

Informationen

der

Starthilfegruppe

Tokyo, Yokohama, Kawasaki

Für Familien und Privatpersonen

Liebe Neuankömmlinge,

wir sind eine Gruppe deutsch- und japanischsprachiger Familien in Tokyo, die erst kurz oder schon einige Jahre hier leben.

Die ersten Wochen waren wohl für jeden von uns manchmal schwierig. Das Leben in Tokyo empfanden wir als sehr fremd und waren froh über die Hilfe, die wir erfahren haben. Praktische Unterstützung bei kleinen und großen Problemen, wie z.B. Einkaufsmöglichkeiten, Nahverkehrssystem, Spielplätzen, Parks, Freizeitmöglichkeiten und der Kontakt zu anderen Familien sind besonders in der ersten Zeit wichtig.

Aus diesen Erfahrungen haben wir die *Starhilfegruppe* gegründet, um den neu zugezogenen Familien den Einstieg zu erleichtern. Zwei Mal im Jahr organisieren wir ein Starhilfetreffen, meist im September -nach den Sommerferien- und im März -nach den Frühlingsferien der DSTY.

Bei Kaffee und Tee gibt es immer viel zu bereden; wir tauschen -neue- Informationen aus, erzählen, planen unsere Aktivitäten und lernen uns dabei besser kennen.

Vielleicht möchten Sie schon von Deutschland aus Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns über Ihren Anruf, Ihr Fax oder Ihre Mail und hoffen, dass wir uns bald kennen lernen.

Bis bald

Ihre Starhilfegruppe.

Kontakt in Tokyo und Yokohama über (die Vorwahl von Japan ist +81):

Katrin Boltze	Telefon: +81 (0) 3-3704-9067 Email: katrin.boltze@mac.com
Anita Kobayashi	Telefon : +81 (0) 3 6432 2492 Email : akoba111@yahoo.de
Petra Tanaka	Telefon : +81 (0) 45-942-5814 Email : petra.tanaka@nifty.com
Yoko Shioda-Löer	Telefon : +81 (0) 3-5707-2438 Email: yoko.shioda@eujpca.com
Angelina Meichle	Telefon : +81 (0) 80 4731 1644 Email: angelina.meichle@gmx.de

Kontakt in Deutschland über

Katja Thurso

Email : katja.thurso@gmail.com
100yuuki2012@gmail.com**Deutsche Schule Tokyo Yokohama**

Tel.: 045-941-4841

Fax: 045-941-4481

Schulhomepage: <http://www.dsty.jp>**Facebook**<https://www.facebook.com/groups/107631559697477/>

Einleitung.....	7
Makler	10
Leihmöbel.....	11
Relocation Service.....	11
Nützliche Apps	11
Wichtige links	13
Literatur.....	14
Tokyo und Japan	14
Schulbücher	14
Kartenmaterial	15
Bezugsquellen für -vor allem englische- Literatur	15
englischsprachige Tageszeitungen	16
kostenlose Stadtmagazine.....	16
S- und U-Bahnverbindungen im Großraum Tokyo	16
Autokauf.....	16
Formalitäten beim Autokauf	18
Ärzte (zum Teil englisch-/deutschsprachig)	18
Allgemeinärzte	18
Akkupunktur, traditionelle chinesische Medizin u.ä.	19
Augenärzte.....	20
Optiker	20
Gynäkologen.....	21
Mammographie und Vorsorge (Tokyo)	21
Hautärzte	22
HNO-Ärzte	23
Kieferorthopäde.....	24
Kinderärzte	25
Zahnärzte	26
Facharzt für Psychiatrie	28
Orthopäden	28
Orthopädische Schuhe und Einlagen.....	29
Physiotherapeuten.....	29
Psychologen	30
Schwangerschaft und Geburt	30
Geburtskliniken	30
Mutterpass.....	31
Visa für Neugeborene.....	31
Geburtsvorbereitungskurse	31

Stillgruppen/-beratung	32
Umstandsmode/Babyartikel	32
Erdbebenprävention	32
Mitbringen von Katzen und Hunden	33
Sayonara Listen	33
Telefonieren	34
Prepaid SIM Karten	34
Fernseh- und Internetanschluss	35
Deutsche Fernsehsender	35
Elektrogeräte	35
Bezugsquellen für "Hightech"- und Elektrogeräten	38
Computerspezialisten	39
Einkaufsmöglichkeiten	39
Deutsche Bäcker/Backwaren	39
internationale Lebensmittel	40
ökologische Lebensmittel	42
Fleisch- und Wurstwaren	42
Wasser	44
Backbedarf, Käse und Butter	44
Lebensmittelbestellung über Internet	45
Spielwaren	45
Papier- und Haushaltswaren	46
Schuhe	46
Möbel	47
Baumärkte	48
Friseur	48
Maniküre	48
Japanisch Unterricht	49
Lernmaterial für den Japanisch Unterricht	49
Spielgruppen für Kleinkinder	50
Notfälle	50
Taxi	50
Deutsch / Japanische und Internationale Gruppen	51
Kirchen	51
Reisebüros	52
Bargeld abheben mit der EC Karte	52
Freizeitangebote	52
Fahrplanauskunft	52
Fahrplangestaltung	53
Tokyo	53

Skytree Tokyo	54
Yokohama	54
Kawasaki	55
Flohmärkte im Großraum Tokyo	55

Einleitung

VORWEG MÖCHTEN WIR ALLGEMEINE TIPPS FÜR NEUANKÖMMLING BZW. SOLCHE, DIE ES IN NAHER ZUKUNFT IN TOKYO UND UMGEBUNG SEIN WERDEN, GEBEN.

Tokyo hat 23 Bezirke, wobei Familien, die Kinder an der Deutschen Schule (DSTY) - diese liegt in Yokohama- haben, vorwiegend in den Bezirken Ota-ku, Setagaya-ku und Meguro-ku wohnen.

Zu empfehlen sind

im Meguro-ku:

Yakumo, Kakinokizaka, Himonya, (Kita-) Senzoku, Jiyugaoka, Tairamachi

im Ota-ku:

Denenchofu-Honcho, Denenchofu, Tamagawa-Denenchofu

im Setagaya-ku:

Higashi-Tamagawa, Oyamadai, Todoroki, Kaminoge. Nakamachi, Fukazawa, Komazawa, Okusawa

Auf den Schulbusplänen achten Sie vor allem auf die großen Straßen Meguro-dori, Kampachi-dori, Kannana-dori, Komazawa-dori. Das sind die Hauptein- bzw -ausfallstraßen vom Daisankeihin aus -die Autobahn, die die Schulbusse in Richtung Schule fahren bzw. auf ihrem Rückweg nutzen.

Bei den einzelnen Buslinien wird darauf geachtet, dass die Kinder max. eine Stunde im Bus sitzen. Die Schule beginnt um 7:55 Uhr. Die Abfahrtszeiten am Nachmittag sind zu drei verschiedenen Zeitpunkten. Dieses kann man den Busplänen der Homepage der DSTY entnehmen.

In den o.a. Stadtteilen leben viele Deutsche, d.h. die Schulbuslinien sind eigentlich gut zu erreichen. Jedoch sollte man darauf achten, dass die Schulbushaltestelle in Gehentfernung zum Haus/Wohnung liegt.

Einen optimalen Überblick bekommt man bei einem sog. „look and see trip“ hier vor Ort .

Wenn die Makler wissen, dass man Deutscher/-e ist und die Kinder zur dt. Schule

gehen werden, fahren sie mit einem in die o.a. Stadtteile. Gerne zeigen sie einem Häuser in Denenchofu, wo die meisten deutschen Familien leben.

Die hiesigen Häuser, die an Ausländer vermietet werden, sind eigentlich immer mit Waschmaschine, Trockner, Spülmaschine, Herd, Tiefkühl- und Kühlschrank, sowie vielen Einbauschränken ausgestattet. Bei Wohnungen ist es das Gleiche. Von diesen gibt es sehr geräumige, so muss man als Familie nicht unbedingt in einem Haus wohnen. Die Gärten der Häuser sind meist klein und durch das Klima z.T. auch nicht viel zu nutzen (u.a. Mücken).

Bei den Angaben der Wohnflächen von Häusern und Wohnungen wird alles von diesen mit berechnet, auch Dachboden und Keller (letzteres ist hier eher selten). Daher erscheinen einem die Häuser/Wohnungen auf dem Papier häufig sehr groß. I.d.R. kann man von der angegebenen Wohnfläche 1/3 abziehen!!

Tokyo und Yokohama haben zahlreiche Einbahnstraßen mit ruhigem Verkehr. Hier können Kinder gut mit ihren Rollern, Inlinern, Fahrrädern, Dreirad u.a. fahren. Auch in zahlreichen Parks kann man mit Fahrrad etc. sich frei bewegen. Zudem sind Tokyo und Yokohama sichere Städte, in denen Jugendliche gut alleine unterwegs sein können.

Die DSTY liegt in Chigasaki-Minami (Tsuzuki-ku) , wo auch viele Deutsche leben. Zu empfehlen ist auch Chigasaki-Higashi, Katchida-Minami und Nakagawa-Chou, da diese Bezirke in Laufentfernung zur DSTY liegen. Zu bedenken ist, dass in Yokohama -und auch in Kawasaki- keine Schulbusse der DSTY fahren!

Der nächste Bahnhof zur dt. Schule ist Nakamachidai (Laufnähe zur Schule/Yokohama U-Bahnanschluss). Weiterhin liegt Center Minami in Laufentfernung zur Schule und hat Yokohama U-Bahnanschluss, wohin gegen Center Kita, Eda und Azamino schöne Wohngebiete sind, man jedoch mit der Bahn oder dem Auto zur Schule fahren muss (Yokohama U-Bahn bzw. Denentoshi-line).

Wenn Sie keine Verbindung zur dt. Schule haben werden, ist es zu empfehlen, mehr in die Innenstadt von Tokyo zu ziehen -z.B. Hiroo, Daikanyama, Roppongi, Azabu-Juban, Ebisu, Shibuya, Yoyogi. Dieses sind Stadtteile, in denen viele Ausländer aus aller Welt leben. Auch hier gibt es viele ruhige Ecken mit schönen Häusern und Wohnungen, sowie int. Kindergärten und auch int. Schulen.

Grundsätzlich ist zu bedenken, dass die angegebenen Mieten verhandelbar sind. Entweder kann man diese mindern und/oder man verhandelt zusätzliche Dinge für das Haus (neue Geräte, 220 V Anschluss, Veränderungen im Haus wie Vorhänge, Jalousien u.v.m.) und/oder Garten (Hundezaun, überdachter Fahrradstellplatz u.ä.).

Das Einkommen der Makler richtet sich nach Vermittlung eines Objektes nach der jeweiligen Monatsmiete. So ist es nicht unbedingt im Interesse des Maklers, die Miete herunter zu handeln.

Diese Einleitung gibt Ihnen einen kleinen Überblick und Orientierung für die Haus- bzw Wohnungssuche. Auf den nachfolgenden Seiten der Starthilfeunterlagen finden Sie weitere Tipps. Wir haben eine Einkaufsliste erstellt, auf der wir zusammen gefasst haben, was wir empfehlen, bei Ihrem Umzug mit auf den Container zu tun. Gerne faxen oder mailen wir Ihnen diese.

Ein sehr informatives Buch ist der „Leitfaden für das Leben in Tokyo und Umgebung“, das Sie vom Iko Verlag beziehen können <http://de.ikoiverlag.com>

Wenden Sie sich gerne an uns mit weiteren Fragen, entweder per Email oder rufen Sie uns an.

