

しんじゅくニュース

新宿ニュース

だい 23 号

2011 年 1 月 1 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.lg.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



病気を予防しよう!

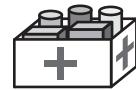


皆さん、年末年始の疲れは出ていませんか？日本の冬は、空気がとても乾燥するので、風邪をひかないように注意しましょう。冬の寒さに慣れていない方、1人暮らしの方などは、特に体調の自己管理が大切です。昨年は、新型インフルエンザが流行しました。こうした風邪や感染症を防ぐためにも、普段の生活での予防を習慣化しましょう！

もしも病気になってしまったら…!

日本語がわからない方へ ～東京都保健医療情報センター「ひまわり」～
 「外国語で診療できる医療機関」や「日本の医療制度」についての相談が無料でできます。

電話 ☎ 03-5285-8181
 日 時 毎日（土・日曜日・祝日を含む）午前9時～午後8時
 対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語



風邪を防ぐ三つの基本習慣

① 手洗い

手は、外でいろいろなものに触れているため、自分が思う以上にウイルスや細菌が付いています。帰宅時の手洗いを習慣づけましょう。泡立てた石鹸で15秒以上、指の間や手首も含め、しっかりと洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルで水分を拭き取ってください。



② うがい

喉も手と同じように、空気に直接さらされているので、たくさんの細菌が付いています。帰宅時、手洗いと一緒にうがいもしましょう。水（またはうがい薬を薄めたものでもできます）で口をすすぎ、まずは汚れを取り除きます。そして、水を口に含んで上を向き、喉の奥まで水が届くようにうがいます。このうがいを2～3回繰り返しましょう。



③ 栄養と睡眠

体調管理の基本は、栄養バランスの取れた食事と、規則正しい生活です。食事は、栄養バランスを考えて、不足しがちな野菜や果物などを積極的に食べましょう。なるべく7時間程度はゆっくり眠って、体を休められるよう、生活を工夫しましょう。



病状を伝える日本語

病院で自分の症状を伝えるために、簡単な日本語を紹介いたします。

熱がある	Netsu ga aru
お腹が痛い	Onaka ga itai
頭が痛い	Atama ga itai
気持ちが悪い	Kimochi ga warui
咳がでる	Seki ga deru
鼻水がでる	Hanamizu ga deru
体がだるい	Karada ga darui
吐き気がする	Hakike ga suru
目まいがする	Memai ga suru
寒気がする	Samuke ga suru
出血する	Shukketsu suru
火傷した	Yakedo shita

外国人の皆さん向けの情報を揃えました!

新宿区では、区役所で受けられるサービスのご案内やお知らせ、新宿区日本語教室や国際交流イベントの情報など、外国人の皆さん向けの情報を1か所にまとめて提供しています。区役所本庁舎1階の外国人登録待合コーナー、または「しんじゅく多文化共生プラザ」にぜひお越しください。

次号の発行は2011年3月予定です。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。

はたち かた
20歳の方へ

せいじん ひ
成人の日

「はたちのつどい」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。大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を励ます式が成人式です。新宿区でも成人のお祝いを行っています。普段の服装で参加できますのでお気軽にお越しください。

日 時 1月10日(月・祝) 午後1時～3時(12時から受付)
会 場 京王プラザホテル(西新宿2-2-1)
対 象 新宿区に外国人登録をしている1990年4月2日～1991年4月1日に生まれた方
内 容 式典・立食パーティー
問 合 せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎03-5273-4209



がいこくじん む せつぶんまめ たいけん
外国人向け・節分豆まき体験

2月3日は「節分」の日です。文字のとおり、季節を分ける日、この日は「立春」と呼ばれ、春が始まる日です。日本では「節分」に『鬼はそと、福はうち』と言いながら豆をまいて邪気を追いはらう習慣があり、自分の年齢の数だけ豆を食べると病気になる、長生きができるともいわれています。

会場の「鬼王神社」は、名前に「鬼」がつくことから、本来の言い方(上記)とは異なり「鬼はうち、福はうち」と言いながら豆を投げるという大変珍しい豆まき体験ができます。ぜひお越しください。

日 時 2月3日(木) 午後2時～3時

会 場 稲荷鬼王神社(新宿区歌舞伎町2-17-5)

費 用 300円(さい銭代100円含む)

申し込み 電話、HP、メールにて(締切1月27日)

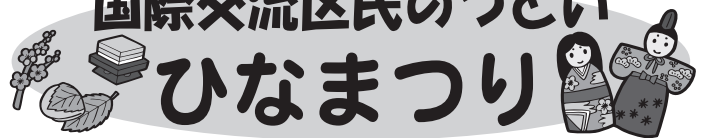
問 合 せ 新宿未来創造財団 文化交流課 ☎03-3350-1141

www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=352



こくさいこうりゅうくみん
国際交流区民のつどい

ひなまつり



毎年恒例のひなまつりのイベントでは、多くの外国人が着物の着付けや水墨画、華道、茶道、書道などの日本文化を体験しています。当日は、なかなか見ることができない7段階りの雛人形も展示します。

