



べ ん り じ ょ う ほ う
便利情報

し や く だ
知っていると役立つ

しんじゅく
た ぶん か きょうせい
多文化共生プラザ



p104

がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口



p105

つうやく
テレビ通訳
システム



p105



しんじゅく く
新宿区が
はい ふ じょうほう
配布している情報
がいこく ご ていきょう
外国語による提供

p106

p107

しんじゅく く がいよう
新宿区の概要



p107

み ちか く せい
身近な区政



p109

ち い き じょうほう
地域とのふれあい情報



p111

や く だ
お役立ち
あんない
テレホンサービス案内



p112

がいこくじんざいりゅう し えん
外国人在留支援センター
(FRESC / フレスク)



p112

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

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

🕒 開館：9:00～21:00

📅 休館日：第2・4水曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

新宿区は、多文化共生のまちづくりを推進するため、「しんじゅく多文化共生プラザ」を設置しています。

このプラザは、日本人と外国人が交流し、お互いの文化や歴史などの理解を深める場所です。

プラザは、日本語を学んだり、それぞれの文化や地域の情報を収集・交換するなど、様々なことに利用できます。お気軽にお立ち寄りください。

●多目的スペース

日本語教室をはじめ、国際交流や多文化共生をテーマとした各種学習会等が開かれる場所です。空いているときは、学習や話し合いなど、オープンスペースとしても自由に利用できます。

●交流スペース

個人でもグループでも利用できるスペースで、次のコーナーがあります。

○資料・情報コーナー

外国人の役に立つ「生活情報」や「講座・イベント情報」「区の行政情報」「各自治体の情報」「ボランティア情報」など、様々な情報・資料を閲覧することができます。

○日本語学習コーナー（日本語リソースコーナー）

日本語を学びたい人・教えたい人のための教材やテキストを用意しています。テキストを参考にしながら自習することもできます。日本語学習支援のボランティアが中心となって運営しています。

便利情報



ひらがなやカタカナ、会話などを勉強できます。

●外国人相談コーナー

日本の生活でお困りの外国人の相談に応じています。問題解決へ向けてアドバイスをします。無料です。

月	韓国語（午後のみ）
火	中国語 タイ語 ネパール語
水	英語（第2・4水曜日を除く）
木	ミャンマー語 中国語
金	韓国語

🕒 相談時間：10:00～12:00、13:00～17:00

☎ 03-5291-5171

●外国人総合相談支援センター

外国人の入国・在留手続き、各種生活関連の相談に様々な言語で対応します。

電話での相談も受け付けています。

🕒 相談日時：月～金曜日（第2・4水曜日、年末年始を除く）9:00～16:00

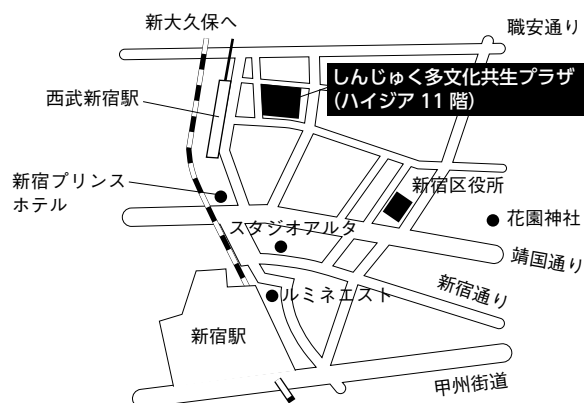
🗣 相談言語：英語・中国語

スペイン語・ポルトガル語

フィリピン語・ベトナム語・インドネシア語

☎ 03-3202-5535

03-5155-4039



JR 新宿駅東口から徒歩 10 分
西武新宿駅から徒歩 5 分

外国人相談窓口

多文化共生推進課 多文化共生推進係

日本の生活でお困りの外国人の相談に応じています。問題解決へ向けてアドバイスをします。無料です。

相談場所：区役所本庁舎 1 階

相談日時：月～金曜日（年末年始を除く）9:30～

12:00、13:00～17:00

相談言語：英語・中国語・韓国語

英語 03-5272-5060

中国語 03-5272-5070

韓国語 03-5272-5080

テレビ通訳システム

多文化共生推進課 多文化共生推進係

区役所での手続きや相談の際に、タブレットによる通訳システムを利用できます。端末で言語を選択すると、テレビ電話で通訳者につながり、会話を通訳します。

●設置場所

本庁舎、第2分庁舎分館分室、しんじゅく多文化共生プラザ、子ども総合センター、保健センター（4所）

※数に限りがあるため、利用できないことがあります。あらかじめご了承ください。

●対応言語と時間

※いずれも平日 窓口開設時間（～17:00）まで。開始時間は言語により異なります。

時間	対応言語
8:30～17:00	英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・フィリピン語・ネパール語
9:00～17:00	タイ語・ヒンディー語・インドネシア語・カンボジア語・ミャンマー語・マレーシア語
10:00～17:00	フランス語・ロシア語
10:00～12:00	ウクライナ語



