

やさしいにほんご

がい こく じん し みる
外国人市民のための
せい かつ
生活マナーマニュアル
～トラブルに巻き込まれないために～



にほん ほか くに せいかつ ちが
日本と他の国とでは、生活のマナーやルールが違います。

マナーやルールを知らないと、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
日本のマナーやルールを学んで、安全で安心な生活を送れるようにしましょう。

とよ はし し
豊橋市

生活のマナーやルール

ルールが分からないときは、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。
- ・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。
- ・部屋はきれいに使しましょう。引っ越しをするときは、きれいに返します。

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。

家の周りにごみや燃えやすいものを置く

風でとぶ、火事がおきる、ガラスや猫などの動物がくる原因になります。

- ・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
- ・ベランダでバーベキューをする
- ・庭や私有地でのバーベキューで周りの家に迷惑をかける（煙の出しすぎ、におい等）

夜遅くや朝早くは特に気をつけましょう。

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。ルールを守って使しましょう。

- ・空き地や畑に勝手に入ってははいけません。
- ・勝手に使ってははいけません。

勝手に入ったり、使ったりすると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。

カギをしめないと犯罪にあう危険があります。

少しの外出（ごみ出しなど）でも、必ずカギを閉めましょう。

だ かた ごみの出し方のマナーやルール



- ・ごみの出し方にはルールがあります。
- ① 「もやすごみ」「こわすごみ」「生ごみ」は決められたごみ袋（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。

ちいさなごみかたからのごみは、地域の皆様からの苦情やトラブルにつながります。

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、申込みが必要です。
(ゴミステーションに出すことはできません)

ごみの出し方のルールは、ガイドブックで見ることができます。

ガイドブックは、スマートフォン、タブレットアプリの「さんあ〜る」を使って見ることもできます。



家庭ごみガイドブック



App Store



Google Play



アルバイトのルール (留学生や家族滞在の場合)

・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。



アルバイトをするときは、「資格外活動許可」が必須です。出入国在留管理庁で申請できます。

- ・在留資格が「留学」や「家族滞在」の場合、働くことのできる時間は週28時間です。
- ・在留資格が「留学」の場合、学校の夏休みなどの長期休業期間は1日8時間まで働くことができます。
- ・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)

違反すると、強制送還される可能性があります。

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。



自動車のマナーやルール

- ・自動車を運転するときは、日本で運転のできる運転免許証が必要です。

無免許運転は処罰される可能性があります。

- ・シートベルトを必ず着用しましょう。
- ・6歳未満の子どもの乗せるときは、チャイルドシートを使いましょう。

チャイルドシートは子どもの成長に合わせて用意しましょう



- ・信号は必ず守りましょう。
- ・法定以上のスピードを出すと危ないです。歩く人や自転車に気を付けましょう。
- ・他の人の駐車場や公道に無断駐車をしてはいけません。

ルールを守らない危険な運転は、一緒にのっている人や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や、無断駐車は処罰される可能性があります。



- ・お酒を飲んで自動車を運転することは禁止です。
- ・運転中にスマートフォンや携帯電話を使うことは禁止です。

ルールを守らない運転は処罰される可能性があります。



- ・事故に巻き込まれたときや事故を起こしてしまったときは、警察官（☎110）を呼びましょう。
- ・けが人がいるときは、救急車（☎119）を呼びましょう。

自分だけで解決しようとせず、周りに助けを求めましょう。

- ・事故に備えて任意保険に加入しましょう。

自賠責保険で支払いの対象にならない部分（自分と相手の車の損傷等）を任意保険で補えることがあります。



じてんしゃ 自転車のマナーやルール

- ・自転車には、「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。
- ・自転車を捨てるときは、「防犯登録」の抹消（消す）が必要です。

防犯登録
01-ア-23456
愛知県警察

↓
手続きは、自転車販売店でできます。



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。

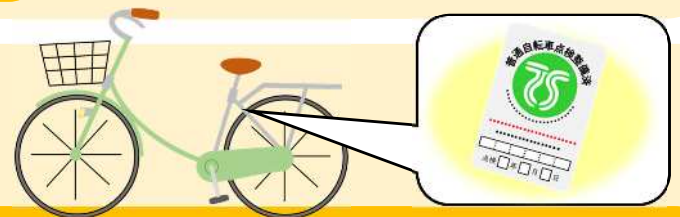
- ・信号は必ず守りましょう。
- ・車道の左側を走りましょう。
- ・1列で走りましょう。となりに並んで走ってはいけません。
- ・二人乗りは禁止です。
- ・お酒を飲んで、自転車に乗ることは禁止です。
- ・イヤホンなどで大きな音で音楽を聴きながら、自転車に乗ることは禁止です。
- ・スマートフォンや携帯電話を使いながら、自転車に乗ることは禁止です。
- ・傘をさしながら、自転車に乗ることは禁止です。
- ・スピードを出すとあぶないです。歩く人や車に気を付けましょう。
- ・夜はライトをつけましょう。



↓
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。

→
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。

- ・カギがかかっていない自転車が道に置いてあっても、も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。

