

暮らし


かいてき せいかつ
 快適な生活のために

ごみとリサイクル




p2

しょう 省エネ・エコ



p7

じてんしゃ りよう 自転車の利用



p8

じゅうたく か 住宅を借りる

ひっこしするときのてつづき 引っ越しするときの手続き

すかた 住み方

p14

p16


p16

げすいどう かいてき 下水道を快適に
 しよう 使用するためのルール



p17

ぎんこう 銀行



BANK

p18

こうきょうりょうきん しはら かた 公共料金の支払い方



p18

しょう ひ せいかつそうだん 消費生活相談




p18

- この冊子は分野別に 8種類あります
- ① 緊急時や災害に備えて
 - ② 住所の手続き・税金
 - ③ 保険・健康管理・福祉
 - ④ 仕事・在留資格
 - ⑤ 出産・子育て・教育
 - ⑥ 暮らし
 - ⑦ 余暇
 - ⑧ 便利情報

この冊子の記載内容についての問い合わせは、最終ページに記載の外国人相談窓口へ。本文に記載されている担当部署や電話番号に問い合わせる場合は、特に表記がない限り、必ず、日本語で問い合わせるか、日本語のわかる方を介してください。なお、本紙の掲載内容は変更される場合があります。

ホームページでも掲載しています



ごみとリサイクル

資源やごみの出し方

新宿清掃事務所

新宿区下落合 2-1-1

03-3950-2923

新宿東清掃センター

新宿区四谷三栄町 10-16

03-3353-9471

歌舞伎町清掃センター

新宿区歌舞伎町 2-42-7

03-3200-5339

家庭から出す資源やごみの収集は、原則として無料です。大量に出す場合や粗大ごみなどの収集は、有料です。

事業者がお店や事業所から出す資源やごみの収集は、すべて有料です。原則として自己処理（廃棄物処理業者や資源回収業者への委託）をお願いします。区が収集するのは、廃棄物処理業者等と契約が困難な小規模事業者で、新宿区専用の有料ごみ処理券を貼ってある場合のみです。新宿区専用の有料ごみ処理券を取扱所の標識のあるお店などで買い、ごみ袋や新聞・雑誌などの見えるところに貼って出してください。

資源やごみを出すときは、近隣の迷惑とならないように、一人ひとりがルールを守って出しましょう。

区役所では資源やごみの出し方について、外国語の案内を配布していますので、ご利用ください。

新宿区外国人向け生活情報ホームページのPDF版でも公開しています。

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/>

3つのRでごみの減量

ものをごみにしないで「リサイクル」することは、資源節約の意味でも地球環境のためにもとても大切なことです。ごみを減量し、資源の再利用を図りましょう。

ごみの減量のヒントは3Rの実践です。

○ Reduce (リデュース)

ごみになるものを減らす。

たとえば、余分なものを買わないこと。

○ Reuse (リユース)

使い終わったものを捨てないでそのまま生かして使う。

たとえば、一度使ったびんを繰り返し使うこと。

○ Recycle (リサイクル)

もう一度、資源になるよう工夫する。

たとえば、古紙・びん・缶などを分別して、資源として活用すること。


● 資源の出し方

区分	収集回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
<p>新聞 雑誌（ノート・菓子箱・包装紙・封筒等を含む） ダンボール 紙パック</p>	週1回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までにしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ○ それぞれ品目別にひもでしばって出してください。雨の日も回収します。 ○ 新聞は4つ折（A4サイズ）にしてください。 ○ 次のものは資源として回収できませんので、燃やすごみに出してください。写真・感熱紙・紙コップ・窓付き封筒・紙くす・ビニールコート紙・ろう引きされたダンボール・宅配ピザの箱など油のしみた紙など。 ○ 事業系資源は有料です。新宿区の有料ごみ処理券を貼ってください。
<p>容器包装プラスチック （♻️マーク付き） プラスチック製のボトル・カップ・トレイ・パック・チューブ等の容器、菓子・冷凍食品・レトルト食品等の袋、プラスチック製のふた・止め具、レジ袋等</p>	週1回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までにしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 中身の見えるポリ袋にまとめて入れて出してください。 ○ 汚れていると、資源になりません。 ○ 中身の残っているもの、汚れが取れないものは燃やすごみに出してください。 ○ 事業系資源は有料です。袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼ってください。
<p>びん（飲料・食品用、化粧品 品・飲み薬用）</p>	週1回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までにしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。汚れのとれないびん・割れたびん・薬品のびん（飲み薬用を除く）・電球・蛍光灯は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。
<p>缶（飲料・食品用）</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。汚れのとれない缶、飲料・食品用以外の缶、18リットル（一斗）缶は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。
<p>スプレー缶・カセットボンベ・使いきり乾電池</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ なるべく使い切ってから、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。
<p>ペットボトル （♻️マーク付き）</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ 中を水ですすいだ後つぶして、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。キャップ・ラベルは容器包装プラスチックに出してください。
<p>※ 集合住宅等の一部の集積所では、コンテナ・ネットを貸し出している場合があります。びんは黄色のコンテナ、缶は青色のコンテナ、スプレー缶・カセットボンベ・使い切りの乾電池は緑色のコンテナに、ペットボトルは青色のネットに入れてください。</p> <p>※ 事業系資源は有料です。袋に入れて、袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。</p>			
<p>使用済小型電子機器等（携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、ポータブルカーナビ、電子辞書、電卓、リモコン・ACアダプター・ケーブル等の附属品）</p>	—	<p>新宿清掃事務所・新宿東清掃センター、歌舞伎町清掃センター、新宿中継・資源センター、新宿リサイクル活動センター、西早稲田リサイクル活動センター、ごみ減量リサイクル課（区役所本庁舎7階）、特別出張所等の回収ボックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭から排出される使用済みの小型電子機器等9品目を窓口回収しています。 ○ 各窓口の回収日時が異なりますので、ご注意ください。 ○ 区役所本庁舎1階、特別出張所、環境学習情報センター（エコギャラリー新宿）では、回収ボックスによる回収です。
<p>インクカートリッジ 家庭で使用済みとなった家庭用プリンタのインクカートリッジ（ブラザー工業、キャノン、セイコーエプソン、日本HPの純正カートリッジに限る）</p>	—	<p>本庁舎1階・新宿清掃事務所・新宿東清掃センター・新宿リサイクル活動センター・西早稲田リサイクル活動センター・環境学習情報センター・特別出張所等の回収ボックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 回収ボックスによる回収です。 ○ 各窓口の回収日時が異なりますので、ご注意ください。 ○ 問合せ ごみ減量リサイクル課 ☎ 03-5273-3318 FAX 03-5273-4070

