

新宿新闻

新宿ニュース



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。

第 16 号

2009年3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

支援您的



生活



在新宿区生活着大约 3 万 3 千名(占区民的约 10%) 外国人。新宿区将众多外国人居住的城市作为积极的特征加以捕捉，正在推进作为正面信息发布的“多文化共存的城镇建设计划”。

此次制作完成了新宿生活指南、SHINJUKU CITY GUIDE MAP、外语版录像带·DVD“初到新宿”。希望能够为您了解日本的文化和生活习惯、为您在当地度过充实的生活提供帮助。

新宿生活指南

是主要针对刚刚来到日本不久的外国人区民、加入插图通俗易懂地说明生活中的必要信息和生活习惯、规则等的入门指南。

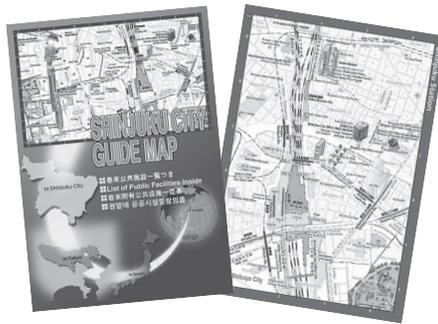
还记载先期来到日本的外国人在日本的失败经历和忠告等，提醒您注意不要犯同样的错误。

发放场所 外国人登记窗口(向新登记者发放)、新宿多文化交流广场等

对应语言 日语带注音假名、英语、汉语、韩语



SHINJUKU CITY GUIDE MAP



是登载图书馆、体育设施、学校、公园、急救医院、车站等大家生活中必需的主要公共设施的指南地图。有助于灾害、疾病等紧急时刻。

大家外出时放入背包中带着出行吧
发放场所 区政府、特别办事处、新宿多文化交流广场等

对应语言 地图信息：英语(部分标注日语)

卷末设施一览：日语带注音假名、英语、汉语、韩语

外语版录像带·DVD

“初到新宿”

通过影像和声音传递日语教室、咨询窗口、多语种的发行刊物等对大家有帮助的信息。另外，还包括在日本必须注意的生活习惯、规则、对地震等灾害的防备、对当地活动的参与等使大家的生活更加充实的众多信息。

内容

- ①服务篇(5分钟左右)
- ②生活习惯篇(5分钟左右)
- ③社会篇(5分钟左右)

出借场所 新宿多文化交流广场、区政信息中心、中央图书馆、四谷图书馆(仅限录像带)

对应语言 日语、英语、汉语、韩语



新宿生活指南、SHINJUKU CITY GUIDE MAP(外语版新宿区地图)、外语版录像带·DVD“初到新宿”还能在外语版主页上浏览。

- 日 语 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/japanese/>
- 英 语 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/english/>
- 汉 语 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/chinese/>
- 韩 语 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/korean/>



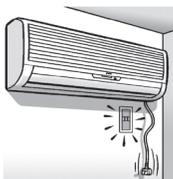
下一期预计于 2009 年 6 月发行。届时将在区政府、新宿多文化交流广场、办事处、图书馆等各公共设施向公众发放。

积少成多 了解后即 可获益的 节约术

在电费、煤气费、水费等方面，您是否有浪费性的开支呢？如果在日常生活中稍加注意，就能够减少浪费性的生活费用。在这里介绍一些能够轻易做到的节约要点，大家一起尝试一下吧。

电 费

电气产品即使仅在机器连接电源插座的状态下也会耗电。让我们养成一种习惯，不使用时间较长的家电产品要勤拔电源插座。



另外，对于经常使用的电气产品要使用带开关的插座，减少待机耗电。

电视

在电视打开的状态下放置不管是电费的浪费。不看时要关闭。虽然多少有些麻烦，但切断主电源会更有效。

冰箱

如果塞入过多的物品将阻碍冷气的流动，导致耗电量变高。即使要装很多东西，最好也不要超过8成。

洗衣机

基本上以洗衣机容量的8成左右清洗衣物。清洗衣物过多或过少都是对电费的浪费，因此要注意。

另外，洗涤剂要保持适量。如果洗涤剂的量过多，将会花费漂洗时间，既费水又费电。

照明

要适当使用热灯泡和荧光灯。荧光灯的耗电量是白炽灯的5分之1以下。打开荧光灯时最费电。有时在一直开灯的状态下反而更省电。另外，忽闪忽灭状态下快要报废的荧光灯比普通状态要消耗更多的电，因此要尽快更换为新的。

