

Japan Life Guide

Otsukaresamadesu.



让您在日本的生活 更乐享自在!



NHK日本国际传媒

我们将为您在日本的生活提供支持！

NHK日本国际传媒全天24小时通过电视、广播及互联网方式，为旅居日本的外国人提供各种实用信息。从多语种新闻节目到防灾、烹饪、旅游、历史、文化和日语等实用资讯，我们将为您在日本的日常生活提供各类支持。



电视

您可通过有线电视及交互式网络电视（IPTV）收看英语新闻及综合节目。请在线查看收视频道！



互联网

我们通过电视、广播、互联网以及手机应用程序提供多语种新闻节目。此外，还能为您推荐灾害信息等紧急通知。



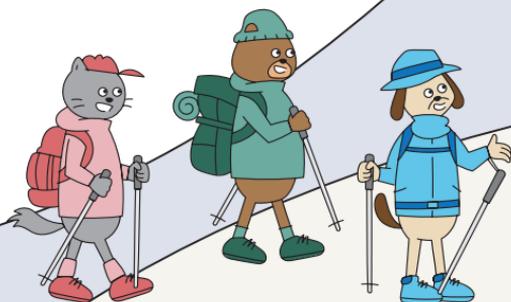
广播

NHK第二套广播用英语、中文、葡萄牙语、越南语及其它语言播报新闻。

下载应用！



iPhone/iPad
Android





第1步：沟通交流

先从寒暄开始吧！

我们来
试试吧！



在社区、学校或工作中认识别人时，最好用日语介绍自己。
您可以使用这些简单的语句。

请记住这些语句！



はじめまして
Hajimemashite.

初次见面。

初次结识他人时可以用这句话来寒暄。记得面带微笑！

_____ **といいます。**
_____ to iimasu.

我的名字是 _____。

请尽可能清晰地说出您的姓名。

私は_____です。

Watashi wa _____ desu.

我是 _____。

谈论您的职业或学业能让对话继续下去。

_____ **から来ました。**
_____ kara kimashita.

我来自 _____。

在空白处，说出您来自哪个国家或城市。

よろしくお願ひします。
Yoroshiku onegai shimasu.

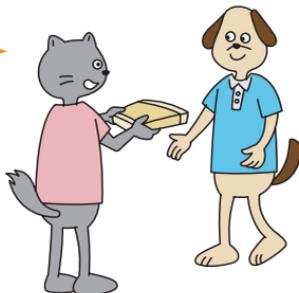
请多关照。

向对方鞠躬行礼并用这句话来寒暄，表示“我很期待认识您”。

**来自《Living in Japan》节目
嘉宾齐雅拉·特尔佐洛的建议
(参见P7)。**

您的邻居可能成为可靠的朋友。
搬入新居后，不妨为邻居们准备一份小礼物，并主动介绍自己。

这本小册子将为您介绍NHK日本国际传媒视频点播服务提供的内容。请扫描每页上的二维码，了解更多详情！



第1步：沟通交流

简单好用的日语语句

适应了用日语寒暄后，试着加入这些语句，
让您的日语表达更丰富。

どれが一番おすすめですか？

Dore ga ichiban osusume desuka?

您推荐哪一个？

写真を撮ってもいいですか？

Shashin o tottemo ii desuka?

可以拍照吗？



在学习中收获乐趣！



简明日语

[19种语言]

这档广受欢迎的节目帮助您掌握简单实用的日语表达方式。节目中还提供汉字课程和生活方式小贴士。

《简明日语》通过电视、广播和互联网播出，帮助您畅所欲言。



Learn Japanese from the News

[英语 / 越南语 / 中文]

该档全新电视节目播送简明易懂的日语新闻，帮助您了解日本并学习日语。

更上一层楼！



Learn Japanese

访问《Learn Japanese》门户网站，了解更多日语学习方面的实用内容！

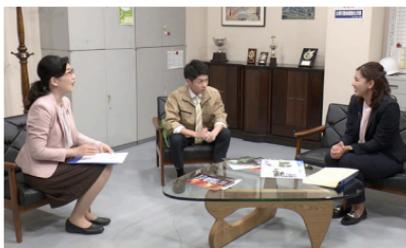


NIPPON趣问1

怎样用日语说“再见”呢？

职场中的日语

商务洽谈中，当您对某项决定不太确定时，应该怎么说？



您的客户在会谈中出人意料地要求降价。当您无法当场做出回复时，应该如何对客户表达？

この件は、いったん持ち帰らせていただけますでしょうか。

Kono ken wa, ittan mochikaerasete itadakemasu deshoo ka.

