

しんじゅくニュース

新宿ニュース

だいごう
第16号

2009年3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

あなたの生活を

応援します



新宿区には、約3万3千人（区民の約10%）の外国人が暮らしています。新宿区では、外国人が多く住むまちという積極的な特徴として捉え、プラスメッセージとして発信する「多文化共生のまちづくり」を進めています。

今回、新宿生活スタートブック、SHINJUKU CITY GUIDE MAP、外国語版ビデオ・DVD「はじめまして 新宿」が完成しました。日本の文化や生活習慣を知り、地域で充実した生活を送るために役立ててください。

新宿生活 スタートブック

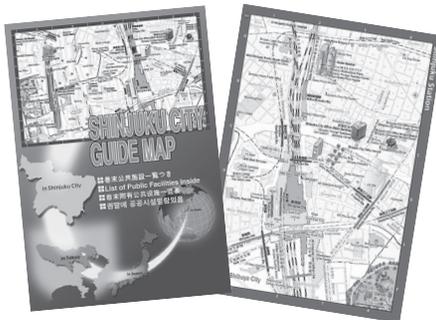
主に来日間もない外国人区民のみなさんに、暮らしに必要な情報や生活習慣・ルールなどをイラストを交えてわかりやすく説明した入門ガイドです。

先輩が日本でしてしまった失敗エピソードやアドバイスなども掲載しているので、同じ失敗をしないように気をつけよう！

配布場所 外国人登録窓口（新規登録者の方に配布）、しんじゅく多文化共生プラザなど
対応言語 日本語ルビ付き、英語、中国語、ハングル



Shinjuku City Guide Map



図書館やスポーツ施設、学校、公園、救急病院、駅など、みなさんの暮らしに必要な主な公共施設を掲載したガイドマップです。災害や病気などのいざという時にも役立ちます。

みなさんも外出時にはバックに入れて持ち歩こう！

配布場所 区役所、特別出張所、しんじゅく多文化共生プラザなど
対応言語 地図情報：英語（一部日本語併記）
巻末施設一覧：日本語ルビ付き、英語、中国語、ハングル

外国語版ビデオ・DVD 「はじめまして 新宿」

日本語教室や相談窓口、多言語の発行物などみなさんに役立つ情報を映像と音声でお伝えします。また、日本での注意しなければいけない生活習慣やルール、地震などの災害への備え、地域活動への参加など、みなさんの生活をより充実させるための情報も多く盛り込んでいます。

内容
①サービス編（5分程度）
②生活習慣編（5分程度）
③コミュニティ編（5分程度）
貸出場所 しんじゅく多文化共生プラザ、区政情報センター、中央図書館、四谷図書館（ビデオのみ）
対応言語 日本語、英語、中国語、ハングル



新宿生活スタートブック、SHINJUKU CITY GUIDE MAP、外国語版ビデオ・DVD「はじめまして 新宿」は

外国語版ホームページで見えることもできます。

- 日本語 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/japanese/>
- 英語 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/english/>
- 中国語 <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/chinese/>
- ハングル <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/korean/>



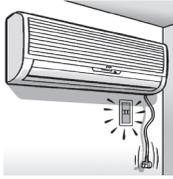
次号の発行予定は2009年6月です。区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、出張所、図書館など各公共施設で配布しています。

ちりも積もれば山となる 知って得する 節約術

電気・ガス・水道代など、無駄な出費をしていませんか？ 普段の生活で少し気をつければ無駄な生活費を減らすことができます。簡単にできる節約のポイントを紹介しますので、みなさんもチャレンジしてみよう。

電気代

電化製品は機器によってコンセントに
なげておくだけでも電気を消費しています。
使用しない時間が長い家電製品はこまめに
コンセントを抜くことを習慣にしましょう。



また、よく使う電化製品についてはスイッチ付きコンセントを活用し、待機電力を減らしましょう。

テレビ

テレビのつけっぱなしは電気代の無駄です。見ていないときには消しましょう。多少面倒でも、主電源から切るとさらに効果的です。

冷蔵庫

物を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、消費電力が高くなります。多くても8割程度に収めましょう。

