



春夏秋冬

中区城市报 No.58
2025年秋季号 10~12月
发行日期：2025.10.1
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.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。



来参加けんしん(体检)吧!

根据您所加入的保险不同,体检也会有所不同。您加入的**保险**是?

横浜市 国民健康保险

免费

可参加横浜市国民健康保险的
特定健康体检 (每年度1次)

<对象>

40~74岁的人

<所需物品>

◆体检券及问诊表

(如果没有的话请前往您居住地区
所属区役所咨询)

◆个人编号保险证※

资格认定书

其中之一

后期高龄者医疗制度 (75岁以上)

免费

可参加**横浜市健康体检**
(每年度1次)

<对象>

后期高龄者医疗制度被保险人

<所需物品>

◆个人编号保险证※

资格认定书

其中之一

※如果在医疗机构无法使用个人编号保险证,
请出示个人编号卡和“医疗保险参保资格通
知书”。

职场等(其他)的 健康保险

请咨询您的工作单位或所加入的
健康保险组合等。
(例:健保协会等)

“けんしん(体检)”是检查自己身体
状况的好机会!

为了每天健康地生活,
每年一定要参加“けんしん(体检)”哦♪

“けんしん(体检)”是什么??

“けんしん(体检)”是为了确认身体健康状况,对预防生活习惯病等也有帮助。
除身高、体重测量外,还会进行尿检和血液检查等。

觉得要花钱……身体不舒服时去医院不就好了吗?

横浜市国民健康保险的特定体检和后期高龄者医疗制度的横浜市健康体检都是免费的。
通过“けんしん(体检)”发现自己未察觉的疾病,就能及早治疗,从长远来看,还能控制
医疗费用。

去哪儿可以做体检呢? 我还担心日语不通……

可在横浜市官网上查询能进行“けんしん(体检)”的机构。
有些医疗机构提供外语服务,请放心。



特定健康体检



横浜市
健康体检



中区役所 福祉保健课
昼神理惠 女士(保健师)

横浜市けんしん(体检)专线 TEL : 045-664-2606

[受理时间] 8:30~17:15 周一至周六(周日、节假日、岁末年初除外)



为了保持健康，日常运动也很重要

为您介绍中区内可进行运动的设施

无需预约即可使用的设施信息如下所示。
请在官网确认可使用的日期和时间等信息。



① 中スポーツセンター(中区体育中心)



- ◆健身房
- ◆羽毛球
- ◆乒乓球

这里有多处体育馆和健身房等。健身房每次收费 300 日元，可使用 3 小时。请查看官网，以获取使用日期和时间等信息。

邮编 231-0801
横滨市中区新山下3-15-4
TEL : 045-625-0300
FAX : 045-624-1969



(日语)

② 本牧地区センター(本牧地区中心)



- ◆乒乓球
- ◆羽毛球
- ◆篮球

提供乒乓球用具和篮球的借用服务。只需在前台登记姓名即可使用。请查看官网，以获取使用日期和时间等信息。

邮编 231-0821
横滨市中区本牧原16-1
TEL : 045-622-4501
FAX : 045-622-4828



(日语)

③ 竹之丸地区センター(竹之丸地区中心)



- ◆乒乓球
- ◆羽毛球
- ◆篮球

提供乒乓球用具和篮球的借用服务。只需在前台登记姓名即可使用。请查看官网，以获取使用日期和时间等信息。

邮编 231-0847
横滨市中区竹之丸133-3
TEL : 045-651-5575
FAX : 045-651-5576



(日语)

④ 柏葉公園こどもログハウス(柏叶公园儿童木屋)



- ◆儿童游乐场
(限初中生及以下)

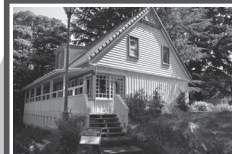
这里有螺旋滑梯、地下迷宫、攀爬网等，是一个孩子们可以在室内尽情玩耍的设施。只需在前台登记姓名和联系方式即可使用。

邮编 231-0866
横滨市中区柏葉89-1
TEL/FAX : 045-641-1169



(日语)

⑤ 山手公園(山手公园)



- ◆健身器材
- ◆步行

这里是日本首次开展网球运动的网球发祥之地，在园内的“网球发祥纪念馆”您可以了解网球历史。

邮编 231-0862
横滨市中区山手町230
TEL/FAX : 045-641-1971



(日语)



⑥ 本牧山頂公園(本牧山顶公园)



- ◆跑步
- ◆步行
- ◆狗狗活动区

这是由原美军住宅用地整備而成的，一个位于高地上的视野开阔的公园。公园内还有一个设施齐全的会员制狗狗活动区(收费)及一家咖啡馆。

邮编 231-0805
横滨市中区和田山1-5
TEL : 045-622-2766



(日语)

