



春夏秋冬

中区城市报 No.62
2026 年秋季号 10~12 月
发行日期: 2026.10.1
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



活跃在中区的年轻人们

绘理、祐晨两位
也在此活跃

虹色空间

虹色空间是设于中区国际交流处内、由外国人青少年(主要为初中生至大学生)自主策划和运营的交流活动空间。除了通过培训和实践活动培养人才外, 虹色空间还开展由前辈为后辈提供学习支援和信息分享等活动。此外, 成员们还以多元文化共生志愿者的身份参与地区活动等, 充分发挥青年群体的独特优势, 积极开展社会贡献活动。



在中区, 有海外背景的青少年以支持者的身份, 为社区发展贡献力量。
本次, 我们采访了两位活跃于中区的学生, 了解他们的活动情况以及在横滨的生活。

——感谢两位在百忙之中接受采访。首先, 可以请两位谈谈自己的成长背景吗?

祐晨同学(以下称Y) 我的父母来自中国, 但我是在日本出生的。暑假等长假期间, 我会去中国。

绘理同学(以下称E) 到初二为止我一直住在菲律宾, 初三期间来到日本。

——采访开始前, 两位就在聊天。请问两位原本就认识吗?

Y 我们是在这个“中区国际交流处”的活动中认识的。

E 我曾参加中区国际交流处的初中生学习支援教室, 但因为我们在不在同一个教室, 所以刚开始并不认识。后来在参加各种活动的过程中才认识了。



协助小学生学习

——请问两位是通过怎样的契机开始参加“中区国际交流处”的学习支援教室的呢?

Y 是学校老师介绍给我的, 之后我便开始参加学习支援教室。小学时, 我就读于以中文为主要教学语言的学校。在妈妈的建议下, 从初中开始转入以日语为主要教学语言的学校。那时, 学校老师向我介绍了中区国际交流处, 我也因此开始参加这里的学习支援活动。由于初中的学习和生活环境与小学截然不同, 当时我也感到有些不安。因此, 能够参加这里的活动, 我觉得非常幸运, 也让我获益良多。

E 我也是经学校老师介绍, 才开始参加这里的活动的。在此之前, 我并不知道中区国际交流处。来到这里以后, 我认识了许多来自不同国家的人, 朋友也越来越多。

——参加“中区国际交流处”的活动后, 有什么感想吗?

E 能够遇到可以倾诉和商量的人, 这一点让我觉得特别好。刚来日本时, 能够商量事情的人除了父母和学校老师之外几乎没有。因此, 中

区国际交流处给了我很大的帮助, 也让我能够更加安心地生活。

——想请两位谈谈在日本的生活。有没有遇到过因文化差异而感到困扰的事情呢?

E 说实话, 并没有。我住在菲律宾的时候就经常来日本, 所以可能已经习惯了这里的生活, 觉得非常容易适应。不过, 我确实觉得日本的垃圾分类比较细。不过父母一直告诉我要按照规定做好分类, 所以后来也慢慢习惯了(笑)。

Y 我一直生活在日本, 所以对我来说, 日本的生活再普通不过了。虽然没有什么特别困扰的事情, 但我觉得这里的超市有点小。

中国的店铺面积比较大, 所以有时候超市里也会卖电器。

E 菲律宾的超市也有! 原来是一样的啊(笑)



——饮食文化方面应该也有一些不同吧, 你们有没有因此感到困扰的时候呢?

E 现在可以买到各个国家的食材和调味料, 所以没有什么困扰。尤其是我什么都喜欢吃, 因此从来没有因为饮食方面的问题而感到困扰(笑)。

Y 最近我迷上了家系猪骨拉面。我爸爸开了一家拉面店, 但我喜欢的还是爸爸做的拉面。

——请问两位觉得在横滨的生活怎么样?

Y 很方便呀。乘坐电车时, 到处都能看到英文和中文标识, 这已经很普遍了。中区外国居民比较多, 所以我觉得这里特别适合居住。不过, 我认为在横滨, 无论住在哪里都很方便、很容易生活。

E 我觉得作为一个国际化城市, 横滨对外国人的接纳和支持体系已经相当完善。尤其是中区周边多国人士云集, 因此从国外来到这里的人也比较容易融入当地生活。

看来两位在采访中也了解到了一些彼此之前不知道的事情, 整个采访过程气氛轻松愉快。非常感谢两位接受采访!



