



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



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



しんじゅく 知って得/する
と しょ かん

「図書館」のこと

図書館は、本や資料を自由に見たり、読んだり、借りたりできる
知の宝庫です。しかし楽しみ方はそれだけではありません。ほかに
もたくさんのサービスがあることを知っていますか？
今すぐ図書館を利用したくなるサービスを紹介します！



大久保図書館 多文化図書コーナー



大久保図書館 読み聞かせイベント

利用案内

詳しいサービス内容や各図書館についての情報は、
外国人向け生活情報ホームページまたは各図書館で配
布されている「図書館利用案内」（日本語・英語・中国
語・韓国語）をご覧ください。

URL http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/goraku/goraku_3/



新宿区立図書館

■レファレンスサービス
図書館にある本や資料を探すお手伝
いをします。

■児童コーナー
絵本・図鑑・紙芝居など児童向けに
いろいろな本があります。

■イベント
絵本の読み聞かせ・人形劇・映画会
などを開催します。

■新聞・雑誌
新聞は日刊各紙などを読むことがで
き、雑誌は幅広いジャンルをそろえ
ています。

■外国語図書
英語・中国語・韓国語などの外国語
図書を取りそろえています。

大久保図書館

外国人が多く暮らす地域にある大久保図書館では、多文化
共生の推進に、特に力を入れて取り組んでいます。外国人に
は母語に触れる機会を、日本人には異文化を知る機会を積極
的につくっています。また、来館者の要望に応えるため、多
言語のリクエスト用紙を置いています。日本語を学習するた
めの資料もあり、多くの外国人が利用しています。多文化図
書コーナーには外国語図書を豊富にとりそろえ、職員の中
には、英語・中国語・韓国語を話せる人もいます。困ったときは、
気軽に相談してください。

注目イベント

「ビブリオバトル・インターナショナル・オオクボ」

おすすめの本の紹介を聞いて、読みたいと思った本に投票
する知的書評合戦。詳しくはこちら

URL http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/goraku/goraku_40/



館長からのメッセージ
～理想の多文化サービスの追求～
私たちは「お国はどちら？地球です」というスローガンを掲げ、国籍・人種を問わずたくさんの方が利用できる地域密着の図書館づくりを進めています。特に力を入れているのが外国語対応です。言葉の壁を取り払い、利用者にとって使いやすい図書館をめざします。地域の方々と協力して、図書館の魅力を伝えていければと思います。
みなさんのご利用をお待ちしております！

館長 米田 雅朗



知らないといけない食中毒 ～簡単なことから始めて予防しよう～

ノロウイルスによる食中毒

主な症状

吐き気、おう吐、
下痢、発熱

潜伏期間：1～2日

特徴：食品中では増えず、人の腸管内でのみ増殖する。少しのウイルスで感染する。ウイルスに感染している調理人が食品に触れることで汚染される。それを食べて、食中毒になる事例が多い。

腸管出血性大腸菌による食中毒

主な症状

激しい腹痛、下痢（血便）
溶血性尿毒症症候群
（HUS）などの合併症を引き起こすことがある。

潜伏期間：1～14日（平均3～5日）

特徴：動物の腸管内に生息し、糞便等を介して食品、井戸水を汚染する。主に加熱不足の肉（生肉含む）、生野菜が原因となる。幼児や高齢者が感染すると重症化しやすく、死亡例も出ている。

食中毒予防の三原則

- ①微生物を「つけない」
 - ・調理の前、トイレの後などは、必ず石けんで手を洗う。
 - ・肉や魚の汁が他の食品につかないようにする。
 - ・生野菜等は調理前にしっかり洗浄する。
- ②微生物を「ふやさない」
 - ・冷蔵保存は10℃以下、温蔵は65℃以上
 - ・調理後は早く食べる。
- ③微生物を「やっつける」
 - ・中心部まで十分に加熱する（食肉は生で食べない）。
 - ・調理器具や容器は使用后、よく洗い、熱湯か塩素系漂白剤で消毒する。