这件事我能回去跟公司商量一下吗？

这句日语表达简明好用，意思是“我自己无法当场决定。我需要回公司请示上级，稍后再与您联络。”

从实际场景中学习

Easy Japanese
for Work

しごとのにほんご



工作上的简明日语

[英语 / 越南语 / 中文 / 葡萄牙语 / 缅甸语]

加速提升您的日语技能！学习实用有效的职场表达，理解职场文化，并提高您的汉字水平。



NIPPON 趣答1

Sayonara.



乐享日本生活的小贴士



鲁思·玛丽·贾曼

她是一位致力于连结日本与世界的商务顾问。她已在日本生活了逾30年，曾在《Living in Japan》以及《工作上的简明日语》等多档节目中亮相。

记得把您的天线调整到“kuuki（读空气）”状态。对大多数人而言，语言表达在日常生活中至关重要。但在日本，由于非语言表达是文化的重要组成部分，因此很容易产生误解和困惑。比如您上班迟到了或犯了错误，老板可能会说“ii yo（没关系）”，但如果您当真了，那么几个月后可能会被骂（笑）。在开会时，仔细观察同事们的座次。此外，也要留心谈话中的沉默——这可能是某种糟糕状况的迹象。无论如何，在日本读空气并不容易（笑）。日本人通常都很友好，也乐于教您东西，所以欢迎向他们请教！如果您不知道该说什么，试着这样说：“kuuki ga yomenai no de oshiete kudasai（我不擅长读空气，请您教我）。”您可能会发现这是与他人沟通交流的好方法。

日本生活的实用建议和贴士！



Living in Japan

[英语 / 中文 / 越南语 / 葡萄牙语]

这档不可错过的节目为您在日常生活中遇到的问题提供指导。这些建议均来自经验丰富的“senpai（前辈）”，因此可以放心参考。



一起做便当吧！

一份色彩缤纷的便当是日常能量的绝佳来源。

您能从《便当世博》节目中学习到简单健康的食谱。



味噌黄油鲑鱼便当

做法

1. 把味噌酱、黄油及少许糖混合在一起。
2. 把混合好的酱汁淋在鲑鱼排上。
3. 将卷心菜、洋葱、胡萝卜以及其它您喜爱的蔬菜炒熟。
4. 把鲑鱼铺在炒好的蔬菜上，淋上少许日本酒。
5. 盖上锅盖，蒸6分钟。

这道食谱以北海道地方料理为基础，其特色是用鲑鱼和其它鱼类搭配蒸烤蔬菜，并用味噌调味。它营养丰富，只需一口锅即可烹饪。在本节目中，烹饪顾问Marc Matsumoto将示范制作方法。



更多便当食谱！



便当世博

[英语 / 中文 / 葡萄牙语 / 越南语 / 泰语 / 印尼语]

便当让世界相连！让我们通过详细的步骤、美味小贴士和好吃秘诀，发掘日本及世界各地的便当世界吧！



第2步：日本料理

我们来味噌汤吧！

日本料理的基础： 日式高汤和鲜味



如何制作日式高汤

1. 每升水准备“昆布”及鲣鱼花各10克。
2. 锅中倒入水，放入昆布，并开火烧煮。水开始沸腾前取出昆布。
3. 加入鲣鱼花并煮60秒。捞出鲣鱼花，日式高汤就做好了！接着加入少许味噌酱以及其它您喜爱的食材。味噌充分溶解后即可关火。请享用美味的味噌汤吧！

来自《Living in Japan》
节目嘉宾、家庭烹饪达人
YUCa的建议。

人们往往认为制作日式高汤非常复杂，其实这一过程相当简单。只需要一口锅、水、昆布以及鲣鱼花即可！

了解日本料理



东京吃货之旅

[英语 / 中文 / 葡萄牙语 / 俄语 / 越南语]

东京食品市场汇集了来自日本各地的新鲜食材，本节目将带您探寻这些饕餮美食。



Dining with the Chef

[英语 / 西班牙语]

本节目分享传统烹饪技艺以及丰富多样的食谱！厨师Saito和Rika将展现他们烹饪美味日本料理的独特方法。



NIPPON趣问3

味噌的主要食材原料是什么？

突发晃动！ 在地震中保护自己

突发地震时，请勿惊慌。保护好自己的头部和身体，并及时关闭煤气炉。打开电视、广播，或及时查看互联网，了解最新的灾害信息，并遵循中央及地方政府发布的避难指引。

1 保护好头部和身体



2 通过新闻了解 具体灾害情况



3 确认避难信息



如果感到自己处于危险之中，请及时避难。
(如遇暴雨或洪水，请参见 P13)



