

留学生のための中野生活ガイド  
Guide to Living in Nakano for International Students

目次

1. 中野区役所	1
1) 基本情報	
2) 住民登録	
3) 国民健康保険	
4) なかの区報	
2. 他の公的機関の生活ガイド	2
1) 東京都国際交流委員会「外国人のための生活ガイド」	
2) 自治体国際化協会「多言語生活情報」	
3) 外務省「生活ガイド」	
3. 交通情報	2
1) JR	
2) 私鉄・地下鉄	
3) バス	
4) タクシー	
4. 自転車の乗り方	3
5. ライフライン	
1) 電気	
2) ガス	
3) 水道	
4) 電話	
5) 公共料金の支払い方法	
6) インターネット	
6. 郵便局・銀行	4
1) 日本郵便	
2) 銀行	
7. ゴミの出し方	7
8. 施設の利用案内	8
1) 文化施設を利用する	
2) スポーツ施設を利用する	
9. 食品や日用品	12

10. 中野の飲食店マップ	13
11. 中野のイベント	13
12. 緊急時の対応	15
1) 犯罪・事故にあったとき	
2) 盗難にあった・落とし物をしたとき	
3) 火災・急病になったとき	
4) 地震が起きたとき	
5) 防災	
6) 病院に行きたいとき	
13. 外国人相談窓口	17
1) 中野区国際交流協会	
2) 東京都の相談窓口	
3) 外国人総合相談支援センター	
4) 外国人のためのリレー相談	
<付録> 明治大学中野キャンパス情報	18
中野駅周辺の地図	20

## 1. 中野区役所

### 1) 基本情報

所在地…〒164-8501 東京都中野区中野 4-8-1

電話番号…03-3389-1111 (代表)

交通…JR中野駅、東京メトロ東西線中野駅 北口から徒歩3分

窓口受付時間…月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

※祝日、年末年始(12月29日から1月3日まで)を除きます

※住民票の写し、転入・転出・転居等の住民異動届は窓口延長と休日窓口も行っています。

(窓口延長) 毎週火曜日 午後8時まで

(休日窓口) 毎週日曜日 午前9時から午後4時まで

### 2) 住民登録(転入・転出)のしかた

中野区に新たに住む場合は、転入の届け出が必要です。また、他の市区町村へ引越しをする際には、転出届の届け出が必要です。

日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語のマニュアル(総務省)はこちら

↓

[http://www.soumu.go.jp/menu\\_kyotsuu/important/kinkyu02\\_000123.html](http://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000123.html)

### 3) 国民健康保険

日本に1年以上在留するすべての留学生は、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険の加入者は、病気や怪我で病院に行ったときに、原則として医療費総額の30%を支払うだけでよいことになります。

届出に必要なものを持参のうえ、区役所または地域事務所で14日以内に届出をしてください。届出が遅れるとその間の医療費は全額自己負担となります。加入は住んでいる地域の役所でできます。

日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語併記のガイド(中野区)はこちらから

[http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d010015\\_d/fil/guide2013.pdf](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d010015_d/fil/guide2013.pdf)

### 4) なかの区報

日本語版: 毎月5日と20日発行。

<http://kyouiku.city.tokyo-nakano.lg.jp/nakano/kuhou/001/index.html>

外国語版: 年4回(6月、9月、12月、3月)、英語版、中国語版、韓国・朝鮮語版を発行。区からのお知らせや外国人に必要な生活情報などを掲載。

1) 英語版区報(「Nakano Info」)

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/foreign/english/003/index.html>

2) 中国語版区報（「中野区信息」）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/foreign/chinese/003/index.html>

3) 韓国・朝鮮語区報（「나카노구의 정보」）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/foreign/korean/003/index.html>

## 2. 他の公的機関の生活ガイド

1) 東京都国際交流委員会「外国人のための生活ガイド」

<http://www.tokyo-icc.jp/guide/>（日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、やさしい日本語）

2) 自治体国際化協会「多言語生活情報」

<http://www.clair.or.jp/tagengo/>（13言語）

3) 外務省「生活ガイド」

[http://www.mofa.go.jp/j\\_info/visit/visa/](http://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa/)

（日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語）

## 3. 交通情報

### 1) JR

すべての駅に自動券売機があります。料金が不足している場合には、自動精算機で精算するか、改札口の駅員に不足額を支払い、精算してもらいます。

入金（チャージ）可能なスイカ（Suica）カード（デポジット500円を含み1枚2,000円）を購入し、使用すれば、料金は自動改札口を通過する際に自動的に差し引かれます。スイカは、JR以外のほとんどの私鉄・バスでも使えます。他に回数券（10回分の料金で、11回分利用できる。）や定期券もあります。

### 2) 私鉄・地下鉄

最低料金は路線によって違います。JRのスイカと同様の使い方ができるパスモ（PASMO）カード（デポジット500円を含み1枚1,000円）があります。

### \* 電車の定期券の購入

駅の窓口、自動券売機で購入することが可能です。駅員に聞けば対応してくれます。

## PASMO

WEB: <http://www.pasmo.co.jp/seasonticket/> (日本語)

PDF: [http://www.pasmo.co.jp/service/pdf/PASMO\\_all\\_area\\_guide.pdf](http://www.pasmo.co.jp/service/pdf/PASMO_all_area_guide.pdf) (日本語)

