



新宿新闻

第 36 号

2014 年 3 月 28 日发行

发行 新宿区地区文化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

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。

新宿



~ 与奥运会结缘的 半世纪 ~

2020 年的奥运会・残奥会将在东京举行。今年正逢距离上一届的大会(1964 年)整整五十年。让我们回顾一下新宿当年的风貌吧。



1964 年当时的新宿站西口。京王百货店的建成、新宿副都心开始发开等,都市建设蓬勃发展!(新宿历史博物馆所藏)



在四谷地区进行圣火传递(新宿历史博物馆所藏)

~ 当时与现在的人口・物价 ~

☆新宿区的外国人大幅度增加了!

1964 年	2013 年
约 5,000 人	约 34,000 人

☆物价水平

1964 年		2012 年
1.00	物价水平 (CPI)	4.15
450 日元	1 个月报纸费	3,250 日元
221 日元	电影观影费 (成年人)	1,800 日元
59.4 日元	中式炒面 (外出就餐)	587 日元
228 日元	1kg 香蕉	201 日元
55,500 日元	1 台电视机	52,183 日元

〈出典〉消费者物价指数、零售价统计调查(总务省)



现在的新宿站西口。都市景观得到了翻天覆地的变化!

作为 2020 年东京奥运会的主会场的新国立竞技场和新宿的城市街道将呈现怎样的姿态呢。

下期预计在 2014 年 6 月发行。在区政府、新宿多文化交流广场、办事处、图书馆等各种公共设施中均有发放。



您持有“住基卡”吗？

住基卡（住民基本台帐卡）是向有需要的人在所居住的市区町村发放的 IC 卡。即使是对于外国居民，自 2013 年 7 月 8 日起也可发放住基卡。可简化迁入·迁出的手续，亦可进行行政手续（部分）的网上申请、及作为身份证明使用，非常有用。

本次，向尚未持有住基卡的人士，或持有但未能有效使用的人士介绍住基卡的优点和申请方法等。

※ 住基卡不提供外语版本。

住基卡 优点 1

简化了迁入·迁出的手续

一旦取得住基卡，去市区町村的窗口办理搬迁手续（异动手续）时，仅需前往搬迁地办理便可。

【无住基卡时】

必须在搬迁前的市区町村窗口办理迁出申报，拿着迁出证明书前往搬迁地的市区町村窗口办理迁入申报。

【有住基卡时】

只要提前向搬迁前的市区町村邮寄办理迁出申报，然后仅需前往搬迁地的市区町村提交迁入申报和住基卡便可完成。

【无住基卡时】



【有住基卡时】



住基卡 优点 2

可代替护照、驾照作为 身份证明书使用

带有正面照的住基卡可作为公共身份证明书用于确认本人身份或年龄等，在各种情况下可使用。

【主要用例】

- 在收取挂号信等时
- 在申请制作“taspo”时（taspo：在自动售货机中购买香烟时所需的 IC 卡）
- 献血时
- 在租借录像带或健身俱乐部入会时
- 在信用卡等签约时
- 在金融机构开设新账户时
- 在请求行政机构的个人信息公开时