●ごみの出し方

区分	収集回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
燃やすごみ (生ごみ・紙くず・木くず・容器包装プラスチック以外のプラスチック製品・ゴム・皮革類・紙オムツ・生理用品・化学ぞうきん・タバコのすいからなど)	週2回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までに 出してください。	<ul style="list-style-type: none"> ○ごみは、きちんと分け、ごみ容器または中身の見えるポリ袋に入れて出してください。空になった容器は速やかに引き取ってください。 ○ガラスや申などの鋭利なものは、厚紙などで包み「危険」と表示してください。 ○ライターは、なるべく使い切ってから別の袋で出してください。 ○家庭用の水銀式体温計・水銀式血圧計は、必ず中身の見える別の袋で出してください。 ○蛍光灯は紙などに包んで出してください。 ○事業系ごみは有料です。新宿区の有料ごみ処理券を貼ってください。
金属・陶器・ガラスごみ (ほかに小型家電製品・ライターなど)	月2回		
粗大ごみ(エアコン・テレビ・冷蔵庫/冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンを除く) 粗大ごみ受付センター ☎03-5296-7000へ予約 (月～土曜日 8:00～19:00) インターネット(24時間)での申込みも可能です。 粗大ごみ受付センター  https://sodai.tokyokankyo.or.jp/	予約制	自宅前等 収集日の朝8時までに 出してください。	<ul style="list-style-type: none"> ○一辺の長さがおおむね30cmを超える家具・寝具・電気製品・自転車などの大型ごみが、粗大ごみとなります。 ○粗大ごみはすべて有料です。粗大ごみ受付センターに申し込み後、新宿区の有料粗大ごみ処理券を購入し、収集日当日、粗大ごみに貼って出してください。 ○天災・火災のり災者、生活保護を受けている方、児童扶養手当・特別児童扶養手当・老齢福祉年金の受給者の方には手数料減免の制度があります。 ○事業活動に伴う粗大ごみは収集できません。自己処理してください。

●エアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン

エアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機 家電リサイクル受付センター 	<ul style="list-style-type: none"> ○家電リサイクル法対象品目のため、区では収集しません。 ○買い替える場合は、新しい製品を購入する販売店に引き取ってもらってください。処分する場合は、その製品を買った販売店に引き取ってもらってください。 ○家電販売店に引き渡せない場合は、家電リサイクル受付センターにご連絡ください。 家電リサイクル受付センター ☎03-5296-7200 (月～土曜日 8:00～17:00) インターネットでの申込みも可能です(24時間。日本語案内のみ)。 https://kaden23rc.tokyokankyo.or.jp ○排出者の方は、リサイクル料金と収集運搬料金を負担することになります。リサイクル料金、収集運搬料金については、販売店または家電リサイクル受付センターにお問い合わせください。
パソコン	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭で不用になったパソコンは、メーカーが回収・リサイクルします。 ○パソコンは、区では収集しません。廃棄する機種メーカーなどに直接お申し込みください。 * メーカーの連絡先は、パソコン3R推進協会 ☎03-5282-7685、http://www.pc3r.jp/で確認することができます。 メーカーがわからないパソコンや自作のパソコンなどについても、パソコン3R推進協会へお問い合わせください。 ○小型家電リサイクル法に基づく認定業者が、宅配便で回収しています。 リネットジャパンリサイクル(株) ☎https://www.renet.jp/ にお問い合わせ・お申込みください。

※ 次のものは収集できません。清掃事務所・各清掃センターにお問い合わせください。
 有害性のあるもの、危険性のあるもの、著しく悪臭を発生するもの、処理が困難なものなど
 (例) 薬品類・花火・マッチ・ガスボンベ(卓上コンロ用を除く)・シンナー・軽油・灯油・ガソリン・塗料・印刷用インク・バッテリー
 リー・土・砂・石・ブロック・汚泥・消火器・自動車・オートバイ・タイヤ・ピアノ・耐火金庫など。

■ごみ集積所をカラス・猫の被害から防ぐために

👉 新宿清掃事務所

🏠 新宿区下落合 2-1-1

☎ 03-3950-2923

👉 新宿東清掃センター

🏠 新宿区四谷三栄町 10-16

☎ 03-3353-9471

👉 歌舞伎町清掃センター

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7

☎ 03-3200-5339

カラスや猫による生ごみの散乱被害を防ぎ、ごみ集積所をきれいに保つため、防鳥ネットの貸出しをしています。

防鳥ネットは、ごみ集積所の利用者や管理をしている方に無料で貸し出しています。

■動物（犬・猫など）の死体処理

👉 新宿清掃事務所

🏠 新宿区下落合 2-1-1

☎ 03-3950-2923

👉 新宿東清掃センター

🏠 新宿区四谷三栄町 10-16

☎ 03-3353-9471

👉 歌舞伎町清掃センター

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7

☎ 03-3200-5339

家で飼っていた動物が死んだときは、民間霊園などで供養・埋葬する方法と、清掃事務所（手数料1頭3,000円）に処理を依頼する方法があります。清掃事務所の場合は、25kg以上の動物死体は引取りできません。

道路・公園・私有地（空き地になっている場所を含む）などに動物の死体があるときは、それぞれの管理者が処理します。

●区道

☎ 03-5361-2454
 東部工事事務所
 (担当) 明治通りから東側

☎ 03-3364-2422
 西部工事事務所
 (担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2422
 区立公園
 東部公園事務所
 (担当) 明治通りから東側