新宿区が配布している情報

数に限りがありますので、在庫切れの場合はご了承ください。

新宿区の定期刊行物

刊行紙名	刊行日 (月)	問合せ先
広報新宿 (日本語)	毎月5日 (1月は1日)・15日・25日	区政情報課
外国語広報紙「しんじゅくニュース」 (日本語・英語・中国語・韓国語)	7月・11月・3月	多文化共生推進課
しんじゅくの教育 (日本語)	4月・7月・11月・2月	教育調整課
新宿区議会だより (日本語)	年4回	議会事務局
男女共同参画情報誌「ウイズ新宿」 (日本語)	年2回	男女共同参画課

広報ビデオ

区政情報課 広報係

区政や新宿のまちをより身近に感じていただけるよう、地域密着の話題を映像でわかりやすく発信しています。DVD・VHSを区政情報センター(区役所本庁舎1階)、区立図書館で貸し出しているほか、YouTubeで動画配信もしています。

<https://www.youtube.com/user/CityShinjuku>

新宿区公式ホームページ

区政情報課 広報係

「くらし」「観光・文化」「産業・ビジネス」「防災・防犯」などを掲載するほか、重要なお知らせやイベント情報を随時更新しています。

また、区公式ホームページは、多言語瞬間翻訳機能により、利用者が使用しているパソコン・スマートフォン等の言語設定に合わせ、自

動で翻訳されます。表示する言語を変更する場合は、画面上に表示される言語選択パネルから希望の言語へ変更できます。詳しくは、「多言語対応/Language」ページ(<https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snj001086.html>)をご覧ください。

<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>
(携帯版)



新宿区公式ソーシャルネットワーキング・サービス (SNS)

区政情報課 広報係

リアルタイムに情報発信できるソーシャル・ネットワーキング・サービス「LINE」「X(旧ツイッター)」「フェイスブック」を活用し、区のイベントや事業などを案内しています。また、「LINE」では利用者からの問合せにAI(人工知能)が自動で応答するほか、道路の損傷を通報できます。



外国語による提供

■ホームページ・動画・SNS

名称	言語	担当
外国人向け生活情報ホームページ http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/	日本語・英語・中国語・韓国語	多文化共生推進課
新宿生活スタートガイド（動画） http://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_00002.html	日本語（ルビ付き）・英語・中国語・韓国語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語字幕	多文化共生推進課
外国語版 SNS「しんじゅくニュース」 （Facebook・X（旧ツイッター）・LINE・Weibo）	日本語・英語・中国語・韓国語	多文化共生推進課
震災啓発 DVD「あなたは生き残れるか!? ～新宿を大地震が襲う～」	英語・中国語・韓国語・日本語字幕	危機管理課
資源・ごみ分別アプリ「さんあ～る」	日本語・英語・中国語・韓国語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語	新宿清掃事務所

アカウント名：新宿区

LINE

https://lin.ee/XuzA4Vr



アカウント名：新宿区区政情報課

X（旧ツイッター）

https://twitter.com/shinjuku_info



フェイスブック

https://facebook.com/shinjuku.info



■多言語情報ギャラリー

多文化共生推進課多文化共生推進係

外国人向け生活情報ホームページに区が発行している多言語での案内やチラシ、パンフレット等を言語とカテゴリごとに掲載しています。

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/pdf/



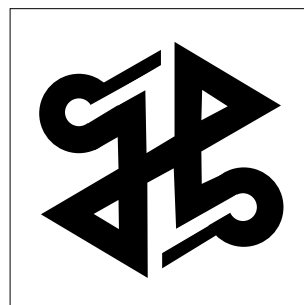
新宿区の概要

区の紋章・花・木

◆区の紋章

[1967年3月制定]

古来から堅実さを表すといわれている菱形を原型に、新宿の「新」の一字を一筆で勢よく描いたもので、新宿が将来に向かってますます堅実に発展していく意を表現するものです。



便利情報

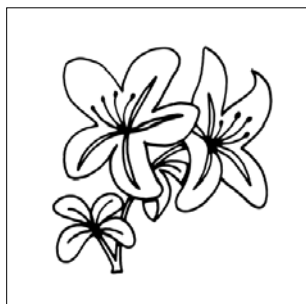


◆新宿区の花

つつじ

[1972年10月制定]