⑦ 本牧市民公園(本牧市民公园)



- ◆滑板
- ◆网球对墙练习场
- ◆跑步

这里是一个大型公园，设有游泳池，网球场，还有滑板广场。不仅限于体育活动，蒸汽机车的展览也非常吸引人。

邮编 231-0824
横滨市中区本牧三之谷59
TEL : 045-623-8747
FAX : 045-622-5369



(日语)

⑧ 根岸森林公園(根岸森林公园)



- ◆跑步
- ◆步行

这是日本首座正式的西式赛马场——“根岸赛马场”旧址改建而成的公园。春季时，小山坡上有 400 多棵樱花盛开，景色壮丽。

邮编 231-0853
横滨市中区根岸台
TEL : 045-641-9185
FAX : 045-663-1130



(日语)

■ 致 2026 年 4 月起想将孩子送入保育所等的家长

当家长因工作或患病等原因而无法在白天在家照看孩子时，保育所可提供托育服务。首先，请先电话联系您想让孩子上的保育所，并与孩子一起前往参观。之后，请仔细阅读入园指南，并提交申请。

利用指南的发放：10月10日（周五）起

发放地点：中区役所 1 楼综合服务台及 5 楼 54 号窗口、中区的认可保育所、地区护理广场

※ 也可从官网下载。

申请期间：10月10日（周五）～ 11月6日（周四）

申请方式：邮寄（以邮戳日期为准）、在线申请（在截止日 23:59 前提交才有效）

※ 2025 年度申请中（候补入园）的家长，如果 2026 年度也还继续希望报名，需重新提交申请。

＜中区 こども家庭支援課（儿童家庭支援课）（5 楼 54 号窗口）TEL：045-224-8172＞



▲ 网站

■ “读书之秋”来了！

在中区国际交流处可阅读电子书

中区国际交流处为所有人免费提供平板，您能阅读有益于日本生活的电子书籍。内容包括日语学习教材、小说、传记、图鉴、兴趣类书籍等。欢迎来寻找您喜欢的书。

地点：中区国际交流处

（横滨市中区日本大通 35（中区役所别馆 1 楼））

开放时间：9:15 ～ 17:00

闭馆日：周日、节假日、岁末年初（12月29日～1月3日）

受理方式：当日窗口办理

※ 平板不得携出。

＜中区国际交流处 TEL：045-210-0667＞

■ 您完成国势调查（日本的人口普查）问卷了吗？

提交截止日期为 10 月 8 日（周三）

国势调查（日本的人口普查）对象是**所有居住在日本的人**，外籍居民也包含在内，可通过邮寄或互联网提交问卷。

【咨询处】

人口普查联络中心

（11月7日（周五）之前每天 9:00～21:00 提供口译（支持 22 种语言））

・导航专线：0570-02-5901

・IP 电话、预付费手机请拨：03-6628-2258

＜中区総務課（总务课）（6楼62号窗口）TEL：045-224-8116＞

■ 长期不愈的感冒症状，也可能是“结核”！

“结核”是一种主要在肺部引起炎症的疾病，会出现咳嗽、低烧等类似感冒的症状。通过咳嗽、打喷嚏的飞沫在人与人之间传播。

如果出现咳嗽、有痰、低烧、身体乏力、体重下降等症状并持续 2 周以上，请尽快就医。

每年做一次胸部 X 光检查，也有助于预防结核。

＜中区福祉保健課（别馆 4 楼 402 号窗口）TEL：045-224-8332＞



活动

● 中区民祭“Hello 横滨 2025”

时间：11月9日（周日）10:00～16:00

会场：象の鼻パーク

（象之鼻公园（横滨市中区海岸通 1 丁目））

＜中区地域振興課（地区振兴课）（6 楼 64 号窗口）

TEL：045-224-8132＞



● 第13届中区多元文化节

时间：12月13日（周六）11:00～16:00

会场：中区国际交流处

＜中区地域振興課（地区振兴课）（6 楼 65 号窗口）

TEL：045-224-8135＞



国际服务员 区役所 2 楼

（中文）8:45～15:45（英语）10:00～17:00

在区役所办理手续时，可为您提供口译及文件填写等方面的支持。如果对用日语办理手续感到不安，请在办理手续的窗口向工作人员咨询。工作人员会为您联系国际服务人员。

这可怎么办！ 疑问解答



孩子是在国外出生的，也可以在日本接种疫苗吗？

▶ 在接种当天您的孩子已在横滨市有住民票的话，就可以**免费**接种以下网页所列的疫苗。接种时需要横滨市发放的“预诊单（接种券）”。“预诊单”会在孩子出生后 2 个月、1 岁、3 岁、入小学前一年、9 岁、11 岁左右寄送到家中。女孩子在进入初中时也会收到。请与经常就诊的医院商量，按计划进行接种。



