

# Nakano for International Students



Nakano-ku Kankou Association

# Contents (首次)

1 Nakano City Office 中野区役所
1. Basic information (About the City Office) (中野区役所は) 2. Procedures when moving in to Nakano (中野に 引っ越した 詩) 3. National Health Insurance (国民健康保険) 4. Public Information of Nakano (中野区の 新聞)
2 Guide to Living 生活ガイド
1. Tokyo International Communication Committee,  "Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan" (東京都国際交流委員会「外国人のための 生活ガイド」)  2. Council of Local Authorities for International Relations, "Multilingua Living Information" (自治体国際化協会「多管語 生活情報」)  3. Ministry of Foreign Affairs of Japan, "Guide to Living in Japan" (外務省)「生活ガイド」)
3 Emergency Matters 急に 困った時
1. Accidents(事故) 2. Robbery, Lost and Found Items(泥棒・落し物) 3. Fire, sudden illness(火事・急な病気) 4. Earthquake(地震) 5. Disaster Measures(防災) 6. Hospital (in need of medical attention)(病院)
4 Consultation 相談
1. Association for Nakano International Communications (ANIC) (中野区国際交流協会)
2. Tokyo Metropolitan Government (東京都)
3. Consultation Support Center for Foreign Residents

4. Professional Consultation for Foreign Residents (外国人のための リレー専門家相談会)
<b>5 Lifelines</b> ライフライン
1. Electricity (電気) 2. Gas (ガス) 3. Water (水道) 4. Mobile phone (携帯電話) 5. Internet (インターネット) 6. Lifeline bill payments (電気・ガス・水道の お金を 払う)
6 Transportation ฐิง 物
1. Japan Railway(JR) 2. Private Railways and Subways(電車・地下鉄) 3. Bus(バス) 4. Taxi(タクシー)
7 Bicycle Manners 首転車
8 Post Office & Bank 動便局・銀行
1. Post Office(郵便局) 2. Bank(銀行)
9 How to Dispose Garbage ごみ 21
10 How to use the Facilities いろいろな 施設 22
<ol> <li>Association for Nakano International Communications (ANIC) (中野区国際交流協会)</li> <li>Nakano ZERO【Momiji-yama Culture Center】 (なかのZERO【もみじ山 文化センター】)</li> <li>Nogata WIZ【Nogata Kumin Hall】(野方WIZ【野方 区民ホール】)</li> </ol>

がいこくじんそうごうそうだん しぇん (外国人総合相談支援センター)

4. Nakano Performing Arts Little Theater (なかの芸能 小劇場) 5. Nakano Historical Museum (歴史民俗 資料館) 6. Central Library of Nakano City (中央図書館) 7. Nakano Gymnasium (中野体育館) 8. Nakano Siki-no-Mori Park (四季の森 公園)
11 About foods and Daily Products 食べ物・白用品 … 30
12 Nakano's restaurant & cafe 中野の レストラン・カフェ … 31
13 Events in Nakano 中野の イベント 32
<supplement>The Meiji University Nakano Campus Information 34 &lt;付録&gt;朝治大学 中野キャンパス 情報</supplement>
Map around Nakano Station 中野駅近くの 地図

# 1 Nakano City Office 中野区役所

#### 1. Basic information (About the City Office) 中野区役所は

**Address**... ₹ 164-8501 4-8-1 Nakano Nakano city Tokyo

Phone Number ··· 03-3389-1111 (Front desk)

**Direction**···3min. on foot from the Nakano station north exit of the JR.

Tokyo Metro Tozai-line

Opening hours  $\cdot\cdot\cdot$  Weekdays  $8:30\sim17:00$ 

\*\*Closed through Dec.29~Jan.3

 $Tuesday \sim 20:00 Sunday 9:00 \sim 16:00$ 

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

TEL: 03-3389-1111 (代表)

J R 中野駅、東京メトロ 東西線中野駅 北口から 歩いて 3分

がようで 火曜日 ~20:00 日曜日 9:00~16:00



# 2. Procedures When moving in to Nakano 中野公に 引っ越した 詩

You must visit the City Office with your Resident Card (or if none, a Passport) and inform the city about your address in Nakano and the dates within 2weeks from your removal. You must do the same 2weeks beforehand when moving out of Nakano.

Japanese, English, 汉语、한국・조선어、Español、Português http://www.soumu.go.jp/menu\_kyotsuu/important/kinkyu02\_000123.html

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。

#### 3. National Health Insurance 国民健康保険

Every exchange students who is staying in Japan for more than a year should apply for the National Health Insurance. To do so, you must go to the City Office within two weeks with your resident card or your passport. With your National Health Insurance, you will only have to pay 30% of your charge at the hospital. Without your insurance, there will be no discount.

