

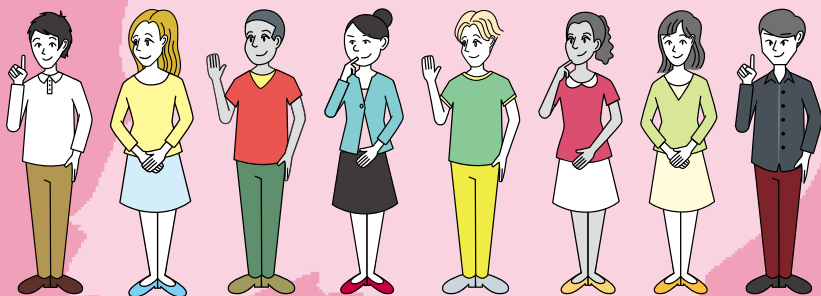
しんじゅくせいかつ

新宿生活スタートブック

Guide to Living in Shinjuku

新宿生活指南

신주쿠 생활 스타트 북



し
これだけは知っておきたい
にほん
日本での生活ルールと習慣
せいかつ
しゅうかん

Rules and customs for living in Japan that everybody should know

应掌握的生活常识 日本人的生活规则和习惯

이 정도는 알아두어야 할 일본에서의 생활 룰과 습관

Contents

4-

Never hesitate to ask
for advice when you need help **Consultation services for foreign residents**
Shinjuku Foreign Resident Advisory Corner at Shinjuku City Office /
Foreign Resident Consultation Corner at Shinjuku Multicultural Plaza /
Consultation Support Center for Foreign Residents

6-

International exchange and
the coexistence of different cultures **Shinjuku Multicultural Plaza**

10-

TV Interpreter System

11-

Information available
in multiple languages **Information services for foreign residents**
Bulletins in foreign languages / Living information / Websites of living
information for foreign residents / SNS in foreign languages

14-

Learning Japanese

Shinjuku City Japanese-Language Classes / Japanese-Language Lessons /
Japanese language support for children

☆ **Japanese culture column ①**

22-

Some helpful tips from sempai **Basic rules for living in Japan**

38-

Procedures to take at the Shinjuku City Office

Juminhyo (Residence Record) and Residence Card / My Number (Individual
Number) / Certificate-Issuing Services at Convenience Stores / Health Insurance
/ Pension / Pregnant Women / Parents

50-

Living

Finding a house or apartment / "Deposit (shikikin)" and "gift money (reikin)" /
Electricity, gas, and water services / Living Q&A

☆ **Japanese culture column ②**

58-

Let's prepare for earthquakes

64-

Illness and Injury

"Himawari" and "AMDA": Medical information in foreign languages / How to
go to a hospital and see a doctor / Words to describe body parts / Japanese
expressions to describe symptoms

70-

Employment and part-time work

Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center /
Status of residence and working in Japan

☆ **Japanese culture column ③**

74-

Money management (opening an account)

76-

Expressions
you can use right away! **Easy Japanese conversation**

目次

遇到烦恼时请咨询吧 **外国人咨询**
区政府外国人咨询窗口/
新宿多文化交流广场外国人咨询角/
外国人综合咨询支援中心

国际交流・多文化交流 新宿多文化交流广场

电视口译系统

使用多种语言收集信息 **面向外国人提供信息**
外语宣传报/生活信息报/面向外国人的生活
信息网页/外语 SNS

学习日语吧

新宿区日语教室/日语学习角/
面向儿童日语援助学习班

☆ **日本文化专栏①**

前辈传授 日本生活的基本规则

应在区政府办理的手续

居民票(居民记录)・在留卡/个人编号/健康
保险/关于便利店发放服务/年金(养老金)
/孕妇/有孩子的人

住居

寻找出租房/“押金”与“礼金”/电力、煤气、
自来水/关于住宅的问答

☆ **日本文化专栏②**

作好防震准备

生病了怎么办?

外语医疗指南“向日葵”“AMDA”/如何在
医院就诊/身体部位的名称/叙述症状的日语

想要找工作或打工

外国人雇用支援・指导中心/工作和在留资格

☆ **日本文化专栏③**

金钱管理(开设账户的方法)

现学现用 简单日语会话集

목차

관한 경우에는 상담하자 외국인 상담

구청 외국인 상담 창구 /
신주쿠 다문화 공생 플라자 외국인 상담 코너 /
외국인 종합상담 지원센터

국제 교류 · 다문화 공생 신주쿠 다문화 공생 플라자

화상 통역 시스템

다언어로 정보 수집 외국인인을 위한 정보제공

외국어 홍보지 / 생활 정보지 / 외국인인을 위한 생활정보 홈
페이지 / 외국어판 SNS

일본어를 배우자

신주쿠구 일본어 교실 / 일본어 학습 코너 /
어린이 일본어 학습지원

☆일본 문화 칼럼①

선배가 들려주는 일본생활의 기본 룰

구청에서의 수속

주민표 (주민기록) · 재류카드 / 마이넘버 (개인번호)
/ 편의점 교부 서비스 / 건강 보험 / 연금 / 임신하신 분
/ 자녀가 있는 분

주거

집 구하기 / “보증금 (敷金)” 과 “사례금 (礼金)” /
전기, 가스, 수도 / 거주지의 Q&A

☆일본 문화 칼럼②

지진에 대비하자

병에 걸리면 ?

외국어 의료 안내 “히마와리” “AMDA” / 병원에서 진찰
받는 법 / 신체 부위와 명칭 / 증상을 나타내는 일본어

일이나 아르바이트를 찾고 싶다

외국인 고용 지원 · 지도센터 / 일과 재류자격

☆일본 문화 칼럼③

돈의 관리 (계좌를 개설하는 방법)

곧바로 사용할 수 있다! 쉬운 일본어 회화집

目次

困ったときは相談しよう 外国人相談

区役所外国人相談窓口 / しんじゅく多文化共生プラザ外国人
相談コーナー / 外国人総合相談支援センター

国際交流・多文化共生 しんじゅく多文化共生プラザ

テレビ通訳システム

多言語で情報収集 外国人向け情報提供

外国語広報紙 / 生活情報紙 / 外国人向け生活情報ホーム
ページ / 外国語版 SNS

日本語を学ぼう

新宿区日本語教室 / 日本語ひろば /
子ども向け日本語サポート

☆日本文化コラム①

先輩が教える 日本生活の基本ルール

区役所での手続き

住民票 (住民記録) · 在留カード / マイナンバー (個人番号)
/ コンビニ交付サービス / 健康保険 / 年金 / 妊娠している方
/ 子どものいる方

住居

部屋探し / 「敷金」と「礼金」 / 電気、ガス、水道 /
住まいの Q&A

☆日本文化コラム②

地震に備えよう

病気になるてしまったら?

外国語の医療案内 「ひまわり」 「AMDA」 / 病院での診察の
受け方 / 体の部位のなまえ / 症状を表す日本語

仕事やアルバイトを探したい

外国人雇用支援・指導センター / 仕事と在留資格

☆日本文化コラム③

お金の管理 (口座の開き方)

すぐに使える! やさしい日本語会話集

新宿区へようこそ

新宿区には、およそ 34 万人を超える住民が暮らしていて、約 10 人に1人が外国人です。

勉強や仕事、結婚など、さまざまな目的をもって、125 を超える国の人びとが集まってきています。

新宿区では、日本人と外国人がお互いの文化や言葉の違いを超えて理解し合う、豊かな魅力あるまちをつくらうとしています。

あなたも今日から新宿区民です！ 日本の言葉や習慣、ルールを覚えて、新宿での生活を順調にスタートさせてくださいね！

先に外国から来日した私たちが、自分の体験や失敗から日本の生活についてアドバイスをします。

日本での暮らしが美り豊かなものになることを祈っています… 先輩一同より

Welcome to Shinjuku City

Shinjuku City has more than 340,000 inhabitants, among whom one out of ten are foreigners.

These people come from over 125 different countries and live in this city for such wide-ranging reasons as study, work, and marriage.

Shinjuku City is home to foreign residents from a host of different countries. The goal of the Shinjuku City government is to nurture this diversity and create a vibrant community, one in which both foreign and Japanese residents are able to mutually understand each other and transcend cultural and linguistic differences.

Now that you have become a resident of Shinjuku City, you'll need some help easing into your new life here. Let's start with learning the language, customs, and common rules of Japan!

Foreign residents like us that have lived in Japan for a while are a valuable source of information. We can offer you tips on how to adjust to life in this country based on our experiences and blunders.

Here's wishing you a happy and fruitful life in Japan! ... From all of us sempai (old hands)

新宿区欢迎您

新宿区现约有 34 万多居民，约每十人中就有一名外国人。来自 125 多个国家的外籍人士因学习、工作、结婚各种原因生活在新宿。

新宿区正在努力促进日本人与外国人在超越彼此之间文化和语言差异的基础上，相互理解、共同建设富裕而有魅力的城区。

从今天起您也是新宿区的一名区民了！愿您尽快掌握日本的语言、习惯和规则，顺利地开始在新宿的生活！

作为先您一步从国外来到日本的前辈，我们将用自身的失败和经验为您提供有关在日本生活的建议。

祝您在日本的生活充实、顺心如意。您的前辈们

신주쿠구에 오신 것을 환영합니다.

신주쿠구에는 약 34 만명을 넘는 주민이 생활하고 있으며, 약 10 명중 1 명이 외국인입니다.

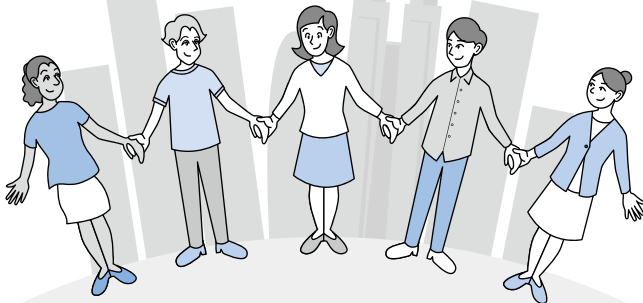
공부와 일, 결혼 등의 다양한 목적을 가지고, 125 여개국에서 온 사람들이 살고 있습니다.

신주쿠구에서는 일본인과 외국인이 서로의 문화나 언어의 장벽을 넘어 서로 이해하는 풍부하고 매력있는 거리를 만들고자 노력하고 있습니다.

여러분도 오늘부터 신주쿠 구민의 일원! 일본말이나 습관, 룰을 익히고 신주쿠에서의 생활을 순조롭게 시작하세요!

먼저 외국으로부터 일본으로 온 우리가 일본생활에 대해서 자신의 체험이나 실패를 통해 어드바이스를 드립니다.

여러분의 일본에서의 생활이 풍성한 열매를 맺기를 기원하며...선배일동



困ったときは相談しよう 外国人相談

わからないこと、悩んでいること、どんなことでも気軽に相談してください。いろいろな国の言葉で相談ができます。相談料は無料です。

先輩からのアドバイス



顔を合わせての相談はむずかしい、相談場所まで行けないなどの場合は、電話でも相談ができます。困ったときは、1人で悩まず相談することがたいせつ。

新宿区役所 外国人相談窓口

【場所】新宿区役所 本庁舎 1 階

【日時】平日 午前 9 時 30 分～12 時、午後 1 時～5 時

区役所 1 階 正面玄関を入ってすぐ左にあります

言語	曜日	電話番号
英 国 語	げつようび きんようび 月曜日～金曜日	03-5272-5060
中 国 語		03-5272-5070
韓 国 語		03-5272-5080

しんじゅく多文化共生プラザ 外国人相談コーナー

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ (6 ページ参照)

【日時】平日 午前 10 時～12 時、午後 1 時～5 時

【電話番号】03-5291-5171

月	火	水	木	金
かんこくご 韓国語 (午後のみ)	ちゅうごくご 中国語 タイ語 ネパール語	えいご 英語 ※休館日 (第 2・第 4 水 曜)を除く	ちゅうごくご 中国語 ミャンマー語	かんこくご 韓国語

外国人総合相談支援センター

在留資格等に関する相談ができます。

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ (6 ページ参照)

【時間】午前 9 時～12 時、午後 1 時～4 時

【電話番号】03-3202-5535、03-5155-4039

【対応言語】

英語、中国語は常時対応。

スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語は曜日ごと。

Never hesitate to ask for advice when you need help Consultation services for foreign residents

Never hesitate to consult the Shinjuku City office about issues you don't understand or concerns that you may have. Free consultation services are available in a number of different languages.

Advice from sempai



If you have trouble making it to the consultation center, or are uncomfortable speaking with others face to face, you can always use the telephone consultation services. You don't need to worry alone! Shinjuku City has people that speak your language ready and waiting to help!

Shinjuku Foreign Resident Advisory Corner at Shinjuku City Office

【Location】1st floor of Shinjuku City Office Main Building

【Hours】9:30 - 12:00, 13:00 - 17:00 on weekdays

Located on the 1st floor of the City Office, just to the left inside the main entrance

Language	Days of the week	Phone number
English	Monday to Friday	03-5272-5060
Chinese		03-5272-5070
Korean		03-5272-5080

Foreign Resident Consultation Corner at Shinjuku Multicultural Plaza

【Location】Shinjuku Multicultural Plaza (see page 6)

【Hours】10:00 - 12:00, 13:00 - 17:00 on weekdays

【Phone】03-5291-5171

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Korean (afternoon only)	Chinese, Thai, and Nepalese	English (except the 2nd and 4th Wednesdays of each month, as the Plaza is closed on those days)	Chinese and Myanmarese	Korean

Consultation Support Center for Foreign Residents

This center provides information and advice concerning resident status issues, etc.

【Location】Shinjuku Multicultural Plaza (see page 6)

【Hours】9:00 - 12:00, 13:00 - 16:00

【Phone】03-3202-5535, 03-5155-4039

【Languages】

Help in English and Chinese is always available.

Help in Spanish, Portuguese, Tagalog, Vietnamese, and Indonesian is available on certain days of the week.

遇到烦恼时请咨询吧 外国人咨询

如果您有什么疑问或遇到了烦恼，任何事情都可以随意咨询。我们的咨询服务不仅可以对应各种语言，而且都是免费的。

来自前辈的建议



如果不便当面咨询或无法到咨询处咨询，也可以通过电话咨询！遇到困难的时候不要一个人烦恼，去咨询才是关键。

곤란한 경우에는 상담하자 외국인 상담

모르는 일, 고민하고 있는 일, 어떤 일이라도 부담 없이 상담하세요. 여러 나라 언어로 상담을 받을 수 있습니다. 상담료는 무료입니다.

선배로부터의 어드바이스



얼굴을 직접 보고 상담하기는 어렵다거나 상담 장소까지 갈 수 없다는 등의 경우에는 전화로도 상담을 받을 수 있어요! 곤란할 때는 혼자서 고민하지 말고 상담하는 것이 중요해요.

新宿区政府 外国人咨询窗口

【场所】新宿区政府 本厅舍 1楼

【日期时间】平日上午9点30分至12点，下午1点至5点
在从区政府1楼正门进入后的左侧

语言	日期	电话号码
英语	星期一至星期五	03-5272-5060
中文		03-5272-5070
韩语		03-5272-5080

新宿多文化交流广场 外国人咨询角

【场所】新宿多文化交流广场 (参照第7页)

【日期时间】平日上午10点至12点，下午1点至5点

【电话号码】03-5291-5171

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
韩语 (仅限下午)	中文、 泰语、 尼泊尔语	英语 (每月第二和 第四个星期 三为休息日)	中文、 缅甸语	韩语

外国人综合咨询支援中心

可受理有关在留资格等的咨询。

【场所】新宿多文化交流广场 (参照第7页)

【时间】上午9点至12点、下午1点至4点

【电话号码】03-3202-5535、03-5155-4039

【对应语言】英语、中文在工作时间内均可对应
西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、越南语、
印度尼西亚语每周一次

신주쿠 구청 외국인상담 창구

【장소】신주쿠 구청 본청사 1층

【일시】평일 오전 9시 30분 ~ 12시, 오후 1시 ~ 5시
구청 1층 정면현관을 들어가면 바로 왼쪽에 있어요

언어	요일	전화번호
영어	월요일~금요일	03-5272-5060
중국어		03-5272-5070
한국어		03-5272-5080

신주쿠 다문화 공생 플라자 외국인 상담 코너

【장소】신주쿠 다문화 공생 플라자 (7페이지 참조)

【일시】평일 오전 10시 ~ 12시, 오후 1시 ~ 5시

【전화번호】03-5291-5171

월	화	수	목	금
한국어 (오후만)	중국어, 태국어, 네팔어	영어 (휴관일인 제2·제4주 요일을 제외)	중국어, 미얀마어	한국어

외국인 종합상담 지원센터

재류 자격 등에 관한 상담을 할 수 있습니다.

【장소】신주쿠 다문화 공생 플라자 (7페이지 참조)

【시간】오전 9시 ~ 12시, 오후 1시 ~ 4시

【전화번호】03-3202-5535, 03-5155-4039

【대응 언어】영어, 중국어는 상시 대응

스페인어, 포르투갈어, 타갈로그어, 베트남어,
인도네시아어는 요일에 따라 다름



外国人と日本人の交流の拠点です。多言語で情報を得たり、友だちを作ったり、日本語を学ぶこともできます。プラザはこれまで145か国以上の国籍の方に利用されています。ぜひ一度プラザに来てください!

日本語学習コーナー

たくさんの日本語の教材が用意されていて、学習ができます。日本語ボランティアによる無料の日本語教室(14ページを参照)も開かれています。

多目的スペース

日本語教室や国際理解講座などのイベントが開かれ、それ以外はフリースペースとして利用できます。また、多文化共生の活動のために貸切での利用もできます。詳しくはお問合せください。

TEL 03-5291-5171

資料・情報コーナー

多言語の「生活情報」や国際交流の「講座・イベント情報」「区や他自治体等の行政情報」「ボランティア情報」など、さまざまな情報・資料がそろっています。チラシは持ち帰れます。

外国人相談コーナー (4ページ参照)

The Shinjuku Multicultural Plaza is a place where foreign residents and Japanese can interact. It provides information in many different languages, and is a great place to make friends and learn Japanese. The plaza is used by people of more than 145 different nationalities. Drop by the plaza at least once to see what it's all about!

Japanese-Language Study corner

This corner has a wide variety of Japanese study materials that you can use to study the language on your own. Free Japanese-Language classes taught by volunteer Japanese language teachers are also available (see page 14).

Multi-purpose space

Japanese-language classes, lectures for international understanding and other events are held in this space. You can use it as a free space when there are no classes or events.

You can also reserve the space for multicultural activities. Please inquire for more details.

Tel: 03-5291-5171

Reference and information corner

You can find wide range of information and materials here, such as living information in multiple languages, information on classes and events to promote international exchange, administrative information from Shinjuku City and other local governments, and volunteer information. The fliers here are free and can be taken home.

Foreign residents consultation corner (See page 4)

先輩からのアドバイス



プラザに来て友だちができました!
日本語を勉強したり、情報交換しながら楽しく交流しています。

Advice from sempai



I've made some new friends at the plaza.
It's a great place to have fun learning Japanese and exchange information.



国际交流・多文化交流 新宿多文化交流广场

新宿多文化交流广场是外国人与日本人交流的重要场所。在这里，您不仅可以获得多种语言的信息，还可以结识朋友以及学习日语。至今为止已有 145 多个国籍的人士来此利用。请您不妨到广场来看一下！

日语学习角

这里不仅准备了很多日语教材，可供自习，而且还有志愿者开办的免费日语教室（参照第 15 页）。

多用途空间

开设了日语教室和国际理解讲座等，此外还能作为自由空间。此外还可包租用于多文化交流活动。详情敬请咨询。

TEL 03-5291-5171

资料信息角

这里汇集了多种语言的“生活信息”以及国际交流的“讲座・活动信息”、“区政府或其他自治体等行政信息”、“志愿者信息”等。宣传材料可以带回家。

外国人咨询角（参照第 5 页）

来自前辈的建议



在广场结识了新朋友！大家一起学习日语、交换信息等交往得很愉快。



국제 교류・다문화 공생 신주쿠 다문화 공생 플라자

외국인과 일본인의 교류 거점입니다. 다언어로 정보를 얻거나 친구를 사귀거나 일본어를 배울 수도 있습니다. 플라자는 지금까지 145 개국 이상의 국적의 분들이 이용하고 있습니다. 꼭 한번 플라자에 오세요!

일본어 학습 코너

많은 일본어 교재가 준비되어 있으며 자습을 할 수 있습니다. 일본어 자원봉사자에 의한 무료 일본어 교실(15 페이지를 참조)도 열리고 있습니다.

다목적 스페이스

일본어교실 및 국제이해 강좌 등의 이벤트가 열리고, 그 밖에 프리스페이스로서 이용할 수 있어요. 또한 다문화 공생 활동을 위해 빌려서 이용할 수도 있어요. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

전화 03-5291-5171

자료・정보 코너

다언어의 “생활정보” 나 국제교류의 “강좌・이벤트 정보” “구나 타 자치단체 등의 행정정보” “자원봉사 정보” 등 다양한 정보・자료가 갖추어져 있습니다. 광고지는 가지고 가셔도 됩니다.

외국인 상담 코너 (5 페이지 참조)

선배로부터의 어드바이스



플라자에 와서 친구를 사귀었어요! 일본어를 공부하거나 정보교환을 하면서 즐겁게 교류하고 있어요.



国際交流や文化体験に参加しよう

Join in international exchange and cultural experience programs

欢迎参加国际交流和文化体验

국제교류와 문화 체험에 참가해 보아요

しんじゅく多文化共生プラザ等を会場に、国際交流や文化体験などイベントを開催しています。様々な国の人と交流しませんか？詳しくは新宿未来創造財団ホームページをご覧ください。



日本語

Shinjuku Multicultural Plaza and other venues put on various events involving international exchanges and cultural experiences. Join in and have fun interacting with people from various countries. For more details, please see the Shinjuku Foundation for Creation of Future's website.



Foreign languages

以新宿多文化交流广场等为会场，举办国际交流和文化体验等活动。欢迎与各个国家的人进行交流！详情请浏览新宿未来创造财团主页。



外语

신주쿠 다문화 공생 플라자 등을 행사장으로, 국제 교류 및 문화 체험 등 이벤트를 개최하고 있습니다. 다양한 국가의 사람들과 교류하지 않으시겠습니까? 자세한 내용은 신주쿠 미래창조재단 홈페이지를 참조해 주십시오.



외국어

●しんじゅく多文化共生プラザ

【場所】〒160-0021

新宿区歌舞伎町 2-44-1 ハイジア 11 階

西武新宿線「西武新宿駅」から徒歩 5 分

JR 線、小田急線、京王線、地下鉄丸ノ内線、

大江戸線、新宿線「新宿駅」東口から徒歩 10 分

【開館時間】午前 9 時～午後 9 時

【休館日】毎月第 2・4 水曜日、年末年始

(12 月 29 日～翌年の 1 月 3 日)

【TEL】03-5291-5171

【FAX】03-5291-5172

<https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/kurashi/tabunkakyosei/>

● Shinjuku Multicultural Plaza

[Address]

11th floor of Hygeia, 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0021

[Access]

5 minutes' walk from Seibu-shinjuku Station on the Seibu-shinjuku Line

10 minutes' walk from the east exit of Shinjuku Station on the JR, Odakyu, and Keio lines as well as the Marunouchi, Oedo and Shinjuku subway lines

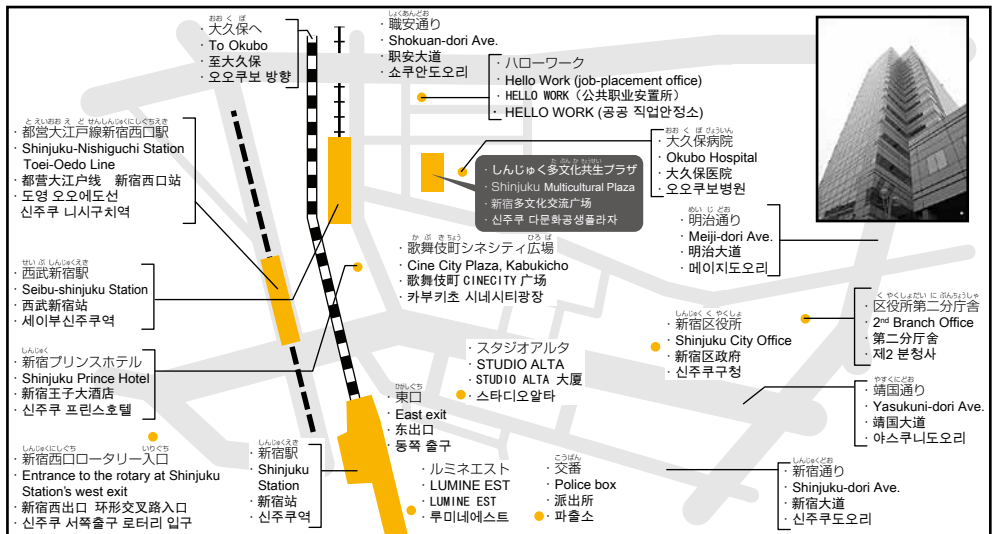
[Available] 9:00 – 21:00

[Closed]

The 2nd and the 4th Wednesdays of each month, year-end through New Year holidays (December 29 – January 3)

[TEL] 03-5291-5171 [FAX] 03-5291-5172

<https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/tabunkakyosei/>



●新宿多文化交流广场

【地点】邮编 160-0021

新宿区歌舞伎町 2-44-1 海基亚 11 楼

【交通】

从西武新宿线“西武新宿站”出来后步行 5 分钟

从 JR 线、小田急线、京王线、地铁丸之内线、

大江户线、新宿线的“新宿站”东出口出来后步行 10 钟

【开门时间】上午 9 点至下午 9 点

【休息日】每月第二、第四个星期三，

年底年初 (12 月 29 日至下一年的 1 月 3 日)

【电话】03-5291-5171

【传真】03-5291-5172

<https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/kurashi/tabunkakyosei/>

●新宿 다문화共生 플라자

【소재지】우편번호 160-0021

신주쿠구 카부키초 2-44-1 하이피아 11 층

【교통】

세이부신주쿠선 “세이부신주쿠역” 에서 도보 5 분

JR 선, 오다큐선, 게이오선, 지하철 마루노우치선, 오오에도선, 신주쿠선 “신주쿠역” 동쪽 출구에서 도보 10 분

【개관시간】오전 9 시~오후 9 시

【휴관일】매월 제 2・4 수요일,

연말연시 (12 월 29 일~다음해 1 월 3 일)

【전화】03-5291-5171

【FAX】03-5291-5172

<https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr/kurashi/tabunkakyosei/>

つうやく テレビ通訳システム

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1分庁舎、第2分庁舎、しんじゅく多文化共生プラザ、保健センター（4所）、子ども総合センター、子ども家庭支援センター（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・時間は変更になる可能性があります。

【対応言語と時間（いずれも平日）】

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・マレー語
10:00～17:00	フランス語・ロシア語

电视口译系统

在区政府办理各种手续和咨询时，可通过平板终端利用口译系统。

在终端上选择语言后，通过视频电话接通口译者，翻译会话。

【设置场所】

本庁舎、第1分庁舎、第2分庁舎、新宿多文化交流广场、保健中心（4所）、儿童综合中心、儿童家庭援助中心（4所）

※因数量有限，有可能无法利用，敬请谅解。

※受理语言・时间可能会变更。

受理语言和时间（均为工作日）】

时间	受理语言
8:30～17:00	英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语 越南语、菲律宾语、尼泊尔语
9:00～17:00	泰国语、印地语、印度尼西亚语 柬埔寨语、缅甸语、马来西亚语
10:00～17:00	法语、俄罗斯语

TV Interpreter System

You can use a tablet-based interpreting system when completing procedures and receiving consultations at the City Office. After you select a language via the device, you will be connected with an interpreter via TV telephone who will handle the interaction.

