



1

Правила жизни

1-1

Мусор



(1) Основные правила утилизации мусора

Выбрасывая мусор, вы должны соблюдать следующие правила:

- Правила сортировки мусора, места и дни сбора.
 - Правила, установленные муниципальными властями вашего района.
- * Как правило, вы должны выставлять мешки с мусором на улицу утром в день сбора.
 - * Неправильно отсортированный мусор или мусорные пакеты, оставленные вне специально отведенного места, не убираются.
 - * В некоторых районах необходимо приобрести установленные местными властями мешки для мусора и складывать мусор в них.

Пример сортировки мусора (следуйте правилам, установленным вашим муниципалитетом)



Сгораемые отходы	Кухонные отходы, бумага и т. д.
Несгораемые отходы	Разбитая керамика, стекло, металл и т. д.
Перерабатываемые отходы	Бутылки, банки, пластиковые бутылки, газеты, книги, пластиковые контейнеры, картонные коробки и т. д.
Негабаритные отходы За вывоз и переработку может взиматься плата	Мебель (столы, стулья и т. д.), велосипеды, матрасы и т. д.
Отходы бытовой техники За вывоз и переработку может взиматься плата	Кондиционеры, телевизоры, холодильники, морозильные камеры, стиральные и сушильные машины и т. д.

Ключевой момент

Отработанное кулинарное масло

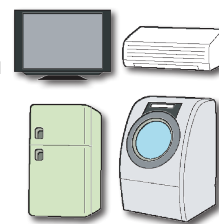
Отработанное кулинарное масло нельзя выливать в кухонный слив. Выбрасывайте отработанное масло в соответствии с правилами муниципалитетов, в которых вы проживаете. Для сбора положите на сковороду бумажное полотенце, чтобы оно впитало масло, или сверните масло с помощью коагулянта и т. д.

Ключевой момент

Отходы бытовой техники

При замене или утилизации перечисленной ниже бытовой техники необходимо оплатить утилизационный сбор и сбор за вывоз:

- кондиционеры;
- телевизоры;
- холодильники и морозильные камеры;
- стиральные и сушильные машины.



Кроме того, при их утилизации необходимо обратиться к оператору, имеющему разрешение на их вывоз. Если вы не знаете, к какому оператору обратиться, вам помогут в местной администрации вашего муниципального образования.

Оплата и сбор

- i. При замене на новый прибор
 - В магазине, в котором вы приобрели новый прибор.
У каждого магазина свои правила сбора платежей. Узнайте подробности в магазине, где вы будете покупать новый прибор.
- ii. Утилизация без замены
 - Магазин, где вы приобрели прибор, который хотите утилизировать.
Если вы не помните, где купили прибор, обратитесь за помощью к местным властям.

(2) Незаконная утилизация

Не выбрасывайте отходы в неустановленных местах.

Это противозаконно, и вы можете понести наказание.

Соблюдайте правила сортировки мусора, установленные в муниципальном образовании, в котором вы проживаете.

Во многих муниципальных образованиях действуют правила, запрещающие засорять улицы банками и окурками. Это может повлечь за собой административное или уголовное наказание, поэтому никогда не делайте этого.

1-2

Шум

Японцы склонны считать, что громкие звуки и голоса мешают другим.

- Будьте внимательны к тому, что громкие голоса, вечеринки, телевизор и музыка могут беспокоить ваших соседей.
- Не шумите, когда пользуетесь стиральной машиной, пылесосом или принимаете душ рано утром или поздно вечером.
- В кондоминиуме или квартире воздержитесь от громких разговоров и шума.

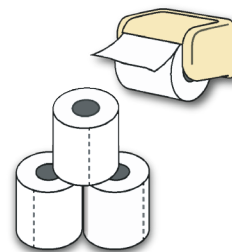


1-3

Туалет

Японские туалеты

- Обязательно используйте только ту туалетную бумагу, которая есть в туалете.
- Использованную бумагу следует смывать.
 - В некоторых странах использованную бумагу выбрасывают в мусорную корзину в туалете. Однако в Японии ее можно смывать: если бумага в уборной используется правильно, труба редко засоряется бумагой.
- В общественных туалетах в универмагах, на вокзалах и т. д. есть множество кнопок. Кнопка смыва обычно выглядит так: **流す (СМЫВ)**.



1-4

Использование мобильного телефона

- Не пользуйтесь мобильным телефоном во время прогулки, чтобы не травмировать себя или других пассажиров.
- Закон запрещает пользоваться мобильным телефоном во время вождения автомобиля или езды на велосипеде.



