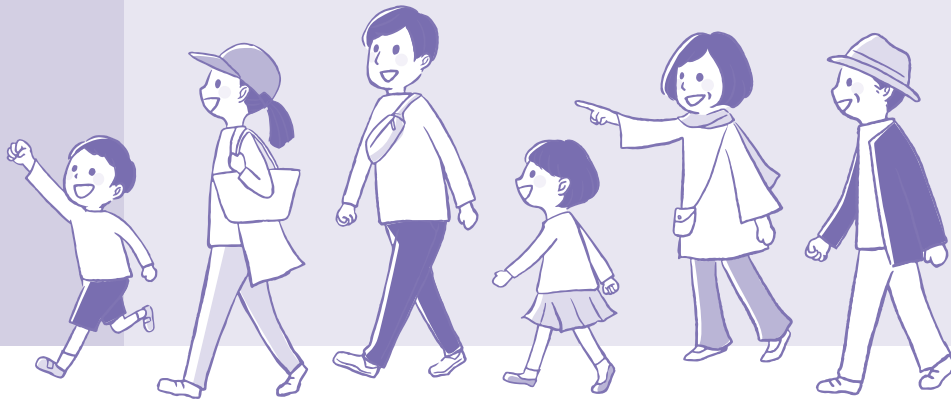


신주쿠구 외국인 주민을 위한 생활정보



2026

1

긴급 시 및 재해에
대비하여



2

신고·세금



3

보험 ·
건강 관리 · 복지



4

일 ·
체류 자격



5

출산 · 육아 ·
교육



6

일상생활



7

스포츠 ·
도서관 ·
학습 · 박물관



8

편리한 정보



목차

❶ 긴급 시 및 재해에 대비하여 3

긴급시의 통보처	4
범죄와 사고	5
질병 · 부상	6
알아두면 좋은 응급처치	10
화재에 주의	12
일본은 지진국.....	14
도시형 수해를 대비한다	17
신주쿠구 대피장소지도	20

❷ 신고 · 세금 23

구청에 간다	24
주민표 (주민 기록)	27
체류카드 · 특별 영주자 증명서	27
출생 · 사망 등 신고.....	28
인감등록.....	30
편의점 교부 서비스.....	31
개인 번호 통지서와 마이 넘버 카드 (개인 번호 카드)	31
세금을 지불한다	32
주민세 · 소득세 · 확정신고	33

❸ 보험 · 건강 관리 · 복지..... 35

연금제도.....	36
국민건강보험에 가입한다	37
후기 고령자 의료제도에 가입한다	39
개호보험제도	41
보건소 · 보건센터	42
건강 검진 · 암 검진.....	42
예방 접종	44
외국어로 대응할 수 있는 병원 · 치과의사	46
HIV · 성 감염증 검사	46
한부모가정을 위한 복지서비스	46
여성을 위한 복지서비스	47
고령자를 위한 복지 서비스	47
장애자를 위한 복지 서비스	48
생활 곤란자를 위한 복지 서비스	49
기타 의료복지 서비스	49

❹ 일 · 체류 자격 51

도쿄 외국인 고용 서비스센터	52
신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터.....	52
공공 직업안정소 (헬로 워크)	53
출입국체류관리국.....	53
자격외 활동 허가	54
취로자격증명서.....	54
불법체재 · 불법취로	55
유학생의 졸업후의 취업	55
노동계약의 체결	55
노동보험제도	56
노동상담.....	56

5 출산 · 육아 · 교육 59

임신 · 출산 · 육아	60
육아 지원 서비스	62
육아세미나	69
보육원 등	69
어린이원	70
유치원	70
초등학교 · 중학교	71
의무교육 이후의 교육	71
아동관 · 아동 코너 · 학동클럽	72
학교에서의 일본어학습	73
지역에서의 일본어학습	74

6 일상생활 75

쓰레기와 재활용	76
에너지 절약과 에코	82
자전거의 이용	83
주택을 빌린다	85
이사할 때의 수속	86
일상생활	87
하수도를 쾌적하게 사용하기 위한 규칙	88
은행	89
공공요금의 지불방법	89
소비 생활 상담	89

7 스포츠 · 도서관 · 학습 · 박물관 . . 91

스포츠	92
도서관	94
생애학습	96
숙박시설	97
박물관	98
문화센터 · 구민 홀	101
공원	101
자원봉사	102

8 편리한 정보 103

신주쿠 다문화 공생 플라자	104
외국인 상담 창구	105
화상 통역 시스템	105
신주쿠구가 배포하고 있는 정보	106
외국어에 의한 제공	107
신주쿠구의 개요	107
구의 행정 안내	109
지역과의 교류 정보	111
도움이 되는 텔레폰 서비스 안내	112
외국인 체류 지원 센터 (FRESC/ 프레스크)	112



긴급 시 및 재해에 대비하여

갑작스런 사건, 사고, 부상, 질병,
재해에 대비하여

긴급시의 통보처



p4

범죄와 사고



p5

질병 · 부상



p6

알아두면 좋은
응급처치



p10

화재에 주의



p12

일본은 지진국



p14

도시형 수해를 대비한다



p17

신주쿠구 대피장소지도



p20

긴급시의 통보처

☞ 범죄, 사고 등으로 경찰을 부를 때는

☎ 「110 번」

☞ 화재, 병으로 소방차 · 구급차를 부를 때는

☎ 「119 번」

●범죄 · 사고 등으로 경찰에 전화 통보할 때는
국번 없이 110 번을 다이얼합니다. (24 시간
접수 · 무료)

전화를 걸 때는 다음의 순서로 말합니다.

① 사고인지 범죄인지

② 일어난 장소 또는 주소

③ 자신의 이름

※ 부상자가 있는 경우는 경찰에 통보하면 구급차를 수배해 줍니다.

※ 도난 등의 피해를 당한 경우는 곧바로 경찰에 통보합니다.

※ 예금통장, 신용카드를 도난당한 경우는 범죄를 막기 위해서 은행이나 카드 회사에 즉시 연락하십시오.

●경찰을 부를 때의 통보 문답례

경찰의 질문 Q

통보자의 통보내용 A

Q: 경찰청입니다. 사건입니까? 사고입니까?

A: 사건입니다. 가게에 폭력을 휘두르고 있는 사람이 있습니다.

Q: 상대는 흥기를 가지고 있습니까? 부상자는 있습니까?

A: 상대는 아무것도 가지고 있지 않지만, 다른 고객을 때려 부상을 입히고 있습니다.

Q: 장소를 가르쳐 주십시오. 어느 구 (시), 어느 초 (마치), 몇 초메, 몇 번, 몇 호입니까?

A: 신주쿠구 〇〇초 (마치) 〇-〇-〇의 〇〇빌딩 앞입니다.

Q: 전화번호를 가르쳐 주십시오.

A: 〇〇〇〇-〇〇〇〇입니다.

Q: 바로 경찰관이 현장으로 가겠습니다.

●화재 · 병으로 소방에 전화 통보할 때는
국번 없이 119 번을 다이얼합니다. (24 시간
접수 · 무료)

전화를 걸 때는 다음 순서로 말합니다.

① 화재인지 구급인지

② 일어난 장소

③ 자신의 이름

※ 경찰, 소방에 장소를 전할 때는 근처의 목표물이 되는 건물 등을 전하면 빨리 도착할 수 있습니다.

※ 구급차의 사이렌이 들리면 밖으로 안내인을 내보내 유도합니다. 또한 구급차가 도착하기 전까지 시간에 여유가 있으면, 자격 확인서 또는 마이 넘버 카드 (건강보험증 이용 등록 된 것에 한함) 와 현금을 준비해둡니다.

●구급차를 부를 때의 통보 문답례

도쿄 소방청의 질문 Q

통보자의 통보 내용 A

Q: 소방청, 화재입니까? 구급입니까?

A: 구급입니다.

Q: 구급차가 출동할 주소를 말씀해 주십시오.

A: 신주쿠구 〇〇초 (마치) 〇-〇-〇의 〇〇빌딩 앞입니다.

Q: 무슨 일입니까?

A: 교통사고입니다. (「끼여 있다」 등 가능한 한 내용을 구체적으로 말해 주십시오.)

Q: 이름을 말씀해 주십시오 (경우에 따라 전화 번호를 묻습니다).

A: 〇〇입니다 (전화번호는 〇〇〇〇-〇〇〇〇입니다).

Q: 네, 알았습니다.

●소방차를 부를 때의 통보 문답례

Q: 소방청, 화재입니까? 구급입니까?

A: 화재입니다.

Q: 소방차가 출동할 주소를 말씀해 주십시오.

A: 신주쿠구 〇〇초 (마치) 〇-〇-〇의 〇〇빌딩 앞입니다.

Q: 무엇이 타고 있습니까?

A: 〇〇이 타고 있습니다.

Q: 예, 알겠습니다.

범죄와 사고

■코우반 (파출소)

일본에는 길거리에 경찰관이 주재하기 위한 「코우반 (파출소)」 이라고 하는 박스가 있습니다. 파출소는 지역 순찰의 거점이 됨과 동시에 범죄, 가출인, 유실물 등의 신고 접수나 길안내 등 여러가지 서비스를 실시하고 있으며, 미니 경찰서로서의 역할을 하고 있습니다.

●신주쿠 구내의 경찰서

○우시고메 경찰서

🏠 신주쿠구 미나미 야마부시쵸 1-15

☎ 03-3269-0110

○신주쿠 경찰서

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 6-1-1

☎ 03-3346-0110

○토츠카 경찰서

🏠 신주쿠구 니시 와세다 3-30-13

☎ 03-3207-0110

○요츠야 경찰서

🏠 신주쿠구 사문쵸 6-5

☎ 03-3357-0110

■범죄 피해를 당하지 않기 위해

●빈집털이에 주의하십시오!

빈집털이의 약 50% 가 잠그지 않은 창문이나 출입구를 통해 침입하고 있습니다. 또한 유리를 깨고 침입하는 경우도 많아지고 있습니다.

○재택 · 부재에 관계없이 모든 자물쇠를 철저히 잠근다.

○보조 자물쇠 및 방범 필름을 설치한다.

●소매치기에 조심하십시오.

핸드백을 낄치기당하는 사건이 늘고 있습니다. 범행은 오토바이나 자전거를 탄 사람에 의한 경우가 많으며, 특히, 여성이나 고령자가 표적이 되고 있습니다.

○손가방은 꺼안고 다니거나 도로 쪽이 아닌 건물 쪽으로 하여 든다.

○자전거의 바구니에 소중한 물건을 넣지 말고, 또는 소매치기 방지용 망을 설치한다.

○사람의 왕래가 적은 길은 가능한 한 피한다.

■범죄 피해를 당하면

부재중에 도둑이 들거나 물건을 도둑맞았을 때에는 즉시 경찰에 연락합니다.

전화로 또는 파출소, 경찰서에 직접 신고합니다. 특히 예금통장, 신용카드 등을 도둑맞았을 때는 은행과 카드 발행회사에도 신고할 필요가 있습니다.

●날치기를 당하면

○범죄자의 오토바이 등의 차량번호를 확인한다.

차종이나 색 등의 특징만이라도 기억해 둔다.

○주위에 도움을 구하고 즉시 110 번 통보.

○잡으려고 무리하지 않는다 (상대가 흥기를 가지고 있는 경우도 있다).

●물건을 분실한 경우

교통기관 등에 물건을 잊었을 때는 역의 사무소에, 길거리 등에서 잃은 경우는 파출소나 경찰서에 신고하십시오.

유실물, 분실물은 일정기간이 지나면 경시청 유실물센터에 모아집니다.

☞ 경시청 유실물센터

🏠 분쿄구 코우라쿠 1-9-11

☎ 0570-550-142

●교통사고를 당한 경우는?

교통사고를 당하면 아무리 작은 사고라도 경찰에 신고하십시오. 만약 부상자가 있으면 구급차의 수배도 의뢰하십시오. 겉보기에 부상이 없거나 작은 상처일 때도 나중에 후유증 등이 발증될 수 있기 때문에, 몸에 충격을 받았거나 상처를 입은 경우는 반드시 병원에 가서 의사의 진단을 받습니다.

사고의 상대에 대해서는

①차의 등록번호판을 확인한다.

②주소, 이름, 나이, 연락처 등을 확인한다.

③자동차 보험 회사와 보험증의 번호를 확인한다.

④목격자가 있는 경우는 목격자의 이름과 주소도 기록해 두는 등의 조치가 필요합니다.



질병 · 부상

■ 휴일 · 야간에 병이 나면

소방청과 도쿄도에서는 휴일 · 야간의 진료 시설과 구급의료기관의 전화안내를 하고 있습니다. 신주쿠구에서는 휴일 진료 외에 전화로 의료기관 안내 및 급병 상담을 하고 있습니다.

● 외국어에 의한 의료기관 안내

☎ 03-5285-8181

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

영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어로 진료를 받을 수 있는 의료기관을 안내하고 있습니다.

일시 : 매일 (토 · 일요일 · 공휴일 등을 포함)
9:00~20:00

● 일본어 대응 의료기관 안내

☞ 도쿄도 의료기관 안내 「히마와리」

☎ 03-5272-0303

일시 : 매일 (토 · 일요일 · 공휴일 등 포함)
24 시간 접수

● 인터넷 의료기관 안내

☞ 의료 정보 넷 (내비)

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

● 도쿄 소방청 구급상담센터

☎ #7119 (휴대전화, PHS, 버튼식 회선)

03-3212-2323 (다이얼식 회선)

긴급 또는 진료의 필요성 판단, 응급처치의 조언, 의료기관 안내 등을 24 시간 체제로 실시하고 있습니다.

● 휴일 응급환자 전화 안내

☞ 신주쿠구 의사회 구민건강센터

☎ 03-3208-2223

토요일 · 일요일 · 공휴일 · 12월 29일 ~ 1월 3일에 병원의 안내와 급병에 대한 응급처치를 의사 · 간호사가 상담을 해 줍니다.

치통의 응급은 치과 당번의를 안내합니다.

안내시간 토요일 : 17:00~22:00

일요일 · 공휴일 : 9:00~22:00

※ 의사 · 간호사에 의한 상담은
17:00 까지

● 휴일 진료

☞ 신주쿠구 의사회 구민건강센터

🏠 신주쿠구 신주쿠 7-26-4

☎ 03-3208-2223

토요일 · 일요일 · 공휴일 · 12월 29일 ~ 1월 3일에 내과 · 소아과에 관한 갑작스런 질병에 걸렸을 때에 의사가 진찰합니다. 보험진료로 무료입니다. 마이나 보험증 등을 지참하십시오. 반드시 전화로 예약한 후 방문해 주십시오.

진료시간 :

토요일 : (내과) 17:00~22:00

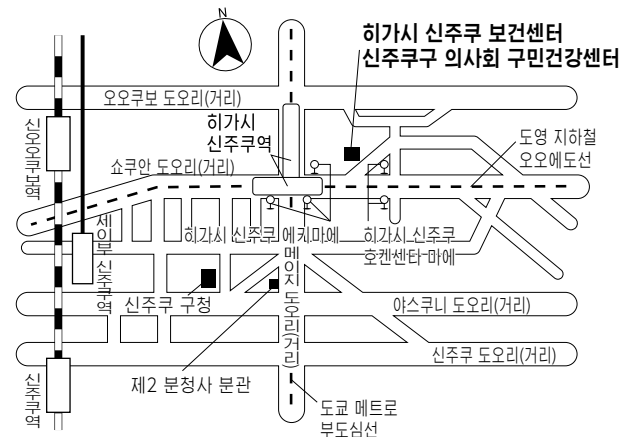
일요일 · 공휴일 :

(내과) 9:00~22:00

(소아과) 9:00~17:00

※접수는 종료 30분 전까지.

12:00~13:00는 휴무 시간.



● 소아 야간 진료

☞ 신주쿠 야간 어린이 진료실

🏠 신주쿠구 토야마 1-21-1

국립 국제의료센터 내

☎ 03-6228-0713

야간에 아이가 갑자기 병에 걸렸을 때 소아과 진료를 실시합니다. 반드시 마이나 보험증, 영유아 의료증, 어린이 의료증 등을 지참해 주십시오. 가능한 한 전화한 후 방문해 주십시오.



대상 : 15 세 이하 어린이
진료시간 : 월요일 ~ 금요일 : 19:00~22:00
토요일, 일요일, 공휴일, 12 월 29
일 ~ 1 월 3 일 : 18:00~22:00
※접수는 21:30 까지.

■병원의 이모저모

일본의 의료기관은 규모별로 개인이 개업하는 의원과 종합병원으로 구분됩니다. 개인 의원은 집 가까이에 있어서 평상시 가족들의 건강상태에 대해 상담을 할 수 있지만, 규모가 작아서 치료행위에 한계가 있습니다.

한편 종합병원은 진료과목도 많고 설비와 인원도 갖추고 있지만, 하루에 많은 환자들을 취급하기 때문에 기다리는 시간이 길고, 의사와 시간적 여유를 갖고 상담하기는 어려운 상황입니다.

의료기관에는 각각의 전문과 특징이 있으므로 평소에 어느 의료기관이 집 가까이에 있는지 알아두는 것이 좋습니다.

■신주쿠 구내의 종합병원

- 국립 국제의료센터
 - 🏠 신주쿠구 토야마 1-21-1
 - ☎ 03-3202-7181
- 오오쿠보 병원
 - 🏠 신주쿠구 카부키쵸 2-44-1
 - ☎ 03-5273-7711
- 케이오우 기주쿠 대학병원
 - 🏠 신주쿠구 시나노마치 35
 - ☎ 03-3353-1211
- JCHO 도쿄 야마테 메디컬센터
 - 🏠 신주쿠구 하쿠닌쵸 3-22-1
 - ☎ 03-3364-0251
- 세이보 병원
 - 🏠 신주쿠구 나카 오치아이 2-5-1
 - ☎ 03-3951-1111
- 도쿄 의과대학병원
 - 🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 6-7-1
 - ☎ 03-3342-6111

- JCHO 도쿄 신주쿠 메디컬센터
 - 🏠 신주쿠구 츠크도쵸 5-1
 - ☎ 03-3269-8111
- 도쿄 여자 의과대학병원
 - 🏠 신주쿠구 카와다쵸 8-1
 - ☎ 03-3353-8111

■건강보험과 의료비

일본에서는 크게 나누어 회사에 근무하고 있는 사람은 회사에서 ‘피고용자건강보험’에, 그 이외의 사람은 ‘국민건강보험’에 가입하게 되어 있습니다.

국민건강보험의 가입대상에는 체류자격이 단기체류 이외인 사람으로, 일본에 3 개월을 초과하여 체류하는 외국인도 포함됩니다.

보험을 사용하여 진료를 받은 경우의 의료비 자기부담 비율은 10~30%가 됩니다.

단, 의료비가 고액이거나, 난치병, 특수한 질병인 경우에는 세제면에서의 우대조치가 있거나 의료비가 경감되는 경우가 있습니다.

■진찰을 받는다

병원에서 진찰을 받을 때에는 초진의 신청을 해야 합니다.

오전 중이나 아침에 접수가 끝나는 곳, 예약제로 곧바로 치료를 받을 수 없는 의료기관도 있으므로, 사전에 잘 알아두어야 합니다.

의료기관에서 보험을 사용하여 진찰을 받는 경우, 보험의 지정 의료기관(대부분의 의료기관이 지정되어 있다)에서 초진의 신청시에 보험증을 제시해야만 합니다.

제시하지 않으면 자비 취급이 됩니다. 단 여행중이나 긴급사태 때에 보험증을 가지고 있지 않을 경우에는 후일 보험자에게 청구하여 보험분을 반환받을 수 있습니다.

또한 계속해서 치료를 받고 있는 경우에도 달이 바뀌면 다시 보험증을 제시해야만 합니다.

■병원에서 도움이 되는 일본어

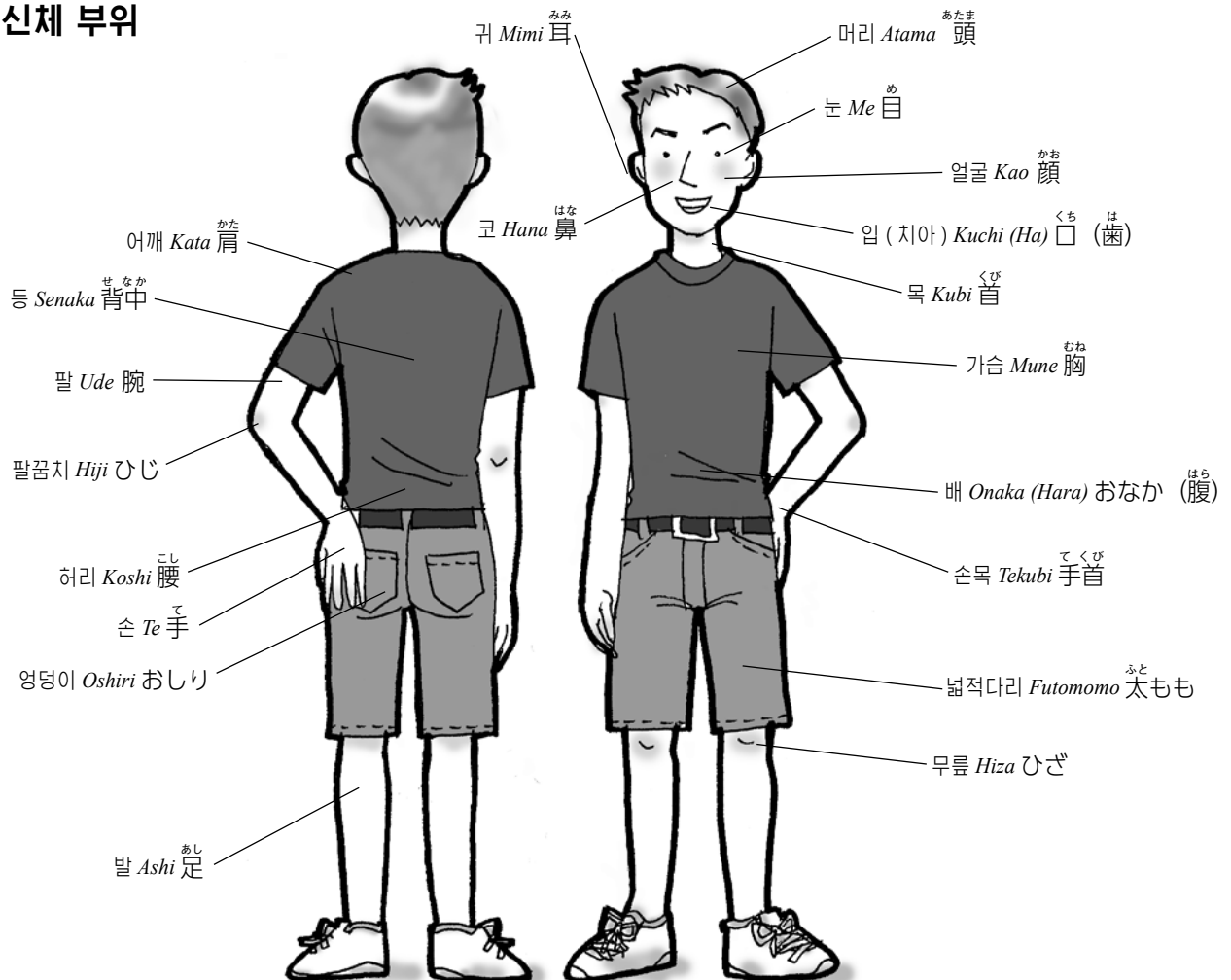
◆진료과목 診療科目

내과	Naika	内科
소아과	Shonika	小児科
정신과	Seishinka	精神科
신경과	Shinkeika	神経科
외과	Geka	外科
정형외과	Seikei Geka	整形外科
성형외과	Keisei Geka	形成外科
뇌신경외과	Noshinkei Geka	脳神経外科
산부인과	Sanfujinka	産婦人科
안과	Ganka	眼科
이비인후과	Jibiinkoka	耳鼻咽喉科
피부과	Hifuka	皮膚科
비뇨기과	Hinyokika	泌尿器科
치과	Shika	歯科

◆일반 용어 一般受付

접수	Uketsuke	受付
초진	Shoshin	初診
외래	Gairai	外来
보험증	Hokensho	保険証
진찰권	Shinsatsu-ken	診察券
대기실	Machiai-shitsu	待合室
처방전	Shohosen	処方箋
약국	Yakkyoku	薬局
의사	Ishi	医師
간호사	Kangoshi	看護師

◆신체 부위



◆증상을 호소하는 일본어

●일반 증상

속이 메스꺼린다	<i>Mune ga mukamuka suru.</i>
가슴이 답답하다	<i>Mune ga kurushii.</i>
두통이 난다	<i>Zutsu ga suru.</i>
몸이 나른하다	<i>Karada ga darui.</i>
열이 있다	<i>Netsu ga aru.</i>
속이 이상하다	<i>Kimochi ga warui.</i>
허리가 아프다	<i>Koshi ga itai.</i>
식욕이 없다	<i>Shokuyoku ga nai.</i>
빈혈인 것 같다	<i>Hinketsu gimi desu.</i>

●소화기과계

배가 아프다	<i>Onaka ga itai.</i>
구역질이 난다	<i>Hakike ga suru.</i>
설사를 하고 있다	<i>Geri wo shiteiru.</i>

●호흡기과계, 이비인후과계

목이 아프다	<i>Nodo ga itai.</i>
천식입니다	<i>Zensoku desu.</i>
코피가 계속 난다	<i>Hanaji ga tomaranai</i>
귀가 아프다	<i>Mimi ga itai.</i>
귀가 울린다	<i>Mimi-nari ga suru.</i>

●외과계

관절을 빼었다	<i>Nenza shita.</i>
손가락을 빼었다	<i>Tsukiyubi shita.</i>
골절했다	<i>Kossetsu shita.</i>
부기가 빠지지 않는다	<i>Hare ga hikanai.</i>

●소아과계, 산부인과계

경기를 일으키고 있다	<i>Hikitsuke wo okoshite iru.</i>
칭얼거리고 있다	<i>Muzukatte iru.</i>
생리 불순입니다	<i>Seiri ga fujun desu.</i>
임덧이 심하다	<i>Tsuwari ga hidoi.</i>

●치과계

잇몸에서 피가 난다	<i>Haguki kara chi ga deru.</i>
이가 아프다	<i>Ha ga itai.</i>
이가 들뜬 느낌이다	<i>Ha ga uita youna kanji desu.</i>
충치를 메운 곳이 빠졌다	<i>Ha no tsumemono ga toreta.</i>
찬 것을 먹으면 이가 시리다	<i>Tsumetai mono ga shimiru.</i>



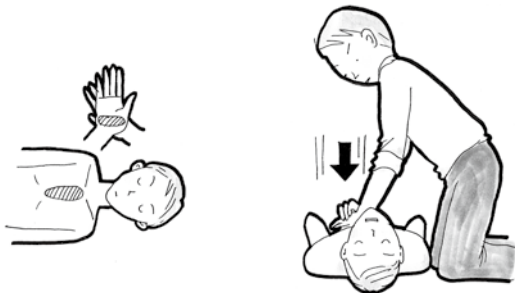
알아두면 좋은 응급처치

■ 쓰러져 있는 사람을 발견하면

심폐 소생 순서

1. 양 어깨를 가볍게 두드리면서 말을 건다
2. 반응이 없는지 판단이 서지 않는 경우에는 큰 소리로 도움을 요청하고 119 번 통보와 AED(자동제세동기)를 갖다 달라고 부탁한다.
3. 호흡을 확인한다
가슴과 흉부의 움직임을 보고 '정상적인 호흡'을 하고 있는지 10 초 이내로 확인합니다.

4. 정상적인 호흡을 하는지 판단이 서지 않는 경우에는 바로 흉골 압박을 30 회 실시한다.
흉골 압박은 가슴 정중앙.



5. 훈련을 통해 이를 실시할 기술과 의지가 있는 경우에는 흉골 압박 후 인공호흡을 2 회 실시한다

약 1 초에 걸쳐 가슴이 올라오는 것이 보일 정도의 양을 2 회 불어넣습니다.

다음의 경우는 인공호흡을 하지 말고 흉골 압박을 계속합니다.

- 인공호흡 방법을 훈련하지 않은 경우
- 인공호흡용 마우스피스 등이 없는 경우
- 혈액 및 구토물 등으로 감염 위험이 있는 경우

※ 인공호흡용 마우스피스 등을 사용하지 않더라도 감염 위험은 극히 낮은 것으로 알려져 있습니다만, 감염 방지 차원에서 인공호흡용 마우스피스 등을 사용하는 것이 보다 안전합니다.

흉골 압박 30 회와 인공호흡 2 회를 반복 실시합니다.



6. AED 가 도착하면

먼저 전원을 켭니다.

뚜껑을 열면 자동으로 전원이 들어오는 기종도 있습니다.



■ 감염증 유행 시의 주의 사항

- 반응 · 호흡의 확인
환자의 얼굴과 구조자의 얼굴이 너무 가까워지지 않도록 한다.
- 흉골 압박
시작하기 전에 손수건 · 타월 · 마스크 · 옷 등을 환자의 코와 입에 씌우도록 한다.

- 흉골 압박과 인공 호흡의 조합
원칙적으로 흉골 압박만 계속한다.
- 심폐 소생 실시 후
구급 대원에게 인계한 후에는 즉시 비누와 물로 손과 얼굴을 잘 씻는다. 환자에게 씌운 손수건이나 타월 등은 직접 만지지 말고 폐기한다.



7. 전극 패드를 가슴에 부착한다

전극 패드를 부착하는 위치는 전극 패드에 그려진 그림과 같이 피부에 확실히 부착합니다. 신체가 땀 등으로 젖어 있으면 수건 등으로 닦아내 주십시오.

※ 약 6세 정도까지는 소아용 전극 패드를 붙입니다. 소아용 전극 패드가 없으면 성인용 전극 패드를 대응합니다.



8. 전기 충격의 필요성은 AED가 판단한다

심전도 분석 중에는 환자와 접촉해서는 안 됩니다.



9. 충격 버튼을 누른다

누구도 환자와 접촉하고 있지 않다는 것을 확인한 후 점멸하고 있는 충격 버튼을 누릅니다.

이후는 AED의 음성 메시지에 따릅니다.

심폐 소생과 AED의 순서는 어떤 응답 또는 목적이 있는 몸짓(예를 들어 싫어하는 등의 동작)을 보이거나 정상적인 호흡을 보일 때까지 계속합니다. 도중에 구급대가 도착하면 인계합니다.



■ 출혈이 있으면

○ 직접 압박법을 통한 지혈

- 두꺼운 거즈나 천(티슈페이퍼나 탈지면은 좋지 않다) 등을 상처에 대고 누른다.



○ 간접 압박법을 통한 지혈

- 뿜어나는 듯한 출혈이 있으면 출혈하는 곳에서 심장에 가까운 동맥을 손가락 등으로 뼈를 향해 누른다.



■ 골절의 응급처치

안정이 제일 우선. 부득이하게 이동할 경우는 골절 부위를 고정하고 나서 이동한다.



■ 화상의 응급처치

화상 부분을 가능한 한 빨리 깨끗한 물로 10~20분 정도 식힌다.



■ 상처의 응급처치

- ① 상처부위를 깨끗하게 씻는다.
- ② 거즈 등의 천을 상처에 대고 삼각건, 붕대 등으로 감아 압박한다.





화재에 주의

■평소의 주의와 대처

평상시에 가정내에서 화재를 방지하는 노력을 합시다.

●화재를 방지하기 위해서는

- 보행 중 흡연이나 잠자리에서 흡연을 하지 않는다.
- 부엌 등 불을 사용하는 장소에는 소화기를 비치한다.
- 기름을 사용한 요리를 하는 중에 그 자리를 떠나지 않는다.
- 스토브 가까이 타기 쉬운 물건을 두지 않는다.
- 외출시나 자기 전에는 반드시 불을 확인한다.
- 집 주위에 타기 쉬운 물건을 방치하지 않는다.
- 전기기구는 올바르게 사용하고 문어발식 배선을 하지 않는다.
- 각 방에 주택용 화재경보기를 설치한다.
(2010년 4월 1일부터 모든 주택에 주택용 화재 경보기 설치가 의무화되었습니다.)

●화재가 발생했을 때

화재가 발생하면 큰 소리로 「불이야!」(kaji-da!) 하고 도움을 요청하는 동시에 즉시 119번(소방서)에 신고한 후 양동으로 물을 뿌리거나 소화기 등으로 초기 진화를 합시다.

빌딩 등 건물에서 화재로부터 대피할 때는 연기에 휩싸여 넘어지는 경우가 많으므로 자세를 낮추고 젖은 손수건 등을 입에 대고 연기를 들이마시지 않도록 하면서 대피합시다.



119 번에 통보, 근처에 도움을 요청한다.

■이런 때는 어떻게 하나? 알아두면 좋은 소화요령

●튀김냄비의 기름에 불이 붙었을 때

- 튀김 기름화재에 적절한 소화기구를 사용한다
(기름이 튀면 위험하므로 기름에 직접 닿지 않는 테두리 부분에 분사한다).
- 가스기구의 스위치를 차단한다.

*주의점

- ※진화후 가스누출을 방지하기 위해, 가스밸브를 잠그는 것을 잊지 않도록 한다.
- ※물을 뿌리지 않는다(물을 뿌리면 불길의 급격하게 커진다).
- ※기름 화재에 유효한 소화기에는 노란색 아이콘이 표시되어 있습니다.

●석유스토브에서 불이 나면

- 소화기를 사용한다.

*주의점

- ※내진자동소화장치의 고장 유무와, 잠겨진 채로 있는가를 확인해둔다.

●전기기구에서 불이 나면

- 플러그를 콘센트에서 뽑고 소화기나 물로 진화한다.
- 코드가 타거나 그을려 있는 경우는 플러그를 콘센트에서 뽑으면 감전될 위험이 있으므로, 누전차단기를 내리고 진화한다.

*주의점

- ※물을 사용할 경우는 감전될 위험이 있으므로, 전기가 통하지 않는 것을 확인한 후 사용한다.
- ※전기 화재에 유효한 소화기에는 파란 아이콘이 표시되어 있습니다.

●커튼, 칸막이나 미닫이 문에 불이 나면

- 커튼에 불이 옮겨붙으면 천정으로 옮겨붙을 위험이 있으므로, 먼저 힘껏 끌어당겨 바닥에 떨어뜨리고 나서 진화한다.
- 칸막이나 미닫이 문은 넘어뜨려 물이나 소화기로 진화한다.

●소화 훈련 등 방재 훈련에 대해서는 아래 소방서로 문의해 주십시오.

●신주쿠 구내 소방서

○요츠야 소방서

🏠 신주쿠구 요츠야 3-10

☎ 03-3357-0119

○우시고메 소방서

🏠 신주쿠구 츠크도 하치만쵸 5-16

☎ 03-3267-0119

○신주쿠 소방서

🏠 신주쿠구 하쿠닌쵸 3-29-4

☎ 03-3371-0119

■소화기 구입 · 폐기

소화기 내 약제의 교환 알선

👉 위기관리과 지역방재계

☎ 03-5273-3874

👉 구립 방재센터

☎ 03-5361-2460

소화기의 구입 · 폐기와 소화기 내 약제의 교환은 지정 업체와 협정을 맺어 저렴한 가격으로 제공하고 있습니다.

전단지가 위기관리과, 구립 방재센터, 특별출장소에 비치되어 있으므로 전단지에 기재된 지정 업체에 직접 신청하십시오.



긴급 시 및 재해에 대비하여

●소화기 사용법

분말 · 강화액소화기의 경우



① 안전핀에 손가락을 걸어 위로 당겨 뽑는다.



② 호스를 빼서 노즐 끝 부분을 잡고 불을 향한다.



③ 레버를 강하게 쥐어 분사한다.

일본은 지진국

위기관리와 지역방재계

지진이 발생했을 때의 행동

지진이 발생했을 때는 당황하지 말고 다음과 같이 행동하십시오.

평상시부터의 마음가짐이 중요합니다.

●실내에 있었을 때

- 흔들림을 느끼면 튼튼한 테이블 등의 밑에 들어가 몸의 안전을 기한다.
- 흔들림이 진정되면 전열기구, 가스레인지 등을 확인한다.
- 문이나 창문을 열어 출구를 확보한다.
- 낙하물 등의 위험이 있을 수 있으므로 급하게 밖에 뛰쳐나가지 않는다.
- 엘리베이터는 사용하지 않는다.

●옥외에 있었을 때

- 유리, 간판 등 낙하물에 주의한다.
- 블록담, 자동판매기 등 무너지거나 쓰러질 위험이 있는 곳에는 가까이 가지 않는다.
- 교통기관 · 지하상가 · 백화점 등에서는 직원의 지시에 따라 행동한다.
- 자동차 운전중에는 길의 왼쪽에 차를 세우고 자동차로부터 벗어날 경우는 키를 꽂은 상태로 둔다 (긴급 차량이 통행할 때 이동할 수 있도록 하기 위함).

●지진이 진정되면

- TV 나 라디오 등으로 올바른 정보를 파악하고, 소문 등에 현혹당하지 않는다.
- 가족의 안부를 확인한다.
- 건물에 깔린 사람이나 부상자의 구조에 협력한다.
- 집을 벗어날 경우는 가스의 공급밸브와 전기의 누전차단기를 끈다.
- 화재나 파손의 위험이 있는 등 자택에서 생활이 불가능한 경우는 대피소로 대피한다 (대피시는 자동차를 사용하지 않는다).

평소부터 지진을 위한 대비를

일본은 지진이 많은 나라입니다. 큰 지진이 발생했을 때를 대비해 각자 준비하십시오.

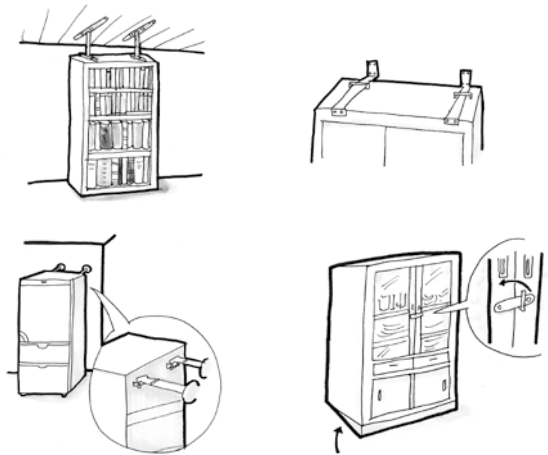
- 내진성이 있는 건물에 거주한다.
- 가구 등은 넘어지지 않도록 고정해 둔다 (지진의 흔들림은 생각보다 훨씬 큼).

●집 안의 안전을 도모한다

(가구의 전도방지)

1995 년에 발생한 한신 아와지 대지진에서는 희생자의 약 80% 는 건물이나 가구가 쓰러짐으로 인한 사망이었습니다.

[가구의 전도방지]



◎구에서는 「가구전도방지기구」의 알선을 하고 있습니다. 자세한 내용은 위기관리과 · 구립 방재센터 · 특별 출장소에서 안내 책자를 배포하고 있으므로 참조해 주십시오. 또한 기구 상담 · 설치도 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 위기관리과에 문의해 주십시오.

☞ 위기관리과 위기관리계

☎ 03-5273-4592



■주택의 내진진단 · 내진보강

1981년 5월 이전의 비목조 주택과 2000년 5월 이전의 목조 주택은 무너질 위험이 높은 것도 있으니 내진진단을 실시하여 건물의 상태를 확인합니다.

내진진단의 결과, 내진성이 낮다고 판단되면 기둥과 벽, 토대 등을 보강합니다.

◎구에서는 「내진진단과 내진보강공사 등의 보조」를 하고 있습니다.

☞방재도시조성과

☎ 03-5273-3829

■블록담 등의 제거

노후화에 의한 것과 시공상의 결함에 의해, 무너질 위험성이 높은 것도 있으므로 담을 점검하고 필요한 경우는 제거합니다.

◎도로에 면한 높이 1m 이상의 안전성을 확인할 수 없는 블록담 등을 제거하는 경우, 제거 비용의 일부를 지원하고 있습니다.

☞방재도시조성과

☎ 03-5273-3829

◎도로에 면한 블록담 등을 산울타리·식수대로 변경하는 경우에도 산울타리나 식수대로 변경하는 비용과 식수하는 부분의 블록담 등의 철거 비용의 일부를 지원하고 있습니다.

☞녹지공원과 녹지계

☎ 03-5273-3924

■벼랑지 · 옹벽의 점검

태풍이나 집중호우 등으로 인한 산사태 재해를 방지하기 위해 벼랑지 및 옹벽을 점검합니다.

- 옹벽에서 물이 스며 나오지 않는가?
- 수목의 뿌리가 옹벽에 나쁜 영향을 주지는 않는가?
- 옹벽에 팽창이 보이지는 않는가?
- 옹벽에 균열이 보이지는 않는가?
- 배수 구멍(배수 파이프)은 있는가?
- 지반이 침하되지는 않았는가?

☞건축지도과 지도계

☎ 03-5273-3745

■비상소지품 가방을 준비한다

생활에 필요한 것, 부상을 치료할 수 있는 것 등을 채워, 언제라도 가지고 나갈 수 있도록 하나로 정리해 둡시다.

다음의 물건은 비상소지품 가방을 준비할 때에 참고해 주십시오.

*너무 무거우면 들고 다니기 힘듭니다. 3킬로그램 정도가 적당합니다.