つつじは、江戸時代から昭和初期まで大久保通りの周辺が名所で、見物用臨時列車が運転されたこともあり
ました。



◆新宿区の木

けやき

[1972年10月制定]

けやきは、武蔵野を代表する木で、新宿区内で最もよく見かけることのできる木の一つです。



■位置・面積

新宿区は東京23区のほぼ中央に位置し、千代田・港・文京・豊島・中野・渋谷の各区にそれぞれ隣接しています。区役所本庁舎（歌舞伎町1-4-1）の位置は、北緯35度41分26秒、東経139度42分23秒にあたります。面積は18.22平方キロメートル、周囲約29.4km、東西約6.5km、南北約6.3kmで、23区中13番目の広さです（荒川河口部と中央防波堤埋立地を含む23区部の面積の合計は、627.51平方キロメートルです）。

■人口

■新宿区の人

	人口総数	うち外国人
人口	352,717	48,097
男性	177,370	25,204
女性	175,347	22,893

(2025年1月1日現在)

■地勢

地形は台地と低地からなり、豊島台地、淀橋台地、下町低地に分けられます。豊島・淀橋台地は四谷・牛込・角筈・柏木・大久保・戸塚・落合などの台地からなり、各台地の間に下町低地が入り組んでいます。

区内最高地点は、都立戸山公園内箱根山の標高44.6m。台地は、平均ほぼ30mの高台で、低地で最も低いのは飯田橋付近の4.2mです。ちなみに新宿区役所の標高は32.55mです。

台地部の地層は、地表から関東ローム層・武蔵野砂れき層・東京層があり、低地部は、埋土の下に沖積層・東京層があって、台地部・低地部とも東京層の下にさらに三浦層群が広がっています。

■区名の由来

江戸に幕府が開かれた1603年の翌年に、日本橋を起点として五街道が定められました。東海道、中山道、日光街道、奥州街道、甲州街道で、各街道にはそれぞれ一定数の宿が置かれ、宿は伝馬を提供する義務が課せられていました。

甲州街道は日本橋から甲府に至る幹線で、甲府から中山道の下諏訪まで連絡していました。甲州街道は、日本橋から最初の宿場、高井戸までの距離が長く、旅人が難儀していました。そこで、名主・高松喜六らの願いにより、その中間にあたる地に宿場の設置が認められました。この宿場は、内藤氏が幕府に返上した屋敷地に置かれたことと、新しい宿の意味から「内藤新宿」と呼ばれ、新宿の地名の起こりとなりました。

1947年3月15日、旧四谷・牛込・淀橋の3区が統合し、新宿区として発足しましたが、この名称は歴史的な由来のほか、新宿御苑や新宿駅が全国的にも有名であり、普遍的であるとして採用されたものです。

旧3区の名前の由来からその歴史をたどってみると；



【四谷】もとは武蔵野の荒野で、現在の四谷四丁目交差点の辺りは左右とも谷でやぶが深く、一筋の道があるだけでした。そして、旅人の休む4軒の茶屋があり、この四つの茶屋が転じて四谷の地名が起ったといわれています。

【牛込】「込」は多く集まるという意味があり、大昔、この地一帯にたくさんの牛が放牧されていたので、この名が起きたといわれています。上野国（現在の群馬県）の大胡氏が移ってこの地に住み、1555年、牛込氏を名乗りました。牛込氏は小田原の北条氏に属し、牛込から日比谷辺りまでを領有し、その居城は袋町一帯の高台にありました。牛込氏の墓は現在も宗参寺（弁天町1）にあります。

【淀橋】成子村と中野村の間を流れる神田川に掛かっている橋を餘戸、あるいは四所橋と呼び、これから転じたものか、また、寛永年間（1624～44年）に3代将軍家光が橋のそばで休息したおり、川の流れがよどんで見えるから淀橋にせよといったとか、さらに1720～30年頃8代将軍吉宗がやましろの山城国（現在の京都）淀にその景色が似ているので名づけたとか、そのほかいろいろの説があり、いずれも橋の名からその地名が生まれたようです。

身近な区政

■新宿区議会について

議会事務局 調査管理係

区議会は、区民生活に関わる重要なことを決める機関です。新宿区議会には、年4回開かれる「定例会」と、必要に応じて開かれる「臨時会」があります。また、議会で取り扱う事項を部門別に専門的・効率的に審査するため、「委員会」を設けています。