注意：在部分事业者中不能使用。

住基卡 优点 3

可接受公共个人认证服务

一旦接受电子证明书的发行手续，就可自己家中通过互联网向各行政机构办理申请·申报（电子申请）等手续。

公共个人认证服务是在进行电子申请·申报时，利用东京都知事发行的电子证明书，解决繁琐的申请等问题，从而确保办理安全的服务。

详情请浏览公共个人认证的门户网站（<http://www.jpki.go.jp>）。

【电子证明书的发行手续】

申请时所需材料：带脸部照片的住民基本台帐卡、不带脸部照片的住民基本台帐卡 + 驾照等的政府官公厅发放的带脸部照片的身份证明书（有效期限内的证件）

※ 由代理人申请时，接受申请后，会将文件资料邮寄至本人予以确认。

手续费：500 日元

有效期限：自发行日起的 3 年

申请接待窗口：户籍住民课住民登记系

接待时间：工作日上午 8 点 30 分 ~ 下午 5 点（除星期日开厅时）

住基卡
优点 4

可享受市区町村提供的特色服务

在新宿区可通过下述介绍的自动发放机获取“住民票的副本”“印章登记证明书”。但是，利用住基卡的服务各市区町村有所不同，详情请咨询。

~ 利用自动发放机！ ~

将住基卡放入自动发放机并输入密码，可轻松地获得证明书。夜间、星期六·日、节假日等也可利用。

※ 只要有印章登记证或自动发放机卡，即使没有住基卡也可利用。

※ 利用自动发放机必须事先进行利用登记。

手续费：“住民票的副本”“印章登记证明书”均为每份 200 日元（窗口发放为 300 日元）

〈自动发放机的设置场所和利用时间〉

设置场所	利用时间
■各地区中心 1 楼 ・四谷特别办事处 电话 03-3354-6171 ・笹原特别办事处 电话 03-3260-1911 ・榎町特别办事处 电话 03-3202-2461 ・若松町特别办事处 电话 03-3202-1361 ・大久保特别办事处 电话 03-3209-8651 ・户塚特别办事处 电话 03-3209-8551 ・落合第一特别办事处 电话 03-3951-9196 ・落合第二特别办事处 电话 03-3951-9177 ・柏木特别办事处 电话 03-3363-3641 ・角筈特别办事处 电话 03-3377-4381	工作日、星期六、星期日、节假日 上午 8 点 30 分 ~ 晚上 9 点
■区政府第一分厅舍 1 楼 正面玄关旁 ■区政府本厅舍 1 楼 户籍住民课前	工作日（星期二除外） 上午 8 点 30 分 ~ 下午 5 点 星期二 上午 8 点 30 分 ~ 晚上 7 点 ※ 每月第 4 个星期日 上午 9 点 ~ 下午 5 点

※ 年底年初及各地区中心的闭馆日（每年 4 次左右）不可利用。

住基卡的
申请方法等

申请资格：在新宿区进行居民登记的人员 ※ 原则上由本人申请。

申请所需材料：脸部照片（竖 4.5cm × 横 3.5cm）※ 不带脸部照片的类型则不需要。

在留卡或驾照等的政府官公厅发行的带脸部照片的身份证明书（有效期限内的证件）

手续费：500 日元

有限期限：自发行日起至在留期限届满（特别永住者）永住者为 10 年）

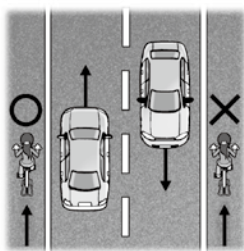
申请、发放场所：户籍住民课住民登记系

联络方法：03-5273-3821

接待时间：（与 ※ 相同）

请遵守自行车的交通规则

2013 年 12 月起，道路交通法进行了部分修订。
骑自行车时请注意以下的修订点。



○非机动车道的通行方法

以往自行车等小型车辆通行的非机动车道为双向通行，但因存在自行车相撞或触碰事故的危險性，现在修订为限在道路左侧部分设置的非机动车道骑行。



○警察对自行车的检查等

为防止自行车骑行造成的高风险死亡事故和重伤事故，警察将对不符合制动标准的自行车进行停车检查，要求更换紧急的制动装备或禁止其继续骑行。

保护牙齿和口腔的健康！

～ 为了能够健康富足地生活 ～

本次将介绍各年龄层保护牙齿和口腔健康的小知识和新宿区正在开展的牙科保健事业的内容。请大家接受定期的健康检查和正确的治疗，确认口腔内部的健康状态。

婴幼儿篇

重点1 吃完东西后刷牙

对于小孩子来说还没有养成习惯的刷牙是件非常讨厌的事情。从开始长臼齿的1岁左右开始应培养刷牙的习惯。

重点2 通过正确的知识预防蛀牙

错误的牙刷和刷牙方法可能会损伤牙龈。应接受牙科医疗机构的正确刷牙方法的指导和牙刷选择方法的指导。

重点3 设定吃零食的规矩

控制好不能吃过甜的食物·饮料。吃零食的次数应为一天最多2次。

成人篇

重点1 三十岁开始的牙周炎对策

牙周炎与蛀牙不同，直到末期状态才会有自觉症状。因此，牙周炎对策重在要有正确的知识进行预防，并进行定期的健康检查。

重点2 育儿中要注意

繁忙的育儿生活中，很多妈妈对自己无暇做到周全的牙齿护理。因此在怀孕时需做好牙齿护理。

【牙科保健事业】

■ 闭嘴咀嚼咕咚吞咽牙科咨询·讲习会

口腔功能专业的牙科医师接受儿童的咀嚼方法和吞咽方法等的咨询。此外，以“针对口腔和咀嚼功能的发育设定吃饭的方法”等为主题，举办讲习会。举办日等在《新宿宣传报》和新宿区主页上予以通知。

