



新宿新闻

第 25 号

2011年6月30日发行

发行 新宿区地区文化部文化观光国际课

邮编 160-8484 东京都新宿区歌舞伎町 1-4-1

电话：03-5273-3504 传真：03-3209-1500

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。

遇到灾害时，要获取正确的信息， 并冷静地采取行动！

关于 2011 年 3 月 11 日发生的东日本大地震的相关信息，目前在转发邮件、博客、网络 BBS 等传播途径中正流传着与事实不符的信息。请通过行政机构的官方网站，以及电视、广播、报纸等途径获取信息，确认信息来源的可信度后冷静地采取行动。

我区发布的信息



●新宿区外语主页

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

※ 外语版和日语版都刊载区的最新信息。画面上的红框中是紧急信息。



●新宿区主页

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

●新宿区官方推特 (Twitter)

发布重要通知和区政新闻的推特 (Twitter) 已经开通。用户名为 “Shinjuku_info”。



停电和计划停电的信息

●东京电力主页

<http://www.tepco.co.jp/cn/index-c.html>

能够确认停电情况和预定实施计划停电的信息。



收听外语广播节目

●NHK 第 2 广播 (频率 693KHz)

能够收听英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语广播。

※ 在发生大地震时或公布海啸警报时，能够用英语、中文、韩语、葡萄牙语播报多国语言的紧急警报。



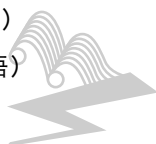
地震、海啸的相关信息

●气象厅

<http://www.jma.go.jp/jp/quake/> (日语)

<http://www.jma.go.jp/en/quake/> (英语)

刊登日本全国各地有关震级的信息。



列车的运行信息

●JR East 电话服务

电话：050-2016-1603

时间：10:00 ~ 18:00

语言：可应对英语、中文、韩语的咨询

关于地铁的运行情况，请在都营地铁、东京 Metro 地铁的各主页上进行确认。



核辐射信息

●东京都健康安全研究中心

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/index-j.html> (日语)

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/index.html> (英语)

刊登东京都内有关核辐射的信息。



欢迎使用外国人咨询服务 (详见第 4 版)

在区政府 1 楼和新宿多文化交流广场开设了外国人咨询服务。此外，还可拨打电话咨询，无论您有担心的事情或困惑等，都可以来电垂询。

针对夏季的“节能省电”对策

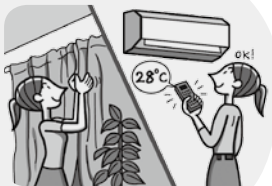
请配合节约用电

东日本大震灾导致供电不足。特别是到了夏季，估计用电量会有所增加。因此，请在每天的日常生活中，减少不需要的空调、照明、电气设备的使用，配合节约用电。

在家能做到的省电方法

1 使用空调时

- 空调的制冷温度设定在 28℃
- 经常清洁空调的滤网
- 关闭房门，以防冷气外漏
- 用窗帘或百叶窗隔热



2

冰箱的省电方法

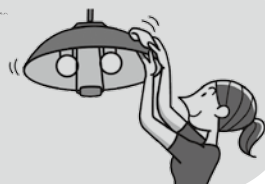
- 减少开关冰箱门的次数
- 避免放入过多东西，勤整理
- 将冷藏强度设定为标准或中。



3

照明器具的省电方法

- 家庭成员聚在一个房间活动，避免开多余的灯
- 关闭不用的灯
- 定期清洁灯罩



4

电视机和电脑等家电的省电方法

- 降低电视机、电脑画面的亮度
- 关闭主电源，以节约待机电量（插座除外）
- 拔下不使用的家电产品的电源插头
- 不使用电热水壶的保温功能，只在需要的时候烧水



5

其他的省电方法

- 尽量避免在用电高峰 13-14 点时用电
- 尽量减少使用电梯和自动扶梯



停电时的注意点

预定停电时的准备和注意点

- 准备好使用干电池的收音机和手电筒
- 为手机充足电
- 正逢吃饭时间时，预先把饭菜做好
- 停电时，电梯会停止。请不要在停电之前乘电梯
- 停电时，有些公寓或楼房会断水。需准备好饮用水和厕所的用水。
- 停电恢复时，同时开启家电产品的话，会出现跳闸，或给电子产品带来不良影响的情况。所以，请预先拔除家电产品的电源插头。