## SUICA

WEB: <http://www.jreast.co.jp/suica/howtoget/commute01.html> (日本語)

### 3) バス

都内のバス料金は210円(都営バス、京王バスなど)または220円(小田急バス、東急バスなど)です。深夜バスの料金は路線によって異なります。ほとんどのバスでスイカやパスモが使えますが、他に割引のあるプリペイドカードもあります。

中野駅のバス停は北口と南口の両方にあります。中野区のバスルートは「わたしの便利帳」の143ページを見てください↓

[http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d001058\\_d/fil/140\\_143.pdf](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d001058_d/fil/140_143.pdf) (日本語)

### 4) タクシー

通常、初乗り2kmまで730円です。2kmを超えると、走行距離に応じて、料金が加算されます。夜10時～翌朝5時までの間は20%程度加算となります。後部乗客用ドアは自動的に開閉するので、注意してください。

## 4. 自転車の乗り方

日本では、自転車を利用する人が多く、そのため、自転車を道端などに放置することが厳しく取り締まられています。中野区では駅の周辺を「自転車放置規制区域」に指定しており、区域内の放置自転車は即時撤去されます。撤去された自転車を返してもらうには、手数料が5,000円かかります。

大学が設置する駐輪場や街なかの自転車駐輪場(1日利用は100円)を利用しましょう。

中野区自転車放置規制区域 (日本語)

[http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d002113\\_d/fil/jitensyahouchikiseikuiki.pdf](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d002113_d/fil/jitensyahouchikiseikuiki.pdf)

中野区内自転車駐輪場一覧 (日本語)

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d002111.html#itiran>

日本では、車と同様、自転車も原則として、車道の左側を通行することが法律で定められています。傘をさしたままの運転、携帯電話で話しながらの運転、二人乗り、飲酒運転、夜間の無灯火運転、2台以上の並列運転。これらの行為は禁止されています。

## 5. ライフライン

### 1) 電気

中野区の一般家庭の電圧は100ボルト（V）周波数は50Hzです。使用を開始するときは、ブレーカーに添付されている使用届出のはがきに記入して投函します。転居するときは4～5日前に届出が必要です。その際、領収書に記載されている「お客様番号」が必要になります。

問い合わせ：東京電力カスタマーセンター

電話：0120-995-005

<http://www.tepco.co.jp/index-j.html> （日本語）

### 2) ガス

#### 都市ガス（東京ガス）を使用の場合

中野区の都市ガスは13Aです。ガス器具は必ず13A用のものを使用してください。入居時（使用開始時）は東京ガスに連絡し、ガスメーターの元栓を開いてもらってください。また、転居時（使用終了時）は、日にちが決まり次第東京ガスに連絡し、ガス料金の精算をしてください。なお、プロパンガスが供給されている場合はそれぞれの会社にご連絡してください。

#### ガス漏れの際の注意

ガス臭い時や都市ガス警報器が作動したときは、まず窓や戸を大きく開け、機器栓・ガス栓・ガスメーターの元栓を閉めてから、すぐに東京ガスまで連絡してください。その際、火気を使用したり、換気扇や電気などのスイッチに触らないでください。

#### 地震時の注意

震度5程度以上の地震が発生すると、ガスメーターが感知し、ガスの供給を自動的に遮断します。簡単な復帰操作により、ガスの供給を再開することができます。復帰方法はガスメーターにも添えられています。

問い合わせ：東京ガスお客様センター：0570-002211

※PHS等、上記電話を利用できない場合：5722-3111

ガス漏れの際の連絡先：5381-0820

<http://www.tokyo-gas.co.jp/> （日本語）

### 3) 水道

日本の水道水は、そのまま飲むことができます。使用を開始する時は、水道使用申込書を郵送するか、

水道局のお客様センターまで連絡してください。転居の際は、4～5日前に届出が必要です。その際、領収書に記載されている「水道栓番号」が必要になります。

#### 東京都水道局お客様センター

電話：03-5326-1110

<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/index.html> （日本語）

#### 4) 固定電話

電話番号は [市外局番] + [市内局番] + [加入者番号] からなっており、東京23区の市外局番は03です。中野区から東京23区内へかけるときは市外局番をダイヤルする必要はありません。

#### 5) 携帯電話

携帯電話は、各携帯電話会社かヨドバシカメラやコジマ等の家電量販店で購入が可能です。後者のほうが割安なことが多いです。

<携帯電話会社>

au by KDDI

<http://www.au.kddi.com/> （日本語）

<http://www.au.kddi.com/english/> （英語）

NTT docomo

<https://www.nttdocomo.co.jp/index.html> （日本語）

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/> （英語）

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/chinese/index.html> （中国語）

SoftBank

<http://www.softbank.jp/> （日本語）

<http://www.softbank.jp/en/> （英語）

#### 6) インターネット

インターネット接続の種類として、有線LAN（LANケーブルでの接続）と無線LAN（無線通信による接続）の2種類があります。

インターネット回線の選び方: <http://www.iodata.jp/product/network/info/how/> （IO DATA、日本語）

#### 7) 公共料金の支払い方法

電気・ガス・水道・電話などの公共料金は、月の一定の時期にそれぞれの会社から送られてくる払込み用紙で、コンビニエンスストアや郵便局、銀行で支払うことができます。銀行や郵便局に口座のある

