



中区では、外国人住民と日本人住民が共により良く暮らすために「中区多文化共生推進アクションプラン」を推進しています。多言語広報紙では、行政情報や暮らしのルール、社会の制度など生活に役立つ情報を英語と中国語でお伝えしています。

中区多言語広報紙
英語版 中国語版

より安心に、より快適に、より楽しく暮らすために わかる言葉で話したい! 頼りになる窓口

わからない言葉に囲まれた不慣れな生活の中では、一人で戸惑ったり不安になったりすることもあると思います。多言語で生活に役立つ情報を聞いたり相談したり、身近なイベント情報を知ることができる心強い窓口があるので、まずは話してみませんか。

中区に住む外国人市民の身近な相談窓口 なか国際交流ラウンジ

9:15～17:00 ※第3日曜、年末年始は休み
住所：横浜市中区日本大通 35（中区役所別館 1 階）
TEL：045-210-0667
E-mail：nakalounge@yoke.or.jp
URL：https://nakalounge.jp
対応言語：英語、中国語、日本語



■こんな相談がよくあります

- 日本語の勉強** ⇒ 日本語が勉強できる教室を案内します。
- 仕事のこと** ⇒ 法律・ビザ・労働等の各種相談窓口を紹介します。
- 学校のこと** ⇒ 子どもが学校に入学するときの手続きを紹介します。
- ボランティアのこと** ⇒ 通訳や翻訳を行うボランティアの紹介や登録ができます。

■生活に役立つ情報を提供しています



外国人転入者向け生活ガイダンス「暮らし情報案内」で、日本での生活に必要な情報を提供しています。



利用者の声 「中区に転入したときに、生活情報を的確に提供してくれたので、自分にとって必要な情報が何なのかわかりました。」

法律、在留資格、労働などの専門分野の相談は、多言語で相談できる専門機関を紹介しています。

英語スタッフ 石黒さん



中区へようこそ!
みなさんの暮らしが豊かになるように、日常生活に関わるさまざまな情報を正確に提供します。中国語スタッフ 于さん



生活が充実して楽しくなってきました

～来日3年目の呉 敏華さん～



「日本語を勉強して便利になりました。」

最初は病院に行くのが怖かった!

来日した時は妊娠中でしたが、日本語が全くわからず、コロナ禍でもあったので、病院に行くのが怖かったです。区役所の国際サービス員（P3参照）に、母語で相談ができる多言語支援センターかながわ（P2参照）を教えてもらい、そこから通訳を付けて受診できる病院を探ることができたので、安心して病院に行けるようになりました。

日本語教室から日常の「どうしよう!？」まで

なか国際交流ラウンジは、日本語教室をきっかけに利用するようになりました。忙しい生活の中、ここでの時間は貴重な自分の時間です。日本語教室以外にも、予定していた通訳が急に来なくなった時に相談にのってもらったり、学校から届いた手紙の内容を教えてもらったりと、普段の生活のことを気軽に話してアドバイスをもらっています。

地域のイベントにも参加!

最近では、なか国際交流ラウンジが紹介してくれる地域のイベント、横浜中華街クリーンアップや横浜市民防災センターの見学などにも参加しています。子育て中のストレス解消にもなり、明るい気持ちになります。子どもも楽しみにしていて、成長していく中で大切な経験になっています。



みなさんも安心して利用してください!

来日したばかりの人からの質問にうまく説明できないこともあるので、そういう時はなか国際交流ラウンジを紹介しています。子どもの教育や健康のこと、ワクチンの接種情報など、生活に関わるさまざまなことについて、正しい情報を入手することができます。何でもこたえてくれるスタッフがいるので、みなさんも安心して利用してください。

他にもあります！多言語で総合的な相談ができる窓口

横浜市多文化共生総合相談センター

12言語

在住外国人等に対し日本語学習や生活の相談、専門機関の紹介まで幅広く対応。そのほか、通訳派遣、専門相談（要予約）なども。月～金曜 10:00～17:00（受付は16:30まで）／第2・第4土曜 10:00～13:00（受付は12:30まで）

