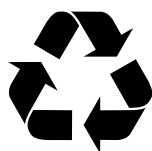




# 生活

为了舒适愉快地生活

垃圾和再生利用



p76

节能、环保



p82

使用自行车



p83



租借住宅

p85

搬家时的手续

p86

居住

p87

为了舒适地使用  
下水道的规则



p88

银行



p89

公共费用的支付方法



p89

消费生活咨询



p89

# 垃圾和再生利用

## 资源和垃圾的丢弃方法

### 👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1

☎ 03-3950-2923

### 👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16

☎ 03-3353-9471

### 👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7

☎ 03-3200-5339

家庭扔出的资源、垃圾的收集原则上是免费的。丢弃大量垃圾时和收集粗大垃圾等是要收费的。

事业者收集店家和事业所倒出的垃圾原则上请自己处理（委托废弃物处理公司和资源回收公司）。区只收集无法与废弃物处理公司签约的小规模事业者丢弃出来的，上面贴有新宿区专用的垃圾收费处理券的垃圾、资源。请到有新宿区专用的垃圾收费处理券标志的店铺购买，并将其贴在垃圾袋、报纸、纸板箱等能看见的地方。

为了不给邻居造成不便，每个人在丢弃资源和垃圾时都要遵守相应规则。

区政府发布外语版的资源和垃圾丢弃方法的指南，请加以利用。

此外，资源·垃圾分类 APP “さんあ～る (3R)” 上也有介绍。



还会在新宿区面向外国人的生活信息主页上发布 PDF 版。

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

## ● 通过 3R 减少垃圾

不将某物品作为垃圾，而是进行“再生利用”，从节约资源的意义上来说，这对于保护地球环境是非常重要的。请努力减少垃圾，进行资源的再利用吧。减少垃圾的关键是落实 3R。

### ○ Reduce (减少)

减少将变成垃圾的物品的使用量。

比如说，不要购买多余的东西。

### ○ Reuse (再利用)

不要扔掉可以再利用的东西。

比如说，使用过一次的瓶重复使用。



### ○ Recycle (再生)

想办法让它再次成为资源。

比如说将旧纸张、瓶、罐等分类，作为资源灵活运用。



## ● 资源的丢弃方法

分类	回收次数	丢弃场所	请注意以下各点!
报纸 杂志·杂纸 (包括笔记本、点心盒、包装纸、信封等) 纸板箱 纸盒 (饮料·食品用)	每周1次	资源·垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 请在扔垃圾前用绳子将其分品种扎好。雨天也进行回收。</li> <li>○ 杂纸请放入纸袋或夹在杂志和书本之间。</li> <li>○ 请将报纸折4折 (A4大小)。</li> <li>○ 以下物品不能作为资源回收, 扔垃圾时请将它们作为可燃垃圾。照片、热敏纸、纸杯、带透明窗的信封、卫生纸、聚乙烯铜版纸、涂有蜡的纸板、比萨饼的外卖盒子等渗有油的纸等</li> </ul>
资源塑料 · 塑料制品 (100%塑料制成, 大小在30cm以内的物品) 衣架、牙刷、密封容器、尺子、浴桶、梳子、水桶、文件夹等 · 容器包装塑料 (带有  标记) 塑料制瓶子、杯子、托盘、盒子、吸管等容器、点心、冷冻食品、软包装食品等的袋子、塑料制盖子、紧固件、塑料袋等	每周1次	资源·垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2024年4月开始将以前的容器包装塑料和100%塑料制成的产品塑料一起作为资源塑料进行资源回收。</li> <li>○ 请装入能看见其中物品的聚乙烯袋再丢弃。</li> <li>○ 脏污时不属于资源。</li> <li>○ 尚未用完、无法清除污渍的物品, 请作为“可燃垃圾”丢弃。</li> <li>○ 砧板等坚硬、厚度在5mm以上的物品不属于资源。</li> <li>○ 请不要将内置小型充电式电池的产品和打火机等引起火灾的物品混在一起。</li> </ul>
瓶 (饮料、食品用, 化妆品、口服药用)	每周1次	资源·垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 请先用水冲洗内部, 装入透明的塑料袋扔出。</li> <li>○ 无法清除污垢的瓶、碎裂瓶、药瓶 (饮用药除外)、电灯泡、荧光灯不能作为资源回收。请作为金属、陶器、玻璃垃圾扔出。</li> </ul>
罐 (饮料、食品用)			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 请先用水冲洗内部, 装入透明的塑料袋扔出。</li> <li>○ 无法清除污垢的罐、饮料·食品用以外的罐、18升 (一斗) 的罐不能作为资源回收。请作为金属、陶器、玻璃垃圾扔出。</li> </ul>
喷雾罐、高压储气罐、干电池等 (锰电池、碱性电池、硬币型电池、钮扣电池、小型充电式电池)			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 请尽量将内容物用尽后装入透明的塑料袋扔出。</li> <li>○ 小型充电式电池, 请在端子部分和线缆的插入口贴上胶带绝缘, 只将小型充电式电池放入可看到内容物的塑料袋中扔出。</li> <li>○ 已变形、膨胀的小型充电式电池非常危险, 请携带至清扫事务所或各清扫中心。</li> </ul>
塑料瓶 (带有  标记)			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用水冲洗后压扁, 装入透明的塑料袋扔出。</li> <li>○ 盖子和标签请作为资源塑料丢弃。</li> </ul>

