



# 春夏秋冬

中区城市报 No.57  
2025年夏季号 7~9月  
发行日期：2025.7.1  
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。

准备能  
拯救生命

## 为防备风雨灾害采取对策!

台风和暴雨是在一定程度上可以预测路径和规模的灾害。只要事先做好准备,就能将损害降到最低。这次,我们采访了居住在中区且有外国背景的人士,听他们谈谈对风雨灾害的看法以及自己的亲身经历。

### 日本的风雨灾害和我家乡的情况不同

在尼泊尔,也有暴雨、洪水和泥石流等自然灾害,但没有台风。**在日本,暴雨有时会伴随强风。**我第一次经历时,房屋剧烈摇晃,我以为是地震,感到非常害怕。另外,在日本,为了应对灾害,设有避难所和避难场所;但我在尼泊尔曾生活过的地区没有这种设施。

### 请前往区役所、日语教室等处获取信息

在尼泊尔,政府机关只是办理行政手续的地方。而在**日本,区役所非常重视灾害对策,还会提供实用的信息。**

我曾参加过由中区役所举办的防灾参观活动,从中学到了许多关于灾害的知识。其中介绍的“横滨市避难导航(参照P2)”非常实用。

此外,我目前参加几所日语教室。**日语教室不仅教授日语,还会提供许多关于日本文化和生活方面的实用信息。**不过,大多数时候只有我一个尼泊尔人。希望大家能积极参与日语教室,并善加利用这些便利的工具。



バスネット・ミラ女士  
(Ms. Basnet Meera)  
(来自尼泊尔)

### 请使用“简易的日语”

对外国人来说,日语真的很难。而且也有很多外国人因为担心“反复提问会让日本人感到不快”,因而不敢多问。生活在日本的外国人其实能听懂“简易的日语”。如果身边有遇到困扰的外国人,**请大家使用“简易的日语”慢慢地与他们交谈。**

## 作为中区消防团的一员,正在为社区贡献力量!



メンドーザ・ダニエル・  
デリーバ先生  
(Mr. Mendoza Daniel Deliva)  
(来自菲律宾)

我曾在东日本大地震以及山下町火灾的现场中,亲眼看到消防团员奋力奔走的身影,这让我萌生了“想为社区出一份力”的想法,于是加入了中区消防团。在发生火灾时我会参与灭火行动,平时则进行防火巡逻、急救训练,并向社区居民传授急救知识等。

### 参加消防团的活动有很多好处

入团之前,就算看到有人倒在路上,我也会选择不去接触。但参加消防团以后,我逐渐产生了“想要帮助他人”的意识,后来也真的在街上救助过别人。

消防团中聚集了来自各行各业、参与各种社区活动的人。加入后,我认识了很多,还被邀请参加新的志愿活动,**日常生活变得更加充实了。**

穿着消防团制服走在街上时,会有人向我打招呼说“你真努力啊!”,这让我感到非常开心。**正因为我是外国人,也有我特别能发挥的地方。**比如我会说英语,前些日子得到了一个机会,用英语向国际学校的学生讲授了救援知识。希望未来能有更多外国人加入消防团!

### 灾害不是别人的事

只要生活在日本,就必须具备防灾知识。有些外国人从未经历过自然灾害,因此对灾害缺乏警觉心。然而,灾害不分国籍。**为了“守护自己的生命”,请务必做好充分准备。有关灾害的信息也提供多语言版本。请将灾害视为与自己息息相关的事,并立刻采取应对措施。**

### 一起通过视频来学习风雨灾害的知识吧!

了解灾难 防灾视频

(制作:公益财团法人  
东京都 TSUNAGARI 创生财团)



(日语)

灾害的应对措施

风灾水灾对策

(制作:中消防署)



