

面向日本人和外国人的 社区交流手册

~ 由“关爱”开始的共生社会 ~

日本人と外国人のための
地域交流ハンドブック
~ やさしさから始める共生社会 ~



前言

在我们生活的社区里，居住着各式各样的人。大家的国籍、年龄、性别、是否有残障、文化背景、性格、想法，以及擅长和不擅长的事物等都各不相同。

不论存在怎样的差异，大家都希望能够找到如何创造出让大家都能安心、快乐的生活的社区线索。为了回应这样的期待，我们开始了这本手册的编写。

这本手册目前仍处于“未完成”阶段。

每个社区的魅力不同，居住在那里的居民也各具特色。我们希望在各地开展多样化活动的同时，不断地完善和改良这本手册。

让我们一起在社区中推广“关爱的心情”“温柔的关照”“易懂日语”吧。

衷心感谢您的支持与配合。

公益财团法人北九州国际交流协会

目录

前言

目录

“外国人”指的谁? 2

为了在社区共同生活 4

用问候连接彼此 6

市民中心和町内会 7

正在开展这样的活动 8

北九州市外国人咨询中心 20

易懂日语和翻译软件 21

“外国人”指的是谁？

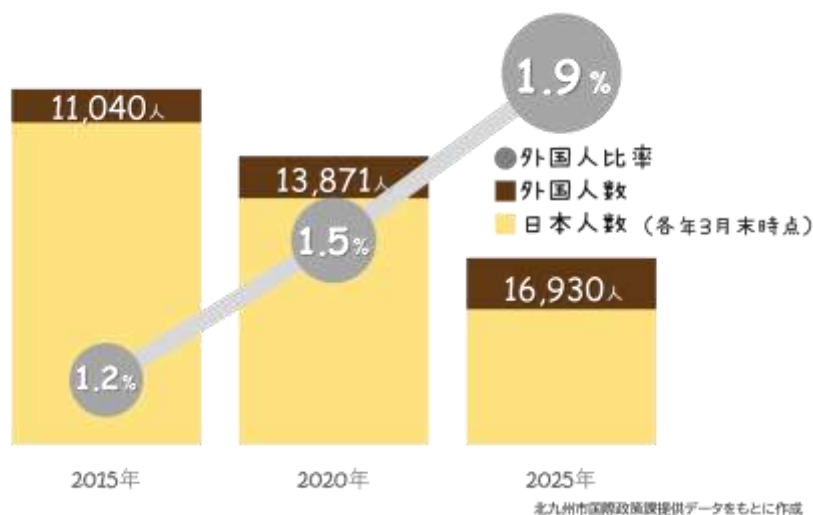
虽说统称为“外国人”，但其实包含各种各样的人。有来日本旅游的外国人游客、留学生、技能实习生，还有“虽然拥有外国国籍，但在日本出生长大，只会说日语的人”。在新闻或网络上看到的关于“外国人”的话题，并不一定适用于所有生活在日本的“外国人”。