※ 集合住宅等部分收集站可出借垃圾箱、网袋。瓶类请放入黄色垃圾箱, 罐类放入蓝色的垃圾箱, 喷雾罐、高压储气罐、用完的干电池放入绿色的垃圾箱, PET瓶放入蓝色的网袋里。


※ 因事业活动产生的资源回收要收费。请将它们装入垃圾袋, 按袋子大小贴上新宿区的垃圾收费处理券扔出。



生活



分类	回收次数	丢弃场所	请注意以下各点!
使用完的小型电子机器等(手机、随身听、掌上游戏机、数码相机、便携式摄影机、便携式汽车导航、电子字典、计算器、遥控器、AC适配器、配线等的配件)	—	新宿清扫事务所、新宿东清扫中心、歌舞伎町清扫中心、新宿中转·资源中心、新宿再生利用活动中心、西早稻田再生利用活动中心、新宿区役所垃圾减量再生利用课(区政府本厅舍7楼)的窗口、特别办事处等的回收箱	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭中已用完的小型电子设备等9类物品由窗口回收。</li> <li>○ 各窗口可利用的日期不尽相同, 敬请注意。</li> <li>○ 区政府本厅舍1楼、特别办事处、环境学习信息中心(环保长廊新宿)设有回收箱回收。</li> </ul>
墨盒 家庭使用完的家用打印机墨盒(仅限brother、Canon、EPSON、HP Japan的正规墨盒)	—	本厅舍1楼、新宿清扫事务所、新宿东清扫中心、新宿再生利用活动中心、西早稻田再生利用活动中心、环境学习信息中心、特别办事处的回收箱	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 通过回收箱回收。</li> <li>○ 各窗口可利用的日期不尽相同, 敬请注意。</li> <li>○ 咨询 垃圾减量再生利用课 ☎ 03-5273-3318 ☎ 03-5273-4070</li> </ul>

## ● 垃圾的丢弃方法

分类	收集次数	丢弃场所	请注意以下各点!
可燃烧垃圾 (厨房垃圾、纸屑、木屑、含有其他材料的塑料制品、橡胶、皮革类、纸尿裤、生理用品、化学抹布、香烟的烟头等)	每周2次	资源·垃圾站 请在收集日早上8点之前扔垃圾。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 扔垃圾之前请将垃圾清楚地分类, 并装入垃圾容器或能看见内装物品的聚乙烯袋。空的垃圾容器请尽快取回。</li> <li>○ 因事业活动产生的可燃烧垃圾回收要收费。请根据袋子大小粘贴新宿区的垃圾收费处理券。</li> </ul>
金属、陶器、玻璃垃圾 (其他小型家电产品、打火机等)	每月2次		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 玻璃、签字等尖锐物品请用厚纸等包好, 注明“危险”字样。</li> <li>○ 请尽量将打火机的内容物用尽后, 装入别的袋中扔出。</li> <li>○ 家用水银式体温计、水银式血压计请务必装入可看见内容物的其他袋中扔出。</li> <li>○ 荧光灯请用纸等包好后扔出。</li> <li>○ 因事业活动产生的金属、陶器、玻璃垃圾要收费。请根据袋子大小粘贴新宿区的垃圾收费处理券扔出。</li> </ul>
大件垃圾(空调、电视、冰箱·冰柜、洗衣机·衣物烘干机、电脑除外) 大件垃圾受理中心 请和 ☎ 03-5304-8080 预约(星期一~星期六 8:00~19:00) 也可以通过互联网(24小时)提出申请。 大型垃圾受理中心  ☎ <a href="https://www.shinjuku-sodai.com">https://www.shinjuku-sodai.com</a>	预约制	自己家门口等 请在收集日早上8点之前扔垃圾。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 边长大致超过30cm的家具、卧具、电器产品、自行车等大型垃圾属于大件垃圾。</li> <li>○ 所有粗大垃圾都要收费。请向大件垃圾受理中心提出申请, 之后购买新宿区的粗大垃圾收费处理券, 并在收集日当日贴到大件垃圾上。</li> <li>○ 对于天灾、火灾的受害人、享受生活保障的人员、领取儿童抚养津贴、特殊儿童抚养津贴、老龄福利年金的人员来说, 有制度规定可以减免手续费。</li> <li>○ 因事业活动产生的大件垃圾不予收集。请自行处理。</li> </ul>



