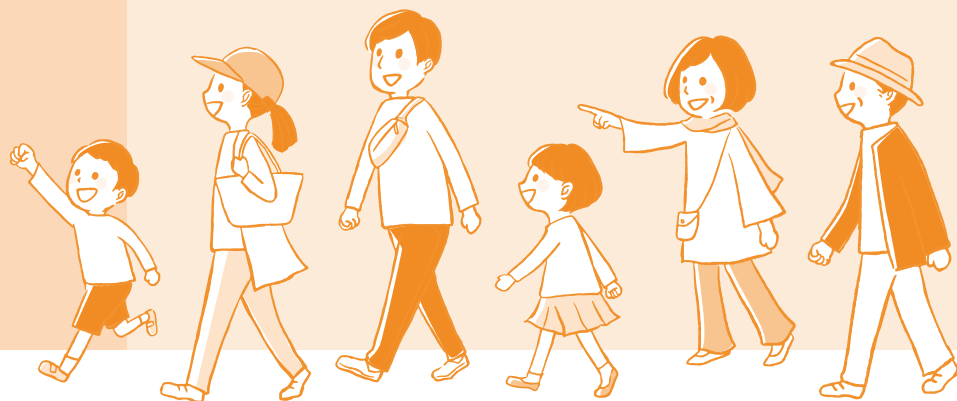


针对新宿区 外国居民的生活信息



2026

1

为了防备紧急
情况和灾害



2

申报、税金



3

保险、健康管理、
福利



4

工作、
在留资格



5

分娩、育儿、
教育



6

生活



7

体育、图书馆、
学习、博物馆



8

实用信息



目录

❶ 为了防备紧急情况和灾害 3

出现紧急情况时的联络.....	4
犯罪和事故.....	5
生病、受伤.....	6
要事先了解清楚的应急治疗方法.....	10
注意火灾.....	12
日本是一个地震频发国家.....	14
做好应对城市型水灾的准备.....	17
新宿区避难场所地图.....	20

❷ 申报、税金 23

前往区政府.....	24
居民票（居民登记）.....	27
在留卡、特别永住者证明书.....	27
出生、死亡等申报.....	28
印章登记.....	30
关于便利店发放服务.....	31
个人编号通知书和个人编号卡.....	31
支付税金.....	33
居民税、所得税、确定申报.....	33

❸ 保险、健康管理、福利 35

年金制度.....	36
加入国民健康保险.....	37
加入后期高龄者医疗制度.....	39
看护保险制度.....	41
保健所、保健中心.....	42
健康诊查・癌症检查.....	42
预防接种.....	44
能提供外语治疗服务的医院、牙科医生.....	46
HIV・性传染病检查.....	46
针对单亲的福利服务.....	46
针对女性的福利服务.....	47
高龄者的福利服务.....	47
残疾人的福利服务.....	48
为生活困难人士提供的福利服务.....	48
其他医疗、福利服务.....	49

❹ 工作、在留资格 51

东京外国人雇用服务中心.....	52
新宿外国人雇用援助 / 指导中心.....	52
公共职业介绍所 (HELLO WORK).....	53
出入境在留管理局.....	53
资格外活动许可.....	54
就业资格证明书.....	54
非法滞留、非法就业.....	55
留学生毕业后的就业.....	55
劳动合同的缔结.....	55
劳动保险制度.....	56
劳动咨询.....	56

5 分娩、育儿、教育 59

怀孕、分娩、育儿	60
育儿援助服务	62
育儿研讨班	69
保育园等	70
儿童园	70
幼儿园	70
小学、初中	70
义务教育之后的教育	71
儿童馆、儿童角、学童俱乐部	72
在学校学习日语	73
在当地学习日语	74

6 生活 75

垃圾和再生利用	76
节能、环保	82
使用自行车	83
租借住宅	85
搬家时的手续	86
居住	87
为了舒适地使用下水道的规则	88
银行	89
公共费用的支付方法	89
消费生活咨询	89

7 体育、图书馆、学习、博物馆 91

体育	92
图书馆	94
终身学习	96
住宿设施	97
博物馆	98
文化中心、区民礼堂	101
公园	101
志愿者	102

8 实用信息 103

新宿多文化交流广场	104
外国人咨询窗口	105
电视口译系统	105
新宿区发布的信息	106
提供外语版本的出版物	107
新宿区的概况	107
切身的区政	109
和地区之间交流的信息	111
对您有帮助的电话服务指南	112
外国人在留支援中心 (FRESC)	112



为了防备紧急情况 情况和灾害

为了防备突发事件、事故、受伤、生病及灾害

出现紧急情况时的联络



p4

犯罪和事故



p5

生病、受伤



p6

要事先了解清楚的
应急治疗方法



p10

注意火灾



p12

日本是一个地震频发国家



p14

做好应对城市型水灾的准备



p17

新宿区避难场所地图



p20



出现紧急情况时的联络

☞ 因犯罪、事故等呼叫警察时

☎ “110”

☞ 因火灾、生病等呼叫消防车、救护车时

☎ “119”

● 就犯罪、事故等向警察报案时，请直接拨打110，无需拨局号。(24小时受理・免费)

打电话时，请按以下顺序。

- ① 事故或犯罪的状况
- ② 发生的地点或住址
- ③ 自己的姓名

※ 如有人受伤，通过向警察报告，请警察安排救护车。

※ 如因盗窃而被害，请立即向警察报告。

※ 如存折、信用卡被盗，还请立即联络银行或信用卡公司，以防止被盗用。

● 呼叫警察时的报告问答示例

警察提问 Q

报告者的报告内容 A

Q：这里是警视厅，是犯罪还是事故？

A：是犯罪。店里有人被殴打了。

Q：犯人拿着凶器吗？有人受伤吗？

A：犯人没拿任何凶器，但是殴打了其他顾客，还使其受了伤。

Q：请告知地点。什么区（市）、什么町、几丁目、几番、几号？

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：请告知电话号码。

A：是〇〇〇〇-〇〇〇〇。

Q：警官马上就前往现场。

● 因火灾、生病，用电话向消防厅报告时，请直接拨打119，无需拨局号。(24小时受理・免费)

打电话时，请按以下顺序。

① 是火灾还是急救

② 在什么地点

③ 自己的姓名

※ 向警察、消防厅报告地点时，如告知附近醒目的标志性建筑物，警察或消防员可提早到达。

※ 听到救护车的警笛声后，应立即派人到外面接应指路。此外，在救护车到达之前如时间有余地，应预先准备好资格确认书或个人编号卡（仅限已绑定健康保险证的个人编号卡）和现金。

● 呼叫救护车时的报告问答示例

东京消防厅的提问 Q

报告者的报告内容 A

Q：这里是消防厅，是火灾还是急救？

A：是急救。

Q：请告知急救车前往的地方。

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：怎么了？

A：交通事故。(请尽量说明具体内容，如“被夹住了”等。)

Q：请告知姓名（根据情况询问电话号码）。

A：是〇〇（电话号码为〇〇〇〇-〇〇〇〇）。

Q：好的，我们知道了。

● 呼叫消防车时的报告问答示例

Q：这里是消防厅，是火灾还是急救？

A：是火灾。

Q：请告知消防车前往的地方。

A：新宿区〇〇町〇-〇-〇的〇〇大楼前。

Q：什么东西着火了？

A：〇〇着火了。

Q：好的，我们知道了。



犯罪和事故

■岗亭

在日本，往往在街角设有驻有警察的、被称为“岗亭”的派驻点。这里不仅是地区巡逻的据点，而且还提供各种各样的服务，比如受理犯罪、离家出走人员、失物等的申报和为行人指路等，它起着—个微型警察署的作用。

●新宿区内的警察署

○牛込警察署

🏠 新宿区南山伏町 1-15

☎ 03-3269-0110

○新宿警察署

🏠 新宿区西新宿 6-1-1

☎ 03-3346-0110

○户塚警察署

🏠 新宿区西早稻田 3-30-13

☎ 03-3207-0110

○四谷警察署

🏠 新宿区左门町 6-5

☎ 03-3357-0110

■为了不遭受犯罪分子侵害

●请注意家中无人时!

家中无人时约 50% 是从未上锁的窗口或出入口入室，此外，敲碎玻璃的情况也较多。

- 不论家中是否有人，请锁好所有门窗。
- 安装副锁和防盗薄膜。

●注意抢夺

手提包被抢的事件越来越多。犯人一般骑摩托车或自行车作案，往往袭击一些女性或高龄者。

- 将包抱在胸前，或是拎在靠建筑物一侧。
- 自行车车篮内不要放贵重物品。并且装上防止被抢的安全网。
- 尽量不要走行人少的道路。

■遭受犯罪分子侵害后

家中无人时进了小偷，被偷走东西时，应立即通报警察。可以打电话或直接去岗亭、警察署报告。特别是存折、信用卡等被盗时，应及时向银行或信用卡发行公司报告。

●碰到抢劫时

- 确认犯罪人的摩托车等的车牌号。
记住车种和颜色等基本特征。
- 向周围人员求助，并马上向 110 报案。
- 不要勉强去抓犯人（有时犯人会拿着凶器）。

●遗忘物品、掉东西后

如您将某物品遗忘在电车上等时，请向车站事务所询问。如您在街上等处遗失某物品，请向岗亭、警察署询问。

如超过一定期限，遗忘物品、遗失的物品将被集中放置到警视厅失物招领中心。

👉警视厅失物招领中心

🏠 文京区后乐 1-9-11

☎ 0570-550-142

●遇到交通事故时?

如您遇到交通事故，则不管多么小的事故，都要向警察报告。如这时有人受伤，可请警察安排救护车。即使只是一些小伤，没有明显受伤，有时也会在今后出现后遗症等，所以如您身体遭到撞击、或是受伤，必须前往医院，请医生诊断。

向事故对方确认以下内容

- ① 确认车牌。
- ② 确认住址、姓名、年龄、联系方式。
- ③ 确认汽车保险的保险公司和保险证的编号。
- ④ 如有目击证人，也必须问清楚其姓名、住址等。

生病、受伤

■如休息日、晚上生病

消防厅与东京都以电话介绍休息日、晚上的医院和救急医疗机构。新宿区除了在休息日进行诊疗外，还会通过电话介绍医疗机构并提供急病咨询。

●能提供外语诊疗服务的医疗机关指南

☎ 03-5285-8181

🌐 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/gaikokugo>

对能提供英语、汉语、韩国语、泰国语、西班牙语诊疗服务的医疗机关加以介绍。

时间：每日（包括星期六、星期日、节假日等）
9：00～20：00

●日语医疗机构介绍

☞ 东京都医疗机构介绍“向日葵”

☎ 03-5272-0303

日期：每天（含星期六・星期日・节假日等）
24小时受理

●网上的医疗机构介绍

☞ 医疗信息网（向导）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

●东京消防厅急救咨询中心

☎ # 7119（手机、PHS、按键线路专用）
03-3212-2323（拨号线路专用）

对紧急性及是否有必要就诊进行判断、指导进行应急措施、介绍医疗机构等24小时的应对制度。

●休息日急症电话介绍

☞ 新宿区医师会区民健康中心

☎ 03-3208-2223

在休息日（星期六、星期日、节假日等、12月29日～1月3日），关于休息日上班的

医院的介绍以及对急病患者进行当面处理，由医生、护士提供咨询。

如果是牙痛急症，值班医生将介绍牙科的值班医院。

介绍时间 星期六的17：00～22：00

星期日、节假日休息日的

9：00～22：00

※ 医生、护士提供的咨询到17：00止

●休息日诊疗

☞ 新宿区医师会区民健康中心

🏠 新宿区新宿7-26-4

☎ 03-3208-2223

如在星期六、星期日、节假日、12月29日～1月3日出现内科、小儿科的急病，医生将进行诊察。保险诊疗是收费的。就诊时请携带个人编号保险证等。请务必通过电话预约后再前往。

诊疗时间：

星期六的（内科）17：00～22：00

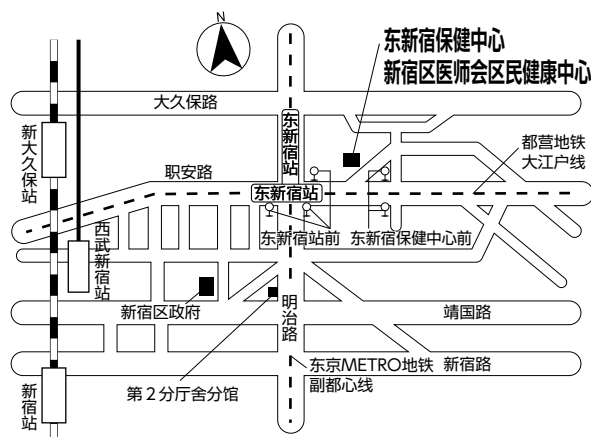
星期日、节假日休息日的

（内科）9：00～22：00

（小儿科）9：00～17：00

※ 受理在结束的30分钟前截止

12：00～13：00为休息时间



●儿童夜间诊疗

☞ 新宿夜间儿童诊疗室

🏠 新宿区户山1-21-1

国立国际医疗中心内

☎ 03-6228-0713

夜间当儿童患急病时，进行小儿科的诊疗。



请务必携带个人编号保险证、婴幼儿医疗证、儿童医疗证等。请尽量提前打电话后再前来。

对象：15 岁以下的儿童

诊疗时间：星期一～星期五：

19:00～22:00

星期六、星期日、节假日、12 月

29 日～1 月 3 日：

18:00～22:00

※ 受理时间 21:30 截止。

■医院的类别

日本的医疗机构从其规模看可以分成私人开设的医院和综合医院。前者离家较近，可以日常为居民看病或提供保健咨询，但同时因规模较小，诊治范围有一定的局限。

另一方面，综合医院则相对诊治科别较多，设备和人员也齐备，但同时因每天接待患者人数较多，每次等候的时间比较长，所以不能和医生从容地商谈自己的病情。

由于医疗机构各有其专门和特点，因此平时应了解自己家附近有哪些医院。

■新宿区内的综合医院

○ 国立国际医疗中心

🏠 新宿区户山 1-21-1

☎ 03-3202-7181

○ 大久保医院

🏠 新宿区歌舞伎町 2-44-1

☎ 03-5273-7711

○ 庆应义塾大学医院

🏠 新宿区信浓町 35

☎ 03-3353-1211

○ JCHO 东京山手医疗中心

🏠 新宿区百人町 3-22-1

☎ 03-3364-0251

○ 圣母医院

🏠 新宿区中落合 2-5-1

☎ 03-3951-1111

○ 东京医科大学医院

🏠 新宿区西新宿 6-7-1

☎ 03-3342-6111

○ JCHO 东京新宿医疗中心

🏠 新宿区津久户町 5-1

☎ 03-3269-8111

○ 东京女子医科大学医院

🏠 新宿区河田町 8-1

☎ 03-3353-8111

■健康保险与医疗费

在日本，凡在公司就职的人均在公司加入职工健康保险，其他人则加入国民健康保险。

国民健康保险的对象也包括除短期逗留（在留资格）者以外的在日本居住 3 个月以上的外国人。

利用保险接受了诊疗时的医疗费，个人负担的比例是 10～30%。

但如果医疗费用较高或身患难症、特殊病症时，有时可享受减税等优待措施，或减少医疗费等。

■接受诊治

在医院接受诊治时，初诊的患者应办理申请。

通常，挂号限于上午，有些医院只限于早晨挂号，还有些医院实行预约制，因此就诊前最好弄清挂号时间等。

在医院利用保险就诊时，应在保险指定范围的医院（绝大部分医院在指定范围内），且初次就诊时应提交保险证，如不提交则按全额医疗费自费办理。

但如因旅行途中或情况紧急未带保险证而就诊时，可在事后向所加入的保险机构提出申请，索回应属保险部分的医疗费。

由于继续治疗而过月时，应重新提交保险证。

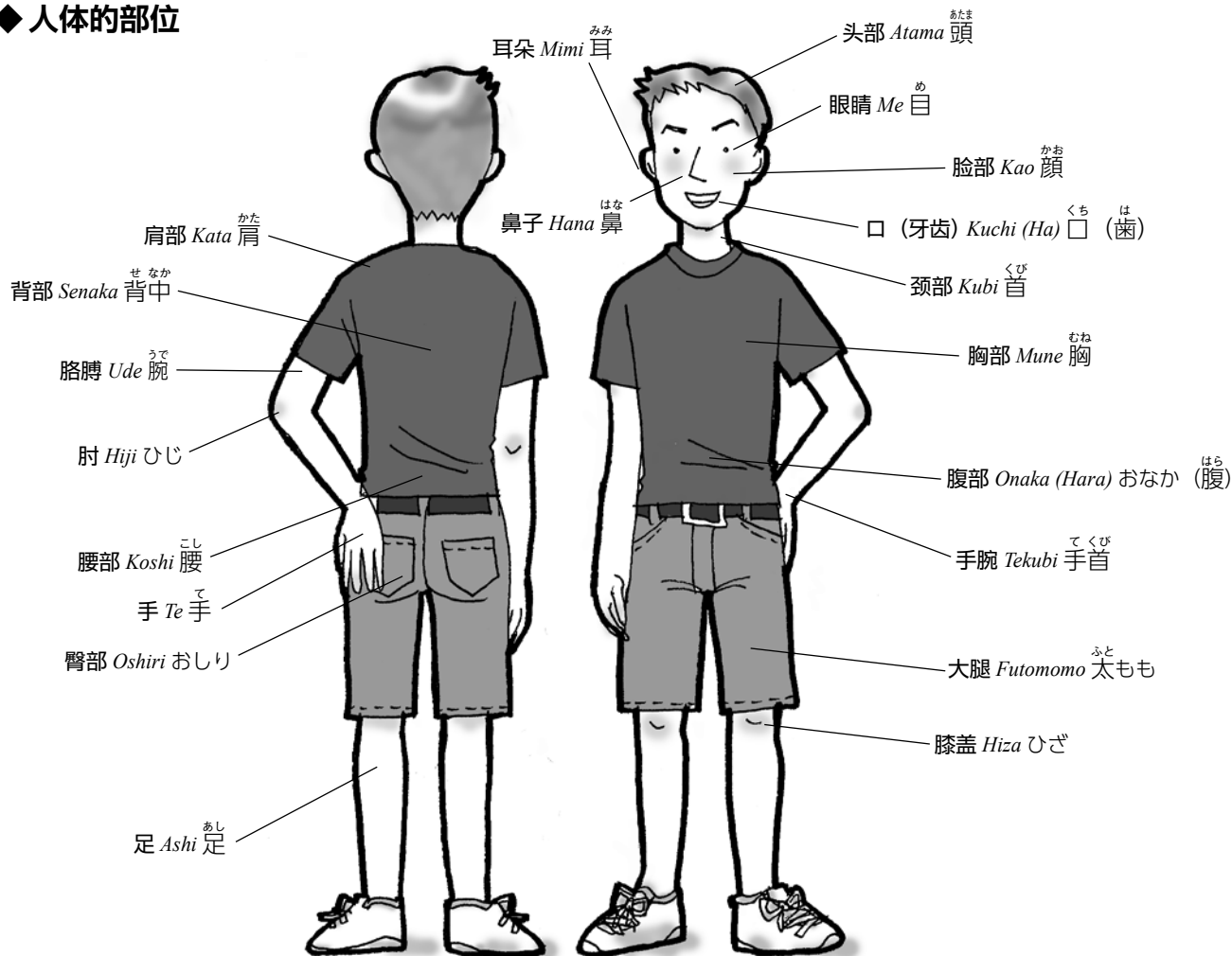
◆诊疗科目

内科	Naika	内科
小儿科	Shonika	小児科
精神科	Seishinka	精神科
神经科	Shinkeika	神経科
外科	Geka	外科
整形外科	Seikei Geka	整形外科
矫形外科	Keisei Geka	形成外科
脑神经外科	Noshinkei Geka	脳神経外科
妇产科	Sanfujinka	産婦人科
眼科	Ganka	眼科
耳鼻喉科	Jibiinkoka	耳鼻咽喉科
皮肤科	Hifuka	皮膚科
泌尿器官科	Hinyokika	泌尿器科
牙科	Shika	歯科

◆一般用语

挂号处	Uketsuke	受付
初诊	Shoshin	初診
门诊	Gairai	外来
保险证	Hokensho	保険証
挂号证	Shinsatsu-ken	診察券
候诊室	Machiai-shitsu	待合室
药方	Shohosen	処方箋
药房	Yakkyoku	薬局
医生	Ishi	医者
护理师	Kangoshi	看護師

◆人体的部位





◆说明病症的日语

●一般症状

胸闷	<i>Mune ga mukamuka suru.</i>
胸口疼	<i>Mune ga kurushii.</i>
头疼	<i>Zutsu ga suru.</i>
全身乏力	<i>Karada ga darui.</i>
发烧	<i>Netsu ga aru.</i>
不舒服	<i>Kimochi ga warui.</i>
腰疼	<i>Koshi ga itai.</i>
没有食欲	<i>Shokuyoku ga nai.</i>
有点贫血	<i>Hinketsu gimi desu.</i>

●消化系统症状

肚子痛	<i>Onaka ga itai.</i>
恶心	<i>Hakike ga suru.</i>
腹泻	<i>Geri wo shiteiru.</i>

●呼吸器官科、耳鼻喉科症状

喉咙疼	<i>Nodo ga itai.</i>
哮喘	<i>Zensoku desu.</i>
鼻血不止	<i>Hanaji ga tomaranai</i>
耳朵疼	<i>Mimi ga itai.</i>
耳鸣	<i>Mimi-nari ga suru.</i>

●外科症状

扭伤	<i>Nenza shita.</i>
手指戳伤	<i>Tsukiyubi shita.</i>
骨折	<i>Kossetsu shita.</i>
红肿不消	<i>Hare ga hikanai.</i>

●小儿科、妇产科症状

痉挛	<i>Hikitsuke wo okoshite iru.</i>
发脾气、哭闹	<i>Muzukatte iru.</i>
生理不调	<i>Seiri ga fujun desu.</i>
孕吐严重	<i>Tsuwari ga hidoi.</i>

●牙科症状

牙龈出血	<i>Haguki kara chi ga deru.</i>
牙疼	<i>Ha ga itai.</i>
牙齿感觉松动	<i>Ha ga uita youna kanji desu.</i>
牙齿充填物脱落了	<i>Ha no tsumemono ga toreta.</i>
吃凉东西时牙疼	<i>Tsumetai mono ga shimiru.</i>



要事先了解清楚的 应急治疗方法

■遇到晕厥的人

实施心脏复苏的步骤

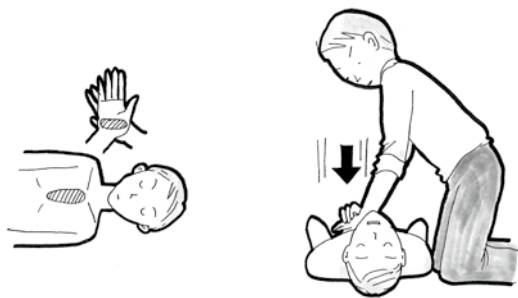
1. 轻轻拍打两肩的同时跟他说话
2. 无反应或不知道判断时则大声呼救，拨打 119 并寻求运来体外自动除颤器 (AED)

3. 确认呼吸

观察胸部和腹部的起伏，在 10 秒以内确认是否有“正常呼吸”。

4. 若无正常呼吸或不知道判断时，立即胸外按压 30 次。

胸外按压的部位在胸部的正中央。



5. 经过训练，具备技术且愿意时，胸外按压后进行 2 次人工呼吸

做 2 次 1 秒左右的人工呼吸，以能确认到胸部有起伏的吹气量为标准。

以下情况不进行人工呼吸，继续胸外按压。

- 未进行人工呼吸方法的训练时
- 没有人工呼吸膜等时
- 因血液或呕吐物存在传染危险时

* 虽然即使不使用人工呼吸膜等导致传染的风险也很低，但从预防传染的角度考虑，使用人工呼吸膜更为安全。

胸外按压 30 次和人工呼吸 2 次反复进行。



6. AED 抵达后

首先打开电源。

部分机型开盖后可自动接通电源。



■传染病流行时的注意事项

○确认反应、呼吸

不要让病人的脸和救助者的脸过于接近。

○胸外按压

在开始前，将手帕、毛巾、口罩、衣服等盖在病人的鼻子和嘴上。

○胸外按压和人工呼吸的组合

原则上只继续胸外按压。

○实施心肺复苏后

在交接给急救队员后，立即用肥皂和水洗手、洗脸。病人身体遮盖的手帕、毛巾等废弃时不要直接接触。



7. 将电极片贴在胸口

电极片的安装位置遵照电极片上图示指示紧紧贴于皮肤。若身体因汗变湿，请用毛巾擦干。

对于 6 岁以内的儿童可采用儿童电极片。若无儿童电极片，则用成人电极片代替。



8. 有无电击的必要性由 AED 判断

心电图分析时不可触碰病人。



9. 按下电击按钮

确认无人触碰病人后，按下闪烁的电击按钮。

接下来遵照 AED 的声音提示操作。

心肺复苏和 AED 步骤应持续至出现某些应答及带有目的性的动作（如出现表示难受等的身体动作），或恢复正常呼吸为止。中途若急救队抵达则交给急救队。



■ 有出血

○ 通过直接压迫法止血

- 用厚的纱布与布（餐巾纸与脱脂棉都不能用）等盖住伤口，压紧。



○ 通过间接压迫法止血

- 如出血很厉害，就像喷出来一样，用手指等将出血部位靠近心脏一侧的动脉压向骨头。



■ 骨折的救护

最重要的是保持安静。如果不得不动，请先固定住骨折部位。



■ 烫伤的救护

尽快用干净的水冷却烫伤部位 10 ~ 20 分钟左右。



■ 创伤的救护

- ① 将伤口清洗干净。
- ② 用纱布等布盖住伤口，用三角绷带、绷带卷等扎起。





注意火灾

■平时的注意事项和应对措施

请从平时开始，努力做好家里的防火工作。

● 防止火灾

- 不要边走边吸烟与躺着吸烟。
- 在厨房等用火的地方准备好灭火器。
- 用油做菜时人不要离开。
- 不要将易燃物品放在炉子附近。
- 外出时与就寝前务必要确认火源。
- 家周围不要堆放易燃物品。
- 正确使用电器，不要乱拉电线。
- 在各个房间中装上家用火灾警报器（2010年4月1日起，所有的住宅都有义务安装家用火灾警报器）。

● 发生火灾时

发生火灾后，请大声喊“起火了！”（“kajida”），寻求帮助，并立即向119（消防署）报警。同时，用水桶浇水，用灭火器等进行初期灭火。

大厦等建筑物发生火灾进行避难时，常常被烟熏倒，所以请您在避难时放低身体，用湿毛巾等捂住嘴巴，避免吸入烟。



发生火灾后，报告119、寻求邻居帮助。

■这时该怎么办？

应事先了解的灭火窍门

● 油锅中的油起火后

- 使用适用于油锅起火的灭火器具（不要直接对准油喷射。热油飞溅会很危险。应喷射于锅壁处）。
- 关掉煤气器具的开关。

* 注意事项

- ※ 灭火后不要忘记关掉煤气阀，以防煤气漏气。
- ※ 不要向油锅浇水（如果浇水，火会一下子变得很大）。
- ※ 对油类火灾有效的灭火器上标注有黄色图标。

● 煤油灶着火后

- 使用灭火器。

* 注意事项

- ※ 请确认抗震自动灭火装置是否发生了故障，或是被锁住了。

● 电器着火后

- 将插头从插座上拔下，用灭火器或水灭火。
- 因为一旦电线已着火或者已冒烟，从插座上拔下插头就有可能触电，所以灭火前请先切断电闸。

* 注意事项

- ※ 因为用水灭火有可能会发生触电危险，所以灭火前请先确认没有通电。
- ※ 适用于电气火灾的灭火器上标注有蓝色图标。

● 窗帘、屏风与拉门着火后

- 因为一旦窗帘着火，有可能会烧着天花板，所以首先请用力将其扯到地上，然后再灭火。
- 屏风与拉门先踹倒，然后用水与灭火器灭火。

- 关于灭火训练等防灾训练，请咨询下述消防署。

● 新宿区内的消防署

○ 四谷消防署

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3357-0119

○ 牛込消防署

🏠 新宿区筑土八幡町 5-16

☎ 03-3267-0119

○ 新宿消防署

🏠 新宿区百人町 3-29-4

☎ 03-3371-0119

■ 灭火器的购买、废弃 灭火药剂的更换

👉 危机管理课 地区防灾系

☎ 03-5273-3874

👉 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460

灭火器的购买、废弃和灭火药剂的更换服务与指定企业签订协议，以低廉的价格提供。

在危机管理课、区立防灾中心、特别办事处、备有相关宣传单，请直接向宣传单中列出的指定经销商申请。



为了防备紧急情况和灾害

● 灭火器的使用方法

干粉・强化液灭火器



① 请将安全销套到手指上，向上拔出。



② 取下喷管，将喷嘴的前端对着火源。



③ 用力压下压把，喷射。



日本是一个地震频发国家

危机管理课 地区防灾系

发生地震时的行动

发生地震时请保持冷静，采取以下行动。
平时做一些准备是非常重要的。

● 在屋内时

- 感觉到摇晃后，钻到结实的桌子等下面，确保人身安全。
- 摇晃停止后，确认火源。
- 打开门和窗户，确保出口。
- 因为下落物体等危险，请不要慌慌张张地向外跑。
- 不要使用电梯。

● 在屋外时

- 注意玻璃、告示板等下落物体。
- 有倒塌或倾倒的危险，远离围墙、自动售货机等。
- 如正好身处交通途中・地下街道・百货商店等，依据工作人员的指示采取行动。
- 如正在驾驶汽车，请将车停靠在道路左侧后前去避难，离开汽车时不要拔下车钥匙（这是为了在紧急车辆通行时进行开动）。

● 地震停止后

- 通过电视或收音机等获取正确的信息，不要听信一些流言等。
- 确认家人是否安全。
- 帮忙救助被压在建筑物下的人与伤员。
- 离开家时，切断煤气总阀门与电闸。
- 如果住宅有可能会发生火灾与倒塌导致无法生活时，那么请前往避难所避难（移动时请不要使用汽车）。

平时针对地震的准备工作

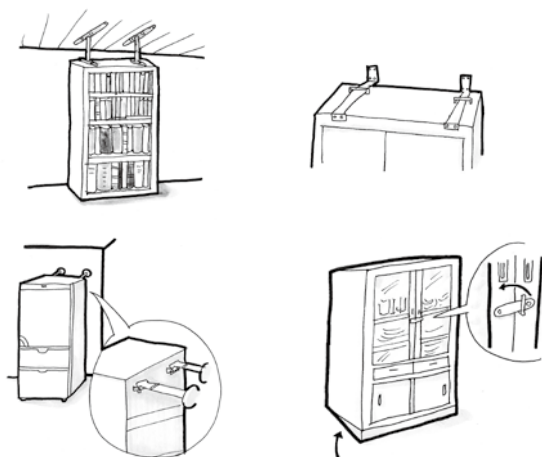
日本是一个多地震的国家。为了应对大地震来袭，请各自在家庭内做好准备。

- 居住在有抗震性的建筑中。
- 请固定好家具等，使其在地震时不发生倾倒。（地震时的摇晃远比想象的强烈）。

● 确保居家安全（防止家具倾倒）

因1995年发生的阪神淡路大地震而丧生的人中的80%是因建筑物倒塌及家具翻倒而丧生的

【防止家具的倾倒】



- ◎ 本区将推介并出售“家具翻倒防止器具”。详情请参阅正由危机管理课、区立防灾中心、特别办事处发放的产品目录。同时提供器具的咨询及安装。详情请向危机管理课咨询。

