



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



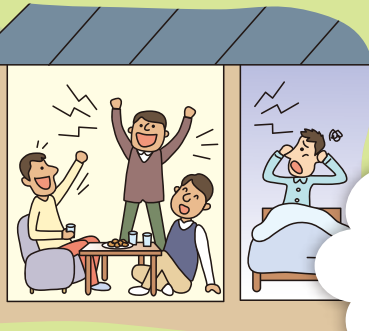
アパートを借りたとき

- 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



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

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

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



すこ がいしゅつ だ
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

カギを閉めないと、犯罪にあう危険があります



ほか その他

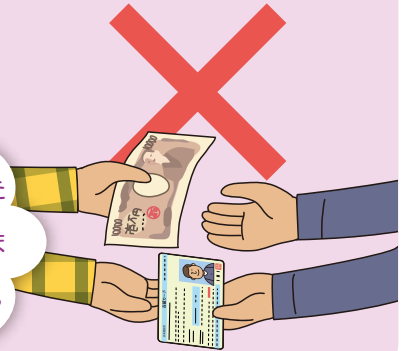


- ざいりゅう こくみんけんこうほけんしやう か か
・在留カードや国民健康保険証などを貸してはいけません。借りてはいけません。
- ぎんこうこうざ ほかにひと ゆず
・銀行口座を他の人に譲ってはいけません。売ってはいけません。
- こじんじやうほう か
・個人情報を書いているものを SNS などに載せてはいけません

はんざい まごかのうせい
・犯罪に巻き込まれる可能性があります

しよばつ かのうせい
・処罰される可能性があります

し
ルールを知らなかった
としても、処罰されま
す。気をつけましょう。



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 どうろ 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
・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

しよばつ 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 ほけんりやう 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 びやういん しんりやうだい ぜんがく じぶん しはら
払わずにいると、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 ぎんこう
・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。

てつづ しはら ほうほう
手続きや支払いの方法
わ
が分からないときは、
くやくしよ き
区役所に聞きましょう





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 よご
・ごみを道に捨てると、街を汚してしまいます

- ・粗大ごみを出すときは、申し込みが必要です
(そのまま出すことはできません)

ごみの出し方のルールは、インターネットで見ることができます。

ごみの出し方のルールを紹介する動画もあります



そだい れい
粗大ごみの例



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（留学生の場合）

- ・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

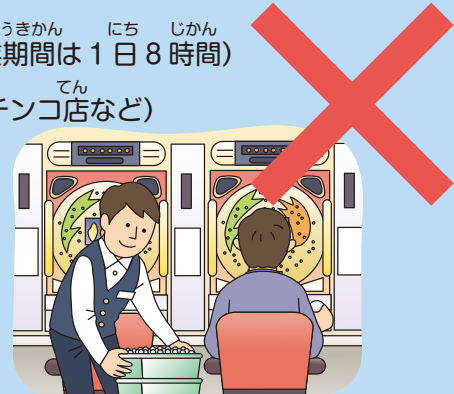


- ・留学生が働くことができる時間は週 28 時間です（学校の夏休みなど長期休業期間は 1 日 8 時間）
- ・風俗店でのアルバイトは禁止です（風俗店の例：パブ、ゲームセンター、パチンコ店など）



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
・風俗店と知らないで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



- ・自転車の「防犯登録」が必要です
- ・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
- ・自転車を捨てる時は、登録の抹消（消す）が必要です