●傍聴

本会議・委員会は傍聴できます。区役所5階議会事務局にお申し出ください。

●請願・陳情

区政に対して要望がある方は、請願・陳情ができます。請願には、区議会議員の紹介が必要です。

■区政情報センター

区政情報センターでは、区や都・国の刊行物を中心とした行政資料などを収集・保存しています。閲覧・貸出サービスのほか、区の有償刊行物の販売を行っています。また、区民相談・外国人相談を行っています。センター内には情報検索できるパソコンも設置しています。

○利用場所：区役所本庁舎1階

○利用時間：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

8:30～17:00（外国人相談は9:30～12:00、13:00～17:00）

○所蔵資料：区・都・国の刊行物、一般書、官報、東京都広報、新聞・雑誌、広報ビデオ

■区政へのご意見・ご要望

区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

●区長へのはがき・投書

「区長へのはがき」や投書により、ご意見・ご要望をお受けしています。「区長へのはがき」は特別出張所などの区施設に備え付けています。

また、ご意見・ご要望はインターネット経由でもお受けしています。区ホームページからご利用ください。

●区政モニター

無作為抽出による区の依頼を引き受けてくださった1,000人の皆さんに年4回、郵送によるアンケートを実施し、その結果を区政運営に反映させていきます。任期は1年です。

●区長との対話集会

「区長と話をしよう～しんじゅくトーク」を地域センター等で開催します。日程等は「広報新宿」や



区ホームページ等でお知らせします。

●若者会議

若者の区政への関心と関わりを高めるきっかけづくり、場づくりとして、「しんじゅく若者会議」を行います。内容・日程等は、「広報新宿」や区ホームページ等でお知らせします。

■パブリック・コメント制度

☎ 区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

パブリック・コメントは、区民生活に広く影響を及ぼす施策などの決定をするときに、事前にその案を公表し、区民の皆さんからのご意見などをいただき、考慮して決定する制度です。寄せられたご意見とそれに対する区の考え方は、施策等の決定時に公表します。

パブリック・コメントの実施は、「広報新宿」や区ホームページ等でお知らせします。

■区民意識調査

☎ 区政情報課 広聴係

☎ 03-5273-4065

年1回、区政運営の基本となる重要な課題に対する区民の意向・要望や区民意識等を把握するため、無作為抽出による2,500人にたいして調査を実施しています。結果は、外国人向け生活情報ホームページに掲載します。また、4か国語（日本語・英語・中国語・韓国語）で作成した要約版は、図書館等で閲覧できます。

■新宿区区民の声委員会

☎ 03-5273-3508

FAX 03-3209-1227

区政に関する区民からの苦情を公正・中立的な

立場で処理する第三者的な機関です。

○苦情の申し立てができる方

区の機関の業務の執行に関する事項及びそれらの業務に関する職員の行為について利害関係のある個人、法人、またはその他の団体

○申し立て方法

苦情申立書に必要事項を記入し、区民の声委員会（区役所第1分庁舎2階）へ提出してください。

※「苦情申立書」は、区ホームページからダウンロード

できます。

受付時間：開庁日の9:00～17:00（12:00～13:00は除く）

■情報公開制度

☎ 区政情報課 広聴係

情報公開制度とは、区の持つ公文書を閲覧したり、その写しを手に入れる権利を保障する制度です。

なお、公文書の中には、公開できないものもあります。

○請求できる方

どなたでも請求することができます。

○請求できる情報

区の職員が職務上作成し、または取得した文書・図画及び電磁的記録であって、区の職員によって組織的に用いられるもの。

○請求先（各課の窓口へ）

所定の請求書を各担当課の窓口へ提出してください。

■個人情報保護制度

☎ 区政情報課 広聴係

個人情報保護制度とは、個人のプライバシーを守るため、区が保有する個人情報の適正な管理を旨とするとともに、自分の個人情報の開示などを請求する権利を保障する制度です。個人情報業務の登録簿などを備え、区がどのような個人情報を収集、利用しているのかを見ることができます。



なお、個人情報の中には、本人に開示できないものもあります。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

地域とのふれあい情報

■ふれあいトーク宅配便 (新宿区職員を地域に派遣します)

生涯学習スポーツ課

新宿区職員が皆さんのもとへ出向き、行政の取り組みや職員の専門的知識を生かした話などをします。講座内容は、生活・福祉・環境などの暮らしに身近なことから、専門的な話まであります。

○申込みができる団体

原則として、半数以上が区内に在住、在勤または在学する10人以上の方で構成されたグループです。

○内容

生涯学習スポーツ課や特別出張所の窓口においてある講座メニュー一覧表の中から選んで、担当課に直接申し込んでください。生涯学習スポーツ課ホームページでもご覧いただけます。