☎ 03-5361-2451
 西部公園事務所
 (担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2421
 ●都道（東京都から区が受託）
 新宿清掃事務所

☎ 03-3950-2923
 新宿東清掃センター

☎ 03-3353-9471
 歌舞伎町清掃センター

☎ 03-3200-5339

●国道
 東京国道事務所代々木出張所

☎ 03-3374-9451

●私有地（空き地になっている場所を含む）
 土地の所有者の責任で処理します。清掃事務所・清掃センターに依頼する場合は、手数料（1頭3,000円）がかかります。

■新宿リサイクル活動センター

🏠 新宿区高田馬場 4-10-2

☎ 03-5330-5374

休館日：月曜日（祝休日の場合は翌日）、
 年末年始（12月29日～1月3日）

3R（リデュース・リユース・リサイクル）の推進拠点として、リサイクルに関する講座やごみの減量に向けた様々な事業を行います。

① 図書としよの閲覧えつらん・貸出しかしだ

② 環境かんきょうリサイクルこうざ講座

3R (リデュース・リユース・リサイクル) を楽しく学ぶ場として、毎月2～3回開催しています。

③ フリーマーケットの開催

毎月第1・第3日曜日

④ リサイクルショップ「もちど倶楽部」

家庭で不用になった衣類や日用品等の展示販売

⑤ 目録出品

家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品

等を掲示板に掲出して、目録出品売買をしています。

⑥ 資源回収事業

資源回収ステーションで9品目を回収。

⑦ フードドライブ

家庭で余っている食品を集めます。集められた

食品は、福祉団体・施設、フードバンク等で活用

されます。

⑧ 会議室の貸出し

区民の皆さんのリサイクル活動等に利用できる

会議室の貸出し

※③～⑤は事前登録が必要です。

西早稲田リサイクル活動センター

新宿区西早稲田 3-19-5

03-5272-5374

休館日：月曜日（祝休日の場合は翌日）、

年末年始（12月29日～1月3日）

3R (リデュース・リユース・リサイクル) の推進拠点として、リサイクルに関する講座やごみの

減量に向けた様々な事業を行います。

① 図書としよの閲覧えつらん・貸出しかしだ

② 環境かんきょうリサイクルこうざ講座

3R (リデュース・リユース・リサイクル) を楽しく学ぶ場として、随時、開催しています。

③ フリーマーケットの開催

毎月第2・第4土曜日

④ 目録出品

家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品

等を掲示板に掲出して、目録出品売買をしています。

す。

⑤ 家具かぐの展示販売てんじはんばい

家庭で不用になった家具を回収し、修理した後、

展示販売しています。

⑥ 資源回収事業

資源回収ステーションで9品目を回収。

⑦ フードドライブ

家庭で余っている食品を集めます。集められた

食品は、福祉団体・施設、フードバンク等で活用

されます。

※③・④は事前登録が必要です。

空き缶等の散乱や路上喫煙による被害の防止のために

ごみ減量リサイクル課 まち美化係

新宿区内の公共の場所（道路など）ではポイ捨てを禁止しており、特に美化推進重点地区（新宿駅東口周辺、西口周辺、高田馬場駅周辺）では、ポイ捨てをした人に罰則（2万円以下の罰金）を設けています。

また、路上喫煙は、特に定められた喫煙場所を除いて区内全域で禁止しています。歩行喫煙はもちろん、携帯灰皿を使った立ち止まった喫煙も禁止しています。マナーを守って分煙化を進めましょう。ぜんそく等でたばこの煙を避けなければならない人やたばこの煙が苦手な人、幼い子どもなど、みんなが安心して歩けるまちをめざしましょう。

快適なまちづくりにご協力ください。

省エネ・エコ

家庭でできる 10 の取組み

私たちの暮らしに欠かせない電気・ガス・水道・ガソリンなどの消費は大気中の二酸化炭素（CO₂）を増やし、地球温暖化の原因となっています。

一人ひとりのエコな生活スタイルの実践の積み重ねで、CO₂の大きな削減効果が期待できます。未来の担い手である子どもたちのために楽しく、無駄のないエコな生活スタイルを実践していきましょう。

	削減項目	1日あたりの CO ₂ 削減量	1日の 節約金額
1	冷房時の室温は28℃を目安にする	約40.5g	約2.2円
2	暖房時の室温は20℃を目安にする	約71.2g	約3.9円
3	冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調整する	約82.7g	約4.5円
4	テレビ画面は明るすぎないように設定する	約36.4g	約2.0円
5	衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	約56.2g	約3.0円
6	パソコン（デスクトップ）の電源オプションの見直しをする	約17.0g	約0.9円
7	電気ポットの長時間保温はしない	約144.1g	約7.8円
8	こまめにシャワーを止める	約84.1g	約7.4円
9	白熱電球をLED電球に交換する	約123.3g	約6.7円
10	使わない時は、電気便座のふたを閉める	約46.8g	約2.5円

※出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック 2020」

自転車の利用

自転車の交通ルール

● 自転車の交通ルールを守りましょう

自転車だから大丈夫と思ひ込み交通ルールを無視する行動が、死傷者を出す重大事故を引き起こしています。自転車の乗には免許証はありませぬが、交通ルールを守らないと交通違反となり、罰金や懲役を科されることもあります。

● 道路の左側を走りましょう

自転車は歩道と車道の区別があるところでは車道を通るのが原則です。また、車道では原則として左側に寄って通行しなければなりません（3か月以下の懲役または5万円以下の罰金）。

歩道通行可の標識のある場合は歩道を走ることができますが、自転車は歩道の車道寄りを行らなければなりません。また、自転車専用道路では、やむを得ない場合を除き、そこを行らなければなりません。歩道のない道路では、著しく歩行者の妨げになる場合を除き、路側帯を通行することができます。その場合は歩行者の通行を妨げないような速度と方法で進行しなければなりません（2万円以下の罰金または料料）。