日本語Japanese、English、汉语、한국・조선어

http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d010015\_d/fil/guide2013.pdf

日本に 1年以上 いる 智学生は みんな 国民健康保険に 以ります。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% 首分で 払います。

#### 4. Public Information of Nakano 中野の 新聞

Japanese: 5th and 20th every month 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:Four times a year on June, September,

December, March

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

#### Information about the City Office and daily life

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 Guide to Living 生活ガイド

1. Tokyo International Communication Committee, "Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan" 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/

Japanese (日本語)、English、汉语、한국・조선어、Easy Japanses (やさしい日本語)

2. Council of Local Authorities for International Relations, "Multilingual Living Information" 自治体国際化協会「多言語 生活情報」

http://www.clair.or.jp/tagengo/

日本語Japanese、English、Deutsch、汉语、한국・조선어、Français、Español、Português、Tagalog、Tiếng Việt、Indonesian、ภาษาไทย、русский

3. Ministry of Foreign Affairs of Japan, "Guide to Living in Japan" 外務省「生活ガイド」

 $http://www.mofa.go.jp/j\_info/visit/visa/\\$ 

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



# 3 Emergency Matters \*\*\*\* 急に 困った時

Police: Dial 110 警察: 110番

Ambulance: Dial 119 救急車: 119番



#### 1. Accidents 事故

Crimes and accidents: Dial 110(police)

犯罪・事故の 時は 警察 (110番) に 電話を かけます。

#### 2. Robbery, Lost and Found Items 記棒・落し物

Go to the nearest Police Box(KOBAN) where the incident occurred

取られた 場所や 物を 落とした 場所の 遊くの 交番へ 行きます。

#### 3. Fire, sudden illness 火事・急な病気

When in fire or sudden illness or serious injury, dial 119 and call for an ambulance

#### 4. Earthquake 地震

Cover you head to protect from falling objects 物が 落ちます。あぶない ですから 質に 何か かぶります。

Turn out any fire 火を 消します。

Open doors and Windows for escape  $\stackrel{\epsilon}{\stackrel{}{ au}}$ ・窓を 開けます。

Watch out for broken windows and glasses ガラネに 発意します。

Do not rush outside すぐ 外に 出ません。

#### After the earthquake 地震の あと

Listen to the precise news information of Nakano

東京都・中野区の 正しい ニュースを 聞きます。

When your house is not safe, go to the shelter where you will be provided with food and water, toilets and a space to stay for free. You can also hear the precise information.

自分の 家が 遠れた、遠れる かもしれない 詩は、遊難所へ 行きます。 遊難所で 食べ物・水を もらう ことが できます。トイレ、寝る場所、芷しい ニュースも あります。¥0です。

CLAIR Support Information for Foreign Residents during Natural Disaster 外国人住民災害支援情報

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

Shelter 避難所

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

#### 5. Disaster Measures 防災

Earthquakes occur frequently in Japan. You should be prepared before it happens.

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。

Nakano Earthquake Safety Guide (Japanese, English、汉语、한국・조선어) is available at the city office 8th floor counter 12.

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

#### Safety Guidance for Foreigners by Tokyo metropolis

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. Hospital 病院

Telephone service in foreign language

#### 外国語で 電話で 相談

#### [Tokyo metropolitan medical Institution Information]

とうぎょうと ほけんいりょう じょうほう 東京都 保健医療 情報 センター「ひまわり」

TEL: 03-5285-8181

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

Weekdays (月~金曜日) 9:00~20:00

English、Español、汉语、한국・조선어、ภาษาไทย

#### [AMDA International Medical Information Center]

AMADA 国際医療 情報センター

TEL: 03-5285-8088

#### http://amda-imic.com/

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

Monday, Wednesday, Friday  $\hat{\beta}$  ·  $\hat{x}$  ·  $\hat$ 

# Hospital near Nakano station 中野駅の 近くの 病院 ではらい人 大きない 大きない 大きない 大きない ではらい人 ではらい人 ではらい人 ではらい人 中野駅の ではらい人 中京警察病 院

4-22-1 Nakano Nakano city

〒164-8541 中野区中野4-22-1 TEL: 03-5343-5611

http://www.keisatsubyoin.or.jp/

#### Nakano General Hospital 中野総合病院

4-59-16 Chuo Nakano city

〒164-8607 中野区中央4-59-16 TEL: 03-3382-1231

http://www.nakanosogo.or.jp/



## 4 Consultation 相談

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

ホームページ URL http://homepage3.nifty.com/anic (日本語) Facebook https://www.facebook.com/nakanoanic (日本語)

Volunteer consultant will be at your service for free, in case of any problems or unclear matters

First and third Tuesdays every month from 10:00 to 16:00

毎月 第1・第3 火罐日 10:00~16:00

Place: Nakano ZERO West building 1st floor inside the ANIC office なかのZERO西館1階ANICのオフィス



#### 2. Tokyo Metropolitan Government 東京都

名称	所在地	そうだんにち じ 相談日時
Foreign Resident' Advisory Center とうきょうとがこくじんそうだん 東京都外国人相談 センター	Tokyo Metropolitan Government Office in Shinjuku main building NO.1 第1本疗舍3階新宿区西新宿2-8-1	Mon to Fri 月~金曜日 9:00~17:00 Tue and Fri 火・金曜日 9:30~17:00 Wed. 水曜日 9:30~17:00
Tokyo metropolitan medical Institution Information 環京都保健医療 情報センター	Phone service 電話	Mon. to Fri. 月~金曜日 9:00~20:00
Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center 東京都労働相談 情報センター	lidabashi Office 飯曲橋事務所 Osaki Office 大崎事務所 Kokubunji Office	Mon. to Fri. 月~金曜日 14:00~16:00 Tue. Wed. Thu. 火·水·禾 14:00~16:00 Wed. 水曜日 14:00~16:00
Tokyo Metropolitan Police Department Life Security Consultation Center (学校 1 をようせいかつきんぜんそうだん 警視 庁 生活安全相談 せん たーセンター	2-1-1 Kasumigaseki Chiyoda City キ代語区霞ヶ関2-1-1	14:00~16:00 Mon. to Fri. 月~金曜日 8:30~17:15
Tokyo Fire Department Telephone Service 東京消防庁 テレホンサービス	Phone service 電話	Everyday 24hours available 24時間 いつも休みません。

