

2017 年
冬季刊

2017 年
1 月 1 日发行
第 47 号



新宿新闻

发行 新宿区地区振兴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：03-3209-7455

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



自行车分享服务 已开始

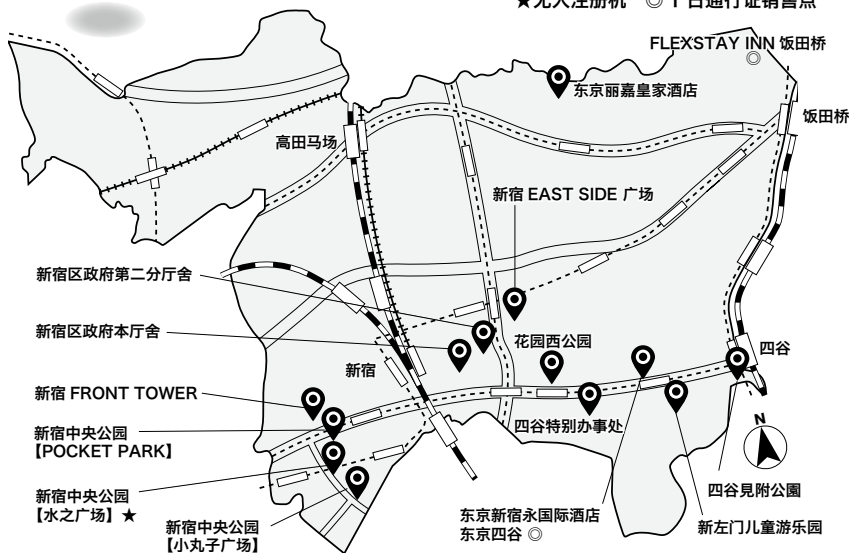


请遵守自行车规则和礼仪，安全骑行。

区内的自行车点设置场所（截至 2016 年 10 月 1 日）

※ 最新的自行车点设置情况请在专用网站上确认。

★无人注册机 ○1 日通行证销售点



您最近是否在市区里看到了红色小型的自行车？该自行车是自行车分享服务提供的电动辅助自行车，只要注册了会员，可随时随地租借。新宿区、千代田区、中央区、港区、江东区的任意自行车点均可提供服务。自行车点计划在 2017 年 3 月 31 日之前在新宿区内设置 20 处以上，敬请利用。



◀新宿中央公园
【POCKET PARK】
的自行车点

【咨询】(株) DOCOMO BIKESHARE・自行车分享运营事务局 电话：0120-116-819

【担当课】交通对策课交通企划系 电话：03-5273-4265 ※ 日语受理。

利用方法

步骤 1. 注册会员

通过电脑、手机可简单地注册。请在专用网站上申请。

步骤 2. 租借自行车

有注册 IC 卡和输入每次发放的通行证密码等这 2 种租借方法。
按下自行车上附带的操作面板 START 按钮，刷注册的 IC 卡后开锁或输入发放的通行证密码开锁。

步骤 3. 短暂停车

可手动对后轮上锁。按下 START 按钮后只需刷 IC 卡或输入通行证密码即可开锁再次使用。

步骤 4. 归还自行车

可在任意自行车点归还。上锁后按下 ENTER 按钮即可完成归还手续。

详细信息
请点击此处

日语：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku>



专用网站

英语：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/en>



什么是自行车分享服务

自行车分享服务是一套原则上 24 小时内可随时随地在自行车点（租借、归还自行车的网点）租借、归还自行车的系统。

利用费用（不含税）

单次会员		月额会员		1 日通行证	
基本费用		基本费用		窗口购买	无人注册机购买
0 日元/月		2,000 日元/月		1,500 日元/日 + 专用 IC 卡 发行费 500 日元	1,500 日元 /日
最初的 30 分钟： 150 日元/次 ※ 每次利用 30 分钟 150 日元		最初的 30 分钟： 0 日元/次 ※ 月内每次利用 30 分钟以内免费		1 次利用超过 30 分钟时 100 日元/30 分钟	
				当天归还时无超过费用。	

※ 法人的利用费用请浏览专用网站。

下期预计在 2017 年 4 月发行。在区政府、新宿多文化交流广场、特别办事处、图书馆等各种公共设施中均有发放。

享受日本文化!

国际交流区民集会“女儿节”



可体验和服穿戴、插花、茶道、书法、绘画等内容。并展出7层摆设的女儿节人偶以及日本的游戏。欢迎邀请家人和朋友,大家一起前来游玩!