● 信号や標識に従って走りましょう

（3か月以下の懲役または5万円以下の罰金）

● ルールを守って右左折

交差点で右折するときは、向こう側の角まで直進してから右折しなければいけません。信号機がある場合は、前方の信号に従って進みますが、他の直進車に十分注意してください。また、交差点で左折するときは、道路の左側に沿って速度を落としてから左折しなければいけません。横断中の歩行者の通行を妨げないように注意しなければいけません（2万円以下の罰金または料料）。

● 自転車は自転車等駐輪場に止めましょう

● 乗る前は自転車の安全点検をしましょう

● 歩行者の迷惑にならないようにしましょう

自転車で走るときは、歩行者の安全に注意しなければなりません。歩道を走るときは、徐行して歩行者に注意し、危ないときは一時停止してください。道路は自転車だけの道ではありません。特に歩道を走るときは、歩行者の迷惑にならないように気をつけましょう（2万円以下の罰金または料料）。

● うす暗くなってきたらライトをつけましょう

（5万円以下の罰金）

● 傘さし運転や携帯電話をかけながらの運転はしてはいけません

（5万円以下の罰金）

● 酒気を帯びて自転車を運転してはいけません

（5年以下の懲役または100万円以下の罰金）

● 二人乗りはやめましょう

自転車は、運転する者以外に、人を乗せてはいけません（2万円以下の罰金または料料）。ただし、16歳以上の者が幼児用乗車装置に6歳未満の幼児1人を乗車させる場合と、6歳未満の幼児1人を背負い、ひもなどで確実にしばっている場合、また、安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」に幼児2人を幼児用座席に乗車させる場合は許されます。

● 進路を変更するときは、後ろの安全を確認しましょう

● 子どもはヘルメットを着用しましょう

■自転車損害賠償保険等

東京都では、2020年4月1日から、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となりました。

また、未成年者が自転車を利用するときは、保護者は保険等に加入しなければなりません。

●保険の種類について

自転車損害賠償保険等は、傷害保険・火災保険・自動車保険等の特約として契約することもできます。また、コンビニエンスストアやインターネット等を利用して手軽な手続で加入できる自転車向け保険もあるほか、点検整備された自転車の車体に付帯された保険（TSマーク付帯保険）もあります。すでに加入している保険等に補償が付いている場合もありますので、確認してください。

詳しくは、保険会社や保険代理店にお問い合わせください。

■自転車等の駐輪場

交通対策課 自転車対策係

各自自転車等駐輪場

時間：7：00～19：00（日曜・祝休日・年末年始は休み）

※高田馬場駅第一は5：00～翌1：00（休みは年始のみ）。

※高田馬場駅第二は7：00～21：00（日曜・祝休日・年末年始は休み）。

自転車は行動範囲が広がり、荷物も積める、誰でも利用できる便利な乗り物です。しかし、路上に置かれると歩行者にとって歩きにくく、特に人が多く集まる駅周辺では危険な状態になっています。

区では、区内各駅周辺に自転車等駐輪場や歩道を利用した路上自転車等駐輪場、自転車等整理区画を設置しています。定期利用と一時利用（一日利用・時間利用）があり、一部を除き24時間利用可能です。利用は有料で、一時利用は当日払いです。定期利用は、利用希望の駐輪場の各問合せ先にお申し込みください。

なお、地域行事や工事のため利用休止の場合があります。

● 自転車等駐輪場

駅周辺の専用の敷地に整備した駐輪場です。原動機付自転車（50cc以下）や自動二輪車が利用できる駐輪場もあります。

名称	形態・問合せ先
新大久保駅 百人町 2-3	新大久保駅自転車等駐輪場 ☎ 03-5285-4607 すべて可。
大久保駅 百人町 2-24	自転車時間利用のみ。
高田馬場駅第一 高田馬場 4-10-2	高田馬場駅第一自転車等駐輪場 ☎ 03-5386-3310 すべて可。
高田馬場駅第二 高田馬場 2-19	高田馬場駅第二自転車等駐輪場 ☎ 03-3368-4032 自転車のみ。
高田馬場駅第三 高田馬場 1-35	高田馬場駅第一自転車等駐輪場 ☎ 03-5386-3310 自転車と原付のみ。
下落合駅 上落合 1-17	中井駅北自転車等駐輪場 ☎ 03-3954-6211 自転車と原付。原付は定期利用のみ。
中井駅南 上落合 2-20	中井駅北自転車等駐輪場 ☎ 03-3954-6211 自転車と原付のみ。
中井駅北 中落合 1-18(先)	中井駅北自転車等駐輪場 ☎ 03-3954-6211 すべて可。
西新宿五丁目駅 西新宿 4-5	自転車時間利用のみ。
新宿西口駅 西新宿 7-1	自転車時間利用のみ。

○ 利用料金

区分	定期（1ヵ月）		定期（3ヵ月）	
	一般	学生	一般	学生
自転車	1,800円	1,400円	5,000円	4,000円
原動機付自転車	3,000円	2,400円	8,400円	6,600円

区分	定期（6ヵ月）		定期（1年）	
	一般	学生	一般	学生
自転車	10,000円	8,000円	20,000円	16,000円
原動機付自転車	16,800円	13,200円	33,600円	26,400円

区分	1日利用
自転車	100円/日
原動機付自転車	200円/日

区分	時間利用（コイン投入式）
自転車	100円/24時間 (最初の2時間は無料)
原動機付自転車	100円/時間 (最初の2時間は無料)
自動二輪車	100円/時間 (最初の2時間は無料)

●路上自転車等駐輪場

駅周辺の道路に駐輪機（ラック）を設置した駐輪場です。原動機付自転車（50cc以下）や自動二輪車が利用できる駐輪場もあります。

名称	形態・問合せ先
新宿駅	新宿駅西口駐輪センター ☎ 03-3340-0448 自転車のみ。
新宿駅新南口	原付・自動二輪車時間利用のみ。
東新宿駅	新大久保駅自転車等駐輪場 ☎ 03-5285-4607 自転車定期利用のみ。
落合駅	中井駅北自転車等駐輪場 ☎ 03-3954-6211 自転車のみ。
区役所脇	原付・自動二輪車時間利用のみ。

