

しんじゅくニュース

新宿ニュース

だい 第 13 号 ころ

2008 年 6 月 25 日 発行
 発行 新宿区地域文化部文化観光国際課
 電話：03-5273-3504
 FAX：03-3209-1500
 〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町1-4-1



外国語版ホームページ <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/japanese/>
 各担当部署に問い合わせる場合は、日本語でお問い合わせください



スポーツで健康づくり



新宿区には、幼児から大人まで楽しく運動できる施設があります。

今回は、スポーツや健康づくりの場を利用できる施設を紹介し、日頃から適度に体を動かす、健康を維持するようにしましょう。

① 新宿スポーツセンター (大久保 3-5-1)



戸山公園の緑に囲まれ、ジョギングコース・トレーニング室・温水プールなどの施設や、仲間同士でバスケットボール、バドミントンなどを楽しめる大体育室

があります。温水プールは幼児の利用もできます。

また、ボールエクササイズ・ヨガ・アクアビクス・フラダンスといったさまざまな教室も開かれています(有料)。各教室ではプロの指導員が参加者のレベルや体力などに配慮し、きめ細かくアドバイスしてくれます。

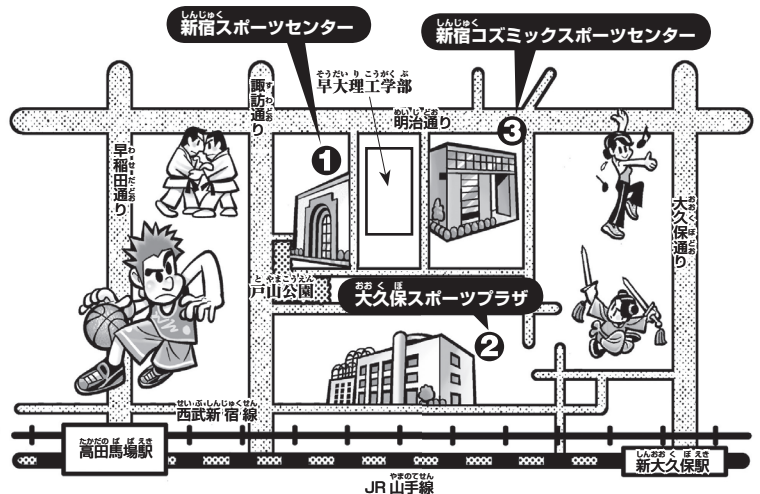
電話	03-3232-0171 (日本語対応のみ)
利用時間	午前9時～午後10時
休館日	毎月第4月曜日(休日にあたる時は、その翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)、臨時休館日
交通案内	JR・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場」から徒歩10分

② 大久保スポーツプラザ (大久保 3-7-42)

テニスや卓球などスポーツのほか、囲碁・将棋・カラオケなどさまざまな文化活動が楽しめます。50畳ある和室には、舞台があり、ダンスや舞踊の発表の場としても利用可能。小学生以下の子どもが遊べる児童遊戯室もあります。



電話	03-5285-1477 (日本語対応のみ)
利用時間	午前9時～午後10時
休館日	毎月第3月曜日(休日にあたる時は、その翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)、臨時休館日
交通案内	JR・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場」から徒歩10分



③ 新宿コスミックスポーツセンター (大久保 3-1-2)

大体育室、温水プール、武道場、多目的スタジオなど、さまざまな施設を備えています。フットサル、バレーボール、卓球などのスポーツや、演劇、ダンスなどの文化活動に利用することができます。温水プールは一般用と幼児用に分けられ、小さな子どもでも練習することができます。



電話	03-3232-7701 (日本語対応のみ)
利用時間	午前9時～午後10時
休館日	毎月第2月曜日(休日にあたる時は、その翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)、臨時休館日
交通案内	JR・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場」から徒歩17分