Herzliche Grüße aus Japan,

Katrin Boltze
Anita Kobayashi
Yoko Shioda-Löer

Petra Tanaka
Angelina Meichle

März 2017

Wenn Ihnen Fehler in diesen Unterlagen auffallen und/oder Sie neue Informationen haben, freuen wir uns sehr über Ihre Nachricht:

katrin.boltze@mac.com

Makler

H&R Consultants

Tel 03-5449-6061, Fax 03-5449-3267

<http://www.japanhomesearch.com/>

Overseas Corporation

Tel.: (03)-3562-2061, Fax: (03)-3564-6596

e-mail: info@overseas.co.jp

www.overseas.co.jp/

Ostyle K.K. (Herr Ohno / Herr Sonntag)

Tel.: Tel: 045 949 0614, Fax: 045 330 0512

<http://www.ostyle.co.jp>

Mitsubishi Real Estate Agency (Herr Mitsubishi)

Tel.: (03)-3446-7041, Fax.: (03)-3446-7042

e-mail: info@mitsubishi-corp.com

Esperanza-Corporation (Herr Danki)

Tel.: (03)-3543-2994, Fax.: (03)-3543-2998

e-mail: danki@esperanzacorp.com

www.esperanzacorp.com

Ken-Corporation

<http://www.kencorp.com/>

Sihm Inc.

2-6-12 Minami Aoyama, Minato-ku, Tokyo 107-0062

Tel: (03)3470-4737

www.sihm.co.jp

Plaza Homes

<http://www.realestate-tokyo.com/>

Sun Realty

<http://www.sunrealty.co.jp/>

PECS Realty

Patrick Hochster, Mikawadai Heights, 4-3-6 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-0032,
Tel. 03 3423 3330, <http://www.pecsrealty.com/>

Bosch (in Yokohama) arbeitet mit KEN-corporation (t-nagahori@kencorp.co.jp)
zusammen

Leihmöbel

Falls Ihre Möbel nicht parallel mit Ihnen in Japan ankommen, bietet es sich an,
Leihmöbel für die Übergangszeit zu nehmen:

<http://www.furniture-rental-tokyo.com/>

Relocation Service

Für Tokyo und Umgebung bieten einige Unternehmen einen sog. Relocation Service
an. Dieses umfaßt z.B. die Betreuung bei einem "look and see trip", Besuche von
Schulen und/oder Kindergärten, eine Beratung, wo man wohnen sollte,
Hilfeleistungen bei der Anmeldung, Eröffnung eines Bankkontos, Unterstützung bei
der Führerscheinumschreibung u.v.m.

Folgende Unternehmen bieten dieses an:

Ostyle	www.ostyle.co.jp
Relojapan	www.relojapan.com
Plaza homes	www.realestate-tokyo.com
Santa Fe	www.santaferelo.com
Crown	www.crownrelo.com/web/relo.nsf/index.htm?Open
Tokyo Orientations	www.tokyoorientations.com

Nützliche Apps

Erdbeben:

Yurekuru <https://itunes.apple.com/jp/app/yurekuru-call/id398954883?l=en&mt=8>

QuakeWatch <https://itunes.apple.com/us/app/quakewatch-latest-earthquakes/id314600768?mt=8>

Quakes <https://itunes.apple.com/us/app/quakes-earthquake-notifications/id327046574?mt=8>

Nachrichten:

NHK World http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/app/info/index_en.html

Japan News <http://newsonjapan.com/html/newsdesk/article/87540.php>

Reisen/Karten/Bahnverbindung

TYO mtrip <http://www.mtrip.com>

Rail Map Lite <https://itunes.apple.com/us/app/tokyo-rail-map-lite/id503098185?mt=8>

JP_TraficInfo <https://itunes.apple.com/jp/app/dao-lu-se-zhi-qing-baobyua/id353714986?mt=8>

Junaio <https://itunes.apple.com/us/app/junaio/id337415615>

Japanisch/Hiragana/Katakana

Imiwa? <https://itunes.apple.com/us/app/imiwa-japanese-dictionary/id288499125?mt=8>

HiraganaLite <https://itunes.apple.com/us/app/hiragana-lite/id301316433?mt=8>

KatakanaLite <https://itunes.apple.com/us/app/kana-cards-lite-hiragana-katakana/id315545845?mt=8>

Kanji <https://itunes.apple.com/en/app/japanese/id290664053?mt=8>

Englisch/Deutsches Wörterbuch:

Dict.cc <https://itunes.apple.com/us/app/dict.cc-dictionary/id327732352?mt=8>

Japanisch/Deutsches Wörterbuch:

CJKI Jap/Dt Wörterbuch <https://itunes.apple.com/de/app/cjki-japanisch-deutsches-gro/id462656595?mt=8>

Wadoku (keine App): <http://www.wadoku.de>

Allgemeines Übersetzungsprogramm: <http://translate.google.com>

Wichtige links

Deutsche Botschaft Tokyo

<http://www.japan.diplo.de/Vertretung/japan/de/Startseite.htm>

Goethe Institut Tokyo

<http://www.goethe.de/ins/jp/tok/deindex.htm>

Deutsche in Japan „Austauschbörse im Netz“

<https://liste.dinj.de/mailman/listinfo/dinj>

Doitsunet

<http://www.doitsunet.com/>

Gaijin Pot

<http://injapan.gaijinpot.com>

The global expat network

<http://tokyo.angloinfo.com>

OAG (Deutsche Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens)

<http://www.oag.jp/>

Jonelle Patrick

<http://jonellepatrick.com>

Fahrplanauskunft

<http://www.hyperdia.com>
<http://www.jorudan.co.jp/english/>

Japan Rail pass

<http://www.japanrailpass.net/>

Shuto Autobahn Verkehrslage	http://www.shutoko.jp/map/realtime.html
Routenplaner	http://diddlefinger.com/m/static/mobile
Reise Links:	http://www.japan-guide.com http://www.tokyowithkids.com
Japanische Fahrschule, Infos in Englisch	http://www.koyama.co.jp/english.htm
Savvy Tokyo	http://www.savvytokyo.com
Günstige Unternehmungen/Reisen	http://tokyocheapo.com

Literatur

Tokyo und Japan

- Leitfaden für das Leben in Tokyo und Umgebung, IKOI Verlag, <http://de.ikoiverlag.com> oder ikoiverlag@hotmail.com
- Japan for Kids, Kodansha international 1992
- A parents Guide to Tokyo, Hartzenbusch & Shabecoff 1991
- Tokyo for free, Kodansha international 1998
- Tokyo Tips für Anfänger; iudicium Verlag GmbH München 1994

Schulbücher

Welche Schulbücher Sie für welche Klassenstufe brauchen, können Sie der Homepage der DSTY entnehmen.

U.a. kann man bei <http://www.amazon.de/> für 14 € Transportkosten Bücher nach Japan bestellen.

Kartenmaterial

Tokyo City Atlas

A bilingual Guide ISBN 4-7700-2503-3, 3rd Edition

Sehr genaue Karten gibt es kostenlos beim Ward Office

Die Institution „Welcome Furoshiki“

reicht kostenlos Informations- und Kartenmaterial an Neuankömmlinge in Tokyo und in Yokohama weiter. Tel.: 03-5472-7074

Bezugsquellen für -vor allem englische- Literatur

Viele Buchläden führen zunehmend englische Bücher. Diese sind nicht immer ganz leicht zu finden.

Viele internationale Hotels wie z.B. die Hotels Imperial, Okura, New Otani haben gute Buchläden, meist im Untergeschoss/Shopping Arcade

Amazon Japan www.amazon.co.jp (hat einen englischen link)

Man kann gut deutsche Bücher über Amazon.de (<http://www.amazon.de>) nach Japan bestellen, die Portokosten sind nicht hoch

Kinokunya Bookstores im Takashimaya in Futakotamagawa (Denentoshi line) und in Shinjuku www.kinokuniya.co.jp

Maruzen u.a. Marunouchi Bldg (gegenüber Tokyo Hbf)
<http://www.maruzen.co.jp/corp/en/>

Crayon House (Kinderbücher), 3-8-15 Kita-Aoyama, Minato-Ku
<http://www.bento.com/rev/0319.html>

Yurindo im Yokohama Landmark Tower
<http://www.yurindo.co.jp/>

National Azabu (neben der Deutschen Botschaft)
hat im 2.Stock eine gute Auswahl an englischsprachigen Büchern, Atlanten, Karten von Tokio/Yokohama
http://www.national-azabu.com/e_storeguide.html

englischsprachige Tageszeitungen

Japan Times	http://www.japantimes.co.jp/
Asahi shimbun	http://www.asahi.com/english/english.html
Yomiuri	http://www.yomiuri.co.jp/dy/

kostenlose Stadtmagazine

<http://metropolis.co.jp/default.asp>

<http://www.tokyofamilies.com/>

<http://www.weekender.co.jp/>

<http://www.abroadinjapan.com>

diese Magazine sind in internationalen Supermärkten, int. Schulen, DSTY, Sprachschulen, Hotels u.ä. erhältlich

S- und U-Bahnverbindungen im Großraum Tokyo

Das öffentliche Verkehrsnetz in Japan ist extrem umfangreich und es gibt eigentlich keinen Winkel in diesem Land, den man nicht mit einem öffentlichen Verkehrsmittel erreichen kann.

Einen guten Überblick für den Großraum Tokyo geben Ihnen die folgenden beiden links, evtl. auch eine gute Orientierung vom Ausland aus.

http://www.u-bourgogne.fr/monge/g.dito/poisson2006/images/tokyo_trainmap.pdf

http://www.jreast.co.jp/e/info/map_a4ol.pdf

<http://www.hyperdia.com/en/>

Autokauf

Die Anschaffung eines Autos kann sich in Japan durch die Sprachprobleme und die vielen Formalitäten schwierig erweisen.

Durch die Enge in den meisten Städten passiert es leicht, dass man mit dem Auto irgendwo „aneckt“. Ein Gebrauchsfahrzeug ist hier von Vorteil. Zum Ende des Schuljahres -und auch zu anderen Jahreszeiten- werden häufig Autos am schwarzen Brett der DSTY angeboten. Gebrauchtwagen findet man auch bei vielen Händlern und

in Kleinanzeigen der im vorherigen Punkt genannten Stadtmagazine. Auch zahlreiche deutsche Autoanbeiter sind in Japan vertreten.

Volkswagen:

Sven Stein Executive Vice-President & Representative Director

Volkswagen Group Japan KK Gotenyama Trust Tower 18F, 4-7-35, Kita-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo 140-0001, Japan, Tel.: +81-3-5792-8140 Fax: +81-3-5792-8106 Cell: +81-80-3508-7211 Mail: Stein.Sven@vgj.co.jp, Webpage: www.volkswagen.jp

Audi:

Matthias Schepers Director Sales Operation

AUDI JAPAN K.K. 30-8 Oyamadai 2-chome, Setagaya-ku Tokyo 158-8560

Tel. +81(0)3 5752-1510 Cell +81(090 6519 4830 Fax +81 (0)3 5752 1516 <mailto:schepers.matthias@audi.co.jp> www.audi.co.jp

Mercedes-Benz Japan Co., Ltd.

Roppongi First Building, 1-9-9 Roppongi, Minato-ku, Tokyo, 106-8506, Japan
Phone: +81-3-6369-7250, Fax: +81-3-6369-7850, webpage: www.mercedes-benz.co.jp

English Customer Desk Mercedes-Benz Japan (toll free inside Japan): 0120-009927, Mon-Fri: 9:30-12:00 and 13:00-18:00 (Closed on national holidays)

JCE

Bietet verschiedene Neu- und Gebrauchtwagen an, der Service ist komplett in Englisch:

<http://www.jce-autos.jp/>

Mick Lay,

Mr. Lay ist Australier und handelt vor allem mit Gebrauchtwagen. Er bringt einem diese auch nach Hause, übernimmt die Anmeldung und ist behilflich bei Problemen. Tel.: 090 38057141,

Formalitäten beim Autokauf

Herr Hanabusa übernimmt gegen Gebühr alle Formalitäten zur An/Ab- und Ummeldung inkl. (wenn gewünscht) Vermittlung einer Versicherung.

