



春夏秋冬

中区城市报 No.60
2026年春季号 4~6月
发行日期：2026.4.1
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.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。

活动资讯与生活
信息持续推送中！

中区多语言网站

英语版

中文版



一起来参加自治会町内会的活动吧！



盂兰盆舞



运动会

照片中的活动，都是由自治会町内会主办的。

如果您想参与地区活动，却不知道
怎么开始……我们非常推荐从参加自治会
町内会的活动开始。

解答大家的疑问！

我们采访了一位加入了自治会町内会的外国居民以及町内会会长

迈出第一步很重要

● 您参与自治会活动的契机是什么？

在自治会的公告板上看到有“地区清扫”活动。日语教室的老师告诉我“即使不会说日语也可以参加”，于是我尝试参加了。此外我还参加了“年末儿童防火巡逻”“新年捣年糕大会”以及“儿童圣诞节”。



来自中国
吴敏华女士
(本牧大鳥自治会)

● 您是从哪里获得活动信息的？

我参加的自治会设有官方LINE账号，会附带宣传单发来活动信息。提出问题或报名也都可以通过官方LINE进行，对母语不是日语的人来说非常方便。参加“地区清扫”活动后，我才知道原来有官方LINE帐号。

● 您觉得加入自治会有什么好处？

可以询问问题的人变多了。以前在日本生活遇到不懂的事情时，我只能依赖互联网或日语教室的老师。现在可以向自治会的人咨询，他们都非常亲切。

而且，孩子的朋友也变多了，这让我最开心。参加自治会的活动，能与不同年龄层的人交流，感受到像一个“大家庭”一样的温暖。

如果更多外国人也参与进来，这个地方也会成为大家互相倾诉烦恼、交流信息的平台。

先从参加一次自治会町内会活动开始吧。大家都会热情地欢迎您。



参加“新年捣年糕大会”时的样子

您绝不孤单

● 即使对自己的日语能力感到不安没有信心，也可以安心参加活动吗？

可以安心参加活动！
在埋地地区※，自治会町内会举办的活动中也有会说外国语的志愿者参加。因此如果遇到问题，可以随时向他们咨询。

另外，活动信息也会通过英语、中文、日语的宣传单张贴在自治会町内会的公告板上。如果有感兴趣的活动，不妨来参加看看。

※ 翁町、千歳町、万代町、富士見町、不老町、山田町、山吹町、吉浜町、扇町、寿町、長者町、松影町、三吉町的一部分



埋地地区联合町内会
藤平 保之会长

● 参加活动有哪些好处？

虽然可以通过互联网了解地区信息，但如果能实际参加自治会町内会的活动，就能获得只有当地居民才知道的第一手信息。曾有一个刚来日本不久的外国家庭，参加了“捣年糕大会”。那时他们正为孩子升学的事苦恼，于是我们向他们说明了当地学校的情况，他们听了以后非常高兴。只要参加一次活动，就有机会获得各种有用的信息，这就是自治会町内会的魅力之一。

● 您有什么想对读者说的吗？

地区中有不少居民具有外国背景。日本是一个自然灾害频发的国家，如果在灾害发生时，有了解不同文化和语言的人能出面协助大家，那真的会帮上大忙。为了在紧急时刻能够冷静应对，平时的面对面交流非常重要。

近年来，邻里之间的交流逐渐变少。但只要您参加自治会町内会的活动，就会慢慢建立起人与人之间的联系。请不要忘记，您并不孤单。

埋地地区“埋地迷你夏日祭”的活动现场▶



来了解一下！ “自治会町内会” 到底是什么？

Q 什么是自治会町内会？

A 这是由居住在同一地区的居民自发组成的团体，旨在解决当地生活上发生的各种问题，并促进邻里之间的交流。

只要认同自治会町内会的宗旨，任何人都可以加入。

Q 一定要加入自治会町内会吗？

A 不是强制性的，但我们鼓励大家加入并积极参与地区活动。自治会町内会开展着支持日常生活的各项重要活动。正因为有这些活动，地区的安心、安全以及邻里之间的联系才能得以维持。此外，来自市役所或区役所的通知也会更容易传达到居民手中。