1-5

В автобусе или поезде

В общественных местах, таких как поезда и автобусы, помните о следующем:

- Громкий разговор в Японии считается нарушением правил поведения.
- Поскольку разговор по телефону в автобусе или поезде считается в Японии демонстрацией плохих манер, воздержитесь от таких разговоров (это мешает другим людям).
- Убедитесь, что ваша музыка не слишком громкая и не слышна за пределами наушников.
- Если автобус или поезд переполнен, следите за тем, чтобы ваш рюкзак не мешал другим людям.

1-6

Горячие источники и бани

- В общественных купальнях, таких как горячие источники и бани, существуют определенные правила.
- Прежде чем залезать в ванну, вымойте свое тело.
- Не кладите в ванну полотенце.
- Не мойте тело и волосы мылом и шампунем в ванне.
- Людям с татуировками может быть запрещено посещать общественные бани.

1-7

Запрещающие знаки

Существуют знаки, указывающие на то, что что-то запрещено.

Это основной знак.



Соблюдайте эти знаки в том месте, где они установлены.



«Не плавать»



«Не курить»



«Не говорить по телефону»

2

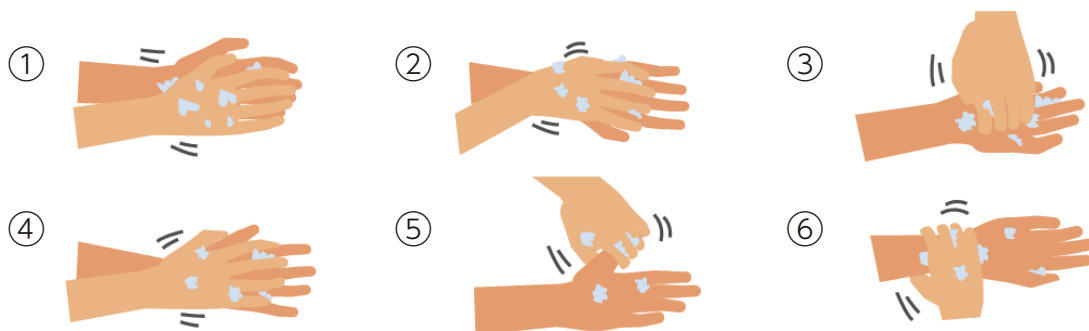
Профилактика инфекционных заболеваний

В Японии зимой, когда воздух особенно сухой, иногда вспыхивают инфекционные заболевания, такие как простуда или грипп, а иногда могут возникать беспрецедентные инфекционные заболевания, вызванные новым вирусом. В этом разделе перечислены основные меры предосторожности для предотвращения распространения инфекционных заболеваний. При распространении любого инфекционного заболевания каждый человек должен помнить о следующем.

2-1

Мытье рук

Эффективной мерой является мытье рук проточной водой с мылом, чтобы физически удалить вирус с рук или пальцев. Необходимо регулярно мыть руки по возвращении домой, до и после приготовления пищи, перед едой и т. д. Порядок действий при мытье рук следующий:



- i. Тщательно смочив руки проточной водой, нанесите мыло и хорошо потрите ладони.
- ii. Потрите тыльную сторону рук вверх и вниз.
- iii. Тщательно потрите кончики пальцев и ногти.
- iv. Промойте между пальцами.
- v. Согните большие пальцы и вымойте их ладонями.
- vi. Не забудьте вымыть запястья.

* Тщательно смыв мыло, ополосните руки водой и насухо вытрите чистым полотенцем или бумажной салфеткой.

2-2

Поведение при кашле

Поведение при кашле означает закрытие рта и носа при кашле или чихании маской, салфеткой, носовым платком, рукавом, внутренней стороной локтя и т. д., чтобы не заразить других.

При появлении таких симптомов, как кашель или чихание, следует соблюдать следующие правила.

- Надеть маску, прикрывающую рот и нос.
- Если у вас нет маски, прикрыть рот и нос салфеткой или носовым платком.
- Если вы кашляете или чихаете внезапно, делайте это в локоть или в рукав куртки.
- Не кашляйте и не чихайте, не закрыв рот и нос, и не прикрывайте их руками.

Также важно правильно носить маску. Вот как следует надевать маску.

- i. Убедитесь, что нос и рот закрыты.
- ii. Наденьте резиновый шнурок на уши.
- iii. Закройте лицо до носа, чтобы не было просветов.