## ● 空调、电视、冰箱・冰柜、洗衣机・衣物烘干机、电脑

<p>空调、电视、冰箱・冰柜、 洗衣机・衣物烘干机</p> <p>家电再生利用受理中心</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 因为这些为家电再生利用法的对象品种，所以不由区收集。</li> <li>○ 如您要买新的家电来替换这些旧家电，则可请您购买新产品时的销售店取回旧家电。</li> <li>○ 如您要直接进行处理旧家电，可请您原来购买该家电产品时的销售店取回。</li> <li>○ 如果不能由家电销售店收回，请联系家电再生利用受理中心。 家电再生利用受理中心 ☎ 0570-08-7200（星期一～星期五 9:00～17:00） 也可在网上申请（24小时。仅限日语介绍）。 📄 <a href="https://kaden23rc.jp">https://kaden23rc.jp</a></li> <li>○ 规定由垃圾排放人支付再生利用费用和收集搬运费。再生利用费和收集搬运费，请垂询销售店或家电再生利用受理中心。</li> </ul>
<p>电脑</p> <p>Renet Japan Recycle (株)</p> 	<p>家里不用的电脑区内不予收集。如要处理时，可选择委托新宿区合作企业回收以及委托电脑制造商回收的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 根据小型家电再生利用法，由认定的企业通过快递进行回收。 请向 Renet Japan Recycle (株) (☎ 0570-085-800、📄 <a href="https://www.renet.jp">https://www.renet.jp</a>) 咨询、申请。</li> <li>○ 请直接向废弃机型的制造商等申请。制造商的联系方式可在电脑 3R 推进协会 (☎ 03-5282-7685、📄 <a href="https://www.pc3r.jp">https://www.pc3r.jp</a>) 确认。</li> </ul>

\* 以下物品不能收集。详情请垂询清扫事务所、各清扫中心。

有害性物品、危险性物品、明显发出恶臭的物品、难以处理的物品等

(例) 药品类、烟火、火柴、煤气瓶（台式炊具用的除外）、稀释剂、轻油、煤油、汽油、涂料、印刷用墨水、蓄电池、土、砂、石、水泥预制板、污泥、灭火器、汽车、摩托车、轮胎、钢琴、耐火保险柜等。

## ■ 防止乌鸦、猫等捣乱资源・垃圾站

### 👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1  
☎ 03-3950-2923

### 👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16  
☎ 03-3353-9471

### 👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7  
☎ 03-3200-5339

为了防止乌鸦和猫等翻乱厨房垃圾、保持资源・垃圾站的整洁，予以出借防鸟网。

向垃圾站的使用人和管理员免费出借防鸟网。

## ■ 动物（狗、猫等）尸体的处理

### 👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1  
☎ 03-3950-2923

### 👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16  
☎ 03-3353-9471

### 👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7  
☎ 03-3200-5339

当家里饲养的动物死去后，可采取在民间陵园等做佛事、埋葬，或是委托清扫事务所（手续费为每头 3,000 日元）进行处理的方法。清扫事务所不能受理 25kg 以上的动物尸体。

如在道路、公园、私人土地（包括空地）等处出现动物尸体，则由这些地方各自的管理员进行处理。



生活

## ● 区道

东部施工事务所

(担当) 从明治路向东

☎ 03-5361-2454

西部施工事务所

(担当) 从明治路向西

☎ 03-3364-2422

## ● 区立公园

东部公园事务所

(担当) 从明治路向东

☎ 03-5361-2451

西部公园事务所

(担当) 从明治路向西

☎ 03-3364-2421

## ● 都道 (东京都委托新宿区)

新宿清扫事务所

☎ 03-3950-2923

新宿东清扫中心

☎ 03-3353-9471

歌舞伎町清扫中心

☎ 03-3200-5339

## ● 国道

东京国道事务所代代木办事处

☎ 03-3374-9451

## ● 私人土地 (包括空地)

由土地所有者负责处理。如委托清扫事务所、清扫中心进行处理,要交纳手续费(每头3,000日元)。

## ■ 新宿再生利用活动中心

🏠 新宿区西高田马场 4-10-2

☎ 03-5330-5374

闭馆日:星期一(如果星期一为节假日时下一工作日闭馆)、年末年初(12月29日~1月3日)

作为3R(减量、再生、回收)活动的推进网点,举办3R的相关讲座和垃圾减量的各项事业。

① 图书的阅览与租借

② 再生利用讲座

每月开讲2~3次,愉快地学习3R(减量、再生、回收)知识。

③ 举办跳蚤市场

每月第1、3个星期日

④ 再生利用展销会(再利用俱乐部)

展示并出售家庭不用的服装或日用品

⑤ 目录展示销售

将家庭不用的电气产品或大型家庭用品等刊登到布告栏上,提供目录展示出品的买卖场所。

⑥ 资源回收事业

在资源回收站回收容器包装等9类物品。此外还回收使用完的小型电子机器等9类物品、废食用油。

⑦ 食物捐助

收集家庭中多余的食品。收集的食品将活用于福利团体·设施等。

每月第2个星期三、第4个星期日(12月有可能变更)

