



# 暮らし

かいてき せいかつ  
快適な生活のために

ごみとリサイクル



p76

しょう せいかつ  
省エネ・エコ



p82

じてんしゃ りよう  
自転車の利用



p83

じゅうたく か  
住宅を借りる

p85



ひ こ てつづ  
引っ越しするときの手続き

p86

す かた  
住み方

p87

げ すいどう かいてき  
下水道を快適に  
しよう  
使用するためのルール



p88

ぎんこう  
銀行



p89

こうきょうりょうぎん し はら かた  
公共料金の支払い方



p89

しょう ひ せいかつそうだん  
消費生活相談



p89

# ごみとリサイクル

## 資源やごみの出し方

### 新宿清掃事務所

新宿区下落合 2-1-1

03-3950-2923

### 新宿東清掃センター

新宿区四谷三栄町 10-16

03-3353-9471

### 歌舞伎町清掃センター

新宿区歌舞伎町 2-42-7

03-3200-5339

家庭から出す資源やごみの収集は、原則として無料です。大量に出す場合や粗大ごみなどの収集は、有料です。

事業者がお店や事業所から出す資源やごみは、原則として自己処理（廃棄物処理業者や資源回収業者への委託）をお願いします。区が収集するのは、廃棄物処理業者等と契約が困難な小規模事業者で、新宿区専用の有料ごみ処理券を貼ってある場合のみです。新宿区専用の有料ごみ処理券取扱所の標識のあるお店などで買い、ごみ袋や新聞・ダンボールなどの見えるところに貼って出してください。

資源やごみを出すときは、近隣の迷惑とならないように、一人ひとりがルールを守って出しましょう。

区役所では資源やごみの出し方について、外国語の案内を配布していますので、ご利用ください。

また、資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜」でもご案内しています。



新宿区外国人向け生活情報ホームページのPDF版でも公開しています。

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

## 3つのRでごみの減量

ものをごみにしないで「リサイクル」することは、資源節約の意味でも地球環境のためにもとても大切なことです。ごみを減量し、資源の再利用に努めましょう。

ごみの減量のヒントは3Rの実践です。

### ○ Reduce (リデュース)

ごみになるものを減らす。

たとえば、余分なものを買わないこと。

### ○ Reuse (リユース)

使い終わったものを捨てないでそのまま生かして使う。

たとえば、一度使ったびんを繰り返し使うこと。

### ○ Recycle (リサイクル)

もう一度、資源になるよう工夫する。

たとえば、古紙・びん・缶などを分別して、資源として活用すること。



暮らし

● 資源の出し方

区分	回収回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
新聞 雑誌・雑がみ（ノート・菓子箱・包装紙・封筒など） ダンボール 紙パック（飲料・食品用）	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ それぞれ品目別にひもでしばって出してください。雨の日も回収します。</li> <li>○ 雑がみは、紙袋に入れるか、雑誌や本の間に挟んでください。</li> <li>○ 新聞は4つ折（A4サイズ）にしてください。</li> <li>○ 次のものは資源として回収できませんので、燃やすごみに出してください。写真・感熱紙・紙コップ・窓付き封筒・紙くず・ビニールコート紙・ろう引きされたダンボール・宅配ピザの箱など油のしみた紙など。</li> </ul>
資源プラスチック ・製品プラスチック（100%プラスチックでできていて大きさ30cm角以内のもの） ハンガー、歯ブラシ、密閉容器、定規、風呂桶、くし、パケツ、クリアファイルなど ・容器包装プラスチック（♻️マーク付き） プラスチック製のボトル・カップ・トレイ・パック・チューブなどの容器、菓子・冷凍食品・レトルト食品などの袋、プラスチック製のふた・止め具、レジ袋など	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 令和6年4月から従来の容器包装プラスチックと100%プラスチックで出来ている製品プラスチックを一緒して資源プラスチックとして資源回収しています。</li> <li>○ 中身の見えるポリ袋にまとめて入れて出してください。</li> <li>○ 汚れていると、資源になりません。</li> <li>○ 中身の残っているもの、汚れが取れないものは燃やすごみに出してください。</li> <li>○ まな板などの硬く、厚さが5mm以上のものは資源になりません。</li> <li>○ 小型充電式電池が内蔵されている製品やライターなどの火災原因物は混ぜないでください。</li> </ul>
びん（飲料・食品用、化粧品・飲み薬用）	週1回	資源・ごみ集積所 回収日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。</li> <li>○ 汚れのとれないびん・割れたびん・薬品のびん（飲み薬用を除く）・電球・蛍光灯は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。</li> </ul>
缶（飲料・食品用）			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中を水ですすいだ後、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。</li> <li>○ 汚れのとれない缶、飲料・食品用以外の缶、18リットル（一斗）缶は、資源として回収できません。金属・陶器・ガラスごみに出してください。</li> </ul>
スプレー缶・カセットボンベ・乾電池等（マンガン電池・アルカリ電池・コイン型電池・ボタン電池・小型充電式電池）			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ なるべく使いきってから、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。</li> <li>○ 小型充電式電池は、端子部分やケーブルの差し込み口にテープを貼って絶縁し、小型充電式電池のみを中身の見えるポリ袋に入れて出してください。</li> <li>○ 変形・または膨張している小型充電式電池は、大変危険ですので清掃事務所または各清掃センターにお持ちください。</li> </ul>
ペットボトル（♻️マーク付き）			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中を水ですすいだ後つぶして、中身の見えるポリ袋に入れて出してください。</li> <li>○ キャップ・ラベルは資源プラスチックに出してください。</li> </ul>


※ 集合住宅などの一部の集積所では、コンテナやネットを貸し出している場合があります。びんは黄色のコンテナ、缶は青色のコンテナ、スプレー缶・カセットボンベ・使いきりの乾電池は緑色のコンテナに、ペットボトルは青色のネットに入れてください。