○正しい手洗い方法（2度洗い）

①手のひら



②手のこう



③指先・爪



④指の間



⑤親指



⑥手首



⑦流水



⑧タオル



20秒以上

引っ越しを考えている人へ 「早めの準備が安心！」

引っ越しをするときは、やるべきことが多いです。引っ越し業者への依頼から始まり、電気・ガス・水道、転出届や転入届など、たくさんの手続きが必要です。ほかにも郵便局では、新しい住所へ郵便物を転送（1年間）してくれるサービスがあります。大変だからと後回しにすると、トラブルの原因になることもあります。あとで困らないためにも、確実に手続きしましょう。詳しくはホームページをご確認ください。

URL

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/seikatsu/seikatsu_6/



新宿区 DV 相談ダイヤル ～ひとりで悩まずご相談を～



配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力である「DV（ドメスティック・バイオレンス）」は重大な人権侵害です。

区では、DV被害者支援の充実を図るため、DV相談専門ダイヤルを設置しました。相談は無料です。秘密は守ります。また、匿名でも相談できます。必要に応じて面接相談も実施します（予約制）。

【日時】月～金曜日 9:00～17:00（祝日等を除く）

【専用電話番号】 ☎ 03-5273-2670（日本語対応のみ）

しんじゅくさんぽ
新宿散歩

しんじゅくやまのて
新宿山ノ手
しちふくじん
七福神
めぐり

かい
開
運

日本では、災いを追い払い、開運を招く行事がたくさんあります。お正月の恒例行事、七福神めぐりもその一つで、1月1日から7日に七福神と呼ばれる七人の神様が祀られている神社やお寺を参拝すると一年を幸せに暮らすことができますと言われてます。東京には20か所以上の七福神があり、新宿区内にある七福神は「新宿山ノ手七福神」と呼ばれています。

幸運を呼び込む七福神めぐりにあなたも出かけてみませんか？



しんじゅくやまのてしちふくじん
「新宿山ノ手七福神」は、お正月がつかの間だけでなく一年間を通して巡ることができます。

おおくぼぜんえいれい
大久保山永福寺
福祿寿

住所：新宿7-11-2
☎ 03-3203-8910 ※
【七福神のご利益】
健康・長命・
商売繁盛・
除災の神様

いづくしましんじゅ
殿嶋神社
辨財天

住所：余丁町8-5
☎ 03-3351-5875 ※ (西向天神社)
※1月8日以降は西向天神社にて受付
【七福神のご利益】
芸術・学問の分野で成功を助け、五穀豊穡をもたらす神様

ちんごぜんぜんこくじ
鎮護山善国寺
毘沙門天

住所：神楽坂5-36
☎ 03-3269-0641 ※
【七福神のご利益】
疫病・災難から守り、大願成就を助ける神様

いなりまおうじんじゅ
稲荷鬼王神社
恵比寿神

住所：歌舞伎町2-17-5
☎ 03-3200-2904 ※
【七福神のご利益】
大漁豊作・商売繁盛・五穀豊穡をもたらす神様

だいじょうぜんおきり
大乗山経王寺
大黒天

住所：原町1-14
☎ 03-3341-1314 ※
【七福神のご利益】
商売繁盛・五穀豊穡・
子孫繁栄をもたらす神様



しゅんじやまほうぜんじ
春時山法善寺
寿老人

住所：新宿6-20-16
☎ 03-3351-4080 ※
【七福神のご利益】
健康と安全を守り、
幸福と長寿をもたらす神様

あまのざんたいそうじ
霞関山太宗寺
布袋和尚

住所：新宿2-9-2
☎ 03-3356-7731 ※
【七福神のご利益】
夫婦円満・子宝・開運に導く神様

あさくさなどの「下町」に
対して、新宿など高台
の住宅地を「山ノ手」
と言います。

全長：約8キロメートル
所要時間：徒歩で約150分



共に生きる

新宿区には2017年12月1日現在42,914人の外国人が暮らし、区民の約12.5%を占めています。その中で、中国・韓国に続いて3番目に多いのがネパール出身の人です。