⑧ 洋装邮筒

回收从家中扔出的旧衣服。

每月的第3个星期六 13:00~15:00

⑨ 会议室的出租

面向全体区民提供3R活动等的会议室出租服务。

\* ③~⑤需要事先登记。



## ■西早稻田再生利用活动中心

🏠 新宿区西早稻田 3-19-5

☎ 03-5272-5374

闭馆日：星期一（如果星期一为节假日时下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）

作为3R（减量、再生、回收）活动的推进网点，举办3R的相关讲座和垃圾减量的各项事业。

① 图书的阅览与租借

② 再生利用讲座

随时举办，愉快地学习3R（减量、再生、回收）知识。

③ 举办跳蚤市场

每月第2、4个星期六

④ 目录展示销售

将家庭不用的电气产品或大型家庭用品等刊登到布告栏上，提供目录展示出品的买卖场所。

⑤ 家具展销

回收家庭中不再使用的家具，修理后进行展销。

⑥ 资源回收事业

在资源回收站回收容器包装等9类物品。此外还回收使用完的小型电子机器等9类物品、废食用油。

⑦ 食物捐助

收集家庭中多余的食品。收集的食品将活用于福利团体·设施等、食品银行等。

每月第2个、第4个星期六（12月有可能变更）

⑧ 洋装邮筒

回收从家中扔出的旧衣服。

每月的第3个星期六 13:00～15:00

\* ③、④需要事先登记。

## ■为了避免乱扔空罐头等与边走边吸烟造成人员受伤

🗑 垃圾减量再生利用课 街区美化系

在新宿区内的公共场所（道路等）禁止乱扔烟头，特别是在美化推进重点地区（新宿站东出口周边、西出口周边、高田马场站周边），设有向乱扔烟头的人处以2万日元以下罚金的规定。

除了特别指定的吸烟场所，区内所有场所严禁边走边吸烟。不仅禁止步行吸烟，还禁止使用便携式烟缸原地站立吸烟。让我们遵守礼仪，推进吸烟区非吸烟区的分设工作。让我们建立一个因哮喘而必须回避香烟烟雾的人、对香烟敏感的人、幼儿们都能安心地步行其中的城市吧。

请为建设舒适的城市环境贡献一分力量。



生活

# 节能、环保

## ■ 在家中能做到的 10 项措施

在我们的生活中不可缺少的电、煤气、自来水、汽油等的消耗使大气层中的二氧化碳不断增加，从而导致地球变暖。

我们每个人坚持环保的生活方式，能够对 CO<sub>2</sub> 的削减带来巨大的效果。让我们进行让未来一代的孩子们能够愉快度过的，零浪费的环保生活吧。

消减项目		CO <sub>2</sub> 消减量 (年间)	节约金额 (年间)
1	冷气时的室温大致为 28℃	约 14.8kg	约 970 日元
2	暖气时的室温大致为 20℃	约 26.0kg	约 1,710 日元
3	冰箱根据季节调整设定温度	约 30.2kg	约 1,990 日元
4	电视画面不要设定得太明亮	约 13.3kg	约 870 日元
5	衣物烘干机凑总使用，减少次数	约 20.5kg	约 1,350 日元
6	调整电脑（台式）的电源选项	约 6.2kg	约 410 日元
7	电水壶不要长时间保温	约 52.6kg	约 3,460 日元
8	不要一直开着淋浴，应随时关闭	约 30.7kg	约 3,480 日元
9	将白炽灯更换为 LED 灯	约 45.0kg	约 2,960 日元
10	不用时关闭电子坐便器的盖子	约 17.1kg	约 1,120 日元

※ 出处：东京都环境局“家庭节能手册 2024”



生活

# 使用自行车

## ■ 自行车的主要交通规则

### ● 遵守自行车的交通规则

那种擅自认为骑自行车不会出事，无视交通规则的行为会造成重大的伤亡事故。

虽然骑自行车不需要驾驶证，但如果不遵守交通规则，将被视为违反交通，从而被处以罚金或拘禁。

### ● 骑在道路左侧

自行车在有人行道和车行道区分的地方通行时，原则上应在车行道上行驶。此外，在车行道上必须靠左侧通行。（否则将被处以3个月以下拘禁或5万日元以下罚金）

如有人行道可通行的标识，则可以在人行道上骑行。但是，自行车必须沿着人行道上靠车道一侧骑行。并且，如果有自行车专用道路，除不得已的情况外，必须在自行车专用道路上骑行。

### ● 遵守信号灯和交通标识骑行

（否则将被处以3个月以下拘禁或5万日元以下罚金）

### ● 在十字路口右转时

应尽量从道路的左侧一直行进至十字路口对面，然后充分减速转弯。在有信号灯的十字路口右转时，必须在绿灯时一直行进至十字路口对面，在该地点停下后朝右变向，等前方的信号灯变绿后再前进（二阶段右转）。

