

新宿新闻

新宿ニュース

第 13 号

2008 年 6 月 25 日发行
发行 新宿区地区文化部文化观光国际课
电话: 03-5273-3504
传真: 03-3209-1500
邮编 160-8484 东京都新宿区歌舞伎町
1-4-1



外语版主页 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/chinese/>
如果您有什么事要咨询各负责部门, 请使用日语。



用运动保持健康



新宿区具有从小孩到成人都能尽情运动的设施。

此次将介绍在运动和保持健康的场所能够利用的设施。让我们平时就适当地活动身体、保持健康吧。

① 新宿体育中心 (大久保 3-5-1)



在户山公园绿树丛林的掩映下, 这里有跑道、训练教室、温水游泳池等设施, 还有能够和伙伴们一起打篮球、打羽毛球的大体育室。儿童也能够

在温水游泳池中嬉戏。

另外, 这里还开设了健身球训练、瑜伽、水中健身运动、草裙舞等各种各样的教室(收费)。在各个教室由专业的指导人员根据参加者的水平和体力等, 极其细致地提出建议。

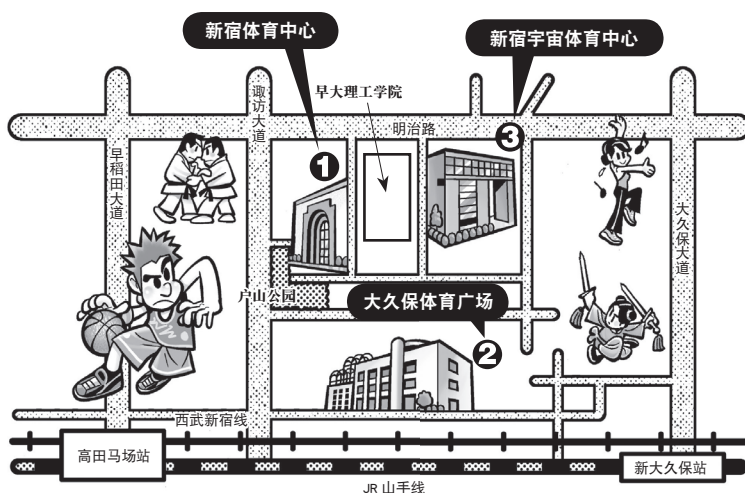
电话	03-3232-0171 (仅限日语应答)
开放时间	上午 9 时~下午 10 时
休息日	每月第 4 个星期一 (逢节假日时, 次日休息)、年末年初 (12 月 29 日~1 月 3 日)、临时休息日
交通说明	从 JR·东京地铁东西线·西武新宿线“高田马场”站出发徒步 10 分钟

② 大久保体育广场 (大久保 3-7-42)

除网球、乒乓球等运动外, 还可参加围棋、日本象棋、卡拉 OK 等各种文娱活动。在面积达 50 席的日式房间内设有舞台, 可在上面展示交际舞和日本舞蹈。这里还有可供学龄前儿童玩耍的儿童游戏室。



电话	03-5285-1477 (仅限日语应答)
开放时间	上午 9 时~下午 10 时
休息日	每月第 3 个星期一 (逢节假日时, 次日休息)、年末年初 (12 月 29 日~1 月 3 日)、临时休息日
交通说明	从 JR·东京地铁东西线·西武新宿线“高田马场”站出发徒步 10 分钟



③ 新宿宇宙体育中心 (大久保 3-1-2)

这里具有大体育室、温水游泳池、武道场、多功能艺术工作室等各种设施。还能够用于进行室内足球、排球、乒乓球等运动和举办话剧、交际舞等文娱活动。温水游泳池分为一般游泳池和儿童用游泳池, 即使是小孩子也能进行练习。



电话	03-3232-7701 (仅限日语应答)
开放时间	上午 9 时~下午 10 时
休息日	每月第 2 个星期一 (逢节假日时, 次日休息)、年末年初 (12 月 29 日~1 月 3 日)、临时休息日
交通说明	从 JR·东京地铁东西线·西武新宿线“高田马场”站出发徒步 17 分钟