危机管理课 危机管理系

☎ 03-5273-4592



■住宅的抗震检测・抗震加固

1981 年 5 月以前的非木造住宅和 2000 年 5 月以前的木造住宅有的倒塌可能性高，所以请进行抗震检测，确认建筑的状态。

如果抗震检测的结果为抗震性差，请加固柱子与墙壁、地基等。

◎ 区里将发放“抗震检测与抗震加固施工等补助”。

☞ 防灾城市建设课

☎ 03-5273-3829

■砖砌围墙等的清除

因为有些围墙已老化，有些围墙因施工方面的缺陷，部分倒塌危险性较高，所以请检查围墙，有必要时对其进行清除

◎ 清除临街高度 1m 以上无法确认安全性的围墙时，对清除的部分费用进行补助。

☞ 防灾城市建设课

☎ 03-5273-3829

◎ 将临街的砖砌围墙改建成矮树篱笆・植树带时，建设矮树篱笆・植树带的费用与拆除植树部分的砖砌围墙等的部分费用将进行补助。

☞ 绿色公园课 绿色系

☎ 03-5273-3924

■悬崖、围墙的检查

为了防止台风和集中暴雨等引起的泥石流灾害，请检查悬崖和围墙。

- 围墙是否渗水
- 树木的树根是否对围墙造成不良影响
- 围墙上是否有凸起
- 围墙是否有龟裂
- 有无排水孔（排水管道）
- 地基是否下沉

☞ 建筑指导课指导系

☎ 03-5273-3745

■准备紧急便携袋

装入生活必需品、可用来救护伤员物品等，将它们都整理到 1 个袋子中，以便任何时候都能带在身边。

以下物品请作为装到紧急便携袋中的参考。

* 如果过重带在身边会很吃力。请以 3 公斤为限。

- 食物（罐头・保鲜食品・点心）、饮用水
- 火柴、打火机
- 医药品（常备药）、急救箱
- 贵重物品（存折・印章・现金・个人编号卡・护照・在留卡等的复印件）
- 手电筒、便携式收音机、备用电池、移动蓄电池
- 衣物、毛巾、纱手套、头盔（防灾帽）
- 眼镜、牙刷、餐巾纸、简易厕所等
- 口罩、体温计
- 生理用品

【紧急便携袋中的东西】



◎ 本区开展了“防灾用品介绍活动”的事业，与指定企业签订协议，以低廉的价格提供网购服务。目录由危机管理课、区立防灾中心、特别办事处提供，请直接向目录上记载的指定企业申请。

☞ 危机管理课 地区防灾系

☎ 03-5273-3874

☞ 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460



■与家人和朋友开防灾会议

为了在发生大地震时不惊慌失措，请事先和家人商量、确认好以下事宜。

- 找出家里最安全的场所。
- 确认避难场所与避难所，实际走着去看看。
- 确定好紧急便携袋的保管场所。
- 决定好确认家人不在家时的联系方式、确认身在何处的方法。

● NTT 灾害留言热线的利用

是相当便利的“语音留言板”，即使在发生灾害的地区，很难通过电话与受灾地取得联系时，也能与受灾地的人取得联系，确认他们身在何处。

灾害用传话热线的利用方法

请拨打“171”，根据利用方法进行传话的录音、播放。有关开始提供时间与录音件数等提供条件，由 NTT 决定，并通过电视·广播等通知大众。

《传话的录音方法》

拨打 171

▼按提示进行操作

录音时 1

▼按提示进行操作

(03)XXXX-XXXX

《传话的播放方法》

拨打 171

▼按提示进行操作

播放时 2

▼按提示进行操作

(03)XXXX-XXXX

受灾地区内的人员、受灾地区之外的人员拨打受灾地区人员的电话号码时都请加拨区号。

※ 关于手机的灾害留言板，请向签约方的手机厂商咨询。

● 参加防灾活动

区内每个地区都建立了以在灾害时互相帮助为目的的防灾居民组织。

请在平时参加防灾区民组织开展的防灾训练等、作好准备，同时了解地区的防灾体制。

■出借防灾 DVD

为了普及防灾知识、让您在平时做防灾准备时用来参考，我们可以出借给您一些 DVD、录像带等。

另外，关于地震启发 DVD“地震！届时怎么办？”（约 20 分钟），有 12 国版，由区立防灾中心负责出借。

☞ 区立防灾中心

☎ 03-5361-2460

● 地震模拟车（地震体验车）训练

新宿区在举办防灾训练和地区活动时通过地震模拟车进行地震体验。地震模拟车可让您体验震度 5 弱至震度 7 的晃动，请体验地震震动，学习如何采取正确行动。

■发生大地震时的避难

● 临时集合场所

是前往避难所或避难场所避难前，临时集中附近的避难者，视情况决定是否去避难所避难的地方。

● 避难场所

我们为了在因大地震等发生大火灾时确保大家的人身安全，指定了一些大公园和广场作为开阔避难所。

● 避难所

为因房屋倒塌、火灾等无法在自家生活的人士提供临时避难生活的场所。也作为提供信息、发放粮食、应急处理的据点。（参照 P20-21 的地图）。

● 什么时候，去什么地方避难

- ① 摇晃停止后，去附近的公园与空地等防灾区民组织预先设定的“临时集合场所”集合，视情况决定是否去避难所避难。
- ② 当因大火灾，自己家与避难所等都将有危险时，前往“避难场所”避难。

- ③ 自己家与周围的建筑物已倒塌，或是因火灾无家可回时，前往“避难所”（学校等）避难。

■地震的震级

地震的震级和对应的现象如下所示。但是即使震级相同、因对象建筑物、构造物的状态各不相同，由地震引起损失有时很大，有时很小。

并且，气象厅发布的震级是震级计的观测值，并不是根据发生现象进行判断的。

地震等级	预计发生的现象
4 级	几乎所有人都会受惊吓。 电灯等悬垂物品大幅度晃动。 摆放不稳的物品可能倾倒。
5 弱	大部分人感到害怕，想抓住东西。 架子上的餐具和书本可能掉落。 未固定的家具可能移位，不稳定的物品可能倾倒。
5 强	不抓住东西时难以行走。 架子上的餐具和书本大量掉落。 未固定的家具可能倾倒。 未加固的围墙可能坍塌。
6 弱	站立困难。 未固定的家具大部分移位甚至倾倒。 门可能打不开。 墙壁上的瓷砖和窗户玻璃可能破裂、脱落。 耐震性差的木制建筑可能掉落瓦砾或建筑倾斜甚至倒塌。

6 强	如果不趴下就不能移动。还可能被弹开。 未固定的家具几乎全部移位，大量倾倒。 耐震性比较差的木制建筑有很多出现倾斜、倒塌。 地面可能出现大的裂缝、大规模滑坡以及山体塌方。
7 级	耐震性差的木制建筑更多地出现倾斜、倒塌。 耐震性高的建筑偶尔也会出现倾斜。 耐震性差的钢筋混凝土建筑大量倒塌。



为了防备紧急情况和灾害

做好应对城市型水灾的准备

👉 危机管理课 危机管理系

■即使离河流不是很近，也会发生水灾

近年来，登陆日本列岛的台风有所增加，超出下水道处理能力的集中暴雨也有所增加。

即使在本区内，也有可能发生道路・地下室被水淹没与冲塌，泥石流冲进建筑物等灾害。

● 台风

在日本，7 月到 9 月左右台风很多，强风与暴雨有时会造成塌方与洪水等灾害。

为了防台风，请做好以下准备工作。

- 因为台风常常伴有强风，所以请关闭窗户，加固好玻璃窗，关上木板套窗・百叶窗等。
- 事先将容易被风刮走的东西收到屋里。
- 因为台风有时会造成停电，所以平时请准备好电筒与便携式收音机等。

○ 当台风接近后，请留意收音机、电视机及主页上的气象信息。

风与灾害

风 速 10 ~ 15m/s	电线、树木全部开始摇晃。
风 速 15 ~ 20m/s	屋顶瓦、招牌、锌板开始剥落。
风 速 20 ~ 25m/s	屋顶瓦、招牌、锌板被刮飞。
风 速 25 ~ 30m/s	保养不完善的临时踏台坍塌。
风 速 30m/s 以上	围墙或住宅可能会倒塌。

※ 摘自气象厅。风速指 10 分钟的平均风速。

● 集中暴雨

集中暴雨指短时间内集中于狭小区域的暴雨，近年来，在东京也经常会发生。因为这种降雨仅限狭小区域，突然降雨，很难预测。

下水道或小河流还可能泛滥，造成重大损失。

请充分留意电视、广播、主页等的气象信息，突然降雨时请多注意。

1 小时降雨量与情形

1 小时降雨量	下雨时的情形
10 ~ 20 毫米	哗哗大雨，因为雨声大，说话声听不清楚。
20 ~ 30 毫米	下暴雨。地面全是水洼。
30 ~ 50 毫米	雨就像水桶翻过来往下倒一样，道路变成一片汪洋。
50 ~ 80 毫米	雨就像瀑布一样，轰隆隆地持续下。驾驶车辆比较危险。
80 毫米以上	感到令人窒息的压迫感和恐怖，飞溅的水花导致视线变差。

※ 摘自气象厅。

■ 新宿区洪水危险地区地图

预计最大规模的降雨量达 153mm、总降雨量达 690mm 左右的暴雨下到新宿区时将被水浸没的地区。

■ 新宿区气象信息

新宿区可提供区内 48 小时的天气预报和区内 6 个地点的雨量信息、河川 12 个地点的水位信息等的防灾气象信息。请加以利用。

● 用电脑查询

【新宿区气象信息】

🌐 <https://www.micosweb.jp/web/snjkc/map>

● 用手机查询

【新宿区防灾气象信息电子邮件系统】

防灾气象信息可通过电子邮件接收。

🌐 <https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>





■台风和集中暴雨时的避难

针对风灾水害的事先准备非常重要。请事先确认危险地图，找出危险性高的场所。关键在于仔细收听公共机构的信息，根据自己所在场所的气象情况采取合理的避难行动，保证安全。

● 避难方法

○ 确保室内安全

针对已经预测的灾害，如已有确保安全的场所，则避免外出，在原地停留等待台风通过。

○ 搬离避难

可安全地转移到其他地方时，则转移到熟人家中或区政府开设的避难所等附近更为安全的地方避难。

○ 紧急确保安全

风灾水害的发生已经迫近，无法安全地移动至其他场所时，移动至 2 楼以上避难。

● 关于避难信息

可能因台风或集中暴雨发生重大灾害时，区政府将发出“高龄者等避难”、“避难指示”。“高龄者等避难”是通告有发生灾害的可能性，劝导居民进行避难准备。避难所需时间较多的人（高龄者和残疾者等需要照顾的人）应在此时开始避难。“避难指示”是针对可能发生灾害的地区居民，劝导所有人远离危险场所进行避难的通告。

实际掌握到区内发生灾害时，在可能的范围内发布“紧急确保安全”。请采取保护生命安全的妥善行动。

■道路

有时下水道水逆流会冲开井盖，形成在水中看不见的大洞。请您绕开被水淹没的道路，并尽量不要步行。

V 字型下陷的道路容易积水，发生车辆被水淹没的事故。

■地下室等

因为大雨或集中暴雨时的雨水很容易流入，平时要预先准备好沙袋和挡水板。并且为了了解外部的状况，在下大雨时要随时确认外面的情况，留意电视和收音机中的最新信息。

◎ 新宿区会发放沙袋。需要的人请向下述地点提出申请后，前来领取。

住在明治路东侧的居民

☞ 东部施工事务所

🏠 新宿区市谷仲之町 2-42

☎ 03-5361-2454

住在明治路西侧的居民

☞ 西部施工事务所

🏠 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3364-2422

新宿区避难场所地图

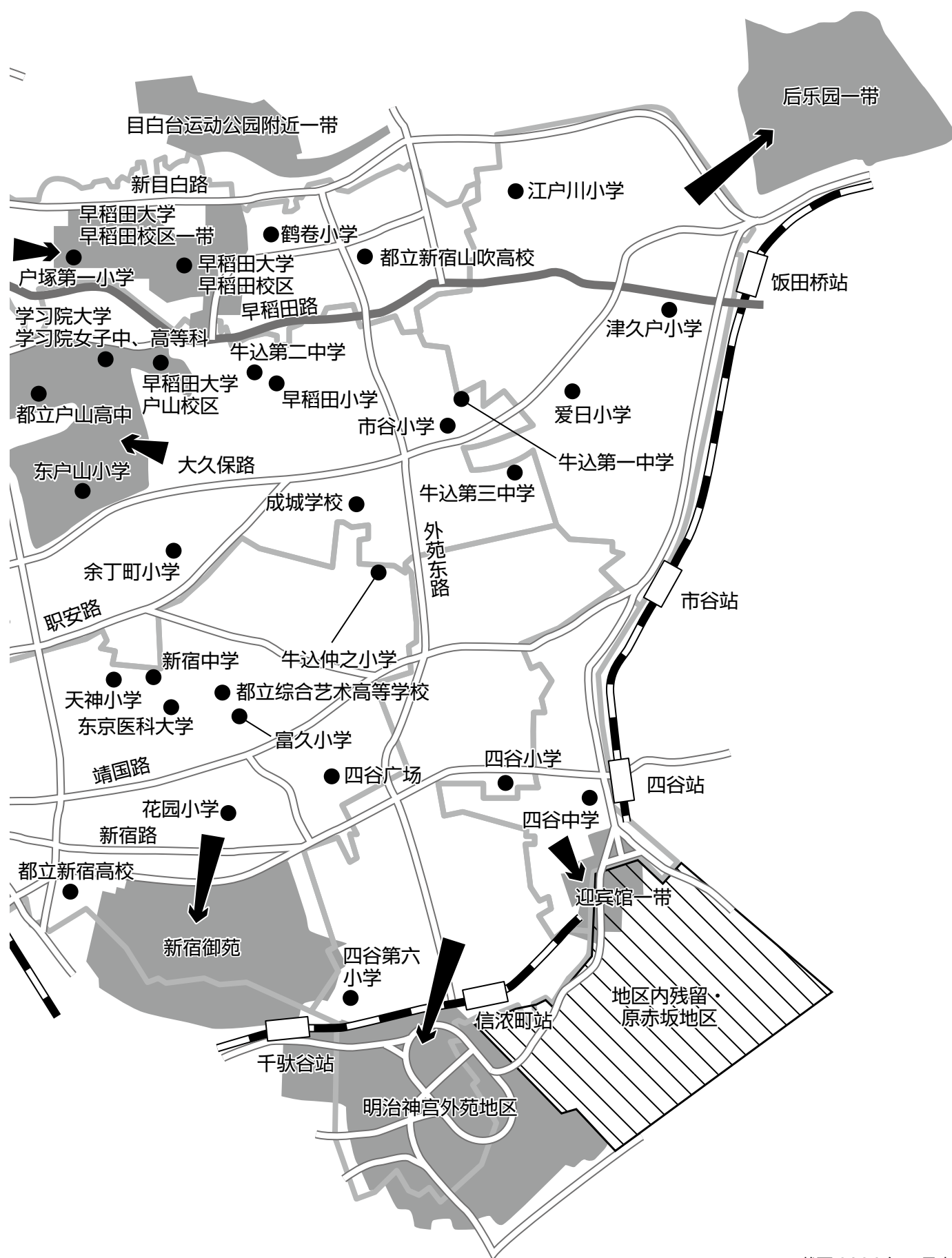


为了防备紧急情况和灾害





为了防备紧急情况和灾害



截至 2026 年 1 月末



申报、税金

住所变更等的申请和税金支付

前往区政府



p24

居民票（居民记录）



p27

出生、死亡等申报



p28

在留卡、
特别永住者证明书



p27

个人编号通知书和个人编号卡

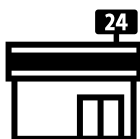
p31

印章登记



p30

关于便利店发放服务



p31

支付税金

p33



居民税、所得税、
确定申报

p33

前往区政府

● 新宿区政府

业务日：星期一～星期五（节假日、12月29日～1月3日除外）、第4个星期日

业务时间：8:30～17:00

※ 星期二到19:00为止,第4个星期日为9:00～17:00（根据与其他机关的关系,有一些不处理的事务。详情请到各窗口询问。）

区政府虽可办理各种各样的手续。但各窗口都只能受理日语。所以请您尽量和会说日语的人一同前往。外国人咨询窗口在新宿区政府1楼。如您有什么不明白的地方,请到那里咨询。

区政府的电话号码为03-3209-1111。接线员将用日语接听电话。请您用日语慢慢地将您要办的事或内线电话号码告诉接线员。接线员将把电话转接到相应的分机上。

● 特别办事处

业务日：星期一～星期五（节假日、12月29日～1月3日除外）

※ 特别办事处第4个星期日为非办公日。

业务时间：8:30～17:00

※ 星期二到19:00为止（有一些不处理的事务。详情请向各特别办事处询问。）

作为大家身边的窗口,特别办事处将办理收纳税金及保险费等款项,发放母子健康手册、发放区、都营住宅申请书等业务。

※ 以下情况请前往区政府本厅舍的户籍居民课居民记录系窗口。

・需要翻译的场合

※ 10人以上的团体申请时,前往区政府之前请打电话向户籍居民课居民记录系(☎ 03-5273-3601)咨询。需要事先预约。

新宿区政府

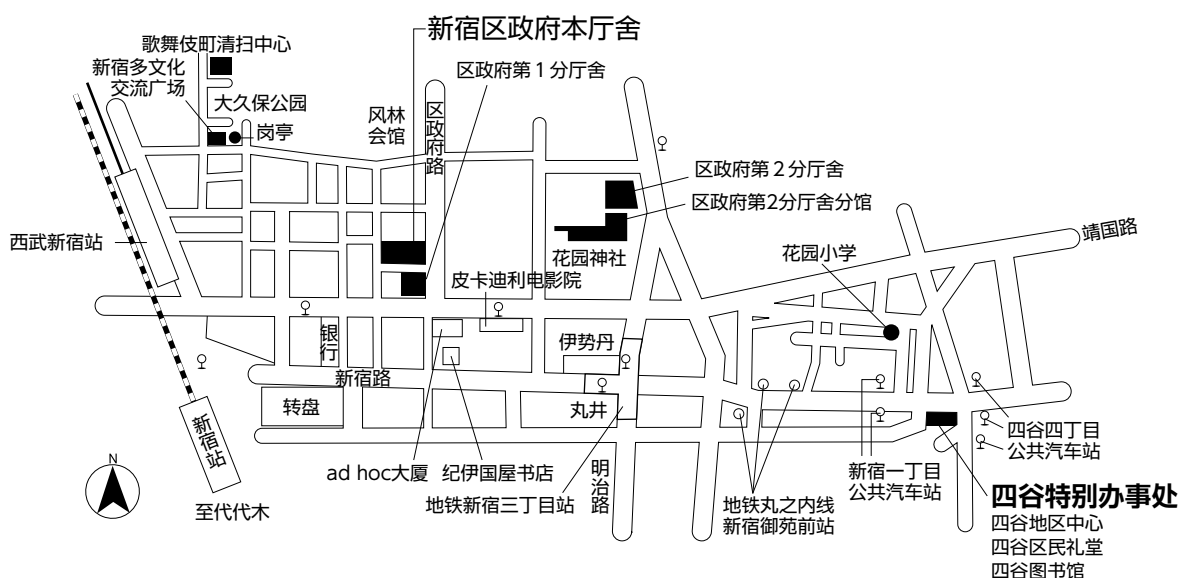
🏠 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-3209-1111

四谷特别办事处

🏠 新宿区内藤町 87

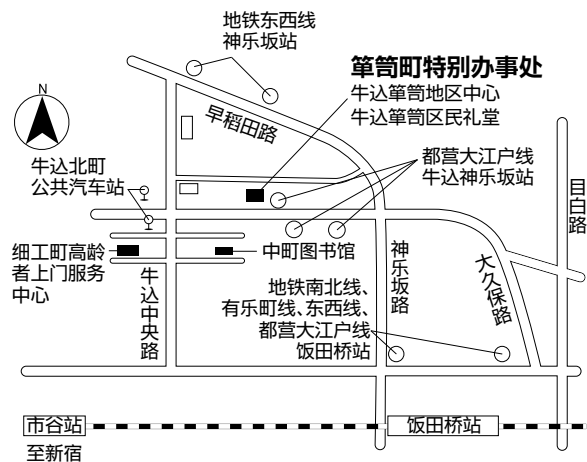
☎ 03-3354-6171



笹笥町特别办事处

🏠 新宿笹笥町 15

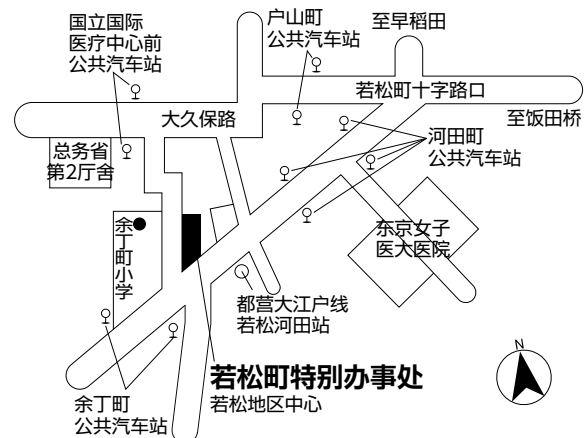
☎ 03-3260-1911



若松町特别办事处

🏠 新宿区若松町 12-6

☎ 03-3202-1361



榎町特别办事处

🏠 新宿区早稻田町 85

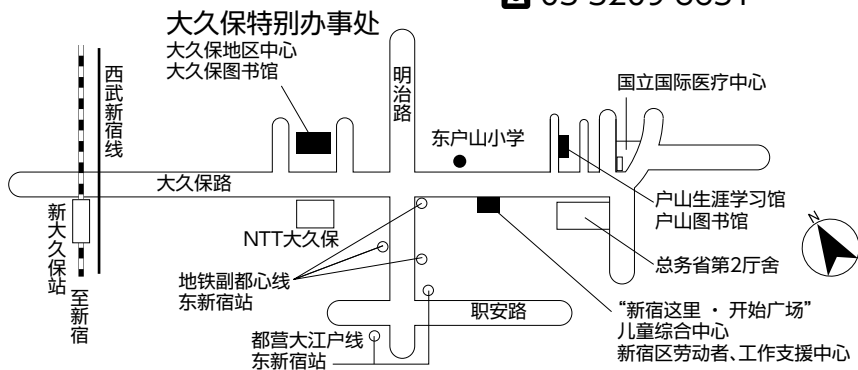
☎ 03-3202-2461



大久保特别办事处

🏠 新宿区大久保 2-12-7

☎ 03-3209-8651

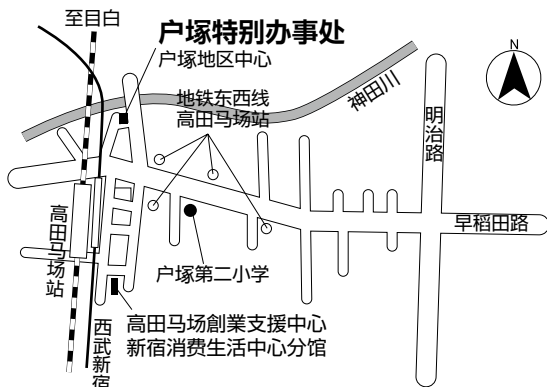


申报、税金

户塚特别办事处

新宿区高田马场 2-18-1

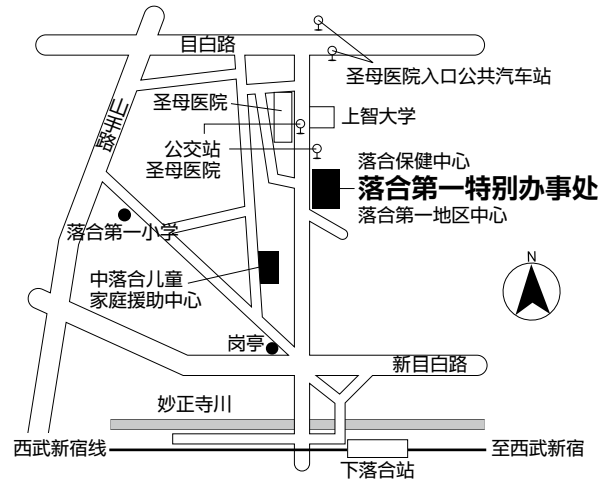
03-3209-8551



落合第一特别办事处

新宿区下落合 4-6-7

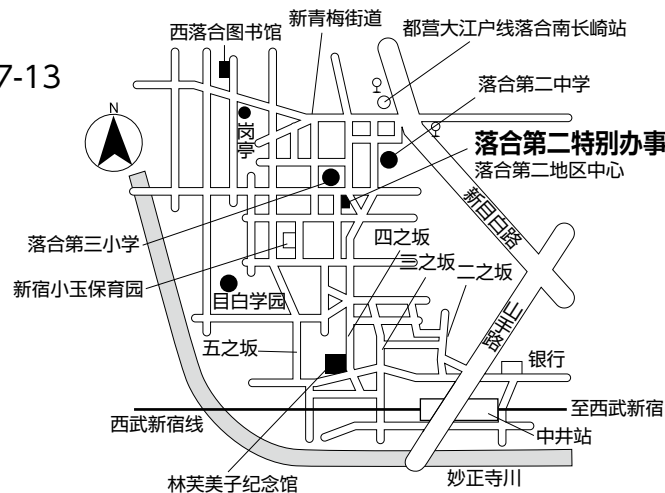
03-3951-9196



落合第二特别办事处

新宿区中落合 4-17-13

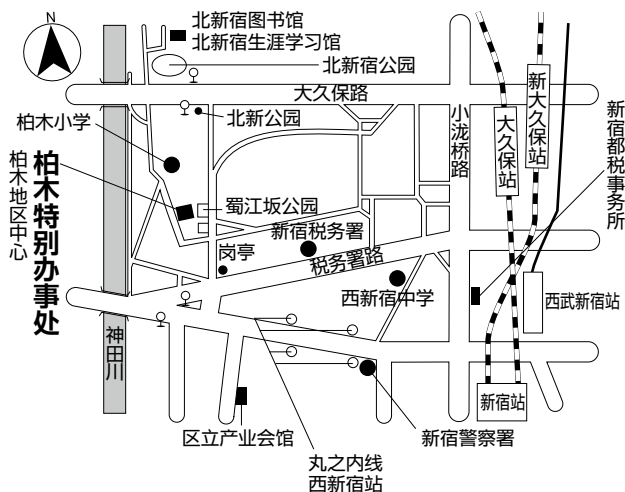
03-3951-9177



柏木特别办事处

新宿区北新宿 2-3-7

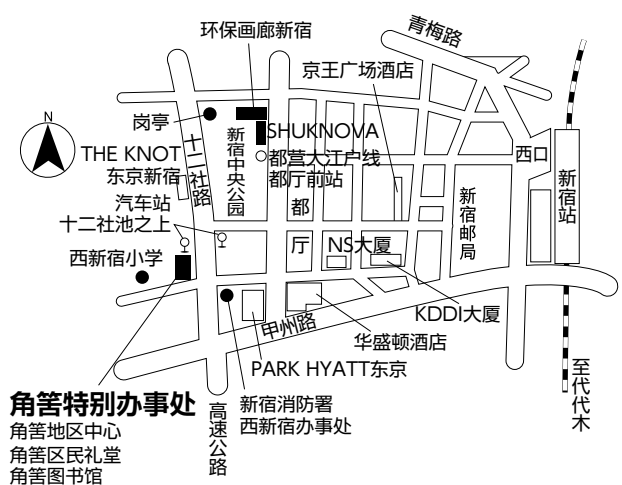
03-3363-3641



角筈特别办事处

新宿区西新宿 4-33-7

03-3377-4381



居民票（居民登记）

户籍居民课 居民登记系 各特别办事处

来自国外的转入申请、中长期滞留者的申请如需要口译时或进行 10 人以上的团体申请时，请前往区政府户籍居民课居民登记系的窗口办理。

外国居民（在留卡颁发对象和特别永住者等）也将获得居民票。

居民票为记录并证明地址、家庭（不仅包括共同居住者，还包括共同维持家计者）及户主（家庭的代表人，维持家计的主要人物）的证件。是办理印章登记、国民健康保险、税金等的基础资料。

● 居民票的对象人士

- 中长期滞留者（在留卡颁发对象）
 - 特别永住者
 - 获得临时庇护许可的人士或获得临时滞留许可的人士
 - 因分娩而中途滞留的人士或因丧失国籍而中途滞留的人士
- 上述以外的外国人士不能获得居民票。

● 住所变更的申请

地址或家庭成员发生变更时，由本人或其代理人进行申请。代理人（与本人同一家庭的人士除外）申请时需要委托书。委托书的格式请查阅区政府网站。申请为免费。

住所变更的申请与已废除的外国人登记手续不同。特别是搬迁至区外或国外时，请事先在新宿区政府办理“转出申请”。

关于居民票的申请种类和必要资料，请参照第 29 页的一览表。

● 居民票复印件等的交付

需要居民票复印件或居民票记载事项证明书的人士，请持本人证明材料（在留卡、特别永住者证明书等）进行申请。

代理人（与本人同一家庭的人士除外）申请时需要委托书。委托书的格式请查阅区政府网站。

通过邮寄申请时，请事先咨询所需资料。手续费为每份 300 日元。

※ 居民票的副本可使用便利店发放服务，请参照第 31 页。

※ 自动发放机领取服务在 2020 年 3 月底结束。

在留卡、 特别永住者证明书

法务省出入境在留管理厅 外国人在留综合信息中心

☎ 0570-013904

(IP 电话、PHS、海外为 ☎ 03-5796-7112)

● 在留卡的相关手续

有以下情形时，请在就近的地方出入境在留管理局办理手续。

- 姓名、出生年月日、性别、国籍和地区变更时
- 在留卡被盗、遗失时
- 更新在留卡的有效期限时
- 持有“技术”等就业资格、“留学”等学习资格的人士，所属机构变更时
- 持有“日本人配偶”或“亲属滞留”等在留资格的人士，与配偶者离婚或亡故时

关于申请的必要资料，请向前述问讯处咨询。



申报、税金

● 特别永住者证明书的相关手续

有以下情形时，请至区政府的居民登记系办理手续。

- 在日本出生后办理特别永住许可申请时
- 姓名、出生年月日、性别、国籍和地区变更时
- 特别永住者证明书被盗、遗失时
- 更新特别永住者证明书的有效期限时

关于申请的必要资料，请向上述出入境在留管理厅问讯处咨询或向户籍居民课居民登记系（☎ 03-5273-3601）咨询。

● 由外国人登记证明书更换

在外国人登记法废止（2012年7月9日）时，外国人登记证明书在一定期限内将被视为“在留卡”或“特别永住者证明书”，原则上在2015年7月8日之前需要将外国人登记证明书更换为在留卡或特别永住者证明书。

○在留卡

请在就近的地方出入境在留管理局办理手续。

- 中长期在留人士……原则上在2015年7月8日之前更换，请尽快办理手续。

○特别永住者证明书

请至区政府的户籍居民课居民登记系办理手续。

- 未满16岁的人士……截止至16岁生日
- 16岁以上的人士，在外国人登记的下次确认（更换）申请期限为2015年7月9日以后的人士……截止至外国人登记证明书下次确认（更换）申请期限的开始期（生日）。
- 上述以外的人士……原则上在2015年7月8日之前更换，请尽快办理手续。

出生、死亡等申报

👤 户籍居民课 户籍系

● 户籍

户籍是用来登记、证明日本人姓名、出生时间、父母姓名及亲属关系、配偶等亲属关系等与身份有关的事项的。

● 户籍的申报

如外国人在日本出生、死亡，也必须向区政府提出申报。并且也可以提出婚姻（结婚）、离婚的申报。申报是免费的。

相关的必要资料敬请咨询。

● 出生申报

请父亲或母亲在孩子出生后的14日以内向孩子出生地或申报人当前住所所在的政府提出申报。

并且，请不要忘记办理以下申报。

- 出生后的30日以内，在东京出入境在留管理局申请获取在留资格的相关许可
- 与自己国家有关的手续（申请护照等）
- ※ 父母或任意一方为特别永住者，申请在日本出生孩子的特别永住许可时，请在出生后60天以内向户籍居民课住民登记系申请办理。此时需提供出生申报受理证明书。关于其他的必要资料，请咨询户籍居民课居民记录系（☎ 03-5273-3601）。