Herr Hanabusa kommt zu einem nach Hause, hat alle nötigen Vordrucke dabei und spricht recht gut Englisch: 045-934-8723 oder 090-3208-3295

Ärzte (zum Teil englisch-/deutschsprachig)

Allgemeine Informationen zu diversen Facharzttrichtungen:

<http://www.doitsunet.com/forum/viewtopic.php?t=211>

Medical Introduction Service 03-5285-8088, allgemeine Auskunft welcher Arzt für welche Indikation in der Nähe ist:

<http://bestlivingjapan.com/himawari-medical-information-service-2/>

Multilingual Medical Questionnaire

<http://www.kifjp.org/medical/index.html>

Japan Health Info (JHI):

JHI geben Ausländern Hilfestellung, sich im japanischen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Ihr Service beinhaltet unter anderem die Auswahl von englischsprachigen Ärzten, sie stellen den Kontakt her und vereinbaren Termine, außerdem beraten sie ihre Mitglieder bei der Auswahl des passenden Spezialisten. JHI ist auch in Notfällen, nachts und am Wochenende für seine Mitglieder jederzeit erreichbar, damit diese in der jeweiligen Situation schnell angemessene Hilfe erhalten (<http://japanhealthinfo.com/>).

Allgemeinärzte

In Tokyo

Dr. Ueki Rhein International Clinic (<http://rhein.tokyo>)

Kamiyama 5-9-18, Setagaya-ku, Tokyo 154-0011,

per Handy 24-Std. erreichbar unter 090 8477 4009, Email: rheinintclinic@gmail.com

Dr. Ueki spricht Deutsch und macht Hausbesuche (Mo-Fr) 18:00 -23:00

Tokyo International Clinic

Dr. Thomas Nagano (deutscher Arzt), 4-18-19 Takanawa, Minato-ku, Tokyo

Tel. 03-5798-3585, Fax.03-5798-3587

Email: thomasdr@tokyo-international-clinic.com

Frau Dr. Noriko Behr, M.D. Dermatologin, Allgemeinmedizin
(spricht Englisch, Studium an der Tsukuba Univ. Japan und Washington Univ. of
Medicine, St. Louis)
SVAX II 5F, 2-1-16 Hamamatsucho, Minato-ku, Tokyo 105-0013, Tel.: 03 6435 6056,
<http://www.daimonclinic.jp> email: behr@diamonclinic.jp

Tokyo Medical & Surgical Clinic (<http://www.tmsc.jp>)
Dr. Seez (deutscher Arzt)
Mori Bldg. 32, Shiba-Koen, 3-4-30, Minato-Ku, Tokyo 105
(Direkt gegenüber vom Tokyo Tower), Tel.: (03)-3436-3028 (24 h Notfalltelefon)

Tokyo Midtown Medical Center umfasst viele ärztliche Disziplinen
Näheres unter <http://www.tokyo-midtown.com/en/facilities/medical/index.html>

In Yokohama:

Allgemeinarzt und Internist (auch für Kinder, speziell mit Allergien)
Dr. Tsunehiro Akashi (spricht Englisch), Bluff Medical and Dental Clinic,
82 Yamate-cho, Naka-ku, 231-0862 Yokohama Tel.: 045-641-6961
<http://www.bluffclinic.com>

Akkupunktur, traditionelle chinesische Medizin u.ä.

Dr. Rong Yu, Arzt für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (spricht
Deutsch)
Oak terrace 103, Nakacho 2-38-5, Meguro-Ku, 153-0065 Tokyo,
Tel:03-3711-8968, Fax: 03-3711-8968
http://www.kenkoucare.com/foreign_deutsch.html

Edward Obaiday
Akkupunktur, Moxibustion, Shiatsu
2-17-12- # 301Sangenjaya, Setagaya-ku, Tokyo, 03 3418 8989 eddy@review.co.jp

Goken In

5-37-10 Nakamachi, Setagaya-ku, Tokyo Tel: 03 5760-0020, <http://www.goken-g.co.jp/> Werktags von 8:30 bis 12 und von 14:30 bis 19 Uhr geöffnet, Samtags von 8:30 bis 12:30 Uhr

Augenärzte

In Tokyo

Dr. Noji

1-22-23 Ebisu, Tokyo, Tel. (03)-3449-4113

Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr., 9.30-12.30 und 14.30-17.30 Uhr Sa., 9.30-12.30 Uhr, Do., So. & Feiertags geschlossen

Dr. Kamata (spricht Englisch)

3-4-17 Kaminoge, Setagaya-ku, Tel.(03)-5752-4111, Öffnungszeiten:Mo., Di., Mi.,Fr.,teilweise Sa. 9-12.00 Uhr, Di. und Mi. 15-18.00 Uhr (bis 17.30 Uhr da sein) Do.geschlossen, hat zwei Parkplätze vor der Praxis

Musashi Eye Clinic,

Dr. Toulaine Musashi

1-14-1-102 Kaminoge, Setagaya, Tokyo 158-0093 Tel. (03) 5760 6695, spricht gut Englisch <http://www.musashi-eye-clinic.com/e-profile.html>

In Yokohama:

Tsuzu Augenarzt

Tsuzuki-Ku , Nakagawa Chuo 1-31-1, Mosaic-Mall, 4. Etage

Tel.: 045-914-2411, Mo., Mi. und Fr. ist der Brillenspezialist im Haus

Optiker

Doitsu Meister, 12-27 Kita-Aoyama, 2, Minato-ku, Tokyo 107-0061, 03 6804 1699
<http://meister-gankyoin.com>

ZOFF

<http://www.zoff.co.jp>

Gynäkologen

In Tokyo

Dr. Sakamoto (spricht Englisch), Tokyo Medical & Surgical Clinic <http://www.tmsc.jp>
Mori Bldg. 32, Shiba-Koen, 3-4-30, Minato-Ku, Tokyo 105
(Direkt gegenüber vom Tokyo Tower), Tel.: (03)-3436-3028 (24h Notfalltelefon)

Tanaka's Womens Clinic, Okusawa 5-25-1, Setagaya-ku, Tokyo, Tel.: (03)-3718-3181

Marunouchi Integrated Health Clinic for Women (Ärzte sprechen Englisch,
Abteilungen für Gynäkologie, Brustkrebsvorsorge und Innere Medizin)
Tokyo bldg. 3F, 2-7-3 Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo 100-6403
Tel. 0120-190-828, <http://www.marunouchi.com/e/shop/detail/3025>

Parkside Hiroo Ladies Clinic, Green Core Hiroo 1F 5-16-13 Minamiazabu, Minato-ku,
Tokyo 106-0047 Japan 【Yahoo Map】 【Livedoor Map】 TEL: 03-5798-3470,
FAX:03-5798-3480
<http://www.ladies-clinic.or.jp/e/>

In Yokohama

Nishida Family Clinic / Frau Dr. Nishida
Bunkado-Straße in Nakamachidai, 1-27-20 Nakamachidai, Tel.: 045 941 8228,
Öffnung siehe Homepage <http://www.nishida-family-clinic.com/english.html>
Parkgebühr für eine Stunde wird ersetzt (fast alle Parkplätze in der Umgebung
Die "zugehörige" Apotheke direkt nebenan, hat auch eine Mitarbeiterin, sie spricht
gut Englisch.

Mammographie und Vorsorge (Tokyo)

Pinkribbon Breastcare Clinic Omotesando (Praxis für Brustkrebsvorsorge, Ärztin
spricht englisch)
Omotesando Chiyoda Building B2F, Jingumae 4-11-6, Shibuya-ku, 150-0001 Tokyo,
Tel: 03-5771-3991
www.medical-complex/omotesando/breastcare

Tokyo Midtown Medical Clinic
<http://www.tokiomidtown-mc.jp/en/womens.html>

Marunouchi Integrated Health Clinic for Women (Ärzte sprechen Englisch, die

Klinik ist auf Frauen spezialisiert und verfügt über Abteilungen für Gynäkologie, Brustkrebsvorsorge und Innere Medizin)
Tokyo Bldg. 3F, 2-7-3 Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo 100-6403
Tel. 0120-190-828, <http://www.ihc.or.jp/en/index.html>

Breastopedia

Minami Aoyama Breastopia Clinic
3rd Fl., B Wing, Riviera Bldg., 3-3, Minami Aoyama 3-chome, Minato-ku, 107-0062
Tokyo

Hamaoka Breast Clinic

Dr. Tsuyoshi Hamaoka (spricht Englisch)
2-9-6-3F Sakurashinmachi, Setagaya-ku, Tokyo, Tel. 03 5426 2848
Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 9:00-12:30 und 14:30-18:00, Sa 9:00-13:00
eine min vom Bahnhof Sakurashinmachi (Denentoshi Line) entfernt
Dr. Hamaoka arbeitet außerdem einen Tag pro Woche im St. Luke's International Hospital www.breast-clinic.com

Parkside Hiroo Ladies Clinic, Green Core Hiroo 1F 5-16-13 Minamiazabu, Minato-ku, Tokyo 106-0047 Japan 【Yahoo Map】 【Livedoor Map】 TEL: 03-5798-3470, FAX:03-5798-3480
<http://www.ladies-clinic.or.jp/e/>

Hautärzte

In Tokyo

Dr. Fujioka

Fujioka Hifuka Clinic, Tamagawa 1-35-10, Ota-ku, Tokyo 146-0095
Bahnhof: Yaguchi (Tokyu Tamagawa Line)
Tel.: 03-5732-1241 Terminevereinbarung nicht notwendig
Sprechzeiten: Mo. - Freitag 9:00 - 12:30h , 15:00h - 19:00h
Samstag: 9:00h bis 13:00h

Donnerstags und Sonntags geschlossen <https://byoinnavi.jp/clinic/10323>

Frau Dr. Noriko Behr, M.D. Dermatologin, Allgemeinmedizin
(spricht Englisch, Studium an der Tsukuba Univ. Japan und Washington Univ. of Medicine, St. Louis)
SVAX II 5F, 2-1-16 Hamamatsucho, Minato-ku, Tokyo 105-0013, Tel.: 03 6435 6056,
<http://www.daimonclinic.jp> email: behr@diamonclinic.jp

Frau Dr. Makino (spricht Englisch)
 6-35-2 Fukazawa, Setagaya-ku, Tel.: (03)-3703-5430
 Freitag vormittags & Samstag nachmittags, sowie Mittwoch & Sonntag geschlossen

Dr. Hiroko Arai (spricht Englisch und Deutsch)
 (macht chirurgische Eingriffe), 1-27-5 Tairamachi, Meguro-ku, Tokyo, Tel.: 03 3723
 2467
 (in Laufentfernung zum Toritsudaigaku Bahnhof)

Toshiya Ebata M.D
 5-17-13 Sakuragaoka, Setagaya-ku, Tokyo 156-0056
 Tel: 03-5426-1112

In Yokohama

Dr. Mami Fujimura-Ottens (Frau Fujimura hat Kinder an der DSTY)
 Dermatologin, Allergie
 MAAC Dermatology Clinic, 4-5-8 Azamino, Minami Aoba ku, 225-0012 Yokohama
 Kanagawa, Tel.: 045-915-7077

HNO-Ärzte

Dr. Kawama
 1-18-8 Nakamachi, Setagaya-ku, Tel.: (03)-3701-7879
 Öffnungszeiten: von 9.00-12.00 und 15.00-18.00 Donnerstags geschlossen

Dr. Ino, (spricht etwas Deutsch)
 K & K Bldg. 2. Etage, 2-12-1 Nakame, Meguro-Ku, Tokyo 152-0031
 TEL. 03-5701-3387
 Bahnverbindung Toritsu-Daigaku Station

Dr. Yamamoto, AZABU Otolaryngology Clinic, (spricht fließend Englisch)
 Azabu-Yano Bldg. 2F, 4-13-5 Minami-Azabu, Minato-ku
 10 Min. Fussweg von der Hiroo Station, Ausgang 1 oder 1, akzeptiert die jap.
 Krankenversicherung
 Tel.: (03)-3448-0248
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00 - 12:30; 14:30 - 18:00 Sa. 9:00 - 12:30

Dr. Watanabe

Sakurashinmachi 2-18-16, Tokyo, Tel. 03-3425-3900
 Spricht Englisch, ganz in der Nähe von der Sakurashinmachi Station

