



# 春夏秋冬

中区城市报 No.55  
2025年冬季号 1~3月  
发行日期：2025.1.1  
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.lg.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。



## 要不要来日语教室学习呢？

你知道“日语教室”吗？即使刚到日本、不懂日语的人也可以轻松参加，是一个可以学习在日本生活所需的语言的地方。因为不懂语言而感到不安，或是没有人可以交谈而感到孤独……如果您有这样的烦恼，请鼓起勇气去教室试试看。这次，我们将介绍中区的日语教室和一些参加者的感想。

### ① (1) なか国際交流ラウンジ日本語教室 (春期・秋期) (中区国际交流处日语教室 (春季班・秋季班))

- 每周二、四10:30~12:00
- 6,000日元 / 30次 (另需教材费)

### (2) はじめての日本語教室 (入门日语教室)

- 每周二、四10:30~12:00
- 2,000日元 / 10次

(1)(2)

- ✉ nakalounge@yoke.or.jp
- ☎ 045-210-0667

### ② 日本語ひろば (日语广场)

- 每周二14:00~15:30
- 免费

✉ hirobanaka@gmail.com

### ③ 互相学习会 (日本大通会场) (互相学习会 (日本大通会场))

- 每周四14:00~15:30
- 免费

✉ gosohnihon518@gmail.com

### ④ 日本語の庭 (JLPT 対応) (日语庭 (JLPT 对应))

- 每周六 (平日需咨询) 10:00~16:00
- 1,000日元 / 1次 (90分钟)

✉ sanae-abe@nifty.com

※ 请提前邮件联系

### ⑤ 日本語の会「21」 (日语会「21」)

- 每周六10:15~11:45
- 100日元 / 1次

✉ nihongonokai21@gmail.com

※ 请提前邮件联系

### ⑧ 山手日本語教室 絆 (山手日语教室 绊)

- 每周六15:00~17:00
- 100日元 / 1次

✉ bzd03324@nifty.com

✉ xakino01@yahoo.ne.jp

※ 请提前邮件联系



### ⑥ 互相学习会 (不老町会场) (互相学习会 (不老町会场))

- 每周三14:00~16:00
- 免费

✉ furocho87@gmail.com

### ⑨ にほんごの会 (日语会)

- 每周13:30~15:00
- 100日元 / 1次

☎ 045-622-3863 (小池)

(18:00~21:00)

### ⑦ カラオケの会 日本語講座 (KALABAW 会 日语讲座)

- 每周六13:00~15:00、15:00~17:00、19:00~21:00
- 300日元 / 1次

☎ 045-662-5699

✉ kalabaw777@shirt.ocn.ne.jp (八重樫)

※ 请提前电话或邮件联系

### ⑩ NPO 法人 神奈川県日本ユーラシア協会 横浜日本語教室 (NPO 法人 神奈川県日本欧亚协会 横浜日语教室)

- 平日11:00~17:00之间与讲师咨询 (每节课90分钟)
- 入学金5,500日元，面对面授课5,000日元 / 90分钟

☎ 045-201-3714

✉ eurask2@hotmail.co.jp

※ 针对会说俄语的人开设的日语教室

图标说明 地点 时间 费用 联系方式 (邮箱 / 电话)

● 最新信息请咨询各教室。 ● 教室的详细信息还可参考第2页介绍的“日语·学习支援教室数据库(横浜)”。

我们采访了日语教室的学员

## 参加日语教室的好处

中区国际交流处日语教室上课的情景▶

这天的主题是“おせち料理（日本的年夜饭）”，基于日本新闻节目中的内容，学习日常生活中使用的日语。学员们练习对话、自编文章并进行发表，每个人都充满活力地学习。

这次，我们采访了三位参加该教室的学员，了解他们参加日语教室的感受。



贾 小莉 女士

### 与日本人交流的好机会

我从今年3月开始学习日语。我认为日语教室提供了与日本人交流的好机会。还可以了解到日语的学习方法、对学习有帮助的视频以及生活中所需的信息，真的非常有帮助。

### 这也是个了解许多国家的契机

在教室里，有来自不同国家的人一起上课。在课堂上，不仅可以了解日本的事情，还能了解其他国家的文化，所以很有趣。

### 不仅是学习的地方

在气候和文化都不一样的地方生活，我感到有很多不适，但向教室的志愿者咨询后学到了很多。日语教室不仅是一个学习语言的地方，还是一个在需要帮助时可以依靠的地方。

### 被志愿者们的身影所感动

能遇到日语教室的志愿者们真的很好。他们在退休后作为志愿者教日语，这让我深受感动。看到他们不论年龄，都在为自己想做的事情努力，我也要加倍努力，希望将来也能像他们一样参与这样的活动。