● 死亡申报

请亲属或同居人员在确认当事人死亡事实后的7日以内，向死亡地或申报人当前住所所在的政府提出申报。

● 外国籍居民的住所变更申请一览表

申请的种类	申请期限	申请所必需的资料（请携带原件）
来自国外的转入申请 （从国外转至区内开始居住时）	开始居住之日起的 14 日以内	在留卡、护照、特别永住者证明书或外国人登记证明书 ※ 可能需要提供与户主亲属关系的证明文书（原件）。 ※ 再入境时需要提供所有迁入者的护照。 ★ 此类申请请至区政府的户籍居民课居民登记系窗口办理。
成为中长期滞留者时的申请 （区内居住的短期滞留者变为中长期滞留者时）	成为中长期滞留者之日起的 14 日以内	
来自其他区市町村的转入申请 （从区外搬来时）	搬来之日起的 14 日以内	转出证明、在留卡、特别永住者证明书或外国人登记证明书、资格确认书（进入已参加国民健康保险家庭的人士，户主发生改变时）、个人编号卡 ※ 可能需要提供与户主亲属关系的证明文书（原件）。
转居申请 （在区内搬迁时）	搬迁之日起的 14 日以内	在留卡、特别永住者证明书或外国人登记证明书、资格确认书（已参加的人士）、个人编号卡 ※ 可能需要提供与户主亲属关系的证明文书（原件）。
转出申请 （搬迁至区外或国外时）	搬迁之前	在留卡、特别永住者证明书或外国人登记证明书、资格确认书（已参加的人士）、个人编号卡、印章登记证（已登记的人士） ※ 户主迁出时，可能需提供与新户主关系的证明资料（原件）。 ★ 转出申请可通过邮寄或在 Mynportal 上进行，详情请浏览区政府网站。
家庭变更申请 （户主改变时、家庭拆分或合并时）	变更之日起的 14 日以内	在留卡、特别永住者证明书或外国人登记证明书、与户主亲属关系的证明文书（原件）、资格确认书（已参加的人士）
与户主亲属关系的变更申请 （外国居民与户主的亲属关系不按户籍申请发生改变时）		

※ 如需要口译时或进行 10 人以上的团体申请时，请事先向区政府户籍居民课居民登记系电话咨询。

※ 申请时将进行本人核对，请携带申请人的本人证明材料（在留卡、特别永住者证明书等）。代理人（与本人同一家庭的人士除外）进行申请时需要提供委托书。

※ 与户主亲属关系的证明文书为外语时，请附带翻译者署名的日语译文。

※ 从国外迁入的申报以及成为中长期在留者时的申报，不能在星期二窗口的延长时间段（17:00-19:00）和第 4 个星期日办理，敬请注意。根据窗口的拥堵状况，可能无法在办公时间（8:30 ~ 17:00）内办理手续。详情请浏览区政府主页。



印章登记

户籍居民课 居民登记系 各特别办事处

● 印章

在日本，印章与签名具有相同的意义，在签定合同等场合可以使用印章。

可以请印章店刻制印章，并在区政府登记自己的章印。如有必要，还可以请求区政府出具印章已登记的证明。——印章登记证明书。

● 不能登记的印章

- 非居民票上登记的姓名、姓、名、别名或部分组合的姓名·别名的文字
- 刻有职业、资格等其他事项的印章
- 橡胶印章及其他容易变形的印章
- 印记面积小于边长为 8mm 的正方形、或超出边长为 25mm 的正方形
- 印记不清楚，文字判读困难的印章
- 凹凸相反的印章
- 其他不适合登记的印章（例：无外框、有缺损的印章、简易印章、戒指印章等）

● 印章登记

请本人拿着要登记的印章和有效期限内的在留卡或特别永住者证明书（外国人登记证明书）等，向区政府的户籍居民课或特别办事处提出申请。当天就可以办理登记。有年龄限制（满 15 岁以上者）等一定的登记限制。

如未持有有效期限内的在留卡或特别永住者证明书（外国人登记证明书），以及由持有委托书的代理人提出申请，我们将把核对单邮寄到本人家里。请本人或代理人在其后拿着以下材料，到申请的窗口办理相应手续。

- 回答书
- 登记的印章
- 能确认本人身份的材料

※ 代理人的话，除登记本人的本人身份确认材

料外，还需要委托书和能确认代理人本人身份的材料以及代理人的印章。

完成登记后，我们将开具印章登记证（卡）。开印章登记证的手续费为 50 日元。

● 印章登记证明书

需要印章登记证明书的人，请携带印章登记证（卡），向区政府的户籍居民课或特别办事处的窗口进行申领。发放手续费为每份 300 日元。

※ 印章登记证明书可使用便利店发放服务领取。详情请浏览 31 页。

● 必须申报的场合（印章登记）

- ① 印章丢失，没有必要登记时
→ 印章登记废止申报
- ② 印章登记证丢失，被盗、烧毁时
→ 印章登记证丢失申报
- ③ 印章登记证污损、损毁等不能使用时
→ 印章登记证换证申请

● 迁至区外时（印章登记）

如印章登记的人员迁出新宿区，请交还印章登记证。并且还必须在住所重新办理印章登记手续。即使迁入迁出前的相同地址，也需要重新办理印章登记手续。

● 出境时（印章登记）

进行了印章登记的人员如出境，其印章登记将在其出境之际注销。

即使再次迁入相同住所，仍需重新办理印章登记手续。

● 关于不能获得居民票的人士

短期滞留或非法滞留等不能获得居民票的人士，不在印章登记的对象之列。

关于便利店发放服务

👤 居民票的副本・印章登记证明书

户籍居民课 户籍登记系

👤 关于居民税的证明书

税务课 收纳管理系

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・森林环境税课税（非课税）证明书”、“特别居民税・都民税・森林环境税纳税证明书”。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（31～32 页）或安装了智能手机用电子证明书的智能手机。

○ 可以利用的店铺

711、罗森、全家、Ministop、Poplar 的各店铺

但仅限设有 KIOSK 终端（多功能复印机）的店铺。

○ 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）

※ 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“Mynaportal”的登录和便利店发放服务中，可作为本人的认证手段利用。

个人编号通知书和个人编号卡

👤 户籍住民课 住民登记系

● 什么是个人编号通知书

因从日本国外迁入或出生等缘由，在日本国内新登记了住所的人士，将通过简易挂号信（不需转寄）寄送记载了“个人编号的个人编号通知书”。个人编号通知书的发行和邮寄由全国市区町村委托的地方公共团体信息系统机构（J-LIS）负责。

收到个人编号通知书后，请妥善保管。

※ “个人编号通知书”不能作为证明个人编号的资料使用。

● 什么是个人编号卡

○ 是附脸部照片的 IC 卡，正面记载有姓名、住址等，背面记载有个人编号。

※ 未满 1 岁的婴儿未刊登脸部照片。

○ IC 芯片中标准配置了公共个人认证服务的电子证明书。电子证明书可在“Mynaportal”的登录和便利店发放服务中利用。

○ 个人编号卡的首次发放免除手续费。再次发放的手续费为 800 日元，含电子证明书的再次发放时另行收取 200 日元。

○ 住址和姓名等变更时，请在“14 天以内”，且在出入境在留管理厅批准延长在留期间时，请在“个人编号卡的有效期限内”，向区政府窗口进行申报，变更卡片的记载内容。

● 个人编号卡的申请、发放

① 邮寄申请的方法

使用个人编号卡发放申请书和发放申请书寄送用信封进行申请。申请书和信封请在户籍住民课或特别办事处领取，或者从下述主页下载。

在申请书上贴上脸部照片，填写个人编



申报、税金

号等必要事项，放入发放申请书寄送用信封中后寄出。

※ 也可以使用通知卡附带的申请书。姓名、住址等有变更时，请在变更位置手写修改后申请。

② 通过网上、市内的证明照相机进行申请的方法

使用个人编号通知书同附的申请书 ID 或二维码进行申请。没有个人编号通知书同附的申请书时，请携带本人的确认资料，在户籍住民课或特别办事处申领带 ID 的申请书。

网上申请时，用数码相机、智能手机拍摄脸部照片，保存后访问下述 WEB 网站。访问后请按照画面显示进行申请。

市内的证明照相机申请时，请从证明照相机的触控面板中选择“个人编号卡”，按照画面显示进行申请。

 <https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn/>

③ 通过个人编号卡在线申请支援服务进行申请

在区政府本厅舍 1 楼，区担当人员将帮助您完成申请所需的拍照到申请手续的各项内容。申请需要专用的“申请书 ID”。请携带能够确认本人身份的资料（在留卡等），在户籍住民课窗口申请发放记载有“申请书 ID”的申请书。

申请后将向家中寄送个人编号卡发放通知书，请通过互联网或电话事先预约领取日期，前往发放场所领取。

领取时，请携带个人编号卡发放通知书和本人身份确认资料（在留卡・特别永住者证明书等）。关于上述以外的本人身份确认资料，请咨询户籍住民课。

● 关于个人编号卡的加急发行

该制度的对象为特别需要快速交付的人，个人编号卡原则上 1 周以内寄送上门。在区政府本厅舍 1 楼的户籍居民课受理。

对象者限定为未满 1 岁的人、从国外迁入的人、遗失个人编号卡的人等。对象者、可以申请的期间、必要资料等详细内容请向户籍居民课居民记录系（☎ 03-5273-3601）咨询。



支付税金

■税金的目的和种类

👤 税务课税务系

● 所谓税金

国家和地方自治体的大部分工作都以各种形式与我们的日常生活紧密相关。

国家负责外交、社会基础设施整備、经济政策等与整个国家相关的工作。

另一方面，地方自治体负责福利、教育、保健卫生、警察、消防等以生活环境为中心、与各地区紧密相关的工作。

我们则以“税金”的形式负担着以上各项工作的所需费用。换句话说，其性质实际上是一种我们为了能过安全、丰富多彩的生活而支付的会费。

● 居民税（特别区民税・都民税）和所得税

税金可以分很多种。其中与我们最密切相关的税金就是居民税和所得税。

属于地方税的居民税和属于国税的所得税都是针对个人收入所征收的税金，在收入金额认定等方面具有很多相同之处。另一方面，它们也有不同之处，比如说所得税是针对本年度的收入征收的税金，居民税是在下一年度针对前一年的收入征收的税金，而且它们的税率等也是不同的。

居民税、所得税、确定申报

👤 有关居民税

税务课 课税第1・第2系

👤 关于居民税的证明书

税务课 收纳管理系

👤 关于居民税的缴纳咨询

滞纳对策课 征收系

👤 有关所得税、确定申报

四谷税务署 ☎ 03-3359-4451

新宿税务署 ☎ 03-6757-7776

● 居民税征收的对象

原则上以每年1月1日在其所在区市町村进行了居民登记的人员为征收对象。（与国籍无关）

即使之后居住地发生了变化，仍向您1月1日当日进行了居民登记的市区町村缴纳。

● 不被征收居民税的人员

如某人前一年全年收入低于标准额，则不向其征收居民税（标准额因本人的年龄、所要抚养的家属人数等而异）。

● 居民税的申报

请在每年3月15日之前向区政府税务课申报您前一年全年的收入。但是，已向税务署提交过所得税确定申报的人员、所在公司等已经向区政府提交过工资支付报告书且其收入仅为工资的人员等无需向区政府税务课进行申报。

● 居民税的计算方法

居民税有均等计算和按收入计算两个部分。

○ 均等计算：不管收入多少，每个人税额相同。

○ 按收入计算：根据前一年全年的收入等计算税额。





● 居民税的缴纳方法

个人居民税的缴纳方法如下。

○ 普通征收

这是一种依据区政府发到征收对象家（6月上旬）的纳税通知书所同附的缴纳税书，由个人每年分4次进行缴纳的方法。缴纳场所为区政府、特别办事处、银行等金融机构、邮局、便利店。

其他还可使用 Pay-easy、信用卡支付、智能手机结算 APP、电子钱包缴纳。

※ 详情请查阅主页或咨询收纳管理系。

☞ http://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/file04_04_00001.html

○ 从收入中扣除的特别征收

这是一种当纳税人为公司职员等工资收入人员时，由公司从他们每月工资中扣除，并代本人向区政府缴纳的方法。（工资收入人员有时也可通过普通征收方法进行缴纳。）

※ 此外，也有从国家年金中扣除的特别征收制度。

● 出境时的手续

居民税课税对象者在接到纳税通知（6月上旬）前出境时，请指定纳税管理人或是进行预缴（出境前预缴居民税的制度）。

如您在接到纳税通知后出境时，请指定纳税管理人或是缴纳全额税款。

● 关于住民税课税（非课税）证明书・纳税证明书的取得

前往窗口的人士请携带可确认本人身份的资料（在留卡、个人编号卡等），在税务课・特别办事处的窗口申请。发放手续费1份300日元。

※ 本人无法前往窗口时，需要提供委托书。详情请咨询收纳管理系。

※ 还有便利店发放服务（参照31页）。

※ 详情请查阅主页或咨询收纳管理系。

☞ http://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/file04_02_00001.html

● 居民税的缴纳咨询

超过缴纳期限的居民税，原则上一并缴纳。难以缴纳时请务必咨询。

● 所得税

所得税是与个人收入相关的税金，从1年所有收入中减去免征税部分对剩下的“课税所得”，根据税率计算出税额。

● 有关确定申报

如是在公司等上班的工资收入者，所得税将从每月工资中扣除，其他人员则必须向税务署提出确定申报。所得税采用申报纳税制度，由最清楚自己收入状况的纳税人自己根据税法正确计算出收入和税额，进行纳税。

如您想了解有关所得税、确定申报的详情，请浏览国税厅的主页。

☞ <https://www.nta.go.jp/>



保险、 健康管理、福利

为了健康生活

年金制度



p36

加入国民
健康保险

p37



加入后期高龄者
医疗制度

p39

看护保险制度



p41

保健所、
保健中心



p42

健康诊查・
癌症检查



p42

预防接种



p44

能提供外语
治疗服务的医院、
牙科医生



p46

HIV・
性传染病检查



p46



针对单亲的福利服务

p46

针对女性的福利服务

p47

高龄者的福利服务

p47

残疾人的福利服务

p48

为生活困难人士提供的福利服务

p48

其他医疗、福利服务

p49

年金制度

新宿年金事务所

新宿区政府 医疗保险年金课 年金系

● 什么是国民年金

是一种为了支援高龄者与残疾人、死亡人的遗族的生活，由国家负责运营的年金制度。根据法律规定，居住在日本国内，进行了居民登记的 20 岁以上未满 60 岁的人都必须加入国民年金。居住在日本的外国人也不例外。

● 国民年金的加入对象人群

在日本国内进行了居民登记的 20 岁以上未满 60 岁的人。

● 国民年金的加入手续

20 岁前进行了居民登记的人，不需要申报加入。满 20 岁后的大致 2 周内，日本年金机构将寄送“国民年金加入通知”。国民年金的加入日从 20 岁生日的前一天开始算起。

20 岁以后进行居民登记的人，加入申报在居民登记的居住地区市町村窗口办理。国民年金的加入日从居民登记日开始算起。办理加入手续后，日本年金机构将寄送“国民年金加入通知”。

● 国民年金保险费的缴纳方法

满 20 岁后的大致 2 周内或办理加入手续后，将寄送“缴纳单”。请使用该缴纳单在便利店等地支付。另外也可通过账户转账或信用卡缴纳。

● 难以缴纳国民年金保险费时

因所得较少等难以缴纳时，可以利用“免除保险费、延期缴纳申请”和“学生缴纳特例”制度。上年所得经审查认可后，可全额或部分免除、延缓保险费。

● 在日本公司等工作时

在日本公司等工作的人，将加入厚生年金保险。加入手续由工作单位办理，请将加入国民年金后发放的“年金手册”或“基础年金号码通知书”交给公司。

● 老年基础年金

原则上，如保险费缴纳期与免缴期合计已达 10 年以上，就可从 65 岁开始领取老年基础年金。

● 残疾基础年金

如果国民年金加入期间或在 20 岁前首次就诊的病或受伤而成了残疾人，将支付残疾基础年金，但有缴纳保险费的条件。

● 遗族基础年金

加入人死亡时，以已缴纳保险费为前提条件，死亡者所抚养的“有孩子的配偶”或“孩子”可申领遗族基础年金。

● 出国时

一旦到了可以领取年金的年纪，即使加入者住在海外，日本也会将年金汇给加入者本人，所以在海外是可以领取年金的。

● 一次性退出金制度

要领取老年基础年金、残疾基础年金、遗族基础年金，必须缴纳一定期限的保险费。对于未达领取资格期限就要回国、短期滞留日本的外国人，可有一次性退出金的制度。如您在回国前已缴纳了 6 个月以上的保险费，则只要您在回国后的 2 年以内提出申请，就可以领取一次性退出金。

● 社会保障协定

为了防止重复加入年金制度与解决保险费的中途停止缴纳问题，日本与外国之间已签订了社会保障协定。

截止到 2026 年 4 月，已与德国、英国、

韩国、美国、比利时、法国、加拿大、澳大利亚、荷兰、捷克、西班牙、爱尔兰、巴西、瑞士、匈牙利、印度、卢森堡、菲律宾、斯洛伐克、中国、芬兰、瑞典、意大利、奥地利订了协定。关于其他情况，请浏览下述主页。

有关年金制度的详情请查阅日本年金机构的网站。

🌐 <http://www.nenkin.go.jp/>

加入国民健康保险

■ 健康保险是必须加入的制度

👤 医疗保险年金课 国保资格系

● 什么是健康保险制度

为了让任何人在生病或受伤时能安心地接受医疗，居住在日本的外国人也必须加入公共机关运营的健康保险等。

● 国民健康保险的对象人群

在新宿区办理了居民登记的人员（以下不属于对象的除外）

● 不属于国民健康保险的对象人员

- ① 应加入工作单位健康保险的人员
- ② 可在工作单位的健康保险中作为抚养家人加入的人员
- ③ 正在接受生活保护的人员
- ④ 在留资格为“特定活动”中的以医疗为目的停留的人员等
- ⑤ 在留资格为“特定活动”中的以观光、疗养及其他类似活动的人员
- ⑥ 在留资格为“外交”
- ⑦ 在留期限届满的人员
- ⑧ 在留期限在3个月以下的人员（在留资格为“表演”“技能实习”“家族停留”“特定活动”的人，可证明在日本逗留超过3个

月的人除外）

- ⑨ 加入了后期高龄者医疗制度的人员

● 国民健康保险的申请

符合以下的加入、退保条件时，请务必在14日以内前来办理手续。户主负有申报义务。详情敬请咨询。

○ 加入手续

保险资格的获取日期不是从提出申请之日开始，而是从这之前应加入保险之日开始。

- ① 迁入新宿区（入境）后
- ② 退出了工作单位的健康保险后
- ③ 不再接受生活保护时
- ④ 孩子出生时

○ 退保手续

- ① 从新宿区迁出后
- ② 出境（回国）时
- ③ 加入了工作单位的健康保险后
- ④ 享受生活保护后
- ⑤ 死亡后

● 国民健康保险费

一年的保险费分医疗部分、后期高龄者支援金部分和看护部分（仅包括40岁～64岁人员）、儿童・育儿支援金部分，为各根据上年内所得（收入）额计算出的费用（按收入计算的金额）与按加入者人数计算出的基本费用（均等计算的金额）的合计额。为了正确计算保险费，需要申报家庭所有成员的收入。请给予配合。

并且，保险费按家庭为单位计算，加入国民健康保险的家庭的户主有缴纳保险费的义务。请注意不要忘记及时缴纳保险费。



● 国民健康保险费的缴纳方法

1 年间 (4 月 ~ 次年 3 月) 的保险费, 根据区政府寄送到缴纳义务人家中 (6 月中旬左右) 的保险费通知书中同附的缴纳单, 从 6 月交期到次年 3 月交期为止, 每年缴纳 10 次。缴纳期限为各缴纳期限的最后一天 (金融机构休息时为下一个营业日)。缴纳场所包括区政府・特别办事处、银行等金融机构、邮局、便利店。此外, 还可以使用银行转账 (自动支付)、银行智能手机结算 APP、Pay-easy、扫码支付等电子钱包支付。

※ 详情请浏览主页, 或咨询国保资格系。

 https://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/hoken01_002031_00002.html

● 保险费缴纳咨询

滞纳对策课 征收系

超过缴纳期限的国民健康保险费原则上一并缴纳。难以缴纳时请务必咨询。

■ 加入国保 (国民健康保险)

医疗保险年金课 国保给付系

国保是一种按加入人收入收取保险费, 充当疾病等所需费用的医疗保险制度。当您因生病或受伤去看医生时, 如果您在医院窗口出示可确认保险资格的证件 (个人编号保险证或资格确认书等), 那么您只需支付医疗费中的部分费用, 剩余部分将由国保负担。

在分娩和死亡时, 国保也将向其发放相关费用。发放费用需要申请。详情请来电咨询。

● 被保险人自负费用部分等的一览表

根据法律的修订, 会有所变更。

被保险人	被保险人的自负费用部分的比例	国保负担比例
义务教育就学前	2 成	8 成
义务教育就学后 ~ 69 岁	3 成	7 成
70 岁 ~ 74 岁	2 成	8 成
	3 成 (※)	7 成

※ 一定收入以上的人。详情请向担当部门咨询。

● 高额疗养费

同一个月内支付的医疗费达到高额并符合一定条件时, 超过自己负担限额的部分将在以后予以返还。自己负担限额根据年龄和家庭收入、医疗费总额等进行确定。

■ 保健事业的介绍

医疗保险年金课 庶务系

● 国保 (国民健康保险) 的保养事业

为了让加入新宿区国民健康保险的人保持增进健康和保养等, 现开展了保养事业。详情敬请咨询。

● 特定健康检查・特定保健指导

健康促进课 健诊系

对于 40 岁至 74 岁的新宿区国民健康保险加入者, 将在新宿区指定医疗机构进行针对代谢综合症的特定健康检查。将在第 43 页记载的健康检查中实施。此外, 将向对象人士发送就诊券。

根据特定健康检查的结果, 对生活习惯病风险较高的人士在饮食、运动等生活习惯改善方面进行支援 (特定健康指导)。

对加入了健康保险组合・共济组合・协会
健保・国民健康保险组合的人员（包括被抚养
人）的特定健康检查・特定保健指导由各医疗
保险者实施。详细内容敬请咨询您所加入的医
疗保险者。

加入后期高龄者 医疗制度

■这是 75 岁以上人士等的 医疗保险制度

🏠 高龄者医疗担当课 高龄者医疗系

年满 75 岁的高龄者将脱离当前加入的国
民健康保险和职工保险，加入“后期高龄者医
疗制度”。

● 列入保险对象的人士

在新宿区内办理了居民登记的 75 岁以上
的人士，均加入“后期高龄者医疗制度”。此外，
65 岁以上、不满 75 岁、有一定残疾的人士，
可任意提前加入“后期高龄者医疗制度”。

但是，符合以下情况时则不能加入。

- ① 在留资格为“外交”或“特定活动”中以治
疗为目的或观光・疗养为目的的人员
- ② 在留期限已过期、或在留资格为“短期滞留”
等在留期间不满 3 个月的人员（持有能证
明将在日本滞留 3 个月以上的证明文件的人
员除外）
- ③ 正在接受生活保障的人员
有关加入的详细条件请来电咨询。

● 后期高龄者医疗的申报

○ 加入的手续

保险资格的获取不是从提出申请之日起，
而是上溯至应加入保险之日起。

- ① 75 岁以上的人士从东京都外迁入（入境）
时
- ② 65 岁以上的人士经东京都后期高龄者医疗
广域联合认定有一定残疾时
- ③ 其他，不再接受生活保护时等情况
※ 年满 75 岁的人士，将从之前加入的医疗保
险自动成为后期高龄者医疗制度的被保险
人，无需办理加入手续。
- 退出手续
- ① 迁出东京都（出国、归国）时
- ② 死亡时
- ③ 65 岁以上未满 75 岁的人士不再符合一定
的残疾状态时或本人提出撤销残疾认定的申
请时
- ④ 享受生活保护时等情况

● 保险费的规定方法

保险费，每个被保险人分别计算。

年间的保险费额分为医疗部分、儿童・育
儿支援金部分，分别由所有被保险人负担的“均
等计算的金额”和根据收入负担的“按收入计
算的金额”合计额构成。

保险费率（都内原则上均一）和保险费上
限，由东京都后期高龄者医疗广域联合设定，
每 2 年修改一次。

※ 收入较少时，按照一定标准减免。

● 保险费的缴纳方法

保险费是维护后期高龄者医疗制度顺利运
行的重要财源，请勿忘记缴纳保险费。

- ① 从年金扣除的人士……公共年金等领取超过
一定金额、看护保险费和后期高龄者医疗保
险费的总计金额小于年金支付额的 1/2 的
人士，从年金中直接支付保险费。但是，通
过提交“保险费缴纳方法变更申请书”和“存
款帐户转帐（自动转帐）委托书”，可变更
为帐户转帐。
- ② 其他人士……不符合从年金扣除条件的人
士，请根据区寄送的缴纳书，在缴纳期内在



各金融机关窗口、便利店、区政府、特别办事处支付。同时也可使用条形码结算进行缴纳。此外，建议您使用方便的账户转帐。通常在每月最后一天将从账户中自动转账。希望帐户转帐的人士请用与缴纳书同函的存款帐户转帐（自动转帐）委托书申请。

■加入后期高龄者医疗制度后

■ 高龄者医疗担当课 高龄者医疗系

后期高龄者医疗制度是 75 岁以上的人士等根据加入者收入等缴纳保险费、充当疾病等费用的医疗保险制度。加入者在因疾病或受伤看医生时，如果在医院窗口出示以下的任意资料，就只需支付医疗费的一部分，其余金额由后期高龄者医疗制度负担。

- ① 作为健康保险证进行了利用登记的个人编号卡
- ② 资格确认书

● 在窗口支付的自行负担金额

在医院等窗口支付的自行负担金额为适用于保险的总医疗费额的 1 成至 3 成（自行负担金额的比例根据所得等判定）。相关详情敬请咨询。

● 关于高额疗养费

是指在从月份的 1 日至末日的 1 个月内，自行负担医疗费部分超过限额时，超出部分可在以后予以退还的制度。

对于产生新返还款项的人士，将在受诊后经过一定期间之后，由东京都后期高龄者医疗广域联合寄发通知，请在接到通知后进行申请。

● 住院减负支援金的发放

后期高龄者医疗制度的被保险人年度总计住院超过 7 天时，将根据时间发放 1 ～ 3 万日元的支援金。

必须申请才能发放。必要文件等详细情况敬请咨询。

● 丧葬费的发放

加入后期高龄者医疗制度的人士逝世时，将对承担丧葬的人士发放 7 万日元。

必须要申请才能发放。必要文件等详细情况敬请咨询。

● 关于保养事业

为方便加入后期高龄者医疗制度的人士保持并增进健康，现开展了保养事业。关于详细内容，敬请咨询。

● 健康检查的实施

对加入后期高龄者医疗制度的人士在新宿区指定医疗机构实施健康检查。关于申请方法等请参阅“各种健康检查”（第 43 页）。

※ 设施入住者可能不属于对象，敬请注意。

● 保健事业的实施

加入后期高龄者医疗制度的人，根据健康检查的结果等，对有高衰弱风险的人，将实施改善低营养等和维持健康的“单独支援计划”。并将单独通知对象人员。详情敬请咨询。



看护保险制度

👤 看护保险课 推进系

这是一种当 40 岁以上的人成为投保人并负担保险费、被认定需要看护时，支付一部分所需费用（1 成～3 成），利用看护服务的制度。

● 加入人

加入人为 65 岁以上的人员或是 40 岁 -64 岁的加入医疗保险的人员。在新宿区进行居民登记的外国人原则上也要加入看护保险。

● 保险费

65 岁以上人员的保险费按所得等的情况划分为不同等级，每 3 年修改一次。

40 岁到 64 岁的人要在缴纳其加入的医疗保险的保险费基础上，再缴纳看护保险部分的保险费。保险费的金额因所加入的医疗保险不同而异。

● 利用看护服务

对于 65 岁以上的人员来说，只要需要看护，则不管什么理由，都可以利用本服务。对于 40 岁到 64 岁的人来说，因脑血管疾病、痴呆等随年龄增大而出现的疾病需要看护时可以利用本服务。

为了利用本服务，必须申请获得看护需求认定・支援需求认定。调查员将访问申报人的家庭和有关医院等，对其身心和日常生活情况等加以调查。并且请本人的主治医生撰写身心情况的相关意见书。

关于所有看护、认定申请的受理等事项，请向高龄者综合咨询中心咨询。

👤 新宿区政府高龄者综合咨询中心

☎ 03-5273-4593・03-5273-4254

（除此之外，区内还有 10 个高龄者综合咨询中心）

● 有关看护保险制度整体情况的咨询

👤 看护保险课

🏠 区政府本厅舍 2 楼

我们还准备有英语、汉语、韩国语版本的详细指南。



保
險
、
健
康
管
理
、
福
利

保健所、保健中心

- ☞ 新宿区保健所（健康部）
健康政策课（第二分厅舍分馆 1 楼）
健康促进课（第二分厅舍分馆分室 4 楼・5 楼）
卫生课（第二分厅舍 3 楼）
保健预防课（第二分厅舍分馆 1 楼）
- ☞ 牛込保健中心
🏠 新宿区辩天町 50
☎ 03-3260-6231
- ☞ 四谷保健中心
🏠 新宿区四谷三荣町 10-16
☎ 03-3351-5161
- ☞ 东新宿保健中心
🏠 新宿区新宿 7-26-4
☎ 03-3200-1026
- ☞ 落合保健中心
🏠 新宿区下落合 4-6-7
☎ 03-3952-7161

承担区内所有居民健康之保护职责的设施是地区保健卫生的中心机关。保健所进行食品卫生、环境卫生、精神保健、结核感染症对策等专业业务。

并且，为了向本地区所有居民提供贴身的保健服务，通过各种健康咨询，从而实现健康的保持、增进，关于健康知识的普及、启蒙教育等。

因各种咨询等的时间是各不相同的，所以请您事先询问有关单位。

● 女性健康援助中心（四谷保健中心内）

该中心为增进女性健康的主要网点。

提供健康咨询，举行研讨会等支援，让广大女性通过终生的学习，拥有健康的生活。

此外，设有体验、测量、信息角，可进行乳腺癌肿块触知体验、使用测量仪器对身体组成、血管年龄等进行简单的健康检查，也可通

过图书・杂志进行健康信息的收集。

■ 上门医疗咨询窗口

- ☞ 健康政策课 地区医疗系
☎ 03-5273-3839

医疗必要性高的人士也可在家中进行治疗。

为了让区民能够放心在家中疗养，护士・保健师等可受理在家疗养所需的医疗、看护、康复等专业性咨询。

- 实施日期：星期一～星期五（节假日・年末年初除外）8:30～17:00

健康诊查・癌症检查

■ 健康诊查・各种癌症检查

- ☞ 健康促进课健诊系
☎ 03-5273-4207

在新宿区指定医疗机构，以区民为对象进行健康检查和各种癌症检查。

※ 就诊券的申请可在健康促进课健诊系受理。
收到就诊券后请直接向医疗机构咨询。

新宿区指定医疗机构一览
(英・中・韩)



※ 下述健康检查・各种癌症检查的对象为新宿区民。

各种健康检查等	对象	实施场所和预约处	费用等
健康检查	16 岁以上 (参照下述注 1)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	免费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
胃癌检查	50 岁以上 2 年 1 次 (参照下述注 2)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
大肠癌检查	40 岁以上	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
肺癌检查	40 岁以上	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
子宫颈癌检查	20 岁以上的偶数年龄女性 (参照下述注 3)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
乳癌检查	40 岁以上的偶数年龄女性 (参照下述注 3)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
前列腺癌检查	50 岁以上 男性	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 与健康检查同时实施。 对非健康检查对象者的人单独实施。
骨质疏松症预防检查	20 岁以上	各保健中心	收费 通过地区报纸等通知。
口腔科健康检查	16 岁以上	医疗机构 (接诊票向健康促进课申请)	收费 收到接诊票后请直接咨询医疗机构 (一览表与接诊票一起寄出)。

注 1：健康检查的对象…… ① 16～39 岁的区民 (在学校、工作单位等没有机会就诊的人) ② 40～74 岁的新宿区国民健康保险的加入者和接受生活保护的人 ③ 75 岁以上为东京都后期高龄者医疗制度的加入者 (含 65 岁以上的加入者) 与接受生活保护的人。