### ● 天色一旦变暗，就请打开车灯

（否则将被处以5万日元以下罚金）

### ● 请不要撑着伞骑车，或是一边接手机一边骑车

（否则将被处以5万日元以下罚金）

### ● 饮酒后不得骑自行车

（否则将被处以5年以下拘禁或100万日元以下罚金）

### ● 不得载人骑车

自行车除了骑行者以外不能载人（否则将被处以5万日元以下罚金）。但以下情况可以让幼儿同乘。

#### ① 普通自行车

年满16岁的骑行者，在设置了幼儿座椅的自行车上可限定乘坐1名小学入学前的儿童。

#### ② 2名幼儿同乘用自行车

年满16岁的骑行者，在搭载2名小学入学前的儿童时，必须使用满足一定安全标准的“2名幼儿同乘用自行车”。

### ● 请佩戴好头盔

### ● 改变行进路线时要确认后面的安全

### ● 将自行车停放到自行车停放场等规定的地方

### ● 骑车前先对自行车进行安全检查

### ● 惩罚将加强

2024年11月1日起《道路交法》将修订，以下自行车的恶意交通违法行为将被处以有期徒刑或罚款。

① 边骑自行车边手持智能手机等通话、注视画面

② 除酒后驾驶之外，还包括向骑车人提供酒类、同乘酒后驾驶人的自行车、向酒后驾驶的人提供自行车

### ● 自行车违反交通规则将采用蓝色罚单

自2026年4月1日起，将实施自行车违反交通规则通告制度（蓝色罚单）。



## ■自行车损害赔偿保险等

东京都从 2020 年 4 月 1 日起，要求必须加入因骑自行车发生事故，造成他人受伤时可赔偿损失的保险。

此外，未成年人骑自行车时，监护人必须加入保险。

### ● 关于保险的种类

自行车损害赔偿保险等可作为伤害保险·火灾保险·汽车保险的特约项目签约。另外，还有通过便利店和互联网等简单的手续即可加入的自行车保险以及附带于检修后自行车上的保险（附带 TS 标志的保险）。已经加入的保险也可能附带有补偿项目，敬请确认。

详情请咨询保险公司或保险代理店。

## ■自行车等的停放场

### 👤 交通对策课 自行车对策系

不可将自行车停在道路上。请停在自行车停车场。

区内各站周边都设有自行车停车场。停车场的信息请从下面的二维码获取。



### ● 撤去乱停乱放的自行车等

撤去乱停放在道路上的自行车和助动摩托车。归还被撤去的自行车等时，需要在保管场所支付手续费。详情请浏览下述二维码链接或致电自行车对策电话中心（☎ 03-5273-3896）。



## ■公共自行车租借

在设置于地区内的数个公共自行车站点（自行车借出、返还网点），原则上 24 小时随时可租借或返还自行车的系统。新宿区、千代田区、中央区、港区、文京区、台东区、墨田区、江东区、品川区、目黑区、大田区、世田谷区、涩谷区、中野区、杉并区、练马区中无论哪个公共自行车站点都可利用。

### 👉 (株) docomo・bike share (收费)

☎ 0570-783-677

📄 <https://docomo-cycle.jp/>



## ■不用踩踏板也能行驶的交通工具 属于摩托车

即使外观为自行车，但不踩踏板只靠油门操作前进的交通工具属于摩托车。驾驶时需要全部满足以下事项，否则将违反法规。

- ①获得了驾驶资格，并携带驾驶证
- ②佩戴头盔
- ③显示车牌
- ④加入自赔责任保险或自赔责任保险共济
- ⑤安装符合安全标准的装置



# 租借住宅

## ■住宅咨询

### 🏠住宅课 居住援助系

区内不动产业团体派遣的住宅咨询员（宅地建筑交易师）可提供咨询。

咨询日期：第1～4个星期四、星期五（节假日休息日除外）、13:00～16:00（需要预约）

咨询地点：区政府本厅舍7楼住宅课

### ●换房咨询

提供空置物业信息，让无法自行寻找换房处的高龄者和残疾者等可入住民间租赁住宅。

### ●不动产交易咨询

关于高龄者和残疾者等居住的民间租赁住宅的租赁合同，遇到困难时可接受咨询，并对不动产买卖等交易和租赁合同等提供建议。

## ■找住房（房子）前

如您的公司没有公司住宅、或您的学校没有宿舍，或是虽然有住宅和宿舍，但因为住满了，您不能入住时，请您到公司和学校的咨询窗口询问一下，看看他们能不能介绍一些待租的公寓给您。

如果公司和学校不能向您介绍公寓等，那您就必须自己寻找。

为了更有效地找到房子，您可以询问在日本的友人的意见，在网上查阅找房子的网站，收集花多少钱、可以到什么地段的什么结构（面积和设备）的房子等信息，然后您可再考虑收入、从上下班、上下学等的行动范围方面考虑一下交通的便利性，之后再决定可支付的租金的范围，想居住的地区和房子结构。