洗濯機

洗濯物は洗濯機の容量の8割程度で洗濯するのが基本です。洗濯物は多すぎても、少なすぎても電気代が無駄になってしまうので、気をつけましょう。

また、洗剤も適量を守りましょう。洗剤の量が多いとすすぎに時間がかかってしまい、水、電気の無駄使いにつながります。

照明

白熱電球と蛍光灯の使い分けをしましょう。蛍光灯の電気代は白熱電球の5分の1以下になります。蛍光灯はスイッチをつける時に一番電気を消費します。場合によってはつけたままの方が節約になります。また、ついたり消えたりする状態の切れかかっている蛍光灯は、普通の状態よりも多くの電気を消費していますので、早めに新しいものに交換しましょう。

ガス代

ガスコンロで調理する場合は中火でしましょう。強火や弱火に比べ無駄がなく経済的です。炎が鍋底からはみ出ないように調整しながら調理しましょう。



ガスヒーターを使用している場合は、スイッチを切った後もしばらくは暖かさが持続するので、就寝や外出の15分程度前には切るよう心がけましょう。また、フィルターが詰まると暖房効率が下がるため、こまめに掃除するようにしましょう。

水道代

水の流出量を調節する節水コマという器具があり、一般用蛇口に取り付けると、1分間に最大で6リットル節水できます。(レバー式の蛇口には装着できません。)



節水コマは水道局で無料で配布しています。また、洗髪や歯磨きの時に水やお湯を流したままにしない、食器は水をためて洗うなど意識して行うようにしましょう。

食費

新聞に入っているスーパーマーケットなどのチラシのチェックはとて有効です。閉店前の値引きや特売品、値引きクーポン券などを活用して買い物を楽しみましょう。



しごとさが 仕事探しのことは

日本で就職を希望する方や、アルバイトを希望する留学生の方などの就職相談・紹介、在留資格に関する相談などを行っています。

東京外国人雇用サービスセンター

対象 ①日本で就職を希望する外国人留学生の方 ②専門的・技術的分野の在留資格の方

※通訳：英語、中国語（ただし指定された日。電話で確認してください。）

住所 港区六本木3-2-21 六本木ジョブパーク地下1階

電話 03-3588-8369

受付時間 8:30～17:15（土・日・祝日及び年末年始は休み）

新宿外国人雇用支援・指導センター

①日本人の配偶者等、定住者などの就労に制限のない在留資格の方 ②アルバイトを希望する外国人留学生・就学生の方

※通訳：英語・中国語（月～金曜日）、スペイン語（木曜日）、

ポルトガル語（金曜日）

住所 新宿区歌舞伎町2-42-10 ハローワーク新宿1階

電話 03-3204-8609

受付時間 8:30～17:15（土・日・祝日及び年末年始は休み）

春～初夏 イベントカレンダー

4月

上旬 — 花見
 (新宿御苑、新宿中央公園、外堀周辺ほか)

上旬 — 新宿区日本語教室(1学期)開始

10日(金) — 国際交流サロン

中旬 — ぼたん観賞(薬王院)

20日(月) — つつじまつり(皆中稲荷神社)
 5月5日(火)

5月

5日(火) — こどもの日

8日(金) — 国際交流サロン

16日(土) — 親子日本語教室開始(7面参照)

6月

12日(金) — 国際交流サロン

20日(土) — 日本語スピーチコンテスト「しゃべれおん'09」(6面参照)

中旬頃 — 外国人のための高校進学講習会(予定)

7月

10日(金) — 国際交流サロン

22日(水) — 神楽坂まつり

25日(土)

25日(土) — 新宿エイサーまつり

※開催日は変更する場合があります。



新宿御苑の桜

花粉症に気をつけよう

日本では地域によって差はありますが、3月～5月頃に掛けてスギ花粉が飛散します。また、初夏にはカモガヤなどの花粉が飛ぶので花粉症に注意しましょう。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ・充血などのほか、発熱や頭痛を伴う場合もあります。

主な対処法

- ・メガネやマスク、スカーフ、帽子を着用する
- ・家に入る前に衣服や髪等についた花粉をはらう
- ・帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする
- ・風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない
- ・室内の掃除をこまめにする
- ・十分な睡眠をとる、栄養バランスのよい食事をするなど、生活習慣を改善する



梅雨の時期はご注意を!

