



新宿新闻

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
☎ 03-5273-3504 传真 03-5273-3590



▲以日语、英语、中文、韩语发布新宿区的信息！

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

健康咨询请联系此处！

新宿区保健中心

您是否有这些困扰事项？

禁烟不能持续很久
想了解附近的诊所
不知道去哪科就诊

一想去学校就头痛
或恶心

查出血压高，不知道需
要注意什么
希望在自己家接受医疗
和看护服务



最近心情烦躁，容易疲劳。
对减肥有效的饮食有什么？
希望详细了解乳腺癌
的相关内容
我可能怀孕了
对育儿感到疲劳

双手不离手机

为了健康，希望定
期做轻度运动

新宿区有4个保健中心

关于各种咨询内容和日期，请向最近的保健中心咨询。 ※ 日语受理

咨询时间 工作日 8:30 ~ 17:00 (节假日・年末年初除外)

落合保健中心

地址：新宿区下落合 4-6-7
电话：03-3952-7161

东新宿保健中心

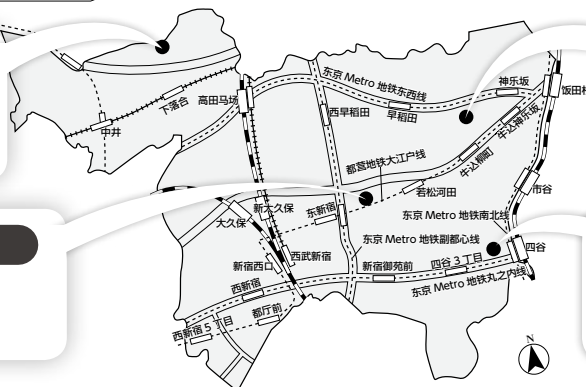
地址：新宿区新宿 7-26-4
电话：03-3200-1026

牛込保健中心

地址：新宿区辨天町 50
电话：03-3260-6231

四谷保健中心

地址：新宿区四谷三荣町 10-16
电话：03-3351-5161



采访保健师

什么样的人利用(中心)较多？

在婴幼儿体检、健康咨询、生活习惯病的健康咨询、健康教育、各种疑难病和精神障碍者的医疗费补助申请等方面利用

的人较多。

有无外国人利用？利用时的项目有哪些？

外籍人士主要有婴幼儿体检、母亲学级、双亲学级等母子保健相关的利用项目。交流困难时，可通过平板终端以简单的日语或电视翻译对应。

请向利用者谈谈您的意见。

运动、营养、休养是增进健康的基本。保健中心配置有保健师、营养师、牙科卫生师等专门人员。为了支援地区内各位居民的健康生活，提供各类保健服务。请进行儿童体检、预防接种以及自身的定期体检和癌症检查，做好健康管理。

享受季节活动

限定 20 岁人士

(在区内居住, 1999 年 4 月 2 日 ~ 2000 年 4 月 1 日出生的人)

欢迎参加成人节“20 岁庆典”!

在日本, 年满 20 岁后将产生社会权利和责任, 进入成人行列。

新宿区也会举办成人庆典。还有让其他国家的人与日本人开展交流的区域, 敬请自由参加。

日期 1 月 13 日 (星期一·节假日)
13:00 ~ 15:00 (12:00 起受理)

会场 京王广场酒店 (西新宿 2-2-1)

内容 庆典、站立自助餐会
(也可穿便服参加)

【咨询】 总务课总务系 (本厅舍 3 楼) 电话: 03-5273-4209



去年的情景

需要事先申请

♪参加费免费♪



敬请体验泰国文化! ~多文化共生交流项目~

第1场 初中生以上可参加 **第2场** 小孩子也可参加

日期 1 月 18 日 (星期六)
10:00 ~ 14:30

会场 角筈地区中心 (邮政编码 160-0023 西新宿 4-33-7)
电话: 03-3377-1373

内容 **第1场** 泰国料理讲座
(10:00 ~ 13:30)

第2场 泰国文化体验
(13:30 ~ 14:30)

申请

1 月 7 日 (星期二) 必到。请用往返明信片向角筈地区中心申请。填写①讲座名称 (第1场或第2场) ②邮政编码、住址③希望参加者的姓名 (假名发音)·年龄④电话号码, 在区内工作时请填写工作单位地址。应征者较多时抽签。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/kohoshinjuku/file03_00004.html



往返明信片的填写
例请浏览此处。

可以用外语向区政府或地区中心咨询吗?

原则上为日语。对语言感到不安的人请利用外国人咨询窗口 (区政府)、外国人咨询角 (新宿多文化交流广场)。可来窗口或打电话进行咨询。

外国人咨询窗口

英语、中文、韩语
地点: 新宿区政府 本厅舍 1 楼
时间: 9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

外国人咨询角

英语、中文、韩语、泰语、尼泊尔语、缅甸语 ※ 不同日期的对应语言不同。
地点: 新宿多文化交流广场 (歌舞伎町 2-44-1 Hygeia11 楼)
时间: 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00



日语



英语



中文



韩语

详情请浏览此处。 http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/sodan/sodan_1/

无需申请! 当天可参加的活动

欢迎参加日本传统的正月游戏!