- 【日期】** 2017年2月25日(星期六)
上午10点~下午3点(预定结束)
- 【会场】** 新宿文化中心(新宿区新宿6-14-1)
3楼小厅、4楼会议室、地下1楼展示厅
- 【费用】** 500日元、小学生以下免费
- 【申请】** 不需事先申请,请直接光临会场。
- 【咨询】** 公益财团法人新宿未来创造财团
地区交流课 电话:03-3232-5121

20岁的庆典

欢迎参加成人节 “二十岁庆典”!

在日本,年满20岁意味着享有社会权利和责任,变为成人。为了唤起青年们的成人意识,促进学习自力更生,每年都会举办庆祝成人的仪式。新宿区将举行成人仪式。除礼服外,穿西装等也可参加,欢迎大家踊跃光临现场。

- 【日期】** 2017年1月9日(星期一、节假日)
下午1点~3点(正午开始受理)
- 【会场】** 京王广场酒店(新宿区西新宿2-2-1)
- 【对象】** 在区内居住,1996年4月2日~
1997年4月1日出生的人士
※12月上旬已经寄出邀请函。当天,请
持邀请函光临会场。此外,即使邀请
函遗失,也能参加。当天,请告知接
待人员。
- 【内容】** 庆典、立食自助餐会
- 【咨询】** 总务课总务系(本厅舍3楼)
电话:03-5273-4209 ※日语受理。



招募学员

新宿区日语教室 第3学期

让我们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】** 2017年1~3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、星期四)。
- 【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/1,500日元 每周2次的班级/3,000日元
- 【申请】** 请联系下述的【咨询处】或发送邮件。
- 【邮箱】** sjc@regasu-shinjuku.or.jp
- 【主页】** <http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=277#01>



与孩子一起快乐学习! 外国人亲子日语教室

提供托儿服务



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

- 【对象】** 日语水平为入门至初级的外国人亲子。
- 【日時】** 2017年1月14日(星期六)~3月18日(星期六)的
每周星期六,上午10点~12点(共10次)
- 【会场】** 新宿区立大久保小学
(新宿区大久保1-1-21)
3楼慈慈吉
- 【费用】** 1人500日元(共10次),
托儿免费
- 【定员】** 20组(按先到顺序)
- 【申请】** 请通过邮件、邮寄的任意一种
方式,向下述的咨询处联系
①父母的姓名及注音、常用语言②儿童的姓名及注音、年龄、
常用语言③住址④电话号码⑤传真号码(如有)
⑥讲座名称等信息。
- 【主页】** <http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=40610>
- 【邮箱】** chiiki@regasu-shinjuku.or.jp



春假

新宿儿童日语班

在学校生活中需要使用日语的各位小学生、初中生,请利用本次春假一起学习日语吧!

- 【对象】** ①在新宿区立的中小学就读,尚未掌握日语的儿童、学生
②2017年4月开始就读新宿区立中小学的儿童、学生
- 【日期】** 2017年3月25日(星期六)~30日(星期四)
上午10点~12点
- 【会场】** 新宿多文化交流广场
(新宿区歌舞伎町2-44-1
Hygeia 11楼)
- 【费用】** 500日元(共6次)
- 【规定人数】** 20人左右(按先到顺序)
- 【申请】** 请通过邮件、邮寄的任意一种方式,向下述的咨
询处联系①儿童的姓名及注音②出生日期③常用
语言(可多种)④父母姓名⑤住址⑥电话号码⑦
传真号码(如有)⑧学校名称⑨学年⑩来日时期
⑪讲座名称。
- 【邮箱】** chiiki@regasu-shinjuku.or.jp



各日语教室的【咨询处】

邮编169-0072 新宿区大久保3-1-2 公益财团法人新宿未来创造财团 地区交流课(新宿阔兹密库中心内)
电话:03-3232-5121 传真:03-3209-1833

为了每天的健康

由于食物、水、气候与祖国不同，
为了保证健康，每天的身体管理非常重要。



健康检查、癌症检查

费用和年龄条件、申请方法等相关内容敬请咨询。

【健康检查】身体测量、血液检查、尿检等

【癌症检查】胃癌、大肠癌、肺癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌

【就诊机构】新宿区指定医疗机构

【咨询】健康促进课健诊系（第二分厅舍分馆1楼）

电话：03-5237-4207 ※ 日语受理。

如放任到症状恶化，不仅疼痛时间会变长，治疗所需金钱也会增加。感觉“身体与平时不同，出现奇怪地方”时，请尽早前往医院！



外语医疗介绍

→ 东京都保健医疗信息中心 “向日葵”