Available Locations

Shinjuku City Office Main Bldg. and Shinjuku City Office Annex 1, Shinjuku City Office Annex 2, Shinjuku Multicultural Plaza, local Public Health Centers (four facilities), Comprehensive Children's Center and Families with Children Support Center (four facilities).

Notes:

1. Since the number of tablets available is limited, you may not use the system.

2. Languages and hours are subject to change.

Languages and Hours (weekdays for all languages)

Hours	Languages
8:30 a.m. to 5:00 p.m.	English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino, and Nepalese
9:00 a.m. to 5:00 p.m.	Thai, Hindi, Indonesian, Cambodian, Myanmar, and Malay
10:00 a.m. to 5:00 p.m.	French, Russian

화상 통역 시스템

구청에서 수속이나 상담할 때 태블릿으로 통역 시스템을 이용할 수 있습니다.

단말기에서 언어를 선택하면 화상 전화로 통역자에게 연결되어 대화를 통역합니다.

【설치 장소】

본청사, 제1분청사, 제2분청사, 신주쿠 다문화共生 플라자, 보건센터(4곳), 어린이 종합센터, 어린이 가정지원센터(4곳)

※수량이 한정되어 있으므로 이용할 수 없는 경우가 있습니다. 미리 양해를 부탁드립니다.

※대응 언어・시간은 변경될 가능성이 있습니다.

【대응 언어와 시간 (모두 평일)】

시간	대응 언어
8:30~17:00	영어・중국어・한국어・스페인어・포르투갈어 베트남어・필리핀어・네팔어
9:00~17:00	태국어・힌디어・인도네시아어 캄보디아어・미얀마어・말레이어
10:00~17:00	프랑스어・러시아어

たげんご じょうほうしゅうしゅう
多言語で情報収集
がいくじん む じょうほうていきょう
外国人向け情報提供

Information available in multiple languages
Information services for
foreign residents

がいこくご こうほうし
外国語広報紙

「しんじゅくニュース」

年に3回発行。区からのお知らせ、インタビュー記事、地域のオスメスポットなどを掲載♪ バックナンバーも外国人向け生活情報ホームページで見ることができます。

インタビュー
や地域情報を
掲載!

Bulletins in foreign
languages
“Shinjuku News”

Packed with
interviews and
community
information!

Bulletins will be issued three times a year. They are filled with articles based on interviews as well as information about interesting local spots for you to visit. Back numbers can be viewed on the websites of living information for foreign residents.

せいかつじょうほうし
生活情報紙

生活に役立つ情報を「緊急時や災害に備えて」から「保険・健康管理・福祉」など分野別にまとめた情報紙。英語、中国語、韓国語、日本語ルビ付きがあります。外国人向け生活情報ホームページで見られるほか、新宿区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、各特別出張所などで配布しています。

暮らしの
詳しい情報は
こちら

Living information

Living information covers various topics useful for getting by in Japan, such as “Preparing for Emergencies and Disasters”, “Insurance, Health Maintenance and Welfare”. It is available in English, Chinese, and Korean, as well as in Japanese with furigana (kana phonograms alongside the kanji ideograms to show its reading). You can access it on the website of living information for foreign residents, and also pick up hard copies at the Shinjuku City Office, Shinjuku Multicultural Plaza, and branch offices.

Find detailed
living information
here

用多种语言收集信息
面向外国人提供信息

外语宣传报“新宿新闻”

毎年发行3次。登载有新宿区的通知、采访报道以及由地区推荐的各种场所。并可在面向外国人的生活信息网页上阅读过期版。

登载有各种采访和丰富地区信息!

외국어 홍보지
“신주쿠 뉴스”

인터뷰와 지역
정보가 가득!

연간 3회 발행. 구청에서의 알림, 인터뷰 기사와 각 지역의 추천할 만한 장소 등을 게재♪

과거에 발행된 홍보지도 외국인을 위한 생활정보 홈페이지에서 볼 수 있어요.

生活信息报

信息报分类刊载了从“为了防备紧急情况 and 灾害”到“保险、健康管理、福利”各方面的生活中有用的信息。并附有英语、中文、韩语和日语的注音假名。该信息报不仅可在面向外国人的生活信息网页上浏览，也在新宿区政府、新宿多文化交流广场和各特别办事处派发。

与生活相关的
详细信息在此

생활정보지

도움이 되는 자세한
정보는 여기

생활에 도움이 되는 정보를 “긴급시 및 재해에 대비하여”를 비롯하여 “보험·건강 관리·복지” 등 분야별로 정리 한 정보지. 영어, 중국어, 한국어로 된 것과, 일본어 후리가나가 표시 된 것이 있어요. 외국인을 위한 생활정보 홈페이지에서 볼 수 있고 기타, 신주쿠 구청, 신주쿠구 다문화 공생 플라자, 각 특별출장소 등에서 배포하고 있어요.



外国人向け生活情報ホームページ

行政情報や地域イベントの最新情報を掲載しています。毎月5日、15日、25日に更新します。

Websites of living information for foreign residents

Websites showing government information as well as information about local events. These websites are updated on the 5th, 15th and 25th of every month.

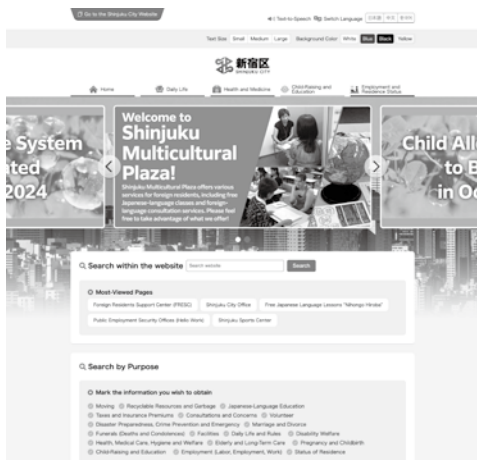
日本語

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



English

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



外国語版 SNS「しんじゅくニュース」

外国人向け生活情報ホームページの更新情報、災害関連情報、その他生活情報をお知らせします。

SNS in foreign languages “Shinjuku News”

This is an explanation of updated information on the living information for foreign residents' website, information related to natural disasters, and other lifestyle information.

Facebook (しんじゅくニュース)	
URL : https://www.facebook.com/shinjuku.tabunka/	
X (旧 Twitter) (しんじゅくニュース)	
URL : https://x.com/shinjuku_news_j	
LINE (しんじゅくニュース)	
LINE アプリの「その他」の「友だち追加」から「QRコード」で QR コードを読みとり、友だち登録してください。	

Facebook (Shinjuku News)	
URL: https://www.facebook.com/shinjuku.tabunka/	
X (formerly Twitter) (Shinjuku News)	
URL: https://x.com/shinjuku_news_e	
LINE (Shinjuku News)	
Please register as a friend and specify your desired language under "QR code" from the "Add Friend" button of "Other" in LINE.	

面向外国人的生活信息网页

登载有行政信息和地区活动的最新信息。每月 5 日、15 日、25 日更新。

中文

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



외국인을 위한 생활정보 홈페이지

행정정보와 지역이벤트 관련 최신정보를 게재하고 있습니다. 매월 5 일, 15 일, 25 일에 업데이트합니다.

한국어

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



外语 SNS “新宿新闻”

提供面向外国人的生活信息网页的更新信息、灾害关联信息以及其他生活信息。

Facebook (新宿新闻)	
URL : https://www.facebook.com/shinjuku.tabunka/	
X (原推特) (新宿新闻)	
URL : https://x.com/shinjuku_news_c	
LINE (新宿新闻)	
从 LINE 软件的“其他”的“添加朋友”中, 可以用“QR 编码”读取各国语言的 QR 编码, 然后添加朋友。	
微博 (Weibo) : 新宿新闻	
URL : http://weibo.com/ShinjukuNews	

외국어판 SNS ‘신주쿠 뉴스’

외국인을 위한 생활정보 홈페이지의 업데이트 정보, 재해관련 정보 등 생활정보를 제공합니다.

Facebook (신주쿠 뉴스)	
URL : https://www.facebook.com/shinjuku.tabunka/	
X (엣 트위터) (신주쿠 뉴스)	
URL : https://x.com/shinjuku_news_k	
LINE (신주쿠 뉴스)	
LINE 앱의 ‘더보기’의 ‘친구 추가’에서 ‘QR 코드’를 각 언어의 QR 코드를 읽어 들여 친구 등록해 주십시오.	

日本語を学ぼう

新宿区には、気軽に日本語を学べる場がたくさんあります。利用しましょう!

先輩からのアドバイス



せっかく日本に来たのだから、日本語を覚えて、たくさんおしゃべりをして、暮らしを楽しもう! 少しでも日本語で会話ができれば、生活がとても便利になる。また、文化の違いから起こるトラブルも防ぐことができる。

新宿区日本語教室

日本語ボランティアが日常生活に必要な初級の日本語を教えてください。途中からでも教室に参加できるので、問い合わせましょう。

【時間】 午前9時30分～11時30分、午後6時30分～8時30分

【曜日】 月曜日～金曜日

曜日は会場によって異なります。

【期間】 1学期 (4～7月)、2学期 (9～12月)、3学期 (1～3月)

【会場】 しんじゅく多文化共生プラザなど新宿区内10か所

【参加費】

週1回: 1学期 2,000円、2学期 2,000円、3学期 1,500円

【申込み・問合せ】

公益財団法人新宿未来創造財団地域・友好都市交流課

TEL: 03-3232-5121 FAX: 03-3209-1833

Eメール sjc@regasu-shinjuku.or.jp

日本語ひろば

「しんじゅく多文化共生プラザ」内の「日本語ひろば」では、日本語ボランティアが無料で日本語を教えてください。事前の申込みはいりません。気軽に直接会場へ行ってみましょう。

【日時】

月 (午後2～3時) = かんじ

火 (午後2～3時) = にほんご・すべて

木 (午後2～3時) = 会話 初級文法

土 (午後2～3時) = 会話

【会場・問合せ】 しんじゅく多文化共生プラザ
03-5291-5171

Learning Japanese

Shinjuku City offers many places where you can casually learn Japanese. Be sure to take advantage of these places and develop your language skills!

Advice from sempai



Why don't you make the most of your stay in Japan and enjoy your life here? You can learn to speak Japanese and have plenty of opportunities to use it! Speaking Japanese, even if only a little, can make your life in Japan much more convenient. It can also help avert potential problems that arise from cultural differences.

Shinjuku City Japanese-Language Classes

Japanese-language volunteers teach beginner-level Japanese expressions that are necessary for everyday life. You can participate in the class even in the middle of a term so feel free to get some information.

【Hours】 9:30 ~ 11:30, 18:30 ~ 20:30

【Days】 Monday ~ Friday.

Classes are held on different days of the week depending on the venue.

【Terms】 1st term: April ~ July
2nd term: September ~ December
3rd term: January ~ March

【Venue】 Ten locations around Shinjuku City, such as Shinjuku Multicultural Plaza

【Fees】

Once-a-week class

1st term: 2,000 yen, 2nd term: 2,000 yen,
3rd term: 1,500 yen

【Application and inquiries】

Regional and Sister City Exchange Division,
The Shinjuku Foundation for Creation of Future
[Phone] 03-3232-5121 [Fax] 03-3209-1833
[E-mail] sjc@regasu-shinjuku.or.jp

Japanese-Language Lessons

At the Japanese-Language Lessons at the Shinjuku Multicultural Plaza, Japanese-language volunteers teach the language free of charge. You don't need to book in advance, so feel free to stop by.

【Days and Hours】

Monday (14:00 ~ 15:00): Kanji

Tuesday (14:00 ~ 15:00): Reading, Writing & Conversation

Thursday (14:00 ~ 15:00): Beginners Conversation & Grammar

Saturday (14:00 ~ 15:00): Conversation

【Venue, Contact】 Shinjuku Multicultural Plaza
03-5291-5171

学习日语吧

新宿区有很多可以自由学习日语的场所。欢迎大家利用！

来自前辈的建议



既然来到了日本，就要学好日语，多说说交流，愉快地生活。多学会一些日语会话，不仅可以让生活变得更方便，而且还可以防止因文化差异而引起的麻烦。

新宿区日语教室

日语志愿者为您教授日常生活所需的初级日语。中途也能插班学习，不妨问一下。

【时间】上午9点30分至11点30分、下午6点30分至8点30分

【日期】星期一至星期五。

地点不同上课的日期也不同。

【学期】第一学期(4月至7月)、第二学期(9月至12月)、第三学期(1月至3月)

【地点】新宿多文化交流广场等新宿区内的十处地点。

【参加费】

每星期一次： 第一学期2,000日元、第二学期2,000日元、第三学期1,500日元

【报名和询问】

公益财团法人新宿未来创造财团地区・友好城市交流课

【电话】03-3232-5121 【传真】03-3209-1833

【电子邮箱】sjc@regasu-shinjuku.or.jp

日语学习角

在“新宿多文化交流广场”内的“日语学习角”，由日语志愿者免费教授日语。无需事先预约，可直接前往。

【日期时间】

星期一(下午2点至3点)：汉字

星期二(下午2点至3点)：日语・全部

星期四(下午2点至3点)：会话 初级语法

星期六(下午2点至3点)：会话

【地点与询问】新宿多文化交流广场

03-5291-5171

일본어를 배우자

신주쿠구에는 부담 없이 일본어를 배울 수 있는 장소가 많이 있습니다. 이용해 보세요!

선배로부터의 어드바이스



모처럼 일본에 왔으니까, 일본어를 배우고, 이야기할 기회를 많이 만들어, 즐거운 생활을 보내십시오. 조금이라도 일본어로 대화할 수 있으면 생활이 매우 편리해져요. 또, 문화의 차이로부터 일어나는 트러블도 방지할 수 있어요.

신주쿠구 일본어교실

일본어 자원봉사자가 일상생활에 필요한 초급 일본어를 가르쳐 줍니다. 동중여라도 교실에 참가할 수 있으므로, 문의해 보세요.

【시간】오전9시30분~11시30분, 오후6시30분~8시30분

【요일】월요일~금요일.

요일은 회장에 따라 다릅니다.

【기간】1 학기(4~7 월), 2 학기(9~12 월), 3 학기(1~3 월)

【회장】신주쿠 다문화 공생 플라자 등 신주쿠 구내 10 군데

【참가비】

주 1 회: 1 학기 2,000 엔, 2 학기 2,000 엔, 3 학기 1,500 엔

【신청·문의】

공익재단법인 신주쿠 미래창조재단 지역·우호도시교류과

【전화】03-3232-5121 【FAX】03-3209-1833

【E 메일】sjc@regasu-shinjuku.or.jp

일본어 학습 코너

“신주쿠 다문화 공생 플라자” 내의 “일본어 학습 코너”에서는, 일본어 자원봉사자가 무료로 일본어를 가르쳐 줍니다. 사전에 신청은 필요 없습니다! 부담 없이 직접 회장에 가 보기 바랍니다.

【일시】월 (오후 2 시~3 시): 한자

화 (오후 2 시~3 시): 일본어·전부

목 (오후 2 시~3 시): 회화 초급문법

토 (오후 2 시~3 시): 회화

【회장·문의】신주쿠 다문화 공생 플라자

03-5291-5171



子ども向け日本語サポート

「子どもの日本語と、日本での学校生活が不安です…」という保護者の皆さんも多いでしょう。多くの外国人が暮らす新宿区には、子どもの日本語習得のためのさまざまなサポートがあります。日本語への不安をなくして、お子さんが日本での学校生活を楽しく送れるように支援しています。

- 教育センター等における日本語サポート指導
- 学校における日本語サポート指導
- 新宿区日本語学習支援

【問合せ】 教育センター国際理解室

03-3232-3070

- 学校外での子ども日本語・教科支援（こどもクラブ新宿）
- 夏休み・春休み子ども日本語クラス
- 高校進学ガイダンス

【問合せ】 公益財団法人新宿未来創造財団地域・友好都市交流課

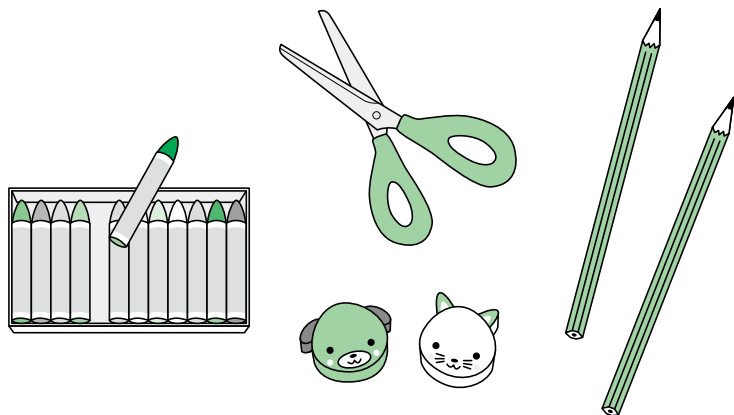
03-3232-5121

Japanese language support for children

Many parents worry about the Japanese language skills of their children and whether they can actively participate in school life. Shinjuku City, with its large number of foreign residents, offers a variety of support to help children learn Japanese. This support enables children to ease their way into the language and enjoy life at school in Japan.

- Japanese language support classes at the Education Center, etc.
 - Japanese language support classes at schools
 - Shinjuku City Japanese-Language Support Program
- 【Inquiries】 International Understanding Department, Education Center
03-3232-3070

- Children's support classes outside of school for Japanese and other school subjects (Children's Club Shinjuku)
 - Japanese classes for children during spring and summer vacations
 - High school enrollment guidance
- 【Inquiries】 Regional and Sister City Exchange Division, The Shinjuku Foundation for Creation of Future
03-3232-5121



面向儿童日语援助学习班

“担心孩子的日语以及在日本的学校生活”会是很多家长面临的问题。在居住着较多外国人的新宿区，开展了各种为儿童学习日语提供援助的活动。以帮助消除对日语的不安，让孩子们快乐地度过学校的生活。

- 设于教育中心等的日语援助指导
 - 学校内日语援助指导
 - 新宿区日语学习援助
- 【咨询】 教育中心国际理解室
03-3232-3070
-
- 校外儿童日语・教科援助 (儿童俱乐部新宿)
 - 暑假、春假期间的儿童日语教室
 - 高中入学指导
- 【咨询】 公益财团法人新宿未来创造财团
地区・友好城市交流课
03-3232-5121

어린이를 위한 일본어 지원

「아이의 일본어와 일본에서의 학교생활이 걱정입니다...」라고 생각하시는 보호자 여러분도 많이 계실 것입니다. 많은 외국인이 생활하는 신주쿠구에는 어린이의 일본어 습득을 위한 다양한 지원이 있습니다. 일본어에 대한 불안을 잊고 자녀분이 일본에서의 학교생활을 즐겁게 보낼 수 있도록 지원하고 있습니다.

- 교육 센터 등에서의 일본어 지원 지도
 - 학교에서의 일본어 지원 지도
 - 신주쿠구 일본어 학습지원
- 【문의】 교육센터 국제이해실
03-3232-3070
-
- 학교 외에서의 어린이 일본어・교과 지원 (어린이 클럽 신주쿠)
 - 여름방학・봄방학・어린이 일본어 교실
 - 고등학교 진학 가이드
- 【문의】 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단
지역・우호도시교류과
03-3232-5121



日本文化コラム ① 国が違えば習慣も違う

Japanese culture column ① Each culture has its own customs

日本文化专栏 ① 国家不同习俗各异

일본문화 칼럼 ① 나라가 다르면 습관도 다르다

時間や約束を守ろう

電車が時刻表どおりに来るように、日本社会は時間に正確です。学校や職場では遅刻をすると信用をなくすことになります。どうしても遅れるときには必ず連絡をしてくださいね!

守时守约

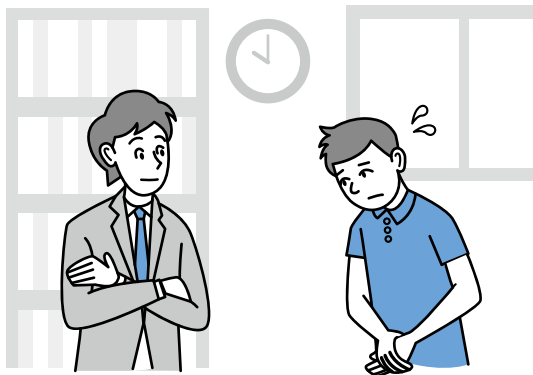
日本社会就像一辆电车按照时刻表运行一样准时准点。在学校、工作单位迟到就会丧失信誉，所以如果发生实在来不及而迟到的情况，请一定要与学校或单位的人联络。

Be punctual and keep your promises

Just as trains run exactly on schedule, Japanese society puts importance on punctuality. You might lose trust at your school or workplace if you're late, but if you can't avoid arriving late, be sure to contact your counterpart.

시간과 약속을 지키자

전철이 시간표대로 움직이듯이, 일본사회는 시간을 정확하게 지킵니다. 학교나 직장에서는 지각을 하면 신용을 잃게 돼요. 어쩔 수 없는 사정으로 늦을 경우에는 반드시 연락을 하세요!



遅刻や無断欠勤で雇用主とトラブルになることもある

Failure to give prior notice when you are late or absent from work can get you in trouble with your employer.

迟到或擅自旷工时会造成与雇主之间的摩擦

지각이나 무단결근으로 고용주와 트러블이 생길 수도 있다.

年功序列※年上の人や先輩をたてよう

日本社会では、年齢が上の人や経験の長い人が「社会により長く貢献してきた人」と見なされ、若い人や経験の浅い人よりも重んじられることがあります。だから職場では、新入社員が下積みとして掃除などを担当することがあるのです。また、学校などの場でも学年が上の先輩には、まずは丁寧な言葉を使った方がいいですよ。

※ 年功序列の意味：勤続年数や年齢によって、職場での地位や賃金が決まること。

Seniority system* Respect your elders and seniors

In Japanese society, elders and those with longer experience are seen as "people with a longer history of contributing to society", so they tend to be respected more than youngsters and those with less experience. That's why new employees are given such chores as cleaning as part of their preparatory training. At schools, etc., it's best to use polite expressions when speaking to your seniors.

* The "Seniority system" means:

A system where positions and wages at the workplace are decided based on the length of service and age.

论资排辈※尊敬前辈和年长者

日本社会将年长者和经验丰富的人称为“长时间为社会作出贡献的人”，要比年轻人和经验肤浅的人更得到尊重。所以在单位里，新员工会负责做清洁等打杂工作的。此外，即便是在学校等环境中，对高年级同学也最好有礼貌地讲话。

※ 论资排辈的含义：

按照工作年限和年龄来决定在工作单位的职位和工资。

연공서열※ 손윗사람이나 선배를 높여주자

일본 사회에서는 손윗사람이나 경험이 많은 사람은 “사회에 오래 공헌해 온 사람”으로 간주 되어, 젊은 사람이나 경험이 적은 사람보다 존중하는 경우가 있어요. 그래서 직장에서는 신입 사원이 청소 등과 같은 잡무를 담당하는 경우가 있어요. 또 학교 같은 곳에서도 학년이 위인 선배에게는 우선 경어를 사용하는 것이 좋아요.

※ 연공서열의 의미：

근속 연수와 연령에 따라, 직장에서의 지위와 임금이 결정되는 것.

人づき合い

日本人の中には、初対面の場合、ある程度距離を置いて控えめに付き合うことがあります。「知り合い」「友だち」「親友」という経過をたどって、ハッキリと本音を言い合えるまでの関係になるには、ある程度の時間がかかるのです。

Human relationships

When meeting new people, Japanese people tend to interact in a reserved manner, keeping a certain distance. It may take some time to work through the process from being “acquaintances”, then “friends”, and finally to “best friends”, before establishing a relationship in which each of you can clearly express your true feelings.

与人交往

有些日本人对初次见面的人会保持一定的距离，交往一般也遵循从“相识”、“结交”、到成为“知己”的过程而循序渐进。因此，达到彼此之间畅所欲言的关系需要一定的时间。

사람들과의 교제

일본 사람 중에는 처음 만났을 때 어느정도 거리를 두고 소극적으로 사귀는 경우가 있어요. “아는 사람” “친구” “친한 친구” 와 같은 경로를 거쳐, 확실히 본심을 털어놓는 관계가 되기 까지는, 어느정도의 시간이 걸릴 수도 있어요

和をもって尊しとなす※

協調性を大事にする日本人は言い争いになるべく避けようとする事が多く、トラブルが起こったときでも、怒鳴って言い合うようなケースは日常ほとんどありません。日本では、一呼吸おいて、落ち着いて話し合ったり、ゆずり合ったりすることも大切ですね。

※ 「和をもって尊しとなす」の意味：人びとが仲良くやっていくことこそこの世の中で最も尊く大切なことだということ。

先輩からのアドバイス



日本ではハッキリ自分の意見を言うよりは、「～した方がいいのでは」という優しい言い回しの方が、人間関係がうまくいくよ。

あいまいな表現に注意しよう

日本人の表現には、相手を傷つけないよう、イエスカノーかをはっきり言わず、表情や会話の前後からお互い意図を察しあう場面が多くあります。また、自分の思ったことをはっきり言わず、控えめに暗示的に伝えるのを美德とする面もあります。

それに慣れないと、「結構です」など、一つの単語が正反対の意味を持っている場合、意味を逆に取って失敗することもあるかもしれません。わからないときはその場で素直に確認しましょう。

先輩からのアドバイス



日本人から「また今度お茶でもしよう」と言われたものの、いつまでたっても実現しなかった。後でわかったけれど、日本人の「また今度～」は、いわば好意を表したり、あいさつ代わりに交わす言葉なんだね。日本人同士でもそうみたい。

丁寧な日本語を使うと得する!

礼儀を大事にする日本では、お客様や上司、先輩など、目上の人に対しては、敬語を使います。敬語を上手に使えば、相手に良い印象を与えられます。丁寧な外国人には日本人も丁寧になるから、敬語を覚えた方がお得! でも言葉だけでなく心も込めてくださいね。

先輩からのアドバイス



外国語は、普通に話していてもリズムや音からつい大声になりやすい。慣れない日本人が聞くと、怒っているように聞こえるみたい。私もゆっくり柔らかく話すように心がけたら、良い印象をもたれるようになりました。

Harmony is revered*

Japanese people, who cherish cooperativeness, tend to avoid quarrels as much as possible. In their daily life, even when they get in trouble, they rarely seem to shout loudly and argue with each other. In this country, it's important to pause for a minute and then discuss and compromise with each other in a peaceful manner.