内 容	でんりばんごう電話番号	対応言語
Information about entry & immigration, marriage, nationality, work and daily life for the foreigners in Tokyo.	03-5320-7744	English
たまさく に ほん (型) 大国 (日本に入る)、結婚・国籍、仕事、生活の	03-5320-7766	汉语
稍談。	03-5320-7700	한국/조선어
Will introduce a medical institutions or hospitals with an English service, according to your illness and injuries なが、いいところをきます。そして、病院を教えます。	03-5285-8181	English 汉语 한국・조선어 ภาษาไทย Español
rovide the following services; labor onsultation, publication, information,		English
seminar, lending labor-related videos, etc. 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 教えます。	03-3265-6110	汉语
	03-3495-6110	English
	042-321-6110	English
Offers any kind of advices including stalking problems, domestic violence, and others. Introducing experts  ** 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。	03-3503-8484	English 汉语 한국・조선어 فلاسی Español Tagalog ภาษาไทย
Advices on medical judgment and emergency treatment. Information about hospital 急な 病気の 時、どうするか 聞きます。病院	Within 23 districts of Tokyo 23区の中 03-3212-2323	English
を聞きます。	Outside 23 districts of Tokyo 23区のほか 042-521-2323	English

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

Tokyo Regional Immigration Bureau will give you information about entering Japan and the stay in Japan. Located at the Shinjuku MultiCultural Plaza in Shinjuku-ku.

とうきょうにゅうこくかん りきょく かいこくじん 日本へ 来た 時、いる 時の ことを いろ 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。しんじゅ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. Professional Consultation for Foreign Residents 外国人のためのリレー専門家相談会

Consultation by the Association for International Communications of the [Tokyo Supporting Network for Foreign Residents], wards, towns and NPO. You can consult to the experts such as lawyer in your language. For free.

**します。弁護士などに 自分の 国際 交流 協会、区 します。弁護士などに 自分の 国際 交流 協会 、区 相談できます。 ¥0。** 

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

### **5** Lifelines ライフライン

#### 1. Electricity 電気 · 小

Electricity is 100V. When moving in, you must fill in and send the postcard attached to the breaker to use the electricity. When moving out, call the electricity company 4 to 5 days prior to moving day and report your Customer's number printed on the receipt.

電気は 100ボルト(V)です。電気を 初めて 使う 情は、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倍 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。

#### Tokyo Electric Power Company Customer Center

東京電力 カスタマーセンター

TEL: 0120-995-005

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

#### 2. Gas ガス <u>綿</u>

When first using gas, you must call the gas company and ask for the engineer to come connect the gas at your house. You must do the same when moving out, and pay the bills.

ガスを 初めて 使う いは 気が 電話を します。 東京ガスの 人が 来てから、ガスを 使う ことが できます。引っ越す 前、引っ越す 白を 教えます。そして お笠を 払います。

#### Gas leek ガスが くさい 時

When you smell gas or when the alarm goes on, open the door and window and turn the gas off at the main cock, then call the gas company. Do not turn on the fire or the lights.

#### In case of earthquake 地震の 時

In case of earthquake (over intensity 5), gas will stop automatically. You must follow the procedures written on the guidance at the mater to use gas again.

5 以上の 地震が 起きた いっぱい 止まります。地震の 後で、また、ガスを 使う いい ガスメーターの ところに ある 縦を 読みます。

Tokyo GAS Customer Center 東京ガスが客様センター: TEL: 0570-002211 gas leek ガスが くさい 時: TEL: 03-5381-0820 http://www.tokyo-gas.co.jp/ (Japanese 日本語)

#### 3. Water 水道

Tap water is safe to drink in Japan. When you move in, you must ①send the application form or ②call the customer center. When moving out, make a call before 4,5 days before and inform your Stopcock Number written on the receipt.

Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan Government Customer Service Center 東京都水道局お客様センター

TEL: 03-5326-1110

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

#### 4. Mobile Phone 携帯電話

Mobile Phone is available at the Mobile Phone Shop located here and there, throughout the city. Appliance store such as Yodobashi or Kojima is cheaper than the Mobile Phone Shop.

