

にほんご
日本語

がいこくじんじゅうみん

外国人住民のための

せい かつ

生活マナーリーフレット

にほん ほか くに ちいき せいかつ ちが
日本と、他の国・地域では、生活のルールやマナーが違います。

し ま こ
ルールやマナーを知らないと、トラブルに巻き込まれてしまう

ことがあります。 にほん ただ り かい
日本のルールやマナーを正しく理解して、

あんぜん あんしん せいかつ おく
安全で安心な生活を送れるようにしましょう。



CHUO CITY



生活のルールやマナー

地域の人と仲良くなるために

- 近くの家の人と会ったら、あいさつをしましょう。

近くの家の人と仲良くなれば

- あなたが困ったときに相談ができます。
- 火事や地震が起きたときに、助け合うこともできます。



ほかの住民に迷惑をかけないために気を付けること

- 部屋や廊下、ベランダで大きな声で騒いではいけません。
- 大きな音で音楽をかけるのはいけません。
- みんなで使うところ（廊下、階段など）に、物を置いてはいけません。
- 借りている部屋や購入した部屋に、許可なくお金を取ってほかの人を泊めてはいけません。
- 自転車、車は決められたところに置きましょう。
- 動物を飼いたいときは、はじめに飼うことができる部屋が確認しましょう。



とく、よるおそ、あさはや、おお
特に、夜遅くや朝早くに大きな音を出さないように気を付けましょう。

借りている部屋で気を付けること

- 部屋をほかの人に貸すことはできません。
- 勝手にほかの人と住むことはできません。
- 賃貸契約書の内容を守りましょう。わからないときは大家さんに聞きましょう。



このリーフレットに使用する表現について

× やってはいけないことを表します。



ごみ・資源の出し方のルールやマナー

ごみ・資源を出す前に分ける

- ごみや資源を出すときは、種類ごとに分けましょう。
- 種類は、燃やすごみ、燃やさないごみ、プラマーク 、資源があります。

決まった曜日・時間にごみや資源を出す

- 種類ごとに、収集する曜日と出す時間が決まっています。
- 前の日や夜に、ごみや資源を出すことはやめましょう。

大きなごみを出すとき

- 家具や家庭用品などの、一辺の長さがおおむね 30cm を超える大きなごみを「粗大ごみ」といいます。
- 粗大ごみを出すときはお金がかかります。また、事前の申し込みが必要です。

ごみと資源の分け方・出し方

パンフレット



英語



中国語



韓国語

ホームページ



粗大ごみ



きっぷ 冊子 (日本語)



電車・バスのルールやマナー

電車・バスを利用するときは、次のことに気を付けましょう

- 駅のホームやバス停では、列に並んで待ちましょう。
- 車内では、大きな声で話してはいけません。
- 携帯電話はマナーモードにして、通話はしないようにしましょう。
- 自分の荷物がまわりの人の迷惑にならないようにしましょう。
- 電車に乗るときは、ドアが開いたら、中から人が降りてくるのを待ちましょう。





自転車じてんしゃの交通こうつうルール

- 車道しゃどうの左側ひだりがわを走りましよう。
- 交差点こうさてんでは信号しんごうを守り、一時停止いちじていししましよう。
- 例外的れいがいてきに歩道ほどうを走る場合は、歩行者ほこうしゃが優先ゆうせんです。車道寄りの部分しゃどうよぶぶんをすぐに止まることができる速度そくどで走りましよう。
- 自転車じてんしゃは駐輪場ちゅうりんじょうに停めましよう。
- ヘルメットちやくようを着用ちやくようしましよう。



飲酒運転いんしゅうんてんの禁止きんし



二人乗りふたりのの禁止きんし



傘差し運転かささしうんてんの禁止きんし



スマートフォン、イヤホンしやうを使用しやうしながらの運転うんてん禁止きんし

その他ほか

外出中がいしゅつちゅうにごみが出たときで

- ごみを道路どうろなどに捨ててはいけません。
- ごみ箱ごみばこがなければ、家いえに持ち帰りましよう。

たばこを吸う方へす かた

- 公共こうきょうの場所ばしょ（道路・公園・広場）でたばこを吸ってはいけません。
- たばこは決められた場所きま（喫煙所きつえんじょ）で吸いましよう。
- 吸い終わったたばこす おを、道路どうろに捨ててはいけません。





