



# 春夏秋冬

中区城市报 No.51  
2024年冬季号 1~3月  
发行日期：2024.1.1  
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。



## 生病或受伤时该怎么办？

任何人都难免生病或受伤。而日本的医疗制度也许和大家出生成长的国家或地区不同。此次整理了一些生病或受伤时的应对方法以及相关咨询渠道等信息，事先了解这些相关知识，有助于未来冷静应对“突发状况”。



拨打 119！

### 要点 1 病情紧急之时请呼叫救护车

#### 救护车可用多种语言呼叫

119是呼叫消防、救护车的紧急电话号码。用外语拨打119时，翻译员会翻译出报警者（您）与消防（119）之间的对话。应对英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语。但用日语报警时，更易判断出报警者的位置，因此，请日语不熟练的人随身携带“紧急通报卡”。需要叫救护车但无法顺利告知位置时，可以向会说日语的人出示该卡，并请对方帮忙报警。该卡片现应对8种语言。

#### 拨打119时对方会问什么？

- ① 发生火灾了还是需要急救？
  - ② 您的具体位置在哪？
  - ③ 请告知受伤者年龄、性别、状况。
  - ④ 如受伤者患有慢性病，是否有家庭医生？
- 根据受伤者状况教授急救方法。

无法明确位置时，请告知附近的标志物。位于高级公寓或公共住宅时，也请告知该建筑物的名称。

#### 即使对日语不自信，也可与急救队员流畅沟通

急救队员有应对10种以上语言的多语言翻译软件。当运送日语不太熟练的患者时，他们会使用相应语言的语音和屏幕文字进行交流。

### 要点 2 不确定是否该叫救护车时？

中消防局 田中系长



“身边的人和平时的状态不同，是否该叫救护车？”“该去哪家医院？”当自己无法作出判断时，请使用下列工具。

# 7119 (救急相談センター) ※ 仅限日语  
拨打# 7119或045-232-7119，通过电话会为您介绍当下可紧急就医的医院信息，协助您判断是否应该立刻就诊，或叫救护车。

横浜市救急受診ガイド (应对日语、英语)  
选择症状后，可判断出紧急程度以及是否该去医院。  
【URL】https://cgi.city.yokohama.lg.jp/shobo/kyukyu/jushinguide/  
(日语)

去医院时的所需物品

必须

- ★健康保险证
- ★现金
- 身份证件 (在留卡、个人编号卡)
- お薬手帳 (用药手册) (参见P3疑问解答)

有的医院只接受现金支付，带上现金更放心。

~多语种就医问诊表~  
(应对23种语言)

“担心在医院无法描述症状……”。这种情况下最好使用多语种就医问诊表。诊疗前请准备好这份问诊表。  
【URL】https://www.kifjp.org/medical

制作者：NPO法人国际交流Hearty港南台 公益财团法人神奈川国际交流财团

紧急通报卡

病情紧急时请鼓起勇气拨打119。不要担心我们是否能应对日语不太熟练的患者。携带“健康保险卡”和能够确认正在服用药物的文件(例 お薬手帳(如用药手册等))，这些都有助于患者的顺利急救。

### 要点 3 贸然去大医院却无法检查病情！?

身体异常时，建议先咨询附近的诊所。所在地区的诊所或医生通常被称为“かかりつけ医”（家庭医生）。如果直接去大医院，可能会被拒绝或收取特定费用。如果想要在大医院就诊，建议先由您的家庭医生等为您开具推荐信。有自己的家庭医生，对于疾病的及时发现也有帮助。

### 要点 4 按期望寻找医院

#### 如何寻找家庭医生

使用横浜市医師会地域医療連携センター（横浜市医师会地区医疗合作中心），可通过电话或上网搜索的方式，根据您的需求为您匹配市内相应的医疗机构。



对于日语表达不自信者敬请咨询中区国际交流处！（中区国际交流处的联系方式参见P3）

#### 电话咨询（仅限日语）

【TEL】045-201-8712  
【受理时间】周一~周五（周六、周日、节日、年末年初休息）  
9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 17:00

