

1 ごみ

1 - 1 ごみ出しの基本

日本では、ごみ出しについて、住んでいる地域ごとに決まりごとがあります。一般的には、ごみの種類ごとに、ごみを出す場所と日（曜日）が決まっています。決められた日（曜日）に、決まった場所にごみを出してください。

また、一般的には、ごみは、ごみが収集される日の朝に出すことになっています。いつ、どこに、どの種類のごみを出すのかは、お住まいの市町村にお問合せください。

1 - 2 ごみの分別

ごみを出すときには、ごみの種類ごとに分別のルールがあります。お住まいの地域によってごみの分別の仕方は違いますが、基本的には、

- ・ 資源ごみ：ガラス瓶、ペットボトル、アルミ缶・スチール缶、新聞紙、雑誌、段ボール、古布、白色発泡スチロールトレイや豆腐やたまごのパックなどのプラスチック容器包装など
- ・ 燃やすごみ：家から出る野菜くずなどの生ごみ、資源ごみ以外の紙ごみ・プラスチックごみなど
- ・ 燃やさないごみ：資源ごみ以外の 金属、ガラス類、陶器など
- ・ 粗大ごみ：家庭で使用されていた大型の電化製品、家具、ふとん、自転車などに大きく分けられ、決められた日にそれぞれのごみを出すこととなります。ごみの分別や処理方法は、お住まいの市町村ごとに決められています。また、有料の指定の袋を使ってごみを出さないといけない場合があります。ごみは、お住まいの市町村のルールに従って出すようにしてください。

ワンポイント



粗大ごみ

通常のごみを出す方法とは違い、お住まいの市町村に事前に連絡し、申し込みを行ってください（市町村が自宅前で回収する場合や、排出者が粗大ごみの処理場に直接運ぶ場合があります）。

また、前述のとおり、粗大ごみのうち、家電リサイクル法の対象となっているエアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機などは、粗大ごみとして受け付けられません。

なお、家庭から出るごみを市町村の許可がない業者が運搬することは原則違法です。無許可の不用品回収業者にごみの運搬を頼まないでください（高額請求などのトラブルも発生しています）。



家庭から出されるごみは、基本的に各市町村が回収し処理していますが、家電の中には大型で重く、非常に固い部品が含まれていることなどから、粗大ごみとして処理することが難しいものがあります。また、家電製品に使われている部品の中には、部品や原料として再び使用できるものが含まれています。

そこで、特定の家電製品については、まだ使える部品や材料をリサイクルすることにし、ごみを減らし、資源を有効に利用することとしました。

そのため、

- ・ エアコン
- ・ テレビ（ブラウン管、液晶・プラズマ）
- ・ 冷蔵庫・冷凍庫
- ・ 洗濯機・衣類乾燥機

を廃棄する際は、リサイクル料金を払った上で処分する必要があります。

新しい製品に買い替える場合

新しい製品を買ったお店に廃棄する家電製品を引き取ってもらいます。お店ごとに引取り方法が違いますので、詳しいことはお店にお問合せください。

買替えではなく、廃棄処分だけの場合

処分する製品を買ったお店に引取りをお願いしてください。買ったお店がどのお店だったかわからない場合などは、お住まいの市町村が案内する方法によって廃棄することになります。市町村ごとで引取りなどの方法が違いますので、お住まいの市町村にお尋ねください。

1 - 3 不法投棄など

日本では、どのような場所であっても定められた場所以外にみだりにごみを捨てることは禁止されており、刑事罰を科せられることがあります。お住いの市町村におけるルールを守って、ごみを捨てるようにしてください。

また、ごみの回収日であっても、定められた種類以外のごみを出し、又は、定められた場所以外にごみを出すと回収されません。

なお、多くの市町村で、空き缶やたばこの吸い殻などを道ばたなどに捨てる「ポイ捨て」を禁止する条例を定めています。罰金が科せられることもありますので、ポイ捨てはしないでください。

2 コミュニティ団体（自治会・町内会）

日本では、地域に住む人たちが安全で安心して暮らせる、住みやすいまちづくりを目指し、地域の人たちが自主的に団体を結成し、運営しています。団体の運営に必要な費用は、会員の住民が自主的に負担しています。

コミュニティ団体は、さまざまな活動を通じて、話し合いや協力しあいながら、親睦や交流を深めており、子どもや高齢者などの安心・安全を確保することなどにも期待されています。

活動の例として、防災訓練などの防災活動、登下校時の子どもの見守り、高齢者・障害者への福祉活動、地域での文化活動・運動会などの活動、市役所などからのお知らせの回覧をするなどの活動を行っています。