注 2：胃癌检查… ① 可选择胃内镜检查或胃部 X 光检查就诊。

② 胃部 X 光检查可每年就诊。

③ 40～49 岁的人士仅接受胃部 X 光检查。

注 3：子宫颈癌检查・乳癌检查…… 奇数年龄女性、上年度未检查的人士可就诊。



保险、健康管理、福利

预防接种

保健预防课 预防系

将向对象人士寄送预防接种预诊表。

● 高龄者流感・新冠病毒感染症预防接种

对象者：① 65 岁以上的人②在 60 岁～65 岁以内，心脏、肾脏、呼吸器官・免疫功能存在重度障碍，持有身体残疾者手册 1 级的人。

有部分自己负担额（75 岁以上及接受生活保护的家庭人士免除）

● 高龄者肺炎球菌预防接种

对象者：①截至接种日年满 65 岁的人②在 60 岁～65 岁以内，心脏、肾脏、呼吸器官・免疫功能存在重度障碍，持有身体残疾者手册 1 级的人。

※ 过去曾接受肺炎球菌（23 价）疫苗的人士不属于对象。

有部分自己负担额（接受生活保护的家庭人士免除）

● 风疹・麻疹抗体检查・预防接种

为了保护出生的宝宝不患上残疾（先天性风疹综合症）和因孕妇麻疹导致的早产・流产，可对有意愿的人进行风疹・麻疹抗体检查并提供预防接种相关费用的补助。有意愿的人请咨询保健预防课。

○ 对象者

- ・ 风疹・麻疹抗体检查…①年满 19 岁有怀孕意愿的女性 ② ①项的配偶者・伴侣・同住者 ③孕妇配偶者・伴侣・同住者

※ 同住者是指居民登记的住址与希望怀孕的女性、孕妇相同的人。

※ 过去曾接受过该检查的人、接种过风疹单体・麻疹单体疫苗（含麻疹・风疹疫苗（MR 疫苗））的人、曾确诊为

风疹・麻疹的人，部分事业不属于对象。

- ・ 预防接种…符合上述①～③项内容，风疹・麻疹抗体检查（含孕妇体检、过去的自费体检）的结果为风疹或麻疹抗体价较低的人

抗体检查免费。

预防接种有部分自己负担额（接受生活保护的家庭人士免除）。

● 带状疱疹

○ 定期接种

对象者：①年度内满 65 岁、70 岁、75 岁、80 岁、85 岁、90 岁、95 岁、100 岁的人；② 60～64 岁，患有免疫功能重度障碍（身体残疾者手册 1 级程度）的人；③关于年满 100 岁的人，限 2025 年度属于对象

接种次数：因使用的疫苗而异。

部分为自己负担（接受生活保护的家庭等免除）

其他详细内容敬请咨询。

○ 任意接种

关于事业内容，请扫描二维码确认。



● 风疹第 5 期

对象为过去没有机会接受定期接种的年代的男性，将风疹预防接种定位至定期接种。定期接种事先将接受风疹抗体检查，以风疹抗体价较低的人为对象实施。

鉴于 2024 年度内麻疹・风疹疫苗（MR 疫苗）供应不足的情况，对于符合以下内容的人，在 2027 年 3 月 31 日以内的期间，将继续定期接种风疹预防接种。希望接种的人请咨询保健预防课。

对象者：1962 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日出生的男性，2025 年 3 月 31 日前接受了风疹抗体检查，抗体价较低的人

接种次数：1 次

接种费用：免费

疫苗：麻疹・风疹疫苗（MR 疫苗）或风疹单
体疫苗

※ 2025 年 3 月 31 日前未接受抗体检查的人
不属于对象。

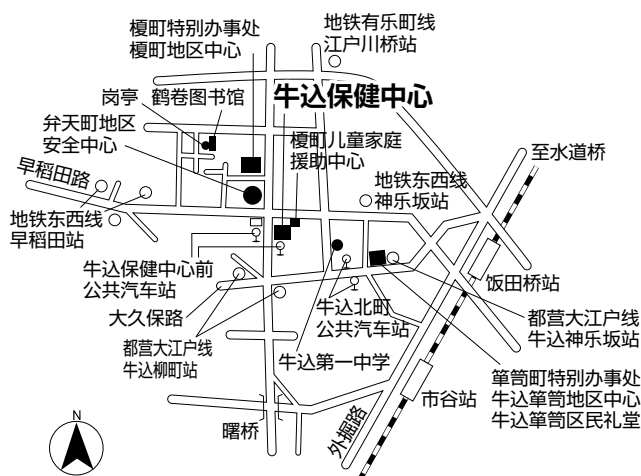
※ 关于以孩子为主要对象的预防接种，请浏览
分娩、育儿、教育篇。

■保健中心

牛込保健中心

🏠 新宿区辯天町 50

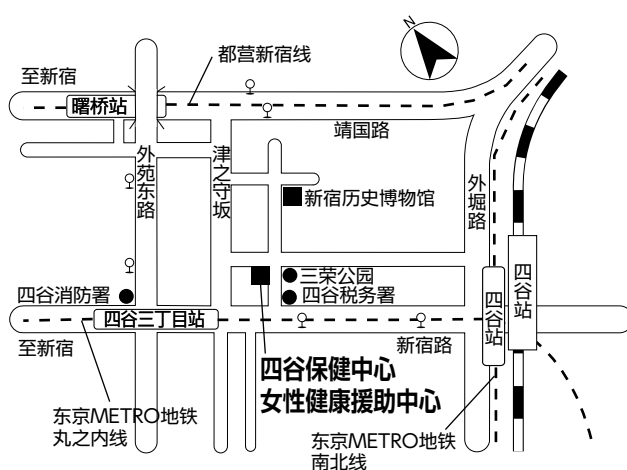
☎ 03-3260-6231



四谷保健中心

🏠 新宿区四谷三栄町 10-16

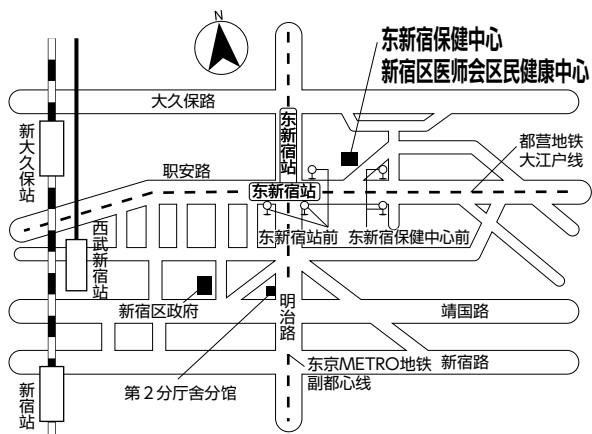
☎ 03-3351-5161



东新宿保健中心

🏠 新宿区新宿 7-26-4

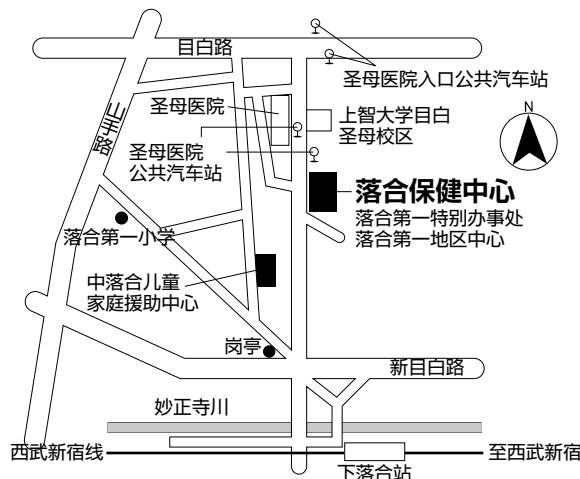
☎ 03-3200-1026



落合保健中心

🏠 新宿区下落合 4-6-7

☎ 03-3952-7161



保
險
、
健
康
管
理
、
福
利

能提供外语治疗服务的医院、牙科医生

● 介绍能提供外语治疗服务的医疗机关

☞ 东京都保健医疗信息中心“向日葵”

☎ 03-5285-8181

🌐 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

介绍能提供英语、汉语、韩国语、泰国语、西班牙语诊疗服务的医疗机关。

○ 时间：每日（包括星期六、星期日、节假日）
9:00 ~ 20:00

HIV・性传染病检查

👤 保健预防课 预防系

可匿名、免费检查 HIV・性传染病（梅毒・衣原体・乙肝病毒）。

需要预约。详情请扫描二维码确认。



针对单亲的福利服务

■ 单亲咨询

👤 儿童育成担当课 培养支援系

针对单亲家庭的烦恼、就业、生活全方面提供咨询服务。

■ 单亲家庭的就业咨询

👤 儿童育成担当课 培养支援系

提供就职、跳槽、参加资格取得讲座的补助等就业相关的咨询。

■ 东京都母子及父子福利资金

👤 儿童育成担当课 培养支援系

如养育着未满 20 岁孩子的单亲家庭因就学、就业等原因需要资金，则向其提供贷款。

■ 单亲家庭休养之家

👤 儿童育成担当课 培养支援系

单亲家庭的家长和儿童（未满 20 岁）可以较低的费用利用区里指定的设施（年度内最多 3 次）。但是家长或子女不能单独利用。

■ 家务援助者雇用费补助 (单亲家庭家务、育儿援助)

👤 儿童育成担当课 培养支援系

向抚养着义务教育结束前的儿童的单亲家庭补贴雇用家务援助者的费用。

■单亲家庭的医疗费补助

👤 儿童育成担当课 培养支援系

根据申请，向养育着未到达 18 岁后第一个 3 月 31 日的儿童（有一定程度残疾的儿童放宽到 20 岁）、且申请人及儿童已加入各种健康保险，收入未达一定收入标准的单亲家庭发放单亲医疗证。

在东京都内的医疗机构等窗口和个人编号保险证（或资格确认书）一起出示单亲医疗证后，关于保险适用部分的医疗费，对在窗口支付的自己负担的一部分金额或全额进行补助。

针对女性的福利服务

■女性咨询

👤 生活福利课 咨询支援系

养育有到 18 岁后第一个 3 月 31 日以内的儿童（有一定程度残疾的儿童放宽到 20 岁），且申请人及儿童已加入日本的健康保险，所得未达一定标准额的单亲家庭，经申请将发放单亲医疗证。

在东京都内的医疗机构等窗口和个人编号保险证（或资格确认书）一起出示单亲医疗证后，关于保险适用部分的医疗费，对在窗口支付的自己负担的一部分金额或全额进行补助。

■女性、母子的紧急临时保护

👤 生活福利课 咨询支援系

这是一种当您受到丈夫和男性等的暴力伤害、没有地方可去，但又想临时躲避一下时，我们将通过提供住宿和饮食等对您加以保护的制度。

这种制度适用于女性、母子，也适用于外国人。

高龄者的福利服务

■高龄者综合咨询中心

👤 高龄者支援课 高龄者咨询第一、第二系

高龄者综合咨询中心（地区综合支援中心）将从看护、福利、健康、医疗等各个方面提供综合性支援，从而使各位高龄者在居住惯的地区继续安心地生活。

受理看护保险的相关咨询及看护保险以外服务的申请等。除了本人以外，家人和周围的人也可以随时咨询平日的烦恼。

■看护保险以外的服务

👤 高龄者支援课 高龄者支援系

为了让高龄者在住惯的地方安心、独立地生活，新宿区提供下述看护保险以外的服务。各服务内容及对象人士等详细情况，敬请咨询。

配餐服务、美容美发服务、寝具干燥消毒服务、尿布费用补贴、发放助听器、紧急通报系统、其他

■地区互助支援馆、老年活动馆、地区交流馆

👤 地区统括护理推进课 高龄生活价值系

首次使用的人士请持可确认地址、姓名、年龄的材料（个人编号卡等）领取使用证。

- 药王寺地区互助支援馆：该设施以支援高龄者等为目的的人和住在区内居住的年满 60 岁的人为对象，除开展支援高龄者的“地区相互支援活动”和健康促进・看护预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。
- 老年活动馆：区内居住的 50 岁以上人士。除志愿者等社会贡献活动、健康促进・看护



预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。

- 地区交流馆：区内在住的 60 岁以上人士。除健康促进・看护预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。

残疾人的福利服务

■老残疾人手册

☞ 残疾人福利课 咨询系

☎ 03-5273-4518

领取了身体残疾者手册、爱之手册、精神障碍者保健福利手册的人员可以利用各种以残疾人为对象的制度。

根据各制度，对于手册的种类和等级、年龄和收入等有一定的条件限制，详细内容敬请咨询。

我们向视觉、听觉、平衡感、声音・语言、咀嚼、肢体存在障碍、心脏、肾脏、呼吸器官、膀胱、直肠、小肠、免疫功能、肝脏等存在障碍的人员发放身体残疾者手册。由东京都身心障碍者福利中心根据指定医生的诊断书进行判定、发放。

我们向智力方面存在障碍的人员发放爱之手册。由东京都身心障碍者福利中心（如为儿童，由儿童咨询中心）进行判定、发放。

精神障碍者保健福利手册是能够证明精神障碍者有一定精神方面障碍的证明书。由都立中部综合精神保健福利中心根据医生的诊断书等进行判定、发放。

※ 关于精神障碍者保健福利手册，请咨询 42 页的保健所・保健中心。

■残疾人福利服务

☞ 残疾人福利课 咨询系

以持有残疾人手册的人士为对象提供服务。所有服务都根据手册的内容、年龄、所得等情况设定了利用条件。详情敬请咨询。

< 主要的服务种类 >

- ・身心残疾者福利津贴
- ・身心残疾者医疗费补助
- ・美容美发服务
- ・卧具晾晒、消毒服务
- ・尿布费用补助

■残疾人综合援助法・儿童福利法的服务

☞ 残疾人福利课 支援系

☎ 03-5273-4583

以身体残疾者（儿）、智力残疾者（儿）、精神残疾者（儿）、疑难杂症等为对象提供看护、训练等残疾福利服务。利用服务时，需事先制作服务利用的计划等，有的服务需接受残疾支援区分的认定。详情敬请咨询。

为生活困难人士提供的福利服务

■工作和家计的相关咨询

☞ 生活福利课 生活支援咨询窗口

🏠 区政府第 2 分厅舍 1 楼

☎ 03-5273-3853

FAX 03-3209-0278

新宿区社会福利协议会 生活咨询窗口

新宿区高田马场 1-17-20

03-5273-3546

FAX 03-5273-3082

有社会福利师等资格的咨询支援人员针对“希望重建生活”、“想进行工作或家计相关的咨询”、“经济上有困难，但不知道去哪里咨询”等内容，提供咨询服务。

时间：星期一～星期五（节假日等除外）
8:30～17:00

关于家里蹲的咨询

生活福利课 家里蹲综合咨询窗口 (生活支援咨询窗口)

区政府第2分厅舍1楼

03-5273-3184

FAX 03-3209-0278

询问家里蹲的当事人及其家人，必要时与相关机构联手综合应对。

日期：星期一～星期五（节假日等除外）8:30～17:00

生活保障的标准

生活福利课 咨询支援系

所谓生活保障，就是根据生活保障法，向生活贫困的日本国民提供生活保障，同时帮助他们自立为目标的制度。

具有特定在留资格的外国人有时也适用本法律。

因此，在听取您的咨询后，还将询问以下事项。

- 有关在留资格的事宜
- 有关家属（父母、子女、兄弟）的事宜
- 有关以前的生活（收入、工作等）的事宜
- 有关居住（私房、公营住宅、民间住宅、其他）的事宜
- 有关资产（不动产、存款、生活保险、养老保险等）的事宜

- 其他事宜、生病等事宜
详情敬请咨询。

其他医疗、福利服务

家庭咨询

儿童育成担当课 培养支援系

就家庭生活中所有人际关系（结婚、离婚、认领等）提供咨询。

日期：星期一～星期五（节假日等除外）
13:00～17:00

03-5273-4558

烦恼咨询室

男女共同参与课

03-3341-0801（面谈预约）

03-3353-2000（咨询员）

03-3341-0905（男性咨询员）

※ 仅限星期六下午

03-5273-3646（第1分厅舍咨询员）

※ 仅限星期一

提供有关各种烦恼的咨询，咨询员将与您一起想办法来解决问题。星期一到星期六在男女共同参与推进中心举行咨询。咨询时间为10:00～16:00（12:00～13:00除外）。电话咨询受理至15:30。星期六的13:00～16:00还有男性咨询员负责接待。此外，星期一在区政府第1分厅舍也举办咨询。咨询是免费的，面对面的咨询需要进行预约。电话咨询请直接拨打。

另外，男女共同参与推进中心内除了有专门收集、提供有关男女共同参与的日语资料的资料角外，还会举办各种讲座作为启发活动。

新宿区荒木町16

闭馆日：节假日、年末年初



保
险
、
健
康
管
理
、
福
利

■家庭暴力咨询热线

新宿区配偶者暴力咨询支援中心

☎ 03-5273-2670

FAX 03-5273-2722

来自配偶者、恋人等、亲密伴侣的暴力称为 domestic violence，家庭暴力属于重大的人权侵害。

因家暴感到无助时，可通过专线电话咨询。咨询免费并保守秘密。也可匿名咨询。

日期：星期一～星期五（节假日・年末年初除外） 9:00 ～ 17:00



保险、
健康管理、
福利



工作、 在留资格

在日本工作

东京外国人雇用服务中心

p52



新宿外国人雇用援助 / 指导中心

p52

公共职业介绍所 (HELLO WORK)

p53

出入境在留管理局



p53



资格外活动许可

p54

就业资格证明书

p54

非法滞留、
非法就业



p55

留学生毕业
后的就业



p55

劳动合同的缔结



p55

劳动保险制度



p56

劳动咨询



p56

在日本就业必须要有允许就业的居留资格，居留资格大致可分为3类。

- (1) 对就业没有限制的居留资格（4种）：
永久居住人员、日本人的配偶等、永久居住人员的配偶等、定居人员
- (2) 允许就业的在留资格（19种）：外交、公用、教授、艺术、宗教、报道、高级专业岗位、经营·管理、法律与会计业务、医疗、研究、教育、技术、人文知识与国际业务、企业内部调动、看护、演出、技能、特定技能、技能实习

(3) 不允许就业的在留资格（5种）：文化活动、短期滞留、留学、研修、家属滞留

- ※ 对于以“留学”在留资格暂住日本的外国人，如果事先从法务省地方出入境在留管理局获得资格外活动的许可，则在满足一定条件后可以进行打工，原则上1周可以打28小时以内的工。
- ※ 在留资格为“特定活动”时，各项就业活动的许可不同。

东京外国人雇用 服务中心

- 📍 新宿区四谷 1-6-1 CO・MO・RE 四谷
四谷 TOWER 13 楼
- ☎ 03-5361-8722
- 🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html>

是为外国留学生和拥有专业性、技术性领域等在留资格，正在找工作的外国人提供帮助的国家（厚生劳动省）机构。

(1) 可利用中心的人

- ① 拥有“技术·人文知识·国际业务”、“技能”等专业性、技术性领域在留资格的外国人等
- ② 大学、研究生院、短期大学、专门学校毕业后，希望在日本就职的外国留学生（可以从毕业年度的前一年开始注册。）

(2) 需要携带的物品（原件，不可复印）

“技术·人文知识·国际业务”、“技能”等人士……“在留卡”

特定活动人士……“在留卡”和“护照”（为确认指定书）

留学生人士……“在留卡”和“学生证”

(3) 配备口译人员和在留资格相关的顾问

- ① 有英语和汉语口译人员。需要口语的人请事先电话确认。

咨询时间：9:00～17:00

- ② 可获得有关在留资格的建议。

咨询时间：10:00～17:00

咨询时间：9:00～17:00

（星期六、星期日、节日及年末年初休息）

新宿外国人雇用援助 / 指导中心

- 📍 新宿区歌舞伎町 2-42-10 HELLO WORK
新宿（歌舞伎町厅舍）1 楼
- ☎ 03-3204-8609

提供以下在留资格者的咨询和介绍。

- 永住者、定居者、日本人的配偶等，永住者



的配偶等没有就业限制的人

○ 希望打工的外国留学生、家属滞留者

○ 持打工度假签证的人

需要携带的物品（原件，不可复印）

在留卡、护照（指定书）、学生证（在留资格为留学时）

本中心设有英语・中文翻译人员。口译员
工作时间为 9:00 ~ 17:00。

受理时间：8:30 ~ 17:15

（星期六、星期日、节日及年末年初休息）

公共职业介绍所 (HELLO WORK)

分布在全国各地，提供不分国籍的职业咨询、职业介绍的国家（厚生劳动省）机构。介绍符合职业种类、薪金、上班时间、通勤等条件的招聘信息。部分 HELLO WORK 配有外语口译人员。

此外还会通过在留卡、护照（指定书）等确认在留资格及是否可以就业。

● 新宿公共职业介绍所 西新宿厅舍

📍 新宿区西新宿 1-6-1

新宿 L-tower 23 楼

职业咨询 ☎ 03-5325-9593

JR 新宿站下车 步行 3 分钟



出入境在留管理局

■ 东京出入境在留管理局

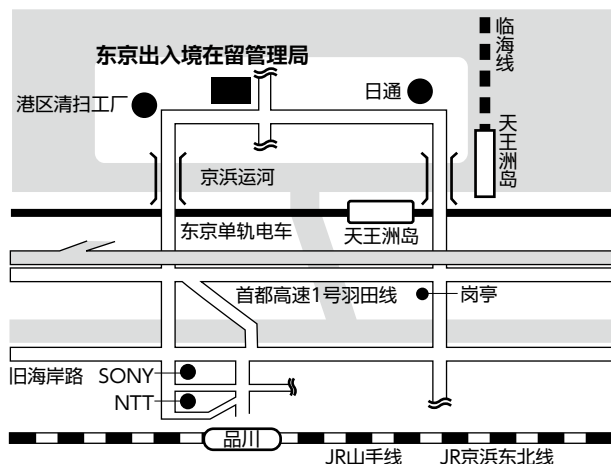
📍 港区港南 5-5-30

☎ 0570-034259

03-5796-7234 (IP 电话・海外拨打)

🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/>

交通指南：①从 JR 品川站港南口（东口）乘坐都巴士“品川码头（环线）”或“东京出入境在留管理局前（往返线）”，到“东京出入境在留管理局前”下车；②乘坐东京单轨电车到“天王洲 ISLE（南口）”或临海线（直通埼京线）到“天王洲 ISLE（A 出口）”下车，之后步行 15 分钟



工作、
在留资格

在留资格的变更、在留期限的更新

如居留在日本的外国人要提出在留资格的变更和更新许可，再入境许可等有关居留的申请，需由申请人本人前往管辖本人居住地区的地方出入境在留管理局办理。并且，对于未满16岁的人员、因疾病等不得已的理由不能亲自前往的人员，原则上必须由同住的亲属代为申请。

■再入境许可

再入境许可分为数次再入境许可和只限再入境一次的许可2种。关于再入境许可的有效期限，从再入境许可生效之日起，在不超过5年的范围内允许再入境。

根据“等同再入境许可”制度生效。出国后1年以内（限于在留期限内）再入境时，出示有效护照、在留卡后，原则上可不必再申请许可。但在留期间确定在3个月以内的人和“短期停留”的人不属于对象。

详情请咨询东京出入境在留管理局。

资格外活动许可

👉 外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP电话·海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

外国人可以在居留资格规定的活动范围内活动，但是如果进行属于其他居留资格的活动、即开展有收入的事业、进行可获得报酬的活动，必须事先获得出入境在留管理局的许可。

为了让留学生勤奋学习，原则上可获得收入的活动是不允许进行的。但是，如在不影响学业的前提下，向出入境在留管理局提出许可申请，可以许可他们在规定范围内就业。

● 居留资格：留学

可自由安排打工时间（1周不超过28小时）
学校放长假时每日不超过8小时

● 居留资格：家属滞留

可自由安排打工时间（1周少于28小时）

- 不得在SnackBar、酒吧、扒金宫店等从事娱乐营业活动或娱乐相关类营业活动的场所打工。
- 如雇用未获得“资格外活动许可”的留学生等，让其超出许可范围进行工作的雇主将以非法就业助长罪被处以3年以下拘禁或300万日元以下罚金。
- 未获“资格外活动许可”就进行打工的留学生等将被处以1年以下拘禁或200万日元以下的罚金。
- 如留学生等打工过多，将打工作为主业进行各种以报酬为目的的活动，除了可要求其离境外，还可以对其处以3年以下拘禁或300万日元以下的罚金。

就业资格证明书

👉 外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP电话·海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

关于外国人是否具有就业资格，除了护照上盖有的上陆许可证印等之外，还可通过在留卡和资格外活动许可书等进行确认。关于具体来说哪些活动是允许的，有时如果不详细参考各在留资格规定的活动，就不能详细了解。

所以，为了方便雇主和外国人双方，如外国人提出要求，我们可以为其开具详细地列有本人可进行的就业活动的就业资格证明书。

请向出入境在留管理局提出申请。



非法滞留、非法就业

超过允许的在留期限后仍滞留日本，这是违反法律的，可以作为强制离境的对象。

非法就业活动指非法滞留人员（非法入境人员、非法残留人员等）去工作赚钱，或某人员所被批准的在留资格（短期滞留、留学等）是不允许工作的，但他还是非法进行工作赚钱。但是，如获得资格外活动许可，则可工作。

并且，雇用不允许工作的外国人的业主和援助非法入境的人员等会受到处罚。

非法就业的外国人的存在，不仅在劳动就业方面，而且在社会风气和治安等各方面，都会不断引起各种各样的问题。而且，非法就业的外国人自身也可能被迫过度劳动，遇到劳动灾害后不能得到充分的救济等。

留学生毕业后的就业

👉 外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP 电话・海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

留学生毕业后是否可以到日本企业就业与居留资格是否可以变更有关。如能在出入境在留管理局办理居留资格的变更手续，获得许可，就可以就业。

办理手续时主要需要以下文件。

- ① 居留资格变更许可申请书
- ② 在日本活动的相应资料
- ③ 护照及在留卡等

在办理居留资格变更许可手续时，将审查留学生计划从事的业务是否从所需技术或知识

相关的科目毕业等。此外，对于招聘企业也会审查是否让其从事需要该技术或知识的业务。

劳动合同的缔结

对于在日本国内工作的人员来说，不论其国籍、性别，也不论是符合还是违反入境管理法，原则上都能适用日本的劳动基准法、最低工资法、劳动安全卫生法、劳动者灾害补偿保险法等。

对于有关劳动条件的主要事项，都必须向劳动者开具书面文件，特别对于外国人来说，因为听别人说话容易产生歧义，所以为了避免以后出现纠纷，必须要订立书面的劳动合同。

根据劳动基准法订立劳动合同时对于以下主要事项来说，有开具书面文件的义务。

- ① 劳动合同的期间
- ② 更新定期劳动合同时的标准（含定期劳动合同的合计合同期间或更新次数的上限）
- ③ 上班场所、从事业务内容（含上班场所、业务变更的范围）
- ④ 上下班时间、是否有超过规定劳动时间的工作、休息时间、休息日、休假、轮班制工作时就业转换的相关事项
- ⑤ 工资的决定、计算、支付方法，工资的结算及支付时间、加薪相关的事项
- ⑥ 与退職有关的事项（含解雇事由）



工作、
在留资格

劳动保险制度

**有关劳灾保险制度由劳动基准监督署管理
有关雇用保险由公共职业介绍所负责管理**

在日本有保护劳动者的劳灾保险与雇用保险两种制度。

劳灾保险制度指当在公司和事业所工作的劳动者在开展业务时或在通勤途中负伤或死亡时，向其提供疗养补偿、停工补偿、残疾补偿、遗族补偿等。

雇用保险制度指在失业的劳动者找到下一个工作之前，向其发放必要的生活费。对于居住在日本的外国人来说，除非可明确证明是外国公务员及适用外国失业补偿制度，否则不论国籍都将成为被保险人。

雇主必须缴纳劳灾保险制度的保险费。关于雇用保险，其保险费由雇主和劳动者共同支付。

劳动咨询

受理有关劳动条件和劳灾保险的咨询。

● 东京都劳动咨询信息中心

 千代田区饭田桥 3-10-3

东京工作中心 9 楼

 03-3265-6110

英语：星期一～星期五 14:00～16:00

汉语：星期二～星期四 14:00～16:00

其他还可通过视频电话口译受理西班牙语、葡萄牙语、法语、俄语、韩国语、泰国语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、菲律宾语、印地语、缅甸语。

● 东京劳动局外国人特别咨询・支援室

 新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER 13 楼
外国人在留支援中心 (FRESC) 内

 03-5361-8728

英语：星期一～星期五

汉语：星期一～星期五

他加禄语：星期一、星期二、星期三、星期五

越南语：星期二、星期四、星期五

尼泊尔语：星期一～星期四

印度尼西亚语：星期二

柬埔寨语：星期三

泰国语：星期四

缅甸语：星期五

蒙古语：星期五

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)

● 新宿劳动标准监督署外国劳动者咨询处

 新宿区百人町 4-4-1

新宿劳动综合厅舍 4 楼

 03-5338-5582

英语：星期一、星期二

汉语：星期二、星期四、星期五

缅甸语：星期一

韩国语：星期三、星期四、星期五

泰国语：星期三

印度尼西亚语：星期三

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)

● 品川劳动标准监督署外国劳动者咨询处

 品川区上大崎 3-13-26

 03-3440-7556

汉语：星期三、星期五

他加禄语：星期一、星期四

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)



● 厚生劳动省面向外国人劳动者的咨询热线

时间：10:00～15:00

(12:00～13:00 除外)

英语：星期一～星期五

☎ 0570-001701

汉语：星期一～星期五

☎ 0570-001702

葡萄牙语：星期一～星期五

☎ 0570-001703

西班牙语：星期一～星期五

☎ 0570-001704

他加禄语：星期一～星期五

☎ 0570-001705

越南语：星期一～星期五

☎ 0570-001706

缅甸语：星期五

☎ 0570-001707

尼泊尔语：星期一～星期四

☎ 0570-001708

韩国语：星期三、星期四、星期五

☎ 0570-001709

泰国语：星期四

☎ 0570-001712

印度尼西亚语：星期二

☎ 0570-001715

柬埔寨语：星期三

☎ 0570-001716

蒙古语：星期五

☎ 0570-001718



工作、
在留资格



分娩、育儿、 教育

育儿的支援

怀孕、分娩、育儿



p60

育儿援助服务



p62

育儿研讨班



p69



保育园等

p70

儿童园

p70

幼儿园

p70



小学、初中

p70

义务教育之后的
教育

p71

儿童馆、儿童角、
学童俱乐部



p72



在学校学习日语

p73

在当地学习日语

p74

怀孕、分娩、育儿

■妊娠申报、母子健康手册的发放

☞ 牛込保健中心

☎ 03-3260-6231

☞ 四谷保健中心

☎ 03-3351-5161

☞ 东新宿保健中心

☎ 03-3200-1026

☞ 落合保健中心

☎ 03-3952-7161

☞ 健康促进课 健康促进工作系

☎ 03-5273-3047

知道怀孕后，请尽早向保健中心、健康促进课健康促进工作系、特别办事处的其中一个单位提出妊娠申报。

向孕妇发放记录有怀孕、分娩经过、孩子发育情况、健康诊查、预防接种等内容的母子健康手册。

另外，还将发放装有有关妊娠·分娩·育儿的手册与孕妇健康诊查就诊单等的“母子保健袋”（仅限已办理居民登记的人）。

○ 对象

已怀孕的人员（原则上为办理了新宿区居民登记的人员）

○ 申请方法

请提交窗口交付的怀孕申报单。

○ 申报点

保健中心、健康促进课健康促进工作系、特别办事处

※ 详情请向上述部门咨询。

※ 健康促进课、保健中心可领取母子健康手册的外语版（韩国语、汉语、西班牙语、他加禄语、英语、葡萄牙语、泰国语、印度尼西亚语、越南语、尼泊尔语）。韩语、中文、英语版在特别办事处也可领取。

希望领取的人士请在发放手册时申请。

■分娩·育儿支援事业 (摇篮·新宿)

👤 各保健中心

健康促进课 健康促进工作系

为了支援孕妇从怀孕中到育儿期能够安心度过，将由保健师等专门工作人员进行面谈，介绍怀孕中和产后的信息。在保健中心·健康促进课健康促进工作系进行了怀孕申报的人，可当场接受面谈。在特别办事处申报的人，请携带母子健康手册前往保健中心·健康促进课健康促进工作系。

怀孕中迁入新宿区的人也属于面谈对象。

■妈妈学习班·父母学习班

👤 各保健中心

以怀孕中的妈妈及将要当爸爸的人为对象，举办关于怀孕、分娩、育儿知识的讲座。

○ 申请方法

详情请通过二维码确认。



■宝宝，你好！援助教室

👤 各保健中心

以孕妇及产妇为对象，助产师、保健师等进行咨询、建议，并提供育儿信息等。

需要预约。详情请通过二维码确认。



■产前产后支援事业

👤 儿童综合中心

产前产后如需要帮忙做家务和育儿时，将派遣帮扶人员等。

○ 对象

＜在新宿区内居住，符合下列条件之一者＞

- 孕妇
- 养育着 0 岁孩子的人
- 养育着 1～2 岁孩子和未满 4 岁的兄弟姐妹的人
- 养育着 0～2 岁多胎儿（双胞胎、三胞胎等）的人

○ 利用费

1 小时 1,000 日元或 1,500 日元（有减免制度）

- 需要事先登记。登记方法和详细利用内容请扫描二维码确认。



■保姆利用支援事业 (临时托管的利用支援)

