

がいこくじんしゅみん  
外国人市民のための  
せいかつ  
生活マナーマニュアル  
～みんなが気持ちよく暮らすために～



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

マナーやルールをしらないと、トラブルやはんざいにまきこ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。

がまごおりし  
蒲郡市

# ざいりゅう しゃかい ほけん 在留カード・社会保険

自分の在留カードは、自分が持ちましょう

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。

- ・16歳以上の人は、在留カードはいつも持っている必要があります。入管や警察官などに聞かれて、在留カードを持っていないと20万円以下の罰金になる可能性があります。
- ・在留カードは自分で持ちましょう。家族でも、他の人に預けてはいけません。
- ・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。



こくみんけんこうほけん しゃかいほけん  
国民健康保険・社会保険は、他の人に貸すことはできません



- ・日本では、全員が国民健康保険か社会保険に必ず入らなければならないといけません。
- ・働いている人は、社会保険に入ります。会社が手続きをしてくれます。
- ・会社を辞めた時は、自分で市役所に行って国民健康保険に変える手続きを忘れずにしてください。



保険のお金を払わないと在留資格が更新できない可能性があります。  
他の人に資格確認書を貸してはいけません。自分の資格確認書を  
使しましょう。

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。

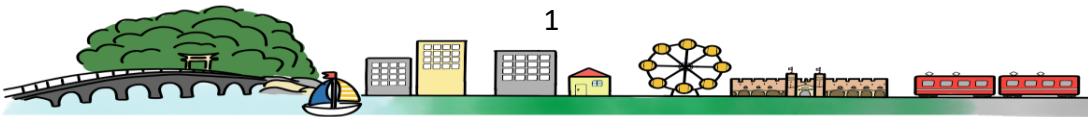
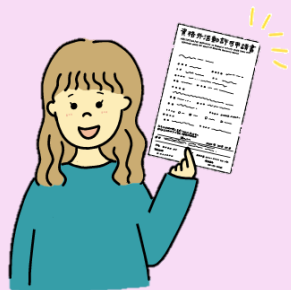
「家族滞在」「留学」の在留資格の人は、アルバイトをする前に手続きが必要です

- ・アルバイトをする前に「資格外活動許可」を必ず申請する必要があります。
- ・「資格外活動許可」をもらって働くことができる時間は週28時間です。  
時間を守らないと、在留資格が更新できない可能性があります。
- ・パパ、ゲームセンター、パチンコ店などでは、アルバイトはできません。



違反すると、強制送還される可能性があります。

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。



# 生活のマナーやルール①



## バーベキューができる場所は決まっています

- ・バーベキューはどこ（どこ）の場所でも、できるわけではありません。
- ・焚き火（たきび）もできる場所（場所）かどうか、必ず確認（かくにん）しましょう。
- ・空き地（あち）や畑（はたけ）に勝手に（勝手に）入（い）ってはいけません。

警察（けいさつ）が来（き）て注意（ちゅうい）されることがあります。

## 泳ぐことができる海は決まっています

- ・泳（およ）いではいけな（い）い海（うみ）で泳（およ）ぐことは、危（あぶ）ないです。
- ・泳（およ）ぐことができる海（うみ）は、2カ所（かしょ）だけです。

- ①西浦温泉（にしうらおんせん）パームビーチ
- ②三河大島東浜海水浴場（さんかわおしまひがしまかいすいよくじょう）（定期（ていぎ）船（せん）利用（りよう））



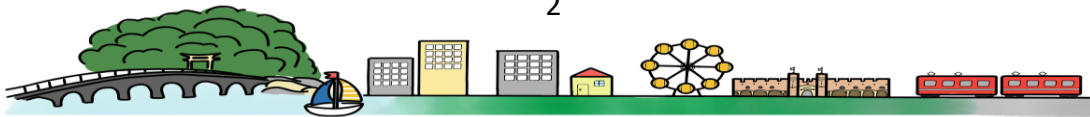
## 海で魚、カニ、貝、あさりを取ってはいけません

- ・決（き）められた場所（ばしょ）で、自（じ）分（ぶん）が食（た）べる分（ぶん）だけ取（と）りましょ（う）う。
- ・魚（うし）、カニ（かに）、貝（かい）、あさり（あさり）を取（と）って、売（う）ることはいけません。