▲关于事前对策



▲关于信息收集

# 为了应对风雨灾害，至少要做到这些准备！

## ①利用灾害警示图，了解自家周边有哪些危险！

灾害警示图是一种可以显示灾害易发生风险区域与避难场所的地图。

请调查从自家到避难场所的多个路线，并将其标记在地图上。

### 积水内涝灾害警示图

可以查明当河川等泛滥时可能  
的积水内涝深度等信息。



(日语)

中区役所也在发放灾害警示图！  
若不清楚如何查看，请向中区役所  
総務課(6楼61号窗口)咨询。



(日语)

### 泥石流灾害警示图

可以查明发生山体滑坡时可能受灾的区域。

### ⚠️ 中区也曾发生 山体滑坡！



▲中区役所总务课  
危机管理・地区防灾担当  
高桥系长

不要被谣言或错误  
信息所误导，  
务必获取正确的信息！



▲中区役所总务课  
危机管理・地区防灾担当  
浅井女士

## ②收集多种适合自己生活方式的信息！

如果只是被动等待信息，可能会来不及避难。

平时就要掌握多种获取信息的方式才能尽早避难。

### 介绍灾害时的实用工具！

#### Safety tips



#### 横滨市防灾信息

##### 电子邮件



#### NHK WORLD-JAPAN



#### 横滨市防灾信息

##### 门户网站



#### 横滨市避难

##### 导航

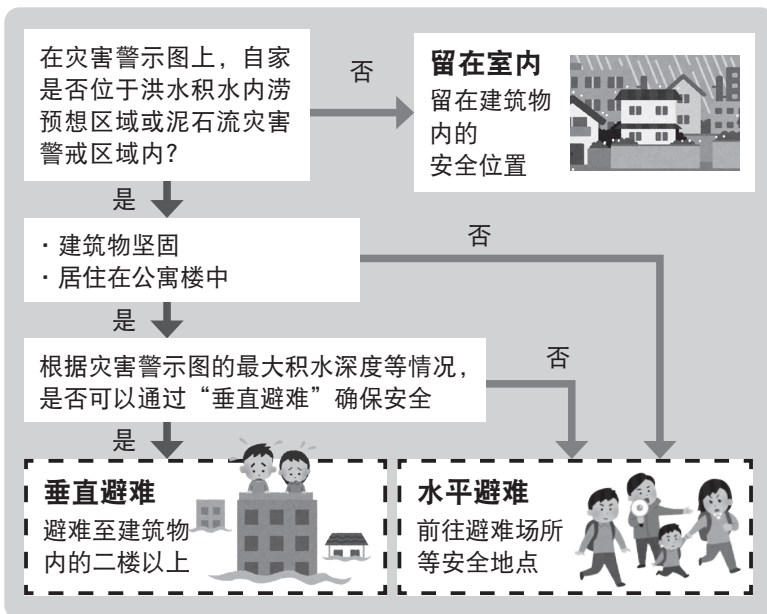


(日语)

#### 气象厅 灾害信息



## ③规划自己的避难行动！



### 避难场所和地震时不同！

当警戒等级提升至3级时，  
下列避难场所将开放。

在避难之前，请务必通过“横滨市防灾信息  
门户网站”(参考②)确认避难场所是否已开放！

- 麦田清風荘(麦田清风庄)
- 山元小学校(山元小学)
- 大鳥小学校(大鸟小学)
- 上台集会所(上台集会所)
- みなと総合高等学校(港综合高中)

※除了上述提到的避难场所外，其他公共设施或社区会馆也可能开放供人避难。

⚠️在风雨灾害期间开设的避难  
场所不提供物资和食物。

也不提供清真食品或素食。

请提前准备好应急  
携带包。



### 一旦出现避难信号，请尽早避难！

避难信号

- 河川有泛滥风险、  
或因下水道等倒灌造成积水内涝
- 有发生泥石流灾害的风险
- 警戒等级达到3或4！

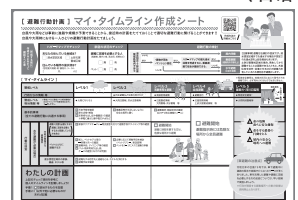
警戒等级	应采取的行动	避难信息
5	有生命危险！ 立即确保安全！	紧急安全措施
请务必在警戒等级4之前完成避难！		
4	所有人请从危险区域前往 避难场所等安全地点！	避难指示
3	从危险地点避难需要时间 的人应立即避难！	老年人等 进行避难
2	确认避难路线等	—
1	提高对灾害的警觉性	—

