

# 欢迎来到中区

中区从开港期开始，便有很多外国人居住，目前，区内人口的1成以上为外国人。  
中区役所欢迎各位成为中区的一员，同时，力争创建每一个人都能够获得尊重，共同生活的城市。

本小册子汇总了为了能够在中区愉快生活而必要的信息。若有不明之处，敬请咨询。





# 生活信息

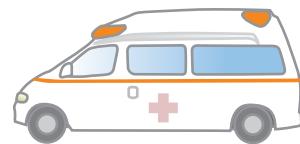
## 紧急电话 (火事・救急・事故など)

- 警察 ..... 110
- 消防与急救 ..... 119
- 海上事故 ..... 118

110



119



## 警察岗亭 (KOBAN・こうばん)

- 有警察在此值班。如遇到孩子走失、物品遗失等情况,可前来求助,还可向警察问路。

## 交通信息 (交通)

### ●自行车使用规章守则 (自転車のルールを守ろう)

请勿随意放置自行车。(否则会妨碍轮椅、婴儿手推车、消防车、救护车的通行。并且,如果阻挡盲道,将会给他人带来不便。)

如果危险骑乘自行车,有时会被责令接受讲习,或者缴纳罚款。有些公园禁止骑乘自行车。

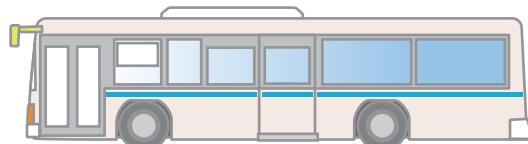
### ●公共汽车乘坐方法 (バスの乗り方)

在中区内采取“前上后下”先购票的方式。

支付可使用硬币、千日元纸币、SUICA、PASMO等。

遇到困难或者有不明之处时,请向乘务员进行询问。

(驾驶时请勿打扰。)



## 医疗相关 (病気やけがの時)

### ●健康保险 (健康保険)

在日本生活时,必须加入健康保险。未通过公司等加入健康保险的人士,请前往区役所办理加入国民健康保险的手续。前往医院时,请务必携带保险证。

### ●节假日及夜间患病之时 (休日や夜に病気になった時)

#### 中区节假日急患诊疗所「中区休日急患診療所」

地 址: 本牧町 2-353 (本牧 2 丁目公共汽车站下车)

T E L : 045-622-6372 联诊时间: 星期日・节假日 12/30 ~ 1/3 10 时 ~ 16 时

#### 横滨市夜间急病中心「横滨市夜間急病センター」

地 址: 樱木町 1-1 (横滨市健康福祉综合中心 1・2 层) (JR / 地铁樱木町站前)

T E L : 045-212-3535 联诊时间: 每日 20 时 ~ 24 时

#### 横滨市齿科保健医疗中心「横滨市齿科保健医療センター」

地 址: 相生町 6-107 (港未来线马车道站、地铁关内站下车)

T E L : 045-201-7737 联诊时间: 每日 19 时 ~ 23 时、星期日・节假日・年底年初 10 时 ~ 16 时

## 急救电话咨询「急救電話相談」

(24 小时受理 · 全年无休) (仅对应日语)

患急病或者受伤，犹豫是应该去医院 · 诊疗所还是叫救护车等情况下，由护师听取症状，就紧急性及就诊的必要性提出建议。



#7119  
或者  
045-232-7119

此外，中区国际交流处还可介绍能够以外语进行对应的医院等。

## 垃圾 (ごみ)

### ● 垃圾根据种类，丢弃的日期有所不同。

(ごみは種類で分けます。種類で出す曜日がちがいます。あさ8:00までに出します。)

请参考手册《垃圾及资源物的区分方法 · 丢弃方法》，在每周规定的日期的早上 8 时之前丢弃。

(分け方はパンフレットを見てください。)

收集日期在各堆积场所分别予以表示，请进行确认。  
(ごみを出すところもきまっています。)



横滨市垃圾分类辞典  
请浏览此处

### ● 大型垃圾 (おおきなごみ)

申请方法：通过电话或者网站进行申请。

TEL 0570-200-530、045-330-3953 (仅对应日语)