## 道でたばこを吸ったり、ゴミを捨ててはいけません

- ・たばこ（たばこ）は日本（にほん）では20歳（さい）から吸（す）えます。
- ・たばこ（たばこ）は決（き）められた場所（ばしょ）（喫煙（きえん）所（じょ））で吸（す）いましょ（う）う。歩（ある）きながらはダメ（だめ）です。
- ・吸（す）い終（お）わったたばこ（たばこ）を道（どう）路（ろ）に捨（す）ててはいけません。
- ・日本（にほん）はゴミ箱（ごみばこ）が少（すく）ないです。自（じ）分（ぶん）でゴミ（ごみ）を持（も）って帰（かえ）りましょ（う）う。



# せい かつ 生活のマナーやルール②

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。



## アパートのルールを守りましょう

- ・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。
- ・ペットを飼える部屋と飼えない部屋があります。借りる時に聞きましょう。

ルールを守らない場合は、貸してもらえない可能性があります。

## 大きな音、声を出さないようにしましょう

- ・大きな声で騒がない
- ・廊下やベランダでおしゃべりをしない
- ・大きな音で音楽をかけない

警察が来て注意されることがあります。

## 家でバーベキューする時も、隣の家に 煙がいかないように気をつけましょう

- ・アパートのベランダでバーベキューをしない  
(隣のベランダが近いので、煙やおいが出ます)
- ・庭でバーベキューする時も、隣の家にたくさんの煙がいかないか見ましょう

夜遅くや朝早くは  
特に気をつけましょう。

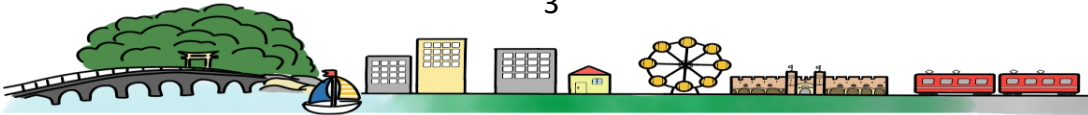


## 家の扉や窓のカギを閉めましょう

- ・出かけるときは、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

## 燃やすごみの袋



## ごみの出し方を守りましょう

・ごみの出し方にはルールがあります。

①「燃やすごみ」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6：00から8：00までに、決められた場所に出します。

（曜日は「ごみ出し便利帳」で確認してください）

・道路や空き地などへ捨ててはいけません。

地域の方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。

## 資源ごみなどその他のごみ

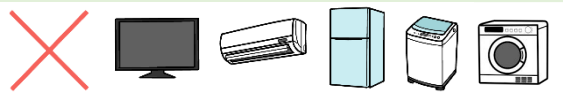
・ペットボトルや缶、びん、その他資源ごみなどは、自分が住んでいる地域の決まった場所で決められた区分に正しく分別して、資源ステーションに捨てましょう。

## リサイクル家電は捨てるできません

・テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、乾燥機は、日本の法律で特別な捨て方が決まっています。

クリーンセンターでも捨てるできません。

・買ったお店や電気屋さんに頼みます。（リサイクルのためのお金が必要です）



## 粗大ごみ

・粗大ごみ（※30cm以上のもの）は、クリーンセンターに直接運びます。

（燃やすごみステーションに出すことはできません）

・他の人が出したごみを持っていくことは禁止です。

## 粗大ごみの例



机



電子レンジ



ベッド

・ごみの出し方のルールは、「ごみ出し便利帳」で見ることができます。

・ごみ出し便利帳は、スマートフォン、タブレットアプリの「さんあ〜る」を使って見ることができます。



ごみ出し便利帳  
（日本語のみ）

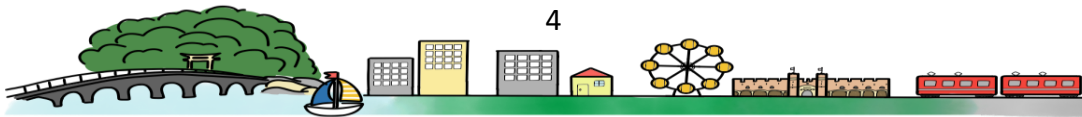


App Store



Google Play

「さんあ〜る」



# 自動車のマナーやルール

## 日本での運転のルールを守りましょう

- ・ 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。
- ・ 信号は必ず守りましょう。
- ・ 他の人の駐車場や公道に無断駐車をしてはいけません。
- ・ 事故に備えて任意保険に加入しましょう。