3 日常生活を送るのに必要なサービス

3 - 1 電気

(1) 電気の使用開始

日本に来て新しい住居で住み始めたり、別の住居へ引っ越したときは、あらかじめ、電力会社に電気の使用を申し込む必要があります。電気の使用を開始する日が決まったら、できるだけ早く電力会社に申し込んでください。

電気を使い始める日に、ブレーカーのスイッチを入れれば、使用できますが、契約内容や住居の設備によっては、電力会社の人に来てもらう必要があります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

(2) 電気料金

電気料金は、電力会社により、使用する側のライフスタイルに合わせて様々なメニューが用意されています。ご自分のライフスタイルに合った契約を選択することができます。電気料金は、基本的には、電気を使った量に応じて金額が決まりますが、電気の使用が多い少ないにかかわらず、毎月一定の金額を支払うことになっています。これを「基本料金」といいます。

電気を使った量は、毎月1回、電力会社の職員が各住居に設置されている電気メーターを点検した上で確認しています。その上で、「電気ご使用量のお知らせ」により、毎月、使用している人にお知らせしています。

電気料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。

(3) 電気の使用終了

引越などにより電気の使用を終了する場合は、その日にちが決まったら、できるだけ早く電力会社に連絡してください。

電気の使用を終了する日に、基本的には、使っていた人が立ち会う必要はありませんが、電気メーターを住居の外から確認ができない場合などには立ち会ってもらうこともあります。その場合は、電力会社から案内がありますので、注意してください。

3 - 2 ガス

(1) ガスの種類

一般家庭で利用できるガスは、13Aの都市ガスやLPガスなど、成分や燃焼特性に応じていくつかの種類があります。

自宅で使うガス機器は、ガスの種類に対応したものを選んでください。ガスの種類に対応していないガス機器を使うと、火災や不完全燃焼が起こることがあり、危険です。

(2) ガスの使用開始

ガスの使用開始日が決まったら、あらかじめ、居住地のガス小売業者又はLPガス販売業者にガスの使用を申し込んでください。

ガス会社の職員が使用開始日に来訪し、設備点検の上、ガスの供給を開始し、ガス機器の使い方を教えてくれます。

(3) ガス料金

居住地のガス小売事業者が、ライフスタイルに合わせたガス料金メニューを用意しています。

ガス料金は基本的に、固定値の基本料金と、ガスの使用量に応じて増減する従量料金の合計として毎月算定、請求されます。

ガス料金の支払方法は、銀行口座からの自動引落とし、コンビニエンスストアや銀行での支払、クレジットカード払いなどの方法があります。

ガスの契約内容は、契約前後に事業者から渡される書類で確認できます。

(4) ガスの使用終了

引越などによりガスの使用を終了する場合は、あらかじめガス会社へ連絡してください。

ガスの解約申込みは、インターネットや電話でできます。その際には、毎月届く検針票を手元に用意し、「お客様番号」をガス会社へ伝えると手続きがスムーズです。

ガスの使用終了日には、作業員がガスメーターを停止させます。作業員がガスメーターのあるところまで立ち入れない場合は、ガスの使用者か代理人の立会いが必要です。

3 - 3 水道

(1) 水道の使用

引越などにより水道の使用を始めるときは、お住まいの市町村の水道局や水道を担当する部署にあらかじめ申込みをする必要があります。

(2) 水道料金

水道料金については、お住まいの市町村の定めにより、使用した水道の量をメーターで確認した上で、市町村から請求があります。

水道料金は、基本料金と使った量に応じた料金の2つを合わせたものが請求されます。基本料金は、使った量に関係なく、水道メーターの口径に応じて決まります。また、使った水の量に応じても料金が請求されるので、使った水の量が多いほど料金は高くなります。

水道料金の支払方法は、市町村によって異なりますが、基本的には口座振替、クレジットカードによる支払い、銀行やコンビニエンスストアなどでの支払方法の中から選ぶことができます。

3 - 4 銀行口座の開設

銀行口座を開設する手続は、銀行の店舗に赴いて手続することもできますが、郵送や、スマートフォンのアプリやパソコンを使って行うこともできます。

銀行口座の開設時に通訳を利用する場合は、その通訳があなたの所属する職場や学校などの関係者であるなど、通訳として継続的なサポートが可能であることが求められることがあります。