活跃于地区活动

横滨市的教育计划

横滨市正在制定教育发展规划。

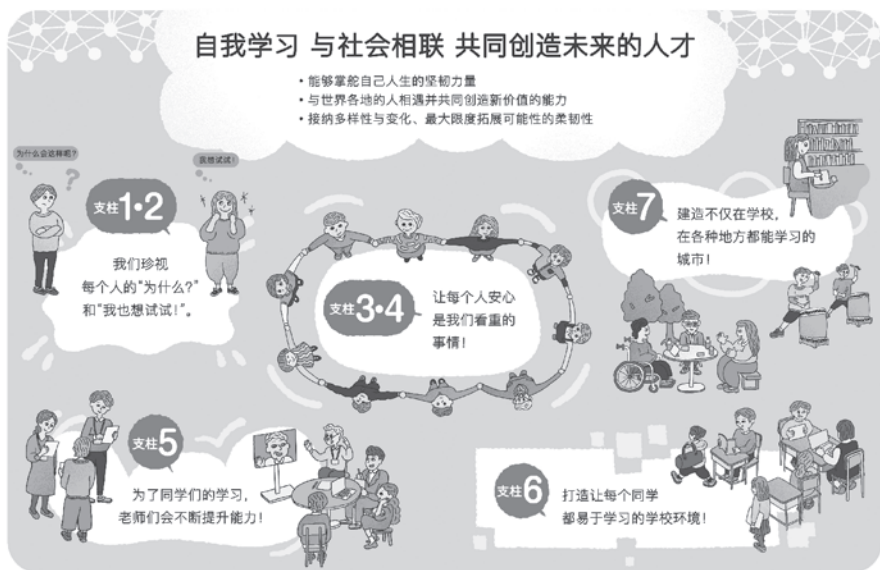
立足孩子们所处的“现在”，着眼于他们即将展翅高飞的“未来”，为了每个孩子都能掌握创造自己“未来”所需的必要事项以下三种能力，我们制定了这项计划。

- 能够掌握自己人生的坚韧力量
- 与世界各地的人相遇，并共同创造新价值的能力
- 接纳多样性与变化，将可能性最大化的柔韧性

为了让来自不同国家和地区的人都能阅读，我们还制作了简明日语、英语、中文(简体字)、韩语和塔加洛语版本。

还提供视频(日语)及面向儿童的简明宣传册，欢迎查看。

横滨市网页▼



中区有这些设施♪

日语支援据点设施“向日葵”十周年

这是为了帮助刚来到日本的儿童尽快适应日本学校生活而设立的学习场所，在这里可以学习日语和学校生活相关知识。有意参加的学生请向自己所在学校咨询。

～为期约4周的集中学习项目～

进入“向日葵”后，星期三、星期四和星期五在“向日葵”学习，星期一和星期二则在自己所在的学校学习。通过为期约4周的集中学习项目，逐步适应日本学校生活。

横滨市网页▼



向日葵的学习内容

- ◆初期日语指导
- ◆学校生活体验
- ◆与学科学习相衔接的日语指导



同时还开展以多种语言介绍日本学校情况的学校说明会。希望参加的同学请向自己所在的学校咨询。

中区国际交流处 初中生学习支援教室

理解日本复杂的升学考试制度，并顺利考入高中并非易事。中区国际交流处的初中生学习支援教室由区内公立初中、中区国际交流处及中区役所携手合作开展，并由市民志愿者和往届毕业生担任辅导员，为学生提供学习和升学方面的支持。

本学习支援教室不仅帮助学生提高日语能力，还在学习支援过程中充分尊重其母语和母国文化，并致力于成为陪伴学生成长、让他们安心学习和交流的“归属之所”。

中区国际交流处
网站▼



接受采访的这两位也是这里的毕业生。
中区国际交流处也开设有成人日语教室，如有不明白的地方，
请向工作人员咨询。

～即便想从明天起入学，也无法立即就读。请先办理必要的入学手续～

在横滨市，就读学校是根据居住地址确定的。

在向区役所提交迁入申报时，如果告知工作人员“想让孩子进入小学(或初中)就读”，工作人员会告知应就读的学校。

请事先致电该学校，并携带申请表前往学校与老师面谈。完成学校方面的确认手续后，再将申请表提交至区役所。

在区役所完成确认后，您会收到《入学通知书》。这样就可以正式入学了。



日本小学一日流程(示例)

8:15	上学
8:30	早会
8:40	第1～2节课
10:20	课间休息
10:40	第3～4节课
12:10	午餐、午休
13:35	第5节课
14:30	放学



《中なかいいネ!(中区好极了!)》(英语·中文·简明日语版)宣传册即将发行!

《第5期中区地区福祉保健计划 中なかいいネ!(中区好极了!)》英语、中文及简明日语版宣传册现已发行! 简明日语版宣传册将于今年秋季发行。居住在中区的居民,人人都是建设让每个人都能安心生活的社区的重要一员。为了共同推进社区建设,欢迎您阅读本宣传册。

＜中区役所福祉保健課 TEL:045-224-8331＞

中なかいいネ!(中区好极了!)
形象吉祥物なかちゃん(NAKACHAN)



扫码查看
《中なかいいネ!
(中区好极了!)》▼



致2027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:10/1(周四)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

※9/24(周四)起,可从横滨市网页下载利用指南

■申请期间:10/1(周四)~10/28(周三)

■申请方式:在线申请(在截止日23:59前提交才有效)

※原则上使用个人编号卡进行线上申请。申请时必须输入密码。

※2026年度申请中(候补入园)的家长,如果2027年度也还继续希望报名,需另提交申请。

＜中区役所育儿家庭支持课 TEL:045-224-8172＞

读书之秋!

