



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
☎ 03-5273-3504 传真 03-5273-3590



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

特辑

掌握/实用/信息

“图书馆”内容

图书馆可免费阅读、观看书籍和资料，也可借阅，是知识的宝库。但体验不止如此。您是否知道还有其他许多服务？
现在介绍可供利用的图书馆服务。



大久保图书馆 听读活动



大久保图书馆 多文化图书角

利用介绍

详细服务内容和各图书馆的相关信息请浏览面向外国人的生活信息主页或各图书馆发放的“新宿区立图书馆使用指南”（日语、英语、中文、韩语）。

URL http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/goraku/goraku_3/



新宿区立图书馆

■ 参照服务

帮助寻找图书馆已有的书籍和资料。

■ 儿童角

备有绘本、图鉴、连环画剧等面向儿童的各种书籍。

■ 活动

举办绘本的听读、人偶剧、电影会等活动。

■ 报纸、杂志

报纸可阅读各类日报等，并备有各个领域的杂志。

■ 外语图书

备有英语、中文、韩语等外语图书。

大久保图书馆

大久保图书馆位于众多外国人生活的地区，因此特别注重推进多文化的交流，积极创造让外国人接触母语、让日本人接触不同文化的机会。同时根据来馆者的要求，准备了多语言的需求单。还有众多学习日语的资料，利用的外国人很多。多文化图书角备有丰富的外语书籍，员工也有会说英语、中文、韩语的人员，遇到烦恼时敬请随时咨询。

重点关注的活动

“大久保国际读书大赛”

聆听推荐书籍的介绍，对希望阅读的书籍进行投票的智力读书竞赛。详情请点击此处

URL http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/goraku/goraku_40/



馆长致信

～追求理想的多文化服务～

我们提出了“您的国家是哪里？地球”的口号，致力于打造不问国籍、人种，可让更多人利用的地区紧密型图书馆。并特别注重外语的对应。清除语言的障碍，创建便于利用者使用的图书馆环境。同时与地区的人们协作，展现图书馆的魅力。

期待各位的利用！

馆长 米田雅朗



不了解时令人胆怯的 食物中毒 ~请从简单的事情开始预防~

诺如病毒引起的食物中毒

主要症状

恶心、呕吐、腹泻、
发烧

潜伏期：1～2天

特征：不在食品中繁殖，仅在人体肠管内繁殖。少量病毒即会引起感染。感染了病毒的烹调者接触食品会导致污染。吃下此类食品后引发食物中毒的事例较多。

肠管出血性大肠菌引起的食物中毒

主要症状

剧烈腹痛、腹泻（便血）、
还可能引起溶血性尿毒症
综合征（HUS）等并发症。

潜伏期：1～14天（平均3～5天）

特征：栖息在动物肠管内，经由粪便等污染食品、井水。
主要原因为未煮熟的肉（含生肉）、生蔬菜等。
幼儿和高龄者感染或容易重症化，甚至有死亡的事例。

预防食物中毒三原则

① “不沾染” 微生物

- 烹饪前、如厕后等请务必用肥皂洗手。
- 不要让肉类、鱼汁沾染到其他食品。
- 生蔬菜烹饪前清洗干净。

② “不繁殖” 微生物

- 冷藏保存 10℃以下、温藏 65℃以上
- 烹饪后尽快食用。

③ “消灭” 微生物

- 食物要充分煮透（不食用生肉）
- 烹饪器具和容器在使用后仔细清洗，用热水或氯类漂白剂消毒。

○正确的洗手方法（洗2次）

①手掌



②手背



③指尖、指甲



④指间



⑤拇指



⑥手腕



⑦流水



⑧毛巾



20 秒以上

致考虑搬迁的人 “尽早准备令人放心！”

搬迁时需要做许多事情。从委托搬迁企业开始，需要办理电力、燃气、自来水、迁出迁入申报等各项手续。另外还有邮局向新住址转寄（1 年）邮寄物的服务。若觉得麻烦延后，可能会引发问题。为了避免不必要的纠纷，请切实办好手续。详情请确认下述的主页。

URL http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/seikatsu/seikatsu_6/



新宿区 家暴 咨询热线 ~ 请勿独自烦恼，致电咨询 ~



来自配偶者、恋人等亲密关系者的暴力——家庭暴力（domestic violence）是重大的人权侵害。

新宿区为了充实家暴受害者的支援服务，设置了家暴咨询的专门热线。咨询免费，并保守秘密。也可匿名咨询。根据需要也可面谈咨询。（预约制）

【时间】星期一～星期五 9:00～17:00（节假日除外）

【专用电话号码】电话：03-5273-2670（仅受理日语）

新宿漫步

新宿山之手

巡历 七福神

开运



“新宿山之手七福神”
除了正月期间外，全
丰都可巡历。

大久保山永福寺

福禄寿



地址：新宿 7-11-2
电话：03-3203-8910*

【七福神的福音】

健康、长寿、
商业兴旺、除
灾的神仙



严岛神社

辨财天



地址：余丁町 8-5
电话：03-3351-5875*
(西向天神社)