2-3

Влажность

При сухом воздухе защитная функция слизистой оболочки дыхательных путей ослабевает, что делает вас уязвимым для инфекционных заболеваний. В частности, если вы находитесь в помещении, где воздух может быть сухим, для поддержания постоянной влажности (50–60 %) эффективно использование увлажнителей.

2-4

Отдых и питание

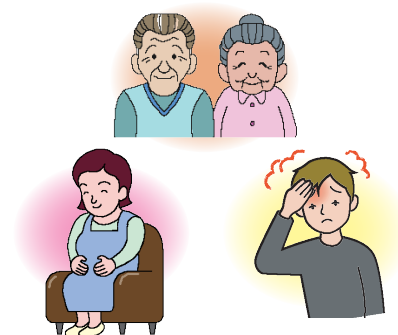
Чтобы повысить сопротивляемость организма, нужно стараться достаточно отдыхать и ежедневно сбалансированно питаться.

2-5

Выход на улицу

В период распространения инфекционных заболеваний особенно рекомендуется воздержаться от выхода на улицу пожилым людям, людям с заболеваниями, беременным женщинам, людям, которые чувствуют себя плохо, недосыпают и т. д. В частности, избегайте посещения людных мест и центра города.

Кроме того, выходя на улицу, обязательно надевайте маску. Если вы зайдете в людное место, нетканая маска может в некоторой степени предотвратить заражение воздушно-капельным путем и т. д.



3

Необходимые условия жизни

3-1

Общественная жизнь

(1) Общественные группы (ассоциация жителей и ассоциация соседей)

В Японии члены сообществ добровольно объединяются в группы с целью сделать свой район безопасным и комфортным местом для жизни, и организуют совместные мероприятия. Средства на проведение мероприятий собирают члены сообщества.

Основные виды деятельности (примеры)

- Учения на случай землетрясений и пожаров
 - Регулирование движения для учащихся на школьных маршрутах
 - Забота о пожилых людях и инвалидах
 - Передача уведомлений от местных властей
 - Организация мероприятий, таких как летние фестивали и школьные спортивные фестивали, для укрепления отношений между людьми.
- Подробную информацию можно получить в местном муниципалитете.

**(2) Отношения с соседями**

- Общение с соседями и участие в общественных мероприятиях помогают поддерживать хорошие отношения.
- Это помогает избежать неприятностей с ними и обмениваться полезной местной информацией. Вы можете помогать друг другу в чрезвычайных ситуациях.

3-2

Профилактика преступлений

В целях профилактики таких преступлений, как кражи, сексуальное насилие и т. д., помните о следующем.

- Запирайте окна и двери каждый раз, когда выходите из дома.
- Паркуя машину, мотоцикл или велосипед, обязательно запирайте их.
- Если вы носите с собой ценные вещи, в том числе кошелек или сумочку, следите за ними.
- Старайтесь не ходить ночью по темным улицам и другим безлюдным местам.
- Если вы не знаете, как предотвратить преступление, проконсультируйтесь в ближайшем полицейском участке.

3-3

Коммунальные услуги

(1) Электричество

Начало пользования электричеством

Вот что нужно сделать, когда вы захотите пользоваться электричеством:



- i. Определите дату, когда вы хотите начать пользоваться электричеством.
- ii. Заключите договор с поставщиком электроэнергии в вашем регионе по телефону или через Интернет.
- iii. В день начала пользования услугой включите рубильник на автоматическом выключателе.

В зависимости от условий договора и жилищных условий поставщик может посетить ваш дом. В таком случае вам будет направлено соответствующее уведомление.

Счета за электроэнергию и способы оплаты

- Поставщики электроэнергии предлагают различные тарифные планы для различных потребностей пользователей. Вы можете выбрать тот, который подходит именно вам.
- Счета зависят преимущественно от вашего потребления. Однако существует фиксированная базовая ставка, которая взимается независимо от фактического объема потребления.
- Счета можно оплачивать путем автоматического списания средств со счета в банке, наличными в магазине или банке, а также кредитной картой.
- * Поставщик проверяет расход электроэнергии раз в месяц, снимая показания счетчика, расположенного за пределами вашего дома, либо на месте, либо дистанционно.
- * Поставщик ежемесячно уведомляет пользователей о расходе электроэнергии.
- * Выбранный вами план обслуживания можно проверить по документу, предоставляемому электроэнергетической компанией при заключении договора.