即使没有日本国籍，只要在日本生活90天以上的人，也和日本人一样拥有“住民票”。

并且，他们和日本人一样缴纳健康保险和养老金，工作的人也同样在缴纳税金

本手册是为在北九州生活的市民（日本人和外国人）而编写的。
因此，在本手册中，除有特殊说明外，“外国人”一词均指“外国人市民”。

1. 市民人数（日本人和外国人）的推移



■ 北九州市人口数

约 90万人

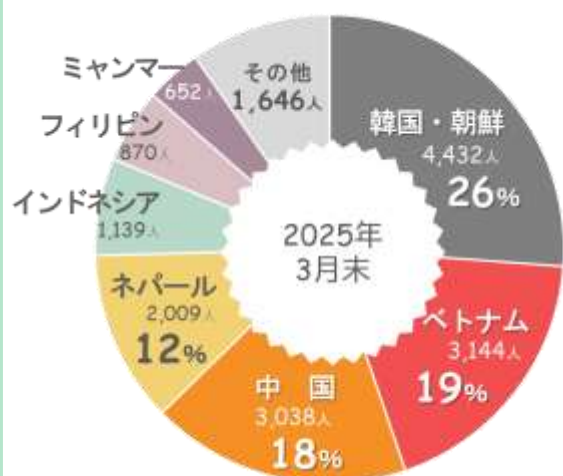
■ 北九州市的外国人口数

约 1万6千人

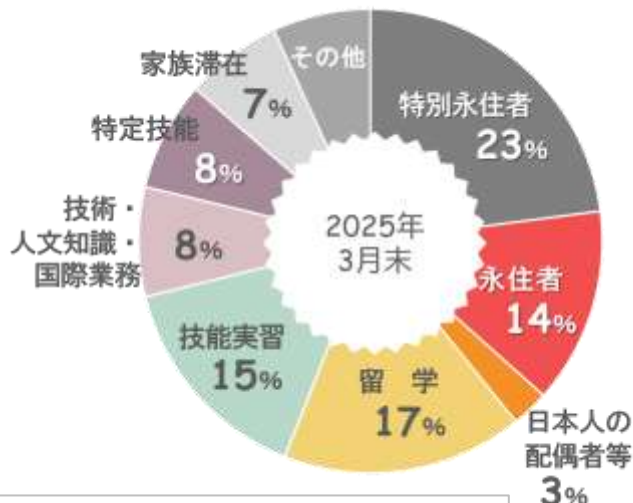
■ 外国人口数占
总人口数的比例

约 2%

2. 外国人市民数（按照国籍分类）



3. 外国人市民数（按照在留资格分类）



注1 什么是“特定技能”？

在从业人数严重不足的国内产业领域（如介護、建筑、餐饮业等），接收具有一定专业性和技能性、

并且能立即投入工作的外国人才。这是于2019年4月制定的在留资格。

4 . 外国人市民数（按照年代分类）

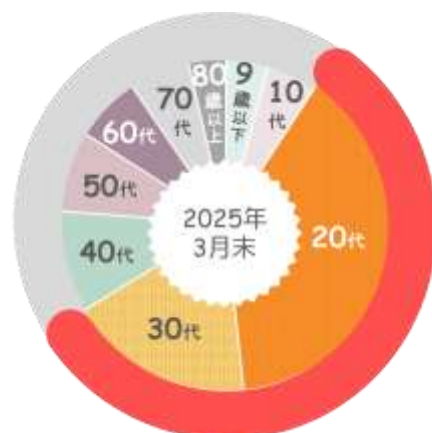
在日本全国范围内，人口减少正在不断加剧。
特别是确保劳动人口已成为一个严峻的课题。
如果劳动力不足，我们的生活将会变成什么样呢？

将近**六成**的
外国人市民年龄在
20至30岁之间

如果司机不足，巴士和电车的班次就会减少，甚至有废除路线的可能。如果技术人员或工人不足，房屋、设备及道路等的维修可能需要很长时间，甚至可能因无法维修而任其破损。如果护理人员不足，护理服务的质量可能会下降，甚至可能出现无法接受护理的情况。

事实上，这些案例已经在各地开始发生。很多公司都表示：“即使发布招聘信息也招不到人”“如果没有外国员工，公司就会倒闭”。

特别是北九州市，少子老龄化问题非常严重，支撑社会的一代人正在持续减少。另一方面，仅看外国人群体，作为社会中坚力量的世代占比已超过了7成。



资料提供：北九州市国际政策科

在我们的生活中，无论是便利店的便当还是包裹派送，即便是在看不见的地方，我们也得到了外国人的许多帮助。将来，当我们步入老年需要护理时，照顾我们的也可能是外国人。在日常生活中，我们既会帮助他人，也会得到他人的帮助。虽然大家有各种各样的想法，但最不该忘记的是，无论人种或国籍，大家首先要拥有一颗理解并尝试接纳他人的心，您觉得呢？

5 . 在留资格

在日本生活的外国人，大家都是经过了在留资格审查之后来日本生活的。在留资格根据“在日本生活的目的”进行分类，共计29种。

就労が認められる在留資格（活動制限あり）	
在留資格	該当例
外交	外国政府の大使、公使等及びその家族
公用	外国政府等の公館に從事する者及びその家族
教授	大学教授等
芸術	作曲家、画家、作家等
宗教	外国の宗教団体から派遣される宣教師等
報道	外国の報道機関の記者、カメラマン等
高度専門職	ポイント制による高度人材
経営・管理	企業等の経営者、管理者等
法律・会計業務	弁護士、公認会計士等
医療	医師、歯科医師、看護師等
研究	政府関係機関や企業等の研究者等
教育	高等学校、中学校等の教員等
技術・人文知識・国際業務	機械工学等の技術者等、通訳、デザイナー、語学講師等
企業内転勤	外国の事務所からの転勤者
介護	介護福祉士
興行	俳優、歌手、プロスポーツ選手等
技能	外国料理の調理師、スポーツ指導者等
特定技能	特定産業分野（注1）の各業務従事者
技能実習	技能実習生

（注1）介護、ビルクリーニング、工業製品製造業、建設、造船・船舶工業、自動車整備、航空・船舶、自動車運送業、放送、農業、漁業、飲食料品製造業、外食業、林業、木材産業（令和6年3月29日閣議決定）

身分・地位に基づく在留資格（活動制限なし）	
在留資格	該当例
永住者	永住許可を受けた者
日本人の配偶者等	日本人の配偶者・妻子・特別養子
永住者の配偶者等	永住者・特別永住者の配偶者、我が国で出生し引き続き在留している妻子
定住者	日系3世、外国人配偶者の連れ子等

就労の可否は指定される活動によるもの	
在留資格	該当例
特定活動	外交官等の家事使用人、ワーキングホリデー等

就労が認められない在留資格（注2）	
在留資格	該当例
文化活動	日本文化の研究者等
短期滞在	観光客、会議参加者等
留学	大学、専門学校、日本語学校等の学生
研修	研修生
家族滞在	就労資格等で在留する外国人の配偶者、子

（注2）資格外活動許可を受けた場合は、一定の範囲内で就労が認められる。



原来生活在日本的外国人，都经过了如此严格的审查啊



我还以为有一种签证叫做“工作签证”呢！

为了在社区共同生活 ~ 关于垃圾的分类与投放 ~

和大家一起讨论了关于“垃圾”的话题

※以下对话是根据访谈内容虚构而成的



最近，有些人会在周末扔生活垃圾，或者在塑料容器包装袋里混入其他垃圾，还有些人没有把防乌鸦网盖好。垃圾被乌鸦翻得乱七八糟，打扫起来非常辛苦，而且垃圾一直堆在那里也不卫生，真是让人困扰。我在想这会不会是住在附近的外国人扔的呢？您觉得该怎么办才好呢？

其实，我一直都觉得很不可思议，为什么那里会有个网。刚来日本的时候收到了很多资料，里面可能有关于垃圾分类的说明，但我已经不记得上面有没有写关于网的事情了。也许我在不知不觉中给大家添了麻烦。



