

2017年
ふゆごう
冬号
2017年
1月1日発行
第47号

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 : 03-3209-7455



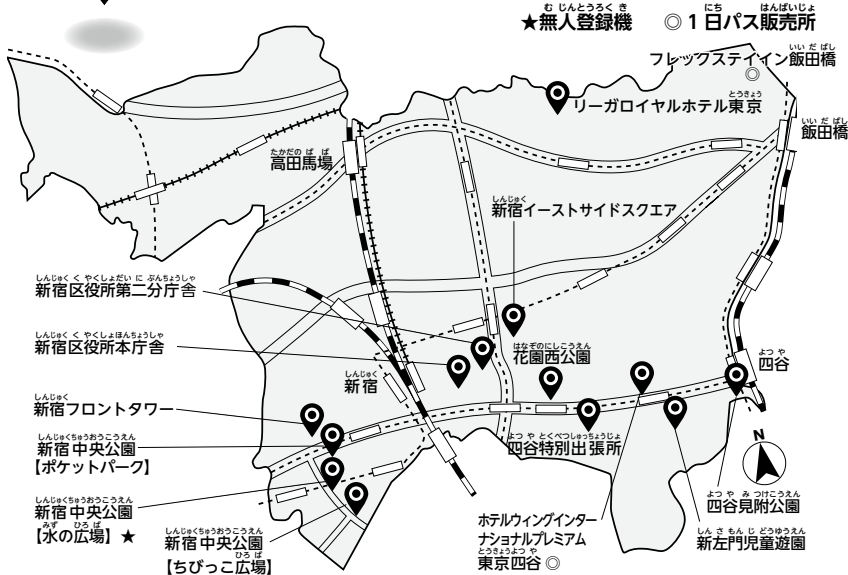
<http://www.city.shinjuku.lg.jp/foreign/japanese/>



自転車シェアリングが はじまりました

自転車はルールとマナーを守って安全に乗りましょう。

区内のサイクルポート設置場所 (2016年10月1日時点)
※最新のサイクルポート設置状況は、専用ホームページなどでご確認ください。



最近、街中で赤い小型の自転車を見かけることはないでしょうか。この自転車は、会員登録をすれば好きな時に借りることができる自転車シェアリングサービスの電動アシスト付自転車です。新宿区・千代田区・中央区・港区・江東区などのサイクルポートでも利用できます。サイクルポートは2017年3月31日までに新宿区内に20カ所以上設置する予定です。ぜひご利用ください。



新宿中央公園【ポケットパーク】のサイクルポート

自転車シェアリングとは
原則として24時間・どこのサイクルポート(自転車の貸し出し、返却拠点)でも、自転車を借りたり返したりできるシステムです。

【問合せ】(株)ドコモ・バイクシェア・自転車シェアリング運営事務局 ☎ 0120-116-819
【担当課】交通対策課交通企画係 ☎ 03-5273-4265 ※日本語対応です。

利用方法

STEP1 会員登録

パソコン、携帯電話からいつでも簡単に登録ができます。専用ホームページから申し込んでください。

STEP2 自転車を借りる

借りるには、ICカードを登録して借りる方法と、1回ごとに発行されたパスコードを入力して借りる2つの方法があります。自転車の操作パネルのSTARTボタンを押し、登録したICカードをあてるか、発行したパスコードを入力すると鍵が開きます。

STEP3 一時駐輪

手で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ICカードをあてるか、パスコードを入力すると鍵が開きます。

STEP4 自転車の返却

どこのサイクルポートでも返却ができます。鍵を閉めてENTERボタンを押し返却が完了します。

詳しい情報は
こちらから

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



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



利用料金(税抜)

1回会員	月額会員	1日パス	
基本料 0円/月	基本料 2,000円/月	窓口購入 1,500円/日	無人登録機購入 1,500円/日
最初の30分: 150円/回 ※利用ごとに30分150円	最初の30分:0円/回 ※月に何度利用しても30分以内無料	専用ICカード発行料 500円	
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、超過料金は発生しません。	

※法人向けの利用料金は、専用ホームページをご覧ください。

次号の発行は2017年4月予定です。区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、特別出張所、図書館など各公共施設で配布します。

日本の文化を楽しもう！

国際交流区民のつどい「ひなまつり」



着物の着付けや、華道、茶道、書道、書画などの体験ができます。7段飾りの雛人形や日本の遊びの展示もあります。家族や友だちを誘って、みんなで遊びに来てください！

- 【日時】** 2017年2月25日(土) 午前10時～午後3時(終了予定)
- 【会場】** 新宿文化センター(新宿区新宿6-14-1) 3階小ホール、4階会議室、地下1階展示室
- 【費用】** 500円、小学生以下は無料
- 【申込み】** 申込みはなりません。直接会場に来てください。
- 【問合せ】** 公益財団法人新宿未来創造財団 地域交流課 ☎03-3232-5121

20歳のお祝い

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、大人の仲間入りをします。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し、祝福する式が成人式です。新宿区でも成人のお祝いを行います。礼服のほか、スーツ等でも参加できますので気軽に来てください。