さいがいそな 災害に備えて

お 起きるまえ 前にすること

にほん じしん さいがい おお く に
日本は地震などの災害が多い国です。

じゅん び
準備

みず た もの けいたい せいかつ ひつよう
水や食べ物、携帯トイレなど生活に必要な
なものを用意しましょう (3日分以上)。

かく じん
確認

ひ なん ばしょ しら
避難する場所を調べておきましょう。



ちゅうおうく
中央区
ぼうさい
防災ポータル



お 起きたとき したにすること

み あんぜん
身の安全

つくえ した かく
テーブルや机の下に隠れましょう。

け ず
消す

ひ つか
火を使っていたら、消しましょう。

ざいたく ひ なん
在宅避難

いえ あんぜん
家が安全なときは、家にいましょう。

に 逃げ
逃げる

いえ す ひ なんじよ に
家に住めないときは、避難所に逃げましょう。



がいこくじん む じょうほうていきょう 外国人向け情報提供

ちゅうおうく 中央区ホームページ

く ぎょうせい じょうほう
区の行政サービスやイベント情報など
を多言語で掲載しています。



たいおうげん ご
対応言語

えい ご ちゅうごく ご かんたい かんごく ご
英語、中国語簡体、韓国語



せいかつ 生活ガイドブック

く での暮らしに慣れていただけるよう、日常生活
に必要な行政サービスなどの情報
をわかりやすく掲載しています。



たいおうげん ご
対応言語

えい ご ちゅうごく ご かんたい かんごく ご
英語、中国語簡体、韓国語



がいこくじん かた ちゅうおうく 外国人の方へ (中央区ホームページ)

く での生活で役に立つ情報を紹介しています。

たいおうげん ご
対応言語

にほん ご えい ご
やさしい日本語、英語



く 区のおしらせ「ちゅうおう」(広報紙)

まいつき かい く じ ぎょう もの の わ だい
毎月2回、区の事業、催し物、まちの話題などの
情報を多言語で掲載しています。

たいおうげん ご
対応言語

えい ご ちゅうごく ご はんたい ちゅうごく ご かんたい かんごく ご
英語、中国語繁体、中国語簡体、韓国語、
タイ語、ポルトガル語、スペイン語、イン
ドネシア語、ベトナム語



中央区外国語通訳サービス

外国人住民の方へ必要なサービスを速やかにご案内できるよう多言語対応の通訳コールセンターを開設しています。また、区役所の窓口では、タブレット端末を用いたテレビ電話通訳などをご利用いただけます。



中央区外国語通訳コールセンター

電話 0570-054222

(通話料は自己負担)

受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時

対応言語

英語、中国語、韓国語、
ポルトガル語、スペイン語、他8言語



タブレット端末による通訳サービス

タブレット端末を通じて、外国人住民と区職員の会話を通訳するテレビ電話通訳や機械通訳をご利用いただけます。

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ロシア語、ヒンディー語、フランス語(機械通訳は31言語)

中央区文化・国際交流振興協会 (CCIEA) について

「中央区文化・国際交流振興協会」では、ボランティアの人と日本語を勉強する「日本語教室」や、外国人と日本人が文化を通じて交流できる「国際交流サロン」、「国際交流のつどい」などを開いています。



場所 新富1-13-24 中央区役所新富分庁舎3階

電話 03-3297-0251

受付時間 月～金曜日、第2・第3・第4土曜日 午前8時30分～午後5時
※休日と12月29日～1月3日はお休み

緊急のとき 外国語(一部)にも対応しています。

事件や事故のとき

電話 110

警察官を呼びます。



火事や急な病気、けがのとき

電話 119

火事……………消防車を呼びます。

急な病気やけが…救急車を呼びます。



お金は
かかりません。
緊急の時にだけ
電話しましょう。