○利用料金

区分	定期（1カ月）		定期（3カ月）	
	一般	学生	一般	学生
自転車	600円	500円	1,700円	1,400円

区分	定期（6カ月）		定期（1年）	
	一般	学生	一般	学生
自転車	3,400円	2,800円	6,800円	5,600円

区分	時間利用（コイン投入式）
自転車	100円/24時間 (最初の2時間は無料)
原動機付自転車	100円/時間 (最初の2時間は無料)
自動二輪車	

●自転車等整理区画

道路上の一部を利用した暫定的な駐輪施設です。自転車と原動機付自転車（50cc以下）の定期利用ができます。

名称	問合せ先
新宿駅	新宿駅西口駐輪センター ☎ 03-3340-0448
西新宿五丁目駅	
新宿西口駅	
高田馬場駅	高田馬場駅第一自転車等駐輪場 ☎ 03-5386-3310
大久保駅	新大久保駅自転車等駐輪場 ☎ 03-5285-4607
落合南長崎駅	中井駅北自転車等駐輪場 ☎ 03-3954-6211

○自転車等整理区画整理手数料

区分	年額
自転車	5,000円
原動機付自転車	8,000円

●自転車等駐輪場などの一斉受付

1月中から約1か月間、翌年度の一斉利用申請を受け付けます（詳しくは、区の広報紙・ホームページをご覧ください）。

一斉受付締切後の利用申請・登録については、問合せ先の各自転車等駐輪場へお尋ねください。

● 民間設置民間運営駐輪施設

敷地や道路上に区と協定を締結した民間事業者が機械式駐輪機を設置し、主に時間利用ができる無人の駐輪場です。一部の駐輪施設では、定期利用ができます。多くの駐輪施設対象車は自転車のみですが、一部では自動二輪車（原動機付自転車含む）も利用できます。

名称	料金	問い合わせ先
新宿駅東口 (歌舞伎町 1-17 先 ほか 11 か所)	2 時間無料。その後 6 時間・9 時間ごとに 100 円 自転車のみ。※交通系 IC カードは 5%割引。	cycle24h ☎ 0120-090-005
新宿駅東南口 (新宿 3-37 先)	自転車：2 時間無料。その後 6 時間・12 時間ごとに 100 円 自動二輪：2 時間無料。その後 1 時間ごとに 100 円 定期あり。	エコステーション 21 ☎ 0120-3566-21 (* 交通系 IC カードは 105 円)
新宿駅南口 (西新宿 1-18 先 ほか 3 か所)	2 時間無料。その後 6 時間・10 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
新宿駅西口 (西新宿 1-8 先 ほか 2 か所)	2 時間無料。その後 6 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
西武新宿駅 (歌舞伎町 1-23 先 ほか 2 か所)	2 時間無料。その後 6 時間ごとに 100 円 自転車のみ。	
都庁前駅 (西新宿 2-1 先 ほか 2 か所)	2 時間無料。その後 6 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
都庁前駅第二 (西新宿 2-7 先 ほか 1 か所)	2 時間無料。その後 6 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
都庁前高架下 (西新宿 2-1 先 高架下)	2 時間無料。その後 8 時間・12 時間ごとに 110 円* 定期あり。	
西新宿駅 (西新宿 6-2 先 ほか 4 か所)	2 時間無料。その後 8 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
西新宿駅第二 (西新宿 6-2 先 ほか 3 か所)	2 時間無料。その後 6 時間・8 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
西新宿五丁目駅 (西新宿 4-5 先 ほか 2 か所)	2 時間無料。その後 8 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
東新宿駅 (新宿 7-27 先)	2 時間無料。その後 8 時間ごとに 110 円* 自転車のみ。	
高田馬場駅 (高田馬場 2-18)	2 時間無料。その後 6 時間ごとに 110 円 自転車のみ。	サイカパーキング ☎ 0120-773-281
四ツ谷駅自転車駐輪場 (四谷 1-6 四谷タワー内)	2 時間無料。その後 8 時間・12 時間ごと 100 円 自転車のみ。	みつびじしよ 三菱地所パークス (株) ☎ 050-5374-1467

ほかに、次の駐輪施設があります。

四ツ谷駅(四谷1-5)、神楽坂駅(矢来町104)、市ヶ谷駅(市谷田町1-10ほか)、飯田橋駅(神楽河岸1先、下宮比町1先)、曙橋駅(片町5)、牛込神楽坂駅(筆筈町15、43)、牛込柳町駅(原町1-10、2-6)、若松河田駅(河田町10-10、若松町13)、新宿三丁目駅(新宿2-12先ほか、新宿3-1)、新宿御苑前駅(新宿1-8先ほか)、四谷三丁目駅(四谷3-4先ほか)、信濃町駅(霞ヶ丘町19、霞ヶ丘町1)、国立競技場駅(霞ヶ丘町10)、早稲田駅(戸塚町1-100、早稲田鶴巻町517先ほか)、都電早稲田駅(西早稲田1-23先)

詳しくは、サイカパーキング(0120-773-281)へお問い合わせください。

●放置自転車等の撤去

自転車の利用者が増加しているなかであって、交通障害を引き起こす放置自転車は全国的な社会問題になっています。新宿区では、駅周辺の路上に放置されてある自転車等を、一斉に撤去・保管しています。返還にあたっては、手数料を徴収します。

○自転車等返還手数料

自転車	原動機付自転車	自動二輪車
3,000円	5,000円	8,000円

■自転車シェアリング

地域内に設置された複数のサイクルポート(自転車の貸出し・返却拠点)で、原則として24時間どこでも自転車を借りたり返したりできるシステムです。新宿区・千代田区・中央区・港区・文京区・江東区・品川区・目黒区・大田区・渋谷区・中野区のどこのサイクルポートでも利用できます(2020年10月1日現在)。