■ 初次微笑牙科咨询

牙科医师、牙科卫生士接受蛀牙的检查和刷牙方法等的咨询。在生日月向对象儿童寄送咨询介绍的明信片。

对象：1岁儿、2岁儿

■ 由志愿者主讲的牙科健康教室

由持有牙科卫生士资格的志愿者对区内各园的小学入学前的儿童指导6岁臼齿的重要性和正确的刷牙方法。

对象：保育园、幼儿园、儿童园的5岁儿

■ 牙齿和口腔的健康检查和涂抹氟化物

在区内指定的牙科医疗机构每年两次可免费接受。在健康检查（牙科健诊）的同时，涂抹“氟化物”增强牙齿的质量，使蛀牙难以形成。

4月底由区里向对象人员寄送就诊券（2次份）。没有收到的人请向健康推进课健康事业系（下页）咨询。

对象：3岁儿～6岁儿

【牙科保健事业】

■ 牙周炎预防咨询

牙科卫生士接受确认牙周炎倾向的唾液检查和口腔观察、刷牙方法等的咨询。请事先向保健中心预约。

■ 牙科讲习会

举办牙周炎的预防方法和牙齿健康相关的讲习会。举办日等在《新宿宣传报》和新宿区主页上予以通知。



重点 基础是每天的刷牙

通过正确的护理可延缓因年龄增长而导致的口腔功能低下。健康的牙齿是一生的至宝，为了永远都能用自己的牙齿品尝美味，每天的刷牙要认真对待。

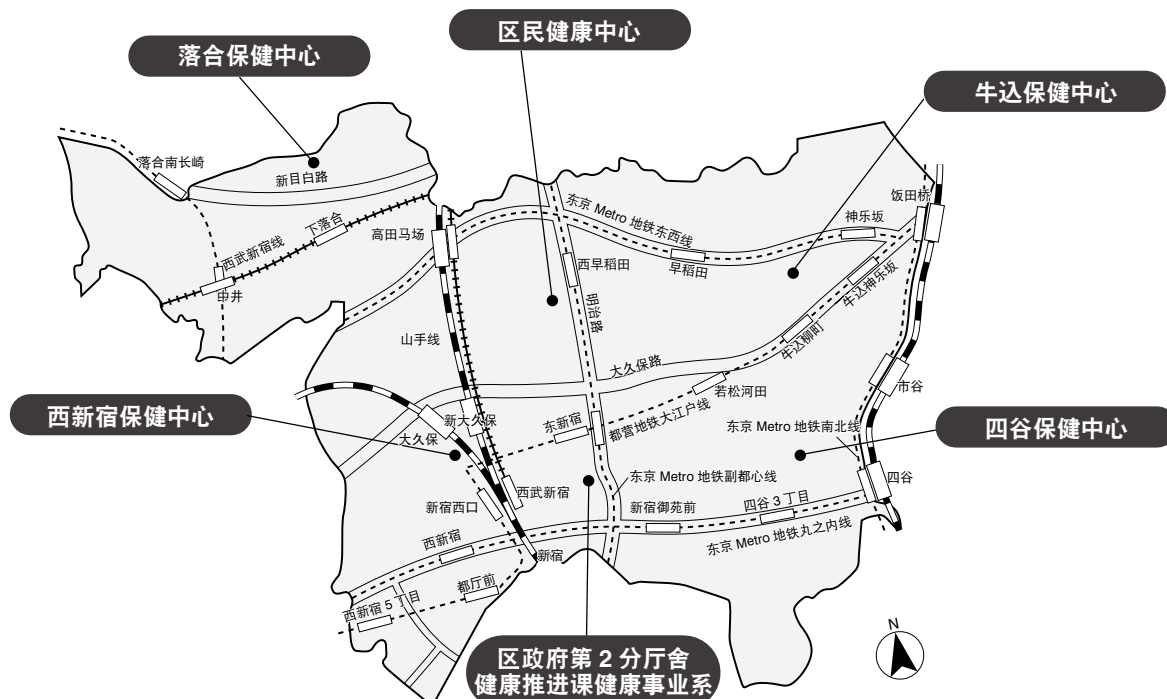
【牙科保健事业】

■ 介绍可进行上门牙科诊疗的牙科医院

向因疾病或残疾等无法前往医院的人士介绍实施上门诊疗的牙科医院。请向健康推进课健康事业系咨询。

■ 上门个别咨询

由牙科卫生士为需要看护的人士等进行上门服务，接受刷牙方法等的咨询。请事先向保健中心预约。



咨询处

健康推进课健康事业系	电话 03-5273-3494	邮编 160-0022 新宿 5-18-21
牛込保健中心	电话 03-3260-6231	邮编 162-0851 辨天町 50
四谷保健中心	电话 03-3351-5161	邮编 160-0008 三荣町 25
西新宿保健中心	电话 03-3369-7118	邮编 160-0023 西新宿 7-5-8
落合保健中心	电话 03-3952-7161	邮编 161-0033 下落合 4-6-7
区民健康中心	电话 03-3208-2222	邮编 169-0072 大久保 3-1-1

关于牙科健康检查的利用方法

牙科健康检查，0 岁以上的所有人士均可接受检查。对于前往医院困难的老年人、残疾人可由牙科医师上门服务。

地点： 区内的指定牙科医疗机构
※ 因卧床不起等不能前往医院的人士，由牙科医师上门服务。

对象： 居住在区内的 20 岁以上的人士
※ 包括 2014 年 3 月 31 日前年满 20 岁的人

健诊内容： 问诊、口腔内（牙齿和牙龈的状态）的诊查、综合判定。向必要的人士进行牙科咨询和指导