煤 气 费

用煤气灶烹饪时要使用中火。与强火和弱火相比，中火没有浪费最经济。烹饪时要调整火焰使其不要从锅底露出。



使用煤气炉时，在关闭开关后暖气仍会持续一段时间，因此最好在就寝和外出前的15分钟左右关闭。另外，如果过滤器堵塞暖气效率将降低，因此要勤清扫。

水 费

有一种叫做节水Koma的器具能够调节水的流出量，如果安装在一般水龙头上，1分钟最多可节水6升。（不能安装在控制杆式水龙头上。）节水Koma在自来水局免费发放。



另外，洗发和刷牙时不要让水或热水保持流动的状态，要蓄水清洗餐具，在日常生活中要培养这些节水意识。

餐 费

检查加入报纸中的超市等的广告单非常有效。要利用商店关门前的折扣、特价品和折扣优惠券等进行购物。



找工作

进行希望在日本就职的人员、希望打零工的留学生等的就职咨询和介绍、关于暂住资格的咨询等。

东京外国人雇用服务中心

对象 ①希望在日本就职的外国人留学生 ②专业性·技术性领域暂住资格的人员

※翻译：英语、汉语(但仅限指定日期。请通过电话确认。)

地址 港区六本木 3-2-21 六本木 Job Park 地下1层

电话 03-3588-8369

受理时间 8:30 ~ 17:15 (星期六、星期日、节假日及岁末年初休息)

新宿外国人雇用支援·指导中心

①日本人的配偶等、定居者等没有就业限制的暂住资格的人 ②希望打零工的外国人留学生、在校生

※翻译：英语、汉语(星期一~星期五)、西班牙语(星期四)、葡萄牙语(星期五)

地址 新宿区歌舞伎町 2-42-10 Hello Work 新宿 1层

电话 03-3204-8609

受理时间 8:30 ~ 17:15 (星期六、星期日、节假日及岁末年初休息)

春～初夏 活动日历

4月

上旬 — 赏樱花
(新宿御苑、新宿中央公园、
外堀周边及其他)

上旬 — 新宿区日语教室
(1学期) 开学

10日(星期五) — 国际交流沙龙

中旬～ — 牡丹观赏(药王院)

20日(星期一)～ — 杜鹃祭(皆中稻荷神社)

5月5日(星期二)

5月

5日(星期二) — 儿童节

8日(星期五) — 国际交流沙龙

16日(星期六) — 亲子日语教室开学
(参照7页)

6月

12日(星期五) — 国际交流沙龙

20日(星期六) — 日语演讲比赛
“演讲之音'09”(参照6页)

中旬左右(预定) — 面向外国人的高中入学
讲习会

7月

10日(星期五) — 国际交流沙龙

22日(星期三)～ — 神乐坂祭

25日(星期六)

25日(星期六) — 新宿 Eisa 祭典

※举办日有可能变更。



新宿御苑的樱花

注意花粉症

在日本虽然因地域不同而有所差异，但到了3月～5月期间，柳杉花粉到处飞散。另外，在初夏由于鸭茅等的花粉飞散要注意花粉症。

除了打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛发痒·充血等症状外，有时还伴有发热和头痛。

主要的应对方法

- 戴眼镜、口罩、围巾和帽子
- 进家前掸掉附着在衣服、头发等上面的花粉
- 回家后洗手、脸、眼、鼻，嗽口
- 风大的晴天不要一直打开窗户
- 室内勤扫除
- 保持充分的睡眠、膳食营养平衡等，改善生活习惯



梅雨时期要注意!