※ 事業活動により発生した資源は有料です。袋に入れて、袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。



区分	回収回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
使用済み小型電子機器など (携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、ポータブルカーナビ、電子辞書、電卓、リモコン・ACアダプター・ケーブルなどの附属品)	—	新宿清掃事務所、新宿東清掃センター、歌舞伎町清掃センター、新宿中継・資源センター、新宿リサイクル活動センター、西早稲田リサイクル活動センター、ごみ減量リサイクル課 (区役所本庁舎7階)の窓口、特別出張所などの回収ボックス	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭から排出される使用済みの小型電子機器などの9品目を窓口回収しています。</li> <li>各窓口の利用可能な日時が異なりますので、ご注意ください。</li> <li>区役所本庁舎1階、特別出張所、環境学習情報センター(エコギャラリー新宿)では、回収ボックスによる回収です。</li> </ul>
インクカートリッジ 家庭で使用済みとなった家庭用プリンタのインクカートリッジ (brother、Canon、EPSON、HP Japanの純正カートリッジに限る)	—	本庁舎1階、新宿清掃事務所、新宿東清掃センター、新宿リサイクル活動センター、西早稲田リサイクル活動センター、環境学習情報センター、特別出張所の回収ボックス	<ul style="list-style-type: none"> <li>回収ボックスによる回収です。</li> <li>各窓口の利用可能な日時が異なりますので、ご注意ください。</li> <li>問い合わせ ごみ減量リサイクル課 ☎ 03-5273-3318 FAX 03-5273-4070</li> </ul>



## ●ごみの出し方

区分	回収回数	出す場所	下記の点にご注意ください！
燃やすごみ (生ごみ・紙くず・木くず・他の素材が含まれるプラスチック製品・ゴム・皮革類・紙オムツ・生理用品・化学ぞうきん・タバコのすいがらなど)	週2回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみは、きちんと分け、ごみ容器または中身の見えるポリ袋に入れて出してください。空になったごみ容器は速やかに引き取ってください。</li> <li>事業活動により発生した燃やすごみは有料です。袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。</li> </ul>
金属・陶器・ガラスごみ (ほかに小型家電製品・ライターなど)	月2回	資源・ごみ集積所 収集日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガラスや刃などの鋭利なものは、厚紙などで包み「危険」と表示してください。</li> <li>ライターは、なるべく使い切ってから別の袋で出してください。</li> <li>家庭用の水銀式体温計・水銀式血圧計は、必ず中身の見える別の袋で出してください。</li> <li>蛍光灯は紙などに包んで出してください。</li> <li>事業活動により発生した金属・陶器・ガラスごみは有料です。袋の大きさに応じた新宿区の有料ごみ処理券を貼って出してください。</li> </ul>
粗大ごみ (エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、パソコンを除く) 粗大ごみ受付センター ☎ 03-5304-8080)へ予約 (月～土曜日 8:00～19:00) インターネット (24時間)での申込みも可能です。 粗大ごみ受付センター  <a href="https://www.shinjuku-sodai.com">https://www.shinjuku-sodai.com</a>	予約制	自宅前など 収集日の朝8時までに出してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>一辺の長さがおおむね30cmを超える家具・寝具・電気製品・自転車などの大型ごみが、粗大ごみです。</li> <li>粗大ごみはすべて有料です。粗大ごみ受付センターに申し込み後、新宿区の有料粗大ごみ処理券を購入し、収集日当日、粗大ごみに貼って出してください。</li> <li>天災・火災のり災者、生活保護を受けている方、児童扶養手当・特別児童扶養手当・老齢福祉年金の受給者の方には手数料減免の制度があります。</li> <li>事業活動により発生した粗大ごみは収集できません。自己処理してください。</li> </ul>



暮らし

● エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、パソコン

<p>エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機</p> <p>家電リサイクル受付センター</p> 	<p>○ 家電リサイクル法対象品目のため、区では収集しません。</p> <p>○ 買い替える場合は、新しい製品を購入する販売店に引き取ってもらってください。</p> <p>○ 処分する場合は、その製品を買った販売店に引き取ってもらってください。</p> <p>○ 家電販売店に引き渡せない場合は、家電リサイクル受付センターにご連絡ください。 家電リサイクル受付センター… ☎ 0570-08-7200 (月～金曜日 9:00～17:00) インターネットでの申込みも可能です (24時間。日本語案内のみ)。 📄 <a href="https://kaden23rc.jp">https://kaden23rc.jp</a></p> <p>○ 排出者の方は、リサイクル料金と収集運搬料金を負担することになります。リサイクル料金、収集運搬料金については、販売店または家電リサイクル受付センターにお問い合わせください。</p>
<p>パソコン</p> <p>リネットジャパンリサイクル(株)</p> 	<p>家庭で不用になったパソコンは、区では収集していません。処分する場合は、新宿区の連携・協力事業者へ回収を依頼する方法とパソコンメーカーへ回収を依頼する方法があります。</p> <p>○ 小型家電リサイクル法に基づく認定業者が宅配便で回収しています。 リネットジャパンリサイクル(株) ☎ 0570-085-800、📄 <a href="https://www.renet.jp">https://www.renet.jp</a> にお問い合わせ、お申込みください。</p> <p>○ 廃棄する機種メーカーなどに直接お申込みください。メーカーの連絡先は、パソコン3R推進協会 ☎ 03-5282-7685、📄 <a href="https://www.pc3r.jp">https://www.pc3r.jp</a> で確認することができます。</p>

※ 次のものは収集できません。清掃事務所・各清掃センターにお問い合わせください。  
 有害性のあるもの、危険性のあるもの、著しく悪臭を発生するもの、処理が困難なものなど  
 (例) 薬品類・花火・マッチ・ガスボンベ (卓上コンロ用を除く)・シンナー・軽油・灯油・塗料・印刷用インク・バッテリー・土・砂・石・ブロック・汚泥・消火器・自動車・オートバイ・タイヤ・ピアノ・耐火金庫など。