预防停电时的食物中毒

停电时，由于冰箱会随之停止运行，温度一旦上升，肉类、鱼类等生鲜食品可能会变质。所以要想办法保持冰箱内的温度。

- 减少开关冰箱的次数，以防止冷藏室和冷冻室内的冷气外漏。
- 在冷冻室内预先准备好保冷剂，待停电后移入冷藏室。以维持冷藏室内的冷藏效果。



预防停电时的火灾

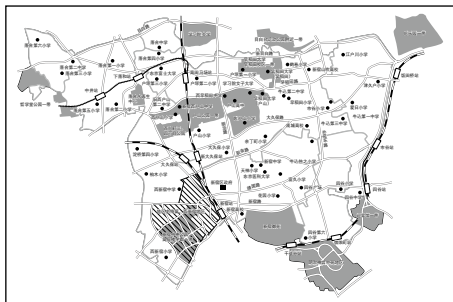
用蜡烛取代电灯照明时，需严防火灾。停电时和灾害时，因为打翻蜡烛而引起火灾的事情时有发生。使用蜡烛时，不要在周围放置易燃物品，并准备好灭火用的水和灭火器。同样，在使用卡式炉时也要注意。大地震之后会接连发生余震，物品倾倒可能会导致火灾。



发生大地震！ 该怎么办？



区内避难场所地图



新宿区为应对大灾害而规定了避难场所、避难所。避难场所是指在发生大规模火灾或其他危险时为保护人身安全而避难的场所。此外，避难所是指让使用家园的人临时生活的场所。

避难所地图能在生活信息报《预防灾害》或外语版主页上看到。生活信息报在本厅舍 1 楼的外国人登记窗口等候室发放。



时刻准备着！ 紧急应急用品



将最低限度的必需品放入应急背包内，并放置在于便于拿取的地方。遇到突发情况时，可助上一臂之力。

食物、饮用水

- ☐ 饮用水
- ☐ 干面包或真空包装食品、罐头食品等食物

药品

- ☐ 急救医药品
- ☐ 常用药

贵重物品

- ☐ 现金
- ☐ 存折和健康保险证的复印件
- ☐ 印章
- ☐ 能证明身份的证件（外国人登记证等）

日用品

- ☐ 手电筒
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 备用电池
- ☐ 餐巾纸、湿巾纸
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 打火机
- ☐ 纱手套
- ☐ 生理用品