- 식량(통조림·가공식품·과자), 음료수
- 성냥, 라이터
- 의약품(상비약)·구급 세트
- 귀중품(통장·인감·현금·마이 넘버 카드·여권·체류카드 등의 사본)
- 손전등, 휴대용 라디오, 예비 전지, 모바일 배터리
- 의류, 수건, 목장갑, 안전모(방재 두건)
- 안경, 칫솔·티슈·간이 화장실 등
- 마스크, 체온계
- 생리용품

【비상지참물 가방의 내용물】



◎구에서는 「방재용품의 알선」 사업으로 지정업체와 협정을 맺어 방재용품을 저렴하게 통신 판매하고 있습니다. 카탈로그는 위기관리과·구립 방재센터·특별 출장소에 비치되어 있으므로 카탈로그에 기재된 지정업자에게 직접 신청해 주십시오.

☞위기관리과 지역방재계

☎ 03-5273-3874

☞구립 방재센터

☎ 03-5361-2460

■가족이나 지인과 방재회의를

대지진이 발생하였을 때 당황하지 않고 행동할 수 있도록 다음 내용을 가족간에 상의하고 확인해 둡시다.

- 집안에서 가장 안전한 장소를 찾는다.
- 대피장소와 대피소를 확인하고 실제로 걸어본다.
- 비상소지품 가방의 보관장소를 정해둔다.
- 가족이 자택에 없는 경우 연락방법, 어디에 있는지를 확인할 수 있는 방법을 정해 둔다.

●NTT 재해용 전언 다이얼의 활용

재해발생시에 재해가 발생한 지역과의 전화 연락을 취하기 어려운 때에도 그 지역 사람과의 연락 · 어디에 있는지를 확인할 수 있는 편리한 「음성사서함」입니다.

재해용 전언 다이얼의 이용방법

‘171’에 다이얼하여, 이용안내에 따라 음성사서함의 녹음 · 재생을 하시기 바랍니다. 제공개시와 녹음건수 등의 제공조건에 대해서는 NTT가 결정하여 텔레비전 · 라디오 등으로 알려드립니다.

<음성사서함 녹음방법>

①⑦①에 다이얼한다

▼안내가 흘러나옵니다

녹음의 경우 ①

▼안내가 흘러나옵니다

(03)XXXXX-XXXXX

<음성사서함 재생방법>

①⑦①에 다이얼한다

▼안내가 흘러나옵니다

재생의 경우 ②

▼안내가 흘러나옵니다

(03)XXXXX-XXXXX

재해 발생지역의 내외 관계없이 전화번호는 시외 국번부터 다이얼하시기 바랍니다.

※휴대 전화의 재해용 전언판은 계약처의 휴대 전화 회사에 문의해 주십시오.

●방재활동에 참가한다

구내에는 재해 발생시에 상호 협조를 목적으로 하는 방재구민조직이 지역마다 조직되어 있습니다.

방재구민조직이 실시하는 방재훈련 등에 참가하여 평소부터 대비를 해 둬고 동시에 지역의 방재 체제도 파악해 둡시다.

■방재 DVD의 대출

방재 지식의 보급과 평소의 준비 등의 참고용으로 DVD, 비디오 테이프 등을 대출하고 있습니다.

또한 지진재해계발 DVD 「지진! 어떻게 해야 하나요?」(약 20분)에는 12개 국어 버전이 있으며, 구립 방재센터에서 대출을 하고 있습니다.

☞ 구립 방재센터

☎ 03-5361-2460

■기진차(지진체험차) 훈련

신주쿠구에서는 기진차(지진체험차)를 통한 지진 체험 훈련을 방재 훈련이나 지역의 이벤트로서 실시하고 있습니다. 진도 5 약부터 진도 7까지의 흔들림을 체험할 수 있습니다. 지진의 흔들림을 체험해 보고 적절한 행동을 취할 수 있도록 꼭 참가해 주십시오.

■대지진이 일어났을 때의 대피

●일시집합장소

대피소나 대피장소로 대피하기 전에 근처의 대피자가 일시적으로 집합하여 상황을 살피는 장소입니다.

●대피장소

대지진 등으로 인해 발생한 대규모 화재로부터 몸을 지키기 위해 대피하는 큰 공원이나 광장 등을 말합니다.

●대피소

집이 붕괴되거나 화재 등으로 자택에서 생활할 수 없게 된 분이 일시적으로 대피생활을 하는 장소입니다. 정보제공이나 식량 배급, 응급 처치의 거점이 됩니다(P20·21의 지도참조).

●어떤 경우에 어디로 대피하나

- ①흔들림이 진정되면 가까운 공원이나 공터 등 방재 구민 조직에서 미리 정해둔 「일시집합장소」로 집합하여 상황을 살핀다.
- ②큰 화재로 자택이나 대피소 등이 위험해질 것 같은 경우는, 「대피장소」로 대피한다.



- ③자택이나 주변의 건물이 무너지거나 화재로 귀가가 불가능할 때에는 「대피소」(학교 등)로 대피한다.

■지진의 진도

지진의 진도와 그 때에 일어나는 현상은 다음과 같습니다. 다만, 진도가 같은 경우라도 대상이 되는 건물, 구조물의 상태 등에 따라 보다 큰 피해가 발생하거나 작은 피해로 끝날 수도 있습니다. 또한, 기상청이 발표하는 진도는 진도계에 의한 관측치로 발생한 현상으로부터 판단하는 것이 아닙니다.

진도 계급	발생이 예상되는 현상
4	대부분의 사람이 놀란다. 전등 등 매달린 물건은 크게 흔들린다. 불안정한 장식물이 쓰러질 수 있다.
5 약	대부분의 사람이 공포를 느끼고 물건을 (弱) 붙잡고 싶어 한다. 선반에 있는 식기류나 책이 떨어질 수 있다. 고정되어 있지 않은 가구가 이동할 수 있으며, 불안정한 것은 쓰러질 수 있다.
5 강	물건을 붙잡지 않으면 건기 어렵다. (強) 선반에 있는 식기류나 책이 떨어지는 것이 많아진다. 고정되어 있지 않은 가구가 쓰러질 수 있다. 보강되어 있지 않은 블록담이 무너질 수 있다.
6 약	서 있기 힘들어진다. (弱) 고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 이동하고, 쓰러지는 것도 있다. 문이 열리지 않을 수 있다. 벽 타일 및 창문 유리가 파손, 낙하할 수 있다. 내진성이 낮은 목조 건물은 기와가 떨어지거나 건물이 기울어질 수 있다. 쓰러지는 것도 있다.

6 강 기어다니지 않으면 움직일 수 없다. 날려 (強) 갈 수도 있다.

고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 이동하고, 쓰러지는 것이 많아진다.

내진성이 낮은 목조 건물은 기울어지거나 쓰러지는 것이 많아진다.

땅이 크게 갈라지거나 대규모의 산사태 및 산의 형체가 붕괴될 수 있다.

7 내진성이 낮은 목조 건물은 기울어지거나 무너지는 것이 더욱 많아진다.

내진성이 높은 구조물이라도 간혹 기울어질 수 있다.

내진성이 낮은 철근 콘크리트 구조의 건물은 무너지는 것이 많아진다.

도시형 수해를 대비한다

☞ 위기관리와 위기관리계

■하천이 가깝지 않아도 수해는 발생할 수 있습니다

최근 일본열도에 태풍 상륙이나 하수도의 처리능력을 초과하는 집중호우가 증가하고 있습니다.

구내에서도 도로나 지하실에 물이 범람하거나 산사태가 발생하고, 건물에 토사가 유입되는 등의 피해가 발생할 가능성이 있습니다.

●태풍

일본에서는 7월부터 9 월경에 태풍이 많아서 강풍과 다량의 비로 산사태나 홍수 등의 피해가 발생합니다.

태풍에 대비하여 다음과 같은 준비를 해둡시다.

○태풍에는 강풍이 동반되므로, 창문을 닫고 유리창문은 보강하고 덧문·셔터 등도 닫는다.

○바람에 날아갈만한 것은 미리 집 안에 들여놓는다.

○태풍으로 정전이 될 경우가 있으므로, 손전등과 휴대전화 등을 평상시에 준비해 둔다.



○태풍이 접근했을 때는 라디오나 텔레비전, 홈페이지 등의 기상정보에 주의한다.

바람과 피해

풍속 10 ~ 15m/s	전선이나 수목 전체가 흔들리기 시작한다.
풍속 15 ~ 20m/s	지붕의 기와나 간판, 함석판이 분리되기 시작한다.
풍속 20 ~ 25m/s	지붕의 기와나 간판, 함석판이 날아가기 시작한다.
풍속 25 ~ 30m/s	파손 방지가 불충분한 가설 발판이 무너져 떨어진다.
풍속 30m/s 이상	블록담이나 주택 가운데 무너지는 것이 있다.

※ 기상청 자료. 풍속은 10 분간의 평균 풍속.

●집중호우

집중호우는 단시간에 좁은 지역에 집중해서 내리는 호우로, 최근 도내에서도 자주 발생합니다. 좁은 지역에 한정해서 갑자기 내리기 때문에 그 예측이 불가능합니다.

하수도나 작은 강의 물이 범람하여 큰 피해가 발생할 수 있습니다.

TV 나 라디오, 홈페이지 등의 기상정보에 충분히 주의를 기울이고, 갑작스러운 비에 주의합니다.

1 시간의 강우량과 내리는 형태

1 시간의 강우량	비 내리는 형태
10 ~ 20mm	주룩주룩 내려 빗소리 때문에 이야기하는 소리가 잘 들리지 않는다.
20 ~ 30mm	억수같이 내리며, 지면 일대에 물웅덩이가 생긴다.
30 ~ 50mm	양동이로 퍼붓듯이 내려, 도로가 하천같이 된다.
50 ~ 80mm	폭포와 같이 내리며, 요란하게 계속 내린다. 자동차 운전은 위험.
80mm 이상	숨이 막힐 듯한 압박감이나 공포를 느낀다. 물보라로 시야가 나빠진다.

※ 기상청에 의함.

■신주쿠구 홍수 피해 예상 지도

예상 가능한 최대 규모의 시간당 강우량 153mm · 총강우량 690mm 정도의 호우가 신주쿠구에 내렸을 경우의 침수피해 예상을 지도로 만든 것입니다.

■신주쿠구 기상정보

신주쿠구에서는 구내의 48 시간 기상예측과 구내 6 지점의 우량정보, 하천 12 지점의 수위정보 등의 방재기상정보를 제공하고 있습니다. 많이 이용해 주십시오.

●컴퓨터 이용

【신주쿠구 기상정보】

📄 <https://www.micosweb.jp/web/snjk/map>

●휴대전화 이용

【신주쿠구 방재기상정보 메일 시스템】

방재기상정보를 메일로 받아 볼 수도 있습니다.

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



■태풍 및 집중호우 시의 대피

풍수해는 사전의 대비가 중요합니다. 피해 예상 지도 등을 확인하여 위험성이 높은 장소를 사전에 확인해 둡시다. 또한 공공 기관의 정보를 잘 듣고, 기상 상황이나 자신이 있는 장소에 따라 보다 안전할 수 있도록 적절한 대피 행동을 실시하는 것이 중요합니다.

●대피 방법

○옥내 안전 확보

예상되는 재해에 대해 안전을 확보할 수 있는 장소에 있는 경우는 외출을 자제하고 그 곳에 머물면서 태풍 등이 지나가기를 기다립니다.

○퇴거 대피

다른 장소로 안전하게 이동할 수 있는 상황이라면 지인의 집이나 신주쿠구가 개설한 대피소 등 근처의 조금이라도 안전한 장소로 이동하여 대피합니다.

○긴급 안전 확보

풍수해의 발생이 임박하여 다른 장소로 이동하는 것이 매우 위험한 상황에서는 2 층 이상으로 이동하여 대피합니다.

●대피 정보에 대해

태풍이나 집중호우로 큰 재해가 일어날 우려가 있는 경우에는 신주쿠구가 「고령자 등 대피」, 「대피 지시」를 발령합니다. 「고령자 등 대피」는 재해 발생 가능성이 있다는 것을 알려 대피준비를 촉진하는 것입니다. 대피에 시간이 걸리는 분(고령자나 장애인)은 이 시점에서 대피를 개시합니다. 「대피 지시」는 재해에 따라 피해가 예상되는 지역 주민에게 위험한 장소에서 전원 대피할 것을 촉구하는 것입니다.

또한 신주쿠구가 재해 발생을 실제로 파악한 경우에는 「긴급 안전 확보」를 가능한 범위 내에서 발령합니다. 생명을 지키기 위한 최선의 행동을 취합니다.

■도로에서는

하수의 역류로 맨홀의 뚜껑이 열려 수중에 보이지 않는 큰 구멍이 생길 수 있습니다. 수몰된 길은 우회하는 등 가능하면 지나가지 않도록 합니다.

V 자형으로 패인 도로에 물이 고여 차가 수몰되는 사고도 발생할 수 있습니다.

■지하실 등에서는

큰 비나 집중호우의 빗물이 들이칠 수 있으므로, 평상시부터 흙부대나 지수판 등을 준비해 둡니다. 또한, 외부의 상황을 파악하기 어렵기 때문에, 큰 비가 내릴 경우에는 밖의 상황을 가끔 확인하거나 텔레비전이나 라디오의 최신 정보에 주의합니다.

◎신주쿠구에서는 모래 주머니를 배포하고 있습니다. 필요한 분은 아래 연락처로 신청하고 수령을 위해 방문해 주십시오.

메이지 도오리의 동쪽에 살고 계신 분

☞ 동부 공사 사무소

🏠 신주쿠구 이치가야 나카노쵸 2-42

☎ 03-5361-2454

메이지 도오리 서쪽에 살고 계신 분

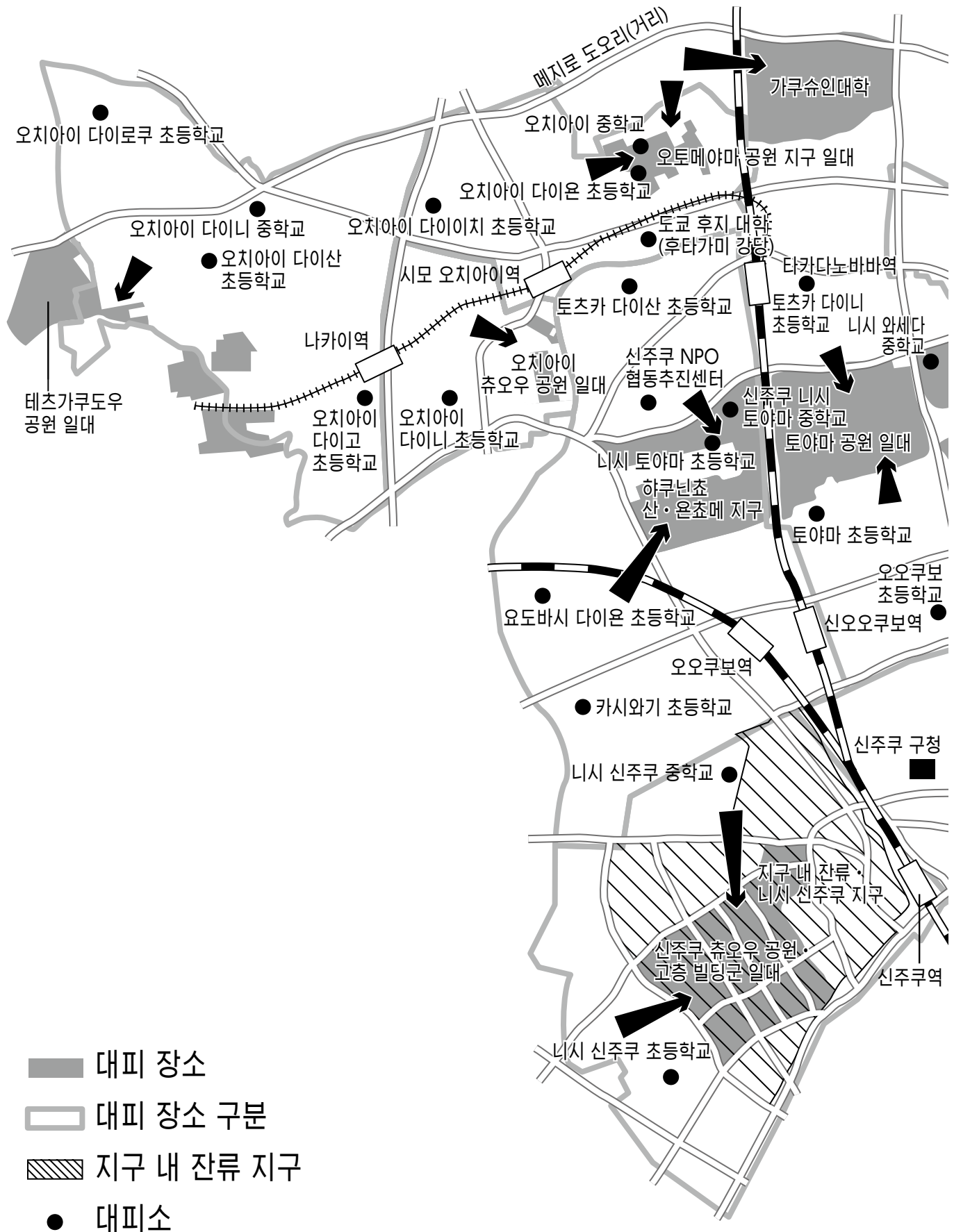
☞ 서부 공사 사무소

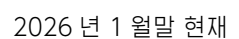
🏠 신주쿠구 시모 오치아이 1-9-8

☎ 03-3364-2422



긴급시 및 재해에 대비하여







신고 · 세금

주소 변경 등의 신고나 세금 납부

구청에 간다



p24

주민표 (주민 기록)



p27

출생 · 사망 등 신고



p28

체류카드 · 특별 영주자
증명서



p27

개인 번호 통지서와
마이 넘버 카드
(개인 번호 카드)

p31

인감등록



p30

편의점 교부 서비스



p31



세금을 지불한다

p32

주민세 · 소득세 ·
확정신고

p33

구청에 간다

●신주쿠 구청

업무일 : 월 ~ 금요일 (공휴일 · 12 월 29 일 ~ 1 월 3 일 제외), 넷째 주 일요일

업무시간 : 8:30~17:00

※ 화요일은 19:00 까지 , 넷째 주 일요일은 09:00~17:00(다른 기관과의 관계로 취급하지 않는 사무가 있습니다 . 자세한 것은 각 창구에 문의하십시오 .)

구청은 각종 수속을 접수하고 있으며 각 창구에서는 일본어로 대응합니다 . 가능한 한 일본어를 할 줄 아는 사람과 함께 오십시오 . 신주쿠 구청 1 층에는 외국인상담창구가 있습니다 . 궁금한 일이 있으면 상담하십시오 .

구청의 전화번호는 03-3209-1111 입니다 . 먼저 교환원이 일본어로 응답합니다 . 일본어로 천천히 용건 또는 내선번호를 말씀하십시오 . 교환원이 해당 담당계로 연결해 드립니다 .

●특별 출장소

업무일 : 월 ~ 금요일 (공휴일 · 12 월 29 일 ~ 1 월 3 일 제외)

※특별 출장소에서는 넷째 주 일요일은 업무일이 아닙니다 .

업무시간 : 8:30~17:00

※ 화요일은 19:00 까지 . (취급하지 않는 사무가 있습니다 . 자세한 것은 각 특별 출장소에 문의하십시오 .)

여러분과 밀접한 창구로서 세금이나 보험료 등의 수납 , 모자건강수첩의 교부 , 구 · 도영주택의 신청서 교부 등의 사무를 다루고 있습니다 . ※다음과 같은 경우는 구청 본청사의 호적주민과 주민기록계의 창구를 방문해 주십시오 .

· 통역이 필요한 경우

※10 명 이상의 단체로 신고할 때는 구청에 방문하기 전에 호적주민과 주민기록계 (☎ 03-5273-3601) 에 전화로 문의해 주십시오 . 사전 예약이 필요합니다 .

신주쿠 구청

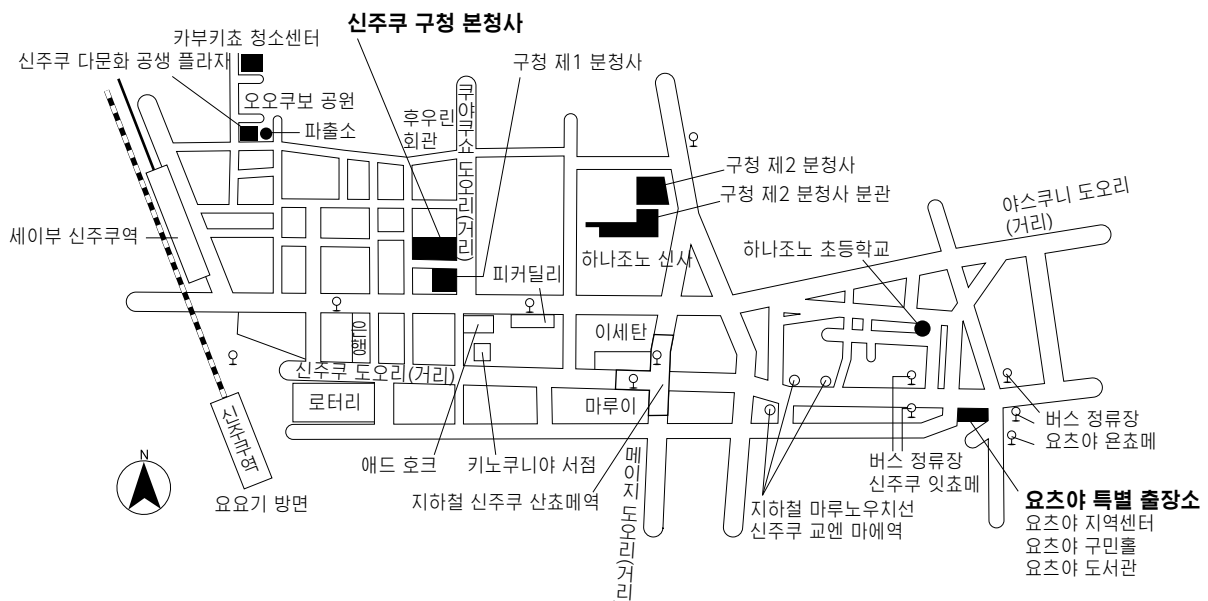
☏ 신주쿠구 카부키초 1-4-1

☎ 03-3209-1111

요츠야 특별 출장소

☏ 신주쿠구 나이토우마치 87

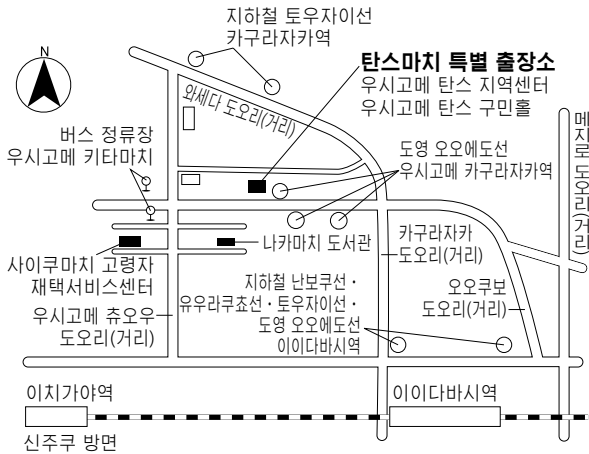
☎ 03-3354-6171



탄스마치 특별 출장소

신주쿠구 탄스마치 15

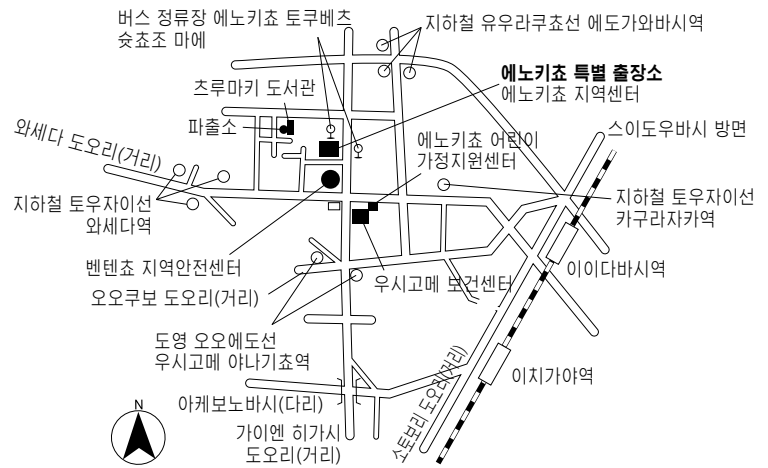
03-3260-1911



에노키쵸 특별 출장소

신주쿠구 와세다마치 85

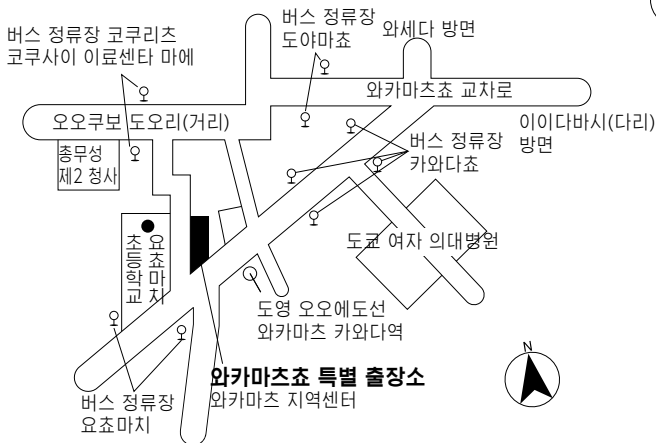
03-3202-2461



와카마츠쵸 특별 출장소

신주쿠구 와카마츠쵸 12-6

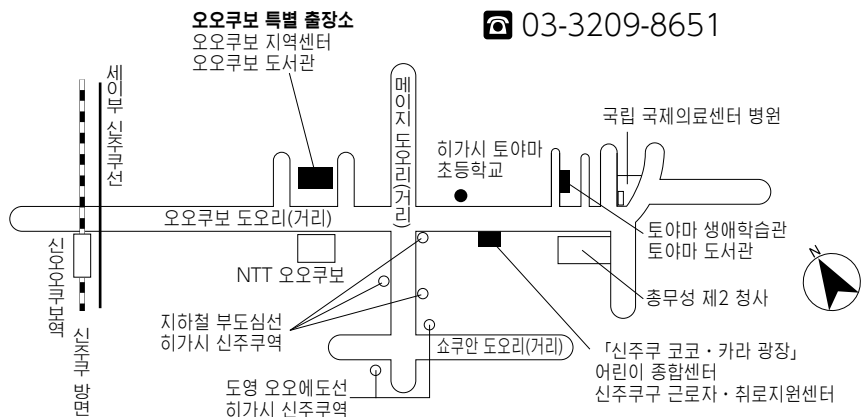
03-3202-1361



오오쿠보 특별 출장소

신주쿠구 오오쿠보 2-12-7

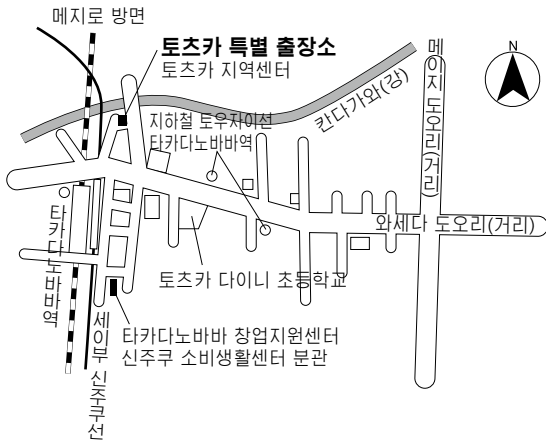
03-3209-8651



토츠카 특별 출장소

신주쿠구 타카다노바바 2-18-1

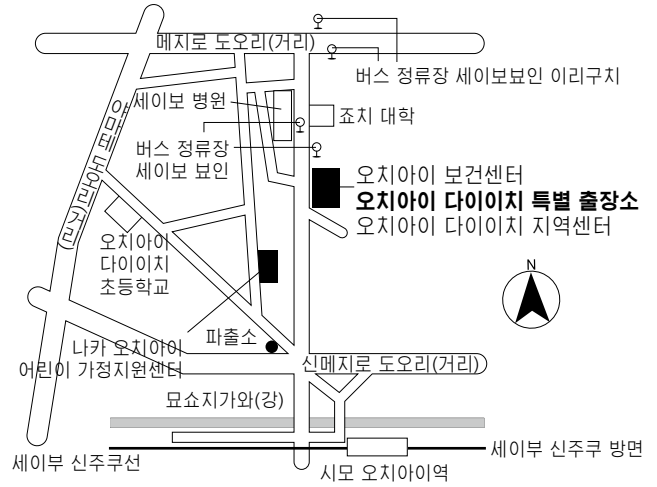
03-3209-8551



오치아이 다이이치 특별 출장소

신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7

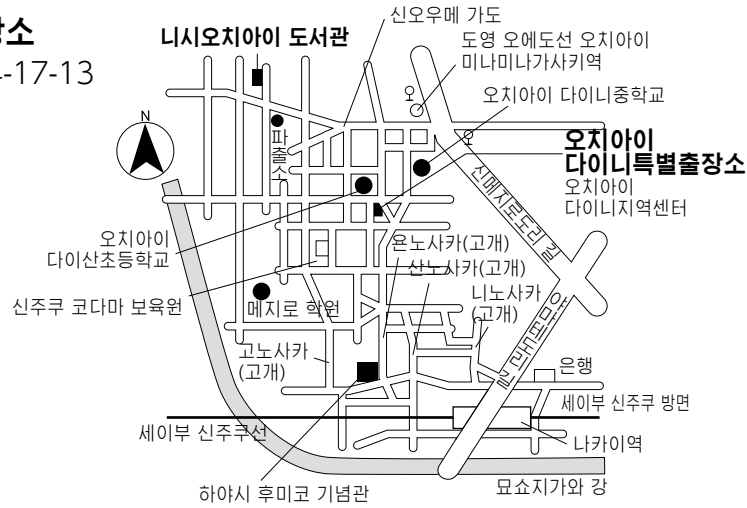
03-3951-9196



오치아이 다이이치 특별 출장소

신주쿠구 나카 오치아이 4-17-13

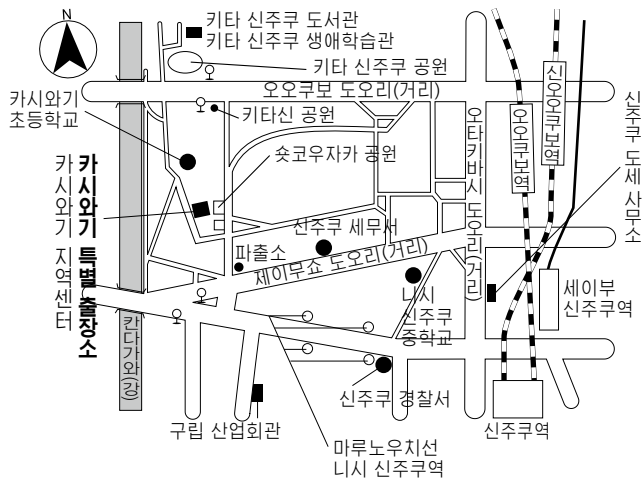
03-3951-9177



카시와기 특별 출장소

신주쿠구 기타 신주쿠 2-3-7

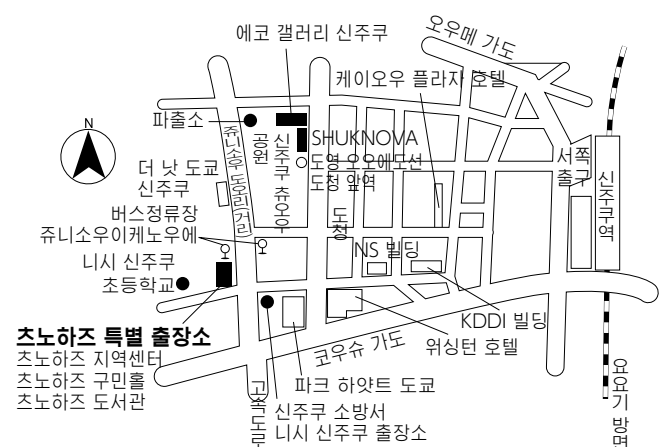
03-3363-3641



츠노하즈 특별 출장소

신주쿠구 니시 신주쿠 4-33-7

03-3377-4381



주민표 (주민 기록)

호적주민과 주민기록계 각 특별 출장소

입국 후 전입 신고 및 중장기 체류자로 자격이 변경된 경우의 신고, 통역이 필요할 때, 또는 10명 이상의 단체로 신고를 할 때는 구청 호적주민과 주민기록계 창구를 이용해 주십시오.

외국인 주민 (체류카드 교부 대상자 및 특별 영주자 등) 에게도 주민표가 작성됩니다.

주민표는 주소, 세대 (함께 살고 있을 뿐만 아니라 생계를 함께 하는 사람들의 집단) 및 세대주 (세대를 대표하는 분, 생계를 유지하는 데 중심이 되는 분) 등을 기록·증명하는 것으로 인감 등록·국민건강보험·세금 등의 기본이 됩니다.

● 주민표 대상자

- 중장기 체류자 (체류카드 교부 대상자)
- 특별 영주자
- 일시 비호 허가자 또는 임시 체류 허가자
- 출생에 따른 경과 체류자 또는 국적 상실에 따른 경과 체류자

상기 이외의 외국인에게는 주민표가 작성되지 않습니다.

● 주소 변경 신고

주소 및 세대 구성 등에 변경이 발생한 때는 본인 또는 대리인이 신고해 주십시오. 대리인 (본인과 동일 세대인 분 제외) 이 신고할 때는 위임장이 필요합니다. 위임장의 양식은 구의 홈페이지에 있으므로 이용해 주십시오. 신고는 무료입니다.

주소 변경 신고는 폐지된 외국인 등록 수속과 다릅니다. 특히 구외나 국외로 이사할 때는 사전에 신주쿠구에서 「전출 신고」 를 해 주십시오.

주민표 신고 종류 및 필요한 서류 등은 29 페이지의 일람표를 참조해 주십시오.

● 주민표 사본 등 교부

주민표 사본 또는 주민표의 기재사항 증명서가 필요한 분은 본인 확인 서류 (체류카드, 특별 영주자 증명서 등) 를 지참하여 청구해 주십시오.

대리인 (본인과 동일 세대인 분 제외) 이 청구할 때는 위임장이 필요합니다. 위임장의 양식은 구의 홈페이지에 있으므로 이용해 주십시오.

우편을 통한 청구도 가능합니다. 필요한 서류는 사전에 문의해 주십시오. 수수료는 1 통 300 엔입니다.

※ 주민표 사본은 편의점 교부 서비스에서도 수령할 수 있습니다. 자세한 내용은 31 페이지를 참조해 주십시오.

※ 자동 교부기 서비스는 2020년 3월 말에 종료됩니다.

체류카드 · 특별 영주자 증명서

 법무성 출입국체류관리청 외국인 체류 종합
인포메이션센터

 0570-013904

(IP 전화 · PHS · 해외에서는  03-5796-7112)

● 체류카드에 관한 수속

다음과 같은 경우에는 가까운 지방 출입국체류관리국에서 수속을 밟아 주십시오.

- 이름, 생년월일, 성별, 국적·지역에 변경이 발생한 경우
- 체류카드를 도난당했거나 분실한 경우
- 체류카드의 유효기간을 갱신할 경우
- 「기술」 등의 취로자격 및 「유학」 등의 공부를 목적으로 한 자격인 분으로 소속기관이 변경된 경우
- 「일본인 배우자」 및 「가족 체류」 등의 체류자격인 분으로 배우자와 이혼 또는 사별한 경우
신고에 필요한 서류 등은 위 문의처로 문의해 주십시오.



●특별 영주자 증명서에 관한 수속

다음과 같은 경우에는 구청의 주민기록계에서 수속을 밟아 주십시오.

- 일본에서 태어나고 특별 영주자 허가 신청을 할 경우
- 이름, 생년월일, 성별, 국적·지역에 변경이 발생한 경우
- 특별 영주자 증명서를 도난당하거나 분실한 경우
- 특별 영주자 증명서의 유효기간을 갱신할 경우

신고에 필요한 서류 등은 상기 출입국체류관리청 또는 호적주민과 주민기록계 (☎ 03-5273-3601) 로 문의해 주십시오.

●외국인등록증명서의 교체

외국인등록법 폐지 (2012년 7월 9일) 시점에서 외국인등록증명서는 일정 기간 새로 생긴 「특별 영주자 증명서」, 「체류카드」로 간주되었습니다만, 원칙적으로 2015년 7월 8일까지 외국인등록증명서에서 특별 영주자 증명서 또는 체류카드로 교체해야 합니다.

외국인등록증명서를 교체하는 기한은 각각 다음과 같습니다.

○체류카드

가까운 지방 출입국체류관리국에서 수속을 밟아 주십시오.

- 종장기 체류자인 분...원칙적으로 2015년 7월 8일까지 교체해야 하므로 신속하게 수속을 밟아 주십시오.

○특별 영주자 증명서

수속은 구청 호적주민과 주민기록계에서 밟아 주십시오.

- 16세 미만인 분...16세 생일까지
- 16세 이상인 분으로 외국인 등록의 차기 확인 (교체) 신청 기간이 2015년 7월 9일 이후인 분...외국인등록증명서의 차기 확인 (교체) 신청 기간 시기인 생일까지
- 상기 이외의 분...원칙적으로 2015년 7월 8일까지 교체해야 하므로 신속하게 수속을 밟아 주십시오.

출생 · 사망 등 신고

☎ 호적주민과 호적계

●호적

호적이란 일본인의 이름, 생년월일, 부모의 이름 및 관계, 배우자 등의 혈연적인 신분에 관한 내용을 등록하여 공증하는 것입니다.

●호적의 신고

외국인 여러분도 일본에서 출생 · 사망한 경우는 구청에 신고할 필요가 있습니다. 또한, 혼인 (결혼) · 이혼 신고를 할 수도 있습니다. 신고는 무료입니다.

필요서류 등은 문의해 주십시오.

●출생신고

태어난 후 14일 이내에 태어난 장소 또는 신고인의 현주소가 있는 관공서에 아버지 또는 어머니가 출생신고를 하십시오.

또한, 다음과 같은 신고도 잊지 말아 주십시오.

- 출생후 30일 이내에 도쿄 출입국체류관리국에서 체류자격의 취득허가를 신청
- 본국과 관련된 수속 (여권 신청 등)

※부모님 또는 어느 한 분이 특별 영주자로 일본에서 태어난 자녀의 특별 영주 허가 신청을 할 때는 출생 후 60일 이내에 주민기록계에 신청해 주십시오. 이때 출생신고 수리증명서가 필요합니다. 그 밖의 필요 서류에 대해서는 호적주민과 주민기록계 (☎ 03-5273-3601) 에 문의해 주십시오.

●사망신고

사망의 사실을 알게 된 날부터 7일 이내에 사망한 장소 또는 신고인의 현주소의 관공서에서 친족이나 동거자가 신고하십시오.

외국인 주민의 주소 변경 신고 일람

신고의 종류	신고기간	신고에 필요한 것 (원본을 지참해 주십시오)
입국 후 전입 신고 (국외에서 와서 구내에 살기 시작한 경우)	살기 시작한 날부터 14일 이내	체류카드, 여권, 특별 영주자 증명서 또는 외국인등록증명서 ※세대주와의 관계를 증명하는 문서(원본)가 필요한 경우가 있습니다.
중장기 체류자 등이 된 경우의 신고 (구내에 거주하는 단기 체류자 등이 중장기 체류자로 자격이 변경된 경우)	중장기 체류자 등이 된 날부터 14일 이내	※재입국한 경우는 전입자 전원의 여권이 필요합니다. ★이와 같은 신고는 구청 호적주민과 주민기록계의 창구를 이용해 주십시오.
다른 시구정촌(市区町村)에서 이사 후 전입 신고 (구외에서 이사를 온 경우)	이사를 온 날부터 14일 이내	전출 증명서, 체류카드·특별 영주자 증명서 또는 외국인등록증명서, 자격 확인서(이미 국민건강보험에 가입한 세대의 세대주 변경인 경우), 마이 넘버 카드(개인 번호 카드) ※세대주와의 관계를 증명하는 문서(원본)가 필요한 경우가 있습니다.
이사 신고 (구내에서 이사를 한 경우)	이사를 한 날부터 14일 이내	체류카드·특별 영주자 증명서 또는 외국인등록증명서, 자격 확인서(가입한 분), 마이 넘버 카드(개인 번호 카드) ※세대주와의 관계를 증명하는 문서(원본)가 필요한 경우가 있습니다.
전출 신고 (구외 및 국외로 이사를 할 경우)	이사를 하기 전	체류카드·특별 영주자 증명서 또는 외국인등록증명서, 자격 확인서(가입한 분), 마이 넘버 카드(개인 번호 카드), 인감 등록증(등록한 분) ※세대주가 전출하는 경우에는 새 세대주와의 관계를 증명하는 문서(원본)가 필요할 수 있습니다. ★전출 신고는 우편 및 마이너 포털상에서도 가능합니다. 자세한 내용은 구의 홈페이지를 참조해 주십시오.
세대 변경 신고 (세대주가 변경된 경우·세대를 분리하거나 통합한 경우)	변경이 발생한 날부터 14일 이내	체류카드·특별 영주자 증명서 또는 외국인등록증명서, 세대주와의 관계를 증명하는 문서(원본), 자격 확인서(가입한 분)
세대주와의 관계 변경 신고 (외국인 주민의 세대주와의 관계가 호적 신고 내용과 다르게 변경된 경우)		

※ 통역이 필요할 때나 10명 이상의 단체로 신고를 할 때는 구청 호적주민과 주민기록계에 사전에 전화로 문의해 주십시오.