■ 資源・ごみ集積所をカラス、猫などの被害から防ぐために

- ☎ 新宿清掃事務所  
🏠 新宿区下落合 2-1-1  
☎ 03-3950-2923
- ☎ 新宿東清掃センター  
🏠 新宿区四谷三栄町 10-16  
☎ 03-3353-9471
- ☎ 歌舞伎町清掃センター  
🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7  
☎ 03-3200-5339

カラス、猫などによる生ごみの散乱被害を防ぎ、資源・ごみ集積所をきれいに保つため、防鳥ネットの貸し出しをしています。  
 防鳥ネットは、ごみ集積所の利用者や管理をしている方に無料で貸し出しています。

■ 動物(犬・猫など)の死体処理

- ☎ 新宿清掃事務所  
🏠 新宿区下落合 2-1-1  
☎ 03-3950-2923
- ☎ 新宿東清掃センター  
🏠 新宿区四谷三栄町 10-16  
☎ 03-3353-9471
- ☎ 歌舞伎町清掃センター  
🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7  
☎ 03-3200-5339

家庭で飼っていた動物が死んだときは、民間霊園などで供養・埋葬する方法と、清掃事務所(手数料1頭3,000円)に処理を依頼する方法があります。清掃事務所の場合は、25kg以上の動物死体は引取りできません。  
 道路・公園・私有地(空き地になっている場所を含む)などに動物の死体があるときは、それぞれの管理者が処理します。



暮らし

●**区道**  
とうぶこうじじむしょ  
東部工事事務所  
たんとう めいじどお ひしがわ  
(担当) 明治通りから東側

☎ 03-5361-2454

せいぶこうじじむしょ  
西部工事事務所  
たんとう めいじどお にしがわ  
(担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2422

●**区立公園**  
とうぶこうえんじむしょ  
東部公園事務所  
たんとう めいじどお ひしがわ  
(担当) 明治通りから東側

☎ 03-5361-2451

せいぶこうえんじむしょ  
西部公園事務所  
たんとう めいじどお にしがわ  
(担当) 明治通りから西側

☎ 03-3364-2421

●**都道** (東京都から区が受託)  
しんじゅくせいそうじむしょ  
新宿清掃事務所

☎ 03-3950-2923

しんじゅくせいそう  
新宿東清掃センター

☎ 03-3353-9471

かぶ きちようせいそう  
歌舞伎町清掃センター

☎ 03-3200-5339

●**国道**  
とうきョうこくどうじむしょよよぎしゅつちョうじョ  
東京国道事務所代々木出張所

☎ 03-3374-9451

●**私有地** (空き地になっている場所を含む)  
とち しよゆうしゃ せきんにん しよりに  
土地の所有者の責任で処理します。清掃事務所・清掃センターに依頼する場合は、手数料 (1頭 3,000 円) ががかかります。

## ●新宿リサイクル活動センター

しんじゅく たかたのばば  
新宿区高田馬場 4-10-2

☎ 03-5330-5374

きョうかんび げつようび しゅくきョうじつ ばあい よくへいじつ  
休館日：月曜日 (祝休日の場合は翌平日)、  
ねんまつねんし がつ にち がつ あつ か  
年末年始 (12月29日～1月3日)

3R (リデュース・リユース・リサイクル) 活動の推進拠点として、3Rに関する講座やごみの減量に向けた様々な事業を行います。

① 図書の開覧・貸出し

② リサイクル講座

3R (リデュース・リユース・リサイクル) を楽しく学ぶ場として、毎月2～3回開催しています。

③ フリーマーケットの開催

まいつきだい だい にちようび  
毎月第1・第3日曜日

④ リユースショップ「もいちど倶楽部」

かてい ふよう いるい にちようひんどう てんじはんばい  
家庭で不用になった衣類や日用品等の展示販売

⑤ 目録出品

かてい ふよう でんかせいひん おおがた かていようひん  
家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品  
とちう けいじばん けいしつ もくろくしゅつぴん ばいばい ば  
等を掲示板に掲出して、目録出品による売買の場  
を提供しています。

⑥ 資源回収事業

しげんかいしゅつ しようきほうそうとう ひんもく かい  
資源回収ステーションで容器包装等9品目を回収。また、使用済小型電子機器等9品目、廃食油の回収をしています。

⑦ フードドライブ

かてい あま しよくひん あつ あつ  
家庭で余っている食品を集めます。集められた食品は、福祉団体・施設等で活用されます。

まいつきだい すいようび だい にちようび がつ へんこう  
毎月第2水曜日、第4日曜日 (12月は変更の場合あり)