Отмена

Если вы хотите прекратить пользоваться электроэнергией, необходимо выполнить следующие действия:

- i. Определите день окончания обслуживания.
- ii. Откажитесь от услуг поставщика электроэнергии по телефону или через Интернет.

Как правило, поставщик не приходит к вам в день, когда вы отказываетесь от услуг. Однако иногда он может прийти, потому что показания электросчетчика невозможно снять снаружи. В таком случае поставщик направит вам уведомление.

Если у вас возникли какие-либо проблемы с продажей или договором с электроэнергетической компанией, консультацию можно получить на следующем сайте.

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



(2) Газ

Виды газа

- Существует несколько видов газа, которые отличаются компонентами и характеристиками горения. Однако наиболее популярными для использования в домах являются городской газ (13A) и сжиженный газ. 
- Выбирайте бытовую технику, совместимую с используемым типом газа.
 - * Использовать приборы, не совместимые с используемым газом, опасно. Неправильное использование может привести к пожару или неполному сгоранию.

Начало пользования газом

- Если вы хотите начать пользоваться газом, необходимо выполнить следующие действия:
 - i. Определите дату, когда вы хотите начать пользоваться газом.
 - ii. Заключите договор с газовой компанией в вашем регионе по телефону или через Интернет.
- * Поставщик посетит вас в день начала обслуживания. Работники проверят ваши помещения, объяснят, как пользоваться газовыми приборами, а затем начнут подачу газа.

Счета за газ и способы оплаты

- Газовые компании предлагают различные тарифные планы для различных потребностей пользователей. Выберите тот, который подходит именно вам.
- В основном счета включают сумму фиксированной базовой ставки и расходов на ваше потребление. Вы должны оплачивать счет каждый месяц.
- Счета можно оплачивать путем автоматического списания средств со счета в банке, наличными в магазине или банке, а также кредитной картой.
- * Выбранный вами план обслуживания можно проверить по документу, предоставляемому газовой компанией при заключении договора.

Отмена

- Вот что нужно сделать, когда вы захотите пользоваться газом:
 - i. Определите дату прекращения пользования.
 - ii. Откажитесь от услуг поставщика по телефону или через Интернет.
- * При этом желательно сообщить ваш номер клиента, который указывается на ежемесячной квитанции с показаниями счетчика.

В день отмены поставщик придет, чтобы остановить газовый счетчик. Если счетчик расположен в месте, куда у сотрудников нет доступа, необходимо присутствие пользователя газа или лица, действующего от его имени.

Если у вас возникли какие-либо проблемы с продажей или договором с газовой компанией, консультацию можно получить на следующем сайте.

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



(3) Вода

Начало пользования водой

Если вы хотите начать пользоваться водой после переезда на новое место жительства, вам необходимо предварительно запросить услугу в бюро водоснабжения или предприятии водоснабжения в вашем муниципальном образовании.



Подробную информацию можно получить в местном муниципалитете.

Счета за воду и способы оплаты

Счета за воду выставляются и оплачиваются следующим образом:

- i. Плата за водоснабжение рассчитывается предприятием водоснабжения в вашем муниципальном образовании. Компания проверяет расход воды по счетчику и выставляет вам соответствующие счета.
- ii. Счета включают сумму общей базовой ставки и расходов на ваше потребление. Базовая плата рассчитывается в зависимости от размера вашей водопроводной трубы. Чем больше диаметр, тем выше плата. С другой стороны, расход меняется каждый месяц. Чем больше вы используете, тем выше ваш счет.
- iii. Способы оплаты зависят от конкретного предприятия. Как правило, вы можете выбрать автоматическое списание средств со счета в банке, оплату наличными в магазине или банке и т. д.

3-4

Мобильные телефоны



(1) Договор на пользование услугами мобильной связи

- При подписании договора необходимо подтвердить вашу личность.
- Подтвердить ее можно следующими способами: i) предъявить оператору мобильной связи официальные документы (удостоверяющие личность), в которых указаны ваше имя, дата рождения и текущий адрес, или ii) предоставить копию таких документов оператору мобильной связи по почте или через Интернет.
- Ниже приведен список действительных документов, удостоверяющих личность:

- i. Карта резидента.
- ii. Водительское удостоверение.
- iii. Карта индивидуального номера.
- iv. Паспорт (только если в нем указан ваш текущий адрес).

- Если вы не достигли совершеннолетия, необходимы все перечисленные ниже документы:

- i. Документ, удостоверяющий личность.
- ii. Письмо-согласие от родителей или опекуна.

