

# 新宿新闻

新宿ニュース

第 23 号

2011 年 1 月 1 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.lg.jp/foreign/chinese/>

如果您有什么事要咨询各负责部门，请使用日语。



## 让我们来预防疾病吧!



大家有没有在年底和年初感到疲惫？日本冬天的空气非常干燥，因此要注意不要感冒。对于不习惯冬天寒冷气候的人、独居的人等，管理好自己的健康是最重要的。去年出现了新型流感。为了预防这种感冒和感染症状，让我们在平时的生活中养成预防的习惯吧。

### 如果生病了该怎么办？

面向不懂日语的人 ～东京都保健医疗信息中心“向日葵”～

可以免费咨询“用外语可以就诊的医疗机构”及“日本的医疗制度”的信息。

电 话 03-5285-8181

时 间 每天（包括星期六、星期日、节假日）上午 9 点～晚上 8 点

应对语言 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语



### 预防感冒的三个基本习惯

#### ① 洗手

由于手在外面触摸各种东西，因此附带的病毒和细菌要比想象的多得多。让我们养成回到家洗手的好习惯吧。包括手指之间和手腕在内，用肥皂沫彻底搓 15 秒以上。洗好后请用干净的毛巾把水擦干。



#### ② 漱口

喉咙也和手一样，直接与空气接触，因此附着大量的细菌。回到家时，在洗手的同时也要一起漱口。用水（或冲淡的漱口水）漱口，首先漱掉灰尘。然后水含在嘴里仰头，让水进到喉咙里再漱一下。要反复漱 2-3 次。



#### ③ 营养与睡眠

健康管理的基本是营养均衡的饮食和有规律的生活。饮食要考虑营养均衡，对于易缺乏的蔬菜和水果等食品要主动摄取。要改善生活理念，尽量保证 7 小时左右的睡眠时间，让身体得到充分的休息。



### 用日语说明症状



为了在医院说明自己的症状，介绍简单的日语。

|      |                  |
|------|------------------|
| 发烧   | Netsu ga aru     |
| 肚子痛  | Onaka ga itai    |
| 头疼   | Atama ga itai    |
| 不舒服  | Kimochi ga warui |
| 咳嗽   | Seki ga deru     |
| 流鼻涕  | Hanamizu ga deru |
| 全身乏力 | Karada ga darui  |
| 恶心   | Hakike ga suru   |
| 目眩   | Memai ga suru    |
| 发冷   | Samuke ga suru   |
| 出血   | Shukketsu suru   |
| 烧伤   | Yakedo shita     |

## 将面向外国人的信息集中起来了！

新宿区将在区政府中能够接受的服务的介绍和通知、新宿区日语教室及国际交流活动的信息等，面向外国人的信息集中在 1 处，为大家提供。在区政府本厅舍 1 楼的外国人登记等待角、或是“新宿多文化交流广场”，请多加利用。

# 致二十岁的人 成人节 参加“二十岁的集会”吧



在日本，年满20周岁便拥有了社会权利和责任，步入成年人的行列。成人仪式是激励大家自觉认识到自己已经成年，从此成为自力更生、坚韧不拔的青年人。新宿区也举办祝贺成年的活动。可以穿便服出席，请大家前来参加。

日期 1月10日(星期一、节假日)下午1点~3点(12点开始接待)  
会场 京王广场酒店(西新宿2-2-1)  
对象 在新宿区进行外国人登记的1990年4月2日~1991年4月1日出生的人。  
内容 仪式、冷餐会  
咨询 总务课总务系(本厅舍3楼)电话:03-5273-4209

## 面向外国人的节分撒豆子体验

2月3日是“节分”之日。从字面上讲，就是划分季节之日。这一天称为“立春”，是春天开始之日。在日本有一种习俗，“节分”时一边喊“鬼出去，福进来”，一边撒豆，驱除邪气。据说如果吃与自己年龄相等数量的豆子，这样就不会生病，可以长寿。

由于“鬼王神社”会场名字带“鬼”字，因此可以体验与原本的说法(上述)不一样的罕见的撒豆子方法，一边喊“鬼进来，福进来”一边撒豆。请您务必来体验一下。

日期 2月3日(星期四)下午2点~3点

会场 稻荷鬼王神社(新宿区歌舞伎町2-17-5)

费用 300日元(包含100日元的香火钱)

报名 通过电话、HP、电子邮件报名(1月27日截止)

咨询 新宿未来创造财团 文化交流课 电话 03-3350-1141  
[www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=352](http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=352)



