



实用信息

了解实用信息

新宿多文化交流广场



p104

外国人咨询窗口



p105

电视口译系统



p105



新宿区发布的信息 p106

提供外语版
本的出版物

p107

新宿区的概况



p107

切身的区政



p109

和地区之间交流的信息



p111

对您有帮助的
电话服务指南



p112

外国人在留支援中心
(FRESC)



p112

新宿多文化交流广场

🏠 新宿区歌舞伎町 2-44-1 Hygeia 11 楼

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

开馆时间：9:00 ~ 21:00

闭馆日：第 2、4 个星期三、年末年初（12 月 29 日 ~ 1 月 3 日）

新宿区内设立了新宿多文化交流广场，以推进多文化交流城镇的创建。

这个广场是日本人与外国人交流，相互之间加深文化与历史等方面之理解的场所。

这个广场可用于学习日语、收集与交换各国文化与地区信息等活动。欢迎您随时前往。

● 多用途空间

举办以日语教室为首的、以国际交流与多文化交流为主题的各种学习会等的场所。空闲时也可作为学习与交谈等自由空间自由使用。

● 交流空间

个人与团体均可利用的空间，其中有以下几个活动角。

○ 资料、信息角

可浏览有助于外籍居民在本区生活的“生活信息”、“讲座、活动信息”、“区行政信息”、“各自治体信息”“志愿者信息”等各种信息、资料。

○ 日语学习角（日语资源角）

为想学日语的人准备了相关教材与教案。也可一边参考教案一边自习。以日语学习支援的志愿者为中心运营。此外还可学习平假名、片假名和会话等。

● 外国人咨询角

以各种语言向在日本生活遇到难题的外国人提供咨询服务。向他们提供解决问题的建议。服务免费。

星期一	韩国语（仅下午）
星期二	汉语 泰国语 尼泊尔语
星期三	英语（第 2、4 个星期三除外）
星期四	缅甸语 汉语
星期五	韩国语

咨询时间：10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

☎ 03-5291-5171

● 外国人综合咨询援助中心

针对外国人的入境、居留手续及各种生活相关的问题，提供各种语言的咨询服务。

同时接待电话咨询。

咨询日期：星期一 ~ 星期五（第 2、第 4 个星期三、年末年初除外）9:00 ~ 16:00

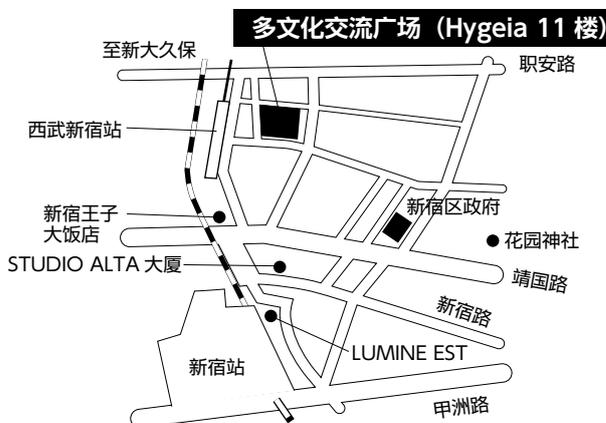
咨询语言：英语、汉语

西班牙语、葡萄牙语

菲律宾语、越南语、印度尼西亚语

☎ 03-3202-5535

03-5155-4039



从 JR 新宿站东口出站后徒步走 10 分钟

从西武新宿站步行 5 分钟



外国人咨询窗口

 多文化共生推进课 多文化共生推进系

在日本生活有困难的外国人可获得咨询。
可针对问题的解决提供建议。免费。

咨询地点：区政府本厅舍 1 楼

咨询日期：星期一～星期五（年末年初除外）

9:30～12:00、13:00～17:00

咨询语言：英语、中文、韩语

 英语 03-5272-5060

中文 03-5272-5070

韩语 03-5272-5080

电视口译系统

 多文化共生推进课 多文化共生推进系

在区政府办理各种手续和咨询时，可通过
平板终端利用口译系统。

在终端上选择语言后，通过视频电话接通
口译者，翻译会话。

● 设置场所

本厅舍、第 2 分厅舍分馆分室、新宿多文
文化交流广场、儿童综合中心、保健中心（4 所）

※ 因数量有限，有可能无法利用，敬请谅解。

● 受理语言和时间

※ 均为工作日 到窗口开设时间结束为止（～
17:00）。开始时间各语言不同。

时间	受理语言
8:30～17:00	英语、汉语、韩国语、 西班牙语、葡萄牙语、 越南语、菲律宾语、尼 泊尔语
9:00～17:00	泰国语、印地语、印度 尼西亚语、柬埔寨语、 缅甸语、马来西亚语
10:00～17:00	法语、俄语
10:00～12:00	乌克兰语