- 【日時】** 2017年1月9日(月・祝) 午後1時～3時(受付は午後0時から)
- 【会場】** 京王プラザホテル(新宿区西新宿2-2-1)
- 【対象】** 区内在住で1996年4月2日～1997年4月1日に生まれた人
※12月上旬に案内状を送りました。当日、案内状を会場にお持ちください。また、案内状をなくした場合でも参加できます。当日、受付に伝えてください。
- 【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 ※日本語対応です。



がく 学 しゅう 習 しゃ 者 ぼ 募 しゅう 集

しんじゅくく にほんごきょうしつ がつき 新宿区日本語教室3学期

日常生活に必要な初級の日本語を勉強しましょう。各教室の定員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人。中学生以下の方は参加できません。
- 【日時】** 2017年1～3月の平日。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、月・木曜日のみ午後6時30分～8時30分の教室もあります。
- 【会場】** しんじゅく多文化共生プラザなど区内10か所
- 【費用】** 週1回クラス1,500円 週2回クラス3,000円
- 【申込み】** 下の【問合せ先】に連絡をするか、メールをしてください。
- 【メール】** sjc@regasu-shinjuku.or.jp
- 【ホームページ】** <http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=630>



子どもと一緒に楽しく学ぼう♪ 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、赤ちゃんや小さい子どもがいる人も安心して勉強できます！また、途中からでも参加できます。

- 【対象】** 日本語のレベルが入門から初級の外国人の親子
- 【日時】** 2017年1月14日(土)～3月18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(新宿区大久保1-1-21) 3階つつじルーム
- 【費用】** ひとり1人500円(全10回分)、託児は無料
- 【定員】** 20組(先着順)
- 【申込み】** ①親の名前とふりがな、よく使う言語 ②子どもの名前とふりがな、年齢、よく使う言語 ③住所 ④電話番号 ⑤FAX番号(あれば) ⑥講座名 を書いて、下の【問合せ先】に郵送するか、メールをしてください。



【ホームページ】 <http://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=40292>
【メール】 chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

春休み しんじゅく子ども日本語クラス

学校生活に必要な日本語を勉強したい小学生・中学生の皆さん、春休みを使って一緒に勉強しましょう！

- 【対象】** ①新宿区立の小・中学校に通い、まだ日本語が十分でない児童・生徒 ②2017年4月から新宿区立の小・中学校に編入する児童・生徒
- 【日時】** 2017年3月25日(土)～30日(木) 午前10時～12時
- 【会場】** しんじゅく多文化共生プラザ(新宿区歌舞伎町2-44-1) ハイジア11階
- 【費用】** 500円(全6回分)
- 【定員】** 20人程度(先着順)
- 【申込み】** ①子どもの名前とふりがな ②生年月日 ③よく使う言語(いくつでも) ④親の名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦FAX番号(あれば) ⑧学校名 ⑨学年 ⑩来日時期 ⑪講座名 を書いて、下の【問合せ先】に郵送するか、メールをしてください。
- 【メール】** chiiki@regasu-shinjuku.or.jp



各日本語教室の【問合せ先】

〒169-0072 新宿区大久保3-1-2 公益財団法人新宿未来創造財団 地域交流課(新宿コズミックセンター内) ☎03-3232-5121 FAX:03-3209-1833

まいにち けんこう 毎日、健康 でいるために

ほこく た もの みず きこう ちが
 母国とは食べ物や水、気候も違うため、
 けんこう
 健康でいるためには、毎日の体調管理が大切です。

けんこうしん さ けんしん 健康診査・がん検診

ひょう ねんれいじょうけん そうしんかほう
 費用や年齢条件、申込方法などについては、問い合わせてください。

- 【健康診査】 身体計測・血液検査・尿検査 (ほか)
- 【がん検診】 胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん
- 【受診機関】 新宿区指定医療機関
- 【問合せ】 健康づくり課健診係 (第2分庁舎分館1階)
 ☎ 03-5273-4207 ※日本語対応です。

しょうじょう わる ほろ いた
 症状が悪くなるまで放っておくと、痛みなどでつらい時間が長くなるだけでなく、治療にかかるお金も高くなります。「体がいつもと違う、おかしいな…」と思ったら、早めに病院に行きましょう！

がいこく ご いりょうあんない 外国語の医療案内

⇒東京都保健医療情報センター「ひまわり」

☎ 03-5285-8181
 ★英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
 午前9時～午後8時

⇒AMD A国際医療情報センター

☎ 03-5285-8088
 ★英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
 毎日 午前9時～午後8時

