

やさしい
にほんごばん
日本語版

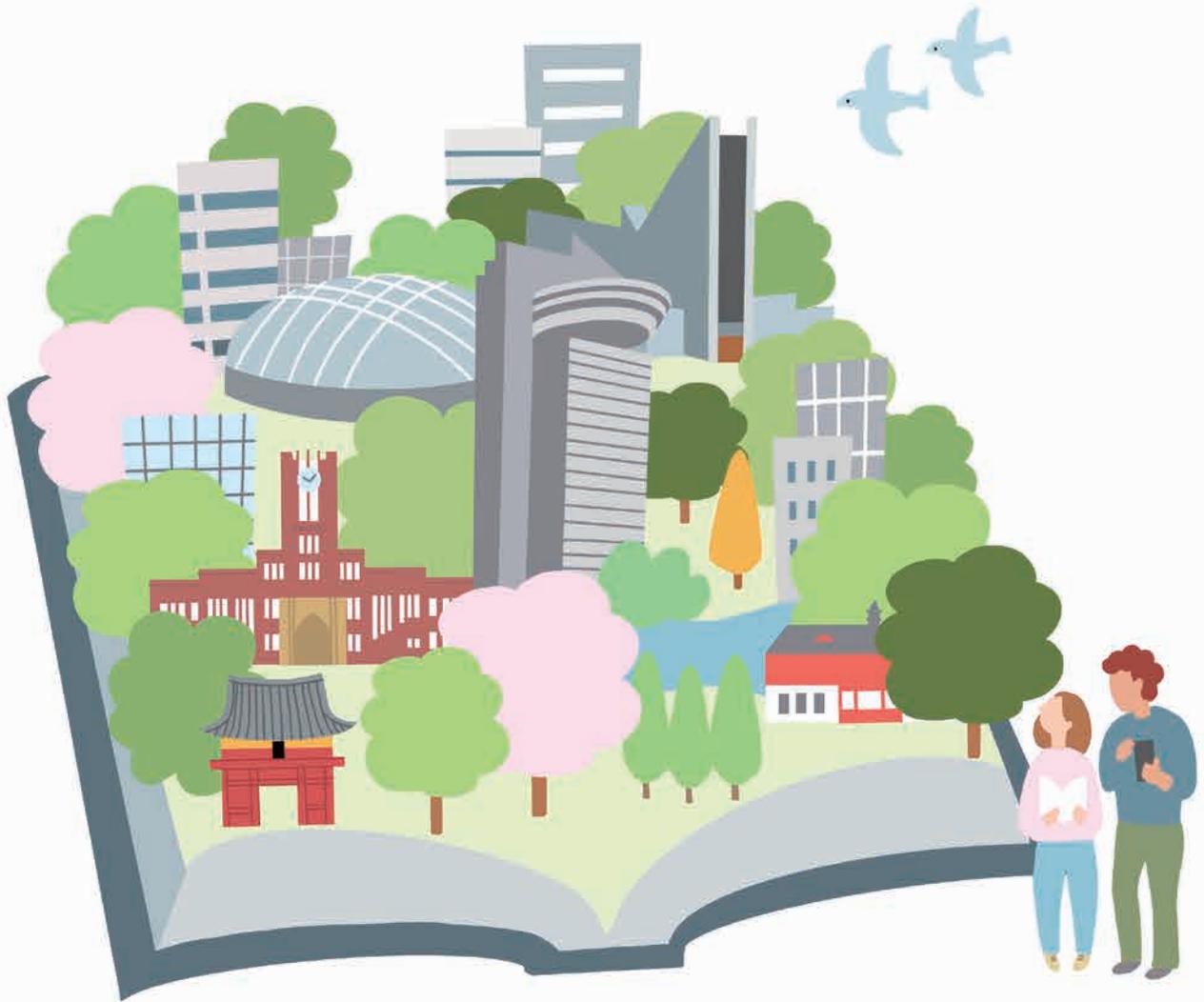


ぶんきょうくがいこくじんじゅうみん

文京区外国人住民のための

生活ガイドブック(ルールとマナー)

- ✓ 生活のきまり
- ✓ 自転車の乗り方
- ✓ 地震のとき
- ✓ 災害が起きる前の準備
- ✓ ごみの捨て方
- ✓ 大雨や台風のとき
- ✓ 地震のときの避難
- ✓ 問合せ先・相談窓口