- Для оплаты счета вам необходимо подготовить одно из следующего:
 - i. Кредитную карту.
 - ii. Банковскую карту японского банка.
 - iii. Банковскую книжку японского банка.
- Некоторые операторы мобильной связи предоставляют многоязычную информацию в Интернете и в магазинах.
- Вы можете заранее узнать об услугах и документах, необходимых для заключения договора.

(2) Предостережения относительно использования услуг по заключению договоров на пользование услугами мобильной связи

- Существуют недобросовестные брокеры, которые предлагают заключить для вас договор на пользование услугами мобильной связи, но используют его в преступных целях.
 - Если вы просите кого-то заключить для вас договор, проверьте его и сами.
 - Закон запрещает передавать мобильный телефон по договору без согласия оператора мобильной связи. Если вы нарушите этот закон, вас привлекут к ответственности.
- Если вы больше не будете пользоваться своим мобильным телефоном по каким-либо причинам, включая возвращение на родину, обратитесь к своему оператору мобильной связи, чтобы отменить или перенести обслуживание.

3-5

Счет в банке



(1) Как открыть счет в банке

- Счет можно открыть в отделении банка. В зависимости от банка можно открыть счет по почте, а также через приложение для смартфона или компьютера. Банковская карта обычно высылается на ваш домашний адрес.
- Для открытия счета в банке предъявите следующее:
 - i. Документ, удостоверяющий личность (например, карту резидента).
 - ii. Печать (*Hanko*) (некоторые банки принимают подписи).
 - iii. Удостоверение личности работника или студенческий билет (если у вас нет ни одного из них, придите в банк с коллегой по работе или по учебному заведению).
- Если вы не уверены в том, что можете общаться на японском языке, попросите кого-нибудь, кто может оказать вам постоянную поддержку (на работе или в учебном заведении), помочь вам с переводом.

(2) Незамедлительно уведомляйте банк о любых изменениях в вашем адресе и периоде пребывания

- Если в вашей информации, такой как адрес, срок пребывания, статус проживания и место работы, произошли какие-либо изменения, вам следует немедленно связаться с банком, в котором у вас открыт счет. Кроме того, банк сам может связаться с вами, чтобы проверить, не изменились ли ваши данные.
- Если вы не свяжетесь с банком при изменении адреса, срока пребывания, статуса проживания или места работы, или не ответите на запрос банка, вы можете потерять доступ к своему счету.

(3) Как закрыть счет в банке

- Если вы не собираетесь пользоваться своим банковским счетом в связи с отъездом из Японии и т. д., закройте его. Счет можно закрыть в ближайшем отделении банка.
- * Продажа, передача и получение банковского счета (например, денежной карты, книжки, идентификатора и пароля и т. д.) является ПРЕСТУПЛЕНИЕМ. Если вы совершите это преступление, вы можете быть приговорены к тюремному заключению на срок до одного года или оштрафованы на сумму до одного миллиона иен.

*Нелегальные (нелицензированные) банки

Банки должны быть лицензированы правительством Японии.

Вы не должны запрашивать денежные переводы в другие страны, выплачивая деньги «банку» или лицу, не имеющему лицензии или не зарегистрированному соответствующими органами.

Если вы не уверены в том, что банк или поставщик услуг является законным, не пользуйтесь услугами этого поставщика и проконсультируйтесь с кем-нибудь на работе или в учебном заведении.

3-6

Почтовые отделения

- Почтовые отделения и почтовые ящики обозначаются красным знаком 〒.
- Основные услуги, которые предлагают почтовые отделения:

- i. Отправка писем, открыток и посылок по Японии или за границу.
- ii. Сохранение и перевод денег, а также оплата коммунальных услуг.
- iii. Продажа страхования жизни.

4

Общественный транспорт

4-1

Смарт-карты железнодорожных компаний

(1) Общие функции

Вы можете использовать смарт-карты, выпущенные железнодорожными компаниями, для оплаты проезда в поездах, метро, автобусах и т. д. Общие функции карты заключаются в следующем:

- При использовании смарт-карты нет необходимости приобретать билет в автомате по продаже билетов.
- Карту можно приобрести в автомате по продаже билетов и в кассах на вокзалах или в центрах обслуживания автобусов.
- При оплате проезда картой, а не наличными, можно получить скидку.