👤 儿童综合中心

因工作、精神康复、生病等原因而请了保姆时，将补助部分使用费。

○ 对象

在区内居住，有 0 岁到小学入学前孩子的人

○ 利用时间

365 天 24 小时

○ 补助金额

每个孩子每小时 2,500 日元（7:00～22:00）或 3,500 日元（22:00～7:00）

○ 利用方法

使用了保姆服务之后，请通过在线或邮寄的方式申请。对象企业和申请方法等请通过二维码确认。



■出生申报

👤 户籍居民课 户籍系

请父亲或母亲在孩子出生后的 14 日以内向孩子出生地或申报人当前住所所在的政府提出申报。

并且，请不要忘记办理以下申报。

- 出生后的 30 日以内任在东京出入境在留管理局申请获取在留资格的相关许可
 - 与自己国家有关的手续（申请护照等）
- ※ 父母或任意一方为特别永住者，申请在日本出生孩子的特别永住许可时，请在出生后 60 天以内向户籍居民课住民登记系申请办理。此时需提供出生申报受理证明书。关于其他的必要资料，请咨询户籍居民课居民记录系（☎ 03-5273-3601）。

■产后护理事业

👤 各保健中心

健康促进课 健康促进推进系

需要产后育儿支援的母亲和婴儿可获得支援。

内容包括在支援设施住宿的短期居留型、白天前往支援设施的日间服务型、助产师前往利用者家中的外展服务型 3 种。详情请扫描二维码确认。



○ 可以利用的人

- 母亲和婴儿均在新宿区进行了居民登记
- 需要产后护理的人
- 母亲和婴儿均无需医疗行为或住院治疗

○ 利用费

有自己负担额（有减免制度）

○ 申请方法

需要事先登记申请。怀孕 8 个月（28 周）后请通过前往负责的保健中心窗口、邮寄、在线等方式申请。





■茁壮宝宝访问

各保健中心

由访问指导员（助产师、保健师等）对有出生后 4 个月以内的婴儿的家庭进行访问。提供婴儿体重测量、育儿咨询、母子保健服务介绍等服务（免费）。请在孩子出生后立即邮寄母子健康手册中的“茁壮宝宝访问联络单”（出生通知单）。

■婴儿辅食讲习会

各保健中心

以出生后 5 至 6 个月左右的婴儿监护人为对象，对关于离乳食品的推进方法（有烹饪演示、试吃）和事故防止的相关内容进行介绍。届时会向对象人员寄送邀请函。

需要预约。详情请通过二维码确认。



■1 岁婴儿饮食讲习会

各保健中心

以出生后 1 岁至 1 岁半的婴儿监护人为对象，对关于离乳结束期的进餐和辅食进行沟通。

请在“首次牙科咨询”通知上记载的日期参加。

■牙科卫生咨询

各保健中心

分别以 1 岁和 2 岁幼儿为对象，由牙科医生和牙科卫生士进行咨询。

向对象儿童个别寄送通知。

■婴幼儿的健康咨询

各保健中心

由保健师、营养师、口腔卫生士等针对婴幼儿的身心健康、发育、育儿、营养、牙齿的问题予以咨询。

育儿援助服务

■婴幼儿健康诊查

各保健中心

在分娩后，以婴幼儿为对象，在指定的月龄免费为其进行体检与诊查。担当的保健中心将分别通知各对象。请勿忘记接受检查。

● 3 ~ 4 个月婴儿体检

实施场所：保健中心

通知：个别通知

内容：检测、诊察、个别咨询

● 6 ~ 7 个月婴儿体检、9 ~ 10 个月婴儿体检

实施场所：都内委托医疗机关

通知：在 3 ~ 4 个月婴儿进行体检时，
发放就诊单

内容：检测、诊察

● 1 岁 6 个月幼儿体检

实施场所：区内委托医疗机关

通知：个别发放就诊单

内容：检测、诊察

体检就诊后将寄送生日支援礼品。

● 1岁6个月幼儿牙科检查

实施场所：保健中心
通知：个别通知
内容：牙科诊察、个别咨询

● 3岁幼儿体检

实施场所：保健中心
通知：个别通知
内容：检测、诊察、牙科诊察、个别咨询

● 5岁幼儿体检（2026年7月～预定实施）

实施场所：保健中心
通知：个别通知
内容：检测、诊察、集体游戏、个别咨询
※ 详情请咨询担当的保健中心。

■ 预防接种

👤 保健预防课 预防系

预防接种有助于婴儿自身形成免疫力，预防疾病。

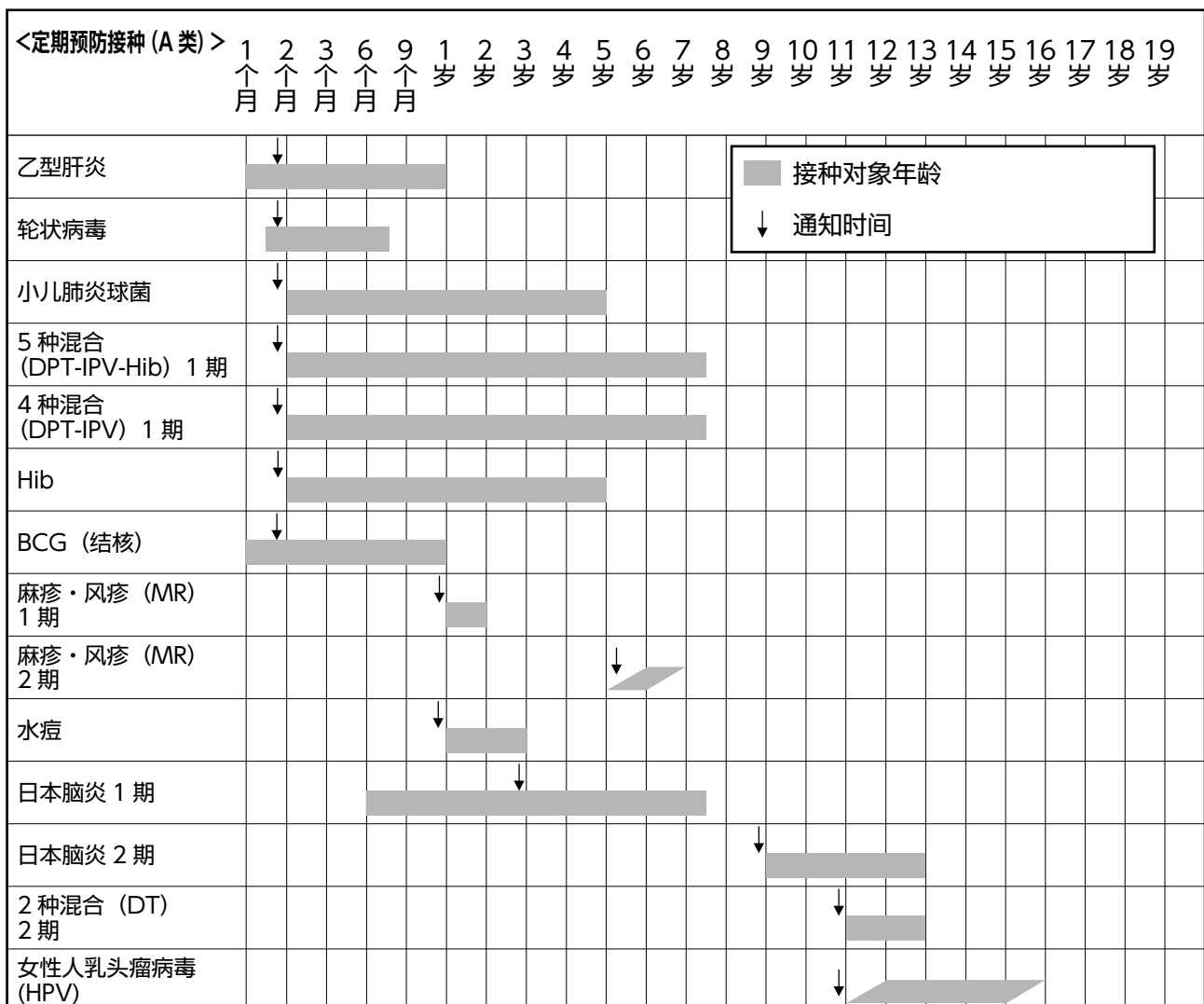
在新宿区，我们将以区内居民为对象实施预防接种相关费用的补助。实施时间因年龄、预防接种的种类不同而异。我们将发给相应人员预防接种预诊单。

<定期预防接种（A类）免费>

● 乙型肝炎

对象：未满1岁、3次

※ 作为母子感染预防对象，通过健康保险注射了乙型肝炎疫苗的的儿童不属于定期接种的对象。



分娩、育儿、教育



● 轮状病毒

对象：① 出生 6 周 0 天～24 周 0 天之间的人，2 次（接种 1 价“Rotarix”时）
② 出生 6 周 0 天～32 周 0 天之间的人，3 次（接种 5 价“RotaTeq”时）

※ 无论哪种疫苗，都建议在出生 14 周 6 天之前接种第一次。

● 小儿肺炎球菌

对象：出生后 2 个月～未满 5 岁、1～4 次（次数根据初次接种开始时期等不同）

● 5 种混合（DPT-IPV-Hib）1 期

对象：出生后 2 个月～未满 7 岁 6 个月、4 次

● 4 种混合（DPT-IPV）1 期

对象：出生后 2 个月～未满 7 岁 6 个月、4 次

● Hib

对象：出生后 2 个月～未满 5 岁、1～4 次（次数根据初次接种开始时期等不同）

● BCG（结核）

对象：出生后未满 12 个月、1 次

● 麻疹·风疹（MR）1 期·2 期

对象：1 期→1 岁～未满 2 岁、1 次
2 期→5 岁～未满 7 岁，入读小学前的 1 年间（4 月 1 日～3 月 31 日）、1 次

※ 由于 2024 年度的疫苗供应不足，在定期接种对象期间中未能接受麻疹·风疹疫苗（MR 疫苗）的人，可在 2025 年 4 月 1 日至 2027 年 3 月 31 日期间接受定期接种。符合条件的人请向保健预防课咨询。

对象：2022 年 4 月 2 日至 2023 年 4 月 1 日出生，且未完成 1 期接种的人
2018 年 4 月 2 日至 2019 年 4 月 1 日出生，且未完成 2 期接种的人

● 水痘

对象：1 岁～未满 3 岁、2 次

● 日本脑炎 1 期·2 期

对象：1 期→出生后 6 个月～未满 7 岁 6 个月、3 次

2 期→9 岁～未满 13 岁、1 次

※ 1995 年 4 月 2 日～2007 年 4 月 1 日出生的对象在满 20 岁之前可免费进行不足次数的接种，届时请咨询。

● 2 种混合（DT）2 期

对象：11 岁～未满 13 岁、1 次

● 女性人乳头瘤病毒（HPV）

对象：相当于小学 6 年级～高中 1 年级年龄的女性、2～3 次（次数根据使用疫苗及接种开始年龄而不同。）

< 任意接种 >

包括以下项目。详情请来电咨询。接受生活保护的家庭均免除自己负担额。

● 腮腺炎

对象：出生后 12 个月～上小学前（满 6 岁后的首个 3 月 31 日前）、1 次
有部分自己负担额。

● 流感

对象：出生后 6 个月～未满 19 岁（接种时期有限制）、最多 2 次
有部分自己负担额。

● 麻疹·风疹（MR）

对象：2 岁～18 岁，定期接种未接种的人（定期接种对象除外），最多 2 次（未接种次数）

● 男性人乳头瘤病毒（HPV）

对象：相当于小学 6 年级～高中 1 年级年龄的男性、最多 3 次（年度内接种的次数部分）

■儿童牙齿和口腔的健康检查以及 涂抹氟化物

🏠 健康促进课 健康促进工作系

以3岁～7岁的儿童为对象，免费由区内委托的口腔科医疗机构口腔科医生对牙齿和口腔进行健康检查，以及为增强牙质而涂抹氟化物。届时，由区政府寄送就诊票。

■诞生礼物的发放

🏠 儿童育成担当课 儿童医疗、补贴系

新宿区为庆祝孩子的诞生，向他们赠送“诞生礼物”。

发放对象为在新宿区内有住所、孩子新出生且孩子住所也在新宿区的人员。

区里将通知对象人员。

■儿童的医疗费补助

🏠 儿童育成担当课 儿童医疗、补贴系

根据申请，向到达年满18岁后最初的3月31日为止的，且加入了日本的健康保险的儿童发放医疗证。

在东京都内的医疗机构等窗口出示个人编号保险证（或资格确认书）和医疗证，可以不用自己负担适用保险部分的医疗费就能接受治疗。住院时支付了伙食疗养费时或是在都外的医疗机构就诊时，自己负担的医疗费请申请补助。

○ 手续

请准备一些必要的文件，到儿童育成担当课儿童医疗、补贴系或特别办事处申请。

○ 必要文件

- 用来确认以申请人名义开设的转账账户
- 可确认儿童加入了健康保险的资料（资格确认书、资格信息通知等）

■孩子的短期照看

🏠 儿童综合中心

● 所谓孩子短期照看

以未满18岁的儿童为对象，对于下述情况没人可全天养育孩时，由区内的儿童福利设施和合作家庭等托管进行养育的制度。

- 因生病或分娩住院时
- 家人生病需要看护时
- 遇上事故和灾害时
- 因看护孩子而过度疲劳
- 出差住宿（每年利用天数有限制）
- 发生了其他无法照看孩子的事情

○ 对象

居住在区内的出生后60天～未满18岁的孩子

○ 可使用的时间

住宿7晚以内（1晚24小时）。当天往返不能利用。

○ 托管设施

二叶婴儿院，区内的孩子短期照看协力家庭

○ 使用费

1晚（24小时）3,000日元（有根据监护人的收入予以减免的制度）

○ 利用条件、方法

关于利用的详细内容，请通过二维码确认。



■夜间养护等事业

🏠 儿童综合中心

夜间无法照顾孩子时，在区内合作家庭等最多5小时托管的制度。

○ 对象

居住于区内的出生后60天～未满18岁的孩子



○可利用的时间、次数

原则上 17:00～22:00 期间内的 5 小时。
一年 12 次

○利用费

1 次 2,000 日元（根据监护人的收入有减免制度）

○利用条件、方法

关于利用的详细内容，请通过二维码确认。



■儿童津贴

儿童育成担当课 儿童医疗、补贴系

儿童津贴是向正在养育至年满 18 岁后最初的 3 月 31 日的儿童的人员发放的津贴。

※ 儿童需要在日本国内居住（但留学等除外）。

发放对象儿童人均

0 岁～未满 3 岁的第 1 子、第 2 子	月額 15,000 日元
3 岁～18 岁年度末以内的第 1 子、第 2 子	月額 10,000 日元
0 岁～18 岁年度末以内的第 3 子以后	月額 30,000 日元

※ 孩子的人数为满 22 岁以后第一个 3 月 31 日期间前的儿童人数（有监护相当・生活费负担关系的孩子）。

○注意点

必须申请才能享受津贴。晚申请的话，发放开始的时间也会随之推迟。

在申请时，除申请书外，还会要求提交其他资料。

■儿童育成津贴

儿童育成担当课 培养支援系

儿童育成津贴分为以下 2 种，是一种根据申请发放的津贴。不管是哪种津贴，都有收入方面的限制性条件。

●育成津贴

还未过 18 岁后第一个 3 月 31 日的、处于以下任何一种状态的儿童的抚养人

- 父母离婚的儿童
- 父亲或母亲死亡的儿童
- 父亲或母亲有重度残疾（身体残疾者手册 1～2 级程度）的儿童
- 父亲或母亲生死不明的儿童
- 遭父亲或母亲连续遗弃 1 年以上的儿童
- 法院要求父亲或母亲保护其免受家庭暴力的儿童
- 父亲或母亲根据法令被连续拘禁 1 年以上的儿童
- 非婚生，不被父亲（父子家庭的话则为母亲）抚养的儿童

○发放额

每位儿童每月 13,500 日元

●残疾津贴

满足以下情形之一的、未满 20 岁的儿童的抚养人

- “爱之手册”的 1、2、3 度程度智障
- “身体残疾者手册”的 1、2 级程度残疾
- 患大脑性麻痹或进行性脑萎缩症

○发放额

每位儿童每月 15,500 日元

■儿童抚养津贴

儿童育成担当课 培养支援系

据申请，向养育着还未过到 18 岁后第一个 3 月 31 日（如有一定残疾，放宽到未滿

20 岁)、处于以下状态之一的儿童的父亲或母亲、或养育人发放的津贴。必须申请才能享受津贴。此外,该项津贴有收入方面的限制条件。

- 父母离婚的儿童
- 父亲或母亲死亡儿童
- 父亲或母亲为重度残疾(身体残疾者手册 1 ~ 2 级程度)的儿童
- 父亲或母亲生死不明的儿童
- 被父亲或母亲连续遗弃 1 年以上的儿童
- 法院要求父亲或母亲保护其免受家庭暴力的儿童
- 父亲或母亲根据法令被连续拘禁 1 年以上的儿童
- 非婚生,不被父亲(父子家庭的话则为母亲)抚养的儿童

※ 儿童如果生活在国外,则不能享受该项津贴。

○ 发放额(截至 2025 年 4 月)

- 只有 1 名儿童时
全额发放 月額 46,690 日元
部分发放 根据收入,从月額 11,010 日元到 46,680 日元不等
- 第 2 个孩子以后的加算额
全额发放 月額 11,030 日元
部分发放 根据收入,月額 5,520 日元~ 11,020 日元

■ 特别儿童抚养津贴

🏠 儿童育成担当课 培养支援系

向养育着未满 20 岁、有以下程度残疾的孩子的人员发放的津贴。必须申请才能享受津贴。此外,该项津贴有收入方面的限制条件。

● 身体残疾

- 大致为“身体残疾者手册”1 级~ 3 级的程度(关于下肢残疾,包含 4 级的一部分)
- 因疾病处于需要长期静养的状态等

● 智力残疾

- 大致为“爱之手册”1 度~ 3 度左右

● 精神残疾

- 与上述相同程度的残疾(泛自闭症等导致日常生活受到明显限制的人)

● 多重残疾

- 有多种残疾时,单个残疾的程度比上述较轻时也可能符合对象。

○ 发放额(截至 2025 年 4 月)

残疾儿童每人每月

1 级 56,800 日元

2 级 37,830 日元

(根据残疾程度决定)

■ 家庭互助事业

👉 社会福利法人 新宿区社会福利协议会

新宿区家庭互助中心

🏠 新宿区高田马场 1-17-20

☎ 03-5273-3545

● 通常托管

这是一项在区民间开展会员制的相互援助活动,在地域中进行育儿援助。接受育儿援助的人员(利用会员)与提供育儿援助的人员(提供会员)均需登记。

○ 对象

在区内居住、工作或上学,出生后 43 天~ 18 岁以内的儿童的监护人

○ 相互援助活动的内容

- 在保育园、儿童园、幼儿园、小学、学童俱乐部等保育设施的开始时间前提供儿童托管服务。
- 在保育设施等工作结束后提供儿童托管服务。
- 保育设施等的往返提供接送服务。
- 在保育设施等的休息日提供儿童托管服务
- 其他会员育儿援助所必需的活动





- 利用时间
6:00 ~ 22:00
- 利用费
7:00 ~ 19:00 每小时 800 日元
上述以外的时间段、年末年初为每小时 900 日元
- 利用方法
 - ① 在家庭互助中心办理登记手续（需要预约）后，进行利用申请。
 - ② 介绍提供会员，并进行事前的商讨。
 - ③ 正式委托援助。

● 患病儿童、病后儿童照顾

儿童生病时或处于疾病恢复期时，如不能委托保育机构照顾，提供照顾的会员可在利用会员或提供照顾的会员家里进行服务。

- 对象
区内居住并经会员登记的 1 岁至小学 6 年级儿童监护人
- 利用时间
8:00 ~ 18:30（星期六、星期日、节假日、年末年初除外）
- 利用费
每小时 1,000 日元
※ 需要事先请医生诊断。根据病情可能无法提供服务。
- 利用方法届时请咨询。

■ 地区育儿援助中心

广场是指 0 岁到 3 岁的婴幼儿和其监护人可以自由使用的亲子游玩场所、集会的场所。这些广场不需要使用费。

有关开馆日、开放时间等，请询问有关人员。

● 地区育儿援助中心 二叶

🏠 新宿区南元町 4

☎ 03-5363-2170

交通：从 JR 信浓町站步行 8 分钟、从 JR 四谷站步行 13 分钟

● 地区育儿援助中心 原町深雪

🏠 新宿区原町 2-43

☎ 03-3356-2663

交通：从都营大江户线牛込柳町站步行 2 分钟

■ YUTTARI-NO

以亲子为对象的会员制设施。详细内容敬请咨询。

🏠 新宿区北山伏町 2-17 北山伏儿童馆 1 楼

☎ 03-5228-4377

交通：东京 Metro 地铁：从东西线神乐坂站步行 10 分钟

都营地铁：从大江户线 牛込神乐坂、牛込柳町站步行 10 分钟

都巴士：从饭 62、桥 63 系统 山伏町步行 5 分钟。从白 61 系统“牛込柳町站前”步行 10 分钟

■ 儿童综合中心、儿童家庭援助中心

2011 年 4 月 1 日开放的儿童综合中心，不仅可以为残障儿童提供服务，还能在育儿方面提供全面的援助服务。中心除了具有儿童家庭援助中心和儿童馆的功能外，还开设了儿童俱乐部和放学后等为残障儿童提供可以活动的场所。

儿童家庭援助中心为地区内的育儿家庭提供支援。

● 儿童与家庭的综合咨询

有关育儿的不安和烦恼、难事及不明之事等，请随时咨询。本中心的人员将与您一起想办法，为您提供建议。此外，还将根据需要为您介绍专业机构。

● 儿童的托管服务等

- 产前产后支援事业（参照第 61 页）
- 孩子的短期照看（参照第 65 页）
- 夜间养护等事业（参照第 65 页）

○ 广场型临时保育

短时间托管照顾婴幼儿的制度。在儿童综合中心、榎町儿童家庭援助中心、中落合儿童家庭援助中心实施。

○ 育儿访问咨询

由经验丰富的咨询员上门访问，提供育儿咨询，介绍育儿信息。请向附近的儿童综合中心或儿童家庭支援中心咨询。

○ 家庭访问型育儿志愿者推进事业 (home start)

访问因怀孕期或育儿 (0 岁～6 岁) 感到不安的监护人・孕妇家庭。

● 父母和孩子的广场

- ・ 开馆时间内可随时自由来馆，设施开放，可供全天玩耍。
- ・ 还举办可供带婴儿的监护人相互交流、交友的活动及育儿援助讲座。

● 为了防止虐待儿童

担心孩子可能受到虐待时，请与儿童综合中心或者儿童家庭援助中心取得联系。将与地区和相关机构、东京都儿童咨询中心联合解决问题。

● 儿童发育咨询・服务利用咨询

对有关儿童成长的烦恼和相关服务利用等问题提供咨询。还提供专业的支援服务以及收治存在成长问题儿童的残障儿童临时保育服务 (儿童综合中心)。

☞ 儿童综合中心

🏠 新宿区新宿 7-3-29

☎ 03-3232-0675

☞ 信浓町儿童家庭援助中心

🏠 新宿区信浓町 20

☎ 03-3357-6855

☞ 榎町儿童家庭援助中心

🏠 新宿区榎町 36

☎ 03-3269-7345

☞ 中落合儿童家庭援助中心

🏠 新宿区中落合 2-7-24

☎ 03-3952-7752

☞ 北新宿儿童家庭援助中心

🏠 新宿区北新宿 3-20-2

☎ 03-3362-4152

育儿研讨班

■ 多语言高中入学说明会

☞ 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

FAX 03-3209-1833

这主要是为在区内居住和上学的外国学生和监护人举办的日本高中入学的说明咨询会。除公立和私立各高中的说明之外，还由初中老师等对入学指导的概要进行说明。有翻译。实施日期等详细内容敬请咨询。

■ 育儿讲座、幼儿伙伴会

👤 儿童馆

进行育儿方面的讲座，和一些让婴幼儿互相交朋友的伙伴会。

详情请就近垂询各儿童馆有关人员。





保育园等

■入园认可保育园等

👤 保育课 入园・认定系（区立、私立保育园等）

认可保育园是在监护人因工作需要保育孩子时，对孩子进行保育的儿童福利设施。还有同样保育目的的事业所内保育所等。

基本保育费免费。

入园申请在保育课受理。

入园后根据需要对难以用日语进行沟通的儿童和监护人进行支援。需要时请向所在保育园咨询。

儿童园

■认定儿童园入园

👤 保育课 入园・认定系（区立、私立儿童园）

认定儿童园兼备幼儿园和保育园的功能，是为了综合支援监护人的育儿事宜而设立的设施。

基本保育费免费。

希望利用幼儿园功能时，在各认定儿童园申请入园；希望利用保育园功能时，在保育课受理入园申请。

入园后，根据需要对难以用日语沟通的儿童和监护人进行支援。需要时请向所在园咨询。

幼儿园

■入园区立幼儿园

👤 学校运营课 幼儿园系

☎ 03-5273-3103

幼儿园是以满3～5岁的学龄前幼儿为对象的教育设施。

幼儿园分为区立和私立2种。

区立幼儿园分为3～5岁儿童班的幼儿园。

以与监护人一起、在区内办理了居民登记的幼儿为对象。

入园费和保育费免费。

入园申请在各幼儿园受理。

详细内容敬请咨询。

■入园私立幼儿园

👤 学校运营课 幼儿园系

☎ 03-5273-3103

向在区内办理了居民登记，在私立幼儿园等（不论区内、区外）入园的儿童监护人提供保育费等补助金。但补助内容根据居民税额而不同。

详细内容请向学校运营课咨询。

小学、初中

■就读区立小学、初中

👤 学校运营课 学事系

☎ 03-5273-3089

● 入学

在日本，规定小学6年、初中3年共计9

年时间，年龄上满6岁～15岁为义务教育。

外国籍儿童和学生没有就读义务，如您希望就读（入学）时，可通过提出申请获得许可。请携带孩子和监护人的在留卡等前来咨询。

● 教育费

区立小学、中学所需费用中的入学金、授课费、书本费等都是免费的。监护人要负担的是学习用品费、郊游、修学旅行费用等。但是也有按收入标准向难以支付这些费用的家庭提供教育费补助的制度。

其他详情，请询问学校运营课学事系。

■ 需要特别支援的儿童

📖 教育支援课 特别支援教育系

具有身心残疾等，需要特别照顾的儿童，在就学和转学方面提供专门的咨询。

区内

- 为发育障碍的儿童设有学习教室（特别支援教室）
- 为智力障碍的儿童开设有特别支援班
- 为身体残疾的儿童开设有区立新宿养护学校。

此外，还提供都立特别援助学校的入学和转学咨询。

义务教育之后的教育

■ 进入日本的高中、大学 (如为私费留学生)

要想获得日本公立或私立高中的入学资格考试，必须满足以下两个条件。①想入学时在本年度的4月1日之前已经满15岁②已在外国完成9年的学校教育、或已经从日本的初中毕业、或将要从日本初中毕业。

原则上，没有接受小学到高中的12年教育、未满18岁的人员不能就读日本的大学。外籍人士也与此相同，但是根据不同的国家，接受教育的年数会少于条件规定的年数，则不可报考。

有关考试的详细信息，请浏览独立行政法人日本学生援助机构的网页。

🌐 <http://www.jasso.go.jp/>

■ 外国留学生学习奖励金

📖 多文化共生推进课 多文化共生推进系

向在区内的研究生院、大学、短期大学、或专修学校就读一年以上、居住在区内的留学

■ 日本的教育制度

日本的教育基本上是小学6年、初中3年、高中3年、大学4年。

其中小学和初中是义务教育。外籍人士虽然没有上学的义务，但是也可以就读或编入区内的小学、初中。

原则上，想上高中和大学的人员都要在通过入学考试后才能入学。

此外，在日本还有以上小学前的孩子为对象的幼儿园和保育园，以初中或高中

毕业生为主要对象、传授特别技术和职业技能等为目的的专修学校和各种学校。还有以残疾人为对象、开展特别支援的学校。

并且，学校分为国立、都县市区町村立（公立）、私立3种。小学、初中、高中的学校大部分是公立的。

各学年从4月份开始，到次年3月份结束。



生，且满足一定条件的人员发放奖励金（年额为 24 万日元）。

儿童馆、儿童角、学童俱乐部

儿童馆、儿童角

儿童综合中心、儿童家庭援助中心、儿童馆

在区内，各地区均设有儿童馆，为本地区的孩子们提供完善的游玩场所，并举办各种交友活动、仪式、咨询等。（参照 72 页的表）

并且还向幼儿活动小组和监护人提供育儿方面的信息，进行咨询服务。也可用作亲子集会场所。

学童俱乐部

各学童俱乐部

区内有以下学童俱乐部。
信浓町学童俱乐部、本盐町学童俱乐部、四谷第六小学校内学童俱乐部、花园小学校内学童俱乐部、北山伏学童俱乐部、细工町学童俱乐部、东五轩町学童俱乐部、榎町学童俱乐部、药王寺学童俱乐部、早稻田南町学童俱乐部、鹤卷小学校内学童俱乐部、富久小学校内学童俱乐部、富久町学童俱乐部、余丁町学童俱乐部、东户山小学校内学童俱乐部、大久保小学

儿童馆的开馆时间等

开馆日等		本盐町儿童馆、北山伏儿童馆、中町儿童馆、东五轩町儿童馆、早稻田南町儿童馆、富久町儿童馆、百人町儿童馆、高田马场第一儿童馆、上落合儿童馆、中井儿童馆、北新宿第一儿童馆、西新宿儿童馆	儿童综合中心儿童角	信浓町儿童家庭援助中心儿童角、榎町儿童家庭援助中心儿童角、中落合儿童家庭援助中心儿童角、北新宿儿童家庭援助中心儿童角	药王寺儿童馆、高田马场第二儿童馆、中井儿童馆、西落合儿童馆
开馆时间	星期一～星期五	9:00 ～ 18:00	9:30 ～ 18:00 初中生以上至 19:00		9:30 ～ 18:00
	星期六、星期日、节假日	9:00 ～ 18:00		9:30 ～ 18:00	9:00 ～ 17:00
	学校长期放假期间的星期一～星期五	9:00 ～ 18:00	9:00 ～ 18:00 初中生以上至 19:00		9:00 ～ 18:00
闭馆日		12月29日～1月3日			
主要使用对象		在区内居住、上学、上班的、未满18岁的儿童及其监护人			
使用方法		监护人填写使用申请书，递交给各馆。发行使用证。			



校内学童俱乐部、儿童综合中心内学童俱乐部、
户山小学校内学童俱乐部、百人町学童俱乐部、
高田马场第一学童俱乐部、高田马场第二学童
俱乐部、户塚第一小学校内学童俱乐部、户塚
第二小学校内学童俱乐部、落合第一小学校内
学童俱乐部、落合第四小学校内学童俱乐部、
落合第五小学校内学童俱乐部、上落合学童俱
乐部、中井学童俱乐部、西落合学童俱乐部、
柏木小学校内学童俱乐部、淀桥第四小学校内
学童俱乐部、西新宿学童俱乐部

○对象

以居住在区内的、因监护人上班和生病等
原因，在学童俱乐部开放时间内在家不能持续
得到适当照顾的小学生，且能过集体生活的儿
童。

○使用方法

请在使用申请书上附上用来证明监护人就
业情况等的文件（发申请书时一起发放的），
向学童俱乐部提出申请。

使用费：每月 6,000 日元（享受生活保护的人、
居民税非课税家庭的人，通过申请可
获得免除）

延长使用费：每月 2,000 日元或每次 200 日元

※ 延长使用均需另外申请。

※ 可以只在学校休假期间（暑假、寒假、春假）
使用或只在星期六使用。

○使用时间

- 星期一～星期五（节假日除外）：放学后～
18:00，延长使用 18:00～19:00
- 星期六（节假日除外）·学校长期休假期间的
星期一～星期五：9:00～18:00，延长
使用 8:00～9:00、18:00～19:00

