

りゅうがくせい なかのせいかつ
留学生のための 中野生活ガイド

やさしい にほんご

Guide to Living in Nakano for International Students

もくじ
目次

1	中野区役所 (Nakano City Office)	1
1)	中野区役所は	
2)	中野に引っ越した時	
3)	国民健康保険 (National Health Insurance)	
4)	中野区の新聞	
2	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」 Tokyo International Communication Committee, “Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan”	
2)	自治体国際化協会 「多言語生活情報」 Council of Local Authorities for International Relations, “Multilingual Living Information”	
3)	外務省 「生活ガイド」 Ministry of Foreign Affairs of Japan, “Guide to Living in Japan”	
3	乗り物	2
1)	JR (Japan Railway)	
2)	電車・地下鉄	
3)	バス	
4)	タクシー	
4	自転車	4
5	ライフライン (Lifelines)	5
1)	電気	
2)	ガス	
3)	水道	
4)	携帯電話 (mobile phone)	
5)	インターネット	
6)	電気・ガス・水道の お金を払う	

6	郵便局・銀行	6
	1) 郵便局	
	2) 銀行	
7	ごみ	8
8	いろいろな施設	8
	中野区国際交流協会 (ANIC : Association for Nakano International Communications)	
	なかのZERO (もみじ山文化センター) (Nakano ZERO (Momiji-yama Culture Center))	
	野方WIZ (野方区民ホール) (Nogata WIZ (Nogata Kumin Hall))	
	なかの芸能小劇場 (Nakano Performing Arts Little Theater)	
	歴史民俗資料館 (Nakano Historical Museum)	
	中央図書館 (Chuo Library)	
	中野体育館 (Nakano Gymnasium)	
	四季の森公園 (Nakano Siki-no-Mori Park)	
9	食べ物・日用品	12
10	中野の レストラン・カフェ	13
11	中野の イベント	13
12	急に困った時	15
	1) 事故	
	2) 泥棒・落とし物 (Robbery・Lost-and-Found Items)	
	3) 火事・急な病気	
	4) 地震のあと	
	5) 病院	
	6) 防災 (Preparing for Disaster)	
13	相談 (Consultation)	16
	1) 中野区国際交流協会 (ANIC : Association for Nakano International Communications)	
	2) 東京都 (Tokyo Metropolitan Government)	
	3) 外国人総合相談支援センター (Consultation Support Center for Foreign Residents)	
	4) 外国人のための リレー相談会 (Free Consultation for Foreign Residents)	
	<付録> 明治大学 中野キャンパス 情報	19
	中野駅近くの地図	21

1. 中野区役所

(Nakano City Office)

1) 中野区役所は

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

03-3389-1111 (代表)

JR中野駅、東京メトロ 東西線中野駅 北口から 歩いて 3分

月曜日～金曜日 8:30～17:00

※12月29日～1月3日 休み

火曜日 ～20:00

日曜日 9:00～16:00

2) 中野区に引っ越した時

中野区に引っ越した時、2週間の間に在留カード(Resident Card)、ない人はパスポートを持って中野区役所へ行きます。そして中野の住所といつ来たかを言います。中野を出る時も、2週間前に在留カードを持って中野区役所へ行きます。そして、いつ出るかを言います。

日本語、English、汉语、한국・조선어、Español、Português

http://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000123.html

3) 国民健康保険 (National Health Insurance)

日本に1年以上いる留学生はみんな国民健康保険に入ります。2週間の間に在留カード(ない人は、パスポート)を持って、区役所へ行きます。入った人は、病院で30%だけ払います。入らない人は、100%自分で払います。

日本語、English、汉语、한국・조선어

http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d010015_d/fil/guide2013.pdf

4) 中野の新聞

日本語：毎月5日・20日

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

English、汉语、한국・조선어：1年 4回 (6月、9月、12月、3月)

くやくしょや せいかつ インフォメーション

1) English (「Nakano Info」)

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

2) 汉语 (「中野区信息」)

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

3) 한국・조선어 (「나카노구의 정보」)

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

2. せいかつ 生活ガイド

1) とうきょうと こくさいこうりゅういんかい がいこくじん せいかつ
東京都国際交流委員会「外国人のための 生活ガイド」

Tokyo International Communication Committee,

“Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan”

