

2021年3月1日发行

No. 63

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

同时在网上发布!



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

新宿新闻

致在新宿开始新生活的人

“新宿生活 指南视频” 现已公开!!

请和我一起解决新生活中的疑问和烦恼吧!

视频共有 8 个章节, 附有 7 种语言 (英语、汉语、
韩国语、尼泊尔语、越南语、缅甸语、附注音的
日语) 的字幕。可以选想看的内容播放!

https://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_000002.html



Chapter 1



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 2



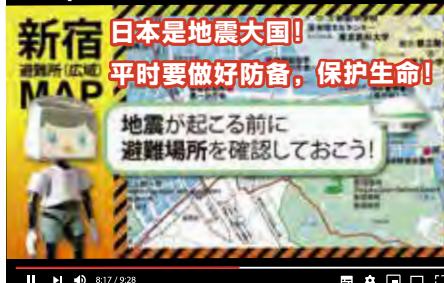
II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 3



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 4



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 5



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 6



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 7



II ▶ 8:17 / 9:28

Chapter 8



II ▶ 8:17 / 9:28

下期预定在 2021 年 7 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。



新宿区为了防止地震・台風时的避难事故和感染症的扩大,正在推进发生灾害时的“避难分散化”工作。发生灾害时自家内如能确保安全,不妨选择在自家等待的“在家避难”。

作为不知何时会发生的灾害的对策之一,平时请做好在家避难的准备。

灾害时的信息收集请从此处着手

外语版 SNS “新宿新闻”

发布区内的新闻、活动信息、灾害相关信息。

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/sns/sns_1/

官方网站 “面向外国人的生活信息主页”

发布生活信息和紧急信息。

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

※ 灾害时容易传播谣言和错误信息,请注意 SNS 和网上的信息。

新宿区防灾 气象信息邮件

通过电子邮件发布防灾气象信息的服务。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file05_00002.html

新宿区 官方网站

新宿区的官方网站。

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

请预防感染症

洗手



外出归来后、接触了其他很多人接触的地方后,请仔细洗手。

可通过视频确认正确的洗手方法

※ 仅限日语

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

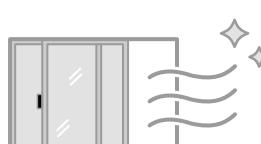
为了预防新冠病毒和流感病毒等感染症,请在日常生活中做好预防对策。

佩戴口罩



无症状和轻微症状也会扩大感染。没有症状时也请佩戴口罩。

通风



为了减少室内的病毒量,请打开全部窗户数分钟,让室内通风,每30分钟1次以上。

针对在家避难的准备

确保安全的场所、防止家具类倾覆

请在自家内采取确保安全场所、用防止倾覆的器具固定家具类等对策。

确认居住地区的危险性

参考供水防灾地图,确认大雨时自家附近有无浸水的危险。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file03_00016.html



最低做好 3 天的储备

饮水、食品最低请储备 3 天的量。同时也要准备简易厕所和卡式炉等。

※ 感染症对策方面,还需要储备口罩和酒精消毒液等。

转移至避难所的大致判断标准

地震时

如符合以下任意一种情况,请立即避难。

- 房屋倾斜,存在倒塌风险时
- 火情逼近自家
- 区、警察、消防单位发出了避难指示

立即
避难!

台风・大雨时

发布了以下信息时,请考虑转移至避难所。

- 警戒水平 3 (避难准备・高龄者等开始避难)
- 警戒水平 4 (避难劝告・避难指示 (紧急))

考虑
避难!

※ 浸水危险逼近时,请向室内的高处避难。

造成重大事故
或纠纷!?