※ 12 月 29 日～1 月 3 日休息。

在学校学习日语

■日语援助指导

📍教育支援课 教育中心

对于编入到日本的幼儿园、中小学的不懂
日语的儿童，通过能够讲母语的指导员进行让
其适应日语初期指导和日本学校生活的指导。
指导形式分为到教育中心听讲的“教育中心内
的集中指导”和向学校派遣指导员的“幼儿
园·学校内的单独指导”。

“教育中心内的集中指导”原则上主要使
用中文或韩国语，1 天 3 小时，指导 10 天左右。

“幼儿园·学校内的单独指导”则分别进
行幼儿园儿童、小学 1、2 年级学生 50 小时、
小学 3～6 年级学生及初中生 70 小时的指导。
此外，升入中小学时还可进行再次指导。

指导员除了进行日语的指导，还受理学校
和家庭的联络等的咨询。

以往，有很多孩子们通过接受日语援助
指导而学会了日语，过着快乐的学校生活。

■日语学习援助

📍教育支援课 教育中心

针对能够一定程度理解日语的日常会话，
希望获得日语单独学习援助的中小學生，可在
放学后一周 2～3 天左右向各学校派遣日语学
习援助人员，通过日语进行学科指导以及必要
的日语学习指导。

原则上每次 2 小时，最多 70 次（140 小
时）。初中 3 年级学生已接受完日语学习援助
的，可以升学对策为名义再次接受 70 次（140
小时）以内的援助。



在当地学习日语

■新宿区日语教室

☞ 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

FAX 03-3209-1833

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=630>

以入门初级者（年满 15 岁。初中生以下除外）为对象，在区内各处开办日语教室。

首先从问候语开始学习吧！

如有空余席位也可以中途参加学习。

详情请来电咨询。

时间：星期一～星期五 上午 9 点 30 分～
11 点 30 分、下午 6 点 30 分～8
点 30 分（仅星期一、四）
1 学期／4～7 月、2 学期／9～
12 月、3 学期／1 月～3 月

参加费用：每周 1 次班级

┌ 1、2 学期 2,000 日元
└ 3 学期 1,500 日元

■免费日语教室“日语广场”

📍 新宿多文化交流广场

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

这是无需预约就可参加的免费日语教室。
欢迎和日语志愿者一起学习！

日期：星期一：汉字

星期二：日语・全部

星期四：会话、初级语法

星期六：会话

时间：14:00～15:00

会场：新宿多文化交流广场

（歌舞伎町 2-44-1 Hygeia 11 楼）

对象：15 岁以上的人，但初中生除外（新宿
区民优先）

■儿童日语教室（儿童俱乐部新宿）

☞ 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

FAX 03-3209-1833

以小学 4 年级至中学 3 年级的学生为对象，
帮助他们学习日语和其他科目的学习。详情请
通过电话咨询。

日期：星期二、星期四

小学生 17:30～19:00

初中生 19:00～21:00

星期六 初中生 17:30～20:30

会场：区立教育中心

参加费：免费

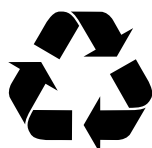




生活

为了舒适愉快地生活

垃圾和再生利用



p76

节能、环保



p82

使用自行车



p83



租借住宅

p85

搬家时的手续

p86

居住

p87

为了舒适地使用
下水道的规则



p88

银行



p89

公共费用的支付方式



p89

消费生活咨询



p89

垃圾和再生利用

■资源和垃圾的丢弃方法

👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1

☎ 03-3950-2923

👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16

☎ 03-3353-9471

👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7

☎ 03-3200-5339

家庭扔出的资源、垃圾的收集原则上是免费的。丢弃大量垃圾时和收集粗大垃圾等是要收费的。

事业者收集店家和事业所倒出的垃圾原则上请自己处理（委托废弃物处理公司和资源回收公司）。区只收集无法与废弃物处理公司签约的小规模事业者丢弃出来的，上面贴有新宿区专用的垃圾收费处理券的垃圾、资源。请到有新宿区专用的垃圾收费处理券标志的店铺购买，并将其贴在垃圾袋、报纸、纸板箱等能看见的地方。

为了不给邻居造成不便，每个人在丢弃资源和垃圾时都要遵守相应规则。

区政府发布外语版的资源和垃圾丢弃方法的指南，请加以利用。

此外，资源・垃圾分类 APP “さんあ〜る (3R)” 上也有介绍。



还会在新宿区面向外国人的生活信息主页上发布 PDF 版。

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

● 通过 3R 减少垃圾

不将某物品作为垃圾，而是进行“再生利用”，从节约资源的意义上来说，这对于保护地球环境是非常重要的。请努力减少垃圾，进行资源的再利用吧。减少垃圾的关键是落实 3R。

○ Reduce (减少)

减少将变成垃圾的物品的使用量。

比如说，不要购买多余的东西。

○ Reuse (再利用)

不要扔掉可以再利用的东西。

比如说，使用过一次的瓶重复使用。

○ Recycle (再生)

想办法让它再次成为资源。

比如说将旧纸张、瓶、罐等分类，作为资源灵活运用。



生活

● 资源的丢弃方法

分类	回收次数	丢弃场所	请注意以下各点!
报纸 杂志・杂纸（包括笔记本、点心盒、包装纸、信封等） 纸板箱 纸盒（饮料・食品用）	每周1次	资源・垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	○ 请在扔垃圾前用绳子将其分品种扎好。雨天也进行回收。 ○ 杂纸请放入纸袋或夹在杂志和书本之间。 ○ 请将报纸折4折（A4大小）。 ○ 以下物品不能作为资源回收，扔垃圾时请将它们作为可燃垃圾。照片、热敏纸、纸杯、带透明窗的信封、卫生纸、聚乙烯铜版纸、涂有蜡的纸板、比萨饼的外卖盒子等渗有油的纸等
资源塑料 ・塑料制品（100%塑料制成，大小在30cm以内的物品） 衣架、牙刷、密封容器、尺子、浴桶、梳子、水桶、文件夹等 ・容器包装塑料（带有  标记） 塑料制瓶子、杯子、托盘、盒子、吸管等容器、点心、冷冻食品、软包装食品等的袋子、塑料制盖子、紧固件、塑料袋等	每周1次	资源・垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	○ 2024年4月开始将以前的容器包装塑料和100%塑料制成的产品塑料一起作为资源塑料进行资源回收。 ○ 请装入能看见其中物品的聚乙烯袋再丢弃。 ○ 脏污时不属于资源。 ○ 尚未用完、无法清除污渍的物品，请作为“可燃垃圾”丢弃。 ○ 砧板等坚硬、厚度在5mm以上的物品不属于资源。 ○ 请不要将内置小型充电式电池的产品和打火机等引起火灾的物品混在一起。
瓶（饮料、食品用，化妆品、口服药用）	每周1次	资源・垃圾站 请在回收日早上8点之前扔垃圾。	○ 请先用水冲洗内部，装入透明的塑料袋扔出。 ○ 无法清除污垢的瓶、碎裂瓶、药瓶（饮用药除外）、电灯泡、荧光灯不能作为资源回收。请作为金属、陶瓷、玻璃垃圾扔出。
罐（饮料、食品用）			○ 请先用水冲洗内部，装入透明的塑料袋扔出。 ○ 无法清除污垢的罐、饮料・食品用以外的罐、18升（一斗）的罐不能作为资源回收。请作为金属、陶瓷、玻璃垃圾扔出。
喷雾罐、高压储气罐、干电池等（锰电池、碱性电池、硬币型电池、钮扣电池、小型充电式电池）			○ 请尽量将内容物用尽后装入透明的塑料袋扔出。 ○ 小型充电式电池，请在端子部分和线缆的插入口贴上胶带绝缘，只将小型充电式电池放入可看到内容物的塑料袋中扔出。 ○ 已变形、膨胀的小型充电式电池非常危险，请携带至清扫事务所或各清扫中心。
塑料瓶 （带有  标记）			○ 用水冲洗后压扁，装入透明的塑料袋扔出。 ○ 盖子和标签请作为资源塑料丢弃。

※ 集合住宅等部分收集站可出借垃圾箱、网袋。瓶类请放入黄色垃圾箱，罐类放入蓝色的垃圾箱，喷雾罐、高压储气罐、用完的干电池放入绿色的垃圾箱，PET瓶放入蓝色的网袋里。

※ 因事业活动产生的资源回收要收费。请将它们装入垃圾袋，按袋子大小贴上新宿区的垃圾收费处理券扔出。



生活

分类	回收次数	丢弃场所	请注意以下各点!
使用完的小型电子机器等(手机、随身听、掌上游戏机、数码相机、便携式摄影机、便携式汽车导航、电子字典、计算器、遥控器、AC适配器、配线等的配件)	——	新宿清扫事务所、新宿东清扫中心、歌舞伎町清扫中心、新宿中转・资源中心、新宿再生利用活动中心、西早稻田再生利用活动中心、新宿区役所垃圾减量再生利用课(区政府本厅舍7楼)的窗口、特别办事处等的回收箱	○ 家庭中已用完的小型电子设备等9类物品由窗口回收。 ○ 各窗口可利用的日期不尽相同, 敬请注意。 ○ 区政府本厅舍1楼、特别办事处、环境学习信息中心(环保长廊新宿)设有回收箱回收。
墨盒 家庭使用完的家用打印机墨盒(仅限brother、Canon、EPSON、HP Japan的正规墨盒)	——	本厅舍1楼、新宿清扫事务所、新宿东清扫中心、新宿再生利用活动中心、西早稻田再生利用活动中心、环境学习信息中心、特别办事处的回收箱	○ 通过回收箱回收。 ○ 各窗口可利用的日期不尽相同, 敬请注意。 ○ 咨询 垃圾减量再生利用课 ☎ 03-5273-3318 ☎ 03-5273-4070

● 垃圾的丢弃方法

分类	收集次数	丢弃场所	请注意以下各点!
可燃烧垃圾 (厨房垃圾、纸屑、木屑、含有其他材料的塑料制品、橡胶、皮革类、纸尿裤、生理用品、化学抹布、香烟的烟头等)	每周2次	资源・垃圾站 请在收集日早上8点之前扔垃圾。	○ 扔垃圾之前请将垃圾清楚地分类, 并装入垃圾容器或能看见内装物品的聚乙烯袋。空的垃圾容器请尽快取回。 ○ 因事业活动产生的可燃烧垃圾回收要收费。请根据袋子大小粘贴新宿区的垃圾收费处理券。
金属、陶器、玻璃垃圾 (其他小型家电产品、打火机等)	每月2次		○ 玻璃、签字等尖锐物品请用厚纸等包好, 注明“危险”字样。 ○ 请尽量将打火机的内容物用尽后, 装入别的袋中扔出。 ○ 家用水银式体温计、水银式血压计请务必装入可看见内容物的其他袋中扔出。 ○ 荧光灯请用纸等包好后扔出。 ○ 因事业活动产生的金属、陶器、玻璃垃圾要收费。请根据袋子大小粘贴新宿区的垃圾收费处理券扔出。
大件垃圾(空调、电视、冰箱・冰柜、洗衣机・衣物烘干机、电脑除外) 大件垃圾受理中心 请和 ☎ 03-5304-8080 预约(星期一~星期六 8:00~19:00) 也可以通过互联网(24小时)提出申请。 大型垃圾受理中心  ☎ https://www.shinjuku-sodai.com	预约制	自己家门口等 请在收集日早上8点之前扔垃圾。	○ 边长大致超过30cm的家具、卧具、电器产品、自行车等大型垃圾属于大件垃圾。 ○ 所有粗大垃圾都要收费。请向大件垃圾受理中心提出申请, 之后购买新宿区的粗大垃圾收费处理券, 并在收集日当日贴到大件垃圾上。 ○ 对于天灾、火灾的受害人、享受生活保障的人员、领取儿童抚养津贴、特殊儿童抚养津贴、老龄福利年金的人员来说, 有制度规定可以减免手续费。 ○ 因事业活动产生的大件垃圾不予收集。请自行处理。



生活

● 空调、电视、冰箱・冰柜、洗衣机・衣物烘干机、电脑

空调、电视、冰箱・冰柜、 洗衣机・衣物烘干机 家电再生利用受理中心 	○ 因为这些为家电再生利用法的对象品种，所以不由区收集。 ○ 如您要买新的家电来替换这些旧家电，则可请您购买新产品时的销售店取回旧家电。 ○ 如您要直接进行处理旧家电，可请您原来购买该家电产品时的销售店取回。 ○ 如果不能由家电销售店收回，请联系家电再生利用受理中心。 家电再生利用受理中心 ☎ 0570-08-7200（星期一～星期五 9:00～17:00） 也可在网上申请（24 小时。仅限日语介绍）。 🌐 https://kaden23rc.jp ○ 规定由垃圾排放人支付再生利用费用和收集搬运费。再生利用费和收集搬运费，请垂询销售店或家电再生利用受理中心。
电脑 Renet Japan Recycle（株） 	家里不用的电脑区内不予收集。如要处理时，可选择委托新宿区合作企业回收以及委托电脑制造商回收的方法。 ○ 根据小型家电再生利用法，由认定的企业通过快递进行回收。 请向 Renet Japan Recycle（株）（☎ 0570-085-800、🌐 https://www.renet.jp）咨询、申请。 ○ 请直接向废弃机型的制造商等申请。制造商的联系方式可在电脑 3R 推进协会（☎ 03-5282-7685、🌐 https://www.pc3r.jp）确认。

* 以下物品不能收集。详情请垂询清扫事务所、各清扫中心。

有害性物品、危险性物品、明显发出恶臭的物品、难以处理的物品等

(例) 药品类、烟火、火柴、煤气瓶（台式炊具用的除外）、稀释剂、轻油、煤油、汽油、涂料、印刷用墨水、蓄电池、土、砂、石、水泥预制板、污泥、灭火器、汽车、摩托车、轮胎、钢琴、耐火保险柜等。

■ 防止乌鸦、猫等捣乱资源・垃圾站

👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1
☎ 03-3950-2923

👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16
☎ 03-3353-9471

👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7
☎ 03-3200-5339

为了防止乌鸦和猫等翻乱厨房垃圾、保持资源・垃圾站的整洁，予以出借防鸟网。

向垃圾站的使用人和管理员免费出借防鸟网。

■ 动物（狗、猫等）尸体的处理

👉 新宿清扫事务所

🏠 新宿区下落合 2-1-1
☎ 03-3950-2923

👉 新宿东清扫中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16
☎ 03-3353-9471

👉 歌舞伎町清扫中心

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-7
☎ 03-3200-5339

当家里饲养的动物死去后，可采取在民间陵园等做佛事、埋葬，或是委托清扫事务所（手续费为每头 3,000 日元）进行处理的方法。清扫事务所不能受理 25kg 以上的动物尸体。

如在道路、公园、私人土地（包括空地）等处出现动物尸体，则由这些地方各自的管理员进行处理。



● 区道

东部施工事务所

(担当) 从明治路向东

☎ 03-5361-2454

西部施工事务所

(担当) 从明治路向西

☎ 03-3364-2422

● 区立公园

东部公园事务所

(担当) 从明治路向东

☎ 03-5361-2451

西部公园事务所

(担当) 从明治路向西

☎ 03-3364-2421

● 都道 (东京都委托新宿区)

新宿清扫事务所

☎ 03-3950-2923

新宿东清扫中心

☎ 03-3353-9471

歌舞伎町清扫中心

☎ 03-3200-5339

● 国道

东京国道事务所代代木办事处

☎ 03-3374-9451

● 私人土地 (包括空地)

由土地所有者负责处理。如委托清扫事务所、清扫中心进行处理,要交纳手续费(每头3,000 日元)。

■ 新宿再生利用活动中心

🏠 新宿区西高田马场 4-10-2

☎ 03-5330-5374

闭馆日: 星期一 (如果星期一为节假日时下一工作日闭馆)、年末年初 (12 月 29 日~ 1 月 3 日)

作为 3R (减量、再生、回收) 活动的推进网点, 举办 3R 的相关讲座和垃圾减量的各项事业。

① 图书的阅览与租借

② 再生利用讲座

每月开讲 2 ~ 3 次, 愉快地学习 3R (减量、再生、回收) 知识。

③ 举办跳蚤市场

每月第 1、3 个星期日

④ 再生利用展销会 (再利用俱乐部)

展示并出售家庭不用的服装或日用品

⑤ 目录展示销售

将家庭不用的电气产品或大型家庭用品等刊登到布告栏上, 提供目录展示出品的买卖场所。

⑥ 资源回收事业

在资源回收站回收容器包装等 9 类物品。此外还回收使用完的小型电子机器等 9 类物品、废食用油。

⑦ 食物捐助

收集家庭中多余的食品。收集的食品将活用于福利团体・设施等。

每月第 2 个星期三、第 4 个星期日 (12 月有可能变更)

⑧ 洋装邮筒

回收从家中扔出的旧衣服。

每月的第 3 个星期六 13:00 ~ 15:00

⑨ 会议室的出租

面向全体区民提供 3R 活动等的会议室出租服务。

* ③~⑤需要事先登记。



生活

■西早稻田再生利用活动中心

📍 新宿区西早稻田 3-19-5

☎ 03-5272-5374

闭馆日：星期一（如果星期一为节假日时下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）

作为3R（减量、再生、回收）活动的推进网点，举办3R的相关讲座和垃圾减量的各项事业。

① 图书的阅览与租借

② 再生利用讲座

随时举办，愉快地学习3R（减量、再生、回收）知识。

③ 举办跳蚤市场

每月第2、4个星期六

④ 目录展示销售

将家庭不用的电气产品或大型家庭用品等刊登到布告栏上，提供目录展示出品的买卖场所。

⑤ 家具展销

回收家庭中不再使用的家具，修理后进行展销。

⑥ 资源回收事业

在资源回收站回收容器包装等9类物品。此外还回收使用完的小型电子机器等9类物品、废食用油。

⑦ 食物捐助

收集家庭中多余的食品。收集的食品将活用于福利团体・设施等、食品银行等。

每月第2个、第4个星期六（12月有可能变更）

⑧ 洋装邮筒

回收从家中扔出的旧衣服。

每月的第3个星期六 13:00～15:00

* ③、④需要事先登记。

■为了避免乱扔空罐头等与边走边吸烟造成人员受伤

👤 垃圾减量再生利用课 街区美化系

在新宿区内的公共场所（道路等）禁止乱扔烟头，特别是在美化推进重点地区（新宿站东出口周边、西出口周边、高田马场站周边），设有向乱扔烟头的人处以2万日元以下罚金的规定。

除了特别指定的吸烟场所，区内所有场所严禁边走边吸烟。不仅禁止步行吸烟，还禁止使用便携式烟缸原地站立吸烟。让我们遵守礼仪，推进吸烟区非吸烟区的分设工作。让我们建立一个因哮喘而必须回避香烟烟雾的人、对香烟敏感的人、幼儿们都能安心地步行其中的城市吧。

请为建设舒适的城市环境贡献一分力量。



生活

节能、环保

■ 在家中能做到的 10 项措施

在我们的生活中不可缺少的电、煤气、自来水、汽油等的消耗使大气层中的二氧化碳不断增加，从而导致地球变暖。

我们每个人坚持环保的生活方式，能够对 CO₂ 的削减带来巨大的效果。让我们进行让未来一代的孩子们能够愉快度过的，零浪费的环保生活吧。

消减项目		CO ₂ 消减量 (年间)	节约金额 (年间)
1	冷气时的室温大致为 28℃	约 14.8kg	约 970 日元
2	暖气时的室温大致为 20℃	约 26.0kg	约 1,710 日元
3	冰箱根据季节调整设定温度	约 30.2kg	约 1,990 日元
4	电视画面不要设定得太明亮	约 13.3kg	约 870 日元
5	衣物烘干机凑总使用，减少次数	约 20.5kg	约 1,350 日元
6	调整电脑（台式）的电源选项	约 6.2kg	约 410 日元
7	电水壶不要长时间保温	约 52.6kg	约 3,460 日元
8	不要一直开着淋浴，应随时关闭	约 30.7kg	约 3,480 日元
9	将白炽灯更换为 LED 灯	约 45.0kg	约 2,960 日元
10	不用时关闭电子坐便器的盖子	约 17.1kg	约 1,120 日元

※ 出处：东京都环境局“家庭节能手册 2024”



生活

使用自行车

■自行车的主要交通规则

● 遵守自行车的交通规则

那种擅自认为骑自行车不会出事，无视交通规则的行为会造成重大的伤亡事故。

虽然骑自行车不需要驾驶证，但如果不遵守交通规则，将被视为违反交通，从而被处以罚金或拘禁。

● 骑在道路左侧

自行车在有人行道和车行道区分的地方通行时，原则上应在车行道上行驶。此外，在车行道上必须靠左侧通行。（否则将被处以 3 个月以下拘禁或 5 万日元以下罚金）

如有人行道可通行的标识，则可以在人行道上骑行。但是，自行车必须沿着人行道上靠车道一侧骑行。并且，如果有自行车专用道路，除不得已的情况外，必须在自行车专用道路上骑行。

● 遵守信号灯和交通标识骑行

（否则将被处以 3 个月以下拘禁或 5 万日元以下罚金）

● 在十字路口右转时

应尽量从道路的左侧一直行进至十字路口对面，然后充分减速转弯。在有信号灯的十字路口右转时，必须在绿灯时一直行进至十字路口对面，在该地点停下后朝右变向，等前方的信号灯变绿后再前进（二阶段右转）。

● 天色一旦变暗，就请打开车灯

（否则将被处以 5 万日元以下罚金）

● 请不要撑着伞骑车，或是一边接手机一边骑车

（否则将被处以 5 万日元以下罚金）

● 饮酒后不得骑自行车

（否则将被处以 5 年以下拘禁或 100 万日元以下罚金）

● 不得载人骑车

自行车除了骑行者以外不能载人（否则将被处以 5 万日元以下罚金）。但以下情况可以让幼儿同乘。

① 普通自行车

年满 16 岁的骑行者，在设置了幼儿座椅的自行车上可限定乘坐 1 名小学入学前的儿童。

② 2 名幼儿同乘用自行车

年满 16 岁的骑行者，在搭载 2 名小学入学前的儿童时，必须使用满足一定安全标准的“2 名幼儿同乘用自行车”。

● 请佩戴好头盔

● 改变行进路线时要确认后面的安全

● 将自行车停放到自行车停放场等规定的地方

● 骑车前先对自行车进行安全检查

● 惩罚将加强

2024 年 11 月 1 日起《道路交法》将修订，以下自行车的恶意交通违法行为将被处以有期徒刑或罚款。

① 边骑自行车边手持智能手机等通话、注视画面

② 除酒后驾驶之外，还包括向骑车人提供酒类、同乘酒后驾驶人的自行车、向酒后驾驶的人提供自行车

● 自行车违反交通规则将采用蓝色罚单

自 2026 年 4 月 1 日起，将实施自行车违反交通规则通告制度（蓝色罚单）。



生活

■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。

■自行车等的停放场

👤 交通对策课 自行车对策系

不可将自行车停在道路上。请停在自行车停车场。

区内各站周边都设有自行车停车场。停车场的信息请从下面的二维码获取。



● 撤去乱停乱放的自行车等

撤去乱停放在道路上的自行车和助动摩托车。归还被撤去的自行车等时，需要在保管场所支付手续费。详情请浏览下述二维码链接或致电自行车对策电话中心（☎ 03-5273-3896）。



■公共自行车租借

在设置于地区内的数个公共自行车站点（自行车借出、返还网点），原则上 24 小时随时可租借或返还自行车的系统。新宿区、千代田区、中央区、港区、文京区、台东区、墨田区、江东区、品川区、目黑区、大田区、世田谷区、涩谷区、中野区、杉并区、练马区中无论哪个公共自行车站点都可利用。

👉 (株) docomo・bike share (收费)

☎ 0570-783-677

📄 <https://docomo-cycle.jp/>



■不用踩踏板也能行驶的交通工具属于摩托车

即使外观为自行车，但不踩踏板只靠油门操作前进的交通工具属于摩托车。驾驶时需要全部满足以下事项，否则将违反法规。

- ①获得了驾驶资格，并携带驾驶证
- ②佩戴头盔
- ③显示车牌
- ④加入自赔责任保险或自赔责任保险共济
- ⑤安装符合安全标准的装置



生活

租借住宅

■住宅咨询

🏠住宅课 居住援助系

区内不动产团体派遣的住宅咨询员（宅地建筑交易师）可提供咨询。

咨询日期：第1～4个星期四、星期五（节假日除外）、13:00～16:00（需要预约）

咨询地点：区政府本厅舍7楼住宅课

●换房咨询

提供空置物业信息，让无法自行寻找换房处的高龄者和残疾者等可入住民间租赁住宅。

●不动产交易咨询

关于高龄者和残疾者等居住的民间租赁住宅的租赁合同，遇到困难时可接受咨询，并对不动产买卖等交易和租赁合同等提供建议。

■找住房（房子）前

如您的公司没有公司住宅、或您的学校没有宿舍，或是虽然有住宅和宿舍，但因为住满了，您不能入住时，请您到公司和学校的咨询窗口询问一下，看看他们能不能介绍一些待租的公寓给您。

如果公司和学校不能向您介绍公寓等，那您就必须自己寻找。

为了更有效地找到房子，您可以询问在日本的友人的意见，在网上查阅找房子的网站，收集花多少钱、可以到什么地段的什么结构（面积和设备）的房子等信息，然后您可再考虑收入、从上下班、上下学等的行动范围方面考虑一下交通的便利性，之后再决定可支付的租金的范围，想居住的地区和房子结构。

如果租金上限超过了您收入的25～30%，将很容易对您的日常生活造成影响，这一点请注意。

●找房子前需要准备的东西

- ① 找到房子、订立合同时很多费用，所以要预先准备好5～6个月租金左右的钱。
- ② 订立合同时大多需要连带保证人或担保公司的担保。如您怎么也找不到连带保证人，请和学校或公司商量一下，这也是一种解决办法。担保公司可以和房地产门店签约。
- ③ 如您出生的国家有使用印章的习惯，请准备好印章。

■找住房

虽然我们一般都是满怀希望地开始找房子。但是在日本，一般公寓等的房东不会直接与您订立合同，而是由受房东委托，可代房东订立租房合同的不动产中介商（车站前和大马路临街有很多）出面，提供从入住咨询到订立合同的整个一套服务。也有的中介公司会一直负责建筑物管理和入住人员的管理。

●找住房时的注意事项

- ① 如您对自己的日语没有自信，我们建议您必须和日语好的友人一起去找房子。
- ② 到中介公司处咨询时，要毫无隐瞒地将您的身份（学校、工作单位）、收入（工资、薪金、接受汇款）、同居人员和连带保证人的姓名及关系清楚地告诉中介商，表明您对想居住的公寓等的具体要求，请他们为您找一个空房子。必须对入住资格和使用方面的限制条件加以确认。有时中介公司会要求您出示在留卡、在学、在职证明书、工资等的证明文件。
- ③ 如果有与您要求相近的空房子，请您不要立即订立租房合同，要先和中介公司见见面，去看看公寓等。在去现场看房时，要请会面人员详细地介绍一下建筑物和房子的设备等（确认破损的地方）、另外，还要详细查看建筑物周围（特别是商店和最近的交通机关等）和日照等，而且如您有不明白的地方，要立即提问。在您觉得可接受后，请决定签定合同的日程，确认签定合同的费用和要准备的文件。



生活

■租房合同

在签订合同前，要准备好相关费用和中介公司指定的文件（连带保证人的承诺书等），然后再签订合同。合同分为合同期满之后可更新的和无更新的两种。大部分使用的是中介公司准备好的合同。合同的内容有各种各样，都由中介公司和房东制订，有时会出现很深奥的词、读一遍很难理解的词句。为了保证租房人充分理解交易内容，安全进行交易，法律规定中介公司必须在签订合同前向租房人说明合同中的重要事项（房间概要、应遵守的事项和禁止事项等），并提供书面材料。如您有不明白的地方，就立即提问。在您认为可接受后签名盖章，缔结合同。合同一式3份，由您和房东、中介公司各持一份。

支付费用后必须索取收据。

并且，有关费用的定义和其金额，因房东和中介公司而异，但是东京都内一般的惯例如下所述。

● 房租（租金）

为建筑物（房子）及附带设备的使用费（以一个月为单位）。订立合同时，要支付合同生效日所属月份的当月房租。一般，在月末提前交下个月房租的情况比较多。支付方法有很多种，在订立合同时要加以确认。一般房东很少在合同有效期内更改房租。

● 公益费（管理费）

楼梯和走廊等公用部分的电费水费等和清扫费、维持管理费。

● 押金

为了担保房租和其他租房合同上的债务，而交给房东保管的金钱（一般为1～2个月的房租）。合同结束、房子腾出后将全额退还。但是，如果滞纳房租或需要根据房子使用情况收取原状恢复费用，将从押金中扣除相关费用。

● 礼金

作为给房东的入住谢礼，虽然没有法律依据，但是作为地区习惯，一般都会支付礼金（一般为1～2个月的房租）。礼金是不退还的。

● 中介手续费

订立租房合同时支付给中介公司的报酬，事务手续费一般为1个月的房租 + 消费税。

搬家时的手续

如您要搬家，至少要在搬出的2～3日前，与电力公司、煤气公司、自来水局、NTT、邮局等取得联络。在搬家的当日，各公司的职员将来检查计量器，进行结算。邮局也会将邮件转发至您的新住所（1年）。

请不要忘记办理以下手续。

- ① 居民登记 - 区政府户籍居民课
- ② 国民健康保险 - 区政府医疗保险年金课
- ③ 驾照 - 警察署

<咨询处>

● 邮政方面的迁居申报

到最近的邮局领取迁居申报，填写必要事项后投入邮箱。

● 驾照的事宜

新宿驾照更新中心

☎ 03-3343-2558

警视厅江东驾照考试场

☎ 03-3699-1151

警视厅蛟洲驾照考试场

☎ 03-3474-1374

警视厅府中驾照考试场

☎ 042-362-3591



● 自来水

水道局顾客中心

☎ 03-5326-1100

● 电力

东京电力（株）东京客服中心

☎ 0120-995-006

🌐 <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※ 非东京电力（株）的电力使用者请联系各电力公司。

● 煤气

东京煤气客服中心

☎ 0570-002211

※ 如您使用丙烷气，请与各丙烷气公司联系。

● 电话

NTT 东日本 ☎ (无局号) 116

居住

■ 入住后

搬家后将在新住所开始生活。为了使在公寓的生活不影响他人，平时注意防止噪音是非常重要的。日常生活中，说话声、电视和收音机、生活的声音（厨房、浴室、厕所、洗衣机、吸尘机等的声音）很容易传到隔壁邻居处。晚上，走廊的声音、上楼梯的声音、开着窗说话的声音和开关门的声音等听上去都会出乎意料地大。特别是深夜的噪音会影响睡眠。请您重视这些问题，来维持一个安静的环境吧。

如果不遵守租房合同上写有的入住资格和使用方面的限制事项（禁止事项），常常会与邻居发生纠纷，会被房东要求搬走。特别是同居人员增多、转租给朋友、饲养宠物（很多地方禁止饲养）、在走廊和楼梯堆放自己的东西

和垃圾等违反规则的事所引发的纠纷比较多，这一点请注意。

特别要提的是，请您遵守扔垃圾的方法。将垃圾分类，装入指定容器或垃圾袋，在指定的日期的早上，扔到指定的场所。

当您因搬家等理由想中途解除合合同时，请在租房合同上写明的日期前告诉房东（中介商）。

■ 与邻居交往

为了和日本人成为朋友，融入本地区，积极地与附近的人们交往是非常重要的。当您搬迁到新地方后，要去邻居家问候一声。而且参加町内会等也是相当重要的。在町内会和儿童会上，我们将举办各种再生利用活动、庙会、仪式等活动。通过这些活动，您能了解本地区的一些事情。