新宿区发布的信息

因为数量有限，如库存发完，请予以谅解。

■新宿区的定期刊物

刊物名称	发行日 (月份)	咨询处
新宿区报 (日语)	每月 5 日 (1 月为 1 日)、 15 日、25 日	区政信息课
外国语宣传报纸“新宿新闻” (日语、英语、汉语、韩国语)	7 月、11 月、3 月	多文化共生推进课
新宿的教育 (日语)	4 月、7 月、11 月、2 月	教育调整课
新宿区议会速报 (日语)	每年 4 期	议会事务局
男女共同参与信息报 “With 新宿” (日语)	每年 2 期	男女共同参划课

■宣传视频

👤 区政信息课 广报系

为了使区政和新宿的城市与市民的距离更近，将与地区密切相关的话题制作成视频简单易懂地告诉大家。DVD·VHS 除了在区政信息中心（区政府本厅舍 1 楼）、区立图书馆出借外，在 YouTube 上也发布有宣传动画。

📺 <https://www.youtube.com/user/CityShinjuku>

■新宿区官方网站

👤 区政信息课 广报系

除了登载“生活”、“观光、文化”、“产业、商务”、“防灾、防犯”等信息外，还随时更新重要通知和活动信息。

此外，区官方网站可通过多语言瞬时翻译功能，结合使用者的电脑·智能手机等语言设定进行自动翻译。需要变更显示语言时，可从

画面上显示的语言选择面板上变更至所希望的语言。详情请浏览：“多言語対応 /Language”页面 (📺 <https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snj001086.html>)。

📺 <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>



📺 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>
(手机版)

■新宿区官方社交网络服务 (SNS)

👤 区政信息课 广报系

活用可即时发布信息的社交网络服务“LINE”、“X (原推特)”、“脸书”，介绍有新宿区的活动和事业等，同时发布紧急时的地震和台风等相关信息。此外，“LINE”可以通过 AI (人工智能) 自动回复用户的咨询，并可对道路的损坏情况进行报警。



提供外语版本的出版物

■动画、主页、SNS

名称	语言	担当
面向外国人的生活信息主页 http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/	日语、英语、汉语、韩国语	多文化共生推进课
新宿生活指南视频（视频） http://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_00002.html	日语（有注音假名）、英语、汉语、韩国语、尼泊尔语、越南语、缅甸语字幕	多文化共生推进课
外语版 SNS “新宿新闻” (Facebook・“X (原推特)”・LINE・Weibo)	日语、英语、汉语、韩国语	多文化共生推进课
震灾启发 DVD “您能幸存吗!? ～大地震袭击新宿～”	英语、汉语、韩国语、日语字幕	危机管理课
资源·垃圾分类 APP さんあ～る (3R)	日语、英语、汉语、韩国语、尼泊尔语、越南语、缅甸语	新宿清扫事务所

账户名称：新宿区

LINE

<https://lin.ee/XuzA4Vr>



账户名称：新宿区政信息课

X (原推特)

https://twitter.com/shinjuku_info



脸书

<https://facebook.com/shinjuku.info>



■多语言信息廊

多文化共生推进课 多文化共生推进系

在面向外国人的生活信息主页上，按照语种和范畴领域刊登有新宿区发行的多语言指南、宣传单、宣传册等。

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



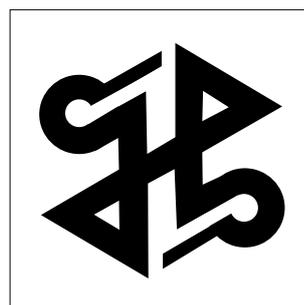
新宿区的概况

■区徽、区花、区树

◆ 区徽

[1967年3月确定]

区徽的底部是一直以来象征着坚实的菱形，在上面是以雄劲的笔势一笔写成的新宿的“新”字，表达出新宿必定在将来取得更加坚实的发展的意思。



实用信息

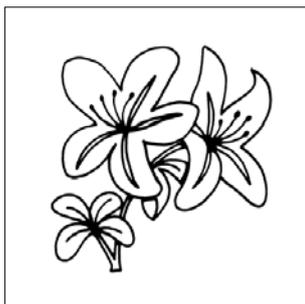


◆新宿区的区花

杜鹃花

[1972年10月确定]

从江户时代到昭和初期，大久保路周边都是名胜之地，当时开设有专门去那里观赏杜鹃花的临时列车。



◆新宿区的区树

榉树

[1972年10月确定]