衣服

- ☐ 内衣
- ☐ 毛巾
- ☐ 衣服



发生地震了！！

1

保护自己的身体。在室内时，躲在桌子下。点着火的话，要立即关火。请关闭煤气栓。在室外时，要远离建筑物、自动销售机和墙壁。



2

摇晃停止了。有可能打不开房门。预先将窗户和房门打开。



3

确认家人和邻居（住在附近的人）的安全。



4

去学校或公园避难。外出时，可能会有高空坠物，请走路时多加小心。



5

通过广播或电视获取正确的信息。准备 1 台使用干电池的收音机。



不要轻信流言蜚语！

因福岛第一原子能发电站的事故而引起的，关于食品和自来水等被核辐射污染的不实传言在到处传播。请注意不要轻信错误的信息。



关于食品中所含的放射性物质，为了确保安全，进行了严格的规制。含量超过规定值的食品将不会流入市场，所以摆放在店铺中销售的商品能够正常购买。

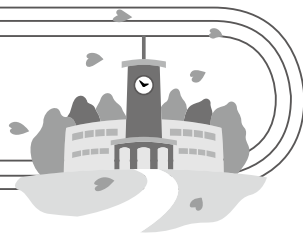


与食品相同，在安全面上进行着严格的管理。在政府或区没有做出指示的情况下，能够用于饮用、洗衣物、洗餐具等。



只要没有做出避难指示或退避室内的指示，就不必过分担心。能够正常外出活动。

致 2012 年 4 月希望就读 于区立中、小学的人



在日本，年龄在 6 岁至 15 岁的孩子可接受小学 6 年、中学 3 年，共 9 年的义务教育。虽然，外国人在日本没有进入中小学读书的义务，但有此意愿的话，可通过申请入学就读。现在约有 410 人正在学习之中。

但是，日本的小学不能毕业的话，将无法进入日本的中学学习，故请注意。希望进入区立中、小学的人，请办理入学申请。

另外，对于进入中、小学 1 年级的新学生为对象，有“学校选择制度”，可报名就读所属地区以外的学校。对由此意愿的人，申请时向其本人发放“学校选择表”。

小学在 8 月下旬至 9 月下旬期间，中学在 9 月下旬至 10 月下旬期间设定学校公开日。可实际前往学校亲自了解情况。详细日程等信息请来电咨询。

【小学招生对象】

2005 年 4 月 2 日 ~ 2006 年 4 月 1 日出生的人

【中学招生对象】

1999 年 4 月 2 日 ~ 2000 年 4 月 1 日出生的人

【申请时间（学校选择表提交时间）】

进入小学为 9 月 1 日（星期四）~ 30 日（星期五）

进入中学为 10 月 3 日（星期一）~ 10 月 31 日（星期一）

【申请方法】

请携带事先由学校运营课寄送的“通知”和志愿者本人及监护人的外国人登记证明前往教育委员会学校运营课办理。不会说日语的人请与会说日语的人一起前往。

咨询

教育委员会事務局学校运营课

电话 03-5273-3089



新宿区日语教室 2 学期

招募学员

熟练掌握日常生活中必需的初级日语吧！有空余名额时，可随时插班学习。



对象 初级入门水平。日常生活中需要用到日语的人。但是，中学生以下的人不能参加。

时间 9 ~ 12 月的平日。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（仅限星期一、四）

会场 包括新宿多文化交流广场在内的 10 处

参加费 每周 1 次的班级 /2000 日元
每周 2 次的班级 /4000 日元
※ 参加费用一旦缴纳将不予返还

报名 请在报名表上填写必须事项后，邮寄或传真至新宿文化中心。报名表可在新宿多文化交流广场、新宿区政府外国人咨询窗口、新宿文化中心拿取。报名受理期间为 6 月 25 日 ~ 8 月 1 日。报名结果将在 8 月 22 日之前邮寄通知全体人员。

咨询

公益财团法人 新宿未来创造财团 文化交流课

电话 03-3350-1141 传真 03-3350-4839

电子邮件 bunka@regasu-shinjuku.or.jp

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



外国人咨询窗口

地点：新宿区政府 本厅舍 1 楼

时间：上午 9 点 30 分 ~ 12 点 下午 1 点 ~ 4 点 30 分

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
英语 汉语	英语 韩语	英语 汉语	英语 韩语	英语 汉语

电话咨询：英语、日语 03-5272-5060
汉语 03-5272-5070
韩语 03-5272-5080



外国人咨询角

地点：新宿多文化交流广场（新宿区歌舞伎町 2-44-1 Hygeia 11 楼）

时间：上午 10 点 ~ 12 点 下午 1 点 ~ 5 点

星期一	星期二	星期三 (第 2、4 周除外)	星期四	星期五
韩语 (下午)	汉语 泰语	英语	英语 汉语 缅甸语	英语 (仅限第 3 周) 韩语

电话咨询：03-5291-5171