※ 신고 시 본인 확인을 합니다. 신고인의 본인 확인이 가능한 서류(체류카드·특별 영주자 증명서 등)를 지참해 주십시오. 대리인(본인과 동일 세대인 분 제외)이 신고를 할 때는 위임장이 필요합니다.

※ 세대주와의 관계를 증명하는 문서가 외국어인 경우는 번역자를 명시한 일본어 번역문을 첨부해 주십시오.

※ 국외로부터의 전입 신고와 중장기 체류자가 된 경우의 신고는 화요일의 창구 연장시간대(17:00~19:00)와 넷째 주 일요일에는 할 수 없으므로 주의해 주십시오.

창구 혼잡 상황에 따라 운영 시간(8:30~17:00) 내일지라도 수속할 수 없는 경우가 있습니다. 자세한 내용은 신주쿠구 홈페이지를 참조해 주십시오.



신고
·
세금

인감등록

호적주인과 주민기록계 각 특별 출장소

●인감

일본에서는 싸인과 같은 의미로 계약의 경우 등에 인감이 이용되고 있습니다.

인감은 도장가게에서 주문해서 만들어, 구청에 자신의 도장의 인영을 등록해 둘 수 있습니다. 필요에 따라 그 인감이 등록되어 있음을 증명하는 인감등록증명서를 청구할 수 있습니다.

●등록할 수 없는 인감

- 주민표에 등록되어 있는 성명, 성, 이름, 통칭 또는 성명, 통칭의 일부를 조합시킨 문자가 표시되어 있지 않는 것
- 직업, 자격 등 다른 사항을 함께 표시하고 있는 것
- 고무인 등 변형되기 쉬운 재질의 인감
- 인영의 크기가 일변 8mm의 정사각형 내에 들어가는 작은 것, 또는 일변 25mm의 정사각형 내에 들어가지 않는 큰 것
- 인영이 분명치 못한 것, 문자 판독이 어려운 것
- 요철이 역전되어 있는 것
- 기타, 등록하는데 적당치 못한 것 (예: 테두리가 없는 것, 깨져 있는 것, 가게에서 쉽게 구입할 수 있는 도장, 반지형 도장 등)

●인감등록

등록할 인감과 유효기한 내의 체류카드 또는 특별 영주자 증명서 (외국인등록증명서) 등을 지참해서 본인이 구청의 호적주인과 또는 특별 출장소에 신청하십시오. 당일에 등록할 수 있습니다. 연령제한 (만 15세 이상인 분) 등 인감 등록에는 일정한 제한이 있습니다.

유효기한 내의 체류카드 또는 특별 영주자 증명서 (외국인등록증명서) 등을 지참하지 않았거나 위임장을 지참한 대리인이 신청한 경우는 조회서를 본인의 자택으로 우송합니다. 조회서가 배달되면 본인이나 대리인이 아래 준비물을 지참하여 신청한 창구를 방문해 주십시오.

- 회답서
- 등록할 인감
- 본인을 확인할 수 있는 것

※대리인인 경우는 등록하는 본인의 본인 확인 서류 외에 위임장과 대리인 본인을 확인할 수 있는 것이 필요합니다. 또한 대리인의 인감도 필요합니다.

등록이 완료되면 인감등록증 (카드) 을 교부합니다. 인감등록증 교부 수수료는 50 엔입니다.

●인감등록증명서

인감등록증명서가 필요한 분은 인감등록증 (카드) 을 지참한 후 구청의 호적주인과 또는 특별 출장소의 창구에 청구해 주십시오. 교부 수수료는 1 통 300 엔입니다.

※인감등록증명서는 편의점 교부 서비스에서도 발급받을 수 있습니다. 자세한 내용은 31 페이지를 참조해 주십시오.

●신고가 필요한 경우 (인감등록)

- ①인감을 분실하거나 등록의 필요가 없어졌을 때→인감등록 폐지신고
- ②인감등록증을 분실하거나 도난·소실되었을 때→인감등록증 망실신고
- ③인감등록증의 오손, 훼손 등으로 인해 사용할 수 없게 되었을 때 →인감등록증 교환교부 신청

●구외로 전출하는 경우 (인감등록)

인감등록을 하고 있는 사람이 전출할 때는 인감등록증을 반납하십시오. 또한, 새 거주지에서 새로 인감등록의 수속이 필요합니다. 전출 전의 같은 주소에 전입하더라도 새로 인감등록의 수속이 필요합니다.

●출국하는 경우 (인감등록)

인감등록을 한 사람이 출국을 할 경우, 인감등록은 출국과 동시에 말소됩니다.

다시 동일한 주소로 전입을 해도 새로 인감등록의 수속이 필요합니다.

●주민표가 작성되지 않는 분

단기 체류자 및 불법 체류자 등 주민표가 작성되지 않는 경우는 인감 등록 대상이 아닙니다.

편의점 교부 서비스

주민표 사본 · 인감등록증명서에 대해
호적주민과 주민기록계

주민세 증명서에 대해
세무과 수납관리계

전국의 편의점 등에 설치된 키오스크 단말기 (멀티 복사기) 에서 「주민표 사본」, 「인감등록증명서」, 「특별구민세 · 도민세 · 삼림 환경세 과세 (비과세) 증명서」, 「특별구민세 · 도민세 · 삼림 환경세 납세 증명서」를 취득할 수 있습니다. 편의점 교부 서비스를 이용하려면 이용자 증명용 전자 증명서 (※)가 탑재된 마이 넘버 카드 (31 ~ 32 페이지) 또는 스마트폰용 전자 증명서가 탑재되어 있는 스마트폰이 필요합니다.

○이용 가능한 점포

세븐 일레븐, 로손, 패밀리 마트, 미니 스톱, 포플러의 각 점포

단, 키오스크 단말기 (멀티 복사기)가 설치된 점포에 한합니다.

○이용 시간

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

○교부 수수료

1 통 200 엔 (창구에서는 300 엔)

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

개인 번호 통지서와 마이 넘버 카드 (개인 번호 카드)

호적주민과 주민기록계

●개인 번호 통지서란

일본 국외에서 전입하거나 출생 등으로 새로 일본 국내에 주소 등록을 한 분에게 마이 넘버 (개인 번호)를 기재한 「개인 번호 통지서」를 간이 등기 (전송 불필요)로 우편 발송합니다. 개인 번호 통지서의 발행과 우편 발송은 전국의 구시정촌에서 위임을 받은 지방 공공 단체 정보 시스템 기구 (J-LIS)가 실시하고 있습니다.

개인 번호 통지서가 도착하면 소중히 보관해 주십시오.

※「개인 번호 통지서」는 마이 넘버를 증명하는 서류로는 이용할 수 없습니다.

●마이 넘버 카드 (개인 번호 카드)란

○얼굴 사진이 첨부된 IC 카드로, 앞면에 이름 · 주소 등이, 뒷면에 마이 넘버가 기재되어 있습니다.

※1세 미만의 영아의 경우는 얼굴 사진의 게재는 없습니다.

○IC 칩에 공적 개인 인증 서비스를 통한 전자 증명서가 표준 탑재됩니다. 전자 증명서는 「마이 나 포털」 로그인 및 편의점 교부 서비스 등에 이용할 수 있습니다.

○마이 넘버 카드의 첫 교부 수수료는 무료입니다만, 재교부 수수료는 800 엔으로 전자 증명서의 재발행을 포함한 경우는 별도로 200 엔이 부과됩니다.

○주소 및 이름 등을 변경했을 때는 「14일 이내」에, 또한 출입국체류관리청의 허가가 내려져 체류 기간이 연장되었을 때는 「마이 넘버 카드의 유효 기한까지」 구의 창구에 신고하여 카드의 기재 내용을 변경해 주십시오.

●마이 넘버 카드의 신청 · 교부

①우편으로 신청하는 방법

개인 번호 카드 교부 신청서와 교부 신청서



송부용 봉투를 사용하여 신청합니다. 신청서나 봉투는 호적주민과 또는 특별 출장소에서 수령하거나 아래 홈페이지에서 다운로드해 주십시오.

신청서에 얼굴 사진을 붙이고 마이 넘버 등의 필요 사항을 기재하여 교부 신청서 송부용 봉투에 넣어 우체통에 넣습니다.

※통지 카드에 포함된 신청서를 사용할 수도 있습니다. 성명·주소 등에 변경이 있을 때는 변경된 부분을 자필로 수정한 후 신청해 주십시오.

②인터넷· 시내에 있는 증명 사진기로 신청하는 방법

개인 번호 통지서에 동봉된 신청서의 ID 또는 2 차원 코드를 사용하여 신청합니다. 개인 번호 통지서에 동봉된 신청서가 없는 경우는 본인 확인 서류를 지참하여 호적주민과 또는 특별 출장소에서 ID가 기재된 신청서를 청구해 주십시오.

인터넷의 경우는 디지털 카메라·스마트 폰으로 얼굴 사진을 촬영하여 저장한 후 아래 WEB 사이트에 접속합니다. 접속 후 화면 표시에 따라 신청해 주십시오.

시내에 있는 증명 사진기의 경우는 증명 사진기의 터치 패널에서 「개인 번호 카드」를 선택하여 화면 표시에 따라 신청해 주십시오.

☞ <https://www.kojinbango-card.go.jp/ko/>

③마이 넘버 카드 온라인 신청 서포트 서비스에 의한 신청

구청 본청사 1 층에서 구의 담당자가 신청에 필요한 사진 촬영부터 신청까지를 도와드립니다. 신청에는 전용 「신청서 ID」가 필요합니다. 본인 확인을 할 수 있는 서류(체류카드 등)를 지참하여 호적주민과 창구에서 「신청서 ID」가 기재된 신청서의 발행을 의뢰해 주십시오.

신청 후 개인 번호 카드 교부 통지서를 자택에 우송하므로 인터넷 또는 전화로 수령 일시를 예약한 후 교부 장소로 수령하러 방문해 주십시오.

수령 시에는 개인 번호 카드 교부 통지서와 본인 확인 서류(체류카드·특별 영주자 증명서 등)를 지참해 주십시오. 상기 이외의 본인 확인 서류에 대해서는 호적주민과에 문의해 주십시오.

●마이 넘버 카드 특급 발행에 대해

특별히 신속한 교부가 필요한 분을 대상으로 하며, 원칙적으로 1 주일 이내에 마이 넘버 카드가 자택으로 배달되는 시스템입니다. 구청 본청사 1 층의 호적주민과에서 접수를 받고 있습니다.

대상자는 1 세 미만인 분, 해외에서 전입한 분, 마이 넘버 카드를 분실한 분 등으로 제한됩니다. 대상자 및 신청 가능한 기간, 필요 서류 등의 자세한 내용은 호적주민과 주민기록계 (☎ 03-5273-3601)로 문의해 주십시오.

세금을 지불한다

■세금의 목적과 종류

☞세무과 세무계

●세금이란

국가나 지방자치단체가 하는 일의 대부분은 우리 일상생활과 여러가지 형태로 관련을 갖고 있습니다.

국가는 외교, 사회기반 정비, 경제정책 등 국가 전체와 관련되는 일을 분담하고 있습니다.

한편, 지방자치단체는 복지, 교육, 보건위생, 경찰, 소방 등 생활환경을 중심으로 한 지역과 밀착된 일을 분담하고 있습니다.

우리는 이에 필요한 비용을 「세금」이란 형태로 부담하고 있습니다. 말하자면, 안전하고 풍요로운 생활을 영위해 나가기 위한 회비와 같은 성격이라고 할 수 있습니다.

●주민세 (특별주민세·도민세)와 소득세

세금에는 여러가지 종류가 있습니다. 그 중에서 우리에게 매우 친근한 세금이 주민세와 소득세입니다.

지방세인 주민세와 국세인 소득세는 모두 개인의 소득에 대한 세금으로, 소득금액의 인정 등 많은 공통점이 있습니다. 한편, 소득세가 그 해의 소득에 과세되는데 비하여 주민세는 전년의 소득에 대해 다음 년도에 과세된다는 점이나 세율 등의 차이점도 있습니다.

주민세 · 소득세 · 확정신고

주민세에 대하여

세무과 과세 다이이치 · 다이니 가카리

주민세 증명서에 대해

세무과 수납관리계

주민세 납부 상담에 대하여

채납대책과 징수계

소득세 확정신고에 대하여

요츠야 세무서 ☎ 03-3359-4451

신주쿠 세무서 ☎ 03-6757-7776

●주민세의 과세 대상이 되는 사람

원칙적으로 매년 1 월 1 일 현재, 해당 지자체 (시구청촌) 에 주민등록이 있는 분이 대상입니다 (국적 불문).

거주지가 변경된 경우에도 1 월 1 일 현재 주민 등록이 되어 있던 시구청촌에 납부합니다.

●주민세가 과세되지 않는 분

전년도 소득이 기준액 이하인 분에 대해서는 주민세는 부과되지 않습니다. (기준액은 본인의 연령이나 부양가족 등에 따라서 다릅니다.)

●주민세의 신고

매년 3 월 15 일까지 전년도 소득을 구청 세무과에 신고하십시오. 다만, 세무서에 소득세의 확정신고를 한 분, 급여소득자인 분으로 회사 등이 급여 지불 보고서를 구청에 제출하고 있는 경우 등은 구청 세무과에 신고할 필요가 없습니다.

●주민세의 계산방법

주민세에는 균등할과 소득할이 있습니다.

○균등할: 소득과 관계없이 같은 금액입니다.

○소득할: 전년도 소득 등에 따라 계산됩니다.

●주민세의 납부방법

개인의 주민세 납부방법은 아래와 같습니다.

○보통징수

구청으로부터 자택 앞으로 송부 (6 월 초순) 되는 납세통지서에 동봉된 납부서로 연 4 회로

나누어 개인적으로 납부하는 방법입니다. 납부 장소는 구청 · 특별 출장소, 은행 등의 금융기관, 우체국, 편의점입니다.

그 밖에 페이지 (Pay-easy), 신용 카드 납부, 스마트폰 결제 앱, 전자 화폐 납부를 이용할 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 홈페이지를 참조하거나 수납관리계에 문의해 주십시오.

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

○급여에서 특별징수

회사원 등 급여소득자의 경우, 사업소가 매월의 급여에서 공제하여 본인을 대신하여 구청에 납부하는 방법입니다. (급여소득자인 경우라도 보통징수로 납부할 수 있는 경우도 있습니다.)

※ 그 외에 공적 연금에서의 특별징수제도가 있습니다.

●출국시의 수속

주민세 과세 대상자가 납세통지 (6 월 초순) 전에 출국하는 경우는 납세관리인을 지정하거나 예납 (사전에 주민세를 납부하는 제도) 하도록 하십시오.

납세통지를 받은 후에 출국하는 경우는 납세관리인을 정하거나 전액을 납부하십시오.

●주민세 과세 (비과세) 증명서 · 납세 증명서 취득에 대해

창구를 방문하는 분의 본인 확인이 가능한 서류 (체류카드 · 마이 넘버 카드 등) 를 지참하여 세무과 · 특별 출장소 창구에서 신청해 주십시오. 교부 수수료는 1 통 300 엔입니다.

※ 창구에 본인이 방문할 수 없는 경우에는 위임장이 필요합니다. 자세한 내용은 수납관리계에 문의해 주십시오.

※ 편의점 교부 서비스도 있습니다 (31 페이지 참조).

※ 자세한 내용은 홈페이지를 참조하거나 수납관리계에 문의해 주십시오.

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

●주민세 납부 상담

납부 기한이 지난 주민세는 원칙적으로 일괄 납부입니다. 납부하기 어려운 경우는 반드시 상담해 주십시오.

●소득세

소득세는 개인의 소득에 대해 부과되는 세금으로, 본인의 1 년간의 모든 소득에서 소득공제액을 뺀 나머지의 과세소득에 세율을 적용해서 세금액을 계산합니다.

●확정신고에 대해

회사 등에 근무하고 있는 급여소득자인 경우, 소득세가 매월 급여에서 공제되지만, 그 이외의 사람은 세무서에 확정신고를 할 필요가 있습니다. 소득세는 자신의 소득 상황을 가장 잘 알고 있는 납세자 본인이 스스로 세법에 따라 소득과 세액을 올바르게 계산한 후 납세하는 소위 신고 납세제도입니다.

소득세 확정신고에 대해 자세한 것은 국세청의 홈페이지를 참고하십시오.

 <https://www.nta.go.jp/>



보험 · 건강 관리 · 복지

건강한 생활을 보내기 위해

연금제도



p36

국민건강보험에
가입한다

p37



후기 고령자
의료제도에
가입한다

p39

개호보험제도



p41

보건소 ·
보건센터



p42

건강 검진 ·
암 검진



p42

예방 접종



p44

외국어로 대응할
수 있는 병원 ·
치과의사



p46

HIV · 성 감염증
검사



p46



한부모가정을 위한 복지서비스

p46

장애자를 위한 복지 서비스

p48

여성을 위한 복지서비스

p47

생활 곤란자를 위한 복지 서비스

p49

고령자를 위한 복지 서비스

p47

기타 의료복지 서비스

p49

연금제도

신주쿠 연금사무소

신주쿠 구청 의료보험연금과 연금계

●국민연금이란

고령자와 장애인, 사망한 사람의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금제도입니다. 국민연금은 법률의 규정에 의거하여 일본 국내에 주민 등록되어 있는 20 세 이상 60 세 미만의 모든 사람이 가입해야 합니다.

●국민연금의 가입 대상이 되는 사람

일본 국내에 주민 등록되어 있는 20 세 이상 60 세 미만인 사람

●국민연금 가입수속

20 세 전에 주민등록을 한 분은 가입 신고가 필요 없습니다. 20 세가 된 후 약 2 주 이내에 일본연금기구에서 「국민연금 가입 안내」를 보냅니다. 국민연금 가입일은 20 세 생일 전날부터입니다.

20 세 이후에 주민등록을 한 분의 가입 신고는 주민등록을 한 거주지의 구시정촌 창구에서 합니다. 국민연금 가입일은 주민등록일 등으로 정해집니다. 가입수속 후 일본연금기구에서 「국민연금 가입 안내」를 보냅니다.

●국민연금보험료 납부 방법

20 세가 된 후 약 2 주 이내 또는 가입수속 후에 「납부서」를 보내드립니다. 이 납부서를 사용하여 편의점 등에서 납부해 주십시오. 또한 계좌 이체나 신용카드도 납부할 수도 있습니다.

●국민연금보험료 납부가 어려울 때

소득이 적거나 하여 납부가 어려운 경우에는 「보험료 면제·납부 유예 신청」이나 「학생 납부 특례」를 이용할 수 있습니다. 전년 소득 등을 심사하여 승인된 경우에는 보험료의 전액 또는 일부가 면제·유예됩니다.

●일본의 회사 등에서 일하는 경우

일본의 회사 등에서 일하고 있는 분은 후생 연금보험에 가입합니다. 가입수속은 근무처의

회사가 수행하므로 국민연금 가입 후에 교부한 「연금수첩」 또는 「기초연금 번호 통지서」를 회사에 제출해 주십시오.

●노령기초연금

노령기초연금은 통산 10 년 이상의 보험료 납부기간과 면제 등의 기간이 있는 경우 원칙적으로 65 세부터 받을 수 있습니다.

●장애기초연금

국민연금 가입기간 중이거나 20 세 전에 초진일이 있는 질병이나 부상 등으로 장애자가 되었을 때는 장애기초연금이 지급됩니다. 보험료 납부 요건이 있습니다.

●유족기초연금

가입자가 사망했을 때는 보험료를 납부한 것을 요건으로, 사망한 분에 의해 생계가 유지되고 있던 「자녀가 있는 배우자」 또는 「자녀」에게 유족기초연금이 지급됩니다.

●출국했을 때

연금을 받을 수 있게 되었을 때, 국내에 살고 있지 않아도 연금은 일본에서 송금되므로 국외에서도 받을 수 있습니다.

●탈퇴일시금제도

노령기초연금, 장애기초연금, 유족기초연금을 받기 위해서는 보험료를 일정기간 납부할 필요가 있습니다. 수급자격기간을 채우지 않고 귀국하는 단기체재 외국인에 대해서는 탈퇴일시금제도가 있습니다. 보험료를 6 개월 이상 납부하고 귀국후 2 년 이내에 청구하면 탈퇴일시금을 받을 수 있습니다.

●사회보장협정

일본과 외국과의 사이에 연금제도의 2 중가입 방지와 보험료의 무보장 문제를 해결하기 위해 사회보장협정을 체결하고 있습니다.

2026 년 4 월 현재 독일, 영국, 한국, 미국, 벨기에, 프랑스, 캐나다, 오스트레일리아, 네덜란드, 체코, 스페인, 아일랜드, 브라질, 스위스, 헝가리, 인도, 룩셈부르크, 필리핀, 슬로바키아, 중국, 핀란드, 스웨덴, 이탈리아, 오스트리아와 협정을 체결하고 있습니다. 그 밖의 상황은 아래 홈페이지를 참조하십시오.

연금제도에 관한 자세한 내용은 일본연금기구의 홈페이지를 참조해 주십시오.

☞ <http://www.nenkin.go.jp/>

국민건강보험에 가입한다

■건강보험은 반드시 가입해야 하는 제도입니다

☞ 의료보험연금과 국보자격계

●건강보험제도란

병을 앓거나 다쳤을 때 누구나 안심하고 진료를 받을 수 있도록 일본에 살고 있는 외국인도 공공기관이 운영하는 건강보험에 반드시 가입해야 합니다.

●보험 가입 대상자

신주쿠구에 주민 등록을 마친 분 (아래의 대상 이외의 분).

●국민건강보험 대상이 아닌 분

- ① 직장건강보험에 가입해야 하는 분
- ② 직장건강보험에 부양 가족으로 가입할 수 있는 분
- ③ 생활 보호를 받고 계신 분
- ④ 체류 자격이 「특정 활동」으로, 의료 목적으로 체류하는 분 등
- ⑤ 체류 자격이 「특정 활동」으로, 관광·보양 및 그 밖에 이와 유사한 활동을 하는 분 등
- ⑥ 체류 자격이 「외교」인 분
- ⑦ 체류 기한이 만료된 분
- ⑧ 체류 기한이 3개월 이하인 분 (체류 자격이 「휴행」, 「기능 실습」, 「가족 체류」, 「특정 활동」인 분으로 일본에 3개월을 초과하여 체류한다는 것을 증명할 수 있는 분 제외)
- ⑨ 후기 고령자 의료제도에 가입한 분

●국민건강보험 신청

아래의 가입·탈퇴 요건에 해당하는 경우에는 해당일로부터 14일 이내에 수속이 필요합니다.

신고 의무자는 세대주입니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

○가입수속

보험 자격의 취득은 신고일이 아닌 보험에 가입해야 하는 의무가 발생한 날로 거슬러 올라갑니다.

- ① 신주쿠구로 전입 (입국) 했을 때
- ② 근무처의 건강보험을 탈퇴했을 때
- ③ 생활보호를 받지 않게 되었을 때
- ④ 출생했을 때

○탈퇴 수속

- ① 신주쿠구에서 전출했을 때
- ② 출국 (귀국) 할 때
- ③ 직장의 건강보험에 가입했을 때
- ④ 생활보호를 받게 되었을 때
- ⑤ 사망했을 때

●국민건강보험료

연간 보험료는 의료분, 후기 고령자 지원금분, 개호분 (40세 ~ 64세인 분만 해당), 어린이·육아 지원금분이 있고, 각각 전년도 중의 소득 (수입) 액으로 계산하는 것 (소득할액) 과 가입자의 인원 수에 따라 계산하는 기본요금 (균등할액) 의 합계액입니다. 올바른 보험료를 계산하기 위해 세대 전원의 소득 신고가 필요합니다. 협조를 부탁드립니다.

또한 보험료는 세대 단위로 계산되고 가입 세대의 세대주는 보험료를 납부할 의무가 있습니다. 보험료가 미납되지 않도록 주의하십시오.

●국민건강보험료 납부방법

1년간 (4월 ~ 이듬해 3월) 의 보험료는 구청에서 납부의무자의 자택으로 송부 (6월 중순경) 되는 보험료 통지서에 동봉된 납부서로 6월 납기부터 이듬해 3월 납기까지 연 10회 납부합니다. 납부 기한은 각 납기의 말일 (금융기관이 휴업일인 경우는 다음 영업일) 입니다. 납부 장소는 구청·특별 출장소, 은행 등의 금융기관, 우체국, 편의점입니다. 그 밖에 계좌 이체 (자동 이체), 은행 스마트폰 결제 앱, 페이지 (Pay-easy), 코드 결제를 활용한 전자 머니 등으로 납부할 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 홈페이지를 참조하거나 국보 자격계에 문의해 주십시오.



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

●보험료 납부 상담 ☎ 체납대책과 징수계

납부 기한이 지난 국민건강보험료는 원칙적으로 일괄 납부해야 합니다. 납부하기 곤란한 경우는 반드시 상담해 주십시오.

■국보 (국민건강보험) 에 가입해 있으면

☎ 의료보험연금과 국보금부계

국민건강보험은 가입자의 소득에 따라 보험료를 납부하여 질병 등의 비용에 충당하는 제도입니다. 여러분이 질병이나 부상으로 의사의 진료를 받았을 때 병원의 창구에서 보험 자격을 확인할 수 있는 것 (마이나 보험증 및 자격 확인서 등) 을 제출하면 의료비의 일부 부담금만 지불하게 되며, 나머지는 국민건강보험이 부담합니다.

출산이나 사망한 경우에도 금부가 있습니다. 금부를 받으려면 신청이 필요합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

●피보험자 일부부담금 등 일람

법 개정으로 변경될 수 있습니다.

피보험자	피보험자의 일부 부담금 비율	국보부담 비율
의무교육 취학 전	2 할	8 할
의무교육 취학 후 ~69 세	3 할	7 할
70 세 ~74 세	2 할	8 할
	3 할 (※)	7 할

※ 일정 소득 이상자. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

●고액 요양비

1 개월간 지불한 의료비가 고액이며 일정 조건에 해당하면 자기부담한도액을 초과한 금액은 나중에 환급됩니다. 자기부담한도액은 연령과 세대의 소득, 총의료비 등에 따라 결정됩니다.

■보건사업의 안내

☎ 의료보험연금과 서무계

●국보 (국민건강보험) 의 휴양 사업

신주쿠구 국민건강보험에 가입되어 있는 분의 건강 유지 증진과 휴양 등에 이용할 수 있도록 휴양 사업을 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

●특정건강검진 · 특정보건지도

☎ 건강추진과 검진계

40 세 ~74 세에 해당하는 신주쿠구 국민건강보험 가입자에 대해 대사증후군을 대상으로 한 특정건강검진을 신주쿠구 지정 의료기관에서 실시합니다. 43 페이지에 기재된 건강검진을 통해 실시하며 대상자에게는 수진권을 송부합니다.

특정건강검진 결과, 생활 습관병의 위험이 높은 분에게 식사 · 운동 등의 생활 습관 개선을 위한 지원 (특정보건지도) 을 합니다.

건강보험조합 · 공제조합 · 협회 건보 · 전국건강보험협회 산하의 건강보험 · 국민건강보험조합에 가입한 분 (피부양자 포함) 에 대한 특정건강검진 · 특정보건지도는 각 의료보험기관이 실시합니다. 자세한 내용은 가입한 의료보험기관에 문의하시기 바랍니다.

후기 고령자 의료제도에 가입한다

■ 75 세 이상인 분 등을 위한 의료 보험제도입니다

🏠 고령자의료담당과 고령자의료계

75 세가 되면 현재 가입한 국민건강보험이나
피고용자보험을 탈퇴하고 「후기 고령자 의료제
도」에 가입하게 됩니다.

●보험 대상자

신주쿠구에 주민 등록을 마친 75 세 이상인
분으로 1 년 이상 일본에 체류 중인 분은 모두
「후기 고령자 의료제도」에 가입하게 됩니다.
또한 65 세 이상 75 세 미만인 분 중에 일정 장
애가 있는 분에 대해서는 임의로 그 시기를 앞당
겨 「후기 고령자 의료제도」에 가입할 수 있습
니다.

단, 다음에 해당할 경우에는 신규가입을 할
수 없습니다.

- ① 체류 자격이 「외교」 또는 「특정 활동」 중 의료
목적 또는 관광·보양 목적인 분
- ② 체류 기한이 만료되었거나 체류 자격이 「단기
체류」 등으로 체류 기간이 3 개월 이하인 분
(일본에 3 개월을 초과하여 체류한다는 것을
증명하는 서류가 있는 경우 제외)
- ③ 생활 보호를 받고 계신 분
가입요건에 관한 자세한 내용은 문의해 주십
시오.

●후기 고령자 의료 신고

○ 가입 수속

보험자격은 신고한 날부터가 아니라 보험에
가입해야 하는 날로 소급하여 취득하게 됩니다.

- ① 75 세 이상인 분이 도쿄도 이외에서 전입 (입
국) 했을 때
- ② 65 세 이상인 분이 도쿄도 후기고령자 의료
광역연합을 통해 장애가 있다고 인정되었을
때
- ③ 기타 생활보호가 폐지되었을 때 등

※ 75 세가 된 분은 그때까지 가입했던 의료보

험에서 자동으로 후기 고령자 의료제도의 피
보험자가 되므로 가입 수속은 필요 없습니다.

○ 탈퇴 수속

- ① 도쿄도 이외로 전출 (출국·귀국) 할 때
- ② 사망했을 때
- ③ 65 세 이상 75 세 미만인 분이 일정 장애 상
태에 해당되지 않게 되었을 때, 또는 본인으
로부터 장애 인정에 관한 신청을 철회하겠다
는 신청이 있었을 때
- ④ 기타 생활보호를 받게 되었을 때 등

●보험료 결정방법

보험료는 피보험자 한 사람 한 사람에게 부과
됩니다.

연간 보험료는 의료분, 어린이·육아 지원금
분이 있으며, 각각 피보험자 전원이 부담하는
「균등할 (均等割)」과 소득에 따라 부담하는 「소
득할 (所得割)」의 합계액입니다.

보험 요율 (도내는 원칙적으로 균일) 과 보험
료의 상한은 도쿄도 후기 고령자 의료광역연합
에서 설정하며 2 년마다 재평가합니다.

※소득이 적을 경우 일정 기준으로 감액됩니다.

●보험료 납부방법

보험료는 후기 고령자 의료제도를 원활하게
운영하기 위한 소중한 재원이 되므로, 보험료
납부를 잊지 않도록 부탁드립니다.

- ① 연금에서 공제하는 분...공적 연금 등을 일정
금액 이상 수령하고, 개호 보험료와 후기 고
령자 의료보험료의 합계 금액이 연금 지불 금
액의 1/2 이내인 분은 연금에서 직접 보험료
를 납부할 수 있습니다. 단, 「보험료 납부방
법 변경 신청서」와 「예금계좌이체 (자동 납
부) 의뢰서」를 제출하게 되면 계좌 이체로
변경할 수 있습니다.
- ② 그 이외의 분...연금 공제 요건에 해당하지 않
는 분은 구에서 송부하는 납부서를 이용하여
납부기한까지 각 금융기관 창구, 편의점, 구
청, 특별 출장소에서 납부해 주십시오. 그 밖
에 바코드를 이용한 코드 결제 납부도 이용할
수 있습니다. 또한 편리한 자동 계좌 이체를
권장합니다. 통상 매월 말일에 계좌 이체됩
니다. 희망하는 분은 납부서에 동봉한 「예금
계좌이체 (자동 납부) 의뢰서」로 신청해 주
십시오.



■ 후기 고령자 의료제도에 가입하면

👤 고령자의료담당과 고령자의료계

후기 고령자 의료제도는 75 세 이상인 분 등이 가입자의 소득 등에 따라 납부한 보험료를 질병 치료 등의 비용으로 충당하는 의료보험제도입니다. 가입자가 질병이나 부상으로 의사에게 진료를 받은 경우, 병원 창구에서 아래 중 어느 하나를 제시하고 의료비의 일부만 납부하면 나머지 금액은 후기 고령자 의료제도가 부담합니다.

- ① 건강보험증으로 이용 등록한 마이 넘버 카드
- ② 자격 확인서

● 창구에서 납부하는 자기부담액

병원 등의 창구에서 납부하는 자기부담액은 보험적용 총 의료비의 10% 에서 30% 까지입니다 (자기부담액의 비율은 소득 등에 따라 판정합니다). 자세한 사항은 문의해 주십시오 .

● 고액 요양비 안내

해당 월의 1 일부터 말일까지 1 개월간의 의료비의 자기부담액이 한도액을 초과한 경우, 초과한 부분을 나중에 환급받는 제도입니다.

환급받을 금액이 있는 분은 진료 후 일정 기간 경과 후에 도쿄도 후기 고령자 의료광역연합에서 통지하므로 통지를 받은 후에 신청하시기 바랍니다.

● 입원 시 부담경감 지원금 지급

후기 고령자 의료제도의 피보험자가 연도 내에서 통산하여 7 일 이상 입원할 경우, 기간에 따라 1~3 만엔의 지원금을 지급합니다.

지급을 받기 위해서는 신청이 필요합니다. 필요서류 등 자세한 사항은 문의해 주십시오.

● 장례비 지급

후기 고령자 의료제도 가입자가 사망했을 경우, 장례식을 치른 분께 7 만엔을 지급합니다.

지급을 받기 위해서는 신청이 필요합니다. 필요서류 등 자세한 사항은 문의해 주십시오.

● 휴양 사업 안내

후기 고령자 의료제도에 가입한 분의 건강 유지 증진을 꾀하기 위해 휴양 사업을 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

● 건강검진 실시

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분을 위한 건강검진을 신주쿠구 지정 의료기관에서 실시합니다. 신청방법 등은 「각종 건강검진」 (43 페이지) 을 참조하십시오.

※ 시설 입소자는 대상에서 제외되는 경우가 있으므로 주의해 주십시오.

● 보건 사업 실시

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분 중, 건강검진 결과 등에 노쇠의 위험성이 큰 분에게 저영양 등의 개선이나 건강 유지를 위한 「개별 지원 프로그램」 을 실시합니다. 대상인 분에게는 개별적으로 안내해 드립니다. 자세한 내용은 문의 바랍니다.

개호보험제도

개호보험과 추진계

개호보험은 40 세 이상인 사람이 가입자가 되어서 보험료를 부담하고, 개호가 필요하다고 인정되었을 때는 소요된 비용의 일부 (10%~30%)를 지불하여 개호서비스를 이용하는 제도입니다.

●가입자

의료보험에 가입한 65세 이상 또는 40세~64세인 사람이 가입자입니다. 외국인도 신주쿠구에 주민등록을 한 분은 원칙적으로 개호보험의 가입자가 됩니다.

●보험료

65 세 이상인 분의 보험료는 소득 등의 상황에 따라 단계별로 결정되며 3 년마다 개정됩니다.

40 세 ~64 세는 가입해 있는 의료보험의 보험료에 개호보험분을 추가해서 납부하도록 되어 있습니다. 보험료의 액수는 가입해 있는 의료보험에 따라 다릅니다.

●개호 서비스의 이용

65 세 이상인 사람은 개호가 필요하게 된 원인에 관계없이 서비스를 이용할 수 있습니다. 40 세 ~64 세인 사람은 뇌혈관 질환, 인지증 등 나이가 들에 따라 오는 병이 원인으로 개호가 필요하게 된 경우 이용할 수 있습니다.

서비스를 이용하기 위해서는 신청을 하여 요개호 (要介護) 인정 · 요지원 인정을 받을 필요가 있습니다. 조사원이 자택이나 병원 등을 방문하여 심신이나 일상생활의 상황 등을 조사합니다. 또한 본인의 주치의가 작성한 심신의 상황에 대한 의견서를 받습니다.

개호 전반에 관한 상담, 인정 신청 접수 등은 고령자 종합상담센터에 문의하십시오.

신주쿠 구청 고령자 종합상담센터

 03-5273-4593 · 03-5273-4254

(그 밖에도 구내에는 10 개소의 고령자 종합상담센터가 있습니다)

●개호보험제도 전반에 관한 문의

개호보험과

 구청 본청사 2 층

영어, 중국어, 한국어로 자세한 안내서를 마련하고 있습니다.



보건소 · 보건센터

- ☞ 신주쿠구 보건소 (건강부)
 - 건강정책과 (다이니 분청사 분관 1 층)
 - 건강추진과 (다이니 분청사 분관 분실 4 층 · 5 층)
 - 위생과 (다이니 분청사 3 층)
 - 보건예방과 (다이니 분청사 분관 1 층)
- ☞ 우시고메 보건센터
 - 🏠 신주쿠구 벤텐초 50
 - ☎ 03-3260-6231
- ☞ 요츠야 보건센터
 - 🏠 신주쿠구 요츠야 산에이초 10-6
 - ☎ 03-3351-5161
- ☞ 히가시 신주쿠 보건센터
 - 🏠 신주쿠구 신주쿠 7-26-4
 - ☎ 03-3200-1026
- ☞ 오치아이 보건센터
 - 🏠 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7
 - ☎ 03-3952-7161

구민 여러분의 건강을 지키는 역할을 하는 시설로서, 지역 보건위생의 중심 기관입니다. 보건소는 식품위생, 환경위생, 정신보건, 결핵 감염증 대책 등의 전문적 업무를 수행하고 있습니다.

또한, 보건센터에서는 지역의 여러분에게 친근한 보건서비스를 제공하기 위해 다양한 건강상담 등을 통해 구민의 건강 유지와 증진, 건강에 대한 지식의 보급 계발 등에 힘쓰고 있습니다.

각종 상담 등의 일시는 서로 다르므로 사전에 문의하십시오.

●여성의 건강지원센터 (요츠야 보건센터 내)

여성의 건강 증진의 거점이 되는 센터입니다. 건강 상담이나 세미나를 실시하는 등 여성이 평생 동안 건강한 생활을 보낼 수 있도록 지원하고 있습니다.

또한 체험, 측정, 정보 코너가 있으며, 유방암의 응어리 촉진 체험, 신체 조성 및 혈관 연령 등 측정기기를 사용한 간단한 건강 체크나 도서·잡지를 통한 건강 정보 수집이 가능합니다.

■재택 의료 상담 창구

☞ 건강정책과 지역의료계

☎ 03-5273-3839

의료 서비스의 필요성이 높은 분도 집에서 요양할 수 있게 되었습니다.

구민 여러분이 안심하고 재택 요양이 가능하도록 간호사·보건사가 재택 요양에 필요한 의료·간호·재활 치료 등 전문적인 상담을 실시합니다.

○실시 일시: 월 ~ 금요일 (공휴일 · 연말연시 제외)

8:30~17:00

건강 검진 · 암 검진

■건강 검진 · 각종 암 검진

☞ 건강추진과 건강검진계

☎ 03-5273-4207

신주쿠구 지정의료기관에서 구민을 대상으로 한 건강 검진 · 각종 암 검진을 실시하고 있습니다.

※수진권 신청은 건강추진과 건강검진계에서 접수합니다. 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.

신주쿠구 지정 의료기관 목록
(영 · 중 · 한)



※아래의 건강검진·각종 암 검진은 신주쿠 구민이 대상입니다.

각종 건강검진 등	대상	실시장소·예약 접수처	비용 등
건강검진	16 세 이상 (아래 주 1 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	무료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
위암 검진	50 세 이상 2 년에 1 회 (아래 주 2 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
대장암 검진	40 세 이상	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
폐암 검진	40 세 이상	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
자궁경부암 검진	20 세 이상 짝수 연령의 여성 (아래 주 3 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
유방암 검진	40 세 이상의 짝수 연령 (아래 주 3 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
전립선암 검진	50 세 이상의 남성	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 건강검진과 동시에 실시합니다. 건강검진 대상이 아닌 분은 단독으로 실시합니다.
골다공증 예방 검진	20 세 이상	각 보건센터	유료 구의 홍보지 등을 통해 알려드립니다.
치과 건강검진	16 세 이상	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부)에 직접 문의해 주십시오.

주 1: 건강검진 대상... ① 16~39 세는 구민 (학교·근무처 등에서 검진을 받을 기회가 없는 분)

② 40~74 세는 신주쿠구 국민건강보험 가입자와 생활 보호 등 수급 중인 분

③ 75 세 이상은 도쿄도 후기 고령자 의료제도 가입자 (65 세 이상의 가입자 포함) 와 생활 보호 등 수급 중인 분

주 2: 위암 검진... ① 위 내시경 검사 또는 위부 X 선 검사를 선택하여 검진할 수 있습니다.

② 위부 X 선 검사는 매년 검진할 수 있습니다.

③ 40~49 세인 분은 위부 X 선 검사에 한해 검진할 수 있습니다.

주 3: 자궁경부암 검진·유방암 검진...홀수 연령 여성으로 전년도 말에 검진을 받은 분은 검진할 수 있습니다.



보행 · 건강관리 · 복지

예방 접종

보건예방과 예방계

해당하는 분에게는 예방 접종 예진표를 보내드립니다.

●고령자 인플루엔자·신종 코로나 바이러스 감염증 예방 접종

대상자: ① 65 세 이상인 분 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장·신장·호흡기·면역 기능에 중증 장애가 있고 신체장애인수첩 1 급을 소지한 분

일부 자기 부담액 있음 (75 세 이상 및 생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제).

●고령자용 폐렴 구균 예방 접종

대상자: ①접종일 현재 65 세인 분 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장·신장·호흡기·면역 기능에 중증 장애가 있고 신체장애인수첩 1 급을 소지한 분

※과거에 폐렴 구균 (23 가) 백신을 맞은 적이 있는 분은 대상에서 제외됩니다.

일부 자기 부담액 있음 (생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제)

●풍진·홍역 항체 검사·예방 접종

태어날 아기에 대한 장애 (선천성 풍진 증후군) 와 임신부의 홍역에 따른 조산·유산 을 방지하기 위해 희망하는 분에게 풍진·홍역 항체 검사와 예방 접종에 관한 비용을 지원하고 있습니다. 희망하는 분은 보건예방과에 문의해 주십시오.