"Harmony is revered" means:

* People get along with each other—this is the most valuable and important thing in this world.

Advice from sempai



In Japan, you can build better relationships with others by refraining from expressing your opinion directly. Instead, try using less assertive phrases like "it might be a good idea to..."

Be careful about ambiguous expressions

Japanese people sometimes use ambiguous expressions. It is often the case that, in order not to offend others, people try not to say "yes" or "no" clearly, and instead read each other's intentions through their facial expressions and the context of the conversation. In Japanese culture, it's a virtue to convey your message modestly and implicitly rather than to express your opinion directly.

When you're not used to this form of communication, you may experience difficulty understanding Japanese expressions that can have two completely different meanings. For example, the phrase "kekko desu" can be used to say "yes" or "no". If you hear some vague expression when talking to someone, it may be best for you to frankly confirm the meaning immediately.

Advice from sempai



A Japanese acquaintance of mine once said "let's go out for tea sometime", but we never actually did. Later I found out that the Japanese expression "Let's ... sometime" is just a friendly expression used when exchanging greetings. This is the just same among Japanese people too.

Speaking polite Japanese brings advantages

In Japan, where good manners are highly appreciated, people use a polite way of speaking (keigo) when addressing superiors such as customers, their bosses, and sempai. By using polite expressions, you can make a good impression on others. Japanese people tend to respond politely to foreigners who speak polite language—which means honorific expressions have their uses! Of course, make sure to be sincere when you speak instead of just using polite language for the sake of it.

Advice from sempai



For some Japanese people, foreign languages—even if spoken in ordinary tones—may sound noisy because of their rhythms and sounds. Japanese people are not used to this, and often say they think foreigners sound angry. That's why I try to make a better impression by speaking softly and slowly.

以和为贵 ※

日本人重视协商合作，一般尽量避免争执。在日常生活中即便是发生一些磨擦也几乎很少有大声争吵的情况。在日本要稍安勿躁地商量、谦让，这是十分重要的。

※ “以和为贵”的含义：

大家和睦相处是这个世界上最珍贵重要的。

来自前辈的建议



在日本，与其直截了当地发表自己的意见，不如用“~的话比较好”等委婉的说话方式。这样更容易处理好人际关系。

注意婉转的表达

日本人为了不伤害对方，一般会比较婉转地表达自己的意见，而不会明确表示是与否，大多靠表情和会话的前后关系相互推测对方的意图。他们不太显示自己而保持低调、暗示地表达自己的意见作为一种美德。

如果不够熟练的话，例如「結構です」一个词在不同的情况下具有完全相反的意思，如果被理解为相反的意思，很可能会造成失败。所以，当您不明白的时候最好当场确认一下。

来自前辈的建议



日本人对说了“下次一起喝茶吧”，却一直沒有实现。后来才知道，原来日本人所说的“下次~”不过是表示好意或代替问候的言语罢了。日本人相互间似乎也是如此。

使用敬语处处有利

日本注重礼节，对客人、上级、前辈等使用敬语，敬语用得好，能给对方留下好印象。对有礼貌的外国人，日本人也将会以礼相待，因此，学会使用敬语对自己有好处！当然，不仅仅是口头上，可要真心实意哦。

来自前辈的建议



外语嘛，即便是用通常的音调说话，听不惯外语的日本人也会觉得音律节拍很吵，好像在生气。当我也努力轻声慢语地说话后，别人也开始对我有了好印象。

화 (和) 의 정신을 존엄으로 여기다 ※

협조성을 소중히 여기는 일본사람들은 언쟁을 뛴 수 있는 한 피하려고 하는 경우가 많아요. 문제가 발생했을 때에도 화를 내어 언성을 높이는 일은 일상생활에서 거의 없습니다. 일본에서는 한 숨 돌려서 안정된 후에 상의하거나, 서로 양보하거나 하는 것도 중요하지요.

※ “화(和)의 정신을 존엄으로 여기다”라는 의미: 서로가 사이 좋게 살아가는 것이야말로, 이 세상에서 가장 숭고하고 소중한 일이라는 뜻.

선배로부터의 어드바이스



일본에서는 확실하게 의견을 표현하는 것 보다는 “~하는 것이 좋지 않을까?”라는 부드러운 표현을 사용하는 편이 대인 관계가 잘 풀려요.

애매모호한 표현에 주의합시다

일본사람들의 표현에는 상대방에게 상처를 주지 않으려고, 예스, 노를 확실하지 않고, 표현이나 이야기의 앞뒤 상황으로 서로 의도를 헤아리는 경우가 많이 있어요. 또 자신이 생각한 것을 분명히 말하지 않고, 참가하는 듯 암시적으로 전하는 것을 미덕으로 하는 면도 있어요.

여기에 익숙해지지 않으면 「結構です」(괜찮습니다) 등 하나의 단어가 정반대의 뜻이 있는 경우에 의미를 반대로 받아들이고 실패할 수도 있습니다. 잘 모를 때는 그자리에서 솔직하게 확인하는 것이 좋을지도 몰라요.

선배로부터의 어드바이스



일본사람한테 “다음에 차라도 하자”라는 말을 들었지만 아무리 기다려도 실현되지 않았어요. 나중에 알고 보니 일본인의 “다음에~”는 말하자면 호의를 나타내거나 인사치레로 주고받는 말이었어요. 일본사람 사이에서도 그런 것 같아요.

정중한 일본어를 사용하면 득이 된다!

예의를 소중히 여기는 일본에서는, 손님이나 상사, 선배 등, 윗사람에게는 정중한 말(경어)을 사용해요. 경어를 능숙하게 사용하면, 상대방에게 좋은 인상을 주게 되지요. 정중한 외국인에게는 일본사람도 정중해지므로, 경어를 익히는 것이 득이 됩니다! 그러나 말 뿐만 아니라 마음도 함께.

선배로부터의 어드바이스



외국어는 평상시처럼 이야기해도 리듬이나 소리 면에서 큰 소리로 들리기 쉽지요. 이에 익숙하지 않은 일본사람이 들으면 화를 내고 있는 것으로 들릴지도 모릅니다. 저도 천천히 부드럽게 이야기하도록 노력했더니 좋은 인상을 느껴주더라고요.

先輩が教える 日本生活の基本ルール

マナーは世界のパスポート

道路（車道も歩道も）公共スペース。大人数で広がって歩いたり、自転車や店の看板などを置くのはやめましょう。歩く人の邪魔になるし、いざというとき、救急車や消防車などの緊急車両が通れません。

また、道路へごみをポイ捨てしないようにしましょう。住民の皆さんが自分の家や店の前の道路を自主的に掃除しています。あなたも今日から住民の仲間入り！ マナーの基本は他人に迷惑をかけるいけないこと。みんながあなたのマナーを見ています。

先輩からのアドバイス



1人がマナーを守らないと「だから外国人は」と言われてしまう。これから来日する母国の人たちのためにもマナーには気をつけよう。

- 道路上で、ごみをポイ捨てしたり、タバコを吸うことは条例で禁止されています。新宿駅周辺などの美化推進重点地区では、ポイ捨てをすると2万円以下の罰金となる場合があります。
- 特に歩きタバコは火を持ち歩くことになり、火は子どもの目の高さなので大変危ない行為です。絶対にやめましょう。
- ごみの不法投棄は、1,000万円以下の罰金となる場合があります。
- 路上に放置してある自転車やその他の放置物は、誰も使ってなさそうだからといって無断で使ってはいけません。



Some helpful tips from sempai Basic rules for living in Japan

Good manners are a passport to living in a global society

Our streets—both roads and sidewalks—are public spaces. When walking in a group, don't spread out across the whole sidewalk. Avoid leaving your bicycle or putting advertising displays on the street because they get in the way of pedestrians, and might also hamper ambulances and fire engines when there's an emergency.

Also, refrain from littering on the street. Remember that community residents clean the streets in front of their houses and shops on a voluntary basis. Now, you're a member of that community! The first step in good manners is not offending others. Everyone is watching you to see if you have good manners.

Advice from sempai



If you don't mind your manners, others might form a bad impression of people from your country and foreign residents in general. Remember to show good manners for the sake of other people from your country who will come to Japan in the future.

- Littering or smoking on the street is banned by ordinance. You may be fined up to 20,000 yen if you litter in a "designated beautification priority area" near Shinjuku Station.
- Smoking as you walk is the same as carrying fire in your hand. This can be especially dangerous for children because a cigarette is held at the eye level of a child. Do not smoke on the street.
- You may be fined up to 10 million yen for illegal dumping.
- Even if you find bicycles or other things left on the street and they seem not to belong to anyone, you can't use them without the owner's permission.



前辈传授 日本生活的基本规则

懂礼节守规矩是通行天下的护照

道路（不论是车道还是人行道）是公共空间。不要众多人排成一行行走，或在公共空间里放自行车或商店的招牌，否则会妨碍行人，在发生紧急情况时，还会妨碍救护车或消防车的通过。

另外，不要把垃圾扔在道路上。居民们都会自发地清扫自己家和商店前的道路。您从今天开始也是这里的居民了。懂礼节守规矩的核心就是不给别人带来麻烦，大家都看着您做得好不好呢。

来自前辈的建议



虽然只是您一个人没有遵守规则，也会说成“外国人就是素质差”。所以，为了以后来日本的同胞们，您也应该注意遵守日本的规则。

- 根据条例规定，在道路上随便乱扔垃圾或烟头都是被禁止的行为。在新宿站周边等推进美化的重点地区，乱扔垃圾有可能会被处以 2 万日元以下的罚款。
- 尤其是边走路边吸烟，由于烟头的高度接近于儿童的眼睛高度，是非常危险的行为。请您千万不要在走路时吸烟。
- 非法丢弃垃圾有可能会被处以 1,000 万日元以下的罚款。
- 放在路边的自行车或其它物品即便看上去是没人要的也不能擅自使用。



前辈가 들려주는 일본 생활의 기본 룰

매너는 세계의 패스포트

도로 (차도와 보도) 는 공공 스페이스. 여러 사람이 길을 가로막고 걸거나, 자전거를 두거나, 가게의 간판 등을 설치하는 것은 삼가합니다. 걷는 사람에게 방해가 될 뿐만 아니라 유사시 구급차나 소방차 등의 긴급차량이 통과 하지 못하기 때문이지요.

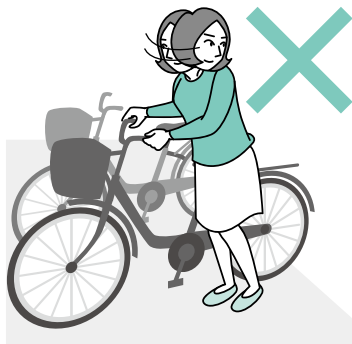
또한 도로에 쓰레기를 함부로 버리지 않도록 합니다. 주민들이 자신의 집이나 가게 앞의 도로를 자율적으로 청소하고 있어요. 여러분도 오늘부터 주민의 일원! 매너의 기본은 남에게 폐를 끼치지 않는 것. 모두가 여러분의 매너를 지켜보고 있어요.

선배로부터의 어드바이스



한 사람이 매너를 지키지 않음으로 인하여, “그러니까 외국인은 안돼” 라는 말을 듣게 돼요. 앞으로 일본에 오게될 사람들을 위해서라도 매너에는 주의합니다.

- 도로에서 쓰레기를 함부로 버리거나 담배를 피우는 것은 조례로 금지되어 있습니다. 신주쿠역 주변 등의 미화 추진 중점 지구에서는 쓰레기 무단 투기를 하면 2 만 엔 이하의 벌금이 부과되는 경우가 있습니다.
- 특히 걸어가면서 피우는 담배는 불을 가지고 다니는 행위이며 불은 어린이의 눈높이에 있게 되므로 몹시 위험한 행위입니다. 절대로 해서는 안됩니다.
- 쓰레기의 불법 투기는 1,000 만 엔 이하의 벌금이 부과되는 경우가 있습니다.
- 노상에 방치된 자전거 및 기타 방치물은 아무도 사용하지 않는다고 하여 무단으로 사용해서는 안됩니다.



交通ルールを守ろう

自転車は便利な乗り物ですが、歩行者との重大な衝突事故も起こっています。事故を起こしてしまった場合や被害者になった場合でもあわてず対処しましょう。万が一トラブルに巻き込まれても自分の身を守る権利は尊重されています。

自転車は車道の左側を走るのが原則です。歩道は歩行者優先のため、例外的に通行する場合は、車道よりをゆっくりと走りましょう。歩行者が多いところでは、自転車を押して歩きましょう。危険なルール違反をくり返すと、有料の自転車運転者講習を受けなければなりません。

なお、自転車を路上にとめておくと、放置自転車として撤去されます。返還には手数料が必要になるから気をつけて! 自転車をとめるときは自転車等駐輪場を利用しましょう。

自転車の5つのルール

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道では歩行者優先で車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る (イラスト参照)
5. 13 歳未満の子どもはヘルメットをかぶろう

違反すると
罰則がある

飲酒運転は禁止

Riding your bicycle under the influence of alcohol is prohibited.

禁止酒駕
음주 운전 금지

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
(酒酔いの場合)

Punishable by up to five years in jail or a fine of up to ¥1,000,000 (in the case of riding under the influence of alcohol).

5年以下徒刑或 100 万日元以下罰款 (醉酒時)
5 년 이하의 징역 또는 100 만 엔 이하의 벌금 (술에 취한 경우)



2人乗り運転は禁止

Riding your bicycle with a passenger is prohibited.

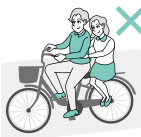
禁止 2人乘坐骑行
2인 탑승 운전 금지

2万円以下の罰金又は料 ※ただし、16 歳以上の運転者が幼
児用座席に 6 歳未満の幼児 1 人を乗車させることはできます。

A fine of up to ¥20,000. Note: If you are sixteen years of age or older, you may ride with a passenger of up to six years of age using a bicycle seat for toddlers.

2 万日元以下罰款和扣費 ※ 但年滿 16 歳以上の骑行者可以在幼兒座席上帶 1 名未滿 6 岁的幼兒上路。

2 만 엔 이하의 벌금 또는 과태료 ※ 단, 16 세 이상의 운전자가 유아용 좌석에 6 세 미만
의 유아 1 명을 태울 수는 있습니다.



傘差し運転禁止

Riding a bicycle while holding an umbrella is prohibited.

禁止打傘骑行
우산을 쓴 채 운전 금지

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.

5 万日元以下罰款
5 만 엔 이하의 벌금



Always observe the traffic rules

Bicycles are a convenient means of transportation. However, cyclists have been involved in serious collisions with pedestrians. If you cause or become a victim of a collision, do your best to handle the situation without panicking. Even if you become involved in an accident, your right to protect yourself is respected.

As a rule, you should ride your bicycle on the left side of the road. Since pedestrians have the right of way on the sidewalk, if you must ride past a pedestrian, ride slowly on the side closest to road traffic. Get off your bicycle and walk it through the crowd. If you repeatedly ride your bicycle dangerously, you will have to attend a bicycle safety class and pay a fee to do so.

Furthermore, if you leave your bicycle on the street, it will be removed for being illegally parked. You will need to pay a handling fee to reclaim your bike. When parking your bicycle, be sure to use a proper bicycle parking lot.

Five rules to observe when riding a bicycle

Violators will
be punished

1. In principle, bicycles are to be ridden on the road; in exceptional circumstances, they may be ridden on the sidewalk.
2. Bicycles are to be ridden on the left side of the road.
3. On the sidewalk, priority is given to pedestrians, and bicycles are to be ridden slowly on the side closer to the road.
4. Safety rules must be observed (see the illustrations).
5. Children below 13 years of age are advised to wear a helmet.

他の自転車と並んで通行することは禁止
Riding alongside other bicycles is prohibited.

禁止与其他自行车并列骑行
다른 자전거와 함께 나란히 통행 금지

2万円以下の罰金又は料
A fine of up to ¥20,000.

2 万日元以下罰款和扣費
2 만 엔 이하의 벌금 또는 과태료



遵守交通规则

自行车是方便的交通工具，但也会发生与行人重大冲撞的事故。发生事故时或成为受害人时请沉着应对。即便卷入了纠纷，保护自身的权利也会受到尊重。自行车原则上在车道左侧行驶。人行道以行人优先，在例外通行时，应靠近车道减速骑行。在行人较多的地方应下车推行。若反复违反规则发生危险行为，则必须参加收费的自行车骑行者讲习。

若将自行车停在路上，将作为放置自行车被撤走。退还时需要支付手续费，敬请注意！停自行车时请使用自行车停车场。

违反的话会
受到处罚

自行车应遵守的五项规则

1. 自行车原则上走车道，走人行道是例外
2. 在车道上左侧通行
3. 在人行道上行人优先，应靠车道骑车慢行
4. 遵守安全规则（参照图示）
5. 不满 13 岁的儿童应戴安全帽

야간^야는^간必ず^{かならず}前の^{まえ}ライト^{ライト}をつけましょう
Always turn on your bicycle's front light when riding at night.
夜间请务必开灯
야간에는 반드시 전방 라이트를 켭시다

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.
5万日元以下罰款
5만 엔 이하의 벌금

携帯電話^{けいたいでんわ}を使用^ししながら^{ながら}の運転^{うんてん}は禁止^{きんし}
Riding while using a mobile phone is prohibited.
禁止骑行时玩手机
휴대 전화를 사용하면서 운전 금지

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.
5万日元以下罰款
5만 엔 이하의 벌금



교통 률을 지키자

자전거는 편리한 교통 수단이지만, 보행자와 심각한 충돌 사고도 일어나고 있습니다. 사고를 일으킨 경우나 피해자가 된 경우에도 당황하지 말고 대처합니다. 만일 문제에 휘말리게 되어도 자신의 몸을 지키는 권리는 존중되고 있습니다.

자전거는 차도 왼쪽으로 다니는 것이 원칙입니다. 인도는 보행자 우선이므로 예외적으로 통행하는 경우에는 차도 쪽에 붙어 천천히 다닙니다. 보행자가 많은 곳에서는 자전거를 끌고 걸어갑시다. 위험한 규칙 위반을 반복하면 유료 자전거 운전자 강습을 받아야 합니다.

또한 자전거를 길거리에 세워 두면 방치 자전거로 철거됩니다. 자전거를 찾으려면 수수로가 발생하므로 주의해 주십시오! 자전거를 세워 놓을 때는 자전거 등 주차장을 이용합니다.

위반하면 벌칙
이 있어요

자전거 탈 때의 5 가지 률 (위반하면 벌칙이 있음)

1. 자전거는 차도가 원칙, 보도는 예외
2. 차도는 좌측을 통행
3. 보도에서는 보행자를 우선으로 하며, 차도측에 붙어서 서행
4. 안전 률을 지킨다 (일러스트 참조)
5. 13 세 미만의 어린이는 헬멧을 착용

신호無視^{しんごむし}は禁止^{きんし}
Running a red light is prohibited.
禁止闯红灯
신호 무시 금지

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
Punishable by up to three months in jail or a fine of up to ¥50,000.
3个月以下徒刑或 5万日元以下罰款
3개월 이하의 징역 또는 5만 엔 이하의 벌금



一時停止^{いちじていし}の標識^{ひょうしき}がある場所^{ばしょ}では、必ず^{かならず}止まって安全^{あん}を確認^{かくにん}しましょう

Be sure to make a complete stop and check for safety at places with a stop sign.
在有临时停止标识的地点，请务必停车确认安全。

일시 정지 표시가 있는 장소에서는 반드시 멈추고 안전을 확인합니다

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
Punishable by up to three months in jail or a fine of up to ¥50,000.
3个月以下徒刑或 5万日元以下罰款
3개월 이하의 징역 또는 5만 엔 이하의 벌금



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。

Bicycle Casualty Insurance

As of April 1, 2020, the Tokyo Metropolitan Government requires all bicycle riders to enroll in insurance to ensure that they can pay for any damage or injury to others if the rider is involved in a cycling accident.

If the bicycle rider is under legal age (a minor), the parent/guardian must enroll in this type of insurance.

○Types of Insurance

You may be able to include bicycle casual insurance as a special contract in casualty insurance, fire insurance or vehicle (car) insurance. There are also insurance programs for bicycles in which you can easily enroll at convenience stores or via the Internet. There is also insurance that is displayed on bicycles (TS mark) that have undergone official safety inspection. Since there are cases in which liability is covered in insurance plans that you are already be enrolled in, please check with your insurance agent.

For more information, please ask your insurance company or insurance agent.

自行车损害赔偿保险等

东京都从 2020 年 4 月 1 日起, 要求必须加入因骑自行车发生事故, 造成他人受伤时可赔偿损失的保险。

此外, 未成年人骑自行车时, 监护人必须加入保险。

○关于保险的种类

自行车损害赔偿保险等可作为伤害保险・火灾保险・汽车保险的特约项目签约。另外, 还有通过便利店和互联网等简单的手续即可加入的自行车保险以及附带于检修后自行车上的保险(附带 TS 标志的保险)。已经加入的保险也可能附带有补偿项目, 敬请确认。详情请咨询保险公司或保险代理店。

자전거 손해 배상 보험 등

도쿄도에서는 2020 년 4 월 1 일부터 자전거 이용 중의 사고로 인해 타인을 다치게 한 경우 등의 손해를 배상할 수 있는 보험 등에 가입하는 것이 의무화되었습니다.

또한 미성년자가 자전거를 이용할 때는 보호자는 보험 등에 가입해야 합니다.

○보험의 종류에 대해

자전거 손해 배상 보험 등은 상해 보험・화재 보험・자동차 보험 등의 특약으로 계약할 수도 있습니다. 또한 편의점이나 인터넷 등을 이용하여 간단한 수속으로 가입할 수 있는 자전거 전용 보험도 있으며 점검 정비된 자전거의 차체에 부대된 보험(TS 마크 부대 보험)도 있습니다. 이미 가입되어 있는 보험 등에 보상이 포함되어 있는 경우도 있으므로 확인해 주십시오.

자세한 내용은 보험 회사나 보험 대리점에 문의해 주십시오.

自転車^{じてんしゃ}の持ち主^{もしぬし}が変わるときは手続^{てつづ} きしよう

自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}は必要^{ひつよう}なの？

自転車^{じてんしゃ}を持っている人は、自分の自転車^{じてんしゃ}を防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}しなければなりません。防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}をすることで、自転車^{じてんしゃ}の所有者^{しゆしやうしや}が明確^{めいあく}になるため、盗^{ぬす}まれたときや撤去^{てつそ}されたとき役立^{やくたち}ちます。

自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の手続^{てつづ}きの仕方^{しかた}

自転車^{じてんしゃ}を購入^{かうりゆう}する自転車^{じてんしゃ}販売店^{はんばいテン}が「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{しよ}」であればその販売店^{はんばいテン}で登録^{とうろく}することができます。

自転車^{じてんしゃ}を人^{ひと}にあげる・人^{ひと}からもらう 時^{とき}の手続^{てつづ}き

- あげる人^{ひと} A: まず、「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{しよ}」で防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}を抹消^{まっしょう}してください。「防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{ひかえ}」がない場合は「譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}」を作成^{さくせい}し、もらう人^{ひと} B に渡^{わた}してください。
- もらう人^{ひと} B: A から受け取^{うけと}った書類^{しやうれい}と本人^{ほんにん}確認^{かくにん}書類^{しやうれい}及び自転車^{じてんしゃ}本体^{ほんたい}を持って、「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{しよ}」でもう一度登録^{とうろく}してください。

<登録^{とうろく}時に必要^{ひつよう}なもの>

① 自転車^{じてんしゃ}本体^{ほんたい} ② 本人^{ほんにん}確認^{かくにん}書類^{しやうれい}: 公的^{こうてき}機関^{きかん}発行^{はつこう}の身分^{みぶん}証明書^{しやうめいしよ} (運転^{うんてん}免許^{めんきょ}証^{しやう}・健康^{けんこう}保険^{ほけん}証^{しやう}など)、外国^{がいこく}国籍^{こくせき}の方は在留^{ざいりゅう}カードなど ③ 前所有者^{ぜんしやうしや}の防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{ひかえ}、または譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ} ④ 登録^{とうろく}料^{りやう} 660 円 (非課税^{ひかぜい})

<用語^{ようご}>

- ・ 自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{しよ}: 自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所の看板^{かんばん}を掲示^{けいじ}している自転車^{じてんしゃ}店^{テン}・スーパー・ホームセンター等のことを言います。
- ・ 防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{ひかえ}: 自転車^{じてんしゃ}を買^かったときにもらう「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}カード (お客様^{きやくきよう}控え^{ひかえ})」です。
- ・ 譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}: 自転車^{じてんしゃ}を A が B にあげることが分かれば様式^{ようしき}は問いません。例えば、白い紙^{かみ}に「私^{わたくし} A の自転車^{じてんしゃ}を B にあげます。」と書^かけば、それが「譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}」になります。

There are procedures to complete when the owner of a bicycle changes

Is bicycle theft prevention registration necessary?

Yes. If you own a bicycle, you must complete this theft prevention registration. Registration clarifies the owner of the bicycle, which is useful if it is stolen or impounded.

How to complete bicycle theft prevention registration

You can register at the store where you purchased your bike if the shop is a bicycle theft prevention registration spot.

Procedures when giving your bicycle to someone or when receiving a bike from another

- Person A (original owner): First, deregister at a bicycle theft prevention registration spot. If you do not have a copy of your theft prevention registration, create a transfer certificate and give it to Person B (new owner).
- Person B (new owner): Bring the documents Person A gave you, some form of official personal identification, and the bicycle to a bicycle theft prevention registration spot to reregister it.

<Item necessary for registration>

1) The bicycle; 2) ID: an official form of identification (driver's license, health insurance card, etc.), residence card if you are a foreign resident, etc.; 3) a copy of the previous owner's theft prevention registration or transfer certificate; 4) registration fee: 660 yen (tax free)

<Terms>

- Bicycle theft prevention registration spot: These are places such as bicycle shops, supermarkets, or home improvement stores having a sign identifying them as registration spots.
- Copy of theft prevention registration: This refers to the bicycle theft prevention registration card (customer copy) you receive when you purchase a bicycle.
- Transfer certificate: The form does not matter as long as it is clear that Person A is giving Person B the bicycle. For example, if you write "I, A, am giving B a bicycle," this becomes a transfer certificate.

自行车主改变时请办理手续

自行车需要进行防盗登记吗?