6月到7月间雨水较多的时期称为梅雨。梅雨时期容易发生洪水、泥石流灾害等水害。事先要确认避难场所、准备好紧急带出袋等，做好应对灾害的防备工作。

另外，由于降雨持续很长时期，还需要注意由发霉和食物中毒等引起的健康损害。

防止发霉的要点

- 开窗、打开换气扇进行换气。(雨天等湿气进入家中反而会有反效果。)
- 洗澡时，要用淋浴器等仔细冲洗肥皂沫。洗完澡后要用干燥的毛巾擦拭干净后换气。
- 要勤清扫空调的过滤器。
- 不在室内晾晒衣物。等



预防食物中毒的要点

- 厨房用品用热水或漂白剂消毒，使其充分干燥。
 - 食品要放入带盖的容器内或用保鲜膜包裹。等
- ※生吃的食品要特别注意。另外，由于儿童的抵抗力弱，让其吃生食和鸡蛋等食物时要注意。



特辑

外国人的房屋搜索 & 居住的规划



大家是否曾经自己找过住房呢？关于日本住宅的习惯很独特，如果了解不充分可能就无法顺畅地办理手续，事后还可能发生纠纷。

另外，实际开始居住后，如果不遵守共同生活的规则，也可能和邻居间闹矛盾。

请掌握找房必备的知识 and 共同生活的规则，以便为您带来充实的新宿生活。

●找房前

- 通过互联网、信息杂志和房地产中介机构调查自己所希望的地区和条件的“房租行情”非常重要。一般来讲房租的标准是自己收入的3分之1左右。
- 入住租赁住宅需要花费的初期费用大约相当于5~6个月的房租。由于初期费用基本上不能分期支付，需要事先准备好。

●访问房地产中介机构

- 为了留下好的印象，请穿着整洁的服装拜访。
- 由于中介机构会向您询问姓名、职业、联系地址、预算、希望的地区和房间布局、有无连环保人、寻找住房的理由等，请事先明确这些事项。
- 不会说日语的人请和能说日语的人一起去。



●预先查看房屋

- 走访房屋的周边，尽可能亲自确认环境。（事先确认实际步行到最近的车站所需的时间也非常重要。）
- 检查壁纸、锁、窗户、水管、地板等有无破损部位。另外，还要检查好向阳和移动电话信号的接受情况等。



●申请入住

- 申请时需要入住申请书（在房地产公司准备）、护照、外国人登记证明书、工作单位的名片等。
- 签约时需要连环保人。没有连环保人时，由于还可委托房租债务担保公司等，请向房地产中介机构咨询。
- 租赁的房屋中有同居人时，必须向房东申报。没有申报时，有可能被清退。



●签约

- 签约前将就合同的重要事项向您进行说明，不明白的地方要确认清楚。在合同上签字前，请确认押金、酬谢金等的金额、有无更新费及其金额、恢复原状的条件等。另外，请仔细阅读合同的内容，充分理解后再签字。

签约时的必要事项

- 外国人登记原证记载事项证明书、护照、收入证明书、在校证明书等
- 连环保人的收入证明书、印章登记证明书等
- 初期费用（押金、酬谢金、中介手续费、房租、共同利益费等）

●入住

- 解约时要归还房屋的钥匙，请注意不要遗失。另外，禁止擅自配钥匙。
- 由于电力、煤气、自来水的的使用因住宅而异，请向房东和房地产中介机构确认。



遵守规则地生活！

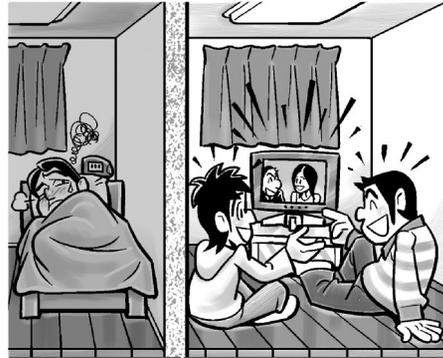
自己无意的行为会令他人感到不快，还可能发展成和邻居间的纠纷。为了相互间能够愉快地生活，在日常生活中要多加注意，努力为他人着想。