如果租金上限超过了您收入的25～30%，将很容易对您的日常生活造成影响，这一点请注意。

### ●找房子前需要准备的东西

- ① 找到房子、订立合同时很多费用，所以要预先准备好5～6个月租金左右的钱。
- ② 订立合同时大多需要连带保证人或担保公司的担保。如您怎么也找不到连带保证人，请和学校或公司商量一下，这也是一种解决办法。担保公司可以和房地产门店签约。
- ③ 如您出生的国家有使用印章的习惯，请准备好印章。

## ■找住房

虽然我们一般都是满怀希望地开始找房子。但是在日本，一般公寓等的房东不会直接与您订立合同，而是由受房东委托，可代房东订立租房合同的不动产中介商（车站前和大马路临街有很多）出面，提供从入住咨询到订立合同的整个一套服务。也有的中介公司会一直负责建筑物管理和入住人员的管理。

### ●找住房时的注意事项

- ① 如您对自己的日语没有自信，我们建议您必须和日语好的友人一起去找房子。
- ② 到中介公司处咨询时，要毫无隐瞒地将您的身份（学校、工作单位）、收入（工资、薪金、接受汇款）、同居人员和连带保证人的姓名及关系清楚地告诉中介商，表明您对想居住的公寓等的具体要求，请他们为您找一个空房子。必须对入住资格和使用方面的限制条件加以确认。有时中介公司会要求您出示在留卡、在学、在职证明书、工资等的证明文件。
- ③ 如果有与您要求相近的空房子，请您不要立即订立租房合同，要先和中介公司见见面，去看看公寓等。在去现场看房时，要请会面人员详细地介绍一下建筑物和房子的设备等（确认破损的地方）、另外，还要详细查看建筑物周围（特别是商店和最近的交通机关等）和日照等，而且如您有不明白的地方，要立即提问。在您觉得可接受后，请决定签定合同的日程，确认签定合同的费用和要准备的文件。



## ■租房合同

在签定合同前，要准备好相关费用和中介公司指定的文件（连带保证人的承诺书等），然后再签定合同。合同分为合同期满之后可更新的和无更新的两种。大部分使用的是中介公司准备好的合同。合同的内容有各种各样，都由中介公司和房东制订，有时会出现很深奥的词、读一遍很难理解的词句。为了保证租房人充分理解交易内容，安全进行交易，法律规定中介公司必须在签订合同前向租房人说明合同中的重要事项（房间概要、应遵守的事项和禁止事项等），并提供书面材料。如您有不明白的地方，就立即提问。在您认为可接受后签名盖章，缔结合同。合同一式3份，由您和房东、中介公司各持一份。

支付费用后必须索取收据。

并且，有关费用的定义和其金额，因房东和中介公司而异，但是东京都内一般的惯例如下所述。

### ● 房租（租金）

为建筑物（房子）及附带设备的使用费（以一个月为单位）。订立合同时，要支付合同生效日所属月份的当月房租。一般，在月末提前交下个月房租的情况比较多。支付方法有很多种，在订立合同时要加以确认。一般房东很少在合同有效期内更改房租。

### ● 公益费（管理费）

楼梯和走廊等公用部分的电费水费等和清扫费、维持管理费。

### ● 押金

为了担保房租和其他租房合同上的债务，而交给房东保管的金钱（一般为1~2个月的房租）。合同结束、房子腾出后将全额退还。但是，如果滞纳房租或需要根据房子使用情况收取原状恢复费用，将从押金中扣除相关费用。

### ● 礼金

作为给房东的入住谢礼，虽然没有法律依据，但是作为地区习惯，一般都会支付礼金（一般为1~2个月的房租）。礼金是不退还的。

### ● 中介手续费

订立租房合同时支付给中介公司的报酬，事务手续费一般为1个月的房租+消费税。

## 搬家时的手续

如您要搬家，至少要在搬出的2~3日前，与电力公司、煤气公司、自来水局、NTT、邮局等取得联络。在搬家的当日，各公司的职员将来检查计量器，进行结算。邮局也会将邮件转发至您的新住所（1年）。

请不要忘记办理以下手续。

- ① 居民登记 - 区政府户籍居民课
- ② 国民健康保险 - 区政府医疗保险年金课
- ③ 驾照 - 警察署

### <咨询处>

#### ● 邮政方面的迁居申报

到最近的邮局领取迁居申报，填写必要事项后投入邮箱。

#### ● 驾照的事宜

新宿驾照更新中心

☎ 03-3343-2558

警视厅江东驾照考场

☎ 03-3699-1151

警视厅蛟洲驾照考场

☎ 03-3474-1374

警视厅府中驾照考场

☎ 042-362-3591



## ● 自来水

水道局顾客中心

☎ 03-5326-1100

## ● 电力

东京电力（株）东京客服中心

☎ 0120-995-006

🌐 <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※ 非东京电力（株）的电力使用者请联系各电力公司。