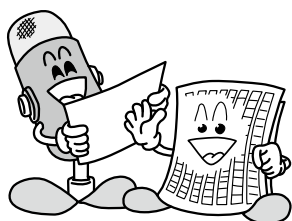
费用： 400 日元

※ 70 岁以上的人、为接受生活保护家庭的人、2013 年度居民税非课税的家庭的人（为了确认为就诊前非课税的事实，需要提交同意书）免费。

就诊方法： 请持区里发放的“健诊券”，前往区内的指定牙科医疗机构就诊。指定医疗机构的一览与健诊一起寄送。

※ 对于 30 岁、40 岁、50 岁、60 岁、70 岁、75 岁、80 岁的人在 5 月底寄送健诊券。其他年龄的人、或没有收到健诊券的人请向健康推进事业系咨询。

来挑战日语演讲比赛 “演讲之音 '14” 吧？



在 7 分钟的演讲中融入
您的热情，展现日语学习的
成果吧！



日 期	2014 年 6 月 21 日（星期六）中午 12 点 30 分～ 下午 5 点 ※ 结束后举办联谊会
会 场	新宿文化中心 3 楼小会议厅
资 格、 名 额	在区内居住、工作、上学，母语为日语以外的人士， 18 人。限在日期间为 2 年以内的人士。以往曾参 赛的人士含本次在内最多可参加 2 次，但曾获奖的 人士不能参加。报名人数较多时将进行事前筛选。
主 题	原则上自由，但有关批判或称赞特定个人或团体的 内容不予受理。（限未发表过的内容）
报名方法	5 月 8 日（星期四）前通过邮寄或自带方式提交参 赛申请书、预定演讲主题的作文。详情请确认报名 事项。 ※ 报名事项和参赛申请书在新宿多文化交流广场、 多文化共生推进课（区政府本厅舍 1 楼）、新宿文 化中心领取。
咨询、 报名处	新宿未来创造财团 文化交流课（新宿文化中心内） 邮编 160-0022 新宿区新宿 6-14-1 新宿文化中心 电话 03-3350-1141

来参加志愿者活动吗？

“想参加志愿者活动！但是完全不了解在哪里有怎样的活动……” 本次请新宿未来创造财团文化交流课的渡边女士向有这样想法的外国朋友介绍能轻松参加的志愿者活动。

-- 能让外国朋友轻松参加的志愿者活动有哪些可以介绍吗？

新宿未来创造财团以国际交流为目的而开展了各种事业，其中很多都需要各位外国朋友的协助。

例年秋季在新宿文化中心举办的国际都市新宿“舞蹈的庆典”。今年，请了志愿者作为此活动运营成员组中的一员担当主持人等。

在多文化交流项目“各国的理解讲座”中，也请志愿者介绍了本国的文化和生活习惯等。

新宿城市半程马拉松大家知道吗？约有超过 1 万人的选手参

加，是新宿大规模的体育盛事。每年，无论是外国人还是日本人，募集众多志愿者来协助举办。日语不流利也没有关系！只要热情地微笑着说句“加油！”“辛苦啦！”就足够了！我觉得在地区中肯定会有很多不用说很流利的日语也能参加的志愿者活动。