<http://www.tokyo-icc.jp/guide/> (にほんご、English、汉语、한국・조선어、やさしいにほんご)

2) じちたいこくさいかきょうかい たげんごせいかつじょうほう
自治体国際化協会「多言語生活情報」

Council of Local Authorities for Internatipnal Relations,

“Multilingual Living Information”

<http://www.clair.or.jp/tagengo/> (にほんご、English、Deutsch、汉语、한국・조선어、Français、Español、Português、Tagalog、Tiếng Việt、Indonesian、ภาษาไทย、русский)

3) がいむしょう せいかつ
外務省「生活ガイド」

Ministry of Foreign Affairs of Japan, “Guide to Living in Japan”

http://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa/

(にほんご、English、Deutsch、汉语、한국・조선어、Português、Español)

3. のもの 乗り物

1) JR

JRの 駅に えき じどうけんばいき きつぷう う きかい
JRの 駅に 自動券売機(切符を 売る 機械)があります。切符より 遠くへ 行った 時は、

① じどうせいさんき た かね ほら きかい ほら かいきつぐち えきいん かね ほら
① 自動精算機(足りない お金を 払う 機械)で 払います。②改札口の 駅員に お金を 払
います。

スイカ(S u i c a)カード(1枚2,000円)を つか 使います。スイカは、JR・ほかの 電車・
バスに つかう ことができます。回数券(coupon ticket: 10回のお金で、11回の 切符)・

ていきけん
定期券 (season ticket) もあります。

2) 電車・地下鉄

パスモ (PASMO) カード (1,000円) があります。

* 定期券

えき ひと じどうけんばいき から かう ことが できます。えきいん き 聞きます。

PASMO

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

PDF: http://www.pasmo.co.jp/service/pdf/PASMO_all_area_guide.pdf (日本語)

SUICA

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

3) バス

とないは 210円 (都営バス、京王バス) または 220円 (小田急バス、東急バス) です。深夜バス (夜遅い 時の バス) も あります。お金は いろいろです。ほとんどの バスで スイカ・パスモを 使う ことが できます。

なかのえき きたぐち みなみぐち ていりゅうじよ
中野駅の 北口と 南口に バスの 停留所が あります。

なかのく
中野区の バス

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

4) タクシー

さいしょの 2kmは、730円です。2kmから、お金が多くなります。夜10時～朝5時は 20%くらい 高いです。後ろの ドアは 自分で 開けたり、閉めたり しません。

4. 自転車

自転車は 中野区の 駐輪場 (自転車を置く 場所・1日100円)・大学の 駐輪場 (¥0) に置きます。自転車を 駅のまわりに置いておくことはできません。置いた 自転車は、区の 人が 持って 行きます。その 自転車を 戻す 時は、5,000円 払います。

自転車を 置かない 場所 (日本語)

http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/508000/d002113_d/fil/jitensyahouchikiseikuiki.pdf

自転車を 置く 場所 (日本語)

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

自転車は 車道 (車の 走る 道) の 左側を 走ります。

自転車に 乗った 時は、①傘を さしません。②電話で 話しません。③二人で 乗りません。④お酒を 飲みません。⑤2台 並んで 走りません。⑥夜 電気を つけます。

5. ライフライン

(Lifelines)

1) 電気

電気は 100ボルト (V) です。電気を 初めて 使う 時は、ブレーカーに ついている はがきに 書いて 出します。引っ越しの 時は、4～5日 前に 電話を します。領収書 (receipt) の 「お客様番号 (Customer's Number)」を 言います。

東京電力カスタマーセンター (Tokyo Electric Power Company Customer Center)

0120-995-005

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

2) ガス

ガスを 初めて 使う 時は 東京ガスに 電話を します。東京ガスの 人が 来てから、

ガスを つかう ことが できます。引っ越す 前、引っ越す 日を おし えます。そして お金を 払います。

ガスがくさい時

ガスが くさい 時、アラームが なった 時は、窓・戸を 大きく 開けます。ガスの 元栓 (Stopcock) を 閉めてから、すぐに 東京ガスに 電話を します。その時、火を 使ったり、電気の スイッチに さわりません。