Q 关于自治会町内会费可以说明一下吗？

A 各个自治会町内会的规定和会费可能不同。大家缴纳的会费用于支持下面所介绍的各项自治会町内会活动，以提升地区的宜居性。

自治会町内会都在开展这些活动！



防灾准备

在灾害发生时，邻里之间的互相帮助非常重要。通过防灾训练、紧急食品的储备和管理等方式，为突发灾害做好准备。



▲防灾训练

邻里交流的平台

通过举办祭典、运动会、兴趣小组活动等，提供邻里之间交流互动的机会和场所，也推动了地区文化的传承。



▲夏日祭典



防犯与交通安全

负责防犯灯的设置与维护管理，进行巡逻，并在学生上下学时进行安全看护等。



▲学生安全看护



育儿支援、关怀高龄者

我们在整个地区共同开展育儿支援、健康促进以及关怀高龄者等活动。



▲育儿沙龙



环境美化

为了打造整洁、宜居的地区环境，我们开展了垃圾收集点的清理、公园和街道的种花与清扫等活动。



▲清洁活动

想加入自治会町内会时

如果您有“我想加入自治会町内会，但不知道该怎么？”、“不清楚自己居住的地方属于哪个自治会町内会”等困惑，欢迎随时向我们咨询。

【咨询处】中区役所地域振興課（地区振兴课）

地址：横滨市中区日本大通35 中区役所6楼64号窗口

TEL：045-224-8131 FAX：045-224-8215

您可以使用“横滨市电子申请·申报系统”申请加入自治会町内会。提交申请后，所属的自治会町内会将会与您联系。



▲从此处进行申请
(日语)



收集活动信息吧！

中区国际交流处会通过电子邮件，以英语、中文和简明日语发送地区内举办的活动信息。

这些活动通常也会有中区国际交流处的工作人员参与，因此即使对语言或文化有所顾虑，也可以安心参加。

若您希望接收活动邮件通知，请联系中区国际交流处。



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1楼

TEL：045-210-0667

Email：nakalounge@yoke.or.jp

若问询处未针对答疑特别写明，则表示对应语种仅为日语。

■ 尝试戒烟吧！

5月31日是“世界无烟日”。据说吸烟者患口腔癌和咽喉癌的风险约为非吸烟者的2倍。

如需戒烟方面的咨询，请联系中区役所福祉保健课。

<中区役所福祉保健课(别馆4楼402号窗口)>

TEL: 045-224-8332 >

■ 6月将寄送市民税、县民税和森林环境税的纳税通知书

这是告知您应缴税款的重要文件。税款有缴纳期限，请务必确认。如对金额或缴纳方式有疑问，请咨询您所在区的税务课。

<中区役所税務課(税务课)(4楼43号窗口) TEL: 045-224-8191 >

■ 融合型运动体验会

不分年龄、性别、有无障碍、国籍等，任何人都可以参与的融合型运动体验会将盛大举行。

【体验项目】硬地滚球、芬兰木棋等

时间:5月31日(周日) 11:00 ~ 15:00

会场:横滨市役所中庭

参加费:免费

<中区役所地域振興課(地区振兴课)(6楼65号窗口) TEL: 045-224-8137 >

编辑后记

我认为，自治会町内会能带来成长与促进交流。我从小就开始参加町内会的各种活动。通过这些活动，我交到了许多同龄朋友，让日常生活变得更加愉快。而且，多亏有在活动中认识的邻里朋友的守护，即使只有小朋友，也能安心地在附近玩耍。我从邻居那里学到了很多，比如打招呼的重要性等。也正是因为加入了町内会，我才有机会体验像抬神轿这样的传统文化，进而更加热爱自己生活的地区。直到现在，我仍然能够安心地生活在这里，就是因为地区里有许多熟悉的人。

如果您还没有参加过自治会町内会的活动，建议您不妨尝试参与一次。一定会有美好的体验。

【自行车交通违规将受罚】

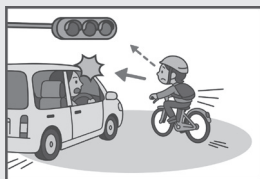
从4月1日起，违反自行车交通规则也将被处以罚款。请以一名骑自行车的人的责任感，严格遵守交通规则！

常见违法示例

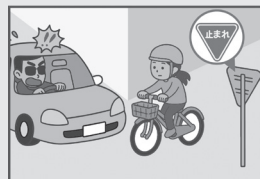
骑自行车使用手机
罚款:12,000日元



无视信号灯
罚款:6,000日元



不在停止线暂停
罚款:5,000日元



并排骑行
罚款:3,000日元



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。如果您对使用日语办理手续感到不安，请到窗口向工作人员求助，工作人员会为您联系国际服务员。