●利用の流れ

①会員登録
クレジットカードと電子メールを受信できるスマートフォン等を用意のうえ、WEBサイトにアクセスし、会員登録。

②借りる
サイクルポートに行き、WEBサイトで自転車を指定(予約)して、4桁のパスコードをメールで受信。自転車操作パネルに入力すると、自転車の鍵が自動で解錠。

※手持ちのICカード(スイカ・パスモなど)をカードキーとして登録して借りる方法もあります。

③一時駐輪
手で鍵を掛ける。4桁のパスワードを入力すると自動で解錠。

④返す
手で鍵を掛け、自転車操作パネルの「ENTER」を押して返却完了。返却完了メールを受信。

○料金

プラン	基本料金 (税抜)	延長料金 (税抜)
月額会員	2,000円/月 最初の30分無料	30分ごと: 100円
1回会員	150円/最初の30分	30分ごと: 100円
1日パス	1,500円/日	なし
月額会員(法人)	2,000円/月 最初の30分無料	30分ごと: 100円
月額会員(法人)	4,000円/月	なし

※会員登録時に登録したクレジットカード等で支払います。

●1日パス

会員登録をせずに利用できるパスで、無人販売機(交通系ICカードが必要)・1日パス販売所

本人確認書類が必要)・1日パス販売サイトで購入できます。1日パス販売所では、基本料金のほかに専用ICカード発行料500円(税抜)が必要です。

利用方法やサイクルポートの設置場所については、専用ホームページやポートナビアプリで案内しています。

☞ (株)ドコモ・バイクシェア

☎ 0570-783-677

🌐 <http://docomo-cycle.jp/>

☞ 1日パス販売サイト

🌐 <https://ma.docomo-cycle.jp/onedaypass-web-jp/>

住宅を借りる

住宅相談

👤 住宅課 居住支援係

区内の不動産業団体から派遣された住宅相談員(宅地建物取引士)による相談を行っています。

相談日時：第1～4の木曜日・金曜日(祝休日等を除く)、13:00～16:00(要予約)

相談場所：区役所本庁舎7階住宅課

●住み替え相談

自ら住み替え先を探すことのできない高齢者や障害者等が、制限を受けずに民間賃貸住宅に入居できるよう、空き物件情報を提供します。

●不動産取引相談

高齢者や障害者等が住む民間賃貸住宅の賃貸借契約について困りごとの相談を受けたり、不動産の売買等の取引や賃貸借契約等に助言します。

●住まい(部屋)を探す前に

あなたの会社の社宅や学校の寮などがなかったり、あっても満室で入居できなかったときは、会社や学校の相談窓口でアパートなどの紹介ができないかどうかを尋ねてみてください。

会社や学校からアパートなどが紹介されない場合は、自分で探さなければなりません。

効率的に探すためには、日本にいる友人の話を聞いたり、駅の売店や書店などで売っている住宅情報誌(日本語)を見たりして、どのくらい払えば、どの地域のどのくらいの間取り(広さや設備)の部屋を借りられるかなどの情報を集め、あなたの収入や通勤・通学などの行動範囲からの交通の利便性を考えて、払える家賃の範囲、住みたい地域や間取りを決めます。

なお、家賃の上限をあなたの収入の25～30%以内に設定しないと、日常生活に影響が出やすいのでご注意ください。

●住まいを探す前に用意しておくもの

- ① 部屋を見つけ、契約をする際に多額の費用がかかるので、家賃の5～6か月分程度は前もって用意しておいてください。
- ② 契約をする際、連帯保証人になってくれる人が必要な場合があります。連帯保証人がなかなか見つからないときは、学校や会社に相談してみるのも一つの方法です。
- ③ 印鑑を使用する慣習のある国の出身者は、印鑑を用意しておいてください。

●住まいを探す

大まかな希望がまとまったら、実際に部屋探しを始めるわけですが、日本では通常、アパートなどのオーナーと直接契約するのではなく、オーナーから契約などを委任されている不動産仲介業者から契約などを委任されている不動産仲介業者(駅前や大通りに面した場所に多い)が入居の相談から契約までを行います。建物や入居者の管理まで任されている仲介業者もあります。

● 住まいを探す際の注意事項

- ① 日本語に自信のない方は、必ず日本語のよくわかる友人などと一緒に探すことをお勧めします。
- ② 仲介業者と相談するときは、隠さずにハッキリと、あなたの身元（学校・勤務先）、収入（給料・賃金・仕送り）、同居人や連帯保証人の氏名及び関係を伝え、あなたの住みたいアパートなどの希望を言って、空き部屋を探してもらいましょう。入居の資格や使用上の制限をよく確かめることも必要です。在留カード、在学・在勤証明書、給与などの証明の提示を求められることもあります。
- ③ 希望に近い空き部屋があったからといって、すぐに賃貸借契約をするのではなく、仲介業者の方の立会いのもと、アパートなどを見に行きましょう。現地を見るときは、立会人から建物や部屋の設備などについて十分に説明を受け（破損箇所の確認）、それ以外にも建物の近く（特に、商店や最寄りの交通機関など）や日当たりなどについてよく調べ、不明な点は質問をして、納得できたら、契約の日程を決め、契約の費用や用意する書類を確認してください。

■ 賃貸借契約

契約の日までに、費用と、仲介業者から指定された書類（連帯保証人の承諾書など）を用意して契約します。契約には契約期間後の更新が可能なものと更新がないものがあります。契約書は仲介業者の方で用意しているものを使用することがほとんどです。契約書の内容は、仲介業者やオーナーによって様々で、難しい言葉が使われていたりして、一度読んだだけでは理解しにくいものも見受けられます。法律では、借主が取引内容を十分理解し、安全な取引が行われるよう、契約する前に契約上の重要事項（部屋の概要、守るべき事項や禁止事項など）を仲介業者が借主に説明し、書面を交付することが義務付けられています。不明な点は質問をして、納得した段階で署名や押印をし、

契約を締結します。契約書は3枚作成し、あなたとオーナー及び仲介業者の3者で持ち合います。

費用を支払ったら、必ず領収書を受け取りましょう。

なお、費用の定義やその額は、オーナーや仲介業者によって多少違いはありますが、都内での通常の慣行は下記のとおりです。

● 家賃（賃料）

建物（部屋）及び付帯する設備の使用料（1か月単位）です。契約の際は、契約の開始日の属する月の家賃を支払います。月末までに翌月分を前払うことが多くあります。支払方法は様々なので、契約の際に確認してください。契約の有効期間中に家賃が変更になることはほとんどありません。