人は、これらの金融機関で手続きをすれば、料金を口座から自動引き落としにすることもできます。

## 6. 郵便局・銀行

1) 日本郵便 <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

中野郵便局 [https://www.post.japanpost.jp/cgi-shiten\\_search/shiten.php?id=6137](https://www.post.japanpost.jp/cgi-shiten_search/shiten.php?id=6137)

〒164-8799 東京都中野区中野 2-2 7-1 代表電話番号：03-3383-7461

### 【郵便窓口】

郵便（内容証明・書留・速達）、切手・はがき類の販売、荷物発送など。

集荷・配送の代表電話番号：03-3383-7461

集荷について問い合わせ：0120-950-489

窓口業務（集荷・配送以外）：03-3383-7601

### 【ゆうゆう窓口】

保管郵便物等のお渡し、各種申請・届出の受付、郵便物等の引受け、切手・はがき類の販売など。

郵便窓口が営業している時間中は、保管郵便物等のお渡し、各種申請・届出の受付などの取り扱いのみ。

	平日	土曜	日曜・祝日(休日)
ゆうびん窓口	9:00～19:00	9:00～17:00	9:00～12:30
ゆうゆう窓口	0:00～24:00	0:00～24:00	0:00～24:00

### 【郵便の再配達】

<https://trackings.post.japanpost.jp/delivery/deli/>

「郵便物等お預かりのお知らせ」を用意のうえ、次の流れで申し込んでください。

- ① 「郵便物等お預かりのお知らせ」に記載されている郵便物等の情報入力
- ② 配達を希望される日にち、時間帯の情報入力
- ③ ご依頼者の郵便番号、住所、氏名、連絡先の情報入力
- ④ 確認
- ⑤ 完了

### 【日本郵便お客様サービス相談センター】

0120-232886（通話料無料）

携帯電話から：0570-046-666（通話料有料）

英語受付 (In English) : 0570-046-111 (通話料有料 Call charges payable)

詳しくは→[http://www.post.japanpost.jp/question/contact\\_us/index2.html](http://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html)

## 2) 銀行

銀行口座は、アルバイトの給与振込先として必要となります。銀行口座の開設には、はんこ※（銀行によってはサインでもOK）と住所を証明する書類（パスポート、住民票、運転免許証などのいずれか）が必要です。インターネット等で、口座開設に必要なものを事前に確認しておくといでしょう。口座開設料は無料です。

※はんこ…外資系の銀行や日本の銀行の一部では、口座開設にはんこは不要で、サインが認められています。そうは言っても、はんこがあれば、銀行の信用も得やすいですし、不動産の契約など、他の場面でも役に立ちます。インターネットで外国人用のはんこの注文を受け付けている業者もあります。

### 三井住友銀行中野支店

〒164-0001 東京都中野区中野 5-64-3 電話番号：03-3389-2115

### 三菱東京UFJ銀行中野駅前支店

〒164-0001 東京都中野区中野 2-30-9 電話番号 03-3383-0171

### みずほ銀行中野北口支店

〒165-0026 東京都中野区新井 1-9-5 電話番号：03-3386-1101

### ゆうちょ銀行 本店 中野出張所

〒164-8799 東京都中野区中野 2-27-1 電話番号：03-3383-7541

## 7. ゴミの出し方

日本では、住んでいる場所によって、ごみの分け方・出し方が異なります。中野区では午前8時までに決められた場所に、決められた種類のごみを出すことになります。「ごみの分け方・出し方」について、日本語、中国語、英語、韓国・朝鮮語のマニュアルを用意しています。

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/473000/d010393.html>

## 8. 施設の利用案内

### 1) 文化施設を利用する

#### 中野区国際交流協会 (Association for Nakano International Communications)

住所：〒164-0001 中野区中野 2-9-7 中野 ZERO 西館

アクセス方法：J R 中野駅南口から徒歩 8 分

電話：03-5342-9169

詳細：<http://homepage3.nifty.com/anic/>

開館時間：9：00～17：00

休館日：土曜日・日曜日・祝日及び振替休日・年末年始・中野 ZERO 休館日

#### 【日本語講座】

ANIC の日本語講座は、日本語ボランティアの協力により運営しています。1 週間に 1 度、どなたでも日本語を勉強できます。いつからでも始めることができます。

※ 日本語学校の学生は勉強することができません。

時 間：火曜日午前クラス 10：00～12：00

火曜日午後クラス 14：00～16：00

木曜日夜クラス 18：30～20：30

場 所：なかの ZERO 西館 3 階 会議室 1

費 用：登録料 中野区に住んでいる人、働いている人、勉強している人 2,000 円

授業料 無料

教科書代 500 円～1,400 円

活動費：(2 ヶ月に 1 度) 200 円

申込み：クラスの時間に協会へお越しく下さい。

#### 【交流プログラム】

料理講習会や野外交流、スポーツ交流、新春の集い、国際交流サロンなど、様々な交流プログラムを行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

