

にほんの生活



1

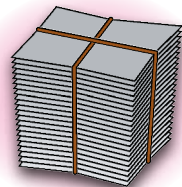
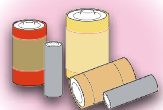
生活のルール

1-1 ごみ

ごみをわけます

- ・ 住んでいるまち（市、区、町、村）のルールのとおりに分けます。
- ・ 住んでいるまちの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に質問します。

ごみの分け方を教えてください。

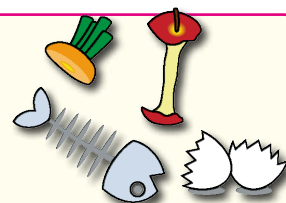


ごみの種類しゅるい れいの例

(す住んでいるまちのルールとちが違うときは、す住んでいるまちのルールのとおりにごみわを分けてください)

も燃やすごみ
も燃えるごみ

だいどころ台所から出る生ごみや
かみ紙のごみなど



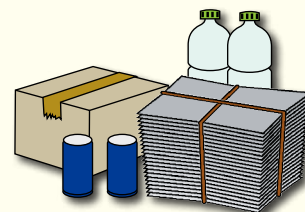
も燃やさないごみ
も燃えないごみ

わ割れた皿やコップ、きんぞく金属、
ガラスなど



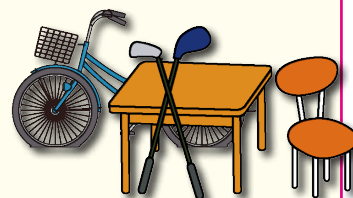
しげん資源ごみ

びん瓶、かん缶、ペットボトル、しんぶん新聞、
ほん本、プラスチックの入れ物、
ダンボールなど



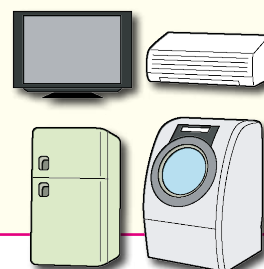
そだい粗大ごみ
す捨てる時処分しよぶんや
リサイクルのためのお金かねが
かかることがあります

テーブル、いすなどの家具かぐ、
自転車じてんしゃ、ふとんなど



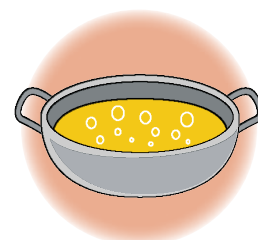
かでん家電ごみ
す捨てる時リサイクルの
ためのお金かねがかかる
ことがあります

エアコン、テレビ、冷蔵庫れいぞうこ、
冷凍庫れいとうこ、洗濯機せんたくき、服の乾燥機ふく かんそうきなど



りょうり料理がお終わったあとの油あぶら

- だいどころ台所に流しません。
- つぎ次のことをします。
- ペーパータオル<=かみ紙でできたタオル>をい入れる。



ペーパータオルが^{あぶら}油を^す吸います。

- ^{ぎょうこざい}凝固剤^{あぶら}油を^{かた}固める^{くすり}薬^いを入れる。

^{あぶら}油が^{かた}固まります。

- ^{あぶら}油を^す吸ったペーパータオル、^{ぎょうこざい}凝固剤で^{かた}固まった^{あぶら}油は、^す住んでいる^{まち}町のルールのとおり^すに捨てます。

● ^すごみを捨てます

- ^{なんようび}何曜日の^{なんじ}何時に、どこに、どんな^すごみを捨てるか、ルールがあります。
- ^{おお}多くの^{あさ}まちでは、^{くるま}ごみの車^くが来る^ひ日の^{あさ}朝、^すごみを捨てます。
- ^き決められた^{ぶくろ}ごみ袋^{みせ}をお店^かで買って、その^{ぶくろ}ごみ袋^いにごみを入れて^す捨てなければいけないまちもあります。
- ^す住んでいる^{やくしょ}まちの役所^{しつもん}に質問します。