榉树是武藏野的代表树种，也是新宿区内最常见的树种之一。



■位置、面积

新宿区大致位于东京 23 区的正中央，与千代田、港、文京、丰岛、中野、涩谷各区相邻。区政府本厅舍（歌舞伎町 1-4-1）的位置处位于北纬 35 度 41 分 26 秒，东经 139 度 42 分 23 秒。新宿区总面积为 18.22 平方公里，区全境长约 29.4km，东西约为 6.5km，南北约为 6.3km，是 23 个区中第 13 大区（包括荒川河口部和中央防波堤填埋地在内 23 个区的总面积为 627.51 平方公里）。

■人口

■新宿区的人口

	总人口数	外国人人口
人口	352,717	48,097
男性	177,370	25,204
女性	175,347	22,893

(截至 2025 年 1 月 1 日)

■地势

地形上来说，新宿区由高地和低地组成，全区可分为丰岛高地、淀桥高地、下町低地。丰岛、淀桥高地由四谷、牛込、角筈、柏木、大久保、户冢、落合等高地组成，下町低地错落分布在各高地之间。

区内的最高点为都立户山公园内的箱根山，海拔 44.6m。高地为平均海拔约 30m 的高台，最低的低地是饭田桥附近，海拔 4.2m。顺便提一句，新宿区政府的海拔为 32.55m。

高地部的地层从地表开始依次为关东壤土层、武藏野沙砾层、东京层，低地部的填埋土下面是冲积层、东京层，高地部和低地部的东京层下面都蔓延着三浦层群。

■区名的由来

在幕府成立的 1603 年次年，江户确定了以日本桥为起点的 5 条路。并在东海路、中山路、日光路、奥州路、甲州路各个街道设立了一定数量的驿站，并规定驿站有提供驿马的义务。

甲州路为从日本桥到甲府的干线，连接从甲府到中山路的下諏访。在甲州路，从日本桥到第一个驿站高井户之间的距离很长，旅人往往为此感到非常辛苦。于是，根据名主高松喜六的要求，在这段区域中间另设立一个驿站的建议得到了批准。该驿站设在内藤氏奉还给幕府的宅地内，又因为具有新的驿站的意思，它被称为“内藤新宿”，这就是新宿地名的由来。

1947 年 3 月 15 日，旧四谷、牛込、淀桥 3 区合并，新宿区也正式成立。当时除了有历史由来之外，还因为新宿御苑和新宿站在全国都非常有名，普遍为人们所知，所以才采用了新宿这个名字。

让我们从旧 3 区的名字由来出发，试着追溯一下它们各自的历史；

【四谷】原来是武藏野的荒野，现在的四谷四丁目十字路口一带在当时左右都是灌木丛茂密的山谷，只有一条小道。并且在那里设有供旅



客休息的4间茶屋，据说四谷这个名字正是从这4间茶屋引申出来的。

【牛込】“込”是很多聚集到一起的意思。据说因为很久以前，这一带地区放牧着很多牛，所以就起了这样一个名字。之后上野国（现在的群马县）的大胡氏移居到了该地区，并在1555年改名为牛込氏。牛込氏属于小田原的北条氏，其领地覆盖从牛込到日比谷周边的广阔地域，而他们的居城位于袋町一带的高地。牛込氏的墓地位于现在的宗参寺（辩天町1）。

【淀桥】关于淀桥这一地名的由来，一种说法是神田川从成子村和中野村之间流过，上面架着的桥称为余户或四所桥，而淀桥是从这引申而来的。另一种说法是在宽永年间（1624～44年），第3代将军家光在桥边休息时发现这里的水流看起来很缓，于是就说将这里命名为淀桥；还有一种说法是因为1720-30年左右第8代将军吉宗觉得这里的景色与山城国（现在的京都）的淀很象，而将这里命名成了淀桥，而且此外还有各种各样的说法，但是任何一种说法中这个地名好像都是来自桥名的。

切身的区政

■关于新宿区议会

🗑 议会事務局 调查管理系

区议会是有有关区内居民生活的重要事项的
决定机关。新宿区议会每年召开4次“常会”
和根据需要召开“临时会议”。并且，为了按部
门对议会上要处理的事项进行专业、高效地审
查，议会还设有“委员会”。

●旁听

区内居民可以旁听主会、委员会。如您想
旁听，请向区政府5楼议会事務局提出申请。

●请愿、陈情

如您对区政有什么要求，可以进行请愿、
陈情。但请愿需要区议会议员作介绍。

■区政信息中心

在区政信息中心，收集、保存着以区、都、
国家出版物为主的行政资料。信息中心除了阅
览、出借服务外，还进行区里发行的有偿刊物
的销售。并且，该中心内还提供区民咨询、外
国人咨询，并配备有可以检索信息的电脑。