レガスポ

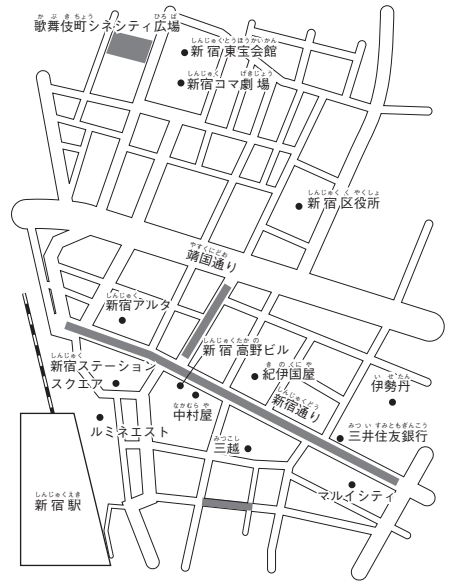
新宿コスミックスポーツセンターでは、ヨガや健康ストレッチ、気功太極拳、シェイプボクシングなどの講座を開催しています。参加料は1回400円、いつからでも何回でも受講ができ、申込み不要です。託児サービス(電話予約制1人300円)もありますので子育て中の方も安心してレッスンを受けられます。
 ※講座の時間、種類など詳細はお問い合わせ下さい。

次号の発行予定は2008年9月です。区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、出張所、図書館など各公共施設で配布しています。

新宿東口に
沖縄がやってくる

2008 新宿エイサーまつり

沖縄の伝統芸能であるエイサーまつり。本場沖縄を始め区内や近隣から1,000人を超えるエイサーチームが出演します。カラフルな着物を着た踊り手たちが祭り太鼓にあわせて踊る姿は大迫力です。



エイサーのエネルギーで夏バテを吹き飛ばそう!

詳しくは、<http://shinjuku-eisa.jp/> をご覧ください。

日時 7月26日(土)

午後1時30分～9時予定(小雨決行)

※新宿通りでは、午後1時30分～5時30分に行います。

会場 新宿通り、歌舞伎町シネシティ広場ほか

問合せ 新宿駅前商店街振興組合 03-3352-6713

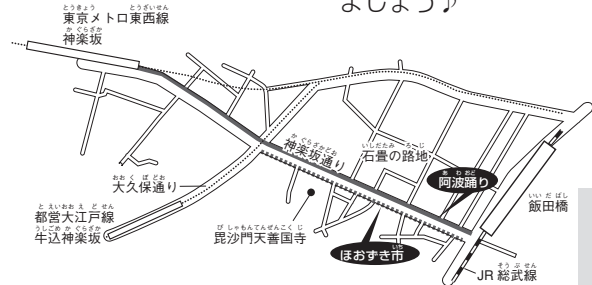
ゆかたでおいでよ ほおずき市

7月23日(水) 24日(木) 午後6時～10時

毘沙門天善国寺を中心に「ほおずき市」が開かれます。朱色の実も鮮やかなほおずきの鉢の販売や納涼ビアガーデンなどが開かれます。



浴衣の着付けサービスや神楽坂まち歩き案内サービスもあります。浴衣姿でアットホームな雰囲気を楽しみましょう♪



熱気に包まれる 阿波踊り

7月25日(金) 26日(土) 午後7時～9時



まつりのクライマックスは今年で37回目を迎える阿波踊り。阿波踊りは徳島県発祥の踊りで今や日本各地で広く行われています。

三味線や笛、太鼓の軽快な演奏に合わせて約15の連(数十人のグループ)が踊り歩きます。神楽坂の熱気にふれてみませんか?

問合せ 単筒町特別出張所 03-3260-1911

<http://www.syoutengai-web.net/kagura/maturi14.htm>

「新宿区多文化共生実態調査」報告書を多言語で発行

区内には約3万人の外国人が住み、住民の約1割を占めています。区は、この特性を積極的にとらえ、国籍や民族等の異なる人々が互いの文化的違いを認め、理解しあい、共に生きていく多文化共生のまちづくりを進めています。

この調査では、アンケートとインタビューを通し、日本人と外国人から現状や要望を聞き、今後の行政サービスに役立つ基礎データをまとめました。

その結果をもとに、今後もさらなる交流の場づくりや

多言語による情報提供など、お互いの文化や習慣の理解が深まるよう、取り組んでいきます。

報告書(外国語ガイド版)は、日本語版付き、英語、中国語、ハングルで発行します。区役所や特別出張所、しんじゅく多文化共生プラザで無料配布するほか、外国語版ホームページでもご覧いただけます。

問合せ 文化観光国際課 文化観光国際係

03-5273-3504

2009年4月に区立小・中学校に入学を希望する人へ

日本では小学校6年間、中学校3年間の計9年間、年齢では満6歳から15歳が義務教育とされています。外国人は日本の小・中学校への就学義務はありませんが、希望する場合は申請により入学が認められており、現在約450人近くの方が勉強しています。