Regaspo

在新宿宇宙体育中心, 举办瑜伽、健康伸展操、气功太极拳、健美拳击操等讲座。门票为每次 400 日元, 不论从什么时候开始还是第几讲, 您都可到此听讲, 无需申请。由于有托幼服务 (电话预约制 1 人 300 日元), 育儿中的人士也能够安心听讲。

※讲座的时间、种类等详细情况请另行咨询。

下一期预计于 2008 年 9 月发行。届时将在区政府、新宿多文化交流广场、办事处、图书馆等各公共设施向公众发放。

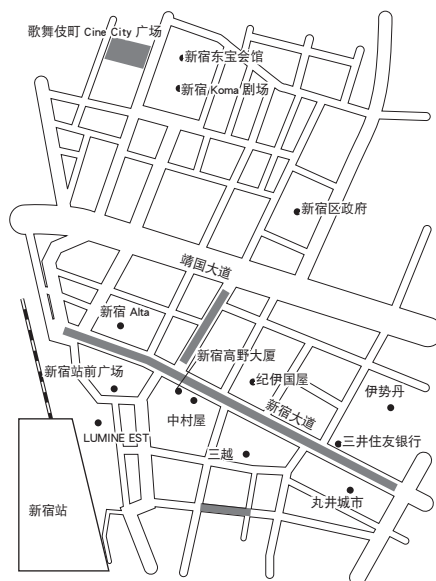
新宿东口也展示
冲绳特色祭典

2008 新宿 Eisa 祭典

Eisa 祭典是冲绳的传统艺能。来自冲绳及区内和附近地区的 1,000 多人参加 Eisa 的表演队伍。身穿色彩绚丽的和服的舞者们配合着祭典太鼓起舞，非常动人。

让 Eisa 的魅力掀起夏日的风暴吧！

详细情况请登录 <http://shinjuku-eisa.jp/>。



时 间 7 月 26 日（星期六）

下午 1 时 30 分～9 时 预定（小雨也照常举行）

※新宿大街于下午 1 时 30 分～5 时 30 分举行。

会 场 新宿大街、歌舞伎町 Cine City 广场等

咨 询 新宿站前商店街振兴组合 03-3352-6713

穿着浴衣去逛街

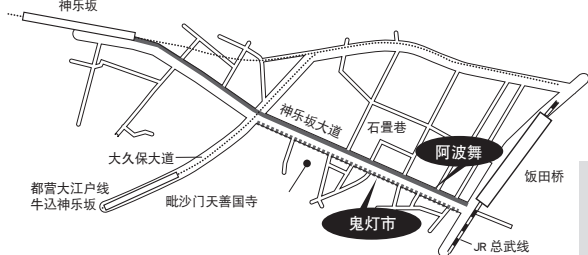
鬼灯市

7 月 23 日（星期三）24 日（星期四）下午 6 时～10 时

以毗沙门天善国寺为中心，举办“鬼灯市”。这里出售红色果实、鲜艳的鬼灯钵、开办纳凉露天啤酒馆。提供浴衣穿着服务及神乐坂街游玩介绍等服务。要不要穿上浴衣尽情享受这种舒适自在的氛围呢？



东京地铁东西线
神乐坂



热情洋溢的

阿波舞

7 月 25 日（星期五）26 日（星期六）下午 7 时～9 时

节日的最高潮在于今年将迎来第 37 届阿波舞节。德岛县是阿波舞的发祥地，现在已在日本各地广为流传。配合着三味线、笛子、太鼓的轻快音乐，约 15 个游行队伍（每队数十人）边跳边走。是否也想感受一下神乐坂的热闹气氛呢？



