

がいこくじん
外国人のためのつづきリビングガイド

A Foreign Resident Guide for Comfortable Living



English & Japanese Revised Edition 2025



りびんぐがいと もくじ リビングガイド 目次

じょうほう そうだん	
■ 情 報・相談	1
くやくしょ ふろあがいと	
■ 区役所のフロアガイド	2
きんきゅう	
■ 緊 急 のとき	3
きゅうじつ やかん きゅうびょう	
■ 休 日・夜間の 急 病	4
さいがい	
■ 災 害 -①	5
さいがい	
■ 災 害 -②	6

Living Guide Index

■ Information and Counseling.....	1
■ Tsuzuki Ward Office Floor Guide.....	2
■ Emergency Assistance	3
■ Medical Emergency(Holidays/Nighttime)	4
■ Disaster Prevention-①	5
■ Disaster Prevention-②	6

つづきたぶんか せいしやうねんこうりゅうぶらざ ぶらざ
都筑多文化・青少年交流プラザ(つづき MYプラザ) TEL 045-914-7171

がいこくじん つづきく ないく ひつよう じょうほう
外国人が都筑区内で暮らすために必要な情報があります。

- たげんご せいかつそうだん じょうほうていきよう
多言語による生活相談・情報提供
- くやくしょ がっこう てつづ
区役所・学校などの手続きについて
- にほんご きやうしつあんない がくしゅう ほしゅうきやうしつ うんえい
日本語教室案内・学習補習教室の運営
- えいご つう びやういん りすと たげんごもんしんひよう
英語の通じる病院のリストと多言語問診票
- ぼらんていあ つうやく ほんやく ぼしゅう はけん
ボランティア(通訳、翻訳など)の募集・派遣
- ごみ わ かた じょうほう
ゴミの分け方などのくらしの情報



しせつりようあんないりーふれっと
施設利用案内リーフレット

つうやく ひつよう ひと そうだん
※ 通訳が必要な人は相談してください。

にほんご えいご ちゅうごくご
日本語・英語・中国語・
すべいんご にほんご
スペイン語・やさしい日本語

じゅう しょ つづきく なかがわちゅうおう
【住所】都筑区中川 中央1-25-1

のーすぽーと もーる
ノースポート・モール5F

ちか えき よこはまし えいち かてつ せんたーきた えき
【近くの駅】横浜市営地下鉄「センター北」駅

かい かん び へいじつ
【開館日】平日10:00～20:00

どにち しゅくじつ
土日・祝日10:00～18:00

きゅう かん び だい げつよう び しゅくじつ ばあい よくじつ
【休館日】第3月曜日(祝日の場合は翌日)

ねんまつねんし
年末年始

【URL】<https://tsuzuki-myplaza.net>

【E-mail】my-plaza@tsuzuki-koryu.org

【TEL】045-914-7171

【FAX】045-914-7172



つづき MYプラザ URL



つづき MYプラザメールアドレス



Information and Counseling

TSUZUKI MULTICULTURAL AND YOUTH PLAZA
(Tsuzuki MY Plaza) **TEL 045-914-7171**

Useful Information for Foreigners Living in Tsuzuki-ku

- Multilingual Counseling on Daily Life and Information Provision
- Procedures for Ward Offices and Schools , etc.
- Japanese Lessons and School Work Assistance
- A List of English-speaking Hospitals and Multilingual Versions of Hospital Medical Questionnaires
- Recruitment and Dispatch of Volunteers
(Interpreters, Translators , etc.)
- Garbage Sorting and Other Daily Life Information



Facility Guide Leaflet

Japanese・English・Chinese・
Spanish・Easy Japanese
(やさしい にほんご)

※If you require interpretation services, please contact us.