⑧ 洋服ポスト

かてい で ふるぎ ひ と  
家庭から出た古着を引き取ります。

まいつきだい とうようび  
毎月第3土曜日 13:00～15:00

⑨ 会議室の貸出し

くみん みな かつどうとう りよう かいぎしつ  
区民の皆さんの3R活動等に利用できる会議室の貸出し

※③～⑤は事前登録が必要です。



暮らし

# ■西早稲田リサイクル活動センター

新宿区西早稲田 3-19-5

03-5272-5374

休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、  
年末年始（12月29日～1月3日）

3R（リデュース・リユース・リサイクル）活動の推進拠点として、3Rに関する講座やごみの減量に向けた様々な事業を行います。

① 図書の見学・貸出し

② リサイクル講座

3R（リデュース・リユース・リサイクル）を楽しむ学ばる場として、随時、開催しています。

③ フリーマーケットの開催

毎月第2・第4土曜日

④ 目録出品

家庭で不用になった電化製品や大型の家庭用品等を掲示板に掲出して、目録出品による売買の場を提供しています。

⑤ 家具の展示販売

家庭で不用になった家具を回収し、修理した後、展示販売しています。

⑥ 資源回収事業

資源回収ステーションで容器包装等9品目を回収。また、使用済小型電子機器等9品目、廃食油の回収をしています。

⑦ フードドライブ

家庭で余っている食品を集めます。集められた食品は、福祉団体・施設等で活用されます。

毎月第2・第4土曜日（12月は変更の場合あり）

⑧ 洋服ポスト

家庭から出た古着を引き取ります。

毎月第3土曜日 13:00～15:00

※③・④は事前登録が必要です。

# ■空き缶等の散乱や路上喫煙による被害の防止のために

ごみ減量リサイクル課 まち美化係

新宿区内の公共の場所（道路など）ではポイ捨てを禁止しており、特に美化推進重点地区（新宿駅東口周辺、西口周辺、高田馬場駅周辺）では、ポイ捨てをした人に罰則（2万円以下の罰金）を設けています。

また、路上喫煙は、特に定められた喫煙場所を除いて区内全域で禁止しています。歩行喫煙はもちろん、携帯灰皿を使った立ち止まるとの喫煙も禁止しています。マナーを守って分煙化を進めましょう。ぜんそく等でたばこの煙を避けなければならない人やたばこの煙が苦手な人、幼い子どもなど、みんなが安心して歩けるまちをめざしましょう。

快適なまちづくりにご協力ください。



暮らし

# 省エネ・エコ

## ■家庭でできる 10 の取組み

私たちの暮らしに欠かせない電気・ガス・水道・ガソリンなどの消費は大気中の二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）を増やし、地球温暖化の原因となっています。

一人ひとりのエコな生活スタイルの実践の積み重ねで、CO<sub>2</sub>の大きな削減効果が期待できます。未来の担い手である子どもたちのために楽しく、無駄のないエコな生活スタイルを実践していきましょう。

	削減項目	CO <sub>2</sub> 削減量 (年間)	節約金額 (年間)
1	冷房時の室温は 28℃を目安にする	約 14.8kg	約 970 円
2	暖房時の室温は 20℃を目安にする	約 26.0kg	約 1,710 円
3	冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調整する	約 30.2kg	約 1,990 円
4	テレビ画面は明るすぎないように設定する	約 13.3kg	約 870 円
5	衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	約 20.5kg	約 1,350 円
6	パソコン（デスクトップ）の電源オプションの見直しをする	約 6.2kg	約 410 円
7	電気ポットの長時間保温はしない	約 52.6kg	約 3,460 円
8	こまめにシャワーを止める	約 30.7kg	約 3,480 円
9	白熱電球を LED 電球に交換する	約 45.0kg	約 2,960 円
10	使わない時は、電気便座のふたを閉める	約 17.1kg	約 1,120 円

※出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック 2024」



暮らし

# 自転車の利用

## 自転車の主な交通ルール

### ●自転車の交通ルールを守りましょう

自転車だから大丈夫と思ひ込み交通ルールを無視する行動が、死傷者を出す重大事故を引き起こしています。自転車に乗るには免許証はいりませんが、交通ルールを守らないと交通違反となり、罰金や拘禁刑を科されることもあります。

### ●道路の左側を走りましょう

自転車は歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。また、車道では原則として左側に寄って通行しなければなりません（3か月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金）。

自転車通行可の標識のある場合は歩道を走ることができますが、自転車は歩道の車道寄りを行かなければなりません。また、自転車専用通行帯がある場合は、やむを得ない場合を除き、そこを走らなければなりません。

### ●信号や標識に従って走りましょう

（3か月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金）

### ●交差点で右折するとき

できるだけ道路の左端によって交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度をおとして曲がらなければなりません。信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません（二段階右折）。

### ●うす暗くなってきたらライトをつけましょう

（5万円以下の罰金）

### ●傘さし運転や携帯電話をかけながらの運転はしてはいけません

（5万円以下の罰金）

### ●酒を飲んだ時は、自転車を運転してはいけません

（5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金）

### ●二人乗りはやめましょう

自転車は、運転者以外に人を乗せてはいけません（5万円以下の罰金）。ただし、次の場合は幼児を同乗させることができます。

#### ① 一般の自転車

16歳以上の運転者は、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの者を1人限り乗車させることができます。

#### ② 幼児2人同乗用自転車

16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使わなければなりません。

### ●ヘルメットを着用しましょう

### ●進路を変更するときは、後ろの安全を確認しましょう

### ●自転車は駐輪場等の決められた場所に止めましょう

### ●乗る前は自転車の安全点検をしましょう

### ●罰則が強化されます

2024年11月1日から道路交通法が改正され、次のような自転車の悪質な交通違反には懲役や罰金が課されます。

① 自転車で乗りながらスマートフォンなどを手で持って通話する、画面を注視する

② 酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車を提供する

### ●自転車の交通違反に青切符が導入されます

2026年4月1日から、自転車の交通違反に対する交通反則通告制度（青切符）が導入されます。



暮らし

## ■自転車損害賠償保険等

東京都では、2020年4月1日から、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となりました。

また、未成年者が自転車を利用するときは、保護者は保険等に加入しなければなりません。

### ●保険の種類について

自転車損害賠償保険等は、傷害保険・火災保険・自動車保険等の特約として契約することもできます。また、コンビニエンスストアやインターネット等を利用して手軽な手続で加入できる自転車向け保険もあるほか、点検整備された自転車の車体に付帯された保険（TSマーク付帯保険）もあります。すでに加入している保険等に補償が付いている場合もありますので、確認してください。