銀行口座の開設の手続では、公的機関から発行された、氏名・住居・生年月日の全てが確認できる顔写真付きの本人確認書類（在留カード、マイナンバーカード、パスポート、運転免許証などのうち、いずれか一種類）の原本や、印鑑が必要になります。

パスポート、運転免許証は住居の記載があるものに限りです。

印鑑については、サインによる代替が可能な銀行もあります。

銀行口座の開設の手続をする際に、キャッシュカードの発行手続もできますが、通常、キャッシュカードは後日自宅に郵送されます。

なお、銀行口座（キャッシュカード・通帳）の売買、譲渡は犯罪であり、1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科されます。帰国などにより銀行口座を利用しなくなる場合は、事前に取引銀行で口座解約手続を行ってください。

3 - 5 携帯電話

(1) 携帯電話の契約

携帯電話の契約時には、本人であることを確認するために、氏名、生年月日、現住所の記載された書類の提示若しくは郵送・ウェブサイトでの写しの送付が必要ですが、在留カードをはじめ、運転免許証、マイナンバーカードなどが使用可能です。

パスポート、運転免許証は住居の記載があるものに限りです。

未成年者が契約する場合、未成年者本人の確認書類、親権者の同意書、親権者本人の確認書類が必要です。

料金支払手続のため、クレジットカードや日本国内の銀行口座のキャッシュカード・預金通帳などが必要です。

携帯電話会社によっては、ホームページ、電話や店舗などで外国語対応を行っていますので、契約に必要な書類の事前確認やサービスに関する質問がある場合には、ご利用ください。

(2) 契約や利用の際に注意すること

「携帯電話を代わりに契約してあげる」と言って近づき、あなたの本人確認書類を勝手に使って契約し、犯罪に利用する悪質なブローカーがいますので、契約を他人に依頼する際は自分でも内容を確認してください。

また、契約した携帯電話を、携帯電話会社の承諾を得ずに他人に譲り渡すことは法律違反として処罰されます。

3 - 6 郵便局

日本の郵便局と郵便ポストのマークは「〒」で、赤色を基調としています。郵便局では、国内郵便や海外郵便だけでなく、銀行業務や保険業務も行っているの
で、公共料金などの振込、送金、生命保険などへの加入もできます。

4 公共交通

4 - 1 鉄道

日本には、新幹線をはじめ、JR、私鉄、地下鉄、路面電車による鉄道網が張り巡らされています。そのため、鉄道を利用することにより、比較的速く、安全に目的地に着くことができます。列車に乗る際は、路線図で行き先を確かめ、目的地までの切符を買ってから改札を通ります。交通系のICカードがある場合は、切符を買わずに、改札でICカードを所定の位置にかざすことによって通過することができます。乗る列車によっては、普通運賃に加えて、特急料金、指定席料金、グリーン料金などを別に支払う必要があります。

ワンポイント



乗車券（切符）の種類

- 普通乗車券：列車に乗るときに必要な切符。券売機で買うことができる切符は、基本的に距離が100kmまでのもの。距離が101kmを以上の場合は、駅員がいる窓口で購入します。
運賃は、乗る距離に応じて決まります。
- 往復乗車券：行きと帰りの乗車券をセットで買うことができます。
601km以上の距離の往復乗車券は、1割引で買うことができます。
- 指定席券：指定席券を買くと、あらかじめ決められた座席に確実に座ることができます。普通乗車券とは別に料金を支払って買います。指定席券には、乗車日、乗車する列車名、座席の番号が書かれています。指定された列車以外では効力はありません。
- 特急券・急行券：乗車券とは別に料金を払って購入し、乗車券と一緒に使用します。特急列車、急行列車に乗るときに必要です。
- グリーン券：列車のグリーン席に乗る場合に購入する必要があります。普通乗車券、特急券、急行券と一緒に使うのが通常です。
- 定期券：通勤、または通学で一定の区間を特定の期間繰り返し乗る場合に使います。普通乗車券で同じ区間を乗車した場合より、割安に設定されています。
新しく定期券を購入するときは、利用開始の14日前から買うことができます。自動券売機で買うこともできます。

4 - 2 バス

日本で走っているバスは、基本的に長距離を移動するもの（長距離バス）と、お住まいの地域の決まったルートを移動するもの（路線バス）の2種類です。

長距離バスに乗るときは、基本的には乗車の前に乗車券を買うなど支払をすませておく必要があります。

路線バスの運賃は、どこまで乗っても同じ運賃の場合と、乗車する距離によって料金が変わる場合があります。どこまで乗っても同じ運賃の場合は、バスに乗るときに運賃箱にお金を入れるか、交通系ICカードなどで支払う場合は、運賃箱にカードをかざすなどして支払を先に済ませます。