日 時 2月26日(土) 午前10時～午後3時30分

会 場 新宿文化センター3階小ホール、4階、地下1階展示室

費 用 500円(ただし小学生以下は無料)

申し込み 不要(直接会場に来てください)

問 合 せ 新宿未来創造財団 文化交流課 ☎03-3350-1141



← 着物を着て豪華な雛飾りの前で記念撮影



自分で描いた水ぼくが墨画に大満足→

はな み たの
お花見を楽しもう♪

日本で「花見」といえば、一般的に桜の花を観賞することを表すように、日本人は昔から桜の花を愛してきました。開花の季節には、桜のそばで友達や会社の仲間などと飲食をしながら花見をする人の姿も見られます。

新宿区内にも多くの花見スポットがあります。例年3月下旬から4月上旬頃に見ごろを迎えますのでご家族で出かけてみてはいかがでしょうか？



都庁をはじめとした高層ビルを背景にコヒガンザクラの濃いピンク色の花が咲き誇る風景は新宿ならではの絶景です。



神田川の護岸を覆い隠すように咲く桜は迫力もあり、とてもきれいです。



JR市ヶ谷駅～飯田橋駅の間に咲く桜は車内からも観賞することができます。



約65種1300本の桜の花が次々に咲き、長い期間お花見を楽しめます。入園料大人200円、小学生50円が必要です。

新宿区日本語教室 (1月~3月)

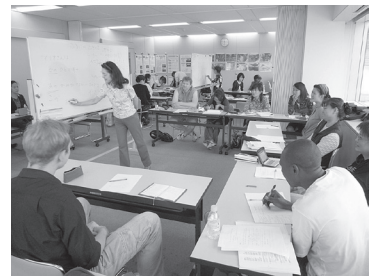
あなたの住む地域にある教室で日本語ボランティアと一緒に楽しく日本語を学びませんか？教室に空きがある場合は途中からでも参加できます。

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各地
※詳しくはお問い合わせください

参加費 週1回クラス / 1,500円
週2回クラス / 3,000円
※一度入金された参加費はお返しできません



申込み 12月7日(火)までにはがき(〒160-0022 新宿区新宿6-14-1)かFAX(03-3350-4839)、メール(bunka@regasu-shinjuku.or.jp)で新宿文化センターまで。「①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④国籍⑤勉強したい曜日と時間」を明記してください。結果は全員に12月21日(火)までに郵送でお知らせいたします。

問合せ 新宿未来創造財団 文化交流課 ☎03-3350-1141

託児付き

外国人のための親と子の日本語教室

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さんがいる方も安心して勉強できます！途中からでも参加できます。

日時 1月15日(土)～3月19日(土)の毎週土曜日
午前10時～12時(全10回)

会場 新宿区立大久保小学校(大久保1-1-21)

対象 区内在住の親子20組(先着順)、日本語レベル初級～中級の方
※定員に余裕がある場合は区外在住の方でも受講可能

費用 1人500円



申込み ①子の名前(ふりがな)、年齢、よくわかる言語 ②親の名前(ふりがな)、よくわかる言語③住所 ④電話、FAX番号⑤講座名を記入してはがき(〒160-0022 新宿区新宿6-14-1)かFAX(03-3350-4839)、Eメール(bunka@regasu-shinjuku.or.jp)で新宿文化センターまで。

問合せ 新宿未来創造財団 文化交流課 ☎03-3350-1141



春のしんじゅく子ども日本語クラス

日時 3月26日(土)～30日(水) 午前10時～12時、計5回

会場 しんじゅく多文化共生プラザ

対象 次に該当する児童・生徒。
しんじゅくくりつしょうがっこう 通い、まだ日本語が十分にできない小学3年生～中学3年生までの児童・生徒
※2011年4月以降に新宿区立の小中学校に通い始める児童・生徒も可

費用 200円 定員20人(先着順)

★申込者には詳しい案内をお送りします。
注意：日本語クラスに通うときは、事故やケガが起きないよう、保護者が送り迎えするなどして気をつけてください。

HIV/エイズ・性感染症(STI)は身近な病気です

新宿区保健所では相談・検査を匿名無料で実施しています。
HIVや性感染症は誰にでも感染の可能性がある病気です。性感染症には自覚症状がないものもあり、気づかないうちにパートナーにうつしてしまいます。早期発見・早期治療が非常に重要ですので、心配な方は相談・検査を受けましょう。

1 外国語による HIV相談、検査

対応言語：英語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語

(1) HIV/エイズ電話相談 ☎03-3369-7110

相談日 毎週木曜日 午後1時～5時(ただしタイ語は原則月2回、検査日のみの実施です)

