

신주쿠 뉴스



발행 신주쿠구 지역진흥부 다문화 공생추진과 우 160-8484 도쿄도 신주쿠구 카부키초 1-4-1
 ☎ 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590

▲일본어·영어·중국어·한국어
 으로 신주쿠구 정보를 배포 중!

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

건강 상담은 이곳에서! 신주쿠구 보건센터

이런 일로 어려움을 겪고 있지 않습니까?

금연이 오래가지 않아요
 근처에 있는 클리닉에 대해 알고 싶어요
 무슨 과에서 진료를 받으면 되나요?

학교에 가려고 하면 두통
 이나 구역질이 나요

혈압이 높다고 하는데 무
 었을 조심하면 되나요?
 집에 있으면서 의료와 개
 호를 받고 싶어요



최근 짜증이 나고 쉽게 피곤해져요
 다이어트에 효과적인 식사는?

유방암에 대해 자세히 알고 싶어요
 임신했는지도 몰라요
 육아에 지쳤어요

스마트폰·휴대 전화에서
 손을 뗄 수가 없어요

건강을 위해 정기적으로 가
 베휴운동을 하고 싶어요

신주쿠구에는 4개의 보건센터가 있습니다.

각종 상담 내용이나 일시에 대해서는 가까운 보건센터에 문의해 주십시오. ※일본어 대응

상담 시간 평일 8:30~17:00(공휴일·연말연시 제외)

오치아이 보건센터

주소: 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7
 전화: 03-3952-7161

우시고메 보건센터

주소: 신주쿠구 벤텐초 50
 전화: 03-3260-6231

히가시 신주쿠 보건센터

주소: 신주쿠구 신주쿠 7-26-4
 전화: 03-3200-1026

요츠야 보건센터

주소: 신주쿠구 요츠야 산에이초 10-16
 전화: 03-3351-5161



☞ 보건사에게 물었습니다

어떤 사람이 많이 이용하나요?

영유아의 건강 검진과 건강 상담, 생활 습관병의 건강 상담 및 건강 교육, 각종 난치병과 정신장애인의 의료비 지원 신청 등으로 이용하는 사람이 많습니다.

외국인도 이용하나요? 그 경우에는 어떤 일로 이용하나요?

외국 국적인 분은 특히 영유아의 건강 검진과 어머니 학급, 부모 학급 등 모자 보건과 관련하여 이용하는 경우가 있습니다. 커뮤니케이션이 어려운 경우에는 쉬운 일본어와 화상 통역 태블릿으로 대응하고 있습니다.

이용자에게 한마디 부탁드립니다.

운동·영양·휴양이 건강 가꾸기의 기본입니다. 보건센터에는 보건사, 영양사, 치과 위생사 등의 전문직이 있습니다. 지역 여러분의 건강한 생활을 지원하기 위해 다양한 보건 서비스를 제공하고 있습니다. 자녀의 건강 검진과 예방 접종, 자신의 정기 건강 검진이나 암 검진을 받고 건강 관리를 합시다.

계절 이벤트를 즐기자



지난해의 모습

한정 20 세인 분 (구내에 거주하고 1999년 4월 2일 ~ 2000년 4월 1일에 태어난 분)

성인의 날 '스무 살의 모임' 에 참가하자!

일본에서는 20세가 되면 사회적 권리와 책임이 생기며 성인의 일원이 됩니다. 신주쿠구에서도 성인 축하식을 개최합니다. 다른 나라 사람이나 일본인과 교류할 수 있는 코너도 있으므로 부담 없이 방문해 주십시오.

일시 1월 13일 (월·공휴일)
13:00~15:00(12:00부터 접수)

장소 케이오우 플라자 호텔 (니시 신주쿠 2-2-1)

내용 식전·입식 파티
(평상복으로도 참가할 수 있습니다)

문의 총무과 총무계 (본청사 3층) 전화: 03-5273-4209

사전 신청이 필요

♪참가비 무료♪



태국 문화를 즐기자! ~ 다문화 공생 교류 프로그램 ~

제 1부 중학생 이상으로 제 2부까지 참가할 수 있는 분 제 2부 어린아이도 참가할 수 있습니다

일시 1월 18일 (토)
10:00~14:30

장소 츠노하즈 지역센터 (우 160-0023 니시 신주쿠 4-33-7)
전화: 03-3377-1373

내용 1부 태국 요리 강좌
(10:00~13:30)
2부 태국 문화 체험
(13:30~14:30)

신청 1월 7일 (화) 필착. 왕복 엽서로 츠노하즈 지역센터에 신청. ①강좌명 (제 1부 또는 제 2부) ②우편번호·주소 ③참가 희망자의 성명 (후리가나)·연령 ④전화 번호, 구내 근무의 경우는 근무처 주소도 기재. 응모자 다수의 경우는 주첨.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/kohoshinjuku/file03_00004.html



왕복 엽서의
기재 예 보기.