■ 町会、自治会

👤 各特别办事处 地区社区课

关于新宿区的町会、自治会，11 个行政区域都设有地区町会联合会，在其中又组织了多个町会、自治会。

町会、自治会是进行地区安全、放心和社会和睦等活动，自主组织。

目前，在新宿区有 200 个町会、自治会，他们都根据本地区情况，进行着各种活动。

■ 宠物

👤 新宿区保健所、卫生课 管理系

● 家养犬登记和注射狂犬病预防针

在日本有办理家养犬登记和注射狂犬病预防针的义务。在您开始饲养犬只时，务必在 30 日之内办理家养犬登记。

宠物商店出售的狗都装有微芯片。购买后，



生活

饲养人请到环境省的网站办理登记手续。不需要在区窗口办理手续。

微芯片信息的登记·变更手续请浏览此处（环境省登记网站）

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



未安装微芯片的宠物狗需要在区窗口办理登记手续。登记后会发给“登记牌”。

此外，搬家时需要申报。

每年还必须到动物医院注射一次狂犬病疫苗，之后向保健所或特别办事处申报，领取“已注射证”。

● 散步时的养犬须知

- 外出（散步）前，让狗事先在家中排泄好。
- 自带装狗粪的回收袋（拿回家处理）、冲洗尿液的水。
- 在外面走时，一定要让狗佩戴牵引绳且不要放手。

● 饲养宠物的注意事项

- 请考虑自己的年龄、家庭构成等将来的变化，选择数量、种类和大小。
- 请终生善待宠物。
- 对猫进行阉割、绝育手术，在项圈上佩戴写有姓名、联系方式的标签后，进行室内饲养。

● 避免宠物受到灾害

- 平时做好训练，储备灾害时使用的宠物用品（食品、如厕用品等）。
- 发生地震时，难以在自家避难时请到避难所避难。新宿区可携带宠物至避难所（狗、猫、小鸟、小型动物）。

为了舒适地使用 下水道的规则

 东京都下水道局 总务部宣传服务课

 03-5320-6511

- 除了汽油煤油外，请勿倒入稀释剂等药品
可能会引起下水管道爆炸等重大事故。

● 请正确使用厕所

将纸尿布或不溶于水的纸冲入厕所时会引起厕所堵塞。

● 请正确使用厨房、洗脸盆

请勿将筷子、塑料、食物等固形物流入厨房与洗脸盆的水道中。

● 请待热水冷却后再倒掉

如果直接将热水倒入下水道，会损伤排水管（将厨房淘菜盆的水流至下水道的管道）。

● 请不要将油倒入下水道

- 导致下水道堵塞。
- 擦掉盘子的油污后再清洗。
- 如果将油倒入厨房水道时，下水管道会堵塞并发出恶臭。
- 油请采用“擦干净”“吸干净”“用干净”等方法处理。

● 注意梅雨期与台风时的集中暴雨

半地下房屋等在大量降雨时，雨水容易从道路路面流入建筑中，存在浸水的危险。

下大雨时，由于流入的雨水压力导致门不易打开，请勿进入半地下部分或地下室。



有关降雨方面的信息，可通过“东京 Amesh”

在  <https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>（日语、英语、汉语、韩国语）上可查看。



银行

在日本，人们很多时候都用现金进行购物等，但是我们建议您不管金额多少，将暂时用不到的钱存入银行等。因为这样不但安全，而且还可以获得利息。

称为“存款”或“储蓄”，从将钱存入金融机关这一层意思上来说，它们是相同的。

可去存钱的金融机关有银行、信用金库、信用组合、农业协同组合、邮局、劳动金库等。

■账户的开设

存款的种类分为活期存款、定期存款等。活期存款的利息比较低，但是存取自由，存款人还可以享受公共费用的自动转账和汇款、信用卡支付、工资划账等服务。同时，如果申请发行现金卡，还可利用 ATM（现金自动存取款机）和 CD（现金自动取款机），相当方便。

关于账户的开户申请请向各金融机构咨询。

公共费用的支付方法

电力、煤气、自来水费、电话费、NHK 收视费等都必须在每月指定的日期之前缴纳到各公司。在银行等金融机关开设有“活期存款”账户的人员，可以利用“账户转账”制度，自动在交款期限前从“活期存款”账户划出有关费用，非常方便。如果采用这样的办法，您就不用特意跑到金融机关和公司缴费，也不会忘记缴费了。

具体的手续请垂询银行等金融机关的窗口。

消费生活咨询

👉 新宿消费生活中心

 新宿区新宿 5-18-21 区政府第二分厅 舍 3 楼

 03-5273-3830

 03-5273-3110

受理日期：星期一～星期五（节假日、年末年初除外）

电话咨询：9:00～17:00

现场咨询：9:00～16:30

消费者在日常生活中如遇到恶意推销损害或在签约、解约过程中遇到的纠纷・烦恼之事，可由专门的咨询人员提供免费咨询。根据咨询情况还可提供该中心的律师咨询（免费）。

【主要的咨询种类】

- 签约、解约纠纷（投资、翻修、健康食品、资格、学习教材、美容・化妆品等）
- 租赁公寓、住宅的入住时・搬离时纠纷
- 借款或信用卡刷卡过度导致的多重债务问题
- 使用普通手机、智能手机进行金钱诈骗或收费网站的虚假、非法诈骗



生活

● 东京都消费生活综合中心电话咨询

☎ 03-3235-1155

咨询语言：英语、汉语、韩国语、他加禄语、
越南语

咨询日期：星期一～星期六（节假日・年末
年初除外）

9:00 ～ 17:00

※ 但关于越南语，仅限星期六
10:00 ～ 17:00



生活



体育、图书馆、 学习、博物馆

在新宿区快乐地生活

体育



p92

图书馆



p94

终身学习



p96

住宿设施



p97

博物馆



p98

文化中心、
区民礼堂



p101

公园



p101

志愿者



p102

体育

■区内的体育设施

新宿区设有体育馆、武术馆、温水游泳池、棒球场、网球场等体育设施。各设施的使用形式（团体使用、个人使用）、可使用的体育项目、对象、是否收取使用费用等都各不相同，详情请垂询有关人员。

● 新宿阔兹密库体育中心

🏠 新宿区大久保 3-1-2

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=89688>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第2个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有温水游泳池与体育室、武道场、弓道场、幼儿体育室等。游泳池中还能进行水中散步。您可以在方便的时候参加您喜欢的课程，包括有氧健身运动、瑜伽、伸展操、夏威夷舞蹈等各种项目。

● 大久保体育广场

🏠 新宿区大久保 3-7-42

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-5285-1477

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159664>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第3个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有网球场与多功能厅、日式房间等设施。

● 四谷体育广场

🏠 新宿区四谷 1-6-4

👉 东急 Sports System・Criacao 新社

☎ 03-6273-2651

🌐 <https://yotsuya-sports-square.jp/>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第2个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有多功能厅、音乐室、会议室。除排球、羽毛球、乒乓球外，还可以用于音乐活动和会议等。

● 室外体育设施

如要利用以下室外运动设施，需要事先以团体名义登记。

详情请咨询下述机构。

👉 公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159668>

○棒球场、足球场

・西户山公园棒球场

🏠 新宿区百人町 4-1

・落合中央公园棒球场

🏠 新宿区上落合 1-2

※ 预定关闭至2027年3月末

○网球场

・甘泉园公园网球场（2片）

🏠 新宿区西早稻田 3-5

・西落合公园网球场（2片）

🏠 新宿区西落合 2-19

・落合中央公园网球场（1片）

🏠 新宿区上落合 1-2

・大久保体育广场网球场（2片）

🏠 新宿区大久保 3-7-42



○ 主要以小学生为对象的设施、运动广场（仅限区民）

• 北新宿公园多功能广场

🏠 新宿区北新宿 3-20

• 妙正寺川公园运动广场

🏠 中野区松丘 1-33

• 西落合公园少年棒球场

🏠 新宿区西落合 2-19

• 户山公园（箱根山）多功能运动广场

🏠 新宿区户山 3-2

• 旧淀桥中学（大智学园）多功能运动广场

🏠 新宿区北新宿 1-21-10

• 新宿可可・卡拉广场多功能运动广场
（成年人也可部分利用）

🏠 新宿区新宿 7-3-29

● 新宿体育中心

🏠 新宿区大久保 3-5-1

👉 新宿 Sports & Well-being 共同事业体

☎ 03-3232-0171

🌐 <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>

利用时间：9:00～22:00

休馆日：第4个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）、临时休馆日

有训练室与慢跑跑道、温水游泳池、体育室、武道场等。此外还举办学习班与各种活动。

● 区立元气馆

🏠 新宿区户山 3-18-1

👉 Shinko Sports・太平建筑服务・Criacao
新宿共同事业体

☎ 03-3202-6291

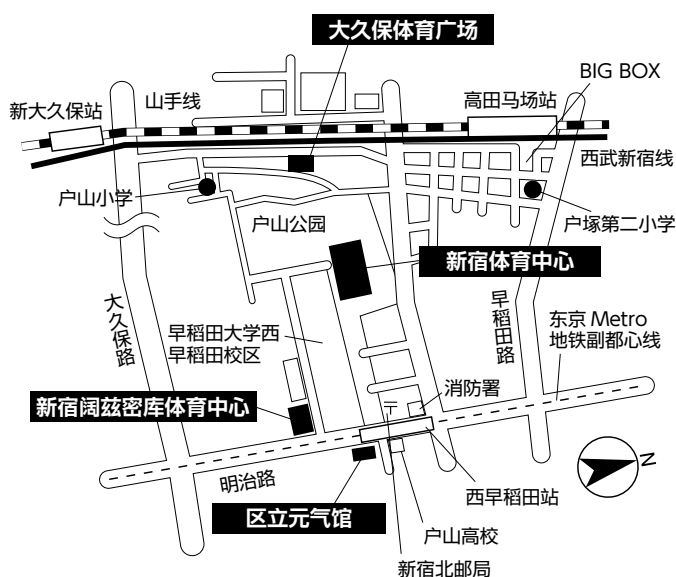
🌐 <https://shinjuku-genkikan.com/>

利用时间：9:00～21:00

休馆日：第2个星期一（如逢休息日则为第二天）、年末年初（12月29日～1月3日）

为了保持身心健康，馆内设置了瑜伽和伸展等各种运动项目，从婴幼儿到高龄者任何人都可随时参加。此外还设有步行和肌肉训练的训练室。另外还出租可打篮球、羽毛球、乒乓球的体育馆、集会室等设施（需要预约）。利

用费和利用时间不尽相同，详情敬请咨询。



● 新宿中央公园室内五人制足球设施（1面）

需要事先进行团体登记。使用费、团体登记方法、利用申请方法等详情请咨询。

🏠 新宿区西新宿 2-11

👉 新宿中央公园室内五人制足球设施管理栋

☎ 03-5321-6237

🌐 <https://shinjukuchuo-park.jp/futsal/>

利用时间：9:00～22:00

休息日：年末年初（12月29日～1月3日）

※ 因维护作业，会临时关闭。

■ 学校设施等的普通开放

👉 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

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=669>

在不影响学校教育等的范围内，区内中小学的学校设施等将向区内在住、在职人士所构成的团体开放。开放项目、开放日期等根据各设施而不同，详情请垂询有关人员。



图书馆

■ 区立图书馆

📖 中央图书馆 管理系

新宿区立图书馆由中央图书馆及其他 10 个馆组成，藏书超过 100 万册，保存有超过 6 万部的视听资料，并且还收集有累计 180 家以上的报纸、累计约 1,900 种主题的杂志。对于这些图书资料来说，只要在著作权法等允许范围内就可以使用各馆设置的复印机进行复印（收费）。视听资料有 CD、录像、DVD、盒式录音带等。

除区政信息中心外，区立图书馆所收藏的图书和视听资料全部被输入了可通过因特网检索和预约的系统中，可随时为区民提供服务。并且，即使对于不会用因特网的人员来说，在各馆的开馆时间内，同样可以享受通过电话检索、预约的服务。此外，对于新宿区未收藏的图书，仍可以根据东京都与其他自治体之间订立的相互出借制度，从别处借阅。请随时到窗口咨询。

※ 各馆的开馆时间、所收藏的资料、服务内容都各不相同，请在使用前加以确认。

区政信息中心（中央图书馆区政府内分室）的资料只能在该中心利用。

● 借用时

借阅、预约图书等都需要读者卡。请在使用区立图书馆前，拿着健康保险证、驾驶执照、在留卡等写有姓名和地址的证件，到最近的区立图书馆办理读者卡。读者卡的登记条件为在东京都内居住、工作或学习。读者卡的有效期为 3 年。

另外“图书馆使用介绍”（日语・英语・汉语・韩国语）正在各图书馆免费分发。在新宿区面向外国人生活信息主页上也可以看到。

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

● 图书馆的多文化服务

○ 用外语提供“书籍查询”的咨询（大久保图书馆）

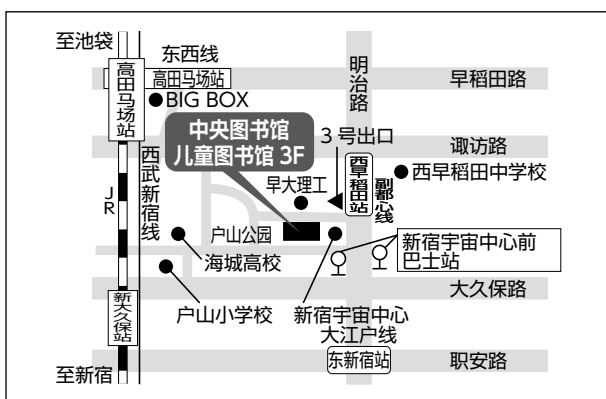
大久保图书馆为了充实多文化服务，提供同韩国语、汉语搜索书籍和查询资料的服务。另外，还有会讲英语、汉语、韩国语的工作人员。关于书籍的问题，如需要帮助，请前往服务台咨询。

○ 多文化图书角

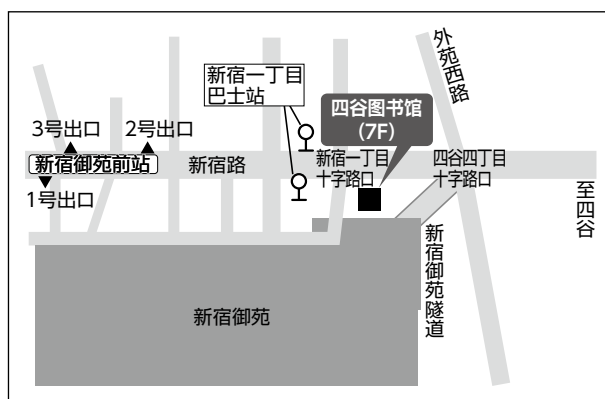
四谷图书馆和大久保图书馆开设了放有韩国语、汉语、英语等书籍的“多文化图书角”。通过两图书馆发放的“多文化图书推荐卡”，受理大家所希望阅读的外语书籍。

图书馆地图

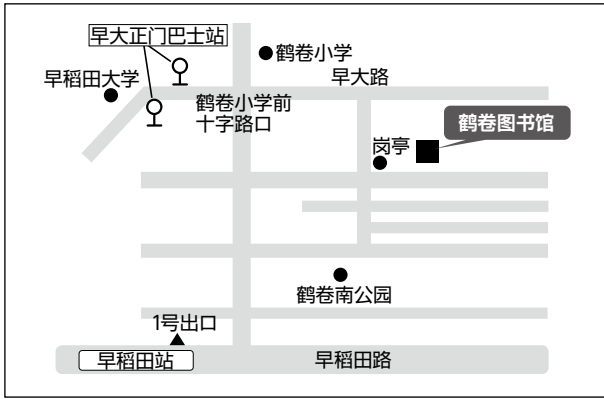
中央图书馆、儿童图书馆



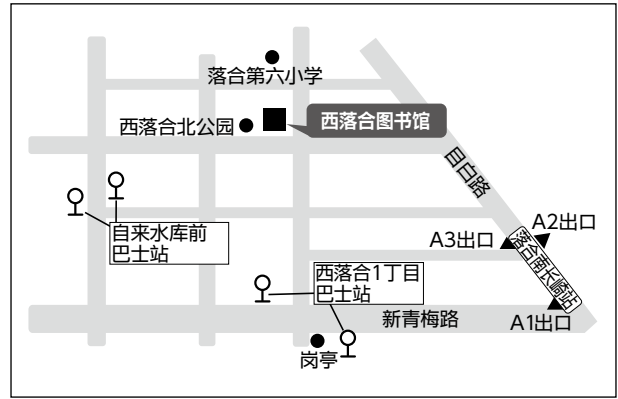
四谷图书馆



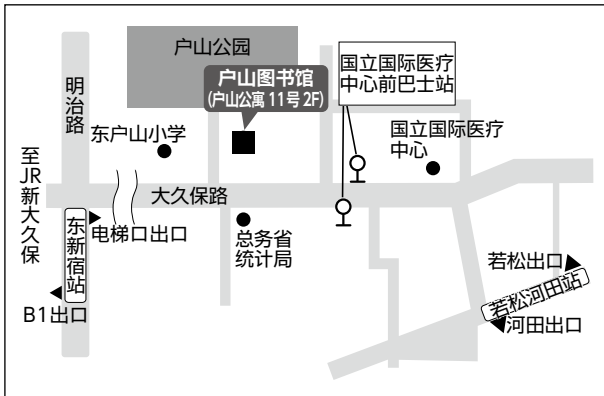
鹤卷图书馆



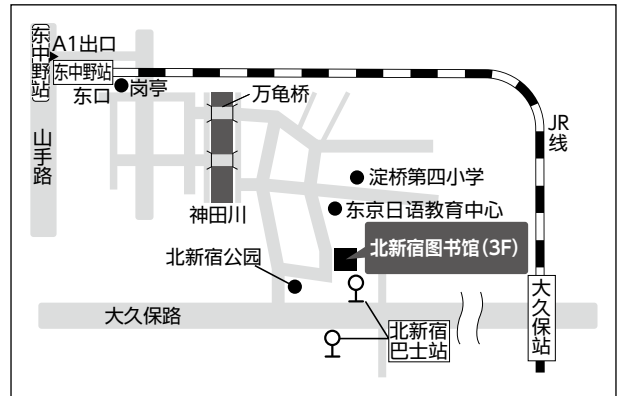
西落合图书馆



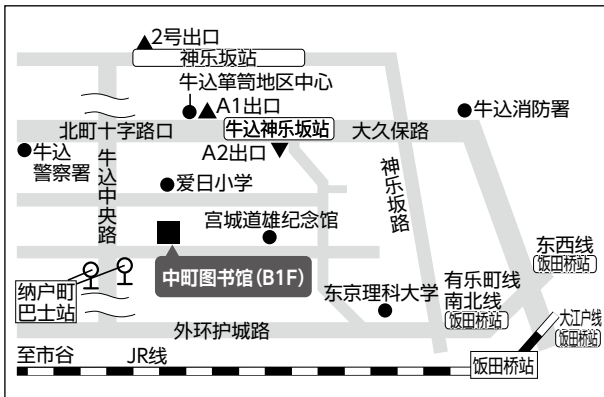
户山图书馆



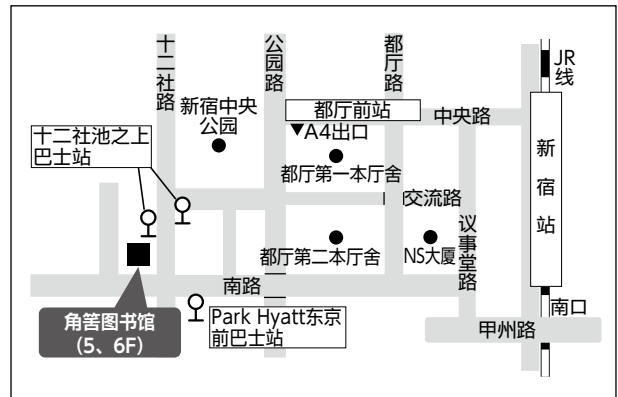
北新宿图书馆



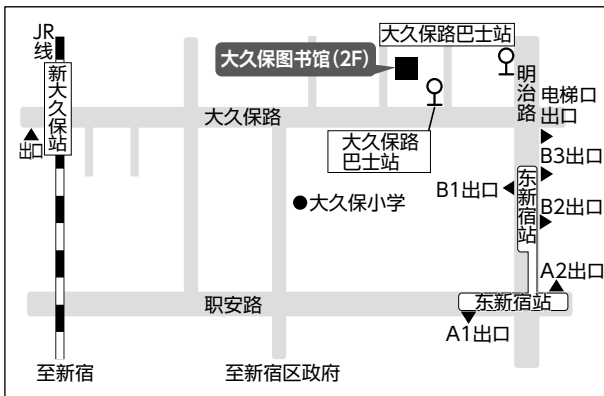
中町图书馆



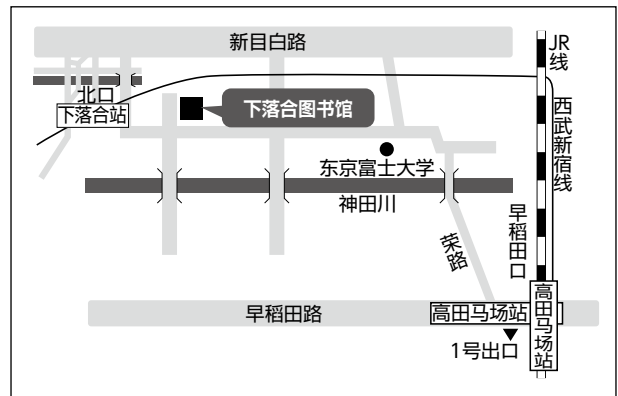
角筈图书馆



大久保图书馆



下落合图书馆



○外语故事会

在儿童图书馆及 9 所地区图书馆随时举办面向儿童的“外语故事会”。

○中央图书馆、儿童图书馆

🏠 新宿区大久保 3-1-1

☎ 03-3364-1421

○四谷图书馆

🏠 新宿区内藤町 87

☎ 03-3341-0095

○鹤卷图书馆

🏠 新宿区早稻田鹤卷町 521

☎ 03-3208-2431

○西落合图书馆

🏠 新宿区西落合 4-13-17

☎ 03-3954-4373

○户山图书馆

🏠 新宿区户山 2-11-101

☎ 03-3207-1191

○北新宿图书馆

🏠 新宿区北新宿 3-20-2

☎ 03-3365-4755

○中町图书馆

🏠 新宿区中町 25

☎ 03-3267-3121

○角筈图书馆

🏠 新宿区西新宿 4-33-7

☎ 03-5371-0010

○大久保图书馆

🏠 新宿区大久保 2-12-7

☎ 03-3209-3812

○下落合图书馆

🏠 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3368-6100

○区政信息中心（中央图书馆区政府内分室）

🏠 新宿区歌舞伎町 1-4-1

区政府本厅舍 1 楼

终身学习

■享受终身学习

☞公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

公益财团法人新宿未来创造财团以成人、孩子、家庭、残疾人、高龄者等各种人员为对象，进行各种活动。

体育大会、教室、终身学习等有关的各种讲座、指导人的介绍等，敬请随时垂询。

■终身学习咨询

☞公益财团法人新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

我们将就您想学点什么、想参加什么体育活动、想参加什么小组等，及学习团体的运营等有关终身学习的所有事宜，为您提供各种各样的咨询服务。请随时进行咨询。

■生涯学习馆

☞公益财团法人新宿未来创造财团

文化振兴・学习课

☎ 03-3350-1141

这是进行终身学习活动的区民小组开展以学习等为目的的活动的设施，区内一共有 5 处。

事先登记后，最早可提早 2 个月申请使用该设施。如符合一定条件还可进行团体登记，也可以从提前 3 个月的第 4 个星期六（12 月为第 3 个星期六）申请使用，还有减免利用费。

这是大家身边的终身学习设施，请随意利用。

并且，还可以为您介绍各会馆进行活动的团体，详情请随时垂询有关人员。

○赤城生涯学习馆

🏠 新宿区赤城元町 1-3

☎ 03-3269-2400

- 户山生涯学习馆
 - 🏠 新宿区户山 2-11-101
 - ☎ 03-3207-1181
- 北新宿生涯学习馆
 - 🏠 新宿区北新宿 3-20-2
 - ☎ 03-3365-3541
- 住吉町生涯学习馆
 - 🏠 新宿区住吉町 13-3
 - ☎ 03-3351-6566
- 西户山生涯学习馆
 - 🏠 新宿区百人町 4-7-1
 - ☎ 03-3368-3221

■环境学习信息中心

除了向区民们出借展示室或研修室（收费），以供大家开展有关环境活动的展示或发表外，还在全年举办与环境相关的各种活动和讲座等。另外，还随时接受环境学习、环境活动的咨询。

与区民画廊属于复合设施，享有“绿色画廊新宿”的美称。

- 🏠 新宿区西新宿 2-11-4（新宿中央公园内）
绿色画廊新宿 2 楼
- 👉 绿色画廊新宿
☎ 03-3348-6277

■画廊

作为绘画、书法、照片等文化艺术活动成果作品的展示会场，新宿区向区民和区民等的团体、普通市民提供了（收费）画廊这一设施。详情请垂询有关人员。

- 区民画廊
- 🏠 新宿区西新宿 2-11-4（新宿中央公园内）
绿色画廊新宿 1 楼
- 👉 绿色画廊新宿
☎ 03-3348-6277

● 画廊“瞧！”

- 👉 生涯学习体育课
☎ 03-5273-4358

住宿设施

预约受理窗口：（株）新宿区保养设施受理（本厅舍 1 楼）

☎ 03-5273-3881

营业时间：星期一～星期五 9:00～17:00
（节假日、年末年初除外）

※ 星期六、星期日、节假日请致电（株）日本旅行 ☎ 03-5369-3902（10:00～18:00，仅电话受理）

网上预约：

🖥 <https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo>

■区民保养所、区民健康村

👤 生涯学习体育课

新宿区在神奈川县箱根町设有区民保养所，在山梨县北杜市设有区民健康村。可以以很低的费用在那里住宿，而且还能享受到美食和温泉。

○ 使用资格

区民及除区民之外的其他人员

※ 只有区民能参加抽选。

○ 使用方法

以区民为对象进行抽选。然后可按区民、非区民的顺序受理空房预约。详情请阅读《新宿宣传报》（每月 25 日发刊、日语）。

● 中强罗区民保养所“箱根杜鹃花庄”

- 🏠 神奈川县足柄下郡箱根町强罗 1320
- ☎ 0460-82-1144

交通：从小田急线箱根汤本站坐登山电车到强罗站，然后坐缆车到中强罗站后下车步行 7 分钟。

🖥 <https://www.hakone-tsutsujiso.jp>



● 区民健康村“八岳绿色山丘”

山梨县北杜市长坂町中丸 1622

0551-32-7011

交通：中央本线长坂站下车后坐接送巴士 10 分钟。在中央汽车高速巴士“长坂高根”巴士站下车，坐接送巴士 15 分钟。

<http://www.kenkoumura.jp>

■ 乡村女神湖

👤 教育援助课 教育活动援助系

设施向在区内居住、工作的人员及同行家属开放。南（区民）楼全年可以使用，北（教学）楼可在学校不用的时候使用。

● 女神湖高原学园“乡村女神湖”

长野县北佐久郡立科町大字芦田八野 994

设施的规模：南（区民）楼 = 日式房间 10 间、
定员 40 名
北（教学）楼 = 日式房间 26 间、
定员 156 名

使用资格：区内在住、在职的人士及其同行者
使用方法：通过网上或预约受理窗口（电话・窗口）受理。也请浏览乡村女神湖主页（<http://megamiko.net/>）。

博物馆

■ 新宿历史博物馆

新宿区四谷三荣町 12-16

03-3359-2131

FAX 03-3359-5036

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/>

该博物馆是介绍以新宿区为中心的地区历史和文化的设施。

馆内设有供您调查、研究乡土历史和我们身

边的文化财产的图书阅览室，您可以随时使用。

展室分为常设展室和策划展室，特别在策划展室，会采用一些与各时代对应的主题，举办特别展示等。

● 使用指南

开馆时间：9:30 ~ 17:30（在 17:00 之前可入馆）

闭馆日：第 2、4 个星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12 月 29 日 ~ 1 月 3 日）、临时休馆日

参观费：一般为 300 日元、小学生、中学生为 100 日元（但是，有小学生、中学生免费参观日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者 1 人）。特别展示费用另计。

■ 林芙美子纪念馆

新宿区中井 2-20-1

03-5996-9207

FAX 03-5982-5789

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/fumiko/>

林芙美子纪念馆是作家林芙美子的旧居，她从 1941 年到 1951 年其逝世为止一直在此居住，在这里，林芙美子一直笔耕不辍，写出了《浮云》和《MESI（饭）》等名著。

芙美子从小时候开始就不断搬迁，1922 年到东京，以《流浪记》一书成功奠定作家地位，被称为“流浪作家”。之后在 1930 年，她移居到落合，并在 1939 年购买了土地，开始建设新居。现在已成为纪念馆的芙美子的旧居带有一种浓浓的芙美子味，民居风格的落落大方加上茶室结构的精致入微，使它成为了一个清雅幽静的住所。

可通过智能手机 APP“口袋学艺人”收听各房间的解说。对应日语、英语、中文、韩语。

● 使用指南

开馆时间：10:00 ~ 16:30（在 16:00 之前可入馆）。



闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等

参观费：一般为150日元、小学生、中学生为50日元（但是也有小学生、中学生免费参观日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者1人）。

■佐伯祐三工作室纪念馆

🏠 新宿区中落合 2-4-21 区立佐伯公园内
☎ 03-5988-0091
FAX 03-5988-0092
🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/saeki/>

在画家佐伯祐三（1898～1928）的旧址上重建了工作室。除了公开展示工作室的内部以外，还将通过图示板或视频介绍佐伯祐三的生涯及作品。

● 使用指南

开馆时间：10:00～16:30（5～9月）
10:00～16:00（10～4月）
闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等
参观费：免费

■中村彝工作室纪念馆

🏠 新宿区下落合 3-5-7
☎ 03-5906-5671
FAX 03-5906-5672
🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/tsune/>

画家中村彝（1887～1924）的工作室加以复原，作为纪念馆向公众开放。工作室内部展示有彝使用过的三脚画架和家具等复制品，并以图像和高精度照片展板展示中村彝一生的作品。

● 使用指南

开馆时间：10:00～16:30（在16:00之前可入馆）
闭馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）等
参观费：免费

■漱石山房纪念馆

🏠 新宿区早稻田南町 7
☎ 03-3205-0209
FAX 03-3205-0211
🌐 <https://soseki-museum.jp/>

现在仍旧受到众多人喜爱的文豪夏目漱石（1867～1916）出生在新宿区，从1907年至离世之前的9年时间在名为“漱石山房”的早稻田南町家中生活。

夏目漱石撰写了“三四郎”、“心”、“道草”等众多代表作品，漱石山房曾举办过名为“周四会”的文学沙龙。位于山房遗址的漱石山房纪念馆以再现书斋的展示为中心，展出了原稿、书简等贵重的资料。

除了免费出租“语音向导”外，还可以通过智能手机APP“口袋学艺人”收听展览解说。均对应日语、英语、中文、韩语。

图书室还有外语版的漱石作品。

● 使用指南

开馆时间：10:00～18:00（入馆17:30截止）
休馆日：星期一（如恰为节假日，则为下一工作日闭馆）、年末年初（12月29日～1月3日）、展示更换期间
参观费：普通300日元、小学・初中生100日元（小学・初中生有免费日）。出示残疾人手册等则可免费（本人和护理者1人）。特别展另收费。