第3步：防灾准备

现在什么情况？ 收集信息



NHK日本国际传媒通过电视、广播、网站和手机应用程序，以多种语言发布与灾害相关的新闻和信息。请及时查看灾害情况，确保自身安全。

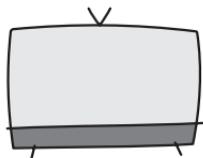


NHK主频道提供英语
副声道播报服务。



官网主页&应用程序

Facebook
Twitter
YouTube
Instagram



电视



互联网



广播

设置地震和海啸
消息推送通知！



“灾害及新冠疫情最新信息”

[英语 / 日语 / 阿拉伯语 / 孟加拉语 / 缅甸语 / 中文 / 法语 / 印地语 / 印尼语 / 韩语·朝鲜语 / 波斯语 / 葡萄牙语 / 俄语 / 西班牙语 / 斯瓦希里语 / 泰语 / 土耳其语 / 乌克兰语 / 乌尔都语 / 越南语] (截至2022年4月)

该网站以多种语言为您提供新冠疫情、地震、台风、暴雨、大雪等方面的信息。



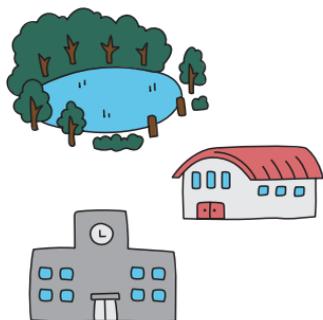
第3步：防灾准备

四大准备事项

灾难随时都可能发生。
进行防灾准备时，请牢记这一点。



1 确认避难场所和避难所



【避难场所】

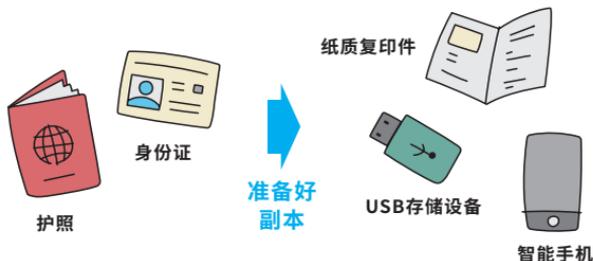
公园及空地等可在灾难发生时
作为临时避难场所。



【避难所】

当您在灾难期间无法居家避难时，
可前往学校、社区中心等地方作为
避难所。

2 随身携带身份证明副本



3 储备水、食物以及防灾应急用品

- 水 饼干 方便面
- 坚果及果干 收音机
- 电池及充电器 手电筒
- 防灾应急用品

以“滚动式库存法”来储备食物和饮品，先消耗已存放较久的物品，再适时购置新品进行补充替换。



4 了解日本对暴雨、洪水和土石流的警戒分级

5级警戒分级系统

警戒分级	需采取的行动	当地政府的行动指示	日本气象厅发布的气象警报
5	立即确保安全		大雨特别警报
切勿等到5级才开始避难			
4	全员避难	避难指示	土石流警戒信息等
3	年长者避难	避难信息	暴雨 / 洪水 / 风暴潮警报等
2	确认避难方法	—	暴雨 / 洪水 / 风暴潮注意警报等
1	留意最新动态	—	—



通过NHK日本国际传媒 发现日本

从大相扑锦标赛到电视剧集、J-POP音乐和当地旅游节目，
NHK日本国际传媒伴您深入探索您所未知的日本。



NHK Drama Showcase
[英语]

观看最新的日本电视剧，包括爱情、
喜剧、科幻及动作片等多种类型。



东京之歌
[英语 / 中文 / 法语 / 印尼语 /
西班牙语 / 泰语 / 越南语]

《东京之歌》为您带来日本音乐界的
最新资讯。



GRAND SUMO Highlights
[英语]

本节目为全球相扑爱好者呈现大相扑
锦标赛的所有顶级赛事。



扫描日本加彩
[英语 / 中文 / 印尼语 / 葡萄牙语 /
西班牙语 / 越南语]

和节目主持人皮特·巴拉坎一起，
洞察日本人的生活和文化。



列车畅游
[英语 / 缅甸语 / 中文 / 泰语 / 越南语 /
葡萄牙语]