地震の時

5以上の 地震が 起きた 時、ガスが 止まります。地震の 後で、また、ガスを 使う 時は ガスメーターの ところに ある 紙を 読みます。

東京ガスお客様センター(Tokyo GAS Customer Center) : 0 5 7 0 - 0 0 2 2 1 1

ガスが くさい 時 : 5 3 8 1 - 0 8 2 0

<http://www.tokyo-gas.co.jp/> (日本語)

3) 水道

日本の 水道の 水は、飲む ことが できます。水を 初めて 使う 時は、①申込書を 送ります ②お客様センターに 電話を します。引っ越す 時は、4～5日 前に 電話を します。その時、領収書の「水道栓番号 (Stopcock Number)」を 言います。

東京都水道局お客様センター

(Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan Government Customer Service Center)

0 3 - 5 3 2 6 - 1 1 1 0

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

5) 携帯電話

携帯電話 (mobile phone) は、携帯電話 会社で 買います。ヨドバシカメラ・コジマで 買う 時は、少し 安く 買うことが できます。

けいたいでんわかいしゃ
<携帯電話会社>

- au by KDDI <http://www.au.kddi.com/> (日本語)
<http://www.au.kddi.com/english/> (English)
- NTT docomo <https://www.nttdocomo.co.jp/index.html> (日本語)
<https://www.nttdocomo.co.jp/english/> (English)
<https://www.nttdocomo.co.jp/english/chinese/index.html> (汉语)
- SoftBank <http://www.softbank.jp/> (日本語)
<http://www.softbank.jp/en/> (English)

5) インターネット

インターネットは、有線LAN (Cable LAN) と 無線LAN (Wireless LAN) が あります。
<http://www.iodata.jp/product/network/info/how/> (日本語)

6) 電気・ガス・水道のお金を払う

電気・ガス・水道・電話の会社から、お金を払う紙が来ます。コンビニエンスストア・郵便局・銀行で払います。銀行・郵便局から「自動引き落とし」(自分のお金から払う)が出来ます。銀行・郵便局に相談します。

6. 郵便局・銀行

1) 郵便局

中野郵便局 https://www.post.japanpost.jp/cgi-shiten_search/shiten.php?id=6137
〒164-8799 中野区中野2-27-1 03-3383-7461

【郵便窓口】

郵便手紙(大切な手紙・速い手紙)を出します。切手・はがき・荷物を 出します。
荷物を 集める・荷物を 配る： 03-3383-7461
荷物を 集める： 0120-950-489

ほかの 仕事 : 03-3383-7601

【ゆうゆう窓口】 朝早くも、夜遅くも、いつも 開いています。

ふつうの 窓口が 開いている ときは、手紙・荷物を 渡す・いろいろな 手続きを します。ゆうびん窓口が 開いていない ときは、全部の 仕事を します。

	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

【大切な 手紙・荷物を 受け取る ことが できなかった 時】

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

「郵便物等 お預かりの お知らせ」(Undeliverable Item Notice)

- ① 「郵便物等 お預かりの お知らせ」を見て、コンピューターで 書きます。
- ② どんな 手紙・荷物 ですか。
- ③ 何月何日何時に 家に いますか。
- ④ 郵便番号、住所、名前、電話番号を 書きます。
- ⑤ もう一度 チェックします。

2) 銀行 <アルバイトの お金・お父さん お母さんから 来た お金を 入れます。>

銀行の 口座を 作ります。その時、①パスポート ②在留カード ③はんこ (持っていたら) を 持って 行きます。

三井住友銀行 中野支店

〒164-0001 東京都中野区中野5-64-3 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 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 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 03-3383-7541

7. ごみ

区・市で ごみの 分け方・出し方が、ちがいます。中野区は 朝8時までにごみの場所に 出します。

「ごみの 分け方・出し方」：日本語、English、汉语、한국・조선어

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

8. いろいろな 施設 (Facilities)

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

〒164-0001 中野区中野2-9-7 中野ZERO西館

JR中野駅南口から歩いて8分

03-5342-9169

<http://homepage3.nifty.com/anic/> (日本語)

