

にほんの生活



1

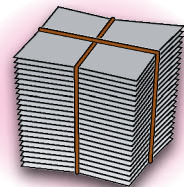
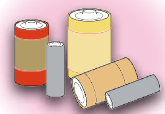
せいかつ生活のルール

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。



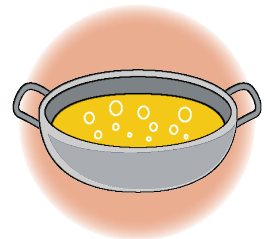
ごみの種類しゅるいの例れい

(住んでいるまちのルールと違うときは、住んでいるまちのルールのとおりにごみをわけてください)

<p>燃<small>も</small>やすごみ 燃<small>も</small>えるごみ</p>	<p>だいどころ<small>で</small>なま 台所から出る生ごみや かみ 紙のごみなど</p>	
<p>燃<small>も</small>やさないごみ 燃<small>も</small>えないごみ</p>	<p>わ<small>さ</small>ら 割れた皿やコップ、<small>きんぞく</small> 金属、 ガラスなど</p>	
<p>しげん 資源ごみ</p>	<p>びん<small>かん</small> 瓶、缶、ペットボトル、<small>しんぶん</small> 新聞、 ほん<small>い</small> 本、プラスチックの入れ物、 ダンボールなど</p>	
<p>そだい 粗大ごみ 捨<small>す</small>てるとき処分<small>しよぶん</small>や リサイクルのためのお金<small>かね</small>が かかることがあります</p>	<p>テーブル、いすなどの家具<small>かぐ</small>、 じてんしゃ 自転車、ふとんなど</p>	
<p>かでん 家電ごみ 捨<small>す</small>てるときリサイクルの ためのお金<small>かね</small>がかかる ことがあります</p>	<p>エアコン、テレビ、<small>れいぞうこ</small> 冷蔵庫、 <small>れいとうこ</small> 冷凍庫、<small>せんたくき</small> 洗濯機、<small>ふく</small> 服の乾燥機<small>かんそうき</small>など</p>	

りょうりお料理があぶら終わったあとの油

- だいどころなが 台所に流しません。
- つぎ 次つぎのことをします。
- ペーパータオル<=かみ紙かみでできたタオル>を入れる。



ペーパータオルが油を吸います。

- 凝固剤<=油を固める薬>を入れる。

油が固まります。

- 油を吸ったペーパータオル、凝固剤で固まった油は、住んでいる町のルールのとおりには捨てます。

ごみを捨てます

- 何曜日の何時に、どこに、どんなごみを捨てるか、ルールがあります。
- 多くのまちでは、ごみの車が来る日の朝、ごみを捨てます。
- 決められたごみ袋をお店で買って、そのごみ袋にごみを入れて捨てる必要があります。
- 住んでいるまちの役所に質問します。

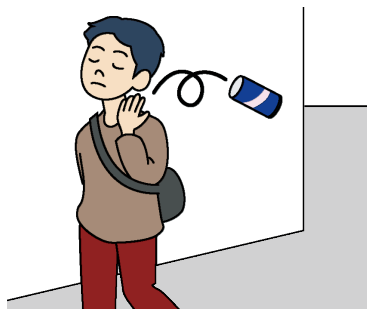


ごみは、いつ、どこに捨てたらいいですか。

ポイ捨て・不法投棄



犯罪です。



ごみを捨てる場所は決まっています。
道や山の中に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。



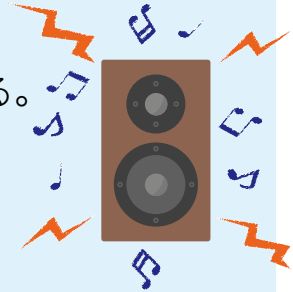
1-2 おと こえ
音・声

そうおん
騒音<=うるさい音・声>



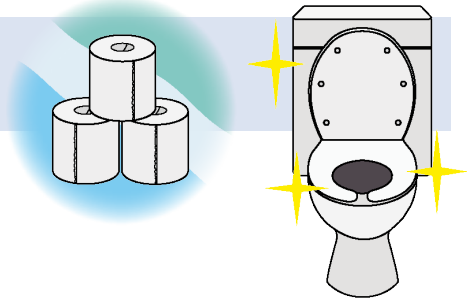
とく
特にアパートやマンションではうるさい音や声を出してはいけません。

- × 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ったりおどったりする。
- × 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。



