



同时在网上发布!



面向新宿区外国居民的宣传报

新宿新闻

2023年11月1日发行

No. 71

NEW

面向外国人的生活信息 主页已更新!

可对应
智能手机

为了让所有的使用者都能感觉到更加便捷易用、通俗易懂,2023年10月1日对面向外国人的生活信息主页进行了更新。



新主页

更新的要点

Point 1

全球导视的 调整

所有信息分类为4个。
再从中连接至更详细的内容。

可通过不同目的检索来查找
日语学习等。



不同目的
的检索

Point 3

设计更新

设计变得简洁和功能性。
可通过智能手机
便捷地浏览。

可用英语、中文、朝鲜语、
日语检索



关键词
检索

Point 2

检索功能的强化

除关键词检索外,还追加了
不同目的和不同对象者的检索,
可运用各种方法查找到
信息。

不同对象者
的检索

不同对象者的检索里可对
各个生活场景进行检索。



行政信息

活动信息

面向外国人的生活信息主页上,每月发布3次
(5、15、25日)区内相关的行政信息和有趣的活
动信息等内容,敬请活用。

SNS



还会通过社交媒体发布生活实用信息、生活规
则、灾害信息等内容。

注意

随着主页更新,首页以外的各页面链接 URL 发生了变化。如您
在“书签”“收藏夹”等登记了网页,请变更为新的 URL。

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。下期预定在2024年3月发行。

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 TEL 03-5273-3504 FAX 03-3209-7455

生活中实用的多种语言手册

新宿区为了支援外国居民的生活，提供有多种语言的信息。

本次将介绍其中的一部分！敬请活用。

其他手册等刊登在新宿区面向
外国人的生活信息主页上▶



国民健康保険简介

介绍国民健康保险制度和手
续的相关内容。

电子版请浏览此处▶



语言 日语、英语（电子版可使用多种语言更详细地浏览）

发放地点 医疗保险年金课、各特别办事处、户籍住民课等



育儿支援政策措施指南

面向有小学、初中生孩子的家
庭，介绍了学习支援、经济支
援等区内政策措施和咨询窗口。

详情请浏览此处▶



语言 日语、英语、中文、韩国语、缅甸语

发放地点 特别办事处、保健中心、学校运营课、儿童家庭课、
儿童综合中心、儿童家庭支援中心



防备灾害

通俗易懂地说明了平时的准备和失火时的合理行动等内容。

※ 手册的发行仅限日语版。多种语言版可通过主页浏览。

语言 日语、英语、中文、韩国语、越南语、尼泊尔语、缅甸语、法国、泰语、
他加禄语

发放地点 (仅限日语) 危机管理课（本厅舍4楼）、各特别办事处、区立防灾中心

详情请浏览此处▶



▲宣传册

语言：日语、英语、
中文、韩国语

发放地点 清扫事务所、垃圾减量再生利用课、特别办事处等



▲手册

语言：日语、英语、中文、韩国语、越南语、
尼泊尔语、缅甸语、法国、他加禄语、泰语、
阿拉伯语

资源垃圾的正确分类方法、丢弃方法

介绍了资源・垃圾的正确分类方法、丢弃方法相关内容。

详情请浏览此处▼



资源・垃圾分类APP

“さんあ～る (3R)”

可查询您居住地区的资源・垃圾的
收集日以及分类方法、丢弃方法等。



App Store

语言 日语、英语、中文、韩国语、
越南语、尼泊尔语、
缅甸语



Google Play Store



新宿区内的体育设施

通过体育让身心变得健康!

体育对于提高体力，消除压力具有很好的效果。
大家请多接触体育活动，获得健康充实的生活。



新宿体育中心



适合养成肌肉训练和轻松运动习惯的人。

地址：新宿区大久保 3-5-1

开馆时间：9:00~22:00

休馆日：第4个星期一（逢节假日时为次日）、年末年初、临时休馆日



▲ 详情请浏览此处



健身单车并排



小孩子可玩耍的幼儿体育室



武道场

新宿阔兹密库体育中心



设有温水游泳池、武道场、幼儿体育室等，儿童到成人的各个年龄层均可体验。

地址：新宿区大久保 3-1-2

开馆时间：9:00~22:00

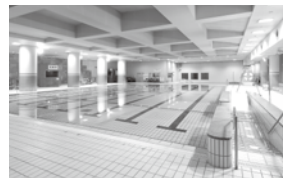
休馆日：第2个星期一（逢节假日时为次日）、年末年初、临时休馆日



▲ 详情请浏览此处



大体育室的面积为2个篮球场大小



通过游泳缓解运动不足!



非常适合舞蹈的多功能室

大久保体育广场



▲ 详情请浏览此处

除网球、乒乓球外，还可以体验围棋、象棋等文化活动。

地址：新宿区大久保 3-7-42

开馆时间：9:00~22:00

休馆日：第3个星期一（逢节假日时为次日）、年末年初、临时休馆日



四谷体育广场



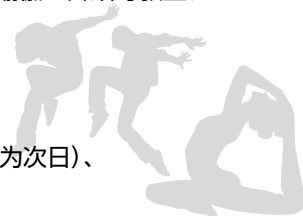
▲ 详情请浏览此处

除可作为体育设施使用外，还会开办瑜伽、舞蹈等教室。

地址：新宿区四谷 1-6-4

开馆时间：9:00~22:00

休馆日：第2个星期一（逢节假日时为次日）、年末年初、临时休馆日



请做好紧急时和灾害的准备

紧急时和灾害任何时候都可能发生。为此，做好紧急情况的准备非常重要。

本文介绍了紧急时和灾害的准备方法。

如有担忧的事项，请随时联系下述的消防署。※ 仅限日语受理

四谷消防署

☎ 03-3357-0119

牛込消防署

☎ 03-3267-0119

新宿消防署

☎ 03-3371-0119

YouTube 东京消防厅 官方频道



发布有

- 119 电话的拨打方法
 - 灭火器的使用方法
 - 火灾时的逃生方法
 - 受伤时的应对
 - 地震时的应对
- 等众多视频。



详情请浏览此处

还有外语
视频哦



紧急情况请拨打 119 和 110



拨打 119 时会被提问的内容

- 请问时火灾还是急救。
※ 疾病或受伤的情况是“急救”。
- 请告诉我您的住址。
- 附近能看到什么？
- 怎么了？
- 请告诉我您的名字。

我们可以使用您的
母语进行沟通。

◎ 我们可以安排翻译。

◎ 请不要挂断电话。

我们可以提供 24 小时的英语、中文（普通话）、韩语、葡萄牙语、西班牙语沟通服务。
也有可以使用其他语言进行沟通的时间段。



火灾

如果发现火灾、请立即告诉周围的其他人。
然后拨打119。



如果周围有灭火器，请使用灭火器灭火。

如果火势已经达到烧到屋顶了，请放弃灭火立刻逃离现场。



地震

地震的时候，请保护好自己的头和身体。
并确保自己在安全的地方。



会有家具倒下或物品坠落。
请躲到桌子下方，并用抱枕之类的物品保护头和身体。



请不要着急外出。
因为可能会有物品坠落。



可能会有窗户玻璃、看板之类的东西掉落。
请用包或者衣服保护头部。