



がいこくじん じゅうみん
外国人住民のための

せいかつ
生活マナーマニュアル

ま こ
～トラブルに巻き込まれないために～



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 はんざい ま こ
ルールやマナーを知らないと、トラブルや犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。

にほん まな あんぜん あんしん せいかつ おく
日本のルールやマナーを学んで、安全で、安心な生活を送れるようにしましょう。

せいかつ 生活のルールやマナー



わ
ルールが分からないと
ふどうさんや おおや
きは、不動産屋や大家
さんに聞きましょう



アパートを借りたとき

- 借りている人だけが住むことができます。他の人は住めません。
- 他の人に貸すことはできません
- 引っ越しをするときは解約の手続きが必要です



ルールを守らない場合は、退去をさせられる可能性があります

- 大きな声で騒ぐ
- 廊下やベランダでおしゃべりをする
- 大きな音で音楽をかける



他の住民と、トラブルになります

警察が来て、注意されることがあります



よるおそ あさはや とく
夜遅くや朝早くは特に
き
気をつけましょう

公園など誰でも使え
る場所にもルールが
あります。ルールを
守って使いましょう



- 空き地や畑に無断で入ってはいけません
- 勝手に使ってはいけません



土地の持ち主とトラブルになります

処罰される可能性があります

- 外出をするときは、必ず家の扉や窓のカギを閉めましょう
- 家にいるときも、カギを閉めましょう



カギを閉めない、犯罪にあう危険があります



すこ がいしゅつ た
少しの外出（ごみ出し
かなら
など）でも、必ずカギ
し
を閉めましょう





だ かた ごみの出し方のルールやマナー



- ・ごみの出し方にはルールがあります
- ①決められたごみ袋(指定ごみ袋)を使います。コンビニエンスストアやスーパーマーケットで買います。他の袋は使えません。
- ②決められた曜日の朝8:30までに、決められた場所に出します。
- ・道路や空き地などへ捨ててはいけません。



してい ぶくろ
指定ごみ袋

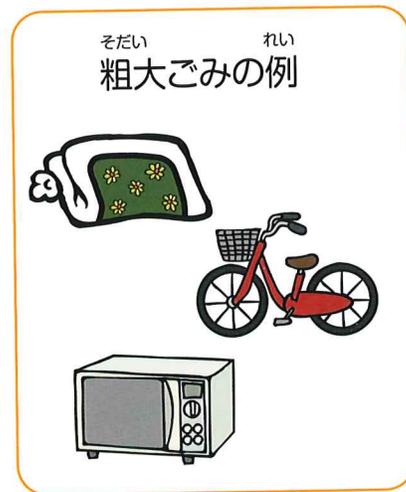
ちいき かた くじょう
・地域の方からの苦情やトラブルにつながります

みち す まち よこ
・ごみを道に捨てると、街を汚してしまいます

そだい だ もうしこ ひつよう
・粗大ごみを出すときは、申込みが必要です
(そのまま出すことはできません)

だ かた み
ごみの出し方のルールは、インターネットで見ることが出来ます。

だ かた しょうかい どうが
ごみの出し方のルールを紹介する動画もあります



日本語

Guide for Sorting Recyclables and Waste Sendai
 资源与垃圾的分类方法与排放方法 仙台市
 자원과 쓰레기 분리·배출 방법 센다이시
 Cách phân loại, xử lý rác nguyên liệu và rác thải Sendai

Search

※ネパール語のリーフレットや動画は英語のHPにアップロードされています

りゅうがくせい ばあい アルバイトのルール (留学生的場合)

はたら じかん きゅうりょう しごとないよう じぜん かくにん
・アルバイトをするときは、働く時間や給料、仕事内容などを事前に確認しましょう



- ・留学生が働くことができる時間は週28時間です(学校の夏休みなど長期休業期間は1日8時間)
- ・風俗店でのアルバイトは禁止です(風俗店の例:パブ、ゲームセンター、パチンコ店など)