## 国际交流区民的集会 女儿节



在每年惯例的女儿节活动上，许多外国人在体验日本文化，如和服的穿法、水墨画、插花、茶道、书法等。女儿节的当天还展示平时很难看到的7层装饰偶人。

日期 2月26日(星期六)上午10点~下午3点30分

会场 新宿文化中心3楼小厅、4楼、地下1楼展览室

费用 500日元(小学生以下免费)

报名 不需要(请直接来会场)

咨询 新宿未来创造财团 文化交流课 电话 03-3350-1141



←身穿和服在华丽的偶人前摄影留念

对自己画的水墨画非常满意→



## 分享赏花的乐趣吧♪

在日本，提起“赏花”，一般而言就是指观赏樱花。日本人自古以来就喜欢樱花。在开花季节，会看到朋友和公司的伙伴等在樱花树的旁边一边进餐一边赏花的人们的的身影。

新宿区内也有许多赏花的地点。每年3月下旬至4月上旬左右是赏花的时节，全家人一起外出赏花怎么样？



以东京都政厅等高楼大厦为背景，日本早樱深粉色花朵盛开的景象是新宿的一大美景。



将神田川护岸完全遮挡起来的花团锦簇的樱花也很有震撼力，非常漂亮。



JR市谷站~饭田桥站之间盛开的樱花在车站内也可以观赏到。



约65种1300棵樱花相继开放，可以在很长一段时间内欣赏樱花。入园费成人200日元，中小学生50日元。

# 新宿区日语教室(1月~3月)

您愿意在您所居住的地区的日语教室与日语志愿者一起快乐地学习日语吗? 教室如有空位, 也可中途插班。

**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、学习者优先。但初中生以下的人员不能参加。

**日期** 星期一~星期五。设有每周1次的教室和每周2次的教室。上课星期各会场有所不同。上课时间为上午9点30分~11点30分, 晚上6点30分~8点30分(仅限星期四)。

**地点** 包括新宿多文化交流广场在内的区内各地  
※ 详情请咨询。

**参加费** 每周1次的教室 / 1,500 日元

每周2次的教室 / 3,000 日元

※ 参加费一旦缴纳, 不能退还。



**报名** 请于12月7日(星期二)前用明信片(邮编160-0022 新宿区新宿6-14-1)或传真(03-3350-4839)、电子邮件(bunka@regasu-shinjuku.or.jp)发送至新宿文化中心。请注明“①住址②姓名(注音假名)③电话号码④国籍⑤希望学习的星期和时间”。12月21日(星期二)之前将向全体人员寄送录取结果。

**咨询** 新宿未来创造财团 文化交流课 电话 03-3350-1141

## 提供托儿服务

### 外国人的亲子日语教室

您想尝试一下亲子一起学习日语吗? 提供托儿服务, 因此有婴幼儿的家长也可以放心学习。可中途插班。

**日期** 1月15日(星期六)~3月19日(星期六)的每周星期六上午10点~12点(共10次)

**地点** 新宿区立大久保小学(大久保1-1-21)

**对象** 居住于新宿区内的20对亲子(按先后顺序), 日语水平为初级~中级水平的人

※ 有多余的名额时居住在新宿区外的人也可参加

**费用** 1人500日元



**报名** 请填写①孩子的姓名(注音假名)、年龄、懂得的语言, ②父母的姓名(注音假名)、懂得的语言, ③住址, ④电话、传真号码, ⑤讲座名称, 并用明信片(邮编160-0022 新宿区新宿6-14-1)或传真(03-3350-4839)、电子邮件(bunka@regasu-shinjuku.or.jp)发送至新宿文化中心。

**咨询** 新宿未来创造财团 文化交流课 电话 03-3350-1141

## 春季新宿儿童日语教室

**日期** 3月26日(星期六)~30日(星期三)上午10点~12点, 共5次

**地点** 新宿区多文化交流广场

**对象** 符合下列条件的儿童和学生。

在新宿区立中小学上学, 尚未完全掌握日语的小学3年级~初中3年级的学生

※2011年4月以后将在新宿区立的中小学上学的学生也可参加。

**费用** 200日元 **名额** 20人(按先后顺序)

★为报名人员寄送详细介绍。

**注意事项:** 在往返日语教室学习的过程中, 监护人应注意接送, 以免发生事故或受伤。



## HIV/爱滋病、性病(STI)是身边的疾病

新宿区保健所正在进行免费且匿名的咨询、检查。

HIV及性病是任何人都有可能患上的疾病。有的性病没有自觉症状, 会在不知不觉中传染给对方。由于早期发现和早期治疗非常重要, 所以请有此担心的人, 前来接受咨询、检查。