^すごみは、いつ、どこに捨てたらいいですか。

^すポイ捨て・^{ふほうとうき}不法投棄



^{はんざい}犯罪です。



^すごみを捨てる^{ばしょ}場所は決まっています。
^{みち}道^{やま}や山^{なか}の中に^すごみを捨ててはいけません。

す
捨ててあるごみを
も 持って帰る



はんざい
犯罪になることが
あります。



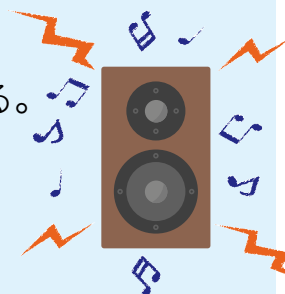
1-2 おと こえ 音・声

そうおん
騒音<うるさい音・声>



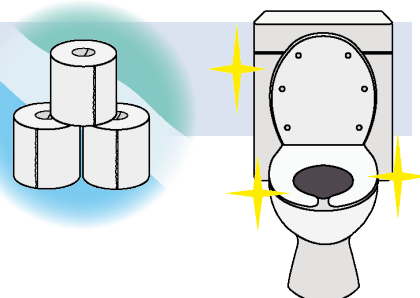
とく
特にアパートやマンションではうるさい音や声を出してはいけません。

- × おお こえ はな
大きい声で話す。
- × おお おと おんがく き
大きい音で音楽を聞いたり、テレビを見たりする。
- × いえ なか はし
家の中を走る。
- × パーティーをしてうた おど
パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- × ギターなどの楽器を使う。
- × あさはや じかん よるおそ じかん せんたく そうじ き つか
朝早い時間や夜遅い時間に、洗濯したり、掃除機を使ったり、
シャワーを浴びたりする。



1-3 トイレ

- ・ トイレにあるトイレットペーパーを
つか
使います。



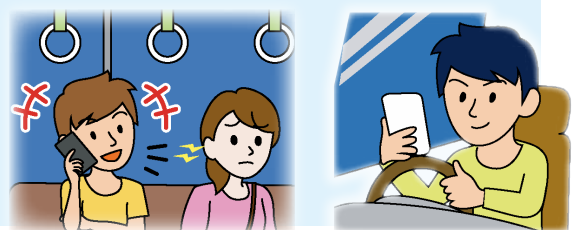
- 使ったトイレトペーパーはごみ箱に捨てません。トイレに流します。
- デパートや駅のトイレにはいろいろなボタンがありますが、最後に **なが 流す (FLUSH)** と書いてあるボタンを押します。
- トイレから出るときには、手を洗いましょう。

1-4 携帯電話 (スマートフォン)

あぶ 危ない・うるさい



- × ある 歩きながら使う。
- × じてんしゃ の 自転車に乗りながら使う。
- × くるま うんてん 車を運転しながら使う。
- × でんしゃ 電車やバスの中で話す。
- × でんしゃ 電車やバスの中で音を出す。

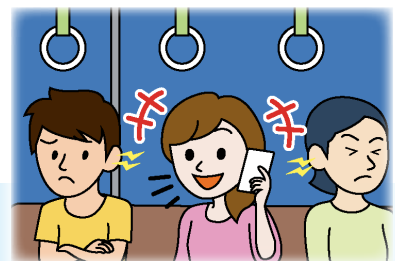


1-5 電車やバスの中

うるさい・じゃま



- × おお こえ はな 大きい声で話す。
- × けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン) で話す。
- × とても大きい音で音楽を聞く。
- × せなか にもつ ひと 背中の荷物を人にぶつける。