※日曜、祝日、年末年始は休み

住所：横浜市西区みなとみらい1-1-1

パシフィコ横浜

横浜国際協力センター5階

*1

TEL:045-222-1209

E-mail:t-info@yoke.or.jp

URL:https://www.yokoinfo.jp



多言語支援センターかながわ 11言語

医療、保健、福祉、子育てなど生活に必要な情報や相談できるところを案内。9:00～12:00 / 13:00～17:15(*) ※土・日曜、祝日、年末年始は休み

住所：横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター13階

TEL:045-316-2770 E-mail:kmlc@kifjp.org

URL:https://kifjp.org/kmlc/



あーすぶらざ 6言語

仕事・労働、医療・福祉・年金など、暮らし全般にかかる相談のほか、法律相談や教育相談も。

9:00～12:00 / 13:00～17:00(*)（受付は16:00まで）

住所：横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 2階 情報フォーラム内 相談室

TEL:045-896-2895 Messenger:kanagawa.earthplaza

URL:https://www.earthplaza.jp/ep/forum/consul/

*2



専門分野別 相談先

教育相談

子どもの学校生活、進学相談など



■かながわ外国人教育相談（要予約）

●横浜市多文化共生総合相談センター(*1参照)【3言語ほか】

第2・第4土曜 10:00～13:00

●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ【4言語ほか】

第4木曜 13:30～15:30

住所：横浜市南区浦舟町3-46

浦舟複合福祉施設10階

TEL:045-242-0888(*)

URL:https://tabunka.minamilounge.com

*3



※認定NPO法人多文化共生教育ネットワーク かながわ（通称：ME-net）では、高校進学ガイダンスなどを行っています。



URL:https://hsguide.me-net.or.jp/

■あーすぶらざ(*2参照) 教育相談【6言語】

10:00～13:00 / 14:00～17:00(*)

（受付は16:30まで）

住まいの相談

部屋探しの手伝いなど
住まいや生活の相談



■特定非営利活動法人

かながわ外国人すまいサポートセンター【9言語】

月～金曜 10:00～17:00(*)

住所：横浜市中区常盤町1-7 横浜YMCA 2階

TEL:045-228-1752

URL:https://sumasen.com/



法律相談

法律問題など弁護士に相談



■あーすぶらざ(*2参照) 法律相談【6言語】

13:00～16:30(*)（受付は16:00まで）

■みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(*3参照)

法律相談（要予約）【4言語ほか】

第2木曜 13:30～15:30

■法テラス 多言語情報提供サービス【10言語】

※日本の法制度の説明や、相談窓口を案内

9:00～17:00

※土・日曜、祝日、年末年始は休み

TEL:0570-078377

URL:https://www.houterasu.or.jp/multilingual/



在留相談

在留資格、親族の呼び寄せなど



■横浜市多文化共生総合相談センター(*1参照)

行政書士相談（要予約）【12言語】

第1木曜 13:00～16:00

■みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(*3参照)

在留相談（要予約）【4言語ほか】

第3木曜 13:30～15:30

■外国人在留支援センター（FRESC）

東京出入国在留管理局の在留相談（要予約）【18言語】

※対面またはオンライン

9:00～17:00 ※土・日曜、祝日、年末年始は休み

TEL:03-5363-3025

URL:https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html



労働相談

会社とのトラブル、職場での困りごとなど

2023年冬号（2023.1.1発行）のP3

「これがわからない!Q&A」で紹介しています。



(PDF)

★：言語によって対応日が異なります。

※対応言語や相談日時など、詳しくは各ウェブページや窓口で確認してください。

※特に記載のないものは原則無料です。電話の場合は、通話料が発生します。

※子育てや医療については、今後特集を予定しています。

問合せ先の応答について特に記載のないものは、日本語での対応になります。

■ 多文化運動会「にじいろ大合戦」

外国につながる若者が企画・運営する運動会を今年も開催します!

バスケットボール等のチーム種目のほか、誰でも気軽に楽しめるポッチャ等の種目も行う予定です。新しい友達、地域の人との交流を楽しみたい人はぜひお越しください!

日時:8月21日(月)

※詳細は、なか国際交流ラウンジのウェブページ(P1参照)で

会場:横浜吉田中学校第二校舎
横浜市中区羽衣町3-84

<なか国際交流ラウンジ(日・英・中対応)
TEL:045-210-0667>



■ 子育て中(プレママ・プレパパ及び未就学児とその保護者)の人へ

▶いろいろな国の言葉であそぼう(要予約)

世界には、色々な言葉があります。簡単な手遊びやゲームで世界の言葉に触れてみませんか?

日時:7月11日(火)、8月15日(火)、9月12日(火) 各日10:30~11:30

予約方法についてはのんびりんこまでお問い合わせください。

▶麒麟の会(中国語通訳有・要予約)

日本での手遊びや赤ちゃんとの触れ合いを楽しみましょう。赤ちゃんの身長・体重測定、手形や足形がとれます。また、保育園(幼稚園)の事など、日本での子育ての情報を得られます。安心して子育て・出産ができるようにお話しませんか?