구청이나 지역센터에 외국어로 문의할 수 있나요?

기본은 일본어입니다. 언어에 자신이 없는 분은 외국인 상담 창구 (구청), 외국인 상담 코너 (신주쿠 다문화 공생 플라자) 를 이용해 주십시오. 창구, 전화 상담이 가능합니다.

외국인 상담 창구

영어, 중국어, 한국어
장소: 신주쿠 구청 본청사 1층 **시간:** 9:30~12:00, 13:00~17:00



일본어



영어

외국인 상담 코너

영어, 중국어, 한국어, 태국어, 네팔어, 미얀마어
※요일별로 대응 언어가 다릅니다.
장소: 신주쿠 다문화 공생 플라자 (카부키초 2-44-1 하이피아 11층)
시간: 10:00~12:00, 13:00~17:00



중국어



한국어

자세한 내용 보기.

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr/sodan/sodan_1/

신청 불필요! 당일에 참가할 수 있는 이벤트

일본의 전통적인 정월 놀이를 해 보시지 않겠습니까?

‘신춘 일본의 놀이’

♪참가비 무료♪



- 일시** 1월 11일 (토) 13:00~15:30(예정)
- 장소** 오치아이 다이니 지역센터 (나카 오치아이 4-17-13)
- 내용** 하고이타와 히키고마의 그림 그리기, 하쿠닌잇슈, 카루타, 후쿠와라이, 켄다마 외. 단팔죽이 준비되어 있습니다.

【문의】 오치아이 다이니 지역센터 전화: 03-3951-9941



‘히나마츠리’

히나마츠리는 여자아이의 건강한 성장을 기원하는 행사입니다.

- 일시** 2월 29일 (토)
9:30~15:00

- 장소** 신주쿠 문화센터 (신주쿠 6-14-1) 3층 소형 홀, 지하 1층 전시실, 4층 회의실
기모노 입어 보기, 다도·꽃

- 내용** 꽃이·서예·수묵화·일본의 놀이 체험, 히나단 장식의 전시



비용 500 엔

【문의】 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단 지역교류과
전화: 03-3232-5121

‘요츠야 후레아이 축제’



- 일시** 3월 22일 (일) 10:00~15:00
- 장소** 요츠야 구민센터 1층, 요츠야 구민홀, 요츠야 지역센터 (나이토우마치 87)

- 내용** 벚꽃 시장, 스테이지 발표, 전시·강습회, 체험 코너, 찾집 (예정)
- 비용** 참가비는 무료 (일부 유료)

【문의】 요츠야 지역센터 전화: 03-3351-3314

프랑스의 문화를 즐기자!

~ 다문화 공생 교류 프로그램 ~

♪참가비 무료♪

프랑스의 음식 문화에 관한 이야기도 들을 수 있습니다.

- 일시** 3월 8일 (일)
14:00~16:30(예정)

- 장소** 토츠카 지역센터 (타카다노바바 2-18-1)

【문의】 토츠카 지역센터 전화: 03-3209-8001
자세한 내용은 SNS 등을 통해 알려 드립니다.

‘신주쿠 퍼레이드 2020’

운동 선수 등이 등장하는 퍼레이드와 음악·춤 등 다수의 스테이지 프로그램이 펼쳐집니다!

- 일시** 3월 29일 (일)

- 장소** 신주쿠 도오리 (거리) (퍼레이드·스테이지 프로그램), 모아 4번가 (부스 출전)

- 내용** 페스티벌 퍼레이드, 미코시 퍼레이드, 스포츠 체험, 스테이지, 부스 출전

【문의】 도쿄 올림픽·패럴림픽 개최담당과
전화: 03-5273-4220

♪이벤트 정보와 생활 정보를 SNS 로도 발신 중입니다♪

~ 일본어, 영어, 중국어, 한국어 ~

자세한 내용 보기.