持有自行车的人必须对自己的自行车进行防盗登记。做好防盗登记后,可能明确自行车的所有者,在失窃或路上拖离时便于处理。

自行车防盗登记的手续办理方法

购买自行车的销售店如果属于“自行车防盗登记所”,则可在该销售店登记。

给别人自行车、从他人处获得自行车时的手续

- 给的人 A: 首先请在“自行车防盗登记所”注销防盗登记。如果没有“防盗登记的副本”,请填写“转让证明书”,交给收到的人 B。
- 收到的人 B: 请持从 A 收到的资料和本人的身份确认资料以及自行车本体,在“自行车防盗登记所”再次登记。

〈登记时所需物品〉

①自行车本体 ②本人身份确认资料: 政府机构发行的身份证明书(驾驶证·健康保险证等)、外籍人士的在留卡等 ③上一所有者的防盗登记副本或者转让证明书 ④登记费 660 日元(非课税)

〈用语〉

- 自行车防盗登记所: 指摆放有自行车防盗登记所招牌的自行车店、超市、购物中心等。
- 防盗登记副本: 购买自行车时获得的“自行车防盗登记卡(顾客副本)”。
- 转让证明书: 只要明确了 A 将自行车转让 B 即可,不问格式。例如在白纸上写明“将我 A 的自行车给 B。”即成为转让证明书。

자전거 주인이 바뀔 때는 수속을 합시다

자전거 방법 등록은 필요하나요?

자전거를 가지고 있는 분은 자신의 자전거를 방법 등록해야 합니다. 방법 등록을 하면 자전거 소유자가 명확해지기 때문에 도난을 당했을 때나 철거되었을 때 도움이 됩니다.

자전거 방법 등록의 수속 방법

자전거를 구입하는 자전거 판매점이 ‘자전거 방법 등록소’라면 그 판매점에서 등록할 수 있습니다.

자전거를 다른 사람에게 주거나 받을 때의 수속

- 주는 사람 A: 우선 ‘자전거 방법 등록소’에서 방법 등록을 말소해 주십시오. ‘방법 등록 부분’이 없는 경우에는 ‘양도 증명서’를 작성하여 받는 사람 B에게 건네주십시오.
- 받는 사람 B: A로부터 받은 서류와 본인 확인 서류 및 자전거 본체를 가지고 ‘자전거 방법 등록소’에서 다시 한번 등록해 주십시오.

〈등록 시에 필요한 것〉

①자전거 본체 ②본인 확인 서류: 공적 기관이 발행한 신분 증명서(운전 면허증·건강 보험증 등), 외국 국적자는 체류 카드 등 ③전 소유자의 방법 등록 부분 또는 양도 증명서 ④등록료 660 엔(비과세)

〈용어〉

- 자전거 방법 등록소: 자전거 방법 등록소의 간판을 게시하고 있는 자전거점·슈퍼·홈 센터 등을 말합니다.
- 방법 등록 부분: 자전거를 구입했을 때 받는 ‘자전거 방법 등록 카드(고객용 부분)’입니다.
- 양도 증명서: 자전거를 A가 B에게 양도한 것을 확인할 수 있으면 양식의 제한은 없습니다. 예를 들어 흰 종이에 ‘나 A의 자전거를 B에게 줍니다.’라고 쓰면 그것이 ‘양도 증명서’가 됩니다.

ごみの分別をしよう

新宿区ではリサイクルを推進するために「資源」「燃やすごみ」「金属・陶器・ガラスごみ」「粗大ごみ」に分けて行政が収集しています。

※ 資源やごみを出すときは、決められた種類、曜日、時間、場所などのルールを守って出しましょう。

分別も慣れたらさほど難しくありません。今こそ「もったいない」精神でごみを減らしましょう! 分別方法は、日本語、英語、中国語、韓国語、フィリピン語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、アラビア語のチラシがあります。ホームページでもチェックできます。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html



「もったいない」の意味: そのものの値打ちが生かされずに無駄になるのを、惜しむこと。

- 資源 (種類ごとに分けて出してください)
- Recyclable Resources (separate them by category when putting it out)
- 资源 (请按种类分别丢弃)
- 자원 (종류별로 분별하여 버리시기 바랍니다)

Let's sort our garbage properly

Shinjuku City promotes recycling by sorting the garbage it collects into the following categories: "recyclable resources", "combustible garbage", "metal, ceramics, and glass", and "oversized garbage".

Note: When disposing of recyclable resources and garbage, be sure to follow the rules concerning the designated type of garbage/recyclable, the designated day of the week, the designated time, and the designated location.

Sorting out your garbage is not so complicated once you get used to it. Let's reduce our waste, keeping the "mottainai" spirit in mind! For information about how to separate garbage, leaflets are available in Japanese, English, Chinese, Korean, Filipino, Thai, Vietnamese, Nepalese, Burmese, French and Arabic. You can also check Shinjuku City's website for information.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

"Mottainai" means:

Feeling sorry about wasting things by not making the most of their value.



容器包装プラスチック
Plastic containers and packaging
容器包装塑料
용기포장 플라스틱

びん・缶・ペットボトル・カセットボンベ・スプレー缶・乾電池
Glass bottles, cans, plastic bottles, gas cylinders, spray cans, dry-cell batteries
병·캔·페트병·부탄가스통·스프레이캔·건전지

プラスチック製品
Plastic products
塑料制品
플라스틱제품

古紙
Waste paper
废纸
현 종이

紙くず
Paper scraps
废纸
종이조각

生ごみ
Garbage
厨房垃圾
음식물쓰레기 등

植木の枝葉
Branches and leaves
树枝树叶
식물의 잎·나뭇가지 등

衣類
Clothing
服装类
의류

ゴム・皮革製品
Rubber/leather products
橡胶皮革制品
고무·가죽제품

将垃圾分类

为了促进再生资源利用，新宿区将垃圾按“资源”、“可燃烧垃圾”、“金属、陶瓷、玻璃垃圾”和“大件垃圾”等种类进行分别收集。

※ 丢弃资源和垃圾时，请遵守规定的种类、日期、时间、地点等规则。

只要习惯了，垃圾分类也并不难。正是现在，需要大家本着“MOTTAINAI”精神减少垃圾。有日语、英语、中文、韩语、菲律宾语、泰语、越南语、尼泊尔语、缅甸语、法语、阿拉伯语的有关分类方法的传单，也可在主页上查看。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

“MOTTAINAI もったいない”的含义：物品的价值没有得到最充分的利用，被浪费了很可惜的意思。



쓰레기를 분별하자

신주쿠구에서는 재활용을 추진하기 위해서 “자원” “타는 쓰레기” “금속·도자기·유리 쓰레기” “대형 쓰레기”로 나누어 구가 수집하고 있습니다.

※ 자원이나 쓰레기를 배출할 때는 정해진 종류, 요일, 시간, 장소 등의 규칙을 지켜 배출합니다.

분별하는 것도 익숙해지면 그다지 어렵지 않아요. 지금이야말로 “MOTTAINAI: もったいない” 정신으로 쓰레기를 줄입니다! 분별 방법은 일본어, 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 태국어, 베트남어, 네덜란드어, 미얀마어, 프랑스어, 아랍어로 된 전단지 있습니다. 홈페이지에서도 체크할 수 있습니다.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

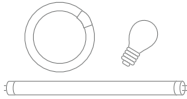
“MOTTAINAI: もったいない”의 의미: 물건의 가치가 활용되지 않고 버려지는 것을 안타깝게 여기는 것.



- **金属・陶器・ガラスごみ (不燃ごみ)**
- **Metal, ceramics, and glass (Noncombustible garbage)**
- **金属・陶器・玻璃垃圾 (不可燃垃圾)**
- **금속 · 도자기 · 유리쓰레기 (타지 않는 쓰레기)**

- **粗大ごみ**
- **Oversized garbage**
- **大件垃圾**
- **대형 쓰레기**

蛍光灯・電球
Fluorescent light tubes
/ electrical light bulbs
荧光灯・灯泡
형광등・전구



金属
Metal
金属
금속



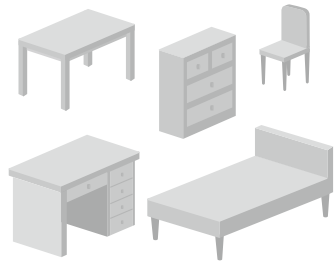
小型家電製品
Small household appliances
小型家电产品
소형 가전제품



割れた瓶やガラスなど
Broken vases and glass
碎花瓶、碎玻璃
깨진 꽃병 및 유리



ベッド、テーブル、机など
Beds, tables, desks, etc.
床、餐桌、写字台等
침대, 테이블, 책상등



出し方は 32・33 ページをチェック。
Refer to pages 32 and 33 to check how to put out oversized garbage.
关于垃圾的丢弃方法，请查阅第 32、33 页。
쓰레기 배출 방법에 대해서는 32 페이지를 참조.

リサイクルしよう

家庭から出るごみの中には、もう一度、資源（リサイクルできるもの）として使えるものがたくさんあります。ごみを分別して出すことで、資源として使えるものを再生利用し、限りある資源を有効に使うことができます。そのため、新宿区では資源とごみの出し方に決まりがあります。

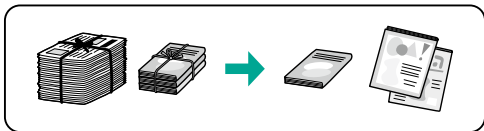
リサイクルの流れ（例）

古紙→再生紙等

Used paper → recycled paper, etc.

旧紙→再生紙等

폐지→재생지 등



Let's recycle

Many types of household garbage can be recycled and used again. Sorting your garbage properly and putting out these items will more effectively use the limited resources of this planet. For this reason, there are rules regarding garbage disposal in Shinjuku City.

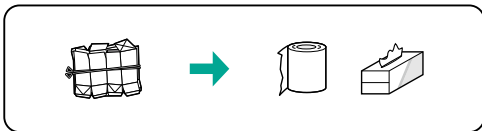
Flow of recycling (examples)

牛乳パック→トイレトーパー、ティッシュ等

Milk cartons → toilet paper, tissue, etc.

牛奶盒→厕纸、餐巾纸等

우유팩→두루마리 화장지, 티슈 등



粗大ごみの出し方

家庭から出る大型のごみで、一辺の長さがおおむね30cmを超えるものは粗大ごみです。

粗大ごみは品物によって料金が違います。事前の申し込みが必要です。

【粗大ごみの出し方の流れ】

- あらかじめ品物の大きさ、素材を確認しておきます。
- 粗大ごみ受付センターへ電話またはインターネットで申し込みます。

TEL:03-5304-8080

インターネット：粗大ごみ受付センター
(shinjukuku sodaigomi uketuke)

<https://www.shinjuku-sodai.com/>



※ 申し込みの時に次のことを伝える。

- ごみの種類とサイズ、個数、氏名、電話番号、住所
- 申し込みの際、品物の料金、収集日、受付番号、ごみを出す場所を確認します。
- 料金分の「新宿区の粗大ごみ処理券」をコンビニエンスストア等で購入します。
- 「粗大ごみ処理券」に収集日と受付番号を記入して粗大ごみに貼り、収集日の朝8時までに指定の場所以に出してください。

How to dispose of oversized garbage

Oversized garbage refers to large household garbage with one side roughly longer than 30 centimeters.

Fees differ according to the type of oversized garbage. Advanced registration is necessary.

【The procedures for disposing of oversized garbage】

- Determine the size and material of the garbage first.
- Apply to the Oversized Garbage Reception Center by phone or through the Internet for pickup.

Tel: 03-5304-8080

Internet: Oversized Garbage Reception Center

(Shinjuku sodaigomi uketuke)

<https://www.shinjuku-sodai.com/>

You must provide the following information when applying for pickup:

- Type, size and quantity of garbage, and your name, phone number and address
- The price, collection date, registration number and location for disposal will be decided when you apply.
- Purchase the appropriate amount of Shinjuku City oversized garbage handling fee tickets at a convenience store or other location.
- Write the collection date and registration number on the oversized garbage handling fee tickets, attach them to the item(s), and bring the items to the designated pickup location by 8 a.m. on the collection date.

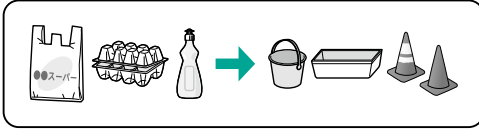


做好再生利用

家庭丢弃的垃圾中有许多可再次作为资源(可再生利用的物品)使用的东西。通过分类丢弃垃圾,可以再生利用资源类物品,有效地使用有限的资源。因此,新宿区规定了资源和垃圾的丢弃方法。

再生利用流程(示例)

容器包装^{ようきほうさく}プラスチック→バケツ、プランター等^{とう}
Plastic containers and wrapping → buckets, planters, etc.
容器包装^{ようきほうさく}塑料→水桶、花台等
용기 포장 플라스틱→양동이, 플랜터 등

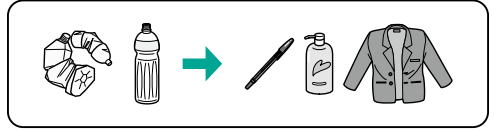


재활용을 하자

가정에서 배출하는 쓰레기 중에는 다시 한번 자원(재활용 가능한 것)으로서 사용할 수 있는 것이 많이 있습니다. 쓰레기를 분리하여 배출하면 자원으로써 사용될 수 있는 것을 재생 이용하여 한정된 자원을 유효하게 사용할 수 있습니다. 이를 위해 신주쿠구에서는 자원과 쓰레기 배출 방법에 정해진 규칙이 있습니다.

재활용의 흐름(예)

ペットボトル^{ぺっとぼとる}→文房具^{ぶんぼうぐ}、洋服等^{ようふくとう}
PET bottles → stationery, clothes, etc.
塑料瓶^{そくろけい}→文具^{ぶんぐ}、西服等^{よふくとう}
페트병^{페트병}→문구 용품, 양복 등



大件垃圾的丢弃方法

家庭丢弃的大型垃圾中,边长大致超过30cm的物品属于大件垃圾。

大件垃圾根据物品种类的不同区别收费。需要事先申请。

【大件垃圾的丢弃流程】

- 事先确认物品的大小和材料。
- 向大件垃圾受理中心打电话或网上申请。
TEL: 03-5304-8080
网上: 大件垃圾受理中心
(shinjukuku sodaigomi uketuke)
<https://www.shinjuku-sodai.com/>
- ※ 申请时告知以下内容。
- 垃圾的种类、尺寸、数量、姓名、电话号码、地址
- 申请时,确认物品的费用、收集日期、受理编号、垃圾丢弃场所。
- 在便利店等地购买收费金额的“新宿区大件垃圾处理券”。
- 在“大件垃圾处理券”上填写收集日期和受理编号,粘贴在大件垃圾上,并在收集日期的早上8点之前送到指定的场所。



대형 쓰레기 배출 방법

가정에서 배출하는 대형 쓰레기로 한 변의 길이가 약 30cm를 넘는 것은 대형 쓰레기입니다.

대형 쓰레기는 물품에 따라 요금이 다릅니다. 사전 신청이 필요합니다.

【대형 쓰레기 배출 방법의 흐름】

- 미리 물품의 크기, 소재를 확인해 둡니다.
- 대형 쓰레기 접수 센터에 전화 또는 인터넷으로 신청합니다.
TEL: 03-5304-8080
인터넷: 대형 쓰레기 접수 센터
(shinjukuku sodaigomi uketuke)
<https://www.shinjuku-sodai.com/>
- ※ 신청할 때 다음 사항을 전달한다.
- 쓰레기의 종류와 크기, 개수, 성명, 전화 번호, 주소
- 신청할 때 물품의 요금, 수거일, 접수 번호, 쓰레기를 배출하는 장소를 확인합니다.
- 요금만큼의 ‘신주쿠구 대형 쓰레기 처리권’을 편의점 등에서 구입합니다.
- ‘대형 쓰레기 처리권’에 수거일과 접수 번호를 기입하여 대형 쓰레기에 붙이고 수거일 아침 8시까지 지정된 장소에 배출해 주십시오.



生活騒音のトラブルを防ぐ

生活騒音は人が生活している間に発生するもので、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があります。それらは周りの人との親密さ、自分の気持ちに影響されるものであり、感じ方は人それぞれです。一度不快と印象付けられた音をその後敏感に感じるようになることがあります。

トラブルが起きてしまった時は、相手の立場に立ってよく話し合い、改善できることはすぐに実行しましょう。集合住宅では、管理会社等に相談する方法もあります。

生活騒音によるトラブルを防ぐポイント

- ▶ 深夜・早朝は大きな音を出さないように特に注意する
- ▶ テレビ・オーディオ機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶ テレビ・オーディオ機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶ エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶ 集合住宅では、話し声や足音、ドアの開閉音に注意する
- ▶ 窓を開けたままで音を出さない
- ▶ 防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
- ▶ 日頃から良好な近隣関係を築く
- ▶ 騒音計(★)で自分が出している音の大きさを確認する

★騒音計を貸し出しています

区内在住・在勤・在学の方を対象に騒音計(写真)を貸し出しています(貸出期間は1週間)。トラブルの防止にお役立て下さい。

【申込み】事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係(本庁舎7階)へ。

TEL:03-5273-3764



Avoid trouble with neighbors related to daily life noise

Daily life noise refers to sounds that arise from everyday living, and anyone can end up causing them or hearing them. How people feel about noise varies depending on how familiar they are with neighbors and how they're feeling that day. Sometimes once someone gets annoyed by a sound, they become sensitive to that noise.

If this kind of trouble occurs, put yourself in the other person's shoes, discuss the situation, and do what you can to solve the problem.

Points for preventing daily life noise trouble

- ▶ Avoid making loud noises late at night or early in the morning
- ▶ Set up televisions, audio equipment, outdoor units of air conditioners, washing machines, and other items that cause noise away from walls you share with a neighbor
- ▶ Keep your noise level and usage time in mind for televisions and audio equipment, and use headphones if necessary
- ▶ When purchasing air conditioners or washing machines, choose models that are quiet, and avoid using them late at night or early in the morning
- ▶ Keep the sound of conversations, footsteps and the opening/closing of doors down if you are living in an apartment
- ▶ Avoid making noise when your windows are open
- ▶ Install soundproof mats, soundproof curtains, and double-sash windows
- ▶ Maintain a good relationship with your neighbors
- ▶ Use a sound level meter (★) to check how much noise you are making

★ We rent sound level meters

You can rent sound level meters (pictured) if you live, work or go to school in the city (rental period: one week). Please use a meter to prevent sound-related trouble.

【Registration】You can apply on the phone, and come to the Pollution Policy Section, Environmental Quality Division (Shinjuku City Office 7F).

Tel: 03-5273-3764

防止生活噪音的纠纷

生活噪音在人们的生活中产生，任何人都可能成为受害者或加害者。这些噪音影响着与周围人的亲疏关系以及自己的心情，每个人的感受也都不同。一旦出现感到不愉快的声音，之后就会变得十分敏感。

发生纠纷时，请站在对方的立场上沟通商量，能够改善的事情立即实施。在集体住宅也可与管理公司等商量。

《防止生活噪音引起纠纷的要点》

- ▶ 特别注意深夜·清晨不要发出大的声音
- ▶ 电视、音响设备、空调的室外机、洗衣机等要远离邻居家放置
- ▶ 注意电视、音响设备的音量和使用时段，可佩戴耳机等
- ▶ 空调和洗衣机等选择低噪音机型，避免清晨和深夜使用
- ▶ 在集体住宅中，注意说话声、脚步声、开关门的声音
- ▶ 不要开着窗户发出声音
- ▶ 安装隔音垫、隔音窗帘、双层窗框
- ▶ 平时建立良好的近邻关系
- ▶ 用噪音计(★)确认自己发出的声音大小

★可出租噪音计

针对在区内居住、工作、上学的人出租噪音计(照片)(出租期为1周)。请用于防止纠纷。

【申请】请事先电话预约后前往环境对策课公害对策系(本厅舍7楼)。

TEL:03-5273-3764



생활 소음 문제를 방지하자

생활 소음은 사람이 생활하는 동안에 발생하는 것으로, 누구나가 피해자도 가해자도 될 가능성이 있습니다. 생활 소음은 주변 사람과의 친밀도, 자신의 기분 에 영향을 받는 것으로, 느끼는 방법은 사람마다 다릅니다. 한 번 불편한 인상을 받은 소리를 그 후에 민감하게 느끼게 되는 경우가 있습니다.

문제가 발생했을 때는 상대방 입장에 서서 이야기를 잘 나누고 개선할 수 있는 것은 바로 실행합니다. 공동 주택에서는 관리 회사 등에 상담하는 방법도 있습니다.

《생활 소음에 의한 문제를 방지하는 포인트》

- ▶ 심야·이른 아침은 큰 소리를 내지 않도록 특히 주의한다
- ▶ TV·오디오 기기·에어컨 실외기·세탁기 등은 옆집과 거리를 두고 설치한다
- ▶ TV·오디오 기기의 음량이나 사용 시간대에 주의하여 헤드폰 등을 사용한다
- ▶ 에어컨이나 세탁기 등은 저소음형 기종을 선택하고 이른 아침이나 심야의 사용을 피한다
- ▶ 공동 주택에서는 이야기 소리나 발소리, 문의 개폐음에 주의한다
- ▶ 창문을 열어 둔 상태로 소리를 내지 않는다
- ▶ 방음 매트·방음 커튼·이중 새시를 설치한다
- ▶ 평소부터 양호한 이웃 관계를 쌓는다
- ▶ 소음계(★)로 자신이 내고 있는 소리의 크기를 확인한다

★소음계를 대여하고 있습니다

구내 거주·근무·재학 중인 분을 대상으로 소음계(사진)를 대여하고 있습니다(대여 기간은 1주일). 문제 발생 방지에 활용해 주십시오.

【신청】사전에 전화로 예약한 후 환경대책과 공해대책계(본청사 7층)로.

TEL: 03-5273-3764

わからないことは、何でも聞いてみよう

「ごみはどうやって捨てるの?」「近くにスーパーマーケットはありますか?」など、わからないことがあれば、周りの人に聞いてみてください。たいていのことは教えてくれます。日本人の多くは親切で優しい人々です。

また、自分の暮らす地域のことをよく知るには、**町会・自治会**(※) に入ることをおすすめします。あなたの家の近くに暮らす日本人の知り合いが増えるので、困ったときに心強いですよ。

わからないことを聞くときにも、ことばが心配なら、外国人相談を利用したり、外国人向け生活情報ホームページや生活情報紙をチェックしてみましょう(詳しくは4、11、12ページ)。

※**町会・自治会**... 地域住民が自主的に参加する組織。地域の安全や交流のために祭りを開いたり、防犯パトロールをしたりなど幅広い活動をしています。

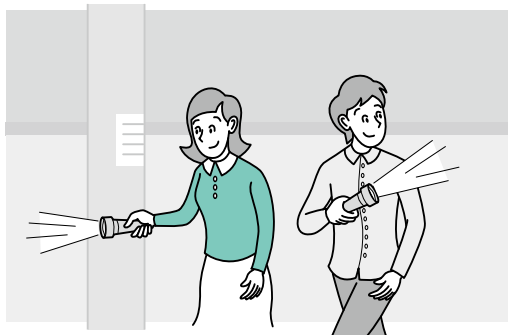
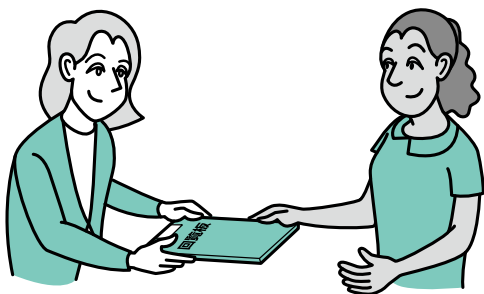
If you're unsure about anything, just ask

If you have questions about how to dispose your garbage or want to know where the nearest supermarket is, try asking your neighbors. In most cases, they will be able to provide the answers you need. Most Japanese people are kind and nice to others.

To get to know your community better, we recommend joining your **Chokai (town council) or Jichikai (community group)**(*). This will help you to become better acquainted with more neighbors. They can serve as a nice support group if you find yourself needing assistance.

If your lack of confidence in your Japanese abilities discourages you from asking questions, feel free to use the consultation services for foreign residents, or check the websites of living information for foreign residents (for more information, see page 4, 11, and 12).

* Chokai (town council) or Jichikai (community group) is a voluntary community organization in which residents who are members take part in various activities such as holding events and festivals to promote security and human relationships in the community and conducting anticrime patrols.



不懂就问

如果您有“垃圾如何丢弃?”、“附近有超市吗?”等不明白的地方请试着向周围的人请教。大多数日本人是热情亲切的,只要您问,一般都会教给您该怎么做。

此外,要想清楚地了解自己所居住区域的情况,建议您加入**町会、自治会**(※)。这样您就可以认识更多住在附近的日本人,万一遇到麻烦的时候就不会慌张。

如果您不知道如何用日语向别人请教时,可以尝试利用外国人咨询或者查阅面向外国人的生活信息网网页以及生活信息报等。(详情请参照第 5、11、13 页)

* 町会、自治会是地区居民自主参加的组织,主要开展一些保护地区安全和增进交流的庙会 and 节日活动,以及防范巡逻等各种活动。

모르는 것은, 무엇이든지 물어 보자

“쓰레기는 어떻게 버려요?” “근처에 슈퍼마켓은 있나요?” 등 모르는 것이 있으면 주위 사람들에게 물어 보세요. 물으면 대개는 가르쳐 줍니다. 대부분의 일본사람들은 친절하고 상냥해요.

또, 자신이 사는 지역을 잘 알려면 **반상회·자치회**(※)에 들어가는 것을 추천합니다. 당신의 집 근처에 사는 알고 지내는 일본사람이 늘어나면 곤란한 일이 있을 때에 든든해요.

모르는 것에 대해서 물어볼 때 언어가 걱정되면 외국인 상담을 이용하거나, 외국인을 위한 생활정보 홈페이지나 생활 정보지를 체크해 보세요. (자세한 정보는 5, 11, 13 페이지)

* 반상회·자치회란 지역주민이 자주적으로 참가하는 조직. 지역의 안전과 교류를 위해 마쓰리(축제)를 개최하기도 하고, 방범 패트롤을 하는 등 폭넓은 활동을 하고 있어요.



区役所での手続き

日本の行政機関は、国、都道府県、区市町村と大きく三つに分かれています。福祉など、住民にとって一番身近なサービスは、区市町村である新宿区役所が行っています。

行政サービスを受けるには、届出や手続きが必要で、自分に該当するものをチェック ☒ してから、窓口で聞いてみましょう。

住民票 (住民記録) ・在留カード

住民票 (住民記録)

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

住民票とは、住所や家族構成などを記録・証明するもので、行政サービスの基本として利用されるものです。日本人と同じように、日本に中長期間在留する外国人 (中長期在留者) も住民票の対象とされています。

【日本に入国したとき】

中長期在留者の人は、入国して新宿区に住み始めてから14日以内に「在留カード」(在留カードが後日交付される人は「パスポート」)を持って、「転入届」をしてください。

- 家族と一緒に生活していて、世帯主が外国人の場合は、世帯主との家族関係を証明できる文書の原本と日本語の訳文が必要です。
- 「転入届」をすると、「住民票の写し」の交付(有料)を受けることができます。

【引っ越すとき】

新宿区内で引っ越したときには「転居届」を、新宿区外に引っ越すときには事前に「転出届」を持参してください。

在留カード

「在留カード」はいつも携帯することが必要です。在留カードについて、詳しいことは出入国在留管理庁に聞いてみましょう。

出入国在留管理庁

外国人在留総合インフォメーションセンター

0570-013904

(IP電話・PHSからは03-5796-7112)

Procedures to take at the Shinjuku City Office

In Japan, there are broadly three categories of administrative bodies: national government, prefectures, and municipalities (such as cities, towns, and villages). Services most closely related to local people such as welfare are provided by municipalities—in our case, the Shinjuku City Office.