Kieferorthopäde

In Tokyo

Drs Maori und John Kaku

Hiroo, Tel.: (03)-5449-3308, Yoyogi-Uehara Tel: 03 5452-0118. <http://drskaku.com/>

Hillside View Orthodontic Office Dr. Ikeda

Daikanyama Plaza 3F, 24-7 Sarugakucho, Shibuya-ku, 150-0033 Tokyo

Tel: 03-3780-8177, Fax: 03-3780-8178

ikedakzm@tkd.att.ne.jp, www.hillsideview.com

Tatsuo Ted Fukuhara, DDS, D.Med.Sci, Prof. Emeritus, Showa University,
 Past President of Japan Orthodontic Society,
 Head of Fukuhara Orthodontic Clinic, Kotobuki. Bldg.F2,
 3-30-7 Kitasenzoku, Ohta-ku, Tel.: 03-3727-6141, Fax. 03-3727-6420
 Tokyo 145-0062, Japan

Dr. Kan, Kan Dental Office

U-Heights Kaminoge 102, 1-34-15 Kaminoge, Setagaya-ku, Tokyo 158-0093, Tel.: 03
 5752 6480

(Ecke Komazawa-dori/Kanpachi-dori, Absolvent von St. Mary's International School)

In Yokohama

Praxis Yoshie

Kieferorthopädin Dr. Yoshie Minoru, Yokohama-shi Tsuzuki-ku , Kitayamada 3-11-18

homepage: <http://www.yoshie-dental.com>

(homepage auf Deutsch und Japanisch)

Mo, Di, Do, Fr: 9:00-13:00, 14:30-19:30, samstags bis 18:00

(Herr Dr. Yoshie ist Zahnarzt, spricht Englisch und arbeitet mit seiner Frau in dieser
 Praxis)

Kinderärzte

<http://tokyostroller.com/medical/pediatrician-physician/>

In Tokyo:

"National Center for Child Health and Development", Kokuritsu Seiiku Iryou Center
2-10-1 Okura, Setagaya-ku, Tokyo 157-8535

Kinderklinik in der Nähe des Kinuta Parks an der Setagaya-dori

Notaufnahme 24 Stunden/7Tage die Woche

Tel: 03-3416-0181, <http://www.ncchd.go.jp/>

Suwa Clinic, Dr. Michiko Suwa (Ärztin für Neugeborene bis 17-jährige)
Royal Place Bldg. 103, 5-16-4 Hiro, Shibuya-Ku, Tel.: (03)-3444-7070
(spricht: Deutsch, Englisch, etw. Französisch, Chinesisch und Spanisch)

Dr. Che, 202 5-16-11, Minami Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0047, Tel: 03 5420
5866 <http://tokyostroller.com/medical/pediatrician-physician/>

In Yokohama (Nähe DSTY):

Dr. Ookubo

Nakamachidai 5-2-11, Tsuzuki-ku, Yokohama (Zeichen: Bärenkopf, Parkplatz hinter dem Haus), Tel.: (045)- 941-2276, Dr. Okubo spricht fließend Englisch und etwas Deutsch

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00 - 12:00 und 15:00 - 18:00 (Donnerstag Nachmittag geschlossen), Sa/So. 9.00-12.00

Nishida Family Clinic (Allgemein- und Kinderarzt)

Arztehepaar, Frau Dr. Nishida ist auch Gynäkologin

Bunkado-Straße in Nakamachidai, 1-27-20 Nakamachidai, Tel.: 045 941 8228,

Öffnungszeiten siehe Homepage <http://www.nishida-family-clinic.com/english.html>

Parkgebühr für eine Stunde wird ersetzt (fast alle Parkplätze in der Umgebung)

Die "zugehörige" Apotheke direkt nebenan hat auch eine Mitarbeiterin, die gut Englisch spricht.

Higuchi Clinic, Tel: 045-910-3535, Nakagawachuo 1-39-4, Tsuzuki-ku, Yokohama,
Parkgebühren werden z. T. erstattet (der Kinderarzt spricht Englisch)

Kodomo no ki Klinik Klinik for sick children

Dr. Hidemi Dodo こどもの木クリニック

3 Chome-1-7 Edaminami, Tsuzuki-ku, Yokohama-shi, Kanagawa-ken 224-0007

<http://www.kodomonoki-clinic.com>

Zahnärzte

In Tokyo:

Tokyo Medical and Surgical Clinic <http://www.tmsc.jp/>

Dr. Masahiro Naito, (Erwachsenenzahnarzt)

Chez Azabu 201, Nishiazabu 4-14-12, Minato-ku, Tokyo 106, Tel: (03)-3498-7045,
spricht sehr gut Englisch, sehr nett, faxt oder schickt die Wegebeschreibung

Fumihiko Mori (spricht etwas Deutsch)

2-50-1 Denenchofu, Ota-Ku, Tel. 03-3722-0388

Öffnungszeiten: 9:30- 18:00 14:30- 19:00, Mi. & So. geschlossen,

Bahnverbindung: Denenchofu Station

Hitomi Dental Office

1F Asahi Sekiguchi Mansion, 1-24-6 Sekiguchi Bunkyo-ku, Tokyo 112-0014,

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 1030-1900 Uhr, Sunday & Feiertags
geschlossen,

Tel: 03-6280-8789 (Englisch), <http://www.hitomidental.com>

Mikasa Dental Care

Tel/Fax: 03-3705-6520 7-18-8 Todoroki, Setagaya-ku, Tokyo 158-0082

Dr. Kathleen MIKASA (Univ. of California, Tokyo Dental College, Japanese National
Dental Board, American National Dental Board)

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. von 10.00-13.30 und 14.30-19.00 Uhr, Mi.&Sa. 10.00-
13.30 Uhr

Dr. Kan, Kan Dental Office

U-Heights Kaminoge 102, 1-34-15 Kaminoge, Setagaya-ku, Tokyo 158-0093, Tel.: 03
5752 6480

(Ecke Komazawa-dori/Kanpachi-dori, Absolvent von St. Mary's International School)

Todoroki Nanachome Dental Clinic
 (ganz in der Nähe vom Kinokuniya an der Meguro-dori)
 7-22-16 Todoroki, Setagaya-ku, Tokyo, Tel.: 03 3704 3340, Email:
suzuke@f04.itscom.net

Dr. Ceancheng Chen's Egawa Dental Clinic
 7-6-8 Nishi-kamata, Ota-ku, Tokyo, Telefone: 03-5711-0418 Fax:03-3731-6681
 Spricht English, Mandarin und Japanisch

General and Pediatric Dentistry
 Dr. Hirokazu Enatsu, spricht Englisch
 2-3-8-1F Azabudai, Minato-ku, Tokyo 106-0041, Tel. 03 5570 4334
<http://www.uniteddentaloffice.com/index.htm>

In Yokohama:

Yoshie Dental Office
 3-11-18 Kita Yomada, Tsuzuki-ku, Yokohama
 Tel.:(045)-591-8242
http://www.yoshie-dental.com/yoshie_g/index.html (Informationen auf Deutsch)

Aozora Dental Clinic
 Zahnarzteehepaar, beide sprechen Englisch
 Bunkado-Strasse Naeh Nakamachidai, 1-28-13 Nakamachidai, Tel.: 045 941 1818,
 täglich geöffnet, außer Donnerstag, nähere siehe Homepage
<http://www.aozorashika.com/>

Dr. med. Shu Tanaka (spricht Deutsch)
 26-35 Enokigaoka, Aoba-ku, Yokohama
 Tel.: (045)-983-9349, ca. 5 Min. zu Fuß von Aobadai-Station
 Öffnungszeiten Montag bis Sonntag (Donnerstags und Feiertage geschlossen)

Royal Dental Clinic
 2-7-4 Utsukushigaoka, Aoba-ku, Yokohama-shi, Tel.: 045-905-2880
 (Der Arzt spricht gut Englisch, Nähe Tama Plaza Stn., Parkplätze auf benachbarten
 100Yen-Parkplatz vorhanden)

Fureai no Oka Dentalclinic

Dr. Tadashi Akiniwa Tel./045-949-6474, Dr. Akiniwa hat in Amerika studiert und spricht fließend Englisch, <http://fureainooka.net/>

Facharzt für Psychiatrie

Facharzt für Psychiatrie

Praxisleiter Dr. med. Makoto Sakamoto (Behandlung auf Deutsch)

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)

Adresse: Kosugi-Sankyo Bldg. 3F, 342 Kosugicho, Nakahara-ku, 211-0063 Kawasaki, Japan

Tel: 044 738-1120, FAX: 044-738-1220

Ca. 30 Gehsekunden vom Bhf. Musashikosugi, 30 Min. vom Nakamachidai Bhf. bis Musashikosugi Bhf.

E-mail Adresse: mentalclinic-erde01@nifty.com

<http://www.mental-erde.com/deutsch/>

Orthopäden

Hiroo Orthopedics Clinic

5-11-14 Hiroo Shibuya-Ku, Tokyo 150-0012 Tel.: 03-3445-3777

Öffnungszeiten Mo-Fr: 9:30-1:00 und 3:30 - 7:00 sowie Samstag 9:30 - 13:00.

Tokyo International Clinic

Dr. Mikihiko HATTORI (Dr. Hattori macht auch Hausbesuche) 4-18-19 Takanawa, Minato-ku, Tokyo, Tel. 03-5798-3585, Fax.03-5798-3587

Tokyo Medical & Surgical Clinic (<http://www.tmsc.jp>)

Dr. Kumano (Orthopäde, er ist nur am Mittwoch und Samstag in der Tokyo Mecial Clinic)

Mori Bldg. 32, Shiba-Koen, 3-4-30, Minato-Ku, Tokyo 105

(Direkt gegenüber vom TokyoTower), Tel.: (03)-3436-3028

Nagura International Clinic, Tel: 03-3499-1818, 1F, Center Hill, Hiroo Garden Hills, 4-1-11 H, Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo

Dr. Nagura sen. und jun. betreuen die Patienten, wobei Dr. Nagura sen. immer am Dienstag und Donnerstag in der Praxis ist und deutsch spricht. Dr. Nagura Jun. kann leider nur ein wenig Englisch.

Angeschlossen an die Praxis ist ein Massagebereich, wo zwei sehr gute Masseur arbeiten, Anmeldung ist notwendig.

In Yokohama:

Yokohama Sports and Medical Center
(im Gebäude des Nissan Stadion, der Eingang ist neben dem Schwimmbad)
Tel.: (045)-477-5050

Nördlich von Tokyo

Dr. Kenji Sato (zwar weit weg, aber ein sehr guter Orthopäde, spricht sehr gut Englisch)

1-10-12 Namiki, Kawaguchi, 332-0034 Saitama; Tel: 048-253-9955, Email:
kenjipitt@aol.com

Orthopädische Schuhe und Einlagen

Eiji Tazawa, C.P.O., Ph.D.
2-5-4 Yushima, Bunkyo-ku, Tokyo 113-0034, 03-3814-7535 (nach ihm direkt fragen), mobil
090-1465-4003, eiji@tazawa.co.jp

Lutz Behle VAN SAN-SHO, Inc.,
führt auch Kinderschuhe/-einlagen, zudem macht er Fußpflege
1-7-11, Komagata, Taito-ku, Tokyo
Tel. 03-3843-6541 oder Fuss und Schuh Culture: Tel. 03-5806-3393
(einige Minuten zu Fuss vom Bahnhof Asakusa) <http://www.vansan.co.jp/>
Wer Herrn Behle zwecks Einlagen konsultieren möchte, muss sich bitte einen Termin mit ihm machen lassen, da er u.a. ausbildet und an einigen Wochentagen Sprechzeiten in japanischen Kaufhäusern hat.