### 1 外语 HIV 咨询、检查

**【应对语种】** 英语、葡萄牙语、西班牙语、泰国语

**(1) HIV/爱滋病电话咨询** 电话 03-3369-7110

**【咨询日】** 每星期四 下午1点~5点(但是, 原则上泰国语每月2次, 仅在检查日进行。)

**(2) HIV、性病(STI)检查**

**【检查内容】** HIV、STI(梅毒、衣原体)。接受检查时, 请在受理时间内直接前往检查地点。无需预约。

**【检查日】** 原则上每月2次, 星期四。

1月至3月的检查日如下:

1月6日、1月20日、2月3日、2月17日、3月3日、3月17日

※ 结果于一周后通知, 请到检查地点领取。

**【受理时间】** 下午1点~2点30分

**【地点】** 西新宿保健中心(新宿区西新宿7-5-8)

### 2 日语 HIV 咨询、检查

**(1) HIV/爱滋病电话咨询**

电话 03-5273-3862(保健预防课保健咨询系)

**【咨询日】** 每星期一~星期五 上午9点~下午5点

**(2) HIV、性病(STI)检查**

**【预约电话】** ※ 用日语检查需要预约。

电话 03-5273-3859(保健预防课预防系)

※ 检查日和检查内容与上述相同。

新宿区保健所 保健预防课 电话 03-5273-3859

## 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。

去年秋天，根据新的难民援助政策 -- “第三国定居”制度，开始接纳缅甸难民。日本作为国际社会的一员，为了尽到对难民的保护责任，第一个开始在亚洲采取该制度。大家考虑过“难民”吗？为了每一位“难民”，首先我们能做的事情就是正确“了解”。本次对采取“第三国定居”制度、外务省综合外交政策局人权人道课首席事务官大场雄一进行了采访。

## 新的难民援助政策 “第三国定居” 制度 ～正确“了解”是援助的第一步～



### ■ “第三国定居”是一种什么样的制度？

“正如其名，是一种在出生国、临时避难国以外的第三国定居的制度。每位难民因各种原因离开自己的国家，在其他的国家临时避难。原本，回到自己出生、成长的国家生活是理想的，但有时无法回到祖国，而且在临时避难的国家定居的机会也被封锁。在这种情况下，给难民在第三国家定居的机会是本制度的目的。此次，日本开始实施的‘第三国定居’是接纳在泰国临时居留的缅甸难民到第三国日本，而非缅甸（本国），也非泰国（第一庇护国）。”

### ■ 日本政府开始实施这种制度的原委和背景是什么？

“日本应 UNHCR（联合国难民事务高级专员办事处）的请求，日本作为国际社会的重要肩负人，希望以“第三国定居”制度推进对难民的接纳工作。基于这一请求及国际社



外务省综合外交政策局  
人权人道课 大场雄一

会的动态，从国际贡献和人道援助的观点出发，开始试行通过‘第三国定居’接纳难民。具体而言，是从2010年度起，作为试点，在三年的时间里每年约接纳30名，总共约接纳90名在泰国难民营过着避难生活的缅甸难民。虽然与每年以数千、数万人为单位接纳难民的欧美各国相比数量较少，

但是在亚洲通过‘第三国定居’接纳难民的，日本尚属首位。日本作为其他亚洲各国的典范，在国际社会中值得期待。”



进行日本生活指导的情景

### ■ “第三国定居”难民到日本后的生活会怎样？

“本年度接纳了5个家庭27人。每一位缅甸难民都下了很大的决心，因为他们要到语言、文化、习惯完全不同的社会定居。自去年9月底到日本以来，实施了180天‘定居援助计划’。内容有三方面：作为日本生活基础的日语培训；为了了解日本的生活习惯进行的生活指导；工作介绍及调解等就业援助。计划本身是由政府策划，但实际上，每一位难民定居只靠政府的力量是不够的，因此当地社区的每一个人及市民社会的协作是不可或缺的。”

### ■ 180天“定居援助计划”结束后的展望？

“我认为第一年度最大的课题是，计划结束后，每一位难民实际定居在哪里，在做什么样的工作。有的企业和团体已经提出申请希望接纳难民，因此我希望成为两者之间的桥梁，

以使企业和团体的需求和难民的需求相吻合。在日语方面，我认为仅仅依靠180天‘定居援助计划’是不够的，定居后需要每一位难民实际通过与地区社会交流以及工作掌握日语。此外，作为政府，打算在计划结束后继续实施工作适应培训，以及通过日语培训辅导员和生活辅导员进行定期指导和建议。”

### ■ 结束语

“本次来到日本的各位难民离开了生长的土地，非常向往在完全未知的世界迈出第二个人生。请大家给予呵护、理解和支持。”



学习日语的情景