我觉得日本人非常遵守规则。虽然在我的国家也有垃圾分类的规则，但大家并不遵守。所以，可能有些人根本没有意识到“不遵守垃圾分类规则会给他人添麻烦”这件事。



我是个遵守规则和礼仪的人。但是，正因为我是外国人，我会担心别人把我当成“犯人”，这让我感到不安。每当有外国人做了坏事，就好像我们所有外国人都做了坏事一样，这样被误解让我感到很伤心。



我在日本已经生活了 10 年以上，但搬到北九州市时，我发现这里的扔垃圾规则完全不同，这让我感到很吃惊。我至今仍有一些东西不知道该怎么扔，那时候我就会当作“生活垃圾”扔掉，但现在想一想，这样做也许给大家添麻烦了。比如平底锅和锅具，铝或铁等金属是可以回收的，扔掉太可惜了。我想知道是否有特殊的丢弃方法。



我会把锅具、平底锅和牛奶盒送到市民中心的回收箱里。我也听说了回收旧衣物的市民中心地点，打算下次带过去。



我在不明白的时候，曾向北九州国际交流协会的外国人咨询中心咨询过。当时我不知道应该如何扔 3D 打印机的墨盒，为此感到十分困扰，那里的咨询员帮我询问了北九州市役所的环境局。墨盒的种类等细节说明的日语非常难以理解，咨询员用外语为我讲解，给了我很大帮助。



听了大家的发言，我才意识到之前是我先入为主地认定“肯定是外国人在违反规则”。我想，也许只是外国人不知道规则才弄错了，又或者是日本人自己也没遵守。真的很抱歉。无论如何，为了让大家都能够心情舒畅地生活，我很想把规则准确无误地传达给大家，请问有什么好的建议吗？



我住的地方有一栋住了很多外国人的公寓。刚开始他们都不懂垃圾分类规则，也看不懂日语，所以我就去咨询了环境中心。结果，环境中心的工作人员免费在垃圾投放站设立了多语言的提示牌。真的帮了大忙。



为了在社区共同生活 ~ 参加活动和交流 ~

和大家一起讨论了关于“社区活动”的话题

· 以下对话是根据访谈内容虚构而成的



在日本，我没有家人也没有熟人，觉得很寂寞。上网时，我了解到有“町内会”这样的组织。但我从来没有被邀请过，请问外国人能加入吗？大家都有参加町内会吗？

我加入了。以前我总是担心孩子的哭声会吵到邻居，觉得对不起邻居。就在那时，我在区役所了解到了町内会。和社区里的人逐渐熟悉之后，大家开始主动和我打招呼，我主动向他人问候的机会也增多了。相比以前，现在住得更安心了。



我工作很忙，没有时间参加社区的活动，所以没有加入。我公司的同事里有人当上了町内会长，听他说平时要参加会议、还要写社区活动的通知。虽然我可以日语进行日常交流，但我听不懂北九州的方言以及町内会里使用的日语，所以对我而言，加入町内会是很难的事情。



我以前也没有加入。但后来听说社区里的路灯和垃圾投放站等都是靠町内会的经费来运营的，我觉得应该交一份会费，于是决定加入了。虽然我没有参加具体的活动，但在上次下大雨的时候，社区里的人特意联系我，询问我的情况。当时积水都淹到了我家门口，我非常害怕，作为一个独居的人，真的感到非常有依靠。现在我觉得就像多了家人一样。



虽然我对町内会还不太了解，但邻里间有相处得很亲近的人。刚搬到现在的家时，我挨家挨户去打了招呼。在我的国家，搬家后去问候邻居是很平常的事，但我当时心里惴惴不安，担心日本人是否能接受我。虽然起初有些人显得有些惊讶，但大家都和蔼地接纳了我，这让我松了一口气。去打招呼的第二天，邻居老奶奶对我说：“之前我一直种地，现在干不动了，如果你愿意的话可以继续种地。”于是我现在种了一个小菜园。收获蔬菜后，我也会送给老奶奶。老奶奶也会送些亲手做的菜给我，我觉得她就像我在日本的家人一样。



社区里的外国人越来越多了，我也很想和大家交流。我觉得无论是外国人还是日本人，作为住在同一个社区的居民，相互沟通、加深理解是非常重要的。即使不加入町内会，如果大家能来参加捣年糕、文化节等社区活动，那就太好了。但我既不会说英语，也不知道对方能不能听懂日语，不知道该怎么打招呼才好。



能跟我打招呼，我真的很开心。因为我也不会说英语，所以用日语沟通没关系。但我日语说得不好，真的非常紧张。日本人的语速很快，而且有很多教科书上没有的词汇，感觉很难。因为担心对长辈失礼，反而变得更不敢说话了。如果这附近有日语教室，我很想去参加。



外国人主动向日本人搭讪真的需要很大的勇气。但当我得知日本人其实也有同样的顾虑时，感到很惊讶。因为我不习惯使用日语，所以在听说日语时，大脑需要高度集中，因此感到非常疲惫。所以，和同胞待在一起会觉得轻松很多。但实际上，我很想了解当地的祭典等活动。如果有机会向日本人介绍我的祖国和语言，我很愿意尝试。我想，如果当地居民能用“易懂日语”和我交流，并愿意耐心地听我说话，我们之间的互动一定会变得更加容易。