To use the administrative services provided by the office, you first need to provide notification and complete certain procedures. Complete the form below, mark the points ☒ that apply to you, and contact the relevant office.

Juminhyo (Residence Record) and Zairyu Card (Residence Card)

Residence Record

Resident Registration Section, Family and Resident Registration Division, 1st floor of Shinjuku City Office Main Building

Resident registration provides both a record and proof of your address and the members of your household. The resident registration system serves as the basis for all administrative services offered by Shinjuku City. Like Japanese residents, all non-Japanese individuals who intend to live in Japan for the medium to long-term (medium to long-term residents) are required to register.

【Arrival in Japan】

After arriving in Japan, medium to long-term residents that move to Shinjuku City are required to submit the residence card (zairyu card) they are issued (or passport if the residence card is to be issued at a later date) and a moving-in notification within 14 days of entering Japan.

- For families that move to Shinjuku City, if the head of the household is non-Japanese, original documents proving the relationship between the members of the family and the head of the household and the corresponding Japanese translations of these documents are required.
- After submitting the moving-in notification, you can apply for a copy of your juminhyo (small fee required).

【Moving to a different address】

When you move to a different address within Shinjuku City, remember to submit a change of address notification. When you plan to move to another city, you must submit a moving-out notification. Make sure to present your residence card when you submit either of these notifications.

Zairyu card (residence card)

You are required to carry your residence card with you at all times. For details about the residence card, please contact the Immigration Services Agency of Japan.

Immigration Services Agency of Japan

Immigration Information Center

0570-013904 (IP phone and PHS: 03-5796-7112)

应在区政府办理的手续

日本的行政机构大致分为国家、都道府县、区市町村三大部分。福利等与居民生活密切相关的服务在区市町村办理，新宿区的居民在新宿区政府办理。接受行政服务需要申报和办理手续。在符合自己的项目的□上打勾☑后，在窗口咨询一下。

居民票（居民记录）及在留卡

□居民票（居民记录）

区政府本厅舍 1 楼 户籍住民课 住民登记系

居民票是记录并证明家庭住址及家庭成员构成的证件，被用来作为行政服务的基础资料。在日本中长期居住的外国人（中长期在留者）与日本人同样，也属于居民票管理对象。

【日本入境时】

中长期在留者在入境后并自开始在新宿区居住之日起 14 日以内，请持“在留卡”（日后才能领取“在留卡”的人员则持“护照”），办理“迁入申请”手续。

· 与家庭成员一起生活，其户主为外国人时，必须提交能够证明户主与家庭成员关系的证明文件的原件及其日语译文。

· 办理“迁入申请”手续后，即可领取“居民票副本”（收费）。

【搬家时】

在新宿区内迁居时请办理“迁居申请”手续，迁至新宿区外时请办理“迁出申请”手续。在办理上述手续时请出示在留卡。

□在留卡

在留卡必须随身携带。有关在留卡的详细信息请向出入境在留管理厅咨询。

出入境在留管理厅

外国人在留综合信息中心

0570-013904
(使用 IP 电话或
PHS 时请拨打
03-5796-7112)



구청에서의 수속

일본의 행정기관은, 국가, 도도부현, 구시정촌으로 크게 셋으로 나뉘어져 있어요. 복지 등 주민에게 가장 밀접한 서비스는 구시정촌인 신주쿠 구청이 하고 있어요.

행정서비스를 받기 위해서는 신고와 수속이 필요합니다. 자신에게 해당되는 것에 체크☑한 후, 창구에서 물어 보십시오.

주민표 (주민기록)·재류카드

□주민표 (주민기록)

구청 본청사 1층 호적주민과 주민기록계

구청 본청사 1층 호적주민과 주민기록계

주민표란 주소나 세대구성 등을 기록·증명하는 것으로, 행정 서비스의 기본으로써 이용되는 것입니다. 일본인과 같이 일본에 중·장기간 재류하는 외국인 (중장기 재류자)도 주민표의 대상입니다.

【일본에 입국했을 때】

중장기 재류자는 일본에 입국한 후 신주쿠구에 살기 시작한 날로부터 14 일 이내에 “재류카드” (재류카드가 나중에 교부되는 분은 “여권”)를 지참하시고 “전입신고”를 하시기 바랍니다.

· 가족과 함께 생활하고 있으며 세대주가 외국인의 경우는 세대주와의 가족 관계를 증명할 수 있는 문서의 원본과 일본어 번역문이 함께 필요합니다.

· “전입신고”를 하면 “주민표 사본”의 교부 (유료)를 받을 수 있습니다.

【이사할 때】

신주쿠구 내에서 이사할 때에는 “이전신고”를, 신주쿠구 외로 이사할 때는 사전에 “전출신고”를 하시기 바랍니다. 이러한 신고를 할 경우에는 재류카드를 지참하시기 바랍니다.

□재류카드

재류카드는 언제나 휴대해야 합니다. 재류카드에 관한 자세한 내용은 출입국체류관리청에 문의하시기 바랍니다.

출입국체류관리청

외국인 재류 종합 인포메이션 센터
0570-013904
(IP 전화·PHS는 03-5796-7112)

マイナンバー (個人番号)

マイナンバーは、住民票のある全ての人が持つ12桁の番号です。マイナンバーは、「社会保障・税・災害対策」の分野の中の、法律や自治体の条例で定められた行政手続などで利用します。一生使うものなので、大切にしてください。

□ 個人番号通知書

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

入国するなどして、新たに住民の登録をした人には、住民票の住所あてにマイナンバーをお知らせするための「個人番号通知書」を同封した封筒が簡易書留（転送不要）で送られます。

※「通知カード」は2020年5月から取扱いが変更になりました。詳しくは区のホームページを確認してください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html



□ マイナンバーカード (個人番号カード)

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

マイナンバーカードは、顔写真付きのプラスチック製のICカードで、公的な本人確認書類としても使用できます。また、e-Taxの確定申告やコンビニ交付サービスなどで利用できる電子証明書が標準搭載されます。

マイナンバーカードを希望する方は、区役所本庁舎が特別出張所の窓口で申請書を受け取るか、「マイナンバーカード総合サイト」からダウンロードした申請書を使って申し込みましょう。詳しくは区のホームページを確認してください。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html



My Number (Individual Number)

My Number (Individual Number) is a twelve-digit code given to all individuals with residence records. This Individual Number is used in relation to social security, taxes, and natural disaster measures for administrative procedures defined by national laws and rules and ordinances of self-governing bodies. This number will be used for the rest of your life, so make sure you store it carefully.

□ Individual Number Notification

Resident Registration Section, Family and Resident Registration Division on the 1st floor of Shinjuku City Office Main Building

To people who are newly-registered residents after entering the country, a "Individual Number Notification" will be sent to the address in your resident record by registered mail (cannot be forwarded to another address).

Note: As of May 2020, the handling of the "Notification Card" has changed. For more information, please read the Shinjuku City website.

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html



□ My Number Card (Individual Number Card)

Resident Registration Section, Family and Resident Registration Division on the 1st floor of Shinjuku City Office Main Building

A My Number card (individual number card) is a plastic card which contains an IC chip with an ID photo, and is recognized as official identity verification documentation. In addition, electronic certificates that can be used for e-Tax income tax return filing and convenience store issuing services are loaded into the card's chip.

If you would like to apply for an individual number card, please obtain an application form at the service counter of Shinjuku City Office Main Building or branch office, or download a form from the "Individual Number Card Comprehensive Website". For more information, please read the Shinjuku City website.

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html



个人编号

个人编号是每一位有居民票的人都拥有的 12 位数的号码。个人编号可以用于“社会保障、税务和灾害对策”领域中的法律及自治体条例所规定的行政手续。个人编号是终生使用的号码，请妥善保管。

□ 个人编号通知书

区政府本厅舍 1 楼，户籍住民课住民登记系

对于从国外迁入日本等，新登记了住所的人士，我们会以简易挂号信（不需转寄）的形式将“个人编号通知书”邮寄到居民票中登记的住所，以通知个人编号。

※ “通知卡”从 2020 年 5 月起操作已变更。详情请确认区主页。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html



□ 个人编号卡

区政府本厅舍 1 楼，户籍住民课住民登记系

个人编号卡是带照片的塑料质地 IC 卡，可以作为正式的个人认证证件使用。此外，还标准搭载了可以用来作为 e-Tax 的确定申告和便利店交付服务的电子证明书。

希望获得个人编号卡的人，可以在区政府或特别办事处的窗口领取申请书，或者使用“个人编号卡综合网站”下载的申请书进行申请。详情请确认区主页。

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html



マイナンバー (개인번호)

마이넘버는 주민표가 있는 사람이면 모두가 가지고 있는 12 자리 번호입니다. 마이넘버는 ‘사회보장·세금·재해대책’ 분야 중 법률 및 지방자치단체의 조례에 의해 정해진 행정수속 등에서 이용합니다. 평생 사용해야 하므로 소중히 다루시기 바랍니다.

□ 개인 번호 통지서

구청 본청사 1 층 호적주민과 주민기록계

입국 등의 이유로 새로이 주민등록을 한 사람은 주민등록 주소지에 마이넘버를 알려 드리기 위한 ‘개인 번호 통지서’를 동봉한 봉투를 등기우편 (전송 불가)로 보내드립니다.

※ ‘통지카드’는 2020 년 5 월부터 취급 방법이 변경되었습니다. 자세한 내용은 신주쿠구 홈페이지를 확인해 주십시오.

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html



□ 마이넘버 카드 (개인번호 카드)

구청 본청사 1 층 호적주민과 주민기록계

마이 넘버 카드는 사진이 부착된 플라스틱 IC 카드로, 공적인 본인 확인 서류로 사용할 수 있습니다. 또한 e-Tax 확정 신고나 편의점 교부 서비스 등으로 이용할 수 있는 전자 증명서가 표준 탑재됩니다.

마이넘버 카드를 희망하는 분은 구청 본청사 또는 특별 출장소 창구에서 신청서를 받으시거나 ‘마이넘버 카드 종합 사이트’에서 다운로드 받은 신청서를 이용하여 신청합니다. 자세한 내용은 신주쿠구 홈페이지를 확인해 주십시오.

https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html



コンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末（マルチコピー機）で、「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「特別区民税・都民税課税（非課税）証明書」「特別区民税・都民税納税証明書」を取得することができます。コンビニ交付サービスを利用するには、利用者証明用電子証明書（*）が搭載されているマイナンバーカードが必要です。

* 利用者証明用電子証明書とは、インターネットを閲覧する際などに、利用者本人であることを証明するしくみです。「マイナポータル」のログインやコンビニ交付サービス等で、本人であることの認証手段として利用できます。

住民票の写し・印鑑登録証明書について

区役所本庁舎 1 階 戸籍住民課 住民記録係

住民税の証明書について

区役所本庁舎 6 階 税務課 収納管理係

【利用できる店舗】

キオスク端末（マルチコピー機）が設置されているコンビニエンスストア等

【利用時間】

午前 6 時 30 分～午後 11 時（12 月 29 日～1 月 3 日とシステムメンテナンス時を除く）

【交付手数料】

1 通 200 円（窓口では 300 円）

Certificate-Issuing Services at Convenience Stores

You will be able to obtain copies of your residence record, personal seal registration certificate, certificate of special city resident/metropolitan resident taxation (tax exemption), and certificate of special city resident/metropolitan resident tax payment at any convenience store, etc. across Japan that has a kiosk terminal (multifunctional photocopy machine). To use this service, you will need to have an individual number card loaded with user electronic certificates*.

* The user electronic certificate certifies the user as the authorized person on the Internet. The certificate can be used as a means of confirming personal identification when logging in at a Mynaportal, or when using convenience store certificate-issuing services.

Copies of Residence Records/Personal Seal Registration Certificates

Resident Registration Section, Family and Resident Registration Division, Shinjuku City Office Main Bldg. 1F

Certificates for Resident's Tax

Collection Management Section, Tax Affairs Division, Shinjuku City Office Main Bldg. 6F

【Stores Offering This Service】

Convenience stores with a kiosk terminal (multifunctional photocopy machine), etc.

【Hours】

6:30 a.m. to 11:00 p.m. (except during December 29 through January 3 and system maintenance periods)

【Handling Fees】

200 yen per copy (300 yen at the City Office service counter)

关于便利店发放服务

可在设有 KIOSK 终端(多功能复印机)的全国便利店获得“居民票副本”、“印章登记证明书”、“特别区民税·都民税课税(非课税)证明书”、“特别居民税·都民税纳税证明书”。利用便利店发放服务时需要提供配置有利用者证明用电子证明书(※)的个人编号卡。

※利用者证明用电子证明书是指在网上等时证明利用者本人的机制。在“maina-portal”的登录和便利店发放服务中,可作为本人的认证手段利用。

居民票的副本·印章登记证明书

区政府本厅舍 1 楼 户籍居民课 户籍登记系

关于居民税的证明书

区政府本厅舍 6 楼 税务课 收纳管理系

【可以利用的店铺】

设有 KIOSK 终端(多功能复印机)的便利店等。

【利用时间】

6:30 ~ 23:00 (12 月 29 日 ~ 1 月 3 日和系统维护时除外)

【发放手续费】

1 份 200 日元(窗口为 300 日元)

편의점 교부 서비스

전국의 편의점 등에 설치된 키오스크 단말기(멀티 복사기)에서「주민표 사본」,「인감등록증명서」,「특별구민세·도민세 과세(비과세)증명서」,「특별구민세·도민세 납세 증명서」를 취득할 수 있습니다. 편의점 교부 서비스를 이용하려면 이용자 증명용 전자 증명서(※)가 탑재된 마이 넘버 카드가 필요합니다.

※ 이용자 증명용 전자 증명서란 인터넷을 열람할 때 이용자 본인임을 증명하는 시스템입니다.「마이 나 포털」로그인 및 편의점 교부 서비스 등에서 본인 인증 수단으로 이용할 수 있습니다.

주민표 사본·인감등록증명서에 대해

구청 본청사 1 층 호적주민과 주민기록계

주민세 증명서에 대해

구청 본청사 6 층 세무과 수납관리계

【이용 가능한 점포】

키오스크 단말기(멀티 복사기)가 설치된 편의점 등

【이용 시간】

6:30~23:00(12 월 29 일 ~1 월 3 일과 시스템 점검 시 제외)

【교부 수수료】

1 통 200 엔 (창구에서는 300 엔)

健康保険

病気やケガをしたとき、安心して医療が受けられるように、日本に住民登録のある人は（外国人も）、公的機関が運営する健康保険などに必ず加入しなければなりません。

健康保険には、会社や事業所などの経営者や、そこに勤めている人が加入する職域保険と、自営業の人や留学生を含む無職の人などが加入する国民健康保険があります。

健康保険に加入すると、病院の窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うことで診療・治療が受けられます。

加入条件等についてはそれぞれ確認してください。

□ 会社の健康保険

勤務先の会社や事業所など

□ 国民健康保険

区役所本庁舎4階 8番窓口

医療保険年金課 国保資格係

03-5273-4146

年金

日本の年金制度は、高齢、障害、遺族になったとき、年金の支給を受ける社会保険制度です。加入者共通の基礎年金である国民年金と基礎年金に上乗せして支給する厚生年金などの被用者年金があります。

□ 国民年金（1号）

区役所本庁舎 4階 医療保険年金課 年金係

【対象】日本国内に居住（住民登録）している20歳以上60歳未満の人で自営業者や無職の人などが加入し、自分で保険料を支払います。

□ 厚生年金など（2号）

勤務先の会社や事業所で確認しよう

【対象】会社員や公務員が加入し、給料に応じた率で計算された保険料を負担します。この保険料には、自分の国民年金の分と、扶養している配偶者（3号）がいる場合には、その配偶者の国民年金の分も含まれています。

Health Insurance

To receive medical treatment for illnesses and injuries without worrying about the cost, everyone who lives in Japan (including foreign residents) must enroll in health insurance operated by a public institution.

Health insurance programs include worker's health insurance for operators of companies and businesses and those who work there, and National Health Insurance for others, such as self-employed persons and the unemployed, including students.

Once enrolled in health insurance, you can show your health insurance card at the hospital reception counter and receive medical examinations and treatment by paying a relatively small percentage of the expense.

Please check with the respective insurer concerning eligibility requirements for enrollment.

For Company Health Insurance

Ask the company or business where you work.

For National Health Insurance

National Health Insurance Eligibility Section, Medical Insurance and Pension Division

Shinjuku City Office, Main Bldg. 4F, Service Counter No. 8

03-5273-4146

Pension

In Japan, a pension system has been established as a part of the social insurance system to provide an annuity for the aged, the disabled, and the bereaved. The pension system is a kind of two-tier system. The National Pension Plan is the basic pension plan that covers all pension plan holders. Employees' Pension Plans, which are called kosei-nenkin, etc., are provided in addition to the basic pension.

□ National Pension Plan (Category 1)

Pension Section, Medical Insurance and Pension Division, on the 4th floor of Shinjuku City Office Main Building

【Eligibility】Japanese and registered residents in Japan, 20 to 59 years of age, who are self-employed or not employed. They must pay the premium by themselves.

□ Employees' Pension Plan (kosei-nenkin, etc.) (Category 2)

Get information at the company or organization where you are working.

【Eligibility】Company employees and government workers. The premium they have to pay differs depending on their wages. The premium covers not only the basic pension plan, but also such workers' dependent spouse's basic pension plan (Category 3), if applicable.

健康保険

生病或受伤时，为了能安心接受治疗，在日本进行了居民登记的人（包括外国人），必须加入公共机构运营的健康保险等服务。

健康保险包括公司或企业的经营者以及在其工作的人员所加入的职场保险、含自营业者或留学生在内的无职业人员所加入的国民健康保险。

加入健康保险后，在医院窗口出示保险证即可支付部分负担金额接受诊疗、治疗。

关于加入条件等，请分别确认。

公司的健康保险

工作单位的公司或企业等

国民健康保险

区政府本厅舍 4 楼 8 号窗口
医疗保险年金课 国保资格系
03-5273-4146

年金（养老金）

日本的年金制度是在老龄、伤残、失去伴侣时领取年金的一种社会保险制度。年金的种类有加入者共通的基础年金即国民年金，和在基础年金上增加支付的厚生年金等被用者年金。

□ 国民年金 (1 号)

区政府本厅舍 4 楼 医疗保险年金课 年金系

【对象】在日本国内居住（居民记录）的 20 岁以上不到 60 岁的个体户和无工作的人等加入，自己支付保险费。

□ 厚生年金等 (2 号)

在您工作的公司或事业所确认。

【对象】公司职工和公务员加入，缴付根据工资计算的保险费。该保险费中包括自身的国民年金和配偶（如有抚养配偶（3 号）的话）的国民年金。

건강보험

질병이나 부상을 입었을 때 안심하고 의료 서비스를 받을 수 있도록 일본에 주민 등록이 있는 사람은 (외국인도) 공적 기관이 운영하는 건강보험 등에 반드시 가입해야 합니다.

건강보험에는 회사 및 사업소 등의 경영자나 그곳에 근무하는 사람이 가입하는 직역 보험과 자영업자나 유학생을 포함해 무직인 사람 등이 가입하는 국민건강보험이 있습니다.

건강보험에 가입하면 병원 창구에서 보험증을 제시하고 일부 부담금을 지불하면 진료·치료를 받을 수 있습니다. 가입 조건 등에 대해서는 각각 확인해 주십시오.

회사의 건강보험

근무하는 회사나 사업소 등

국민건강보험

구청 본청사 4 층 8 번 창구
의료보험연금과 국보자격계
03-5273-4146

연금

일본의 연금제도는 고령, 장애, 유족이 되었을 때 연금을 지급받는 사회보험제도입니다. 가입자 공통의 기초연금인 국민연금과 기초연금에 추가하여 지급하는 후생연금 등의 피용자 연금이 있어요.

□ 국민연금 (1호)

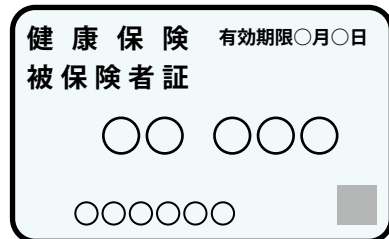
구청 본청사 4층 의료보험연금과 연금계

【대상】 일본 국내에 거주하는 (주민등록을 한) 20세 이상 60세 미만인 사람으로 자영업자나 무직자 등이 가입하고, 스스로 보험료를 지불합니다.

□ 후생연금 등 (2호)

근무처의 회사와 사업소에서 확인 합시다.

【대상】 회사원, 공무원 등이 가입하고, 급여에 따른 비율로 계산된 보험료를 부담합니다. 이 보험료에는 자신의 국민연금 분과 부양하고 있는 배우자 (3호) 가 있을 경우에는 그 배우자의 국민연금 분도 포함되어 있어요.



妊婦している方

☐ 妊娠届

各保健センター

区役所第二分庁舎分館分室 5 階 健康づくり課 健康づくり推進係

妊娠がわかったらすぐに届出をしましょう。母子健康手帳（必要な方には多言語の母子健康手帳）や妊婦健診票（妊婦健診費用を一部助成するもの）などが入った「母と子の保健バッグ」がもらえます。

☐ 出生届

区役所本庁舎 1 階 戸籍住民課 戸籍係

日本で子どもが生まれたら、生まれた日を含め 14 日以内に出生届を提出しましょう。

* 生まれた日から 30 日以内に、東京出入国在留管理局で在留資格取得手続きをすることも忘れないでおきましょう。

子どものいる方

☐ 子どもの医療費助成・子どもの手当

区役所本庁舎 2 階 子ども家庭課

子ども医療・手当係

【対象】0～18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までの子ども

* 区役所や特別出張所での申請が必要です。

☐ 予防接種

区役所第二分庁舎分館 1 階 保健予防課 予防係

各保健センター

BCG や DPT-IPV、麻疹風しんなどの予防接種が受けられます。住民登録を済ませた該当者には接種票が送られるので確認しましょう。

※転入の時期によって接種票が届かないこともあります。

※終わっていない予防接種があれば接種票が交付されます。

Pregnant Women

☐ Notification of Pregnancy

Public Health Center

Health Services Section, Health Promotion Division, on the 5th floor of Shinjuku City Office Branch of New Wing of Annex 2

When you become pregnant, notify the city as soon as you can. You will be provided with the Mother and Child Health Bag. This bag contains documents such as the Mother and Child Health Handbook (Boshi Kenko Techo), or the multi-language version if necessary, as well as expectant mother health examination slip which entitles pregnant women to receive subsidies that cover part of the expectant mother health examination costs.

☐ Registration of Birth

Family Register Section, Family and Resident

Registration Division, on the 1st floor of Shinjuku City Office Main Building

When a baby is born in Japan, the birth must be registered within 14 days, counting from the day of birth.

* In addition to the birth registration, be sure to apply for resident status for the baby within 30 days at the Tokyo Regional Immigration Bureau.

Parents

☐ Child Support Allowance and Medical Subsidies for Child Health Care

Children's Medical Care and Allowance Section, Children and Family Division, on the 2nd floor of Shinjuku City Office Main Building

【Eligibility】Children up to 18 years of age (until the first March 31 after the child reaches 18 years of age)

* An application must be submitted to the city office or branch office to receive the child support allowance.

☐ Immunizations

Public Health Center

Disease Prevention Section, Public Health Promotion and Disease Prevention Division, 1st floor, Shinjuku City Office New Wing of Annex 2

BCG, DPT-IPV, and MR (Measles and Rubella Combination) vaccinations are provided for children. Immunization slips are mailed to the parents of eligible children who are registered residents.

* Depending on the time period in which you move, immunization slips may not arrive in some cases.

* If you have incomplete immunizations, you will be given an immunization slip.

孕妇

□ 妊娠登记

各保健中心

区政府第二厅舍分馆分室 5 楼 健康促进课 健康促进工作系

当知道自己怀孕后请及时去进行登记。届时可以领到装有母子健康手册(如有需要可以提供多种语言的母子健康手册)以及孕妇健康诊查单(有孕妇诊查费用补助)等物品的母子保健袋。

□ 出生登记

区政府本厅舍 1 楼 户籍居民课 户籍系

孩子在日本出生时,请在自出生之日起 14 日以内提交出生证明,办理登记手续。

* 请不要忘记在出生后 30 天以内去东京出入境在留管理局办理取得在留资格的手续。

有孩子的人

□ 儿童医疗费补助和儿童补贴

区政府本厅舍 2 楼 儿童家庭课 儿童医疗、补贴系

【对象】0 至年满 18 岁后的首个 3 月 31 日为止的儿童

* 需在区政府或特别办事处办理申请手续。

□ 预防接种

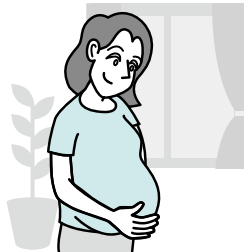
各保健中心

区政府第二厅舍分馆 1 楼 保健预防课 预防系

可接受 BCG、DPT-IPV、麻疹、风疹等的预防接种。办理过居民登记并符合条件的人会收到接种表格。请确认。

※ 根据迁入时期,有可能出现收不到接种票的情况。

※ 如果还有尚未完成的预防接种,我们将向您发放接种票。



임신한 분

□ 임신신고

각 보건센터

구청 제 2 분청사 분관 본실 5 층 건강추진과 건강 조성추진계

임신한 것을 알게 되면 곧바로 신고를 합니다. 모자 건강수첩(필요한 분에게는 다언어의 모자 건강수첩)과 임신부 건강진단표(임신부 건강진단 비용을 일부 조성하는 서류) 등이 들어 있는 “엄마와 아이의 보건 가방”을 교부받을 수 있습니다.

□ 출생신고

구청 본청사 1 층 호적주민과 호적계

일본에서 아이가 태어나면, 태어난 날을 포함하여 14 일 이내에 출생 신고서를 제출해 주십시오.

* 태어난 날부터 30 일 이내에, 도쿄 출입국체류관리국에서 재류자격 취득 수속을 하는 것도 잊지 마세요.

자녀가 있는 분

□ 자녀의 의료비조성 · 아동수당

구청 본청사 2 층 어린이가정과 어린이 의료·수당계

【대상】0~18 세에 도달하는 날 이후의 최초 3 월 31 일까지의 어린이

* 구청이나 특별출장소에서 신청하셔야 합니다.