○대상자

- 풍진·홍역 항체 검사...① 19 세 이상의 임신을 희망하는 여성 ②①의 배우자·파트너·동거자 ③임신부의 배우자·파트너·동거자

※동거자란 주민 등록상의 주소가 임신을 희망하는 여성, 임신부와 동일한 분을 말합니다.

※과거에 검사를 받은 적이 있는 분, 풍진

단독 백신·홍역 단독 백신 (홍역·풍진 백신 (MR 백신) 포함) 을 접종한 적이 있는 분, 풍진·홍역 확정 진단을 받은 적이 있는 분은 일부 사업 대상에서 제외됩니다.

- 예방 접종...상기 ①~③에 해당하고, 풍진·홍역 항체 검사 (임신부 검진, 과거 자비 검진 포함) 를 받은 결과, 풍진 항체가 낮은 분

항체 검사는 무료.

예방 접종은 일부 자기 부담액 있음 (생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제).

●대상포진

○ 정기 접종

대상자: ①연도 중에 65 세, 70 세, 75 세, 80 세, 85 세, 90 세, 95 세, 100 세가 되는 분, ② 60~64 세로 면역 기능에 중증 장애 (신체 장애인 수첩 1 급 정도) 가 있는 분, ③ 100 세 이상인 분은 2025 년도에 한해 대상

접종 횟수: 사용 백신에 따라 다릅니다.

일부 자기 부담 있음 (생활 보호 수급 세대 등은 면제)

기타 자세한 내용은 문의해 주십시오.

○ 임의 접종

사업 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



●풍진 제 5 기

과거에 정기 접종을 받을 기회가 없었던 세대의 남성을 대상으로 한 풍진 예방 접종이 정기 접종으로 지정되었습니다. 정기 접종은 사전에 풍진 항체 검사를 받아 풍진 항체 수치가 낮은 분을 대상으로 실시합니다.

2024 년도 중 홍역·풍진 백신 (MR 백신) 공급 부족 상황을 고려하여 아래 대상자에 해당하는 분에 대해서는 2027 년 3 월 31 일까지의 기간 동안 계속해서 풍진 예방 접종을 정기 접종으로 받을 수 있습니다. 희망하는 분은 보건예방과에 문의해 주십시오.

대상자: 1962년 4월 2일부터 1979년 4월 1일 사이에 태어난 남성 중 2025년 3월 31일까지 풍진 항체 검사 결과 항체 수치가 낮은 분

접종 횟수: 1회

접종 비용: 무료

백신: 홍역·풍진 백신(MR 백신) 또는 풍진 단독 백신

※ 2025년 3월 31일까지 항체 검사를 받지 않은 분은 대상에서 제외됩니다.

※ 주로 어린이가 대상인 예방 접종은
출산·육아·교육편을 참조해 주십시오.

■ 보건센터

우시고메 보건센터

신주쿠구 벤텐초 50

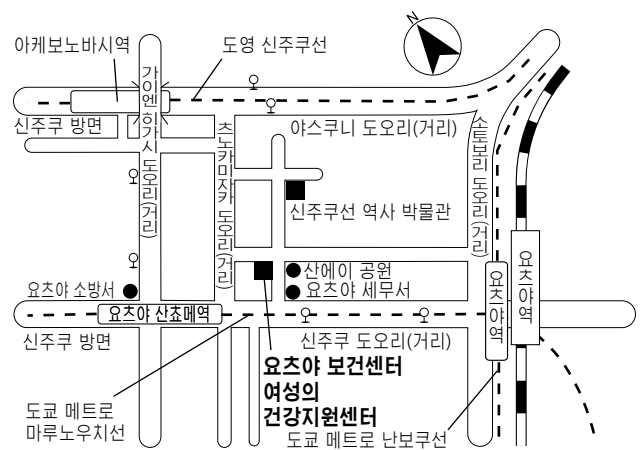
03-3260-6231



요츠야 보건센터

신주쿠구 요츠야 산에이초 10-16

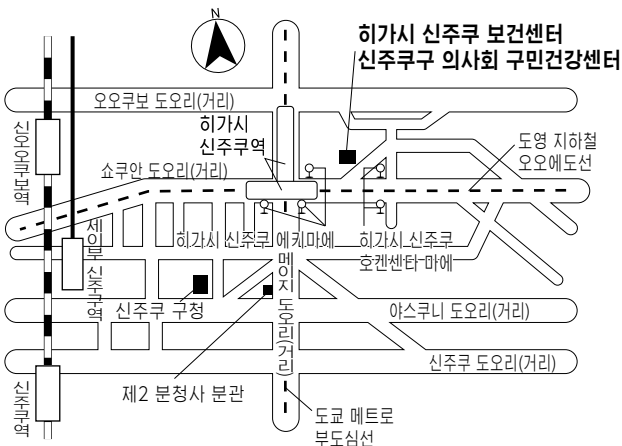
3-3351-5161



히가시 신주쿠 보건센터

신주쿠구 신주쿠 7-26-4

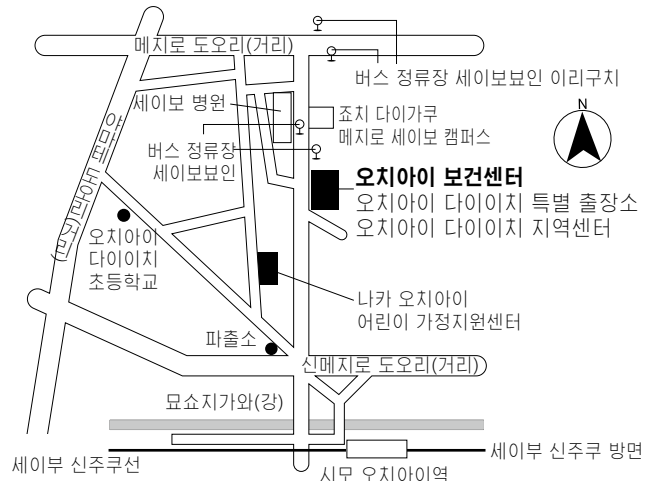
03-3200-1026



오치아이 보건센터

신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7

03-3952-7161



외국어로 대응할 수 있는 병원 · 치과의사

●외국어에 의한 의료기관 안내

☞ 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」

☎ 03-5285-8181

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

영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어로 진료가 가능한 의료기관의 안내를 실시하고 있습니다.

○일시 : 매일 (토 · 일 · 공휴일을 포함)
9:00~20:00

HIV · 성 감염증 검사

👤 보건예방과 예방계

HIV · 성 감염증 (매독 · 클라미디아 · B형 간염 바이러스) 검사를 익명 · 무료로 받을 수 있습니다.

예약이 필요합니다. 자세한 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



한부모가정을 위한 복지서비스

■한부모가정의 상담

👤 아동육성 담당과 육성지원계

한부모가정의 고민과 일거리 · 생활 전반에 관한 상담을 받고 있습니다.

■한부모 가정 취업 상담

👤 아동육성 담당과 육성지원계

취직 · 이직이나 자격 취득의 강좌 수강을 위한 급부 등, 취업에 관한 상담을 하고 있습니다.

■도쿄도 모자 및 부자 복지자금

👤 아동육성 담당과 육성지원계

20 세 미만인 자녀를 양육하고 있는 한부모 가정인 분이 취학, 취직 등으로 자금이 필요하게 된 경우에 대출합니다.

■한부모가정 휴양 홈

👤 아동육성 담당과 육성지원계

한부모가정의 아버지 또는 어머니와 아동 (20 세 미만) 이 구가 지정하는 시설을 저렴한 요금으로 이용할 수 있습니다 (연도 내 3 회까지). 부모 또는 아이만 이용할 수는 없습니다.

■가사 도우미 고용비 지원 (한부모 가정 가사 · 육아 지원)

👤 아동육성 담당과 육성지원계

의무교육 수료 전의 아동을 부양하는 한부모 가정에 가사 도우미 고용 비용을 지원합니다.

■한부모가정의 의료비 조성

☎ 아동육성 담당과 육성지원계

18세가 된 후 최초 3월 31일까지인 아동(일정 이상의 장애가 있는 경우는 20세 미만)을 양육하고 있는 편친 가정으로, 신청자 및 아동이 각종 건강보험에 가입해 있으며, 일정한 소득 기준액 미만인 사람에게 신청에 따라 마루오야 의료증을 교부합니다.

도쿄도 내 의료기관 등의 창구에 마이나 보험증(또는 자격 확인서)과 함께 마루오야 의료증을 제시함으로써 창구에 지불할 보험 적용 의료비의 자기 부담금 일부 또는 전액을 지원합니다.

여성을 위한 복지서비스

■여성상담

☎ 생활복지과 상담지원계

여성의 고민거리나 기타 여러가지 상담을 받고 있으며, 경제적·사회적으로 자립된 생활을 영위할 수 있도록 적절한 지원을 실시합니다.

남편이나 남성 등의 폭력이나 임신·출산에 관한 일로 고민하거나 가출하여 갈 곳이 없어 도움이 필요한 경우 등의 상담을 받습니다.

체류자격이 없는 경우에도 상담이 가능하나 이용할 수 있는 제도는 자격에 따라 다릅니다.

■여성·모자의 긴급 일시보호

☎ 생활복지과 상담지원계

남편이나 남성 등으로부터 폭력을 당하여 일시적으로 피난하고 싶을 때, 숙박이나 식사 등을 제공함으로써 보호하려는 제도입니다.

이 제도는 여성·모자를 위한 것으로서 외국인도 이용할 수 있습니다.

고령자를 위한 복지 서비스

■고령자 종합상담센터

☎ 고령자지원과 고령자상담제 1·제 2 계

고령자 종합상담센터(지역포괄지원센터)에서는 고령자분들이 살기 익숙한 지역에서 안심하고 쾌적한 생활을 할 수 있도록 개호, 복지, 건강, 의료 등 다양한 면에서 종합적으로 지원합니다.

개호보험에 관한 상담 및 개호보험 외 서비스 신청 등을 접수하고 있습니다. 본인 외에 가족이나 주위 분도 평소의 고민을 부담 없이 상담해 주십시오.

■개호보험 외 서비스

☎ 고령자지원과 고령자지원계

고령자가 친숙한 장소에서 안심하고 자립적인 생활을 보낼 수 있도록 아래와 같은 개호보험 외 서비스를 실시하고 있습니다. 각 서비스 내용 및 대상자 등 자세한 내용은 문의해 주십시오.

배식 서비스, 이미용 서비스, 침구 건조 소독 서비스, 기저귀 비용 지원, 보청기 지급, 긴급 신고 시스템, 기타

■지역 상호지원관·시니어 활동관·지역 교류관

☎ 지역포괄케어추진과 고령이키가이게

처음 이용하는 분은 주소·성명·연령을 확인할 수 있는 것(마이 넘버 카드 등)을 지참하여 이용증을 교부받아 주십시오.

○야쿠오우지 지역 상호지원관: 고령자 등의 지원을 목적으로 하는 분이나 구내에 거주하는 60세 이상인 분에게 고령자 등을 지원하는 「지역 상호 지원 활동」이나 건강 증진·개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용하는 시설입니다.



- 시니어 활동관: 구내에 거주하는 50 세 이상 인 분이 자원 봉사 등의 사회 공헌 활동이나 건강 증진 · 개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용할 수 있는 시설입니다 .
- 지역 교류관: 구내에 거주하는 60 세 이상인 분이 건강 증진 · 개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용할 수 있는 시설입니다 .

장애인을 위한 복지 서비스

■ 장애인 수첩

☞ 장애인복지과 상담계

☎ 03-5273-4518

신체장애인 수첩, 사랑의 수첩, 정신장애인 보건복지수첩을 교부받은 분은 장애인을 대상으로 한 제도를 이용할 수 있습니다.

제도에 따라 수첩의 종류, 등급, 연령과 소득 등의 제한이 있으므로 자세한 내용은 문의해 주십시오.

신체장애인 수첩은 시각, 청각, 평형 감각, 음성 · 언어, 저작, 지체 부자유, 심장, 신장, 호흡기, 방광 · 직장, 소장, 면역 기능, 간장에 장애가 있는 분에게 교부합니다. 지정 의사의 진단서를 바탕으로 도교도 심신장애인 복지센터에서 판정하여 교부합니다.

사랑의 수첩은 지적 장애가 있는 분에게 교부합니다. 도교도 심신장애인 복지센터 (아동의 경우는 아동상담센터) 에서 판정하여 교부합니다.

정신장애인 보건복지수첩은 정신장애가 있는 분에게 일정한 정신장애가 있음을 증명하는 것입니다. 의사의 진단서 등을 바탕으로 도립 중부 종합정신보건복지센터에서 판정하여 교부합니다.

※정신 장애인 보건 복지 수첩에 대해서는 42 페이지의 보건소 · 보건센터에 문의해 주십시오 .

■ 장애인 복지 서비스

☞ 장애인복지과 상담계

장애인 수첩을 소지한 분을 대상으로 한 서비스를 실시하고 있습니다. 모든 서비스는 수첩의 내용이나 연령 · 소득 등들에 따른 수급 요건이 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오 .

< 주요 서비스의 종류 >

- 심신 장애인 복지 수당
- 심신 장애인 의료비 지원
- 이미용 서비스
- 침구 건조 · 소독 서비스
- 기저귀 비용 지원

■ 장애인 종합지원법 · 아동 복지법의 서비스

☞ 장애인복지과 지원계

☎ 03-5273-4583

신체 장애인 (아동) · 지적 장애인 (아동) · 정신 장애인 (아동) · 난치병 등에 해당하는 분을 대상으로 한 개호, 훈련 등의 장애 복지 서비스가 있습니다. 서비스를 이용하려면 사전에 서비스 등 이용 계획을 작성해야 합니다. 서비스에 따라서는 장애 지원 구분 등의 인정을 받아야 합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오 .

생활 곤란자를 위한 복지 서비스

■일과 가계에 관한 상담

☞ 생활복지와 생활 지원 상담 창구

🏠 구청 다이니 분청사 1 층
☎ 03-5273-3853
FAX 03-3209-0278

☞ 신주쿠구 사회복지협의회 생활 상담 창구

🏠 신주쿠구 타카다노바바 1-17-20
☎ 03-5273-3546
FAX 03-5273-3082

「생활을 재건하고 싶다」, 「일이나 가계에 관한 상담을 하고 싶다」, 「경제적으로 어려움을 겪고 있지만 어디에 상담해야 될지 모르겠다」와 같은 상담에 사회 복지사 등의 자격을 가진 상담 지원 직원이 대응합니다.

일시: 월 ~ 금 요일 (공휴일 등 제외)
8:30~17:00

■히키코모리 (은둔형 외톨이) 에 관한 상담

☞ 생활복지와 히키코모리 종합 상담 창구 (생활 지원 상담 창구)

🏠 구청 다이니 분청사 1 층
☎ 03-5273-3184
FAX 03-3209-0278

히키코모리 당사자 및 그 가족의 이야기를 듣고 필요에 따라 관련 기관과 연계하여 종합적으로 대응합니다.

일시: 월 ~ 금요일 (공휴일 등 제외)
8:30~17:00

■생활보호의 준용

👤 생활복지와 상담지원계

생활보호란 생활이 어려운 일본국민에 대하여, 생활보호법에 의거해서 생활을 보장함과 동시에 자립을 독려하는 것을 목적으로 한 제도입니다.

특정 체류자격이 있는 외국인에게도 이 법률이 준용되는 경우가 있습니다.

따라서 면접원과의 상담 시 아래 사항 등을 묻겠습니다.

- 체류자격
 - 가족 사항 (부모 · 아이 · 형제)
 - 지금까지의 생활 (수입 · 일 등)
 - 살고 있는 집에 관한 일 (자가소유주택 · 공영주택 · 민간주택 · 기타)
 - 자산 (부동산 · 예금 · 생명보험 · 양로보험 등)
 - 기타, 병 등에 관한 일
- 자세한 내용은 문의해 주십시오.

기타 의료복지 서비스

■가정상담

👤 아동육성 담당과 육성지원계

가정생활의 인간관계 전반에 관한 상담 (혼인 · 이혼 · 인지 등) 을 받고 있습니다.

실시일시: 월요일 ~ 금요일 (공휴일 등을 제외)
13:00~17:00

☎ 03-5273-4558



보육 · 건강관리 · 복지

■ 고민 상담실

남녀공동참획과

☎ 03-3341-0801(면접 예약)

☎ 03-3353-2000(상담원)

☎ 03-3341-0905(남성 상담원)

※토요일 오후만

☎ 03-5273-3646(다이이치 분청사 상담원)

※월요일만

여러가지 고민거리에 관한 상담을 받고 문제 해결을 위해 상담원이 함께 생각합니다. 상담은 월요일부터 토요일까지 남녀공동참획 추진센터에서 실시하고 있습니다. 상담시간은 10:00~16:00(12:00~13:00 제외)입니다. 전화상담 접수는 15:30 까지입니다. 토요일 13:00~16:00는 남성 상담원도 있습니다. 또한 월요일은 구청 제1분청사에서 실시하고 있습니다. 상담은 무료이며 면접 상담은 예약이 필요합니다. 전화 상담은 직접 걸어 주십시오.

그리고, 남녀공동참획 추진센터에는 남녀공동참획에 관한 일본어 자료를 수집 및 제공하는 자료 코너가 있으며, 그 밖에 계발활동으로서 강좌도 개최하고 있습니다.

☎ 신주쿠구 아라키초 16

휴관일: 공휴일, 연말연시

■ DV 상담 다이얼

신주쿠구 배우자 폭력 상담지원센터

☎ 03-5273-2670

FAX 03-5273-2722

배우자나 연인 등 친밀한 파트너로부터 받는 폭력을 DV(도메스틱 바이올런스)라고 합니다. DV는 중대한 인권 침해입니다.

DV로 어려움을 겪고 있다면 전용 전화로 상담할 수 있습니다. 상담은 무료입니다. 비밀은 지켜집니다. 이름을 말하지 않아도 상담할 수 있습니다.

일시: 월 ~ 금요일(공휴일·연말연시 제외)

9:00~17:00





일 · 체류 자격

일본에서 일한다

도쿄 외국인 고용 서비스센터

p52



신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터

p52

공공 직업안정소 (헬로 워크)

p53

출입국체류관리국



p53



자격외 활동 허가

p54

취로자격증명서

p54

불법체재 ·
불법취로



p55

유학생의
졸업후의 취업



p55

노동계약의 체결



p55

노동보험제도



p56

노동상담



p56

일본에서 취업하려면 취업이 인정되는 체류자격이 필요하며, 체류자격은 대략 다음의 3 가지로 분류할 수 있습니다.

- (1) 취업 제한이 없는 체류자격 (4 가지) : 영주자, 일본인의 배우자 등, 영주자의 배우자 등, 정주자
- (2) 취업이 인정되는 체류자격 (19 가지) : 외교, 공용, 교수, 예술, 종교, 보도, 고도 전문직, 경영 · 관리, 법률 · 회계 업무, 의료, 연구, 교육, 기술 · 인문 지식 · 국제 업무, 기업 내 전근, 개호, 흥행, 기능, 특정 기능, 기능 실습

(3) 취업이 인정되지 않는 체류자격 (5 가지) : 문화활동, 단기체류, 유학, 연수, 가족체류

※ 「유학」의 체류자격으로 체류하는 외국인에 대해서는 사전에 법무성 지방출입국체류관리국에서 자격외 활동 허가를 받으면 일정한 조건 아래, 원칙적으로 1 주일에 28 시간 이내의 아르바이트가 가능합니다.

※ 「특정 활동」 체류자격의 경우에는 각 개인의 취업 여부가 다릅니다.



도쿄 외국인 고용 서비스센터

- 🏠 신주쿠구 요츠야 1-6-1 코모레 요츠야
요츠야 타워 13 층
- ☎ 03-5361-8722
- 🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

외국인 유학생이나 전문적 · 기술적 분야 등의 체류자격을 소지하고 일자리를 찾고 있는 외국인을 지원하는 국가 (후생 노동성) 의 기관입니다.

- ① 「기술 · 인문 지식 · 국제 업무」, 「기능」 등과 같은 전문적 · 기술적 분야의 체류자격을 소지하고 있는 외국인 등
- ② 대학 · 대학원 · 단기 대학 · 전문 학교 졸업 후 일본에서 취직을 희망하고 있는 외국인 유학생 (졸업 연차의 하나 전 학년부터 등록할 수 있습니다.)
- (2) 지참 서류 (원본, 사본 불가)
「기술 · 인문 지식 · 국제 업무」, 「기능」 등의 분... 「체류카드」
특정 활동의 분... 「체류카드」와 「여권」 (지정서 확인을 위해)

유학생... 「체류카드」와 「학생증」

(3) 통역원 · 체류자격에 관한 어드바이저 배치

① 영어 · 중국어 통역원이 있습니다. 통역이 필요한 분은 미리 전화로 확인해주시고.

상담시간 : 9:00~17:00

② 체류자격에 관한 어드바이스를 받을 수 있습니다.

상담시간 : 10:00~17:00

상담시간 : 9:00~17:00 (토, 일 · 공휴일 및 연말연시는 휴무)

신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터

- 🏠 신주쿠구 카부키초 2-42-10 헬로 워크 신주쿠 (카부키초 청사) 1 층
- ☎ 03-3204-8609

다음 체류자격의 분을 상담 · 소개하고 있습니다.

○ 영주자, 정주자, 일본인의 배우자 등 영주자의 배우자 등 취업에 제한이 없는 분

- 아르바이트를 희망하는 외국인 유학생, 가족 체류의 분
- 워킹 홀리데이의 분
 - 지참 서류 (원본, 사본 불가)
 - 체류카드, 여권 (지정서), 학생증 (유학 체류 자격의 경우)

당 센터는 영어·중국어 통역사가 있습니다.
통역사는 9:00~17:00 까지 근무하고 있습니다.

접수시간 : 8:30~17:15(토, 일 · 공휴일 및
연말연시는 쉼)

공공 직업안정소 (헬로 워크)

전국 각지에 있으며 국적의 구별 없이 직업 상담·직업 소개를 하는 국가 (후생 노동성) 의 기관으로 직종, 임금, 근무 시간, 통근 등의 희망하는 조건에 맞는 구인 소개를 하고 있습니다. 일부 헬로 워크에서는 외국어 통역원이 배치되어 있습니다.

또한 체류카드, 여권 (지정서) 등을 통해 체류자격 및 취업이 가능한지를 확인하고 있습니다.

●신주쿠 공공 직업안정소 니시 신주쿠 청사

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 1-6-1
신주쿠 엘 타워 23 층
직업상담 ☎ 03-5325-9593
JR 신주쿠역 하차 도보 3 분

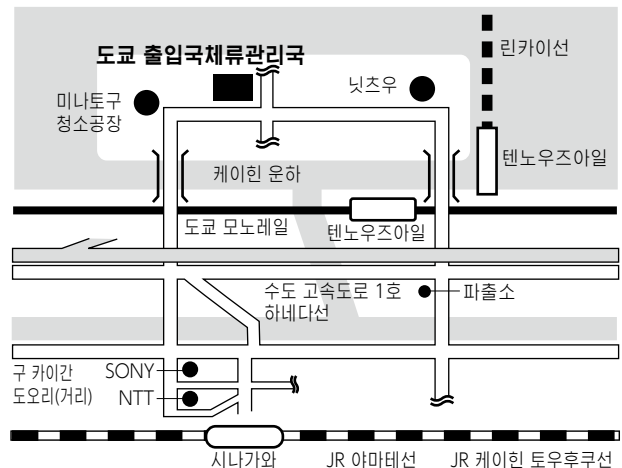


출입국체류관리국

■도쿄 출입국체류관리국

🏠 미나토구 코우난 5-5-30
☎ 0570-034259
03-5796-7234(IP 전화 · 해외에서)
💻 <http://www.immi-moj.go.jp/>

교통 안내 : ① JR 시나가와역 코우난구치 (동쪽 출구) 에서 도영 버스 「시나가와 부두 (순환) 」 또는 「도쿄 출입국 체류 관리국 앞 (왕복) 」 을 타고 「도쿄 출입국 체류 관리국 앞」 에서 하차, ②도쿄 모노레일 「텐노우즈아일 (남쪽 출구) 」 또는 린카이선 (사이교선 연결) 「텐노우즈아일 (A 출구) 」 에서 도보 15 분



일 · 체류 자격

체류자격의 변경, 체류기간의 갱신

일본에 체류하는 외국인의 체류자격의 변경이나 갱신허가, 재입국허가 등 체류와 관련되는 신청은 거주하고 있는 지구를 관할하는 지방 출입국체류관리국에서 신청인 본인이 합니다. 다만, 16세 미만인 분, 질병 등 부득이한 사정으로 본인이 갈 수 없는 경우에는 원칙적으로 동거 중인 친족이 대리로 신청해야 할 필요가 있습니다.

■재입국허가

재입국허가에는 복수 재입국허가와 1 회만의 허가가 있습니다. 재입국허가의 유효기간은 재입국허가의 효력 발생일부터 5년을 넘지 않는 범위에서 허가됩니다.

또한 「간소화된 재입국 허가」 제도에 따라 출국 후 1년 이내(체류기한 내에 한함)에 재입국할 경우는 유효한 여권, 체류카드를 제시하면 원칙적으로 허가를 받지 않아도 됩니다. 단, 3개월 이내의 체류 기간으로 결정된 분과 「단기 체류」인 분은 대상에서 제외됩니다.

자세한 내용은 도쿄 출입국체류관리국에 문의해 주십시오.

자격외 활동 허가

☞ 외국인 체류 종합 정보메이션센터

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

외국인은 체류자격에 정해진 활동 범위내에서만 활동할 수 있습니다만, 다른 체류자격에 속하는 활동으로 수입을 수반하는 사업을 하거나 보수를 받는 활동을 하려고 하는 경우에는 미리 출입국체류관리국에서 허가를 받지 않으면 안됩니다.

유학생은 공부를 목적으로 하고 있으므로 수입을 얻기 위한 활동은 원칙적으로 인정되지 않

습니다만, 학업에 지장을 주지 않는 것을 전제로 출입국체류관리국에서 허가 신청을 하면 정해진 범위내에서 취로가 허가되는 경우도 있습니다.

●체류자격 : 유학

요일마다의 시간은 자유(1 주일에 28 시간 이내)

방학 기간중은 하루 8 시간 이내

●체류자격 : 가족 체재

요일마다의 시간은 자유(1 주일에 28 시간 이내)

○스낵바, 퍼브, 파칭코점 등의 풍속영업 또는 풍속 관련 영업을 하는 업소에서의 아르바이트는 할 수 없습니다.

○「자격외 활동허가」를 받지 않은 유학생 등을 고용한 경우나 허가된 범위를 넘어서 일을 시킨 고용주는 불법취업 조장죄로 3년 이하의 구금형 또는 300 만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

○「자격외 활동허가」를 받지 않고 아르바이트를 한 유학생 등은 1년 이하의 구금형 또는 200 만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

○유학생 등이 아르바이트의 수준을 넘어 본업으로서 보수를 목적으로 활동한 경우는 국외 퇴거 처분을 받거나 3년 이하의 구금형 또는 300 만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

취로자격증명서

☞ 외국인 체류 종합 정보메이션센터

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

외국인이 취업할 자격을 갖고 있는지의 여부는 여권에 날인된 상륙허가증인 외에 체류카드나 자격외활동 허가서 등으로 확인할 수 있습니다만, 구체적으로 어떠한 활동이 인정되어 있는지는 각 체류자격에서 정해진 활동을 자세히 확



인하지 않으면 잘 모르는 경우가 있습니다.

그러므로 고용주 등과 외국인 쌍방의 편의를 도모하기 위해 외국인이 희망하는 경우, 본인이 할 수 있는 취업활동을 구체적으로 제시한 취로 자격 증명서를 교부받을 수 있습니다.

출입국체류관리국에 신청하십시오.

불법체재 · 불법취로

허가된 체류기간을 초과하여 일본국내에 체재하는 것은 법률위반으로 국외 강제퇴거의 대상이 됩니다.

불법취업활동이란 불법체류자(불법 입국자, 불법 잔류자 등)가 일을 하여 돈을 벌거나 일하는 것이 인정되지 않은 체류자격(단기체류, 유학 등)만 허가되어 있는 사람이 위법으로 일하여 돈을 버는 것을 말합니다. 다만, 자격외 활동 허가를 받고 있는 경우는 일할 수 있습니다.

그리고, 취로가 인정되지 않은 외국인을 고용한 사업주나 불법입국을 지원한 사람 등에도 벌칙이 있습니다.

불법취로 중인 외국인은 노동면뿐만이 아니라 풍속이나 치안 등 다분야에 걸쳐서 여러가지 문제를 일으키고 있습니다. 또한 불법취로 중인 외국인 자신도 과도한 노동 착취나 노동 재해를 당하더라도 충분한 구제를 받을 수 없는 등 피해를 입는 경우가 있습니다.

유학생의 졸업후의 취업

👉 **외국인 체류 종합 정보메이션센터**

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

유학생이 졸업후 일본 기업의 취직 여부는 체류자격 변경 여부에 달려 있습니다. 출입국체류관리국에서 체류자격 변경 수속을 신청하여 허가를 받으면 취로할 수 있습니다.

수속을 위해서는 주로 다음의 서류가 필요합니다.

- ① 체류자격 변경허가 신청서
- ② 일본에서의 활동에 따른 자료
- ③ 여권 및 체류카드 등

체류자격 변경허가에 있어서는 유학생이 종사하고자 하는 업무에 필요한 기술 또는 지식과 관련된 과목을 전공하고 졸업했는지 여부 등을 심사합니다. 또한 채용하는 기업에 대해서도 그러한 기술 또는 지식을 필요로 하는 업무에 종사하게 할 수 있는지 여부를 심사합니다.



일
·
체류
자격

노동계약의 체결

일본에서 일하는 사람은 국적이나 성별 또는 입국관리법상의 합법 · 위법을 불문하고 원칙적으로 일본의 노동기준법, 최저 임금법, 노동 안전 위생법, 노동자 재해보상 보험법 등이 적용됩니다.

노동조건에 관한 주요 사항에 대해서는 노동자에게 서면으로 교부하도록 되어 있으며, 특히 외국인에 대해서는 언어 소통의 문제가 발생하기 쉽기 때문에, 후일의 분쟁을 피하기 위해 노동계약을 서면으로 체결하는 것이 필요합니다.

노동기준법에서 노동계약을 체결할 때 서면의

교부가 의무화되어 있는 주요 사항은 다음과 같습니다.

- ①노동계약 기간
- ②기간제 노동계약을 갱신하는 경우의 기준 (기간제 노동계약의 통산 계약 기간 또는 갱신 횟수 상한을 포함)
- ③취업 장소, 종사하는 업무 내용 (취업 장소, 업무 변경 범위를 포함)
- ④시업·종업 시각, 소정 노동시간을 초과한 노동의 유무, 휴게시간, 휴일, 휴가, 교대제 근무를 시킬 경우는 취업 시 전환에 관한 사항
- ⑤임금의 결정·계산·지급 방법, 임금의 마감·지급 시기, 임금 인상에 관한 사항
- ⑥퇴직에 관한 사항 (해고 사유를 포함)

노동보험제도

☎ 노재보험제도에 대해서는 노동기준 감독서 고용보험에 대해서는 공공 직업안정소

일본에는 노동자를 보호하는 노재보험과 고용보험 등의 2 가지 제도가 있습니다.

노재보험제도는 회사나 사업소에서 일하는 노동자가 업무상 또는 통근중의 부상 혹은 사망시에 요양 보상, 휴업 보상, 장애 보상, 유족 보상을 지급하는 것입니다.

고용보험제도는 실업한 노동자가 다음 일에 종사하게 될 때까지의 일정기간 동안 필요한 금부를 실시하는 것으로, 일본에 거주하는 외국인은 외국 공무원 및 외국의 실업 보상 제도 적용을 받고 있는 것이 입증된 경우를 제외하고, 국적을 불문하여 피보험자가 됩니다.

고용주는 노재보험제도의 보험료를 납부하지 않으면 안됩니다. 고용보험의 보험료는 고용주와 노동자가 지불하도록 되어 있습니다.

노동상담

노동조건이나 노재보험에 관한 상담을 받고 있습니다.

●도쿄도 노동상담 정보센터

☎ 치요다구 이이다바시 3-10-3 도쿄 고용센터 9 층

☎ 03-3265-6110

영 어 : 월 ~ 금 14:00~16:00

중국어 : 화 ~ 목 14:00~16:00

이 밖에 화상 전화 통역을 통해 스페인어·포르투갈어·프랑스어·러시아어·한국어·태국어·베트남어·네팔어·인도네시아어·필리핀어·힌디어·미얀마어에 대응하고 있습니다.

●도쿄 노동국 외국인 특별 상담·지원실

☎ 신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야 타워 13 층
외국인 체류 지원 센터 (FRESC) 내

☎ 03-5361-8728

영 어 : 월 ~ 금요일

중국어 : 월 ~ 금요일

타갈로그어 : 월 · 화 · 수 · 금요일

베트남어 : 화 · 목 · 금요일

네팔어 : 월 ~ 목요일

인도네시아어 : 화요일

캄보디아어 : 수요일

태국어 : 목요일

미얀마어 : 금요일

몽골어 : 금요일

시간 : 9:30~16:30

(12:00~13:00 제외)

●신주쿠 노동 기준 감독서 외국인 노동자 상담 코너

☎ 신주쿠구 하쿠닌초 4-4-1 신주쿠 노동 종합 청사 4 층

☎ 03-5338-5582

영어 : 월 · 화요일

중국어 : 화 · 목 · 금요일

미얀마어 : 월요일

한국어 : 수 · 목 · 금요일

태국어 : 수요일

인도네시아어 : 수요일
시간 : 9:30~16:30
(12:00~13:00 제외)

● **시나가와 노동 기준 감독서 외국인 노동자
상담 코너**

🏠 시나가와구 카미오오사키 3-13-26
☎ 03-3440-7556
중국어 : 수 · 금요일
타갈로그어 : 월 · 목요일
시간 : 9:30~16:30
(12:00~13:00 제외)

● **후생노동성 외국인 노동자용 상담 다이얼**

시간 : 10:00~15:00
(12:00~13:00 제외)

영어 : 월 ~ 금	☎ 0570-001701
중국어 : 월 ~ 금	☎ 0570-001702
포르투갈어 : 월 ~ 금	☎ 0570-001703
스페인어 : 월 ~ 금	☎ 0570-001704
타갈로그어 : 월 ~ 금요일	☎ 0570-001705
베트남어 : 월 ~ 금요일	☎ 0570-001706
미얀마어 : 금요일	☎ 0570-001707
네팔어 : 월 ~ 목요일	☎ 0570-001708
한국어 : 수 · 목 · 금요일	☎ 0570-001709
태국어 : 목요일	☎ 0570-001712
인도네시아어 : 화요일	☎ 0570-001715
캄보디아어 : 수요일	☎ 0570-001716
몽골어 : 금요일	☎ 0570-001718



일
·
체류
자격



출산 · 육아 · 교육

육아서포트

임신 · 출산 · 육아



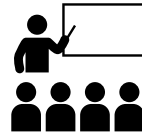
p60

육아 지원 서비스



p62

육아세미나



p69



보육원 등

p69

어린이원

p70

유치원

p70



초등학교 ·
중학교

p71

의무교육
이후의 교육

p71

아동관 · 아동 코너 ·
학동클럽



p72



학교에서의 일본어학습

p73

지역에서의 일본어학습

p74

임신 · 출산 · 육아

■ 임신 신고서 · 모자 건강수첩의 교부

- ☞ **우시고메 보건센터**
☎ 03-3260-6231
- ☞ **요츠야 보건센터**
☎ 03-3351-5161
- ☞ **히가시 신주쿠 보건센터**
☎ 03-3200-1026
- ☞ **오치아이 보건센터**
☎ 03-3952-7161
- ☞ **건강추진과 건강조성추진계**
☎ 03-5273-3047

임신한 사실을 알게 되면 가능한 빠른 시일 내에 임신 신고서를 보건센터, 건강추진과 건강조성추진계, 특별 출장소 중 한 곳에 제출하시기 바랍니다.

임신한 분에게 임신 · 출산의 경과, 아이의 발육상황, 건강진단, 예방접종 등을 기록하는 모자 건강수첩을 교부합니다.

또한 임신 · 출산 · 육아에 관한 안내서와 임신건강진단 수진표 등이 들어있는 「엄마와 아이의 보건강가방」을 드립니다 (주민등록을 한 사람에 한함).

- 대상자
임신하신 분 (원칙적으로 신주쿠구에 주민등록을 마친 분)
- 신청방법
창구에서 배포하는 임신신고서를 제출하십시오.
- 신고처
보건센터, 건강추진과 건강조성추진계, 특별출장소
※ 자세한 내용은 상기에 문의하십시오.
※ 건강추진과, 보건센터에서는 모자건강수첩의 외국어판 (한국어, 중국어, 스페인어, 타갈로그어, 영어, 포르투갈어, 태국어, 인도네시아어, 베트남어, 네팔어) 도 배포하고 있습니다

다. 한국어, 중국어, 영어판은 특별 출장소에도 있습니다.
희망자는 수첩 교부 시에 신청해 주십시오.

■ 출산 · 육아 응원 사업 (요람 · 신주쿠)

☎ 각 보건센터 건강추진과 건강조성추진계

임신부가 임신 중에서부터 육아기까지 안심하고 지낼 수 있도록 하기 위해 보건사 등의 전문직이 면담하여 임신 중 및 산후 정보를 소개하고 있습니다. 보건센터 · 건강추진과 건강조성추진계에서 임신 신고서를 제출한 분은 그 자리에서 면담을 받을 수 있습니다. 특별 출장소에서 신고한 분은 모자 건강수첩을 지참하여 보건센터 · 건강추진과 건강조성추진계에 방문해 주십시오.

임신 중에 신주쿠구에 전입한 분도 면담 대상입니다.

■ 엄마 학급 · 부모 학급

☎ 각 보건센터

임신 · 출산 · 육아에 관하여 예비 엄마와 예비 아빠를 대상으로 강좌를 개최합니다.

- 신청방법
자세한 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■ 반가워 아가야! 응원교실

☎ 각 보건센터

임부와 산부를 대상으로 조산사와 보건사 등에 의한 상담과 조언, 육아정보 제공 등의 활동을 하고 있습니다.

예약이 필요합니다. 자세한 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■ 산전 산후 지원 사업

👤 어린이 종합센터

산전 산후에 가사 및 육아에 도움이 필요한 경우, 헬퍼 등을 파견합니다.

○ 대상

< 구내에 거주하며 다음 중 하나에 해당하는 분 >

- 임부
- 0세의 자녀를 양육하고 있는 분
- 1~2세의 자녀와 4세 미만의 형제를 양육하고 있는 분
- 0~2세의 다태아(쌍둥이, 세 쌍둥이 등)를 양육하고 있는 분

○ 이용 요금

1시간에 1,000엔 또는 1,500엔(감면 제도가 있습니다)

○ 사전 등록이 필요합니다. 등록 방법 및 이용에 관한 자세한 내용은 2차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■ 베이비 시터 이용 지원 사업 (일시 보육 이용 지원)

👤 어린이 종합센터

일이나 재충전, 질병 등의 이유로 베이비 시터를 이용한 경우, 이용료의 일부를 지원합니다.

○ 대상

구내에 거주하는 0세 ~ 초등학교 입학 전의 자녀가 있는 분

○ 이용 시간

24시간 365일

○ 지원 금액

자녀 1인 1시간당 2,500엔(7:00 ~ 22:00)
또는 3,500엔(22:00 ~ 7:00)

○ 이용 방법

베이비 시터 서비스를 이용한 후, 온라인 또는 우편으로 신청해 주십시오. 대상 사업자 및 신청 방법 등은 2차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■ 출생신고

👤 호적주민과 호적계

태어난 후 14일 이내에 태어난 장소 또는 신고인의 현주소의 관공서에 아버지 또는 어머니가 출생신고서를 제출하십시오.

또한, 다음과 같은 신고도 잊지 말아 주십시오.

- 출생 후 30일 이내에 도교 출입국체류관리국에서 체류자격의 취득허가를 신청
- 본국과 관련된 수속(여권 신청 등)

※ 부모님 또는 어느 한 분이 특별 영주자로 일본에서 태어난 자녀의 특별 영주 허가 신청을 할 때는 출생 후 60일 이내에 호적주민과 주민기록계에 신청해 주십시오. 이때 출생신고 수리증명서가 필요합니다. 그 밖의 필요 서류에 대해서는 호적주민과 주민기록계(☎ 03-5273-3601)에 문의해 주십시오.

■ 산후 조리 사업

👤 각 보건센터

건강추진과 건강조성추진계

산후 육아 지원이 필요한 엄마와 아기에 대한 지원입니다.

지원 시설에서 숙박하는 쇼트 스테이형·지원 시설에서 낮 동안에 이용하는 데이 서비스형·조산사가 이용자의 자택에 방문하는 아웃 리치형의 3가지 타입이 있습니다. 자세한 내용은 2차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



○ 이용할 수 있는 분

- 엄마와 아기 모두 신주쿠구에 주민 등록이 있는 분
- 산후 케어가 필요한 분
- 엄마와 아기 모두 의료 행위·입원 치료가 필요 없는 분

○ 이용료

자기 부담액이 있습니다(감면제도가 있습니다)



○신청방법

사전 등록 신청이 필요합니다. 임신 8 개월 (28 주) 이후에 담당 보건센터의 창구, 우편, 온라인으로 신청해 주십시오.