6月から7月頃の雨が多い期間のことを梅雨といいます。梅雨の時期は洪水や土砂災害などの水害が起こりやすくなります。事前に避難場所の確認や非常持ち出し袋の用意などをして災害に備えておきましょう。

また雨が長期にわたって続くので、カビや食中毒などによる健康被害にも注意が必要です。

カビを防ぐための主なポイント

- ・窓を開けたり、換気扇を回して換気を行う。(雨の日などは湿気を家の中に入れてしまうので逆効果です。)
- ・入浴の際は、石鹸カスをシャワーなどでよく洗い流す。入浴後は乾燥したタオルでよくふき取ってから換気する。
- ・エアコンのフィルターをこまめに掃除する。
- ・室内に洗濯物を干さない。 など



食中毒予防の主なポイント

- ・キッチン用品は熱湯か漂白剤で消毒して、しっかり乾燥させる。
- ・食品はふた付き容器に入れるか、ラップで包む。

など
 ※生で食べる食品には特に注意が必要です。また、子どもは抵抗力が弱いので、生ものや卵などを食べさせる時は気をつけましょう。



特集

外国人の部屋探し & 住まいのルール



みなさんは自分で部屋探しをしたことがありますか？日本の住宅に関する習慣は独特で、知識不足のために手続きがうまく進まなかったり、あとからトラブルになったりする場合があります。また、実際に住み始めてからも、共同生活のルールを守らないと近隣の方とのトラブルに発展することもあります。部屋探しに必要な知識と共同生活のルールを身につけ、充実した新宿生活を送ってください。

●部屋を探す前に

- ・インターネットや情報誌、不動産仲介業者で自分が希望する地域・条件での「家賃相場」を調べることが大切です。一般に家賃の目安は収入の3分の1程度とされています。
- ・賃貸住宅に入居するのにかかる初期費用は、家賃の5～6か月分程度が必要とされています。初期費用は基本的に分割払いなどでできませんので、前もって用意しておく必要があります。

●不動産仲介業者を訪問する

- ・印象をよくするため、きちんとした服装で訪問しましょう。
- ・名前、職業、連絡先、予算、希望の地域・間取り、連帯保証人の有無、住居を探している理由などを聞かれますので事前に明確にしておきましょう。



- ・日本語が不得意な人は日本語が話せる人と一緒に行きましょう。

●部屋を下見する

- ・物件の周辺を歩いて、できるだけ自分の目で環境を確認しましょう。(実際に最寄り駅まで歩いて所要時間の確認しておくことも大切です。)
- ・壁紙や鍵、窓、水まわり、床などに破損箇所がないか確認しましょう。また、日当たりや携帯電話の電波の入り具合などもチェックしておきましょう。



●入居を申し込む

- ・申込みには、入居申込書(不動産会社で用意)、パスポート・外国人登録証明書、勤務先の名刺などが必須です。
- ・契約にあたっては連帯保証人が必要です。連帯保証人がいない場合、家賃債務保証会社などに依頼できることもありますので不動産仲介業者に相談してください。
- ・借りる部屋に同居人がいる場合は、家主に届け出なければなりません。届け出をしなかった場合は退去させられることもあります。



●契約する

- ・契約の前に契約の重要事項について説明されますので、わからないことはしっかり確認しておきましょう。契約書に署名する前に、敷金・礼金などの金額、更新料の有無と金額、原状回復の条件なども確認してください。また、契約書の内容もよく読み、理解してから署名してください。

契約時に必要なもの

- ・外国人登録原票記載事項証明書、パスポート、所得証明書、在学証明書など
- ・連帯保証人の所得証明書、印鑑登録証明書など
- ・初期費用(敷金・礼金・仲介手数料、家賃、共益費など)

●入居する

- ・部屋の鍵は解約時に返すのでなくさないよう注意が必要です。また、無断で合鍵を作っはいけません。
- ・電気・ガス・水道の利用については、住宅によって異なるため、家主や不動産仲介業者に確認しましょう



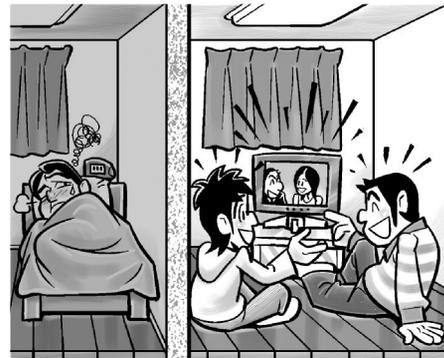
ルールを守って生活しよう！

自分では何気なく行っている行為が他の人には不快に感じられ、近隣の方とトラブルに発展する場合があります。相手を思いやり、お互いが気持ちよく生活できるよう心がけましょう。