#### Mobile Phone Company 携帯電話会社

au by KDDI http://www.au.kddi.com/ (Japanese 日本語)

http://www.au.kddi.com/english/ (English)

NTT docomo https://www.nttdocomo.co.jp/index.html (Japanese 白菜語)

https://www.nttdocomo.co.jp/english/ (English)

https://www.nttdocomo.co.jp/english/chinese/index.html (汉语)

SoftBank http://www.softbank.jp/ (Japanese 日本語)

http://www.softbank.jp/en/ (English)

#### 5. Internet インターネット

There is a Cable LAN and Wireless LAN for the internet

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/ (Japanese 日本語)

#### 6. Lifeline bill payments 電気・ガス・水道の お金を 払う

Bill payment request will be sent from the Electricity, Gas, Water and Phone company. You may pay the bills at the convenience store, post office and bank (don't forget to bring the bill request form). If you perform the procedures at the bank or the post office, your bills will be deducted automatically from your account.

電気・ガス・水道・電話の 会社から、お金を 払う 縦が 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 できます。銀行・郵便局に 相談します。

# 6 Transportation 🏚 ທ້ອງ

#### 1. Japan Railway (JR) 💂

There is always a ticket machine at every JR station. When your ticket dose not cover the fee, you can ①pay the shortage at the ticket machine or ②you can pay to the station staff at the counter.

There is a way to get a deposit card Suica(2000yen a card). Suica is usable at JR, other railways, and buses. Coupon ticket(comes with 1 free ticket) and Season ticket is also available.

① 自動精算機 (定りない お金を 払う 機械) で 払います。②改札口の 駅 に お金を 払います。

スイカ (Suica) カード (1枚2,000円) を 使います。スイカは、JR・ほかの 電車・バスに 使う ことが できます。 回数券 (coupon ticket:10回のお金で、11回の 切符)・定期券 (season ticket) もあります。

#### 2. Private Railways and Subways 電車・地下鉄



Deposit card PASMO (can deposit any amount you like) and 1000yen deposit card is available

パスモ (PASMO) カード  $(1,000 \stackrel{in}{
m P})$  があります。

#### Season ticket 定期券

You can purchase it at the ticket machine or from the staff at the counter of the station

なき ひと じどうけんばい \* 駅の 人・自動券売機から 買う ことが できます。駅員に 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. Bus バス 🕎

Bus charges are 210yen for Metropolitan Bus and Keio Bus, and 220yen for Odakyu Bus and Tokyu Bus within Tokyo. There are overnight buses and the fare is accordingly. You may use Suica and PASMO at most buses. Bus stops are at the north and south exit of Nakano Station.

都的は 210円 (都営バス、京主バス) または 220円 (小田舎 バス、京美 バス) です。 深夜バス (複選い 情の 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。 中野駅の 北口と 荷口に バスの 停留所が あります。

#### Bus in Nakano 中野区の バス

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

#### 4. Taxi タクシー 🚔

The fare is 730yen for the first 2km and rises after that according to the distance. The fare rate will increase by 20% at night (PM10 to AM5). The door opens and closes automatically.

# 7 Bicycle Manners 自転車

You may park your bicycles at public parking area for bicycles (100yen per day) or University parking areas (free). Bicycles parked around the station will be removed by the civil servant, and will cost you 5000yen to retrieve it back.

#### Places forbidden to park bicycles / Japanese

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

#### Places available to park bicycles / Japanese

自転車を 置く 場所/日本語

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



You must ride the left side of the roadway and turn on the light at night. Below are the forbidden things when riding a bicycle.

Use an umbrella, talk on mobile phone, ride double with someone, drink alcohol, run side-by-side with another bicycle

自転車は 中道 (中の 走る 道) の 左側を 走ります。 白転車に 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後 電気を つけます。









# 8 Post Office & Bank 郵便局・銀行

#### 1. Post Office 郵便局

Nakano Post Office 中野郵 便 局

https://www.post.japanpost.jp/cgi-shiten\_search/shiten.php?id=6137

2-27-1 Nakano Nakano city 〒164-8799 中野区中野2-27-1

TEL: 03-3383-7461

#### 【Post Office Service Counter】 郵便窓□

Send letters, postcards and packages including the valuables and express delivery.

**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。

Collect and deliver packages 荷物を 集める・荷物を 配る TEL: 03-3383-7461

Collect packages 荷物を 集める TEL: 0120-950-489

Other jobs 他の 仕事 TEL: 03-3383-7601



#### 【YOU YOU (extra) counter】 ゆうゆう窓口

You You (extra) counter is available to send, find and receive letters and packages when the (main) Service Counter is closed.

	Weekday 平日	Sat. 土曜	Sun. holiday にちょう しゅくじつ 日曜・祝日
Service Counter ゆうびん窓口	9:00~19:00	9:00~17:00	9:00~12:30

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

① Fill in the application from the PC referring to the Undeliverable Item Notice

「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 What's the item like (letter or package)? どんな 手紙・荷物 ですか。
- ③ When will you be home (date and time)? 何月何日何時に 家に いますか
- ④ Fill in the post number, address, name, phone number.

  \*\*
  郵便番号、住所、名前、電話番号を 書きます。
- ⑤ Review the fill out もう一度 チェックします。

#### 2. Bank 銀行

You can deposit the earnings of your part time job, money sent from your parents in the bank account. To open the account, bring passport, resident card, personal seal (if you have one).