● 共益費（管理費）

階段や廊下など共用部分の光熱水費や清掃費、維持管理費の費用です。

● 敷金

家賃やその他の賃貸借契約上の債務を担保するためオーナーに預ける金銭（通常家賃の1～2か月分）で、契約が終了し部屋を明け渡すときに全額戻されますが、家賃の滞納や部屋の使用状況により原状回復費用がかかる場合は差し引かれます。

● 礼金

オーナーに対する入居の謝礼で、法的根拠はありませんが、地域の慣行として支払われます（通常家賃の1～2か月分）。返還されないお金です。

● 仲介手数料

賃貸借契約の際の仲介業者への報酬で、事務手数料として通常家賃の1か月分+消費税を払います。

引っ越しするときの手続き

引っ越しをする場合、少なくとも転出の2～3日前までには、電力会社、ガス会社、水道局、NTT、郵便局などへの連絡が必要です。引っ越しの当日に各会社の係員がメーターをチェックして精算してくれます。郵便局では新しい住所へ郵便物を転送（1年間）してくれます。

次の手続きを忘れずに行ってください。

- ① 住民登録－区役所戸籍住民課
- ② 国民健康保険－区役所医療保険年金課
- ③ 運転免許－警察署

<問合せ先>

●郵便に関する転居届

近くの郵便局で転居届の用紙を受け取り、必要事項を記入してポストに投函してください。

●運転免許証のことは

新宿運転免許更新センター ☎ 03-3343-2558
 警視庁江東運転免許試験場 ☎ 03-3699-1151
 警視庁鮫洲運転免許試験場 ☎ 03-3474-1374
 警視庁府中運転免許試験場 ☎ 042-362-3591

●水道

水道局お客さまセンター ☎ 03-5326-1100

●電気

東京電力（株）東京カスタマーセンター
 ☎ 0120-995-006

☎ <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※東京電力（株）以外で電気を利用する方は各電力会社に。

●ガス

東京ガスカスタマーセンター
 ☎ 0570-002211

※プロパンガス利用者は各プロパンガス会社に。

●電話

NTT東日本 ☎ (局番なし) 116

住み方

■入居したら

引っ越しが済んで、新しい住まいでの生活を始めるわけですが、集合住宅での生活は、他人に迷惑をかけないように日頃から騒音防止について心がけることが大切です。日常生活の中で、話し声、テレビやラジオ、生活音（台所・浴室・便所・洗濯機・掃除機などの音）が隣近所によく漏れます。夜間に廊下を歩く音や階段を昇る音、また、窓を開け放したままの話し声やドアの開閉など意外と大きく聞こえるものです。特に深夜の騒音は睡眠の妨げになります。十分注意して、静かな環境をあなたも守りましょう。

また、賃貸借契約書に書かれている、入居の資格や使用上の制限（禁止事項）を守らないと、隣人とのトラブルが起きたり、オーナーから立ち退き要求を受けることが少なくありません。特に、同居者を増やしたり、友人に又貸ししたり、ペットの飼育（飼育を禁止しているところが多い）、廊下や階段に自分の所有物やごみを放置するなどオーナーに反することで、トラブルが多く発生しますので、注意してください。

特に、ごみの出し方についてはきちんと守りましょう。ごみは分別し、指定の容器またはごみ袋に入れて指定の曜日の朝、定められた場所へ出します。

あなたが、引っ越しなどの理由で契約を途中で解約するときは、賃貸借契約に書かれている期日までにオーナー（仲介業者）に伝えましょう。

■近所付き合い

日本人と友だちになったり、地域に溶け込むた

めには、積極的に近隣の人びとと交わることが大切です。新しい土地に引っ越したら隣近所に挨拶に行きます。町会などに参加することも大切です。町会や子供会ではリサイクル活動、お祭り、行事などの活動をしています。これらの活動を通して地域のことを知ることができます。

町会・自治会

各特別出張所 地域コミュニティ課

新宿区の町会・自治会は11か所の区域ごとに地区町会連合会が設置され、そこには多くの町会・自治会が組織されています。

町会・自治会は地域の安全・安心や親睦のための活動を行う任意の自主組織です。

現在、新宿区には200の町会・自治会がそれぞれ地域に合った活動をしています。

ペット

新宿区保健所・衛生課 管理係

● 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

日本では飼い犬の登録と狂犬病の予防注射が義務づけられています。飼い犬を所有したときは30日以内に飼い犬の登録を行う義務があります。登録すると「鑑札」が交付されます。

登録は一度すればその後は必要ありませんが、転居した場合は、届出が再度必要です。狂犬病の予防注射は毎年1回、動物病院で受け、保健所か特別出張所に届出をし、「注射済票」の交付を受けなければなりません。

● 飼い主のマナー

- 外出（散歩）の前に、犬のトイレ（排泄）は自宅まで済ませましょう。
- 犬のふんの回収袋（自宅に持ち帰って処分）、洗い流すための水を持参しましょう。

- 外を歩くときは必ず、引綱（リード）を着けましょう。
- 「鑑札」、「注射済票」を必ず、首輪に着けましょう。
- 自分の年齢や家族構成など、将来の変化も考えて、頭数や種類、大きさを選びましょう。
- 家族も含めて、終生にわたって飼うことを心掛けます。