Location: Northport Mall 5th Floor 1-25-1 Nakagawachuo
Tsuzuki-ku, Yokohamashi, Kanagawaken 224-0003

Access: Center Kita Station(Yokohama Municipal Subway)

Hours: Weekday 10:00 to 20:00
Weekend and National Holidays 10:00 to 18:00

Closed: 3rd Monday of the month (In case it's a National
Holiday, the center will be closed the following day.)
Year-end/New Year Holidays

URL: <https://tsuzuki-myplaza.net>

E-mail: my-plaza@tsuzuki-koryu.org

TEL: 045-914-7171

FAX: 045-914-7172

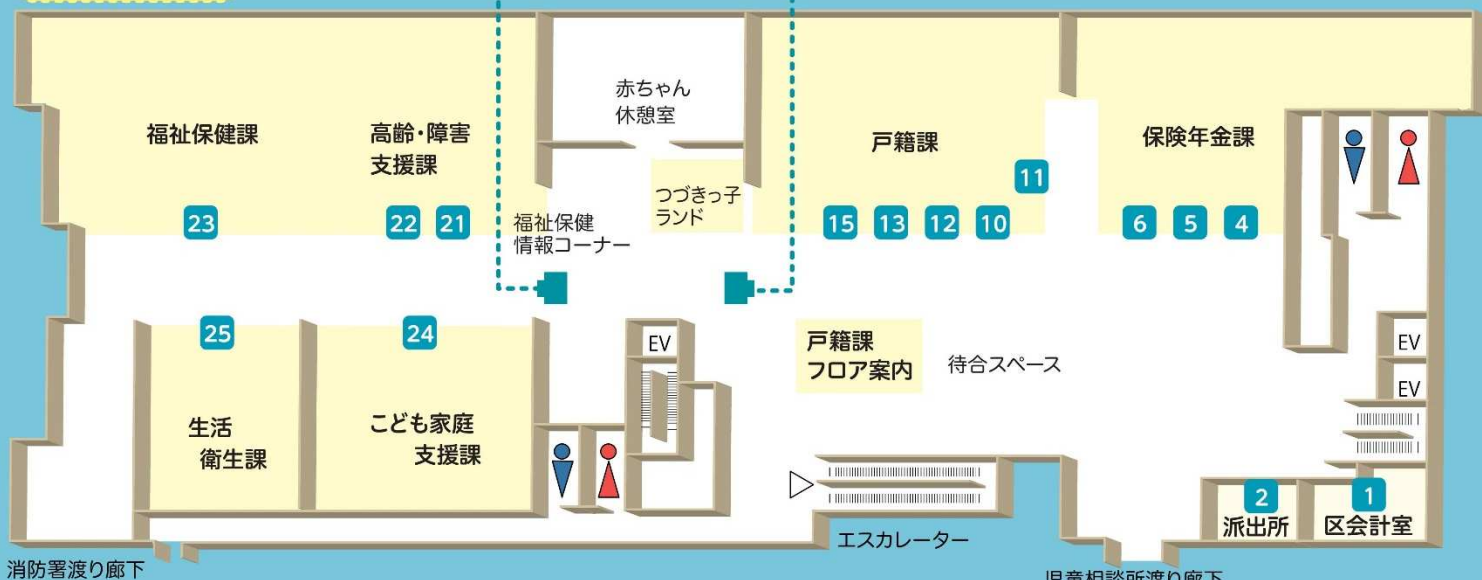


つづきくやくしよ 都筑区役所 2F フロアガイド

じゅうしよ よこはまし つづきく ち がさきちゅうおう
住所:〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎 中央32-1
でんわ
電話:045-948-2323
よこはまし えいち かてつ せん たー みなみえき と ほろつばん
横浜市営地下鉄 センター 南 駅より徒歩6分



2階窓口



- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 区会計室 | 15 戸籍受付窓口 婚姻・出生・死亡などの戸籍届出 |
| 2 横浜市指定金融機関派出所 市税等の納付 | 21 高齢者福祉、介護保険相談・認定、障害者福祉等 |
| 4 国民年金 | 22 精神保健(医療・福祉)に関する申請・相談 |
| 5 国民健康保険・介護保険の給付、医療費助成、後期高齢者医療制度 | 23 健康づくり、予防接種、各種検診、感染症
民生委員・児童委員、災害見舞金、
地域福祉保健計画、地域ケアプラザ |
| 6 国民健康保険、介護保険 | 24 児童手当、児童扶養手当、障害児福祉等、
母子健康手帳、保育所入所、放課後児童育成 |
| 10 小中学校の入学・転校 | 25 食品、薬局、免許申請、理美容、犬の登録、受水槽 |
| 11 お渡し窓口 マイナンバー交付窓口 | |
| 12 住民異動・印鑑登録窓口 | |
| 13 証明受付窓口 住民票の写し、印鑑証明、戸籍関係証明 | |