#### Mitsui Sumitomo Bank Nakano office

みつい すみともぎんこう なかの してん 三井住友銀行 中野支店

5-64-3 nakano nakano city 〒164-0001 東京都中野区中野5-64-3

TEL: 03-3389-2115

#### Mitsubishi Tokyo UFJ Bank Nakano station office

をつびしとうきょう ぎんこう なかの えきまえ してん 三菱東 京UFJ銀行 中野駅前支店

2-30-9 nakano nakano city 〒164-0001 東京都中野区中野2-30-9

TEL: 03-3383-0171

#### Mizuho Bank Nakano station North exit office

みずほ銀行 中野北口支店

1-9-5 arai nakano city 〒165-0026 東京都中野区新井1-9-5

TEL: 03-3386-1101

#### Seibu shinkin Bank Head office

西武信用金庫 本店

2-29-10 nakano nakano city 〒164-0001 東京都中野区中野2-29-10

TEL: 03-3384-6111

#### Japan Post Bank Co., Ltd

ゆうちょ銀行 本店 中野出張所

2-27-1 nakano nakano city 〒164-8799 東京都中野区中野2-27-1

TEL: 03-3383-7541

# **9** How to Dispose Garbage ごみ

How to dispose trash is different in each cities and wards. In Nakano, you must take your trash out to the designated place by 8:00am in the morning.

 $\stackrel{\leftarrow}{\Sigma}$ ・ $\stackrel{\leftarrow}{\hbar}$ で ごみの  $\stackrel{\rightarrow}{S}$ け $\stackrel{\leftarrow}{S}$ ・ $\stackrel{\leftarrow}{\hbar}$ 0  $\stackrel{\leftarrow}{S}$ が、ちがいます。 $\stackrel{\leftarrow}{\Phi}$ 9  $\stackrel{\leftarrow}{\Sigma}$ は  $\stackrel{\leftarrow}{\mathfrak{g}}$ 8  $\stackrel{\leftarrow}{\mathfrak{g}}$ もでに ごみの場所に  $\stackrel{\leftarrow}{\mathfrak{g}}$ します。

How to separate (garbage, plastic, recycles) and take out trash

「ごみの 分け芳・出し芳」: Japanese (日本語)、English、汉语、한국・조선어

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



# **10** How to use the Facilities いろいろな 施設

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

2-9-7 nakano nakano city Nakano ZERO west building 〒164-0001 中野区中野2-9-7 中野ZERO西館

8min walk from the Nakano st. South exit JR中野駅南口から歩いて8分

TEL: 03-5342-9169

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

Opening hours:  $9:00\sim17:00$ 

Closed on weekends and holidays, Dec.29 to Jan.3, days the Nakano ZERO is closed

#### 【Japanese class】 日本語の クラス

You can learn Japanese once a week from a volunteer ANIC teacher. Join freely any time.

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 Tuesday morning class 火曜日の 朝の クラス 10:00~12:00
- ② Tuesday afternoon class 火罐台の 午後の クラス 14:00~16:00

At the conference room located on 3rd floor of the Nakano ZERO west building なかのZERO 西館 3 階 会議室 1

Costs and charges: 2000yen for foreigners living, working or studying in Nakano.

3000yen for those who are none of the above.

お $\hat{\Xi}$ : 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

Activity Fee 活動費: 1ヶ月 100円

#### 

Check the ANIC URL, to join the cooking, picnic, sports event and season festivals.

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 楽しみます。ホームページを 見て ください。

#### 【Volunteers to plan and manage】 🏚 🏥 ・ 運営ボランティア

You may join the volunteer group meeting below to plan the activities

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 来て ください。

#### APG (Anic Planning Group)

First Thu. every month 毎月第1木曜日 10:00~12:00

Friday Group 金曜ボランティア

Second Fri. every month 每月 第2金曜日 19:30~21:00

#### 

Translate Japanese into other languages, and the other way around by talking and writing. You may join any time.

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。

#### 【Foreign Volunteer】 外国人の ボランティア

Introducing your culture and language to students of the elementary and junior high schools in Nakano.

管さんが、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、首分の 笛の ことを 諾したり、首分の 笛の 音葉で 日本の 人たちを 動けます。

#### 

Large hall(1292people capacity) Small hall(550people capacity):For concert, play, meetings

Multi purpose room: For any kind of practices and meetings

多目的 練習室:いろいろな 練習に 使います。

**Study room:** For studying 学習室:勉強に 使います。

Planetarium: Study about stars プラネタリウム: 堂の 勉強をします。

2-9-7 Nakano Nakano city 〒164-0001 中野区中野2-9-7 8min. walk from Nakano station south exit JR中野駅南口から 歩いて 8分

TEL: 03-5340-5016

9:00~19:00 (differs according to rooms) (使う 場所で 違います)

Closed on fourth Mon. on Feb. Jun. Nov. (If a national holiday falls on Mon., following day will be closed). Also closed during Dec.29 $\sim$ Jan.3

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

#### 3. Nogata WIZ [Nogata Kumin Hall] 野方WIZ [野方 区民ホール]

Hall ホール 248 people capacity 248人

5-3-1 Nogata Nakano city 〒165-0027 中野区野方5-3-1

3min. walk from Nogata station, SeibuShinjuku-Line

西武新宿線野方駅から歩いて 3分

TEL: 03-3310-3861

Opening hours: 9:00~22:00

Closed on second Mon. every month (if the national holiday falls on Mon, following day will be closed), Dec.29  $\sim$  Jan.3

舞門 2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/nogata.html (Japanese 日本語)

#### 4. Nakano Performing Arts Little Theater なかの芸能 小劇場

Small hall(110people capacity) to enjoy Rakugo (Japanese traditional comedy talk show), Japanese dancing and concerts.

