



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きは、  
ふどうさんや おおや き  
不動産屋や大家さんに聞きましょう



## か アパートを借りたとき

- か ひと す ほか ひと す  
・借りているだけが住むことができます。他の人は住めません。
- ほか ひと か  
・他の人に貸すことはできません
- ひっこ かいやく てつづ ひつよう  
・引越しをするときは解約の手続きが必要です
- つか とうか かいだん もの  
・みんなで使うところ（廊下、階段など）に、物をおいてはいけません。
- へや つか ひっこ かせ  
・部屋はきれいに使しましょう。引越しをするときは、きれいに返します。



まも ばあい たいきよ かのうせい  
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

- おお こえ さわ  
・大きな声で騒ぐ
- ろうか  
・廊下やベランダでおしゃべりをする
- おお おと おんがく  
・大きな音で音楽をかける



ほか じゅうみん  
・他の住民と、トラブルになります

けいさつ き ちゅうい  
・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  
夜遅くや朝早くは  
とく き  
特に気をつけましょう

こうえん だれ つか ばしょ  
公園など誰でも使える場所にもルールがあります。

まも つか  
ルールを守って使しましょう



- あ ち はたけ むだん はい  
・空き地や畑に無断で入ってはいけません
- かって つか  
・勝手に使ってはいけません



とち も めし  
・土地の持ち主とトラブルになります

しょぼつ かのうせい  
・処罰される可能性があります

- がいしゅつ かなら いえ とびら まど し  
・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
- いえ し  
・家にいるときも、カギを閉めましょう



し はんざい きげん  
カギを閉めない、犯罪にあう危険があります



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





# 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



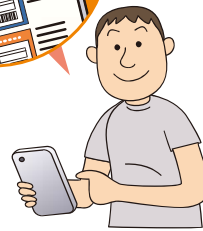
ちいき かた くじょう  
・地域の方からの苦情やトラブルにつながります

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

- ・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



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



## 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



- ・ じてんしゃには、「防犯登録」が必要です
- ・ じてんしゃをもらうとき、あげるときは、登録の変更が必要です
- ・ じてんしゃを捨てるときは、登録の抹消（消す）が必要です

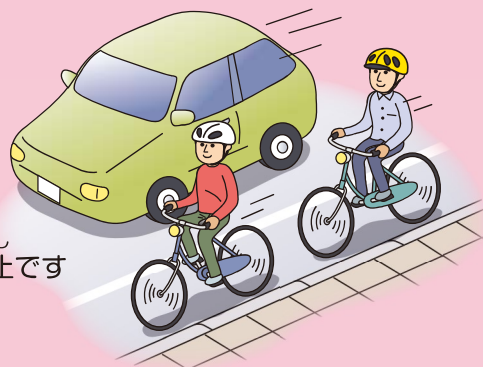


防犯登録をしないと、盗んだものだと疑われてしまいます



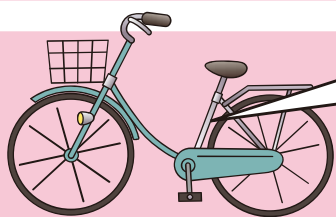
手続きは、自転車販売店でできます

- ・ 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
- ・ イヤホンなどで大きな音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
- ・ スピードを出すとあぶないです。歩く人や車に気をつけましょう
- ・ 夜はライトをつけましょう



・ 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。



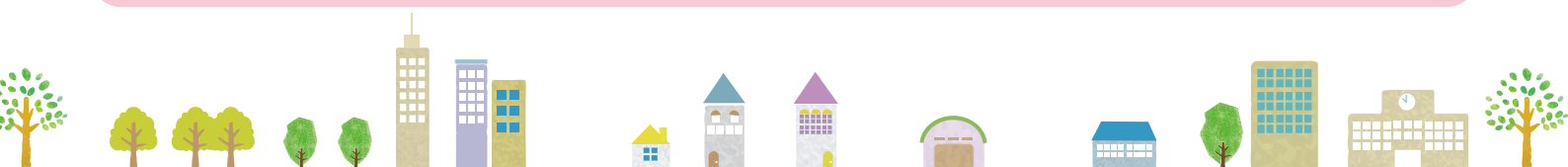
自分の身体を守ったり、他の人にケガをさせたときの備えになります

- ・ 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
- ・ 自転車は駐輪場に停めましょう



・ 他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



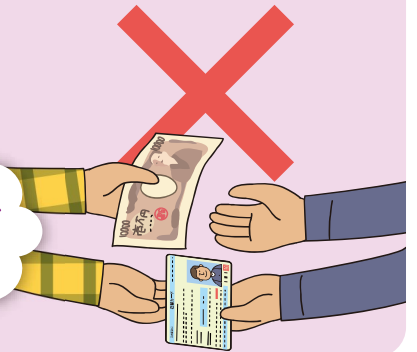
- ざいりゅう こくみんけんこうほけんしやう か か  
・在留カードや国民健康保険証などを貸してはいけません。借りてはいけません。
- ぎんこうこうざ ほかひと ゆず う  
・銀行口座を他の人に譲ってはいけません。売ってはいけません。
- こじんじやうほう か の  
・個人情報を書いているものを SNS などに載せてはいけません



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

しょばつ かのうせい  
・処罰される可能性があります

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

しょばつ かのうせい  
・処罰される可能性があります



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

- 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 まち  
・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 ぶりかえ 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 ぶりかえ くやくしょ 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。



# 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

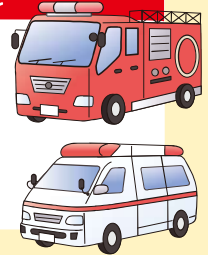


### かじ きゅう びょうき 火事や急な病気のとき

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  
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。

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。電話やメールで相談することもできます。

### せんだい たぶんか きょうせい 仙台多文化共生センター

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：022-224-1919

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 こ こ こ こ こ こ こ  
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

シンハラ語・ヒンディー語・ベンガル語・ウクライナ語 ※対応言語は変更になる場合があります

○メール：tabunka@sentia-sendai.jp

○場所など、詳細はウェブで確認してください。 <https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>

どこに相談したらよいかわからない、  
せんだいし とど てがみ よ  
仙台市から届いた手紙が読めないなど



## 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。

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

○電話：022-398-4894

うけつけじかん どにしゆくきゅうじつ ねんまつねんし がつ にち がつ か  
○受付時間：8：00～20：00（土日祝休日・年末年始（12月29日から1月3日まで）は～17：00）