#### 【企画・運営ボランティア】

ANIC を拠点に 2 つのグループが上記の様々な交流プログラムを企画・運営しています。どなたでも参加できます。お気軽に定例ミーティングにご参加ください。

APG (Anic Planning Group)	毎月第 1 木曜日 10：00～12：00
金曜ボランティア	毎月第 2 金曜日 19：30～21：00

### 【通訳・翻訳ボランティア】

防災訓練など必要に応じて活動します。随時登録できますので、興味のある人は協会までお越しください。

### 【外国人による地域活動支援】

協会では、中野区内の小中学校や施設などから依頼を受けて異文化理解の紹介や通訳・翻訳のために地域で暮らす外国の方を派遣しています。興味のある人は協会までお越しください。

### なかの ZERO（もみじ山文化センター）

コンサートや講演会に利用できる大ホール（客席 1292 席）小ホール（客席 550 席）や、多目的練習室、学習室などのほか、プラネタリウムや生涯学習に関する情報の提供や相談業務を行う情報ロビーもある

住所：〒164-0001 中野区中野 2-9-7

アクセス方法：JR 中野駅南口から徒歩 8 分

電話：03-5340-5016

詳細：<http://www.nicesnet.jp/facility/zero/index.html>

施設利用時間：9：00～19：00（館内の施設によって利用時間が異なる）

休館日：2月・6月・11月の第4月曜日（休日にあたるときはその翌日）

年末年始(12/29 から 1/3 まで)

### 野方 WIZ（野方区民ホール）

小規模ホール（客席 248 席）がある。

場所：〒165-0027 中野区野方 5-3-1

アクセス方法：西武新宿線野方駅から徒歩 3 分

電話：03-3310-3861

詳細：<http://www.nicesnet.jp/facility/nogata.html>

施設利用時間：9：00～22：00

休館日：毎月第2月曜日（休日にあたるときはその翌日）、年末年始(12/29 から 1/3 まで)

### なかの芸能小劇場

落語やお笑い、日本舞踊、朗読会などができる小さな劇場（客席 110 席）。

場所：〒164-0001 中野区中野 5-68-7（スマイルなかの 2 階）

アクセス方法：JR 中野駅北口から徒歩 5 分

電話：03-5380-0931

詳細：<http://www.nicesnet.jp/facility/geinou.html>

施設利用時間：9：00～22：00

休館日：毎月第3月曜日（休日にあたるときはその翌日）、年末年始(12/29 から 1/3 まで)

## 歴史民俗資料館

原始から現代までの中野の歴史をわかりやすく展示した常設展示室と、館が所蔵する美術・工芸品・浮世絵・陶磁器などを展示する特別展示室があり、他に、史跡めぐりやご文書講座などの行事を行っています。

場所：〒165-0022 中野区江古田 4-3-4

アクセス方法：西武新宿線沼袋駅北口から徒歩 8 分、大江戸線新江古田駅より徒歩 15 分

電話：03-3319-9221

詳細：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d005773.html>

施設利用時間：9：00～17：00（入館は 16：30 まで）

休館日：月曜日・第3日曜日・年末年始(12/29 から 1/3 まで)

入館料：無料

## 中央図書館

書籍数約 48 万冊、CD 約 7000 点などがあるほか、レコード、カセットテープ、ビデオなどがあります。区内の 8 つの図書館では、英語、中国語、フランス語他、外国語の資料を合わせて新聞 19 誌、雑誌 15 誌、単行本 13,016 冊あります（2012 年）。貸出カードは、中野区または隣接区に住んでいる、あるいは中野区に在勤・在学していれば作ることができます。住所を証明するものを持参して登録が必要。登録すると区立の全図書館で図書・雑誌が 10 冊まで、CD・カセットテープ・レコード・ビデオは合わせて 5 点まで、2 週間借りることができ、リクエストすることもできます。利用は無料です。

場所：中野区中野 2-9-7

アクセス方法：中野駅（JR 中央線・総武線・地下鉄東西線）南口より徒歩 7 分

電話：03-5340-5060

施設利用時間：9：00～20：00

休館日：原則として月曜日、月 1 回の館内整理日、蔵書点検のため特別休館日、年末年始

中野区立図書館の HP：<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中央図書館のほか、本町、野方、南台、鷺宮、東中野、江古田、上高田に地域図書館があります。

## 2) スポーツ施設を利用する

### 中野体育館

競技場・剣道場・柔道場・卓球場・トレーニングルーム・会議室などがある。

場所：〒164-0001 中野区中野 4-11-14

アクセス方法：JR 中野駅北口から徒歩7分

電話：03-3389-3151

施設利用時間：月曜日～土曜日 9：00～23：45

日曜日・休日 9：00～21：45

休館日：毎月第2月曜日（休日にあたるときはその翌日）、年末年始（12/29～1/3）

## その他の運動施設

鷺宮体育館：競技場・室内温水プール・軽体操室などがある。

詳細：<http://www.nakano-taiikukan.com/saginomiya/index.html>

上高田運動施設：野球場・テニスコート・会議室などがある。

詳細：<http://www.nicesnet.jp/facility/kamitakada/index.html>

哲学堂運動施設：野球場・テニスコート・弓道場などがある。

詳細：<http://www.nicesnet.jp/facility/tetsugakudo.index.html>

第二中学校温水プール：25m×15m（7コース）プールがある。

詳細：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d007237.html>

中野中学校温水プール：25m×13m（6コース）プールがある。

詳細：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d005752.html>

## 四季の森公園

2012年4月1日に開園した約1.5ヘクタールの防災公園。広場などが主体の公園で、近隣のオフィスビルで働く人や大学の学生など多くの人に利用されている。公園内では以下の禁止事項を確認し、利用してください。