9:00~17:00

土曜日・日曜日・休みの日・12/29~1/3・中野ZEROの休みの日は休み

【日本語の クラス】

ANICの ボランティアの 先生が 日本語を 教えます。1週間に 1度 日本語が 勉強できます。いつでも 始める ことができます。

①火曜日の 朝の クラス 10:00~12:00

②火曜日の 午後の クラス 14:00~16:00

③木曜日の 夜の クラス 18:30~20:30

なかの ZERO 西館3階 会議室1

お金 : 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

: ほかの人 3,000円

本 : 500円~1,400円

活動費 (Activity Fee) : 1ヶ月 100円

【皆で楽しむプログラム】

料理・ピクニック・スポーツをしたり、お正月・夏の祭りをしたりして、皆で楽しめます。ホームページを見てください。

【企画・運営ボランティア】

2つのボランティアグループがいろいろなプログラムを考えて、します。ミーティングにきてください。

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】

日本語からいろいろな言葉に、いろいろな言葉から日本語にして話したり、書いたりするボランティアです。いつでも入ることができます。

【外国人のボランティア】

皆さんが、中野区の小学校・中学校・いろいろなところへ行きます。そして、自分の国のことを話したり、自分の国の言葉で日本の人たちを助けます。

2) なかのZERO (もみじ山文化センター) Nakano ZERO (Momiji-yama Culture Center)

大ホール (1,292人) 小ホール (550人) : コンサート・劇・いろいろな会に使います。

多目的練習室 : いろいろな練習に使います。

学習室 : 勉強に使います。

プラネタリウム : 星の勉強をします。

〒164-0001 中野区中野2-9-7

JR中野駅南口から歩いて8分

03-5340-5016

9:00~19:00 (使う場所で違います)

2月・6月・11月の4番目の月曜日 (休みの時は次の日)、12/29~1/3 休み

<http://www.nicesnet.jp/facility/zero/index.html> (日本語)

3) 野方WIZ (野方 区民ホール) Nogata WIZ (Nogata Kumin Hall)

ホール (248人)

〒165-0027 中野区野方5-3-1

西武新宿線野方駅から 歩いて 3分

03-3310-3861

9:00~22:00

毎月 第2月曜日 (休みの 時は その 次の日)、12/29~1/3 休み

<http://www.nicesnet.jp/facility/nogata.html> (日本語)

4) なかの芸能 小劇場 (Nakano Performing Arts Little Theater)

落語 (日本の 古い・今の おもしろい 話)・日本の 踊り、コンサートを する 小さい ホール (110人)

〒164-0001 中野区中野5-68-7 (スマイルなかの2階)

JR中野駅 北口から 歩いて 5分

03-5380-0931

9:00~22:00

毎月 3番目の 月曜日 (休みの 時は その 次の日)、12/29~1/3 休み

<http://www.nicesnet.jp/facility/geinou.html> (日本語)

5) 歴史民俗資料館 (Nakano Historical Museum)

昔 から 今までの 中野の ことを 教えます。中野の ことを 勉強したり、中野の いろいろな 場所へ 行って 勉強したり できます。

特別展示室: 大切な 絵・いろいろな ものを 特別に 見せます。

〒165-0022 中野区江古田4-3-4

西武新宿線 沼袋駅 北口から 歩いて 8分、大江戸線 新江古田駅から 歩いて 15分

03-3319-9221

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d005773.html> (日本語)

9:00~17:00 (入るのは16:30まで)

月曜日・3番目の 日曜日・12/29~1/3 休み

お金: ¥0

6) 中央図書館 (Central Library of Nakano City)

本が 48万冊くらい、CDが 7000枚くらい あります。レコード、カセットテープ、ビデオも あります。中野区の 8つの 図書館には 外国の本 (英語・中国語・フランス語) が 13,016冊あります。外国語の 新聞19、雑誌15も あります。

本を 借りる 前に 「貸出カード」を つくります。中野に 住んでいる 人、働いている 人、勉強している 人、中野区の 隣の 区 (練馬・杉並・新宿・渋谷・豊島) の 人も 作る ことができます。在留カード・運転免許証・健康保険証 を 持って 行きます。「カード」で 全部の中野の 図書館から 本・雑誌は 10冊、CD・カセットテープ・レコード・ビデオは 全部で 5つ、2週間 借りる ことができます。¥0 です。

中野区中野2-9-7

中野駅 (JR中央線・総武線・地下鉄東西線) 南口から 歩いて 7分

03-5340-5060

9:00~20:00

月曜日、月1回 本を チェックする 日、12/29~1/3 休み

本町、野方、南台、鷺宮、東中野、江古田、上高田にも 図書館が あります。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/> (日本語)

7) 中野体育館 (Nakano Gymnasium)

