



春夏秋冬

中区城市报 No.50
2023年秋季号 10~12月
发行日期：2023.10.1
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。

中区城市报

英语版 中文版



与孩子共度

轻松愉快时光

大家共同育儿

关于育儿，我们有很多不明白的地方。参加“のんびりんこ (NONBIRINKO)” (参考下述内容)相互交流，例如大家平时是怎么做的、存在的疑问或咨询方式、小妙招等。



座谈会成员

- Kartik Kumaramangalam (孩子4个月/居住1年)
- Towana De Jesus (孩子2岁/居住1年)
- Anamitra Banerjee (孩子1岁8个月/居住4年)
- 张翠 (孩子2岁、9岁/居住2年)
- のんびりんこ (NONBIRINKO) 藤井 (Yokohama Kosodate Partner)



◀左起 Kartik先生、Towana女士、Anamitra女士、张女士▶



●平时会带孩子去什么地方？

您认为什么样的地方适合您和孩子？

Anamitra: “孩子比较喜欢到处走，所以会在山手附近走一走。炎热的夏天会在家里玩耍，但只有我们两个人会比较无聊，所以希望能到有其他人的场所玩耍。”

Kartik: “孩子还小，出门时都一起带着出去。希望带孩子去同龄孩子聚集的场所，这样可以比较轻松地玩耍。”

Towana: “会去车站附近的商业设施、公园、地区祭典活动等。”

张: “我会带孩子来NONBIRINKO。”

藤井: “NONBIRINKO是室内设施，因此无论冬天还是夏天，都可以来此与其他使用者一起玩耍。该设施适用于妊娠期的妈妈以及0岁~6岁的学龄前儿童。以0~2岁的儿童居多。NONBIRINKO还为同龄孩子举办各种活动，也会有家长互相预约下次见面，因此我推荐各位家长一定要来。”

●在育儿过程中遇到问题时，您会向谁咨询呢？您都遇到哪些问题？

Towana: “会咨询同事或交流网站的人们。”

Anamitra: “除了父母之外，还会向中区国际交流处日语教室的老师请教。”

张: “会咨询朋友，但琐碎的问题还是层出不穷。”

Anamitra: “只和孩子两个人在一起时，不禁让人担心同年龄段的孩子是如何与父母沟通的。”

藤井: “我认为与其他的父母和孩子度过的时光，定会带来正向的刺激。”

Kartik: “我认为父母使用母语与孩子交流是很重要的。而我的担忧是，在养育我长大的英国有多国籍人口，这是很平常的事，而日本并非如此，这样是否会让孩子感到孤独，是否会觉得自己与他人不同。”

张: “我认为疏远感不只是因为自己是外国人，还因为每个人都有不同的个性。”

欢迎随时前来玩耍！
这里也会有会说英语的员工♪

▼NONBIRINKO 全体员工
(前排最右边是藤井女士)



のんびりんこ (NONBIRINKO) (中区地域育儿支援中心)

地址：横浜市中区住吉町1-12-1 belle横浜3楼(参照P4地图)

开馆时间：9:30~12:30, 13:00~16:00

休馆日：周日、周一及年末年初 TEL/FAX: 045-663-9715

●地域育儿支援中心是指……

该设施各区至少设有一个，主要是提供学龄前儿童及其监护人共同玩耍及交流的空间，并作为提供育儿相关咨询、信息等的支援中心，进行利用登记即可免费利用。

●Yokohama Kosodate Partners是指……

与您一起解决育儿问题、提供必要的信息，并向您介绍地区设施及支援机构的专职人员。您可以在孩子于广场玩耍时，在单面或通过电话进行咨询。

※如需要翻译，请另行委托。(参照P3疑问解答)



(日语)

Kartik

“在我所居住的英国，每周把孩子交给保姆照顾三天左右是很平常的事情。在此次会议上，我了解到了托儿制度^(*)，我会尝试着鼓励妻子使用这一制度。此外，我还很高兴地知道，自己不只有家人可以交流，还有这样的场所及工作人员，他们愿意站在中立的立场上倾听我的意见。”



Towana

“原本认为正在上保育园的孩子，在满三岁后就必须转至幼儿园，但知道了我们所在的保育园无需转园后，我就放心了。我觉得与处境相同的人交流非常重要，建立这种伙伴关系对大部分人来说都是必要的。如今非常流行在社交媒体上的交流，希望大家去搜寻并灵活使用。”