用问候连结彼此

让我们试着和擦肩而过或是相遇的人打招呼吧。

和陌生人打招呼也许需要一点勇气。但是，无论是日本人还是外国人，回应别人的问候都是一种礼貌。而且，问候正是拉近彼此距离、成为朋友的第一步。

如果能试着用对方的母语来打招呼，会拉近两个人之间的距离哦。

首先从日语开始吧

居住在日本的外国人中，比起英语，擅长日语的人其实更多。

首先试着从简单的问候开始吧，比如“おはようございます（早上好）”或是“いい天気ですね（今天天气真好啊）”。

A：你好！今天真冷啊。

B：你好！是啊，很冷啊。

试着用对方的语言交流

如果知道了对方平时使用的语言，请试着用那种语言打招呼怎么样？

对于外国人来说，听到有人用自己的母语向自己问候，会感到非常开心。

以此为契机，聊天也许会变得更加愉快。

A：你好！元気ですか？

B：你好！はい、元気です！買い物ですか？

（心想：他竟然用越南语跟我打招呼！真的很高兴他对我的国家感兴趣!）

日本語	こんにちは	元気？	いいね！	ありがとう	またね
ベトナム語	Xin chào シンチャオ	có khoẻ không? コクエコン？	Thích! ティック！	Cảm ơn カム オン	Hẹn gặp lại ヘンガップライ
中国語	你好 ニーハオ	你好吗？ ニーハオマ？	很好！ ヘンハオ！	谢谢 シエシエ	再见 ザイ ジィエン
ネパール語	नमस्ते ナマステ	सन्चै हुन्छ? サンチャイ？	त्यो त राम्रो भयो! ラムロ！	धन्यवाद ダンネバード	फेरि भेटौंला フェリ ベトゥラ
インドネシア語	Selamatsiang. スラマツシアン	Apa kabar? アパカバール？	bagus! バグース！	Terima kasih. テリマカシ	Sampai jumpa. サンパイジュンバ
フィリピン語	Magandang araw. マガンダン アラウ	Kumusta ka? クムスタカ？	Nice! ナイス！	Salamat. サラマツ	See you. スィーユー
ミャンマー語	မင်္ဂလာပါ ミンガラパー	နေကောင်းပါသလား? ネーカウンバーデーラー？	ကောင်းတယ်! カウンデー！	ကျေးဇူးတင်ပါသည် チエーズーティンバーデー	သွားတော့မယ် トアドーメー
英語	Hello ハロー	How are you? ハウアーユー？	great!/ nice! グレイト!/ ナイス！	Thank you サンキュー	See you. スィーユー
タイ語	男性：สวัสดีครับ サワディーカッブ 女性：สวัสดีค่ะ サワディーカー	男性：สบายดีไหมครับ サバーイディーマ イカッブ？ 女性：สบายดีไหมค่ะ サバーイディーマ イ？	ดี ディー！	男性：ขอบคุณครับ コープクンクラッ ブ 女性：ขอบคุณค่ะ コープクンカー	เจอกันใหม่ ジャーガンマイ

市民中心和町内会

市民中心是为当地居民服务的场所。

北九州市设立市民中心的初衷，是为了实现“自己的社区由自己亲手打造”这一理念。无论是日本人还是外国人，大家都可以使用。

无论是开展兴趣小组活动（唱歌、运动、烹饪、学习等）、进行咨询（育儿、生活等），还是从事交流或志愿者活动的个人或团体，都可以租借市民中心的房间。

此外，市民中心还会举办体育比赛、

祭典等各类活动，以及对日常生活大有裨益的实用讲座。这里不仅是社区居民开会讨论地方事务的场所，在遇到台风、暴雨、或待在家里有危险时，这里还会作为避难所向大家开放。町内会是一个通过开展清扫、除草、筹办祭典以及预防犯罪巡逻等活动，由居民共同打造宜居环境的互助团体。垃圾投放站和路灯的管理费用，也都是由町内会的会费支出的。通过加入町内会并参加这些活动，可以增加与邻居打招呼的机会。当遇到困难时，居民之间也会更容易建立起互相帮助、互相关怀的关系。



<https://www.ktqc01.net/mina/ydcc/>

例如
在吉田校区可以参加这样的活动



春季 4月 - 6月
• 徒步赏樱花
• 萤火虫观察会
• 吉田睦邻防灾节

秋季 9月 - 11月

• 划艇体验会
• 吉田川清扫活动
• 吉田节
• 吉田睦邻交流节

夏季 7月 - 8月
• 夏日儿童节

冬季 12月 - 3月

• 徒步赏红叶
• 吉田睦邻捣年糕大会



<https://www.ktqc01.net/mina/yscc/>

例如
在横代校区可以参加这样的活动



春季 4月 - 6月
横代防灾挑战赛
户畑菖蒲节徒步之旅
地面高尔夫大赛

秋季 10月 - 12月
横代灯笼节
徒步英彦山
横代睦邻文化节
横代儿童馆节
地面高尔夫大赛
徒步关门唐户

夏季 7月 - 9月
全市夜间联合巡逻
人权音乐会
竞技吹箭大赛
城市美化·清流活动

冬季 1月 - 3月
新体育运动会
掷盘大赛
徒步赏樱花

市民中心开放时间

星期一至星期五：

9:00 - 22:00

※ 根据具体情况，各市民中心的闭馆时间不尽相同。

星期六：

9:00 - 17:00

※ 星期日、节假日、年末年初（12月29日至1月3日）闭馆。

正在开展这样的活动

～小仓南区吉田校区～

●活动概要

2025年

7月28日（星期一）

就吉田校区的现状与课题进行意见交换

8月10日（星期日）

参加吉田节

（因大雨取消）

10月22日（星期三）

外国人居民访谈

与户畑铁工株式会社初次见面

11月2日（星期日）

外国居民参加“防灾节”