↑ 需要注意的生活规则·礼貌

- 严格区分垃圾和资源，遵守规定的场所、种类、星期、时间等倒出。
- 夜间和早上要注意大声讲话、电视和乐器的声音、吸尘器和洗衣机、门的开关等。
- 集体住宅中，禁止在走廊和楼梯等共用部分放置私人

物品和垃圾等。

- 未经房东许可，禁止长期让朋友在自己的房间留宿。
- 禁止将油、厨房垃圾、头发等直接排放到排水沟中。油请用报纸等吸干后作为可燃垃圾扔掉。
- 在日本的住宅中，一般不允许在墙上钉钉子、钻孔和涂改墙壁颜色等行为。请确认合同中的禁止事项。



希望记住的主要房地产用语

■ 押金

是为了担保房租和其他租赁合同上的债务而向房东预先支付的款项（通常为1~2个月的房租），合同终止腾出房屋时将全额返还，但根据房租的滞纳和房屋的使用情况需要支付恢复原状费用时会被抵扣。

■ 酬谢金

是对房东的入住谢礼，虽然没有法律依据，但在日本作为惯例来支付（通常为1~2个月的房租）。这笔钱是不能返还的。最近也有不需要酬谢金就可入住的房屋。

■ 中介手续费

是签订租赁合同时向房地产中介机构支付的手续费（通常为1个月的房租+消费税）。

■ 共同利益费（管理费）

是楼梯、走廊等共用部分的高热水费、清扫费、维持管理费等的费用。

■ 房租

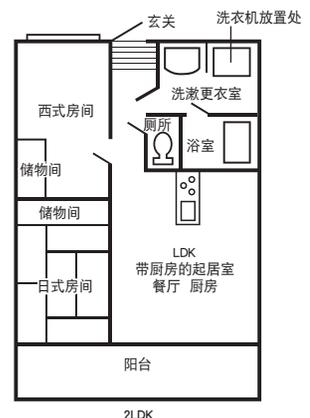
是用来租房的费用，一般在月底前预先支付下一个月的房租。支付方法请在签约时确认。

■ 连环保人

不支付房租、不能支付腾出房屋时的修缮费用时代替支付费用的人。签订租赁合同时，一般需要连环保人。另外，连环保人要求有规定以上的收入。

■ 房间布局

日在日本，用“2LDK”等表示房间布局。“L”代表起居室、“D”代表餐厅、“K”代表厨房。“2LDK”表示除了用作起居室、餐厅和厨房的房间外还有2个房间。



2LDK

来挑战日语演讲比赛 “演讲之音 '09” 吧?

展示日常的学习成果，在 7 分钟的演讲中融入你的火热情怀！

- 时间** 6月20日(星期六)下午0时30分~4时30分
会场 新宿文化中心3楼小礼堂(新宿6-14-1)
资格·定员 在区内居住·工作·学习、母语为日语以外的约15名选手。仅限在日期间2年以内的人员。报名人数较多时将进行赛前审查
主题 原则上不限主题(限于未发表的内容)
报名方法 5月15日(星期五)之前带来或通过邮寄提交参赛申请书、预定演讲的主题作文(日语)。



※在新宿多文化交流广场、文化观光国际课(区政府本厅舍1楼)发放招募纲要和参赛申请书。另外，还可从广场HP上下载。

咨询 新宿多文化交流广场

电话 03-5291-5171 传真 03-5291-5172

电子邮件 kokusai@shinjukubunka.or.jp

地址 邮编 160-0021 新宿区歌舞伎町 2-44-1 Hygeia 11 楼从

JR 新宿站东出口出发徒步 10 分钟 从西武新宿站出发徒步 5 分钟

开馆时间 上午 9 时~下午 9 时

闭馆日 每月第 2、4 个星期三、岁末年初(12月29日~次年的1月3日)

URL <http://www.shinjukubunka.or.jp/tabunka/japanese/>



新宿多文化交流广场
(Hygeia 11 楼)

突击采访“演讲之音 '08” 第一名获得者

对在去年的“演讲之音 '08” 上出色地获得第一名的 BASHIROVA · AINUR 小姐进行了采访。

—想参加“演讲之音”的契机是什么?

