役所办手续、横滨市立学校或保育园面谈等情况，可以利用横滨市翻译志愿者派遣制度（※），可通过网络和电话提供远程口译服务。现在口译志愿者登录的对应语种达 30 种以上。

费用：免费

方法：**视频口译系统**

使用平板或笔记本电脑，看着对方的画面进行口译。

电话口译系统

通过电话口译。使用免提或者群通话，可进行多人对话。

※ 若需要该制度不适用的口译服务，请先联系横滨市多文化共生综合咨询中心。

向横滨市国际交流协会（YOKE）咨询或询问口译服务，
请联系 **横滨市多文化共生综合咨询中心**

TEL 045-222-1209

E-MAIL t-info@yoke.or.jp

中区役所窗口多语言对应服务

为了能用多种语言交流，中区役所各楼层配备了翻译设备。

翻译设备

向终端咨询后，AI 会进行翻译并将译文显示在终端上，同时语音播放指导。可对应 60 多种语言。

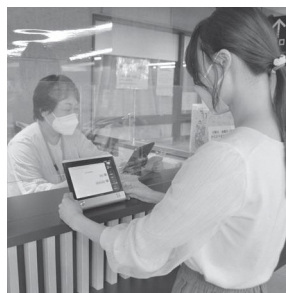


电话口译服务

口译中心的译员通过视频电话进行口译。当前常用翻译语言为英语、中文、韩语、越南语、泰语、尼泊尔语。



面对面型翻译机



各自拿着翻译机，进行面对面谈话时，对方的翻译机上会显示译文。

ICT 进步，为生活提供了不少便利…

但是面对面的交流还是很重要！

～中区役所的窗口对应～

中区居住着很多外国人，会有很多外国人来区役所办事。为了方便日语说得不好的人能顺利办手续，有英语和中文的国际服务员（参照 P3）及外语流利的工作人员提供帮助。

致力于提供外国人能够轻松办理手续的服务

很多外国人会去税务证明发行窗口办手续。更新签证、邀请家人、申请永住等需要出示税务证明，但税收结构复杂难懂，所以窗口会询问具体情况，用中文对手续进行说明。我们的说明能够帮助来访者解决问题时我非常高兴。

可能会有一些外国人因为不了解日本的制度而烦恼，这种情况请不要自己独自烦恼，前往窗口咨询一下。中区有中区国际交流处等可以提供咨询的地方。

税務課（税务课）窗口也可用中文对应
荣田 职员



再确认一下预防感染的对策吧！

除了新冠病毒，流感病毒和诺瓦克病毒导致的传染病也容易在这个季节肆虐。一起来了解一下预防方法和消毒方法，采取防护措施保护自己不被传染，也不传染给别人。

洗手

是预防所有传染病和食物中毒的基础！让我们养成正确的洗手习惯吧！

▶ 洗手前

- 剪短指甲。
- 取下手表和戒指。

▶ 什么时候要洗手

- 回家时、做饭前后、吃饭前、如厕后、换尿布后、处理呕吐物后等

新冠肺炎

▶ 传染途径

【飞沫传染】通过咳嗽·打喷嚏传染

【接触传染】用沾有病毒的手接触鼻子等而感染

▶ 防护对策：洗手、消毒、戴口罩

▶ 要点

正确佩戴口罩吧！
(交谈的时候一定要戴口罩！)

- ① 按压鼻夹，使之紧贴鼻梁严密，防止侧漏。
- ② 要把口罩完全展开，将嘴、鼻、下巴完全包住，使口罩与面部密合良好，不能只遮盖下巴或者露出鼻子，拿着口罩耳带穿戴或摘取，戴上口罩后不要再接触口罩外侧。

* 尽量选择质量可靠的无纺布材质口罩。

▶ 用餐时

- 时间尽量短，尽量少交流，不要讲话。
- 选择遵守防疫方针（设置亚克力隔板、严格进行消毒和通风换气等）的餐饮店。
- 多利用外带、外卖服务。

诺瓦克病毒

▶ 传染途径

【从人和环境传染】从患者粪便或呕吐物感染

【从食物传染】从被污染的食品感染

▶ 防护对策：洗手、消毒、将食物充分加热 → 食物加热 90 秒以上，使食物中心部位达到 85 ~ 90℃。

▶ 要点

- 处理患者的粪便或呕吐物时，请戴上一次性手套和口罩，并用次氯酸钠消毒被污染处。
- 出现腹泻、呕吐等症状时，请不要处理食品。

次氯酸钠消毒液的制作方法

以家用氯类漂白剂（次氯酸钠浓度 5%）为原液时

- 消毒烹饪器具、衣物、环境等时，浓度应控制为 0.02%
→ 倒 2 瓶盖（10mL）至 2L 塑料瓶中，然后加满水
- 消毒呕吐物、粪便时，浓度应控制为 0.1%
→ 倒 2 瓶盖（10mL）至 500mL 塑料瓶中，然后加满水

注意！ 次氯酸钠消毒液若长时间放置效果会变差，制作后最好当天用完。另外，消毒时请注意通风换气。

为居住在中区且母语为中文的人群而准备的孕妇课堂（配备中文翻译）

在语言不通的日本养育孩子，您是否会感到不安？也许您也会对和祖国不同的分娩及育儿方式感到困惑吧。让我们与有同样烦恼的妈妈携手共同探讨在日本的育儿过程吧。

▶ 时间 3月10日（周四）10:00~12:00（集合）9:45 中区役所本馆 1F 综合案内附近（会场为地域育儿支援中心 NONBIRINKO）

▶ 对象 居住在中区且母语为中文的孕妇及其家人 共计 10 位

▶ 内容 孕期营养·牙齿健康
分娩、在日本育儿相关内容
分娩后的手续和服务、补贴等

▶ 费用 免费

▶ 申请 1月13日（周四）开始通过邮件（右侧二维码）申请。

※请注明姓名·町名·电话·
预产期·预计参加人数。

< 多种语言导向电话神奈川

TEL: 045-316-2770 9:00~12:00/
13:00~17:15 (中文: 周一·周四) >



不可不知的 日本文化!