詳しくは、保険会社や保険代理店にお問い合わせください。

## ■自転車等の駐輪場

### 👤 交通対策課 自転車対策係

自転車を道路にとめてはいけません。駐輪場にとめてください。

区では各駅周辺に駐輪場を設置しています。駐輪場の情報は以下の二次元コードから取得してください。



### ●放置自転車等の撤去

道路に放置された自転車・原付は撤去します。撤去された自転車等の返還には、保管場所での手数料を払う必要があります。詳しくは、以下の二次元コードのリンク先を確認するか、自転車対策コールセンター（☎03-5273-3896）に電話してください。



## ■自転車シェアリング

地域内に設置された複数のサイクルポート（自転車の貸出し・返却拠点）で、原則として24時間どこでも自転車を借りたり返したりできるシステムです。新宿区・千代田区・中央区・港区・文京区・台東区・墨田区・江東区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区・中野区・杉並区・練馬区などのこのサイクルポートでも利用できます。

### 👉 (株)ドコモ・バイクシェア (有料)

☎0570-783-677

📄<https://docomo-cycle.jp/>



## ■ペダルをこがなくても走る乗り物はバイクです

見た目は自転車でも、ペダルをこがずにアクセル操作だけで進む乗り物はバイクです。運転するためには次のすべてを満たさないと違反になります。

- ①運転免許を受けていること及び運転免許証の携帯
- ②ヘルメットの着用
- ③ナンバープレートの表示
- ④自賠責保険又は自賠責保険共済の加入
- ⑤保安基準を満たした装置を備える



暮らし

# 住宅を借りる

## 住宅相談

### 住宅課 居住支援係

区内の不動産業団体から派遣された住宅相談員(宅地建物取引士)による相談を行っています。

相談日時：第1～4の木曜日・金曜日(祝休日等を除く)、13:00～16:00(要予約)

相談場所：区役所本庁舎7階住宅課

### 住み替え相談

自ら住み替え先を探すことのできない高齢者や障害者等が、民間賃貸住宅に入居できるよう、空き物件情報を提供します。

### 不動産取引相談

高齢者や障害者等が住む民間賃貸住宅の賃貸借契約について困りごとの相談を受けたり、不動産の売買等の取引や賃貸借契約等に助言します。

## 住まい(部屋)を探す前に

あなたの会社の社宅や学校の寮などがなかったり、あっても満室で入居できなかったときは、会社や学校の相談窓口でアパートなどの紹介ができないかどうかを尋ねてみてください。

会社や学校からアパートなどが紹介されない場合は、自分で探さなければなりません。

効率的に探すためには、日本にいる友人の話を聞いたり、インターネットで部屋探しのサイトを見たりして、どのくらい払えば、どの地域のどのくらいの間取り(広さや設備)の部屋を借りられるかなどの情報を集め、あなたの収入や通勤・通学などの行動範囲からの交通の利便性を考えて、払える家賃の範囲、住みたい地域や間取りを決めます。

なお、家賃の上限をあなたの収入の25～30%以内に設定しないと、日常生活に影響が出やすいのでご注意ください。

### 住まいを探す前に用意しておくもの

- ① 部屋を見つけ、契約をする際に多額の費用がかかるので、家賃の5～6か月分程度は前もって用意しておいてください。
- ② 契約をする際、多くの場合連帯保証人又は保証会社の保証を付ける必要があります。連帯保証人がなかなか見つからないときは、学校や会社に相談してみるのも一つの方法です。保証会社は、不動産店で契約することができます。
- ③ 印鑑を使用する慣習のある国の出身者は、印鑑を用意しておいてください。

## 住まいを探す

大まかな希望がまとまったら、実際に部屋探しを始めるわけですが、日本では通常、アパートなどのオーナーと直接契約するのではなく、オーナーから契約などを委任されている不動産仲介業者(駅前や大通りに面した場所に多い)が入居の相談から契約までを行います。建物や入居者の管理まで任されている仲介業者もあります。

### 住まいを探す際の注意事項

- ① 日本語に自信のない方は、必ず日本語のよくわかる友人などと一緒に探すことをお勧めします。
- ② 仲介業者と相談するときは、隠さずにハッキリと、あなたの身元(学校・勤務先)、収入(給料・賃金・仕送り)、同居人や連帯保証人の氏名及び関係を伝え、あなたの住みたいアパートなどの希望を言って、空き部屋を探してもらいましょう。入居の資格や使用上の制限をよく確かめることも必要です。在留カード、在学・在勤証明書、給与などの証明の提示を求められることもあります。
- ③ 希望に近い空き部屋があったからといって、すぐに賃貸借契約をするのではなく、仲介業者のかたと話し合いのもと、アパートなどを見に行きましょう。現地を見るときは、立会人から建物や部屋の設備などについて十分に説明を受け(破損箇所の確認)、それ以外にも建物の近く(特に、



暮らし

しょうてん ちよ よ こうつう きかん ひ あた  
商店や最寄りの交通機関など) や日当りなどに  
ついてもよく調べ、不明な点は質問をして、納  
とく けいやく についで き けいやく ひようや  
得できたら、契約の日程を決め、契約の費用や  
ようい しょうい かくにん  
用意する書類を確認してください。