### [禁止事項]

- ・歩行喫煙、人のいる場所での喫煙の禁止
- ・たき火、打ち上げ花火等の禁止
- ・車、バイク等の乗り入れの禁止
- ・自転車の走行禁止
- ・スケートボード等の走行の禁止
- ・ペットの放し飼い、フンの放置、芝生への進入の禁止
- ・ハト等の動物へのエサやりの禁止
- ・サッカー、野球、キャッチボール、ゴルフの練習等の禁止
- ・ごみ捨ての禁止（公園内にごみ箱はありません）
- ・開放時の芝生区域は休憩スペースとして利用し、球技その他等運動行為は禁止
- ・広告・宣伝・物品販売等の営業行為の禁止

- ・公園内は駐輪・駐車禁止
- ・早朝、夜間は静かに
- ・その他近隣や他の利用者の迷惑となる行為、公序良俗に反する行為の禁止

※管理室は夜間閉鎖します。

※管理棟（公園内の建物）の多目的スペース（ガラス張りの部屋）は9時～17時まで開放され、出入りは自由です。集団利用など、独占的に使う場合は許可が必要。

※公園のトイレは6時から22時までの利用（それ以外の時間は施錠）。

※集会、撮影、催物等の公園利用は下記に連絡してください。

中野区公園維持管理担当 03-3228-8849

## 9. 食料や日用品

### 1) 中野駅周辺のスーパー

#### 中野駅北口

- ・ライフ 中野駅前店

場所：東京都中野区中野5丁目33-13（）

営業時間：10：00～25：00（2階は22時まで）毎週日曜日は朝9時開店

- ・西友 中野店

場所：東京都中野区中野5-52-15 地下1階（中野ブロードウェイの地下）

営業時間：10：00～23：00

- ・東急ストア 中野店

場所：東京都中野区中野4丁目3-1

営業時間：10:00～23:00

#### 中野駅南口

- ・ピーコックストア 中野マルイ店

場所：東京都中野区中野3-34-28 中野マルイ地下1階

営業時間：9：00～23：00

### 2) 中野駅周辺の100円ショップ

- ・100円ショップシルク 中野ブロードウェイ店

場所：東京都中野区中野5-52-15 プチパリ内

- ・ダイソー&アオヤマ 中野早稲田通店

場所：東京都中野区中野5-52-14 宮田ビル中野内

- ・ローソンスストア100 中野3丁目店

場所：東京都中野区中野3-22-4

## 10. 中野の飲食店マップ

以下の4種類のマップを中野区観光協会のサイトからダウンロードできます。

[<http://www.nakano-kanko.com/map.html>]

\* 中野路地裏マップ（日本語・英語・中国語）、中野区新学生新生活応援マップ（日本語）、ザ・中野MAP ランチ de 北口編（日本語）、ザ・中野MAP ランチ de 南口編（日本語）

## 11. 中野のイベント

Month (月)	Day (日)	Event (名称)	Specifics (概要)
1	1～3	元旦&三が日	年始の3日間は日本では休日です。お店やサービスのほとんどが休止し、ゆっくりと年始を祝います
1	第二月曜	成人の日	新しく二十歳になる若者を祝う日で、各自治体で式が開催されます。男性はスーツ、女性は着物を着ることが多いです
2	3	節分	季節の変わり目のお祭りで、昔の暦ではこの日が冬の終わりとされていきました。炒った豆を家の内外で投げ、鬼を追い出し、福を呼びこむ儀式を行います
2	3	節分会	中野の新井にある梅照院にて節分の儀式が行われます。お相撲さんなどの有名人も参加し、皆で豆を投げます
2	第1土曜	新春の集い	中野区国際交流協会で、着物を着て、日本の古い遊びやお茶を皆で楽しめます。着物を借りることができます。
2	上旬の日曜	中野ランニングフェスタ	2014年から開催。区内外の一般の方も事前申込により参加が可能なマラソン大会
2	11	建国記念日	祝日
2	中旬～3月上旬	まちかどひなめぐり	沼袋駅から新青梅街道一帯のお店で開催されるひな祭り関連イベント。様々なおひなさま飾りや学校・幼稚園の生徒による作品が街のあちこちに展示される。クイズラリーイベントもあり
3	3	ひな祭り	女の子が主役の日。女兒の健康と幸せを祈って祝うイベント。女兒がいる家ではひな壇を飾る