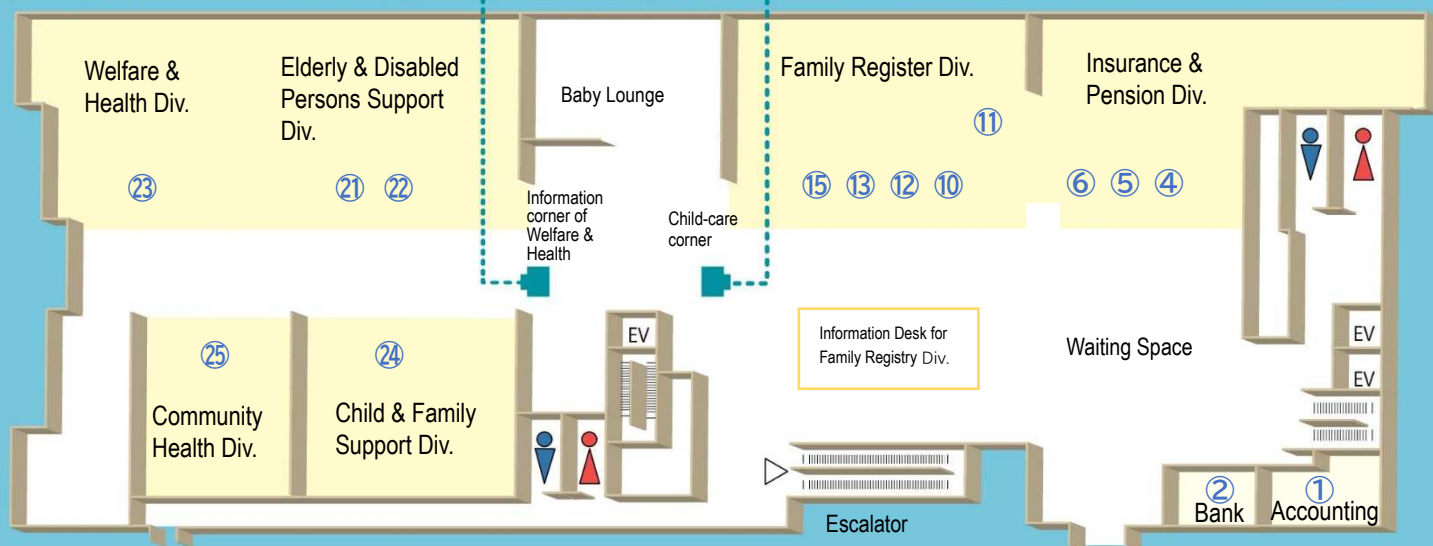
各窓口の詳しい業務内容と問い合わせ先は [都筑区 業務案内](#) [検索](#)

Tsuzuki Ward Office 2nd Floor Guide

Address: 32-1 Chigasakichuo, Tsuzuki-ku, Yokohamashi
224-0032

Tel: 045-948-2323

6 minutes walk from Center Minami Station
(Yokohama Municipal Subway)



- ① Accounting
- ② Bank; Payment of Municipal Tax, etc.
- ④ National Pension
- ⑤ Benefits of National Health Insurance and Long-term Care Insurance, Medical Subsidy, Health-care System for People Aged seventy-five and over
- ⑥ National Health Insurance, Long-term Care Insurance
- ⑩ Enrollment in Municipal Elementary Schools or Junior High Schools
- ⑪ Pickup Counter of Individual Number Card (My Number Card)
- ⑫ Moving in or out of Tsuzuki Ward, Personal Seal Registration
- ⑬ Application of Copy of Residence Certificate, Personal Seal Registration, Certificates
- ⑮ Notifications of Marriage/Divorce and Birth/Death
- ⑰ Elderly Support, Consultations & Certification of Needed Long-term Care Insurance, Welfare for the Disabled, etc.
- ⑱ Application & Consultation regarding Mental Health (medical & welfare)
- ⑲ Health Promotion, Vaccination, Medical Checkups and Examinations, Infection, Welfare Commissioner & Commissioned Child Welfare Volunteer, Disaster Condolence Money, Community Welfare Health Plan, Community Care Plazas
- ⑳ Child Allowance, Child Raising Allowance, Disabled Child Welfare, Maternal and Child Handbook, Nursery, After-School Child Care and Development
- ㉕ Food, Pharmacy, Application for Licenses, Hairdressing, Dog's Registration, Water Receiving Tanks