体育館と 剣道・柔道・卓球・トレーニングの特別な場所・会議室が あります。

〒164-0001 中野区中野4-11-14

JR中野駅北口から 歩いて 7分

03-3389-3151

月曜日~土曜日 9:00~23:45

日曜日・休日 9:00~21:45

毎月 2番目の 月曜日 (休みの 時は その次の 日)、12/29~1/3 休み

鷺宮体育館 (Saginomiya Gymnasium) : 体育館・プール・ジム

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

上高田: 野球場 (Baseball Park)・テニスコート・会議室 (Meeting Rooms)

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

てつがくどう やきゅうじょう きゅうどうじょう
哲学堂：野球場・テニスコート・弓道場 (Arena for Japanese Archery)

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

だいにちゅうがっこうおんすい
第二中学校温水プール：25m×15m (7コース) プール

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

なかのちゅうがっこうおんすい
中野中学校温水プール：25m×13m (6コース) プール

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

8) 四季の森公園 (Nakano Siki-no-Mori Park)

公園では、

- ① 歩きながら、人のいるところでタバコを吸いません。
- ② たき火、打ち上げ花火をしません。
- ③ 車、バイク、スケートボード、自転車で入りません。
- ④ ペットにはひもをつけます。糞をきれいにします。
- ⑤ サッカー、野球、キャッチボール、ゴルフの練習をしません。
- ⑥ ごみを捨てません。
- ⑦ 物を売りません。
- ⑧ 公園の中に自転車、自動車をとめません。
- ⑨ 朝早く、夜おそくさわぎません。

※公園のトイレ：6：00～22：00

03-3228-8849

9. 食べ物・日用品

1) 中野駅のそばのスーパー

なかのえききたぐち
中野駅北口 (Nakano Station North Exit Area)

・ライフ 中野駅前店

なかのくなかの
中野区中野5-33-13

10：00～25：00 (2階は22時まで) 日曜日 9：00～25：00

・西友 中野店

なかのくなかの ちか かい なかの
中野区中野5-52-15 地下1階 (中野ブロードウェイの地下)

10：00～23：00

・東急ストア 中野店

なかのく なかの
中野区中野4-3-1

10:00~23:00

なかのえき みなみぐち

中野駅南口 (Nakano Station South Exit Area)

- ・ピーコックストア なかの 中野マルイ店
なかのく なかの 中野区中野3-34-28 なかの 中野マルイ ちか かい 地下1階

9:00~23:00

2) なかのえき 中野駅の ちか 近くの えん 100円ショップ

- ・100円ショップシルク なかの 中野ブロードウェイ店
なかのく なかの 中野区中野5-52-15 なか プチパリの中
- ・ダイソー&アオヤマ なかの 中野早稲田通店
なかのく なかの 中野区中野5-52-14 みやた 宮田ビル なかの 中野

10. なかの 中野の レストラン・カフェ

マップを なかのく 中野区 かんこうきょうかい 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>

* なかの 中野 ろじうら 路地裏マップ、なかのく 中野区 しんがくせい 新学生 しんせいかつ 新生活 おうえん 応援マップ、ザ・なかの 中野MAP ランチ de 北口編、ザ・なかの 中野MAP ランチ de みなみぐち 南口編

11. なかの 中野の イベント

つき月	ひ日	Event (<small>なまえ</small> 名前)	どんな イベント
2	3	<small>せつぶんかい</small> 節分会	<small>あらい</small> 新井に <small>ある</small> <small>ばいしやういん</small> 梅照院で <small>せつぶん</small> 節分を <small>します</small> 。お相撲さんや <small>ゆうめい</small> 有名な <small>ひと</small> 人も <small>きて</small> 、皆で <small>まめ</small> 豆を <small>な</small> 投げます
2	<small>はじめの</small> どようび 土曜日	<small>しんしゆん</small> 新春の <small>つどい</small> 集い	<small>なかのく</small> 中野区 <small>こくさいこうりゆうきやうかい</small> 国際交流協会 で、 <small>きもの</small> 着物を <small>きて</small> 、 <small>にほん</small> 日本 の <small>ふる</small> 古い <small>あそ</small> 遊びや <small>ちや</small> お茶を <small>みんな</small> みんなで <small>たの</small> 楽しみます。着物を <small>か</small> 借りる <small>こと</small> ことができます。