3	middle	逸品グランプリ	中野版「ミシュラン」イベント。エントリーした区内の飲食店や菓子店、惣菜店などの自慢の商品を試食・実食して投票。秋から投票期間が数ヶ月設けられ3月に優勝店とメニューが確定する食のイベント
3	21	春分の日	祝日
4	上旬の週末	さくら祭り	中野通りは都内でも有数の桜の名所。かつ週末には新井薬師公園にて露店の出店、ステージイベントなどがあるさくら祭りが開催される。レジャーシート持参で桜を見ながら昼から飲み食いする習慣がある
4	29～5/5	ゴールデンウィーク	4月29日～5月5日までの祝日が集中する時期をゴールデンウィークと呼ぶ。4月29日は昭和の日、5月3日は憲法記念日、5月4日は緑の日、5月5日はこどもの日でいずれも国民の祝日
7	第3木曜	夕涼み会	中野区国際交流協会の浴衣を着て、盆踊りをするイベントです。浴衣を借りることができます。
7	中旬の週末	チャンプルーフェスタ	「チャンプルー」とは沖縄のご当地食べ物。このフェスタは沖縄の食べ物、音楽、踊りなどで埋めつくされる沖縄づくしのイベント
7	第3月曜	海の日	国民の祝日
8	第一週末	鍋横夏祭り	中野の鍋横地区で開催される夏祭り。通り一帯に食べ物の露店が出店し、地域のダンスパフォーマンスや金魚すくい等の当てるなどの子供向け遊びが楽しめる
8		盆踊り	「盆踊り」は日本の夏に各地で開催される祭りで、浴衣を来て櫓のまわりを回りながら踊るお祭りのこと。この盆踊りは中野駅北口駅前で開催されることで有名
8	上旬の週末	中野セントラルパーク夏祭り	中野セントラルパークで開催される夏祭り。おしゃれな雰囲気の中で屋外ビアガーデンが楽しめ、特設ステージではパフォーマンスも
9	上旬の日曜	ヌノジャズ	「ヌノ」は沼袋と野方の頭文字をとった言葉。この両地域からジャズを発信しようという音楽イベント。沼袋の氷川神社に多くのジャズバンドが集まり生演奏を披露する光景は見逃せない
9	第3週の月曜	敬老の日	国民の祝日
9	23	秋分の日	国民の祝日

		日	
10	第一週末	江古田獅子舞	中国から日本に伝わった獅子舞（ライオンの舞）。江古田の氷川神社で秋に開催される例祭で、獅子のパワフルな動きが必見
10	第二月曜	体育の日	国民の祝日
10	第二土曜 &日曜	中野にぎわいフェスタ	中野駅近辺の広域で開催され区内で一番の動員数を誇るイベント。メイン会場は四季の森公園で、飲食の露店の出店、特設ステージイベント、大道芸など多彩な内容で開催される
10	下旬の週末	東北復興大祭典	2011年の東北大震災の復興を支援するイベント。四季の森公園と中野セントラルパークで開催され、東北の物産展が数多く並ぶ。ねぶたが走るイベントもあり、青森のねぶた祭りが中野で見られることで有名
11	3	文化の日	国民の祝日
11	23	勤労感謝の日	国民の祝日
12	23	天皇誕生日	国民の祝日

## 12. 緊急時の対応

警察：110番

救急車：119番

### 1) 犯罪・事故にあったとき

犯罪や事故などで警察に通報するときは、**110番**へダイヤルする。

### 2) 盗難にあった・落とし物をしたとき

盗難にあった場所や、落とし物をした場所の近くの交番へ行く。

### 3) 火災・急病になったとき

火災・急病・大けがなどで救急車を呼ぶときは**119番**へダイヤルする。

### 4) 地震が起きたとき

・頭を保護する

- ・火を消す
- ・出口を確保する
- ・ガラスに注意する
- ・慌てて外に飛び出さない

#### 地震がおさまったあと

- ・国や県、市町村が出している正しい情報を入手する。間違った情報や噂話が流れることもあるので、正しい情報を知ることが重要。
- ・自宅が壊れたときや、壊れそうなときは、避難所に行く。避難所では、食事や水が配給され、トイレ、寝る場所、災害の情報を無料で得ることができる。

参考：財団法人自治体国際化協会（CLAIR）外国人住民災害支援情報

<http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html>

避難所検索：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d007421.html>

#### 5) 防災

日本は地震の多い国です。避難の仕方、避難場所について確認しておきましょう。

- ・「中野の防災パンフレット（日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語）はこちら

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d002974.html>

（中野区役所 8 階 12 番窓口でも配布しています。）

- ・東京都発行の外国人向け防災リーフレット（日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語）はこちらから↓

<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/bousai.htm>

#### 6) 病院に行きたいとき

##### 外国語対応の電話相談

##### 【東京都保健医療情報センター「ひまわり」】

電話：03-5285-8181

HP：<http://www.himawari.metro.tokyo.jp//qq/qq13tomnlt.asp>

対応時間：平日 9：00～20：00

言語：英語、スペイン語、中国語、ハングル、タイ語等

##### 【AMDA 国際医療情報センター】

電話：03-5285-8088

HP：<http://amda-imic.com/>

対応時間：9：00～20：00（英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語）

月・水・金 9：00～17：00（ポルトガル語）

水 13：00～17：00（フィリピン語）

木 13：00～17：00（ベトナム語）

### 13. 外国人相談窓口

#### 1) 中野区国際交流協会 Association for Nakano International Communications (ANIC)

ホームページ <http://homepage3.nifty.com/anic> (日本語)

Facebook <https://www.facebook.com/nakanoanic> (日本語)