注意したい生活ルール・マナー

- ・ごみ・資源はきちんと分別し、決められた場所・種類・曜日・時間などを守って出しましょう。
- ・夜間や早朝は、大声での会話、テレビや楽器の音、掃除機や洗濯機、ドアの開閉などに注意しましょう。
- ・集合住宅では、廊下や階段などの共用部分には私物やゴミなどは置いてはいけません。

- ・家主の許可なく友達を長期に渡って自分の部屋に住まわせてはいけません。
- ・排水溝に油や生ごみ、髪の毛などを直接流してはいけません。油は新聞紙などで吸い取ってから燃えるごみに捨ててください。
- ・日本の住宅では、壁に釘を打ったり穴をあけたりする行為や壁の色を塗り変えることは一般的に認められていません。契約書の禁止事項を確認しましょう。



覚えておきたい主な不動産用語

敷金

家賃やその他の賃貸借契約上の債務を担保するためオーナーに預ける金銭（通常、家賃の1～2ヵ月分）で、契約が終了し部屋を明け渡すときに全額返金されますが、家賃の滞納や部屋の使用状況により原状回復費用がかかるときは差し引かれます。

礼金

オーナーに対する入居の謝礼で、法的根拠はありませんが、日本では慣行として支払われます（通常、家賃の1～2ヵ月分）。返金されないお金です。最近では、礼金なしで入居できる部屋もあります。

仲介手数料

賃貸借契約の際、不動産仲介業者に支払う手数料です（通常、家賃の1ヵ月分＋消費税）。

共益費（管理費）

階段や廊下など共用部分の高熱水費や清掃費、維持管理費などの費用です。

家賃

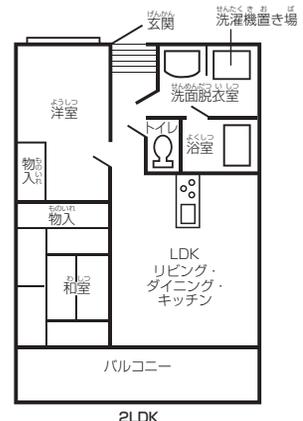
部屋を借りるための料金で、月末までに翌月分を前払いすることが一般的です。支払方法は契約の際に確認しましょう。

連帯保証人

家賃の不払いや部屋の明け渡し時の修繕費用が払えなくなった場合に、代わりに費用を支払う人のことです。賃貸借契約にあたっては、一般的に連帯保証人が必要になります。また、連帯保証人には一定以上の収入が求められます。

間取り

日本では、間取りを「2LDK」などと表します。「L」は居間、「D」は食堂、「K」は台所です。「2LDK」は、居間・食堂と台所を兼ねた部屋のほかに2部屋あることを表します。



新宿区外国人留学生学習奨励費

新宿区では、留学生生活を続けていくために経済的援助を必要とし、成績優秀な外国人留学生（15名予定）に、奨励金（年額24万円）を支給（年間分）します。

対象 以下に条件全てに当てはまる方

- ① 在留資格が「留学」で、国費外国人留学生以外の方、外国政府派遣留学生か私費留学生であること
- ② 区内の大学院の修士または博士課程、大学の学部、短期大学の学科、専修学校の専門課程のいずれかに1年以上在籍し、今後も1年以上継続して在籍する見込みのある方
- ③ 新宿区に外国人登録し、現に区内に住んでいる方
- ④ 学業、人物ともに優れ、留学生活のために経済的な援助を必要としている方

申込み 募集は毎年5月の予定です。応募は在籍する学校の担当窓口へお申し込みください。学校内の推薦を経て、さらに区の選考で最終決定します。

問合せ 文化観光国際課 03-5273-3504

●その他の奨学金情報は、

独立行政法人 日本学生支援機構

http://www.jasso.go.jp/study_j/scholarships.html

日本留学情報データベースサイト

<http://www.jpss.jp> などでご覧いただくほか、各学校窓口でご相談ください。

区役所の組織が一部移転します

新宿区役所第二分庁舎分館が4月（予定）に開設します。それに伴い、一部の組織が移転しますので来庁の際はご注意ください。

組織名 電話番号	移転前	移転後	主な業務内容
健康推進課 03-5273-3047	本庁舎 7階	第二分庁舎 分館1階	母子健康手帳の交付、健（検）診のご案内など
保健予防課 03-5273-3859	第二分庁舎 3階	第二分庁舎 分館1階	予防接種の交付、HIV相談等
住宅課 03-5273-3567	第一分庁舎 6階	本庁舎 7階	民間賃貸住宅家賃助成、区営・区民住宅の入居者募集など