■무력무력 아가 방문

👤 각 보건센터

생후 4 개월 이내의 아기가 있는 가정을 방문 지도원 (조산사, 보건사 등) 이 방문합니다. 아기의 체중 측정 및 육아 상담, 모자 건강 서비스 소개 등을 실시합니다 (무료). 모자건강수첩 안에 있는 「무력무력 아가 방문 연락표」 (출생 통지표) 를 아기가 태어나면 즉시 보내 주십시오.

■이유식 강습회

👤 각 보건센터

생후 5~6 개월 무렵의 자녀가 있는 보호자를 대상으로 이유식 진행 방법 (조리 실연, 시식 있음) 과 사고 방지에 대해 이야기합니다. 대상자에게는 안내장을 보내 드립니다.

예약이 필요합니다. 자세한 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■1 세아 식사 강습회

👤 각 보건센터

1 세 ~1 세 6 개월의 자녀가 있는 보호자를 대상으로 이유 완료기 식사 및 간식에 대해 이야기합니다.

「첫 치과 상담」 통지서에 기재되어 있는 날짜에 받아 주십시오.

■치과 위생 상담

👤 각 보건센터

1 세아와 2 세아 각각을 대상으로 치과 의사와 치과 위생사를 통한 상담을 실시하고 있습니다.

대상자에게는 개별적으로 통지서를 발송합니다.

■영유아의 건강상담

👤 각 보건센터

영유아의 몸과 마음의 건강, 발달, 육아, 영양, 치아에 관하여 보건사, 영양사, 치과위생사 등이 상담해 드립니다.

육아 지원 서비스

■영유아 건강진단

👤 각 보건센터

영유아를 대상으로 지정된 나이에 무료로 신체 측정과 진찰 등을 실시하고 있습니다. 담당 보건센터에서 개별적으로 통지합니다. 잊지 말고 건강진단을 받으십시오.

●3~4 개월 아이의 건강진단

실시장소 : 보건센터

통지 : 개별적으로 통지

내용 : 계측, 진찰, 개별상담

●6~7 개월 아이의 건강진단 • 9~10 개월 아이의 건강진단

실시장소 : 도내 위탁 의료기관

통지 : 3~4 개월 아이의 건강진단시에 진찰표를 교부

내용 : 계측, 진찰

●1 세 6 개월 아이의 건강진단

실시장소 : 구내 위탁 의료기관

통지 : 개별적으로 진찰표를 송부

내용 : 계측, 진찰

건강진단 완료 후에 버스데이 서포트 기프트를 보내 드립니다.

●1 세 6 개월 아이의 치과 건강진단

실시장소 : 보건센터

통지 : 개별적으로 통지

내용 : 치과 검진, 개별상담

● 3 세 아이의 건강진단

실시장소 : 보건센터

통지 : 개별적으로 통지

내용 : 계측, 진찰, 치과 검진, 개별상담

● 5 세 아이의 건강진단 (2026 년 7 월 ~ 실시 예정)

실시장소 : 보건센터

통지 : 개별적으로 통지

내용 : 계측, 진찰, 단체 놀이, 개별 상담

※ 자세한 내용은 담당 보건센터에 문의해 주십시오.

■ 예방접종

👤 보건예방과 예방계

예방접종은 아기 자신이 면역을 만들기 때문에 질병을 예방하는 데 도움이됩니다.

신주쿠구에서는 구민을 대상으로 예방접종에 관한 비용을 지원하고 있습니다. 연령이나 예방접종의 종류 등에 따라 실시 시기가 다릅니다. 해당되는 분께는 예방접종 예진표를 보내드리고 있습니다.

< 정기예방접종 (A 류) 무료 >

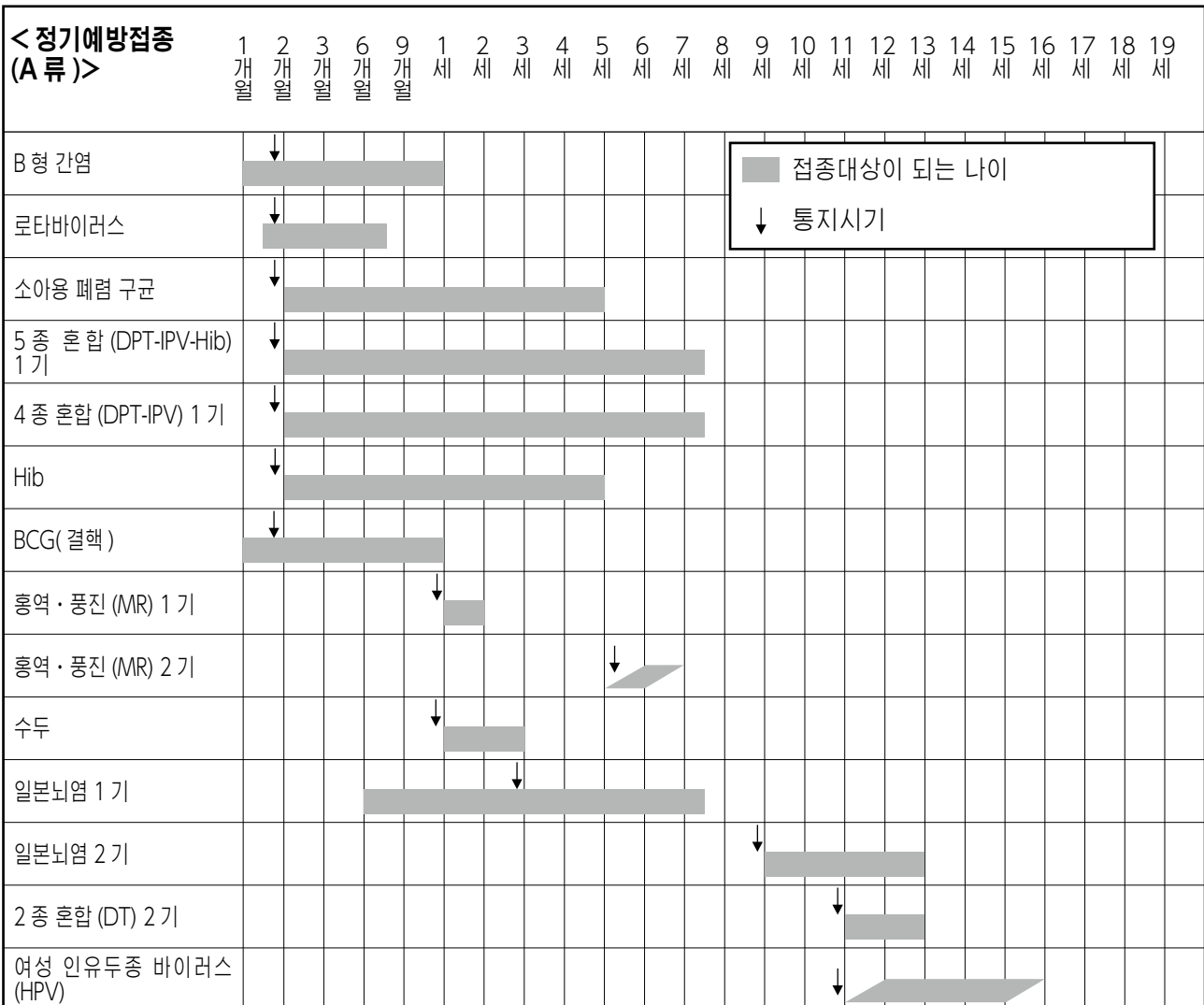
● B 형 간염

대상자 : 1 세 미만, 3 회

※ 모자 감염 예방 대상자로 건강보험을 통해 B 형 간염 백신을 접종한 아이는 정기 접종 대상에서 제외됩니다.

● 로타바이러스

대상자 : ① 출생 6 주 0 일 ~ 24 주 0 일 사이에 있는 분, 2 회 (1 가 '로타릭스'를 접종하는 경우)
② 출생 6 주 0 일 ~ 32 주 0 일 사이에 있는 분, 3 회 (5 가 '로타텍'을 접종하는 경우)



출산 · 야아 · 귀아



※ 어느 쪽이든 1차 접종을 출생 14주 6일까지 접종할 것을 권장하고 있습니다.

● 소아용 폐렴 구균

대상자: 생후 2개월 ~ 5세 미만, 1~4회 (횟수는 첫회 접종 개시시기 등에 따라 다릅니다)

● 5종 혼합 (DPT-IPV-Hib) 1기

대상자: 생후 2개월 ~ 7세 6개월 미만, 4회

● 4종 혼합 (DPT-IPV) 1기

대상자: 생후 2개월 ~ 7세 6개월 미만, 4회

● Hib

대상자: 생후 2개월 ~ 5세 미만, 1~4회 (횟수는 첫회 접종 개시시기 등에 따라 다릅니다)

● BCG (결핵)

대상자: 생후 12개월 미만, 1회

● 홍역 · 풍진 (MR) 1기 · 2기

대상자: 1기 → 1세 ~ 2세 미만, 1회
2기 → 5세 ~ 7세 미만으로 초등학교 취학 전의 1년간 (4월 1일 ~ 3월 31일) 1회

※ 2024년도 백신 공급 부족으로 인해 정기 접종 대상 기간 중에 홍역 · 풍진 백신 (MR 백신) 을 접종하지 못한 분은 2025년 4월 1일부터 2027년 3월 31일까지 정기 접종으로 받을 수 있습니다. 해당하는 분은 보건예방과에 상담해 주십시오.

대상자: 2022년 4월 2일 ~ 2023년 4월 1일에 태어난 분 중에서 1기 접종을 완료하지 않은 분
2018년 4월 2일 ~ 2019년 4월 1일에 태어난 분 중에서 2기 접종을 완료하지 않은 분

● 수두

대상자: 1세 ~ 3세 미만, 2회

● 일본뇌염 1기 · 2기

대상자: 1기 → 생후 6개월 ~ 7세 6개월 미만, 3회
2기 → 9세 ~ 13세 미만, 1회

※ 1995년 4월 2일 ~ 2007년 4월 1일에 태어난 분은 20세가 될 때까지의 미접종분을 무료로 접종할 수 있습니다.

● 2종 혼합 (DT) 2기

대상자: 11세 ~ 13세 미만, 1회

● 여성 인유두종 바이러스 (HPV)

대상자: 초등학교 6학년 ~ 고교 1학년 상당 연령의 여성, 2~3회 (횟수는 사용 백신 및 접종 시작 연령에 따라 다릅니다.)

< 임의접종 >

다음과 같은 접종이 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오. 생활보호수급세대자는 자기 부담금이 전액 면제됩니다.

● 볼거리

대상자: 생후 12개월 ~ 초등학교 취학 전 (6세가 되는 날 이후의 최초 3월 31일까지), 1회
일부 자기 부담액 있음.

● 인플루엔자

대상자: 생후 6개월 ~ 19세 미만 (접종 시기에 제한 있음), 최대 2회
일부 자기 부담액 있음.

● 홍역 · 풍진 (MR)

대상자: 2세 ~ 18세로, 정기 접종 미접종자 (정기 접종 대상자 제외), 최대 2회 (미접종 횟수분)

● 남성 인유두종 바이러스 (HPV)

대상자: 초등학교 6학년 ~ 고교 1학년 상당 연령의 남성, 최대 3회 (연도 내에 접종하는 횟수분)

■ 어린이의 치아와 구강 건강 확인과 불소 도포

🏠 건강추진과 건강조성추진계

3세 ~ 7세의 아동을 대상으로 구내 위탁 치과 의료기관의 치과 의사가 무료로 치아와 구강의 건강 확인과 치아의 질을 튼튼하게 하기 위한 불화물 도포를 실시합니다. 대상자에게는 구에서 수진표를 보내 드립니다.

■ 탄생 축하품의 지급

🏠 아동육성 담당과 어린이 의료 · 수당계

아이의 탄생을 축하하는 「탄생 축하품」을 드립니다.

지금 대상은 신주쿠구 내에 주소가 있으며, 새로 아이를 출산하고 동시에 그 아이도 신주쿠구에 주소를 정한 사람.

대상이 되는 사람에게는 구로부터 안내해 드리겠습니다.

■아동의 의료비 조성

🏠 아동육성 담당과 어린이 의료·수당계

18세 도달 후 최초 3월 31일까지의 아동으로 일본의 건강보험에 가입한 분의 신청을 통해 의료증을 교부하고 있습니다.

도쿄도 내 의료기관 등의 창구에서 마이나 보험증(또는 자격 확인서)과 의료증을 함께 제시하면 보험이 적용되는 의료비에 대해 자기 부담없이 진찰을 받을 수 있습니다. 또한, 입원 시 식사 요양비를 지불했거나 도 이외의 의료기관에서 진료를 받았을 때 등 의료비를 본인이 부담한 경우에는 의료비 조성을 신청해 주십시오.

○수속

필요 서류를 준비하여 아동육성 담당과 어린이 의료·수당계 또는 특별 출장소에서 신청하십시오.

○필요 서류

- 신청자 명의로 된 송금 계좌를 확인할 수 있는 것
- 어린이가 건강보험에 가입되어 있는 것을 확인할 수 있는 것(자격 확인서, 자격 정보 알림 등)

■어린이 쇼트스테이

🏠 어린이 종합센터

●어린이 쇼트스테이

18세 미만의 자녀를 대상으로 다음의 요건으로 주야간 내내 자녀를 양육할 분이 없을 때 구내 아동복지시설이나 협력 가정 등에서 돌보며 양육하는 제도입니다.

- 병이나 출산을 위해 입원한다
- 병을 앓고 있는 가족을 간호한다
- 사고나 재해를 당했다
- 육아로 인해 피로하다

- 숙박을 동반한 출장을 간다(연간 이용 일수에 제한 있음)
- 그 외, 어린이를 가정에서 보육할 수 없는 사정이 생겼다

○대상

구내에 거주하는 생후 60일~18세 미만의 어린이

○이용할 수 있는 기간

7박 이내(1박은 24시간). 당일치기로 이용할 수 없습니다.

○담당 시설 등

후타바 유아원, 구내 쇼트스테이 협력가정

○이용료

1박(24시간) 3,000엔(보호자의 소득에 따라 감면제도가 있습니다)

○이용 요건·방법

이용의 자세한 내용에 대해서는 2차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



■트와일라이트 스테이

🏠 어린이 종합센터

야간에 아이를 양육할 수 없을 때에 구내 협력 가정 등에서 최대 5시간 보육하는 제도입니다.

○대상

구내에 거주하는 생후 60일~18세 미만의 어린이

○이용할 수 있는 시간·횟수

원칙적으로 17:00~22:00 사이에 5시간. 연 12회

○이용료

1회 2,000엔(보호자의 소득에 따라 감면제도가 있습니다)

○이용 요건·방법

이용의 자세한 내용에 대해서는 2차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



출산 · 양아 · 귀양

■ 아동수당

📌 아동육성 담당과 어린이 의료·수당계

18 세에 도달한 후 최초 3 월 31 일까지의 아동을 양육하고 있는 분께 수당을 지급합니다.
※아동은 일본 국내에 거주하고 있어야 합니다 (단, 유학 등은 제외).

지급 대상 아동 1 인당

0 세 ~3 세 미만의 첫째 · 둘째	월액 15,000 엔
3 세 ~18 세 연도 말까지의 첫째 · 둘째	월액 10,000 엔
0 세 ~18 세 연도 말까지의 셋째 이후	월액 30,000 엔

※자녀의 인원 수는 22 세 도달 이후 최초 3 월 31 일까지의 사이에 있는 자녀 중에서 카운트 합니다 (감호 상당 · 생계비 부담 관계에 있는 자녀).

○주의점

수당을 받기 위해서는 신청을 해야 합니다. 신청이 늦어지면 지급 시작 시기가 늦어질 수 있습니다.

신청할 때 신청서 이외에 추가 서류 제출을 요구할 수도 있습니다.

■ 아동육성수당

📌 아동육성 담당과 육성지원계

아동육성수당은 다음 2 가지 수당이 있으며, 신청에 따라 지급되는 수당입니다. 수당에는 소득제한이 있습니다.

●육성수당

18 세가 된 날로부터 첫 3 월 31 일까지 사이에 있는 아동으로, 아래에 해당하는 아동을 부양하고 있는 분

- 부모가 이혼한 아동
- 아버지 또는 어머니가 사망한 아동
- 아버지 또는 어머니가 중증 장애 (신체 장애인 수첩 1~2 급 정도) 를 가지고 있는 아동

- 아버지 또는 어머니가 생사 불명인 아동
- 아버지 또는 어머니로부터 계속해서 1 년 이상 유기당하고 있는 아동
- 아버지 또는 어머니가 법원에서 DV (가정폭력) 보호 명령을 받은 아동
- 아버지 또는 어머니가 법령에 따라 계속해서 1 년 이상 구금되어 있는 아동
- 혼인에 의한 출생이 아니며, 아이의 아버지 (부자 가정인 경우에는 어머니) 에게 부양을 받고 있지 않은 아동

○지급액

아동 1 명에 대해 월액 13,500 엔

●장애 수당

아래에 해당하는 20 세 미만의 아동을 부양하고 있는 분

- 「사랑의 수첩」 의 1 · 2 · 3 급 정도
- 「신체장애자 수첩」 의 1 · 2 급 정도
- 뇌성마비 또는 진행성 근위축증

○지급액

아동 1 명에 대해 월 15,500 엔

■ 아동부양수당

📌 아동육성 담당과 육성지원계

18 세가 된 날로부터 처음으로 맞이하는 3 월 31 일까지로 (일정한 장애를 가진 경우 20 세 미만), 아래에 해당하는 아동을 양육하고 있는 아버지 또는 어머니 혹은 양육자에게 지급되는 수당입니다. 수당을 받으려면 신청을 하셔야 합니다. 소득제한이 있습니다.

- 부모가 이혼한 아동
- 아버지 또는 어머니가 사망한 아동
- 아버지 또는 어머니가 중증 장애 (신체 장애인 수첩 1~2 급 정도) 를 가진 아동
- 아버지 또는 어머니가 생사불명인 아동
- 아버지 또는 어머니로부터 계속해서 1 년 이상 유기되어 있는 아동
- 아버지 또는 어머니가 법원에서 DV (가정폭력) 보호 명령을 받은 아동
- 아버지 또는 어머니가 법령에 따라 계속해서 1 년 이상 구금되어 있는 아동
- 혼인에 의한 출생이 아니며, 아이의 아버지 (부자 가정인 경우에는 어머니) 에게 부양을

받고 있지 않은 아동
※아동이 국외에서 생활하고 있는 경우에는 받을 수 없습니다.

○지급액 (2025년 4월 현재)

- 아동 1명인 경우
전부 지급 월 46,690 엔
일부 지급 소득에 따라 월 11,010 엔 ~ 46,680 엔
- 두 번째 아동 이후의 가산액
전부 지급 월 11,030 엔
일부 지급 소득에 따라 월 5,520 엔 ~ 11,020 엔

■특별 아동부양수당

🏠 아동육성 담당과 육성지원계

아래에 기재된 정도의 장애를 지닌 20세 미만의 자녀를 양육하고 있는 분에게 지급하는 수당입니다. 수당을 받으려면 신청을 하셔야 합니다. 소득제한이 있습니다.

●신체 장애

- 대략 「신체장애인 수첩」 1급 ~ 3급 정도 (하지 장애에 대해서는 4급의 일부를 포함)
- 질환으로 인해 장기적인 안정이 필요한 정도의 상태에 있는 분 등

●지적 장애

- 대략 「사랑의 수첩」 1도 ~ 3도 정도

●정신 장애

- 상기와 동등 정도의 장애 (자폐 스펙트럼증 등으로 인해 일상생활에 현저한 제한을 받는 분 등)

●중복 장애

- 여러 장애가 있는 경우는 각 장애의 정도가 상기보다 경도인 경우라도 해당될 수 있습니다.

○지급액 (2025년 4월 현재)

- 장애아 1명에 대해 월액
1급 56,800 엔
2급 37,830 엔
(장애 정도에 따라 결정됩니다.)

■패밀리 서포트 사업

📍 사회복지법인 신주쿠구 사회복지협의회
신주쿠구 패밀리 서포트센터

🏠 신주쿠구 타카다노바바 1-17-20

☎ 03-5273-3545

●통상 보육

구민에 의한 회원제 상호지원활동으로 지역 사회에서 육아 지원을 실시하고 있습니다. 육아 지원을 받고자 하는 분 (이용 회원) 이나 육아 지원을 하고자 하는 분 (제공 회원) 은 등록이 필요합니다.

○대상

구내에 거주 · 근무 또는 재학하며 생후 43일 ~ 18세까지의 아동의 보호자

○상호 지원 활동의 내용

- 보육원, 어린이원, 유치원, 초등학교, 학동 클럽 등의 보육시설 개시시간까지 아동을 맡음
- 보육시설 등 종료시간 후 아동을 맡음
- 보육시설 등까지 데리고 오가는 일
- 보육시설 등의 휴업일에 아동을 맡음
- 그 외 회원의 육아 지원에 필요한 활동

○이용시간

오전 6시 ~ 오후 10시

○이용요금

오전 7시 ~ 오후 7시 사이는 1시간당 800 엔

상기 이외의 시간대와 연말연시는 1시간당 900 엔

○이용방법

- ① 패밀리 서포트센터에 등록 (예약 필요) 한 후 이용신청을 한다.
- ② 제공 회원을 소개받아 사전에 협의한다.
- ③ 지원을 부탁한다.

●환아 · 회복기 환아 보육

아동이 병에 걸렸을 때나 병의 회복기에 있어 보육 시설 등에 맡길 수 없을 때에 제공 회원이 이용 회원 또는 제공 회원의 자택에서 돌봐 드립니다.

○대상

구내에 거주하는 1세 ~ 초등학교 6학년으로 회원 등록된 아동의 보호자



출산 · 육아 · 교육

○이용시간

8:00~18:30(토 · 일 · 공휴일 · 연말연시 제외)

○이용요금

1 시간 1,000 엔

※사전에 의사의 진단이 필요합니다. 병의 상태에 따라서는 이용할 수 없는 경우가 있습니다.

○이용방법은 문의해 주십시오.

■지역육아지원센터

센터는 유아와 그 보호자들이 자유롭게 이용할 수 있는 부모와 어린이의 놀이터, 모임의 장소입니다. 이용은 무료입니다.

개관일 · 시간 등에 대해서는 문의하십시오.

●지역육아지원센터 후타바

🏠 신주쿠구 미나미 모토마치 4

☎ 03-5363-2170

교 통 : JR 시나노마치역에서 도보 8 분, JR 요츠야역에서 도보 13 분

●지역육아지원센터 하라마치 미유키

🏠 신주쿠구 하라마치 2-43

☎ 03-3356-2663

교 통 : 도영 오오에도선 우시고메 야나기초역에서 도보 2 분

■유타리노

부모와 자녀를 대상으로 한 회원제 시설입니다. 자세한 내용은 문의 바랍니다.

🏠 신주쿠구 기타 야마부시쵸 2-17 기타 야마부시 아동관 1 층

☎ 03-5228-4377

교 통 : 도쿄 메트로 : 토우자이선 카구라자카역에서 도보 10 분

도영 지하철 : 오오에도선 우시고메 카구라자카역 또는 우시고메 야나기초역에서 도보 10 분

도영 버스 : 飯 62 · 橋 63 계통 야마부시쵸에서 도보 5 분 . 白 61 계통 「우시고메 야나기초 에키마에」에서 도보 10 분

■어린이 종합센터 · 어린이 가정지원센터

2011 년 4 월 1 일에 오픈한 어린이 종합센터에서는 장애아에 대한 대응과 종합적인 육아를 지원합니다. 어린이 가정지원센터와 아동관의 기능을 겸비하고 학동클럽과 방과 후 등에 장애아에게 활동의 장을 제공하는 서비스가 있습니다.

어린이 가정지원센터는 아동관 기능을 겸비한 지역 내 어린이 양육 가정을 지원합니다.

●어린이와 가정의 종합 상담

육아에 대한 불안이나 고민, 곤란한 점, 잘 모르는 점 등을 상담해 주십시오. 저희 센터의 담당자가 함께 고민하고 조언해 드립니다. 필요에 따라서는 전문기관을 소개해 드리기도 합니다.

●어린이 보육 서비스 등

○산전 산후 지원 사업 (61 페이지 참조)

○어린이 쇼트 스테이 (65 페이지 참조)

○트와일라이트 스테이 (65 페이지 참조)

○광장형 일시 보육

단시간 영유아를 보육하는 제도입니다. 어린이 종합센터 · 에노키쵸 어린이 가정지원센터 · 나카 오치아이 어린이 가정지원센터에서 실시하고 있습니다.

○육아 방문 상담

경험이 풍부한 상담원이 자택을 방문하여 육아 상담을 받거나 육아 정보를 제공합니다. 가까운 어린이 종합센터 또는 어린이 가정지원센터에 문의해 주십시오.

○가정 방문형 육아 자원 봉사 추진 사업 (홈 스타트)

임신 중이거나 육아 (0 세 ~6 세) 에 불안을 느끼는 보호자 · 임신부의 가정을 방문합니다.

●부모와 아이의 광장

· 개관 시간 중에는 언제라도 자유롭게 방문하여 하루 종일 놀 수 있도록 시설을 개방하고 있습니다.

· 유아가 있는 보호자 분들의 교류와 친구 사귀기를 겸한 행사와 육아지원 강좌도 개최하고 있습니다.

●어린이 학대 방지 대책

「학대가 아닐까?」라고 걱정되면 어린이 종합센터 또는 어린이 가정지원센터로 연락하시기 바랍니다. 지역사회와 관계 기관, 도교도 아동상담센터와 연계하여 문제 해결을 위해 노력하겠습니다.

●발달 상담·서비스 이용 상담

어린이의 발달 불안 및 관련 서비스 이용 등에 대해 상담을 받습니다. 또한 전문적인 지원 등을 실시하는 서비스 및 발달이 불안한 아동을 돌보는 장애 아동 일시보육 서비스도 있습니다(어린이 종합센터).

☞ 어린이 종합센터

🏠 신주쿠구 신주쿠 7-3-29
☎ 03-3232-0675

☞ 시나노마치 어린이 가정지원센터

🏠 신주쿠구 시나노마치 20
☎ 03-3357-6855

☞ 에노키쵸 어린이 가정지원센터

🏠 신주쿠구 에노키쵸 36
☎ 03-3269-7345

☞ 나카 오치아이 어린이 가정지원센터

🏠 신주쿠구 나카 오치아이 2-7-24
☎ 03-3952-7752

☞ 기타 신주쿠 어린이 가정지원센터

🏠 신주쿠구 기타 신주쿠 3-20-2
☎ 03-3362-4152

육아세미나

■다국어 고교 진학 가이드

☞ 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

지역·우호도시교류과

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

주로 구내에 거주·재학 중인 외국인 학생과 그 보호자를 대상으로 실시하는 일본의 고교진학에 대한 설명·상담회입니다. 공립·사립 각 고교에 대한 설명 외에 중학교 교사 등이 진로지도의 개요에 대해 설명합니다. 통역을 제공합니다. 실시 시기 등 자세한 내용은 문의해 주십시오.

■육아 강좌·유아 씨클

☞ 아동관

육아에 관한 강좌나 유아의 친구 사귀기를 위한 씨클을 운영하고 있습니다. 자세한 것은 각 시설에 문의하십시오.

보육원 등

■인가 보육원 등에 입원한다

☞ 보육원 어린이원과 입원·인정계(구립·사립 보육원 등 모두)

인가 보육원은 보호자가 취업 등으로 인해 자녀 보육이 곤란한 경우, 보육을 도맡아 하는 아동복지시설입니다. 동일한 방법으로 보육을 실시하는 사업소 내 보육소 등도 있습니다.

기본 보육료는 무료입니다.

입원 신청은 보육과에서 접수합니다.

입원 후 일본어를 통한 의사소통이 어려운 자녀와 보호자를 위한 지원을 필요에 따라 실시하



고 있습니다. 필요한 경우에는 입원한 원에 상담해 주십시오.

어린이원

■인정 어린이원에 입원한다

☑ 보육원 어린이원과 입원·인정계 (구립·사립 어린이원 모두)

인정 어린이원은 보육원과 유치원의 기능을 모두 겸비하고 있으며, 보호자의 육아를 종합적으로 지원하는 것을 목적으로 설치된 시설입니다.

기본 보육료는 무료입니다.

유치원 기능 이용을 희망하는 경우의 입원 신청은 각 인정 어린이원에서 접수하고, 보육원 기능 이용을 희망하는 경우의 입원 신청은 보육과에서 접수합니다.

입원 후 일본어를 통한 의사소통이 어려운 자녀와 보호자를 위한 지원을 필요에 따라 실시하고 있습니다. 필요한 경우에는 입원한 원에 상담해 주십시오.

유치원

■구립 유치원에 입원한다

☑ 학교운영과 유치원계

☎ 03-5273-3103

초등학교 입학 전인 만 3~5 세의 유아를 대상으로 하는 교육시설로서 구립과 사립 유치원이 있습니다.

구립 유치원은 3~5 세반 유치원입니다.

보호자와 함께 구내에 주민등록이 있는 유아가 대상이 됩니다.

입원료와 보육료는 무료입니다.

입원 신청은 각 유치원에서 접수합니다.

자세한 내용은 문의 바랍니다.

■사립 유치원에 입원한다

☑ 학교운영과 유치원계

☎ 03-5273-3103

구내에 주민 등록이 되어 있으며, 사립 유치원 등 (구내·구외를 불문) 에 입원하는 원아의 보호자에게 보육료 등의 보조를 실시하고 있습니다. 단, 보조 내용은 다니는 유치원이나 주민세액에 따라 다릅니다.

자세한 내용은 학교운영과에 문의해 주십시오.



초등학교 · 중학교

■구립 초 · 중학교에 입학한다

👤 학교운영과 학사계

☎ 03-5273-3089

●입학하기 위해서는

일본에서는 초등학교 6년간, 중학교 3년간의 합계 9년간, 연령으로는 만 6세 ~15세가 의무교육기간입니다.

외국적 아동·학생에게는 취학 의무는 없습니다만, 이 취학(입학)을 희망할 경우는 신청하면 인정됩니다. 어린이와 보호자의 체류카드 등을 지참하여 상담하십시오.

●교육비는

구립 초·중학교에서 필요한 비용 중 입학금, 수업료, 교과서비 등은 무료입니다. 보호자가 부담하는 것은 학용품비, 소풍, 수학여행비 등으로, 지불이 어려운 가정에 대해서는 소득기준에 따라 교육비를 보조하는 제도가 있습니다.

기타 자세한 것은 학교운영과 학사계에 문의하십시오.

■특별한 지원이 필요한 자녀에게

👤 교육지원과 특별지원교육계

심신에 장애 등이 있고, 특별한 배려가 필요한 어린이의 취학이나 전학에 대해 상담을 접수하고 있습니다.

구내에는

- 발달 장애 어린이를 위한 학습 교실 (특별 지원 교실)
- 지적 장애 어린이를 위한 특별지원학급
- 지체부자유 어린이를 위한 구립 신주쿠 양호 학교

가 있습니다.

또한, 도립 특별지원학교로 취학하거나 전학하는 것에 관한 상담도 받고 있습니다.

의무교육 이후의 교육

■일본의 고등학교, 대학 (사비 유 학생의 경우) 에 입학하려면

일본의 공립 또는 사립 고등학교에 입학하기 위한 수험자격은 ①연령이 입학하려고 하는 해의 4월 1일까지 15세에 달할 것 ②외국에서 9

■일본의 교육제도

일본의 교육은 초등학교 6년간, 중학교 3년간, 고등학교 3년간, 대학 4년간이 기본입니다.

이들 중, 초등학교와 중학교는 의무교육입니다. 외국국적의 분은 취학 의무가 없습니다만, 구내의 초등학교, 중학교에 입학 또는 편입할 수 있습니다.

고등학교와 대학은 원칙적으로 희망자가 입학시험을 치러 입학합니다.

이 밖에 일본에는 초등학교 입학 전의 어린이를 대상으로 한 유치원이나 보육원, 그

리고 중학교 또는 고등학교 졸업자를 대상으로 특별한 기술이나 직업 등을 가르치는 것을 목적으로 한 전수학교나 각종 학교도 있습니다. 장애인을 대상으로 특별 지원을 하는 학교도 있습니다.

또한, 학교는 국립학교, 지자체 (도, 현, 구, 시, 정, 촌) 가 운영하는 공립학교, 사립학교 등 3가지로 나누어져 있습니다.

각 학년은 4월에 시작하여 다음해 3월에 끝납니다.



년간의 학교교육을 수료하였거나 일본의 중학교를 졸업 또는 졸업예정일 것이 조건입니다.

일본의 대학은 원칙적으로 초등학교에서 고등학교까지 12년간의 교육을 받고, 18세가 되지 않으면 입학할 수 없습니다. 외국국적인 분도 마찬가지로 나라에 따라서는 취학연수가 부족할 경우도 있습니다.

수험에 관한 자세한 내용은 독립행정법인 일본학생지원기구의 홈페이지를 참조해 주십시오.
 <http://www.jasso.go.jp/>

■외국인 유학생 학습장려비

다문화 공생추진과 다문화 공생추진계

구내의 대학원, 대학, 단기대학 또는 전문학교에 1년 이상 재학하며 구내에 거주하고 있는 유학생으로서 일정한 요건을 갖춘 분에 대하여 장려금(연간 24만엔)을 지급합니다.

아동관 · 아동 코너 · 학동클럽

■아동관 · 아동 코너

어린이 종합센터 · 어린이 가정지원센터 · 아동관

구내에는 각 지역에 아동관이 설치되어 있으며, 지역의 어린이들에게 건전한 놀이 공간을 제공하거나 친구 사귀기, 행사, 상담 등을 실시하고 있습니다(72페이지 표 참조).

또한, 유아 씨클이나 보호자에 대한 육아 정보 제공이나 상담을 실시하고 있습니다. 부모와 아이들의 만남의 장소로서도 이용할 수 있습니다.

●아동관의 개관시간 등

개관일 등		혼시오쵸 아동관, 기타야마부시 아동관, 나카마치 아동관, 히가시 고켄쵸 아동관, 와세다 미나미쵸 아동관, 토미히사쵸 아동관, 하쿠닌쵸 아동관, 타카다노바바 다이이치 아동관, 카미 오치아이 아동관, 나카이 아동관, 기타 신주쿠 다이이치아동관, 니시 신주쿠 아동관	어린이 종합센터 아동 코너	시나노마치 어린이 가정지원센터 아동 코너, 에노키쵸 어린이 가정지원센터 아동 코너, 나카 오치아이 어린이 가정지원센터 아동 코너, 기타 신주쿠 어린이 가정지원센터 아동 코너	야쿠오우지 아동관, 타카다노바바 다이니 아동관, 나카이 아동관, 니시 오치아이 아동관
개관 시간	월 ~ 금요일	9:00~18:00	9:30~18:00 중학생 이상은 19:00 까지		9:30~18:00
	토 · 일요일 · 공휴일	9:00~18:00		9:30~18:00	9:00~17:00
	학교 장기휴업 기간의 월 ~ 금	9:00~18:00	9:00~18:00 중학생 이상은 19:00 까지		9:00~18:00
휴관일		12 월 29 일 ~ 1 월 3 일			
주된 이용대상		구내 거주 · 재학 · 재근으로 18 세 미만인 아동 및 그 보호자			
이용방법		보호자가 이용신청서를 기입해서 각 관에 제출하십시오 . 이용증을 발급합니다 .			



■각 학동클럽

👤 각 학동클럽

구내에는 다음과 같은 학동클럽이 있습니다.

시나노마치 학동클럽, 혼시오초 학동클럽, 요츠야 다이로쿠 초등학교 내 학동클럽, 하나조노 초등학교 내 학동클럽, 기타 야마부시 학동클럽, 사이쿠마치 학동클럽, 히가시 고켄초 학동클럽, 에노키초 학동클럽, 야쿠오우지 학동클럽, 와세다 미나미초 학동클럽, 츠루마키 초등학교 내 학동클럽, 토미히사 초등학교 내 학동클럽, 토미히사초 학동클럽, 요츠마치 학동클럽, 히가시 토야마 초등학교 내 학동클럽, 오오쿠보 초등학교 내 학동클럽, 어린이 종합센터 내 학동클럽, 토야마 초등학교 내 학동클럽, 하쿠닌초 학동클럽, 타카다노바바 다이이치 학동클럽, 타카다노바바 다이니 학동클럽, 토츠키 다이이치 초등학교 내 학동클럽, 토츠키 다이니 초등학교 내 학동클럽, 오치아이 다이이치 초등학교 내 학동클럽, 오치아이 다이온 초등학교 내 학동클럽, 오치아이 다이고 초등학교 내 학동클럽, 카미 오치아이 학동클럽, 나카이 학동클럽, 니시 오치아이 학동클럽, 카시와기 초등학교 내 학동클럽, 요도바시 다이온 초등학교 내 학동클럽, 니시 신주쿠 학동클럽

○대상

구내에 거주하며, 보호자의 취로 또는 질병 등으로 인해 학동클럽의 이용시간에 가정에서 계속적인 보호를 받을 수 없는 초등학생으로, 집단생활이 가능한 아이

○이용방법

이용 신청서에 보호자의 취업 등을 증명하는 서류 (신청서 배포시에 드리겠습니다) 를 첨부하여 학동클럽에 신청하십시오.

이용료 : 월 6,000 엔 (생활보호를 받고 있는 분, 주민세 비과세 세대의 분은 신청에 따라 면제되는 제도가 있습니다)

연장 이용료 : 1 개월 2,000 엔 또는 1 회 200 엔
※연장 이용시에는 별도 신청이 필요합니다.

※학교휴업기간 (여름방학 · 겨울방학 · 봄방학) 에 한해 이용하거나 토요일에 한해 이용할 수도 있습니다.

○이용시간

- 월 ~ 금요일 (공휴일 제외): 방과후 ~18:00, 연장 이용 18:00~19:00
- 토요일 (공휴일 제외) · 학교 장기 휴업기

간의 월 ~ 금요일 : 9:00~18:00, 연장 이용 8:00~9:00, 18:00~19:00

※12 월 29 일 ~1 월 3 일은 휴무입니다.

학교에서의 일본어학습

■일본어 특별 지도

👤 교육지원과 교육센터

일본의 유치원 및 초·중학교에 편입한 일본어가 서툰 학생에게 모국어를 할 줄 아는 지도원이 일본어의 기초 지도와 일본의 학교생활에 적응할 수 있도록 지원하고 있습니다. 지도 형태는 교육센터에 다니면서 배우는 「교육센터에서의 집중 지도」와 지도원을 학교에 파견하는 「유치원·학교에서의 개별 지도」가 있습니다.

「교육센터에서의 집중 지도」에서는 1 일 3 시간을 기본으로 10 일 정도, 주로 중국어 또는 한국어로 지도합니다.

「유치원·학교에서의 개별 지도」에서는 유치원생, 초등학생 1 · 2 학년 50 시간, 초등학생 3~6 학년 및 중학생 70 시간의 특별 지도를 실시합니다. 또한, 초·중학교 진학 시에 다시 지도를 하는 경우도 있습니다.

지도원은 일본어 지도는 물론 학교와 가정을 이어주는 역할이나 상담에도 응합니다.

지금까지 많은 어린이가 일본어 특별 지도를 통해 일본어를 습득하여 즐거운 학교 생활을 보내고 있습니다.

■일본어 학습 지원

👤 교육지원과 교육센터

일본어를 통한 일상회화를 어느 정도 이해할 수 있고 일본어로 개별적인 학습 지원을 희망하는 초·중학생을 위해, 방과 후 등에 각 학교로 일본어 학습 지원 담당자를 주 2~3 일 정도 파견하고 있으므로 일본어를 통한 교과 지도와 필



요한 일본어 학습 지도를 받을 수 있습니다.

1 회 2 시간을 기본으로 70 회 (140 시간) 까지입니다. 중학교 3 학년은 이미 일본어 학습 지원을 종료한 경우도 진학 대책으로 재차 70 회 (140 시간) 까지 지원을 받을 수 있습니다.

지역에서의 일본어학습

■신주쿠구 일본어교실

☞ 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단
지역 · 우호도시교류과
☎ 03-3232-5121
FAX 03-3209-1833
🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=630>

입문 초급자 (15 세 이상 · 중학생 이하 제외) 인 분을 대상으로 구내 각 장소에서 일본어교실을 개최하고 있습니다.

우선 인사부터 시작해봅시다!

빈 자리가 있으면 학기의 도중에도 참가할 수 있습니다.

자세한 내용은 문의해 주십시오.

일 시 : 월 ~ 금요일의 오전 9 시 30 분 ~ 11 시 30 분 , 오후 6 시 30 분 ~ 8 시 30 분
(월 · 목요일에만)
1 학기 / 4 ~ 7 월 , 2 학기 / 9 ~ 12 월 , 3 학기 / 1 월 ~ 3 월

참가료 : 주 1 회 반

1 · 2 학기	2,000 엔
3 학기	1,500 엔

■무료 일본어 교실 「일본어 광장」

📍 신주쿠 다문화 공생 플라자
☎ 03-5291-5171
FAX 03-5291-5172

예약 없이 참가할 수 있는 무료 일본어 교실입

니다. 일본어 자원 봉사자와 함께 공부해 보지 않으시겠습니까?

일시 : 월 · 한자

화 : 일본어 · 전반

목 : 회화 · 초급 문법

토 : 회화

시간 : 14:00~15:00

장소 : 신주쿠 다문화 공생 플라자

(카부키쵸 2-44-1 하이지아 11 층)

대상 : 15 세 이상인 분 , 단 중학생 제외 (신주쿠 구민을 우선합니다).