おせち料理 (年节菜)

正月庆祝时吃的“おせち”，是将寓意吉祥和具有保存性的菜肴装多层食盒里的美食。里面有因卵多而被当作祈愿子孙繁荣的干青鱼子，因煮了之后会像老人一样弯腰而象征长寿的虾等。实际上，日本人也有很多吃不惯的东西，口味喜好也不尽相同。最近可以经常看到现代口味或装满中华料理のおせち。



国际服务员 区役所 2楼 23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



有没有可以亲子娱乐的线上服务？

→ 当前线上学习已经非常普及，向幼儿和小学生发布信息的线上手段也呈现出多样化的服务、促进身体锻炼的方法等。一定能找到匹配孩子年龄的服务。



在家玩亲子互动游戏吧！

这是区役所的保健师在地区的婴儿班级等进行的游戏。边看视频边和宝宝互动吧！



NHK for School

支持在家学习的NHK特设网站。网站上除了可按小学生的年级和课程查找视频外，还有许多面向幼儿和初高中生的视频资源。



支援孩子运动娱乐的网站

在体育厅官方网站上，发布有介绍在家也能愉快完成的体育运动。在日常生活中加强运动吧。





不出去走走吗

查看中区公园地图，去公园转转吧



横浜市公园爱护会
吉祥物 Aigopon

除了附近的那些小公园外，还有许多具有中区特色、深受游客喜爱的大型公园，例如山下公园和能看到港口的丘公园等。试着找找符合自己喜好的公园吧。

带孩子们去玩一玩！

偶尔想去平时没去过的公园，但是哪个公园有游乐设施呢？如果有这种烦恼，我们推荐您使用“中区公园地图”。不仅是游乐设施，连是否有长椅和厕所也能一目了然！



关注身体健康！

有时会遇到形状略显奇怪的长椅，这其实是背部拉伸长凳。除此之外，有的公园还设有引体向上等各种健身器具，以此支援当地人的健康。“中区公园地图”也介绍了健康器具的使用方法。



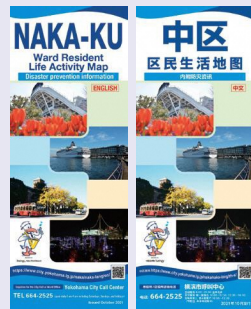
想练习滑板！

本牧市民公园有可以练习滑板的广场。因为这样的场所在市内比较少，所以很受欢迎。



“中区公园地图”有了多语言版本！

除日语外，还有英语、中文和韩语版本，可从中区役所等处获取。地图使用防水性强的纸张制作而成，便于随身携带。



开始发放中区区民生活地图（英语·中文）最新版！

最新版中有很多防灾信息，包括需要为以防灾害而储备的物品、发生灾害时应采取的行动等。除了在中区役所发放之外，网站上也有刊登。请一定要拿到最新版！

外国人的所见所闻 日本的生活与文化



日本的公园



来到日本后，觉得在日本的生活十分方便。对于有小朋友的妈妈们来讲，随处可见的公园，真是育儿的好帮手。今天我们就来聊聊日本的公园。

当我们全家刚搬到横滨时，正值冬季，儿子上的是私立小学，家的周围没有同学。他就跟我哭诉，妈妈我想跟小朋友玩儿。我一边心疼活泼好动的儿子，一边也毫无办法，人生地不熟上哪里去找小朋友呢？寒冬过去，迎来了万物复苏的春季，这时候，家附近的一个比较大的公园就逐渐出现了许多来公园玩儿的小朋友。儿子在放学后常常会去公园，从一个到两个，慢慢地交到了许多朋友，每天都玩

儿得很开心。真是感谢这样的公园，解决了我的育儿烦恼。在日本像这样的公园大大小小随处可见，只要有一小块儿空地，就会被利用起来，建一个公园。公园里通常会有滑梯，秋千，单杠，沙堆，各种健身器材，也会有供人休息的桌椅，以及饮水设施。许多公园还会种上樱花树，每到一年一度的赏樱季节又会成为人们与亲朋好友聚会的好去处。请在天气好的日子，带孩子去公园玩儿吧！说不定会有新的发现。

(中区国际交流处中文工作人员)

请充分活用！
大家都可以使用的设施



介绍所有区民都可以使用的，
中区区民利用设施

中图书馆



一般书籍和儿童书籍合计约有 11 万册，其特点是外语书籍多，有英语、中文、韩语·朝鲜语的书籍、杂志和报刊。同时还设有日语学习资料角，有许多学日语和教日语的人用得上的书籍。若找不到书，或不知道该选哪一本时，请随时联系工作人员。使用图书馆和借阅书籍均为免费，从出生开始就可以登记图书卡！



中区本牧原 16-1
TEL : 045-621-6621 FAX : 045-621-6444
开馆时间 9:30 ~ 19:00 (周二~周五)
9:30 ~ 17:00 (周六·周日·周一·节假日)
除了每月因检查设施有休馆日外，还有存在临时休馆的情况。请提前确认。

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。