



WEBでも配信中!

NEW



しんじゅくがいきこくじんむ 新宿区外国人住民のための広報紙

しんじゅくニュース

外国人向け生活情報ホームページが 新しくなりました!

スマートフォン
にも対応

すべての利用者にとってより使いやすく、わかりやすいホームページをめざし、
2023年10月1日に外国人向け生活情報ホームページを新しくしました。

リニューアルのポイント



新ホームページ

Point 1

グローバルナビの 見直し

すべての情報を4つに分類
しました。そこから細かい情報につなげます。

目的別検索で日本語学習
などが検索できます



目的別
検索

Point 3

デザインの刷新

シンプルで機能的なデザイン
としました。スマートフォンからでも快適に見る
ことができます。

Point 2

検索機能の強化

キーワード検索のほか目的
別による検索、対象者別検索
を追加し、いろいろな方法で
情報を見つけられるように
なっています。

対象者別検索では
ライフステージごとに
検索できます



対象者別
検索



英語、中国語、ハングル、
日本語で検索できます

キーワード
検索



SNS



生活に役立つ情報や生活のルール、災害情報
などをSNSでも発信しています。



ご注意ください

リニューアルに伴い、トップページ以外の各ページのURLを
変更しました。「ブックマーク」「お気に入り」などに登録され
ている場合は、新しいURLへの登録変更をお願いします。

行政情報

イベント情報

外国人向け生活情報ホームページでは、区に
関する行政情報や楽しいイベント情報などを毎月3回
(5・15・25日) 発信しています。ぜひご利用ください。

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ています。次号は2024年3月に発行予定です。

暮らしに役立つ多言語リーフレット

新宿区では、外国人住民の方の生活をサポートするために、多言語での情報提供をしています。
 今回はその一部を紹介いたします！ぜひご活用ください。

その他のリーフレットなどは新宿区外国人向け生活情報ホームページに掲載しています▶



あなたの暮らしと国保
 National Health Insurance Guide
 新宿区
 令和5年度版 (2023) 5周年記念版

新宿区ホームページに、このリーフレットを掲載しています。
 より詳しい内容は、多言語で案内しております。
 An additional version of this booklet is available on the Shinjuku City website, which can be read either in Japanese or English.

電子版はこちら▶

あなたの暮らしと国保
 こくほ
 国民健康保険制度や手続きについてご案内しています。

令和5年度新宿区子育て支援施策ガイド
 小・中学生のお子さんのいるご家庭へ

- 1 子育ての経済的支援
- 2 子どもの情報作り
- 3 放課後の子どもの居場所
- 4 学習の支援
- 5 住まいの支援
- 6 子育て等の相談窓口

詳しくはこちら▶

子育て支援施策ガイド
 小・中学生のお子さんのいるご家庭向けに、学習支援や経済的支援など区の施策や相談窓口を案内しています。

言語 日本語・英語 (電子版では、より詳しい内容を多言語で読むことができます。)

配布場所 医療保険年金課、各特別出張所、戸籍住民課など

言語 日本語・英語・中国語・韓国語・ミャンマー語

配布場所 特別出張所、保健センター、学校運営課、子ども家庭課、子ども総合センター、子ども家庭支援センター

災害に備えて
 大切な命を守るために

災害に備えて

日頃の備えや発災時の適切な行動等についてわかりやすく説明しています。

※リーフレットの発行は日本語版のみです。多言語版はホームページより閲覧できます。

言語 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ミャンマー語・フランス語・タイ語・タガログ語

配布場所 (日本語のみ) 危機管理課 (本庁舎4階)、各特別出張所、区立防災センター

詳しくはこちら▶



家庭からの資源・ごみの正しい分け方・出し方

資源	週1回
燃やすごみ	週2回
金属・陶器・ガラスごみ	月2回

資源・ごみ分別アプリ
 配布中

資源・ごみの分け方・出し方

資源・ごみの正しい分け方・出し方

資源・ごみの分け方・出し方についてご案内しています。

詳しくはこちら▶



資源・ごみ分別アプリ
 『さんあ〜る』

お住まいの地域の資源・ごみの収集日や分け方・出し方などを調べられます。

言語 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ミャンマー語



App Store



Google Play Store

▲パンフレット

言語 日本語・英語・中国語・韓国語

配布場所 清掃事務所、ごみ減量リサイクル課、特別出張所など

▲リーフレット

言語 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ミャンマー語・フランス語・タガログ語・タイ語・アラビア語



しんじゅくく ない しせつ
新宿区内のスポーツ施設



こころ からだ
スポーツで心も体も
けんこう
健康に！

たいりょく こうじょう はっさん こうかてき
スポーツは体力を向上させたり、ストレスを発散させたりすることに効果的です。
みな した けんこう じゅうじつ せいかつ おく
皆さんもスポーツに親しみ、健康で充実した生活を送りましょう。

