報道発表資料

GAMAGORI CITY
蒲 郡 市

令和８年５月８日

「外国人市民のための生活マナーマニュアル」が完成しました！

日頃より、本市の多文化共生事業につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本市では、市内上位５か国の外国人市民が、より暮らしやすい環境づくりのために、意見交換やイベントの実施を行う「多文化共生ワーキング」を実施しております。

このたび、令和７年度の多文化共生ワーキングにおいて、ごみ出しや自転車のルールなど、日本で生活するうえで大切なマナーを分かりやすくまとめた「外国人市民のための生活マナーマニュアル」を７言語で作成いたしました。

つきましては、ぜひ記事として取り上げていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

１　内　容

在留カードや社会保険、ごみの出し方、自転車・自動車のマナーやルールなど、生活に必要なルールに加え、蒲郡市の役立つ情報をまとめています。

２　言　語

やさしい日本語、英語、フィリピノ語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語

３　配布場所

市民課、共創共生課

４　ホームページ

https://www.city.gamagori.lg.jp/unit/kyodo/daily-life-rules-and-manners-guide.html



生活マナーマニュアル（７言語）



多文化共生ワーキングのメンバー

【問合先】
蒲郡市役所 市民生活部 共創共生課
ダイバーシティ係　小川
TEL：0533-66-1179 E-mail：kyoso@city.gamagori.lg.jp

やさしいにほんご

外国人市民のための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～



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。
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。

蒲郡市

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。
・個人情報が書いてあるものをSNSなどに載せてはいけません。



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



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。

・日本では、**全員が国民健康保険か社会保険に必ず入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いましょう。

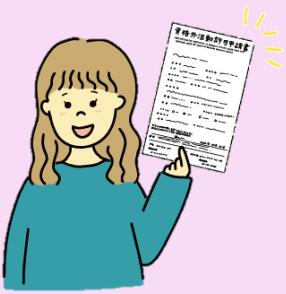
「家族滞在」「留学」の在留資格の人は、アルバイトをする前に手続きが必要です

・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。
・パブ、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。



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の場所でも、できるわけではありません。
焚き火もできる場所かどうか、必ず確認しましょう。
・空き地や畑に勝手に入ってはいけません。

警察が来て注意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



・泳いではいけない海で泳ぐことは、危ないです。
・泳ぐことができる海は、２カ所だけです。
①西浦温泉パームビーチ
②三河大島東浜海水浴場（定期船利用）

海で魚、カニ、貝、あさりを取ってはいけません



・決められた場所で、自分が食べる分だけ取りましょう。
・魚、カニ、貝、あさりを取って、売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

・たばこは日本では20歳から吸えます。
・たばこは決められた場所（喫煙所）で吸いましょう。歩きながらはダメです。
・吸い終わったたばこを道路に捨ててはいけません。
・日本はゴミ箱が少ないです。自分でゴミを持って帰りましょう。

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。

夜遅くや朝早くは
特に気をつけましょう。



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、煙やにおいが出ます）
・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

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。



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。

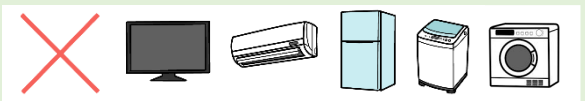
資源ごみなどその他のごみ

・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ことができません

・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ことができません。

・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（※３０㎝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。

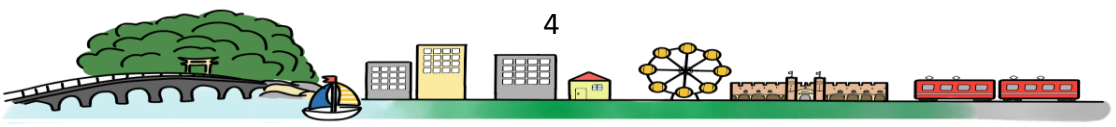
・ごみ出し便利帳は、スマートフォン、タブレットアプリの「さんあ～る」を使って見ることもできます。

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はじまりました





自転車の交通ルール（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。

役立つ情報集

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

蒲郡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。

蒲郡市ホームページ

蒲郡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。

安心ひろめ～る

蒲郡市のメール配信サービスです。最初に登録が必要です。
（英語・フィリピノ語・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

蒲郡市の公式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

生活の様々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・フィリピノ語・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

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

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よいでしょう。

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

〇時間　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】
〇電話　0533-66-1179　フィリピノ語／タガログ語、ベトナム語、英語
〇タブレット　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

〇時間　月～土 10:00～18:00
　　【おやすみ：日・年末年始（12/29～1/3）】
〇電話　052-961-7902
　　ポルトガル語、スペイン語、英語、中国語、フィリピノ語／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

発行／蒲郡市　共創共生課　２０２６年４月