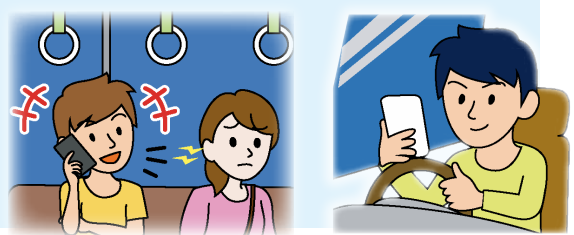
- 使ったトイレペーパーはごみ箱に捨てません。トイレに流します。
- デパートや駅のトイレにはいろいろなボタンがありますが、最後に **なが流す (FLUSH)** と書いてあるボタンを押します。
- トイレから出るときには、手を洗いましょう。

1-4 けいたいでんわ 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 自転車で乗りながら使う。
- × くるま うんてん 車を運転しながら使う。
- × でんしゃ や バス の 中で話す。
- × でんしゃ や バス の 中で音を出す。

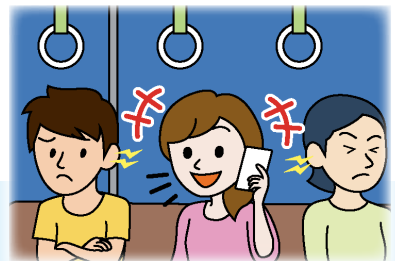


1-5 でんしゃ や バス の 中 電車やバスの中

うるさい・じゃま



- × おお 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。

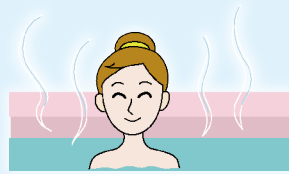


1-6 おんせん せんとう りよう ふろ
温泉・銭湯（みんなが利用するお風呂）

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。

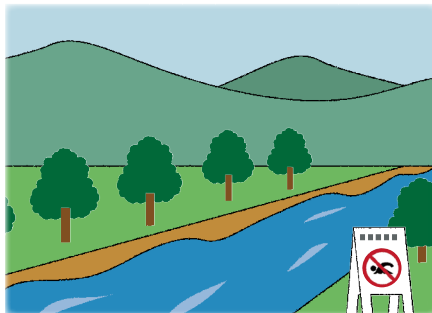


1-7 『できない』マーク

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

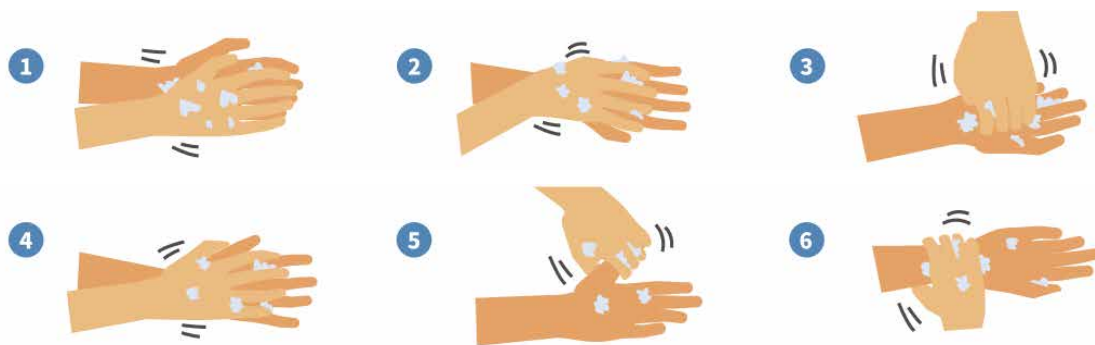
日本では、感染症＜＝風邪やインフルエンザなど、人から人にうつる病気＞になる人がたくさん出ることがあります。特に、空気が乾く冬に多いです。



ここでは、感染症にならないために下のことを気を付けてください。

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たくさん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。
- せき
咳やくしゃみが出るときに、て くち はな かく
手で口や鼻を隠さないでください。