2	はじめの にちようび 日曜日	なかの 中野 ランニング フェスタ	なかのく ひと 中野区の 人だけでなく、皆 走る ことができます。 まえに もう こ 前に 申し込みます。
2	なか 中ごろ～ がつはじめ 3月初め	まちかど ひなめぐり	ぬまぶくろえきから しんおうめかいどう みせ 沼袋 駅から 新青梅街道の お店で ひなまつりを します。 おひなさまの いろいろな かざ 飾りや 学校・幼稚園の 生徒の つくったものを みる ことができます。クイズラリーイベント も あります。
3	なか 中ごろ	いっぴん 逸品グラン プリ	なかの 中野の「ミシュラン」の イベント。区内の レストラン・喫茶 てん かしてん 店・菓子店の おいしい た べ 物 を た べ ます。秋から 投票 して 3月に 優勝店と メニューを きめます。
4	はじめの ど にち 土・日	さくら まつり	なかのどおは さくら ゆうめい どようび にちようび あらいやくし 中野通りは 桜で 有名です。土曜日・日曜日には 新井薬師 こうえん ちい みせ 公園で、小さい お店、ステージイベントが あります。桜を みながら ひる の 見ながら 昼から 飲んだり、た べ たり します。
7	ぼんめ 三番目の もくようび 木曜日	ゆうすず かい 夕涼み会	なかのく こくさいこうりゆうきょうかい ゆかた き ぼんおど 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。ゆかた か 浴衣を 借りる ことができます。
7	なか 中ごろの ど にち 土・日	チャンプル ーフェスタ	「チャンプルー」は おきなわ た べ 物 だ け ず、おきなわ た べ 物、 おんがく おど 音楽、踊りの イベントです。
8	ぼんめ 一番目の ど にち 土・日	なべよこなつまつ 鍋横夏祭り	なべよこちく なつまつ た べ 物 の ちい みせ で ちいき 鍋横地区の 夏祭り。食べ物の 小さい 店が 出て、地域の ダンスパフォーマンス・金魚すくいを たの しみ ます。
8	はじめの ど にち 土・日	なかの 中野セントラ ルパーク夏祭 り	なかの 中野セントラルパークの なつまつ おくがい 夏祭り。屋外 ビアガーデン、ステ ージの パフォーマンスを たの しみ ます。
9	はじめの にちようび 日曜日	ヌノジャズ	ぬまぶくろ のがた 沼袋の 「ヌ」と 野方の「ノ」で 「ヌノ」。ジャズの おんがく イベント。ぬまぶくろ ひかわじんじゃ 沼袋の 氷川神社に ジャズバンドが あつ まる 音楽 イベント。
10	はじめの ど にち 土・日	えこだ 江古田 ししまい 獅子舞	ししまい おど 獅子舞 (ライオンの 踊り)を えこだ ひかわじんじゃ 江古田の 氷川神社で みる こ とが できます。えどじだい 江戸時代からずっと あります。

10	にばんめ 二番目の ど 日にち 土・日	なかの 中野にぎわ いフェスタ	なかの ひろ ちいき 中野駅まわりの 広い 地域の イベントで 一番 ひとが おおぜい き 大勢 来ます。メインの 会場は 四季の 森公園で、小さ な た 物の みせ な 食べ物の 店、ステージイベントなど いろいろ たの しむ ことが できます。
10	さいご 最後の ど 日にち 土・日	とうほくふっこう 東北復興 だいさいてん 大祭典	ねん とうほくだいしんさい 2011年 東北大震災の ための イベント。四季の森公園と なかの 中野セントラルパークに、東北の 小さい 店が たくさん で 出ます。あおもりの ねぶたまつりを見る ことが できます。

1 2. きゅう こま ととき 急に困った時

けいさつ ばん
警察：110番

きゅうきゅうしや ばん
救急車：119番

1) じこ 事故

犯罪・事故の 時は 警察 (110番) に 電話を かけます。

2) どろぼう おと もの 泥棒・落とし物

とられた 場所や 物を 落とした 場所の 近くの 交番へ 行きます。

3) かじ きゅう びょうき 火事・急な病気

火事・急な 病気・大きい けがの 時は 119番に 電話を して 救急車を 呼びます。

4) じしん 地震

- ・物が 落ちます。あぶない ですから 頭に 何か かぶります。
- ・火を 消します。
- ・戸・窓を 開けます。
- ・ガラスに 注意します。
- ・すぐ 外に 出ません。

