



신주쿠 뉴스

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



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

특집 | 알면 도움이 되는 / ‘도서관’에 대해

도서관은 책 및 자료를 자유롭게 보거나 읽거나 빌릴 수 있는 지식의 보고입니다. 그러나 즐기는 방법은 이뿐만이 아닙니다. 이 밖에도 많은 서비스가 있다는 사실을 알고 있습니까?

지금 바로 도서관을 이용하고 싶으시는 서비스를 소개합니다!



오오쿠보도서관 책 읽어 주기 이벤트



오오쿠보도서관 다문화 도서 코너

이용 안내

자세한 서비스 내용 및 각 도서관에 대한 정보는 외국인을 위한 생활 정보 홈페이지 또는 각 도서관에서 배포되고 있는 ‘도서관 이용 안내’ (일본어·영어·중국어·한국어)를 참조해 주십시오.

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

신주쿠 구립 도서관

■ 레퍼런스 서비스

도서관에 있는 책이나 자료를 찾는 데 도움을 드립니다.

■ 아동 코너

그림 책 · 도감 · 종이 연극 등 아동을 위한 다양한 책이 있습니다.

■ 이벤트

그림책 읽어 주기 · 인형극 · 영화 모임 등을 개최합니다.

■ 신문 · 잡지

신문은 각 일간지 등을 읽을 수 있으며, 잡지는 폭넓은 장르를 갖추고 있습니다.

■ 외국어 도서

영어 · 중국어 · 한국어 등의 외국어 도서를 갖추고 있습니다.

오오쿠보 도서관

외국인이 많이 생활하는 지역에 있는 오오쿠보 도서관에서는 다문화 공생 추진에 특히 주력하여 활동하고 있습니다. 외국인에게는 모국어를 접할 기회를, 일본인에게는 이문화를 알 기회를 적극적으로 만들고 있습니다. 또한 방문객의 요망에 대응하기 위해 다언어 리퀘스트 용지를 비치하고 있습니다. 일본어를 학습하기 위한 자료도 있어 많은 외국인이 이용하고 있습니다. 다문화 도서 코너에는 외국어 도서를 풍부하게 갖추고 있으며, 직원 중에는 영어 · 중국어 · 한국어를 할 수 있는 분도 있습니다. 곤란할 때는 부담 없이 상담해 주십시오.

주목 이벤트

‘비블리오 배틀 인터내셔널 오오쿠보’

추천 도서 소개 후 읽고 싶은 책에 투표하는 지적 서평 대결. 자세한 내용은 여기

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



관장의 메시지

~ 이상적인 다문화 서비스의 추구 ~

저희는 ‘출신 국은 어디? 지구입니다’라는 슬로건을 걸고, 국적 · 인종을 불문하고 많은 분이 이용할 수 있는 지역 밀착형 도서관 조성을 추진하고 있습니다. 특히 주력하고 있는 부분이 외국어 대응입니다. 언어의 장벽을 해소하여 이용자가 이용하기 편리한 도서관을 지향합니다. 지역 여러분과 협력하면서 도서관의 매력을 전해 나가도록 하겠습니다.

여러분의 이용을 기다리고 있습니다!

관장 요네다 마사오



모르면 무서운 **식중독** ~ 간단한 일부터 시작하여 예방하자 ~

노로 바이러스에 의한 식중독

주요 증상

메스꺼움, 구토,
설사, 발열

잠복 기간: 1~2 일

특징: 식품 속에서는 증식하지 않고, 인체의 내장 속에서만 증식한다. 소량의 바이러스로 감염된다. 바이러스에 감염된 조리사가 식품을 만지면 오염된다. 그것을 먹고 식중독에 걸리는 사례가 많다.

장관 출혈성 대장균에 의한 식중독

주요 증상

심한 복통, 설사 (혈변),
용혈성 요독 증후군 (HUS)
등의 합병증을 일으킬 수 있다.

잠복 기간: 1~14 일 (평균 3~5 일)

특징: 동물의 내장 속에 서식하고, 분변 등을 통해 식품, 우물물을 오염시킨다.
주로 충분히 가열하지 않은 육류 (생육 포함), 생 야채가 원인이 된다.
유아 및 고령자가 감염되면 중증화되기 쉽고 사망하는 예도 발생하고 있다.

식중독 예방의 3 원칙

① 미생물을 '묻히지 않는다'

- 조리 전이나 용변을 본 후에는 반드시 비누로 손을 씻는다.
- 고기나 생선 접이 다른 식품에 묻지 않도록 한다.
- 생 야채 등은 조리 전에 깨끗하게 씻는다.

② 미생물을 '늘리지 않는다'

- 냉장 보관은 10° C 이하, 온장은 65° C 이상
- 조리 후에는 빨리 먹는다.

③ 미생물을 '박멸한다'

- 중심부까지 충분히 가열한다 (식육은 날것으로 먹지 않는다).
- 조리 기구 및 용기는 사용 후 잘 씻고, 열탕 또는 염소계 표백제로 소독한다.