### 我的时间行动计划

～打造专属于自己的  
避难行动计划吧～



(日语)



## 中区国际交流处 第一次的日语教室

在这个教室中，不仅可以学习日语，还能了解日语的学习方法、签证、工作、学校等相关信息。现场有日语老师以及会说中文和英文的咨询工作人员。

**时间：**8月26日（周二）起，共10次

每周二、四 10:30 ~ 12:00

**对象：**原则上需在中区居住、工作或上学，  
年满16岁，  
并且需要学习基础日语的人士

**对应程度：**入门

**费用：**10次课程 2,000 日元

**报名：**7月26日（周六）10:00 起开始受理。

可通过电话或亲临窗口报名。

按报名先后顺序受理。

<中区国际交流处>

**地址：**横滨市中区日本大通 35  
(中区役所别馆(别馆)1楼)

**TEL：**045-210-0667

(可对应语言：日语・英语・  
中文)

**E-mail：**nakalounge@yoke.or.jp

**开放时间：**9:15 ~ 17:00

**闭馆日：**周日、节假日、岁末年初



## 编辑后记

尽管有许多关于灾害的实用信息，但我重新意识到，这些信息并没有很好地传达给外国居民。今后我们将，以更通俗易懂的方式，将信息传达给更多外国居民。

此外，在有些社区，消防团这样的组织能作为“社会的支柱”发挥作用。通过与社区居民建立联系，可以拓展自己的生活圈，让生活更加便利，也能获得多方面的好处。

在大家所居住的社区中，也会定期举行防灾演练。希望大家能积极参与，不仅能获得防灾知识，也能增进与社区的联系。

## 【消防团员招募中】

与一般的“消防员”不同，消防团员平时有自己的工作或学业，平时担任地区防火防灾的支援者，灾害发生时则参与灭火、警戒等消防任务，发挥社区防灾先锋的作用。

为了社区，要不要和我们一起行动呢？

中消防署 総務（总务）・予防（预防）课・  
消防团（消防团）系

**TEL:** 045-251-0119 **FAX:** 045-251-0119

**Mail:** sy-naka-sy@city.yokohama.lg.jp



**问：**外国人也能加入吗？

**答：**当然可以！

外国人也可以加入，虽然在部分活动中可能有限制，但仍能发挥语言能力或其他技能。

**问：**消防团是志愿者性质的吗？

**答：**不是的。可领取活动补贴。

除了每年可领取固定的津贴外，参与灾害活动或训练时也会发放津贴等。

来了解一下！

**消防团**



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



我准备了食物和饮料作为防灾储备品，  
但前几天检查时发现已经过期了。  
有没有什么好方法可以避免食品过期呢？

一旦将防灾储备品收纳起来，在日常生活中就很少会去注意，等发现时往往已经过期了。为了避免这种情况，可以采用“循环储备法”。

### 什么是循环储备法

根据家庭成员组成和生活方式，稍微多准备一些食物和日用品，在日常生活中依序使用这些物品，并及时补充，这种方式被称为“循环型储备”。通过这种方式，既能避免过期，又能持续保持库存。