乘坐列车领略奇妙多元的自然景观，
探访日本的名胜景点和鲜为人知的秘境。



我们的“家乡”
[英语 / 孟加拉语 / 中文 / 越南语 /
葡萄牙语 / 乌尔都语 / 印地语]

本节目带您一窥来自全球各地的外国人在
日本扎根后的生活。



日本之旅
[英语 / 韩语·朝鲜语 / 中文 / 泰语 /
越南语 / 印尼语 / 西班牙语 / 葡萄牙语]

母语为英语的游客走访日本各地，
介绍旅游指南中罕有提及的景点。

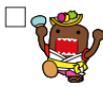
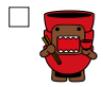
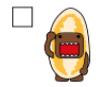
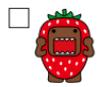
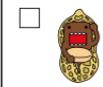
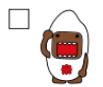
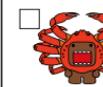
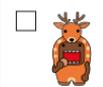
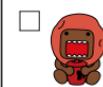
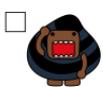
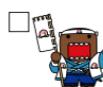
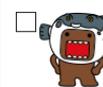
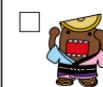
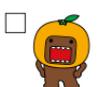
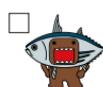
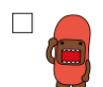
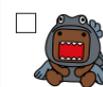
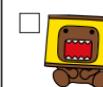


勾勾看！

认识日本各地的Domo!

您认识多少个？

Domo是NHK的吉祥物。

<input type="checkbox"/>  北海道	<input type="checkbox"/>  青森	<input type="checkbox"/>  岩手	<input type="checkbox"/>  宫城	<input type="checkbox"/>  秋田	<input type="checkbox"/>  山形
<input type="checkbox"/>  福岛	<input type="checkbox"/>  茨城	<input type="checkbox"/>  栃木	<input type="checkbox"/>  群马	<input type="checkbox"/>  埼玉	<input type="checkbox"/>  千叶
<input type="checkbox"/>  东京	<input type="checkbox"/>  神奈川	<input type="checkbox"/>  新潟	<input type="checkbox"/>  富山	<input type="checkbox"/>  石川	<input type="checkbox"/>  福井
<input type="checkbox"/>  山梨	<input type="checkbox"/>  长野	<input type="checkbox"/>  岐阜	<input type="checkbox"/>  静冈	<input type="checkbox"/>  爱知	<input type="checkbox"/>  三重
<input type="checkbox"/>  滋贺	<input type="checkbox"/>  京都	<input type="checkbox"/>  大阪	<input type="checkbox"/>  兵库	<input type="checkbox"/>  奈良	<input type="checkbox"/>  和歌山
<input type="checkbox"/>  鸟取	<input type="checkbox"/>  岛根	<input type="checkbox"/>  冈山	<input type="checkbox"/>  广岛	<input type="checkbox"/>  山口	<input type="checkbox"/>  德岛
<input type="checkbox"/>  香川	<input type="checkbox"/>  爱媛	<input type="checkbox"/>  高知	<input type="checkbox"/>  福冈	<input type="checkbox"/>  佐贺	<input type="checkbox"/>  长崎
<input type="checkbox"/>  熊本	<input type="checkbox"/>  大分	<input type="checkbox"/>  宫崎	<input type="checkbox"/>  鹿儿岛	<input type="checkbox"/>  冲绳	<input type="checkbox"/> / 47

紧急情况备忘录

最近的避难所 / 避难场所



紧急联络人

🗨️ 紧急情况的日语说法

ひなん
避難/hinan 避难

ひなんじょ
避難所/hinanjo 避难所

ひなん ばしょ
避難場所/hinanbasho 避难场所

けが/kega 受伤

どこ?/Doko? 哪里?

きゅうきゅうしゃ
救急車/kyukyusha 救护车

由受众予以支持

NHK是日本唯一的公共广播电视机构，于1950年依据日本的《广播法》成立。根据该法律，NHK必须向所有受众公平征收费用来维持运营。每一位拥有电视机的人士，无论国籍，都必须与NHK签订收视合同，并支付收视费。

请联系我们的团队

 **0120-151515** (免费)

以便在下列情况下创建或更新您的收视合同：

- 第一次购买电视机
- 设置您的电视以接收卫星节目
- 不再拥有电视机
- 计划改变 / 已经改变住所



NHK日本国际传媒是日本公共传媒机构NHK的对外播出平台。