## ■賃貸借契約

けいやく ひ までに ひよう と ちゅうかいぎやうしゃ してい  
契約の日までに、費用と、仲介業者から指定さ  
れた書類 (連帯保証人の承諾書など) を用意して  
しよるい れんたいほしょうにん しょうたくしよ ようい  
契約します。契約には契約期間後の更新が可能な  
けいやく けいやく けいやくきかんご こうしん かのう  
もの更新がないものがあります。契約書は仲介  
こうしん けいやくしよ ちゅうかい  
業者の方で用意しているものを使用することがほ  
ぎやうしゃ ほう ようい しよ  
とんどです。契約書の内容は、仲介業者やオーナー  
けいやくしよ ないよう ちゅうかいぎやうしゃ  
によって様々で、難しい言葉が使われていたりし  
よまざま むかづ ことば つか  
て、一度読んだだけでは理解しにくいものも見受  
いちどよ りかい  
けられます。法律では、借主が取引内容を十分理  
ほうりつ かりぬし とりひきないよう しょうぶんり  
解し、安全な取引が行われるよう、契約する前に  
かい あんぜん とりひき おこな けいやく まえ  
契約上の重要事項 (部屋の概要、守るべき事項や  
けいやくじょう じゅうようじこう へや がいよう まも じこう  
禁止事項など) を仲介業者が借主に説明し、書面  
きんしじこう ちゅうかいぎやうしゃ かりぬし せつめい しょめん  
を交付することが義務付けられています。不明な  
こうふ ぎむつ けいやく  
点 不明な 点 質問をして、納得した段階で署名や押印をし、  
しつもん なつとく だんかいはしめい おういん  
契約を締結します。契約書は3枚作成し、あなた  
けいやく ていけつ けいやくしよ まいさくせい  
とオーナー及び仲介業者の3者で持ち合います。  
およ ちゅうかいぎやうしゃ しゃ も ちあひます。

ひよう しはら かなら りょうしゅうしよ うと  
費用を支払ったら、必ず領収書を受け取りましょ  
う。

ひよう ていぎ がく ちゅうかい  
なお、費用の定義やその額は、オーナーや仲介  
ぎやうしゃ たしやうちが とない つう  
業者によって多少違いはありますが、都内での通  
じょう かんこう かき  
常の慣行は下記のとおりです。

### ●家賃 (賃料)

たてもの へや およ ふたい せつび しようりょう  
建物 (部屋) 及び付帯する設備の使用料 (1 か  
げつたんい) です。契約の際は、契約の開始日の属す  
けいやく さい けいやく かいしひ ぞく  
る月の家賃を支払います。月末までに翌月分を前  
つき やちん しはら げつまつ よくげつぶん まえ  
払いすることが多くあります。支払方法は様々な  
ほうら おおく ありま す。支払方法は様々な  
ので、契約の際に確認してください。契約の有効  
けいやく さい かくにん けいやく けいやく けいやく  
期間中に家賃が変更になることはほとんどありま  
き かんちゅう やちん へんこう  
せん。

### ●共益費 (管理費)

かいだん ろうか きょうようぶぶん こうねつすいひ せいそうひ  
階段や廊下など共用部分の光熱水費や清掃費、  
いじかんりひ ひよう  
維持管理費の費用です。

### ●敷金

やちん ちんたいしやくけいやくしよ さいむ たんぽ  
家賃やその他の賃貸借契約上の債務を担保する  
ためオーナーに預ける金銭 (通常家賃の1~2か  
あず きんせん つうじょう やちん  
げつぶん) で、契約が終了し部屋を明け渡すときに全  
げつぶん けいやく しゅうりょう へや あわた ぜん  
額戻されますが、家賃の滞納や部屋の使用状況に  
がくもど やちん たいのう へや しようじょうきょう  
より原状回復費用がかかるときは差し引かれます。  
げんじょうかいふくひよう さひ

### ●礼金

ちんたいしやくけいやく さい ちゅうかいぎやうしゃ ほうしゅう しむて  
オーナーに対する入居の謝礼、法的根拠はあ  
りませんが、地域の慣行として支払われます (通  
ちいき かんこう しはら  
常家賃の1~2か月分)。返還されないお金です。  
じょう やちん げつぶん へんかん かね

### ●仲介手数料

ちんたいしやくけいやく さい ちゅうかいぎやうしゃ ほうしゅう しむて  
賃貸借契約の際の仲介業者への報酬で、事務手  
すうりょう つうじょう やちん げつぶん しょうひぜい ほうら  
数料として通常家賃の1か月分+消費税を払いま  
す。

## 引っ越しするときの 手続き

ひ こ 越しをする場合、少なくとも転出の2~3  
ひ こ 越しをする場合、少なくとも転出の2~3  
にちまえ てんりよくがいしゃ がいしや すいどうきょく  
日前までには、電力会社、ガス会社、水道局、NTT、  
ゆうびんきょく れんらく ひつよう ひ こ とうじつ  
郵便局などへの連絡が必要です。引っ越しの当日  
かくがいしや かりいん せいざん  
に各会社の係員がメーターをチェックして精算し  
てくれます。郵便局では新しい住所へ郵便物を転  
ゆうびんきょく あたら じゅうしよ ゆうびんぶつ てん  
送 (1年間) してくれます。  
そう ねんかん

つぎ てつづ わす  
次の手続きを忘れずにしてください。

- ① 住民登録—区役所戸籍住民課
- ② 国民健康保険—区役所医療保険年金課
- ③ 運転免許—警察署

### <問合せ先>

#### ●郵便に関する転居届

ちか ゆうびんきょく てんきよどげ ようし うと ひつよう  
近くの郵便局で転居届の用紙を受け取り、必要  
じこう きにゅう とうかん  
事項を記入してポストに投函してください。

#### ●運転免許証のことは

うんでんめんきょしょう  
新宿運転免許更新センター ☎ 03-3343-2558



暮らして

警視庁江東運転免許試験場 ☎ 03-3699-1151  
警視庁鮫洲運転免許試験場 ☎ 03-3474-1374  
警視庁府中運転免許試験場 ☎ 042-362-3591

## ●水道

水道局お客さまセンター ☎ 03-5326-1100

## ●電気

東京電力(株) 東京カスタマーセンター

☎ 0120-995-006

☎ <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※東京電力(株)以外で電気を利用する方は各電力会社に。