相談ボランティアが、困っていることや分からないことを聴いて情報を教えます。無料です。

相談日：毎月第1・第3火曜日 10:00～16:00

場 所：なかのZERO 西館1階 ANIC 事務局内

#### 2) 東京都の相談窓口 (すべて無料)

名 称	所在地	内 容	電話番号	対応言語	相談日時
東京都外国人 相談センター	都庁第1本庁 舎3階	東京で暮らす外国人 のために、入国関係、 婚姻・国籍、仕事な ど、日常生活におけ る相談に応じます。 ※スペイン語、ポル トガル語、韓国・朝 鮮語、タイ語、ペル シャ語は事前予約が 必要です。	03(5320)7744	英語	月～金 9時30分～17時
	新宿区西新 宿2-8-1		03(5320)7766	中国語	火・金 9時30分～17時
			03(5320)7700	韓国・朝鮮 語	水 9時30分～17時
東京都保健医 療情報センタ ー	電話による 相談	症状別に外国語で診 療できる医療機関 を紹介します。	03(5285)8181	英語 中国語 韓国・朝鮮 語 タイ語 スペイン 語	月～金 9時～20時
東京都労働相 談情報センタ ー	飯田橋事務 所	労働相談、あっせん。 日本の労働関係法 や、雇用慣行など に関するアドバイスを します。労働情報の 提供もします。	03(3265)6110	英語	月～金 14時～16時
				中国語	火・水・木 14時～16時
	大崎事務所	03(3495)6110	英語	水 14時～16時	

	国分寺事務所		042(321)6110	英語	水 14時～16時
警視庁生活安全相談センター（外国人専用）	千代田区霞ヶ関2-1-1	さまざまな困りごとに関する相談を受け付けています。身の回りのトラブル、ストーカー・DV等、専門の窓口をご案内します。	03(3503)8484	言語不問	平日 8時30分～17時 15分
東京消防庁テレホンサービス	電話による相談	受診等の判断・応急手当に関するアドバイス 医療機関案内	23区内 (3212)2323	英語	無休 24時間対応
			23区以外 042(521)2323	英語	

### 3) 外国人総合相談支援センター

外国人の入国・在留に関する各種案内をします。新宿区が設置した多文化共生プラザ内にありますが、東京入国管理局が運営しています。

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/foreign/japanese/plaza2.html>

### 4) 外国人のためのリレー専門家相談会

「東京外国人支援ネットワーク」に加入している国際交流協会、自治体、NPO団体等がリレー方式で実施している相談会。弁護士などの専門家に英語、中国語、韓国語など自分の国の言葉で相談できます。詳しくはこちら↓

[http://www.tokyo-icc.jp/relay\\_soudan/](http://www.tokyo-icc.jp/relay_soudan/)（日本語）

## <付録> 明治大学中野キャンパス情報

### 1) 国際交流ラウンジ（1階）

明治大学の学生であれば、誰でも利用可能。飲食可能。お昼は留学生、一般学生が集まりにぎやかになる。ラウンジスタッフが常時在室し、様々な相談にのってくれる。日本文化体験や日本語・韓国語講座等の交流イベントも開催されている。開室時間やイベントの詳細は国際交流ラウンジのブログを参照。

【明治大学国際交流ラウンジって??】 <http://ameblo.jp/iloungemeiji/>

### 2) 学生相談室（4階）

明治大学の学生であれば、無料でカウンセリングを受けることができる。相談を希望する時は、電話、もしくは直接相談室に行き、相談の申し込みが必要。授業や学生生活以外の悩みでも相談可能。

【明治大学学生相談室 ホームページ】 <http://www.meiji.ac.jp/soudan/index.html>

### 3) 明治大学の国際交流関係の主な学生団体

#### 国際日本学部国際交流学生委員会

明治大学国際日本学部の学生団体。国際日本学部在籍する学生により運営。月1回の交流イベントやその他に留学生サポート(詳しくは下記の「明治大学のサポート」を参照)を行う。正規留学生は委員として活動することも可能。

#### キャンパスメイト

「キャンパスメイト」とは、留学生と一般学生とのさまざまな交流体験や日常的な交流を展開する大学内の学生団体である。活動内容は、新入生歓迎イベント、留学生スピーチコンテスト、学園祭、フェアウェルパーティー等の実施や、留学生サポート、レジャー、文化体験といった様々な交流イベントを企画している。

[明治大学キャンパスメイトホームページ]

<https://www.meiji.ac.jp/cip/support/event/campusmate.html>

#### 韓国留学生会

入会費が必要。イベントを企画、運営。

#### 中国留学生会

入会費無料。交流会などのイベントを年5回実施。

#### 台湾留学生会

入会費無料。年4回以上のイベントを実施。

[外国人留学生会に関するホームページ]

[http://www.meiji.ac.jp/cip/support/intlstudent\\_association.html](http://www.meiji.ac.jp/cip/support/intlstudent_association.html)