■어린이 일본어 교실 (어린이 클럽 신주쿠)

☞ 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단
지역 · 우호도시교류과
☎ 03-3232-5121
FAX 03-3209-1833

초등학교 4 학년 ~ 중학교 3 학년을 대상으로 일본어와 교과 학습을 지원하고 있습니다. 자세한 내용은 전화로 문의해 주십시오.

일시 : 화 · 목요일 초등학교 17:30~19:00
중학생 19:00~21:00
토요일 중학생 17:30~20:30

장소 : 구립 교육센터

참가료 : 무료





일상생활

쾌적한 생활을 위하여

쓰레기와 재활용



p76

에너지 절약과 에코



p82

자전거의 이용



p83

주택을 빌린다

p85



이사할 때의 수속

p86

일상생활

p87

하수도를 쾌적하게
사용하기 위한 규칙



p88

은행



p89

공공요금의 지불방법



p89

소비 생활 상담



p89

쓰레기와 재활용

■ 자원과 쓰레기의 배출요령

👉 신주쿠 청소 사무소

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 2-1-1
☎ 03-3950-2923

👉 신주쿠 히가시 청소센터

🏠 신주쿠구 요츠야 산에이쵸 10-16
☎ 03-3353-9471

👉 카부키쵸 청소센터

🏠 신주쿠구 카부키쵸 2-42-7
☎ 03-3200-5339

가정에서 나오는 자원 · 쓰레기의 수거는 원칙적으로 무료입니다. 대량으로 내는 경우나 대형 쓰레기(대형 폐기물) 등의 수거는 유료입니다.

사업자가 점포나 사업소에서 내는 자원 · 쓰레기는 원칙적으로 본인 스스로 처리(폐기물 처리업자나 자원 회수업자에게 위탁)해 주십시오. 구가 수거하는 것은 폐기물 처리업자 등과 계약을 맺기 곤란한 소규모 사업자로, 신주쿠구 전용 유료 쓰레기 처리권이 붙여져 있는 경우에 한합니다. 신주쿠구 전용 유료 쓰레기 처리권 취급소의 표시가 있는 가게 등에서 구입하여 쓰레기 봉투나 신문 · 골판지 등의 보이는 곳에 붙여서 내 주십시오.

자원이나 쓰레기를 내놓을 때는 이웃에게 폐가 되지 않도록 한사람 한사람이 규칙을 지킵시다.

구청에서는 자원이나 쓰레기 배출요령을 외국어로 번역한 안내문을 배포하고 있으므로 많은 이용 바랍니다.

또한, 자원 · 쓰레기 분리 앱「산아~루(3R)」에서도 안내하고 있습니다.



신주쿠구 외국어 홈페이지의 PDF 판에서도 공개하고 있습니다.

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

● 3R로 쓰레기 줄이기

물건을 쓰레기로 만들지 말고 「리사이클(재활용)」하는 것은 자원 절약의 의미에서나 지구 환경을 위해서도 중요한 일입니다. 쓰레기의 양을 줄여 자원의 재이용을 위해 노력합시다. 쓰레기 감량의 힌트는 3R의 실천입니다.

○ Reduce(리듀스)

쓰레기가 되는 물건을 줄인다.

예를 들어 필요 이상으로 물건을 사지 않을 것.

○ Reuse(리유스)

다 쓰고 난 물건을 버리지 말고 다시 사용한다.

예를 들어, 한번 사용한 병을 반복해서 사용할 것.

○ Recycle(리사이클)

자원으로서 활용할 수 있도록 아이디어를 낸다.

예를 들어, 폐지 · 병 · 캔 등을 분별해서 자원으로서 활용할 것.



●자원의 배출요령

구분	회수횟수	배출장소	아래와 같은 점에 주의하십시오!
신문 잡지·각종 종이(노트·과 자상자·포장지·봉투 등) 골판지 종이 팩(음료·식품용)	주 1회	자원·쓰레기 집적소 회수일 아침 8시까지 내 놓으시기 바랍니다.	○ 각각 품목별로 끈으로 묶어서 내 주십시오. 비 오는 날에도 회수합니 다. ○ 각종 종이는 종이 봉투에 넣거나 잡지 및 책 사이에 끼워 주십시오. ○ 신문은 4절반으로 접어서(A4사이즈) 내놓으십시오. ○ 다음과 같은 것은 자원으로 회수할 수 없으므로 타는 쓰레기로서 내놓으십시오. 사진·감열지·종이 컵·창이 있는 봉투·휴지·비닐 코팅된 종이· 방수 가공 골판지·택배 피자 상자 등 기름이 배인 종이 등
자원 플라스틱 · 제품 플라스틱(100% 플라스틱으로 만들어 졌고 크기는 한 변이 30cm 이내인 것) 옷걸이, 칫솔, 밀폐용기, 자, 욕조 통, 빗, 양동이, 클리어 파일 등 · 용기포장 플라스틱 (♻️ 표시가 있습니다) 플라스틱제 병·컵·접 시·팩·튜브 등의 용 기,과자·냉동식품·인 스턴트 식품 등의 봉지, 플라스틱제 뚜껑·밀봉 클리프, 비닐봉지 등	주 1회	자원·쓰레기 집적소 회수일 아침 8시까지 내 놓으시기 바랍니다.	○ 2024년 4월부터 기존의 용기 포장 플라스틱과 100% 플라스틱으로 되어 있는 제품 플라스틱을 함께 자원 플라스틱으로 자원 회수하고 있습니다. ○ 내용물이 보이는 비닐봉지에 모아서 배출해 주십시오. ○ 오염되어 있으면 자원이 되지 않습니다. ○ 내용물이 남아 있는 것, 잔여물이 제거되지 않은 것은 「타는 쓰레 기」로 배출해 주십시오. ○ 도마 등의 단단하고 두께가 5mm 이상인 것은 자원이 아닙니다. ○ 소형 충전식 전지가 내장되어 있는 제품 및 라이터 등의 화재 원인물 은 넣지 마십시오.
병 (음료·식품용·화장 품·내복약품용)	주 1회	자원·쓰레기 집적소 회수일 아침 8시까지 내 놓으시기 바랍니다.	○ 내부를 물로 행군 후 내용물이 보이는 비닐봉투에 담아 배출해 주십 시오. ○ 이물질이 제거되지 않은 병·깨진 병·약품병(물약용 제외)·전구· 형광 램프는 자원으로 회수할 수 없습니다. 금속·도자기·유리 쓰레 기로 배출해 주십시오.
캔 (음료·식품용)			○ 내부를 물로 행군 후 내용물이 보이는 비닐봉투에 담아 배출해 주십 시오. ○ 이물질이 제거되지 않은 캔, 음료·식품용 이외의 캔, 18리터(한 말) 캔은 자원으로 회수할 수 없습니다. 금속·도자기·유리 쓰레기로 배 출해 주십시오.
스프레이 캔·휴대용 부탄 가스통·건전지 등(망간 전지·알카리 전지·코인 형 전지·버튼 전지·소형 충전식 전지)			○ 가능한 한 전부 사용한 후에 내용물이 보이는 비닐봉투에 담아 배출 해 주십시오. ○ 소형 충전식 전지는 단자 부분이나 케이블 삽입구에 테이프를 붙여 절연 처리한 후 소형 충전식 전지만을 내용물이 보이는 비닐봉투에 넣어 배출해 주십시오. ○ 변형 또는 부풀어 오른 소형 충전식 전지는 매우 위험하므로 청소 사 무소 또는 각 청소센터에 지참해 주십시오.
페트병 (♻️ 표시가 있습니다)			○ 내부를 물로 행군 후 압착하여 내용물이 보이는 비닐봉투에 담아 배 출해 주십시오. ○ 뚜껑·라벨은 자원 플라스틱으로 배출해 주십시오.

※ 집합 주택 등의 일부 집적소에서는 컨테이너·망을 대여하고 있는 경우가 있습니다. 병은 노란색 컨테이너, 캔은 파란색 컨테이너, 스프레이 캔·휴대용 부탄가스통·일회용 건전지는 녹색 컨테이너에, 페트병은 파란색 망에 넣어 주십시오.

※ 사업 활동에 따라 발생한 자원은 유료입니다. 봉투에 담은 후 봉투의 크기에 맞는 신주쿠구의 유료 쓰레기 처리권을 부착하여 배출해 주십시오.



구분	회수횟수	배출장소	아래와 같은 점에 주의하십시오!
사용 완료한 소형 전자 기기 등(휴대전화·휴대음악 플레이어·휴대게임기·디지털 카메라·포터블 비디오 카메라·포터블 내비게이션·전자사전·전자 계산기·리모컨·AC 어댑터·케이블 등의 부속품)	—	신주쿠 청소 사무소, 신주쿠 히가시 청소센터, 카부키쵸 청소센터, 신주쿠 중계·자원센터, 신주쿠 재활용 활동센터, 니시 와세다 재활용 활동센터, 쓰레기감량 재활용과(구청 본청사 7층) 창구, 특별 출장소 등의 회수 박스	○ 가정에서 배출되는 사용이 끝난 전자기기 등 9개 품목을 창구 회수하고 있습니다. ○ 각 창구의 이용 가능한 일시가 다르므로 주의해 주십시오. ○ 구청 본청사 1층, 특별 출장소, 환경학습 정보센터(에코 갤러리 신주쿠)에서는 회수 박스를 통해 회수합니다.
잉크 카트리지 가정에서 사용한 가정용 프린터의 잉크 카트리지(brother, Canon, EPSON, HP Japan의 순정 카트리지에 한함)		본청사 1층, 신주쿠 청소 사무소, 신주쿠 히가시 청소센터, 신주쿠 재활용 활동센터, 니시 와세다 재활용 활동센터, 환경학습 정보센터, 특별 출장소의 회수 박스	○ 회수 박스를 통한 회수입니다. ○ 각 창구의 이용 가능한 일시가 다르므로 주의해 주십시오. ○ 문의 쓰레기감량재활용과 ☎ 03-5273-3318 FAX 03-5273-4070

●쓰레기 배출요령

구분	수거 횟수	배출장소	아래와 같은 점에 주의하십시오 !
타는 쓰레기 (음식물 쓰레기·종이조각·나무조각·다른 소재가 포함된 플라스틱 제품·고무·피혁류·일회용 기저귀·생리용품·화학섬유 걸레·담배꽂지 등)	주 2 회	자원·쓰레기 집적소 수거일 아침 8 시까지 내놓으시기 바랍니다.	○ 쓰레기는 바르게 구분하여 쓰레기 용기 또는 내용물이 보이는 비닐봉지에 넣어 배출해 주십시오. 비어 있는 쓰레기 용기는 신속하게 가져가 주십시오. ○ 사업 활동에 따라 발생한 타는 쓰레기는 유료입니다. 봉투에 담은 후 봉투의 크기에 맞는 신주쿠구의 유료 쓰레기 처리권을 부착하여 배출해 주십시오.
금속·도자기·유리 쓰레기 (그 외 소형가전제품·라이터 등)	월 2 회		○ 유리나 꼬치 등 날카로운 물건은 두꺼운 종이 등으로 싸서「危険(위험)」이라고 표시하십시오. ○ 라이터는 가능한 한 전부 쓰고 난 다음 별도의 봉투에 넣어 배출해 주십시오. ○ 가정용 수은식 체온계·수은식 혈압계는 반드시 내용물이 보이는 별도의 봉지로 배출해 주십시오. ○ 형광 램프는 종이 등으로 감싼 후 배출해 주십시오. ○ 사업 활동에 따라 발생한 금속·도자기·유리 쓰레기는 유료입니다. 봉투 크기에 맞는 신주쿠구의 유료 쓰레기 처리권을 붙여 배출해 주십시오.
대형 쓰레기 (에어콘, 텔레비전, 냉장고·냉동고·세탁기·의류건조기, PC를 제외) 대형 쓰레기 접수센터 ☎ 03-5304-8080 에 예약 (월~토요일 8:00~19:00) 인터넷(24시간)으로도 신청할 수 있습니다. 대형 쓰레기 접수 센터  https://www.shinjuku-sodai.com	예약제	자택앞 등 수거일 아침 8 시까지 내놓으시기 바랍니다.	○ 한 변의 길이가 대략 30cm를 초과하는 가구·침구·전기 제품·자전거 등이 대형 쓰레기입니다. ○ 대형 쓰레기는 모두 유료입니다. 대형 쓰레기 접수센터에 신청한 후 신주쿠구의 유료대형 쓰레기 처리권을 구입해서 수거일 당일에 붙여서 내놓으십시오. ○ 천재지변·화재의 이재자, 생활보호를 받고 있는 분, 아동 부양수당·특별 아동 부양수당·노령 복지연금의 수급자에 관해서는 수수료 감면 제도가 있습니다. ○ 사업 활동에 따라 발생한 대형 쓰레기는 수거할 수 없습니다. 직접 처리해 주십시오.



●에어컨, 텔레비전, 냉장고·냉동고, 세탁기·의류건조기, PC

에어컨, 텔레비전, 냉장고·냉동고, 세탁기·의류건조기 가전 재활용 접수 센터 	○ 가전 리사이클링의 대상 품목이므로 구에서는 수거하지 않습니다. ○ 새로 살 때는 새 제품을 구입하는 판매점에서 인수하도록 의뢰하십시오. ○ 처분할 경우는 그 제품을 구입한 판매점에서 인수하도록 의뢰하십시오. ○ 가전제품 판매점에서 인수할 수 없는 경우는 가전 재활용 접수센터에 연락하십시오. 가전 재활용 접수센터 ☎ 0570-08-7200(월~금요일 9:00~17:00) 인터넷 신청도 가능합니다(24시간. 일본어 안내만 제공). 🌐 https://kaden23rc.jp ○ 배출자는 리사이클 요금과 수거·운반요금을 부담하게 됩니다. 재활용 요금, 수거운반 요금은 판매점 또는 가전 재활용 접수센터로 문의 바랍니다.
PC 리넷 재팬 리사이클(주) 	가정에서 필요 없게 된 PC는 신주쿠구에서는 수거하지 않습니다. 처분할 경우는 신주쿠구의 제휴·협력 사업자에게 회수를 의뢰하는 방법과 PC 제조사에게 회수를 의뢰하는 방법이 있습니다. ○ 소형 가전 재활용법에 따른 인정 업체가 택배로 회수하고 있습니다. 리넷 재팬 리사이클(주)(☎ 0570-085-800, 🌐 https://www.renet.jp)에 문의, 신청해 주십시오. ○ 폐기할 기종의 제조사 등에 직접 신청해 주십시오. 제조사 연락처는 PC 3R 추진 협회(☎ 03-5282-7685, 🌐 https://www.pc3r.jp)에서 확인할 수 있습니다.

※ 다음과 같은 것은 수거할 수 없습니다. 청소 사무소·각 청소센터로 문의 바랍니다.

유해한 것·위험한 것·심한 악취를 풍기는 것·처리하기 곤란한 것 등

(예) 약품류·폭죽·성냥·가스통(탁상화로용 제외)·시너·경유·등유·휘발유·도료·인쇄용 잉크·배터리·흙·모래·돌·벽돌·오염된 진흙·소화기·자동차·오토바이·타이어·피아노·내화금고 등

■자원·쓰레기 집적소를 까마귀나 고양이 등의 피해로부터 막기 위하여

👉 신주쿠 청소 사무소

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 2-1-1
☎ 03-3950-2923

👉 신주쿠 히가시 청소센터

🏠 신주쿠구 요츠야 산에이쵸 10-16
☎ 03-3353-9471

👉 카부키쵸 청소센터

🏠 신주쿠구 카부키쵸 2-42-7
☎ 03-3200-5339

까마귀, 고양이 등으로 인한 음식물 쓰레기의 산란 피해를 막고 자원·쓰레기 집적소를 청결하게 유지하기 위해 그물망을 대여하고 있습니다.

그물망은 쓰레기 집적소의 이용자나 관리자에게 무료로 대여하고 있습니다.

■동물(개, 고양이 등)의 시체 처리

👉 신주쿠 청소 사무소

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 2-1-1
☎ 03-3950-2923

👉 신주쿠 히가시 청소센터

🏠 신주쿠구 요츠야 산에이쵸 10-16
☎ 03-3353-9471

👉 카부키쵸 청소센터

🏠 신주쿠구 카부키쵸 2-42-7
☎ 03-3200-5339

가정에서 기르고 있던 동물이 죽었을 때는 민간 묘원 등에서 공양·매장하는 방법과 청소 사무소(수수료 1 마리 3,000 엔)에 처리를 의뢰하는 방법이 있습니다. 청소 사무소의 경우 25kg 이상의 동물의 시체는 인수할 수 없습니다.

도로·공원·사유지(빈터로 남아 있는 장소를 포함) 등에 동물의 시체가 있을 경우는 각각 관리자가 처리합니다.



●구도

동부 공사 사무소

(담당) 메이지 도오리에서 동쪽

☎ 03-5361-2454

서부 공사 사무소

(담당) 메이지 도오리에서 서쪽

☎ 03-3364-2422

●구립 공원

동부 공원 사무소

(담당) 메이지 도오리에서 동쪽

☎ 03-5361-2451

서부 공원 사무소

(담당) 메이지 도오리에서 서쪽

☎ 03-3364-2421

●도도 (도쿄도에서 구가 수탁)

신주쿠 청소 사무소

☎ 03-3950-2923

신주쿠 히가시 청소센터

☎ 03-3353-9471

카부키쵸 청소센터

☎ 03-3200-5339

●국도

도쿄 국도 사무소 요요기 출장소

☎ 03-3374-9451

●사유지 (빈터로 남아 있는 장소를 포함)

토지 소유자의 책임 하에 처리합니다. 청소 사무소 · 청소센터에 의뢰하는 경우는 수수료 (1마리 3,000 엔)가 듭니다.

■신주쿠 재활용 활동센터

🏠 신주쿠구 타카다노바바 4-10-2

☎ 03-5330-5374

휴관일: 월요일 (공휴일인 경우는 다음 평일),
연말연시 (12월 29일 ~ 1월 3일)

3R(Reduce · Reuse · Recycle) 활동의 추진
거점으로 3R에 관한 강좌나 쓰레기 감량을 위
한 다양한 사업을 실시합니다.

①도서 열람 · 대출

②재활용 강좌

3R(Reduce · Reuse · Recycle)을 즐겁게 배
우는 장으로 매월 2~3회 개최하고 있습니다.

③벼룩시장 개최

매월 첫째 · 셋째 일요일

④재이용 숍 「모이치도 클럽」

가정에서 쓸모없게 된 의류나 일용품 등의 전
시 판매

⑤목록 출품

가정에서 쓸모없게 된 전자제품이나 대형 가
정 용품 등을 게시판에 적어 목록 출품에 따른
매매의 장을 제공하고 있습니다.

⑥자원 회수 사업

자원 회수 스테이션에서 용기 포장 등 9개 품
목을 회수. 또한 사용 완료한 소형 전자 기기
등 9개 품목, 폐식용유 회수를 하고 있습니
다.

⑦푸드 드라이브

가정에서 남는 식품을 모읍니다. 모인 식품은
복지 단체 · 시설 등에서 활용됩니다.

매월 둘째 수요일, 넷째 일요일 (12월에는 변
경될 수 있음)

⑧의류함

가정에서 배출된 오래된 옷을 수거합니다.

매월 셋째 토요일 13:00~15:00

⑨회의실 대여

구민 여러분의 3R 활동 등에 이용할 수 있는
회의실 대여

※③~⑤는 사전 등록이 필요합니다.



■니시 와세다 재활용 활동센터

🏠 신주쿠구 니시 와세다 3-19-5

☎ 03-5272-5374

휴관일 : 월요일 (공휴일인 경우는 다음 평일),
연말연시 (12 월 29 일 ~ 1 월 3 일)

3R(Reduce · Reuse · Recycle) 활동의 추진
거점으로 3R에 관한 강좌나 쓰레기 감량을 위
한 다양한 사업을 실시합니다.

① 도서 열람 · 대출

② 재활용 강좌

3R(Reduce · Reuse · Recycle)을 즐겁게 배
우는 장으로 수시로 개최하고 있습니다.

③ 벼룩시장 개최

매월 둘째 · 넷째 토요일

④ 목록 출품

가정에서 쓸모없게 된 전자제품이나 대형 가
정 용품 등을 게시판에 적어 목록 출품에 따른
매매의 장을 제공하고 있습니다.

⑤ 가구 전시 판매

가정에서 쓸모없게 된 가구를 회수하여 수리
한 재사용 가구를 전시 판매하고 있습니다.

⑥ 자원 회수 사업

자원 회수 스테이션에서 용기 포장 등 9 개 품
목과 사용 완료한 소형 전자 기기 등 9 개 품
목, 폐식용유 등을 회수를 하고 있습니다.

⑦ 푸드 드라이브

가정에서 남는 식품을 모읍니다. 모인 식품은
복지 단체 · 시설 등에서 활용됩니다.

매월 둘째, 넷째 토요일 (12 월에는 변경될 수
있음)

⑧ 의류함

가정에서 배출된 오래된 옷을 수거합니다.

매월 셋째 토요일 13:00~15:00

※ ③ · ④는 사전 등록이 필요합니다.

■빈 캔 등의 산란이나 노상 흡연에 의한 피해 방지를 위하여

👤쓰레기감량 재활용과 도시미화계

신주쿠구 내의 공공 장소 (도로 등)에서는 물
건을 함부로 버리는 일이 금지되어 있으며, 특
히 미화 추진 중점지구 (신주쿠역 동쪽 출구 주
변, 서쪽 출구 주변, 타카다노바바역 주변) 에
서는 함부로 물건을 버린 사람에게 벌칙 (2 만엔
이하의 벌금) 이 부과됩니다.

노상 흡연은 특별히 지정된 흡연장소를 제외
하고는 구 전역에서 금지되어 있습니다. 보행
중 흡연은 물론 휴대용 재떨이를 사용하여 멈춰
서서 흡연하는 것도 금지하고 있습니다. 매너를
지켜 장소를 가려서 피웁시다. 천식 등으로 담
배연기를 피해야 하는 분이나 담배연기를 싫어
하는 분, 어린이들 등 모두가 안심하고 걸을 수
있는 거리를 만듭시다.

쾌적한 거리만들기에 협력해 주시기 바랍니
다.



에너지 절약과 에코

■가정에서 실천할 수 있는 10 개 항목

우리의 일상생활에 없어서는 안 될 전기, 가스, 수도, 휘발유 등의 소비는 대기 중의 이산화 탄소(CO₂)를 증가시켜 지구 온난화의 원인이 됩니다.

한 사람 한 사람이 자연환경을 배려한 생활 스타일을 지속적으로 실천함으로써 CO₂ 감소 효과를 기대할 수 있습니다. 미래를 짊어지고 나갈 어린이들을 위해 즐겁고 절약적인 생활 스타일을 실천합시다.

삭감 항목		CO ₂ 삭감량 (연간)	절약 금액 (연간)
1	냉방 시의 실내 온도는 28℃를 대략적인 기준으로 한다	약 14.8kg	약 970 엔
2	난방 시의 실내 온도는 20℃를 대략적인 기준으로 한다	약 26.0kg	약 1,710 엔
3	냉장고는 계절에 따라 설정 온도를 조정한다	약 30.2kg	약 1,990 엔
4	TV 화면은 너무 밝지 않도록 설정한다	약 13.3kg	약 870 엔
5	의류 건조기는 한꺼번에 모아서 사용하고 횟수를 줄인다	약 20.5kg	약 1,350 엔
6	PC(데스크톱) 의 전원 옵션을 재검토한다	약 6.2kg	약 410 엔
7	전기 포트의 장시간 보온은 하지 않는다	약 52.6kg	약 3,460 엔
8	샤워 시에 수시로 물을 끈다	약 30.7kg	약 3,480 엔
9	백열 전구를 LED 전구로 교체한다	약 45.0kg	약 2,960 엔
10	사용하지 않을 때는 전기 변좌의 뚜껑을 닫는다	약 17.1kg	약 1,120 엔

※출처 : 도쿄도 환경국 「가정의 에너지 절약 핸드북 2024」



자전거의 이용

■자전거의 주요 교통 규칙

●자전거의 교통규칙을 지킵시다

자전거이니까 괜찮다고 과신하여, 교통규칙을 무시하는 행동이 사상자를 내는 중대한 사고를 일으키게 됩니다. 자전거를 이용할 때는 면허증이 필요없습니다만 교통규칙을 지키지 않으면 교통위반으로 벌금이나 구금형을 당하게 될 수도 있습니다.

●도로의 좌측을 달립니다

자전거는 보도와 차도의 구별이 있는 곳에서는 차도로 통행하는 것이 원칙입니다. 또한 차도에서는 원칙적으로 왼쪽에 붙어서 통행해야 합니다 (3 개월 이하의 구금형 또는 5 만엔 이하의 벌금).

자전거 통행 가능 표시가 있는 경우는 인도를 달릴 수 있습니다만, 자전거는 인도의 차도 쪽을 달려야 합니다. 또한 자전거 전용 통행로가 있는 경우는 부득이한 경우를 제외하고 그곳을 달려야 합니다.

●신호등이나 표시에 따라 달립니다

(3 개월 이하의 구금형 또는 5 만엔 이하의 벌금)

●교차로에서 우회전할 때

가능한 한 도로의 왼쪽 가장자리를 따라 교차로 건너편까지 직진하고 충분히 속도를 줄여 돌아야 합니다. 신호기가 있는 교차로를 우회전할 경우는 녹색 신호에 교차로 건너편까지 직진하고 그 지점에서 멈춰서 오른쪽으로 방향을 바꿔 전방 신호가 파란색으로 바뀐 후에 진행해야 합니다 (2 단계 우회전).

●어두워지기 시작하면 라이트를 켭시다

(5 만엔 이하의 벌금)

●우산을 쓰거나 휴대전화를 사용하면서 타서는 안 됩니다

(5 만엔 이하의 벌금)

●술을 마셨을 때는 자전거를 운전해서는 안 됩니다

(5 년 이하의 구금형 또는 100 만엔 이하의 벌금)

●2 명이 함께 타지 않도록 합시다

자전거는 운전자 이외에 사람을 태울 수 없습니다 (5 만엔 이하의 벌금). 다만, 다음의 경우는 유아를 태울 수 있습니다.

①일반 자전거

16 세 이상의 운전자는 유아용 좌석을 설치한 자전거에 초등학교 취학 전까지의 사람을 1 명에 한해 태울 수 있습니다.

②유아 2 인 동승용 자전거

16 세 이상의 운전자가 초등학교 취학 전인 두 명의 아이를 태울 때에는 일정한 안전기준을 충족하는 「유아 2 명 동승용 자전거」를 사용해야 합니다.

●안전모를 착용합시다

●진로를 변경할 때는 후방의 안전을 확인합시다

●자전거는 자전거 주차장 등의 정해진 장소에 세웁시다

●타기 전에 자전거의 안전점검을 실시합시다

●벌칙이 강화됩니다

2024 년 11 월 1 일부터 도로 교통법이 개정되어 다음과 같은 자전거의 악질적인 교통 위반에는 징역이나 벌금이 부과됩니다.

①자전거를 타면서 스마트폰 등을 손으로 들고 통화하기, 화면을 주시하기

②음주 운전 외에 주류 제공이나 동승·자전거를 제공하기

●자전거 교통 위반에 아오키푸 (경미한 교통 위반) 가 도입됩니다

2026 년 4 월 1 일부터 자전거 교통 위반에 대한 교통 반칙 통고 제도 (아오키푸) 가 도입됩니다.



■자전거 손해 배상 보험 등

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

또한 미성년자가 자전거를 이용할 때는 보호자는 보험 등에 가입해야 합니다.

●보험의 종류에 대해

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

자세한 내용은 보험 회사나 보험 대리점에 문의해 주십시오.

■자전거 등의 주차장

👤 교통대책과 자전거대책

자전거를 도로에 주차하면 안 됩니다. 자전거 주차장에 주차해 주십시오.

신주쿠구에서는 각 역 주변에 자전거 주차장을 설치하고 있습니다. 자전거 주차장 정보는 아래의 2차원 코드를 통해 취득해 주십시오.



●방치 자전거 등의 철거

도로에 방치된 자전거·원동기 장치 자전거는 철거합니다. 철거된 자전거 등을 되찾으려면 보관 장소에서 수수료를 지불해야 합니다. 자세한 내용은 아래의 2차원 코드 링크처를 확인하거나 자전거 대책 콜 센터(☎ 03-5273-3896)에 전화해 주십시오.



■자전거 세어링

지역 내에 설치된 여러 사이클 포트(자전거 대여·반납 거점)에서 원칙적으로 24시간 어디서나 자전거를 빌리거나 반납할 수 있는 시스템입니다. 신주쿠구·치요다구·쥬오구·미나토구·분쿄구·타이토구·스미다구·코우토구·시나가와구·메구로구·오오타구·세타가야구·시부야구·나카노구·스기나미구·네리마구의 어느 사이클 포트에서도 이용할 수 있습니다.

👉 (주)도코모 바이크 세어 (유료)

☎ 0570-783-677

🌐 <https://docomo-cycle.jp/>



■페달을 밟지 않아도 달리는 이동수단은 오토바이입니다

겉보기에는 자전거라도 페달을 밟지 않고 액셀 조작만으로 나가는 이동수단은 오토바이입니다. 운전하기 위해서는 다음의 모든 것을 충족하지 않으면 위반이 됩니다.

- ①운전 면허 취득 및 운전 면허증 휴대 ②헬멧 착용 ③번호판 표시 ④자동차 손해 배상 책임 보험 또는 자동차 손해 배상 책임 보험 공제의 가입 ⑤보안 기준을 충족한 장치 부착



주택을 빌린다

■주택상담

🏠 주택과 거주지원계

구내의 부동산업 단체에서 파견된 주택 상담원 (택지 건물 거래사) 을 통한 상담을 실시하고 있습니다.

상담 일시: 첫째 ~ 넷째 목요일 · 금요일 (공휴일 등 제외), 13:00~16:00(예약 필요)

상담 장소: 구청 본청사 7 층 주택과

●이주 상담

스스로 이주처를 찾을 수 없는 고령자 및 장애인 등이 민간 임대 주택에 입주할 수 있도록 비어 있는 물건 정보를 제공합니다.

●부동산 거래 상담

고령자 및 장애인 등이 거주하는 민간 임대 주택의 임대차 계약에 대해 고충 상담을 받거나 부동산 매매 등의 거래 및 임대차 계약 등에 관한 조언을 합니다.

■주거 (방) 를 찾기 전에

근무하는 회사의 사택이나 학교의 기숙사 등이 없거나, 있어도 만실로 입주할 수 없을 때는 회사나 학교의 상담창구에서 아파트 등을 소개받을 수 있는지 물어 보십시오.

회사나 학교로부터 아파트 등을 소개받을 수 없는 경우는 스스로 찾지 않으면 안됩니다.

효율적으로 찾기 위해서는 일본에 있는 친구의 이야기를 듣거나 인터넷에서 방 찾기 사이트를 보고, 얼마만큼 돈을 지불하면 어느 지역의 어느 정도의 방 (넓이나 설비) 을 빌릴 수 있는지 등의 정보를 입수해서, 자신의 수입이나 통근 · 통학 등의 행동범위를 감안하여 교통편과 지불할 수 있는 임대료의 범위, 살고 싶은 지역이나 방의 조건 등을 결정합니다.

한편, 임대료의 상한은 수입의 25~30% 이내로 설정하지 않으면 일상생활에 지장이 생기기 쉽기 때문에 주의하십시오.

●집을 찾기 전에 준비해 두는 것

- ①방을 찾고 계약을 할 때는 많은 비용이 듭니다. 임대료의 5~6 개월분 정도는 미리 마련해 둡시다.
- ②계약 시, 연대보증인 또는 보증 회사의 보증을 대부분의 경우 설정해야 합니다. 연대보증인을 좀처럼 구하기 어려울 때는 학교나 회사에 상의해 보는 것도 하나의 방법입니다. 보증 회사는 부동산 중개업소에서 계약할 수 있습니다.
- ③인감을 사용하는 관습이 있는 나라의 출신자는 인감을 준비해 둡시다.

■방을 찾는다

희망사항이 대충 정리되면 실제로 방을 구하게 되지만, 일본에서는 일반적으로 아파트 등의 주인과 직접 계약하는 것이 아니라, 집주인으로부터 계약 등을 위임받고 있는 부동산 중개업자 (역전이나 큰 길에 인접한 장소에 많다) 가 입주상담에서 계약까지를 맡아서 수행합니다. 건물이나 입주자의 관리까지 맡고 있는 중개업자도 있습니다.

●거주지를 찾을 때의 주의사항

- ①일본어 회화에 자신이 없는 분은 반드시 일본어를 할 줄 아는 친구 등과 함께 찾을 것을 권유합니다.
- ②중개업자와 상담할 때는 숨김없이 정확하게 본인의 신원 (학교 · 근무처), 수입 (월급 · 임금 · 송금), 동거인이나 연대보증인의 이름 및 관계를 밝히고, 살고 싶은 아파트 등의 조건을 말하여 빈 방을 찾으도록 합니다. (입주 자격이나 사용상의 제한을 확실히 확인할 것) 채류카드, 재학 · 재근 증명서, 월급 등의 증명을 제시하도록 요구하는 경우도 있습니다.
- ③조건에 맞는 빈 방이 있다고 해서 곧바로 임대차 계약을 할 것이 아니라, 중개업자의 입회하에 아파트 등을 실제로 보러 갑시다. 현지를 볼 때는 입회인으로부터 건물이나 방의 설비 등에 대해 충분한 설명을 듣고 (파손장소의 확인), 그 밖에도 건물 근처 (특히 상점이나 근처의 교통기관 등) 나 양지 등에 대해서도 잘 조사해서 궁금한 점은 질문을 하고, 납득하면 계약 일정을 정하여 계약시의 비용이나 준비 서류를 확인하도록 하십시오.



■임대차 계약

계약일까지 비용과 중개업자가 지정한 서류 (연대보증인의 승낙서 등)를 준비해서 계약합니다. 계약에는 계약기간 후의 갱신이 가능한 것과 갱신이 없는 것이 있습니다. 계약서는 중개업자 측에서 준비한 것을 사용하는 것이 대부분입니다. 계약서의 내용은 중개업자나 집주인에 따라 차이가 있으며, 어려운 용어를 사용한 계약서는 한번 읽어보는 것만으로는 이해하기 어려운 경우가 많습니다. 법률에서는 임차인이 거래 내용을 충분히 이해하여 안전한 거래가 이루어지도록 계약하기 전에 계약상의 중요사항 (방의 개요, 준수사항 및 금지사항 등)을 중개업자가 임차인에게 설명한 후 서면을 교부하는 것이 의무화되어 있습니다. 궁금한 점은 질문하여 납득한 다음에 서명이나 인감을 찍고 계약을 체결합니다. 계약서는 3통 작성하여 본인과 집주인 및 중개업자가 각각 보관합니다.

비용을 지불하면 반드시 영수증을 받습니다.

또한, 비용의 정의나 그 금액은 집주인이나 중개업자에 따라서 다소 차이가 있습니다만, 도내에서는 일반적으로 다음과 같은 관행이 적용됩니다.

●집세 (임대료)

건물 (방) 및 부대 설비 사용료 (1개월 단위). 계약시에는 계약 개시일이 속한 달의 임대료를 지불합니다. 월말까지 다음달 분을 선불하는 경우가 많습니다. 지불방법은 여러가지 방법이 있으므로 계약시에 확인해 주십시오. 계약의 유효기간중에 임대료가 변경되는 경우는 거의 없습니다.

●공익비 (관리비)

계단이나 복도 등 공용부분의 광열비나 청소비, 유지 관리비.

●보증금

임대료나 기타 임대차 계약상의 채무를 담보하기 위해 집주인에게 맡기는 돈 (일반적으로 임대료의 1~2개월분)으로, 계약이 만료되어 방을 비워 줄 때 전액 되돌려 받습니다만 임대료의 체납이나 방의 사용상황에 따라 원상회복 비용이 공제됩니다.

●사례금

집주인에 대한 임주시의 사례로, 법적 근거는 없지만 지역의 관행으로서 지불 (일반적으로 임대료의 1~2개월분) 합니다. 되돌려 받지 못하는 돈.

●중개 수수료

임대차 계약시 중개업자에게 지불하는 보수 (사무 수수료) (일반적으로 임대료의 1개월분 + 소비세).

이사할 때의 수속

이사할 경우 적어도 전출의 2~3일 전에 전력회사, 가스회사, 수도국, NTT, 우체국 등에 연락하십시오. 이사 당일에 각 회사의 담당자가 계량기를 점검해서 요금을 정산해 줍니다. 우체국에서는 새로운 주소로 우편물을 전송 (1년간) 해 줍니다.

다음 수속을 잊지 마십시오.

- ① 주민등록 - 구청 호적주민과
- ② 국민건강보험 - 구청 의료보험연금과
- ③ 운전면허 - 경찰서

<문의처>

●우편에 관한 이전신고

가까운 우체국에서 이전신고 용지를 받아, 필요사항을 기입해서 우편함에 넣으십시오.

●운전면허증에 관한 것

신주쿠 운전면허 갱신센터

☎ 03-3343-2558

경시청 코우토우 운전면허시험장

☎ 03-3699-1151

경시청 사메즈 운전면허시험장

☎ 03-3474-1374

경시청 후추 운전면허시험장

☎ 042-362-3591

●수도

수도국 고객센터 ☎ 03-5326-1100



●전기

도쿄 전력 (주) 도쿄 고객센터

☎ 0120-995-006

🌐 <https://www.tepco.co.jp/ep/>

※도쿄 전력 (주) 이외의 전기를 이용하는 분은 각 전력 회사에 .

●가스

도쿄 가스 고객센터

☎ 0570-002211

※프로판 가스 이용시는 각 프로판 가스 회사에 .

●전화

NTT 히가시 니혼 ☎ (국번없이) 116

일상생활

■입주하면

이사가 끝나면 새로운 거주지에서의 생활을 시작하게 됩니다만, 집합주택에서의 생활은 남에게 폐를 끼치지 않도록 평소부터 소음방지에 대해 유의하는 것이 중요합니다. 일상생활에 있어서의 이야기 소리, 텔레비전이나 라디오, 생활음 (부엌 · 욕실 · 화장실 · 세탁기 · 청소기 등의 소리) 등은 이웃에게까지 들릴 수가 있습니다. 야간에 복도를 걷는 소리나 계단을 오르는 소리, 또한, 창을 열어 놓은 채로 이야기하는 소리나 도아의 개폐 등 의외로 크게 들리는 경우가 많습니다. 특히 심야의 소음은 수면 방해가 됩니다. 충분히 주의해서 조용한 환경을 유지합니다.

또한, 임대차 계약서에 쓰여져 있는 입주 자격이나 사용상의 제한 (금지사항) 을 준수하지 않으면 이웃과의 분쟁이나 집주인으로부터의 퇴거 요구의 원인이 될 수도 있습니다. 특히, 동거자를 늘리거나 친구에게 다시 빌려 주거나 애완동물의 사육 (사육을 금지하고 있는 곳이 많다), 복도나 계단에 자신의 소유물이나 쓰레기를 방치하는 등 매너에 위반하는 행동으로 트러블이 많이 발생하기 때문에 주의하십시오.

특히, 쓰레기 버리는 방법은 올바르게 지킵시다. 쓰레기는 분리하여 지정된 용기 또는 쓰레기 봉투에 넣어 지정된 요일의 아침에 정해진 장소에 냅니다.

만약 이사 등의 이유로 계약을 중간에 해제하려고 할 때는 임대차 계약에 적혀 있는 기일 내에 집주인 (업자) 에게 연락합니다.

■이웃사람들과의 교제

일본인과 친구가 되거나 지역사회에 익숙해지기 위해서는 적극적으로 이웃사람들과 사귀는 것이 중요합니다. 새로 이사해 오면 먼저 이웃에 인사하러 갑시다. 마을회 등에 참가하는 것도 중요합니다. 마을회나 어린이회에서는 리사이클 활동, 축제, 행사 등의 활동을 하고 있으므로 이러한 활동을 통해서 지역에 관한 것들을 알 수도 있습니다.

■마을회 · 자치회

👤 각 특별 출장소 지역커뮤니티과

신주쿠구의 마을회 · 자치회는 11 곳의 구역별로 지구 마을회 연합회가 설치되어 있으며, 그 속에는 다수의 마을회와 자치회가 조직되어 있습니다.

마을회 · 자치회는 지역의 안전 · 안심과 친목을 위한 활동을 하는 임의의 자주 조직입니다.

현재, 신주쿠구에는 200 개의 마을회 · 자치회가 있으며, 각각 지역의 사정에 맞는 활동을 하고 있습니다.

■애완동물

👤 신주쿠구 보건소 · 위생과 관리계

●애완견 등록과 광견병 예방주사

일본에서는 기르는 개의 등록과 광견병의 예방주사가 의무화되어 있습니다. 개를 기르기 시작했을 때는 반드시 30 일 이내에 등록할 의무가 있습니다.

반려 동물 매장에서 판매하고 있는 개에게는 마이크로칩이 이식되어 있습니다. 구입 후 주인



은 환경성 사이트에서 등록 수속을 밟아 주십시오. 신주쿠구 창구에서의 수속은 필요하지 않습니다.

마이크로칩 정보의 등록·변경 수속은 이곳에서 (환경성 등록 사이트)



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

마이크로칩을 이식하지 않은 반려견은 신주쿠구 창구에서 등록 수속이 필요합니다. 등록하면 「인식표」가 교부됩니다.

또한 이사한 경우는 신고해야 합니다.

광견병 예방주사는 매년 1 회 동물병원에서 접종해야 합니다. 그 후 보건소나 특별 출장소에 신고하여 「주사완료표」를 수령해 주십시오.