□ 예방접종

각 보건센터

구청 제 2 분청사 분관 1 층 보건예방과 예방계

BCG 나 DPT-IPV, 홍역 풍진 등의 예방 접종을 받을 수 있어요. 주민등록을 한 해당자에게는 접종표가 우송되므로 확인합니다.

※ 전입시기에 따라 접종표가 배달되지 않을 수도 있습니다.

※ 맞지 않은 예방접종이 있으면 접종표를 교부합니다.



☐ 乳幼児健康診査

各保健センター

3～4か月児・1歳6か月児（歯科）・3歳児の健診を保健センターで、6か月児、9か月児、1歳6か月児（内科）の健診を契約医療機関で行います。いずれも無料です。

☐ 保育園・子ども園への入園相談

区役所本庁舎2階

保育課 入園・認定保

【対象】生後43日～小学校入学前で、保護者の就労等により保育が必要な子ども

☐ 幼稚園への入園相談

区役所第一分庁舎4階

学校運営課 幼稚園保

【対象】3～5歳の幼児

☐ 区立小・中学校への入学手続き

区役所第一分庁舎4階

学校運営課 学校運営支援係

日本では、小学校6年間、中学校3年間の計9年間、満6歳から15歳までが義務教育となります。入学金、授業料、教科書代、給食費は無料（教材費等は自己負担）。外国人も就学を希望する場合は、申請をすることで入学が認められます。

☐ Health Checkups for Infant and Toddlers

Any Public Health Center

Health checkups for infants 3-4 months old, 1.5 years (dentistry) and 3-year-olds are conducted at Public Health Centers, and for infants 6 months, 9 months, and 1.5 years of age (medical checkup) are conducted at contracted medical institutions. All are available free of charge.

☐ Consultation about Enrolling in Nursery Schools or Kodomoen

Enrollment Section, Nursery School Division, on the 2nd floor of Shinjuku City Office Main Building

【Eligibility】 Infants 43 days or older to children about to enroll in elementary school, children requiring nursery school care due to their guardians' working schedules, etc.

☐ Consultation about enrolling in kindergarten

Kindergarten Section, School Management Division, on the 4th floor of Shinjuku City Office Annex 1

【Eligibility】 Infants, 3 – 5 years of age

☐ Enrollment Procedures for Municipal Elementary and Junior High Schools

School Management Support Section, School Management Division, on the 4th floor of Shinjuku City Office Annex 1

In Japan, children between 6 and 15 years of age are entitled to an education. This is compulsory, and comprises six years at an elementary school and three years at a junior high school, for a total of nine years. Admission charges, tuition, textbooks, and school lunches are free of charge, while educational materials, etc. are to be paid for by parents. Foreigners wishing to attend municipal schools may also apply, and if their applications are accepted they will be enrolled as students.

先輩からのアドバイス



お子さんの日本語が心配ですか？ 新宿区には、外国人の子どもが区立学校に楽しく通えるように、子ども向け日本語学習支援があるので安心です（16 ページ参照）。

Advice from sempai



Are you worried about your child's Japanese abilities? Shinjuku City has you covered. The city provides language assistance to help children study Japanese, enabling them to enjoy their school life (see page 16).

□ 婴幼儿健康体检

各保健中心

3~4个月婴儿、1岁6个月幼儿(齿科)和3岁幼儿的健康体检在保健中心进行,6个月婴儿、9个月婴儿和1岁6个月幼儿(内科)的健康体检在签约的医疗机构进行。均为免费。

□ 保育园、儿童园的入园咨询

区政府本厅舍 2 楼

保育课入园、认定系

【对象】出生后 43 天~学龄前,因家族工作等需要保育的儿童。

□ 幼儿园入园咨询

区政府第一分厅舍 4 楼 学校运营课

幼儿园系

【对象】3 至 5 岁的儿童

□ 上区立中小学的咨询

区政府第一分厅舍 4 楼 学校运营课

学校运营支援系

日本以小学 6 年、中学 3 年,共 9 年,满 6 岁到 15 岁为义务教育。入学费、授课费、教科书费、伙食费免费(教材费等为自费)。外国人如果希望就学,通过申请也可以被许可入学。

□ 영유아 건강검진

各保健센터

3~4개월아·1세 6개월아(치과)·3세아 건강진단은 보건센터에서,6개월아·9개월아·1세 6개월아(내과) 검진은 계약 의료기관에서 실시합니다. 모두 무료입니다.

□ 보육원 · 어린이원예의 입학상담

구청 본청사 2층 보육과 입학·인정계

【대상】생후 43일~초등학교 입학 이전의 보호자 취업 등으로 보육이 필요한 아동

□ 유치원에 들어가기 위한 상담

구청 제 1 본청사 4층 학교운영과 유치원계

【대상】3~5세의 유아

□ 구립 초·중·고 입학 수속

구청 제 1 본청사 4층 학교운영과 학교운영지원계

일본에서는 초등학교 6년간,중학교 3년간,합계 9년간,만 6세에서 15세까지가 의무 교육입니다. 입학금,수업료,교과서대금,급식비는 무료(교재비용 등은 개인 부담).외국인도 취학을 희망하는 경우에는 신청을 하면 입학이 가능합니다.

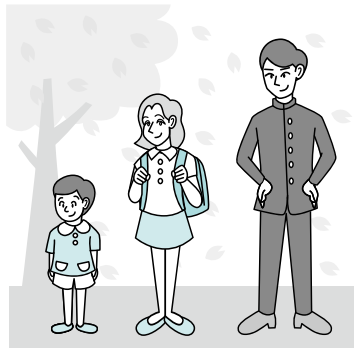
来自前辈的建议



您担心孩子的日语能力吗?请放心,为了让外国的孩子能够快乐地在地立学校上学,新宿区备有面向儿童的日语学习援助政策。(参照第 17 页)



자녀의 일본어가 걱정되시나요? 신주쿠구에는 외국인 어린이가 구립 학교에 즐겁게 다닐 수 있도록 어린이를 위한 전용 일본어 학습 지원이 있으므로 안심하세요. (17 페이지 참조)



선배로부터의 어드바이스

住む場所は決まりましたか? 「日本の賃貸ルールがわからない」「外国人が部屋を借りるのは難しい…」そんな方の役に立つように、日本の住居についての情報です。

●部屋探し

ウェルカム賃貸

<http://www.welcome.jp.m.jp/>

在住外国人の賃貸住宅における入居促進を目的として活動する(公財)日本賃貸住宅管理協会の「あんしん居住研究会」が運営するサイトです(日本語・英語・中国語・韓国語等多言語対応)。

● Finding a house or apartment

Welcome CHINTAI

<http://www.welcome.jp.m.jp/>

Welcome CHINTAI is a website operated by あんしん居住研究会 (the Worry-Free Living Research Association) of the Japan Property Management Association. Its goal is to help foreign residents find rental housing (offering services in Japanese, English, Chinese, Korean, and more).

先輩からのアドバイス



不動産屋に行くときは、日本語を話せた方がいいし、もしくは日本語のできる友人と一緒に行くといいね。契約書の内容はよく確認して印鑑を押しましょう。

Advice from sempai



When you go to a real estate agency, it is better if you are able to speak Japanese. If you are not confident in your language abilities, ask a Japanese-speaking friend to come with you. Before signing or sealing the contract, make sure to carefully check the contents and details.

●引越しのときに最初にかかる費用

最初に部屋を借りるときは、家賃のほかに敷金、礼金、不動産屋への仲介手数料など、家賃数か月分のお金が必要です。

【敷金】 担保として大家(部屋の持ち主)に預けるお金のことです。賃貸契約終了後、部屋を明け渡すときに全額戻されます。しかし、家賃を滞納していたり、部屋をひどく汚したり、壊したりしたところは、修繕費として差し引かれてしまいます。

【礼金】 大家に対する謝礼で、返還されないお金のことです。しかし、最近では礼金0円という賃貸物件も増えています。

● Initial cost for renting a room

When you start renting a house or apartment, you need money equivalent to several months' rent including gift money (reikin), a deposit (shikikin), and the agent's fee in addition to the first month's rent.

【Shikikin】 Money that is entrusted to the owner of the apartment or house as a guarantee. When your contract expires and you vacate your room, the whole amount is to be returned in principle. But if you fall behind in your rent, or soil or damage the room badly enough to need repair work, the necessary amount to pay for it will be deducted from the deposit.

【Reikin】 A non-returnable gratuity to be paid to your landlord. Recently, however, rental housing and apartments that don't require reikin are becoming more common.

先輩からのアドバイス



借りたお部屋を大切にしないと、敷金が修繕費になってしまって、損をする。キッチンの油污れ、お風呂場のカビ、壁に穴をあけたりしないことなど、気をつけよう。

Advice from sempai



Make sure to take good care of the room you rent. If you don't, the deposit you paid will not be used for repairs, and you'll get nothing back. Be careful not to spoil the kitchen with oil or let the bathroom get moldy, or make any holes in the wall.

住居

您已经安排好住所了吗? 如果您遇到诸如“不知道日本的租借规则”或“外国人租房子难”等问题, 我们将为您提供有关日本住房的信息, 希望能够有所帮助。

● 寻找出租房

welcome 租借

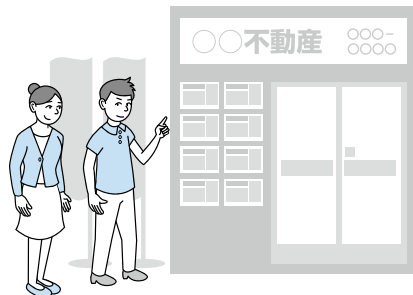
<http://www.welcome.jpm.jp/>

网站由(公益财团)日本租赁住宅管理协会的“安心居住研究会”运营, 该协会的活动目的为推动在住外国人入住租赁住宅(对应日语、英语、中文、韩语等多种语言)。

来自前辈的建议



去房地产公司的时候, 最好会说日语, 或者由会日语的朋友陪同前往。另外, 在盖章之前要仔细确认合同书的内容哦。



● 搬家时所需的初期费用

一开始租房的时候, 除了房租之外还要交礼金、押金、给不动产公司的中介手续费等, 总共需要相当于几个月房租的费用。

【押金】 押金是作为担保放在房东(房主)那里的钱。合同结束, 将房间还给房东时押金会如数退还。但如果您拖欠房租或将房间搞得很脏或有所损坏的话, 会从押金中扣除修缮费。

【礼金】 礼金是给房东的谢礼, 不退还。不过最近也陆续出现了一些不要礼金的租房。

来自前辈的建议



如果不妥善使用租借的房子, 押金就会被用作修缮费, 而给自己造成损失。要注意厨房做饭的油污, 不要让浴室发霉, 不要在墙上打洞等。

주거

사는 곳은 정해졌습니까? “일본의 임대 규정을 모른다” “외국인이 방을 빌리는 것은 어렵다...” 그런 분의 도움이 되는 일본 주거에 대한 정보입니다.

● 집구하기

웰컴 친타이

<http://www.welcome.jpm.jp/>

거주 외국인의 임대 주택 입주 촉진을 목적으로 활동하는(공익재단법인) 일본 임대 주택 관리 협회의 ‘안심 거주 연구회’가 운영하는 이트입니다(일본어·영어·중국어·한국어 등 다국어 대응).

선배로부터의 어드바이스



부동산 소개소에 갈 때는 일본어를 할 수 있으면 제일 좋아요, 어려우면 일본어를 할 수 있는 친구와 함께 가면 좋아요. 또 계약서의 내용을 잘 확인하고 도장을 찍으시다

● 이사시의 초기 비용

처음에 방을 빌릴 때는 집세 이외에 사례금, 보증금, 부동산 중개수수료 등 집세 몇개월분의 돈이 필요해요.

【보증금】 보증금이란, 담보로 집주인에게 맡기는 돈입니다. 계약 종료 후, 방을 집주인에게 내줄 때 전액을 되돌려주지요. 그러나, 집세를 체납하고 있거나, 방을 심하게 더럽히거나, 손상시킨 경우는, 수선비용으로서 빠져버려요.

【사례금】 사례금이란 집주인에게 주는 사례로 반환되지 않는 돈입니다. 그러나 최근에는 사례금이 없는 임대물건도 늘어나고 있습니다.

선배로부터의 어드바이스



빌린 방을 깨끗하게 사용하지 않으면 보증금이 수선비가 되어 버리고, 손해를 봅니다. 부엌에서 요리할 때 사용한 기름 때나, 목욕탕의 곰팡이, 벽에 구멍을 내는 일 등은 하지 않는 것이 좋아요.

●その他 引越しに必要なこと

新居での生活を始めるときに

電気、ガス、水道は、使用を始めるときとやめるときに連絡が必要です。引越し日が決まったら、早めに連絡しましょう。

□ 電気

電力会社や料金メニューを自由に選べます (ただし、高圧一括受電契約をしているマンションを除く)。

⇒ (例) 東京電力

□ ガス

開栓・停止ともに係員の立会いが必要なので、早めに連絡しましょう。

⇒ 東京ガス 0570-002211

PHS・IP 電話からは 03-5722-3111

□ 水道

⇒ 水道局お客さまセンター 03-5326-1100

● Other information for moving into and out of Shinjuku City

Moving into a new place

You are required to make a phone call when starting or stopping electrical, gas, or water services. We recommend taking care of this promptly once your dates for moving into and out of housing are determined.

□ Electricity

You can choose your own electric company and payment plan (however, apartments receiving high-voltage power for the entire building at once are an exception).

⇒ (Example) Tokyo Electric Power Co.

□ Gas

Contact the gas company well in advance as a person from the gas company is needed for both turning on and shutting off the gas meter.

⇒ Tokyo Gas: 0570-002211

From a PHS/IP phone: 03-5722-3111

□ Water services

⇒ Bureau of Waterworks Customer Center 03-5326-1100

●其他 搬家需要做哪些准备

开始在新居生活的时候

电、煤气、自来水在开始使用和终止使用时均需要与各单位取得联系。搬迁日决定后,请及时联系。

□ 用电

可以自由选择电力公司和收费菜单 (但已经签订了统一高压受电的公寓除外)。

⇒ (例) 东京电力

□ 煤气

打开和关闭总开关都要有煤气公司的员工在场, 所以请提早联系。

⇒ 东京 GAS 0570-002211

从 PHS 及 IP 电话拨号 03-5722-3111

□ 自来水

⇒ 水道局客户服务中心 03-5326-1100

●기타 이사할 때에 필요한 사항

새 집에서의 생활을 시작할 때

전기, 가스, 수도는 사용하기 시작할 때와 종료할 때에 연락을 해야 합니다. 이사 날짜가 정해지면 빨리 연락합니다.

□ 전기

전력회사와 요금메뉴를 자유롭게 선택할 수 있습니다 (단, 고압 일괄수전계약을 한 아파트는 제외).

⇒ (예) 도쿄전력

□ 가스

개통・정지 모두 담당자의 입회가 필요하므로 미리 연락합니다.

⇒ 도쿄 가스 0570-002211

PHS, IP 전화는 03-5722-3111

□ 수도

⇒ 수도국 고객센터 03-5326-1100

●日本で初めて住むときに気をつけること

● What should I be careful of when I start living in Japan?

● 刚开始在日本居住时的注意事项

● 일본에서 처음으로 살 때에 주의할 점



「友だちを呼んでパーティーを開きたい」

隣と接近しているし、アパートでは壁を通して音がもれることがあります。大声で話したり、テレビや音楽を大きな音で聞いたりするのはやめましょう。

特に夜間は注意が必要です。両隣や上下階の人たちへ思いやりの気持ちを持って!

生活騒音のトラブルについて、34・35 ページもチェックしてみましょう。

“I want to invite my friends over for a party.”

Houses are small and built close together. In some apartments, sounds can be heard through the wall. Avoid talking loudly or listening to the TV or music with the volume turned up high.

We have to be especially careful at night. Try to be thoughtful and considerate of your neighbors and others living upstairs and downstairs.

Be sure to check pages 34 and 35 concerning trouble related to noise in everyday living.

“我想叫朋友来一起开派对。”

日本の住宅と邻居接得很近，公共住宅的话，声音有时会传到隔壁。请勿大声说话、大音量看电视或听音乐。

晚上尤其需要注意。要体谅左邻右舍和楼上楼下的邻居。

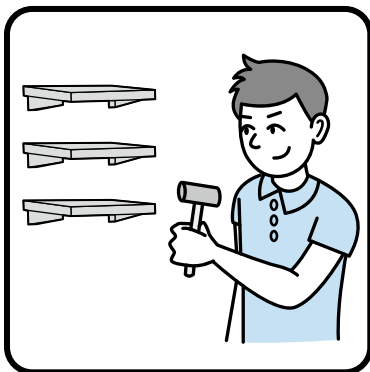
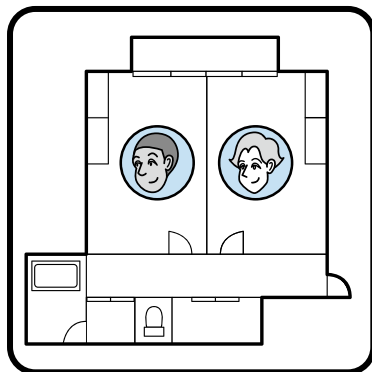
关于生活噪音的纠纷，请查阅第 34、35 页。

“친구들을 불러서 파티를 하고 싶은데.”

일본의 주택은 좁아요. 이웃과도 상당히 근접하여 있고, 아파트 등에서는 벽을 통해서 소리가 새는 경우가 있어요. 큰 소리로 이야기하거나, 텔레비전이나 음악을 큰 소리로 틀거나 하는 일은 삼가합니다.

특히 야간은 주의가 필요해요. 옆집, 상하층에 사는 사람들에게 배려하는 마음을 잊지 말기 바래요.

생활 소음의 문제 발생에 대해 34・35 페이지도 체크해 보시다.



「東京の家賃は高いから友達とルームシェアしたい」

大家の許可なく、同居人を増やしたり、他の人に又貸ししたり、リフォームしてはいけません。大家か不動産屋に事前に相談しましょう。

“Rent in Tokyo is expensive, so I want to share a room with my friends.”

You can't let others live in your apartment, sublet it, or renovate it without your landlord's permission. Be sure to consult with your landlord or the real estate agency.

“东京的房租贵，想跟朋友合租。”

没有经过房东的允许，不能让人来同住或转借给其他人或进行装修。您最好事先向房东或介绍房屋的不动产公司咨询。

“동경은 집세가 비싸니까 친구와 룸쉐어를 하고 싶은데.”

집주인의 허락없이 동거인을 들이거나, 다른 사람에게 대여하거나, 집수리를 해서는 안돼요. 집주인이나 부동산에 사전에 문의하세요.

「寂しいから猫でも飼おうかな」

ペットの飼育が禁止されている住宅もあります。事前に契約内容や規則を確認してね。

“I'm lonely. Maybe I'll keep a cat.”

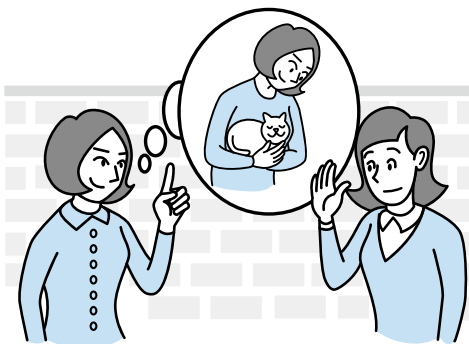
Keeping pets is completely banned in some houses and apartments. Be sure to check the rules and contracts in advance.

“我好孤独，是不是养只猫呢。”

有些住宅禁止养宠物。所以最好事先查看一下住房合同和规则。

“외로운데 고양이라도 길러볼까?”

펫 사육이 금지되어 있는 주택도 있어요. 사전에 계약내용과 규칙을 확인해야지요.



「荷物が入りきらない。廊下が空いてるから置いてちゃえ」

廊下や階段などの共用スペースに物を置くのは禁止です。

"I have too many things to put in my room, and here is some vacant space in the corridor. I can use this space."

You're not allowed to leave your belongings in shared spaces including corridors and stairs.

“东西放不下了，走廊里空着，就放走廊里吧。”

禁止将个人的东西放在走廊和楼梯等公用空间。

“짐이 다 들어가지 않네. 복도가 비어 있는데 여기다 놔두자.”

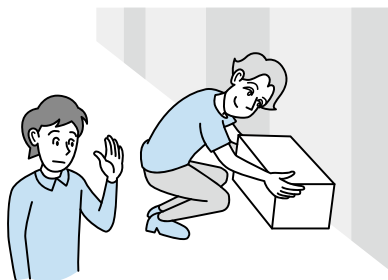
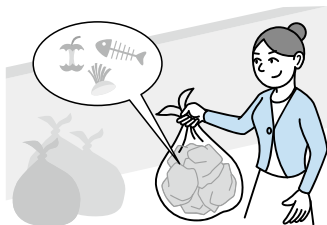
복도나 계단 등의 공용스페이스에 물건을 두는 것은 금지되어 있어요.

「生ごみは、そのまま捨てていい?」

匂いのする生ごみはそのまま捨てずに、新聞紙などで包んでからビニール袋に入れて口をしばります。ビニール袋を二重にするのもいいアイデアですね。匂いがもれないようにしてから生ごみを収集する日の朝8時までに捨てましょう。前の日から捨てたり、匂いのするまま捨てると、カラスや猫がゴミに寄って散らかします。きれいなまちのために必ず注意してくださいね。

"Is it ok to put out kitchen garbage as is?"

Do not throw out smelly kitchen garbage as is. Wrap it up in a newspaper and put it in a plastic bag, then tie the bag shut. Double-bagging garbage is another good way to cover the smell. Always make sure your garbage is packaged in a way that prevents odors from escaping, and dispose of your garbage by 8 a.m. on the day kitchen garbage is collected. If you dispose of smelly garbage as-is on the day before collection, crows and cats will tear open the garbage bags and scatter the trash. Take the necessary precautions to keep your neighborhood and streets clean.



厨房垃圾不经处理就可以丢弃吗?

如果有气味的厨房垃圾，须用报纸裹起来，然后装进塑料袋内，并扎紧袋口。使用两层塑料袋也是一种好办法。请在厨房垃圾收集日的早上8点之前丢弃，不要让气味漏出来。提前一天扔出或有气味的垃圾被扔出去后会引来乌鸦和猫，而造成垃圾散乱。为了城区的整洁，请大家自觉遵守。

“부엌 쓰레기는 그대로 버려도 되나요?”

냄새가 나는 부엌 쓰레기는 그대로 버리지 마시고 신문지 등으로 싸서 비닐 봉투에 넣고 입구 쪽을 묶습니다. 비닐 봉투를 두 겹으로 하는 것도 좋은 방법입니다. 냄새가 새지 않도록 하여 부엌 쓰레기를 수거하는 날의 아침 8 시까지 버리세요. 전날부터 버리거나 냄새가 나는 상태로 버리면 까마귀나 고양이 쓰레기를 뒤집습니다. 깨끗한 거리를 위해서 반드시 주의하세요.

日本文化コラム ② 日本のお風呂

Japanese culture column ② Japanese bath

日本文化专栏 ② 日本的浴室

일본문화 칼럼 ② 일본의 목욕탕

日本人のお風呂好きは有名です。日本には全国各地に温泉があり、海外から日本の温泉を自当てにやってくる外国人観光客もいます。まちの中にも銭湯があり、気軽に日本のお風呂を楽しむことができます。

でも、銭湯に行く前にちょっと待って! 日本のお風呂の入り方を知っていますか? ここでは、日本のお風呂の入り方を紹介します。

- ① 体を湯船の外で洗い、汚れを落としてから湯につかります。(これは、みんなで入る湯船の湯をきれいに使うためです。日本の家庭では、最後の人が入り終わるまで湯船の湯は抜かず、湯をみんなで共有します)
- ② 水と石けんの泡が周りの人たちにかからないようにしましょう。
- ③ 浴室では、洗濯をしないでください。
- ④ 湯船に、タオルを入れないでください。
- ⑤ 大きな声で騒がないでください。
- ⑥ ぬれた体をふいてから、脱衣所に戻りましょう。

新宿区内には銭湯が17カ所あります(2024年3月1日現在)。銭湯に行って、温泉気分を味わいませんか?

新宿浴場組合ホームページ

<http://1010yuge-g.jp/index.html>

It is well-known that Japanese people love taking a bath. In Japan, there are numerous onsen (hot springs) all across the country that attract foreign tourists. There are also sento (public baths) around the town where you can casually enjoy a Japanese bath.

But hold on just a minute! Before going to a sento, make sure you know the proper bathing etiquette. This section describes how to take a bath the Japanese way.

- ① Please wash your body outside the bathtub first, and rinse thoroughly before getting into the bathtub. (This is to keep the water clean for everyone to use. In Japan, family members share the hot water in the bathtub at home as well, not draining it until the last family member has finished bathing.)
- ② Please be careful not to splash any soap or water on the people around you.
- ③ Please do not wash clothing in the bathing areas.
- ④ Please do not put your towel in the bathwater.
- ⑤ Please do not shout or speak in an excessively loud voice.
- ⑥ Please wipe off and dry your body before returning to the changing room.

There are 17 sento locations in Shinjuku (as of March 1, 2024). Why not try out a hot spring experience for yourself?

Shinjuku Sento Association website

<http://1010yuge-g.jp/index.html>



日本人爱泡澡的习惯有名在外。日本全国各地都有温泉，一些外国人观光客还特意从海外到日本来洗温泉。城区还有钱汤（澡堂），随时都可以享受日本浴室的快乐。

不过，在去钱汤之前，您不妨先了解一下日本的入浴方法。以下向您介绍日本式的泡澡方法。

- ① 在浴池外清洗身体，洗净污垢后再进入浴池内泡澡。（这样做是为了让大家都能享受浴池内干净的泡澡水。日本的家庭都是大家共用浴缸的泡澡水，直到最后一个人泡完澡才会放掉浴缸里的水。）
- ② 请注意不要让淋浴水或肥皂泡溅到周围人的身上。
- ③ 请勿在与室内洗涤衣物。
- ④ 请勿将毛巾放入浴池。
- ⑤ 请勿大声喧哗。
- ⑥ 请将身体擦干后再回到换衣处。

新宿区内有 17 处钱汤（截至 2024 年 3 月 1 日）。您不妨到钱汤去感受一下温泉气氛。

新宿浴场组合网站

<http://1010yuge-g.jp/index.html>

일본인이 목욕을 좋아한다는 것은 유명합니다. 일본에는 전국 각지에 온천이 있으며 외국으로부터 일본의 온천을 목적으로 방일하는 외국인 관광객도 있습니다. 거리에도 대중목욕탕이 있으며 부담 없이 일본의 목욕탕을 즐길 수 있습니다.

하지만 목욕탕에 가기 전에 잠깐! 일본의 목욕탕 이용법을 알고 있습니까? 여기에서는 일본의 목욕탕 사용법을 소개하겠습니다.