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr/sns/sns_1/



일본어



영어



중국어



한국어



이용하고 있습니까? 자전거 세어링

~ 교통 규칙을 준수하여 즐거운 자전거 생활 ~

빌린다



‘쇼핑이나 점심을 먹으러 잠깐 저기까지...’, ‘기분 전환으로 외출하고 싶다’ 이럴 때 자전거가 있으면 행동 범위는 크게 넓어집니다. 친환경 이동 수단인 자전거를 더욱 활용해 보시지 않았습니까? 쇼핑·관광·통근·통학에 편리한 자전거 세어링을 소개합니다.

자전거 세어링을 이용해 보자!

Q 이용하려면 어떻게 하면 되나요?

A 이용하려면 회원 등록이 필요합니다. 전용 홈페이지에서 간단하게 등록할 수 있습니다.
회원 등록 시에 필요한 것
· 이메일이 수신 가능한 휴대 전화나 스마트폰
· 신용 카드

Q 자전거를 빌리려면?

A 자전거를 빌리는 방법에는 2 가지 방법이 있습니다
· IC 카드*로 자전거를 빌리는 경우: 자전거의 조작 패널에 있는 START 버튼을 눌러 IC 카드를 맨다 (*처음에만 등록이 필요).
· 패스 코드를 발행하여 자전거를 빌리는 경우: 자전거의 조작 패널에 있는 START 버튼을 눌러 패스 코드를 입력한다.

Q 일시 자전거 주차 또는 반납하려면?

A 일시 자전거 주차의 경우: 뒷바퀴의 자물쇠를 채웁니다. 다시 이용할 때는 START 버튼을 눌러 카드를 대거나 패스 코드를 입력합니다.
반납하는 경우: 목적지 부근의 사이클 포트에서 뒷바퀴의 자물쇠를 채우고 ENTER 버튼을 누르면 반납 완료입니다.

신주쿠구 내에는 사이클 포트가 77 곳!
(2019년 10월 말 시점)

자전거 세어링이란

빌린 장소에 반납하는 렌터 사이클과 달리 다양한 장소에 설치되어 있는 “사이클 포트(무인 자전거 주차 시설)”에서 24시간 원하는 시간에 자전거를 대여·반납할 수 있습니다. 이용할 수 있는 사이클 포트는 약 720 곳! 신주쿠구의 경계선을 넘어 신주쿠구·분쿄구·치요다구·쥬오구·미나토구·코우토우구·시나가와구·오오타구·시부야구·메구로구에서 이용할 수 있는 것이 특징입니다.

친구와 점심



반납한다



전동 어시스트가 있는 자전거이므로 비탈길도 편하게 올라갈 수 있습니다!



빌린다



잠깐 걸으면서 쇼핑



사이클 포트의 설치 장소 및 자세한 정보 보기

전용 홈페이지 일본어 : <http://docomo-cycle.jp/shinjuku/>

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



이용 요금 (세금 별도)

조금 멀리 갈 때 추천!

통근·통학에 편리!

장시간 타는 사람 대상!

1 회 회원	월간 회원	1 일 패스	
기본료: 0 엔 / 월 최초 30 분: 150 엔 / 회	기본료: 2,000 엔 / 월 최초 30 분: 0 엔 / 회 ※한 달에 몇 번을 이용해도 30 분 이내 무료	유인 창구 구입 1,500 엔 / 1 일본 + 전용 IC 카드 발행료: 500 엔	무인 판매기 구입·판매 사이트 구입 https://www.d-bikeshare.com/onedaypass-web-jp/ 1,500 엔 / 1 일본
1 회의 이용이 30 분을 초과한 경우 100 엔 / 30 분		당일 반납의 경우는 초과 요금은 발생하지 않습니다.	

자전거의 5가지 규칙



자전거는 규칙과 매너를 지켜 안전하게 탑시다.

- 자전거는 차도가 원칙, 인도는 예외
- 차도는 왼쪽을 통행
- 인도에서는 보행자 우선으로 차도 쪽을 서행
- 안전 규칙을 지킨다 (음주 운전·신호 무시·2명이 함께 타기·우산 쓰고 운전하기 등 금지)
- 13세 미만 어린이는 헬멧을 쓰자