●산책할 때의 기르는 사람의 매너

- 외출 (산책) 전에 애완견의 배설은 자택에서 하도록 합니다.
- 애완견 배설물 회수용 봉지 (자택으로 가져가서 처분) 와 소변을 씻을 물을 지참합니다.
- 애완견과 함께 외출할 때는 반드시 애완견에게 목줄 (리드줄) 을 채우고 놓치지 않도록 잡읍시다.

●반려 동물을 기를 때의 마음가짐

- 자신의 연령과 가족 구성 등 장래의 변화 등을 고려하여 마리 수와 종류, 크기를 선택합니다.
- 반려 동물은 끝까지 소중히 기릅니다.
- 고양이는 중성화 수술을 하고 목걸이 등에 이름이나 연락처를 적은 인식표를 달고 실내에서 기릅니다.

●재해로부터 반려 동물을 보호하기 위해

- 평소부터 훈육을 하고 재해 시에 사용할 반려 동물 용품 (사료나 화장실 용품 등) 을 준비해 둡시다.
- 지진이 발생했을 때 자택 대피가 어려운 경우는 대피소로 대피합니다. 신주쿠구에서는 반려 동물 (개·고양이·작은 새·작은 동물 등) 을 대피소에 데리고 갈 수 있습니다.

하수도를 쾌적하게 사용하기 위한 규칙

☞ 도쿄도 하수도국 총무부 홍보서비스과

☎ 03-5320-6511

●가솔린이나 등유뿐만 아니라 시너 등의 약품을 흘려보내지 마십시오

하수도관이 폭발하여 큰 사고의 원인이 될 수 있습니다.

●화장실을 올바르게 사용합시다

종이 기저귀나 물에 녹지 않는 종이를 화장실에 흘려보내면 화장실이 막혀 버립니다.

●부엌이나 세면장을 올바르게 사용합시다

부엌이나 세면장의 배수구에는 젓가락이나 비닐, 음식물 등의 고형물을 흘려보내지 마십시오.

●뜨거운 물은 식혀서 흘려보냅니다

뜨거운 물을 그대로 흘려보내면 배수관 (부엌 싱크대 등에서 물을 하수도로 흘려보내기 위한 관) 이 파괴되는 원인이 됩니다.

●하수도에 기름을 흘려보내지 않도록 합니다

- 하수도관이 막히는 원인이 됩니다.
- 접시 등의 기름 이물질은 닦아 낸 후 씻읍시다
- 기름을 부엌 싱크대에 흘려보내면 하수도관의 막힘이나 악취의 원인이 됩니다
- 기름은 「닦아 내기」, 「빨아들이기」, 「완전히 사용하기」 등의 방법으로 처리합니다

●장마철이나 태풍이 올 때 집중 호우에 주의합시다

반지하 가옥 등은 대량의 비가 내리면 도로에서 건물로 빗물이 흘러들어가기 쉬워서 침수될 우려가 있습니다.

큰비가 내리고 있을 때는 흘러든 빗물의 수압으로 인해 문을 열기 어려워지므로 반지하 부분이나 지하실에는 들어가지 않도록 해 주십시오.



강우에 대한 정보는 '도쿄 아메츄'

<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/> (일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어) 에서 볼 수 있습니다.

은행

일본에서는 쇼핑 등을 현금으로 하는 경우가 많습니만 당장 사용할 예정이 없는 돈은 액수의 다소를 불문하고 은행 등에 맡길 것을 권합니다. 안전하고, 이자도 붙기 때문입니다.

「예금」 또는 「저금」 이라고 부르지만, 돈을 금융기관에 맡긴다고 하는 의미에서는 별 차이가 없습니다.

돈을 보관하는 금융기관으로서는 은행 · 신용금고 · 신용조합 · 농업협동조합 · 우체국 · 노동금고 등이 있습니다.

■계좌 개설

예금의 종류에는 보통예금, 정기예금 등이 있습니다. 보통예금의 금리는 낮습니만 입출금이 자유로우며, 공공요금의 자동이체나 송금, 신용카드의 대금 지불, 월급의 입금 등의 서비스를 받을 수 있습니다. 동시에, 현금카드의 발행을 신청하면 ATM(현금 자동예불기)이나 CD(현금 자동지불기)를 이용할 수 있어 편리합니다.

계좌 개설 신청에는 등록원표 기재사항 증명서와 인감이 필요합니다(우체국은 외국인등록증명서로 가능).

계좌 개설 신청은 각 금융기관에 문의해 주십시오.

공공요금의 지불방법

전기, 가스, 수도, 전화, TV 시청 요금 등은 매월 정해진 날까지 각각의 회사에 지불하지 않으면 안됩니다. 은행 등 금융기관에 「보통예금」계좌를 가지고 있는 분은 그 계좌에서 이들 요금을 기일까지 자동적으로 지불해 주는 「계좌대체」 제도를 이용하면 편리합니다. 이 방법을 이용하면 요금을 지불하기 위해서 일부러 금융기관이나 회사에 갈 필요가 없으며 잊어버리는 일도 없습니다.

구체적인 수속은 은행 등 금융기관의 창구에 문의하십시오.

소비 생활 상담

☞ 신주쿠 소비생활센터

 신주쿠구 신주쿠 5-18-21 구청 제 2 분청
 사 3 층

 03-5273-3830

 03-5273-3110

접수 일시: 월 ~ 금요일

(공휴일 · 연말연시 제외)

전화 상담: 9:00~17:00

방문 상담: 9:00~16:30

일상 생활속에서 일어나는 악덕 상술에 의한 피해나 계약 · 해약 문제 등의 트러블에 대해 전문 상담원이 무료로 상담을 해 드립니다. 상담 내용에 따라서는 동 센터의 변호사 상담(무료)으로 연결할 수도 있습니다.

【주요 상담의 종류】

- 계약 · 해약 문제 (투자, 리폼, 건강 식품, 자격 · 학습 교재, 에스테 · 화장품 등)
- 임대 아파트 · 맨션 입주 시 · 퇴거 시의 문제
- 차입금 · 카드의 사용 과다 등에 따른 다중 채무 문제
- 휴대 전화나 스마트폰을 악용한 허위 청구 및 유료 사이트의 허위 · 부당 청구



● 도쿄도 소비생활종합센터 전화 상담

 03-3235-1155

상담 언어: 영어 · 중국어 · 한국어 · 타갈로
그어 · 베트남어

상담 일시: 월 ~ 토요일

(공휴일 · 연말연시 제외)

9:00~17:00

※단, 베트남어는 토요일만 10:00~17:00



일
상
생
활



스포츠 ·

도서관 ·

학습 · 박물관

신주쿠구에서 즐겁게

스포츠



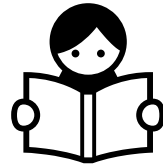
p92

도서관



p94

생애학습



p96

숙박시설



p97

박물관



p98

문화센터 ·
구민 홀

p101

공원



p101

자원봉사



p102

스포츠

■구내의 스포츠시설

신주쿠구에는 체육관, 무도장, 운수 풀, 야구장, 테니스 코트 등 스포츠 시설이 있습니다. 이용 형태 (단체 이용 · 개인 이용), 이용할 수 있는 종목, 대상자, 이용요금의 유무 등은 시설마다 다르므로 자세한 것은 문의하십시오.

●신주쿠 코즈믹 스포츠센터

신주쿠구 오오쿠보 3-1-2

공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

☎ 03-3232-7701

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

이용시간: 오전 9시 ~ 오후 10시

휴관일: 제 2 월요일 (공휴일인 경우에는 그 다음날) 연말연시 (12 월 29 일 ~ 1 월 3 일), 임시휴관일

실내 수영장과 체육실, 무도장, 궁도장, 유아 체육실 등이 있습니다. 풀에서는 수중 위킹도 가능합니다. 에어로빅과 요가, 스트레칭, 홀라댄스 등 다양한 종목에 참가할 수 있는 스포츠 레슨도 마련되어 있습니다.

●오오쿠보 스포츠 플라자

신주쿠구 오오쿠보 3-7-42

공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

☎ 03-5285-1477

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

이용시간: 오전 9시 ~ 오후 10시

휴관일: 제 3 월요일 (공휴일인 경우에는 그 다음날), 연말연시 (12 월 29 일 ~ 1 월 3 일), 임시휴관일

테니스장과 다목적 홀, 다다미 방 등이 있습니다.

●요츠야 스포츠 스퀘어

신주쿠구 요츠야 1-6-4

토쿄 스포츠 시스템 · 크리아상 신주쿠

☎ 03-6273-2651

🌐 <https://yotsuya-sports-square.jp/>

이용 시간: 오전 9시 ~ 오후 10시

휴관일: 둘째 월요일 (공휴일에 해당할 때는 그 다음 날), 연말연시 (12 월 29 일 ~ 1 월 3 일), 임시 휴관일

다목적 홀과 음악실, 회의실이 있습니다. 배구 · 배드민턴 · 탁구 외에 음악 활동과 회의 등에 이용할 수 있습니다.

●옥외 스포츠시설

다음의 옥외 스포츠시설을 이용하는 경우는 사전에 단체등록이 필요합니다.

자세한 내용은 다음 연락처로 문의해 주십시오.

공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

☎ 03-3232-7701

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

○야구장 · 축구장

• 니시 토야마 공원 야구장

신주쿠구 하쿠닌쵸 4-1

• 오치아이 츄오우 공원 야구장

신주쿠구 카미 오치아이 1-2

※ 2027년 3월 말일까지 휴장 예정

○테니스장

• 칸센엔 공원 정구장 (2면)

신주쿠구 니시 와세다 3-5

• 니시 오치아이 공원 정구장 (2면)

신주쿠구 니시 오치아이 2-19

• 오치아이 츄오우 공원 정구장 (1면)

신주쿠구 카미 오치아이 1-2

• 오오쿠보 스포츠 플라자 정구장 (2면)

신주쿠구 오오쿠보 3-7-42

○주로 초등학생 대상인 시설 · 운동광장 (구민만 해당)

• 기타 신주쿠 공원 다목적 광장

신주쿠구 기타 신주쿠 3-20





- 묘쇼지가와 공원 운동광장
🏠 나카노구 마츠가오카 1-33
- 니시 오치아이 공원 소년 야구장
🏠 신주쿠구 니시 오치아이 2-19
- 토야마 공원 (하코네야마) 다목적 운동광장
🏠 신주쿠구 토야마 3-2
- 구 요도바시 중학교 (다이치 가쿠엔) 다목적 운동광장
🏠 신주쿠구 기타 신주쿠 1-21-10
- 신주쿠 코코 · 카라 히로바 다목적 운동광장 (성인도 일부 이용 가능)
🏠 신주쿠구 신주쿠 7-3-29

● 신주쿠 스포츠센터

🏠 신주쿠구 오오쿠보 3-5-1

👉 신주쿠 스포츠 & 웰빙 공동 사업체

☎ 03-3232-0171

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

이용시간 : 오전 9시 ~ 오후 10시

휴관일 : 제 4 월요일 (공휴일인 경우에는 그 다음날), 연말연시 (12월 29일 ~ 1월 3일), 임시휴관일

트레이닝실과 조깅코스, 실내 수영장, 체육실, 무도장 등이 있습니다. 그밖에 교실과 이벤트를 실시하고 있습니다.

● 구립 건강관

🏠 신주쿠구 토야마 3-18-1

👉 신코 스포츠 · 타이헤이 빌딩 서비스 · 크리아 상 신주쿠 공동 사업체

☎ 03-3202-6291

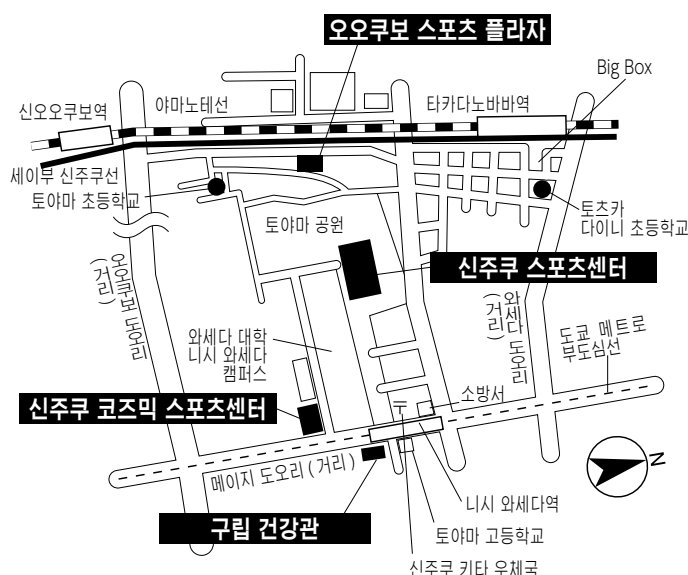
💻 <https://shinjuku-genkikan.com/>

이용시간 : 오전 9시 ~ 오후 9시

휴관일 : 제 2 월요일 (공휴일인 경우는 그 다음날), 연말연시 (12월 29일 ~ 1월 3일)

심신의 건강을 위해 영유아부터 고령자까지 누구나 부담 없이 참가할 수 있는 요가 및 스트레칭 등의 각종 운동 프로그램이 마련되어 있습니다. 또한 워킹 및 근육 트레이닝을 할 수 있는 트레이닝실도 있습니다. 그 밖에 농구, 배드민턴, 탁구 등을 할 수 있는 체육관, 집회실 등의 시설을 대여하고 있습니다 (예약제). 이용 요금

및 이용 시간이 다르므로 자세한 내용은 문의해 주십시오.



● 신주쿠 추오우 공원 풋살 시설 (1면)

사전에 단체 등록이 필요합니다. 이용 요금, 단체 등록 방법, 이용 신청 방법 등 자세한 내용은 문의해 주십시오.

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 2-11

👉 신주쿠 추오우 공원 풋살 시설 관리동

☎ 03-5321-6237

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

이용 시간 : 오전 9시 ~ 오후 10시

휴관일 : 연말연시 (12월 29일 ~ 1월 3일)

※유지 보수 작업을 위해 임시 휴관할 때가 있습니다.

■ 학교시설 등의 일반개방

👉 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

지역 · 우호도시교류과

☎ 03-3232-5121

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

학교교육 등에 지장이 없는 범위 내에서 구내 초 · 중학교의 학교시설 등을 구내 거주 · 근무자로 구성된 단체에게 개방하고 있습니다. 이용 가능 종목, 개방 일시 등은 각 시설에 따라 다르므로 자세한 것은 문의하십시오.

도서관

■구립 도서관

📖 추오우 도서관 관리계

신주쿠 구립 도서관은 추오우 도서관과 그 외 10 개 도서관으로 구성되어 있으며, 100 만 권 이 넘는 장서수와 6 만 점이 넘는 시청각 자료를 보유하고 있습니다. 또한 총 180 종 이상의 신문과 총 1900 종의 잡지를 갖추고 있습니다. 이러한 도서 자료는 각 도서관에 설치된 복사기를 사용하여 저작권법 등의 범위내에서 복사(유료) 할 수도 있습니다. 시청각 자료는 CD · 비디오 · DVD · 카세트 테이프 등입니다.

구청정보센터를 제외한 구립 도서관이 소장하는 도서나 시청각 자료는 모두 인터넷으로 검색이나 예약을 할 수 있는 시스템이 구축되어 있으며, 상시 대응이 가능합니다. 또한 인터넷을 이용할 수 없는 분이라도 각 도서관의 개관시간 이내에 전화로 검색 · 예약 서비스를 받을 수 있습니다. 그리고 신주쿠구에서 소장하고 있지 않는 도서는 도쿄도나 다른 지자체와의 상호 대차 제도를 통해 대출도 가능하므로 부담 없이 창구에 문의하시기 바랍니다.

※각 도서관마다, 개관일시 · 소장자료 · 서비스 내용이 다르므로 사전에 확인하신 후 이용 하십시오. 구청정보센터 (추오우 도서관 구청

내 분실) 의 자료는 동 센터에서만 이용할 수 있습니다.

●대출하기 위해서는

도서 등의 대출 · 예약에는 이용자 카드가 필요합니다. 건강보험증, 체류카드 등 이름과 주소를 증명할 수 있는 공적 서류를 지참하고 가까운 구립 도서관에서 이용자 카드를 작성하십시오. 그리고 이용자 카드의 등록요건은 도쿄도내 거주나 구내에 재근 · 재학하고 있어야 합니다. 이용자 카드는 3 년간 유효합니다.

또한 ‘도서관 이용안내’ (일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어) 를 각 도서관에서 무료로 배포하고 있으니 많이 이용하시기 바랍니다.

신주쿠구 외국인용 생활정보 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.

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

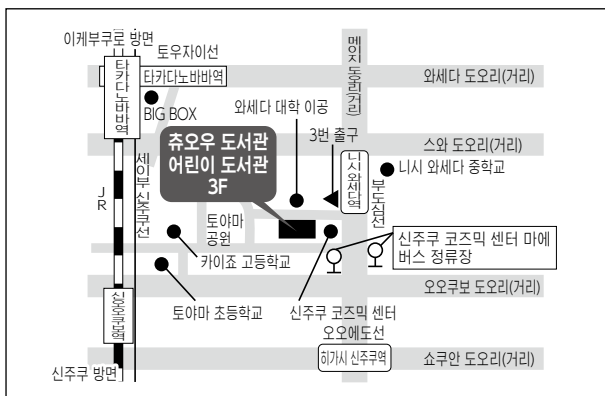
●도서관 다문화 서비스

○외국어로 ‘도서 조사’ 상담 (오오쿠보 도서관)

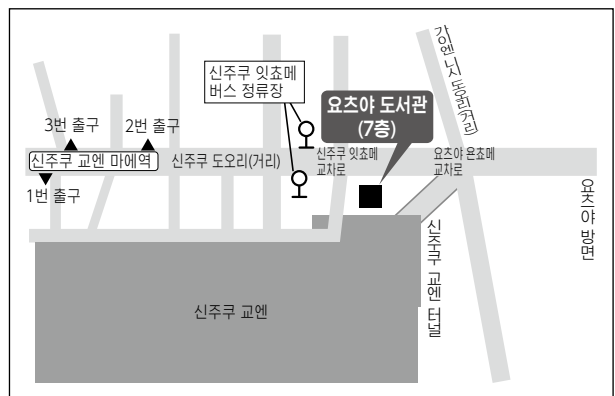
보다 향상된 다문화 서비스를 제공하기 위해 노력하는 오오쿠보 도서관에서는 한국어 · 중국어로 도서 검색과 조사 서비스를 제공합니다. 영어 · 중국어 · 한국어 회화가 가능한 도서관원도 있습니다. 도서와 관련하여 불편한 점이 있을 때는 카운터에 말씀해 주십시오.

도서관 지도

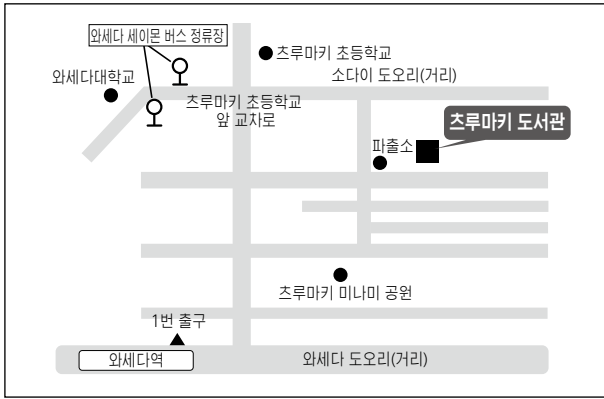
추오우 도서관 · 어린이 도서관



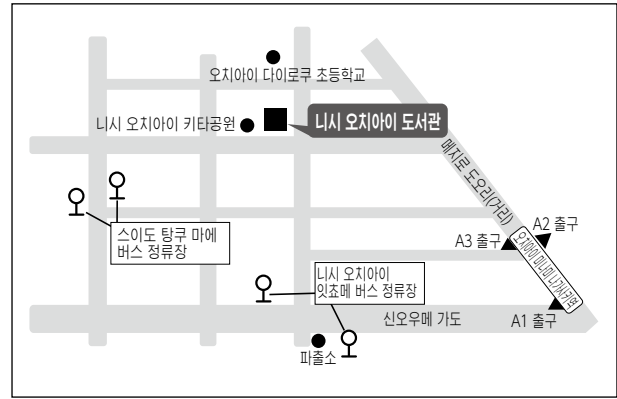
요츠야 도서관



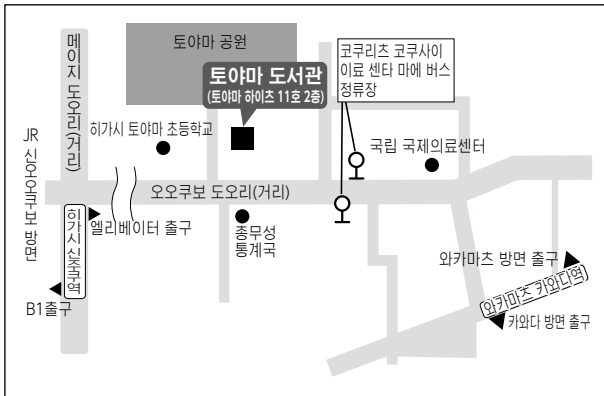
츠루마키 도서관



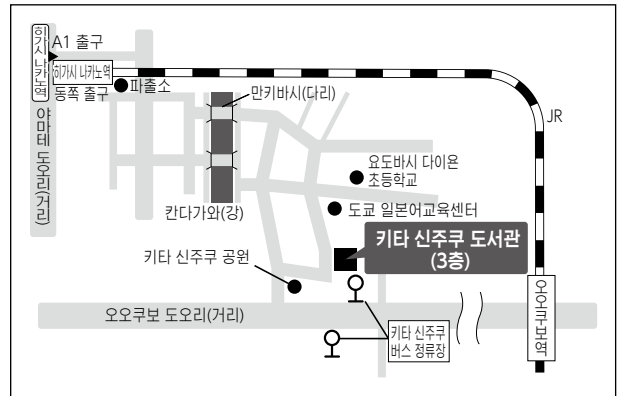
니시 오치아이도서관



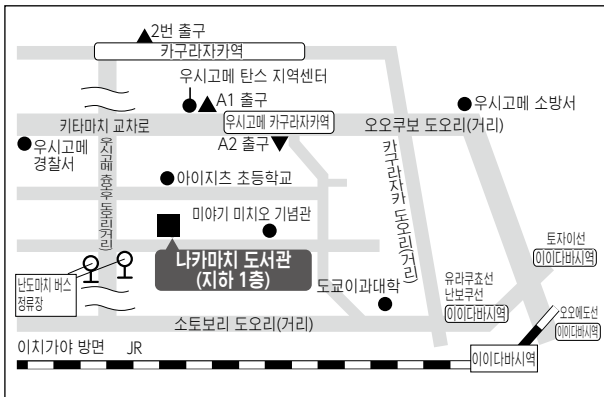
토야마 도서관



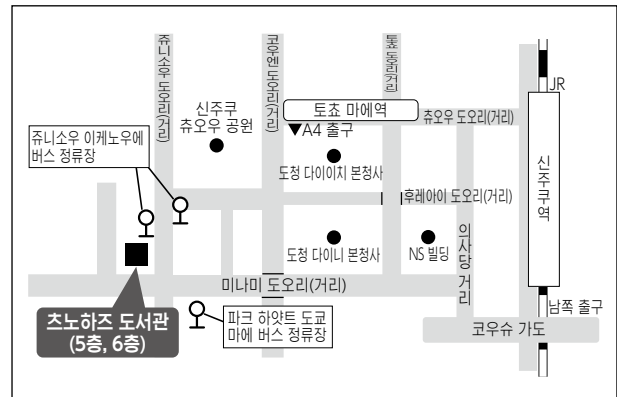
키타 신주쿠 도서관



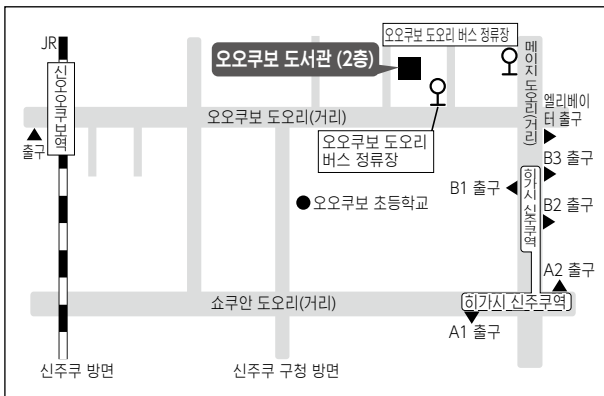
나카마치 도서관



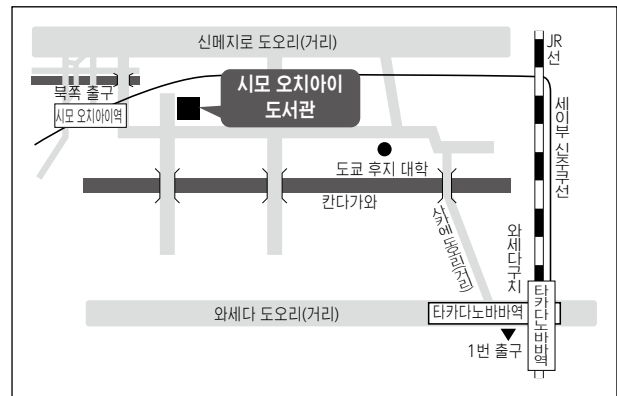
츠노하즈 도서관



오오쿠보 도서관



시모 오치아이 도서관



○다문화 도서 코너

요츠야 도서관과 오오쿠보 도서관에는 한국어 · 중국어 · 영어 등의 도서를 갖춘 ‘다문화 도서 코너’를 개설했습니다. 두 도서관에서 배포하고 있는 ‘다문화 도서 추천 카드’를 통해 여러분이 원하는 외국어 도서도 접수하고 있습니다.

○외국어로 이야기하는 모임

어린이 도서관 및 지역 도서관 9개관에서는 어린이를 위한 ‘외국어로 이야기하는 모임’ 도수시로 개최하고 있습니다.

○츄오우 도서관 · 어린이 도서관

 신주쿠구 오오쿠보 3-1-1

 03-3364-1421

○요츠야 도서관

 신주쿠구 나이토우마치 87

 03-3341-0095

○츠루마키 도서관

 신주쿠구 와세다 츄루마키초 521

 03-3208-2431

○니시 오치아이 도서관

 신주쿠구 니시 오치아이 4-13-17

 03-3954-4373

○토야마 도서관

 신주쿠구 토야마 2-11-101

 03-3207-1191

○기타 신주쿠 도서관

 신주쿠구 기타 신주쿠 3-20-2

 03-3365-4755

○나카마치 도서관

 신주쿠구 나카초 25

 03-3267-3121

○츠노하즈 도서관

 신주쿠구 니시 신주쿠 4-33-7

 03-5371-0010

○오오쿠보 도서관

 신주쿠구 오오쿠보 2-12-7

 03-3209-3812

○시모 오치아이 도서관

 신주쿠구 시모 오치아이 1-9-8

 03-3368-6100

○구청정보센터 (츄오우 도서관 구청 내 분실)

 신주쿠구 카부키초 1-4-1 구청 본청사
1 층

생애학습

■생애학습을 즐긴다

☞공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

 03-3232-7701

공익재단법인 신주쿠 미래창조재단에서는 성인용, 어린이용, 패밀리용, 장애인용, 고령자용 등 다양한 분을 대상으로 하는 사업을 실시하고 있습니다.

스포츠대회와 강의, 생애학습에 관한 각종 강좌, 지도자 소개 등 부담 없이 문의 바랍니다.

■생애학습상담

☞공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

 03-3232-7701

무엇인가 배우고 싶다, 스포츠를 하고 싶다, 써클 등에 참가하고 싶다, 혹은 학습단체의 운영 등, 생애학습 전반에 대해 다양한 상담을 받고 있습니다. 부담 없이 상담하십시오.

■생애학습관

☞공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

문화진흥 · 학습과

 03-3350-1141

생애학습활동을 하는 구민 그룹이 학습 등을 목적으로 활동하기 위한 시설로서, 구내에 5개소가 있습니다.

사전에 등록하면 2개월 전부터 시설 이용 신청이 가능합니다. 일정한 요건을 충족하면 단체 등록도 가능하며, 3개월 전의 넷째 주 토요일(12월은 셋째 주 토요일)부터 이용 신청이 가능하며 이용료 감액의 혜택도 받을 수 있습니다.

친근한 평생학습 시설로써 부담 없이 이용하기 바랍니다.

또한 각 회관에서 활동하고 있는 단체 소개도 가능하므로 자세한 내용은 부담 없이 문의 바랍니다.

○아카기 생애학습관

🏠 신주쿠구 아카기 모토마치 1-3

☎ 03-3269-2400

○토야마 생애학습관

🏠 신주쿠구 토야마 2-11-101

☎ 03-3207-1181

○키타 신주쿠 생애학습관

🏠 신주쿠구 키타 신주쿠 3-20-2

☎ 03-3365-3541

○스미요시쵸 생애학습관

🏠 신주쿠구 스미요시쵸 13-3

☎ 03-3351-6566

○니시 토야마 생애학습관

🏠 신주쿠구 하쿠니쵸 4-7-1

☎ 03-3368-3221

■환경학습 정보센터

구민 여러분의 환경에 관한 활동을 전시하거나 발표할 수 있는 전시실과 연수실을 대여하는 (유료) 등, 환경에 관한 각종 이벤트와 강좌 등을 연중 개최하고 있습니다. 또한 환경학습·환경 활동 상담도 수시로 접수합니다.

구민 갤러리와의 복합시설로 「에코 갤러리 신주쿠」라는 애칭이 붙어 있습니다.

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 2-11-4(신주쿠 추오우 공원 내) 에코 갤러리 신주쿠 2층

👉 **에코 갤러리 신주쿠**

☎ 03-3348-6277

■갤러리

회화나 서예·사진 등, 문화 예술 활동의 성과인 작품을 전시하는 곳으로서, 구민이나 구민 등의 단체 및 일반에 제공 (유료) 하고 있습니다. 자세한 것은 각각 문의하십시오.

●구민 갤러리

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 2-11-4(신주쿠 추오우 공원 내) 에코 갤러리 신주쿠 1층

👉 **에코 갤러리 신주쿠**

☎ 03-3348-6277

●갤러리 「미룻쿠」

👉 **생애학습스포츠과**

☎ 03-5273-4358

숙박시설

예약 접수 창구: 신주쿠구 보양 시설 접수
(본청사 1층)

☎ 03-5273-3881

영업 시간: 월 ~ 금요일 9:00~17:00

(공휴일·연말연시 제외)

※토·일요일, 공휴일은 (주)니혼 료코우 ☎ 03-5369-3902
(10:00~18:00, 전화 접수만)으로 연락.

인터넷 예약:

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

■구민휴양소 · 구민건강마을

🏠 생애학습스포츠과

신주쿠구에서는 카나가와현 하코네마치에 구민휴양소, 야마나시현 호쿠토시에 구민건강촌을 운영하고 있습니다. 저렴한 요금으로 숙박할 수 있으며 맛있는 식사나 온천 등을 즐길 수 있습니다.

○이용자격

구민 및 구민 이외의 분

※추첨에는 구민만 참가할 수 있습니다.

○이용방법

구민을 대상으로 추첨을 하고 있습니다. 그 후 구민, 구민 이외의 순으로 빈 방을 예약받습니다. 자세한 내용은 「홍보 신주쿠」(매월 25일호·일본어)를 참고하시기 바랍니다.



● 나카고우라 구민보양소 「하코네 츠츠지소」

🏠 카나가와현 아시가라시모군 하코네마치 고우라 1320

☎ 0460-82-1144

교통 : 오다큐선 하코네 유모토역에서 등산열차로 고우라역 하차 후 케이블카로 나카고우라역 하차 도보 7분.

🌐 <https://www.hakone-tsutsujiso.jp>

● 구민 건강마을 「그린힐 야츠가타케」

🏠 야마나시현 호쿠토시 나가사카쵸 나카마루 1622

☎ 0551-32-7011

교통 : 츄오우 본선 나가사카역에서 하차, 송영버스로 10분. 츄오우 자동차도로 고속버스 나가사카 타카네 버스 정류장 「나가사카 타카네」에서 하차, 송영버스로 15분.

🌐 <http://www.kenkoumura.jp>

■ 빌리지 메가미호

👤 교육지원과 교육활동지원계

구내에 거주, 근무하시는 분 및 동행하신 분을 대상으로 시설을 개방하고 있습니다.

남쪽(구민) 동은 연중, 북쪽(학교) 동은 학교에서 이용하지 않을 때에 이용할 수 있습니다.

● 메가미호 코우겐 가쿠엔 「빌리지 메가미호」

🏠 나가노현 기타사쿠군 타테시나마치 오오아자 아시다 하츠카노 994

시설의 규모 : 남쪽(구민) 동 = 다다미 방 10실, 정원 40명

북쪽(학교) 동 = 다다미 방 26실, 정원 156명

이용 자격 : 구내 거주, 근무자와 그 동행자

이용 방법 : 인터넷 또는 예약 접수 창구(전화·창구)에서 접수합니다. 빌리지 메가미호의 홈페이지(🌐 <http://megamiko.net/>)도 참조해 주십시오.

박물관

■ 신주쿠 역사 박물관

🏠 신주쿠구 요츠야 산에이쵸 12-16

☎ 03-3359-2131

FAX 03-3359-5036

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

신주쿠구를 중심으로 지역의 역사와 문화를 소개하는 시설입니다.

관내에는 향토의 역사나 친숙한 문화재 등의 조사·연구를 위한 도서 열람실이 있으며, 부담없이 이용할 수 있습니다.

전시실은 상설 전시실과 기획 전시실이 있으며, 특히 기획 전시실에서는 시기에 알맞는 테마를 골라 특별전시 등을 개최합니다.

● 이용 안내

개관시간 : 9:30~17:30(입관은 17:00까지)

휴관일 : 둘째·넷째 월요일(공휴일인 경우 다음 평일), 연말연시(12월 29일~1월 3일), 임시 휴관일

관람료 : 일반 300엔, 초·중학생 100엔(단, 초·중학생은 면제일이 있음). 장애인 수첩 등을 제시하면 무료(본인과 보호자 1명). 특별전시는 별도 요금이 부과됩니다.

■ 하야시 후미코 기념관

🏠 신주쿠구 나카이 2-20-1

☎ 03-5996-9207

FAX 03-5982-5789

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

하야시 후미코 기념관은 작가 하야시 후미코가 1941년부터 생애를 마친 1951년까지 살면서 「우키구모」와 「메시」 등의 명작을 정력적으로 집필한 집입니다.

후미코는 어릴 적부터 각지를 전전하다가 1922년에 상경, 「방랑기」로 작가로서 성공하여 「방랑 작가」라는 별명을 갖게 되었습니다.



그 후 1930 년에 오치아이로 옮겨 살았으며, 1939 년에 토지를 구입하여 신축하였습니다. 기념관으로 되어 있는 이 집은 후미코에 어울리는 민가풍의 유유함과 다실풍의 자상함을 더하여 지닌 조화성 있는 집입니다.

스마트폰 앱 「포켓 학예원」에서 각 방의 해설을 들을 수 있으며, 일본어・영어・중국어・한국어에 대응하고 있습니다.

●이용 안내

개관시간 : 10:00~16:30(입관은 16:00 까지).
휴관일 : 월요일 (공휴일인 경우 다음 평일), 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일) 등
관람료 : 일반 150 엔, 소・중학생 50 엔 (다만 초・중학생은 면제일이 있음). 장애인 수첩 등을 제시하면 무료 (본인과 보호자 1 명).

■사에키 유우조우 아틀리에 기념관

🏠 신주쿠구 나카 오치아이 2-4-21 구립 사에키 공원 내
☎ 03-5988-0091
FAX 03-5988-0092
🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/saeki/>

작가 사에키 유우조우 (1898~1928) 가 살았던 집터에 아틀리에를 재현했습니다. 아틀리에 내부 공개를 비롯하여 사에키 유우조우의 생애와 작품을 패널과 영상으로 소개합니다.

●이용안내

개관 시간 : 10:00~16:30(5 월 ~9 월)
10:00~16:00(10 월 ~4 월)
휴관일 : 월요일 (공휴일인 경우 다음 평일), 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일) 등
관람료 : 무료

■나카무라 츠네 아틀리에 기념관

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 3-5-7
☎ 03-5906-5671
FAX 03-5906-5672
🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/tsune/>

화가・나카무라 츠네 (1887~1924) 의 아틀리에를 복원하여 기념관으로 공개하고 있습니다. 아틀리에 내부에는 츠네가 사용한 이젤이나 가구 등의 복제품을 전시하여 츠네의 생애나 작품을 영상이나 고정밀도 사진 패널로 관람할 수 있습니다.

●이용 안내

개관시간 : 10:00~16:30(입장은 16:00 까지)
휴관일 : 월요일 (공휴일인 경우 다음 평일), 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일) 등
관람료 : 무료

■소우세키 산보우 기념관

🏠 신주쿠구 와세다 미나미초 7
☎ 03-3205-0209
FAX 03-3205-0211
🌐 <https://soseki-museum.jp/>

지금도 많은 사람들에게 사랑을 받고 있는 문호・나츠메 소우세키 (1867~1916) 는 신주쿠구에서 태어나고 자랐으며, 1907 년부터 유명을 달리할 때까지 9 년간을 「소우세키 산보우」라 불린 와세다 미나미초의 집에서 살았습니다.

『산시로』, 『고코로』, 『미치쿠사』 등 수많은 대표작이 집필되었으며, 「목요회」라 불리는 문학 살롱이 열린 소우세키 산보우. 이 터에 있는 소우세키 산보우 기념관에서는 서재 재현 전시를 비롯하여 원고 및 편지 등의 귀중한 자료를 전시하고 있습니다.

「음성 가이드」를 무료로 대여하고 있을 뿐만 아니라 스마트폰 앱 「포켓 학예원」을 통해 전시 해설을 들을 수 있습니다. 모두 일본어・영어・중국어・한국어에 대응하고 있습니다.

도서실에는 소우세키 작품의 외국어판도 있습니다.

●이용 안내

개관 시간 : 10:00~18:00(입장은 17:30 까지)
휴관일 : 월요일 (공휴일인 경우는 다음 평일), 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일), 전시 교체 기간
관람료 : 일반 300 엔, 초・중학생 100 엔 (초・중학생은 면제되는 날 있음). 장애인 수첩 등을 제시하면 무료 (본인과 보호자 1 명). 특별전은 별도 요금.



■플라네타륨 (천문관)

☞ 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

☎ 03-3232-7701

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

신주쿠 코즈믹 센터 8 층에 있습니다.
일반공개는 계절별 밤하늘과 별자리 이야기, 우주 및 미래 등을 테마로 투영합니다. 어른 300 엔, 중학생 이하 무료.

라이브 연주와 플라네타륨을 동시에 즐길 수 있는 「밤하늘 콘서트」와 「밤하늘 이벤트」, 장애가 있는 분과 함께 즐기는 「배리어 프리 와쿠 와쿠 플라네타륨」 등 (모두 유료) 도 정기적으로 개최하고 있습니다.

■신주쿠 미니 박물관

구내에 있는 사찰의 문화재, 전통 공예나 그 공방 · 컬렉션 등의 문화적인 유산이라 할 수 있는 것들을 「신주쿠 미니 박물관」으로 지정하여 여러분에게 공개하고 있습니다.

- 소메노사토 오치아이 (전통공예 · 지역산업)
☎ 신주쿠구 카미 오치아이 2-3-6
☎ 03-3368-8133
- 스가 신사 산쥬룩카센에 (향토사 · 문화재)
☎ 신주쿠구 스가쵸 5-6
☎ 03-3351-7023
- 츠마미 칸자시 박물관 (전통공예)
☎ 신주쿠구 타카다노바바 4-23-28
힐즈 ISHIDA 401
☎ 03-3361-3083
- 쥬니소 쿠마노 신사 문화재 (향토사 · 문화재)
☎ 신주쿠구 니시 신주쿠 2-11-2
☎ 03-3343-5521
- 나이토우 신주쿠 타이소우지 문화재 (향토사 · 문화재)
☎ 신주쿠구 신주쿠 2-9-2
☎ 03-3356-7731
- 메지로 가쿠엔 유적 (향토사 · 문화재)
☎ 신주쿠구 나카 오치아이 4-31-1
☎ 03-5996-3115
- 도쿄 소메모노가타리 박물관 (전통공예 · 지역산업)
☎ 신주쿠구 니시 와세다 3-6-14
☎ 03-3987-0701

○키구미 박물관 (전통 기술)

☎ 신주쿠구 니시 와세다 2-3-26 홀 에이트 3 층

☎ 03-3209-0430

■구내의 박물관 · 미술관 등

○소방 박물관

☎ 신주쿠구 요츠야 3-10

☎ 03-3353-9119

○도쿄 장난감 미술관

☎ 신주쿠구 요츠야 4-20 요츠야 광장 내

☎ 03-5367-9601

○민온 음악 박물관

☎ 신주쿠구 시나노마치 8

☎ 03-5362-3555

○사토우 미술관

☎ 신주쿠구 다이교쵸 31-10

☎ 03-3358-6021

○주일 한국대사관 한국문화원

☎ 신주쿠구 요츠야 4-4-10

☎ 03-3357-5970

○세이토쿠 기념 회화관

☎ 신주쿠구 카스미가오카마치 1-1
(메이지 친구우 가이엔 내)

☎ 03-3401-5179

○통계 박물관

☎ 신주쿠구 와카마츠쵸 19-1
(총무성 통계국 내)

☎ 03-5273-1187

○산업 유산 정보 센터

☎ 신주쿠구 와카마츠쵸 19-1

☎ 0120-973-310

○하이쿠 문학관

☎ 신주쿠구 하쿠닌쵸 3-28-10

☎ 03-3367-6621

○도쿄 오페라시티 아트 갤러리

☎ 신주쿠구 니시 신주쿠 3-20-2 도쿄 오페라 시티 빌딩 3 층

☎ 050-5541-8600

○NTT 인터 커뮤니케이션센터

☎ 신주쿠구 니시 신주쿠 3-20-2 도쿄 오페라 시티 타워 4 층

☎ 0120-144-199

- 미야기 미치오 기념관
(재건축을 위해 휴관 중. 2026년 12월 재개 예정)
🏠 신주쿠구 나카쵸 35
☎ 03-3269-0208
- SOMPO 미술관
🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 1-26-1
☎ 050-5541-8600
- 와세다 대학 츠보우치 박사 기념 연극 박물관
🏠 신주쿠구 니시 와세다 1-6-1 와세다 대학 내
☎ 03-5286-1829
- 와세다 대학 아이즈야이치 기념 박물관
🏠 신주쿠구 니시 와세다 1-6-1 와세다 대학 내
☎ 03-5286-3835
- 와세다 대학 국제 문학관
(무라카미 하루키 라이브러리)
🏠 신주쿠구 니시 와세다 1-6-1 와세다 대학 내
💻 <https://www.waseda.jp/culture/wihl/>
- 쿠사마 야요이 미술관
🏠 신주쿠구 벤텐쵸 107 내
💻 <https://yayoikusamamuseum.jp/>
- 도쿄 여자 의과대학 사료실 · 요시오카 야요이 기념실
🏠 신주쿠구 카와다쵸 8-1
☎ 03-3353-8111
- 도쿄 이과대학 근대과학 자료관
🏠 신주쿠구 카구라자카 1-3
☎ 03-5228-8224
- 고려 박물관
🏠 신주쿠구 오오쿠보 1-12-1 제 2 한국 광장 빌딩 7층
☎ 03-5272-3510
- 평화 기원 전시 자료관
🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 2-6-1 신주쿠 스미토모 빌딩 33층
☎ 03-5323-8709

문화센터 · 구민 홀

무대 감상이나 예술 활동의 장소로 이용할 수 있습니다.