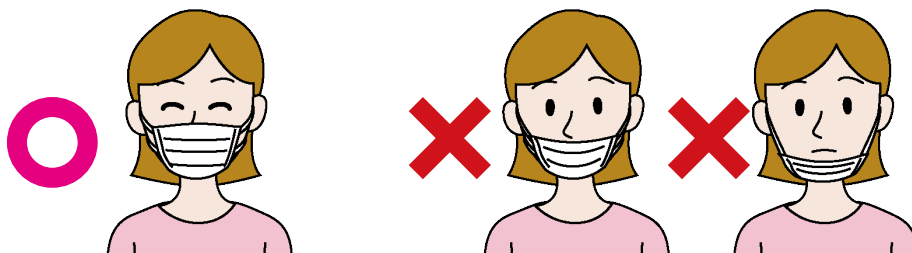


マスクをするとき

ただ 正しくマスクをつけることがたいせつ
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。

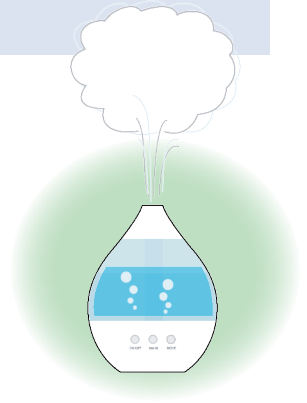


- 1 はな くち りょうほうかく
鼻と口が両方隠れるようにマスクをします。
- 2 ゴムひもをみみ
耳にかけます。
- 3 かお
顔とマスクのあいだ
間があかないようにします。



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

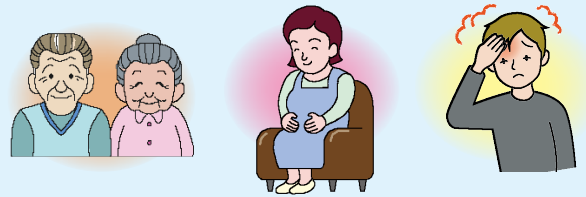
かんせんしょう つぎ
感染症にならないために、次のことをしてください。

- 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 つぎ ひと そと で
感染症が広がっているときは、次の人はできるだけ外に出ないようにして
 ください。

- としよ
 お年寄り
- 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 くすり の ひと
 病気がある人、透析を受けている人、がんなどの薬を飲んでいる人など）
- 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
- ね じかん た ひと
 寝る時間が足りていない人



とく ひと
 特に、人がたくさんいる所に行くのはやめてください。

また、外に出るときは、必ずマスクをしてください。

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

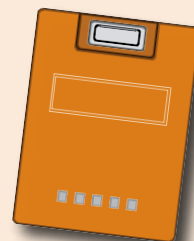
- きんじょ ひと あ
近所の人に会ったら、あいさつします。
- わからないことは、どんだん しつもん
質問します。
- ひなんくんれん さいがい あんぜん に れんしゅう
避難訓練<=災害のときに安全に逃げる練習や
ひをけ れんしゅう
火を消す練習をすること>にさんか
参加します。
- おまつりなどのイベントにさんか
参加します。
- くわしくはすんでいるまちのやくしょ
役所に
き
聞いてください。



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 (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.136** 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.136, 137** を見てください。
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。
- 電気・ガスの会社に申し込んだ内容のことで、困ったときに相談できる所もあります。

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





3-4 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。



契約のとき必要な物

- 在留カード (パスポートが^{ひつよう}必要な会社もあります)
- 銀行口座かクレジットカード

- 未成年の人 (20歳になっていない人) の場合は、他にも必要な書類があります。お母さんやお父さん、学校の日本人などと一緒に店に行ったほうがいいです。
- 外国語を話す店員がいる店や外国語のカタログを置いている店もあります。

注意すること

- 他の人に契約してもらったときは、どんな契約をしたかあなたもよく確認します。あなたの名前で契約した携帯電話を、他の人が犯罪に使うこともありますから、気を付けます。
- あなたの名前で契約した携帯電話 (スマートフォン) を、契約した会社に言わないで他の人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。
- 国に帰るときなど、これから携帯電話を使わなくなるときは、必ず契約した会社に連絡してください。解約 (＝契約をやめること) するときも、他の人にあげたり売ったりするときも、契約した会社に連絡しなければなりません。

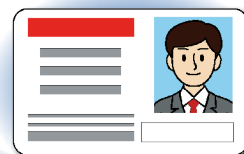
3-5 銀行口座 (銀行にお金を入れたり出したりできるようにする)

ぎんこう こうざ ひら
銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。



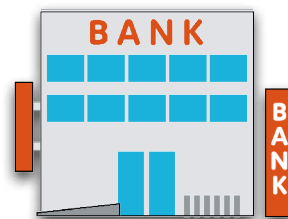
こうざ ひら 必要なもの 口座を開くときに必要な物

- ざいりゅう
在留カード
- はんこ (いんかん)
(サインでも OK の銀行もあります)
- しゃいんしょう
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
がくせいしょう
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>