Akai Kutsu in Japan
hat Geschäfte u.a. in Yokohama und Tokio
<http://akaikutsu.fte.jp/>

Physiotherapeuten

André Otome, Yokohama, Isogo-ku, Yokodai, otomeandre@web.de
Fest 045-831-6688, Mobil 080-2554-2087

Club 360, by Tokyo Fitness

<http://www.club360.jp/physiotherapy/>

Tokyo Physio

1F Atrium Shirokane, 5-12-27 Shirokane, Minato-ku Tokyo 108-0072

Tel: (03) 3443-6769 Fax: (03) 3443-6762, <http://www.tokyophysio.com/>

Mary Gish

NIC Haimu Shirokane NR. 403, 3-4-1 Shirokane, Minato-Ku, Tokyo

Tel. for appointment : 3715-6228

Psychologen

TELL Community Counseling Service, Tel. 03-3498-0231 (Englisch), 03-3498-0232 (Japanisch), Homepage: www.tell.jp.com

Siehe auch Therapeutenliste der DSTY Homepage

<http://www.dsty.jp/sites/default/files/content/file/therapeuten.pdf>

Schwangerschaft und Geburt

Geburtskliniken

New Aiiku Klinik in Shibaura, 1-16-10 Shibaura Minato-ku Tokyo 105-8321

<http://www.aiiku.net/international/about.php>

Geburtshaus in Setagaya-ku

Aqua Birth House in der Naehة des Kinuta Parks (Tel.3704-1352). Die Hebammen dort sollen Englisch sprechen.

<http://www.aqua-birthhouse.com/> (nur japanisch)

Parkside Hiroo Ladies Clinic, Green Core Hiroo 1F 5-16-13 Minamiazabu, Minato-ku, Tokyo 106-0047 Japan, TEL: 03-5798-3470, FAX:03-5798-3480

<http://www.ladies-clinic.or.jp/e/>

St. Lukes International Hospital

9-1 Akashi-cho, Chuo-ku, Tokyo, Tel. (03)-3541-5151, www.luke.or.jp

Liegt in der Naehة des Fischmarkts/Tsukiji

Sanno Hospital

8-10-16 Akasaka, Minato-ku, Tokyo, Tel. (03)-3402-3151

<http://www.sannoclc.or.jp/english/>

"National Center for Child Health and Development", Kokuritsu Seiiku Iryou Center
2-10-1 Okura, Setagaya-ku, Tokyo 157-8535

Kinderklinik in der Nähe des Kinuta Parks an der Setagaya-dori, an der auch eine
Entbindungsklinik angegliedert ist. Frühe Anmeldung unbedingt erforderlich.

Notaufnahme 24 Stunden/7Tage die Woche

Tel: 03-3416-0181, <http://www.ncchd.go.jp/>

Dr. Sakamoto hat Belegbetten in verschiedenen Kliniken in Tokyo.
(siehe Gynäkologen)

In Yokohama

Shin Yokohama Women`s and Children`s Clinic

Tel.: (045)-472-2911, Fax.: (045)-473-6674, E-Mail.: info@hahatoko.jp,

www.hahatoko.jp (nur japanisch)

Mutterpass

Erhältlich im Ward Office (nach englisch-japanischer Ausführung fragen)

Visa für Neugeborene

Das japanische Visa sollte innerhalb 60 Tage nach der Geburt beantragt werden. Dies
kann auch vorerst ohne deutschen Reisepass geschehen. Die Daten werden dann
nachgetragen.

Geburtsvorbereitungskurse

Brett Imura bietet Geburtsvorbereitungskurse, Säuglingspflegekurse sowie eine
Krankenhausführung durch die Aiiku Klinik in englisch an.

Childbirth Education Center/Brett Imura Tel.03-3414-7458

Ann Tanaka bietet verschiedene Kurse in englisch zum Thema Schwangerschaft und
Geburt im Tokyo American Club <http://www.tokyoamericanclub.org/> an. Zudem macht
sie auch Hausbesuche.

BEST Birth Education Services in Tokyo/Ann Tanaka Tel.03-3482-0728

Stillgruppen/-beratung

Internationale Stillvereinigung LaLecheLeague trifft sich 1x im Monat in Shibuya/Tokyo (englisch)

<http://www.lalecheleague.org/Japan.html>, Laktationsberatung (in englisch)

Iona Macnab Tel.03-3425-2534

Umstandsmode/Babyartikel

Im AkachanHonpo findet man alles rund um die werdende Mutter und das Kind (siehe dazu auch Spielwaren)

<http://www.akachan.co.jp/top.cfm> (nur japanisch)

Auch im Toys`r`us findet man unzählige Babyartikel

<http://www.toysrus.co.jp/> (nur japanisch)

Muji führt unter anderem auch Umstandsmode

(Geschäfte befinden sich in ganz Japan u.a. in Jiyugaoka, Futakotamagawa, Center Minami, Aobadai...) <http://www.muji.net/eng/shop/> (in englisch)

Formes Umstandsmoden

2-23-13 Dogenzaka, Shibuya-ku (am Bunkamura) und Ginza, 1-7-5 Chuo-ku

<http://www.formes.com>

Tokyo Fit Mums:

<http://www.tokyofitmums.com/>

Tokyo Mothers Group:

<http://www.tokyomothersgroup.com/>

Erdbebenprävention

Earthquake survival Manuals vom Setagaya-ku,

http://www.city.setagaya.lg.jp/kurashi/104/141/557/d00124905_d/fil/english.pdf

Desaster Prevention Map vom Shibuya-ku

http://www.city.shibuya.tokyo.jp/eng/living/pdf/earthq_map2013a.pdf

Aid-Map vom Minato-ku

<http://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bosai/daishinsai/documents/eigo.pdf>

Evakuierungskarte vom Shinjuku-ku

http://www.city.shinjuku.lg.jp/foreign/english/guide/kinkyu/image/saigai_map_e.pdf

Survival-Map vom Meguro-ku

http://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/anzen/bosai/map/bousaimap.files/2016-map_e_text.pdf

Tokyo Metropolitan Disaster Preparedness Tokyo Handbuch

<http://www.metro.tokyo.jp/ENGLISH/GUIDE/BOSAI/>

Mitbringen von Katzen und Hunden

Wenn Sie eine Katze oder einen Hund mit nach Japan nehmen wollen, entnehmen Sie bitte folgender Homepage weitere Information:

<http://www.maff.go.jp/aqs/english/animal/dog/index.html>

Sayonara Listen

Viele Familien verlassen -vor allem vor den Sommerferien- Japan und haben so manche nützlichen Dinge zu verkaufen. Ein guter Link zu diesen sog. Sayonara Listen ist:

<http://www.gaijinpot.com/>

<http://tokyo.craigslist.jp>

<http://www.japan-guide.com/local/jp/?aCAT=112>

<http://www.sayonarasale.com/>

<https://tokyocheapo.com/lifestyle/interview-grassroots-freecycle-group-mottainai-japan/>

Telefonieren

Die nachfolgenden Telefonmöglichkeiten haben sich wahrscheinlich weitgehend überholt, da man heute mit FaceTime, WhatsApp, Skype etc. über das Internet in alle Welt telefonieren kann. Trotzdem lassen wir die folgenden Quellen vorerst einmal stehen.

Brastel,
billiger telefonieren mit Vorwahl, Bezahlung der Pre-Paid Karte an verschiedenen Convenient Stores möglich.

<http://www.brastel.com/Pages/eng/Home/>

World Link,
billiger telefonieren mit Vorwahl

<http://www.worldlinkjapan.com/english/index.html>

Internettelefon

Das Internettelefon (VoIP) ist die günstigste Möglichkeit, setzt aber sinnvoller Weise eine „flatrate“ beim hiesigen Provider voraus

Mit Sipgate <http://www.sipgate.de> kann man einen Vertrag abschließen und mit der App Zoiper <http://www.zoiper.com/en> kann man praktisch und günstig weltweit telefonieren

Ein großer Internetprovider (sowie Fernseh- und Telefonanschluss Anbieter) sind **itscom** <http://www.itscom.net/index.html> und OCN <http://service.ocn.ne.jp/english/>

Prepaid SIM Karten

<https://tokyocheapo.com/business/internet/japan-sim-card-options-data-voice/>

<http://www.mondaiji.com/blog/japan/general/10181-life-in-japan-how-i-cut-my-mobile-phone-bill-in-half>

Fragen Sie am besten Ihren Makler und/oder Vermieter nach den Dienstleistungen solcher Unternehmen

Fernseh- und Internetanschluss

<https://japaninfoswap.com/internet-service-in-tokyo/>

itscom bietet neben dem Internetanschluss auch Telefon- und Fernsehanschluss:

<http://www.itscom.net/index.html>

Fragen Sie am besten Ihren Makler und/oder Vermieter nach den Dienstleistungen dieses Unternehmens

Deutsche Fernsehsender

Es gibt eine Anzahl von Anbietern im Internet, bei denen man deutsche Fernsehsendungen gegen eine Gebühr aufzeichnen kann.

Global HD TV <https://www.globaltv.to>

Save TV
<http://www.save.tv/index.cfm?&ref=%21%260%20%20%0A>

Zattoo <http://zattoo.com/de>

Shift TV <http://www.shift.tv/de/>

FORall.TV <http://www.forall.tv>

Elektrogeräte

Elektronik / IT

Japan gilt als das Mekka der Digitaltechnik und Elektronik - dieser Eindruck bestätigt sich in Tokyo vor allem rund um den JR-Bahnhof Akihabara (http://www.akiba.or.jp/index_e.html).

Keine Frage - die neueste Playstation kommt hier zuerst auf den Markt!

Wie so üblich steckt der Teufel aber im Detail - hier ist es meistens die Sprachbarriere.

Selbst wenn man sich mit dem Händler einigen kann, sind alle Anleitungen, Menüs, Beschriftungen bis hin zur Service-Hotline erst einmal in Japanisch. Es gilt also vorher zu prüfen, inwieweit man die Menüführung der Geräte auf

„English“ umschalten kann oder sich über das Internet verständliche „Handbücher“ oder Softwaretreiber besorgen kann.

Für alle Elektrogeräte aus Europa gilt:

In Japan kommen „nur“ 100V aus der Steckdose - prüfen Sie also vorher im Einzelfall ob Ihr Gerät in der Eingangsspannung flexibel ist.

Falls das nicht geht, können Sie es hier über einen Trafo betreiben oder sich auch in Ihrer Wohnung 200V an einzelne Steckdosen (z.B. Küche) legen lassen - in den meisten Fällen ist es aber wahrscheinlicher praktischer, sich hier ein lokales Gerät zu besorgen (entweder als Neukauf oder über die beliebten „Sayonara Sales“).

Da die Anschlüsse für Klimaanlage, z.T. auch für Waschmaschinen, meist 200V-Anschlüsse sind, besteht bei etwas handwerklich-technischem Geschick auch als Alternative zu einem Transformator die Möglichkeit, eine deutsche Steckdose mitzubringen, sich hier im Baumarkt einen jap. 200V-Stecker und Kabel zu besorgen und sich daraus selbst ein Verlängerungskabel zu den jap. 200V-Anschlüssen zu installieren, an das man dann deutsche Elektrogeräte anschließen kann.

Es ist schwierig ein Fachgeschäft zu empfehlen - für den Anfang ist „Bigcamera“ entweder am JR-Yurakucho Bhf oder am JR-Shin-Yokohama Bhf eine gute Anlaufstelle, wo man alles unter einem Dach zu „normalen“ Preisen findet (Leider nur jap.: www.biccamera.com).

Fernseher:

Die Fernsehnorm in Japan ist (anders als in Mitteleuropa) NTSC. D.h. ein reines PAL-Gerät können Sie getrost zu Hause lassen.

Moderne „Multi-System“ Fernseher funktionieren hier an der Antenne oder am Kabel - in den Genuß von englischen Übersetzungen für Nachrichten oder auch einige Filme kommen Sie nur, wenn Ihr Gerät „bi-lingual“ ist.

Everyone knows Japan is just full of wonderful advanced technology, or has heard some story that is too weird to be true. Well, in this case it is, for once, true. Most Japanese homes are in fact in possession of bilingual TVs or VCRs, although of course the owners often aren't aware of this fact, and very rarely make full use of them.