※上記のほかにも移転した組織がありますので事前に確認してください。区役所フロア図は、外国語版ホームページ（1面下参照）で見ることができます。

楽しく学ぼう♪

親子日本語教室

親子で楽しく日本語を学びませんか？託児付きなので乳幼児のお子さんがある方も安心して勉強できます！参加料は無料（ただし保険料500円）。



日時 5月16日～7月18日の毎週土曜日
会場 大久保小学校（大久保1-1-21）
申込み しんじゅく多文化共生プラザ
TEL03-5291-5171

新宿区立小中学校に おける児童生徒への 日本語サポート 事業が始まります

日本語適応指導を終了した児童生徒に、日本語学習や教科学習の支援を行います。詳しくはお問い合わせください。



対象 区立小中学校に在籍する日本語の初期指導（日本語適応指導）終了の児童生徒
会場 児童生徒の在籍する各区立小中学校
期間 2009年6月～2010年3月
時間 放課後～午後5時まで（約1時間半）、週2回
内容 小学校→主にコミュニケーション能力の向上
中学校→主に教科学習
問合せ 教育指導課教育活動支援係
03-5273-4237

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。

日本語が不得意なために気軽に医療機関にかかることができず、自分の健康について不安になったことはありませんか？
 特定非営利活動法人シェア＝国際保健協力市民の会（以下「シェア」）では、無料出張健康相談会や外国人結核患者療養支援などを通して、医療サービスを受けることが困難な在日外国人の健康が維持・増進できるよう保健医療活動を行っています。
 今回は、シェアの副代表理事である沢田貴志医師にシェアの活動や健康面のアドバイスを伺いました。

外国人の健康をサポートします

特定非営利活動法人シェア＝国際保健協力市民の会

Q シェアの活動について教えてください

A シェアは、1979～1980年にかけて、タイの難民キャンプにおいてインドシナ難民への救済活動を行った医療関係者が中心と



なって1983年に設立されました。途上国における地域保健活動、エイズの予防啓発、日本国内の在日外国人の健康支援活動など、国内外で保健医療、健康に関する活動を幅広く行うことで、すべての人々が心身共に健康に暮らせる社会が実現することを目指しています。

Q 在日外国人向けの健康支援活動は具体的にどのような活動を行っていますか？

A さまざまな団体や行政機関と協力しながら、外国人が集まりやすい教会や公共施設などで無料出張健康相談会を実施しています。血圧測定や尿検査、医科・歯科・栄養相談などを提供しています。また行政が実施する結核検診との連携で胸部X線写真の撮影も可能です。相談の結果、治療が必要な場合は、言葉の支援も考慮しながら、通院可能な診療所や病院を紹介します。



このほかにも、無料で医療電話相談も行っています。経済的な理由や言葉の壁などで医療を受けることが困難な外国人の相談に対応します。お気軽にお問い合わせください。

さらに、都内保健所の結核患者療養支援を手伝ったり、在日タイ人のための電話相談をタイ人ボランティアと行ったり、外国人の健康づくりをサポートしています。

Q どのような方が活動されているのですか？

A 現在は医療従事者だけでなく、元銀行員、元旅行代理店、といった多様なバックグラウンドを持つひとびとがスタッフとして関わり、学生・主婦・会社員など多くの方々が会員やボランティアとしてシェアの活動を支えています。

また、東京都、東京都結核予防会と協力して実施している「外国人結核患者に対する治療・服薬支援員制度」は、外国籍の方々も通訳ボランティアとして活動しています。そのおかげで現在、英語、中国語、韓国語など12言語で結核患者さんの支援ができるようになっています。みなさんもぜひ協力してください。

Q 在日外国人にアドバイスをお願いします

A 病気は、発見が早ければ早いほど少ない負担で治すことができます。忙しかったり医療費の負担が心配であっても、早めに検査を受けることを勧めます。重い病気が見つかって困ったときには、どうやって治療を受けることができるのか一緒に相談していきましょう。



外国人医療電話相談

【日、英】03-5807-7581
 (月～金 10:00～17:00)
 【タイ語】080-3791-3630
 (木 9:00～16:00、土 17:00～22:00)