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 がさい ホール (110人)

5-68-7 Nakano Nakano city (Smile Nakano 2nd floor )

〒164-0001 中野区中野5-68-7 (スマイルなかの2階)

5min. walk from Nakano station North exit JR中野駅 北口から 歩いて 5分

TEL: 03-5380-0931

Opening hours:  $9:00\sim22:00$ 

Closed on third Mon. every month (if the national holiday falls on Mon, following day will be closed) , Dec.29  $\sim$  Jan.3

舞門 3番曽の 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 (Japanese 日本語)

#### 5. Nakano Historical Museum 歴史民俗 資料館

You can learn the history of Nakano, study about Nakano, go places in Nakano.

がい。 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。

**Exhibition Room:** Exhibits paintings, art and special items

ないない。 ただい \*\*\* 特別展示室: 大切な 絵・いろいろな ものを 特別に 見せます。

4-3-4 Ekoda Nakano city 〒165-0022 中野区江古田4-3-4

8min. walk from the SeibuShinjuku-line Numabukuro station north exit 15min. walk from the Oedo-line Shin ekoda station

西武新宿線 常袋線 北台から 髪いて 8分、大江戸線 新江古伯駅から 歩いて 15分

TEL: 03-3319-9221

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

(Japanese 日本語)

Opening hours:  $9:00\sim17:00$  (Entry is allowed until 16:30)

(入るのは16:30まで)

Closed on third Sunday every month, Dec.29  $\sim$  Jan.3

| 月曜日・3番目の | 日曜日・12/29~1/3 | 休み

Entry fee お益:¥0

#### 6. Central Library of Nakano City 节英図書館

Storage of 480000 books, 7000 CDs and also has records, cassette tapes, video tapes. There are 13016 foreign books (English, Chinese, French), 19 foreign newspapers and 15 foreign magazines at 8 libraries in Nakano.

To borrow the book, you must make the Library card by showing your residence card or drivers license or health insurance card. Any one who lives or works or studying in Nakano may make the card. With the card, you can borrow up to 10 books and magazines, or up to 5 CDs, cassette tapes, records and video tapes for free in any library in Nakano.

様本が 485 ਜੀ < らい、CDが < 7,000 枚 < 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 ਜੀ 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 作ります。 中野に 住んでいる 人、 簡いている 人、 勉強している 人、 や野区の 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。

2-9-7 Nakano Nakano city 中野区中野2-9-7

7min. walk from the JR/Chuo-line, JR/Soubu-line Tozai-line Nakano station south exit

ずの a k (JR中央線・総武線・地下鉄 東西線) 南口から 歩いて 7分

TEL: 03-5340-5060

Opening hours: 9:00~20:00

Closed on Mondays, once a month to check the books, Dec.29  $\sim$  Jan.3 「月曜日、月 1 回 本を チェックする 日、12/29 $\sim$ 1/3 休み

Other libraries are at Honcho, Nogata, Minamidai, Saginomiya, Higashinakano, Ekoda, Kamitakada

ほんちょう のがた みなみだい きぎのみや ひがしなかの えこ だ かみたか だ 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/ (Japanese 日本語)

#### 7. Nakano Gymnasium 中野体育館

Gymnasium where you can practice Kendo, Jyudo and Table Tennis. Exercise machines and conference rooms are available as well

たいくかん けんどう じゅうどう たっきゅう 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。

14-11-4 Nakano Nakano city 〒164-0001 中野区中野14-11-14

7min. walk from JR Nakano station north exit JR中野駅北口から 歩いて 7分

TEL: 03-3389-3151

Sundays and Holidays 首曜日・休日 9:00~21:45

Closed on second Mon. every month (when the holiday falls on Mon, the following day will be closed), Dec.29  $\sim$  Jan.3

#WORLD AND TOURS OF THE CONTROL OF T

毎月 2番首の 月曜日 (休みの till その 次の日)、12/29~1/3 休み

Saginomiya Gymnasium 灣宮体育館:

Gymnasium, pool, exercise 体育館・プール・ジム

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

Kamitakada 上高田: Baseball Park 野城場・Tennis court テニスコート・ Meeting Rooms 会議室

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

**Tetsugakudo** 哲学堂: Baseball Park 野球場・Tennis court テニスコート・Arena for Japanese Archery 学道場

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

Daini Junior High School heated indoor pool 第二中学校温水プール:

25m×15m (7 lines/7コース) プール

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

Nakano Junior High School heated indoor pool 中野中学校温水プール:

25m×13m (6 lines/6コース) プール

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

#### 8. Nakano Siki-no-Mori Park 四季の森 公園

ごうえん
公園では、

- ① Do not smoke while walking and when someone else is around 歩きながら、人の いる ところで タバコを 吸いません。
- ② Do not start a fire or play with fireworks たき火、打ち上げ花火を しません。
- ③ Entry by car, bike, skateboard, bicycle are forbidden 車、バイク、スケートボード、白転車で 入りません。
- ④ Tie the pets with a leash and clean up their manure ペットには ひもを つけます。 糞を きれいに します。
- ⑤ Do not play soccer, baseball, catch ball and golf 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 Do not throw trashごみを 捨てません。
- ⑦ Do not sell 物を 売りません。
- ® Do not park bikes cars bicycles
   公園の 中に 首転車、首動車を とめません。
- ⑨ Do not make loud noise at night and early morning輸 草く、 を おそく さわぎません。

\*\*Rest room in the park is available during 公園の トイレ  $6:00\sim22:00$ 

TEL: 03-3228-8849

# 11 About Foods and Daily Products

たものしにちょうひん

#### 1. Supermarket near Nakano station 中野駅の そばの スーパー

Nakano Station North Exit Area 中野駅北口

Life (Nakano station branch) ライフ 中野駅前店

13-33-5 Nakano Nakano city 中野区中野5-33-13

Opening hours: 10:00~25:00 (2nd floor is until 22:00) 2階は22時まで

Sunday 日曜日:9:00~25:00 Seiyu (Nakano branch) 西友 中野店

5-52-15 Nakano Nakano city (B1 floor of the Nakano Broadway)

Open hours: 10:00~23:00

Tokyu Store (Nakano branch) 東急ストア 中野店

4-3-1 Nakano Nakano city 中野区中野4-3-1

Opening hours: 10:00~23:00

Nakano Station South Exit Area 中野駅南 □

Peacock Store (Nakano Marui branch) ピーコックストア 中野マルイ店

28-34-3 Nakano Nakano city B1 floor of Nakano Marui

なかのくなかの 中野区中野3-34-28 中野マルイ地下1階

Opening hours:  $9:00\sim23:00$ 

#### 

100yen shop Silk (Nakano Broadway branch)

100円ショップシルク 中野ブロードウェイ店

5-52-15 Nakano Nakano city inside Petit Paris zone

\*\*\* <sup>o</sup> 〈 \*\*\* <sup>o</sup> 中野区中野5-52-15 プチパリの中

Daiso & Aoyama (Nakano Waseda street branch)

ダイソー&アオヤマ 中野早稲田通店

5-52-14 Nakano Nakano city Miyata building Nakano

\*\*\* の くなか の 中野区中野5-52-14 宮田ビル中野

# 12 Nakano's Restaurant & cafe 中野のレストラン・カフェ

Restaurant maps are available to download from the URL below

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

A map to introduce small streets in Nakano (Nakano Rojiura MAP), A map to Support the Newers in Nakano (Shingakusei Shinseikatsu Ouen MAP), Lunch map of Nakano station north exit, Lunch map of Nakano station south exit



# 13 Events in Nakano 中野のイベント

Month (月)	Day (⊟)	Event (名称)
2	3	Setsubun Ceremony
2	early Sunday	Nakano marathon
2	mid weekends∼early March	Machikado Hina Meguri
3	middle	The Ippin Grand Prize
4	early weekends	Sakura Matsuri
7	mid weekends	Chanpuru Festa
8	1st weekends	Nabeyoko Natsu Matsuri
8		Bon-Odori
8	early weekends	Natsu-Matsuri
9	early Sunday	NUNO JAZZ FESTA
10	1st weekends	Ekoda Shishimai Festa
10	2nd Saturday & Sunday	NIGIWAI FESTA
10	late weekends	Earthquake Reconstruction Festival of Tohoku

#### Specifics (概要)

There is a huge Setstubun ceremony at the Arai-Baishoin Temple in Arai district of Nakano. Many celebrities such as professional Sumo-wrestler will come and join this throwing soybean party.

Started since 2014. People living inside and outside of Nakano may join the race by an advance registry.

An event related to the Doll's Festival held at shopping streets and shops from the Numabukuro station to the Shin-Oume Street. There will be many displays of Hina-Ningyo(Dolls) and pieces of works from schools and kindergarten students. There will also be a quiz rally to walk around the area.

This is like a Nakano-Michelin Guide. People would buy and taste Nakano's restaurants' and confectionaries' menus to vote for their favorite. The vote is held for couple of months and the winning restaurant will be announced in mid-March.

Cherry blossom(Sakura) Festival(Matsuri). Nakano Street is one of the most famous Cherry blossom sightseeing spot for its beautiful Cherry blossom trees lined up along the path. The trees will be lighted up by pink chochin(traditional Japanese lantern), and their will be food stands and stage shows at the Arai-Yakushi Park. A feast will be held by many locals bringing their own food and liquors.

"Chanpuru" is famous food of the Okinawa culture. This festival is all about Okinawa! Check out the Okinawan foods, musics and dance performances.

Summer festival held at the Nabeyoko area of Nakano. There will be many food stands and play zones such as scooping goldfish and shooting toys.

"Bon-Odori" is Japans' famous folk dance which is performed during the summer season. People dance in Yukata around the center tower that is made with wood. This particular Bon-Odori is famous for being held at in front of the Nakano Station.

The Summer Festival held at Nakano Central Park, celebrating the end of Summer vacation. Many food trucks and stage shows.