#### 网络搜索服务（仅限日语）

【URL】<https://yokomed.com/>



（日语）



中区国际交流处▶

#### 如何寻找可用外语沟通的就诊医院

#### 日本国家旅游局（JNTO）医疗机构搜索服务 5种语言

输入期望就诊地区、语言、检查项目、想用的信用卡种类等后，可按期望搜索医院。

【URL】[https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html)



#### AMDA 国际医疗信息中心 电话医疗咨询 9种语言

【TEL】03-6233-9266  
【受理时间】周一~周五 10:00 ~ 16:00（周六、周日、节日、年末年初休息）  
【URL】<https://www.amdamedicalcenter.com/welcome/> 简体中文 ★1



#### 外语咨询窗口

#### 横浜市多文化共生综合咨询中心 致电或来中心咨询 12种语言

横浜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

【受理时间】周一~周五 10:00 ~ 17:00

第2、第4个周六 10:00 ~ 13:00（第1、3、5个周六、周日、节日、年末年初休息）

【URL】<https://www.yokoinfo.jp/cn/>



#### 多种语言支援中心神奈川 通过致电、来中心或邮件进行咨询 11种语言

横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター13楼

【TEL】045-316-2770

【受理时间】周一~周五 9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 17:15

（周六、周日、节日、年末年初休息）

【Email】[kmlc@kifjp.org](mailto:kmlc@kifjp.org) 【URL】<https://kifjp.org/kmlc/chi/>



#### 可利用的口译服务

※ 不接受患者个人的委托。首先请向各医疗机构咨询口译服务事宜。

#### MIC 神奈川 医疗口译员派遣

口译员的派遣范围仅限签约的医疗机构。请从网页中寻找签约医疗机构。

【URL】<https://mickanagawa.web.fc2.com/zh-index.html>



#### AMDA 国际医疗信息中心 电话医疗口译

“通过医疗机构的委托，口译员将通过电话或zoom协助口译服务。网页请参见★1。”

### 要点 5 夜间、周日和节日身体突然不适，请去夜间/假日诊所

因大多专科医院和诊所在夜间或假日不营业，突发疾病时要去夜间/假日诊所。非中区的诊所请参见本市网页。



（日语）

#### 夜间 横浜市夜间急病センター （横浜市夜间急病中心）

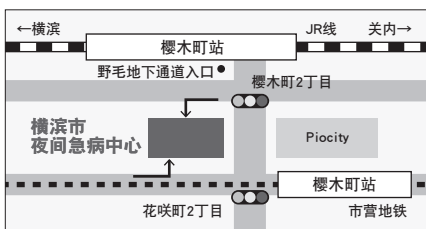
横浜市中区桜木町1-1 健康福祉総合センター

1、2楼

【TEL】045-212-3535

【诊疗科目】内科、儿科、眼科、耳鼻咽喉科

【诊疗时间】每日 20:00 ~ 24:00



#### 假日白天 中区休日急患診療所 （中区节假日急患诊疗所）

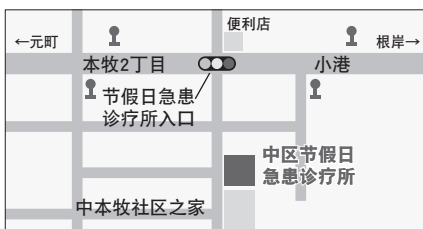
横浜市中区本牧町2-353

【TEL】045-622-6372

【诊疗科目】内科、儿科

【诊疗时间】周日、节日、12/30 ~ 1/3

10:00 ~ 16:00



#### 假日、夜间的牙疼 横浜市歯科保健医療センター （横浜市牙科保健医疗中心）

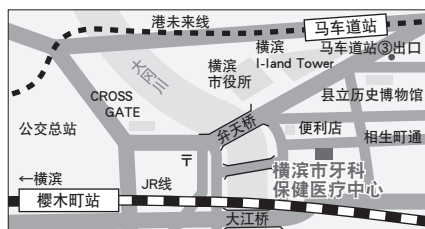
横浜市中区相生町6-107

【TEL】045-201-7737

【诊疗科目】牙科

【受理时间】周日、节日、12/29 ~ 1/4 10:00 ~ 15:30、

每日 19:00 ~ 22:30



若问询处未针对答疑特别写明，则表示对应语种仅为日语。

### 中区国际交流处·入门日语教室

在入门日语教室，您不仅可以在这里学习日语，还可以了解日语的学习方法，咨询签证、工作、教育等相关信息。除了授课的日语老师，还有中文和英语的工作人员。



时间：2月13日(周二)起10次

每周二、周四 10:30 ~ 12:00

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

应对水平：零基础

费用：10次 2,000日元

申请：1月13日(周六)10:00开始受理。致电或来所申请。先到先得。在中区居住、工作或就学的人员优先。

[中区国际交流处]