The evening news shown on Japanese television is regularly offered in English too, to those who have the right sets. Of perhaps greater interest to most people, since Japanese news tends towards Japan-only news, are the regular showings of foreign movies. These are shown, in addition to occasional Japanese movies, on Thursday, Friday, Saturday and Sunday nights at 9pm, and are usually Hollywood hits of

recent years. However a much more eclectic mix of movies can be found in the early hours of the morning, every few days. Ninety percent of these can be viewed in their original English soundtrack, with only a few limited to the Japanese dubbing; a universally despised soundtrack of comic-book voices!

How bilingual televisions work:

Television stations normally send out a stereo signal, which is picked up by your TV set, and pumped out through both speakers. So some bright spark realized that you don't necessarily have to send out the same soundtrack (taking a stereo effect to be a *single* soundtrack), and you could instead broadcast two *different* soundtracks (e.g. Japanese language or English language), which could then be thrown out of two separate TV speakers; the left speaker in English and the right speaker in Japanese. So essentially the difference between bilingual and non-bilingual TV is the capability to produce stereo sound. To choose between the languages, you simply need to turn off the speaker you don't want to hear.

So how do I spot a bilingual TV?

Simple - look on the front (where many TVs have sockets for video cameras etc.) or the back of the TV (where you'd plug in your speakers). If you have three colours of socket, **yellow, white and red**, then you're in luck! If you only have yellow and white, then the infernal machine won't do bilingual - feel free to punch and kick the machine until you're blue in the face, or at least mildly curse the ancestry of the idiot who bought a non-bilingual set!

Computer

Grundsätzlich sind alle hier verkauften Computer mit einem jap. Keyboard (QWERTY + Kana Belegung) und einem jap. Betriebssystem ausgestattet.

Auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel:

- 1) Windows Rechner gibt es vereinzelt mit englischer Tastatur (nie mit deutscher Tastatur). Windows XP ist in der „international“ Version (zusätzlich) käuflich erhältlich.
- 2) Die Mac Anhänger haben es etwas einfacher. Mac's haben hier einen deutlich höheren Marktanteil als in Deutschland - folglich es gibt in Tokyo sogar drei Apple Stores. Alle Geschäft (Ginza, Shibuya and Omotesando) haben zweisprachiges Personal und gute Unterstützung von typischen „Ausländerfragen“. Das aktuelle System X kann problemlos mit einem Mausclick von japanisch in deutsch (oder englisch) umgestellt werden. Somit stellt sich nur noch die Frage, wo man eine dt. Tastatur herbekommt (wenn man dann auf die Umlaute Wert legt)

Zusammenfassend kann man sagen, dass man sich am besten die Grundausrüstung an Hard- und Software mitbringt - bis auf deutschsprachige Tastaturen und deutsche Anwendersoftware ist dann aber alles hier erhältlich.

Falls es doch zu Problemen oder Installationsfragen kommt, kann:
Herr Ryo Nakamizo, Tel. 080 3425 1332, nakamizo@compwalker.com
auf englisch weiterhelfen.

Nach Absprache kommt Herr Nakamizo ins Haus und „hilft kompetent“ vor Ort.
(s. auch Computerspezialisten)

Internetzugang:

Nichts ändert sich so schnell wie die Infrastruktur beim Internet. Generell ist der Großraum Tokyo/Yokohama aber auf einem hervorragenden Niveau was die Bandbreite, Zugangsmöglichkeiten und Verfügbarkeit (Wartezeiten bei der Installation) angeht - deutlich besser jedenfalls als die augenblickliche Situation in Deutschland.

Auch hier ist natürlich alles in erster Linie auf japanisch - am besten fragen Sie Ihren Vermieter oder auch die Nachbarn, welcher Provider in der Gegend am besten ist oder gar schon Kabel liegen hat.

Häufig wählt man eine 30Mbps flat-rate (die z.B. von einigen Cable-TV Anbietern angeboten wird <http://www.itscom.net/en/index.html>), so dass man nicht nur surfen kann, sondern auch telefonieren (VoIP), fernsehen (z.B. dt. Nachrichten über Video podcast (iTunes)) oder InternetRadio hören kann.

Bezugsquellen für "Hightech"- und Elektrogeräten

Akihabara ist ein Stadtviertel in Tokyo in dem Elektronik sämtlicher Art angeboten wird. Wollen Sie sich diesem Trubel nicht aussetzen, gehen Sie am besten zu

Bic Camera <http://www.biccamera.com/>

- vor Shin Yokohama Bahnhof
- vor Yurakuchó Bahnhof
- in Shibuya

LAOX Co., Ltd. www.laox.co.jp

(Exportgeräte mit europäischen Standards wie PAL), gibt es in mehreren Stadtteilen von Tokyo und Yokohama, u.a.

1-2-9, Sotokanda, Chiyoda-ku, Tokyo 101-0021, phone: 03 3253-7111

Bauknecht (vertreten durch Soko Engineering CO. Ltd.)
335 Saitama-Ken, Toda-Shi, Mukaida 105, Bijogi, Tel.: (0484) 21-1079

Bosch/Junkers (Robert Bosch Japan Ltd.)
223 Yokohama, Kohoku-Ku, Ushikubo 3-9-1, Tel.: (045) 912-8330

Siemens K.K. (Plan 4/4)
141 Tokyo, Shinagawa-Ku, Nishi-Gotanda 2-11-12, Gotanda Fujikura Bldg.
Tel.: (03) 3490-2171 Reparaturen und Ersatzteilbeschaffung nur in Notfällen.

Miele Japan Corp., E Space Tower 11 F, 3-6 Maruyamacho, Shibuya-ku, 03-5784-0030
www.miele.co.jp

Computerspezialisten

Marco Matsui, Tel. 045 9125734, Mobil 090 7004 4211, telefonische Anfrage am
Mo-Fr. zwischen 19:30 und 22 Uhr, Sa., So., Feiertags zwischen 11 und 22 Uhr.
mmatsui@matsui-net.com

Compwalker
Mr. Ryo Nakamizo (spricht Englisch)
2-10-8-1001 Midoricho, Tokorozawa, Saitama Japan 359-1111, TEL (080) 3425-1332
FAX (04) 2925-8437
Email: nakamizo@compwalker.com

Einkaufsmöglichkeiten

Deutsche Bäcker/Backwaren

Bäckerei Brotheim
Tsurumaki 4-1-17, Setagaya-Ku, Tokyo 154,
Öffnungszeiten 9.00-19.00, montags und am 1. Dienstag im Monat geschlossen
Tel.: (03)-3439-9983

Bäckerei Tanne 栗山文子 Kuriyama tannebrot.fk@gmail.com
(Sammelbestellungen sind möglich, Lieferung ist dann frei Haus)
Hamacho 2-1-5, Nihonbashi, Chuo-Ku, Tokyo 103-007
Tel.: 03 3667-0426, fax.: 03-3667-5018

Maison Kayser, u.a. direkt am Denenchofu Bahnhof, <http://maisonkayser.co.jp>

Bäckerei Linde

1-11-27 Kichijoji Honcho Tokyo 180-0004, Tel.: 0422 231412

<http://www.lindtraud.com/>

Anmerkung: gute Blätterteigwaren und Spritzgebäck (z.B. Berliner / Krapfen)

Bäckerei Schomaker (Nähe Ookayama Station)

Kitasenzoku 1-59, Tel: 03 3727 5201, sehr gutes Vollkornbrot, z.T. ökologische

Produkte <http://www.schomaker.jp/>

Bäckerei Himmelbrot (Nähe Ookayama Station)

Kitansenzoku 3-28-4, Tel.: 03 6431 0970, verkauft auch Brot im Denen Supermarkt in Denenchofu

<http://www.himmelbrot.com/>

<http://r.tabelog.com/tokyo/A1317/A131711/13048813/>

Bäckerei Juchheim

<http://www.juchheim.co.jp/die-meister/marubiru/index.html>

Bäckerei & Konditorei Sailer

2-chome 1-5, Nishimura Build., Nagaoka, Minami-ku, 815-0075 Fukuoka-shi, Tel/Fax: 092-551-7077

www.try-net.or.jp/~sailer

internationale Lebensmittel**Yamaya**

intern. Lebensmittel zum Bestellen und direkt einkaufen, z.B. Shibuya, Aobadai (Yokohama), Kanana-dori, Shinjuku...

<http://www.yamaya.co.jp/en/core.htm>

Costco

Amerikanischer Lebensmittelgroßhandel. Große Mengen zu günstigen Preisen.

Man muß eine Mitgliedskarte (4000 Yen/Jahr) beantragen bzw. im Laden kaufen.

<http://www.costco.co.jp/eng/>

Kaldi Coffee Farm

<http://www.kaldi.co.jp/english/>

Tokyu Kaufhaus Shibuya, (Basement)

Öffnungszeiten 10.00-19.00, donnerstags geschlossen

Tel.: (03)-3477-4363

Supermarkt Kinokuniya

Minami Aoyama 3-11-7, Minato-Ku, Tokyo, Tel. 03-3409-1231
und an der Meguro-dori: Todoroki 7-18-17, Setagaya-Ku Tokyo

Supermarkt Denen

Tamagawa-Denenchofu 2-6-21, Setagaya-Ku, Tokyo
Tel.: (03)-3721-4161, <http://sunnypages.jp/contacts/review/206>

National Azabu,

Azabu, direkt neben der Deutschen Botschaft
http://www.national-azabu.com/e_storeguide.html

Supermarkt Precce

Direkt an der Denenchofu sowie Futagotamagawa Station

Supermarkt Olympic

Yokohama Nähe Center-Minami

Supermarkt O.K., Yokohama Nähe Schule und Nähe Yoga Station, Setagaya-ku

Supermarkt Harmos

(Co-op-Kette) Yokohama Nähe Schule (Erhältlich sind außer Naturkost auch Säfte die nicht gekuehlt werden müssen)

Sanwa

japanischer Supermarkt mit wechselnden Sonderangeboten
Nakachoo 2-48-?, Meguro-ku, an der Komazawa Dori, Parkplatz vorhanden
10:00 - 22:00 Uhr, Tel.: 03 - 3715-3051

Station Musashi-Koyama

(Meguro Line) Einkaufsstrasse (überdacht)
diverse Geschäfte, u. a. internationale Produkte

Supermarkt Hanamasa (ハナマサ.....)

blaue Kuh auf gelben Grund
ungekühlte Säfte (deutsch) und andere internationale Produkte, Fleischgroßpackungen
etc.
u. a.: Toritsudaigaku Station (Tokyo Toyoku Line), Meguro-ku, Nakane 1-3-10

eine Minute von der Station entfernen, links aus der Station heraus, links unterhalb der Schienen entlang gehen, an der ersten Ecke rechts abbiegen, an der nächsten Ecke befindet sich der Laden rechts, geöffnet von 8:00 - 22:00 Uhr Tel.: 03-5731-2941
<http://www.hanamasa.co.jp> (nur japanisch)

IKEA führt in seinen japanischen Niederlassung die meisten Lebensmittel, die es auch in Europa anbietet (link s. Möbel)

ökologische Lebensmittel

Radish Boya

<http://www.radishbo-ya.co.jp/> (nur in japanisch)

Öko-Lieferant (bitte bei Katrin Boltze katrin.boltze@mac.com nachfragen)

Crayon House, 3-8-15 Kita-Aoyama, Minato-ku, Nähe Omotesando

<http://www.bento.com/rev/0319.html>

SAVVV Tokyo: Azabujūban, 2 Chome-9, Minato-ku, 106-0045 Tōkyō

<https://savvytokyo.com/organic-food-latest-trends-bio-cbon-azabu-juban/>

Tengu Natural Food <http://store.alishan.jp/index.php>

National Azabu

führt einige ökologische Lebensmittel, (direkt neben der Deutschen Botschaft)

http://www.national-azabu.com/e_storeguide.html

Yamaya führt einige ökologische Lebensmittel

<http://www.yamaya.co.jp/en/core.htm>

Oisix

<http://www.oisix.com/topPageG5.htm?SESSIONISNEW=TRUEID&mi2=7749>

(nur in Japanisch, Anbieter von Bio-Lebensmitteln mit Lieferservice)