日時:7月27日(木)、9月28日(木) 各日14:00~15:00

対象:妊娠中の人、1才になるまでの子と保護者

※オムツや着替えをお持ちください。 申込:2週間前から二次元バーコードで→



[のんびりんこ(地域子育て支援拠点)]

住所:横浜市中区住吉町1-12-1 belle 横浜3階

開館時間:10:00~16:00

TEL/FAX:045-663-9715

休館日:日・月曜、年末年始



シリーズ
商店街

馬車道
商店街



馬車道には数多くの「日本初」があり、その中の1つがアイスクリームです。1869(明治2)年に町田房蔵が、馬車道通りで日本最初のアイスクリーム「あいすくりん」の製造販売を始めました。現在では5月に記念イベントを行っているほか、平安堂薬局で文明開化時代の味が楽しめます。

美味しいものを食べるもよし、芸術を楽しむもよし、歴史を感じるもよし、魅力のあふれる商店街です。

<中区役所地域振興課

TEL:045-224-8131>

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

中区多言語広報紙をより良くするため、アンケートを実施します。電子申請・届出システムで回答するか、ウェブページ・窓口にあるアンケートに下記の方法で回答してください。回答していただいた人の中から抽選で右のプレゼントを差し上げます。

期限:10月31日(火)まで

回答方法:

・電子申請・届出システム→



・E-mail na-koho@city.yokohama.jp

アンケート▲

・窓口 なか国際交流ラウンジ、中区役所6階63番

・郵送 〒231-0021 日本大通り35 中区役所広報相談係

・FAX 045-224-8214

<中区役所区政推進課 TEL:045-224-8123>



①三溪園招待券
...2人



②ハンカチ2種
...10人



③オリジナル
マルシェバッグ
...10人

国際サービス員 区役所2階22番窓口
(中国語)8:45~15:45 (英語)10:00~17:00

区役所業務の案内、窓口での通訳、諸証明を取るときの申請書の記載サポートなどを行います。日本語での手続きが不安な人は、声をかけてください。

これがわからない!

Q&A



多言語で相談できる窓口は、困った時に行くところ?

▶なか国際交流ラウンジのような総合的な機関では、多言語によるイベント情報発信や日本語教室の開催なども実施しています。相談のみならず、いつでも気軽に訪ねてみてください。



▶多言語で行っているイベント情報なども発信しています。

○なか国際交流ラウンジでは、チラシの配架の他、メール登録者への情報発信も行っています。興味のある人はお気軽にお声かけください。

▶日本語教室

○なか国際交流ラウンジ日本語教室では、日本語だけではなく、「日本語の学習方法」や「ビザ」、「仕事」、「学校」のことは知ることができ。また毎回中国語や英語ができるスタッフもサポートします。

日時:毎週火・木曜 10:30~12:00 申込:電話または来所。先着順。

1. はじめての日本語教室 対応レベル:入門 費用:2,000円(10回)

第3期 8月29日(火)~9月28日(木) 第4期 11月16日(木)~12月21日(木)

対象:原則として中区に在住・在勤・在学の16歳以上で、基本的な日本語の学習が必要な人

2. なか国際交流ラウンジ日本語教室(春期・秋期) 対応レベル:初級 費用:6,000円(30回) ※別途テキスト代

対象:原則として「1. はじめての日本語教室」を終了した人

○横浜市国際交流協会(YOKE)では、YOKE日本語教室(オンラインも有)を行っています。

日時:毎週月・水曜(全18回) 10:30~12:00 対象:16歳以上で、生活に必要な日本語の学習をしたい人

費用:18回9,000円 申込:電話または来所。先着順。



※ここで紹介している言語以外の実施状況や詳細は各ウェブページで確認してください。



暑い夏にはプールで涼もう！

ちょっと出かけて
みませんか

今年も夏がやってきました。なかなか外に出る機会がなかった数年間を経て、久しぶりに外へ出かけてみるのはいかがでしょうか？
特に長らくリニューアル工事中だった本牧市民プールが7月から遂に再開します！



★元町公園プール

元町公園の中にある屋外プールで、7月8日(土)から9月10日(日)までの期間限定で開いています。

【営業時間】デイトタイム 9:00～18:00
ナイトタイム 18:00～21:00
※最終遊泳時刻 20:50

【入場料】デイトタイム:200円/1h、回数券(1h×6枚)1,000円
ナイトタイム:300円/1h、回数券(1h×6枚)1,500円

【所在地】横浜市中区元町1-77-5

【アクセス】みなとみらい線「元町・中華街」駅 アメリカ山公園口から徒歩8分
【電話】045-651-7123 ※詳しくは公式ウェブサイトをご確認ください。



★本牧市民プール7月8日(土)リニューアルOPEN！

1969年の開業から、流水プールやスライダー、アトラクションプールなどが設置され、新たな施設に生まれ変わりました。夏のナイトプールは、ライトアップにより日中とは異なる独創的な雰囲気に。(プールは9月3日(日)まで)