-- 请向希望为地区做贡献的外国朋友提些建议

正在考虑今后除了上述介绍的志愿者活动外，还能让外国朋友在学习到新的东西后，在地区中发表，以及举办些与区内活动相关的讲座或教室。通过参加这些讲座或教室，首先与“新宿区”有互动，还可以尝试区民之间的交流。这也许就是为地区作出贡献的第一步！

希望参加志愿者活动或事业活动的人，请向新宿未来创造财团（03-3350-1141）咨询。

新宿区外国人留学生学习奖励基金

在新宿区，向为了维持留学生活需要经济性援助，且成绩优秀的外国人留学生（预定 15 名）发放奖学金（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以外的留学生，是外国政府派遣留学生或自费留学生。
- ②在区内的研究生院的硕士或博士课程、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在新宿区进行了居民登记，现居住于区内的人士。
- 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：募集工作预订在每年 5 月进行。届时请向所在学校的负责窗口申请。

经学校推荐，然后通过区里的选拔后最终确定人选。

咨询：多文化共生推进课 多文化共生推进系 Tel: 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/zh-cn/> 等，并咨询各学校咨询。



从4月起服务内容更加充实

○外语版主页 每月更新2次

外语版主页从4月起每月更新2次（10日、25日）。敬请浏览。

○“外国人咨询角”新设尼泊尔语

时间：每周星期二 下午1点～下午5点

新宿多文化交流广场“外国人咨询角”从4月起在英语、中文、韩语、泰语、缅甸语的基础上，新增尼泊尔语的咨询。

实施经济普查基础调查及商业统计调查



总务省和经济产业省于7月1日将实施经济普查基础调查及商业统计调查。经济普查基础调查是为了了解产业的基本构造而以所有的事業所・企业为对象实施的重要调查。对于经营批发业・零售业的事業所・企业合并进行商业统计调查。

自6月中旬起携带调查员证的调查员会上门发放・回收调查表。调查的结果将成为支撑社会经济发展的基础资料。根据统计法的规定，调查内容将严格保密。敬请理解调查的意图，给予协助。

咨询：地区调整课统计系 电话 03（3351）6601

上调个人住民税的均等比例税率

为了复兴东日本大震灾，作为确保都和区的防灾政策所需费用的财源的临时措施，特别区民税・都民税的均等比例分别增加500日元。

期间为2014年度至2023年度的10年。

税分类	现行 2013年度为止	特例期间 2014年度 ~2023年度
特别区民税均等比例	3,000日元	3,500日元
都民税均等比例	1,000日元	1,500日元
合计	4,000日元	5,000日元

咨询：税务课课税第一系、第二系 电话 03（5273）4107・4108



您没有忘记吧？

预防接种

预防接种可使婴儿自身产生免疫力，有效预防疾病。
新宿区以区民为对象实施预防接种。根据年龄和预防接种的种类等，实施地点和实施时期各不相同。正在向对象人员寄送预防接种预诊券。