我本来就很喜欢在众人面前讲话。也曾经害怕用日语讲话，但为了表达自己的想法只能去说。

希望将以前观看因战争而使亲人离散的电视节目时的感受传递给更多的人，于是决定参加比赛。

—你将来的梦想是什么?

由于我是公费留学生，大学毕业后要在哈萨克斯坦工作。第二次世界大战后，日本取得了惊人的发展而快速成为经济大国，我正在学习日本的经营系统，希望为电脑普及率还很低的哈萨克斯坦的 IT 相关领域的发展作出贡献。另外，还想应用我的语言能力为笔译和口译工作作出贡献。

—你对日本的印象如何?



一边笑着说“非常喜欢在日本的生活”。

日本人的彬彬有礼和勤奋令我非常惊讶。特别是日本人的守时，我认为是非常优良的习惯。因为在我的祖国，比约定时间迟到 30 分钟左右是很常见的事(笑)。如果不守时，

会被认为是散漫的人，因此一定要注意。

—你学习日语的诀窍是什么?

看日本的电影，如果出现不明白的单词和表现方式就查清楚并记住它。由于录像带能够自由地停止、倒进，非常方便。即使当时记住了，仍可能事后忘记，几个月后观看同样的电影进行复习。

另外，增加说日语的机会也很重要。和日语学校的中国人和韩国人朋友只以日语为共通语进行会话，即使国籍和母语不同，仍能将自己的感受传达给对方。日本人大概会认为我们的会话有些不可思议(笑)。

—你对今后将要学习日语的人有什么建议吗?

我经常对从哈萨克斯坦来的低年级同学说，首先接受并喜爱日本的文化和习惯非常重要。这样一来，就能够很自然地日本的各种事物产生兴趣，提高对学习的意愿。



BASHIROVA · AINUR 小姐
哈萨克斯坦人
现在在新宿日语学校学习。将从 4 月开始进入东海大学信息通信系经营系统工程科学系学习。



通过关于“世界和平”的演讲而出色地获得第一名

新宿区外国人留学生 学习奖励费

在新宿区，为了维持留学生活必须获得经济性援助，为此区里将向成绩优秀的外国人留学生（预定 15 名）发放（一年的份额）奖金（年额 24 万日元）。

对象 满足以下所有条件的人

- ① 在留资格为“留学”，除公费外国人留学生之外的留学生，是外国政府派遣留学生或私费留学生。
- ② 为了就读区内的研究生院的研究生或博士课程、大学的学部、短期大学的学科、专修学校的专业课程之一而在校 1 年以上，今后预计会继续在校 1 年以上的人员。
- ③ 在新宿区办理外国人登记，目前居住在区内的人员
- ④ 学业、人品都非常优秀，需获得经济性援助以维持留学生活的人员

申请 报名计划在每年 5 月进行。报名请到所在的学校负责窗口办理申请手续。

经学校内的推荐，然后通过区里的选拔后最终确定人选。

咨询 文化观光国际课 03-5273-3504

●其他奖学金信息请查阅、

独立行政法人 日本学生支援机构

http://www.jasso.go.jp/study_j/scholarships.html

日本留学信息数据库网站

<http://www.jpss.jp> 等，并咨询各学校窗口。

区政府的部分机构将搬迁

新宿区政府第二分厅舍分馆将于 4 月（预定）开设。随之，部分机构将搬迁，因此来厅舍时请注意。

机构名 电话号码	搬迁前	搬迁后	主要的业务内容
健康推进课 03-5273-3047	本厅舍 7 层	第二分厅舍 分馆 1 层	母子健康手册的发放、 健康检查的说明等
保健预防课 03-5273-3859	第二分厅舍 3 层	第二分厅舍 分馆 1 层	预防接种单的发放、 HIV 咨询等
住宅课 03-5273-3567	第一分厅舍 6 层	本厅舍 7 层	民间租赁住房房租补 助、区营・区民住 宅的入住者募集等