咨 询 笹筒町特别办事处 03-3260-1911

<http://www.syoutengai-web.net/kagura/maturi14.htm>

用多语种发行“新宿区多文化共生实态调查”报告书

区内居住着约 3 万名外国人，约占居民的 1 成。区内积极把握这一特性，努力建设国籍、民族等不同的人们能够相互认同、理解文化差异、共同生活的多文化交流的城市。

这种调查是通过问卷和采访向日本人和外国人询问他们的现状和希望，总结有助于今后行政服务的基础数据。

根据这一结果，今后将创造进一步交流的场所，提

供多语种的信息服务，为加深相互间文化和习惯的理解而不断努力。

报告书（外语摘要版）用日语假名注音、英语、汉语、韩语等多种形式发行。除在区政府、特别办事处和新宿多文化交流广场免费发放外，还可在外语版主页上浏览。

咨 询 文化观光国际课 文化观光国际系

03-5273-3504

希望 2009 年 4 月进入区立中、小学者

在日本实行 9 年制义务教育，即小学 6 年、中学 3 年，年龄范围自满 6 岁至 15 岁。外国人没有在日本的中、小学上学的义务，但如果想上学，经申请可以准予入学。目前有大约 450 名外国人在校学习。

另外，需要注意的是，如果在日本的小学没有毕业，就不能进入日本的中学。如果想入学，请办理作为“申请方法”记载的手续。

并且，以进入中、小学的一年级新生为对象，设有择校制度，可以选择上学区域以外的可选学校。如果希望选择上学区域以外的可选学校，请在申请时递交学校选择票。

另外，小学在 9 月、中学在 10 月设定学校公开日。可现场观摩实际的教育场所。日程等详细情况请另行咨询。

小学入学对象

2002 年 4 月 2 日～2003 年 4 月 1 日出生者

中学入学对象

1996 年 4 月 2 日～1997 年 4 月 1 日出生者

申请时间（学校选择票提交时间）

上小学的为 9 月 1 日（星期一）～30 日（星期二）

上中学的为 10 月 1 日（星期三）～31 日（星期五）

申请方法

带好预先由学校运营课发放的“通知”和希望入学者本人的外国人登记证明书到教育委员会学校运营课办理。不会说日语者，请与会说日语者一同前来。

申请・咨询 学校运营课 03-5273-3089

新宿区日语教室 (9 月～12 月) 招生



让我们从打招呼开始学习日常生活中必要的初级日语吧！如果教室名额有空缺，还可从课程中途加入。

对象 入门初级水平。需要在日常生活中使用日语者。在新宿区居住、工作、学习的人员优先录取。但初中生以下的人员不能参加。

时间 星期一～星期五。有每周 1 次的教室和每周 2 次的教室。上课因会场而有所不同。学习时间为上午 9 时 30 分～11 时 30 分、下午 6 时 30 分～8 时 30 分（仅限星期四）

会场 区内包括新宿多文化交流广场在内共 8 处

学费 每周 1 次班 / 2,000 日元
每周 2 次班 / 4,000 日元

报名 请于 8 月 8 日（星期五）之前邮寄明信片或传真至下述地址。请注明“地址、姓名（注音假名）、电话号码、国籍、希望参加的日语教室”。我们将在 8 月 22 日（星期五）之前将结果邮寄通知所有的报名人员。

咨询 新宿多文化交流广场
邮编 160-0021 歌舞伎町 2-44-1 Hygeia11 楼
电话 03-5291-5171
传真 03-5291-5172

夏季注意防中暑.....

日本的夏季高温多湿，很多人会因暑热而导致身体机能紊乱。身体的体温调节等机能不能适应暑热等时就会发生中暑。中暑的症状多种多样，如果症状加重将会危及生命，但如果懂得预防方法则能够有效防止中暑。



中暑的症状

头晕、昏迷、肌肉僵硬、大量发汗、头痛、恶心、呕吐、虚脱感、神志不清、痉挛、手足运动障碍、体温高等

预防方法

- 就寝时不要将冷气的温度调得过低
- 在烈日下活动时，要穿着质薄的浅色衣服，戴通气性好的帽子
- 外出时为了防止直接受到日晒，要打深色的遮阳伞
- 要穿着宽松的衣服，保持通风，促进散热
- 在运动前和休息时，要补充运动饮料

如果中暑时

- ①使其躲避到阴凉或有冷气的房间内
 - ②脱去衣服，在皮肤上浇水，通过用扇子等扇风、敷冰等措施使身体降温
 - ③神志清醒时，要使其饮用凉水等
- ★症状严重时，要尽快呼叫救护车，并在现场立即开始采取措施使身体降温