♪参加费免费♪

“新春日本游戏”



日期 1月11日 (星期六)
13:00 ~ 15:30 (预定)

会场 落合第二地区中心 (中落合 4-17-13)

内容 板羽球和陀螺的陶瓷绘图、百人一首和歌集、歌留多纸牌、福笑贴脸游戏、剑球游戏等。准备有年糕小豆汤。

【咨询】 落合第二地区中心 电话: 03-3951-9941



女儿节

女儿节是祈求女子健康成长的活动。

日期 2月29日 (星期六)
9:30 ~ 15:00

会场 新宿文化中心
(新宿 6-14-1) 3楼小礼堂、
地下1楼展示室、4楼会议室

内容 穿戴和服、茶道、花道、书法、水墨画、
日本游戏体验、女儿节人偶展示



费用 500 日元

【咨询】 公益财团法人新宿未来创造财团 地区交流课 电话: 03-3232-5121

敬请体验法国文化! ~多文化共生交流项目~

还可收听法国饮食文化的谈话节目。

♪参加费免费♪

日期 3月8日 (星期日)
14:00 ~ 16:30 (预定)

会场 户冢地区中心
(高田马场 2-18-1)

【咨询】 户冢地区中心 电话: 03-3209-8001

详情将通过 SNS 等进行通知。

四谷互动交流节



日期 3月22日 (星期日)
10:00 ~ 15:00

会场 四谷区民中心 1F、四谷区民礼堂、
四谷地区中心 (内藤町 87)

内容 跳蚤市场、舞台表演、展示・讲习会、
体验角、咖啡店
(预定)

费用 参加费免费
(部分收费)

【咨询】 四谷地区中心 电话: 03-3351-3314

“新宿游行 2020”

举办有运动员参与的游行以及音乐、舞蹈等各种舞台表演活动!

日期 3月29日 (星期日)

会场 新宿路 (游行・舞台表演活动)、Moa 4 号街 (展览展示)

内容 庆典游行、神輿游行、运动体验、舞台表演、
展览展示

【咨询】 东京奥运会、残奥会举办担当课
电话: 03-5273-4220

♪活动信息和生活信息还通过 SNS 发布♪

~日语、英语、中文、韩语~
详情请浏览此处。

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



日语



英语



中文



韩语

您是否在使用？

共享单车

～遵守交通规则，享受快乐的自行车生活～

租借



新宿区内设有 77 处车辆停放点！
(截至 2019 年 10 月末)

什么是共享单车

与返还至租借场所的租车方式不同，
设置在各个地点的车辆停放点（无人停车
设施）能够 24 小时在希望的时间租借、
返还自行车。提供服务的车辆停放点约有
720 处！其特点是跨越了各个区的界线，
可在新宿区、文京区、千代田区、中央区、
港区、江东区、品川区、大田区、涩谷区、
目黑区利用。

返还

自行车附有电动辅
助机构，可轻松翻
越坡道

租借

步行到不远的地
方购物

欢迎试用共享单车！

Q 如何才能利用？

- A 利用时需要注册会员。通过专用主页可方便地注册。
会员注册时需要
• 可接收电子邮件的智能手机
• 信用卡

Q 如何租借自行车？

- A 自行车的租借方法有 2 种。
• 使用 IC 卡 * 租借自行车时：按下自行车操作面板的 START 键，刷 IC 卡 (* 仅限首次注册需要)
• 发送密码租借自行车时：按下自行车操作面板的 START 按键，输入密码。

Q 如何临时停车或返还？

- A 临时停车时：关闭后轮锁。再次利用时按下 START 键，刷卡后输入密码。
返还时：在目的地附近的车辆停放点关闭后轮锁，按下 ENTER 键后即完成返还。

车辆停放点的设置地点和详细信息请浏览此处

专用主页

日语：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/>英语：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/en/>

利用费 (不含税)

附近出行时建议利用！

上班、上学非常方便！

适合长时间骑行的人！

1 次会员	月額会员	1 天通行卡	
基本费：0 日元/月 最初的 30 分钟：150 日元/次	基本费：2,000 日元/月 最初的 30 分钟：0 日元/次 ※ 当月内无论利用多少次时， 30 分钟以内免费	有人窗口购买	无人售货机购买・销售网站购买 https://www.d-bikeshare.com/onedaypass-web-jp/
		1,500 日元/1 天 + 专用 IC 卡发行费：500 日元	1,500 日元/1 天
1 次利用超过 30 分钟时 100 日元/30 分钟		当天返还时无超时费用	

自行车的
5 项规则

请遵守自行车的规则和礼仪，安全骑行。

- ① 自行车原则上骑行车道，例外情况骑行人行道
- ② 车道靠左侧骑行
- ③ 人行道应行人优先并靠近车道缓行
- ④ 遵守安全规则
(禁止酒后骑行、违反红绿灯、带人骑行、打伞骑行等)
- ⑤ 未满 13 岁的儿童应穿戴头盔