きんきゅう 緊急のとき



いま なに お
今、何が起きてますか？



むりよう
無料

はんざい こうつうじ こ
犯罪・交通事故



「どろぼうです」



「こうつうじこです」

かじ
火事



「かじです」

きゅうきゅうしゃ
救急車をよぶ



「びょうきです」

「けがです」

TEL 110



TEL 119

じゅうしょ ばしょ
(住所または場所)

ばしょ
場所は、 です。

なまえ
(名前)

なまえ
名前は、 です。

でんわばんごう
(電話番号)

でんわばんごう
電話番号は、 です。

なまえ
名前

こく せき
国籍

たんじょうび
誕生日

けつえきがた
血液型

はな ことば
話す言葉

あれるぎー
アレルギー

も びょうき
持っている病気

の くすり
飲んでいる薬

ざいりゅうかーどばんごう
在留カード番号

きんきゅうれんらくさき
緊急連絡先

ばとかー きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ むりよう
★パトカーと救急車と消防車は無料

びょういん ちりょうひ ひつよう
ですが、病院で治療費などが必要です。

けんこうほけんしょう かね も い
健康保険証とお金を持って行ってください。

Emergency Assistance



What's happening ?



FREE

Crime or Accident



"Dorobo desu!"
(Robbery)



"Kotsu jiko desu!"
(Traffic accident)

Fire



"Kaji desu!"
(Fire)

Ambulance



"Byoki desu!"
(Illness)

"Kega desu!"
(Injury)

TEL 110



TEL 119

(Your address or location)

Basho wa desu.

(Your name)

(Your telephone number)

Namae wa desu. Denwa bango wa desu.

Name

Nationality

Birthday

Blood Type

Language

Allergy

Underlying Condition

Medication

Residence Card No.

TEL

★ Police, ambulance or fire engine assistance is free. Please bring your health insurance card (Kenko hoken sho) and some cash.

きゅうじつ や かん きゅうびょう 休日・夜間の急病

※病院に行く時は、健康保険証とお金を持って行きましょう。

つづきく きゅうじつ や かん びょういん
都筑区 休日・夜間の病院 TEL 045-911-0088

つづきく きゅうじつ きゅういんしんりょうじょ ない か しょうに か
都筑区休日急患診療所（内科・小児科）

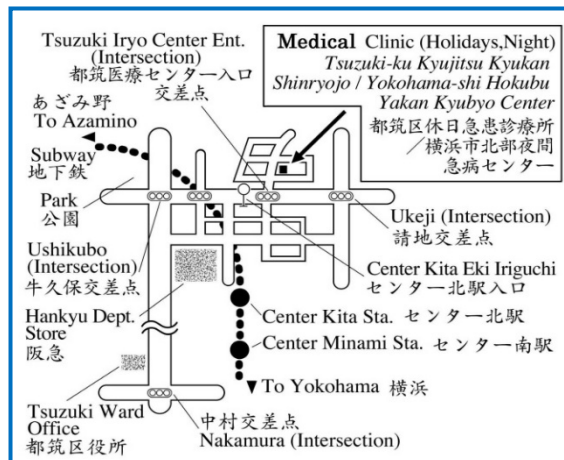
【時間】日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)
10:00～16:00