○費用

講師料は無料です。教材費などが必要な場合があります。

○会場

原則として、区内の会場をご用意ください。その他、詳しくはお問い合わせください。

■地域センター

地域活動団体や地域の方々のコミュニティ活動の場としてご利用いただく施設です。多目的ホール、会議室、調理室、談話室等があります。

利用時間は、各地域センターともに9:00～21:45です。

なお、コミュニティ活動としてご利用いただくためには、事前に団体登録が必要です。詳しくは各地域センターへお問い合わせください。

○四谷地域センター

新宿区内藤町 87

03-3351-3314

○牛込筆筈地域センター

新宿区筆筈町 15

03-3260-3677

○榎町地域センター

新宿区早稲田町 85

03-3202-8585

○若松地域センター

新宿区若松町 12-6

03-3209-6030

○大久保地域センター

新宿区大久保 2-12-7

03-3209-3961

○戸塚地域センター

新宿区高田馬場 2-18-1

03-3209-8001

○落合第一地域センター

新宿区下落合 4-6-7

03-3954-1611

○落合第二地域センター

新宿区中落合 4-17-13

03-3951-9941

○柏木地域センター

新宿区北新宿 2-3-7

03-3363-7036

○角筈地域センター

新宿区西新宿 4-33-7

03-3377-1373



お役立ちテレホン サービス案内

●観光

○新宿観光振興協会

☎ 03-3344-3160

○東京観光情報センター

☎ 03-5321-3077

○東京都ユースホステル協会

☎ 03-6658-8116

○日本観光振興協会

☎ 03-6435-8331

○日本ホテル協会

☎ 03-3279-2706

○はとバス新宿営業所

☎ 03-3356-4270

●ボランティア

○新宿ボランティア・市民活動センター

☎ 03-5273-9191

○東京ボランティア・市民活動センター

☎ 03-3235-1171

外国人在留支援センター (FRESC / フレスク)

🏠 新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

☎ 0570-011000 (ナビダイヤル)

※ 一部の IP 電話及び海外からは ☎ 03-5363-3013

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

日時：月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）9:00～17:00



ワンフロアに 8 つの窓口があり、在留に関する相談や外国人雇用企業の支援、留学生等の就職などの相談ができます。総合案内には、日本語・英語・中国語が話せるスタッフがあり、タブレットを利用することで多言語（韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語）での案内が可能です。

■ 8 つの相談窓口と主な業務

● 出入国在留管理庁・開示請求窓口

☎ 03-5363-3005 (問合せ先)

🌐 https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html

出入国在留管理庁にある書類や出入（帰）国記録、外国人登録原票の開示請求ができます。



●東京出入国在留管理局

☎03-5363-3025 (予約専用)

🌐https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/plain_japanese.html

・在留相談予約フォーム (日本語)

🌐<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

・在留相談予約フォーム (英語)

🌐<https://www12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

在留資格の変更や在留期間の更新などの相談ができます。相談には予約が必要です。

●日本貿易振興機構 (ジェトロ)

☎03-3582-5203

🌐<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

高度外国人材の活用を促進するため、セミナーやポータルサイトを通じ情報提供を行います。

●外務省ビザ・インフォメーション

☎0570-011000 (案内に従い⑤を押す)

※一部のIP電話及び海外からは ☎03-5369-6577

🌐<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>

日本入国に必要な査証 (ビザ) の申請に関する一般的な相談を受け付けています。

●東京外国人雇用サービスセンター

☎03-5361-8722

🌐<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

外国人留学生や、高度外国人材 (専門・技術的分野の在留資格) の就職支援を行います。

●東京法務局人権擁護部

☎0570-003-110 (日本語対応)

☎0570-090-911 (外国語対応)

🌐<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>

外国人や障害のある人などに対する差別的な扱いやいじめなど、人権に関する相談に応じています。

●日本司法支援センター (法テラス)

☎0570-011000 (案内に従い⑥を押す)

☎0570-078377 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語)

🌐<https://www.houterasu.or.jp/>

法的トラブル解決に役立つ法制度や相談窓口を無料で紹介します。

●東京労働局外国人特別相談・支援室

☎03-5361-8728

🌐<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>

労働時間や賃金、解雇など、仕事で困ったときの相談窓口です。外国人労働者の安全衛生管理に関する相談にも応じています。

■外国人生活支援ポータルサイト
(出入国在留管理庁)

🌐<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

国などが出している情報を多言語で見ることができます。