11月22日（星期六）

中日居民交流及市民中心介绍

参加北九州国际交流协会举办的活动

2026年

1月4日（星期日）

举办社区交流活动（新年BBQ烧烤大会）

2月1日（星期日）

举办社区交流活动（越南春节 in 吉田）



●访谈对象



吉田市民中心
馆长 岩男佳子女士

外国人居民

Vinh先生、Ha女士、Hung先生
（户畑铁工株式会社）

日本人居民
地脇心音女士
（大学生）



吉田校区
社区营造协议会
会长 大口力先生



户畑铁工株式会社
冲永孝志先生 野田一也先生

正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区吉田校区 ~

●在开展这项举措之前，情况如何？



据了解，以前吉田市民中心也曾举办过旨在促进与外国人交流的讲座，但由于工作人员和馆长的调动更替，没能持续开展下去。

此外，也曾听说与外国居民的联系仅限于在告诉对方垃圾的丢弃方之后情况有所改善，或看到他们骑自行车上下班时打招呼等，但一直没有取得联系的有效方法。

在吉田校区，我们通过邻居提供的信息，早已了解到这里居住着外国居民。我们也听说过他们在校区的公园里踢足球、与孩子们友好交流的情况，对此并没有感到任何违和感。

但在当地居民当中，似乎也有人因为相互理解不足而感到不安，甚至持有偏见。



●与社区的外国居民交流后，您的感想



这次是我第一次与技能实习生和特定技能的外国居民交谈。起初我很担心只会日语的自己是否能与大家沟通，但这种不安很快就消失了。

当我了解到大家都在努力学习日语，并且我意识到只要放慢语速就能沟通，这让我感到很安心。我想，当地居民一定也对与外国人“交谈”感到有难度，从而产生了不安或隔阂。

我想，由于文化背景不同、年龄不同而产生的想法差异是存在的，但我真实地感受到，尝试去“交谈”才是最重要的。

由于我本人以前就有过提供寄宿家庭和与外国人交流的经验，所以这次交流让我感到很愉快。另外，我也深切感受到，缩短居民之间的距离并非朝夕之事，这是一项需要投入时间和耐心的长期工作。



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区吉田校区 ~



●关于我

我从小就住在吉田。现在在大学学习日本文化，主要研究方向是近代小说。因为我就读于北九州市立大学“比较文化”系，平时也会通过对比日本与世界文化来进行学习。这次参加国际交流活动，也是希望能够学以致用，将在这里的所见所闻应用到今后的课堂学习中。



●与社区里的外国居民交流后，您的感想

我很惊讶地发现，原来这几位技能实习生就住在我家附近。日本动漫在越南也非常受欢迎，因为有着共同爱好，这让我们聊得非常高兴。看到自己喜欢的动漫在全世界都受到喜爱，我感到非常开心。虽然还想再多聊一会，但可惜时间不够了，希望以后还能有机会见面交流。



●今后您想如何做

社区一年四季都有各种各样的活动。但是，这些活动也面临着工作人员短缺的问题。我非常希望外国朋友们不仅是作为“参与者”，也能作为“工作人员”参与其中。如果能这样，我相信这种跨越国籍的合作会让活动的价值得到提升。我们也会在完善接收体制的同时，期待大家的积极参与。



我衷心希望大家能真正融入这个社区。首先，通过参加各种活动和仪式，加深与当地居民的羁绊。下一步，我希望这次参与交流的外国居民和大学生等年轻的一辈，能够通过共同参与社区建设等方式，将这份联系以某种形式传承下去。

正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区吉田校区 ~

●关于我



我叫Vinh，来自越南。来日本已经六年了。我喜欢吃寿司。平时的爱好是旅游和炒股。来日本之前，我一直觉得日本是个很发达的国家，日本人比较严肃、甚至有点冷漠。但实际上，我至今遇到的所有日本朋友都非常亲切，总是很热情地对待我。

我叫Hung，来自越南。今年19岁。来日本已经九个半月了。我的爱好是听音乐，特别喜欢吃甜食。上高中的时候，我在网上看到日本是一个既漂亮又安静的国家。因为我非常喜欢安静的地方，所以当时就决定一定要来日本。



大家好，我叫Ha，来自越南。来日本刚好满三年。我的爱好是听音乐，日本料理中最喜欢乌冬面。来日本之前，我就觉得日本是一个非常美丽的国家，所以一直想去日本的各地看看。



●与当地居民交流后，您的感想



1月4日的烧烤聚餐大会正好是元旦期间，感觉大家就像家人一样，真的非常开心。

我玩得非常开心！我对日本人的印象是大家都性格开朗、善于社交，而且非常积极。我很期待下一次的交流会，请大家一定要来参加哦！



起初我挺紧张的，但后来渐渐变得开心起来。能见到各位日本朋友，我很庆幸可以参加这次活动。



●您的感想

如果大家以后在哪里遇见我们，请一定要跟我们打招呼哦。我们会说日语。拜托了哦。



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区吉田校区 ~

● 户畑铁工在接收外国人才方面的经历



起因是招聘日本人变得越来越困难。最初我们接收了印度尼西亚人，现在主要接收越南人，目前已经是第12期了。他们非常有上进心，在某些方面甚至比日本人做得还要出色。但是三年的实习期结束后他们需要回到自己的国家，这很困扰我。

以前的实习生们，主要是在三年的期限内拼命工作，甚至通过加班来多赚钱。但自从有了“特定技能制度”，在日本工作的年限可以延长以后，大家的心态也随之发生了转变，变成了“想学好日语，希望能长久地留在日本”。可以说，他们对于提高日语水平的自觉性和积极性，都发生了本质上的变化。



