



# 春夏秋冬

中区城市报 No.52  
2024年春季号 4~6月  
发行日期：2024.4.1  
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。



绘图：Anna

## 在此地过上属于自己的生活

在国际色彩丰富的中区，居住着来自不同国家和地区的人们，拥有不同文化和来历。虽然在文化和习俗等方面存在差异，然而在日常生活中的感受和想法仍有很多共同点。

在大家的访谈中，也许您能得到一些在这里生活的小提示。(采访见P2-3)

※P1显示的名字是在日本使用的称呼



サム(菲律宾)

### 来日本后感到惊讶的事

在学校体育课时，大家都在同一个教室里换衣服。

### 最近感到开心的事

能与家人一起度过圣诞节。在我的母国，我们吃意大利面和涂果酱的面包。

### 喜欢的日语词汇

“愛(爱)”。我喜欢这个汉字和其含义。



オウちゃん(中国)

### 来日本后感到惊讶的事

瓶装贩售的茶不甜。在我的母国，市售的茶通常是甜的。

### 最近感到有趣的事

和狗狗的“社长(社长)”一起散步。

### 喜欢的词汇

“笑(笑)”。当别人对我笑时，我会感觉温暖，感觉容易交流。



グルングさん(尼泊尔)

### 来日本后感到惊讶的事

便利店里不仅有食物和小商品，还有银行的自动取款机等各种服务。

### 喜欢的日语词汇

问候语。“こんにちは(你好)”，“こんばんは(晚上好)”，“おはようございます(早上好)”等，有各种问候语。在我的母国只有“Namaste”这一个。



エリック(巴西)

### 来日本后感到惊讶的事

在餐厅里把手机放在座位上离开也不会丢失，这让人感到非常安全。

### 喜欢的日语词汇

“美しい(美)”。在给小孩子取名字时查了汉字，选了这个字。



アンナ(美国)

### 最近感到开心的事

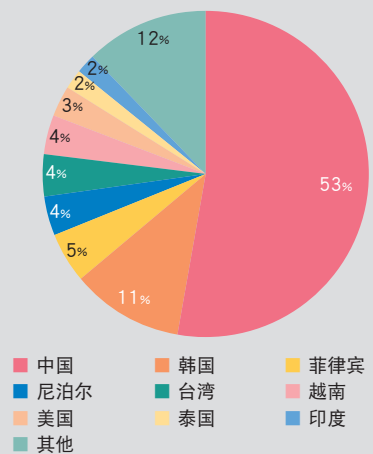
在朋友家参加了学习会，还一起吃了饺子。后来，有天早上复习了一些较难的汉字后，走在路上居然发现了那个汉字。

### 喜欢的汉字

“雨(雨)”。这是我在词典上记住的第一个汉字。

在中区，每10个居民中就有1个是外国人，大家来自不同的国家或地区。

中区外国人口 17,301人  
(截至2024年1月底)



根据横浜市统计信息门户网站

## 我未来的梦想是成为英语老师

Samantha Santiago Purificacion 女士  
(来自菲律宾)

### 初中三年级时来到日本

我考虑到自己的未来,为了和母亲一起生活而来到日本,并入读了日本的中学。因为不会日语,我上了国际教室(①)和“ひまわり(向日葵)(②)”,并与其他外国学生一起学习。刚开始的国语考试成绩很差,于是我下定决心一定要学好日语。我是个不服输的人。我利用国际教室和在YouTube学到的词汇进行交流,由此加深了记忆。高中入学考试时,虽然感受到了日语的难度,但我利用了县内外籍学生特殊名额招生(③)并参加了检定。

刚来日本时,我试着用英语与同学交流,但他们用日语回答,这让我感受到了语言的隔阂。这就是我想在日本成为英语老师的缘由。虽然有些不安,但我正在朝着梦想努力积累经验并学习。

### 在地区活动中度过充实的时光

上高中时,我在中区国际交流处(⑥)的公用区域学习时,工作人员注意到我并与我交谈,之后我就开始在地区活动中做翻译和口译的志愿者。除了想提高英语水平外,我也希望与外国人建立联系,为大家做些事情。

