



しんじゅく ニュース



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
☎ 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590

日本語・英語・中国語・韓国語
で新宿区の情報を配信中心!

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

健康相談ならここ!

新宿区保健センター

こんなことで困っていませんか?

禁煙が長続きしない
近くにあるクリニックを知りたい
何科を受診したらいいですか

学校に行こうと思うと頭痛
や吐き気がする

血圧が高いと言われた、何に
気をつければいいのか
自宅にいながら医療や介護を
受けたい



保健センターは、区民の皆さんの健康を守る施設です。
赤ちゃんから高齢者までの健康に関する相談を保健師・
管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフが応じます。
困っていることや助けの必要を感じた時は、保健センター
をたずねてみてください。

最近イライラするし疲れやすくなった
ダイエットに効果的な食事は?

乳がんについて詳しく知りたい
妊娠しているかもしれない
子育てに疲れた

スマホ・携帯が手放せない

健康のため定期的に
軽い運動がしたい

新宿区には4つの保健センターがあります。

各種相談の内容や日時については最寄りの保健センターにお問い合わせください。※日本語対応です

相談時間 平日 8:30 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)

落合保健センター

住所: 新宿区下落合 4-6-7
電話: 03-3952-7161

東新宿保健センター

住所: 新宿区新宿 7-26-4
電話: 03-3200-1026

牛込保健センター

住所: 新宿区弁天町 50
電話: 03-3260-6231

四谷保健センター

住所: 新宿区四谷三栄町 10-16
電話: 03-3351-5161



保健師さんに聞きました

どのような人の利用が多いですか?

乳幼児の健診や健康相談、生活習慣病の健康相談や健康教育、各種難病や精神障害者の医療費助成の申請などで利用する人が多いです。

外国人の利用はありますか? その場合は、どのようなことで利用されていますか?

外国人の方には特に乳幼児の健診や母親学級、両親学級など、母子保健関係の利用があります。コミュニケーションが難しい場合は、やさしい日本語やテレビ通訳のタブレットで対応しています。

利用者にメッセージをお願いします。

運動・栄養・休養が健康づくりの基本です。保健センターには、保健師、栄養士、歯科衛生士の専門職がいます。地域の皆様の健康的な生活を支援するため、さまざまな保健サービスを提供しています。お子様の健診や予防接種、ご自身の定期健診やがん検診を受けて、健康管理をしましょう。

季節のイベントを たの 楽しもう

げんてい
限定

20歳の方

(区内在住で1999年4月2日～2000年4月1日に生まれた方)



昨年の様子

成人の日「はたちのつと」に参加しよう！

日本では20歳になると社会的な権利と責任が生じ、大人の仲間入りとなります。

新宿区でも成人のお祝いを行います。他国の人や日本人と交流できるようなコーナーもありますので気軽にお越しください。

日時 1月13日(月・祝)
13:00～15:00 (12:00から受付)

会場 京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

内容 式典・立食パーティー
(平服でも参加できます)

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎ 03-5273-4209

事前申込みが必要

参加費無料

タイ文化を楽しもう！～多文化共生交流プログラム～

第1部 中学生以上で**第2部**まで参加できる方 **第2部** 小さなお子さまも参加できます

日時 1月18日(土)
10:00～14:30

会場 角筈地域センター(〒160-0023 西新宿4-33-7)
☎ 03-3377-1373

内容 1部: タイの料理講座 (10:00～13:30)
2部: タイの文化体験 (13:30～14:30)

申込み 1月7日(火) 必着。往復はがきで角筈地域センターへ申し込み。
①講座名(第1部または第2部) ②〒・住所 ③参加希望者の氏名(ふりがな)・年齢 ④電話番号、区内在勤の場合は勤務先住所も記入。
応募者多数の場合は抽選。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/kohoshinjuku/file03_00004.html