1-6 おんせん せんとう りよう ふろ 温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂）

きれい・静か・みんなが楽しい



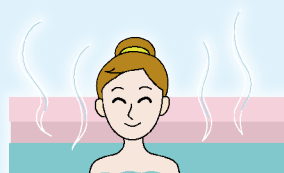
- 体をきれいに洗ってから、湯船＜＝お湯が入っている所＞に入ります。



- 湯船の中でタオルを使いません。

- 湯船の中で体や髪を洗いません。

- 湯船や体を洗う所で洗濯しません。



- いれずみ(タトゥー)がある人は入ることができない所があります。

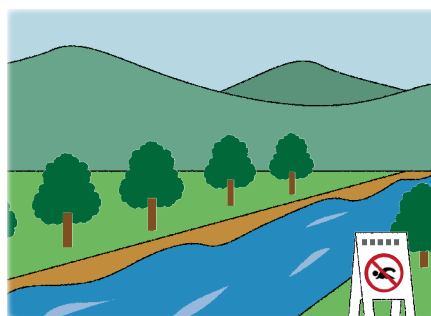
1-7 『できない』 マーク

みんなが楽しく過ごすために、そして安全のために『できない』という意味のマークを見て、ルールを守ります。



泳ぐと危ない川や海があります。

「泳ぐことができません」のマークがあるかどうかよく見ます。



2 感染症に気を付ける

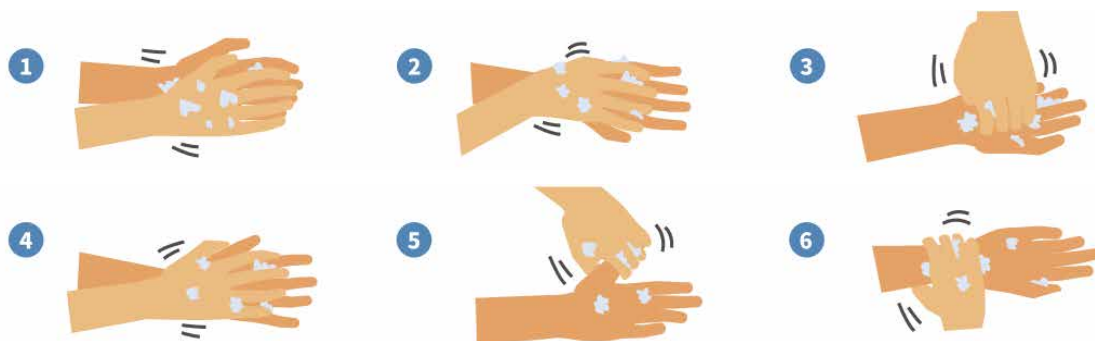
日本では、感染症＜＝風邪やインフルエンザなど、ウイルスや細菌などに感染して起きる病気＞にかかる人が、特に空気が乾く冬に多いです。

感染症にならないよう下書いてあることに気を付けましょう。



2-1 手を洗う

手を水で洗って流したり、石けんで洗ったりすることで、手や指についたウイルスの数を減らすことができます。家に帰ってきたときや、料理をする前と後、食事をする前などに手を洗ってください。手の洗い方は、下の絵を見てください。



- ① 水でよく手をぬらした後、石けんを使って、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指の先と爪の間を手のひらの上でよくこすります。
- ④ 指と指の間を洗います。
- ⑤ もう片方の手で親指を握るように洗います。
- ⑥ もう片方の手で手首を握るように洗います。

石けんで洗い終わったら、よく水で流して、きれいなタオルなどでよく拭いてください。

2-2 せき 咳エチケット

せき
咳エチケットとは、咳やくしゃみをするときに、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、くち はな おを押さえることです。

せき 咳やくしゃみが出るとき

- くち はな かく
口と鼻が隠れるようにマスクをします。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチでくち はな かく
口と鼻を隠します。
- きゅう せき
急に咳やくしゃみが出るときは、ひじ そで うちがわ くち はな かく
肘や袖の内側で口と鼻を隠します。
- なに
何もしないでそのまま咳やくしゃみをしないでください。

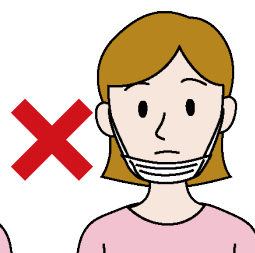
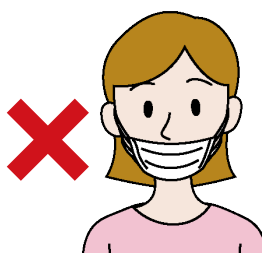
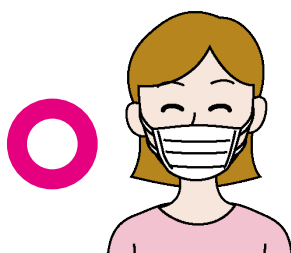