(2) HIV・性感染症(STI)検査

検査内容：HIV・STI(梅毒、クラミジア)。
※検査を受ける方は受付時間内に直接検査会場へ来てください。

2 日本語による HIV相談、検査

(1) HIV/エイズ電話相談

☎03-5273-3862(保健予防課保健相談係)

相談日 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

予約は不要です。

検査日 原則毎月2回木曜日

1月から3月は以下の日程です。

1月6日・1月20日・2月3日・2月17日

3月3日・3月17日

*結果は一週間後お知らせしますので検査会場まで来てください。

受付時間 午後1時～2時30分

会場 西新宿保健センター(新宿区西新宿7-5-8)

(2) HIV・性感染症(STI)検査

予約電話 ※日本語での検査は予約が必要です。

☎03-5273-3859(保健予防課予防係)

*検査日・検査内容は上記と同様です。

新宿区保健所 保健予防課 ☎03-5273-3859

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。

昨年秋、新たな難民支援策である『第三国定住』制度によるミャンマー難民の受入れが始まりました。日本は、国際社会の一員として、難民に対する保護責任を果たすため、アジアで初めてこの制度に取り組み始めたのです。皆さんは「難民」について考えたことはありますか？「難民」の人々のために、まず私たちにできること、それは正しく「知る」ことです。今回は『第三国定住』制度に取組む、外務省総合外交政策局人権人道課首席事務官大場雄一さんにインタビューを行いました。

あら なんみん し えんさく だいさんこくていじゅう せいど 新たな難民支援策『第三国定住』制度

ただ し 正しく「知る」ことが、支援の第一歩につながります



が、アジアで『第三国定住』による難民を受入れるのは日本が初めてです。他のアジア諸国のモデルケースとしても国際社会の中で期待が高まっています。



『第三国定住』難民の来日後の生活は？

「今年度は5家族27名を受入れました。言葉も文化も習慣も全く異なる社会に定住するという大きな決断をされたミャンマー難民の方々です。」

日本生活ガイダンスの様子
昨年9月末の来日以来、180日間の「定住支援プログラム」を実施しています。内容は、日本生活の基本になる日本語研修、日本での生活習慣を身につけるための生活ガイダンス、仕事の紹介や斡旋などの就職支援の3つです。プログラム自体は政府が用意しているものですが、実際に難民の方々が定住していくには政府の力だけでは不十分ですので、地域のコミュニティの方々や市民社会の協力が不可欠です。

180日間の「定住支援プログラム」終了後の見通しは？

「初年度における最大の課題は、プログラム終了後に実際に難民の方々がどこに定住してどんな仕事に就くのかであると思います。すでに難民の方々の受け入れたいと申し出てくださる企業や団体がありますので、これらの方々のニーズと難民の方々のニーズが合致するように、両者の橋渡しをしたいと思います。日本語については、180日間の「定住支援プログラム」だけで十分とは思いませんので、定住後、難民の方々が実際に地域社会とのコミュニケーションや仕事を通して習得していくことが必要です。なお、政府としてはプログラム終了後も引き続き職場適応訓練や、日本語教育相談員や生活相談員による定期的な指導・助言を行っていく予定です。」



日本語を学習する様子

『第三国定住』とは、どのような制度ですか？

「その名の通り、出身国でもない、一時的な避難国でもない第三国に定住して頂く制度です。難民の方々は、色々な事情があって、自国を離れ、別の国に一時的に避難しています。本来は、自分が生まれ育った国に戻って暮らせるようになることが理想ですが、自国にも帰れず、さらに一時的に避難している国にも定住の道が閉ざされている場合もあります。そのような場合に、第三の国に定住の道を与えようというのが制度の目的です。今回、日本が開始する『第三国定住』は、タイに一時的に滞在しているミャンマー難民を、ミャンマー（自国）でも、タイ（第一次庇護国）でもない、第三国である日本へ受入れるものです。」

日本政府がこうした制度を開始するに至った経緯や背景は？

「日本はUNHCR（国連難民高等弁務官事務所）から、日本も国際社会の重要な担い手として、『第三国定住』制度で難民受入れを進めて欲しい。との要請を受けてきました。そうした要請や国際社会の動きを踏まえて、国際貢献及び人道支援の観点から試行的に、『第三国定住』による難民の受入れを開始することになりました。具体的にはタイの難民キャンプで避難生活を送るミャンマー難民を2010年度から3年間、パイロットケースとして毎年約30名ずつ、合計約90名を受け入れます。毎年数千、数万人単位で受け入れている欧米諸国に比べると数は少ないです。」



外務省総合外交政策局 人権人道課 大場雄一さん

「今年来日した難民の方々は、住み慣れた土地を離れて、全く未知なる世界に人生を歩き出そうとしている非常に意欲にあふれた方々です。ぜひ温かく見守って頂き、ご理解、ご支援を賜ればと思います。」