★ポルトガル語
 月・水・金曜日 午前9時～午後5時

★フィリピン語
 水曜日 午後1時～午後5時

★ベトナム語
 木曜日 午後1時～午後5時

きゅうこう ことつうじこ おお いしき
 救急(交通事故による大きなけが、意識がないなど)の場合は、119番に電話をしてください。24時間受付、無料です。

がいこく ごたいおう やつきよく 外国語対応の薬局

東京都薬局機能情報提供システム「t-薬局いんぶお」では、外国語対応の薬局を紹介しています。薬の正しい飲み方や副作用についての説明を外国語で受けられます。

【ホームページ】 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>



よくある相談

- Q: 病気がよくなった場合、医療費が払えるか不安です。
- A: 日本には、誰もが加入する健康保険制度があります(例: 国民健康保険)。すべての人が一定の負担をすることで、個人が支払う医療費の負担は10%～30%になります。



びょういん しんざつ うかた 病院での診察の受け方

① 受付

初めてのとき

受付に健康保険証を出し、「初診」であることを伝えます。問診票に、体の真谷を記入します。問診票には、体のどこが、いつから調子が悪いのか、今の状態はどうか書きます。保険証がない人はパスポートや在留カードなどの身分証明書を見せます。

2回目以降のとき

受付に診察券を出します。その月、初めて病院に来たときは、また健康保険証を出します(前回、あなたが病院に来たときから健康保険証の内容に変更がないか、病院が確認するためです)。

② 待合室で、診察を待つ



問診票を出した後、名前を呼ばれるまで待合室で待ちます。受付で番号札をもらったときは、その番号が呼ばれるまで、待合室で待ちます。待合室では携帯電話で話をしたり、大きな声で話をしないように気をつけましょう。飲食もしないようにしましょう。

③ 診察を受ける

名前が番号が呼ばれたら、診察室に入り、医師の診察を受けます。

④ 待合室で、会計を待つ

診察が終わったら、また待合室で待ちます。

⑤ 診察代を支払う



名前が番号が呼ばれたら、診察にかかった代金を支払います。健康保険証がある人は本人負担額を支払います。本人負担額は、1割～3割です。薬が必要なときは、「処方箋」を受け取ります。

⑥ 処方箋を持って、薬局 に行く



処方箋を取り扱う薬局に行き、処方箋を出します。健康保険証のある人は、健康保険証と処方箋を一緒に出します。薬を買います。病院のなかで薬を買う場合もあります。

しんじゅくちゅうおうこうえん 新宿中央公園



“フットサルサークル”

部員を募集しています!!



これから試合を始めるぞー!



スタッフに聞きました

しんじゅく 新宿区でフットサルをしてみたいけれど、どこに行けばいいの? 日本人と友だちになりたい! 留学生の友だちがほしい!

しんじゅくちゅうおうこうえん 新宿中央公園が多文化共生プロジェクトのひとつとして、日本人と外国人との交流の機会をつくりまします。フットサルを楽しみながら、交流しませんか?



Q 初心者や未経験者でも参加はできますか?

A はい、参加できます! 練習は毎回、基本的な動きから始めます。



Q チームについて教えてください

A 今、部員は18名います。アメリカ、エクアドル、韓国、サウジアラビア、ベトナム、メキシコ、レバノンと、いろいろな国の出身者がいるところがこのチームの魅力です。



Q 参加を考えている人にメッセージをどうぞ

A 初めて会う相手に練習前は緊張していても、練習が終わったころには、気軽に話しかけられる友だちになっている、そのような場面をこのサークルでたくさん見えました。スポーツをすると体が温まってくるから、コミュニケーションも取りやすいし、人との距離が近づきやすいのだと思います。見学もできます。ぜひ一度参加してみてください!



Q 練習中のコミュニケーションはどのようにしていますか?

A 日本語です! もちろん、難しい日本語は使いません。部員の留学生たちは、日本語を話す練習になるからと、留学生同士も日本語で話していますよ。必要な場合は英語も使います。安心してください。



参加者の声

大好きなフットサルができてうれしいです。日本語で話す練習にもなっています。それぞれの部員の出身国や言葉が違って、一緒に仲良くスポーツができて楽しいです。

(レバノン出身/新宿区内の日本語学校に在学中) **Ali Haidar** さん



入部方法

募集人数

10名程度

活動日

毎月第1・第3水曜日の午後4時~6時

場所

新宿区立新宿中央公園 フットサル施設等

活動内容

- ・定期練習会の実施
- ・他のクラブやチームとの交流試合
- ・公園内のユニバーサルデザインチェックと改善検討(年1回)

条件

- ・活動できる健康状態であること
- ・年間の活動日数の1/3以上参加できること (ユニバーサルデザインチェックは必須)
- ・サークルのルールを守ること
- ・会費が払えること

会費

外国人留学生: 年会費1,200円
一般: 年会費2,000円と1回の参加につき500円

応募方法

入部届(日本語または英語)に必要事項を記入して、会費と一緒に、新宿中央公園管理事務所へ持って来てください。

※入部届は、下のQRコードからダウンロードできます。公園管理事務所、フットサル管理棟でももらえます。

問合せ

新宿中央公園管理事務所 多文化共生プロジェクト係

担当: 落合(おちあい) / 荒井(あらい)

住所: 新宿区西新宿2-11

☎ 03-3342-4509 FAX: 03-3342-4510

※日本語対応です