マスクをするとき

ただ
正しくマスクをつけることが大切です。
つぎ じゅんばん
次の順番でマスクをつけてください。

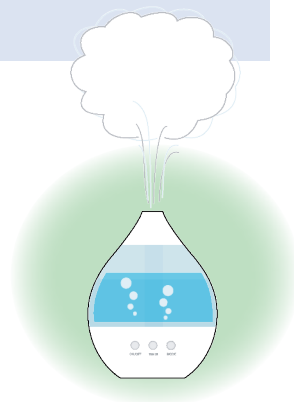


- 1 はな くち りょうほうかく
鼻と口が両方隠れるようにマスクをします。
- 2 ゴムひもをみみ
耳にかけます。
- 3 かお あいだ
顔とマスクの間があかないようにします。



2-3 しつど 湿度

くうき かわ かんせんしょう とく
空気が乾くと、感染症になりやすくなります。特に、
いえ なか だんぼう つか くうき かわ
家の中で暖房などを使うと空気が乾きやすいです。
かしつき くうき かわ きかい つか
加湿器<=空気が乾きすぎないようにする機械>などを使って、
しつど くうき なか みず わりあい
湿度<=空気の中にどれくらい水があるかの割合>が50%から60%
くらいになるようにしてください。



2-4 やす えいよう と 休むことと栄養を取ること

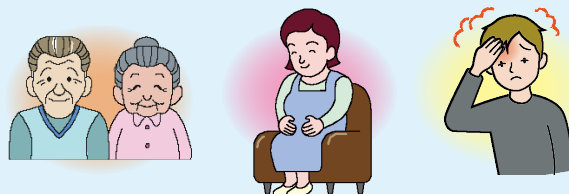
かんせんしょう つぎ
感染症にならないために、次のことをしてください。

- よる ね とく つか やす
夜はよく寝てください。特に、疲れたときはよく休んでください。
- からだ ひつよう た えいよう と
体に必要なものをバランスよく食べて栄養を取ってください。

2-5 そと で 外に出るとき

かんせんしょう ひろ かんせん よぼう
感染症が広がっているときは、マスクをつけることが感染の予防につながります。次の人が外に出かけるときには十分に感染に注意してください。

- としよ
お年寄り（おじいちゃん、おばあちゃん）
- びょうき ひと たと どうようびょう しんぞう びょうき はい
病気になっている人（例えば、糖尿病の人、心臓に病気がある人、肺に
びょうき ひと とうせき う ひと ちりょう う ひと
病気がある人、透析を受けている人、がんの治療を受けている人など）
- なか あか ひと
お腹に赤ちゃんがいる人
- からだ ちょうし わる ひと
体の調子が悪い人



ひと ところ い とく ちゅうい
人がたくさんいる所に行くときには、特に注意してください。

3 せいかつ ひつよう 生活に必要なこと

3-1 きんじょ ひと ちか す ひと かんけい 近所の人<=近くに住む人>との関係

▼ きんじょ ひと かんけい つく
近所の人といい関係を作る

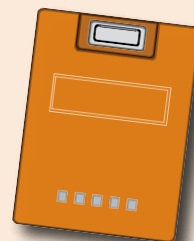
- きんじょ ひと あ
近所の人に会ったら、あいさつします。
- わからないことは、どんどんしつもん
質問します。
- ひ な くんれん さいがい あんぜん に れんしゅう
避難訓練<=災害のときに安全に逃げる練習や
ひ け れんしゅう
火を消す練習をすること>にさんか
参加します。
- おまつ
祭りなどのイベントにさんか
参加します。
- くわ
詳しくはす
住んでいるまちのやくしょ
役所に
き
聞いてください。



じちかい ちょうないかい
自治会・町内会

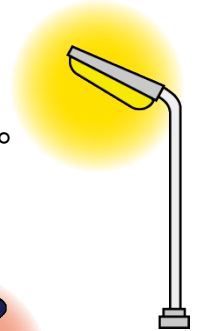
ちか す ひと つく かい
(近くに住んでいる人たちが作る会)