## ● 煤气

东京煤气客服中心

☎ 0570-002211

※ 如您使用丙烷气，请与各丙烷气公司联系。

## ● 电话

NTT 东日本 ☎ (无局号) 116

# 居住

## ■ 入住后

搬家后将在新住所开始生活。为了使在公寓的生活不影响他人，平时注意防止噪音是非常重要的。日常生活中，说话声、电视和收音机、生活的声音（厨房、浴室、厕所、洗衣机、吸尘机等）很容易传到隔壁邻居处。晚上，走廊的声音、上楼梯的声音、开着窗说话的声音和开关门的声音等听上去都会出乎意料地大。特别是深夜的噪音会影响睡眠。请您重视这些问题，来维持一个安静的环境吧。

如果不遵守租房合同上写有的入住资格和使用方面的限制事项（禁止事项），常常会与邻居发生纠纷，会被房东要求搬走。特别是同居人员增多、转租给朋友、饲养宠物（很多地方禁止饲养）、在走廊和楼梯堆放自己的东西

和垃圾等违反规则的事所引发的纠纷比较多，这一点请注意。

特别要提的是，请您遵守扔垃圾的方法。将垃圾分类，装入指定容器或垃圾袋，在指定的日期的早上，扔到指定的场所。

当您因搬家等理由想中途解除合合同时，请在租房合同上写明的日期前告诉房东（中介商）。

## ■ 与邻居交往

为了和日本人成为朋友，融入本地区，积极与附近的人们交往是非常重要的。当您搬迁到新地方后，要去邻居家问候一声。而且参加町内会等也是相当重要的。在町内会和儿童会上，我们将举办各种再生利用活动、庙会、仪式等活动。通过这些活动，您能了解本地区的一些事情。

## ■ 町会、自治会

### 👤 各特别办事处 地区社区课

关于新宿区的町会、自治会，11个行政区域都设有地区町会联合会，在其中又组织了多个町会、自治会。

町会、自治会是进行地区安全、放心和社会和睦等活动，自主组织。

目前，在新宿区有200个町会、自治会，他们都根据本地区情况，进行着各种活动。

## ■ 宠物

### 👤 新宿区保健所、卫生课 管理系

#### ● 家养犬登记和注射狂犬病预防针

在日本有办理家养犬登记和注射狂犬病预防针的义务。在您开始饲养犬只时，务必在30日之内办理家养犬登记。

宠物商店出售的狗都装有微芯片。购买后，



饲养人请到环境省的网站办理登记手续。不需要在区窗口办理手续。

微芯片信息的登记·变更手续请浏览此处（环境省登记网站）

📄 <https://reg.mc.env.go.jp/owner/>



未安装微芯片的宠物狗需要在区窗口办理登记手续。登记后会发给“登记牌”。

此外，搬家时需要申报。

每年还必须到动物医院注射一次狂犬病疫苗，之后向保健所或特别办事处申报，领取“已注射证”。

### ● 散步时的养犬须知

- 外出（散步）前，让狗事先在家中排泄好。
- 自带装狗粪的回收袋（拿回家处理）、冲洗尿液的水。
- 在外面走时，一定要让狗佩戴牵引绳且不要放手。

### ● 饲养宠物的注意事项

- 请考虑自己的年龄、家庭构成等将来的变化，选择数量、种类和大小。
- 请终生善待宠物。
- 对猫进行阉割、绝育手术，在项圈上佩戴写有姓名、联系方式的标签后，进行室内饲养。

### ● 避免宠物受到灾害

- 平时做好训练，储备灾害时使用的宠物用品（食品、如厕用品等）。
- 发生地震时，难以在自家避难时请到避难所避难。新宿区可携带宠物至避难所（狗、猫、小鸟、小型动物）。

## 为了舒适地使用 下水道的规则

👉 东京都下水道局 总务部宣传服务课

☎ 03-5320-6511

● 除了汽油煤油外，请勿倒入稀释剂等药品  
可能会引起下水管道爆炸等重大事故。

### ● 请正确使用厕所

将纸巾或不溶于水的纸冲入厕所时会引起厕所堵塞。

### ● 请正确使用厨房、洗脸盆

请勿将筷子、塑料、食物等固形物流入厨房与洗脸盆的水道中。

### ● 请待热水冷却后再倒掉

如果直接将热水倒入下水道，会损伤排水管（将厨房淘菜盆的水流至下水道的管道）。

### ● 请不要将油倒入下水道


- 导致下水道堵塞。
- 擦掉盘子的油污后再清洗。
- 如果将油倒入厨房水道时，下水管道会堵塞并发出恶臭。
- 油请采用“擦干净”“吸干净”“用干净”等方法处理。

### ● 注意梅雨期与台风时的集中暴雨

半地下房屋等在大量降雨时，雨水容易从道路路面流入建筑中，存在浸水的危险。

下大雨时，由于流入的雨水压力导致门不易打开，请勿进入半地下部分或地下室。



有关降雨方面的信息，可通过“东京 Amesh”  
在  <https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>（日语、英语、汉语、韩语）上可查看。