じゅうしょ ざいりゅうきげん か 住所や在留期限などが変わったとき

- じゅうしょ ざいりゅうきげん ざいりゅうしかく しごと
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
れんらく
連絡します。銀行から連絡が来るときもあります。
- じゅうしょ ざいりゅうきげん ざいりゅうしかく しごと
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
れんらく
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。



くに かえ ぎんこうこうざ つか 国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- つか
使わない口座を、銀行で解約<=契約をやめること>します。
- じぶん こうざ つうちょう
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
ほかひと
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。
ほかひと
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
ぎんこう くに みに
な銀行や、国に認めてもらっていない人などにお金を払って、がいこく
外国へ
かね おく
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。

ゆうびんきょく 3-6 郵便局

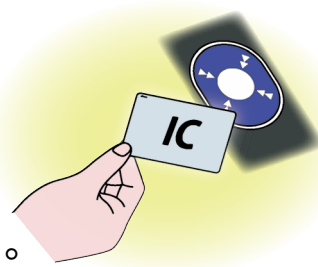
- ゆうびんきょく
郵便局では、つぎ
次のことができます。
 - ① にほん がいこく てがみ
日本、外国へ手紙・はがき、にもつ おく
荷物を送ること。
 - ② おかね い だ
お金を入れたり出したりすること。
 - ③ おかね おく
お金を送ったり、送ってもらったお金を
う
受け取ること。
 - ④ でんき すいどう かね はら
電気、ガス、水道のお金を払うこと。
 - ⑤ せいめいほけん はい
生命保険に入ること。
- にほん ゆうびんきょく ゆうびん
日本の郵便局と郵便ポスト <= おく てがみ
送りたい手紙・はがきをい
入れるところ > の
マークは「〒」で、あかい
赤色です。



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のに乗ることができる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<=切符きっぷをか買かう機械きかい>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、誕生日たんじょうび、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。

あずきん デポジット (預かり金)

- カードをか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。



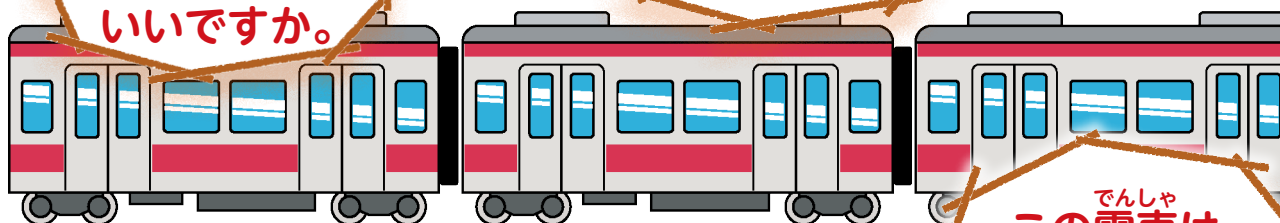
4-2 電車の

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

定期券

学校や会社など、毎日同じ所に
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
選ぶことができます。

ICカードの定期券もあります。

回数券

切符 10 枚のお金で 11 枚買うこと
ができるものが多いです。

3か月ぐらい使うことができます。

特急券

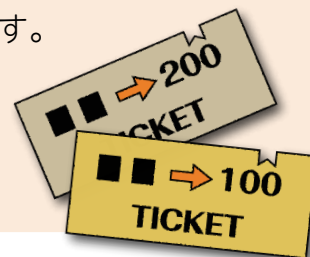
特急や新幹線に乗るときに必要です。

指定席券

指定席<=座る席が決まっている>を利用
するとき必要です。

グリーン券

グリーン車<=値段が高い車両>に乗る
とき必要です。



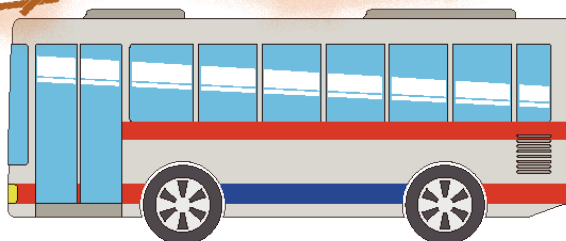
4-3 のバスに乗る

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.152 がない場合

まちの中のバスは、乗り方が2つあります。

A 前から乗って 後ろから降りる	B 後ろから乗って 前から降りる
<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 降りるときお金を払う。 降りる所までの料金を払う。
<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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.154 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。