よこはまし ほくぶ や かんきゅうびょうせ ん た ー ない か しょうに か
横浜市北部夜間急病センター（内科・小児科）

【時間】毎日夜 20:00～24:00

じゅうしよ つづきくうし く ぼにし
【住所】都筑区牛久保西1-23-4

よこはまし えいち かてつ せん た ー きた えき ある はつぶん
横浜市営地下鉄「センター北」駅 歩いて8分



や かん びょういん
夜間の病院 TEL 045-212-3535

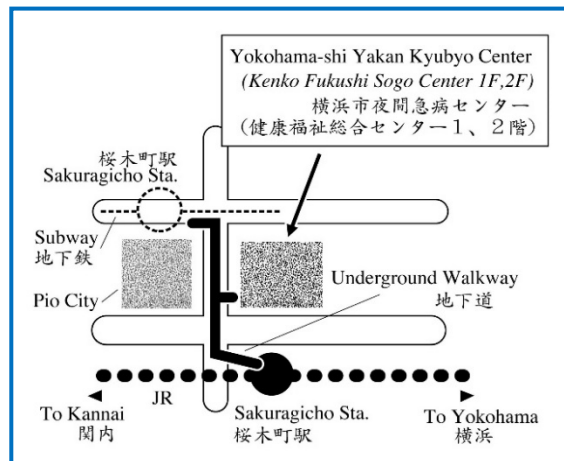
よこはまし や かんきゅうびょうせ ん た ー
横浜市夜間急病センター

（内科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科）

【時間】毎日夜 20:00～24:00

【住所】中区桜木町1-1

よこはまし えいち かてつ さくらぎちょう えき ある いち にぶん
横浜市営地下鉄・JR「桜木町」駅 歩いて1～2分



きゅう は いた と き
急に歯が痛くなった時 TEL 045-201-7737

よこはまし し か ほけんいりょうせ ん た ー
横浜市歯科保健医療センター

【時間】毎日夜 19:00～23:00

日曜・祝日・年末年始(12/29～1/4)

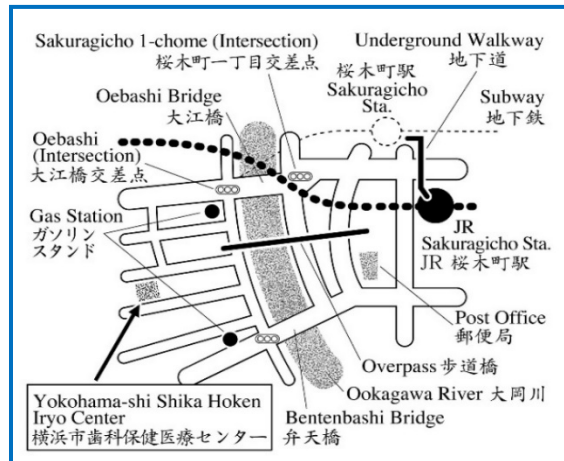
10:00～16:00

【住所】中区相生町6-107

よこはまし えいち かてつ さくらぎちょう えき ある しち はつぶん
横浜市営地下鉄・JR「桜木町」駅 歩いて7～8分

JR「関内」駅 歩いて7分

みなとみらい線「馬車道」駅 歩いて3分



きゅうびょう と き でんわそうだん
急病の時の電話相談

7 1 1 9

または TEL 045-232-7119
045-523-7119

きゅうきゅうそうだん せん た ー むきゅう じ かん に ほんご
救急相談センター（無休/24時間・日本語のみ）

おんせいあんない したが ばんごう お つぎ さーびす
音声案内に従って番号を押すと次のサービスにつながります。

1

【プッシュ1】医療機関案内

きゅうきゅうじゅしん びょういん しんりょうじょ
救急受診できる病院・診療所を
紹介します。

2

【プッシュ2】救急医療相談

かんごし しやうじょう いま じゅしん
看護師が症状をきいて、今すぐ受診すべきか
きゅうきゅうしゃ よ あどばいす
救急車を呼ぶべきか、アドバイスします。

Medical Emergency(Holidays/Nighttime)

*** Please bring your health insurance card and some cash.**

Accessible Medical Clinic during Holidays/Nighttime TEL 045-911-0088

Tsuzuki Holidays Medical Center For Internal Medicine, Pediatrics

*** Days and Hours:** 10:00 to 16:00 Sunday, National Holidays and New Year Holiday(Dec.30 to Jan.3)

Northern Yokohama Nighttime Medical Center For Internal Medicine, Pediatrics

*** Days and Hours:** 20:00 to 24:00 (Open all year)

*** Location:** 1-23-4, Ushikubonishi, Tsuzuki-ku

*** Access:** 8mins walk from Center Kita Station (Yokohama Municipal Subway)

Accessible Nighttime Emergency Treatment TEL 045-212-3535

Yokohama Nighttime Emergency Medical Center For Internal Disease, Pediatrics, EENT(Eyes, Ears, Nose and Throat Disease)

*** Days and Hours:** 20:00 to 24:00 (Open all year)

*** Location:** 1-1, Sakuragi-cho, Naka-ku

*** Access:** 1~2mins walk from Sakuragi-cho Station(Yokohama Municipal Subway or JR Line)

Accessible Dental Treatment TEL 045-201-7737

Yokohama Dental Public Health and Welfare Medical Center

*** Days and Hours:** 19:00 to 23:00 Monday to Saturday

10:00 to 16:00 Sunday, National Holidays and New Year Holiday Season
(Dec.29 to Jan.4)

