

2020年11月1日发行

No. 62

发行 新宿区地区振兴部多文化共生推进课
邮编 160-8484 东京都新宿区歌舞伎町 1-4-1
TEL 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590



http://
www.foreign-
city.shinjuku.
lg.jp/cn/

新宿新闻

如有困难请向此处咨询

(FRESC)



外国人在留支援中心

为在日本生活的外国人提供支援的全新基地“外国人在留支援中心”已开放。

外国人在留支援中心 (FRESC)

电话：0570-011000 (语音热线)

部分 IP 电话及来自海外的电话拨打 03-5363-3013

开放 09:00 关闭 17:00 ※ 星期六、日、节假日、年末年初休息

地址

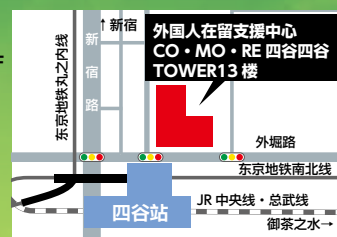
东京都新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER 13F

交通

JR 中央线・总武线 四谷站：步行 1 分钟

东京地铁丸之内线 四谷站：步行 3 分钟

东京地铁南北线 四谷站：步行 1 分钟



是做什么的地方?

对因就业和在留手续等而感到困扰的外国人、接收外国人的企业、致力于支援外国人的自治体政府提供支援。

方便之处是什么?

- 在 1 个楼层中设有 8 个窗口，可在 1 处受理各种咨询。
- 也可提供日语之外的咨询。受理时有会说日语、英语、中文的工作人员，也可利用平板电脑进行多语言※咨询。

※ 韩国、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、越南语、泰语、印尼语、尼泊尔语

下接
2 版



通知“新宿新闻”的版面设计已在 2020 年 7 月号更新。为了便于阅读，封面和封底版式将以彩页制作，并改善了对通用化设计的支持。每年 7 月、11 月、3 月发行 3 次。

下期预定在 2021 年 3 月发行。在区政府、新宿多文化交流广场、特别办事处、图书馆等各种公共设施中均有发放。



8个咨询窗口和主要业务



出入国在留管理厅・公示请求窗口

可查阅出入国在留管理厅中的资料、出入（回国）国记录以及外国人登记原票。

电话：03-5363-3005

http://www.immi-moj.go.jp/news-list/kaiji_release.html



东京出入国在留管理局

可咨询在留资格的变更和在留期限的更新等。咨询需要预约。

电话：03-5363-3025 ※ 预约专用

在留咨询预约专栏（日语）
<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

在留咨询预约专栏（英语）
<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

<http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html>



日本贸易振兴机构（JETRO）

为了促进高度外国人才的活用，通过专题研讨会和门户网站提供信息。

电话：03-3582-5203

电子邮件：OpenforProfessionals@jetro.go.jp ※ 咨询专用邮箱

<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>



外务省 签证／问询处

受理与日本入境所需的查证（签证）申请相关的普通咨询。

电话：0570-011000（语音热线：根据提示按 ⑤）

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>



东京外国人雇佣服务中心

提供外国人留学生、高度外国人才（专业、技术性领域的在留资格）的就业支援。

电话：0570-011000（语音热线：根据提示按 ③）

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



东京法务局人权拥护部

对外国人和残疾人受到的歧视对待、欺凌等，提供人权的相关咨询。

电话：0570-003-110（日语受理）

电话：0570-090-911（外语受理）

<http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>



日本司法支援中心（the JLSC, Houterasu）

免费介绍对解决法律纠纷有帮助的法律制度和咨询窗口。

电话：0570-011000（语音热线：根据提示按 ⑥）

电话：0570-078377（多语言信息提供：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、泰语）

<https://www.houterasu.or.jp/>



东京劳动局外国人特别咨询・支援室

该窗口在劳动时间、工资、解雇等工作方面存在困扰时可提供咨询。并提供外国人劳动者在安全卫生管理上的相关咨询。

电话：0570-011000（语音热线：根据提示按 ②）

电话：0120-816703（免费拨打）

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>
（安全卫生相关）

<https://www.toukiren.or.jp/fresc/>



受理窗口



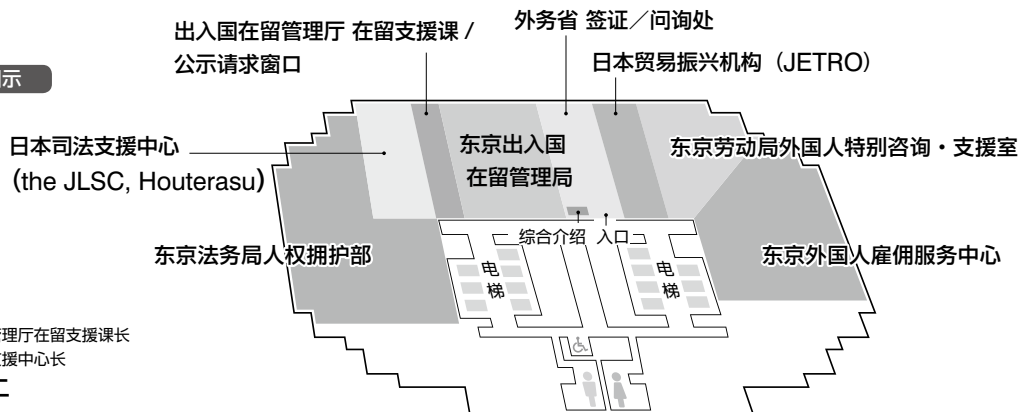
咨询窗口



咨询小间



楼层图示



出入国在留管理厅在留支援课长
外国人在留支援中心长
田平 浩二

致各位外国朋友：FRESC 设有 8 个窗口，旨在让各位在日本的生活更加便利。欢迎前来！

请预防传染病!