駐輪場ではない場所に止めると撤去されます。



ほか その他

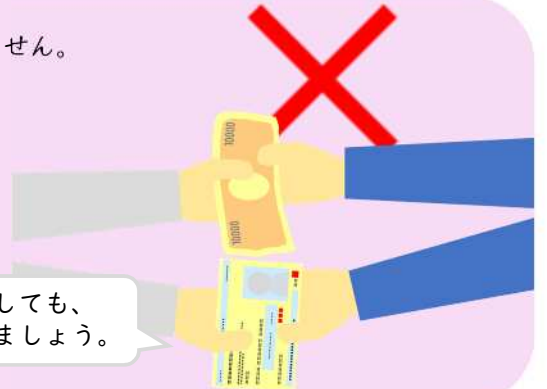
- ・在留カードや国民健康保険証などを貸してはいけません。借りてはいけません。
- ・銀行口座を他の人に譲ってはいけません。売ってはいけません。
- ・個人情報を書いてあるものをSNSなどに載せてはいけません。



犯罪に巻き込まれる可能性があります。

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

- ・決められた場所（喫煙所）で吸いましょう。
- ・歩きたばこはやめましょう。
- ・吸い終わったたばこを道路に捨ててはいけません。



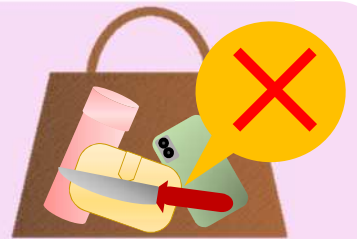
人が多い場所や風が強いときにたばこを吸うのは、あぶないです。他の人にケガをさせるかもしれません。気をつけましょう。

- ・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。



日本の法律では禁止されています。

処罰される可能性があります。



- ・日本では健康保険の加入が義務付けられています。
- ・税金、国民健康保険や国民年金の保険料は、期限内に必ず払いましょう。



払わずにいると、在留資格が更新できなかったり、病院の診療代の全額を自分で払うことになったりする可能性があります。

支払い忘れのないように「口座振替」がおすすめです。

税金や国民健康保険の口座振替は、市内の金融機関や郵便局の窓口で手続きができます。

社会保険がない期間は国民健康保険に加入しましょう。

手続きや支払いの方法が分からないときは、市役所に聞きましょう。



税金のしおり



納税カレンダー



やくだ じょうほうしゅう 役立つ情報集

せいかつ やくだ じょうほう に しげん よみこ らん
生活に役立つ情報をまとめました。二次元バーコードを読み込んでご覧ください。

SNS

とよはしし ない す がい こくじん お
豊橋市内に住む外国人のみなさんに向けて、
市役所の情報やイベント情報を多言語で発信しています。



たぶんかきょうせい こくさいか
多文化共生・国際課



とよはししこくさいこうりゅうきょうかい
豊橋市国際交流協会

とよはしし 豊橋市ホームページ

とよはしし
豊橋市のホームページです。
外国人市民向けページを多言語で読むことができます。



こうほう 広報とよはし

とよはしし ほうこう
豊橋市が発行している「広報とよはし」を
多言語版で読むことができます。



ぼうさいじょうほう 防災情報

たいふう じしん おおあめ ひなん じょうほう
台風や地震、大雨避難情報をメールで受け取ることができます。
登録してください。



にほんごきょうしつ 日本語教室

とよはしし ない にほんごきょうしつ けいさい
豊橋市内にある日本語教室を掲載しています。



あいう
えお



困ったときは相談しましょう

相談するときのポイント

相談をするときは、事前に困っている事、聞きたいこと、伝えたいことなど、メモでまとめておくといでしょう。

緊急のとき 外国語（一部）にも対応しています。お金はかかりません。

事件や事故のとき

☎110



警察官を呼びます。

火事や急な病気の時

☎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。

災害が起きたとき 電話で通訳（21言語）と話せます。お金はかかりません。

☎0120-941-482

※2025年4月1日から使えます。

だれかに相談したいとき

日本語での相談が不安なときは、豊橋市国際交流協会（INFOPIA）で、相談することができます。外国語を話せるスタッフが、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、届いた手紙の内容が読めないなど

豊橋市国際交流協会（INFOPIA）

○時間 毎日 9:00～17:00【おやすみ：祝日、年末年始（12/29～1/3）】

○電話 090-1860-0783 英語、タガログ語、その他の言語
080-3635-0783 ポルトガル語

○場所など、詳しくはウェブサイトを確認してください。



豊橋市国際交流協会HP

市役所での手続きなどを知りたいとき



市役所での手続きなどでわからないことがあるときは、豊橋市多文化共生・国際課へお問い合わせください。外国語でお問い合わせができます。

豊橋市市民協創部 多文化共生・国際課

○時間 月～金 9:00～17:00 ※言語によって異なります

【おやすみ：土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）】

○電話 0532-54-8205 ポルトガル語

0532-51-2023 日本語、英語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語



豊橋市役所の通訳