- 신주쿠 문화센터
🏠 신주쿠구 신주쿠 6-14-1
☎ 03-3350-1141

대형 홀 · 소형 홀 및 전시실 · 회의실 등이 있습니다.

- 요츠야 구민 홀 (394 석)
🏠 신주쿠구 나이토마치 87
☎ 03-3351-2118
- 우시고메 탄스 구민 홀 (392 석)
🏠 신주쿠구 탄스마치 15
☎ 03-3260-3421
- 츠노하즈 구민 홀 (238 석)
※ 2027년 3월 말일까지 휴관 예정
🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 4-33-7
☎ 03-3377-1372

공원

■공원에서 금지되어 있는 행위

공원에는 각각 정해진 규칙이 있습니다. 공원 내의 규칙 안내판을 보고 이용해 주십시오.

- 쓰레기는 쓰레기통에 집에서 가져온 쓰레기는 공원에 버리지 마십시오
- 담배를 피울 수 없습니다
- 공놀이는 할 수 없습니다 부드러운 공은 어린 자녀가 보호자와 함께 사용할 수 있습니다
- 밤에 큰 소리로 말하거나 소음을 낼 수 없습니다
- 술을 마시며 떠들 수 없습니다
- 불을 사용할 수 없습니다
- 오토바이나 자전거 등을 타고 들어올 수 없습니다
세발 자전거나 보조 바퀴가 달린 자전거는 어린 자녀가 보호자와 함께 사용할 수 있습니다
- 공원에서 숙박할 수 없습니다
- 비둘기나 고양이 등의 동물에게 먹이를 줄 수 없습니다
- 반려견을 데리고 공원에 들어갈 수 없습니다

○신주쿠 츄오우 공원

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 2-11

교통 : JR 신주쿠역에서 도보 10분

고층빌딩이 즐비한 신주쿠역 서쪽에 있는 공원으로, 오피스가의 휴식처 역할을 하기도 합니다. 공원 내에는 폭포와 잔디밭 광장 등이 있으며, 신도심의 번잡함을 잠시 잊게 해줍니다. 또



한 녹지가 우거져 사계절의 초목이 방문하는 사람들의 눈을 즐겁게 해줍니다.

○오토메야마 공원 5121

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 2-10

개장시간 : 7:00~19:00

(10~3 월은 17:00 까지)

교통 : JR 타카다노바바 · 메지로역에서 10 분
이 공원이 있는 일대는 에도시대 장군가의 수렵지로 출입금지 구역이었습니다. 현재는 잡목림과 용천수, 연못을 그대로 살린 공원으로 조성되어 있습니다.

○칸센엔 공원

🏠 신주쿠구 니시 와세다 3-5

개장시간 : 7:00~19:00

(11~2 월은 17:00 까지)

교통 : 도쿄 메트로 토우자이선 와세다역에서 도보 7 분

이 공원은 에도시대 명가의 부지였습니다. '칸센엔' 이란 이름은 이곳에서 솟은 샘물이 차에 적합했던 연유에서 유래한 것으로 알려져 있습니다.

문을 들어서면 도심이라는 것을 잊게 하는 정적인 일본정원이 펼쳐집니다.

○신주쿠 교엔

🏠 신주쿠구 나이토우마치 11

개장시간 : 9:00~16:30(3 월 15 일 ~6 월 30 일, 8 월 21 일 ~9 월 30 일 은 18:00 까지. 7 월 1 일 ~8 월 20 일 은 19:00 까지.)

휴장일 : 월요일 (3 월 25 일 ~4 월 24 일, 11 월 1 일 ~15 일 제외. 월요일이 공휴일인 경우는 그 다음날), 12 월 29 일 ~1 월 3 일

입장료 : 일반 500 엔, 65 세 이상과 고교생 이상의 학생 250 엔, 중학생 이하 무료

교통 : JR 신주쿠역에서 도보 10 분

자연이 풍성한 신주쿠 교엔은 에도시대에 신슈 타카토오 번주 나이토우 씨의 집터가 있던 곳으로, 1906 년 황실의 정원으로 조성되었으며, 전후 일반에게 공개되어 도심의 쉼터로 친숙해져 있습니다.

넓이 58.3 헥타르, 둘레 3.5km 정도이며 정형식 정원, 풍경식 정원, 일본 정원 등이 절묘하게 어우러진 몇 안 되는 일본의 근대 서양 정원으로 알려져 있습니다.

자원봉사

■통역 · 번역 자원봉사

👉 공익재단법인 신주쿠 미래창조재단

지역 · 우호도시교류과

☎ 03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

신주쿠구에는 많은 외국인들이 살고 있습니다. 그 가운데에는 일본어를 몰라 어려움을 겪고 있는 사람들도 적지 않습니다. 이때 어학력이 있는 사람의 지원이 필요하게 됩니다.

재단에서는 통역 · 번역 능력이 있는 사람을 자원봉사자로 등록하여, 필요에 따라 수시로 의뢰를 하고 있습니다. 주요 활동내용은 재단, 구청, 학교 등 원칙적으로 공공 기관에서 필요로 하는 언어의 통역, 서류의 번역 등입니다.

등록은 어느 언어라도 가능합니다.

자세한 내용은 문의해 주십시오.

※ 일반인 및 단체의 통역 · 번역 의뢰는 접수하지 않습니다.

■신주쿠 자원봉사 · 시민활동센터

🏠 신주쿠구 타카다노바바 1-17-20 신주쿠구 사회복지협의회

☎ 03-5273-9191

지역에서 자원봉사 활동을 하고자 하는 사람, 자원봉사를 필요로 하는 사람의 상담과 정보를 제공하고 있습니다.

■도쿄 자원봉사 · 시민활동센터

🏠 신주쿠구 카구라가시 1-1 센트럴 플라자 10 층

☎ 03-3235-1171

FAX 03-3235-0050

자원봉사 그룹이나 NPO · 도쿄도내의 자원봉사 · 시민활동 추진기관 등에게 ①활동에 관한 정보 제공 ②자원봉사 · 시민활동 상담 ③계발 자료 제공 ④도서 자료 열람 ⑤회장, 기재 대출 등의 지원을 합니다.

개관시간 : 9:00~21:00(일요일은 17:00 까지)

휴관일 : 월요일, 공휴일, 연말연시



편리한 정보

알아두면 유용한 정보

신주쿠 다문화
공생 플라자



p104

외국인 상담 창구



p105

화상 통역 시스템



p105



신주쿠구가 배포하
고 있는 정보

p106

외국어에 의한 제공

p107

신주쿠구의 개요



p107

구의 행정 안내



p109

지역과의 교류 정보



p111

도움이 되는 텔레폰
서비스 안내



p112

외국인 체류 지원 센터
(FRESC/ 프레스크)



p112

신주쿠 다문화 공생 플라자

신주쿠구 카부키쵸 2-44-1 하이피아 11 층

☎ 03-5291-5171

FAX 03-5291-5172

개관시간: 오전 9 시 ~ 오후 9 시

휴관일: 제 2·4 수요일 연말연시 (12 월 29 일 ~ 1 월 3 일)

신주쿠구는 다문화 공생의 도시만들기를 추진하기 위해, '신주쿠 다문화 공생 플라자' 를 설치하였습니다.

이 플라자는 일본인과 외국인이 교류하며 서로의 문화와 역사 등의 이해의 폭을 넓히는 장소입니다.

플라자에서 일본어를 배우거나 각 나라의 문화와 지역 정보를 수집·교환하는 등 다양하게 이용할 수 있습니다. 부담 없이 방문해 주시기 바랍니다.

● 다목적 스페이스

일본어 교실을 비롯하여 국제교류와 다문화 공생을 주제로 한 각종 학습회 등이 열리는 장소입니다. 비어 있을 때는 학습과 대화 등 열린공간으로서 자유롭게 이용할 수 있습니다.

● 교류스페이스

개인이나 그룹으로도 이용할 수 있는 스페이스로서 다음과 같은 코너가 있습니다.

○ 자료 · 정보코너

외국인에게 도움이 되는 「생활정보」와 「강좌 · 이벤트 정보」, 「구의 행정정보」, 「각 자치체의 정보」, 「자원봉사자 정보」 등 다양한 정보 · 자료를 열람할 수 있습니다.

○ 일본어학습코너 (책자 코너)

일본어를 배우거나 가르치고 싶은 사람들을 위한 교재와 텍스트가 마련되어 있습니다. 텍스트를 참고로 하면서 혼자 공부할 수도 있습니다. 히라가나와 가타카나, 회화 등을 공부할 수 있습니다.

● 외국인 상담코너

일본의 생활에서 어려움을 겪고 있는 외국인에 대한 상담을 각 언어로 대응하고 있습니다. 문제의 해결을 위해 어드바이스를 하고 있습니다. 무료입니다.

상담일시: 월 ~ 금요일

(제 2·4 수요일, 연말연시 제외)

10:00~12:00, 13:00~17:00

상담언어: 네팔어 (월요일) · 태국어 (화요일) · 미얀마어 (목요일)

※상기 외의 언어는 105 페이지의 화상 통역 시스템을 통해 대면 상담 가능합니다.
(화상 통역 시스템을 통한 전화 상담은 제공하지 않습니다)

☎ 03-5291-5171

● 외국인 종합상담 지원센터

외국인의 입국 · 체류 수속, 각종 생활에 관한 상담을 다양한 언어로 대응하고 있습니다. 전화상담도 받고 있습니다.

상담일시: 월 ~ 금요일 (제 2·4 수요일, 연말연시 제외)

오전 9 시 ~ 오후 4 시

상담언어 (상시): 영어 · 중국어

상담언어 (요일별 운영): 스페인어 · 포르투갈어 · 타갈로그어 · 베트남어 · 인도네시아어

☎ 03-3202-5535

03-5155-4039



JR 신주쿠역 동쪽 출구에서 도보 10 분
세이부 신주쿠역에서 도보 5 분



외국인 상담 창구

다문화 공생 추진과 다문화 공생 추진계

일본 생활에서 어려움을 겪고 있는 외국인의 상담에 응하고 있습니다. 문제 해결을 위해 조언을 합니다. 무료입니다.

상담 장소: 구청 본청사 1 층

상담 일시: 월 ~ 금 요 일 (연 말 연 시 제 외)
9:30~12:00, 13:00~17:00

상담 언어: 영어 · 중국어 · 한국어

 영어 03-5272-5060

중국어 03-5272-5070

한국어 03-5272-5080

화상 통역 시스템

다문화 공생 추진과 다문화 공생 추진계

구청에서 수속이나 상담할 때 태블릿으로 통역 시스템을 이용할 수 있습니다.

단말기에서 언어를 선택하면 화상 전화로 통역자에게 연결되어 대화를 통역합니다.

●설치 장소

본청사, 제 2 분청사 분관 분실, 신주쿠 다문화 공생 플라자, 어린이 종합센터, 보건센터 (4 곳)

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

●대응 언어와 시간

※모두 평일 창구 개설 시간 (~17:00) 까지. 개시 시간은 언어에 따라 다릅니다.

시간	대응 언어
8:30~17:00	영어 · 중국어 · 한국어 · 스페인어 · 포르투갈어 · 베트남어 · 필리핀어 · 네팔어
9:00~17:00	태국어 · 힌디어 · 인도네시아어 · 캄보디아어 · 미얀마어 · 말레이시아어
10:00~17:00	프랑스어 · 러시아어
이용시간은 사전에 상담해 주십시오. (다문화 공생 추진과로 문의)  03-5273-3504	우크라이나어 · 벵골어



신주쿠구가 배포하고 있는 정보

배포수가 한정되어 있으므로 재고가 부족할 경우는 이해와 협조를 부탁드립니다.

■신주쿠구의 정기 간행물

간행지 이름	간행일 (월)	문의처
홍보 신주쿠 (일본어)	매월 5 일 (1 월은 1 일) · 15 일 · 25 일	구청정보과
외국어 홍보지 「신주쿠 뉴스」 (일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어)	7 월 · 11 월 · 3 월	다문화 공생추진과
신주쿠의 교육 (일본어)	4 월 · 7 월 · 11 월 · 2 월	교육조정과
신주쿠 구의회 뉴스 (일본어)	연 4 회	의회사무국
남녀 공동 참여 정보지 「위즈 신주쿠」 (일본어)	연 2 회	남녀공동기획과

■홍보 비디오

📺 구정정보과 홍보계

구청이나 신주쿠를 보다 친숙하게 느낄 수 있도록 지역과 관련된 화제를 영상으로 알기 쉽게 소개하고 있습니다. DVD · VHS 는 구정 정보 센터 (구청 본청사 1 층), 구립 도서관에서 대여하고 있으며, YouTube 에서 동영상 배포도 하고 있습니다.

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

■신주쿠구 공식 홈페이지

📺 구정정보과 홍보계

「생활」, 「관광 · 문화」, 「산업 · 비즈니스」, 「방재 · 방법」 등의 게재를 비롯해 중요 안내나 이벤트 정보를 수시로 업데이트하고 있습니다.

또한 신주쿠구 공식 홈페이지는 다국어 순간 번역 기능을 통해 이용자가 사용하고 있는 컴퓨터 · 스마트폰 등의 언어 설정에 맞춰 자동으로

번역됩니다. 표시할 언어를 변경할 경우에는 화면상에 표시되는 언어 선택 패널에서 원하는 언어로 변경할 수 있습니다. 자세한 내용은 「多言語対応 / Language」 페이지 (📺 <https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001086.html>) 를 참고해 주십시오.

📺 <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>



📺 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>
(모바일웹)

■신주쿠구 공식 소셜 네트워킹 서비스 (SNS)

📺 구정정보과 홍보계

실시간으로 정보를 발신할 수 있는 소셜 네트워킹 서비스 「LINE」, 「X」, 「Instagram」을 활용하여 구의 이벤트 및 사업 등을 안내합니다. 또한, 「LINE」에서는 이용자의 문의에 AI(인공지능)가 자동으로 응답하며, 도로 손상도 신고할 수 있습니다.



외국어에 의한 제공

동영상 · 홈페이지 · SNS

명칭	언어	담당
외국인용 생활정보 홈페이지 http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr/	일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어	다문화 공생추진과
신주쿠 생활 스타트 가이드 (동영상) http://www.city.shinjuku.lg.jp/tabunka/tabunka01_000001_00002.html	일본어 읽기 병기 · 영어 · 중국어 · 한국어 · 네팔어 · 베트남어 · 미얀마어	다문화 공생추진과
외국어판 SNS '신주쿠 뉴스' (Facebook · X · LINE · Instagram)	일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어	다문화 공생추진과
지진재해 계몽 DVD '지진! 어떻게 해야 하나요?'	일본어 · 중국어 · 영어 · 한국어 · 인도네시아어 · 대만어 · 타갈로그어 · 네팔어 · 베트남어 · 벵골어 · 포르투갈어 · 몽골어	위기관리과
자원 · 쓰레기 분리 앱 산아 ~ 루 (3R)	일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어 · 네팔어 · 베트남어 · 미얀마어	신주쿠 청소 사무소

계정명 : 신주쿠구

LINE

https://lin.ee/XuzA4Vr



계정명 : 신주쿠구 【공식】

X

https://x.com/shinjuku_info



페이스북

https://facebook.com/shinjuku.info



계정명 : 신주쿠구 【공식】

Instagram

https://www.instagram.com/shinjuku_city_official



다국어 정보 갤러리

다문화 공생 추진과 다문화 공생 추진계

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지에 구가 발

행하고 있는 다국어 안내 및 전단지, 팸플릿 등을 언어와 카테고리별로 게재하고 있습니다.

http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr/pdf/



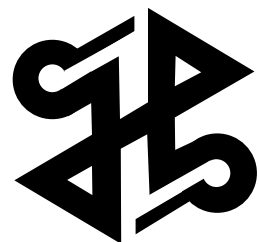
신주쿠구의 개요

구의 문장 · 꽃 · 나무

◆구의 문장

[1967년 3월 제정]

옛부터 견실함을 나타낸다고 하는 마름모꼴을 바탕으로, 신주쿠의 「新」자를 힘차게 단번에 적은 것으로, 신주쿠가 미래를 향해 더욱 더 견실하게 발전해 나간다는 뜻을 표현하고 있습니다.



제정된 로고



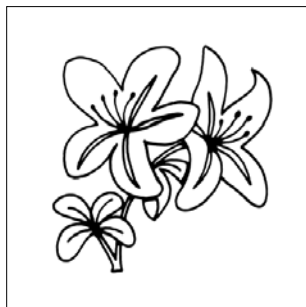


◆신주쿠구의 꽃

진달래

[1972년 10월 제정]

에도 (江戸) 시대로부터 쇼와시대 초기까지 오오쿠보 도오리 주변은 진달래의 명소였으며 구경용 임시열차가 운행된 적도 있습니다.



◆신주쿠구의 나무

느티나무

[1972년 10월 제정]

느티나무는 무사시노 지역을 대표하는 나무로서, 신주쿠구 내에서 가장 흔히 볼 수 있는 나무 중의 하나입니다.



■위치 · 면적

신주쿠구는 도쿄 23구의 거의 중앙에 위치하며 치요다 · 미나토 · 분쿄 · 도시마 · 나카노 · 시부야 등의 구와 인접하고 있습니다. 구청 본청사 (카부키초 1-4-1)의 위치는 북위 35도 41분 26초, 동경 139도 42분 23초에 해당됩니다. 면적은 18.22 평방킬로미터, 주위 약 29.4km, 동서 약 6.5km, 남북 약 6.3km로, 23구 중에서 13번째의 넓이를 가지고 있습니다 (아라카와 강의 하구부와 중앙방파제 매립지 등을 포함한 23구부의 면적의 합계는 627.51 평방킬로미터입니다).

■인구

■신주쿠구의 인구

	총인구	외국인 인구
인구	355,125	51,357
남성	178,409	26,499
여성	176,716	24,858

(2026년 1월 1일 현재)

■지세

지형은 대지와 저지로 구성되어 있고, 토시마 대지, 요도바시 대지, 시타마치 저지로 나뉘어져 있습니다. 토시마 · 요도바시 대지는 요츠야 · 우시고메 · 츠노하즈 · 카시와기 · 오오쿠보 · 토츠카 · 오치아이 등의 대지로 구성되어 있으며, 각 대지 사이에 시타마치 저지가 분포하고 있습니다.

구내에서 가장 높은 곳은 도립 토야마 공원 내 하코네야마의 해발 44.6m. 대지는 평균 30m 높이의 언덕이며, 저지로 가장 낮은 곳은 이이다바시 부근의 4.2 m입니다. 신주쿠 구청이 있는 지역의 해발은 32.55m입니다.

대지부의 지층은 지표에서 관동 룬층 · 무사시노 사력층 · 도쿄층이 있고, 저지부는 매립토 아래에 충적층 · 도쿄층이 있고, 대지부 · 저지부 모두 도쿄층 아래에 미우라층군이 펼쳐져 있습니다.

■구 이름의 유래

에도시대에 막부가 열린 1603년의 다음 해에 니혼바시를 기점으로 5대 가도가 지정되었습니다. 토우카이도우, 나카센도우, 닛코우 가도, 오우슈 가도, 코우슈 가도로 각 가도에 일정한 수의 역참을 두고, 역참에는 말을 제공해야 하는 의무를 부과하였습니다.

코우슈 가도는 니혼바시에서 코우후에 이르는 간선으로서, 코우후에서 나카센도우의 시모스와까지 연결되어 있었습니다. 코우슈 가도는 니혼바시에서 첫 번째 역참인 타카이도까지 가는 거리가 멀어 여행객이 어려움을 겪고 있었습니다. 그래서 고을을 관장하는 타카마츠 키로쿠 등의 청원에 따라 그 중간에 해당하는 지역에 역참을 두는 것이 인정되었습니다. 이 역참은 나이토우 씨가 막부에게 반환한 저택터에 세워진 것과 새로 지은 역참이란 뜻으로 「나이토우 신주쿠」라고 이름 지어졌으며, 신주쿠라는 지명의 기원이 되었습니다.

1947년 3월 15일 옛 요츠야 · 우시고메 · 요도바시의 3개 구가 통합되어 신주쿠구라는 이름으로 발족되었습니다. 이 명칭은 역사적인 유래 이외에 신주쿠 교엔과 신주쿠역이 전국적으로 유명하여 보편적인 이유로 채택된 것입니다.

옛 3 개 구 이름의 유래에서 그 역사를 더듬어 보면 ;

【요츠야】 원래는 무사시노의 황무지로서 현재의 요츠야 윤초메 교차로 주변은 좌우 모두 골짜기였으며 울창한 덤불에 외길만 하나 있었습니다. 그리고 여행객들이 쉬는 네 채의 찻집이 있었고, 이 네 채의 찻집이 유래가 되어 요츠야라는 지명의 기원이 되었다고 합니다.

【우시고메】「込」란 글자에는 많이 모인다는 의미가 있으며, 옛날에 이 지방 일대에 많은 소를 방목한 데에서 이 이름이 유래했다고 합니다. 코우즈케노쿠니(현재의 군마현)의 오오고 씨가 이 지방에 이주해 와서 살았으며, 1555년에 우시고메 씨로 이름지었습니다. 우시고메 씨는 오다와라의 호우조 씨에 소속하여 우시고메에서 히비야 부근까지 소유하였으며, 그가 거처하는 성은 후쿠로마치 일대의 고지대에 있었습니다. 우시고메 씨의 묘는 지금도 소우산지(벤텐초 1)에 있습니다.

【요도바시】 나루코무라와 나카노무라 사이를 흐르는 칸다가와(강)에 놓인 다리를 요도 혹은 요도코로바시(다리)라고 불렀으며, 이것이 유래가 되었다는 설과 칸에이 시대(1624~44년)에 3대 장군인 이에미츠가 다리 옆에서 휴식을 취했을 때 강의 흐름이 침체된 것을 보고 이름을 요도바시로 불렀다는 설, 1720~30년경 8대 장군 요시무네가 야마시로노쿠니(현재의 교토)의 요도와 경치가 비슷하다고 해서 이름 지었다는 설 등의 여러가지 설이 있으나 여하튼 다리의 이름이 지명의 유래가 된 듯 합니다.

구의 행정 안내

■신주쿠 구의회에 대해

의회사무국 조사관리계

구의회는 구민생활과 관련된 중요한 일을 결정하는 기관입니다. 신주쿠 구의회에는 연 4회 열리는 「정례회」와 필요에 따라 열리는 「임시회」가 있습니다. 또한, 의회에서 다루어지는 사항을 부문별로 전문적·효율적으로 심사하

기 위해 「위원회」를 설치하고 있습니다.

●방청

본회의·위원회는 방청할 수 있습니다. 구청 5층 의회사무국에 신청하십시오.

●청원·진정

구 행정에 관한 요망사항은 청원·진정을 할 수 있습니다. 청원에는 구의회 의원의 소개가 필요합니다.

■구청정보센터

구청정보센터에서는 신주쿠구나 도쿄도·국가의 간행물을 중심으로 한 행정 자료 등을 수집·보관하고 있습니다. 열람·대출 서비스에 구의 유료 간행물의 판매도 하고 있습니다. 또한, 구민 상담·외국인 상담을 실시하고 있습니다. 센터 내에 정보 검색이 가능한 PC도 설치하고 있습니다.

○이용장소=구청 본청사 1층

○이용시간=월~금요일(휴일·연말연시를 제외) 8:30~17:00(외국인 상담은 9:30~12:00, 13:00~17:00)

○소장자료=구·도·국가의 간행물, 일반서, 관보, 도쿄도 홍보, 신문·잡지, 홍보 비디오

■구정에 대한 요망·의견

구정정보과 광청계

 03-5273-4065

●구청장에게 보내는 엽서·투서

「구청장에게 보내는 엽서」나 투서를 통해 여러분의 의견이나 제안을 접수하고 있습니다. 「구청장에게 보내는 엽서」는 특별 출장소 등 구의 시설에도 비치되어 있습니다.

또한 여러분의 의견과 제안은 인터넷을 통해서도 접수하고 있습니다. 구 홈페이지를 이용해 주시기 바랍니다.

●구청 모니터

무작위 추출로 신주쿠구의 의회를 수락해 주신 1,000명의 모니터 여러분께 1년에 4회에 걸쳐 우편을 통한 설문조사를 실시하고, 그 결





과를 구정운영에 반영합니다. 임기는 1 년입니다.

●구청장과의 대화 집회

「구청장과의 대화 ~ 신주쿠 토크」를 지역센터 등에서 개최합니다. 일정 등은 「홍보 신주쿠」와 구의 홈페이지 등을 통해 알려 드립니다.

●청년 회의

청년의 구정에 대한 관심과 참여를 높이는 계기 조성, 장소 조성으로서 「신주쿠 청년 회의」를 실시합니다. 내용·일정 등은 「홍보 신주쿠」및 신주쿠구 홈페이지 등에서 알려 드립니다.

■퍼블릭 코멘트 제도

☞구정정보과 광청계

☎ 03-5273-4065

퍼블릭 코멘트는 구민생활에 널리 영향을 미치는 시책 등을 결정할 때에 사전에 그 안을 공표하여 구민 여러분의 의견 등을 듣고 이를 고려한 후에 결정하는 제도입니다. 시책 등을 결정할 때에 보내주신 의견과 그에 대한 구의 입장은 시책 등의 결정 시에 알려 드립니다.

퍼블릭 코멘트의 실시는 「홍보 신주쿠」나 신주쿠구 홈페이지 등에서 알려 드립니다.

■구민 의식 조사

☞구정정보과 광청계

☎ 03-5273-4065

연 1 회 구정 운영의 기본이 되는 중요한 과제에 대한 구민 여러분의 의견·제안이나 구민 의식 등을 파악하기 위해 무작위 추출을 통한 2,500 명을 대상으로 조사를 실시하고 있습니다. 조사 결과는 외국인용 생활정보 홈페이지에 게재합니다. 또한 요약판은 도서관 등에서 열람할 수 있습니다.

■신주쿠구 구민의 소리 위원회

☎ 03-5273-3508

FAX 03-3209-1227

구정에 관한 구민의 고충을 공정하고 독립적인 입장에서 처리하는 제 3 자적인 기관입니다.

○고충을 제기할 수 있는 분

구 기관의 업무집행에 관한 사항 및 이들 업무에 관한 직원의 행위에 대하여 이해관계가 있는 개인, 법인 또는 그 밖의 단체

○제기방법

고충 제기서에 필요사항을 기입하여 구민의 소리 위원회 (구청 제 1 분청사 2 층) 로 제출해 주십시오.

※ 「고충제거서」는 구 홈페이지에서 다운로드할 수 있습니다.

접수시간 개청일 오전 9 시 ~ 오후 5 시

(정오 ~ 오후 1 시는 제외)

■정보공개제도

☞구정정보과 홍보계

정보공개제이란 구가 소지하는 공문서를 열람하거나 그 사본을 입수하는 권리를 보장하는 제도입니다.

다만, 공문서 중에는 공개할 수 없는 것도 있습니다.

○청구할 수 있는 사람

누구나 청구할 수 있습니다.

○청구할 수 있는 정보

구의 직원이 직무상 작성하거나 취득한 문서·도화 및 전자적 기록으로, 구의 직원에 의해 조직적으로 이용되는 것.

○청구처 (각 과의 창구에)

소정 청구서를 각 담당과 창구에 제출하십시오. 또한 우편·FAX·온라인을 이용하여 청구할 수도 있습니다. 자세한 내용은 신주쿠구 홈페이지에서 안내합니다.

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

■개인정보 보호제도

📄 규정정보와 홍보게

개인정보 보호제도란 개인의 프라이버시를 보호하기 위해 구가 보유하는 개인정보의 적정한 관리를 도모함과 아울러 자신의 개인정보의 개시 등을 청구할 권리를 보장하는 제도입니다. 개인정보 업무의 등록부 등을 갖추어 구가 어떠한 개인정보를 수집, 이용하고 있는지를 볼 수 있습니다.

다만, 개인정보 중에는 본인에게 개시할 수 없는 사항도 있습니다. 자세한 내용은 각 담당과에 문의 바랍니다.

지역과의 교류 정보

■도교류와 대화의 택배편 (신주쿠구 직원을 지역에 파견합니다)

📄 생애학습스포츠과

신주쿠구 직원이 여러분을 찾아가서 행정에 관한 것이나 직원의 전문적 지식을 살린 이야기 등을 합니다. 강좌 내용은 생활 · 복지 · 환경 등 생활에 밀착된 것에서 전문적인 이야기에 이르기까지 다양합니다.

○신청할 수 있는 단체

원칙적으로 멤버의 절반 이상이 구내에 거주, 재근 또는 재학중인 10명 이상으로 구성된 그룹.

○내용

생애학습스포츠과와 특별 출장소의 창구에 비치된 개설 강좌 목록표에서 원하는 강좌를 선택하여 담당과에 직접 신청하십시오. 생애학습스포츠과 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.

○비용

강사료는 무료입니다. 교재비 등이 필요할 경우가 있습니다.

○회장

원칙적으로 구내의 회장을 준비하십시오. 기타 자세한 것은 문의하십시오.

■지역센터

지역활동 단체나 지역 사람들의 커뮤니티 활동의 장으로서 이용할 수 있는 시설입니다. 다목적 홀, 회의실, 조리실, 담화실 등이 있습니다.

사용시간은 각 지역센터 모두 9:00~21:45 까지입니다.

다만, 커뮤니티 활동으로 이용할 때는 사전에 단체 등록이 필요합니다.

자세한 내용은 각 지역센터로 문의해 주십시오.

○요츠야 지역센터

🏠 신주쿠구 나이토우마치 87

☎ 03-3351-3314

○우시고메 탄스 지역센터

🏠 신주쿠구 탄스마치 15

☎ 03-3260-3677

○에노키쵸 지역센터

🏠 신주쿠구 와세다마치 85

☎ 03-3202-8585

○와카마츠 지역센터

🏠 신주쿠구 와카마츠쵸 12-6

☎ 03-3209-6030

○오오쿠보 지역센터

🏠 신주쿠구 오오쿠보 2-12-7

☎ 03-3209-3961

○토츠카 지역센터

🏠 신주쿠구 타카다노바바 2-18-1

☎ 03-3209-8001

○오치아이 다이이치 지역센터

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7

☎ 03-3954-1611

○오치아이 다이니 지역센터

🏠 신주쿠구 나카 오치아이 4-17-13

☎ 03-3951-9941

○카시와기 지역센터

🏠 신주쿠구 기타 신주쿠 2-3-7

☎ 03-3363-7036

○츠노하즈 지역센터

🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 4-33-7

☎ 03-3377-1373



도움이 되는 텔레폰 서비스 안내

●관광

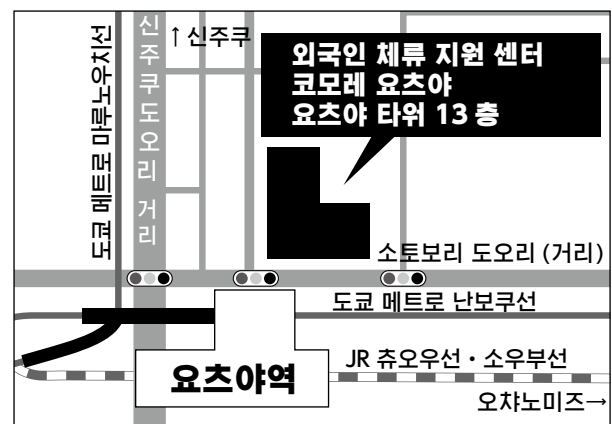
- 신주쿠 관광진흥협회
☎ 03-3344-3160
- 도쿄 관광정보센터
☎ 03-5321-3077
- 도쿄도 유스호스텔협회
☎ 03-6658-8116
- 일본 관광진흥협회
☎ 03-6435-8331
- 일본 호텔협회
☎ 03-3279-2706
- 하토 버스 신주쿠 영업소
☎ 03-3356-4270

●자원봉사

- 신주쿠 자원봉사 · 시민활동센터
☎ 03-5273-9191
- 도쿄 자원봉사 · 시민활동센터
☎ 03-3235-1171

외국인 체류 지원 센터 (FRESC/ 프레스크)

- 🏠 신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야 타워 13 층
- ☎ 0570-011000(내비 다이얼)
- ※ 일부 IP 전화 및 해외에서는 ☎ 03-5363-3013
- 🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>
- 일시: 월 ~ 금요일 (공휴일 , 연말연시 제외)
9:00~17:00



한 층에 8 개의 창구가 있으며 체류에 관한 상담이나 외국인 고용 기업 지원, 유학생 취직 등의 상담을 할 수 있습니다. 종합 안내에는 일본어 · 영어 · 중국어를 할 수 있는 스태프가 있으며, 태블릿을 이용해서 다국어 (한국어 · 포르투갈어 · 스페인어 · 필리핀어 · 베트남어 · 태국어 · 인도네시아어 · 네팔어) 로 안내할 수도 있습니다.

■ 8 개의 상담 창구와 주요 업무

●출입국 체류 관리청 · 공개 청구 창구

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

출입국 체류 관리청에 있는 서류 및 출입 (귀) 국 기록, 외국인 등록 원표를 열람 청구할 수 있습니다.



●도쿄 출입국 체류 관리국

☎ 03-5363-3025(예약 전용)

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

· 체류 상담 예약 양식 (일본어)

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

· 체류 상담 예약 양식 (영어)

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

체류 자격 변경 및 체류 기간 갱신 등을 상담할 수 있습니다. 상담에는 예약이 필요합니다.

●일본 무역 진흥 기구 (제트로)

☎ 03-3582-5203

🌐 <https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

뛰어난 외국 인재의 활약 추진을 촉진하기 위해 세미나와 포털 사이트를 통해 정보를 제공합니다.

●외무성 비자 · 인포메이션

☎ 0570-011000(안내에 따라 ⑤를 누른다)

※ 일부 IP 전화 및 해외에서는 ☎ 03-5369-6577

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

🌐 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/shomei/index.html>
(공인 확인 · 아포스티유)

일본 입국에 필요한 사증 (비자) 신청에 관한 일반적인 상담과 공인 확인 및 아포스티유 신청에 관한 조회를 접수하고 있습니다.

●도쿄 외국인 고용 서비스 센터

☎ 03-5361-8722

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

외국인 유학생과 뛰어난 외국 인재 (전문 · 기술적 분야의 체류 자격) 의 취직 지원을 합니다.

●도쿄 법무국 인권옹호부

☎ 0570-003-110(일본어 대응)

☎ 0570-090-911(외국어 대응)

🌐 <https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>
외국인 및 장애가 있는 사람 등에 대한 차별적

인 취급과 괴롭힘 등 인권에 관한 상담에 응하고 있습니다.

●일본 사법 지원 센터 (법 테라스)

☎ 0570-011000(안내에 따라 ⑥을 누른다)

☎ 0570-078377(영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 타갈로그어, 네팔어, 태국어, 인도네시아어)

🌐 <https://www.houterasu.or.jp/>

법적 문제 해결에 도움이 되는 법제도 및 상담 창구를 무료로 소개합니다.

●도쿄 노동국 외국인 특별 상담 · 지원실

☎ 03-5361-8728

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

노동 시간과 임금, 해고 등 직장에서의 어려움에 처했을 때의 상담 창구입니다. 외국인 노동자의 안전 위생 관리에 관한 상담에도 응하고 있습니다.

■외국인 생활 지원 포털 사이트 (출입국 체류 관리청)

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

국가 등이 안내하고 있는 정보를 다국어로 볼 수 있습니다.



외국어 대응이 가능한 상담창구

★신주쿠구 외국인 상담창구	생활 전반	영어		☎ 03-5272-5060
		중국어	(월 ~ 금)	☎ 03-5272-5070
		한국어		☎ 03-5272-5080
● 신주쿠 다문화 공생 플라자	생활 전반	태국어, 네팔어, 미얀마어	대응 언어의 요일에 대해서는 직접 문의하십시오.	☎ 03-5291-5171
●외국인 종합상담지원센터	입국, 체류절차 생활상담	영어, 중국어		☎ 03-3202-5535
		스페인어, 포르투갈어		☎ 03-5155-4039
		필리핀어, 베트남어, 인도네시아어		
●외국인 체류 지원 센터 (FRESC)	생활 전반	영어, 중국어 등	(월 ~ 금)	☎ 0570-011000
●외국인 체류 종합정보센터	체류 상담	영어 · 스페인어 · 중국어 · 한국어 등	(월 ~ 금)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●도쿄도 외국인상담	생활 전반	영어	(월 ~ 금)	☎ 03-5320-7744
		중국어	(화 · 금)	☎ 03-5320-7766
		한국어	(수)	☎ 03-5320-7700
●도쿄도 다국어 상담 내비	생활 전반	영어, 중국어 등	(월 ~ 금)	☎ 03-6258-1227
●경시청 종합상담센터	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어, 한국어	(월 ~ 금)	☎ 03-3501-0110
			푸쉬 회선	☎ # 9110
●경시청 외국인 민원 상담	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금)	☎ 03-3503-8484
● 도쿄도 츠나가리 창생 재단 다국어 무료 법률 상담	법률 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금)	☎ 03-6258-1227
●도쿄 법무국 외국인을 위한 인권상담	인권 상담	영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어 등	(월 ~ 금)	☎ 0570-090911
●신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터	노동상담, 취직 · 아르 바이트 알선	영어, 중국어	(월 ~ 금)	☎ 03-3204-8609
		영어	(월 ~ 금)	
		중국어	(월 ~ 금)	
		타갈로그어	(월 · 화 · 수 · 금)	
		베트남어	(화 · 목 · 금)	☎ 03-5361-8728
		네팔어	(월 ~ 목)	
		캄보디아어	(수)	
●도쿄도 노동국 외국인 특별 상담 · 지원실	노동상담	몽골어	(금)	
		영어	(월 ~ 금)	
		중국어	(화 ~ 목)	☎ 03-3265-6110
● 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」	의료기관, 의료제도	영어, 중국어	(매일) 9:00 ~ 20:00	☎ 03-5285-8181
		한국어, 태국어, 스페인어		
●공익재단법인 결핵예방회	외국인 결핵 전화상담	영어, 중국어, 한국어 (예약제), 베트 남어, 미얀마어 (오전만), 네팔어 (돌 째 화요일 · 넷째 화요일은 오전만)	(화) 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00	☎ 03-3292-1218 ~ 9
●Tokyo English Life Line	생활상담	영어	(매일)	☎ 03-5774-0992
●일본 우편 서비스 상담센터	우편에 관한 일	영어	(매일)	☎ 0570-046-111
●NTT 인포메이션 센터	전화 등	영어, 중국어, 포르투갈어, 스페인어	(매일)	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	JR 히가시 니혼의 안내	영어, 중국어, 한국어	(매일)	☎ 050-2016-1603

한국어판

발 행 : 신주쿠구

구청 홈페이지 : <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지 :

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

인쇄작성번호 : 2026-3-2614

편 집 : 신주쿠구 다문화 공생추진과

☎ 우 160-8484 신주쿠구 카부키쵸 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (직통)

FAX 03-3209-7455

발행일 : 2026년 4월 1일

이 생활정보지는 재생지를 이용하고 있습니다. 본 인쇄물은 업체에게 위탁하여 1,600 부를 인쇄 · 제작했습니다. 그 경비로 1 부당 96.3 엔 (세금 포함) 이 들었습니다. 단, 편집 시의 직원 인건비는 포함되어 있지 않습니다.



발행 : 신주쿠구

편집 : 신주쿠구 다문화 공생추진과

주소 : 우 160-8484 신주쿠구 카부키쵸 1-4-1

전화번호 : 03-5273-3504(직통)

FAX : 03-3209-7455

발행일 : 2026 년 4 월 1 일

인쇄작성번호 : 2026-3-2614