



2020年11月1日発行

No. 62

発行 新宿区地域振興部多文化共生推進課

〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町1-4-1

TEL 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590

しんじゆく ニュース

困ったらここに相談 (FRESA/フレスク)

外国人在留支援センター

日本で暮らす外国人を支援する新たな拠点「外国人在留支援センター」がオープンしました。

外国人在留支援センター (FRESA / フレスク)
 ☎ 0570-011000 (ナビダイヤル)
 一部のIP電話及び海外からはこちら 03-5363-3013
 OPEN 09:00 CLOSE 17:00 ※土・日・祝・年末年始は休み

住所
 東京都新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 F

アクセス

JR中央線・総武線	四ツ谷駅	徒歩 1分
東京メトロ丸ノ内線	四ツ谷駅	徒歩 3分
東京メトロ南北線	四ツ谷駅	徒歩 1分

何をしているところ?

就労や在留手続などで困っている外国人や外国人を受け入れる企業、外国人の支援に取り組む自治体を支援しています。

何が便利なの?

- ワンフロアに8つの窓口があり、さまざまな相談を1か所で受けることができます。
- 日本語以外でも相談ができます。受付には、日本語・英語・中国語が話せるスタッフがおり、タブレットを利用することで多言語での相談も可能です。

※韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語

めん
2面
つづ
へ続く



お知らせ「しんじゆくニュース」の紙面デザインを、2020年7月号から刷新しました。読みやすい紙面とするため表面と裏面をカラーで製作し、ユニバーサルデザインへの配慮を改善しています。発行は7月、11月、3月の年3回です。

次号は2021年3月に発行予定です。区役所、しんじゆく多文化共生プラザ、特別出張所、図書館など各公共施設で配布します。



8つの相談窓口と主な業務



出入国在留管理庁・開示請求窓口

出入国在留管理庁にある書類や出入(帰)国記録、外国人登録原票を見ることができます。

☎ 03-5363-3005

http://www.immi-moj.go.jp/news-list/kaiji_release.html



東京外国人雇用サービスセンター

外国人留学生や、高度外国人材(専門・技術的分野の在留資格)の就職支援を行います。

☎ 0570-011000 (ナビダイヤル: 案内に従い①を押す)

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



東京出入国在留管理局


在留資格の変更や在留期間の更新などの相談ができます。相談には予約が必要です。

☎ 03-5363-3025 ※予約専用

在留相談予約フォーム(日本語)
<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

在留相談予約フォーム(英語)
<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

<http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html>




東京法務局人権擁護部

外国人や障害のある人などに対する差別的な扱いやいじめなど、人権に関する相談に応じています。

☎ 0570-003-110 (日本語対応)
☎ 0570-090-911 (外国語対応)

<http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>




日本貿易振興機構(ジェトロ)

高度外国人材の活用を促進するため、セミナーやポータルサイトを通じ情報提供を行います。

☎ 03-3582-5203

E-mail: OpenforProfessionals@jetro.go.jp ※相談用メールアドレス

<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>




日本司法支援センター(法テラス)

法的トラブル解決に役立つ法制度や相談窓口を無料で紹介します。

☎ 0570-011000 (ナビダイヤル: 案内に従い①を押す)
☎ 0570-078377 (多言語情報提供: 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語)

<https://www.houterasu.or.jp/>



外務省ビザ・インフォメーション

日本入国に必要な査証(ビザ)の申請に関する一般的な相談を受け付けています。

☎ 0570-011000 (ナビダイヤル: 案内に従い①を押す)

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





東京労働局外国人特別相談・支援室

労働時間や賃金、解雇など、仕事で困ったときの相談窓口です。外国人労働者の安全衛生管理に関する相談にも応じています。

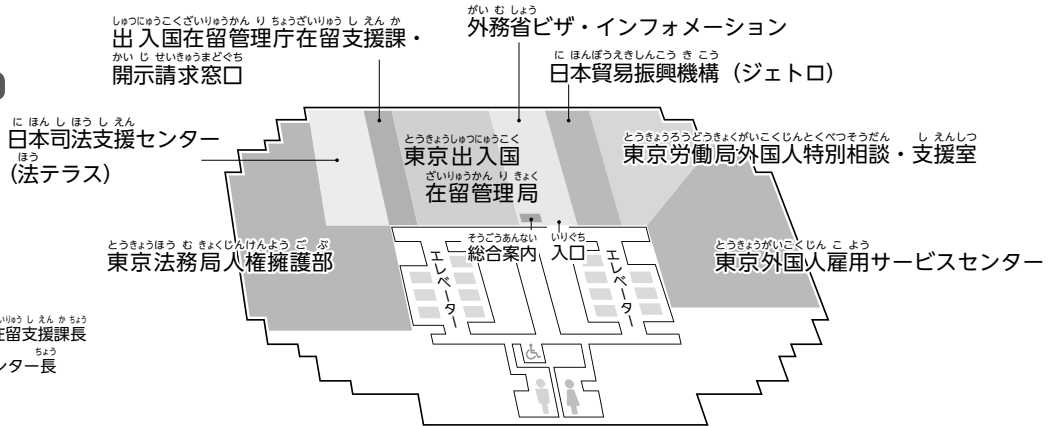
☎ 0570-011000 (ナビダイヤル: 案内に従い②を押す)
☎ 0120-816703 (フリーダイヤル)