下水道を快適に使用する ためのルール

東京都下水道局総務部 広報サービス課

☎ 03-5320-6511

● ガソリンや灯油のほか、シンナーなどの薬品を流さないでください

下水道管が爆発して大事故の原因になることがあります。

● トイレを正しく使用しましょう

紙おむつや水に溶けない紙をトイレに流すと、トイレが詰まってしまう。

● 台所や洗面所を正しく使用しましょう

台所や洗面所の流しには、箸やビニール、食べ物などの固形物を流さないでください。

● 熱湯は冷ましてから流しましょう

熱湯をそのまま流すと、排水管が壊れる原因になります。

● 下水道に油を流さないようにしましょう

- 下水道管が詰まる原因になります。
- お皿などの汚れはふき取ってから洗いましょう
- 油を台所の流しに流すと、下水道管の詰まりや臭いの原因になります

○油は、「ふき取る」「吸い取る」「使い切る」などの方法で処理しましょう

●梅雨の時期や台風の時の集中豪雨に気をつけましょう

半地下の建物や地下室は大量の雨が降ると道路から建物に雨水が流れ込みやすく、浸水するおそれがあります。

大雨が降っている時は、流れ込んだ雨水の水圧によりドアが開きにくくなるため、半地下の部分や地下室には入らないようにしてください。

降雨の情報は、「東京アメッシュ」

☞ <https://tokyo-ame.jwa.or.jp/> (日本語・英語・中国語・韓国語) で見ることができます。

銀行

日本では買物などを現金でする場合が多いですが、とりあえず見込みのないお金は、額の多少にかかわらず、銀行などに預けることを勧めます。安全であり、利息もつくからです。「預金」または「貯金」と呼ばれますが、お金を金融機関に預けるという意味では同じです。

お金を預かる金融機関としては、銀行・信用金庫・信用組合・農業協同組合・郵便局・労働金庫などがあります。

口座の開設

預金の種類には、普通預金、定期預金などがあります。普通預金の金利は低いですが、出し入れが自由で、公共料金の自動振替や送金、クレジットカードの代金払い、給料の振込などのサービスを受けることができます。同時に、キャッシュカードの発行を申し込むと、ATM(現金自動預払機)やCD(現金自動払機)を利用できて便利です。

口座開設の申込みについては、各金融機関へお問い合わせください。

公共料金の支払い方

電気、ガス、水道料金、電話、NHKの料金などは、毎月決まった日までにそれぞれの会社に支払わなければなりません。銀行などの金融機関に「普通預金」の口座を持っている人は、その口座からこれらの料金を期日までに自動的に払ってくれる「口座振替」の制度を利用すると便利です。この方法だと、料金を支払うためにわざわざ金融機関や会社に出掛けることもなく、忘れるようなこともなくて済みます。

具体的な手続きは、銀行など金融機関の窓口で聞いてください。

消費生活相談

新宿消費生活センター

新宿区新宿 5-18-21 区役所第2分庁舎3階

☎ 03-5273-3830

FAX 03-5273-3110

受付日時: 月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)

電話相談: 9:00～17:00

来所相談: 9:00～16:30 (休止の場合あり)


消費者として日常生活を送る中で、悪質商法の被害、契約・解約のトラブルなど、困ったことがあったとき、専門の相談員が無料で相談をお受けします。相談内容によっては、同センターの弁護士相談(無料)につなげることもできます。

【主な相談の種類】

○契約・解約のトラブル(投資、リフォーム、健康食品、資格・学習教材、エステ・化粧品など)

- 賃貸アパート・マンションの入居時・退去時の
トラブル
- 借入金・カードの使用過多などによる多重債務
問題
- 携帯電話やスマートフォンを悪用した架空請求
や、有料サイトの架空・不当請求

● 東京都消費生活総合センター電話相談

 03-3235-1155

相談日時：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

9:00～17:00

相談言語：英語・中国語・韓国語

外国語で対応できる相談窓口

★新宿区外国人相談窓口	生活全般	英語	☎ 03-5272-5060
		中国語 (月～金)	☎ 03-5272-5070
		韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゆく多文化共生プラザ	生活全般	韓国語 (午後のみ)	☎ (月)
		中国語・タイ語・ネパール語	☎ (火)
		英語 (第2・4水曜日を除く)	☎ (水)
		ミャンマー語・中国語	☎ (木)
		韓国語	☎ (金)
●外国人総合相談支援センター	入国・在留手続き・生活相談	英語、中国語、	☎ 03-3202-5535
		スペイン語、ポルトガル語	☎ 03-5155-4039
		フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	
●外国人在留支援センター (FRESC)	生活全般	英語・中国語など	☎ (月～金) 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	在留相談	英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ (月～金) 0570-013904
			☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	生活全般	英語	☎ (月～金) 03-5320-7744
		中国語	☎ (火・金) 03-5320-7766
		韓国語	☎ (水) 03-5320-7700
●警視庁総合相談センター	犯罪に絡む相談	英語、中国語、韓国語など	☎ (月～金) 03-3501-0110
			☎ # 9110
●警視庁外国人困りごと相談	犯罪に絡む相談	英語、中国語など	☎ (月～金) 03-3503-8484
●東京法務局外国人のための人権相談	人権相談	英語、中国語、韓国語、フィリピン語、 ポルトガル語、ベトナム語など	☎ (月～金) 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	労働相談、就職・ アルバイト斡旋	英語、中国語	☎ (月～金) 03-3204-8609
●外国人労働者相談コーナー	労働相談	英語	☎ (月・木・金)
		中国語	☎ (月・火・木)
		フィリピン語	☎ (月・火・水・金)
		ベトナム語	☎ (月～金) 03-3816-2135
		ネパール語	☎ (火～木)
		カンボジア語	☎ (水)
		モンゴル語	☎ (金)
●東京都労働相談情報センター	労働相談	英語、中国語	☎ (月～金) 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	医療機関、医療制度	英語、中国語、 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ (毎日) 03-5285-8181
●公益財団法人結核予防会	外国人結核電話相談	英語、中国語、韓国語 (第3週のみ)、ベトナム語、ミャンマー語 (午前のみ)、ネパール語 (第2・第4の午前のみ)	☎ (火) 10:00～12:00、13:00～15:00 03-3292-1218～9
●Tokyo English Lifeline	生活相談	英語	☎ (毎日) 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	郵便について	英語	☎ (毎日) 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	電話など	英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ (毎日) 0120-005-250
●JR East InfoLine	JR 東日本の案内	英語、中国語、韓国語	☎ (毎日) 050-2016-1603

日本語版

発行：新宿区

ホームページ：<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp>

刷作成番号：2021-2-2614

編集：新宿区多文化共生推進課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-5273-3590

発行日：2021年4月1日

この生活情報紙は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。