いはん きょうせい そうかん かのうせい
・違反すると、強制送還される可能性があります

ふうそくてん し はたら ばあい しょぼつ かのうせい
・風俗店と知らずに働いていた場合でも、処罰される可能性があります





じてんしゃ 自転車のルールやマナー



- じてんしゃ ぼうはんとうろく ひつよう
・自転車には、「防犯登録」が必要です
- じてんしゃ どうろく へんこう ひつよう
・自転車をもらうとき、あげるときは、登録の変更が必要です
- じてんしゃ す どうろく まっしょう け ひつよう
・自転車を捨てるときは、登録の抹消（消す）が必要です



ぼうはんとうろく めす うたが
防犯登録をしないと、盗んだものと疑われてしまいます



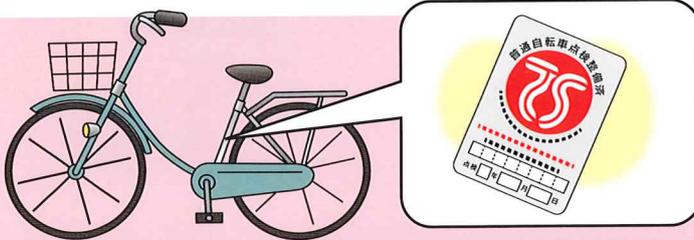
てつづ じてんしゃ はんばいてん
手続きは、自転車販売店でできます

- しんごう かなら まも
・信号は必ず守りましょう
- しゃどう ひだりがわ はし
・車道の左側を走りましょう
- れつ はし なら はし
・1列で走りましょう。となりに並んで走ってはいけません。
- さけ の じてんしゃ の きんし
・お酒を飲んで、自転車に乗ることは禁止です
- おんがく き じてんしゃ の きんし
・音楽を聴きながら、自転車に乗ることは禁止です
- けいたいでんわ つか じてんしゃ の きんし
・携帯電話を使いながら、自転車に乗ることは禁止です



まも きけん うんてん ある ひと
・ルールを守らない危険な運転は、歩いている人にケガをさせてしまうかもしれません

まも うんてん しょぼつ かのうせい
・ルールを守らない運転は処罰される可能性があります



- ・ヘルメットをかぶりましょう
- じてんしゃ そんがいはいしょうほけん かにゆう
・自転車損害賠償保険に加入しましょう



じてんしゃそんがいはいしょうほけん かにゆう じてんしゃ はんばいてん
自転車損害賠償保険に加入したいときは、自転車販売店で
てつづ ほけん ゆうこうきげん ねんかん
手続きができます（TS マーク保険）。有効期限は1年間です。



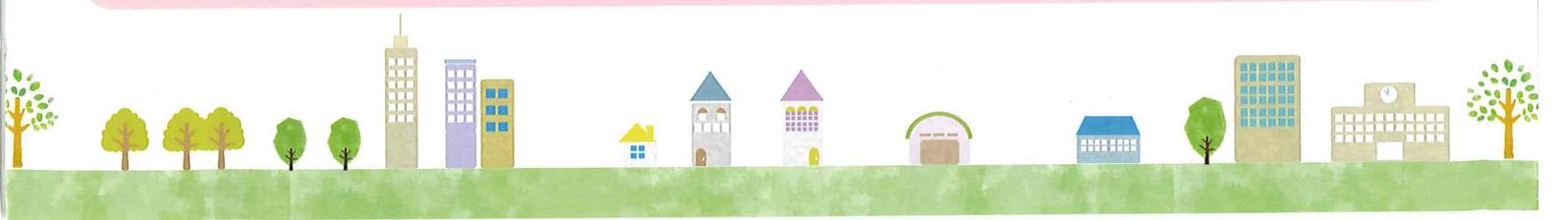
じぶん ほか ひと
自分がケガをしたとき、他の人にケガ
をさせたときの備えになります