需要事先了解的 自行车规则

自行车对于我们而言是生活中非常方便的交通工具。您是否知道自行车存在各种规则和义务？如果不遵守规则，可能会引发纠纷或重大事故。请仔细确认，安全愉悦地利用自行车。

在东京都内骑车前，请务必参加自行车保险！

必须参加自行车保险，以便因骑车中的事故造成他人受伤时可进行损害赔偿。此外，未成年人骑车时，监护人必须参加保险等。汽车保险等可能会附带有个人赔偿责任险，请向保险公司和保险代理店确认自己是否加入了保险。

★在自行车安全整备店进行了检修（收费），自行车上贴有自检修日起1年以内的“TS标志”时，则附带有保险。



TS 标志



自己的自行车请进行防止犯罪的登记！

持有自行车的人，必须对自己的自行车进行防止犯罪的登记。防止犯罪的登记在失窃时或拖离时将发挥作用。

防止犯罪登记的手续的办理方法

购买自行车的自行车销售店如果为“自行车防止犯罪登记处”，则可在该销售店登记。

另外，通过互联网等网购时，请携带防止犯罪登记所需的资料，在有“自行车防止犯罪登记处”招牌的防止犯罪登记处办理手续。

～登记时所需的资料～

- ① 对象自行车
- ② 官方机构发行的身份证明书（驾照、健康保险证、在留卡等）
- ③ 防止犯罪登记费 660 日元（非课税）

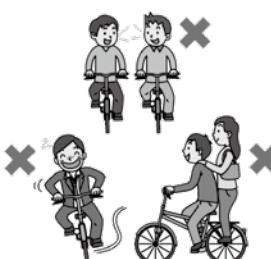
★从他人处获得自行车时，请和自行车一起领取“自行车防止犯罪登记卡（客户回执单）”，并同时携带“登记时所需的资料”，到防止犯罪登记处办理手续。详情请确认东京都自行车防止犯罪协会的主页。



为了安全地骑行自行车，请遵守5项规则！

～5项规则～

- ① 自行车原则上骑行车道，人行道为例外。
※ 因车道或交通状况不得已时，在注意行人的同时可骑行人行道。
- ② 车道靠左侧通行
- ③ 人行道上行人优先，自行车沿车道一侧缓行
- ④ 遵守安全规则
(禁止酒后骑车或带人骑行、夜间打开车灯、禁止撑伞骑行等)
- ⑤ 儿童佩戴头盔



★ 关于自行车的5项规则和交通规则，在新宿生活指南视频和新宿生活指南中也有介绍。违反规则时将会受到处罚，多次违反后须重新学习交规，请仔细确认！

新宿生活指南视频

https://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_00002.html



新宿生活指南

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/wp-content/uploads/sites/4/2020/04/ShinjukuBook_jeck_202004.pdf



重新发现 新宿的魅力

— 第 11 期 —

① 神田川游步道和神田上水公园樱花道

从河川两岸伸出绽放的樱花充满魄力！樱花沿神田川盛开。

观赏时期：3月下旬～4月初

季节性的花草、绿树景点

② 北新宿公园的犬櫻

犬櫻的树叶比花更加吸引人，是新宿区内的罕见树种。

观赏时期：4月下旬～5月上旬



③ 新宿中央公园的紫阳花

梅雨时节至夏天期间，可欣赏五颜六色的紫阳花。

观赏时期：6月上旬～7月

日本的魅力之一在于可欣赏四季分明、不同季节的花草树木。新宿区内拥有众多自然景色优美的赏花名所和深受当地人喜爱的公园。敬请在新宿享受日本的四季！



还有其他推荐的景点！

名称	观赏时期
⑥ 外濠樱花道	3月下旬～4月初
⑦ 新宿中央公园的小彼岸樱花	3月中旬～3月下旬
⑧ 药王院的牡丹	4月中旬～4月下旬
⑨ 新宿游步道公园（四季之路）的新绿	4月～6月
⑩ 下落合野鸟之森公园的红叶	11月～12月初
⑪ 户山公园的红叶	11月～12月初
⑫ 新宿御苑	全年内可观赏各种花草绿树。

【注意提示】

为了防止感染新型冠状病毒，观赏时请与他人保持距离，
避免密集。

⑤ 矢来公园的水仙

在公园一隅盛开的水仙令人驻足。
观赏时期：1月上旬～1月下旬



④ 甘泉园公园的红叶

甘泉园公园可欣赏四季不同的风景。其中秋天的红叶非常漂亮。
观赏时期：11月～12月初



12月上旬后可观赏松树雪吊※。
※ 防止因雪的重量导致松树枝弯曲而进行保护的措施。