从海外搬到了横滨市！

已过了接种年龄，但还有一些疫苗尚未接种！

搬到横滨市后，有符合条件但尚未接种的疫苗，或有已过接种年龄但未接种的疫苗，在这种情况下，请携带以下物品，前往您居住地区所属区役所的福祉保健课健康づくり（健康促进）係咨询。

【需携带物品】①以往的预防接种记录（母子手册等）

②能确认孩子姓名、年龄、住址的证件（在留卡、资格确认书等）



▲ 关于孩子的预防接种

【咨询处】横滨市预防接种呼叫中心 TEL：045-330-8561 FAX：045-664-7296

受理时间：9:00～17:00（周六、周日、节假日及岁末年初除外）

可对应语言：日语、英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语



步行探寻中区的魅力！

不出去走走吗

步行有助于维持和提升健康。

中区役所福祉保健课制作了《てくてくウォークガイドブック（悠游步行指南）》，方便大家在中区内步行时使用。这次为您介绍其中的一部分。要不要一边散步一边发现中区的魅力呢？



共8条路线！
同时介绍中区的
看点及健康信息！

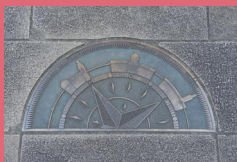
←てくてくウォークガイド
ブック(悠游步行指南)

横滨三塔

横滨三塔分别有“国王”、“王后”、“杰克”的昵称。
据说这一称呼源于昭和初期外国船员将它们比作扑克牌人物而得名。

一次能同时看到三塔的地
点共有3处，相传如果能在一天
之内走遍这3个地点，愿望就会
实现。

这三个地点有各自的标识，
其中一处就在神奈川县厅附近。
请一定要去寻找看看。



所需时间：约60分钟 距离：约3.8公里
消耗热量：约165千卡(以体重60公斤的人步行计算)

日本大道

这条道路是在1866年横滨
大火之后，为了防火而建成的。

在关东大地震的重建工程中，
这里种植了银杏树。每到秋天，
银杏大道的景色十分美丽。



←中区役所官网也会发
布银杏相关信息！

外国人的所见所闻
日本的生活与文化

在日生活中的健康守护

刚来日本的时候我对日本的健康体检制度、医疗保险制度完全不了解。只是因为丈夫工作的关系，每年都会一起参加一次公司安排的健康体检。因为我自己一向很注重身体健康，所以不论是在自己国家还是来到日本后，我每年都会坚持参加健康体检。但每次的体检前，因为语言的压力我内心都很紧张。我都会先上网查询当天需要检查的内容，尽量提前做好准备。虽然日常生活中的日语沟通已经没什么大问题，但一想到体检中可能会涉及很多医学术语，就会开始焦虑。但是，除了填写问卷和简单问答外，大部分检查都不太需要复杂的日语交流。而且，工作人员会尽可能用简单明了的语言，有时还会配合手势或图示说明，真的让我感到很安心。

现在每当朋友们聊到体检，我都会鼓励他们参加。有人

会因为不知道怎么预约、不了解流程，或者担心语言沟通问题，就选择不去。我会分享自己的经验，也会建议他们，如果有不明白的地方，不妨鼓起勇气去问一问身边的朋友或是到中区国际交流处咨询。我觉得，不能因为语言障碍而忽视了对自己身体健康的责任。

直到最近一次我和朋友们聊天，我们才惊讶地发现，原来我们的保险卡不一样，加入的健康保险也不一样。我这才意识到，关于医疗、保险这方面的信息，我们了解得都很少。未来我也希望能进一步了解各种相关的知识，帮助刚来日本还在适应中的朋友们。身体是我们生活的根本，而健康，是我们共同的目标。

(中区国际交流处工作人员)

不可不知的
日本文化！

としこし Toshikoshi (跨年)

介绍季节活动及其相关食物和装饰等

在日本，为了迎接新的一年，会举行各种活动和仪式。

每逢12月末，许多家庭会进行**大扫除**（大扫除）。通过大扫除清除一年积累的灰尘，以迎接能带来福气的年神。家门口会摆放**門松**（门松），让年神能不迷路地找到家。

12月31日被称为**大晦日**（除夕）。在大晦日的晚上，有吃**年越しそば**（跨年荞麦面）的习俗，寓意像荞麦面一样“长”寿。此外，由于荞麦面容易断开，也包含“斩断”这一年厄运的意思。另外，寺院还会敲响108声**除夜の鐘**（除夜钟）。108代表人的烦恼（让人痛苦的心念）数量，通过敲钟象征去除烦恼，以清静的心迎接新年。

请亲身体验看看日本的跨年文化。



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。