中区国际交流处可供阅读电子书籍

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)

■开馆时间:9:15~17:00

闭馆日:周日、节假日、岁末年初(12/29~1/3)

■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＞



中区居民庆典 HELLO横滨 2026

■时间:11月8日(周日)

10:00~16:00

■会场:象之鼻公园

(横滨市中区海岸通1丁目)

＜中区役所地域振兴课
TEL:045-224-8132＞

网站▼



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

Q&A



听说从2026年6月起,横滨市已将小儿医疗费补助对象扩大至18周岁。
请为我们介绍一下新的横滨市小儿医疗费补助制度。

●什么是小儿医疗费补助制度?

A

这是为居住在横滨市的儿童设立的小儿医疗费补助制度。加入健康保险的儿童因病或受伤就医时,使用健康保险后的个人负担部分由横滨市承担。

●这次新纳入补助范围的是哪些人?

自2026年6月1日起,同时符合以下所有条件的儿童和青少年新纳入补助范围。

- ・初中毕业后,至年满18周岁后的第一个3月31日为止
- ・目前未持有小儿医疗证
- ・居住在横滨市,并已加入健康保险

●哪些医疗费用可以获得补助?

- ・补助范围
住院、门诊
- ・可获得补助的医疗费用
使用健康保险后的个人负担部分
- ・补助内容
全额补助(无需个人负担)



不出去
走走吗



可眺望港口的餐厅 Port Terrace Cafe

酷暑渐渐退去。

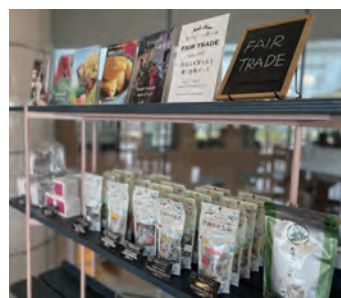
今年秋天,不妨前往提供丰富国际风味菜单的
Port Terrace Cafe,通过美食感受世界各地的魅力吧。

JICA横滨 3楼

营业时间 全年无休

- ◆午餐 11:30~14:00(最后点餐时间13:30)
- ◆咖啡时间14:00~17:00(最后点餐时间16:30)
※咖啡时间仅在周六日及节假日营业
- ◆晚餐 17:30~21:00(最后点餐时间20:30)
- 可使用现金或交通类IC卡支付。
- 恕不接受预约。

店内还销售来自世界各国的公平贸易商品,
说不定能找到您心仪的好物♪



查看详情▼



Photo : Ken Kato

外国人的所见所闻
日本的生活与文化

忙碌的小学生

作为在日本育儿的外国人妈妈,我为了孩子的教育认真学习日语,和孩子一起努力适应日本的学校生活。在自己未曾体验过的教育环境及文化中,有时会遇到语言的壁垒或习惯的差异,让我感到许多焦虑与困惑。

孩子上小学六年级时,每天一放学回家都会说:“啊啊,好累呀!”起初我以为是天气太热,或是书包太重。直到和日本同学的妈妈聊起这事时,她说“我家也是这样”。这个阶段的孩子正处于成长期,非常消耗能量,而且学校里的任务和活动也一下子增加了很多,是真的很忙。

我重新看了学校的日程表,不仅有运动会和合唱比赛,还有校外学习、住宿学习、毕业准备、委员会和社团活动、与低年级的交流等,安排了大量的活动。这些活动的准备和练习还贯穿了整个学期。

那时,我才意识到日本的学校并非只是学习知识的场所,而是一个“小小的社会”。孩子们正通过各种活动,学习如何与人相处,如何面对责任感。那句“好累呀”的背后,充满了无法用分数表达的“努力”。

明白了原因之后,我减少了孩子夜晚的学习时间,将好好吃饭与睡觉放到了第一位。在真正读懂了日本学校的教育理念后,我能更好地感知孩子的情绪,告别育儿焦虑,在陪伴他成长时也多了一分从容。

(中区国际交流处工作人员)



在日本的学校测试中,回答正确时画“○”,回答错误时画“✓”,这是日本学校普遍采用的评分方式。回答特别优秀时,有的老师还会画上 (花丸) 以示表扬。

另一方面,放眼海外,与日本不同,许多国家习惯在正确答案旁打“✓”。

有时会听说,在国外学校接受过教育的人看到日本学校的考试评分后,由于很少看到“✓”,误以为答对的题目不多,从而产生误解。

即使是一个小小的记号,也能从使用方法中看到文化的差异,真是耐人寻味。



<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 1 月 1 日发行