“即使是日本人，因搬家等改变居住地，都可能让人产生不安感觉。但无论遇到什么事，将问题诉说出来就会让人倍感轻松。欢迎大家随时来找我聊天。我也期待着大家的到来！”

Anamitra

“我希望和我一样在育儿道路上的人们都能够拥有爱心、耐心、勇气和希望继续前进。今天来到NONBIRINKO后，我感觉自己以后每天都可以到这里来。这里有很多玩具，还可以与其他孩子交流，我的孩子也玩得很开心。听说NONBIRINKO某些特定日子还有保育员等专业人士前来，为我们提供咨询服务，所以我也想抓住这样的机会参加活动。”



藤井

张

“在日本，有良好的玩耍场所和优越的育儿环境，但有时会让我感到我不能犯错，或者担心委托的翻译是否能够准确传达我的意思。我认为当自己存在不安和障碍时，语言上的差异会令建立信赖关系变得更加困难。而在此我想知道的幼儿园信息、学校的事情以及医院的咨询方式都能获得，十分方便。我认为在育儿方面，自己需要向前迈进一步。”



※ 临时托儿服务的场所

“临时保育”

对象：未在认可保育所等注册的学龄前儿童
即监护人等因工作、疾病、住院等原因，暂时难以在家照顾孩子，或需要恢复精力时，为监护人等提供临时托儿服务的制度。▶

“婴幼儿临时受托保育”

对象：居住于横浜市的，出生后57日至学龄前儿童
这是一项，无论任何原因，可提供临时照看儿童的服务。▶



(预约页面)
(日语)

“横浜育儿支援系统”

对象：出生后57日至小学6年级的儿童

本系统提供希望托儿的家长以及希望提供托儿服务的人员，在此注册成为会员后，是在会员之间互相建立信赖关系的情况下进行托儿服务的制度。



(日语)

日常希望托儿时……

这些是为小学入学前的儿童提供保育和教育的服务单位 具体如下。



“保育所(保育园)”对象：0~5岁

为工作或生病的父母提供托儿服务的设施。不同设施托儿年龄各不相同。(2024年4月的入所申请参照P3)

“幼儿园”对象：3~5岁

就是践行玩中教育的设施，像小学与初中一样，被视为学校。

“认定儿童园”对象：0~5岁

兼有保育所与幼儿园两种功能的设施。集保育、教育于一体。

※ 对象年龄以当年4月1日时的年龄为准。

▶ 中区外出游玩景点地图 介绍一些父母和婴幼儿可以游玩的室内外设施。



■ 在亲子场所玩耍

- 親子のつどいの広場(亲子集会广场)
“シャーロックBABY本牧(Sherlock BABY Honmoku)”
(在家庭氛围中与工作人员一起玩耍或进行咨询，还可提供临时托儿服务(另行收费))
周一~周五 10:00~16:00
费用：100日元/次(2H)(截至2023年9月)



(日语)

- 子育て支援者(育儿支援者)事业~ぶっくりんこ(PUKKURINKO)~
(与前辈宝妈一起游玩/地区福利设施等)
每周1次，固定周几 10:00~12:00
费用：0日元(免费)

- 在私立、公立保育园游玩 费用：0日元(免费)
(在庭园游玩、绘本借阅、育儿咨询/讲座、临时托儿服务(另行收费)等)
还有其他许多场所！

※ 中区役所有纸质地图。(仅限日语版)

可前往中区役所5楼的こども家庭支援課(儿童家庭支援课)咨询保育·教育コンシェルジュ(保育·教育咨询员)，请事先预约。TEL: 045-224-8172(日语)

若问询处未针对答疑特别写明，则表示对应语种仅为日语。

建议老年人接种 流行性感疫苗

老年人和免疫力低下的人如果感染流行性感冒，可能发展为重症。此外，还应避免同时感染新冠病毒的风险，建议接种疫苗。

时间：截至12月31日（周日）

接种对象：65岁以上者

地点：市内合作医疗机构

费用：2,300日元

※请携带在留卡等可以证明年龄、姓名、住址的证件。

※可能需要预约，请事先致电医疗机构。

※希望通过英语、中国语了解合作医疗机构者，请咨询中区国际交流处（中区役所别馆1楼・TEL：045-210-0667）。

<中区役所福祉保健课（福祉保健课）>

TEL：045-224-8332 >

谨防结核病

结核病是一种通过吸入结核杆菌（空气传染）传播的疾病，主要引起肺部炎症。据统计，每十个感染者中会有一人发病。结核病并非过去的疾病。如果出现咳嗽、咳痰、低烧、身体倦怠或体重减轻等症状持续两周以上，应尽早到医疗机构就诊。