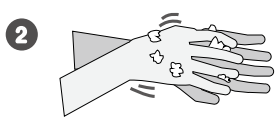
为了预防新型冠状病毒和流感病毒引发的传染病，日常生活中需要注意。请做好①洗手、②佩戴口罩、③通风等基本预防措施。

洗手

手上附着有眼睛看不见的病毒或细菌。从外面返回后，或是接触了有较多人接触的地方后，请洗手。



① 用流水打湿后，抹肥皂，仔细擦洗手掌。



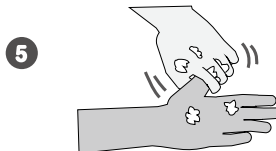
② 伸展手背擦洗



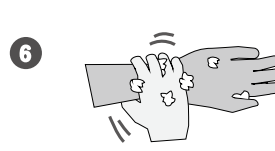
③ 指尖、指甲缝仔细擦洗



④ 清洗指缝



⑤ 握住拇指清洗



⑥ 手腕也要清洗

用肥皂清洗后，用水仔细冲干净，再用清洁毛巾或纸巾仔细擦干。



观看正确的洗手方法视频

<https://youtu.be/-yFZPjZyp8Y>

※ 仅限日语

佩戴口罩

无症状或轻微症状的人，也可能会传染其他人。与其他人会面时，没有症状也要佩戴口罩。

佩戴口罩的关键是完全遮住口鼻。



通风



为了减少房间的病毒量，30 分钟内做到 1 次以上将所有窗户打开数分钟。

● 注重膳食营养均衡和充足的睡眠，增加身体抵抗力。



实施流感预防接种

(2020 年 10 月 1 日 ~ 2021 年 1 月 31 日)

接受流感预防接种后，具有预防感染、减轻症状的效果。请携带新宿区寄送的预诊票，前往区指定的医疗机构接种。没有预诊票的人请向保健预防课咨询。另外，寄达家中的资料无法理解时，请前往外国人咨询窗口（本厅舍 1 楼）。

本年度作为新型冠状病毒感染症对策的一环，将免除自己负担金额。



	截止到 12 岁的人	接受生活保护等的家庭人士	年满 65 岁及以上的人、60 ~ 64 岁中存在以下功能障碍的人
对象	截至 2020 年 10 月 1 日，在区内居住，年龄截至到 12 岁的人 ※ 出生后 6 个月 ~ 11 个月，希望接种的人敬请咨询。	截至 2020 年 10 月 1 日，在区内居住，13 岁 ~ 64 岁，接受生活保护等的家庭人士 ※ 需要事先办理手续。	截至 2020 年 12 月 31 日，在区内居住， ① 年满 65 岁及以上的人、② 60 ~ 64 岁，心脏、肾脏、呼吸器官、免疫功能方面存在重度障碍（身体残疾者手册 1 级程度）的人。
接种次数	2 次	1 次	1 次
自己负担金额	免费	免费	免费 ※ ② 项中首次希望接种的人敬请咨询。

【咨询】保健预防课预防系（第二分厅舍分馆 1 楼） 电话：03-5273-3859 ※ 日语受理。

重新发现 新宿的魅力

— 第 10 期 —

城市中心的绿洲

草坪公园区域 8,500m²

新宿中央公园

在区立公园中拥有最大面积的新宿中央公园位于高楼林立的地段，因环境优美，绿意盎然而受到人们的喜爱。新宿中央公园的草坪广场进行了全新改建，变得更具魅力！

本期将介绍全新诞生的草坪广场和伴随其建成的交流网点设施

交流网点设施 “SHUKNOVA” “SHUKNOVA”。

开设有咖啡店、餐厅、户外健身俱乐部的全新设施。2 楼建有任何人都可自由使用的户外空间 “MIHARASHI TERRACE（展望露台）”。敬请在开放的空间中享受休息和餐饮的美妙时光。

1F 咖啡店 “星巴克”



48 桌

餐厅 “武藏之森 Diner”



107 桌

2F

户外健身俱乐部（瑜伽馆、攀岩馆、跑步运动员锁柜 & 淋浴）
“PARKERS TOKYO”

露台（展望露台）

“MIHARASHI TERRACE”



新宿中央公园全景图



所在地：新宿区西新宿 2-11

交通

- 从 JR、小田急线、京王线“新宿站”步行约 10 分钟
- 从东京地铁丸之内线“西新宿站”步行约 5 分钟
- 从都营大江户线“都厅前站”步行 1 分钟

草坪广场

草坪的绿色令人感觉舒适，是充满开阔感的放松空间。本次全新改建后，对原有的草坪广场重新调整，打造了全年都可欣赏美丽的绿草，享受视觉美感的“草坪风景线”。

※“草坪风景线”原则上为观赏用。未经许可禁止踏入。



SHUKNOVA

是什么意思？

SHUK 新宿

汇集不同文化，人们在此相聚的地点。

NOVA

NOVA 新

拉丁语中“NOVA”表示“新”的含义。包含了希望打造各种不同文化的纽带以及人们开展交流的纽带之蕴意。