在上次回国的人员中，其实有人很想通过“特定技能”留下来，但遗憾的是因为日语能力不足没能通过考试。所以这一次，我们希望能在早期阶段就确认他们是否有意愿转为“特定技能”，并为他们提供学习日语的环境，争取让他们都能留下来。像我们这样的公司，今后对外国人才的依赖程度会越来越高。我认为必须要有计划地推进“特定技能”人才的接收工作。



● 参加社区交流活动中，您的感想

实习生们超强的适应能力让我感到非常惊讶。

在公司里，因为身边都是越南同事，大家难免会倾向于用母语交流。但在这样的交流活动中，当地的长辈们主动且热情地用日语跟他们聊天，这不仅能提高他们的日语水平，还能让他们学习日本文化。看到他们玩得这么开心，我真的觉得能有这样的交流机会真是太好了。



参加之后，我真的觉得挺吃惊的。没想到年纪大一点的长辈们反而完全没有隔阂，就像对待自己的子孙一样。虽然实习生们对长辈的日语一知半解，但他们都在很认真地倾听。看到他们未知的一面，并且与大家相处融洽，真的让我大吃一惊。

我觉得他们内心其实很想和人交流，也想去各种地方看看。但毕竟独自一人行动还是会有困难，主动开口打招呼对他们来说也很有挑战。作为公司，我们很难过度介入员工的私生活，所以能在社区里有这样一个交流的机会，真的非常感激。



共同的话题果然还是运动呢！我看他们经常踢足球或者打羽毛球。之前甚至还亲手制作了乒乓球台。

另外，作为日本人，我们也希望能更多地了解他们。所以，如果以后能有机会请他们介绍一下越南的国家概况和文化，那就更好了。



正在开展这样的交流活动
～小仓南区吉田校区～



正在开展这样的交流活动

～小仓南区吉田校区～



吉田に住んでいる日本の方、外国の方！
いっしょに バーベキューを しましょう！

2026. **1月4日(日曜日)**
11:00～14:00

会場 吉田市民センター
(元九州市吉田市民センター2階)

申し込み

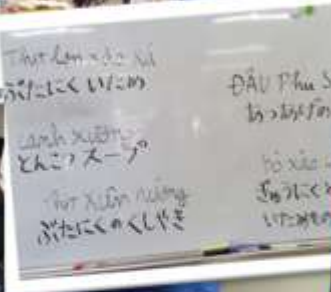


《共催》 北九州市吉田市民センター
吉田校区まちづくり協議会
(公財)北九州国際交流協会
一財団法人公益財団法人「多文化共生のまちづくり推進事業」(後援)



正在开展这样的交流活动

～小仓南区吉田校区～



正在开展这样的交流活动

～小仓南区横代校区～

●活动概要

2025年

7月22（星期二）

就与外国居民交流这一课题进行意见交换
之后 策划会议 （每月 1-2回）

7月31日（星期四）

和岩永工业株式会社、株式会社珪州馆 初次见面

9月27日（星期六）

启动 横代国际交流农园 （之后 不定时举办）

10月11日（星期六）

作为志愿者参加横代灯笼节

11月～

收集与外国居民相关联的信息

2026年

1月20日（星期二）

举办社区交流活动（乌冬国际交流夜）



●访谈对象



横代市民中心
馆长 榎本纯子女士

外国人居民
Zyryl先生・Rheymar先生
(株式会社 珪州馆)

日本人居民
矢野花织女士
(北九州国际交流協会)



岩永工业株式会社
代表董事长
岩永透先生



横代小学校
职员 肥后容子老



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区横代校区 ~

●关于开展这项举措的背景

作为市民中心，我们一直希望“居住在当地的外国人居民也能像日本居民一样，充分利用市民中心”。

特别是，我们很想告诉外国人居民们，当灾害发生时，这里是避难的场所，也是在遇到困难时可以对接各个部门的咨询窗口。但之前我们一直很困惑，不知道该从何做起。

此外，在与利用市民中心的居民交谈中，我发现仍有一定比例的人对外国人持有偏见，这让我深感“绝不能袖手旁观！”，必须采取行动。



多年来，我一直作为多文化社会工作者，参与市内的外国人咨询支援工作。但是某天，我突然意识到，对于自己生活的横代校区里的外国人，我竟然一无所知。

于是某一天，当我去市民中心时，向榊本馆长咨询了关于与校区内外国人居民的联络情况。平时因为做志愿者的缘故，我们全家都受过市民中心的照顾，但那天可能我第一次跟馆长聊起我工作上的事。

让我意想不到的，馆长竟然对我说：“其实市民中心也一直想和外国人居民建立联系。”听到这句话，我产生了强烈的使命感，作为一名当地居民，我也想为此尽一份力。



我一直苦恼于该如何让住在同一社区的居民们建立起譬如能够看到彼此面孔的亲近关系。就在这时，我正好从矢野女士那里听说了北九州国际交流协会的项目。

当时，矢野女士在志愿者活动结束后跟我站着聊了一会儿。于是过了一段时间，我整理了一份在横代校区可以实施的策划案，并再次向矢野女士进行了咨询。



●起步阶段的工作

作为北九州国际交流协会，我们也并不能完全掌握哪里住着什么样的外国人，或者哪些公司和学校有外国人。于是，我们凭借各种线索和联系，联系到了校区内的各家公司。在拜访过程中，面向那些对社区交流持积极态度的公司，在征得其许可后，我向馆长发出了邀请：“让我们一起去跟他们聊聊吧。”