올바른 손씻기 방법 (2번 씻기)

①손바닥



②손등



③손가락 끝 · 손톱



④손가락 사이



⑤엄지



⑥손목



⑦흐르는 물



20 초 이상

⑧타월



이사를 생각하고 있는 분에게 '일찌감치 준비하면 안심!'

이사할 때는 해야 할 일이 많습니다. 이사 업체에 의뢰를 비롯하여 전기·가스·수도, 전출 신고 및 전입 신고 등 많은 수속이 필요합니다. 이 밖에도 우체국에서는 새 주소로 우편물을 전송 (1년간) 해 주는 서비스가 있습니다. 힘들다는 이유로 뒤로 미루면 트러블의 원인이 될 수도 있습니다. 나중에 곤란하지 않기 위해서라도 확실히 수속합시다. 자세한 내용은 아래의 HP를 확인해 주십시오.

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



신주쿠 DV 상담 전화 ~ 혼자서 고민하지 말고 상담을 ~



배우자 및 연인 등 친밀한 파트너의 폭력인 'DV(가정 폭력)'는 중대한 인권 침해입니다.

신주쿠구에서는 DV 피해자 지원을 확충하기 위해 DV 상담 전문 전화를 설치했습니다. 상담은 무료입니다. 비밀은 엄수합니다. 또한 익명 상담도 가능합니다. 필요에 따라 대면 상담도 실시합니다 (예약제).

【일시】 월 ~ 금요일 9:00~17:00(공휴일 등 제외)

【전용 전화 번호】 전화 : 03-5273-2670(일본어 대응)

신주쿠 산책

신주쿠 야마노테

행운

칠복신 순례



‘신주쿠 야마노테 칠복신’은 정월 기간뿐만 아니라 1년 내내 순례할 수 있습니다.

일본에서는 재앙을 물리치고 행운을 불러오는 행사가 많이 있습니다. 정월의 연례 행사, 칠복신 순례도 그중 하나로, 1월 1일부터 7일에 칠복신이라 불리는 7명의 신이 모셔진 신사와 절을 참배하면 1년을 행복하게 보낼 수 있다고 합니다. 도쿄에는 20군데 이상의 칠복신이 존재하며, 신주쿠구 내에 있는 칠복신은 ‘신주쿠 야마노테 칠복신’이라 불리고 있습니다.

행운을 불러들이는 칠복신 순례에 여러분도 참가해 보시지 않겠습니까?

이츠쿠시마 신사

벤자이텐



주소 : 요초마치 8-5

전화 : 03-3351-5875*

(니시 무키텐 신사)

※ 1월 8일 이후에는 니시 무키텐 신사에서 접수

【칠복신의 영험】

예술·학문 분야의 성공과 오공 풍요를 안겨 주는 신



친고잔 젠코쿠지

비사몬텐



주소 : 카구라자카 5-36

전화 : 03-3269-0641*

【칠복신의 영험】

역병·재난으로부터 지켜 주고, 소원 성취를 돕는 신



이나리 키오우 신사

에비스진



주소 : 카부키초 2-17-5

전화 : 03-3200-2904*

【칠복신의 영험】

어업 풍년·상업 번창·오공 풍요를 안겨 주는 신



오오쿠보잔 에이후쿠지

후쿠로쿠주



주소 : 신주쿠 7-11-2

전화 : 03-3203-8910*

【칠복신의 영험】

건강·장수·상업 번창·재앙을 물리치는 신



다이조잔 쿠후오우지

다이코쿠텐



주소 : 하라마치 1-14

전화 : 03-3341-1314*

【칠복신의 영험】

상업 번창·오공 풍요·자손 번영을 안겨 주는 신



순지잔 호우젠지

주로우진



주소 : 신주쿠 6-20-16

전화 : 03-3351-4080*

【칠복신의 영험】

건강과 안전을 지켜 주고, 행복과 장수를 안겨 주는 신



카칸잔 타이소우지

호테이오쇼우



주소 : 신주쿠 2-9-2

전화 : 03-3356-7731*

【칠복신의 영험】

부부 원만·자식·행운으로 인도하는 신



아사쿠사 등의 ‘시타마치’와 비교하여, 신주쿠 등 고지대 주택지를 ‘야마노테’라 합니다.



전체 길이 : 약 8km
소요 시간 : 도보로 약 150분

더불어 살기

共に生きる

신주쿠구에는 2017년 12월 1일 현재 42,914 명의 외국인이
생활하고, 구민의 약 12.5% 를 차지하고 있습니다.
그중에서 중국·한국에 이어 3 번째로 많은 외국인이 네팔
출신의 사람입니다.