※1月8日以后在西向天神社受理

【七福神的福音】

在艺术、学问领域帮助成功，
并带来五谷丰登的神仙



镇护山善国寺

毘沙门天



地址：神乐坂 5-36
电话：03-3269-0641*

【七福神的福音】

避免遭受疾病、灾难，帮助
实现大愿的神仙



稻荷鬼王神社

惠比寿神



地址：歌舞伎町 2-17-5
电话：03-3200-2904*

【七福神的福音】

带来渔业丰收、商业兴旺、
五谷丰登
的神仙



大乘山经王寺

大黑天

地址：原町 1-14
电话：03-3341-
1314*

【七福神的福音】

带来商业兴旺、五谷丰
登、子孙繁荣的神仙



春时山法善寺

寿老人

地址：新宿 6-20-16
电话：03-3351-4080*

【七福神的福音】

守护健康和安全，
带来幸福、长寿
的神仙



霞关山太宗寺

布袋和尚

地址：新宿 2-9-2
电话：03-3356-7731*

【七福神的福音】

引导夫妇圆满、生育孩子、开运的神仙



相对于浅草等“下
町”，新宿等高台
居住地称为“山
之手”。



全长：约8千米

所需时间：步行约150分钟

共生生活

新宿区截至 2017 年 12 月 1 日生活着 42,914 名外国人，占到区民的约 12.5%。
其中尼泊尔出身的人仅次于中国、韩国，位居第三。

~ 相互理解不同文化，相互走进彼此的心灵 ~



尼泊尔是个什么样的国家

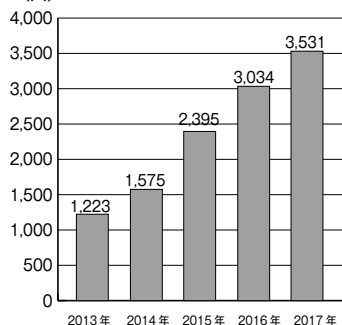


正式名称为尼泊尔联邦民主共和国。北边与中国，东南与印度接壤。人口约 3,000 万人，首都加德满都是尼泊尔最大的城市。

尼泊尔以喜马拉雅山脉为代表，拥有丰富的自然环境，世界最高峰“珠穆朗玛峰”海拔 8,848 米，位于尼泊尔和中国的国境位置。尼泊尔称其为“Sagarmatha(世界的屋脊)”，中文称珠穆朗玛(世界的母神)。

尼泊尔适应土地环境，孕育了结合印度菜和中国菜的独特饮食文化。尼泊尔的 momo 蒸饺味道绝佳，同时香辛料不过于猛烈，使用较多蔬菜，比较适合日本人的口味。

新宿区的尼泊尔人口



访 谈

本次对生活在日本的尼泊尔人社区、在新宿区经营公司的尼泊尔人 Bhupal Man Shrestha 先生进行了专访。

最初来到日本时有无困扰的事情？

在超市被问到“Fukuro wa omochi desuka? (有无口袋?)”时感到困扰。这里日语的发音“omochi”与正月食用的年糕发音相同，所以最初在理解上相当吃力。

日本人和尼泊尔人有无相似点？

有。首先是人品，日本人大多数比较温和稳重，尼泊尔人也一样(笑)。特点是具备宽容接纳外国人的热情好客精神。然后是文化，日本和尼泊尔的文化共同点较多。新宿的夏季庆典中会抬神輿，尼泊尔也会以神輿带着活佛在街中漫步。尼泊尔与日本在同时期也有盂兰盆节。因此性格和习惯接近，有交谈机会时可以进行良好的相互交流。

请介绍下饮食文化的相关内容。

首先主食肯定是大米。日本人每

天会想吃 1 次米饭吧，尼泊尔也经常吃米饭。

对于日本人来说，酱油是每个家庭不可或缺的调料。与日本人不可缺少酱油一样，尼泊尔人离不开两种香料——“姜黄”和“孜然”。姜黄可散发新鲜的黄色，孜然可让咖喱等料理产生黏糊效果。只要有这些香料和盐就可以制作咖喱。

对学习日语感到苦恼的人有无建议？

有。一是需要以绝对坚持到底的强烈意识学习。很多外国人苦于学习汉字，但我就是不断将每个汉字写在笔记本上，现在汉字笔记本已经成了宝贝加以保管。另一个是自己融入日本人的环境。现在会不会说日语都没关系，好比游泳，首先要下水才能开始，语言也一样。

最后请发表一点看法。

对于日本人希望变得更开放一些。不要因为是外国人就制造壁垒，希望能相互走进彼此的心灵。有的人想参

加地区的庆典等活动，但无法收到信息。有什么活动时如果能通知下外国人就好了。

对于外国人，重要的是希望他们对任何事都抱有兴趣。外国人在这里工作、学习、生活，需要他们认识到与日本人一样也是居民的一份子。



【Bhupal Man Shrestha 先生的简历】

大学时代在尼泊尔餐厅工作时，为了接待日本顾客而开始学习日语。读书期间利用 1 年的交换留学课程首次来到日本。毕业后在东京的研究生院学习经济学。之后与朋友一起在日本创业。