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

<https://www.toukiren.or.jp/fresc/>


フロアMAP



出入国在留管理庁在留支援課長
外国人雇用サービスセンター長
田平 浩二

外国人の皆さんへ: FRESCには、みなさんが日本で住みやすくなるための、8つの窓口があります。ぜひ来てください。

感染症を予防しよう！

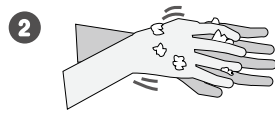
新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症を予防するためには、日常生活での注意が必要です。①手洗い ②マスクの着用 ③換気など予防の基本に取り組みましょう。

～手洗い～

手には、目に見えないウイルスや細菌が付着しています。外出から戻った後や、多くの人が触れたと思われる場所を触った後などには、手洗いをしましょう。



①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



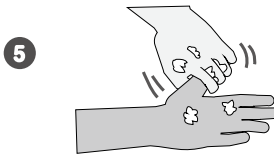
②手の甲をのばすようにこする



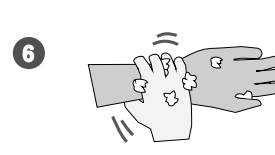
③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首も忘れずに洗う

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



正しい手の洗い方を動画でも確認できます。

<https://youtu.be/-yFZPJzyp8Y>

※日本語のみ

～マスクの着用～

無症状や軽症の人でも、他の人に感染を広げることがあります。人と会うときは、症状がなくてもマスクを着用することが大切です。マスクは鼻やあごもきちんと覆うように着けるのがポイントです。



～換気～

部屋のウイルス量を下げするために、30分に1回以上、数分間窓を全開にしましょう。



●栄養バランスの取れた食事や

十分な睡眠をとることで

体の抵抗力を高めることも大切です。



インフルエンザ予防接種を実施します

(2020年10月1日～2021年1月31日)

インフルエンザの予防接種を受けると、感染の予防や症状を軽くする効果があります。区から送られた予約票を持って、区が指定する医療機関で接種してください。予約票を持っていない方は、保健予防課に問い合わせてください。また、家に届いた資料を理解できない方は、外国人相談窓口（本庁舎1階）に来てください。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、自己負担額を

免除します。



	12歳までの方	生活保護を受けている世帯等の方	65歳以上の方 60歳～64歳で次の障害がある方
対象	区内在住で2020年10月1日現在、12歳までの方 ※生後6か月～11か月で接種を希望する方は問い合わせてください。	区内在住で2020年10月1日現在、13歳～64歳で生活保護を受けている世帯等の方 ※事前に手続きが必要です。	区内在住で2020年12月31日現在、①65歳以上の方、②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害（身体障害者手帳1級程度）がある方
接種回数	2回	1回	1回
自己負担金額	無料	無料	無料 ※②の方で、初めて接種を希望する人はお問い合わせください。

【問合せ】保健予防課予防係（第二分庁舎分館1階） ☎ 03-5273-3859 ※日本語対応です。

しんじゅく みりょく
新宿の魅力を
さいはっけん
再発見

— 第10回 —

と しん
都心のオアシス

しんじゅく
芝生広場エリア 8,500㎡

しんじゅく ちゅうおう こうえん
新宿中央公園

くりつこうえん さいだい めんせき ほこ しんじゅくちゅうおうこうえん こうそう りんりつ なか
区立公園として最大の面積を誇る新宿中央公園は高層ビルが林立する中で、
みどりゆた 緑豊かなオアシスとして多くの利用者に親しまれています。そんな新宿中央公
えん 園の芝生広場エリアがリニューアルし、より魅力的な場所になりました！

こんかい あたら しんじゅく ちゅうおう こうえん
今回は新しくなった芝生広場エリアと、それに伴い誕生した交流拠点施設
[SHUKNOVA] を紹介します。

こうりゅうきょてん しせつ
交流拠点施設 [SHUKNOVA]

コーヒーストア・レストラン・アウトドアフィットネスクラブが入る新しい施設です。2階にはどなたでも自由に利用できる屋外空間
[MIHARASHI TERRACE (みはらしテラス)] があります。開放的な空間で休憩や食事をぜひ楽しんでみてください。

1F コーヒーストア
「スターバックス」



48席

レストラン
「むさしの森 Diner」



107席

2F

アウトドアフィットネスクラブ (ヨガスタジオ、ボルダリングジム、ランナーズロッカー & シャワー)

「PARKERS TOKYO」

テラス (みはらしテラス)

「MIHARASHI TERRACE」



しんじゅくちゅうおうこうえんぜんいきず
新宿中央公園全域図



しよざい 所在地: 新宿区西新宿 2-11

アクセス

- JR 小田急線・京王線「新宿駅」から徒歩約10分
- 東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」から徒歩約5分
- 都営大江戸線「都庁前駅」から徒歩1分

しんじゅく 芝生広場

芝生のみどりが心地よい、のんびりとした開放感あふれる空間です。今回のリニューアルで、従前からある芝生広場を再整備し、さらに年間を通して緑が美しい、見て楽しむことができる「魅せる芝生」を設けました。

※「魅せる芝生」は原則として観賞用です。無許可での立ち入りはお控えください。



SHUKNOVA

ってどんな意味?

SHUK 新宿
異なる文化が集まり、人びとがとどまる場所

NOVA 新

ラテン語で「NOVA」、新しいという意味。様々な異なる文化の輪、人々の交流の輪を育む場になりたいという思いが込められています。