往復はがきの記入例はこちら。

区役所や地域センターへの問合せは外国語でできるの？

基本は、日本語です。言葉に不安がある方は、外国人相談窓口(区役所)、外国人相談コーナー(しんじゅく多文化共生プラザ)をご利用ください。窓口と電話で相談できます。

**外国人
相談窓口**

英語、中国語、韓国語

場所: 新宿区役所 本庁舎1階

時間: 9:30～12:00、13:00～17:00

**外国人相談
コーナー**

英語、中国語、韓国語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語 ※曜日ごとに対応言語が異なります。

場所: しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1 ハイジア11階)

時間: 10:00～12:00、13:00～17:00



日本語



英語



中国語



韓国語

詳しくはこちら。 http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/sodan/sodan_1/

もうしこ ふよう 申込み不要！ どうじつさんか 当日参加できるイベント

にほん でんとうてき しょうがつあそび
日本の伝統的な正月遊びをしてみませんか？

「新春日本の遊び」



日時 1月11日(土) 13:00～15:30(予定)

会場 落合第二地域センター(中落合4-17-13)

内容 羽子板と引きごまの絵付け、百人一首、かるた、福笑い、けん玉ほか。お汁粉の用意があります。

問い合わせ 落合第二地域センター ☎ 03-3951-9941

♪参加費無料♪



「ひなまつり」

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る行事です。

日時 2月29日(土)

9:30～15:00

会場 新宿文化センター(新宿6-14-

1) 3階小ホール、地下1階展示室、4階会議室

内容 着物の着付け、茶道・華道・書道・水墨画・日本の遊びの体験、雛壇飾りの展示

費用 500円



問い合わせ 公益財団法人新宿未来創造財団 地域交流課 ☎ 03-3232-5121

フランスの文化を楽しもう！

～多文化共生交流プログラム～

♪参加費無料♪

フランスの食文化に関するトークも聴けます。

日時 3月8日(日)

14:00～16:30(予定)

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

問い合わせ 戸塚地域センター ☎ 03-3209-8001

詳細は、SNSなどでお知らせします。

「四谷ふれあい祭り」



日時 3月22日(日)

10:00～15:00

会場 四谷区民センター1F、四谷区民ホール、四谷地域センター(内藤町87)

内容 フリーマーケット、ステージ発表、展示・講習会、体験コーナー、喫茶店

費用 参加費は無料(一部有料)

問い合わせ 四谷地域センター ☎ 03-3351-3314

「新宿パレード2020」

アスリートなどが登場するパレードや、音楽・踊りなどの多数のステージプログラムが繰り広げられます！

日時 3月29日(日)

会場 新宿通り(パレード・ステージプログラム)、モア4番街(ブース出展)

内容 フェスティバルパレード、みこしパレード、スポーツ体験、ステージ、ブース出展

問い合わせ 東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課 ☎ 03-5273-4220

♪イベント情報や生活情報を SNS でも発信中です♪

～日本語、英語、中国語、韓国語～

詳しくはこちら。

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/sns/sns_1/



日本語



英語



中国語



韓国語

使っていますか？ 自転車シェアリング

～交通ルール守って楽しい自転車生活～



借りる



「買い物やランチでちょっとあそこまで…」「気分転換にお出かけしたい」そんな時、自転車があれば行動範囲は大きく広がります。環境にやさしい移動手段である自転車をもっと活用してみませんか？
買い物・観光・通勤・通学に便利な自転車シェアリングをご紹介します。

自転車シェアリングを使ってみよう！

Q 利用するにはどうしたらいいの？

A 利用には、会員登録が必要となります。専用ホームページから簡単に登録ができます。
会員登録の際に必要なもの
・Eメール受信可能な携帯電話がスマートフォン
・クレジットカード

