

中文版

必读!

文京区外籍居民生活指南 (规则与礼仪)

- ✓ 生活规则与礼仪
- ✓ 自行车的骑行规则
- ✓ 发生地震时
- ✓ 灾害发生前的准备
- ✓ 垃圾的处理方法
- ✓ 暴雨或台风来临时
- ✓ 地震时的避难
- ✓ 联系方式与咨询窗口



1

生活规则与礼仪

为了让社区里的每个人都能舒适地生活，请遵守日常生活的规则和礼仪。

与社区居民友好相处的方法

- 碰见附近的邻居时，请主动打招呼。
- 搬到新的地方后，请向附近的邻居打招呼并介绍自己。

如果彼此关系融洽，在遇到困难，或发生火灾、地震等紧急情况时，可以互相帮助。

〔町会・自治会（社区居民组织）〕

町会・自治会是由居住在同一地区的居民一起开展活动的社区组织。

为了建设安全、宜居的社区，附近的居民共同筹集资金，开展以下活动：

- 向居民传达社区相关信息
- 进行社区清扫和防犯巡逻
- 举办防灾演练和节庆活动

如果想加入町会・自治会，请查看官方网站。

区政府网站 → 町会・自治会



居住公寓需要注意的事项

- 在公寓内，请注意不要发出过大的生活噪音。

不要在房间、走廊或阳台大声说话。

不要把电视或音乐音量开得太大，聚会时不要大声喧哗。

- 不要把房间转租给他人，也不要与他人共同居住。
- 不要在墙壁或地板上刷油漆，也不要钉钉子在墙上打孔。
- 不要在走廊或楼梯上放置行李或垃圾。
- 自行车请停放在自行车棚等指定地点。
- 如需饲养宠物，请在租房前确认是否允许。



〔其他〕

- 不要坐在便利店等店铺门前吃喝购买的食物或饮料。
- 桶里只能冲厕所用纸，其他物品请不要放入。请保持厕所清洁。
- 在电车或公交车内，请不要打电话。
- 在公共场所和厕所内禁止吸烟。请不要边走边吸烟。

2

垃圾的处理方法

垃圾的处理方法因地区而异，各个社区都有自己的规定。

扔垃圾前先进行分类

丢垃圾时，请按照垃圾的种类进行分类。

[分类示例]

可燃垃圾	厨房垃圾、废纸、树枝等
不可燃垃圾	金属、玻璃、陶瓷、小型家电等
可回收资源	易拉罐、玻璃瓶、饮料瓶、报纸、杂志、其他纸类、纸箱等
塑料类（资源）	带有  的物品，以及边长不超过30厘米、全部由塑料制成的物品（不包括塑料瓶）。



区政府网站 → 家庭垃圾分类



按规定时间丢弃垃圾

将已按种类分好的垃圾，在规定的日期当天早上8点之前，放到指定地点。

不同种类的垃圾有各自的收集日期。

禁止在前一天或夜间丢弃垃圾。

请不要随意乱扔垃圾。



区政府网站 → 垃圾与资源的收集日



丢弃大型垃圾（任一边长约30厘米以上的物品）需要付费。

家具、自行车等体积较大的垃圾称为“粗大垃圾”。

丢弃粗大垃圾时，需要通过电话或互联网向“粗大垃圾受理中心”进行预约。

丢弃粗大垃圾需要付费。

电视、空调、冰箱、洗衣机、电脑、电池、保险箱、摩托车、汽车等，不能作为粗大垃圾丢弃。



区政府网站 → 粗大垃圾的丢弃方法



◎外语版宣传单点击此处



3

自行车的骑行规则

自行车是一种方便的交通工具，但和汽车一样，也有为了安全而必须遵守的规则。

I 购买自行车或从他人处获得时

购买自行车后，必须进行“防犯登记”。

在购买自行车的店铺办理防犯登记手续后，将防犯登记标签贴在自行车上。

如果是在网上购买的自行车，请前往悬挂有“自行车防犯登记所”牌子的店铺办理手续。

如果是从他人处获得自行车，需要办理防犯登记变更手续。

完成防犯登记后，如果自行车被盗，更容易找回。

I 自行车的基本规则

自行车应在车道左侧行驶。如果人行道上有画有自行车图案的标志，或因道路施工、车流量大而难以在车道行驶时，可以在人行道上骑行。

通过铁路道口时，必须在道口前停下，确认没有列车驶来后再通过。

- 请不要两人共骑一辆自行车，也不要并排骑行。
- 请遵守交通信号。在有“停止”标志的路口，请先停下确认安全。
- 天黑后请务必打开车灯。
- 骑行时不要撑伞，也不要打手机。
- 饮酒后禁止骑自行车。
- 大人和孩子都请佩戴头盔。



区政府网站 →

有关自行车的安全使用【守则】 ▶



自行车棚（自行车停放处）· 违规停放自行车 ▶



违规停放自行车的清理与移走 ▶



4

暴雨或台风来临时

区政府网站

防灾指南(2024年3月版)



在暴雨或台风到来之前，做好准备非常重要。请提前做好应对暴雨、台风、地震等灾害的准备。在灾害发生之前的准备尤为重要。

提前考虑地震发生时应采取的行动，并确认避难所的位置。

当通过新闻或天气预报得知暴雨或台风即将来临时，请持续关注最新信息。



区政府网站 → 灾害时的信息发布与获取



暴雨或台风来临时

- 道路被水淹没，无法通行；河水泛滥。
- 积水进入住宅一楼、地下室或地铁。
- 山坡或悬崖发生塌方，房屋和人员被掩埋。
- 强风吹落屋顶、招牌，树木倒下。
- 发生电车停运、停电等的情况。