## ●ガス

東京ガスカスタマーセンター

☎ 0570-002211

※プロパンガス利用者は各プロパンガス会社に。

## ●電話

NTT東日本 ☎ (局番なし) 116

## すかた 住み方

### ■入居したら

引っ越しが済んで、新しい住まいでの生活を始めるわけですが、集合住宅での生活は、他人に迷惑をかけないように日頃から騒音防止について心がけることが大切です。日常生活の中で、話し声、テレビやラジオ、生活音(台所・浴室・便所・洗濯機・掃除機などの音)が隣近所によく漏れます。夜間に廊下を歩く音や階段を昇る音、また、窓を開け放したままの話し声やドアの開閉など意外とおおきく聞こえるものです。特に深夜の騒音は睡眠の妨げになります。十分注意して、静かな環境をあなたも守りましょう。

また、賃貸借契約書に書かれている、入居の資

格や使用上の制限(禁止事項)を守らないと、隣人とのトラブルが起きたり、オーナーから立ち退き要求を受けることが少なくありません。特に、同居者を増やしたり、友人に又貸ししたり、ペットの飼育(飼育を禁止しているところが多い)、廊下や階段に自分の所有物やごみを放置するなどマナーに反することで、トラブルが多く発生しますので、注意してください。

特に、ごみの出し方についてはきちんと守りましょう。ごみは分別し、指定の容器またはごみ袋に入れて指定の曜日の朝、定められた場所へ出します。

あなたが、引っ越しなどの理由で契約を途中で解約するときは、賃貸借契約に書かれている期日までにオーナー(仲介業者)に伝えましょう。

### ■近所付き合い

日本人と友だちになったり、地域に溶け込むためには、積極的に近隣の人びとと交わることが大切です。新しい土地に引っ越したら隣近所に挨拶に行きます。町会などに参加することも大切です。町会や子供会ではリサイクル活動、お祭り、行事などの活動をしていきますが、これらの活動を通して地域のことを知ることができます。

### ■町会・自治会

#### 各特別出張所

#### 地域コミュニティ課

新宿区の町会・自治会は11か所の区域ごとに地区町会連合会が設置され、そこには多くの町会・自治会が組織されています。

町会・自治会は地域の安全・安心や親睦のための活動を行う任意の自主組織です。

現在、新宿区には200の町会・自治会がそれぞれ地域に合った活動をしています。



暮らし

## ■ペット

新宿区保健所・衛生課 管理係

### ●飼い犬の登録と狂犬病予防注射

日本では、飼い犬の登録と狂犬病の予防注射をしなければなりません。犬を飼い始めたときは必ず30日以内に飼い犬の登録をしてください。

ペットショップで売っている犬にはマイクロチップが着けられています。購入後、飼い主の方は環境省のサイトで登録手続きをしてください。区の窓口での手続きはおりません。

マイクロチップ情報の登録・変更手続きはこちらから（環境省登録サイト）

<https://reg.mc.env.go.jp/owner/>



マイクロチップが着けられていない飼い犬は、区の窓口で登録手続きをしてください。登録すると「鑑札」が交付されます。

また、引っ越した場合は届出が必要です。狂犬病の予防注射は、毎年1回、動物病院で受けなければなりません。そのあと、保健所か特別出張所に届出をして、「注射済票」を受け取ってください。

### ●散歩のときの飼い主のマナー

○外出（散歩）の前に、犬のトイレ（排泄）は自宅で済ませましょう。

○犬のふんの回収袋（自宅に持ち帰って処分）、おしっこを洗い流すための水を持ちましょう。

○外を歩くときは必ず、犬に綱（リード）を着けて離さずに持ちましょう。

### ●ペットを飼うときの心掛け

○自分の年齢や家族構成など、将来の変化も考えて、頭数や種類、大きさを選びましょう。

○ペットは最後まで大切に飼いましょう。

○猫は、去勢・不妊手術をし、首輪などに名前や連絡先を書いたタグをつけて、室内飼育をしましょう。

### ●災害からペットを守るために

○日頃からしつけを行い、災害時に使うペット用品（エサやトイレなど）を準備しておきましょう。

○地震がおきたとき、自宅での避難が難しいときは、避難所に避難しましょう。新宿区では、ペット（犬・猫・小鳥・小さな動物）を避難所に連れていくことができます。

## 下水道を快適に使用するためのルール

東京都下水道局総務部 広報サービス課

03-5320-6511

### ●ガソリンや灯油のほか、シンナーなどの薬品を流さないでください

下水道管が爆発して大事故の原因になることがあります。

### ●トイレを正しく使用しましょう

紙おむつや水に溶けない紙をトイレに流すと、トイレが詰まってしまいます。

### ●台所や洗面所を正しく使用しましょう

台所や洗面所の流しには、箸やビニール、食べ物などの固形物を流さないでください。

### ●熱湯は冷ましてから流しましょう

熱湯をそのまま流すと、排水管（台所の流しなどからの水を下水道へ流すための管）が壊れる原因になります。

### ●下水道に油を流さないようにしましょう

下水道管が詰まる原因になります。

○お皿などの油汚れはふき取ってから洗いましょう

○油を台所の流しに流すと、下水道管の詰まりや



暮らし

にお げんいん  
臭いの原因になります

あぶら と す と つか き  
○油は、「ふき取る」「吸い取る」「使い切る」など  
ほうほう しより  
の方法で処理しましょう

## ● 梅雨の時期や台風の時の集中豪雨に気をつけま しょう

はんちか かおく たいりゅう あめ ふ どうろ  
半地下の家屋などは大量の雨が降ると道路から  
たてもの あまみず なが こ しんすい  
建物に雨水が流れ込みやすく、浸水するおそれ  
があります。

おおあめ ふ と き なが こ あまみず すいあつ  
大雨が降っている時は、流れ込んだ雨水の水圧  
によりドアが開きにくくなるため、半地下の部分  
や地下室には入らないようにしてください。