这可怎么办！ 疑问解答



我家附近也有一个地区护理广场，那里到底是做什么的？

地区护理广场是为地区居民提供福祉与健康服务支持的设施。横滨市内共有146处(中区有6处)。



就近可咨询的窗口

- 无论是高龄者、儿童，还是残障人士等，不分领域，均可在此免费接受与福祉或健康相关的咨询服务。
 - 根据咨询内容的不同，必要时工作人员也可以帮您转介到其他专业机构。
 - 请确认您所在地区对应的护理广场。
- 中区内的地区护理广场▶



地区信息就在这里！

- 想找个适合小朋友玩耍，或能亲子一起参加的活动.....
- 刚搬来这里，想认识些新朋友.....
- 想知道有没有面向残障人士能开心度过时光的地方.....

欢迎到地区护理广场咨询。
除了提供地区信息，护理广场也会举办各类活动♪

也可借用会议室等场地

作为地区开展福祉与健康活动的平台，也出借多功能厅、料理教室等场所。(需预约)



◀关于地区护理广场





不出去走走吗

海上望见横滨的独特风光



从港口远眺，横滨的街景美得令人赞叹。
置身海面，映入眼帘的是与平日截然不同的特别景致。



通过海上交通，连结横滨的主要观光景点。
无需担心交通拥堵，伴着横滨港的迷人风光，
悠然享受一段轻松惬意的迷你巡航之旅。

横滨站东口

HAMMERHEAD

红砖码头

山下公园



(日语)



日本邮船冰川丸

这艘客货轮建于1930年，原用于返西雅图航线。
2016年被指定为日本重要文化财，现停泊于山下公园。

除了可参观船内外，还提供由
船长亲自带领的导览行程，并
不时举办开放甲板等活动♪



外国人的所见所闻
日本的生活与文化



加入自治会 ～某团地的真实记录～

3年前，我们一家搬进了一个约在50年前开发的团地。这里有超过700户居民，是一个高龄化逐渐加剧的区域。搬来第一年，我就意外地被安排担任了自治会的干事。

自治会的活动内容，如防灾训练、清扫、夏日祭典、敬老活动等，几乎是每个地区都会有的例行活动。其中最频繁的就是每月一次的“传阅板”工作，资料常常很厚重，有时还有临时通知，工作比我想的要繁琐得多。

我们家有电脑和复印机，所以还能应对这些事务。但在分发资料时，我不禁想到年长的居民们。对不熟悉设备或作业流程的人来说，这项工作真的并不轻松。

当一年任期快要结束时，下一任负责人却迟迟无法确定。为了减轻负担，也曾讨论是否电子化，但有位居民说：“如果没有传阅板，就不清楚地区发生了什么事。”正是这句话让我意识到：传阅板的意义，不只是传达信息，它更是一种地区联系与建立安全感的方式。

自治会默默地支撑着居民的生活。

然而，愿意担起这份责任的人，确实在逐渐减少。

正是亲身参与之后，我才深刻体会到这一现实。这段经历也让我开始思考今后要如何与地区建立联系。

(中区国际交流处工作人员)

不可不知的
日本文化！



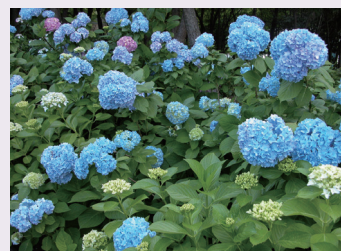
紫陽花(绣球花)

介绍季节活动及其相关食物和装饰等

正如春季的“赏樱”一样，日本有着随四季欣赏花卉的文化。而“绣球花”作为梅雨时节盛开的代表性花卉，在日本也深受喜爱。

梅雨季节虽然多雨，但人们仍会撑着伞前往绣球花名胜赏花。或许您会疑惑：“特地挑个雨天出门赏花吗？”听起来确实有点奇怪。但其实，被雨水润湿的绣球花，自有一种别样的美。

今年的梅雨季，不妨出门走走，寻找一处绣球花名胜欣赏一下吧！



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、设施等需要该城市报，请联系我们安排邮寄。
下期将在7月1日发行。