



http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/



新宿区外国人住民のための広報紙

しんじゅくニュース

# あなたのお悩み解決します!

不安やお困りごとの解決の手助けとなるさまざまなサービスを紹介します。

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 03-3209-7455

1 母国語で対応してくれる医療機関はある?



2 日本語の勉強をできる場所はある?



3 ごみの出し方について知りたい。



5 区役所からの郵便物が届いた。内容を知りたい。



6 仕事はどこで探す? 教えてほしい。



4 地震や火事が起こったときどうしたらいい?





# だれ 誰もが安心して暮らせるためのサービスを紹介します!

## 1 病气やけがのときは

### 東京都保健医療情報センター「ひまわり」

外国語で対応する医療機関等への案内や日本の医療制度等について相談員が案内します。

【対応言語】 英語 中国語 韓国語  
タイ語 スペイン語

☎ 03-5285-8181 (午前9時～午後8時)

Webで医療機関や薬局を探せるサービスもあります。



## 4 災害に備えよう



区ホームページで、防災ハンドブック「災害に備えて」を10言語で見ることができます! 日頃の備えや発災時の適切な行動等について分かりやすく説明しています。ぜひ活用ください。



## やさしい日本語防災体験ツアー

池袋防災館では、外国人のための防災体験ツアーを行っています。

【日にち】 11月19日(土)、12月17日(土)、1月21日(土)  
2月18日(土)、3月18日(土)

【時間】 9:20～11:00

【申込み】 電話またはWeb予約

☎ 03-3590-6565

無料



## 2 日本語の勉強をしたい方

### 新宿区日本語教室



新宿区には気軽に日本語を勉強できる場所がたくさんあります。利用してみましょう!

### 日本語ひろば



## 5 まずは相談してみよう

### 外国人相談窓口



【対応言語】

英語 中国語 韓国語

### 外国人相談コーナー



【対応言語】

英語 中国語 韓国語 タイ語

ネパール語 ミャンマー語

分からないこと、悩んでいること、困っていること、どんなことでも気軽に相談してください。

## つながるひろがる にほんごでのくらし(文化庁)



オンラインで勉強したい方は



日本で生活するときに役立つ日本語をビデオで勉強することができます。16言語対応です。

## 3 資源・ごみ分別アプリ さんあ〜る



「さんあ〜る」はごみの収集日の確認や、分別方法に迷ったときに使える便利なアプリです。ぜひご利用ください。

アプリのダウンロードはこちら

- 主な機能
・収集日カレンダー
・ごみの分別辞典
・新宿区からの通知機能
・多言語対応

【iOS用】 【Android用】



【問合せ】新宿清掃事務所事業係 ☎ 03-3950-2962 ※日本語対応です。

## 6 外国人在留支援センター(FRESC/フレスク)

どんな窓口があるの?



日本で暮らす外国人を支援するための8つの窓口が集まっており、様々な相談を1か所で受けることができます。まずは、総合受付へ行ってみよう!それぞれの相談窓口(機関)を案内してくれます。



### 東京外国人雇用サービスセンター

外国人留学生や、専門・技術的分野の在留資格の方への就職支援を行います。



### 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。



### 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。



その他にも、人権や法律に関する相談窓口があります。

## 年末年始のごみ出し

12月31日(土)～1月3日(火)

ごみ収集・資源回収はありません



資源回収・ごみ収集日

年末年始はごみ・資源物の収集がありません。お住いの地区の収集日をよくご確認ください。また、以下のルールを守ったごみ出しにご協力をお願いします。

- 1 ごみ・資源は、収集日当日の午前8時までにだしてください。
2 収集がない日にごみ・資源を出さないでください。
3 地域ごとの収集日は、ホームページでご確認ください。
4 一度に大量のごみ・資源を出さず、必要最低限にとどめましょう

【問合せ】新宿清掃事務所 ☎ 03-3950-2923 ※日本語対応です。

## 粗大ごみの出し方

粗大ごみとは、一辺の長さが30cmを超える電気製品・家具・寝具などの大型ごみをいいます。

電話またはインターネットで、粗大ごみ受付センターに申し込みます。

	(2022年12月28日まで)	(2023年1月4日から)
粗大ごみ受付センター	☎ 03-5296-7000 受付時間: 月～土曜 8:00～19:00	☎ 03-5304-8080 受付時間: 月～土曜 8:00～19:00
インターネット	受付時間: 24時間	

※12月29日(木)～1月3日(火)は休みです

その他の情報・最新の情報はこちら!

外国人向け生活情報ホームページ





# 日本文化

## の魅力



### 日本のお正月

日本のお正月は毎年1月1日から始まります。1月1日から3日間を「三が日」といい、多くの会社やお店が休みとなります。また、家族や友だちと新年を祝います。

お正月には鏡餅を飾り、おせち料理を食べ、初詣に出かけるといった日本ならではの過ごし方があります。今回はお正月の代表的な慣習を紹介します。

### 伝統的なお正月料理 「おせち料理」

おせち料理の意味



① 黒豆 「まめ」には、真面目と健康という意味があり、元気に働けるようにと願いが込められています。

お正月にかかせない「おせち料理」。それぞれの料理には、健康や繁栄などの「願い」が込められています。

② 栗きんとん 黄金色の見た目から、金運を呼ぶ縁起物です。

③ 数の子 卵がたくさんあることから子孫の繁栄を願う食材です。

④ エビ 腰が曲がるまで長生きすることを願っておせち料理に使われます。

⑤ 伊達巻 形が巻物\*に似ているため、賢くなりますようにとの願いが込められています。

\*書物の形態のひとつで、絵や文章を書いた紙を巻いたもの。



### 年初めの縁起物 「初日の出」

1月1日に見る日の出は「縁起が良い」とされています。東京スカイツリーや羽田空港は初日の出を見る人気の場所です。

### 安全と健康を祈る

#### 「初詣」

新年を迎え、神社やお寺にお参りすることを「初詣」といいます。屋台や露店が出る神社もあり大勢の人で賑わいます。



### 新年のあいさつ

お正月は「あけましておめでとうございます」とあいさつを交わします。このあいさつには、無事に新年を迎えられたことを祝う気持ちが込められています。友だちや職場の人に新年のあいさつをしてみましょう！

### 丸餅を2つ重ねた 「鏡餅」



お正月の飾り物の一つで、幸福や健康への願いが込められています。鏡餅には個包装のお餅が入ったもの、プラスチック製やガラス製などのものがあります。



年末年始は、多くの人が集まる機会や人の移動が増えます。お出かけの際は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しましょう。