距離によって運賃が変わる場合は、乗車するときに、番号が書かれた整理券を受け取ります。運賃は、バスを降りるときに、整理券に書かれた番号を運転手の上のボードで確かめ、番号の下に表示されている運賃を支払います。

5 日常生活におけるマナー・習慣

日常生活や仕事などの場面において、母国でのルールや習慣・マナーなどが、日本とは違うことがあります。これは、国や地域ごとの文化や伝統などを背景としていることが多いですが、同じ仕草や行為でも違うことを意味していることもあります。

このような違いを理解していないことにより、人間関係やコミュニケーションに支障を来すこともあります。お互いの文化的背景や習慣などを理解することは、外国で生活するに当たって重要なことです。

5 - 1 言葉

日本語を学ぶ皆さんにとって、日本の文字はとても興味深いものの一つかもしれません。日本語の文字は4種類あります。ひらがな・カタカナ・漢字・ローマ字です。まず、ひらがなとカタカナはそれぞれ50の音を書き表すことができ、これが日本語の文字学習の基本となっています。

漢字は、難しい字もありますが、覚えると便利ですから、身近にあるものから少しずつ楽しみながら学んでいきましょう。このほか、ローマ字はメールなどパソコンで文書を打つ際に用いることが多いので、身に付けると良いでしょう。

日本で生活するとき、自分が暮らしている地域にある場所や道などの名前（発音や漢字）を知ることがとても大切です。また、日本にはその地域で使う言葉「方言」もたくさんあり、地域での生活にはとても大切です。そのような言葉は、地域の日本語教室や地域の方との交流を通じて身に付けていくと良いでしょう。

このほか、日本語には敬語があります。尊敬語、謙譲語、丁寧語などの違いを知り、使えらると、上手な言葉のやり取りができるようになります。

5 - 2 近所付き合い

最近では、核家族化，アパートやマンションで生活する方が多くなってきたことや，プライバシーの重視などにより，近所の住人との関係が希薄になってきているとも言われています。

しかしながら，近所の住人と日頃からあいさつを交わすなどの付き合いをしておくことにより，近所の住人同士でのトラブルが起きにくく，その地域で注意しておくことなどの情報交換もできます。また，災害などが起こった際に，お互いに助け合うこともできます。

普段から，近所の住人とコミュニケーションを図ることは大切ですので，お住まいの地域での行事などに積極的に参加しましょう。

5 - 3 お風呂

日本の一般的な家庭では，お風呂場には，バスタブ（湯船）と洗い場があり，バスタブにお湯をためて，お湯につかります。

バスタブにためたお湯は，家族全員がお風呂に入り終わるまでためたままにしておくのが一般的です。次にお風呂に入る人がいる場合は，自分のお風呂が終わっても，バスタブのお湯を排水しないようにしてください。

不特定多数の人が利用する公衆浴場などを利用する場合は，体を洗ってから，湯船につかります。湯船の中にはタオルを入れてはいけません。また，湯船の中で石鹸やシャンプーを使って体や髪を洗ってはいけません。

5 - 4 トイレ

日本の水洗トイレでは，使用済の紙は必ずトイレで流します。

使用済の紙をトイレ内に設置してあるごみ箱に捨てる習慣のある国がありますが，日本の水洗トイレで使用済の紙がつまることはめったにありません。トイレで使った使用済の紙は，ごみ箱に捨てずにトイレに流してください。ただし，使用する紙は，トイレに備付けられている紙を必ず使ってください。

5 - 5 携帯電話・スマートフォンの使用

携帯電話やスマートフォンの操作を歩きながら，または，自転車に乗りながらしてはいけません。他の通行人にぶつかってけがを負わせることもありますし，自分自身がけがをすることもあります。

列車内やバスの車内で，携帯電話で通話することは，日本ではマナー違反となります。

5 - 6 騒音

日本人は，大きな音や声を出すことは，他人に対して迷惑だという意識があります。大きな話し声，パーティ，テレビや音楽の音などについては，近所の人に迷惑にならないように気をつけてください。

5 - 7 防犯

日常生活において、盗難などの犯罪被害に遭わないように気をつけてください。外出するときは、窓や玄関ドアには必ず鍵をかけてください。自動車、オートバイ、自転車などを停めておくときも、必ず鍵をかけるようにしましょう。

防犯についてわからないことや不安なことがある場合は、最寄りの警察署などに相談してください。