また、日本の小学校を卒業していないと、日本の中学校に入学ができないのでご注意ください。希望する場合は、[申請方法]として記載の手続きをしてください。

なお、小・中学校へ入学する新1年生を対象に学校選択制度があり、通学区域外の選択可能校を希望することができます。通学区域外の選択可能校を希望される方は、学校選択票を申請時にお渡します。

また、9月に小学校、10月に中学校が学校公開日を設定します。実際の教育の現場を見ることができます。日程等詳しくはお問い合わせください。

【小学校入学対象者】

2002年4月2日～2003年4月1日に生まれた方

【中学校入学対象者】

1996年4月2日～1997年4月1日に生まれた方

【申請期間（学校選択票提出期間）】

小学校への入学は9月1日（月）～30日（火）

中学校への入学は10月1日（水）～10月31日（金）

【申請方法】

あらかじめ学校運営課から送付する「お知らせ」と入学を希望する本人の外国人登録証明書を持って教育委員会学校運営課へ。日本語を話せない方は、日本語を話せる方と一緒にお願いします。

【申込み・問合せ】 学校運営課 03-5273-3089

新宿区日本語教室 (9月～12月) 学習者募集



まずはあいさつから日常生活に必要な初級の日本語を身につけましょう！教室に空きがあれば途中からでも参加できます。

対象 入門初級レベル。日常生活で日本語を必要としている方。新宿区に在住、在勤、在学の方を優先。ただし、中学生以下の方は参加できません。

日時 月曜日～金曜日。週1回の教室と週2回の教室があります。曜日は会場によって異なります。学習時間は午前9時30分～11時30分、午後6時30分～8時30分（木曜日のみ）。

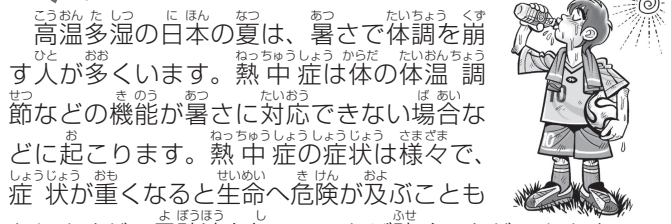
会場 しんじゅく多文化共生プラザを含む区内8カ所

参加費 週1回クラス／¥2,000-
週2回クラス／¥4,000-

申込み 8月8日（金）までにはがきかファックスで下記へ。「住所、氏名（ふりがな）、電話番号、国籍、「日本語教室参加希望」を明記してください。結果は全員に8月22日（金）までに郵送でお知らせいたします。

問合せ しんじゅく多文化共生プラザ
〒160-0021 歌舞伎町2-44-1 ハイジア11階
TEL 03-5291-5171
FAX 03-5291-5172

夏は熱中症に注意しよう



高温多湿の日本の夏は、暑さで体調を崩す人が多くいます。熱中症は体の体温調節などの機能が暑さに対応できない場合などに起こります。熱中症の症状は様々で、症状が重くなると生命へ危険が及ぶこともあります。予防法を知っていれば防ぐことができます。

【熱中症の症状】

めまい・失神、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温など

【予防法】

- 寝るときにはあまり冷房の温度を下げすぎない
- 炎天下で活動をする場合には薄手の白っぽい衣服を着用し、通気性のよい帽子をかぶる
- 外出時には直射日光を防ぐために黒っぽい日傘を差す
- 少し緩めの服を着て、風の流れをよくし、熱の放散を促す
- スポーツの前や、休憩時はスポーツドリンク等を補給する

【もし熱中症になったら】

- ①日陰やクーラーの効いている室内などに避難させる
 - ②衣服を脱がせ、皮膚に水をかけてうちわなどで扇いだり、氷を当てるなどして体を冷やす
 - ③意識がはっきりしている場合は冷たい水などを飲ませる
- ★重症の場合は早急に救急車を呼び、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です

ワンポイント

ふうりん 風鈴？



風を受けると音が鳴るように作られた鈴のことで、夏の間、家の軒下などに吊り下げます。風鈴の音は、多くの日本人にとって涼しさを感じさせる音で、見た目も冷たい水や金属を連想させるような色合いになっていることが多いです。蒸し暑い日本の夏を少しでも快適に過ごせるよう風鈴を飾ってみてはいかがでしょうか？

