

# Inhaltsverzeichnis

## (A) Vor oder nach der Einreise zu Beachtendes

1. Was braucht man zur Beantragung eines Visums?	11
2. Was ist zu beachten beim Umzug und der Einreise?	12
I. Einfuhr von Gütern/Befreiung von der MWST	12
II. Tiere und Pflanzen	13
III. Einfuhrverbote	14
IV. Anmeldung beim Ward Office	14
V. Anmeldung bei der Botschaft	18
VI. Ummeldung des Führerscheins	18
3. Einige Ratschläge von Alteingesessenen	19
I. Einrichtung/Hausrat	19
II. Wäsche und Kleidung	20
III. Babyausstattung/Säuglingspflege/Kinderspielzeug	20
IV. Hausapotheke	20
V. Kosmetik/Drogerie/Waschpulver	21
VI. Lebensmittel	21
VII. Bücher/Schul- und Lehrmaterial	21
VIII. Geschenke	22

## (B) Wichtige Informationen

1. Information/Beratung/Hilfe/Vereine	23
I. Informations- und Beratungszentren	23
II. Lebenshilfen/Selbsthilfegruppen	26
III. International agierende Organisationen	26
IV. Interkulturelle Vereine	27
2. Deutsch- und englischsprachige Einrichtungen	27
I. Botschaften/Ländervertretungen/Verbände	27
II. Universitäten / Schulen / Kindergärten/Spielgruppen	28
III. Religiöse Gemeinschaften	31

IV. Organisationen für den Kulturaustausch	33
V. Ausländische Rundfunkanstalten	37
3. Japanische Einrichtungen	37
I. Einwanderungsbehörde (Immigration)	37
II. Stadt(teil)verwaltung (Yakusho) Ward Office	39
a) Anmeldung/Ummeldung	39
b) Heirat/Scheidung	40
c) Geburt eines Kindes	41
III. Führerscheinstelle	41
IV. Post	41
V. Telefon/FAX/Telegramm	42
VI. Strom/Gas/Wasser	46
VII. Müllentsorgung/Sperrmüll	47
VIII. Fernsehen	48
IX. Steuern	48
X. Verloren – Gefunden	48
4. Banken	50
I. Japanische Banken und Bankwesen	51
II. Deutsche und Schweizer Banken	55

## (C) Transport und Verkehr

1. Bahn	57
I. Tokyos Stadtbahnen (JR)	57
II. Untergrundbahnen (T.R.T.A.)	58
III. Private Bahnen	59
IV. Shinkansen	59
V. Zeitkarten/Japan Rail Pass/verbilligte Reisemöglichkeiten	60
2. Bus	62
3. Taxi	63
4. Flugzeug	64
I. Fluggesellschaften	64
II. Flughäfen/Auskunft/Reservierung/Gepäck	64
III. Ankunft und Abflug in Narita (New Tokyo International Airport)	65

5. PKW	66	2. Auto-/Motorradzubehör	90
I. Kauf/Anmeldung/Steuer und Versicherung	67	3. Babysitter/Hauspersonal	90
II. Fahrschulen	67	4. Buchhandlungen	91
III. Autovermietungen (Rent-A-Car)	68	5. Büro-/Bastelbedarf	92
IV. Automobil Clubs/Autofabriken	68	6. Druckereien	93
V. Stadtteile und ihre Schriftzeichen	69	7. Einrichtung/Hausrat	93
6. Reisebüros/Reiseinfo-Service	70	I. Möbel/sonstiger Hausrat	93
7. Transportunternehmen/Kurierdienste	72	II. Elektrogeräte	95
<b>(D) Medizinische Betreuung</b>	74	III. Möbel- und Hausrat-Leasing	95
1. Notrufnummern und wichtiges Vokabular	74	8. Fahrräder	96
2. Japanisches Gesundheitswesen/Krankenversicherung	76	9. Friseur/Kosmetik	96
3. Krankenhäuser	78	10. Historische Geschäfte und traditionelle jap. Waren	97
4. Ärzte und Spezialkliniken	81	11. Kameras	98
I. Allgemeinmedizin/Innere Medizin	81	12. Kaufhäuser/Versandhäuser	98
II. Augenheilkunde	82	13. Kleidung/Schuhe/Schmuck	101
III. Dermatologie	82	14. Lebensmittel	105
IV. Gynäkologie/Geburtshilfe/Geburtsvorbereitung	82	I. Supermärkte	105
V. Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde	83	II. Reformhäuser/Reformkost (Health Food)	107
VI. Kinderheilkunde	83	III. Partyservice	108
VII. Orthopädie	84	15. Multimedia	108
VIII. Zahnärzte/Kinderzahnärzte/Kieferorthopäden	84	I. Computer	109
5. Weitere medizinische Einrichtungen	85	II. Audio/Video	109
I. Behinderteneinrichtungen	85	16. Nähzubehör	109
II. Akupunktur/Fingerpressur (Shiatsu)/Chiropraktik	86	17. Reinigungen	110
III. Impfzentren/Quarantänestationen	87	18. Reparaturen	110
IV. Vorsorgeuntersuchungen/Aids-Tests	87	19. Schädlingsbekämpfung	111
6. Apotheken	88	20. Second Hand/Discount Läden	112
<b>(E) Wo bekomme ich was ?</b>	89	21. Zeitungen/Zeitschriften	114
1. Antiquitäten- und Flohmärkte/Antiquitäten	89		