"NUNO" represents Numabukuro and Nogata which is a district of Nakano. This festival proves that the two district is famous for Jazz. The Jazz concert held at the Hikawa Shrine, the famous Shrine in Numabkuro is so magnificent!

Adapted from China, the Shishimai Dance (Lion Dance) is performed in Japan. This Ekoda Lion Dance is an autumn ritual held at the Hikawa Shrine in Ekoda. The powerful movement of the lion is awesome.

The biggest festival in Nakano for its gross area and high number of visitors. Main venue is the Shikino-mori Park, and there will be many food stands and stage performances.

A festival held to help the reconstruction and revival of the Tohoku area from the damage of the earthquake and tsunami in 2011. Many food stands liquors and the principle products of Tohoku will gather at Shikino-mori Park in Nakano. You can also enjoy the famous Nebuta Parade!

# <Supplement> The Meiji University Nakano Campus Information

<付録> 明治大学 中野キャンパス 情報

#### 1. International Lounge 国際交流ラウンジ(1階)

Open for any Meiji University students to eat and drink and where a international student interchanges with a Japanese student. You can consult the staff any time about anything. Japanese and Korean event is held time to time. Look the International Lounge blog for the schedule of the event.

http://ameblo.jp/iloungemeiji/

#### 2. Student Counseling Room 学生相談室(4階)

Any Meiji University Student can seek for an advice about anything for free. Make reservation by phone or directly at the Counseling Room.

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

#### 

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

Student committee by the [Global Japanese Studies] students. Arrange the monthly event and support the international student. International student who will spend four years and expecting to graduate in Japan may join the committee.

りょうがくさい にほんがく ぶの 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。

#### Campus Mate キャンパスメイト

Campus Mate will support the international student and Japanese student to interchange. Will plan the international interchanging events such as welcoming the freshman, speech contest by the international student, University Festival, farewell party, supporting the international student, leisure event, and cultural exchange.

「キャンパスメイト」は、留学生と 自然は 学生の 交流を 動けます。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

#### Committee for the Korean Exchange Student 韓国 留学生会

Any Korean exchange students may join. Membership fee was 2000yen in 2013.

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

#### Committee for the Chinese Exchange Student 中国 留学生会

Any Chinese exchange students may join. Free

めいじだいがく ちゅうごくじん りゅうがくせい みんな はい 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。

#### Committee for the Taiwanese Exchange Student 台湾 留学生会

Any Taiwanese exchange students may join. Free

めいじだいがく たいかんじん りゅうがくせい みんな はい 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. Support for the International Students in Meiji University 朝治大学の 留学生サポート

#### International Student's Guidebook

「明治大学 外国人留学生のための ガイドブック」

Watch the homepage for the PDF. ホームページに PDFで でています。 Meiji University Homepage→Providing support for international student 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 (Japanese/English)

# 5. Support of the Global Japanese Studies Division 国際日本学部の サポート

Every international student has a support partner. Partner will help the international student daily by going out and having lunch together as a friend.

「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 外へいっしょに 行って 友達に なります。

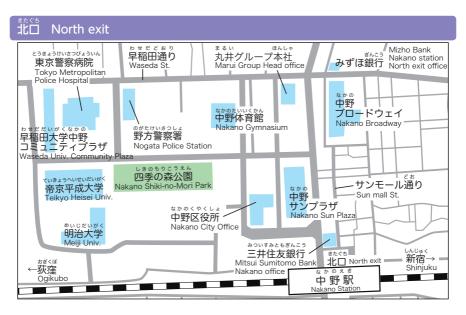
#### <Supplement> The Meiji University Nakano Campus Infomation

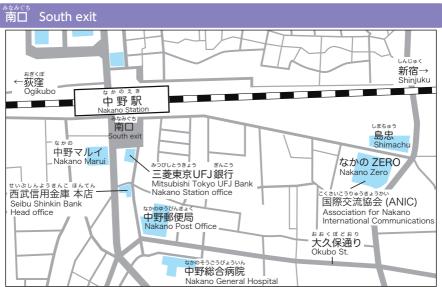
#### 【Support】 サポート

Will go to the health checkup with the international student, help the registration, homework advice, check and teach Japanese. Will also show you around the University, help buy a season ticket and help find a part time job.

健康診断 (health checkup) に いっしょに 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 節けます。大学の やの 繁内を して、定期券を 質う サポート、アルバイトを 擦す サポートを します。

# Map around Nakano Station 中野駅近くの 地図





#### へんしゅうきょうりょく 編集協力

めいじだいがく こくさいにほんがくぶ明治大学 国際日本学部

うすい せな

こうじま ゆま

できる たいき 後藤 大輝

ぶじしろ あい藤代 愛

早稲田大学大学院日本語教育研究科

はずや だこう とりかか ましこ 芹川 佳子

H2M

岸 まゆみ

#### りゅうがくせい 留学生のための 中野生活ガイド 2015年版 [やさしい にほんご]

2015年4月1日 発行

やさしい にほんご 監修:中山 真理子

発 行:一般社団法人 中野区観光協 会

まょう 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 めいじ だいがくなかの じょう ぶ協 力:中野区、中野区国際交 流協会、明治大学中野キャンパス事務部