*** Location:** 6-107, Aioi-cho, Naka-ku

*** Access:** 7~8mins walk from Sakuragi-cho Station (Yokohama Municipal Subway or JR Line)
7mins walk from Kannai Station (JR Line)
3mins walk from Bashamichi Station (Minatomirai Line)

 **Maps are shown on the left**

Emergency Medical Consultation Center

7 1 1 9

OR TEL 045-232-7119
045-523-7119

Yokohama City Emergency Medical Center

*** 24 hours 365days Japanese only**

1 [Press 1] Emergency Medical Information Center

Information on hospitals available on holidays and at nighttime

2 [Press 2] Emergency Medical Consultation

Nurses will assess your symptoms and the urgency and necessity of seeing a doctor.



こんな時どうしますか？



地震が起きたら

家の中にいる時

- 机やテーブルの下に入る。
- あわてて外へ飛び出さない。
- ドアを開けてすぐ避難できるようにする。
- 落ちてくる物に気をつける。

外や車の中にいる時

- 頭をかばんなどで保護する。
- 倒れやすいものから離れる。
- 車のエンジンを切っておく。
- エレベーターは使わない。

ゆれが止まってから

- 火を消す。

- 避難する。

- 海や川の近くにいる時は津波に注意して高い所に逃げる。

台風・大雨が起きたら

- 避難する時は火を消す。
- 早めに逃げる。
- 家が水についたら2階や高い建物に逃げる。
- いつでも避難できるように非常用キットを準備しておく。

災害の情報を聞く

Inter FM
89.7MHz

テレビ

ラジオ

パソコン

携帯電話

防災無線

パトロール車

避難する場所を「都筑区防災マップ」で確認しましょう。



地域防災拠点

家の近くの小学校・中学校に避難できます。
食料・水・薬やいろいろな情報があります。

●あなたの地域防災拠点は？

()
●災害が起きた時に家族が集まる所は？
()



広域避難場所

大きな火災が起きて、地域防災拠点が危険な時に避難する広い場所です。

●勝田団地

●川和高校

●かしの木台ハイツ

●横浜国際プール

●山崎公園

●茅ヶ崎公園

●葛が谷公園

Disaster Prevention①



What to do in these situations?



If there is an Earthquake...

When you are indoors:

- Protect your head and get under a table.
- Don't rush outside.
- Secure the exit by opening the door.
- Be careful of falling objects.

When you are outdoors or driving:

- Protect your head with anything (bag/magazine) you have.
- Keep away from block walls, vending machines and utility wires.
- Turn off the car engine and leave the key in the ignition.
- Don't use the elevators.

Once the shaking has stopped...



● Turn off all gas.



● Escape!



● Be careful of tsunami near the ocean or rivers. Evacuate as soon as you can to a high place.



If there is a Typhoon/Heavy Rain

- Turn off the gas when leaving the house.
- Get away quickly.
- If your house gets flooded, move upstairs or a taller building.
- Be always prepared to evacuate with your emergency kits.



Listen to TV or radio weather reports



Inter FM
89.7MHz

TV/ Radio



PC
Mobile Phone



Alert system
Patrol Cars



Where to evacuate?

Please confirm the evacuation shelters on the Tsuzuki Ward Disaster Map.



Evacuation Shelters

Nearby elementary or junior high schools have been designated as evacuation shelters, in case you cannot return to your home. You will be able to receive food, water, rescue supplies and information.

● Place to go during evacuation

()

● Family meeting place in the event of an Earthquake Disaster

()



Evacuation Areas

There are larger designated evacuation areas, to relocate in case evacuation shelters become unsafe.