Foreign buyers club verkauft diverse organische Lebensmittel:

<http://www.fbcusa.com/cs/index.php>

Fleisch- und Wurstwaren

Nissin World Delicatessen (Meat Rush)

Higashi Azabu 2-34-1, Minato-ku, Tel. (03)-3583-4586

http://www.nissinham.co.jp/nwd/nwd_03a.html

Da Da Cha

Oyamadai 3-10-5, Setagaya-ku, Tokyo 158, Tel.: 03-5707-2755, Fax.: -2878

Öffnungszeiten: 10.00-20.00, Mittwoch geschlossen <http://www.dadacha.biz/>

Schmankerl Stube

(japanischer Metzger hat Meisterbrief in Deutschland gemacht) Shibuya-Station, Hachiko-Exit, Foodshow im Tokyu Store (im Basement)

Tel./Fax: (03)-3477-4129

<http://www.tokyu-dept.co.jp/foodshow/t/floor/shop/shumankeru/index.html>

auch im Untergeschoss des Tokyo Stores im Tama-Plaza, Yokohama zu finden

Rosenheim

gute Wurstwaren in deutschem Stil, direkt neben der Schmankerl Stube in Shibuya / Foodshow im Tokyu Store, im Untergeschoss der Station Shibuya

<http://www.tokyu-dept.co.jp/foodshow/t/floor/shop/rosen/index.html>

auch im Untergeschoss des Tokyo Stores im Tama-Plaza, Yokohama zu finden

Supermarkt Hanamasa (ハナマサ.....)

blaue Kuh auf gelben Grund

ungekühlte Saefte (deutsch) und andere internationale Produkte, Fleischgroßpackungen etc.

u. a.: Toritsudaigaku Station (Tokyo Toyoku Line), Meguro-ku, Nakane 1-3-10
1 Minute von der Station

links aus der Station, links unterhalb an den Schienen entlang, 1. rechts, an der naechsten Ecke rechts, 8:00 - 22:00 Uhr Tel.: 03-5731-2941,

<http://www.hanamasa.co.jp/> (nur japanisch)

Schöndorf

Wurstwaren können hier per Internet, telefonisch oder per Fax bestellt werden

Tel. 03-3582-2941, 0120-029410, Fax 0120-029412, info@schoendorf.jp

Homepage nur in japanisch <http://www.schoendorf.jp/law.html>

The meat guy

<http://www.themeatguy.jp/>, Lieferung von Fleisch-/Wurstwaren u.v.m. in ganz Japan

Hela Spice Japan GmbH & Co.

Seit 1987 vertreibt Hela Spice in Japan, Fleisch- und Wurstwaren sowie Gewürze von Hermann Laue (Österreich). Das Unternehmen unterhält unter dem Namen Hans Hohlweck eine deutsche Metzgerei in Moriya, Präfektur Ibaraki.
<http://www.hanshohlweck.com/>

Stadtschinken

deutsche Wurstspezialitäten in guter Qualität und Auswahl, in Aobadai und Tama Plaza (Utsukushigaoka 1-23-7, Aoba-ku, Yokohama-shi, Tel.: 045-511-7876),
<http://www.stadt-schinken.com/index.php>

Wasser

Wasserfilter für den Wasserhahn bekommt man z.B. bei
 Bic Camera <http://www.biccamera.com/>
 Tokyu Hands <http://www.tokyu-hands.co.jp/index.htm>)
(Tipp: evtl. beim Anmieten eines Hauses gleich anbringen lassen.)

Wasser von Hawaii:

MENEHUNE WATER JAPAN,INC.
 2-28 Komukainishimachi Saiwai-ku
 Kawasaki #212-0004 KANAGAWA JAPAN
 TEL:044-542-1118 FAX:044-542-1123
 E-mail: info@hawaiiwaterjapan.co.jp
 URL:<http://www.hawaiiwaterjapan.co.jp>

Sewickley,
 18,9 l Behälter die nach Hause geliefert werden, Liefertermine nach Bedarf.
 Tel.: 0120-032014
<http://www.izumiya-water.jp>

Kohlesäurehaltiges Mineralwasser (und viel andere Getränke) sind günstig bei **Yamaya**
<http://www.yamaya.co.jp/en/core.htm> (siehe int. Lebensmittel) erhältlich.

Auch über [amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp) kann man günstig und gut Wasser bestellen:
<http://www.amazon.co.jp/>

Backbedarf, Käse und Butter

Hino

Yakumo 2-19-17, Meguro-Ku, Tokyo, Tel. (03)-3718-5401
 Öffnungszeiten nach 15.00, Sonn- und Feiertags geschlossen

Fontaine

Takaban 2-18-1, Meguro-ku, Tokyo, Tel.: (03) 5722-5588
 Öffnungszeiten 10:00 - 18:30, So. geschlossen
 Tokyo Toyoku Line, Station: Gakugeidaigaku

Tomizawa, im Untergeschoss (B 1 F) des neuen Takashimaya´s (westliches Gebäude)
 in Futakotamagawa (direkt gegenüber der Station)
 sowie in Denenchofu am Bahnhof (Tokyu Square Garden, westliches Gebäude, F 1)

Organic kitchen verkauft und liefert u.a. organische Brotbackmischungen.

Zu beziehen über

raphael.meuwly@epower.jp, info@epower.jp

<http://www.organic-kitchen.co.cc/>

Lebensmittelbestellung über Internet

The Foreign Buyers' Club <http://www.fbcusa.com>

Expataexpress <http://www.expataexpress.com/>

The flying pig <http://www.theflyingpig.com/tfp/Shop.ASP>
 (Homepage vom Wholesaler Costco)

YoYo market <http://yoyomarket.jp>

Spielwaren

Akachan honpo

u.a. im TOC/Gotanda und Center Minami in der Nähe der DSTY

<http://www.akachan.co.jp/top.cfm> (nur japanisch)

Toys'r'us

Tomei Expressway, Ausfahrt Yokohama Richtung Hachioji (Route 16)

Kawasaki Takatsu-ku, an der 246, Tel.: (044)-811-3300

Yokohama, neben Center Minami (Nähe DSTY), <http://www.toysrus.co.jp/> (nur japanisch)

Kiddyland auf der Omotesando und im „Rise“ in Futakotamagawa

Yuzawaya

Kamata 8-23-3, Ota.Ku, Tokyo 144 Tel.: (03)-3738-414, Öffnungszeiten: 10.00-19.00
<http://www.yuzawaya.co.jp/> (nur japanisch)

Crayon House (u.a. organische Lebensmittel, Holzspielzeug, Biopfleagemittel)

3-8-15 Kita-Aoyama, Minato-ku, Nähe Omotesando

<http://www.bento.com/rev/0319.html>

Bornelund,

z.B. Mosaic Mall Center Kita 4. Stock, Tama Plaza, <http://www.bornelund.co.jp/>

Papier- und Haushaltswaren

Tokyu Hands <http://www.tokyu-hands.co.jp/index.htm>)

Yuzawaya

Kamata 8-23-3, Ota.Ku, Tokyo 144 Tel.: (03)-3738-414, Öffnungszeiten: 10.00-19.00
<http://www.yuzawaya.co.jp/> (nur japanisch)

Ito-Ya, Papier und Bürobedarf

u.a. Ginza 2-7-15, Chuo-Ku, Tel.: (03)-3561-8311 und in Futagotamagawa im Takashimaya, <http://www.ito-ya.co.jp/>

China Pete's (japanisches und chinesisches Porzellan)

1-5-9 Yoshinodai, Sagamihara-Shi, Kanagawa-Ken 229, Tel.: 0427-53-0722

(Schicken Prospekt zu) <http://www.chinapetes.com>

Schuhe

Shoe's Shop `Hikari` Shinjuku

5-11-30 Shinjuku, Tel.: (03)-3351-0192, Fax: (03)-3225-1192, (spezialisiert auf Übergrößen)

Kaufhaus Takashimaya in Futakotamagawa (deutsche Kinderschuhe, 5. Stock, altes Gebäude)

3-17-1 Tamagawa, Setagaya-ku, Tokyo

Oimachi Line bis Futakotamagawa

Washington Store

5-7-7 Ginza, auf der Chuo Dori, Nähe Ginza 4-chome Crossing
Tel. 03-3572-5911, <http://www.washington-shoe.co.jp/>

Geox

Geox hat zahlreiche Läden in Japan: <http://www.geoxjapan.com/ja/>

Akai Kutsu in Japan

hat Geschäfte u.a. in Yokohama und Tokyo
<http://akaikutsu.fte.jp/>

siehe auch unter „orthopädische Schuhe und Einlagen“

Möbel**Muji**

<http://www.muji.net/eng/shop/>

Crastina Inter Furniture Co. Ltd.

<http://www.crastina.co.jp/>

(es gibt mehrere Läden in Tokyo und Yokohama)

u.a. in 5-7-35-1F Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012

phone: 03 - 5791 4777

Anmerkung: Möbel im Stil bekannter italienischer Design-Marken zu günstigen Preis aufgrund von Fertigung in China (ca. 2 Monate Lieferzeit bei Sofas und Betten)

Simachu

<http://www.shimachu.co.jp/index.html>

u.a. Ohta-ku, Tokyo, Tel.: 03 5741 7300

IKEA

<http://www.ikea.com/jp/en/>

Casa de Moda

<http://www.modaencasa.jp>

Noce

<http://www.noce.co.jp>

Baumärkte

Tokyu Hands (der größte befindet sich in Shibuya), ein weiterer in Shinjuku
<http://www.tokyu-hands.co.jp/index.htm>

Shimachu

<http://www.shimachu.co.jp/index.html>

u.a. Ohta-ku, Tokyo, Tel.: 03 5741 7300

Anmerkung: viele Pflanzen für Haus und Garten, günstige Preise bei Pflanzen, große Auswahl, mit Parkplatz über dem Geschäft

Kohnan (großer Baumarkt in der Nähe des Yokohama Int. Swimmingpools)

<http://www.enexfleet.com>

Do it yourself <http://www.diy.com/>

Friseur

Hair Club Paris

(Inh. Komei Shimooka spricht deutsch & englisch)

10B 3-11-7 Takaban, Meguro-Ku Tokyo 152-0004 Tel./Fax. 03-5721-8003

Öffnungszeiten 10:00-20:00 Sonntag 9:00- 19:00 Dienstag und jeden 3. Montag im Monat geschlossen, Bahnstation: Gakugei-deigaku, Tokyu toyoko line

<http://www.hairclubparis.com>

Gold Salon Tokyo: <https://www.goldsalontokyo.com>

M.M.K

Hair International, Kenji san

4F Roppongi T:K BLDG, 5-2-6 Roppongi, Minato-ku, Tel: 03-3423-1661

In Yokohama

Tony&Guy, Northport Mall 5F, Nakagawachuo 1-25-1, Tsuzuki-ku, Yokohama, Tel: 045-910-1021, Jun Yasuda spricht u.a. Englisch

Maniküre

Rikka Nails, nailtokyo777@gmail.com

Japanisch Unterricht

Etsuko Okada etsuko.okada@az-js.com, spricht sehr gut Englisch und etwas Deutsch, kommt ins Haus

Yuko Tanizawa (Unterricht in Deutsch, kommt ins Haus)
e-mail: j.tanizawa@y.email.ne.jp

Motoko Kuramochi, Managin Director AZ Japanese Service (Unterricht in Englisch, kommt ins Haus)

Frau Etsuko Okada ist sehr zu empfehlen (ezko@m5.gyao.ne.jp)
allg: e-mail: az_japaneseservice@ybb.ne.jp

Aiko Oi, Instructor of Japanese (Unterricht in Englisch, kommt ins Haus)
1-10-20 Oyamadai, Setagaya-ku, Tokyo 158-0086, Tel: 03-3702-2420,
oiako@q08.itscom.net

Yoshiko Yoshida, Chairperson & Instructor, Yokohama-Tsuzuki Japanese Language House, Tel.: 045-308-9292, Mobil: 080-4666-1058,
<http://ytjapanesehouse.web.fc2.com/index.html>

Mayu Nakao (Unterricht in Deutsch, kommt ins Haus)
Mobil: 080-5414-8672, e-mail: nakaomy@m2.pbc.ne.jp

Doitsu Center Ltd. Ebisu www.sauseschritt.com

Institute of Modern Japanese
Mori- san, Tel: 090 9237 3221, e-mail: imj.mori@y3.dion.ne.jp
Alle Lehrerinnen sprechen gut Deutsch und kommen ins Haus

MLC (Meguro Language Center), 1-4-11 Meguro, Meguro-ku, 153-0063 Tokyo, NT-Building 3 Floor
<http://www.mlcjapanese.co.jp>

Lernmaterial für den Japanisch Unterricht

„Japanisch im Sauseschritt“ zu beziehen u.a. bei
Doitsu Center Ltd. Ebisu www.sauseschritt.com

„Japanese for busy people“ zu beziehen u.a. bei

http://www.ajalt.org/english/textbooks/japanese_for_busy_people.html

Spielgruppen für Kleinkinder

In Tokyo und Yokohama gibt es verschiedene Angebote für Kleinkinder, u.a. Spielgruppen, Eltern-Kind-Gruppen etc. Es gibt z.T. private Spiel- und Krabbelgruppen, für nähere Informationen sprechen Sie bitte jemanden von der Starthilfegruppe an.