じしん 地震の あと

- ・東京都・中野区の 正しい ニュースを 聞きます。
- ・自分の 家が 壊れた、壊れる かもしれない 時は、避難所へ 行きます。避難所で たの 物の みず

を もらう ことが できます。トイレ、寝る場所、正しい ニュースも あります。¥0 です。

CLAIR 外国人住民 災害支援 情報

Support Information for Foreign Residents during Natural Disaster

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

避難所

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

5) 防災

日本は 地震が 多いです。地震の 時、どうするか、どこへ 行くか、前から 調べます。

・「中野の 防災」パンフレットは (日本語、English、汉语、한국・조선어) 中野区役所 8階 12番窓口に あります。

・東京都の 外国人向け 防災リーフレット (日本語、English、汉语、한국・조선어)

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

6) 病院

外国語で 電話で 相談

【東京都 保健医療 情報センター「ひまわり」】

(Tokyo metropolitan medical Institution Information)

03-5285-8181

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

月～金曜日 9:00～20:00

English、Español、汉语、한국・조선어、ภาษาไทย

【AMADA 国際医療 情報センター】(AMDA International Medical Information Center)

03-5285-8088

<http://amda-amic.com/>

9:00～20:00 (English、汉语、한국・조선어、ภาษาไทย、Español)

月・水・金: 9:00～17:00 (Português)

水: 13:00～17:00 (Filipino)

木: 13:00～17:00 (Tiếng Việt)

13. 相談

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)

困っていること、わからないことを相談します。ボランティアが答えます。¥0です。

毎月第1・第3火曜日 10:00~16:00

なかのZERO西館1階ANICのオフィス

2) 東京都

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 (Foreign Resident' Advisory Center)	第1本庁舎 3階 新宿区西 新宿2-8-1	入国(日本に入る)、結婚・国籍、仕事、生活の相談。	5320-7744	English	月~金曜日 9:00~17:00
			5320-7766	汉语	火・金曜日 9:30~17:00
			5320-7700	한국/조선어	水曜日 9:30~17:00
東京都 保健医療 情報センタ ー (Tokyo metropolitan medical Institution Information)	でんわ 電話	体の悪いところをききます。 そして、病院を おし 教えます。	5285-8181	English 汉语 한국・조선어 ภาษาไทย Español	月~金曜日 9:00~20:00
東京都労働 相談情報 センター (Tokyo Metropolitan Labor	飯田橋 事務所 大崎事務所	仕事の相談を します。仕事を探 します。日本の 仕事のことを いろいろおし えます。	3265-6110	English	月~金曜日 14:00~16:00
				汉语	火・水・木 14:00~16:00
			3495-6110	English	水曜日 14:00~16:00

Consultation Center)	こくぶんじ 国分寺 じむしょ 事務所		042-321-6110	English	すいようび 水曜日 14:00~16:00
けいしちよう せいかつ 警視庁 生活 あんぜん 安全 そうだん せん たに 相談センター (Tokyo Metropolitan Police Department Life Security Consultation Center)	ちよだく 千代田区 かすみがせき 霞ヶ関 2-1-1	こま 困っている こと (トラブル、ストー カー・DV)を いろ いろ 相談します。	3503-8484	English 汉语 한국・조선어 فارسی Español Tagalog ภาษาไทย اردو	げつ きんようび 月~金曜日 8:30~17:15
とうきよう 東京 しょうぼうちよう 消防庁 テレ ホンサービス (Tokyo Fire Department Telephone Service)	でんわ 電話	きゆう 急 な びようき 病気の とき 時、どうするか き 聞きます。 びよういん 病院を 聞きます。	く なか 23区の中 3212-2323 23区のほか 042-521-2323	English English	じかん 24時間 いつも やす 休みません。

3) 外国人総合相談支援センター (Consultation Support Center for Foreign Residents)

とうきようにゆうこくかんりきよく がいこくじん にほん き とき とき
東京入国管理局が、外国人が日本へ来た時、いる時のことをいろいろ説明しま
す。しんじゆく多文化共生プラザ (新宿区) にあります。