暴雨或台风来临时

当灾害发生时，或可能发生灾害时的逃生行为称作“避难”。



在暴雨或台风可能引发灾害时，区政府会发布避难信息。

当危险正在逼近时，务必在警戒等级4之前，撤离到避难所或安全的地方。

避难信息与应采取的行动

警戒等级	避难信息	应采取的行动
5级	紧急确保安全	有生命危险。立即前往当前建筑物内的安全地点，或附近安全的建筑物。
必须在警戒等级4之前完成避难。		
4级	避难指示	立即从危险地点撤离
3级	高龄者等避难	老年人、儿童等需要时间避难的人立即撤离；其他人做好撤离准备。
2级	大雨·洪水·风暴潮注意报	通过灾害地图确认撤离路线和避难地点
1级	早期注意信息	提高防灾意识，做好心理准备

} → 来自气象厅的通知

※第1级和第2级预计将于2026年5月进行修订。

区政府网站 →

风灾·水灾时的警戒等级及具体行动



气象信息（台风信息）



防灾地图·各类灾害地图



疏散中心地图

5

发生地震时

现在就提前考虑地震发生时应采取的行动。
请事先确认避难所的位置。

区政府网站
防灾指南 (2024年3月版)



地震可能在任何时间、任何地点发生。

请通过新闻或区政府发布的信息，持续获取最新资讯。

当强烈地震即将发生时，手机、电视、收音机等会发出“紧急地震速报”的大音量警报声。

在建筑物或家中时

- 建筑物摇晃时，请保护头部。
- 摇晃停止后，打开家里的大门，并关闭燃气。

乘坐电梯时

- 按下所有楼层按钮，在电梯停靠的楼层下电梯。
- 如果被困在电梯内，请按下紧急按钮。

外出时

- 在道路上行走时，请用包等物品保护头部，离房屋和高楼。
- 乘坐电车时，请抓紧扶手或吊环，防止摔倒。

驾车时

- 将车辆停靠在道路左侧，熄火。逃生时请不要拔走车钥匙。

6

地震时的避难

因地震而无法继续居住在家中时，请前往避难所避难。

如果家中是安全的，则不需要前往避难所。我们称之为“居家避难”。

〔避难所〕

根据您居住的地点，避难所已事先确定。
避难所一般设在区立学校或公共建筑内，并会提供食物、饮用水等。
请遵守避难所的规则，与大家一起共同生活。
作为避难所的场所都会设置标志牌，请事先确认自己应前往的避难所。

〔紧急避难地点〕

这是在紧急情况下，暂时用于躲避大型火灾等危险的公园、大学等开阔场所。



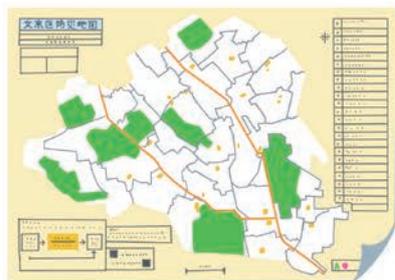
区政府网站
避难行动 (2024年3月版)



避难时

请先关闭电闸和燃气总阀后，步行前往紧急避难场所或避难所。

区政府网站 → 避难所·紧急避难地点



文京区防灾地图

平时请积极参加防灾演练

区政府会举办防灾演练。

通过演练，可以学习灾害发生时应采取的行动。

- 可体验地震的摇晃
- 学习到灭火器的使用方法
- 了解到灾害前需要准备的物品

所居住的社区或公寓有时也会举办防灾演练，建议积极参加。



7

灾害发生前的准备

为灾害时的生活做好准备

- 发生灾害时，电力、燃气和自来水往往会中断。
- 超市和便利店的商品也可能买不到。

请提前准备好灾害发生时生活所需的物品。

需要事先准备的物品（至少3天份，建议准备1周份）

饮用水和食物	水(每人每天3升)、应急食品(如即食米饭)、罐头食品等
生活用品	药品、简易厕所、卫生纸、卫生用品
有了更方便的物品	收音机、一次性暖宝宝、湿纸巾等



为防止在家中受伤

- 固定大型家具，防止倾倒。
- 在窗户上贴防止玻璃飞散的安全膜。
- 在床边放好鞋子，以便发生灾害时能立即逃生。

区政府网站 → 防灾准备



联系方式与咨询窗口

想了解面向外国人的咨询窗口
想向专业人士咨询（※）



文京区 行政信息中心
用外语向居民提供咨询



想了解在日本生活所需的手续和制度
想学习日本的生活规则和礼仪（※）



想了解地震、暴雨或台风时该如何应对
想了解灾害发生前需要做哪些准备（※）



想在社区教室学习日语
想了解有助于学习日语的网站（※）



English Information on Events / 致外籍人士
为外籍居民以及不擅长日语的人士，提供可以参加的各类活动。



国际交流活动信息
为促进区民的国际理解，并推动居住在文京区的外国人与区民之间的相互理解与交流，文京区举办有各类区民参加的社会性事业与活动和活动。



外语版生活便利手册 2025（文京区欢迎您 / Welcome to Bunkyo City）
以日语、英语、中文（简体字）、韩语四种语言，介绍文京区提供的各项行政服务等信息。



《文京区报》多语种电子书Catalog Pocket（电子书平台）
可将日语自动翻译为英语、中文、韩语等多种语言，即使不擅长日语的外籍居民也可以阅读。



※ 东京都多文化共生门户网站（TIPS）