### 4) 明治大学の留学生サポート

#### 「明治大学 外国人留学生のためのガイドブック」

明治大学のHPに留学生のためのガイドブックがPDFで掲載されている。

明治大学ホームページ→国際連携・留学→外国人留学生の方へ→留学生生活サポート

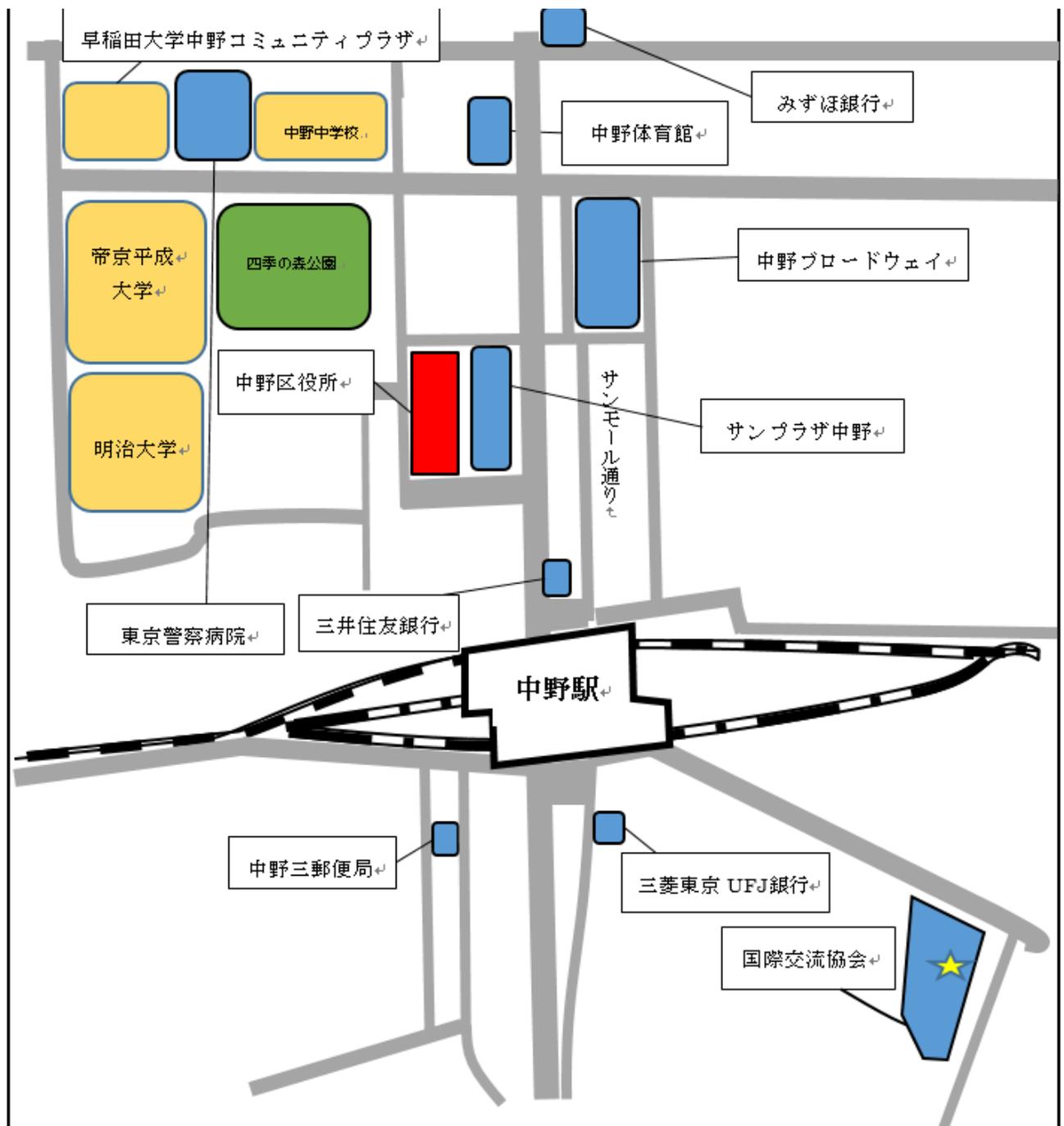
### 5) 国際日本学部の留学生サポート

「サポーター」が留学生全員に一人ずつ配置される(※サポート対象はEnglish Track、正規留学生、交換留学生、English Track 交換留学生)。サポーターは同学生委員会の委員が担当し、大学生活・学外での日常生活のさまざまな支援をする。学生ならではの、「友達目線」でのサポートがこの制度の長所であり、支援をしながらも友達として食事や外出をともにすることで交流を深める。

【例年の主なサポート内容】

健康診断の同伴、履修登録、授業の課題のアドバイス、日本語添削・練習のサポート、キャンパス内施設案内、携帯電話・通学定期券購入手続きサポート、アルバイト応募関連のサポート

＜中野駅周辺の地図＞



## <編集後記>

臼井愛菜（明治大学国際日本学部）「新生活のお役に立つものとなれば幸いです。」

光島由真（明治大学国際日本学部）「中野区で実りある生活を送ってください。」

後藤大輝（明治大学国際日本学部）「中野の街で留学生活、ぜひ楽しんでください！」

渋谷麗子（早稲田大学大学院日本語教育研究科）「このガイドが留学生の皆さんと地域をつなぐものになってほしいと思います。」

芹川佳子（早稲田大学大学院日本語教育研究科）「中野区での学生生活を楽しんでください。」

藤代愛（明治大学国際日本学部）「早く中野区に慣れ親しんで。Live your life!（:）」

留学生のための中野生活ガイド 2014年版

2014年4月1日発行

編集：留学生のための中野生活ガイド編集委員会

発行：明治大学国際日本学部 山脇啓造研究室（〒164-8525 東京都中野区中野 4-21-1）

編集協力：中野区、中野区国際交流協会、中野区観光協会、明治大学中野キャンパス事務部

<やさしい日本語版と英語版もあります>