## 银行

在日本，人们很多时候都用现金进行购物等，但是我们建议您不管金额多少，将暂时用不到的钱存入银行等。因为这样不但安全，而且还可以获得利息。

称为“存款”或“储蓄”，从将钱存入金融机关这一层意思上来说，它们是相同的。

可去存钱的金融机关有银行、信用金库、信用组合、农业协同组合、邮局、劳动金库等。

### ■账户的开设

存款的种类分为活期存款、定期存款等。活期存款的利息比较低，但是存取自由，存款人还可以享受公共费用的自动转账和汇款、信用卡支付、工资划账等服务。同时，如果申请发行现金卡，还可利用 ATM（现金自动存取款机）和 CD（现金自动取款机），相当方便。

关于账户的开户申请请向各金融机构咨询。


## 公共费用的支付方法


电力、煤气、自来水费、电话费、NHK 收视费等都必须在每月指定的日期之前缴纳到各公司。在银行等金融机关开设有“活期存款”账户的人员，可以利用“账户转账”制度，自动在交款期限前从“活期存款”账户划出有关费用，非常方便。如果采用这样的办法，您就不用特意跑到金融机关和公司缴费，也不会忘记缴费了。


具体的手续请垂询银行等金融机关的窗口。

## 消费生活咨询

### 👉 新宿消费生活中心

 新宿区新宿 5-18-21 区政府第二分厅  
舍 3 楼

 03-5273-3830

 FAX 03-5273-3110

受理日期：星期一～星期五（节假日、年末年初除外）

电话咨询：9:00～17:00

现场咨询：9:00～16:30

消费者在日常生活中如遇到恶意推销损害或在签约、解约过程中遇到的纠纷·烦恼之事，可由专门的咨询人员提供免费咨询。根据咨询情况还可提供该中心的律师咨询（免费）。

### 【主要的咨询种类】

- 签约、解约纠纷（投资、翻修、健康食品、资格、学习教材、美容·化妆品等）
- 租赁公寓、住宅的入住时·搬离时纠纷
- 借款或信用卡刷卡过度导致的多重债务问题
- 使用普通手机、智能手机进行金钱诈骗或收费网站的虚假、非法诈骗



● 东京都消费生活综合中心电话咨询

☎ 03-3235-1155

咨询语言：英语、汉语、韩国语、他加禄语、  
越南语

咨询日期：星期一～星期六（节假日・年末  
年初除外）

9:00 ~ 17:00

※ 但关于越南语，仅限星期六  
10:00 ~ 17:00



生活

## 可受理外语的咨询窗口

★新宿区外国人咨询窗口	生活方面所有事宜	英语		☎ 03-5272-5060
		汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-5272-5070
		韩国语		☎ 03-5272-5080
●新宿多文化交流广场	生活方面所有事宜	泰国语、尼泊尔语、缅甸语	关于对应语言的日期，请直接咨询。	☎ 03-5291-5171
●外国人综合咨询援助中心	入境、居留手续、生活咨询	英语、汉语		☎ 03-3202-5535
		西班牙语、葡萄牙语		☎ 03-5155-4039
		菲律宾语、越南语、印度尼西亚语		
●外国人在留支援中心 (FRESC)	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-011000
●外国人居留综合信息中心	居留咨询	英语、西班牙语、汉语、韩国语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5320-7744
●东京都外国人咨询	生活方面所有事宜	汉语	(星期二、星期五)	☎ 03-5320-7766
		韩国语	(星期三)	☎ 03-5320-7700
		英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●警视厅综合咨询中心	与犯罪相关的咨询	英语、汉语、韩国语	(星期一～星期五) 直通线路	☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110
●警视厅外国人困扰咨询	与犯罪相关的咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-3503-8484
●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询	法律咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●东京法务局内面向外国人的人权 咨询	人权咨询	英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用援助 / 指导中心	劳动咨询、 就业・打工帮助	英语、汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-3204-8609
		英语	(星期一～星期五)	
		汉语	(星期一～星期五)	
		他加禄语	(星期一、星期二、星期三、 星期五)	☎ 03-5361-8728
		越南语	(星期二、星期四、星期五)	
		尼泊尔语	(星期一～星期四)	
		柬埔寨语	(星期三)	
蒙古语	(星期五)			
●东京都劳动咨询信息中心	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-3265-6110
		汉语	(星期二～星期四)	
●东京都保健医疗信息中心 “向日葵”	医疗机关、医疗制度	英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语	(每日) 9:00 ~ 20:00	☎ 03-5285-8181
		英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午)	(星期二) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00	☎ 03-3292-1218 ~ 9
●Tokyo English Life Line	生活咨询	英语	(每日)	☎ 03-5774-0992
●NTT 信息中心	电话等	英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语	(每日)	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	有关 JR 东日本的指南	英语、汉语、韩国语	(每日)	☎ 050-2016-1603

### 汉语版本

发 行：新宿区

区主页 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

面向外国人的生活信息主页

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

印刷编订号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发行时间：2026年4月1日