手续费利用垃圾收集贴纸进行支付。

申请时将告知可丢弃大型垃圾的日期及收集贴纸的金额，请购买相应的垃圾收集贴纸。

垃圾收集贴纸可在便利店等进行购买。(垃圾收集贴纸请张贴在将要丢弃的垃圾的上面。)

详情请通过手册《垃圾及资源物的区分方法 · 丢弃方法》进行确认。



## 个人编号 (マイナンバー)

首次办理迁入手续之时，经过约 1 个月之后，将会收到个人编号通知书。该通知书将永久使用，请妥善进行保管。

## 多语言信息 (外国语情報)

中区役所每年以中文和英语发行 4 次“多语言城市报”。

并以英语 · 中文 · 韩文 · 通俗易懂日语开设网站。敬请浏览。

〔广報紙 (英語 · 中国語) や HP (英語 · 中国語 · 韩国朝鮮語 · やさしい日本語)  
も見てください。〕

<https://www.city.yokohama.lg.jp/naka/naka-lang/zh-s/>



中区主页 (中文)



# 生活信息

(災害に備えましょう)

日本是自然灾害(地震、台风、暴雨)多发的国家。自然灾害随时可能发生。因此，日常便考虑好对策，做好准备非常重要。

(日本には地震や台風があります。準備しましょう。)

## 发生地震之时 (地震の時に体を守る)

首先请保护好自身的安全

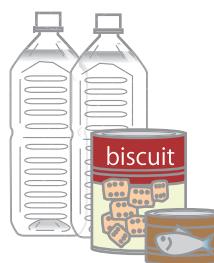
- ①低下身姿
- ②护住头部
- ③静等晃动停止



## 预防灾害应备之物 (準備するもの)

如果发生大地震等，有可能出现商店里商品售罄而买不到的情况。避难所内储备的物品也难说充分。请事前购买放置在家中，以防备发生灾害。

- 饮用水(大致数量): 1人份 1日 3ℓ × 3日份
- 食物(3日份以上)
- 一次性简易接便袋(大致数量): 1人份 1日 5次 × 3日份



## 避难之时应携带之物 (逃げる時にもっていくもの)

护照



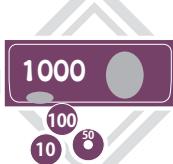
在留卡



保险证



金钱



存折



印章



水、食物



药物



服药手册



衣服、内衣



手电筒



打火机



预备电池



收音机





## 避难场所（发生灾害时逃避的场所） (逃げるところ)

请参阅随附的“区民生活地图”，事先确认自己的避难场所。

### ●广域避难场所「广域避難場所」(发生灾害时逃避的场所)

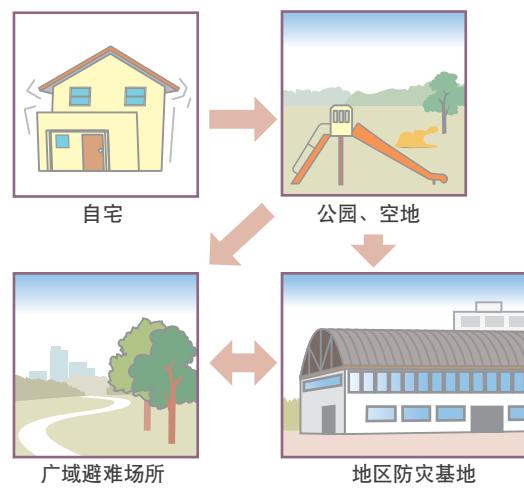
- 紅葉ヶ丘一帯 (西区紅葉ヶ丘)
- 野毛山公園 (西区老松町)
- 本牧山頂公園一帯 (中区本牧和田、和田山)
- 根岸森林公園及び根岸住宅地区 (中区根岸台、塚越、南区山谷、磯子区上町)
- 港の見える丘公園 (中区山手町)

### ●地区防灾基地「地域防災拠点」

(无法在自己家里居住的人士度过避难生活的场所)