プール期以外でも、水面を活用したサップやカヤックなどのアクティビティが一年を通して楽しめます！また、プール横のエリアでは、バーベキューやキャンプなどもご利用いただけるようになりました。

【営業時間】9:00～17:30 ナイトプール(利用日限定)18:00～21:00
※最終退水時間は、各営業終了時間の30分前です。

【昼間入場料】大人1,400円、中学生700円、小学生以下400円(3歳以下無料)

【所在地】横浜市中区本牧元町46-1

【アクセス】JR「根岸」駅から市営バス54・91・97系統、「横浜」駅から市営バス8・105系統「本牧市民公園前」下車

【駐車台数】165台(有料) 【電話】045-306-9275(7月8日(土)から) ※詳しくは公式ウェブサイトをご確認ください。



中区に暮らす外国人が発見
日本の暮らしと文化

国際交流ラウンジ - 日本での生活情報を提供する窓口



私は外国人として、自分の国や馴染んだ生活環境から離れ、日本、横浜に来ました。最初に気付いたのは、ここでの生活スタイル、社会ルール、行政手続き、法律法規が、私が知っているものとはかなり異なる、言い換えれば全く違うということでした。最初は言葉も通じなくて、いたるところでつまづいていました。税金の申告を忘れてたり、粗大ごみの処理方法がわからなかったりしました。当時私は国際交流ラウンジの存在を知らなかったため、何かあったときや手続きをするときは、友達に頼るか、無頓着に動き回ることしかできませんでした。徐々に私の日本語も向上し、自分で手続きを始めることができるようになりましたが、それでも知らないことが多く、うまく処理できないこともありました。

手続きについて友達と話した時に気付いたのは、制度の規定を事前に知らなければ、多くのことがトラブルに遭遇したときにはもう手遅れだということです。例えば、永住ビザの申請では、数年前までは年金の納付状況の審査は行われていませんでしたが、近年になって年金の納付証明が必要になりました。年金の納付証明を提供できない場合には、永住ビザの承認に影響が出ることがあります。

そこで私は、年金制度、税制、ビザ申請、子育てなど、多くの制度について事前に情報を収集して理解するようになりました。これにより、問題が発生する前に準備をすることができ、問題に遭遇した場合には、より具体的かつ明確なアプローチで解決策を見つけることができます。しかし、これらの情報を自分で収集するのは困難が伴います。場合によっては、情報を収集しても理解できないこともあります。

国際交流ラウンジという存在を知るまで、私はこんなにも自分を助けてくれる場所があるとは知りませんでした。ここでは、困難に直面したときだけでなく、さまざまな制度を事前に知ることができるため、必要なときに備えることができます。みんなで協力すれば、大きな力になります。横浜は文化的にも包容力が強い場所ですが、国際交流ラウンジの存在は、異国でさまざまな問題に直面している自分が一人ではないということを感じさせてくれます。

(なか国際交流ラウンジ中国語スタッフ)



←横浜市内の国際交流ラウンジ一覧

知ってほしい！
日本の文化

うなぎ

季節の行事や、衣・食・住に関する日本の文化などを紹介します



日本には「土用の丑の日」と言って、季節の変わり目(土用)の体調の崩しやすい日に、十二支(古来から年や日を動物で数える風習)の丑にちなんで、「う」のつく食べ物を食べていました。今回はその中でも代表的な「うなぎ」について、スーパーなどで調理済のパックを買った際にひと手間かけて美味しくする方法をご紹介します。

※トースターを強(一番高温、指定できる場合は250度前後または1000W以上)で温めておきます。

- ①パックから出したうなぎに、料理酒(日本酒)を少しだけ振りかけ、ラップをふんわりかけて半身なら30秒、一尾(長焼き)なら1分程電子レンジで加熱します。加熱し終えたらすぐにラップを外します。
- ②1度丸めて開いたアルミホイルの上うなぎを乗せて、温めておいたトースターに入れて1分程焼くと、ふんわりした食感になります。 ※トースターの代わりにグリルを使って中火で30秒程焼いても出来ます◎



<多言語版紙配布先を募集しています> 外国人の集まるお店や病院、機関など、ご希望があればお届けします。

●次号は10月1日発行です