## 乗っている人は全員シートベルトをしましょう

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

## お酒を飲んで運転すると、一緒に乗っている人も罰金があります

- ・ お酒を飲んで自動車を運転することは禁止です。（お酒は20歳から飲めます）
- ・ 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。



# 自転車のマナーやルール

## 自転車の防犯登録をしましょう

- ・ 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。

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。



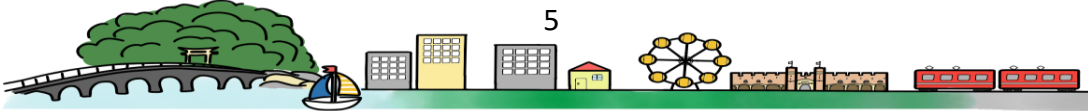
## 事故をした時のための保険に入りましょう

- ・ 道路の左側を走りましょう。
- ・ 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。
- ・ 2026年4月から、自転車の交通ルール違反に反則金がかかります



自転車の  
交通ルール  
にほんご  
(日本語のみ)

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。



# 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 じげん よ 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

がまごおり し ない す がい こくじん のみさんに 向け、  
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。



## 蒲郡市ホームページ

がまごおり し  
蒲郡市のホームページです。  
がい こくじん し みん 向け ページを多言語で読むことができます。



## あんしん ひろめ〜

がまごおり し ほうしん サービスです。最初に登録が必要です。  
(英語・フィリピン語・ベトナム語・ポルトガル語・スペイン語・  
韓国語・中国語(簡体・繁体))



## 蒲郡市公式LINE

がまごおり し 公式 LINE アカウントです。  
友だち追加をしてください。



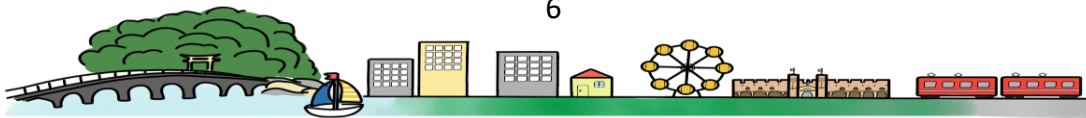
## 生活オリエンテーション動画

せいかつ さまざまな 場面ごとのルールを  
わかりやすく動画にまとめています。  
(日本語・英語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナム語・中国語・スペイン語)



## 生活ガイドブック

せいかつ 生活する上で必要な情報を掲載した冊子です。  
(英語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナム語・中国語・スペイン語)



# こま そう だん 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ういでしょう。

**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。

### 火事や急な病気のとき

☎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。

## 相談したいとき

市役所での手続きなどでわからないことがあるときは、蒲郡市外国人相談窓口へお問い合わせください。医療、税金、福祉、年金、出産、子育て、働くうえでの困りごとなどの相談を、色々な国の言葉ですることができます。

### 蒲郡市 市民生活部 共創共生課 外国人相談窓口

○時間 月～金 9:00～16:00 ※言語によって異なります

【おやすみ：土・日・祝日、年末年始】

○電話 0533-66-1179 フィリピン語／タガログ語、ベトナム語、英語

○タブレット ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、クメール語、インドネシア語ほか

愛知県では、多文化ソーシャルワーカーが、労働問題・税金・医療・教育など各種相談に多言語で対応しています。

### あいち多文化共生センター

○時間 月～土 10:00～18:00

【おやすみ：日・年末年始（12/29～1/3）】

○電話 052-961-7902

ポルトガル語、スペイン語、英語、中国語、フィリピン語／タガログ語、ベトナム語、

ネパール語、インドネシア語、タイ語、韓国語、ミャンマー語、ロシア語、ウクライナ語