进入大学后,我也参加了学习支援的志愿者活动。通过教别人,我也学到更多知识。在这里度过的时光很愉快,烦恼也有地方商量。

### 致中学阶段来到日本的人

我想说,无论如何都不要放弃学习。虽然现在可能很艰难,但是希望大家能够努力,这样成人后才能做自己想做的事。



## 想把父亲的风味推广到日本全国

王馨逸 女士  
(来自中国)

### 尽情享受生活

我从7岁就开始在日本生活。起初没有上学,每天都在我父亲的店前玩耍,与顾客和隔壁店的人聊天,度过了一段快乐时光。直到四年级才开始上学,虽然我不太会说日语,但能和同学们一起玩躲猫猫等游戏。我认为只要开心就好。在学校我也加入了国际教室(①),那里有很多中国朋友。



虽然我不擅长学习,但是在六年级时,父亲罕见地来参加了三者面谈会,得

知了我的状况后非常生气。从那时起,尽管父亲工作很忙,但仍每天早上4点和我们一起起床学习,我的学习成绩也得到了极大的提升。我非常感谢支持我不放弃的父亲。

### 正宗川菜餐馆“小青椒”

原本我计划在高中毕业后回中国,但父亲询问我是否愿意接手他的店,于是我选择了这条路。我父亲烹调的川菜不仅味道正宗,还结合了日本和中国的口味,创造出了新的风味。我希望更多人能够品尝到我父亲烹调的美食。

### 在这里生活让我觉得满意的地方

中区有很多外国人,这点让我感到非常自在。到学校,也是和大家一样的一个学生,不会因为国籍或出身不同而被差别对待。

我认为在这里生活最好的一点是,能够自己思考和行为。只要不给别人添麻烦,可以尝试做任何事。虽然可能会有烦恼或压力,但可能实际上并不是什么大不了的事。我认为看待事物应该简单点,想尝试的事情去挑战就好。

## 自己开店

Ram Raja Gurung 先生  
(来自尼泊尔)

### 在“ナマステポカラ(Namaste Pokhara)”开店之前

在尼泊尔,即使大学毕业,找工作也很难,所以17年前我来到了日本。从那时起,我就梦想拥有自己的小店。

尼泊尔料理以类似汤的咖喱、豆类、蔬菜和米饭为主,不太吃馒头。由于尼泊尔料理在日本不太为人所知,所以我在东京的料理店学习了印度料理。如果想经营自己的店,需要掌握各种知识。

之后,在日ノ出町站附近找到



了一个合适的店面,便决定开店。口味是根据日本人的喜好调制的。最近,由于尼泊尔学生增加了,我们也开始提供尼泊尔料理。

### 有困难的事是日语

虽然在来日本之前学习了约3个月的日语,但仍然觉得很难。在东京的料理店里,和客人交谈,和兼职学生们用日语和英语交流很愉快,也学到了很多。

### 家人来日本

在尼泊尔,日本被视为“梦想之国”,所以我家人也决定过来一起生活。我的孩子当时还是小学生,对他而言一开始确实很辛苦,不喜欢上学。于是我妻子每天陪同他去学校,大约一个月后他开始适应了。现在,他甚至可以帮我做日语口译。

### 希望在日本外国人了解的事情

在母国没问题的事在日本可能有所不同。例如,垃圾的处理方法(④)、不可在电车上、室内或夜晚制造噪音等,希望大家能了解这些不同之处。

# 不仅在日本生活，也希望能为社会做贡献

Erick Magario 先生  
(来自巴西)

## 来日本的理由

8年前我为了工作而来到日本。作为日裔第三代，我从小就熟悉日本和巴西的文化，特别喜欢日本文化的讲求尊重他人，还有日本料理和温泉。现在我和妻子以及在日本出生的两个孩子一起生活，其中一个孩子就读于国际学校。日本安全且服务完善，希望能一直在这里生活。但我不仅想在这里生活，也希望能为日本社会做出贡献。