地址：横浜市中区日本大通 35  
(中区役所别馆 1楼)

TEL: 045-210-0667

(应对日语、英语、中文)

E-mail: nakalounge@yoke.or.jp

开馆时间：9:15 ~ 17:00

休馆日：第3个周日、年末年初



### 外国人居民生活指南

中区国际交流处会为刚迁入中区的外国人提供在日生活所需的信息，包括行政、教育、垃圾分类等基本生活资讯，同时也为大家介绍各种地区活动和日语教室等！



### 给育儿中的人(准爸爸、准妈妈以及未上学的儿童及其家长)

#### ▶麒麟宝宝(有中文口译、需预约)

一起了解日本的手指游戏、婴儿身体抚触等日本育儿方式。在这里还可以测量宝宝的身高和体重、给宝宝采手印脚印作为纪念。工作人员还会提供托儿所(幼儿园)等相关的在日育儿信息。在聊天中，获得您所需资讯，安心分娩、安心育儿，何不一起参加呢？

时间：1月25日(周四)、3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：9:30 ~ 15:30

TEL/FAX: 045-663-9715

休馆日：周日/周一、年末年初



(日语)

### 预防传染病！

~为防止传染病和食物中毒~

冬季是各种传染病高发季节。不仅要勤洗手，更重要的是用有效的消毒方法防范各种病毒。此外，接种流感疫苗也可有效预防传染病。患有慢性病人人士请咨询主治医生后再决定是否接种。

<中区役所福祉保健課(福祉保健課)>

TEL: 045-224-8332 >

### 系列商店街

横浜元町ショッピングストリート  
(横浜元町商业街)

自横滨开港以来，元町地区一直在吸收多元文化的同时，刻下了引以为豪的历史。将“不变的情感·不断变化的故事”作为品牌理念，展开面向新时代的城市规划。

每年2月与9月，横滨元町商业街举办「元町チャームセール」(特价销售活动)。这时可以抓住机会，购买一些平时难以下手的商品。此外，3月还会举行圣帕特里克节游行，身着爱尔兰传统绿色服饰的游行队伍，在此结队表演。

请您务必前来参观。

<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 (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



在横滨市，到初中3年级的孩子都可以享受免费医疗！  
为此需要提前办理什么手续？

▶居住在横滨市内，中学3年级以下的儿童，无需承担健康保险范围内的诊疗费。  
但获得该补助需自行申请小儿医療証(小儿医疗证)。



申请方法：请携带下列文件，至中区役所保険年金課(保险年金课)窗口或通过邮寄申请。

①申请表(也可在窗口领取表格) ②儿童的健康保险证(如果邮寄，请使用复印件)

※若申请者(监护人)的居民登记地为横滨市外，则需另行办理手续，具体事宜请咨询下述负责单位。



(日语)

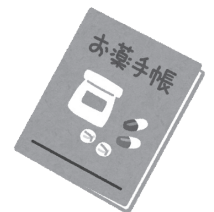
在神奈川县内的医疗机构就诊时，请不要忘记一起携带健康保险卡与小儿医疗证。

在县外就诊时，需要先支付医疗费用，后办理退款。

▶中区役所保険年金課(保险年金课)(2楼24号窗口) TEL: 045-224-8317

### 取药时得到了一本小册子。这是什么？

▶这是“お薬手帳(用药手册)”，用于记录何时、何处、用过何种药物的手册。就诊新的医疗机构时、在药房购买药物或营养补充剂时等，向医生或药剂师出示该手册，以便了解您的用药情况，可以确认是否有重复用药或不合理的药物组合。如自行在手册中记录过敏史和疾病，则有助于医生或药剂师做出判断，在发生灾难时也能派上用场。此外，一些地方还提供电子版或多语言版的手册，可以自行购买。





# 一起去寻找“宝可梦井盖”吧!



不出去走走吗

在冬去春来天气转暖的季节里，我们一起去寻找宝可梦的井盖“ポケふた”吧。让横滨的美景和可爱的宝可梦们来治愈寒冬中的身体和心灵吧。

(日语)



©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM, ®, and character names are trademarks of Nintendo.