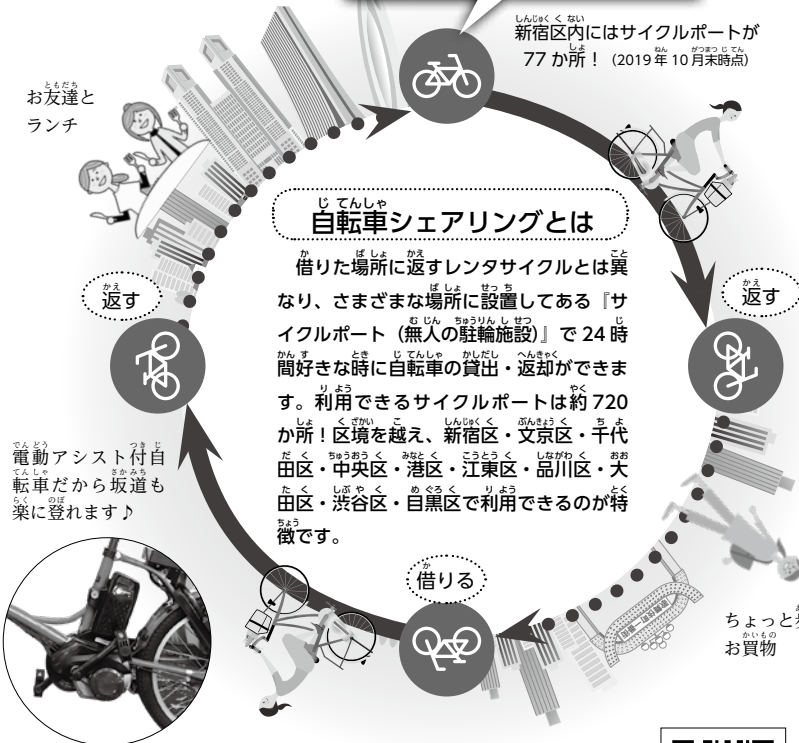
Q 自転車を借りるには？

A 自転車の借り方には2つの方法があります
・ICカード[※]で自転車を借りる場合：自転車の操作パネルのSTARTボタンを押し、ICカードをあてる（[※]初回のみ登録が必要）。
・パスコードを発行して自転車を借りる場合：自転車の操作パネルのSTARTボタンを押し、パスコードを入力する。

Q 一時駐輪または返却するには？

A 一時駐輪の場合：後輪の鍵を閉めます。再び利用するときはSTARTボタンを押し、カードをあてるかパスコードを入力します。
返却する場合：目的地近くのサイクルポートで、後輪の鍵を閉め、ENTERボタンを押せば返却完了です。

新宿区内にはサイクルポートが77か所！（2019年10月末時点）



自転車シェアリングとは

借りた場所に返すレンタサイクルとは異なり、さまざまな場所に設置してある『サイクルポート（無人の駐輪施設）』で24時間好きな時に自転車の貸出・返却ができます。利用できるサイクルポートは約720か所！区境を越え、新宿区・文京区・千代田区・中央区・港区・江東区・品川区・大田区・渋谷区・目黒区で利用できるのが特徴です。

サイクルポートの設置場所や詳しい情報はこちら

専用ホームページ

日本語：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/>



英語：<http://docomo-cycle.jp/shinjuku/en/>



利用料金（税別）

ちょっとした遠出にオススメ！

通勤・通学に便利！

長い時間乗る人向け！

1回会員	月額会員	1日パス	
基本料：0円/月 最初の30分：150円/回	基本料：2,000円/月 最初の30分：0円/回 ※月に何度利用しても30分以内無料	有人窓口購入 1,500円/1日分 + 専用ICカード発行料：500円	無人販売機購入・販売サイト購入 https://www.d-bikeshare.com/onedaypass-web-jp/ 1,500円/1日分
1回の利用が30分を超過した場合 100円/30分		当日返却の場合は、超過料金は発生しません。	

自転車の5つのルール



自転車のルールとマナーを守って安全に乗りましょう。

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道では歩行者優先で車道寄り进行
- ④ 安全ルールを守る
(飲酒運転・信号無視・二人乗り運転・傘差し運転など禁止)
- ⑤ 13歳未満の子どもはヘルメットをかぶろう