～異文化を理解しあい、お互いに歩み寄るころ～



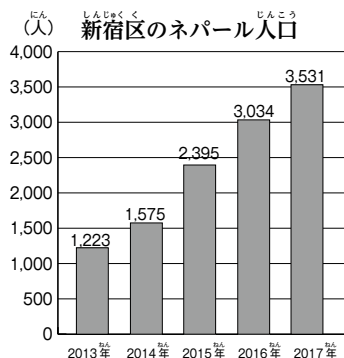
ネパールってどんな国



正式名称はネパール連邦民主共和国。北は中国、東西南はインドに国境を接しています。人口は約3,000万人で、首都カトマンズはネパール最大の都市です。

ヒマラヤ山脈を代表とする自然が豊かな国です。世界最高峰の山「エベレスト」は標高8,848mで、ネパールと中国の国境にあります。ネパールでは、サガルマータ（世界の頂上）、中国ではチョモランマ（世界の母神）と呼ばれます。

土地柄的にインド料理や中華料理などを基にした独自の食文化があります。「モモ」というネパールの蒸し餃子は絶品です。また、香辛料が強過ぎず、野菜を多く使うので日本人にも親しみやすいです。



INTERVIEW

今回は、日本で暮らすネパール人コミュニティに詳しく、新宿区で会社経営をしているネパール人のシュレスタさんにお話を聞きました。

初めて日本に来たときに困ったことはありましたか？

スーパーで「袋はお持ちですか？」と聞かれて、困りました。袋がおもち？おもちってお正月に食べるお餅のこと？と最初は理解に苦しむことが多くありました。

日本人とネパール人で似ている点がありますか？

ありますね。まず、人柄です。日本人は優しくて穏やかな人が多いです。ネパール人も同じです（笑）。外国から来た人をやさしく迎え入れるホスピタリティ精神を持っているのが特徴です。次に、文化です。日本とネパールは文化的にも共通点が多いです。新宿でも夏祭りのときにお神輿を担ぎますね。ネパールでも、お神輿でクマリ（生き神様）を連れて町中を歩きます。また、ネパールにも日本と同じ時期にお盆があります。このように、人間性も習慣も似ているので、話す機会があれば仲良く交流できるはずですよ。

食文化について教えてください。

まず、何と言っても主食は米です。1日1回のご飯を食べたいという日本人がいますよね。ネパール人も米をよく食べます。

日本人にとって欠かせない調味料ってどこの家庭にもあるしょう油ですよね。日本人にとってのしょう油と同じように、ネパール人にとっても欠かせない2つのスパイスがあります。「ターメリック」と「クミン」です。ターメリックは鮮やかな黄色を出します。クミンはカレーなどの料理にとろみを出します。これらのスパイスと塩があればカレーを作れます。

日本語の勉強で苦労している人にアドバイスはありますか？

はい。一つは、絶対にやり遂げるという強い思いで勉強することです。漢字の勉強で苦労する外国人は多いですが、私の場合1つの文字をひたすらノートに書き続けました。その漢字ノートは今でも宝物として残っています。もう一つは、日本人がいる環境に自分から入っていくことです。今、日本語ができるかは関係ありません。水泳でもそうでしょうか？まず、水の中に入ることから始まります。言語でも同じです。

最後にメッセージをお願いします。

日本人に対しては、もう少しオープンになってほしいです。外国人だからと壁をつくるのではなく、お互いに歩み寄っていただければいいですね。お祭りなど地域の行事に参加したいと思っていますが、情報が届かないことがあります。何かイベントなどの情報があれば外国人にも声をかけてくれるとうれしいです。

外国人に対しては、何事にも興味を持つことが大切だと伝えたいです。外国人も同じ地域で働き・学び・生活しているので、日本人と同じように一人の住民であるという意識をもってもらいたいです。



【シュレスタさんのプロフィール】

大学生時代、ネパールのレストランで働いていたときに、日本人のお客さんをおもてなしするためと日本語の勉強を開始。在学中に1年間の交換留学プログラムを利用して初来日。卒業後は東京の大学院で経済学を学ぶ。その後、仲間とともに日本で起業。