- 使用场所：区政府本厅舍1楼
- 使用时间：星期一～星期五（休息日、岁
末年初除外）8:30～17:00
（外国人咨询为9:30～12:00、
13:00～17:00）
- 所藏资料：区、都、国的发行刊物、普通
书籍、官方报纸、东京都公报、报纸杂志、
宣传录像

■给区政府的意见和希望

📞 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

●给区长的明信片 and 信件

通过“给区长的明信片”和信件，受理您
的意见和希望。“给区长的明信片”在特别事
务所等区内设施有备。

另外，如有意见、希望可通过互联网受理。
请利用区里主页。

●区政监督员

对随机抽取的接受新宿区委托的1,000名
人员每年邮寄4次实施问卷调查，并把结果反
映于区政运营。任期1年。

●与区长的对话集会

“和区长交谈 新宿交谈”在地区中心等
设施内举办。日程等信息将通过“新宿区报”



和区网站等加以通知。

● 年轻人会议

创造机会提高年轻人对区政的关注度和参与度,提供机会开展“新宿年轻人会议”。内容·日程等信息将在“新宿区报”和区主页等通知。

■ 公众意见

👉 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

公众意见是在决定广泛影响区民生活的政策等时,事先公布草案,听取区民提出的意见等,考虑后作出决定的制度。还会公布决定政策时提出的意见和与其相对应的区政府观点,在决定实施措施时公报。

公众意见的实施,通过“新宿区报”和区网站等进行通知。

■ 区民意识调查

👉 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

每年了解 1 次所有区民对于区政运营重要基本课题的意愿、希望和区民意识等内容。随机抽取 2500 人开展调查。调查结果刊登于面向外国人的生活信息网页上。另以 4 国语言制作的概要版(日语、英语、汉语、韩国语)可在图书馆阅览。

■ 新宿区区民之声委员会

☎ 03-5273-3508

FAX 03-3209-1227

本着公正和中立的立场,处理区民提出的与区政有关的投诉的第三方机关。

○ 可提出投诉的人员

与区机关业务执行相关事项及与上述业务有关职员行为有利害关系个人、法人或其他团体

○ 提出方法

请在投诉提出书上填写必要事项,提交给区民之声委员会(区政府第 1 分厅舍 2 楼)。

※“投诉提出书”可从区网站上下载。

受理时间:开厅日的上午 9 点~下午 5 点
(中午 12 点~下午 1 点除外)

■ 信息公开制度

👤 区政信息课 宣传系

所谓信息公开制度,就是用来保障浏览区拥有的公文、获得公文复印件的权利的制度。

但是有些公文是不能公开的。

○ 可提出请求的人员

所有人都可提出请求。

○ 可请求浏览的信息

区的职员制作或取得的、与其职务相关的文件、设计图及电子记录,可在该实施机关由区的职员有组织地使用的内容。

○ 请求处(向各课的窗口提出请求)

请将指定的请求书递交给各担当课的窗口。

■ 个人信息保护制度

👤 区政信息课 宣传系

所谓个人信息保护制度,就是为了保护个人隐私,对区所保存的个人信息进行正确管理,同时,保障请求开示自己的个人信息的权利的制度。准备好个人信息业务的登记簿等,通过该登记簿可以查看区收集、利用了什么个人信息。

并且,个人信息中也有内容是不能告知本人的,详情请询问各担当课。



和地区之间交流的信息

■亲密交谈上门服务 (向地区派遣新宿区职员)

👤生涯学习体育课

新宿区职员将前往大家家里，灵活地就行政措施、运用职员的专业性知识与大家进行交谈等。讲座内容涉及方方面面，从生活、福利、环境等与生活密切相关的事务，到一些专业性话题。