- ① 몸을 욕조 밖에서 청결히 한 후 욕조에 들어갑니다. (이것은 모두가 사용하는 욕조의 물을 깨끗하게 사용하기 위해서입니다. 일본의 가정에서는 마지막 사람이 목욕을 끝낼 때까지 욕조의 물은 빼지 않고 욕조물을 모두 공유합니다.)
- ② 물과 비누거품이 주위 사람들에 튀지 않도록 합니다.
- ③ 욕실에서 빨래를 하지 않습니다.
- ④ 욕조에 수건을 넣지 않습니다.
- ⑤ 큰 소리로 떠들지 않습니다.
- ⑥ 젖은 몸을 닦은 후 탈의실로 돌아갑니다.

신주쿠구에는 목욕탕이 17 곳 있습니다 (2024 년 3 월 1 일 현재). 목욕탕에 가서 온천 기분을 체험해보지 않겠습니까?

신주쿠 목욕탕조합 홈페이지

<http://1010yuge-g.jp/index.html>



日本は地震の多い国です。いざというとき、あわてないように日頃からの準備が大切です。揺れたらあわてて外に出ないで、机の下に隠れるなど、まずは身の安全を確保するようにしましょう。地域の防災訓練に参加するのも良い経験です。また、災害時にはご近所同士の助け合いが欠かせません。そのためにも日頃からご近所付き合いを大切にしましょう。

備え1 部屋にある家具を固定しましょう。特に寝室は注意!

備え2 非常持ち出し袋を用意しましょう。貴重品（現金、パスポート、身分を証明するもの）、非常食（調理しなくても食べられる缶詰、ビスケットなど）、水と携帯用簡易トイレなどを用意しておきましょう。

備え3 逃げる場所を確認しましょう。火災が発生したら、避難場所（広い公園など）に避難しましょう。

備え4 家族や知人と逃げる方法や集合する場所を話し合っておきましょう。

Japan is an earthquake-prone country. One of the biggest earthquakes to ever strike Japan occurred in March 2011, with the Tohoku area suffering the most damage. It's very important to be ready at all times so you don't panic in an emergency. When an earthquake occurs, do not attempt to rush out of the building in a panic. Rather, try to ensure your safety by getting under a table or some other safe place. Also, it may be a good experience for you to participate in one of your community's disaster-prevention drills. Mutual support among neighbors is indispensable in an emergency, so try to keep a good relationship with your neighbors in your daily life.

Preparation 1 Make sure the items of furniture in your rooms are firmly fixed in place. Be especially careful about your bedroom furniture.

Preparation 2 Prepare an emergency backpack that contains valuable documents (cash, passport, personal ID), survival food (canned foods, biscuits, and other types of food that do not need to be cooked), water, and portable toilets, etc.

Preparation 3 Confirm your evacuation site. Evacuate to an evacuation area such as a large park if a fire breaks out.

Preparation 4 Discuss with your family and friends in advance how to evacuate, and choose a place to meet in the event of a disaster.

詳しくは 11 ページの生活情報紙（「緊急時や災害に備えて」）をチェック。

For detailed information, see the living information “Preparing for Emergencies and Disasters” introduced on page 11.



非常持ち出し袋 / Emergency backpack / 紧急备用包 / 비상휴대낭



貴重品袋（現金、パスポート、身分を証明するもの）

Bag for valuables (cash, passport, personal ID)

貴重物品袋（現金、护照以及能证明本人身份的证件）
귀중품주머니 (현금, 여권, 신분을 증명할 수 있는 것)



ラジオ

Radio

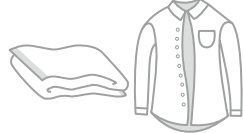
收音机
라디오



懐中電灯

Flashlight

手电筒
손전등



タオル・衣類

Towels/clothing

毛巾・衣服
타올·의류

作好防震准备

日本是个多地震的国家。2011年3月又发生了以东北地区为中心的强烈地震。为了在万一发生地震时不惊慌失措，平时的准备十分重要。在地震晃动时不要慌张地向外跑，先躲在桌子下确保安全。平时参加地区的防灾训练也能获得良好的经验。发生灾难时，邻里之间相互救助是不可缺少的，所以要在平时搞好邻里关系。

- 准备 1** 请固定好房间里的家具。尤其是卧室！
- 准备 2** 请准备紧急便携袋。备好贵重物品（现金、护照及能证明本人身份的证件）、防灾食品（无需烹调即可食用的罐头、饼干等）、水、以及携带用简易厕所等。
- 准备 3** 确认好逃往的场所。着火时，请到避难场所（开阔的公园等）避难。
- 准备 4** 建议事先与家人和熟人说好避难的方法以及集合的场所。

详情请阅读第 11 页的生活信息报“为了防备紧急情况 and 灾害”。



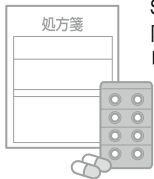
飲料水 (最低 3 日分)
Water (at least 3 days of supplies)
饮用水 (最少 3 天的量)
음료수 (최소 3일분)



非常食 (最低 3 日分)
Survival food (at least 3 days of supplies)
防灾食品 (最少 3 天的量)
비상 식품 (최소 3일분)



救急セット
First-aid kit
急救套件
구급약



常用している薬 (最低 3 日分) と処方箋
Daily medication (at least 3 days of supplies) and prescriptions
常用药 (最少 3 天的量) 和处方
평소 본인이 복용하고 있는 약 (최소 3일분) 과 처방전



トイレット
ペーパー
Toilet paper
卫生纸
화장지



ティッシュ・ウェットティッシュ
Tissues, moist towlelettes
餐巾纸、湿纸巾
티슈 물티슈



携帯用簡易トイレ
Portable toilets
携帯用簡易厕所
휴대용 간이화장실

지진에 대비하자

일본은 지진이 많은 나라입니다. 2011년 3월에는 도호쿠 지방을 중심으로 큰 지진이 있었습니다. 유사시에 당황하지 않도록 평소부터의 준비가 중요해요. 흔들리기 시작하면 당황하여 밖으로 나가지 말고 책상 밑으로 숨는 등 먼저 몸의 안전을 확보합니다. 지역의 방재훈련에 참가하는 것도 좋은 경험이지요. 또 재해 시에는 이웃끼리 서로의 도움이 필요해요. 그러므로 평소부터 이웃과의 교제가 중요해요.

- 대비 1** 방에 있는 가구가 쓰러지지 않도록 고정하세요. 특히 침실은 주의!
- 대비 2** 비상시에 필요한 지참물을 준비합니다. 귀중품 (현금, 여권, 신분증) 비상식량 (조리하지 않고 먹을 수 있는 통조림, 비스킷 등) 물과 휴대용 간이화장실 등을 준비해 둡시다.
- 대비 3** 대피장소를 미리 확인해 둡시다. 화재가 발생하면 대피 장소 (넓은 공원 등) 로 대피합니다.
- 대비 4** 가족이나 지인들과 피난방법과 집합장소를 정해 둡시다.

자세한 내용은 11 페이지의 생활정보지 "긴급 시 및 재해에 대비하여" 를 읽어 보십시오.

地震が来たら! / When an earthquake strikes! /

如果地震发生了! / 지진이 발생하면!

- 部屋にいますとき地震が発生したら... / If an earthquake strikes while you are inside... /
如果地震发生时在屋内... / 방에 있을 때 지진이 발생하면...

1. 体の安全を守る / Protect yourself / 保护身体的安全 / 몸의 안전을 확보한다

たんす、戸棚、冷蔵庫など倒れたり、落ちてきそうなものから離れて、クッションや両手で頭を守ります。

Move away from objects that may tip over or fall down, such as drawers, shelves, or a refrigerator. Cover your head with your hands or a cushion.

远离橱子、柜子、冰箱等容易倒塌或滑落的物品，用棉垫或双手护住头部。

장롱, 찬장, 냉장고 등 넘어지거나 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 멀어지고, 쿠션이나 양손으로 머리를 보호합니다.



2. 机やテーブルの下へ / Get under a desk or table /

钻到桌子下面 / 책상이나 테이블 아래로

テーブルなどの下に体を入れて、落ちてくるものから体を守ります。このとき、頭はテーブル台から離して、テーブルの脚をしっかりと押さえます。

Get under a desk or table to protect yourself from falling objects. When hiding under a table or desk, keep your head away from the top and hold onto the legs.

躲在桌子下面，以防落下的物体砸伤身体。躲在桌子下面的时候让头与桌面保持一定的距离，紧紧地按住桌脚。

테이블 등의 아래로 들어가 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 몸을 보호합니다. 이 때 머리는 테이블 탁자로 부터 떨어지게 하고 테이블 다리를 꼭 붙잡습니다.



3. 脱出口の確保 /

Secure an exit for escape / 确保逃生的出口 / 탈출구의 확보

玄関などのドアを開けます。揺れて建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうためです。

When an earthquake starts, open the front door and other doors of the house. Make sure to check the door before you open it. An earthquake can deform the dimensions of a house, making it impossible to open some doors.

为了防止因摇晃引起的建筑物变形而导致打不开门的情况发生，感到摇晃后请打开家门。

현관 등의 문을 엽니다. 진동 때문에 건물이 비틀어져 문이 열리지 않게 되어 버리는 수가 있기 때문입니다.

4. あわてて外に出ない /

Do not rush outside / 不要慌忙往外跑 / 당황해서 밖으로 나오지 않는다

揺れがおさまるまでは、あわてて外に逃げ出す方が危険です。家が無事で火事の危険がなければ、外に逃げる必要はありません。家が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。

Panicking and running outside before the shaking stops is dangerous. If your home is safe and there is no risk of a fire, it is best to remain indoors. If there is a risk your home will collapse, evacuate to the outdoors, being careful to avoid falling objects as you make your exit.

在摇晃还没有停止的情况下匆忙往外跑反而会更加危险。如果家里没有发生异常情况或没有发生火灾，请不要往外跑。如果房屋有倒塌的危险，请注意避开落下的物体避难。

진동이 멈추기 전에 당황하여 밖으로 뛰쳐나 가면 오히려 위험합니다. 집이 무사하고 화재의 위험이 없다면 밖으로 대피하지 않아도 됩니다. 집이 붕괴될 위험이 있는 경우 낙하물에 주의하면서 피난합니다.

5. ケガに注意 /

Exercise caution to avoid injury / 小心受伤 / 부상에 주의

揺れが止まっても、ガラスが割れたり、家具が倒れたりしていることがありますので、ケガをしないよう落ち着いて行動しましょう。

Even after the shaking stops, react and move calmly to prevent injuries, since there may be broken glass or fallen furniture.

摇晃停止后，可能还会出现玻璃破碎、家具翻倒的情况，请沉着冷静地行动，避免受伤。

진동이 멈추어도 유리가 깨지거나 가구가 쓰러져 있는 경우도 있으므로 부상을 입지 않도록 침착하게 행동합니다.

6. 火が出ても落ち着いて行動しましょう / Keep calm even if a fire starts / 即使着火了，也请冷静行事。 / 화재가 발생한 경우에도 침착하게 행동합니다

万が一、出火したときは、家族や近所の人
に大声で知らせ、119 番に電話し、火が小さい
うちは協力して、できる限り火を消しましょう。
火が大きくなったら、無理せず周囲の人に知らせながら避難しましょう。

If a fire starts, notify your family and neighbors in a loud voice, dial 119, and work together to extinguish the fire the best you can while they are still small and contained. If the fire gets out of control, evacuate the area without overexerting yourself and notify the people in the surrounding area.

万一着火了，请向家人和附近的人大声呼救，并拨打 119 电话报警，在火势尚弱时，请尽力协助灭火。一旦火势开始凶猛，则不要勉强，而应通知周围人避难。

만일 화재가 발생했을 때는 가족 또는 이웃 사람에게 큰 소리로 알리고, 119 번에 전화한 후, 아직 화재가 소규모일 때에는 서로 협력하여 가한한 불을 끄도록 합니다. 불이 커지면 무리하지 말고 주위 사람들에게 알려서 피난하도록 합니다.

7. 正しい情報を聞く

Get accurate information /

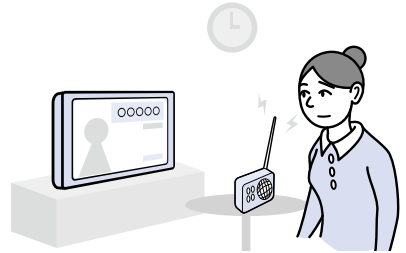
收集正确的信息 / 올바른 정보를 듣는다

テレビやラジオなどで正しい情報を得ましょう。区は外国語版 SNS (12 ページ) から情報提供します。

Try to get accurate information from the TV or radio. The Shinjuku City Office also provides information through the Shinjuku City foreign-language SNS (see page 12).

请通过电视或广播获得正确的信息。区政府从外语版 SNS (13 页) 提供信息。

텔레비전이나 라디오 등으로 올바른 정보를 얻습니다. 신주쿠구는 외국어판 SNS(13 페이지)로 정보를 제공합니다.



○ 外にいるとき地震が発生したら... / If an earthquake strikes while you are outside... / 如果地震发生时在屋外... / 밖에 있을 때 지진이 발생하면...

1. 体の安全を守る / Protect yourself / 保护身体的安全 / 몸의 안전을 확보한다

看板など落ちてきそうなものから離れて、持っている荷物や両手で頭を守ります。

Stay away from objects that may fall over, such as advertising signs. Cover your head with your hands or bag.

远离广告牌等有掉落危险的物体，用双手或手里拿着的物品护住头部。

간판등 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 멀어지고 가지고 있는 짐이나 양손으로 머리를 보호합니다.



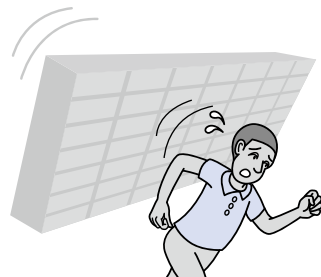
2. 道にいたら / If you are on the street / 如果正走在道路上 / 길에서는

住宅街では、ブロック塀や門など倒れてくるものから早く離れましょう。近くに頑丈な建物があるときは、その建物の中に入った方が安全です。

In a residential area, quickly get away from brick walls or gates that may fall. If there is a sturdy building nearby, it is safer to stay inside it.

迅速离远住宅区的围墙、门等有倒塌的危险物体。如果附近有坚固的建筑物，躲进该建筑物内比较安全。

주택가에서는 블록담이나 문 등 넘어지는 것로부터 서둘러 떨어지세요. 근처에 튼튼한 건물이 있을 때는 그 건물 안으로 들어가는 것이 안전합니다.



3. ビルの中にいたら /

If you are inside a building /

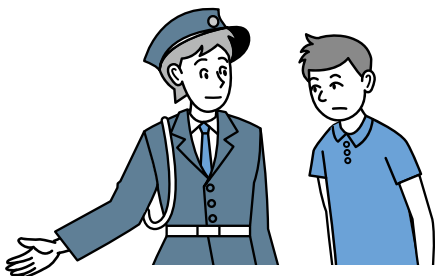
如果在大楼内 / 건물 안에 있으면

窓やガラスから離れましょう。エレベーターは
利用しないでください。ビル内の放送や、係員
の指示に従いましょう。

Get away from windows and other glass. Don't use
the elevators. Listen to internal broadcasts and the
instructions of building authorities.

请远离窗户和玻璃，不要使用电梯，并遵循大楼内的广播或管理人员的指示。

창문이나 유리로부터 떨어집시다. 엘리베이터는 사용하지 마십시오. 빌딩 내 방송과 담당자의 지
시에 따릅시다.



4. 地下街にいたら / If you are underground /

如果在地下街道 / 지하에 있을 때

階段や避難口等の出口に殺到しないでください。あわてずに、
地下街の放送の指示に従いましょう。

Please don't rush to the stairs and other exit areas. Remain calm and follow
the instructions of the announcements you hear.

请不要一齐涌向避难口或出口处，而是冷静地听从地下街道的广播指
示。

계단이나 피난구 등의 출구에 몰려들지 마십시오. 당황하지 말고 안내
방송의 지시 사항을 따릅시다.



5. 自動車を運転していたら /

If you are driving /

如果正在开车 /

자동차를 운전하고 있을 때

減速して、左側に寄せて停車し、近くに駐車場や空き地がある場合は、そこに移動しましょう。避
難するときはキーを差し込んだまま車から降りて避難しましょう。

Slow your speed, pull over to the left side of the road, and stop the car. If there is a parking lot or open area
nearby, go there. Leave the keys in the ignition when you get out of your car.

減速并靠左侧停车，如果附近有停车场或空地，请
向该处移动。避难时请不要拔出车钥匙，人从车上
下来避难。

감속하여 왼쪽에 차를 정차하고, 인근에 주차장이나
공터가 있는 경우는 그곳으로 이동합시다. 대피 할
때는 키를 꽂은 채 차에서 내려 대피합시다.



病気になったら？

病気やケガのとき 外国語の医療案内

⇒ 外国人患者向け医療情報サービス（東京都）

03-5285-8181（午前9時～午後8時）

英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
で案内

⇒ AMDA国際医療情報センター

03-6233-9266

やさしい日本語、英語、中国語、韓国語等
案内

平日 午前10時～午後3時

Where can I turn for medical assistance?

Illness and injury

Medical information in foreign languages

⇒ Tokyo Metropolitan Medical Information Services for Foreign Patients

03-5285-8181 (9:00 – 20:00)

Information is available in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish.

⇒ AMDA International Medical Information Center
03-6233-9266

Information in Simple Japanese, English, Chinese, Korean, and more

Weekdays, 10:00 – 15:00

救急（交通事故による大きなケガ、意識がないなど）の場合は、119番に電話をしてください。24時間受付、無料です。

In the event of an emergency (such as when someone is knocked unconscious or seriously injured in a car accident), dial 119. They are available 24 hours a day and always ready to serve.



生病了怎么办?

生病或受伤的时候 外语医疗指南

- ⇒ 面向外国人患者的医疗信息服务(东京都)
03-5285-8181(上午9点至下午8点)
用英语、中文、韩语、泰语、西班牙语介绍
- ⇒ AMDA 国际医疗信息中心
03-6233-9266
以简单日语、英语、中文、韩语等介绍
工作日 上午10点~下午3点

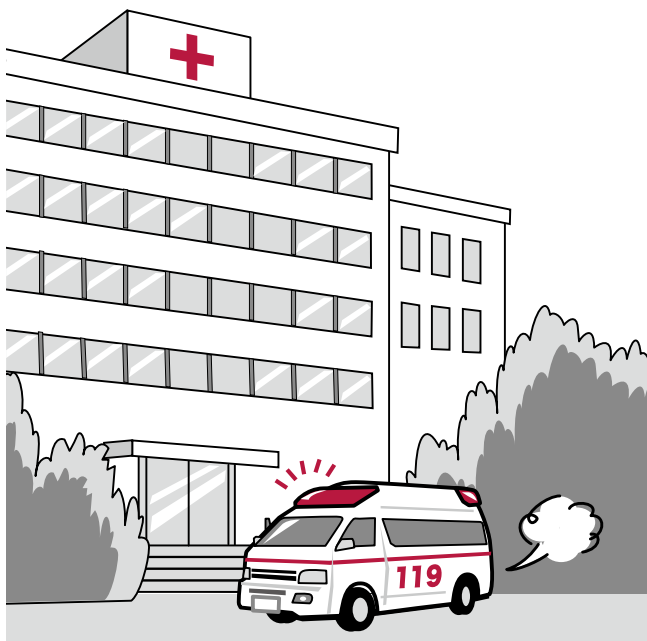
병이 들면?

병에 걸리거나 다쳤을 때 외국어 의료 안내

- ⇒ 외국인 환자를 위한 의료정보 서비스(도쿄도)
03-5285-8181(오전 9 시~오후 8 시)
영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어로 의료
기관 등을 안내
- ⇒ AMDA 국제의료정보센터
03-6233-9266
쉬운 일본어, 영어, 중국어, 한국어 등으로 안내
평일 오전 10 시~오후 3 시

如果遇到急救(交通事故引起的重伤或昏迷等)的情况,请拨打119电话。24小时受理,免费。

구급(교통사고에 의한 큰 부상, 의식이 없는 등)은 119 번에 전화를 해 주세요. 24 시간 접수, 무료입니다.



病院での診察の受け方

① 受付

初めてのとき

受付に健康保険証（44 ページをチェック）を出し、「初診」であることを伝えます。問診票に、体の具合を記入します。問診票には、体のどこが、いつから調子が悪いのか、今の状態はどうか書きます。保険証のない人はパスポートや在留カードなどの身分証明書を見せます。

2 回目以降のとき

受付に診察券を出します。その月、初めて病院に来たときは、また健康保険証を出します（前回、あなたが病院に来たときから健康保険証の内容に変更がないか、病院が確認するためです）。

② 待合室で、診察を待つ

問診票を出した後、名前を呼ばれるまで待合室で待ちます。受付で番号札をもらったときは、その番号が呼ばれるまで待合室で待ちます。

待合室では携帯電話で話をしたり大きな声で話をしないように気をつけます。飲食もしないようにします。

③ 診察を受ける

名前か番号が呼べたら、診察室に入り、医師の診察を受けます。

④ 待合室で、会計を待つ

診察が終わったら、また待合室で待ちます。

⑤ 診察代を支払う

名前か番号が呼べたら、診察にかかった代金を支払います。健康保険証のある人は割引された金額になります。

薬が必要なときは、「処方箋」を受け取ります。

⑥ 処方箋を持って、薬局に行く

処方箋を取り扱う薬局に行き、薬を購入します。病院のなかで薬を購入できる場合もあります。

How to go to a hospital and see a doctor

(1) Reception

Visiting for the first time

Give your insurance card to the receptionist (see page 44), and explain that this is your first visit (shoshin). Write your symptoms on the medical questionnaire you receive. These forms typically have spaces to write information such as the problem area, when the symptoms started, and how you're feeling right now. If you don't have an insurance card, you'll need to show an ID such as your passport or residence card.

Follow-up visits

Give your patient ID card to the receptionist. If you're visiting the hospital for the first time that month, you'll also be required to show your insurance card once more. (This is so the hospital can confirm there have been no changes to your insurance information since the previous visit.)

(2) Go to the waiting room and wait for the doctor to see you

After turning in your medical questionnaire, sit in the waiting room until your name is called. If you received a number at the reception desk, wait until that number is called.

Please refrain from making phone calls, speaking in a loud voice, or eating in the waiting room.

(3) See the doctor

When your name or number is called, enter the examination room and the doctor will examine you.

(4) Go back to the waiting room and wait for your bill to be prepared

When your examination is complete, return to the waiting room and wait for your bill.

(5) Pay for your visit

When your name or number is called, pay the bill for your examination. Patients who presented their insurance cards pay only a portion of the total cost.

If you've been prescribed medicine, you'll receive the prescription at this step.

(6) Take your prescription to a pharmacy

Go to a pharmacy that handles prescriptions and purchase your medicine. In some cases, you can also purchase it inside the hospital facility.

如何在医院就诊

① 挂号(受付)

初次

请将健康保险证(查阅第 45 页)交给挂号处(受付), 并说明是“初诊”。然后在问诊票上填写身体的状况。问诊票中填写的内容包括: 身体哪个部位、从何时开始不适、以及现在的状态如何等信息。如果没有保险证, 则请出示护照或在留卡等可以证明身份的证件。

第 2 次以后

将就诊卡(诊察券)交给挂号处(受付)。如果在当月是第一次去医院, 还须出示健康保险证(因为医院需要确认您上次来医院之后, 健康保险证的内容是否发生了变更)。

② 在候诊室等候诊疗

提交问诊票后, 叫到名字之前请在候诊室等候。如果在挂号处(受付)拿到了号码牌, 在叫到号码之前请在候诊室等候。

候诊室内请注意不要使用携带电话或大声说话、也不要饮食。

③ 接受诊疗

叫到名字或号码后, 进入诊察室, 接受医生的诊疗。

④ 在候诊室等候结账

诊疗结束后再回到候诊室等候。

⑤ 支付诊疗费

叫到名字或号码后, 支付诊疗所需的费用。持有健康保险证的人为折扣后的金额。如果需要用药, 会在此收到处方。

⑥ 持处方去药局

到接受处方配药的药局, 购买药物。
一部分医院可以在院内购买药物。

병원에서 진찰받는 법

① 접수

처음 진찰받을 때

접수처에 건강보험증(45 페이지를 체크)을 제출하고 "초진"임을 알립니다. 문진표에 몸 상태를 기입합니다. 문진표에는 몸의 어디가 언제부터 안 좋은지, 지금의 상태는 어떤지를 씁니다. 보험증이 없는 사람은 여권과 재류 카드 등의 신분증을 제시합니다.

2번째 이상 진찰받을 때

접수처에 진찰권을 제출합니다. 그 달에 처음으로 병원에 왔을 때는 건강보험증도 함께 제출합니다(건강보험증의 내용에 변경이 있는지 확인하기 위해서입니다).

② 대기실에서 진찰순서를 기다린다

문진표를 제출한 후 이름을 부를 때까지 대기실에서 기다립니다. 접수처에서 번호표를 받았을 때는 그 번호가 호출될 때까지 대기실에서 기다립니다.

대기실에서 휴대전화로 통화를 하거나 큰 소리로 이야기를 하지 않도록 합니다. 음식도 먹지 않도록 합니다.

③ 진찰을 받는다

이름이나 번호가 불리면 진찰실에 들어가 의사의 진찰을 받습니다.

④ 대기실에서 계산을 기다린다

진찰이 끝나면 다시 대기실에서 기다립니다.

⑤ 진찰비를 지불

이름이나 번호가 불리면 진찰비를 지불합니다. 건강보험증이 있는 사람은 할인된 금액을 지불합니다.

약이 필요한 경우에는 "처방전"을 받습니다.