张 翠 女士



Jonathan Scherer 先生

### 从基础开始学习，感到安心

我在中区国际交流处参加了约70次日语课程。虽然起初因为不懂日语而感到不安，但从数字等基础内容开始学习，觉得非常好。

### 日语单词好难！

学习日语时，不仅要学平假名、片假名，还要学汉字，真的很难！我认为不仅仅要在日语教室里学习，也要通过阅读书籍和与周围的人交流，逐步增加自己的词汇量。

当你想参加日语教室时

## 推荐实用的网站

### 日语·学习支援教室数据库（横滨）

该数据库收录了横滨市内由志愿团体、NPO 和公共机构主办的非营利日语教室。可以按区筛选，找到离家或工作地点近、便于前往的教室。



（日语）

▲网页在这里

### 中区志愿日语教室介绍视频（制作：中区国际交流处）

该视频介绍了第1页介绍的日语教室（①～⑨）的具体位置，附有地图和照片。同时还可以观看上课情景的视频。（日语、英语和中文）

部分日语教室的视频中对上课情景有更详细的介绍。

请观看感兴趣的教室的视频。▶



视频在这里▲



若问询处未针对答疑特别写明，则表示对应语种仅为日语。

## 关于国民健康保险、后期高龄者医疗的保险证

从2024年12月2日起，纸质（或塑料）保险证已不再发放。但是，2024年12月1日之前交付的国民健康保险、后期高龄者医疗的保险证可使用至有效期限（2025年7月31日）为止。

未将医疗保险与个人编号卡绑定或者未获得个人编号卡的人，将在2025年7月收到“资格认定书\*”（无需办理手续）。

加入公司或其他健康保险的人，请向该健康保险组合确认。

※资格认定书：未将医疗保险与个人编号卡绑定或者未获得个人编号卡的人，只要在医疗机构出示此认定书，即可用与现有保险证以相同的方式就诊。

### <中区役所保険年金課(保険年金課)>

#### ・关于国民健康保险

TEL : 045-224-8315

#### ・关于后期高龄者医疗保险

TEL : 045-224-8317

## 麒麟宝宝 (提供中文口译・需预约)

让我们一起享受日本独特的手指游戏和亲子互动吧。活动包括测量宝宝的身高和体重，以及获取手印和脚印。此外，还可以获得关于日本保育园或幼儿园等的育儿信息。让我们一起谈谈如何在安心的环境下养育孩子吧。

对象：孕妇、小学入学前的孩子及其家长

※请携带尿布和替换衣物。

时间：1月16日（周四）、3月13日（周四）

14:00 ~ 15:00

地点：のんびりんこ（Nonbirinko）

（地域育儿支援中心）

费用：免费

报名：从活动前两周起通过二维码报名▶



### 【のんびりんこ（Nonbirinko）（地域育儿支援中心）】

地址：横滨市中区住吉町 1-12-1 belle 横浜 3F

开馆时间：9:30 ~ 15:30

休馆日：周日、周一、岁末年初

TEL/FAX : 045-663-9715



（日语）

## 预防传染病！ ~为防止传染病和食物中毒~

冬季是传染病易发季节。请用流水和肥皂洗手。消毒请使用对各病毒有效的方法。流感可通过接种疫苗预防。患有慢性病的人士请咨询主治医师后再决定是否接种。

<中区役所福祉保健課(福祉保健課)>

TEL : 045-224-8332 >

### 编辑后记

在一个语言不通的地方生活，真的会感到心中不安。然而，通过采访日语教室的学员们，我们发觉若能找到一个如日语教室般的落脚点，世界将会不断拓展。有可以与自己分享不安情绪的人，也有个对象可以说出“我有困难”、“我需要帮助”，这让人感到安心。希望现在因为不懂日语而感到不安或孤单的人，能鼓起勇气迈出第一步。

## 在パマトコ上申请很方便

从2024年7月起，横滨市的育儿支援网站和应用程序“パマトコ”已开放。可以进行儿童医疗证交付申请，以及适用保险的医疗费用的报销等。即使在平日白天以外的时段，也可以在线申请。支持多语言，请务必使用。

<中区役所保険年金課(保険年金課) TEL : 045-224-8317、8318 >

### 国际服务员 区役所 2楼

(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



## 想根据自己的生活方式和目的学习日语！该如何寻找呢？

▶在横滨市内，不同时段以及线上都有开设日语教室。还有许多可以利用空闲时间学习的在线教材。同时，横滨日语学习支援中心还根据不同需求开设了相应的日语教室。可以在“日语·学习支援教室数据库(横滨)”（参见第2页）中查找当地的日语教室。