○可提出申请的团体

原则上，半数以上成员在区内居住、上班或上学的 10 人以上的小组可提出申请。

○内容

请从生涯学习体育课和特别办事处窗口处的讲座一览表中进行选择，然后直接向负责课提出申请。您也可浏览生涯学习体育课主页。

○费用

免收讲师费。但有时需要教材费等。

○会场

原则上请准备好区内的会场。
其他详情请询问有关人员。

■地区中心

本设施被地区活动团体和地区各位人士用来作为开展集体活动的场所。其中设有多用途大厅、会议室、烹饪室、谈话室等。

各地区中心的使用时间均为上午 9 点到晚上 9 点 45 分。

并且，如要用来开展集体活动，必须事先进行团体登记。

详情请咨询各地区中心。

- 四谷地区中心
 - 🏠 新宿区内藤町 87
 - ☎ 03-3351-3314
- 牛込笹筒地区中心
 - 🏠 新宿区笹筒町 15
 - ☎ 03-3260-3677
- 榎町地区中心
 - 🏠 新宿区早稻田町 85
 - ☎ 03-3202-8585
- 若松地区中心
 - 🏠 新宿区若松町 12-6
 - ☎ 03-3209-6030
- 大久保地区中心
 - 🏠 新宿区大久保 2-12-7
 - ☎ 03-3209-3961
- 户塚地区中心
 - 🏠 新宿区高田马场 2-18-1
 - ☎ 03-3209-8001
- 落合第一地区中心
 - 🏠 新宿区下落合 4-6-7
 - ☎ 03-3954-1611
- 落合第二地区中心
 - 🏠 新宿区中落合 4-17-13
 - ☎ 03-3951-9941
- 柏木地区中心
 - 🏠 新宿区北新宿 2-3-7
 - ☎ 03-3363-7036
- 角筈地区中心
 - 🏠 新宿区西新宿 4-33-7
 - ☎ 03-3377-1373



对您有帮助的电话 服务指南

● 观光

- 新宿观光振兴协会
☎ 03-3344-3160
- 东京观光信息中心
☎ 03-5321-3077
- 东京都青年招待所协会
☎ 03-6658-8116
- 日本观光振兴协会
☎ 03-6435-8331
- 日本酒店协会
☎ 03-3279-2706
- 哈多巴士新宿营业所
☎ 03-3356-4270

● 志愿者

- 新宿志愿者、市民活动中心
☎ 03-5273-9191
- 东京志愿者、市民活动中心
☎ 03-3235-1171

外国人在留支援中心 (FRESC)

- 🏠 新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER13 楼
- ☎ 0570-011000 (语音热线)
- ※ 部分 IP 电话及海外拨打 ☎ 03-5363-3013
- 🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
- 日期：星期一～星期五（节假日、年末年初除外）9:00～17:00



在 1 个楼层中设有 8 个窗口，可提供关于在留的咨询、外国人雇佣企业的支援、留学生等的就业咨询等服务。综合介绍处配有会说汉语、英语、日语的工作人员，并可利用平板电脑以多种语言（韩国语、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、越南语、泰国语、印度尼西亚语、尼泊尔语）进行介绍。

■ 8 个咨询窗口和主要业务

- 出入国在留管理厅·公示请求窗口
☎ 03-5363-3005 (咨询处)
🌐 https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html
可请求查阅出入国在留管理厅中的资料、出入（回）国记录以及外国人登记原票。



● 东京出入国在留管理局

☎ 03-5363-3025 (预约专用)

🌐 https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/plain_japanese.html

· 在留咨询预约专栏 (日语)

🌐 <https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

· 在留咨询预约专栏 (英语)

🌐 <https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

可咨询在留资格的变更和在留期限的更新等。咨询需要预约。

● 日本贸易振兴机构 (JETRO)

☎ 03-3582-5203

🌐 <https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

为了促进高度外国人才的活用, 通过专题研讨会和门户网站提供信息。

● 外务省签证/问询处

☎ 0570-011000 (根据提示按⑤)

※ 部分 IP 电话及海外拨打 ☎ 03-5369-6577

🌐 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>

受理与日本入境所需的签证申请相关的一般咨询。

● 东京外国人雇佣服务中心

☎ 03-5361-8722

🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

提供外国人留学生、高度外国人才 (专业、技术性领域的在留资格) 的就业支援。

● 东京法务局人权拥护部

☎ 0570-003-110 (日语受理)

☎ 0570-090-911 (外语受理)

🌐 <https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>

对外国人和残疾人受到的歧视对待、欺凌等, 提供人权的相关咨询。

● 日本司法支援中心

(the JLSC, Houterasu)

☎ 0570-011000 (根据提示按⑥)

☎ 0570-078377 (英语、中文、韩国语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、泰国语、印度尼西亚语)

🌐 <https://www.houterasu.or.jp/>

免费介绍对解决法律纠纷有帮助的法律制度和咨询窗口。

● 东京劳动局外国人特别咨询·支援室

☎ 03-5361-8728

🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>

该窗口在劳动时间、工资、解雇等工作方面存在困扰时可提供咨询。并提供外国劳动者在安全卫生管理上的相关咨询。

■ 外国人生活支援门户网站 (出入境在留管理厅)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



国家等发布的信息可用多种语言浏览。