由于之前我们和居住在横代地区的外国居民基本没有什么联系，所以当时希望能先从那些理解活动宗旨的企业开始建立联系。在那段期间，北九州国际交流协会给了我们很大的支持。

在协会的引荐下，我们结识了岩永工业和珪州馆。

为此，我特意制定了一份“以市民中心为基地的交流活动”策划案，并亲自登门拜访，向各位社长进行介绍和详细说明。

当时，北九州国际交流协会的人员也陪同我一起前往，这让我感到非常安心且备受鼓舞。

与此同时，我们还制作了以“推进多文化共生社区建设”为主题的启发教育视频，并在市民大厅里进行放映。



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区横代校区 ~

● 为了让活动顺利开展，您做的努力



迄今为止，我们开展了“通过盆栽蔬菜种植进行交流”和“体验当地活动（横代灯笼节）进行交流”等活动。最开始，为了让日本居民和外国居民互相熟悉，我们安排大家使用自我介绍卡进行交流。这之后，我们对“市民中心”的设施和功能作了介绍。此外，为了让经常利用市民中心的居民们知道“原来同一校区内还住着这样一些外国居民，并且他们也在积极的参加市民中心的活动”，我们还制作了参与蔬菜种植的居民们的“照片墙”，希望以此增进彼此的了解。

● 让您印象深刻的是



第一件事是在完成所有蔬菜播种工作之后发生的事情。当时，从隔壁空地爬过来的琉球牵牛花藤缠绕在了市民中心的栅栏上。令人意想不到的是，外国居民们在干完活后注意到了这点，他们自发地、率先将那些杂乱的藤蔓清理得干干净净，我感到既欣慰又开心。

此外还有一点。在“横代灯笼节”的开幕式上，在议员致辞之后，主办方还向大家介绍了参与志愿者活动的外国居民。因为这是当地居民聚集的场合，所以是一个让大家认识彼此的宝贵机会。



● 对于“以市民中心为据点的多文化共生社区建设”这一企划，您的感想

在小学校里，有着各种背景的孩子，这我感觉到外籍儿童数量在不断增加。在我接触过的孩子中，有的虽然会说日语，但在与朋友沟通时却困难重重，明明想和大家友好相处却总是被误解；也有的孩子平时几乎不说话，但当被主动搭话时，他会在午休时间露出灿烂的笑容，并说上几句话。

正是因为有了这些经历，当我得知横代市民中心正在开展交流活动时，我便下定决心，为了能更深地理解外国友人，我一定要参与其中。



● 参加蔬菜种植与灯笼节交流活动后，您的感想

大家都很开朗，总是带着笑容，在准备土壤、移栽菜苗等过程中大家干活干净利索，他们真的是一群很棒的人。自我介绍的环节非常愉快。在准备灯笼节时，看到他们毫不介意干体力活、卖力工作的样子，让我也觉得“虽然我上了年纪，但也得加把劲才行！”。当地居民们也都亲切地和他们打招呼，现场的气氛非常好。



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区横代校区 ~

●关于我



我叫 Zyril。今年 30 岁。从菲律宾来到日本大约 9 个月了。我喜欢的日本食物有炸鸡块、拉面、乌冬面和烤肉。请大家多多关照！

我叫 Rheymar。今年 29 岁，来自菲律宾。我是在 10 个月前来到日本的。我最喜欢的食物是乌冬面和拉面。请大家多多关照！



●您对日本的印象



来日本之前，日本给我的印象是一个技术先进、安全且非常讲究礼仪的国家。来到这里实际生活后，我发现日本真的是这样的国家。

●您为什么想在日本工作

来日本一直是我的梦想。我从小就非常喜欢《哆啦A梦》和《灌篮高手》等日本动漫，所以一直渴望能亲自来到这个国家。通过面试后，我非常感谢珪州馆录用了我。目前我在公司从事“建筑模板”的工作，我非常热爱这份工作。我想在日本不断磨练、提高自己的技能，希望将来有一天能回到菲律宾也从事这份工作。



●参加蔬菜种植活动后，您的感想



在播种的时候，大家耐心地教了我很多关于种菜的流程，比如要先混合肥料改良土壤，还要让土壤吸收水分后再放入种子等等，这些都让我受益匪浅。等回到菲律宾后，我也想尝试用这种方法来种菜。除此之外，能和当地居民一起参加活动，我感到非常开心。整个过程非常愉快，我能真切地感受到大人和孩子之间都在互相帮助，这种氛围真的很棒。



正在开展这样的交流活动

～小仓南区横代校区～

● 作为志愿者参加横代灯笼节活动后，您的感想

这次活动真的非常开心！我负责推着独轮车运送沙子，并将沙子装进纸灯笼里依次摆放。我看到现场无论大人还是孩子都在认真听讲，所有人都团结一致。最让我深受触动的是，在这里，跟年龄的大小、贫富差距或者是社会地位的高低，完全没有任何关系。我感受到了真正的平等。而且，大家完全没有因为我是外国人而区别对待，都非常温柔地接纳了我。这对我来说是一次学习到了很多东西、非常有意义的宝贵经历。