一点建议 风铃？



风铃是风一吹就会发出声响的铃铛，在夏季吊在房间的屋檐下等处。对于很多日本人来讲，风铃的声音是使其感到凉爽的声音，风铃的颜色也大多采用看上去就让人联想到凉水和金属的色调。为了舒适一点地度过日本闷热的夏季，您是不是也试着挂上风铃呢？

共同生活

所谓的多文化交流是指不同国籍、不同民族的人相互了解彼此的文化、互相理解、共同生活。

这是来自多文化交流最前线的报道。

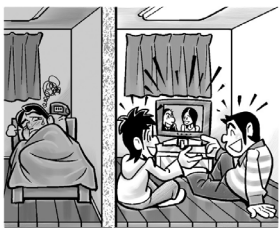
随着在日本居住的外国人越来越多，由于因语言不通而引起的交流不足和对相互的文化、生活习惯差异的了解不足，有时会与邻居发生意想不到的纠纷。

在新宿区设有因在日本的生活和纠纷而苦恼的外国人能够轻松咨询的窗口。咨询人员能够用英语、汉语、韩语等各种语言应答，向您免费提供解决问题的建议。这次我们就向咨询人员询问一下邻里纠纷的事例和处置方法。

生活的有益信息 防止邻里纠纷

居民楼和公寓里的噪音纠纷

引起噪音纠纷的主要原因是“电视、音响、吸尘器、洗衣机的声音”“演奏乐器的声音”“大声说话的声音”“开关门的声音”“脚步声”“拖拉椅子的声音”等。在日常生活中无意间发出的生活声响也会招致周围人们的反感，有时还会变成纠纷。



为了将纠纷防范于未然，首先最重要的就是要努力防止发出噪音。在墙壁较薄的居民楼和公寓内，会超出想象地听到隔壁房间或楼上的生活声响。由于声音通过墙壁和地板传递到相邻的房间，需要采取在家具脚上贴防噪音垫、将洗衣机设置在远离墙壁的地方等对策。为了不给邻近的

人带来麻烦，让我们互相关照。

另外，与邻居和住在周边的人进行充分的交流也非常重要。噪音纠纷的发生是不分国籍的。平时进行交流、相互理解对方的生活习惯也是非常必要的。



▲位于新宿区政府本厅舍1楼的外国人咨询窗口

建议

- ①夜间欣赏电视或音乐时，请控制音量或使用耳机
- ②在夜间8时之后请勿使用吸尘器、洗衣机
- ③夜间请勿喧哗，尽量保持安静
- ④请注意不要拖拉椅子和桌子
- ⑤开关门时动作要轻

外国人咨询窗口（新宿区政府本厅舍1楼）

咨询时间 上午9时30分～12时、下午1时～4时30分

应答语言 英语 星期一～星期五

TEL03-5272-5060

汉语 星期一、星期三、星期五

TEL03-5272-5070

韩语 星期二、星期四

TEL03-5272-5080

因做菜引起的气味纠纷

如果闻到平时未曾闻过的气味或不熟悉的气味，大家将做何感想呢？我想一定会感到很难闻。使用大量香辣调味料的咖喱、泡菜、泰国鱼露等的气味对日本人而言，有时会感到不熟悉或难



▲新宿多文化交流广场的外国人咨询角



闻。相反，日本人制作烤鱼等的气味外国人有时也会感到难闻。即使做菜的人不嫌弃，但有时也会导致纠纷。

建议

我想有很多外国人都习惯日本的饮食文化而在房间内制作本国菜肴。此时最重要的是可以与邻居分享自己烹任的菜肴，让对方多少了解一下自己国家的菜肴，努力加深交流。

外国人咨询角

（新宿多文化交流广场） TEL03-5291-5171

咨询时间 上午10时～12时、下午1时～5时

（受理截止到下午4时30分）

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
韩语 (仅下午)	汉语 泰语	英语 ※闭馆日(每月第2、4个星期三)除外	英语 汉语 缅甸语	韩语 英语(仅每月第3个星期五)

※在留资格、生活咨询（仅限日语）在每月第2个星期五的下午6时30分～8时30分进行。