とも い 共に生きる

多文化共生とは、国籍や民族などの異なる人々が互いの文化的違いを認め、理解しあい、共に生きていくことです。

ここでは、多文化共生の最前線をレポートします。

日本に住む外国人が増えるなか、言語の違いによるコミュニケーション不足や、互いの文化や生活習慣の違いに対する理解不足から、近隣に住む人と思わぬトラブルが発生することがあります。

新宿区には、日本での生活やトラブルで悩む外国人が気軽に相談できる窓口があります。相談員が英語・中国語・韓国語等の各言語で応じ、無料で問題解決へのアドバイスをします。今回は、近隣トラブルの事例とその対処法などを相談員に聞きました。

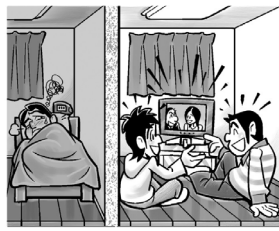
暮らしの役立ち情報

近隣トラブルを防ごう！

マンションやアパートでの騒音トラブル

騒音トラブルのおもな原因

として、「テレビやステレオ、掃除機、洗濯機」の音、「楽器の演奏」「大きな話し声」「ドアの開閉音」「足音」「イスをひく音」などが挙げられます。普段の暮らしで無意識のうちにしている生活音が、周りの人の反感を招き、トラブルとなることもあります。



トラブルを未然に防ぐためには、まず騒音を出さないように工夫することが大切です。壁の薄いマンションやアパートでは、想像以上に隣の部屋や上の階の生活音が聞こえます。音は壁や床を伝わって隣に響いてしまいますので、家具の足に騒音防止シートを貼る、洗濯機は壁から離れた所に設置するなどの対処が必要です。近隣の人に迷惑がかからないよう、お互いに気配りをするようにしましょう。

また、隣人や周辺に住む人と十分にコミュニケーションを取ること大切です。騒音トラブルは国籍に関係なく起こる問題です。普段からコミュニケーションを取り、お互いの生活習慣を理解しあうことも必要です。



▲新宿区役所本庁舎1階にある外国人相談窓口

アドバイス

- ①夜間にテレビや音楽を楽しむ場合、ボリュームを控えるか、ヘッドホンを使いましょう
- ②掃除機・洗濯機は、夜8時ごろまでに終わらせましょう
- ③夜は騒がず、できるだけ静かにしましょう
- ④イスや机は引きずらないように心がけましょう
- ⑤ドアの開閉は静かにおこなしましょう

外国人相談窓口 (新宿区役所本庁舎1階)	
相談日時	午前9時30分～12時、午後1時～4時30分
対応言語	英語 月～金曜日 03-5272-5060 中国語 月・水・金曜日 03-5272-5070 韓国語 火・木曜日 03-5272-5080

料理によるお隣のトラブル

普段、嗅いだことのないにおい、馴染みの薄いにおいが漂ってきたらみなさんどう思いますか？臭いと感じることもあると思います。香辛料を多く使うカレーや、キムチ、ナンプラーなどのにおいは、日本人にとっては馴染みが薄く、臭いと感じられてしまう



▲しんじゅく多文化共生プラザの外国人相談コーナー



こともあります。逆に日本人が作る焼き魚などのにおい外国人が臭いと感じることもあると思います。料理を作るひとに悪気が無くてもトラブルの原因となってしまうことがあるのです。

アドバイス

日本の食文化に慣れず、部屋で自国の料理を作っている外国人は多いと思います。作った料理をおすそ分けするなどして、自国の料理について少しでも知ってもらえるようコミュニケーションを図ることが大切だと思います。

外国人相談コーナー

(しんじゅく多文化共生つらざ) 03-5291-5171

相談日時 午前10時～12時、午後1時～5時
(受付は午後4時30分まで)

月	火	水	木	金
韓国語 (午後のみ)	中国語 タイ語	英語 ※ 休館日 (第2・第4水曜)を除く	英語 中国語 ミャンマー語	韓国語 英語 (第3金曜日のみ)

※在留資格・生活相談 (日本語対応のみ) は第2金曜日の午後6時30分～8時30分に行っています。