<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

「とうきようがいこくじんしえん
東京外国人支援ネットワーク」の こくさいこうりゆうきょうかい く し
国際交流協会、区・市・NPOが 相談会を します。
べんごし
弁護士などに じぶん
自分の くに
国の ことば
言葉で 相談
相談できます。¥0。

http://www.tokyo-icc.jp/relay_soudan/ (にほんご
日本語)

1) 国際交流ラウンジ (1階)

明治大学の 学生は 皆、使う ことができます。食べたり、飲んだり できます。留学生・日本人学生が 集まって にぎやかです。いつも スタッフが いて、いろいろ 相談できます。日本の 文化・日本語・韓国語の 小さい イベントも あります。時間・イベントは 国際交流ラウンジの ブログを 見て ください。

<http://ameblo.jp/iloungemeiji/>

2) 学生相談室(4階)

明治大学生は 皆、カウンセリングを 受ける ことができます。(¥0) 電話か 相談室に 行って、申し込みを します。どんな 相談も 大丈夫です。

<http://www.meiji.ac.jp/soudan/index.html>

3) 明治大学の 国際交流

国際日本学部 国際交流 学生委員会 (GJS Student Committee)

明治大学国際日本学部の 学生の 会です。月1回のイベントや 留学生サポートを します。正規留学生(4年間 ずっと いて 卒業する 留学生)は 委員の メンバーに なる ことができます。

キャンパスメイト

「キャンパスメイト」は、留学生と 日本人学生の 交流を 助けます。大学の 国際交流の イベント(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・留学生サポート、レジャー、文化交流)を します。

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

韓国 留学生会

明治大学の 韓国 留学生は 皆 入る ことができます。2013年度は 2,000円。

中国 留学生会

明治大学の 中国人 留学生は 皆 入る ことができます。¥0です。

台湾 留学生会

明治大学の 台湾人 留学生は 皆 入る ことができます。¥0です。

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」

ホームページに PDF で 載っています。

明治大学ホームページ→留学生生活サポート (日本語・English)

<http://www.meiji.ac.jp/cip/guidebook/index.html>

5) 国際日本学部の サポート

「サポーター」が 留学生 に 一人ずつ います。委員会の 委員が 大学生活や 毎日の生活を 助けます。学生が サポートしながら、食事や 外へ 一緒に 行って 友達に なります。

【サポート】

健康診断 (health checkup) に 一緒に 行きます。履修登録 (registration)、授業の 宿題の アドバイス、日本語を なおして、日本語の練習を 助けます。大学の 中の 案内を して、定期券を 買う サポート、アルバイトを 探す サポートを します。

へんしゅうこうき
＜編集後記＞

うすい せな めいじだいがく こくさいにほんがくぶ しんせいかつ おやくにたつ さいわ
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。」

こうじま ゆま めいじだいがく こくさいにほんがくぶ なかのく みの
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 送ってくださいね。」

ごとう たいき めいじだいがく こくさいにほんがくぶ
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！」

しぶや れいこ わせだいがく だいがくいん にほんごきょういくけんきゅうか りゅうがくせい みな ちいき
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。」

せりかわ よしこ わせだいがく だいがくいん にほんごきょういくけんきゅうか なかのく がくせいせいかつ たの
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。」

ふじしろ あい めいじだいがく こくさいにほんがくぶ はや なかのく な した
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 くださいね。 Live your life!

(:」

りゅうがくせい なかのせいかつ が い ど 2014ねんぼん [やさしい にほんご]
留学生のための 中野生活ガイド 2014年版 [やさしい にほんご]

2014ねん 4がつ1にち はっこう
2014年 4月1日 発行

へんしゅう りゅうがくせい なかのせいかつ へんしゅういいんかい
編集：留学生のための 中野生活ガイド 編集委員会

かんしゅう なかやま まり こ
やさしい にほんご 監修：中山 眞理子

はっこう めいじだいがく こくさいにほんがくぶ やまわきけいぞう けんきゅうしつ どうきょうと なかのく なかの
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)

へんしゅうきょうりょく なかのく なかのく こくさいこうりゅうきょうかい なかのく かんこうきょうかい
編集協力：中野区、中野区 国際交流協会、中野区 観光協会

めいじだいがくなかの じむぶ
明治大学中野キャンパス事務部

にほんごばん えいごばん
＜日本語版と英語版もあります。＞