<b>(F) Wohnen</b>	116	<b>9. Sport</b>	145
1. Haussuche/Makler	116	I. Stadien/Sporthallen/Pferderennbahnen	145
2. Mietvertrag/Mieterschutz	118	II. Öffentliche und private Sporteinrichtungen/Sporthallen	146
3. Ummeldung bei Behörden	118	III. Sport Clubs/Schwimmschulen	150
4. Umzugsfirmen	119	IV. Traditionelle japanische Sportarten	152
5. Ferienwohnungen/Wochenendhäuser	119	<b>10. Traditionelle japanische Künste</b>	153
		I. Bonsai	153
		II. Ikebana	153
		III. Kalligraphie/Sumie	154
		IV. Teezeremonie	154
<b>(G) Sprache</b>	120	<b>11. Für Geist und Seele</b>	155
1. Dolmetscher-/Übersetzungsdienste	120	I. Go/Shōgi/Schach	155
2. Sprachschulen	121	II. Meditation/Yoga/Zazen	155
3. Literaturauswahl zu Lexika und Sprachbüchern	123	<b>12. Basteln/Kochen/Malen/Handarbeiten</b>	156
<b>(H) Kulturelles Leben/Freizeit</b>	124	<b>(I) Unterkünfte/Lokale</b>	158
1. Programminformationen/Eintrittskarten	124	1. Hotels	158
2. Museen und Galerien	126	2. Ryokan/Minshuku	161
3. Theater	130	3. Jugendherbergen und billige Übernachtungsmöglichkeiten	162
4. Musik	133	4. Lokale	163
I. Konzertsäle	133	I. Deutsche Lokale	163
II. Musik Clubs/Diskotheiken	134	II. Japanische Lokale	164
III. Musikunterricht	136	III. Bierhallen/Bierbars	167
IV. Zum-Selber-Singen	137	IV. Vegetarische Restaurants	168
5. Kinos	137	<b>(J) Ausflüge/Wandern</b>	169
6. Bibliotheken	138	1. Allgemeines	169
7. Heiße Quellen/Öffentliche Bäder	139	2. Reiseführer und Wanderkarten	170
8. Parks und Gärten	141	3. Radfahren in und um Tokyo/Yokohama	171
I. Parks	141	4. Tagesausflüge	172
II. Botanische Gärten	142	5. Campingplätze	191
III. Japanische Gärten	142		
IV. Zoologische Gärten/Aquarien	143		
V. Freizeit-/Vergnügungsparks	143		

<b>(K) Sitten und Traditionen</b>	192	<b>(M) Kleine Literaturauswahl</b>	206
1. Japanische Feiertage	192	<b>(N) Miniwörterbuch für die ersten Einkäufe</b>	211
2. Feste in Tokyo/Yokohama und Umgebung	193	<b>(O) Umrechnungstabellen</b>	221
3. Tierkreiszeichen	197	<b>(P) Übersichtspläne</b>	223
4. Kleines Benimmlexikon	198	<b>(Q) Index</b>	257
<b>(L) Erdbeben/Taifun</b>	200		