### 哪些物品适合进行循环储备？

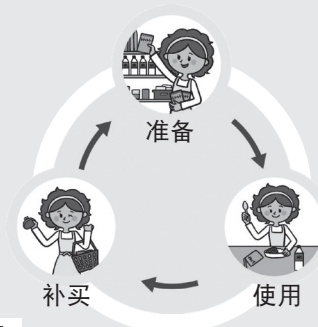
在食品方面，适合的有日常的蒸煮袋食品、即食食品、罐头、水等。

此外，纸巾、垃圾袋、保鲜膜、干电池等日用品也适合进行循环储备。

### 尽量保持与平时相同的饮食！

据说在灾害发生后，如果无法吃到与平时一样的食物，也会带来心理压力。

通过循环储备，即使在紧急情况下也能享用与平时相近的饮食。







不出去走走吗

# 来为体育队伍加油吧！

我们将为大家介绍两支在中区活动的体育队伍！  
快来寻找你喜欢的队伍，并为他们加油吧♪



YOKOHAMA SPORTS &  
CULTURE CLUB



2024-25  
B3 联赛冠军



©YOKOHAMA EXCELLENCE

上个赛季，在B3联赛中夺冠的横滨卓越队，终于将登上B2联赛的舞台。

以横滨市为主场活动的职业篮球俱乐部“横滨卓越队”，  
将横滨武道馆（位于中区）作为主场馆，从本赛季起挑战B2联赛。  
本赛季也请继续为我们加油助威！



自1993年J联赛创立以来，已过去32年，而我们俱乐部则是在此7年前的1986年创立的，距今已有39年。自创立以来，我们始终以“通过足球的力量，提升人们的身心健康、振兴城市”为宗旨，并放眼国际社会。凭借一颗足球，我们与欧洲、亚洲、非洲等国家建立了深厚的联系。如今，我们的选手与工作人员正奋战于JFL（日本足球联赛），恳请大家给予热情的支持与加油。



©2025 Y.S.C.C./Daisuke SAKIMURA

外国人的所见所闻  
日本的生活与文化



## 为灾害做好准备

在来日本之前，我对地震的了解仅限于从新闻报道，而来到日本之后，时常经历小规模地震。刚来日本时一个人生活，也没怎么在意地震。现在回想起来，可能是因为经济上的原因、语言障碍，以及缺乏防灾意识所致。在2011年东日本大地震时，即使是远离震源的横滨，也感受到非常可怕的摇晃。地震后的社会混乱景象至今让我记忆犹新。后来有一次在为孩子的房间添购书柜时，我特地买了可以撑到天花板的防震支撑杆，以防止地震时书柜倾倒。那就是我人生中第一件防灾用品。

最近，关于南海海槽大地震的模拟节目越来越多。我觉得必须从能做的事开始，于是我们全家人第一次尝试使

用灾害用留言电话 171。

这个留言电话是在灾害发生后通信受阻时可以使用的电话服务。它具备录音与播放功能，可以用来传达自己平安的讯息，或确认家人的安危。虽然需要事先和家人约定一个用来录音留言的电话号码，但这次的体验让我意识到——我们竟然没有记住彼此的电话号码。

为了避免发生灾害时手忙脚乱，我再次深刻体会到，平时与家人多沟通是非常重要的。防灾意识随着时间流逝容易淡化。我希望今后能将防灾意识融入日常生活中，持续保持下去。

（中区国际交流处工作人员）

不可不知的  
日本文化！

## 广播体操

介绍季节活动及其相关食物和装饰等

广播体操是一种有音乐伴奏的体操。在日本非常普及，人人都能轻松参与。配合音乐活动全身，是一种有助于健康的运动。

每到暑假，各地社区会举办广播体操会。孩子们会领到**出席卡**，每参加一次就能得到一个印章。根据印章的数量，可以换取**小礼物**。

这种通过出席卡、印章和奖品的机制，会让孩子们主动参加夏日清晨的广播体操会。由此形成了一个良性循环，使得孩子们养成早起的习惯，**生活也变得更规律**。这种好循环逐渐扩展到整个社会，广播体操也开始在公司、工厂中推行。

如果你家附近有举办广播体操会，不妨试着参加看看。



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10月1日发行。