※除上述机构外还有已搬迁的机构，因此请事先确认。
在外语版主页（参照 1 页下）上能够浏览区政府楼层图。

快乐地学习♪



亲子日语教室

亲子一起快乐地学习日语吧？由于提供托儿服务，有婴幼儿孩子的人也能够安心学习！免参加费（但需要缴纳 500 日元的保险费）。



时间 5 月 16 日～7 月 18 日每周的星期六
会场 大久保小学（大久保 1-1-21）
报名 新宿多文化交流广场
TEL 03-5291-5171

开始在新宿 区立中小学校 启动针对儿童学生的 日语支援计划

对已结束日语适应指导的儿童学生进行日语学习和课程学习的支援。详情请咨询。



对象 已结束日语初期指导（日语适应指导）的区立中小学校的在校儿童学生
会场 儿童学生所在的各区立中小学校
会期 2009 年 6 月～2010 年 3 月
时间 放学后～下午 5 时（约 1 个半小时）、每周 2 次
内容 小学→主要提高交流能力
初中→主要是课程学习
咨询 教育指导课教育活动支援系
03-5273-4237

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。

您是否曾经因为不懂日语而不能轻松地到医疗机构就医而为自己的健康感到不安呢？

特定非营利活动法人 SHARE = 国际保健协力市民会（以下称“SHARE”）通过免费出差健康咨询会和外国人结核患者疗养支援等，为了能够维持和增进难以获得医疗服务的在日外国人的健康而从事保健医疗活动。

此次，就 SHARE 的活动和健康方面的建议采访了 SHARE 的副代表理事泽田贵志医师。

支援外国人的健康

特定非营利活动法人 SHARE = 国际保健协力市民会

Q 请您谈一下 SHARE 的活动

A SHARE 是以 1979 年 ~ 1980 年在泰国的难民营对印度支那半岛难民进行救援活动的医疗人员为中心于 1983 年成立的。



通过在国内外广泛开展发展中国家的地区保健活动、艾滋病的预防启发、日本国内在日外国人的健康支援活动等关于保健医疗、健康的活动，致力于实现所有人都能身心健康地生活的社会。

Q 针对在日外国人的健康支援活动具体都进行什么样的活动？

A 在和各种团体、行政机构合作的同时，在外国人容易聚集的教堂、公共设施等场所举办免费出差健康咨询会。提供血压测量、尿检、医科·牙科·营养咨询等服务。另外，通过与由行政部门实施的结核病检查的合作，还可进行胸部 X 光拍照。根据咨询的结果需要治疗时，在考虑提供语言帮助的同时，介绍能够就诊的诊疗所和医院。

此外，还进行免费的医疗电话咨询。应对因经济原因和语言障碍等而难以接受医疗服务的外国人的咨询。敬请咨询。



另外，还为东京都保健所结核患者的疗养提供帮助，和泰国人志愿者一起进

行针对在日泰国人的电话咨询，为保护外国人的健康提供帮助。

Q 都是什么样的人在从事相关活动？

A 现在不仅是医疗人员，具有前银行职员、前旅行代理店等各种背景的人都在作为工作人员参与到活动中来，学生、家庭主妇、公司员工等众多人士作为会员和志愿者在支持 SHARE 的活动。

另外，与东京都、东京都结核预防协会合作实施了“对外国人结核患者的治疗·服药支援员制度”，很多外籍人士作为翻译志愿者在从事活动。正是得益于这些人的帮助，现在已经能够用英语、汉语、韩国语等 12 种语言为结核病患者提供帮助了。大家一定要继续合作努力。

Q 您对在日外国人有什么建议吗？

A 疾病发现得越早越能够以较少的负担治愈。即使工作忙或担心医疗费负担，也建议您尽早接受检查。发现重大疾病而感到困难时，一起商量如何能够获得治疗。



●外国人医疗咨询电话

[日语 · 英语] 03-5807-7581

(星期一 ~ 星期五 10:00 ~ 17:00)

[泰语] 080-3791-3630

(星期四 9:00 ~ 16:00, 星期六 17:00 ~ 22:00)