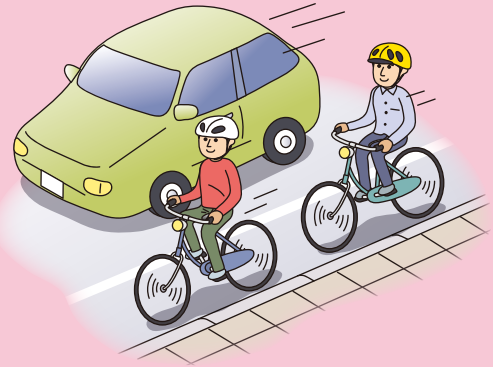


防犯登録をしないと、盗んだものと疑われてしまいます



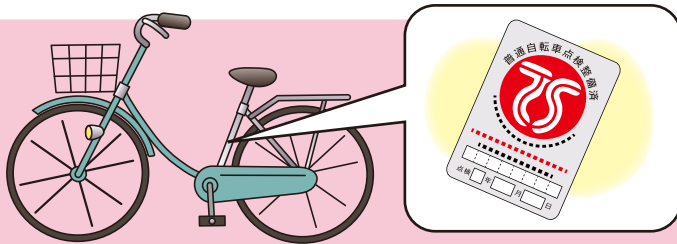
手続きは、自転車販売店でできます

- ・信号は必ず守りましょう
- ・車道の左側を走りましょう
- ・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。
- ・お酒を飲んで、自転車に乗ることは禁止です
- ・イヤホンなどで音楽を聴きながら、自転車に乗ることは禁止です
- ・携帯電話を使いながら、自転車に乗ることは禁止です



・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

・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
- ・自転車損害賠償保険に加入しなければいけません



自転車損害賠償保険に加入したいときは、TSマークの貼ってある自転車販売店でも手続きができます。有効期限は1年間です。



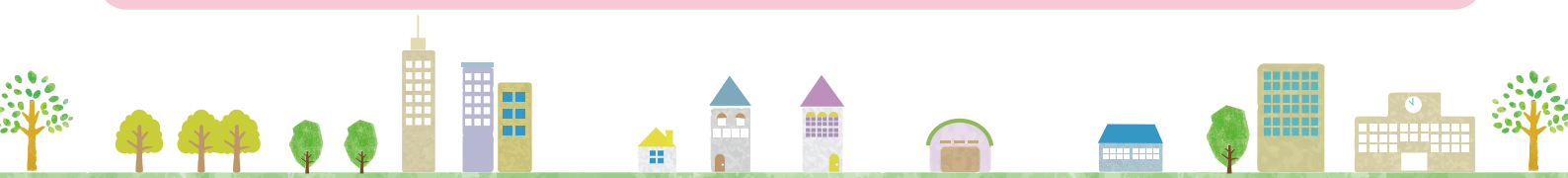
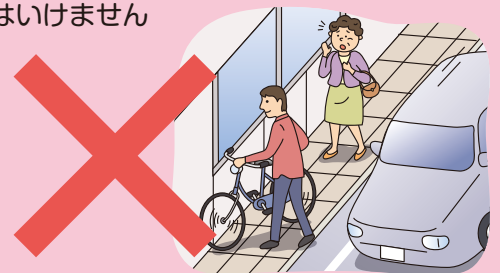
自分がケガをしたとき、他の人にケガをさせたときの備えになります

- ・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
- ・自転車は駐輪場に止めましょう



・他の人の自転車に無断で乗ることは犯罪です

・駐輪場以外の場所に止めると撤去されます



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 じぜん 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。



きんきゆう
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



そうだん 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。

がいこくご
外国語ができるスタッフが、相談を聞きます。

ちやくせつ い そうだん でんわ そうだん
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。

そうだん
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

せんだい たぶんか きょうせい 仙台多文化共生センター

ばしょ せんだいし あおぼく あおぼやま むぼんち
○場所：仙台市青葉区青葉山無番地

せんだいこくさい かいぎどう かい
仙台国際センター 会議棟1階
ちかてつ どうざいせん こくさい えき
(地下鉄東西線「国際センター駅」からすぐです)

じかん まいにち
○時間：毎日9：00～17：00

かげつ かい やす ひ
(1カ月に1～2回、休みの日があります)

つうやく でんわ
○通訳サポート電話：

がいこくご そうだん でんわ
外国語で相談することができる電話です。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご
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・スペイン語・タイ語・ロシア語・
インドネシア語・イタリア語・フランス語・ドイツ語・マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語

でんわ
電話：022-224-1919



しやくしよ くやくしよ てつづ し 市役所・区役所での手続きなどを知りたいとき

せんだいし そうごう もり みやこ 仙台市総合コールセンター「杜の都おしえてコール」

市役所・区役所での手続きなどでわからないことがあるときは、仙台市総合コールセンター「杜の都おしえてコール」を利用しましょう。

がいこくご と あ
外国語でお問い合わせすることができます。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご こ こ
○対応言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語

でんわ
○電話：022-398-4894

うけつけじかん
○受付時間：8：00～20：00（土日祝日・年末年始（12月29日から1月3日まで）は～17：00）

