

だい しょう にほん せいかつ
第12章 日本の生活

1 生活のルール

1-1 ごみ

ごみを分けます

- 住んでいる町のルールのとおりに分けます。
- 大家さんや近くに住む人に質問します。



ごみの分け方を教えてください。



▼ ごみの種類しゅるい れいの例

<p>も 燃やすごみ も 燃えるごみ</p>	<p>だいどころ で なま 台所から出る生ごみや かみ 紙のごみなど</p>	
<p>も 燃やさないごみ も 燃えないごみ</p>	<p>わ ぎら 割れた皿やコップ、 きんぞく 金属、ガラスなど</p>	
<p>しげん 資源ごみ</p> 	<p>びん かん 瓶、缶、ペットボトル、 しんぶん ほん 新聞、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</p> <p>す 捨てる時<small>しよばん</small>処分やリサイ 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 か く じてんしゃ 家具、自転車、ふとんな ど</p>	
<p>かでん 家電ごみ</p> <p>す 捨てる時リサイクルの 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、 れいぞうこ れいとうこ せんたくき 冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、 ふく かんそうき 服の乾燥機など</p>	

▼ 料理りょうりが終わったあとの油あぶら

- だいどころ なが
台所に流しません。
- なべ なか しんぶん い しんぶん あぶら す
鍋の中にたくさんの新聞を入れると、新聞が油を吸います。
その新聞しんぶんを捨てます。「燃やすごみ」です。



ごみを捨てます

- 何曜日なんようびの何時なんじに、どこに、どんなごみを捨てるか、ルールがあります。
- 多くの町おおまちでは、ごみの車くるまが来る日の朝あさ、ごみを捨てます。
- 決められたごみ袋ぶくろをお店で買って、そのごみ袋ぶくろにごみを入れて捨てなければいけない町まちもあります。
- 大家さんおおやや近くちかに住む人ひとに質問しつもんします。



ごみは、いつ、どこに捨てたらいいですか。

ポイ捨て・不法投棄ふほうとうき→犯罪はんざいになることがあります。



ごみを捨てる場所ばしょは決まっています。道みちや山やまの中なかにごみを捨ててはいけません。



捨ててあるごみもを持って帰かえる→犯罪はんざい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。
- ✕ パーティーをして歌ったり踊ったりする。
- ✕ ギターなどの楽器を使う。
- ✕ あさはや じかん やるおそ じかん に、せんたく したり、そうじ 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使います。
- 使ったトイレット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。

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 つか
歩きながら使う。
- × じてんしゃ の つか
自転車に乗りながら使う。
- × くるま うんてん つか
車を運転しながら使う。
- × でんしゃ なか はな
電車やバスの中で話す。
- × でんしゃ なか おと だ
電車やバスの中で音を出す。



1-5 でんしゃ なか
電車やバスの中

× うるさい・じゃま

- × おお こえ はな
大きい声で話す。
- × けいたいでんわ はな
携帯電話 (スマートフォン) で話す。
- × おお おと おんがく き
とても大きい音で音楽を聞く。
- × せなか にちつ ひと
背中の荷物を人にぶつける。



1-6 おんせん せんとう (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。

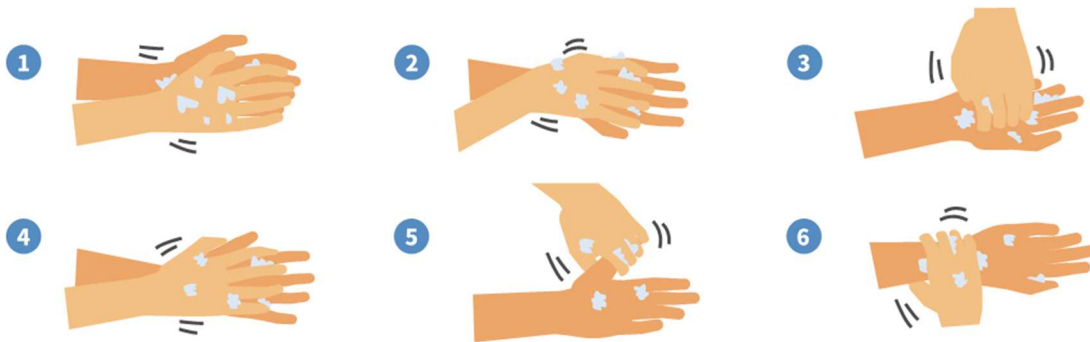
2 感染症に気を付ける

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、石けんをつけて、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 咳エチケット

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、口や鼻をおさえることです。

咳やくしゃみが出る時

- 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口と鼻を隠します。
- 急に咳やくしゃみが出る時は、肘や袖の内側で口と鼻を隠します。
- 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。
- 咳やくしゃみが出る時に、手で口や鼻を隠さないでください。



マスクをする時

正しくマスクをつけることが大切です。次の順番でマスクをつけてください。

- ① 鼻と口が両方隠れるようにマスクをします。
- ② ゴムひもを耳にかけます。
- ③ 顔とマスクの間があかないようにします。



2-3 湿度

空気が乾くと、感染症になりやすくなります。特に、家の中で暖房などを使うと空気が乾きやすいです。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、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 休むことと栄養を取ること

感染症にならないために、次のことをしてください。

- 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。
- 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 外に出るとき

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。

- お年寄り
- 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）
- お腹に赤ちゃんがいる人
- 体の調子が悪い人
- 寝る時間が足りていない人