## baybike (共享单车)



动力辅助自行车  
· 单次会员 30分钟 165日元  
· 包月会员 2,200日元  
(最初的30分钟 0日元  
超过30分钟后,  
30分钟 165日元)  
· 1日票 1,529日元  
※ 详情请查看 baybike 网页



(日语)

原则上，自行车请在车道上骑行。

## 红鞋观光循环车 “あかいくつ”



(日语)



## 铰接巴士 “ベイサイドブルー(BAYSIDE BLUE)”

“ベイサイドブルー(BAYSIDE BLUE)”  
(港湾蓝色巴士)



(日语)



## 【市营巴士票价】

- 乘车1次→成人: 220日元, 儿童: 110日元
- みなとぶらりチケット(港湾漫游车票)  
(地区限定市营巴士、地铁1日乘车券)  
→成人: 500日元, 儿童: 250日元

使用my route软件也可购票!



(日语)

## 外国人的所见所闻 日本的生活与文化



## 日本医疗：意料之外的常识



今天，和大家聊聊我在日本就医中一些出乎意料的“常识”。

刚来日本时，我还沿用着在中国的就医习惯，生病了就直奔大医院。然而，我不知道的是，在日本，如果没有地区诊所的介绍信，前往大医院门诊将额外被收取数千元的费用，这让我当时的医疗开支“莫名其妙”地高。

几年后，我才知道，这是因为日本采用了一种与中国不同的医疗体系——分级医疗制度。在日本，地区医院主要处理一些常见病症，如头疼和发烧。而综合医院则负责处理地区医院难以解决的更为复杂的疾病。至于那些罕见或需要特殊专业知识的疑难杂症，通常会被推荐到大型医院，例如大学附属医院。这一制度的目的是合理分配医疗资源，确保那些患有重大疾病的病患能够获得及时的医疗服务。

源，确保那些患有重大疾病的病患能够获得及时的医疗服务。

而在日本，还有一项令我感到惊喜的服务，那就是上门就诊。一些日本的诊所和医生会提供上门就诊的服务。这意味着在某些情况下，医生会亲自前来自家的家中或工作地点，进行诊断、治疗，甚至开药。这种便捷的医疗方式为那些行动不便或无法前往医院的患者提供了极大的帮助。

总之，日本的医疗有许多和我们以往观念不同的地方，从分级医疗制度到上门就诊服务，这些都让我更深入地了解了这个国家的医疗制度。

(中区国际交流处中文工作人员)

## 不可不知的 日本文化!

## 餅(Mochi)(年糕)

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化

年糕是一种用糯米蒸熟捣制而成的食物，全年都可享用。新年的年糕叫镜饼(镜饼)，由圆形年糕堆叠后放上橙子，是用以装饰的吉祥之物；3月3日ひな祭り(女儿节)摆设的年糕叫菱饼(菱饼)，由绿、白和粉色组成，每种颜色都有各自的含义，代表健康、长寿和避邪。

在超市里可以购买到圆形的年糕和切成片状的年糕。将其放入烤箱或烤面包机中烤制，然后蘸上酱油或裹上海苔，或搭配红豆沙、黄豆粉等。总之，可以根据个人喜好，享受年糕的不同食用方式。

### <年糕汤的做法(2人份)>

- ①将京水菜、胡萝卜、香菇、鸡腿肉、鱼糕等喜爱的食材切成便于食用的大小。(建议将胡萝卜和鱼糕切成薄片)
- ②锅内添 300ml 水、100ml\* 面酱汁(2倍浓缩)、胡萝卜等根茎菜以及鸡肉，并用中火炖煮。
- ③依次放入香菇、鱼糕，略微煮开再加入京水菜快速煮熟、关火。
- ④按包装说明烤制切糕，并和③一起盛入器具后完成。

\* 请按浓缩比例调整面酱汁的用量。例：4倍浓缩时为 50ml



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。