## 加入消防队

我是看到贴在神社的招募消防队员的海报(⑤)后，于2022年加入了消防队。我喜欢帮助人，在我的母国，也曾加入童子军参加

地区活动之类。消防队的活动，如喷水灭火训练、山下公园的活动等都很有趣。同队的消防队员们经验丰富，从事的职业也各不相同。加入消防队让我有机会了解中区的生活、历史和建筑等各种知识，这也是加入消防队的好处之一，而且制服很帅气，最重要的是能够为中区民众的生活做点事情，让我感到非常高兴。

## 也要重视母国的文化

尽管我也会因为母国与日本的文化差异而感到困惑，但我认为理解日本文化是很重要的。同时，我也不会忘记自己母国和地区的文化。我相信通过在日本传播母国的文化，并共同创造多元文化，日本会变得更加美好。



# 将日本的经验活用到母国

Anna Schnell 女士  
(来自美国)

## 在IUC留学10个月

去年8月我来到日本后，在ICU(美国加拿大大学联合日本研修中心<暂译>)学习。因为从小就对日本的流行文化感兴趣，渴望用日语阅读漫画！因此我开始自学日语。在IUC，我学习了日语、日本的大众文化以及商务礼仪。虽然我不太适应都市生活，但在伊势佐木町发现了公共澡堂等设施，这点让我爱上了横滨。

## 令人印象深刻的志愿者活动

来日本时，我误以为中区国际交流处(⑥)是区役所。与那里的工作人员进行交流，由此机缘参与了“中区多元文化节”的志愿者活动。我非常喜欢绘画。绘画可以传达信息，即便语言不通。在“中区多元文化节”当时，我设置了肖像画摊位。与来自不同国家的人

们拉近了距离，非常愉快。我看到残疾人士高兴地看着我的画，这点让我印象深刻。在美国，我很少看到这样的场景。在日本，我经常看到残疾人士独自出行。日本的无障碍设施非常出色。我也在残疾人士支援团体里担任翻译工作。即使回到美国，我也想继续运用在日本学到的知识。



## 回到美国后

回国后的打算从事翻译漫画等日本流行文化的工作。世界因为国家之间的差异而存在纷争。然而，我相信即使国家不同，只要找到联结点就能够避免纷争。经历了在日本的生活后，我想正确地翻译成英语并解说日本文化，从而成为日本和美国之间的桥梁。



绘图：Anna

以下是在访谈中提到的

## 术语解说！

### ① 国际教室

这是需要日语指导的国际学生达到一定人数的中小学校可设有的，为孩子提供日语指导、学科指导和生活适应指导等服务。

### ② 日语支援据点设施“ひまわり(向日葵)”

这是为刚来日本的孩子提供指导服务的据点，进行集中的日语辅导、适应学校生活的指导等，还有为孩子和家长提供母语说明。另外也有学龄前教室。若想参加可以向学校咨询。

### ③ 县内外籍学生特殊名额招生

这是神奈川县公立高中入学选拔的方式之一。在认定NPO法人多文化共生教育网络神奈川(通称：ME-net)，通过多种语言提供公立高中入学考试信息。



### ④ 垃圾处理方法

垃圾需要按规定分类，并在规定的收集日的当天上午8点之前投放在指定的收集点。



### ⑤ 消防队

平时有工作或学业的人也会作为地区防灾的一员参与活动。在灾害发生时，他们会帮助附近的人，或进行消防活动，保护社区安全。



(日语)

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。

## 中区民活动中心、中区国际交流处开馆日期变更通知

从4月1日开始，开放日期有所变更！

中区民活动中心 | 中区国际交流处  
周一~周五 9:00 ~ 21:00 | 周一~周六、第2、4个周日 9:15 ~ 17:00  
周六、第2、4个周日 9:00 ~ 17:00 |  
休馆日：第1、3、5个周日、节假日、12月29日~1月3日