(2) Зарегистрированная карта

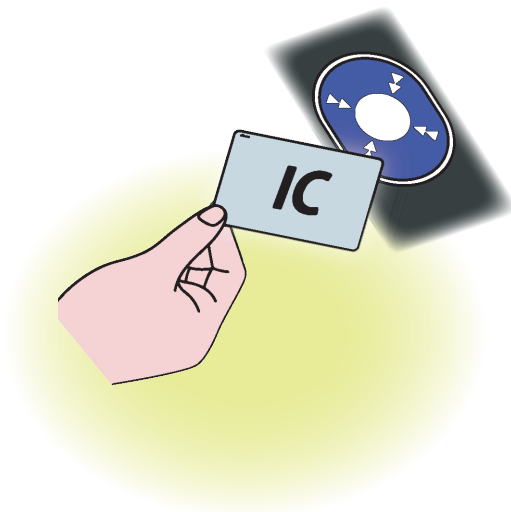
- На такой карте напечатано имя ее владельца.
- Необходимо зарегистрировать имя, номер телефона, дату рождения и пол.
- В случае утери карту можно перевыпустить.

(3) Незарегистрированная карта

- На карте не напечатано имя владельца.
- В случае утери ее нельзя перевыпустить.

(4) Депозит

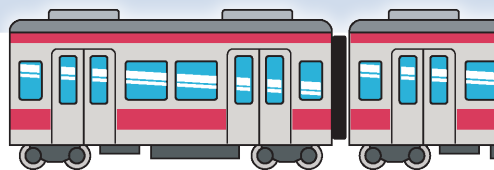
- Как правило, при покупке карты необходимо внести депозит.
- Этот депозит будет возвращен при возврате карты компании-эмитенту.



4-2

Поезда

В Японии хорошо развита сеть поездов и метро. Поезда и метро являются популярными видами транспорта для жителей пригородов и студентов.

**(1) Как сесть на поезд**

Ниже перечислены основные шаги по пользованию поездами.

- i. Найдите пункт назначения на карте сети поездов.
- ii. Купите билет до пункта назначения и вставьте его в автоматические ворота. (Если у вас есть смарт-карта, приложите ее к считывающему устройству в воротах.)
- iii. Следите за информацией на табло на станции и проверьте номер платформы, на которую приходят поезда, следующие в ваш пункт назначения.
- iv. Ждите поезда за белой линией или желтыми блоками на платформе.
- v. В пункте назначения выйдите из ворот, вставив в считыватель билет, купленный на станции отправления. (Если вы проходили на станцию отправления по смарт-карте, вновь приложите ее к считывателю у ворот на выходе. Стоимость проезда будет списана с баланса вашей карты.)

(2) Виды билетов

i. Обычные билеты на поезд	На обычные поезда или метро.
ii. Многоразовые билеты	Одиннадцать билетов в одну сторону на определенное расстояние по цене десяти (действительны в течение трех месяцев).
iii. Проездной	Удобный вариант для жителей пригородов и студентов, которые часто ездят в одно и то же место каждый месяц. Стоимость одной поездки будет ниже по сравнению с обычным билетом в одну сторону. Вы можете выбрать срок действия: один, три, шесть месяцев и т. д.

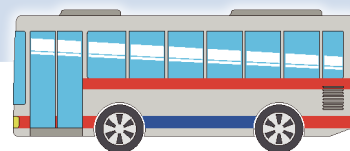
(3) Другие билеты

Для скорых или специально оборудованных поездов в дополнение к билету базового тарифа необходимо приобрести дополнительный билет следующим образом:

i. Билет на экспресс	Для высокоскоростных и экспресс-поездов.
ii. Билет с зарезервированным местом	Для резервирования места в высокоскоростном поезде. Он может продаваться вместе с билетом на экспресс-поезд.
iii. Билет в «зеленый вагон» (вагон первого класса)	Для проезда в «зеленом вагоне» (вагоне более высокого класса).

4-3

Автобус



(1) Путешествия на большие расстояния (автобусы дальнего следования)

- Как правило, билет нужно покупать до того, как вы сядете в автобус.

(2) Для передвижения по городу и его окрестностям (местные автобусы)

i. Если действует единый тариф

- Положите оплату в кассу при посадке.
- Если вы оплачиваете проезд смарт-картой, приложите ее к считывающему устройству рядом с кассой.

ii. Если действует гибкий тариф

- Зайдите в автобус и возьмите билет с номером из небольшой коробки у двери. При выходе из автобуса оплатите сумму, соответствующую номеру на билете, который указан на табло, расположенном впереди.
- Если вы платите смарт-картой, приложите ее к считывающему устройству дважды: при входе и при выходе.