⑥ 처방전을 가지고 약국에 갑니다

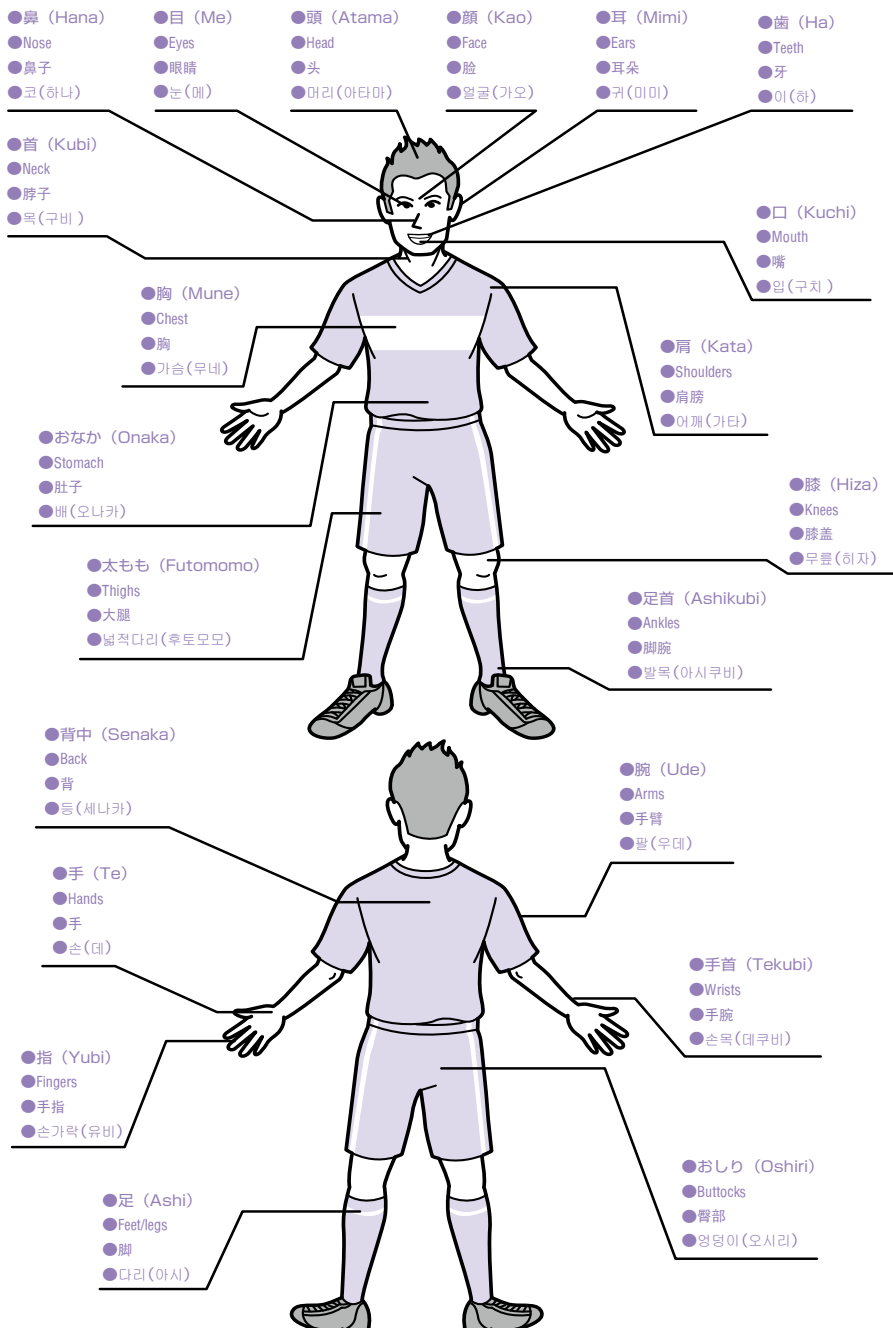
처방전을 취급하는 약국에 가서 약을 구입합니다. 병원에서 약을 구입할 수 있는 경우도 있습니다.

からだの部位のなまえ

Words to describe body parts

身体部位的名称

신체 부위와 명칭





- ○○○が痛い ((Body part) ga-itai)
- ○○○ hurts/aches
- ○○○痛
- ○○○아프다 (○가 이타이)



- 吐き気がする (Hakike-ga-suru)
- Feel sick to one's stomach/feel nauseous
- 想吐
- 구역질이 난다 (하키케가 스루)



- 熱がある (Netsu-ga-arui)
- Have a fever/have a temperature
- 发烧
- 열이 난다 (네츠가 아루)



- だるい (Darui)
- Feel dull/feel sluggish
- 乏力
- 몸이 나른하다 (다루이)

仕事やアルバイトを探したい

新宿外国人雇用支援・指導センター

【問合せ】

03-3204-8609

【時間】

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

(土・日・祝日及び年末年始を除く)

【対応言語】

英語、中国語

* 通訳が必要な方は事前に電話で予約してください。

【所在地】新宿区歌舞伎町 2-42-10

ハローワーク新宿 (歌舞伎町庁舎) 1階

【対象】

① 日本人の配偶者や定住者など、就労に制限のない在留資格の方

② アルバイトを希望する外国人留学生の方

* 日本での就職を希望する留学生、専門的・技術的分野の在留資格の人の就職相談は、東京外国人雇用サービスセンター (03-5339-8625) へ。

～仕事と在留資格～

在留資格には、働ける資格と東京出入国在留管理局で資格外活動許可を得なければ働けない資格があります。「留学」「家族滞在」などは、資格外活動許可を得ると、週 28 時間以内のアルバイトができます。ただし、風俗関連の仕事で働いたり、決められた時間以上に働いた場合には、在留資格を失うおそれがあるので注意してください。

Employment and part-time work

Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center

【Phone inquiries】

03-3204-8609

【Hours】

8:30 - 17:15

(Except for Saturdays, Sundays, national holidays, and the year-end and New Year holidays)

【Languages】

English and Chinese

* If you need an interpreter, please make a reservation.

【Address】

1st floor of Hello Work (job-placement office) (Kabukicho Office), 2-42-10 Kabuki-cho, Shinjuku City

【Eligibility】

① Individuals whose resident status has no labor restrictions, such as "spouse of a Japanese national" and "permanent resident"

② Foreign students who want to work part-time

* Overseas students or professionals with resident status who are seeking employment in Japan and need career advice should contact the Tokyo Employment Service Center for Foreigners (03-5339-8625).

～ Status of residence and working in Japan ～

When it comes to status of residence, there are broadly two types: one that allows you to work and another that does not allow you to work without permission from the Tokyo Regional Immigration Bureau to engage in activities beyond the scope of your visa. If you have a residential status such as "College Student" or "Dependent", you can work within 28 hours a week once you've got permission. But be careful. If you work at a sex-related business or work longer than the specified work hours, you risk losing your status of residence.

先輩からのアドバイス



在留資格についてわからないことは、外国人総合相談支援センター (4 ページ参照) に相談しよう。

Advice from sempai



If you have questions about resident status, contact the Consultation Support Center for Foreign Residents (see page 4)!

想要找工作或打工

新宿外国人雇用支援・指导中心

【咨询电话】

03-3204-8609

【时间】

上午 8 点 30 分至下午 5 点 15 分

(星期六、星期日、节日及年底年初除外)

【对应语言】

英语、中文

※ 请需要翻译服务的人士事先打电话预约。

【地址】

新宿区歌舞伎町 2-42-10

HELLO WORK (公 共 职 业
安 置 所)(歌 舞 伎 町 厅 舍)
1 楼

【对象】

① 包括日本人的配偶者在内的定住者等, 持有不受
就劳限制在留资格的人士

② 希望打工的外国人留学生

* 打算在日本就业工作的留学生、持有专业技术领域
在留资格的人的就业咨询, 东京外国人雇用服务中
心 (03-5339-8625)

~工作和在留资格~

在留资格中有能工作的资格和必须到东京出入境在
留管理局取得资格外活动许可后才能工作的资格。
持“留学”、“家属滞在”等签证居住日本的人, 在
取得资格外活动许可后可以一周 28 小时以内打工。
但是在风俗场所打工, 或打工超过了规定的时间,
有可能会丧失在留资格, 敬请注意。



来自前辈的建议



希望了解有关在留资格等问题的人士, 请
与外国人综合咨询中心(参照第 5 页)联系!

일이나 아르바이트를 찾고 싶을 때

신주쿠 외국인 고용지원・지도센터

【문의】

03-3204-8609

【시간】

오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시 15 분

(토・일・공휴일 및 연말연시를 제외)

【대응 언어】

영어, 중국어

※ 통역이 필요한 분은 미리 전화로 예약하세요 .

【소재지】

신주쿠구 카부키초 2-42-10

HELLO WORK (공공 직업안정소) 신주쿠 (카부
키초 청사) 1 층

【대상】

① 일본인 배우자나 정주자 자격 등으로 취업에 제한
이 없는 재류 자격인 분

② 아르바이트를 희망하는 외국인 유학생인 분

※ 단, 일본에서 취직을 희망하는 유학생・전문적・기술
적 분야의 재류자격인 분의 취직상담은 도쿄 외국인
고용서비스센터 (03-5339-8625) 로 .

~재류자격과 일~

재류자격에는 일을 할 수 있는 자격과 도쿄 출입국체
류관리국에서 자격의 활동허가를 얻지 않으면 일을
할 수 없는 자격이 있습니다 . “유학” “가족체류” 등은
자격의 활동허가를 얻으면 일주일에 28 시간까지 아르
바이트를 할 수 있습니다 . 단, 유흥업 관련 등의 일을
하거나 정해진 시간 이상 일을 했을 경우에는 재류자
격을 잃을 우려가 있으므로 주의해 주십시오 .

선배로부터의 어드바이스



재류 자격에 대해 모르는 것은 외국인 종합
상담지원센터 (5 페이지 참조) 에 상담하세
요 !

日本での生活に慣れてきたら、日本の食事マナーで食事をしてみましょう。日本人の友だちと食事をするときに、教えてもらうのもいいですね。アジアの国の人はお箸を使う文化ですし、お寿司などの日本食が海外でも食べられていることもあり、外国人でもお箸を使える人は多くいます。ここでは日本の食事マナーを確認してみましょう!

After you get used to living in Japan, it's important to learn Japanese table manners. A good way to learn proper table etiquette is to eat with Japanese acquaintances and observe them. In recent years Japanese food has become quite popular around the world, so there are many people from outside Asia who can use chopsticks well. Chopsticks are also used in many Asian countries, such as China and Korea, so the only thing they need to learn are the differences in eating habits. Here we will discuss basic Japanese table manners!

适应了日本的生活后，您可以尝试在就餐时按照日本的礼仪用餐。也可以在和日本朋友一起用餐时向他们请教。亚洲人原来就是使用筷子的文化，如今在海外也可以品尝到寿司等日本食品，因此会使用筷子的外国人也很多。下面让我们来确认一下日本的用餐礼仪!

일본에서의 생활에 익숙해 지면 일본의 식사 매너로 식사를 해 보세요. 일본인 친구와 식사를 할 때에 배우는 것도 좋습니다. 아시아의 나라는 젓가락을 사용하는 문화이며 초밥 등의 일식을 외국에서도 먹을 수 있기 때문에 젓가락을 사용할 수 있는 외국본도 많이 있습니다. 여기에서는 일본의 식사 매너를 확인해 보도록 합니다!

■ 碗や器を持つ

和食のときは、ご飯茶碗や味噌汁の碗や皿などを手で持ち上げて食べます。持たずに食べたり、皿に身を乗り出して口が料理を「迎えに行く」ことは「犬食い」といい、行儀が悪いことになります。和食以外の料理や、和食でも大きい皿は、持たずに食べます。

■ Holding bowls or plates

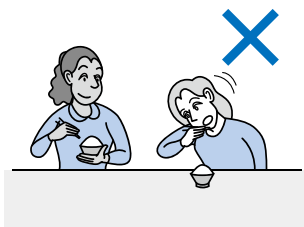
When you eat Japanese food, hold the rice bowl or miso soup bowl in your hand. It is bad manners to leave a bowl on the table and lean forward to eat. This is called "inugui" (eating like a dog), and implies that you bring your mouth to the food to slop it up. However, you don't have to hold your plate when eating non-Japanese food, or eating Japanese food from a large plate.

■ 用手端起碗或餐具

日本料理中，饭碗和味噌汁的碗或碟子应该用手端起来再吃。不用手端或是身体前倾把嘴凑到碗上去吃则被称为狗吃食，会被认为举止不端庄。日本料理以外的就餐或日本料理中大盘子装的食物则不需要端起来吃。

■ 밥그릇을 손에 든다

일식은 밥공기나 국그릇 등의 그릇이나 접시를 손으로 들고 먹습니다. 들지 않고 먹거나 접시 쪽에 가까이 다가가서 입이 요리를 "맞이하러" 가는 행위는 "개처럼 먹는다" 라고 해서 예의에 어긋난 행위입니다. 그러나 일식 이외의 요리나 일식에서도 큰 접시는 들지 않고 먹습니다.



嫌い箸

箸の使い方のルールは日本人でも覚えきれないほどたくさんあります。

食事は楽しく食べるのが一番良いのですが、日本文化の一つとして、和食を食べるときは日本のマナーを体験してみてくださいね。

Kiraibashi (poor chopstick etiquette)

There are a large number of rules for dining with chopsticks. Even Japanese people struggle to remember them all. It's important to enjoy your meal, but always remember to mind your manners. Observing proper Japanese table etiquette is an important cultural aspect of eating Japanese food.

握り箸 / Nigiribashi / 握筷子 / 니기리 바시

二本の箸を握って食べること。

Gripping a pair of chopsticks together to eat

把两根筷子握在手里吃东西。

2 개의 젓가락을 꼭 쥐고 먹는다.



突き箸 / 刺し箸 / Tsukibashi/Sashibashi / 刺・扎筷子 / 츠키 바시・사시 바시

料理に箸を突き刺して食べること。

Spearing your food with your chopsticks

将筷子扎进食物，插起来吃。

젓가락으로 요리를 찌러 먹는다.



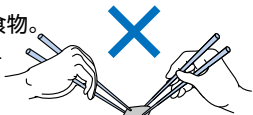
合わせ箸・箸渡し / Awasebashi/Hashiwatashi / 合筷子 筷子对筷子传递食物 / 아와세 바시・하시와타시

箸から箸へ料理を渡すこと。

Passing food directly from your chopsticks to the chopsticks of another

两双筷子之间互相传递食物。

젓가락으로부터 젓가락으로 요리를 건네준다.



先輩からのアドバイス



おそばを食べるとき、音をたてて食べる日本人にびっくりした！日本では、おそばやうどん、ラーメンなどの麺類は少し音を立てて食べても良い。しかし、同じ麺類でもパスタは、音をたてて食べる日本でもマナー違反なので注意して！

嫌箸

有关筷子的使用规矩之多，连日本人都记不全。

心情愉快地用餐自然重要，然而在品尝日本料理的时候，您不妨尝试遵循日本的礼仪来作为对一种日本文化的体验。

키라이 바시 (예의에 어긋나는 젓가락 사용법)

젓가락 사용법의 룰은 일본사람도 기억하지 못할 만큼 많이 있습니다. (바시(단독으로 쓸 때는 "하시") : 젓가락) 식사는 즐겁게 먹는 것이 제일 좋습니다만 일본 문화의 하나로써 일식을 먹을 때는 일본의 매너를 체감해 보세요.

迷い箸 / Mayoibashi / 迷筷 / 마요이 바시

どの料理を口にしようかと迷い、料理の上で箸を動かすこと。

Holding your chopsticks over dishes as you try to decide which food to eat

犹豫着吃什么好的时候，用筷子翻弄食物

어느 요리를 먹을지 망설여 요리 위에서 젓가락을 여기저기 움직인다.



寄せ箸 / Yosebashi / 寄筷 / 요세 바시

箸で遠くの食器を手元に引き寄せること。

Using your chopsticks to pull a dish towards you

用筷子把远处的餐具扒到眼前来
젓가락으로 멀리 있는 접시를 가까이로 끌어당긴다.



Advice from sempai



I was surprised Japanese people slurp when they eat soba! In Japan, it's ok to slurp a little when you eat noodles such as soba, udon, and ramen. But it is considered bad manners to slurp your pasta, even though they are technically noodles, too.

来自前辈的建议



第一次看到日本人出声地吃荞麦面的时候，我感到很惊讶！原来在日本吃荞麦面、乌冬面或拉面之类的面条时发出声来吃是被认可的。而同样是面类的意大利面条，出声地吃却会被认为不符合日本的礼仪，请大家注意！

선배로부터의 어드바이스



메밀국수를 먹을 때 소리를 내서 먹는 일본사람을 보고 놀랐어요! 일본에서는 메밀국수나 우동, 라면 등의 면류는 조금 소리를 내서 먹어도 괜찮아요. 같은 면류라도 파스타는 소리를 내서 먹으면 일본에서도 매너 위반이므로 주의하세요!

お金の管理 (口座の開き方)

郵便局や銀行で口座を開く

口座開設の申込みに必要なもの

1. パスポート
2. 在留カード
3. 印鑑…印鑑の代わりにサインでも可能

ただし、必要なものは各郵便局や各銀行によって異なる場合があります。確認してください。



Money management (Opening an account)

Opening a postal account or bank account

Items required to open an account

1. Passport
2. Residence card
3. Personal seal
(or signature if you do not have a personal seal)

The items required may differ by bank or post office. Make sure to consult each branch or office before you go to open an account.



金钱管理 (开设账户的方法)

在邮电局或银行开设账户

申请开设账户时必需的材料

1. 护照
2. 在留卡
3. 印章…也可以用签字的方式代替印章

根据各邮电局以及各银行各自的规定，所需要的材料会有所差异。请事先予以确认。

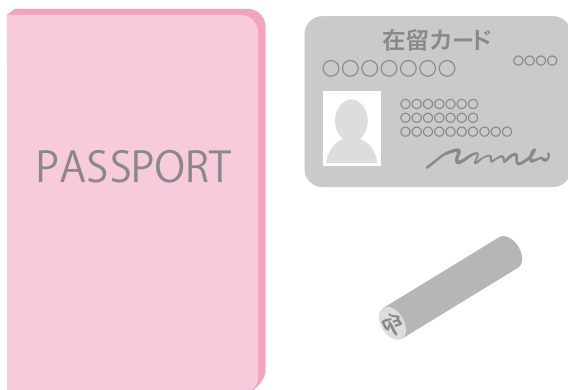
돈의 관리 (계좌를 개설하는 방법)

우체국이나 은행에서 계좌를 개설한다

계좌 개설 신청에 필요한 것

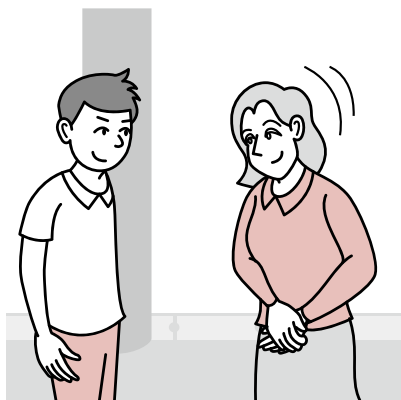
1. 여권
2. 재류카드
3. 인감 ...인감 대신 사인도 가능

단, 필요한 것은 각 우체국이나 은행에 따라 다를수가 있습니다. 확인하여 주십시오.



にほんごかいわしゅう
すぐに使える やさしい日本語会話集
Expressions you can use right away! Easy Japanese conversation
现学现用 简单日语会话集
곧바로 사용할 수 있는 쉬운 일본어 회화 모음

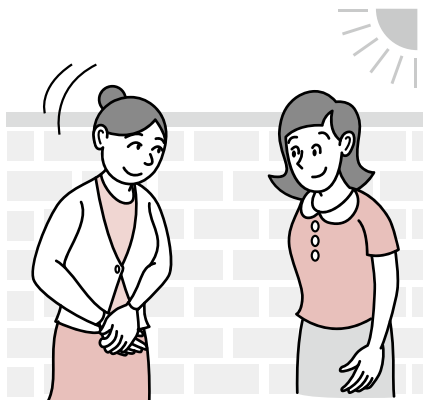
- こんにちは (Konnichiwa)
- Hello
- 您好
- 안녕하세요



- (夜) こんにちは (Konbanwa)
- (PM) Good evening
- (晚上) 晚上好
- (저녁) 안녕하세요



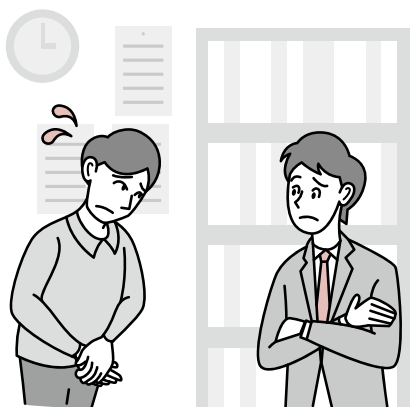
- (朝) おはようございます (Ohayou-gozaimasu)
- (AM) Good morning
- (早上) 早上好
- (아침) 안녕하세요



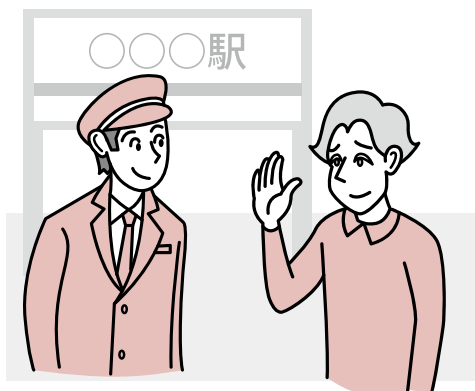
- ありがとうございます (Arigatou-gozaimasu)
- Thank you
- 谢谢
- 감사합니다



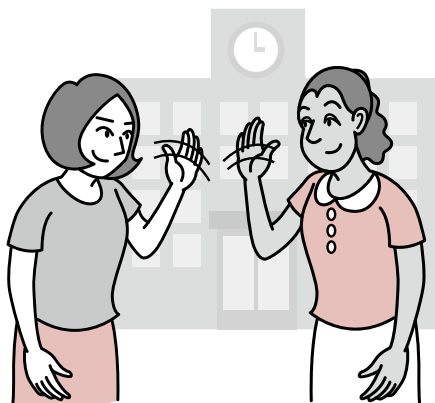
- ごめんなさい (Gomennasai)
- I'm sorry
- 对不起
- 미안해요



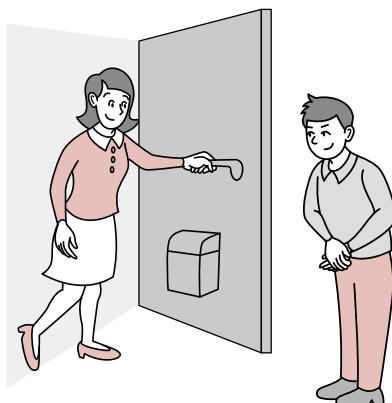
- すみません (Sumimasen)
- Excuse me
- 劳驾
- 저기, 잠깐만요



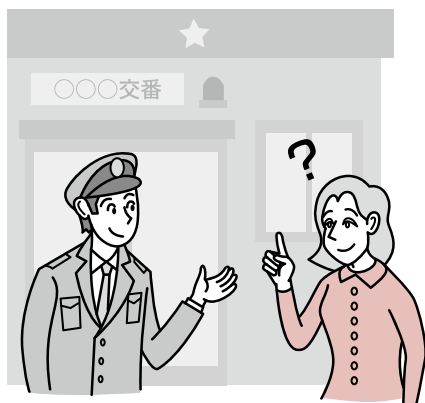
- さようなら (Sayounara)
- Good bye
- 再见
- 안녕히 가세요



- 私の^{わたし}名前^{なまえ}は○○です (Watashi-no-namae-wa-(Name)desu)
- My name is ○○
- 我的名字叫○○
- 제 이름은○○입니다



- (〇〇駅^{えき}) どこですか? ((Station name) eki-wa-doko-desuka?)
- Where is the (〇〇 station)?
- 到 (〇〇车站) 怎么走?
- (〇〇역은) 어디입니까 ?



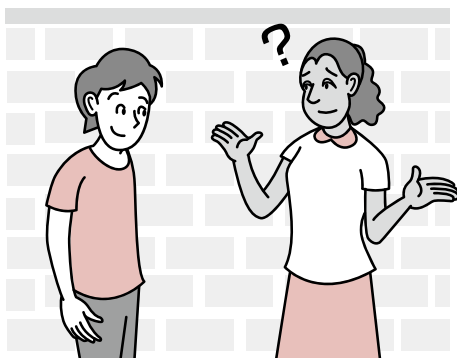
- (牛乳^{ぎゅうにゅう}) ありますか? ((Something) wa- arimasuka?)
- Do you have (milk)?
- 有 (牛奶) 吗?
- (우유는) 있습니까 ?



- (これは) いくらですか? ((Something) wa- ikura-desuka?)
- How much (is this)?
- (这个) 多少钱?
- (이것은) 얼마입니까 ?



- わかりません (Wakarimasen)
- I don't know.
- 不知道
- 모릅니다



- ゆっくり話してください (Yukkuri-hanashite-kudasai)
- Please speak more slowly.
- 请您说得慢一点
- 천천히 이야기해 주세요



編集協力

1. 初版（2009 年）

しんじゅくネットワーク連絡会（現・新宿区多文化共生連絡会）のメンバーの皆さんにご協力いただきました。

2. 改訂版（2012 年）※ 2016 年一部改訂増刷

明治大学国際日本学部 山脇啓造教授、同ゼミナールの皆さん、
新宿区外国人相談員の皆さん

3. 改訂版（2020 年）※ 2021 年一部改訂増刷 ※ 2024 年一部改訂増刷

だいさん きしんじゅく たぶん かきょうせい
第三期新宿区多文化共生まちづくり会議委員の皆さん
しんじゅく かいこくじんそうだんいん
新宿区外国人相談員の皆さん

編集発行

新宿区地域振興部多文化共生推進課

〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町一丁目4番1号

TEL 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590

印刷物作成番号 2024-14-2614

2025 年 2 月発行

この印刷物は、再生紙を利用しています。業者委託により 2,500 部印刷製本（増刷）し、その経費として 1 部あたり 509 円（税込）がかかっています。

☎ 119



火事・病気・ケガは消防車・救急車
24 時間受付・無料・外国語でも対応

Call for a fire engine or ambulance in case of fire, illness or injury.
Available 24 hours a day, foreign languages spoken; free.

火災、生病、受傷叫消防車、救护车
24 小时受理・免费・可说外语

화재 또는 위급환자나 부상자가 있을 때는 소방차・구급차
24 시간 접수・무료・외국어도 대응

☎ 110



犯罪・事故は警察

24 時間受付・無料・外国語でも対応

Call police in the case of a crime or an accident.

Available 24 hours a day, foreign languages spoken; free.

犯罪、事故找警察

24 小时受理・免费・可说外语

범죄・사고는 경찰

24 시간 접수・무료・외국어도 대응

新宿生活スタートガイド／Shinjuku Start Guide 新宿生活指南视频／신주쿠 생활 스타트 가이드

新生活を始める方に役立つ情報を8つの映像で紹介

Helpful information for people starting a new life in Shinjuku City is divided into eight videos.

通过 8 个视频面向开始新生活的人介绍实用信息

새로운 생활을 시작하는 분에게 유용한 정보를 8 가지 영상으로 소개



【字幕／Subtitles／字幕／자막】

English 中文 한국어 नेपाली भाषा Tiếng Việt 日本語

新生活での悩みを一緒に解決しよう!

Let's solve problems in your new life here together!

一起解决新生活中的烦恼吧!

새로운 생활로 인한 고민을 함께 해결합니다!



しんじゅくニュース／Shinjuku News／新宿新闻／신주쿠 뉴스

ご登録ください 区の生活情報を多言語でお伝えします／ Follow us and receive living information in multiple languages.
请您关注 我们将以多种语言为您提供新宿区的生活信息／ 등록해 주십시오. 구의 생활정보를 다국어로 전해드립니다.

Facebook

日本語 English 中文 한국어



X

日本語

English

中文

한국어



LINE

アプリの「友だち追加」から読み込んでください／ Use the "Add friends" option in the app to access the feed.
请从APP的“加入好友”读取下列二维码／ 앱의 '친구 추가'에서 스캔해 주십시오.

日本語

English

中文

한국어



微博 (Weibo)

中文