こうう じょうほう とくきょう  
降雨の情報は、「東京アメッシュ」

https://tokyo-ame.jwa.or.jp/  
(日本語・英語・中国語・韓国語)  
で見ることができます。



## 銀行

にほん かいもの げんきん ばあい おお  
日本では買物などを現金である場合が多いです  
が、とりあえず使う見込みのないお金は、額の多  
少にかかわらず、銀行などに預けることを勧めま  
す。安全であり、利息もつくからです。「預金」ま  
たは「貯金」と呼ばれますが、お金を金融機関に  
あず いて おな  
預けるという意味では同じです。

かね あず きんゆうきかん ぎんこう しんようきん  
お金を預かる金融機関としては、銀行・信用金  
庫・信用組合・農業協同組合・郵便局・労働金庫  
などがあります。

## 口座の開設

よきん しゅるい ふつうよきん ていきよきん  
預金の種類には、普通預金、定期預金などがあ  
ります。普通預金の金利は低いですが、出し入れ  
が自由で、公共料金の自動振替や送金、クレジット  
カードの代金払い、給料の振込などのサービス  
を受けることができます。同時に、キャッシュカー  
ドの発行を申し込むと、ATM（現金自動預払機）  
やCD（現金自動払機）を利用して便利です。

こうざかいせつ せうしこ かくきんゆうきかん  
口座開設の申込みについては、各金融機関へお  
問い合わせください。

## 公共料金の支払い方

でんき すいどうりょうきん でんわ りょうきん  
電気、ガス、水道料金、電話、NHKの料金な  
どは、毎月決まった日までにそれぞれの会社に支  
払わなければなりません。銀行などの金融機関に  
「普通預金」の口座を持っている人は、その口座か  
らこれらの料金を期日までに自動的に払ってくれる  
「口座振替」の制度を利用すると便利です。こ  
の方法だと、料金を支払うためにわざわざ金融機  
関や会社に出掛けることもなく、忘れるようなこ  
ともなくて済みます。

ほうほう りょうきん しはら ぎんゆうき  
具体的な手続きは、銀行など金融機関の窓口で  
聞いてください。

## 消費生活相談

### 新宿消費生活センター

新宿区新宿 5-18-21 区役所第2分庁舎 3階

03-5273-3830

FAX 03-5273-3110

受付日時：月～金曜日

（祝休日・年末年始を除く）

電話相談：9:00～17:00

来所相談：9:00～16:30

しょうひしゃ にちじょうせいかつ おく なか あくしつしょうほう  
消費者として日常生活を送る中で、悪質商法の  
被害、契約・解約のトラブルなど、困ったことがあ  
ったとき、専門の相談員が無料で相談をお受けしま  
す。相談内容によっては、同センターの弁護士相  
談（無料）につなげることもできます。



暮らし

おも そろだん しゆるい  
【主な相談の種類】

- 契約・解約のトラブル（投資、リフォーム、健康食品、資格・学習教材、エステ・化粧品など）
- 賃貸アパート・マンションの入居時・退去時のトラブル
- 借入金・カードの使用過多などによる多重債務問題
- 携帯電話やスマートフォンを悪用した架空請求や、有料サイトの架空・不当請求

とうきょうとしょうひせいかつそうごう でんわ そうだん  
● 東京都消費生活総合センター電話相談

☎ 03-3235-1155

相談言語：英語・中国語・韓国語・タガログ語・

ベトナム語

相談日時：月～土曜日（祝休日・年末年始を除く）

9:00～17:00

※ただし、ベトナム語については、  
土曜日のみ 10:00～17:00



暮らし

# 外国語で対応できる相談窓口

		えいご 英語	☎ 03-5272-5060
★新宿区外国人相談窓口	せいかつぜんぱん 生活全般	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5272-5070
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	せいかつぜんぱん 生活全般	ご タイ語・ネパール語・ミャンマー語	☎ 03-5291-5171
			対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	にゅうこく ざいりゅうてつづ 入国・在留手続き・ せいかつそうだん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 ご スペイン語、ポルトガル語 ご フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
●外国人在留支援センター (FRESC)	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご 英語	☎ 03-5320-7744
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5320-7766
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁 総合相談センター	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁 外国人困りごと相談	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 多言語無料法律相談	ほうりつそうだん 法律相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	じんけんそうだん 人権相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、 ポルトガル語、ベトナム語など	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	ろうどうそうだん しゅうしよく 労働相談、就職・ アルバイト斡旋	えいご ちゅうごくご 英語、中国語	☎ 03-3204-8609
		えいご 英語	☎ 03-5361-8728
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5361-8728
		タガログ語	☎ 03-5361-8728
		ベトナム語	☎ 03-5361-8728
		ネパール語	☎ 03-5361-8728
		カンボジア語	☎ 03-5361-8728
		モンゴル語	☎ 03-5361-8728
●東京都労働相談情報センター	ろうどうそうだん 労働相談	えいご 英語	☎ 03-3265-6110
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	いりょうきかん いりょうせいど 医療機関、医療制度	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 かんごくご 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
			9:00～20:00
●公益財団法人結核予防会	がいこくじんけつかくでんわそうだん 外国人結核電話相談	えいご ちゅうごくご かんごくご じやくせい 英語、中国語、韓国語(予約制)、ベトナム語、 ミャンマー語(午前のみ)、ネパール語(第2・第4は午前のみ)	☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218
			(火) 10:00～12:00、13:00～15:00
●Tokyo English Lifeline	せいかつそうだん 生活相談	えいご 英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	ゆうびん 郵便について	えいご 英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	でんわ 電話など	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	ひがしにほん 案内 JR 東日本の案内	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

にほんごばん  
日本語版

はつこう  
発行：新宿区

区ホームページ：☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

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

刷り成り番号：2026-3-2614

へんしゅう  
編集：新宿区多文化共生推進課

☎ 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。