Frau Sulamith Bade leitet eine Spielgruppe für 2- bis 4- Jährige in Denenchofu, sulamith.bade@hotmail.com diese findet immer am Montag und Donnerstag statt.

Notfälle

Unter der Telefonnummer **119**

kann man kostenlos einen Krankenwagen anfordern, der den Patienten in das zuständige Krankenhaus bringt (jap. Adresse erforderlich)

Okusawa Clinic

Okusawa 2-11-11, Setagaya-ku, Tokyo ,24 Std.-Notfall-Telefon, Tel.: (03)-5701-7788

Es sind fast in allen Fachrichtungen englischsprachige Aerzte verfuegbar.

Von der Bahnstation Okusawa ca. 3 Min. Fussweg, (aus dem Bahnhof raus nach rechts, am Koban vorbei, an der Kreuzung. (auf der linken Seite ist ein Schrein) rechts abbiegen, nach ca. 20 Metern auf der rechten Seite ist die Clinic, rotes Backsteinhaus)

"National Center for Child Health and Development", Kokuritsu Seiiku Iryou Center
2-10-1 Okura, Setagaya-ku, Tokyo 157-8535

Kinderklinik in der Nähe des Kinuta Parks an der Setagaya-dori

Notaufnahme 24 Stunden/7Tage die Woche

Tel. 03-3416-0181, <http://www.ncchd.go.jp/>

Taxi

Nihon Kotsu 03-5755-2336 <http://www.nihon-kotsu.co.jp/en/taxi/ephone.html>

Englische Anrufannahme rund um die Uhr. Funksprachhilfen zwischen Fahrer und Gast während der Fahrt.

Kokusai Taxi, Tel.Nr. 03-3505-6001

Spricht gut Englisch. Man kann sich registrieren lassen, bei weiteren Anrufen wird anhand der Tel.Nr. die Adresse erkannt.

Deutsch / Japanische und Internationale Gruppen

Am Brunnen <http://www.ambrunnen.net/>

Ansprechpartner: Kiyoko Inoue kiyokoue@nifty.com

Tsудоi <http://de.ikoiverlag.com> (das Mitteilungsblatt heisst „ikoi“)

Ansprechpartnerin:

Kaori Uchimura kaori55miroku@hotmail.com

Freundeskreis Deutscher Sprache (trifft sich im Haus der OAG / Goethe Institut in Akasaka)

<http://fds-tokio.info/>

Ansprechpartner:

Mitsuyo Kawano mitsusan@k3.dion.ne.jp

College Women's Association of Japan

CWAJ Center, 2-24-13-1202 Kami Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021, Tel 03-3491-2091, Fax 03-3491-2092, <http://www.cwaj.org/>

Kirchen

(deutschsprachig)

Es gibt eine **Evangelische Gemeinde Deutscher Sprache Tokyo/ Yokohama**. Die Kreuzkirche ist in Gotanda. Näheres erfahren Sie unter <http://www.kreuzkirche-tokyo.jp>

Weiterhin gibt es die **Katholische Gemeinde St. Michael** in Denenchofu (Gemeindehaus) bzw. Nakameguro (Kirche). Näheres erfahren Sie unter <http://stmichaeltokyo.jimdo.com>

Reisebüros

(sprechen alle Englisch)

Aiyu Travel Planer

Yurit@aiyutravel.co.jp

TURTLE TRAVEL, Nichirec Bldg 5 F, 4-9-13 Hatchobori, Chuo-ku, Tokyo 104-0032,
Tel: 03 3206 8989, Fax 03- 3552-6282 naomi-w@turtle-t.co.jp

RAKIBUL HASSAN, LUCKY WORLD TRAVEL, TEL: 03-5348-7485, FAX:03-5348-7486, E-mail: rakibul@luckyworldtravel.com

Travel No. 1 Shibuya no1shb@alles.or.jp

Orient Travel Japan antana@orienttravel.jp

LTK Reisebüro Japan Co., Ltd.,

Atlas Shibadaimon Bldg., 1-3-8 Shiba Daimon, Minato-ku, Tokyo 105-0012 Japan

Tel: 03-3433-0232, Fax: 03-3433-0236

haben Mitarbeiter, die Deutsch und Englisch sprechen

Auf der Homepage der DSTY gibt es einen Link „Reisetipps“, der u.a. Informationen zu Reisebüros, Autovermietung und Hotels beinhaltet.

Bargeld abheben mit der EC Karte

Auf jedem Postamt ist es möglich, gegen eine geringe Gebühr am Geldautomaten Bargeld mit der EC-Karte abzuheben .

Freizeitangebote

In der Bibliothek der DSTY steht ein Ordner mit Freizeitangeboten zur Verfügung. Der Inhalt wurde von Familien der DSTY zusammengetragen, die diese Aktivitäten unternommen und für gut befunden haben.

Fahrplanauskunft

(schnellste Verbindung zwischen zwei Punkten)

Um bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln an Ihr Reiseziel zu kommen, ist die folgend Homepage eine riesen Hilfe:

<http://www.hyperdia.com>

<http://www.jorudan.co.jp/english/>

Fahrplangestaltung

S- und U-Bahnverbindungen in und um Tokyo und Yokohama

http://www.jreast.co.jp/e/info/map_a4ol.pdf

Tokyo

Tokyo-To Jido Kaikan (Tokyo Metropolitan Childrens Hall)

Shibuya 1-18-24, Shibuya-Ku, Tokyo 150-002, Tel. 03-3409-6361, Fax. 03-3407-8364

Öffnungszeiten: 9:00-17:00, 2.und 4.Montag im Monat geschlossen.

<http://www.frommers.com/destinations/tokyo/attractions/212895#sthash.0CCaV3e5.dpbs>

Shinagawa Aquarium

Katsushima 3-2-, Shinagawa-Ku, Tel. 03-3762-3431

Öffnungszeiten 10:00-17:00 außer Dienstag

Bahnverbindung: Keihin Kyuku Line, Omori Kaigan Station oder von Oimachi Station mit dem Bus direkt zum Park <http://www.aquarium.gr.jp/en/index.html>

Tokyo Sea Life Park-Aquarium

Rinkai Cho 6-2-3, Kasai Rinkai Koen, Edogawa-Ku, Tel. 03-3869-5152

Öffnungszeiten 9:30 - 16:00 außer Montag

Bahnverbindung: Keiyo Line bis Kasai-rinkai koen

<http://www.tokyo-zoo.net/english/kasai/>

Fukagawa Edo Museum

Shirakawa 1-3-28 Koto-Ku, Tel.03-3630-8625

Öffnungszeiten: 10:00-17:00

Bahnverbindung: U-Bahn Tozai-Line bis Monzen-Nakacho

<http://www.kcf.or.jp/fukagawa/english.html>

Museum of Maritime Science

Higashi-Yashio 3-1, Shinagwa-Ku, Tokyo 135-8587 ,Tel. 03-3528-1111

Öffnungszeiten: 10:00-17:00 außer Montags

http://www.funenokagakukan.or.jp/index_e.html

The Science Museum (Kagaku Gijutsukan)

Kitanomaru-Koen 2-1, Chiyoda-Ku, Tel. 03-3212-2440

Öffnungszeiten: 9:30-17:00

Bahnverbindung: Hanzomon Line bis Kudanshita Station <http://www.jsf.or.jp/eng/>

Tokyo Metropolitan Government Tower Shinjuku

(202m hoch) toller Blick über Tokyo Tel. 03-5321-1111, Eintritt frei

<http://www.metro.tokyo.jp/ENGLISH/TMG/observat.htm>

Tokyo Disneyland und Disney Sea

Anfahrt, Preise etc. unter

http://www.tokyodisneyresort.co.jp/index_e.html

Skytree Tokyo

<http://www.tokyo-skytree.jp/en/>

Yokohama

Kodomo no Kuni

700 Nara-machi, Yokohama-Shi, Kanagawa-Ken, Tel.045-961-2111

Öffnungszeiten: 9:30- 16:30 (Juli & August - 17:00) ausser Mittwochs

Bahnverbindungen: Shin-Tamagawa-Line umsteigen in Nagatsuga Station von dort

Bahn direkt zum Kodomo no Kuni, <http://www.kodomonokuni.org/index.html>

Zoorasia (Zoo mit Park)

1175-1 Kamishirane-cho, Asahi-ku, Yokohama

Nakayama Station, Tel. 045-959-1000

Öffnungszeiten: 9:30-16:30 ausser Dienstag, [Samstags ist der Eintritt fuer Kinder frei, http://www2.zoorasia.org](http://www2.zoorasia.org)

Yokohama Science Center

Bahnverbindung: Negishi Line Yokodai Station

<http://www.yokohama-kagakukan.jp>

Historisches Museum Tsuzuki-Ku

Bahnverbindung: 5 Minuten zu Fuß von der Station Center- Kita

1-18-1,Nakagawa Chuo,Tsuzuki-ku,Yokohama City,224-0003,Japan

Tel:045-912-7777

Öffnungszeiten: 9:00h - 17:00h, Montags geschlossen (Historischer Park immer geöffnet)

<http://www.rekihaku.city.yokohama.jp/en/index.html>

Kawasaki

Tama Dobutsu Koen (Tama Zoo)

Hodokubo 7-1-1, Hino Shi, Tel. 0425-91-1611

Öffnungszeiten: 9:30- 16:00 außer Mittwochs

Bahnverbindung: Keio Line Tama Dobutsu Koen Station

<http://www.gws.ne.jp/tama-city/tama-zoo/index.html>

Minka-en (Freilichtmuseum)

Masugata 7-1-1, Tama-Ku, Kawasaki Shi, Tel. 044-922-2181, Fax: 044-934-8652

Öffnungszeiten: 9:30- 16:00, Eintritt: Yen 300 - Yen 500

Bahnverbindung: mit der Nambu Line bis Noborito oder dann aus der Station raus, die Strasse ca. 15 Minuten geradeaus laufen, oder Odakyu bis Inobashi ca. 10 Minuten zu Fuß, oder mit dem Fahrrad am Tama entlang flussaufwärts bis Noborito, gebührenpflichtiger Parkplatz vorhanden <http://english.nihonminkaen.jp>

Flohmärkte im Großraum Tokyo

Es gibt zahlreiche Antik- und Flohmärkte in und um Tokyo/Yokohama. Nähere Informationen bekommt man auf der Homepage

<http://tokyocheapo.com/entertainment/top-tokyo-flea-markets/>