- あんしん す
安心して住みやすいまちにするために、きんじょ ひと いっしょ かつどう かい
近所の人たちと一緒に活動する会
があります。会の活動のためにお金を出すこともあります。
- かいらんばん
回覧板<=住んでいるまちのやくしょ
役所などからのお知らせが書いてあるもの>が
きたら、つぎ ひと わた げんかん
次の人に渡します(玄関のポストに入れることも
あります)。



3-2 ぼうはん 防犯 (どろぼうや痴漢などの犯罪の被害にあわないようにする)

- 出かけるときは、家の窓やドアのかぎを必ずかけます。
- 車やオートバイ、自転車を止めたときは、かぎを必ずかけます。
- かばんや財布は、自分から見える所に置きます。
- 夜は、できるだけ暗い道や人がいない場所を通りません。
- 防犯についてわからないことや心配なことがあるときは、近くの警察などに相談します。



3-3 でんき すいどう 電気・ガス・水道



でんき
電気やガスは、どうやって申し込んだらいいですか。

- わからないときは、**大家さん**や近所の人に質問します。
- 『部屋探しのガイドブック』**→P.142**に申し込み方が書いてあります。
- 『部屋探しのガイドブック』のURLとQRコードは、**→P.142, 143**を見てください。
にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご
日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、
ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、
カンボジア語、タガログ語、モンゴル語のガイドブックがあります。
- トラブルにならないように、引っ越しのときには、早めに手続きするようにしてください。
- 電気・ガスの会社と契約するときのトラブルについて、相談できる所があります。(あなたが契約した内容や請求書などのことは分からないので、電気・ガスの会社に聞いてください)

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>





3-4 けいたいでんわ 携帯電話 (スマートフォン)

スマートフォンを^か買いたいのですが、
どうしたらいいですか。



けいやく ひつよう もの 契約のとき必要な物

- ざいりゅう (在留カード) (パスポートが^{ひつよう}必要な会社^{かいしゃ}もあります)
- ぎんこうこうざ (銀行口座) か クレジットカード

- みせいねん (未成年) の人 (18 歳^{さい}になっていない人) の場合は、^{ほか} 他にも^{ひつよう} 必要な書類^{しよるい}があります。お母さんやお父さん、^{がっこう} 学校の日本人^{にほんじん}などと一緒に^{いっしょ} 店^{みせ}に行ったほうがいいです。
- がいこくご (外国語) を話す店員^{はな}がいる店や外国語^{みせ}のカタログ^{がいこくご}を置いてある店^おもあります。

ちゅうい 注意すること

- ^{ほか} 他の人に^{けいやく} 契約^{けいやく}してもらったときは、どんな^{けいやく} 契約^{けいやく}をしたかあなたもよく^{かくにん} 確認^{なまえ}します。**あなたの名前^{なまえ}で契約^{けいやく}した携帯電話^{けいたいでんわ}を、他の人^{ほか}が^{はんざい} 犯罪^つに使う^{つか}こともありますから、^き 気を^つ付けます。**
- **あなたの名前^{なまえ}で契約^{けいやく}した携帯電話^{けいたいでんわ} (スマートフォン) を、^{けいやく} 契約^{けいやく}した会社^{かいしゃ}に^い 言^いわないで他の人^{ほか}に^{あげ} たり^う 売^うったりしてはいけません。^{はんざい} 犯罪^{はんざい}です。**
- ^{くに} 国^{かえ}に帰るときなど、これから^{けいたいでんわ} 携帯電話^{つか}を使^{つか}わなくなるときは、^{かなら} 必^{かなら}ず^{けいやく} 契約^{けいやく}した会社^{かいしゃ}に^{れんらく} 連絡^{れんらく}してください。^{かいやく} 解約^{けいやく} (＝契約^{けいやく}をやめること) するときも、他の人^{ほか}に^{あげ} たり^う 売^うったりするときも、^{けいやく} 契約^{けいやく}した会社^{かいしゃ}に^{れんらく} 連絡^{れんらく}しなければなりません。

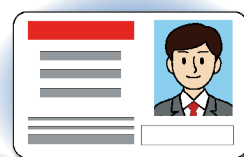
3-5 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)

銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。



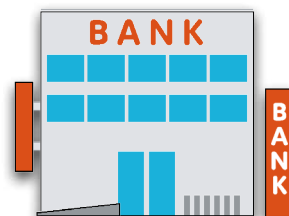
口座を開くときに必要な物

- ・ 在留カード
- ・ はんこ (印鑑)
(サインでも OK の銀行もあります)
- ・ 社員証 < = あなたの名前や写真がある、会社からもらうカード > や
学生証 < = あなたの名前や写真がある、学校からもらうカード >



住所や在留期限などが変わったとき

- ・ 住所、在留期限や在留資格、仕事などが
変わったときは、**口座を開いた銀行**にすぐに
連絡します。銀行から連絡が来るときもあります。
- ・ 住所、在留期限や在留資格、仕事などが変わったときに銀行に
連絡をしないと、**口座を使うことができなくなる**ことがあります。



国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- ・ 使わない口座を、銀行で解約 < = 契約をやめること > します。
- ・ 自分の口座、キャッシュカード、通帳、ログインID、パスワードを他の人にあげたり売ったりもらったりしてはいけません。
他の人にあげたり売ったりもらったりすることは犯罪です。

いほう ぎんこう
違法な銀行 < = ほうりつ まも
法律を守っていない銀行 >



ぎんこう しごと
銀行の仕事をするためには、くに みに
国に認めてもらうことがひつよう
必要です。違法
な銀行や、くに みに
国に認めてもらっていない人などにお金をはら
かき、外国へ
お金を送ることなどをたの
頼んではいけません。いほう ぎんこう
違法な銀行かどうかわから
ないときは、かいしゃ がっこう ひと そうだん
会社や学校の人に相談します。

つぎ
次のウェブサイトで、くわ し
詳しく知ることができます。

ぎんこうこうざ ひら かた そうきん
銀行口座の開き方や送金のしかたについてのウェブサイト

[https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/
20190411.html](https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html) (にほんご
日本語)

[https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/
20190411.html](https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html) (えいご
英語)



ゆうびんきょく 3-6 郵便局

- ゆうびんきょくでは、つぎのことができます。
 - ① にほん がいこく てがみ にもつ おく
日本、外国へ手紙・はがき、荷物を送ること。
 - ② おかね い だ
お金を入れたり出したりすること。
 - ③ おかね おく おく おかね
お金を送ったり、送ってもらったお金を
うと 受け取ること。
 - ④ でんき すいどう おかね はら
電気、ガス、水道のお金を払うこと。
 - ⑤ せいめいほけん はい
生命保険に入ること。
- にほん ゆうびんきょく ゆうびん
日本の郵便局と郵便ポスト<=おく てがみ い
送りたい手紙・はがきを入れるところ>の
マークは「**〒**」で、あかいろ 赤色です。



①と②については、つぎのウェブサイトやでんわばんごう 電話番号で、くわ し 詳しく知ることができます。

① てがみ にもつ おく
手紙・はがき、荷物を送ることについてのウェブサイト (えいご 英語)

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html



② こうざ つく かた
口座の作り方についてのでんわばんごう 電話番号とウェブサイト

でんわばんごう
電話番号：0570-023170

はな ことば えいご ちゅうごくご かんこくご
(話せる言葉：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語)

ウェブサイト：

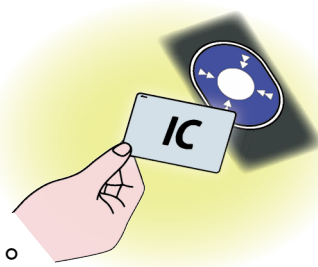
<https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html>



4 でんしゃの電車／バスに乗る

4-1 ICカード

- ・ ICカードがあると便利（べんり）です。
- ・ いろいろな会社（かいしゃ）の電車（でんしゃ）やバス（バス）に乗（の）ることができる IC カードがあります。
- ・ お金（かね）で払（はら）うより安（やす）くなることがあります。
- ・ 駅（えき）で買（か）うことができます。
- ・ 券売機（けんばいき）＜切符（きっぷ）を 買（か）う機械（きかい）＞で買（か）うこともできます。