### ★选择适合自己的日语教室

对于想要“学习工作中所需的日语！”或“因为有孩子所以很难去教室……”的人，现在开设了“在线教室”、“亲子日语教室”、“初级日语教室”等课程。

不同教室的开设时间和招生时间不同。详情请查阅网站。

【主办/咨询】横滨日语学习支援中心(运营：横滨市国际交流协会)

TEL : 045-222-1173(周一~周五：10:00~16:30) Email : c-nihongo@yoke.or.jp



（日语）

▲详情在这里

### ★利用在线教材

对于“没有时间去日语教室！”的人，介绍可以随时随地自主学习的在线教材。

### “外国居民”的日语学习网站

「つながるひろがる にほんごでの暮らし(通称：つなひろ [TSUNAHIRO])」

可以通过观看情景剧轻松学习生活中常用的日语。



(制作：文部科学省)

网上还有很多适合自己兴趣和水平的在线教材。找到最适合你的在线教材吧！



（日语）

▲详情请查看此处



# 去山手西洋馆看看吧

不出去走走吗

在山手地区，有从明治到昭和初期建造的西洋馆。由横浜市管理的7座西洋馆(参照地图)可以免费入馆参观。

1月23日(周四)至2月25日(周二)将举办“第18届横滨山手艺术节”。借此机会，游览西洋馆和西洋庭园，度过一个与平日不同的假日吧？

## 其中一些西洋馆，供您参考！

**历史：**横滨港开港后，在1867年因外国人寻找景色优美的地方，于是山手地区对他们开放，逐渐发展成为外国人居留地。



### 横滨市英国馆

原为英国总领事官邸。入口处的浮雕非常值得一看！本馆所在的“港见丘公园”内，可以欣赏到喷泉以及当季花卉。

### 布拉夫18号馆

这里再现了大正末期至昭和初期外国人住宅的生活场景，并展示了当时在元町制作的“横滨家具”。



### 外交官之家

以尖顶和八角形的塔屋为特色，被指定为国家重要文化财。



※“外交官之家”目前因修缮工程暂停开放。



### 山手234号馆

这栋公寓专为外国人所建，以吸引在关东大地震后离开横滨的外国人返回。



各馆的休馆日不同。详情请查看相关网页！



(日语) ▲地图在这里

## 外国人的所见所闻 日本的生活与文化



## 日语教室与育儿

美琴带了一个拿着变形机器人玩具的男孩出现在中区国际交流处，是为了申请秋季的日语班。当美琴与工作人员交谈时，男孩正在儿童空间安静地玩机器人。

她和她丈夫的英语都很流利，儿子要上英语学校，所以他们认为即使不会说日语也能过得去，但是一来到日本，他们就意识到了对日语的需求。餐厅点餐、办理银行手续、超市购物……日常生活中遇到的小麻烦都带来了压力，所以她决定学习日语。

在中国，祖父母全力支持育儿、父母双方都工作的情况很常见。她在祖国也全职工作，但在日本她只能靠自己，身边没有支持育儿的人内心对于独自育儿感到不安。她选择在线课程作为一边育儿一边学日语的方式。因为她

可以熟练地使用搜索引擎和数据，所以她很自然地接受了每周两次的在线课程。再加上学员们都被分成小组，发言的机会很多，效率很高。然而，美琴认为“只上日语课是不够的”。语言是每天积累起来的。除了每周的两次课程以外，她还每天花大约两个小时阅读自己购买的教材，并练习听写单词。

儿子回家后，美琴就会把日语放在一边，开始说中文。这是为了上英语学校，每天接触英日语的儿子不要失去自己的母语。睡觉前，妈妈和孩子总是一起看图画书。“虽然现在看中文图画书的时候比较多，但我想有一天能给他念日文图画书”这是美琴目前的小小目标。

(中区国际交流处工作人员)

## 不可不知的日本文化！

## せつぶん 節分

介绍季节活动及其相关食物和装饰等

節分是在立春之际驱赶邪恶、迎接好运的活动。现代习惯在2月3日左右豆まき(撒豆)。豆(豆子)在日语中是“魔滅(魔灭)”的谐音，意为消灭魔鬼。据说在季节更替时，鬼会带来灾难或疫病。撒豆时喊“鬼は外(鬼出去)！”并向屋外撒豆，然后喊“福は内(福进来)！”并向屋内撒豆。据说吃与自己年龄相同数量的豆子，或再加一粒可以避免疾病、长命百岁。

此外，在节分时还有一个习俗，就是人们会面向当年的“恵方”方向吃被称为恵方巻き(恵方卷)的太卷寿司。“恵方”是当年年神所在的方向，根据干支决定。人们会在心中默默许愿，然后朝恵方一口气吃完太卷。今年的节分是2月2日。不妨和家人或朋友一起享受豆まき和吃恵方巻きの乐趣吧！



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。