- じてんしゃ みち お も
・カギがかかっていない自転車が道に置いてあっても、持って行ってはいけません
- じてんしゃ ちゅうりんじょう と
・自転車は駐輪場に停めましょう



ほか ひと じてんしゃ わだん の はんざい
・他の人の自転車に無断で乗ることは犯罪です

ちゅうりんじょう いがい ばしょ と てつきよ
・駐輪場以外の場所に停めると撤去されます



ほか その他



- ざいりゅう こくみんけんこうほけんしょう か か
・在留カードや国民健康保険証などを貸してはいけません。借りてはいけません。
- ぎんこうこうざ ほか ひと ゆず
・銀行口座を他の人に譲ってはいけません。売ってはいけません。
- こじんじょうほう か の
・個人情報を書いているものを SNS などに載せてはいけません

はんざい ま こ かのうせい
・犯罪に巻き込まれる可能性があります

しょぼつ かのうせい
・処罰される可能性があります



たばこを吸うとき



- き ばしょ きつえんじよ す
・決められた場所（喫煙所）で吸いましょう
- ある
・歩きたばこはやめましょう
- す お どのろ す
・吸い終わったたばこを、道路に捨ててはいけません

ひと おお ばしょ かせ つよ す
・人が多い場所や風が強いときにたばこを吸うのは、あぶないです。
ほか ひと
他の人にケガをさせるかもしれません。気をつけましょう。

- じぶん み まも きけんぶつ も ある
・自分の身を守るためであっても、ナイフなどの危険物を持ち歩くことはできません

にほん ほうりつ きんし
・日本の法律では禁止されています

しょぼつ かのうせい
・処罰される可能性があります



- こくみんけんこう ほけん こくみんねんきん ほけんりょう かなら はら
・国民健康保険や国民年金の保険料は、必ず払いましょう
- はら きげん まも
・払う期限は守りましょう

はら びょういん しんりょうだい ぜんがく じぶん しはら
払わずにいと、病院の診療代の全額を自分で支払うことになる
かのうせい
可能性があります

こうざ ふりかえ もう こ
・「口座振替」を申し込みましょう

こくみんけんこう ほけん こうざ ふりかえ くやくしよ てつづ きんこう
・国民健康保険の口座振替は、区役所で手続きができます。銀行のカードとハンコを持ってきてください。



こま そうだん ～困ったときは相談しましょう～

そうだん 相談をするときのポイント

そうだん しぜん こま き つた
相談をするときは、事前に困っていること、聞きたいこと、伝えたいことなど、

メモでまとめておくとよいでしょう。



きんきゅう

緊急のとき

がいこくご いちぶ たいおう
外国語（一部）にも対応しています

じけん じこ 事件や事故のとき

でんわ
電話：110

けいさつかん よ
警察官を呼びます



かじ きゅう びょうき 火事や急な病気のとき

でんわ
電話：119

かじ さいがい しょうぼうしゃ よ
火事や災害 ⇒ 消防車を呼びます

きゅう びょうき きゅうきゅうしゃ よ
急な病気やけが ⇒ 救急車を呼びます



だれかに相談したいとき

あなたが住んでいる区の区役所で、相談することができます。

日本語での相談が不安なときは、仙台多文化共生センターで、

相談することができます。

外国語ができるスタッフが、相談を聞きます。

直接行って相談することができます。電話で相談することもできます。

どこに相談したらよいか
わからない、仙台市から届い
た手紙が読めないなど

仙台多文化共生センター

○場所：

仙台市青葉区青葉山無番地

仙台国際センター 会議棟 1階

(地下鉄東西線「国際センター駅」からすぐです)

○時間：

毎日 9:00 ~ 17:00

(1カ月に1~2回、休みの日があります)

○通訳サポート電話：

外国語で相談することができる電話です。

対応言語 英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・タガログ語・ポルトガル語

電話：022-224-1919