しんじゅく
新宿スポーツセンター



きんにく うんどう しゅうかん
筋肉トレーニングやちょっとした運動を習慣づけ
たい方におすすめです。

しよざい ち しんじゅくく おおく ほ
所在地：新宿区大久保 3-5-1

かいがん じ かん
開館時間：9:00～22:00

きゅうかん び だい げつよう び しゅくじつ
休館日：第4月曜日（祝日にあたるときは、
その翌日）、年末年始、臨時休館日



▲ 詳しくはこちら



エアロバイクがずらり



小さな子どもが遊べる幼児体育室



武道場

おおく ほ
大久保スポーツプラザ



▲ 詳しくはこちら

たつきゅう い ご しょう ぎ ぶん かかつどう たの
テニスや卓球のほか、囲碁・将棋などの文化活動も楽しめます。

しよざい ち しんじゅくく おおく ほ
所在地：新宿区大久保 3-7-42

かいがん じ かん
開館時間：9:00～22:00

きゅうかん び だい げつよう び しゅくじつ
休館日：第3月曜日（祝日にあたるときは、
その翌日）、年末年始、臨時休館日



しんじゅく
新宿コスミックスポーツセンター



おんすい ぶ どうじょう よう じ たいいくしつ こ
温水プールや武道場、幼児体育室などがあり、子
もから大人まで幅広い世代が楽しめます。

しよざい ち しんじゅくく おおく ほ
所在地：新宿区大久保 3-1-2

かいがん じ かん
開館時間：9:00～22:00

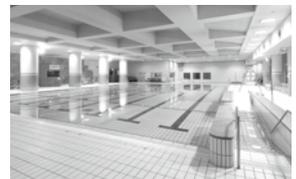
きゅうかん び だい げつよう び しゅくじつ
休館日：第2月曜日（祝日にあたる
ときは、その翌日）、年末年始、臨時
休館日



▲ 詳しくはこちら



だいたいいくしつ りん
大体育室の広さはバスケットコート2面分



うんどう ぶ そく かいしよ
プールで運動不足を解消！



ダンスにぴったりな多目的室

よつ や
四谷スポーツスクエア



▲ 詳しくはこちら

しせつ りょう
スポーツ施設として利用できるほか、ヨガやダンスなどの教室も開催
しています。

しよざい ち しんじゅくく よつ や
所在地：新宿区四谷 1-6-4

かいがん じ かん
開館時間：9:00～22:00

きゅうかん び だい げつよう び しゅくじつ
休館日：第2月曜日（祝日にあたるときは、
その翌日）、年末年始、臨時休館日



緊急時や災害 に備えよう

緊急時や災害はいつ起こるかわかりません。そのため、いざというときに備えて準備しておくことが大切です。
ここでは、緊急時や災害に備えるための方法を紹介しします

気になることがありましたら、下記の消防署にいつでもご連絡ください。 ※日本語対応のみ

- 四谷消防署 ☎ 03-3357-0119
- 牛込消防署 ☎ 03-3267-0119
- 新宿消防署 ☎ 03-3371-0119

YouTube 東京消防庁公式 チャンネル



- 119番の電話のかけ方
 - 消火器の使い方
 - 火事の際の逃げ方
 - けがをしたときにすること
 - 地震の際にすること
- など、たくさんの動画があります。



詳しくはこちら



緊急のときの電話 119 と 110

火事 のとき	→ 119 に 電話します	→	消防車が 来ます。 車の色は赤です。
救急(病気・けが) のとき	→ 119 に 電話します	→	救急車が 来ます。 車の色は白です。
警察を 呼ぶとき	→ 110 に 電話します	→	パトカー(警察) が来ます。

119 に電話すると、聞かれること

- 火事ですか、救急ですか。
※病気・けがのときは「救急」です。
- 住所を教えてください。
- 近くに何が見えますか。
- どうしましたか。
- 名前を教えてください。

あなたの国のことばで話すことができます。

- 通訳と話すことができます。
 - 電話を切らないで、待ってください。
英語、中国語(北京語)、韓国語、ポルトガル語、スペイン語は、24時間話すことができます。
- そのほかのことばで、話すことができる時間もあります。



火事

火事を見たら、すぐにまわりの人に教えてください。そして、119番に電話してください。



消火器があるときは、消火器を使って、火を消してください。
火が天井に届くくらい大きくなったら、火を消すのをやめて逃げてください。



- 1 ピン(安全栓)を抜きます
 - 2 ホースを燃えているものに向けます
 - 3 レバーを握ります
- 火ではなく、燃えているものに向けます。3~5m 離れてください。

地震

地震のときは、自分の頭と体を守ります。そして、安全な場所にいます。



家具が倒れたり、物が落ちてきます。テーブルの下に入ったり、クッションなどで頭や体を守ってください。



急いで外に出ないでください。物が落ちてくるかもしれないので、守ってください。



窓ガラス、看板などが落ちてくる可能性があります。バッグや服で頭を守ってください。