● 您的感想

我想和当地居民变得更加亲近。

虽然很想和大家交流，但因为我的日语不好，总觉得有点困难。如果附近有日语教室，我很想去参加。我希望能提高日语水平，能用日语流利的和大家沟通。



● 岩永工业在工在接收外国人才方面的经历

大约在10年前，以缓解人手短缺为契机，我们公司开始接收技能实习生。目前，我们雇佣了多名来自菲律宾和越南的“技能实习”及“特定技能”的外籍员工。

我们向北九州国际交流协会咨询了关于“如何开展技能实习生的日语教育”的问题，以此为契机，我们彼此之间有了联系。



● 对于社区交流，您的感想

他们工作非常努力。他们年轻、身强力壮，我一直在想：如果能有什么机会让他们为社区出一份力就好了。

就在这时，市民中心的榎本馆长向我提议了与当地居民交流的策划方案。我觉得这是一个非常好的机会，便决定支持他们去尝试。



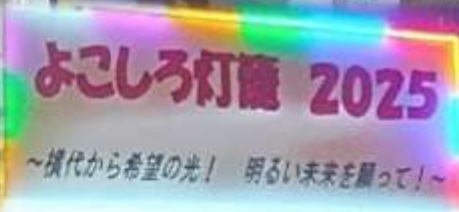
正在开展这样的交流活动

～小仓南区横代校区～



正在开展这样的交流活动

～小仓南区横代校区～



正在开展这样的交流活动

~ 小仓南区横代校区 ~



易懂日语和翻译软件

“易懂日语”是指为了让每个人都能轻松理解，而将难懂的词汇或表达方式换成简单的词语，并将句子缩短，从而使意思传达更加明确的日语。它不仅对外国人有帮助，在与儿童、高龄者以及残障人士等具有不同背景的人进行沟通时，也能发挥巨大的作用。

“易懂日语”的要点



要点1 请讲得简单易懂

①使用简单的词汇

- × kinyu suru (填写)
- kaku (写)
- × xirasshatte kudasai (请移步至此)
- kite kudasai (请过来)

②尽量不使用方言

- × kore, kaitotte (把这个，写一下呗)
- korewo kaiteoite kudasai (请填写这个)

③不使用拟声、拟态词

- × amega zaazaa futteiru (大雨哗哗的下)
- amega takusan futteiru (下很大的雨)

要点2 讲得清晰明确



①不使用含糊不清的表达

- × fukuro daijobudesu (袋子，没关系)
- fukurowa irimasen (不要袋子)

②话要完整的说到最后

- × ochawa? (茶?)
- ochawo nomimasuka? (喝茶吗?)

要点3 讲得简短精炼

长句子要切断成短句子

小窍门：

使用“～です。”“～ます。”日语不好的人士也能容易听懂。



- × raigetsu omatsuriga arunyakedo, misemo ippai dete tanoshiike, isshoni ikannne? (下个月有庆祝节日活动，有可多店可高兴了，不一起去?)

○ raigetsu, kouennde matsuriga arimasu. (下个月，在公园有庆祝节日的活动。) misega takusan arimasu. (当天会有很多好吃的好玩的店。) totemo tanoshiiidesu. (应该十分热闹高兴。) yokattara isshoni ikimasennka? (如果您也想去，让我们一起去啊?)

在日语沟通感到困难时，使用翻译软件也是一种非常有效的方法。在使用软件时，如果配合使用“易懂日语”（将句子缩短、使用简单词汇），可以大幅减少翻译错误，让意思表达得更加准确

Google 翻译
无需下载
(也有软件版本)

VoiceTra
智能手机软件



VoiceTra QR
AppStore(jp)
20191023



VoiceTra QR
GooglePlay(jp)
20191023

北九州市多文化共生 外国人咨询中心



●外国人咨询窗口

支持语言：日语、英语、中文、越南语等 24种语言

无论是关于生活、工作，还是孩子上学等事情，您都可以来咨询。我们可以使用“易懂日语”、英语、中文或越南语等进行交流。

请不要一个人烦恼，让我们陪您聊一聊。

【外国人咨询中心】

扫描二维码 访问官方网站



我们也接待日本市民的咨询。无论您是想代替外国人朋友咨询、还是市民中心人员、町内会人员、或想了解更多文化共生这一理念，我们都愿意为您提供咨询服务。



○专家咨询

- ・入国、在留资格、签证手续等相关咨询：由行政手续的专家（行政书士）作答。

（第2星期六 13:00～16:00 *需要翻译人员时请提前预约）

- ・法律咨询：住宅、婚姻、劳动问题等，由律师作答。

（第4星期六 13:30～16:30 *需要预约）

- ・心理咨询：由临床心理学家作答。

（请咨询具体时间 *需要预约）



●多语言信息提供

为了让外国居民能在北九州市安全、安心地生活，我们正用多语言发布各类行政及生活信息。

【用多语言提供信息】

请扫描二维码 →



●派遣翻译服务

我们会向区役所、中小学等北九州市内的公共机构免费派遣口译翻译人员。

*不包括参加活动或个人私事等情况。



Facebook
脸书

うけつけじかん
受付時間

げつよう きんよう しゅくじつ ねんまつ ねんし のぞ
月曜～金曜（祝日、年末年始は除く）
9:30～16:00

でんわばんごう
電話番号

☎ 080-6445-2606

じゅう しょ
住 所

きたきゅうしゅうしやはたにくさき
北九州市八幡西区黒崎3-15-3コムシティ3F
きたきゅうしゅうこくさいこうりゅうきょうかい
北九州国際交流協会内





面向日本人和外国人的 地区交流手册

～ 由“关爱”开始的共生社会～

2026年2月发行

发行：公益财团法人北九州国际交流协会

福岡县北九州市八幡西区黒崎三丁目15-3

TEL 093-643-5931/ Email kia@kitaq-koryu.jp

URL <https://www.kitaq-koryu.jp/>



facebook



本手册是获得一般财团法人自治体国际化协会（CLAIR）“多文化共生社区建设促进项目”的资助而制作的。