<中区役所福祉保健课（福祉保健课）>

TEL：045-224-8332 >

针对母语为中文的孕妇开设的 妊娠教室的介绍（配备中文口译人员）

是否因语言不通而在日本育儿而感到不安呢？在使用不同语言的国度分娩、育儿，可能经常会感到不知所措。与抱有同样烦恼的妈妈一起探讨在日本妊娠、分娩和育儿相关的问题吧。

时间：12月7日（周四）13:30～15:30

（集合）13:10 中区役所本馆1楼综合窗口附近（会场为中区地域育儿支援中心“のんびりんこ（NONBIRINKO）”）

对象：居住于中区，母语为中文的孕妇及其家人 共计10人

费用：免费

申请方式：10月16日（周一）

起通过邮件 →

E-mail：na-purema@city.yokohama.jp

※请注明姓名、町名、电话号码、预产期及计划参加人数。

<中区役所こども家庭支援课（儿童家庭支援课）>

TEL：045-224-8171 >



填写问卷可获赠品！！

10月31日（周二）截止

为了改进中区多语言城市报，我们将进行一项问卷调查。我们将从回答者中抽出幸运者，可以获得赠品。

详情浏览网页 →

<中区役所区政推進黨（区政推进课）>

TEL：045-224-8123 >



致2024年4月准备送孩子进入 保育所的监护人

保育所是指在监护人因工作、疾病，白天无法在家照看子女时，可以代替监护人进行保育的设施。可以照看出生57天以上到入学前的儿童，不同保育所可以接收的年龄也有所差异。

申请期限：10月10日（周二）～

11月6日（周一）

※ 邮寄受理・以邮戳日期为准

※ 如已申请2023年度保育所但未能入所者，需要再次申请。

<中区役所こども家庭支援课（儿童家庭支援课）>

TEL：045-224-8172 >

系列商店街

伊势佐木
商业大街

坐落于
关内站附近

的伊势佐木町，长久以来深受人们的喜爱，还曾以歌词的形式出现在日本流行歌曲中。漫步在始于巨大迎宾门的伊势佐木商业大街上，可以发现继承传统的新老店铺、外国餐馆、杂货店、街道雕塑等极具魅力的街景。

季节性活动也是其乐趣之所在，冬季举办灯光秀 伊势佐木☆彩灯。大家也来寻找自己钟爱之物吧！

<中区役所地域振興课（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。

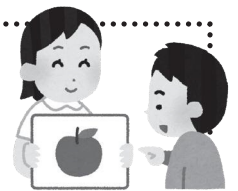
这可怎么办！
疑问解答



对孩子的发育感到担忧。是否有可以进行咨询的场所？

▶ 中区役所こども家庭支援课（儿童家庭支援课）提供从妊娠期至18岁育儿相关的各种咨询。对于孩子语言发育迟缓、烦躁不安等发育情况感到担忧时，敬请咨询。此外，婴幼儿健康诊查^(*)亦可确认、咨询孩子的发育情况。

▶ 中区役所こども家庭支援课（儿童家庭支援课）（5楼54号窗口）TEL：045-224-8171



不太懂日语，因此担心咨询孩子相关情况时语言不通。

▶ 区役所、地区儿童育儿中心^{(*)2}、地域育儿支援中心、保育所等处的咨询，可利用横浜市国际交流协会（YOKE）实施的横浜市翻译志愿者派遣制度（免费）的口译派遣或远程口译。该制度需由咨询机构办理手续，因此请事先咨询。另，除该制度外还可咨询横浜市多文化共生综合咨询中心的口译服务。

▶ 横浜市多文化共生综合咨询中心（支持12种语言）

TEL：045-222-1209

E-mail：t-info@yoke.or.jp

URL：https://www.yokoinfo.jp/cn/



婴幼儿健康诊查 *1

区役所内设有为4个月、1岁6个月和3岁婴幼儿进行的健康体检（适龄者将会收到通知信）。通过检查等，确认孩子的成长及发育情况，因此请务必前来。此外，还提供育儿、断奶食品相关、刷牙等方面的咨询。如果需要口译，请事先咨询中区役所こども家庭支援课（儿童家庭支援课）。