■天文馆

☞公益财团法人 新宿未来创造财团

☎ 03-3232-7701

🌐 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=116732

位于新宿阔兹密库中心 8 楼。

在向一般公众开放时按季节播放星空、星座物语、宇宙和未来等主题的投影节目。大人 300 日元、中学生以下免费。

还将定期举办可一边听现场演奏一边参观天文馆的“星空音乐会”、“星空活动”、与残疾人一起参与的“无障碍式激动人心的天文馆”等（均收费）企划活动。

■新宿小型博物馆

将区内寺院神社的文化财产、传统工艺和其作坊、收藏室等被视为文化遗产的地方指定为“新宿小型博物馆”，向大家开放。

○ 染之里落合（传统工艺、本地产业）

🏠 新宿区上落合 2-3-6

☎ 03-3368-8133

○ 须贺神社三十六歌仙绘（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区须贺町 5-6

☎ 03-3351-7023

○ 雕花发夹博物馆（传统工艺）

🏠 新宿区高田马场 4-23-28

Hills ISHIDA401

☎ 03-3361-3083

○ 十二社熊野神社之文化财（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区西新宿 2-11-2

☎ 03-3343-5521

○ 内藤新宿太宗寺之文化财（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区新宿 2-9-2

☎ 03-3356-7731

○ 目白学园遗迹（乡土历史、文化财产）

🏠 新宿区中落合 4-31-1

☎ 03-5996-3115

○ 东京染之物语博物馆（传统工艺、本地产业）

🏠 新宿区西早稻田 3-6-14

☎ 03-3987-0701

○ 木造物博物馆（传统技术）

🏠 新宿区西早稻田 2-3-26

HALL EIGHT 3 楼

☎ 03-3209-0430

■区内的博物馆、美术馆等

○ 消防博物馆

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3353-9119

○ 东京玩具美术馆

🏠 新宿区四谷 4-20 四谷广场内

☎ 03-5367-9601

○ 民音音乐博物馆

🏠 新宿区信浓町 8

☎ 03-5362-3555

○ 佐藤美术馆

🏠 新宿区大京町 31-10

☎ 03-3358-6021

○ 驻日韩国大使馆韩国文化院

🏠 新宿区四谷 4-4-10

☎ 03-3357-5970

○ 圣德纪念绘画馆

🏠 新宿区霞丘町 1-1（明治神宫外苑内）

☎ 03-3401-5179

○ 统计博物馆

🏠 新宿区若松町 19-1（总务省统计局内）

☎ 03-5273-1187

○ 产业遗产信息中心

🏠 新宿区若松町 19-1

☎ 0120-973-310

○ 俳句文学馆

🏠 新宿区百人町 3-28-10

☎ 03-3367-6621

○ 东京歌剧城艺术画廊

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 东京歌剧城塔 3 楼

☎ 050-5541-8600

○ NTT 双向通信中心

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 东京歌剧城塔 4 楼

☎ 0120-144-199

○ 宫城道雄纪念馆

（因改建而休馆中。预定 2026 年 12 月重新开放）

🏠 新宿区中町 35

☎ 03-3269-0208

- SOMPO 美术馆
 - 🏠 新宿区西新宿 1-26-1
 - ☎ 050-5541-8600
- 早稻田大学坪内博士纪念演剧博物馆
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - ☎ 03-5286-1829
- 早稻田大学会津八一纪念博物馆
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - ☎ 03-5286-3835
- 早稻田大学国际文学馆（村上春树图书馆）
 - 🏠 新宿区西早稻田 1-6-1 早稻田大学内
 - 🌐 <https://www.waseda.jp/culture/wihl/>
- 草间弥生美术馆
 - 🏠 新宿区辩天町 107
 - 🌐 <https://yayoikusamamuseum.jp/>
- 东京女子医科大学史料室、吉冈弥生纪念室
 - 🏠 新宿区河田町 8-1
 - ☎ 03-3353-8111
- 东京理科大学近代科学资料馆
 - 🏠 新宿区神乐坂 1-3
 - ☎ 03-5228-8224
- 高丽博物馆
 - 🏠 新宿区大久保 1-12-1
第二韩国广场大厦 7 楼
 - ☎ 03-5272-3510
- 和平祈祷展示资料馆
 - 🏠 新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友大厦 33 楼
 - ☎ 03-5323-8709

文化中心、区民礼堂

是用来欣赏舞台表演，开展艺术活动的场所。

- 新宿文化中心
 - 🏠 新宿区新宿 6-14-1
 - ☎ 03-3350-1141
 - 设有大厅、小厅、展览室、会议室等。
- 四谷区民礼堂（394 席）
 - 🏠 新宿区内藤町 87
 - ☎ 03-3351-2118

- 牛込笹筒区民礼堂（392 席）
 - 🏠 新宿区笹筒町 15
 - ☎ 03-3260-3421
- 角筈区民礼堂（238 席）
 - ※ 预定休馆至 2027 年 3 月底
 - 🏠 新宿区西新宿 4-33-7
 - ☎ 03-3377-1372

公园

公园内的禁止事项

各个公园都有自己的规定。逛公园时请阅读公园内的规则告示牌。

- 垃圾扔至垃圾箱 请勿将家里带来的垃圾扔到公园
- 不可吸烟
- 不可玩球 柔软的球小孩子可以和家长一起使用
- 晚上不可以大声喧哗或制造噪音
- 不可饮酒后喧闹
- 不可用火
- 不可骑入摩托车或自行车等
三轮车或带辅助轮的自行车可由小孩子和家长一起使用
- 不可在公园过夜
- 不可给鸽子、猫等动物喂食
- 不能带狗进入公园

- 新宿中央公园
 - 🏠 新宿区西新宿 2-11
 - 交通：从 JR 新宿站步行 10 分钟

公园位于高楼耸立的新宿站西侧，是商业办公区中供人小憩的一块绿地。公园中有小瀑布、草坪广场等，可以使人暂时忘却新都心的喧杂，而且园内四季草本葱绿，令人赏心悦目。



○ 御留山公园

 新宿区下落合 2-10

开园时间：7:00 ~ 19:00

(10月~3月 17:00 结束)

交通：从 JR 高田马场、目白站步行 10 分钟

御留山公园一带在江户时代是将军的狩猎之地，一般人禁止入内。现在，利用杂木林、泉水、水池等建成公园。

○ 甘泉园公园

 新宿区西早稻田 3-5

开园时间：7:00 ~ 19:00

(11月~2月 17:00 结束)

交通：从东京 Metro 地铁东西线早稻田站步行 7 分钟

甘泉园公园是江户时代大名的住宅。由于过去园内涌出的泉水非常适合沏茶而得名“甘泉园”。

进门之后，是一处宽阔、闲静的日本庭院，足以使人忘记身在都市中心，有“闹中取静”之感。

○ 新宿御苑

 新宿区内藤町 11

开放时间：9:00 ~ 16:30 (3月15日~6月30日、8月21日~9月30日到 18:00 为止。7月1日~8月20日到 19:00 为止。)

闭园日：星期一 (3月25日~4月24日、11月1日~15日除外。如果星期一为节日时，次日闭园)、12月29日~1月3日

参观费：普通 500 日元、年满 65 岁和高中生以上的学生 250 日元、初中生以下免费

交通：从 JR 新宿站步行 10 分钟

有着丰富的自然景观的新宿御苑，江户时代是信州高远藩主内藤氏的府邸，1906 年，被改造为皇室的庭院，战后开始向公众开放，作为一个市中心的休闲去处，一直深受人们喜爱。

其面积为 58.3 公顷，周长有 3.5km 左右，由整体庭园、风景式庭园以及日式庭园等巧妙组合而成，是日本为数不多的近代西式庭园。

志愿者

■ 口译、笔译志愿者

 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

 03-3209-1833

新宿区住着很多外国人。其中有不少人会因为不懂日语而陷入困扰。这时，必须请有外语能力的人提供帮助。

财团将把具有口译、笔译能力的人登记作志愿者，并根据需要，随时请他们提供帮助。主要的活动内容为财团、区政府、学校等原则上公共机构所需要的发言口译、文件翻译等。

关于登记，可以以任何一种语言进行登记。详情敬请垂询。

※ 不受理一般人和团体的口译・笔译委托。

■ 新宿志愿者、市民活动中心

 新宿区高田马场 1-17-20

新宿区社会福利协议会

 03-5273-9191

向想参加本地区志愿者活动的人员、寻求志愿者的人员给予咨询或提供信息。

■ 东京志愿者、市民活动中心

 新宿区神乐河岸 1-1 中心广场 10 楼

 03-3235-1171

 03-3235-0050

为志愿小组和 NPO、都内的志愿者、市民活动推进机关等提供以下支援等。①提供有关活动的信息②志愿者、市民活动的咨询③提供启蒙资料④提供供阅览的图书资料⑤出借会场、器材

开馆时间：9:00 ~ 21:00 (星期日到 17:00)

闭馆日：星期一、节假日、岁末年初



实用信息

了解实用信息

新宿多文化交流广场



p104

外国人咨询窗口



p105

电视口译系统



p105



新宿区发布的信息 p106

提供外语版
本的出版物

p107

新宿区的概况



p107

切身的区政



p109

和地区之间交流的信息



p111

对您有帮助的
电话服务指南



p112

外国人在留支援中心
(FRESC)



p112

新宿多文化交流广场

🏠 新宿区歌舞伎町 2-44-1 Hygeia 11 楼

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

开馆时间：9:00 ~ 21:00

闭馆日：第 2、4 个星期三、年末年初（12 月 29 日 ~ 1 月 3 日）

新宿区内设立了新宿多文化交流广场，以推进多文化交流城镇的创建。

这个广场是日本人与外国人交流，相互之间加深文化与历史等方面之理解的场所。

这个广场可用于学习日语、收集与交换各国文化与地区信息等活动。欢迎您随时前往。

● 多用途空间

举办以日语教室为首的、以国际交流与多文化交流为主题的各种学习会等的场所。空闲时也可作为学习与交谈等自由空间自由使用。

● 交流空间

个人与团体均可利用的空间，其中有以下几个活动角。

○ 资料、信息角

可阅览有助于外籍居民在本区生活的“生活信息”、“讲座、活动信息”、“区行政信息”、“各自治体信息”“志愿者信息”等各种信息、资料。

○ 日语学习角（日语资源角）

为想学日语的人准备了相关教材与教案。也可一边参考教案一边自习。此外还可学习平假名、片假名和会话等。

● 外国人咨询角

以各种语言向在日本生活遇到难题的外国人提供咨询服务。向他们提供解决问题的建议。服务免费。

咨询时间：星期一 ~ 星期五

（第 2、4 个星期三、年末年初除外）

10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

咨询语言：尼泊尔语（星期一）、泰国语（星期二）、缅甸语（星期四）

※ 上述以外的语言通过 105 页的电视口译系统提供面对面咨询。

（电视口译系统不提供电话咨询）

☎ 03-5291-5171

● 外国人综合咨询援助中心

针对外国人的入境、居留手续及各种生活相关的问题，提供各种语言的咨询服务。

同时接待电话咨询。

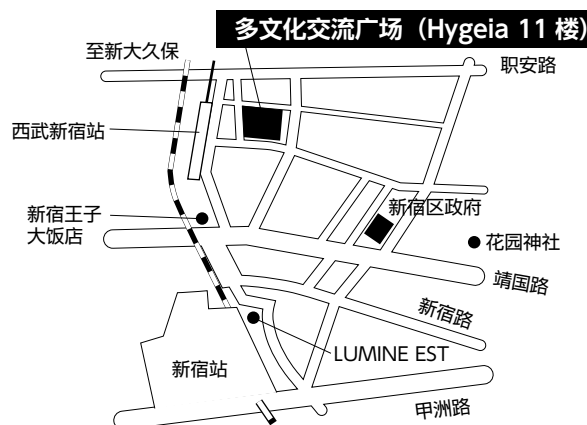
咨询日期：星期一 ~ 星期五（第 2、第 4 个星期三、年末年初除外）9:00 ~ 16:00

咨询语言（常設）：英语、汉语

咨询语言（每日轮替）：西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、越南语、印度尼西亚语

☎ 03-3202-5535

03-5155-4039



从 JR 新宿站东口出站后徒步走 10 分钟
从西武新宿站步行 5 分钟



外国人咨询窗口

多文化共生推进课 多文化共生推进系

在日本生活有困难的外国人可获得咨询。
可针对问题的解决提供建议。免费。

咨询地点：区政府本厅舍 1 楼

咨询日期：星期一～星期五（年末年初除外）

9:30～12:00、13:00～17:00

咨询语言：英语、中文、韩语

 英语 03-5272-5060

中文 03-5272-5070

韩语 03-5272-5080

电视口译系统

多文化共生推进课 多文化共生推进系

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

本厅舍、第 2 分厅舍分馆分室、新宿多文
化交流广场、儿童综合中心、保健中心（4 所）

※ 因数量有限，有可能无法利用，敬请谅解。

● 受理语言和时间

※ 均为工作日 到窗口开设时间结束为止（～
17:00）。开始时间各语言不同。

时间	受理语言
8:30～17:00	英语、汉语、韩国语、 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、俄语
利用时间请事先 咨询。 (请联系多文化共 生推进课)  03-5273-3504	乌克兰语、孟加拉语



新宿区发布的信息

因为数量有限，如库存发完，请予以谅解。

■新宿区的定期刊物

刊物名称	发行日（月份）	咨询处
新宿区报（日语）	每月 5 日（1 月为 1 日）、 15 日、25 日	区政信息课
外国语宣传报纸“新宿新闻” （日语、英语、汉语、韩国语）	7 月、11 月、3 月	多文化共生推进课
新宿的教育（日语）	4 月、7 月、11 月、2 月	教育调整课
新宿区议会速报（日语）	每年 4 期	议会事务局
男女共同参与信息报 “With 新宿”（日语）	每年 2 期	男女共同参划课

■宣传视频

区政信息课 广报系

为了使区政和新宿的城市与市民的距离更近，将与地区密切相关的话题制作成视频简单易懂地告诉大家。DVD・VHS 除了在区政信息中心（区政府本厅舍 1 楼）、区立图书馆出借外，在 YouTube 上也发布有宣传动画。

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

■新宿区官方网站

区政信息课 广报系

除了登载“生活”、“观光、文化”、“产业、商务”、“防灾、防犯”等信息外，还随时更新重要通知和活动信息。

此外，区官方网站可通过多语言瞬时翻译功能，结合使用者的电脑・智能手机等语言设定进行自动翻译。需要变更显示语言时，可从

画面上显示的语言选择面板上变更至所希望的语言。详情请浏览：“多言語対応 /Language”页面（ <https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001086.html>）。

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



 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>
（手机版）

■新宿区官方社交网络服务（SNS）

区政信息课 广报系

活用可即时发布信息的社交网络服务“LINE”、“X”、“Instagram”，介绍新宿区的活动和事业等，同时发布紧急时的地震和台风等相关信息。此外，“LINE”可以通过 AI（人工智能）自动回复用户的咨询，并可对道路的损坏情况进行报警。



提供外语版本的出版物

■动画、主页、SNS

名称	语言	担当
面向外国人的生活信息主页 ☞ http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/cn/	日语、英语、汉语、韩国语	多文化共生推进课
新宿生活指南视频（视频） ☞ http://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_000002.html	日语（有注音假名）、英语、汉语、韩国语、尼泊尔语、越南语、缅甸语字幕	多文化共生推进课
外语版 SNS “新宿新闻” （Facebook・X・LINE・Instagram）	日语、英语、汉语、韩国语	多文化共生推进课
震灾启发 DVD “地震！ 届时怎么办？”	日语、汉语、英语、韩语、印度尼西亚语、台湾语、他加禄语、尼泊尔语、越南语、孟加拉语、葡萄牙语、蒙古语	危机管理课
资源・垃圾分类 APP さんあ〜る (3R)	日语、英语、汉语、韩国语、尼泊尔语、越南语、缅甸语	新宿清扫事务所

账户名称：新宿区

LINE

☞ <https://lin.ee/XuzA4Vr>



账户名称：新宿区【官方】

X

☞ https://x.com/shinjuku_info



脸书

☞ <https://facebook.com/shinjuku.info>



账户名称：新宿区【官方】

Instagram

☞ https://www.instagram.com/shinjuku_city_official



■多语言信息廊

📱 多文化共生推进课 多文化共生推进系

在面向外国人的生活信息主页上，按照语

种和范畴领域刊登有新宿区发行的多语言指南、宣传单、宣传册等。



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

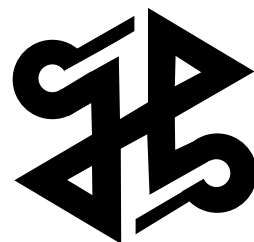
新宿区的概况

■区徽、区花、区树

◆ 区徽

[1967 年 3 月确定]

区徽的底部是一直以来象征着坚实的菱形，在上面是以雄劲的笔势一笔写成的新宿的“新”字，表达出新宿必定在将来取得更加坚实的发展的意思。



实用信息



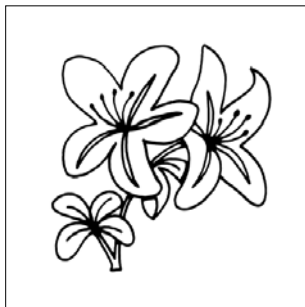


◆ 新宿区的区花

杜鹃花

[1972年10月确定]

从江户时代到昭和初期，大久保路周边都是名胜之地，当时开设有专门去那里观赏杜鹃花的临时列车。



◆ 新宿区的区树

榉树

[1972年10月确定]

榉树是武藏野的代表树种，也是新宿区内最常见的树种之一。



■ 位置、面积

新宿区大致位于东京 23 区的正中央，与千代田、港、文京、丰岛、中野、涩谷各区相邻。区政府本厅舍（歌舞伎町 1-4-1）的位置处位于北纬 35 度 41 分 26 秒，东经 139 度 42 分 23 秒。新宿区总面积为 18.22 平方公里，区全境长约 29.4km，东西约为 6.5km，南北约为 6.3km，是 23 个区中第 13 大区（包括荒川河口部和中央防波堤填埋地等在内 23 个区的总面积为 627.51 平方公里）。

■ 人口

■ 新宿区的人口

	总人口数	外国人人口
人口	355,125	51,357
男性	178,409	26,499
女性	176,716	24,858

(截至 2026 年 1 月 1 日)

■ 地势

地形上来说，新宿区由高地和低地组成，全区可分为丰岛高地、淀桥高地、下町低地。丰岛、淀桥高地由四谷、牛込、角筈、柏木、大久保、户冢、落合等高地组成，下町低地错落分布在各高地之间。

区内的最高点为都立户山公园内的箱根山，海拔 44.6m。高地为平均海拔约 30m 的高台，最低的低地是饭田桥附近，海拔 4.2m。顺便提一句，新宿区政府的海拔为 32.55m。

高地部的地层从地表开始依次为关东壤土层、武藏野沙砾层、东京层，低地部的填埋土下面是冲积层、东京层，高地部和低地部的东京层下面都蔓延着三浦层群。

■ 区名的由来

在幕府成立的 1603 年次年，江户确定了以日本桥为起点的 5 条路。并在东海路、中山路、日光路、奥州路、甲州路各个街道设立了一定数量的驿站，并规定驿站有提供驿马的义务。

甲州路为从日本桥到甲府的干线，连接从甲府到中山路的下諏访。在甲州路，从日本桥到第一个驿站高井户之间的距离很长，旅人往往为此感到非常辛苦。于是，根据名主高松喜六的要求，在这段区域中间另设立一个驿站的建议得到了批准。该驿站设在内藤氏奉还给幕府的宅地内，又因为具有新的驿站的意思，它被称为“内藤新宿”，这就是新宿地名的由来。

1947 年 3 月 15 日，旧四谷、牛込、淀桥 3 区合并，新宿区也正式成立。当时除了有历史由来之外，还因为新宿御苑和新宿站在全国都非常有名，普遍为人们所知，所以才采用了新宿这个名字。

让我们从旧 3 区的名字由来出发，试着追溯一下它们各自的历史；

【四谷】原来是武藏野的荒野，现在的四谷四丁目十字路口一带在当时左右都是灌木丛茂密的山谷，只有一条小道。并且在那里设有供旅

客休息的 4 间茶屋，据说四谷这个名字正是从这 4 间茶屋引申出来的。

【牛込】“込”是很多聚集到一起的意思。据说因为很久以前，这一带地区放牧着很多牛，所以就起了这样一个名字。之后上野国（现在的群马县）的大胡氏移居到了该地区，并在 1555 年改名为牛込氏。牛込氏属于小田原的北条氏，其领地覆盖从牛込到日比谷周边的广阔地域，而他们的居城位于袋町一带的高地。牛込氏的墓地位于现在的宗参寺（辯天町 1）。

【淀桥】关于淀桥这一地名的由来，一种说法是神田川从成子村和中野村之间流过，上面架着的桥称为余户或四所桥，而淀桥是从这引申而来的。另一种说法是在宽永年间（1624～44 年），第 3 代将军家光在桥边休息时发现这里的水流看起来很缓，于是就说将这里命名为淀桥；还有一种说法是因为 1720-30 年左右第 8 代将军吉宗觉得这里的景色与山城国（现在的京都）的淀很象，而将这里命名成了淀桥，而且此外还有各种各样的说法，但是任何一种说法中这个地名好像都是来自桥名的。

切身的区政

■关于新宿区议会

🗑 议会事務局 调查管理系

区议会是有关区内居民生活的重要事项的決定机关。新宿区议会每年召开 4 次“常会”和根据需要召开“临时会议”。并且，为了按部门对议会上要处理的事项进行专业、高效地审查，议会还设有“委员会”。

●旁听

区内居民可以旁听主会、委员会。如您想旁听，请向区政府 5 楼议会事務局提出申请。

●请愿、陈情

如您对区政有什么要求，可以进行请愿、陈情。但请愿需要区议会议员作介绍。

■区政信息中心

在区政信息中心，收集、保存着以区、都、国家出版物为主的行政资料。信息中心除了阅览、出借服务外，还进行区里发行的有偿刊物的销售。并且，该中心内还提供区民咨询、外国人咨询，并配备有可以检索信息的电脑。

○使用场所：区政府本厅舍 1 楼

○使用时间：星期一～星期五（休息日、岁末年初除外）8:30～17:00
（外国人咨询为 9:30～12:00、13:00～17:00）

○所藏资料：区、都、国的发行刊物、普通书籍、官方报纸、东京都公报、报纸杂志、宣传录像

■给区政府的意见和希望

📞 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

●给区长的明信片 and 信件

通过“给区长的明信片”和信件，受理您的意见和希望。“给区长的明信片”在特别事务所等区内设施有备。

另外，如有意见、希望可通过互联网受理。请利用区里主页。

●区政监督员

对随机抽取的接受新宿区委托的 1,000 名人员每年邮寄 4 次实施问卷调查，并把结果反映于区政运营。任期 1 年。

●与区长的对话集会

“和区长交谈 新宿交谈”在地区中心等设施内举办。日程等信息将通过“新宿区报”





和区网站等加以通知。

● 年轻人会议

创造机会提高年轻人对区政的关注度和参与度,提供机会开展“新宿年轻人会议”。内容·日程等信息将在“新宿区报”和区主页等通知。

■ 公众意见

☞ 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

公众意见是在决定广泛影响区民生活的政策等时,事先公布草案,听取区民提出的意见等,考虑后作出决定的制度。还会公布决定政策时提出的意见和与其相对应的区政府观点,在决定实施措施时公报。

公众意见的实施,通过“新宿区报”和区网站等进行通知。

■ 区民意识调查

☞ 区政信息课 广听系

☎ 03-5273-4065

每年了解 1 次所有区民对于区政运营重要基本课题的意愿、希望和区民意识等内容。随机抽取 2500 人开展调查。调查结果刊登于面向外国人的生活信息网页上。另以概要版可在图书馆等阅览。

■ 新宿区区民之声委员会

☎ 03-5273-3508

FAX 03-3209-1227

本着公正和中立的立场,处理区民提出的与区政有关的投诉的第三方机关。

○ 可提出投诉的人员

与区机关业务执行相关事项及与上述业务有关职员行为有利害关系的个人、法人或其他团体

○ 提出方法

请在投诉提出书上填写必要事项,提交给区民之声委员会(区政府第 1 分厅舍 2 楼)。

※“投诉提出书”可从区网站上下载。

受理时间: 开厅日的上午 9 点~下午 5 点
(中午 12 点~下午 1 点除外)

■ 信息公开制度

👤 区政信息课 宣传系

所谓信息公开制度,就是用来保障浏览区拥有的公文、获得公文复印件的权利的制度。

但是有些公文是不能公开的。

○ 可提出请求的人员

所有人都可提出请求。

○ 可请求浏览的信息

区的职员制作或取得的、与其职务相关的文件、设计图及电子记录,可在该实施机关由区的职员有组织地使用的内容。

○ 请求处(向各课的窗口提出请求)

请将指定的请求书递交给各担当课的窗口。也可通过邮寄、传真、电子方式请求。详情在主页上介绍。

🌐 <https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001141.html>

■ 个人信息保护制度

👤 区政信息课 宣传系

所谓个人信息保护制度,就是为了保护个人隐私,对区所保存的个人信息进行正确管理,同时,保障请求开示自己的个人信息的权利的制度。准备好个人信息业务的登记簿等,通过该登记簿可以查看区收集、利用了什么个人信息。

并且，个人信息中也有内容是不能告知本人的，详情请询问各担当课。

和地区之间交流的信息

■亲密交谈上门服务 (向地区派遣新宿区职员)

👤 生涯学习体育课

新宿区职员将前往大家家里，灵活地就行政措施、运用职员的专业性知识与大家进行交谈等。讲座内容涉及方方面面，从生活、福利、环境等与生活密切相关的事务，到一些专业性话题。

○可提出申请的团体

原则上，半数以上成员在区内居住、上班或上学的 10 人以上的小组可提出申请。

○内容

请从生涯学习体育课和特别办事处窗口处的讲座一览表中进行选择，然后直接向负责课提出申请。您也可浏览生涯学习体育课主页。

○费用

免收讲师费。但有时需要教材费等。

○会场

原则上请准备好区内的会场。

其他详情请询问有关人员。

■地区中心

本设施被地区活动团体和地区各位人士用来作为开展集体活动的场所。其中设有多用途大厅、会议室、烹饪室、谈话室等。

各地区中心的使用时间均为上午 9 点到晚上 9 点 45 分。

并且，如要用来开展集体活动，必须事先进行团体登记。

详情请咨询各地区中心。

○四谷地区中心

🏠 新宿区内藤町 87

☎ 03-3351-3314

○牛込笹冢地区中心

🏠 新宿区笹冢町 15

☎ 03-3260-3677

○榎町地区中心

🏠 新宿区早稻田町 85

☎ 03-3202-8585

○若松地区中心

🏠 新宿区若松町 12-6

☎ 03-3209-6030

○大久保地区中心

🏠 新宿区大久保 2-12-7

☎ 03-3209-3961

○户塚地区中心

🏠 新宿区高田马场 2-18-1

☎ 03-3209-8001

○落合第一地区中心

🏠 新宿区下落合 4-6-7

☎ 03-3954-1611

○落合第二地区中心

🏠 新宿区中落合 4-17-13

☎ 03-3951-9941

○柏木地区中心

🏠 新宿区北新宿 2-3-7

☎ 03-3363-7036

○角筈地区中心

🏠 新宿区西新宿 4-33-7

☎ 03-3377-1373



对您有帮助的电话 服务指南

● 观光

- 新宿观光振兴协会
☎ 03-3344-3160
- 东京观光信息中心
☎ 03-5321-3077
- 东京都青年招待所协会
☎ 03-6658-8116
- 日本观光振兴协会
☎ 03-6435-8331
- 日本酒店协会
☎ 03-3279-2706
- 哈多巴士新宿营业所
☎ 03-3356-4270

● 志愿者

- 新宿志愿者、市民活动中心
☎ 03-5273-9191
- 东京志愿者、市民活动中心
☎ 03-3235-1171

外国人在留支援中心 (FRESC)

- 🏠 新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER13 楼
- ☎ 0570-011000 (语音热线)
- ※ 部分 IP 电话及海外拨打 ☎ 03-5363-3013
- 🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
- 日期：星期一～星期五（节假日、年末年初除外）9:00～17:00



在 1 个楼层中设有 8 个窗口，可提供关于在留的咨询、外国人雇佣企业的支援、留学生等的就业咨询等服务。综合介绍处配有会说汉语、英语、日语的工作人员，并可利用平板电脑以多种语言（韩国语、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、越南语、泰国语、印度尼西亚语、尼泊尔语）进行介绍。

■ 8 个咨询窗口和主要业务

● 出入国在留管理厅・公示请求窗口

- ☎ 03-5363-3005 (咨询处)
- 🌐 https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html

可请求查阅出入国在留管理厅中的资料、出入（回）国记录以及外国人登记原票。



● 东京出入国在留管理局

☎ 03-5363-3025 (预约专用)

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

・在留咨询预约专栏 (日语)

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

・在留咨询预约专栏 (英语)

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

可咨询在留资格的变更和在留期限的更新等。咨询需要预约。

● 日本贸易振兴机构 (JETRO)

☎ 03-3582-5203

🌐 <https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

为了促进高度外国人才的活用推进,通过专题研讨会和门户网站提供信息。

● 外务省签证/问询处

☎ 0570-011000 (根据提示按⑤)

※ 部分 IP 电话及海外拨打 ☎ 03-5369-6577

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

🌐 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/shomei/index.html>
(公章确认・海牙认证)

受理与日本入境所需的签证申请相关的一般咨询和公章确认・海牙认证申请相关的照会。

● 东京外国人雇佣服务中心

☎ 03-5361-8722

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

提供外国人留学生、高度外国人才(专业、技术性领域的在留资格)的就业支援。

● 东京法务局人权拥护部

☎ 0570-003-110 (日语受理)

☎ 0570-090-911 (外语受理)

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

对外国人和残疾人受到的歧视对待、欺凌等,提供人权的相关咨询。

● 日本司法支援中心

(the JLSC, Houterasu)

☎ 0570-011000 (根据提示按⑥)

☎ 0570-078377 (英语、中文、韩国语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、泰国语、印度尼西亚语)

🌐 <https://www.houterasu.or.jp/>

免费介绍对解决法律纠纷有帮助的法律制度和咨询窗口。

● 东京劳动局外国人特别咨询・支援室

☎ 03-5361-8728

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

该窗口在劳动时间、工资、解雇等工作方面存在困扰时可提供咨询。并提供外国人劳动者在安全卫生管理上的相关咨询。

■ 外国人生活支援门户网站 (出入境在留管理厅)

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



国家等发布的信息可用多种语言浏览。



可受理外语的咨询窗口

★新宿区外国人咨询窗口	生活方面所有事宜	英语		☎ 03-5272-5060
		汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-5272-5070
		韩国语		☎ 03-5272-5080
●新宿多文化交流广场	生活方面所有事宜	泰国语、尼泊尔语、缅甸语	关于对应语言的日期，请直接咨询。	☎ 03-5291-5171
●外国人综合咨询援助中心	入境、居留手续、生活咨询	英语、汉语		☎ 03-3202-5535
		西班牙语、葡萄牙语		☎ 03-5155-4039
		菲律宾语、越南语、印度尼西亚语		
●外国人在留支援中心 (FRESC)	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-011000
●外国人居留综合信息中心	居留咨询	英语、西班牙语、汉语、韩国语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●东京都外国人咨询	生活方面所有事宜	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5320-7744
		汉语	(星期二、星期五)	☎ 03-5320-7766
		韩国语	(星期三)	☎ 03-5320-7700
●东京都多语言咨询向导	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●警视厅综合咨询中心	与犯罪相关的咨询	英语、汉语、韩国语	(星期一～星期五)	☎ 03-3501-0110
			直通线路	☎ # 9110
●警视厅外国人困扰咨询	与犯罪相关的咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-3503-8484
●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询	法律咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●东京法务局内面向外国人的人权 咨询	人权咨询	英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用援助 / 指导中心	劳动咨询、 就业・打工帮助	英语、汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-3204-8609
●东京劳动局外国人特别咨询・支援室	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5361-8728
		汉语	(星期一～星期五)	
		他加禄语	(星期一、星期二、星期三、 星期五)	
		越南语	(星期二、星期四、星期五)	
		尼泊尔语	(星期一～星期四)	
		柬埔寨语	(星期三)	
		蒙古语	(星期五)	
●东京都劳动咨询信息中心	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-3265-6110
		汉语	(星期二～星期四)	
●东京都保健医疗信息中心 “向日葵”	医疗机关、医疗制度	英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语	(每日) 9:00～20:00	☎ 03-5285-8181
●公益财团法人 结核预防会	外国人结核电话咨询	英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午)	(星期二) 10:00～ 12:00、13:00～15:00	☎ 03-3292-1218 ～9
●Tokyo English Life Line	生活咨询	英语	(每日)	☎ 03-5774-0992
●NTT 信息中心	电话等	英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语	(每日)	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	有关 JR 东日本的指南	英语、汉语、韩国语	(每日)	☎ 050-2016-1603

汉语版本

发 行：新宿区

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

面向外国人的生活信息主页

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

印刷编号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发 行 时 间：2026 年 4 月 1 日

生活信息报使用的是再生纸张。本印刷物已委托企业印刷制作 1,600 份，价格每份 96.3 日元 (含税)，但不含编辑时的人工费。



发行：新宿区

地址：新宿区多文化共生推进课

邮编：160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

电话号码：03-5273-3504（直线）

传真号：03-3209-7455

发行时间：2026 年 4 月 1 日

印刷编订号：2026-3-2614