きめい 記名カード と むきめい 無記名カード

きめい 記名カード

- ・ 自分（じぶん）の名前（なまえ）が書（か）いてあるカードです。
- ・ 名前（なまえ）、電話（でんわ）番号（ばんごう）、誕生（たんじょう）日（び）、男性（だんせい）か女性（じょせい）かの登録（とうろく）が必要（ひつよう）です。
- ・ カードをなくしても、駅（えき）でもう一度（いちど）作（つく）ってもらって、また使（つか）うことができます。

むきめい 無記名カード

- ・ 名前（なまえ）が書（か）いていないカードです。
- ・ カードをなくしても、もう一度（いちど）作（つく）ることはできません。

デポジット（あずきん 預かり金）

- ・ カードを 買（か）うとき 払（はら）うお金（かね）です。500 えん 円（えん）ぐらいです。
- ・ 使（つか）わないカードを 駅（えき）で返（かえ）すと、お金（かね）が 戻（もど）ってきます。



4-2 電車の

すみません、〇〇に行きたいのですが、

どうやって
行ったら
いいですか。

なんばんせん
何番線ですか。

でんしゃ
この電車は
行きますか。

いろいろな切符

ていきけん 定期券

がっこう かいしゃ まいにちおな ところ
学校や会社など、毎日同じ所に
かよ ひと べんり まいにちきっぷ か
通う人に便利です。毎日切符を買う
より安くなります。

1 か月、3 か月、6 か月など期間を
えら 選ぶことができます。

ICカードのていきけん
定期券もあります。

とっきゅうけん 特急券

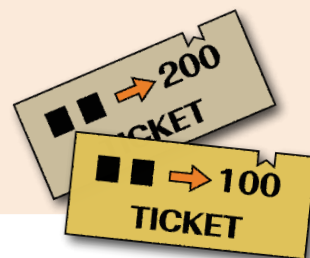
とっきゅう しんかんせん の
特急や新幹線に乗るときに必要です。

していせきけん 指定席券

していせき すわ せき き
指定席<=座る席が決まっている>を利用
するときに必要です。

グリーン券

グリーン車<=しや ねだん たか しやりょう
値段が高い車両>に乗る
とき必要です。



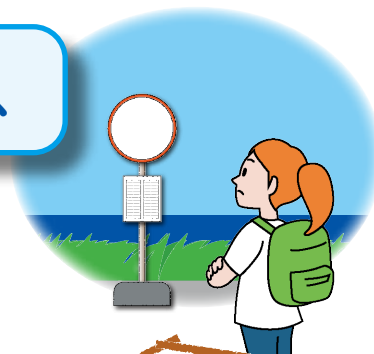
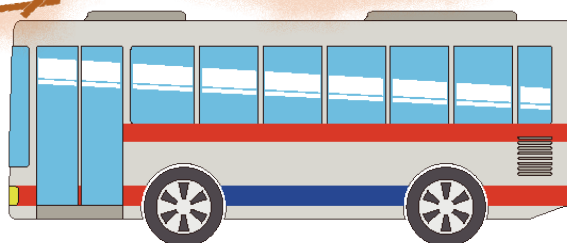
4-3 バスに乗るの

すみません、〇〇に行きたいのですが、

どのバスですか。

このバスは
行きますか。

どこで降りたら
いいですか。



IC カード → P.162 がない場合

まちの中のバスは、乗り方が2つあります。

① 前から乗って 後ろから降りる	② 後ろから乗って 前から降りる
- 乗るときにお金を払うことが多い。 - どこまで乗っても料金は同じことが多い。	- 降りるときお金を払う。 - 降りる所までの料金を払う。
整理券<=番号が書いてある小さい紙。 どこから乗ったかわかる。>はない。	- 乗るとき、整理券を取る。 - バスのいちばん前に出る番号と料金を見る。 - 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。

とまります



次のバス停で降りることを、ボタンを押して知らせます。

ICカード → P.162 のばあい
で乗る場合

- お金で払うより安くなる場合があって、便利です。
- 整理券を取りません。
- ①のバスでは、乗るとき IC カードを使います。
- ②のバスでは、乗るときと降りるとき IC カードを使います。