特に、人がたくさんいるところ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 生活に必要なこと

3-1 近所の人<=近くに住む人>との関係

▼ 近所の人といい関係を作る

- 近所の人に会ったら、あいさつします。
- わからないことは、どんどん質問します。
- 避難訓練<=災害のときに安全に逃げる練習や火を消す練習をすること>に参加します。
- お祭りなどのイベントに参加します。
- 詳しいことは、住んでいる町の役所に聞いてください。



★ 自治会・町内会 (近くに住んでいる人たちが作る会)

- 安心して住みやすい町にするために、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。
- 回覧板<=住んでいるまちの役所などからのお知らせが書いてあるもの>が来たら、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 防犯 (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 電気・ガス・水道



電気やガスは、
どうやって申し込んだらいいです

- 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」(P89) 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、P83 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場所もあります。

<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、ほか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

- ほかに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、ほか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ほかの人にあげたり売ったりしてはいけません。犯罪です。

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）



銀行の口座を開きたいのですが、
どうしたらいいですか。

▼ 口座を開くときに必要な物

- 在留カード
- はんこ（印鑑）
（サインでもOKの銀行もあります）
- 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 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 >



▼ 国へ帰るとき・銀行口座を使わなくなったとき

- 使わない口座を、銀行で解約します < =契約をやめます >。
- 自分の口座、キャッシュカード、通帳をほかの人に売りません。
ほかの人に売ることは犯罪です。



✘ 違法な銀行 < =法律を守っていない銀行 >

多くの銀行は大きな建物です。違法な銀行かどうか分からないときは、会社や学校の人に相談します。

4 ^{でんしゃ}電車/^のバスに乗る

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}を買^かう機械^{きかい}>で買^かうこともできます。
- 英語^{えいご}の案内^{あんない}があります。



▼ ^{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}、電話番号^{でんわばんごう}、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^{いちどつく}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^{いちどつく}作^{つく}ることはできません。

▼ デポジット（^{あず}預かり^{きん}金）

- カードを買^かうとき払^{はら}うお金^{かね}です。500^{えん}円ぐらいです。
- 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 電でん車しゃに乗のる



すみません、〇〇いに行いきたいのですが、

この電でん車しゃは行いきますか。

どうやいって行いった
らいいですか。

何なん番ばん線せんですか。

▼ いろいろいな切き符ぷ

定期券

がっこう かいしゃ など、まいにちおなじ ところ かよ ひと べんり

1 か月、3 か月、6 か月など期間を選えらぶことができます。

ICカードの定期券もあります。

回数券

きっぷ まい かね まい か

3 か月ぐらい使つかうことができます。

特急券

とっきゅう しんかんせん の ひつよう

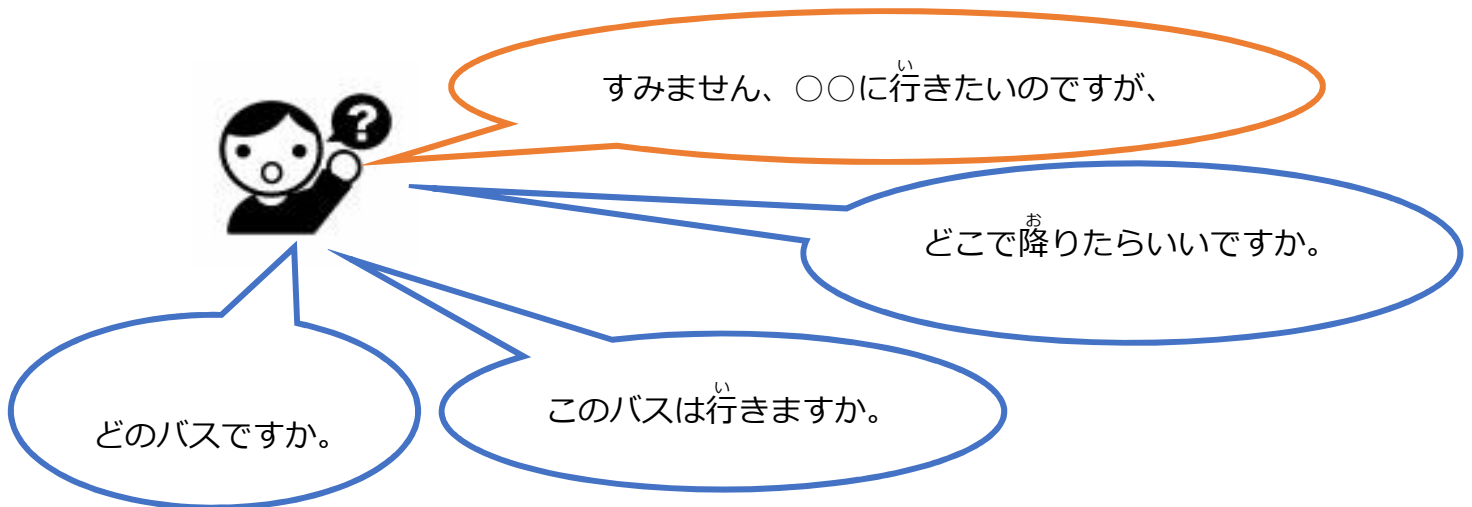
指定席 < = 座すわる席せきがきままっている > を利用りようするときに必要ひつようです。

グリーン券

しや ねだん たか せき の ひつよう

グリーン車 < = 値段ねだんがたかい席せきがある > に乗のるときに必要ひつようです。

4-3 バスに乗るの



★ 町の中のバスは、乗り方が2つあります。

<p>① 前から乗って 後ろから降りる</p>	<p>② 後ろから乗って 前から降りる</p>
<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みる。 降りるとき、お金と整理券を箱に入れる。

★ 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。