*2 地区儿童育儿中心：为0岁至小学阶段的障碍儿童提供康复教育相关咨询等服务的机构。



真诚邀请您参加中区的活动！

不出去走走吗

每逢秋季，便是各种活动的举办之际。中区将举办中区民祭“Hello横滨2023”、“中区多元文化节”。何不前来参观一下地区所举办的活动呢？

11/12(周日)
10:00~16:00



★中区民祭“Hello横滨2023”

这是一个自1976年传承下来的传统祭典。今年也将如期举行。届时将有孩子们闪耀的舞台企划，与中区相关的各企业、团体所开设各种展位。此外，还设立与2027年举办的“GREEN×EXPO 2027(2027年国际园艺博览会)”和同年将迎来的“中区成立100周年”相关的特别展位。期待您的光临。

【会场】象の鼻パーク(象之鼻公园)

横浜市中区海岸通1丁目

【咨询方式】中区役所地域振興課

(地区振兴课)

TEL: 045-224-8131

※如遇暴雨等恶劣天气，活动中止



(日语)



▲体验中区相关企业、团体设立的展位活动，尽享美食与展览。来此重新发现中区的魅力吧！

▲吹奏乐、中国狮子舞、舞蹈、啦啦队等舞台企划活动将为区民祭增光添彩！

▲还可参加由专业运动团体举行的运动体验！

12/16(周六)

★中区多元文化节

我们在会场准备了丰富多彩的多元文化活动，诚邀您一起来体验。※详情请确认中区国际交流处的网页。

【会场】中区国际交流处

横浜市中区日本大通35

(中区役所别馆1楼)

【咨询方式】中区国际交流处

(对应日语、英语、中文)

TEL: 045-210-0667



外国人的所见所闻 日本的生活与文化

在日本，我选择的教育方式



在孩子来日本前，我一直在了解日本的教育制度——优秀学生的教育制度，即如何让孩子进入高等学府。

但是在孩子来日本后，我陷入了焦虑，因为我希望他们——还不会日语的孩子走中受之路。于是，“激娃”模式开启——每天各种作业和学习。强大的压力下，孩子开始出现厌学的情绪。我才发现，这可能不是他们真正想要的，只是我强加在他们身上的期望。

在无数个反思中，我选择了自己先学习如何做一个妈妈。这可能是很多中途把孩子带来日本的父母共同的问题。

我开始发现：我的孩子现在要的不只是学习，而是父母的陪伴、友谊的建立。比起一个完美的孩子，我更希望他们是完整的孩子。

同时我经过各种查询，知道了一个人有很多条路可以选，即使进学考试失败，依然有适合他们的路可走。这种教育理念下，可能他们在学习上会比那些成绩优秀的孩子走得慢，甚至可能无法成为我原来心目中优异的孩子，但只要他们身心健康，未来哪条路都会有力量继续前进。

所以最终我选择了给孩子最需要的，而不是我觉得最好的。我并不知道这个选择是对的还是错的，但是在他们的现状下应该是最适合的。

(中区国际交流处中文工作人员)

不可不知的 日本文化！

鯛(Tai)(鲷鱼)

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化

在日本，鲷鱼被认为是吉祥的食物。其吉祥的寓意源于鲷鱼红白相间的颜色、长寿以及与“めでたい(Medetai)(可喜可贺)”同音。此外，鲷鱼体内有一根鲷鱼形状的骨头，被称为“鯛の鯛(鲷中鯛)”，据说可以招财、辟邪。如果找到这块鱼骨，并将其放入钱包等，可能会为您带来好运哦。

鲷鱼常被作为喜宴的食物。其中之一便是从平安时代(794-1185)延续至今的“お食い初め”。“お食い初め”是在孩子出生后第100天模仿喂食鲷鱼的仪式，以祈求孩子“一生衣食无忧”。鲷鱼连头带尾用盐烤制。如此烹制有“首尾一貫(贯穿始终)”的意思，寓意着长命百岁。如有机会，不妨尝试一下这个日本的传统文



鯛中鯛



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1月1日发行。