电话：03-5285-8181

★ 英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

上午9点～晚上8点

→ AMDA 国际医疗信息中心

电话：03-5285-8088

★ 英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

每天 上午9点～晚上8点

★ 葡萄牙语

星期一、星期三、星期五 上午9点～下午5点

★ 菲律宾语

星期三 下午1点～下午5点

★ 越南语

星期四 下午1点～下午5点

急救（交通事故中出现重大伤害，无意识等）时，
请拨打119电话。24小时受理、免费。



受理外语的药店

东京都药店功能信息提供系统“t-药店INFO”介绍了可受理外语的药店。可用外语说明药品的正确服用方法和副作用等相关内容。

【网站】www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp



常见咨询

Q：患病或受伤时担心是否能支付医药费。

A：日本有任何人都可加入的健康保险制度（如国民健康保险）。所有人负担一定比例费用后，个人支付的医疗费用则为10%～30%。



在医院就诊的方法

(1) 受理

首次看病时

在受理处出示健康保险证，告知“初诊”状态。在问诊票上填写身体情况。问诊票填写何时身体开始不好，现在的状态如何等内容。无保险证的人需出示护照或在留卡等身份证明书。

第二次以后

在受理处出示就诊券。当月首次来院就诊时，还要出示健康保险证。（医院需确认您从上次来看病后健康保险证的内容有无变更）。



(2) 在候诊室等待就诊

提交问诊票后，在候诊室等待叫号就诊。在受理处获得号码牌后，叫到自己名字前在候诊室等候。

候诊室注意不要打电话、大声喧哗，也不要吃东西。

(3) 接受诊察

叫到自己的号码后，进入诊察室，由医生诊断。

(4) 在候诊室等待缴费

诊察结束后再次回到候诊室等待。



(5) 支付诊察费

叫到自己的号码后，支付诊察所需的费用。持有健康保险证的人只需支付本人负担的部分。本人负担的金额为10%～30%。

需要开药时领取处方。



(6) 持处方前往 药店

前往受理处方购买的药店，出示处方。持有健康保险证的人同时出示健康保险证和处方买药。医院内有时也可以买药。



新宿中央公园 正在招募室内足球小组成员



马上开始比赛了!



工作人员问答

Q 新手和没有经验的人也可以参加吗?

A 可以参加!
每次练习都从基本运动开始。

我想在新宿区踢室内足球，但不知道去哪儿! 希望与日本人成为朋友! 希望结交留学生朋友!

新宿中央公园作为多文化交流项目的一环，提供日本人与外国人交流的机会。敬请享受室内足球的乐趣，与他人开展交流吧!



Q 请介绍下队伍的相关信息

A 现在队员共有 18 名，来自美国、厄瓜多尔、韩国、沙特、越南、墨西哥、黎巴嫩等国家的队员组成了富有魅力的队伍。



Q 请向考虑参加的人说几句。

A 练习前对于初次见面的人会觉得紧张，但练习结束后大家就能够成为轻松交谈的朋友。这在室内足球小组内很常见。运动能让身体发热，也便于开展交流，拉近人与人之间的距离。小组活动可以参观，欢迎大家前来参加!



Q 练习的交流如何进行?

A 用日语! 当然不会使用较难的日语。队员的留学生可以借此机会练习日语会话，留学生之间都用日语交流，必要时也会说英语，请放心。



参加者心声

能够参加我最喜欢的室内足球让人非常开心，同时也可以练习日语会话。虽然各个队员的出身国家和语言不同，但大家在一起运动非常愉快。

Ali Haidar (黎巴嫩出身 / 就读于新宿区内的日语学校)

入团方法

招募人数 10 名左右

活动日 每月第 1、第 3 个星期三的下午 4 点~6 点

地点 新宿区立新宿中央公园 室内足球设施等

活动内容

- 开展定期练习会
- 与其他俱乐部和队伍进行友谊赛
- 公园内的通用化设计检查及改善讨论 (每年 1 次)

条件

- 身体健康，能参加活动
- 年间活动天数的 1/3 以上能参加 (通用化设计检查必须参加)
- 遵守小组的规则
- 能支付会费

会费

外国留学生：年会费 1,200 日元
普通：年会费 2,000 日元和每次参加费 500 日元

应征方法

在入团申请 (日语或英语) 中填写必要事项，与会费一起提交至新宿中央公园管理事务所。

※ 入团申请也可从下述二维码下载或通过公园管理事务所、室内足球管理办公室领取。

咨询

新宿中央公园管理事务所 多文化共生项目系
担当：落合 / 荒井

地址：新宿区西新宿 2-11

电话：03-3342-4509

传真：03-3342-4510

※ 日语受理。