~ 이문화를 서로 이해하고 양보하는 마음 ~



네팔이란 어떤 나라



정식 명칭은 네팔 연방 민주 공화국. 북쪽은 중국,
동서남쪽은 인도에 국경을 접하고 있습니다. 인구는 약
3,000 만 명으로 수도 카트만두는 네팔 최대의 도시입니다.

히말라야 산맥을 대표로 하는 자연이 풍부한 나라입니다.
세계 최고봉의 산 '에베레스트' 는 해발 8,848m 로 네팔과
중국의 국경에 있습니다. 네팔에서는 사가르마타 (세계의
정상), 중국에서는 초모룽마 (세계의 모신) 라 부릅니다.

토속적으로 인도 요리 및 중화 요리 등을 바탕으로 한
독자적인 식문화가 있습니다. '모모' 라는 네팔의 찌만두는
일품입니다. 또한 향신료가 그리 강하지 않고, 야채를 많이
사용하므로 일본인의 기호에도 잘 맞습니다.



INTERVIEW

이번에는 일본에서 생활하는 네팔인
공동체에 대해 잘 알고, 신주쿠구에서
회사를 경영하고 있는 네팔인 슈레스타
씨에게 이야기를 들었습니다.

처음 일본에 왔을 때에 곤란했던 적은
없었습니까?

슈퍼에서 '후쿠로와 오모치 데스크
(장바구니 있습니까?)' 라는 질문에
당황했었습니다. 후쿠로가 오모치?
오모치는 정월에 먹는 오모치 (떡) 인데?
라는 식으로 처음에는 이해하기 어려운 말이
 많았습니다.

일본인과 네팔인은 닮은 점이
있습니까?

있습니다. 먼저 인품입니다. 일본인은
친절하고 온화한 분이 많습니다. 네팔인도
마찬가지입니다 (웃음). 외국에서 온
분을 친절하게 맞이하는 환대 정신을
가지고 있는 것이 특징입니다. 다음으로,
문화입니다. 일본과 네팔은 문화적으로도
공통점이 많습니다. 신주쿠에서도
여름 축제 때 오미코시 (신위를 모신
가마) 를 뺏니다. 네팔에서도 오미코시로
쿠마리 (살아 있는 신) 를 데리고 거리를
걸읍니다. 또한 네팔에도 일본과 같은
시기에 오본 (추석) 이 있습니다. 이처럼
인간성도 관습도 비슷하므로 대화할
기회가 있다면 사이 좋게 교류할 수 있을
것입니다.

식문화에 대해 알려 주십시오.

먼저 무엇보다도 주식은 쌀입니다.
하루에 한 끼는 밥을 먹고 싶다는 일본인이
있죠. 네팔인도 쌀을 자주 먹읍니다.

일본인에게 빼놓을 수 없는 조미료는
어느 가정이나 있는 간장이죠. 일본인의
간장과 마찬가지로 네팔인에게도 빼놓을
수 없는 두 가지의 향신료가 있습니다.
'강황' 과 '커민' 입니다. 강황은 선명한
노란색을 만들어 냅니다. 커민은 카레
등의 요리에 점성을 만들어 냅니다. 이러한
향신료와 소금이 있으면 카레를 만들 수
있습니다.

일본어 공부로 고생하고 있는 분에게
조언이 있습니까?

네. 하나는 반드시 해내겠다는 강한
의지로 공부하는 것입니다. 한자 공부로
고생하는 외국인이 많습니지만, 저의
경우에는 1 개의 문자를 오로지 노트에
계속 적었습니다. 그 한자 노트는 지금도
보물로 간직하고 있습니다. 다른 하나는
일본인이 있는 환경에 몸소 들어가는
것입니다. 지금, 일본어를 할 수 있는지는
상관없습니다. 수영도 그렇죠? 먼저,
물속에 들어가는 것부터 시작합니다.
언어도 마찬가지입니다.

마지막으로 메시지를 부탁드립니다.

일본인은 조금 더 개방적인 자세를
갖추었으면 합니다. 외국인이라는 이유로

벽을 만들지 말고, 서로 양보해 나갔으면
좋겠습니다. 축제 등 지역의 행사에
참가하고 싶은 분도 있습니다만, 정보가
전달되지 않는 경우가 있습니다. 어떤
이벤트 등의 정보가 있으면 외국인에게도
알려 주면 좋겠습니다.

외국인은 무슨 일이든지 관심을 가지는
것이 중요하다고 말하고 싶습니다.
외국인도 같은 지역에서 일하고 공부하며
생활하고 있으므로 일본인과 마찬가지로
한 사람의 주민이라는 의식을 가져
주었으면 합니다.



【슈레스타 씨의 프로필】

대학생 시절, 네팔의 레스토랑에서 일하고
있었을 때 일본인 손님을 접대하기 위해
일본어 공부를 시작. 재학 중에 1 년간의
교환 유학 프로그램을 이용하여 첫 일본
방문. 졸업 후에는 도쿄의 대학원에서
경제학을 학습. 그 후 동료와 함께 일본에서
창업.