## ⑥ 中区国际交流处

通过多种语言，面向外籍市民提供咨询和信息服务。同时还开办日语教室。每天都有会讲英语和中文的工作人员。欢迎随时光临。



TEL : 045-210-0667 Email : nakalounge@yoke.or.jp



# 介绍大家推荐的景点

不出去走走吗

在春暖花开的日子里,不妨到中区周围散步一下。这次接受采访的外国友们向我们推荐了他们喜欢的景点。无论您是一个人还是带着家人,都可以去逛逛。

购物或和孩子一起玩耍去  
桜木町或みなとみらい  
(港未来)★三



照片提供:中区“真好!”摄影比赛



喜欢附近有火箭的公园  
(千岁公园)🎈



海、花、船,还有能看到日出的山下公园🌸

照片提供:中区“真好!”摄影比赛



孩子和夫人都免费的野毛山动物园!

和宠物狗一起去根岸森林公园散步🐕

喜欢自然环境丰富的三溪园🌿



喜欢在イセザキ・モール(伊势佐木商业大街)的快餐店看着路过的人和狗🐕



照片提供:中区“真好!”摄影比赛



照片提供:中区“真好!”摄影比赛

外国人的所见所闻  
日本的生活与文化

## 在日本的社区有真情

来日本很多年,却很少和日本人有很深入的交往,直到孩子来日本后,和日本学校的老师、妈妈们有了些许交流。其中最让我津津乐道的是孩子参加的剑道班,这是由地区的日本妈妈和剑道老师组办的。

加入剑道班之前,因为从电视剧得到的刻板印象,有点担心,不知道剑道老师和日本妈妈是否会接纳外国人。怀着忐忑的心情和组织者联系,立刻得到允许入会的答复。

进入这个剑道班后,在每周多次的培训中,每个老师都是真心对待孩子们,与国籍无关;每个妈妈都十分真诚地对待我——一个新手剑道妈妈,例如:解释剑道中的一些注意事项和规则,为孩子们提供剑

道服装;除此之外,每当我工作繁忙,不能到场看孩子练习时,这些老师和日本妈妈们依然会巨细靡遗地教导和照顾每个小孩;甚至剑道老师为了照顾忙碌的父母,开车帮忙接送。

老师说:曾经我们年轻的时候,也是在工作 and 育儿的忙碌中度过,如今我们退休,力所能及地帮助到社区内的年轻父母,心里非常高兴。

这番话,让我感受到来日本后,前所未有的温暖和幸福。



(中区国际交流处中文工作人员)

不可不知的  
日本文化!

## おにぎり Onigiri (饭团)

介绍季节性活动以及衣食住相关的日本文化

日本的经典美食之一“饭团”,据说起源于公元1世纪。形状主要有三角形、圆形、圆盘形和米团形四种。最近,不捏成团的“おにぎらず(御不握)”也越来越流行,它可以像三明治一样食用,而且里面的配料也可以无限变化。

### <金枪鱼蛋黄酱圆形饭团的制作方法>

- ①打开金枪鱼罐头,倒出罐中多余的油,然后将金枪鱼拿出,放在叠放的两张厨房纸巾上,彻底沥干油分。
- ②①中加入与①相同份量的蛋黄酱混匀,这样就完成了饭团内用的金枪鱼蛋黄酱。(根据喜好也可加入胡椒粉)
- ③盛半碗左右的米饭,用手指在中间按出凹状,然后倒入适量的②金枪鱼蛋黄酱,轻轻地往上面加米饭,直到将配料完全盖住。
- ④使用另一个碗反过来盖住,并上下轻轻地摇晃几次,就能制作出完美的圆形饭团。  
(代替④,也可以在③最初放置碗上用大片保鲜膜盖住,接着在③最后以多出的保鲜膜从上方覆盖,用双手握住的方法来制作。因为刚煮好的米饭很烫,要特别小心。)
- ⑤最后在米饭周围稍微撒盐,再用海苔包住即告完成。



照片提供:中区“真好!”摄影比赛



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7月1日发行。