〈定期预防接种〉

● BCG

对象：出生后至满1岁的期间

● Hib 疫苗

对象：出生后2个月～满5岁的期间

● 小儿肺炎球菌

对象：出生后2个月～满5岁的期间

● 四种混合（DPT-IPV）

对象：出生后3个月～满7岁6个月的期间

● 脊髓灰质炎

对象：出生后3个月～满7岁6个月的期间
（原则为2012年7月以后出生的儿童）

● DPT（三种混合）1期

对象：出生后3个月～满7岁6个月的期间
（原则为2012年8月以后出生的儿童）

● DT（二种混合）2期

对象：11岁～未满13岁

● MR（麻疹风疹混合）1期、2期

对象

1期→出生后12个月～满24个月的期间

2期→5岁以上未满7岁，自就读小学1年前的前一日（4月1日）起至就读小学的前一日（3月31日）为止的期间

3期、4期2013年3月底已经结束。

● 日本脑炎 对象

1期→出生后6个月～未满7岁6个月的期间

2期→9岁～未满13日

日本脑炎的3期已经废止。

1995年4月2日～2007年4月1日出生的儿童可接种不足的次数。敬请咨询。

● 预防宫颈癌疫苗

对象：相当于小学6年级～高中1年级学生年龄的女生

※3月5日目前，暂停积极推荐接种。

〈任意接种〉

● 水痘（水疱疮）疫苗

对象：出生后12个月～就读小学前的孩子

（年满6岁之日以后的最初的3月31日为止）

1次3,000日元可接种。敬请咨询。

● 流行性腮腺炎疫苗

对象：出生后12个月～就读小学前的孩子

（年满6岁之日以后的最初的3月31日为止）

1次3,000日元可接种。敬请咨询。

咨询：保健预防课预防系 电话 03-5273-3859

国际交流沙龙

国际交流沙龙是将希望与外国人交朋友的人、想说日语的外国人汇聚在一起，愉快畅谈的地方。不需要报名，请大家踊跃参加。

日期：每月第2个星期五晚上6点45分～8点30分

参加费：200日元

地点：新宿多文化交流广场 多功能空间
(新宿区歌舞伎町2-44-1 Hygia11楼)

～ 招募运营志愿者！～

国际交流沙龙运营志愿者的活动内容为茶点和饮料的事先购买准备、当天的接待、收取参加费等的整体运营事宜。

希望登记的人士请先作为参加者体验一下沙龙的氛围。在此基础上希望参加活动的人，请向下述部门咨询。

※ 同一日还开展再留资格生活咨询。

时间：晚上6点30分～8点30分

(咨询均使用日语，请与能做口译的人一同前往)

咨询：新宿未来创造财团 文化交流课 (新宿文化中心内)

电话：03-3350-1141

新宿区日语教室(4月～6月)招生

请掌握日常生活中所需要的初级日语吧。
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。但初中生以下的人员不能参加。

时间：4～6月的平日。有每周1次的教室和每周2次的教室。上课时间根据会场而有所不同。学习时间为上午9:30～11:30、晚上6:30～8:30(仅限星期一、星期四)。每周1次的教室根据条件最多可参加2类教室。

会场：包括新宿多文化交流广场在内的10个场所(12个教室)

学费：每周1次班 / 2,000日元 每周2次班 / 4,000日元
※ 学费一旦缴纳，不能退还。

报名：请在报名表上填写必要事项后，邮寄或传真至新宿文化中心。申请表可从新宿多文化共生广场、新宿区政府外国人咨询窗口、新宿区文化中心领取。还可从新宿未来创造财团的网站(<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=630>)下载。

收件处、咨询

新宿未来创造财团文化交流课(新宿文化中心内)

邮编 160-0022 新宿区新宿 6-14-1

电话：03-3350-1141 传真：03-3350-4839

电子邮箱：sjc@regasu-shinjuku.or.jp

提供托儿服务

外国人亲子日语教室



为不懂日语的父母和孩子耐心教授日语，一起快乐地学习日语吧！日语教室设有托儿所，欢迎带婴儿的父母参加！

日期：2014年5月10日(星期六)～7月12日(星期六)期间每周星期六10点～12点，共10次

地点：大久保小学内(大久保1-1-21)

对象：外国人的亲子20组(按先到顺序)、日语水平初级～中级的人

参加费：共10次 每人500日元

申请：通过传真、电子邮件、邮寄等任一方式，注明“①父母的姓名(注音)、掌握的语言②孩子的姓名(注音)、年龄、掌握的语言③住所④电话号码⑤传真号码(如有)。”

为母语为非日语的孩子提供支援

日语志愿者儿童支援讲座

日期：2014年5月13日(星期二)～7月15日(星期二)每周星期二上午10点～12点30分，共10次

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

讲师：公益财团法人国际日语普及协会(AJALT)所属讲师

对象：(1)今后希望参加面向儿童的日语志愿者支援活动的人士
(2)原则上可每次参加的人士
(3)讲座结束后，可在新宿区面向儿童的日语学习支援事业中开展志愿者活动的人士

名额：30名

听课费：免费

内容：学习为母语为非日语的孩子提供支援的日语教授方法。

(中小学生的日语学习指导、教学课程内的日语学习指导、模拟授课等)

申请：邮寄(往返明信片)、电子邮件的任一方式

请务必注明“姓名(注音)、邮编与地址、电话号码、本讲座的申请理由”。

4月30日(星期三)必到

申请者人数较多时，将通过抽签决定听课学员，结果将通知所有申请者。

寄送、咨询处

新宿未来创造财团 文化交流课(新宿文化中心内) 邮编 160-0022 新宿区新宿 6-14-1

电话 03-3350-1141 传真 03-3350-4839 电子邮件 bunka@regasu-shinjuku.or.jp