● Kachida Danchi

● Kawawa High School

● Kashinokidai Haitzu

● Yokohama International Swimming Pool

● Yamazaki Park

● Chigasaki Park

● Kuzugaya Park

じしん たいふう さいがい じ ひつよう じゅん び
地震や台風などの災害時に必要なものを準備しましょう。

ひじょうようも だ ぶくろ
非常用持ち出し袋



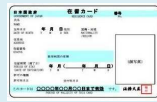
げんきん
現金



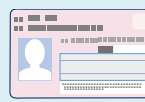
つうちょう
通帳



ぱすぽーと
パスポート



ざいりゅうかーど
在留カード



まいなんばーかーど
マイナンバーカード



けんこうほけんしゅう
健康保険証



みず ひとり リットル / にち
水(一人3ℓ/1日)



しょくりょうひんみつ か ぶん
食料品3日分



くすり
薬



きが
着替え



とイレパック
トイレパック



らいと
ライト



らじお
ラジオ



でんち
電池



けいたいでんわ
携帯電話などの
バッテリー

うえつとていつしゅ
ウェットティッシュや
しょくひんほうそうようらつ ぶ
食品包装用ラップ
ふいるむ
フィルムなど

ぼうさいじょうほう りんく 防災情報webリンク

- よこはまし こくさいこうりゅうきょうかい
●横浜市国際交流協会(YOKE)
URL <https://www.yokeweb.com>



YOKE

- かながわけんさいがい じ ひじょう じ がいこくじんじゅうみんし えん ペー じ
●神奈川県災害時・非常時外国人住民支援のページ
URL <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k2w/saigaijigaikokujinshien.html>



KanagawaSupport_QR

かぞく あんぴかくにん ほうほう 家族の安否確認の方法

- かぞく あいだ れんらくさき しゅうごう ばしょ き
●家族の間で連絡先や集合場所を決めておく。
- おおじしん と き さいがい でんごん だ い やる さいがいよう でんごん ばん かつよう かぞく き
●大地震の時は「災害伝言ダイヤル」「災害用伝言板」の活用を家族で決めておく。

- さいがいよう でんごん だ い やる
★NTT災害用伝言ダイヤル「171」

URL <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

- さいがいよう でんごん ばん
★NTT災害用伝言板「web171」

URL <https://www.web171.jp>

- けいたい でんわ さいがいよう でんごん ばん
★「携帯電話災害用伝言板」

NTTドコモ URL <http://dengon.docomo.ne.jp>

KDDI (au) URL <http://dengon.ezweb.ne.jp>

SoftBank URL <http://dengon.softbank.ne.jp>

らくてんも ばいる
楽天モバイル URL <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp>



NTT171



NTT171web



NTTドコモ



KDDI (au)



Softbank



Rakuten

Disaster Prevention②

Please prepare the following items in case of a disaster such as an earthquake or typhoon.

emergency backpack



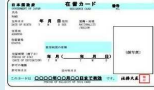
Cash(&coins)



bank book



passport



residence card
(zairyu kado)



personal identification
number card
(mainamba kado)



health insurance
certificate
(kenko hoken sho)



water
(3 liters per
person per day)



canned / preserved food
**Prepare at least 3days
worth of food**



first-aid kit
(including
prescription
medicine)



change of clothes



emergency
toilet



flashlight



portable radio



spare batteries



battery-powered
mobile phone
charger

wet wipes,
plastic wrap,etc.

Disaster-prevention information for foreign residents in Japan

- Yokohama Association for International Communications and Exchanges (YOKE)
URL <https://www.yokeweb.com>
- Information to Support Foreign Residents at the Time of Disaster refectural overnment
URL <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k2w/saigaijigaikokujinshien.html>



YOKE



KanagawaSupport_QR

Methods for confirmation of your family's safety

- Decide where family members will meet in the event of a major earthquake.
When a big earthquake happens, it may become difficult to make a phone call. It is highly recommended to utilize NTT "Disaster Message Board"
- Messaging Service" (171) or "Disaster Message Board" (via mobile phone) between family members.
This should be agreed upon between family members beforehand.

★NTT Disaster Message Service(171)

URL <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

★NTT Disaster Message Board(web171)

URL <https://www.web171.jp>

★Disaster Message Board (via mobile phone)

NTT docomo URL <http://dengon.docomo.ne.jp>

KDDI(au) URL <http://dengon.ezweb.ne.jp>

SoftBank URL <http://dengon.softbank.ne.jp>

Rakuten mobile URL <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp>



NTT171



NTT171web



NTT docomo



KDDI(au)



Softbank



Rakuten



はっこう つづきたぶんか せいしょうねんこうりゅうぶらざ
発行：都筑多文化・青少年交流プラザ（つづきMYプラザ）

Tsuzuki Multicultural & Youth Plaza