- 自宅没有因火灾及地震而倒塌的危险之时，应在自宅生活。
- 根据居住地点，前往的场所有所规定。
- 聚集到地区防灾基地的人们分担职责，共同生活。

万一发生地震灾害，自宅出现危险或者倒塌等情况下，请根据该状况，前往“公园、空地”、“广域避难场所”、“地区防灾基地”等进行避难。



## 关于发生灾害时与家人进行联络的方法 (家族に連絡する方法)

发生大地震等时，有时会出现手机等无法打通的情况。

请事先决定发生紧急情况时进行联络的方法及集合场所等。

SNS在发生灾害时也可使用的可能性较高，可利用这一方法进行联络。

### ●web171

Web171是可利用互联网，以电话号码为密匙，保存和浏览讯息的留言板。能够确认受灾地区的人员是否安全，请利用体验版进行练习。可对应英语、中文及韩文。



web171



## 多语言信息提供支援网站 (外国语の防災情報)

### ●公益财团法人 神奈川国际交流财团 (KIF)

<http://www.kifjp.org/disaster/>



KIF

### ●公益财团法人 横滨市国际交流财团 (YOKE)

<https://www.yokesaigai.com/zh-CN/>



YOKE

★请在日常便与地区的人们保持交流。参加地区举行的防灾训练等也是好机会。

(近所の人と仲良くなりましょう。災害のとき、助け合えます。)



欢迎来到中区

# 请一起参加地区举办的活动吧！

（まちの活動に参加しましょう）

在您居住的城市，如果熟识的人增加，每天的生活将会变得更加快乐！地区有很多能够随意参加的活动。请和地区的人们一起交流吧！

- 地区内存在“自治会町内会”等由居民自发组织的自治组织。居住在地区内的人们均可加入。
- 为了促进居民相互交流，将举办盂兰盆舞大会、夏季祭祀活动、运动会、露天集市和广播体操活动等，大人和儿童均可享受乐趣的丰富多彩的活动。

请加入自治会及町内会。如果熟识的人增加，生活将变得更加快乐和安心。



打年糕



抬神轿



清扫街道



防灾训练

## ● 什么是中区地区福祉保健计划？

（爱称：中なかいいネ！）

（みんなで安心して暮らせるまちをつくっていきましょう）

旨在开展任何人任何时均能安心生活的城市建设，在中区居住、工作的所有人齐心协力推进的计划。



# 在商店街享受购物和用餐的乐趣！

（商店街に行ってみましょう！）

在日本，有被称为“商店街”的，能够购物和用餐的店铺汇聚的区域。中区也有很多商店街。请务必前往居住地附近的商店街，享受购物和用餐的乐趣吧。





# 遇到困难之时，敬请咨询。

(困ったときは相談してください)



## 针对外国人的信息提供窗口 中区国际交流处 「なか国際交流ラウンジ」

“中区国际交流处”是针对居住在中区的外国人市民开设的贴近身边的咨询窗口，以中文·英语·通俗易懂日语提供与日常生活相关的各种信息。

为了使在中区政府的窗口办理的手续和咨询能够顺利进行，由职员提供帮助。

### ●能够提供什么样的咨询? (色々な相談ができます)

- 介绍能够学习日语的教室。(日本語をべんきょうしたい)
- 介绍能够就法律·签证·工作等各种问题进行咨询的窗口。(仕事のこと)
- 就孩子的入学手续进行说明。(がっこうのこと)
- 可介绍志愿口译和笔译，也可自己进行志愿者的登录。(ボランティアのこと)



## 正在招募口译·笔译志愿者! (通訳·翻訳ボランティア)

正在招募能够在地区的活动之中，为外国人提供支援的口译志愿者，以及翻译宣传单的笔译志愿者！详细内容，请咨询国际交流处。



## 【中区国际交流处】

中区日本大通 35 中区役所分馆 1 楼

中区民活动中心内

TEL: 045-210-0667

(中文、英语、通俗易懂日语)

FAX: 045-224-8343

开馆时间: 9:15 ~ 17:00

休 息 日: 星期日, 国定假日, 年末年初 (12/29-1/3)

E-mail: nakalounge@yoke.or.jp

网站 URL: <https://nakalounge.jp/cn/>



# 横浜本町之图 歌川国芳

此画是流行于18世纪前后的版画，被称为“浮世绘”。  
在此描绘的是保留至今的中区本町大街。从画中可见，  
当时的中区便有各种国籍的人们共同生活。

横浜市中区役所

〒231-0021 横浜市中区日本大通35

TEL: 045-224-8123 FAX: 045-224-8214

2018年12月发行

(2025年4月時点修正)