1

せい かつ 生活のきまり

まち き も せい かつ まも
町 みんなが気持ちよく生活できるように、きまりを守りましょう。

ち い き ひ と な か よ き 地域の人と仲良くなるために気をつけること

- ちか いえ ひ と あ
● 近くの家の人と会ったら、あいさつをする。
- ひ こ ちか いえ ひ と
● 引っ越しをしたときに、近くの家の人にあいさつをする。

なか よ こま か じ じ しん お
仲良くなれば、困ったときや火事や地震が起きたときに、
たす あ
助け合うことができます。



ちやうかい じ ち かい 〔町会・自治会〕

ちやうかい じ ち かい まち ひ と いっしょ かつ どう かい
町会・自治会は、町の人たちが一緒に活動する会です。
あん ぜん まち ちか いえ ひ と かね あつ つぎ かつ どう
安全な町をつくるために、近くの家の人がお金を集めて次の活動をします。

- まち じやうほう し
● 町の情報をみんなに知らせる。
- まち そう じ ぼうはん
● 町の掃除や防犯パトロールをする。
- ぼうさいく れん まつ
● 防災訓練やお祭りをする。

ちやうかい じ ち かい はい み
町会・自治会に入りたいときは、ホームページを見てください。



く やく しょ
区役所のホームページ → ちやうかい じ ち かい
町会・自治会



マンションやアパートで気をつけること

- おお おと だ
● 大きな音を出さない。

へ や ろう か おお こえ だ
部屋や廊下、バルコニーで大きな声を出さない。
おんがく おお おと おお さわ
テレビや音楽を大きな音で聴かない。パーティで大騒ぎしない。

- へ や ひ と か かって ひ と いっしょ す
● 部屋をほかの人に貸さない。勝手にほかの人と一緒に住まない。
- かべ ゆか ぬ かべ あな
● 壁や床にペンキを塗らない。くぎで壁に穴を開けない。
- ろう か かいだん にもつ お
● 廊下や階段に荷物やごみを置かない。
- じてん しゃ き お
● 自転車は、決められたところに置く。
- どうぶつ か か まえ かくにん
● 動物を飼いたいときは、住む前に確認する。



た 〔その他〕

- コンビニなどの前に座って、買ったものを食べたり、飲んだりしない。
- トイレにはトイレットペーパーだけを流す。トイレはきれいに使う。
- 電車やバスの中で、電話をしない。
- 公共の場やトイレで、たばこを吸わない。歩きたばこをしない。

2

ごみの捨て方

ごみの捨て方は、町ごとに異なります。

1 ごみを捨てる前に、ごみを分ける

ごみを捨てる時は、種類ごとに分けます。

【分け方の例】

燃えるごみ	生ごみ、紙くず、木の枝など
燃えないごみ	金属、ガラス、陶器、小型の家電など
資源	缶、ビン、ペットボトル、新聞、雑誌、雑がみ、段ボールなど
プラスチック(資源)	☑があるもの、一辺の長さが30cm未満で全部プラスチック でできているもの(ペットボトル以外)



区役所のホームページ → 家庭から出るごみ



2 決まった日・時間にごみを出す

決められた所に決められた日の朝8時までに出します。

ごみの種類ごとに、ごみを集める日が決まっています。

前の日や夜にごみを出してはいけません。

ごみのポイ捨てはやめましょう。



区役所のホームページ → ごみと資源の収集日



3 大きなごみ(おおよそ一辺30cm以上のもの)を捨てる時はお金がかかります。

家具や自転車などの大きなごみを「粗大ごみ」といいます。

粗大ごみを捨てる時は、「粗大ごみ受付センター」に電話か

インターネットで申し込みます。お金がかかります。

テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機・パソコン・バッテリー・金庫・
オートバイ・自動車などは粗大ごみとして出せません。



区役所のホームページ → 粗大ごみの出し方



◎外国語版のちらしはこちら



3

自転車の乗り方

自転車はだれでも乗れる乗り物ですが、車の仲間です。安全に乗るためのきまりがあります。

1 自転車を買ったり、人からもらったときにすること

自転車を買ったら、「防犯登録」をします。
 自転車を買った店で防犯登録をしたら、「防犯登録証」を自転車に貼ります。
 インターネットで買ったときは、「自転車防犯登録所」の看板のあるお店に行って、手続きをします。
 人から自転車をもらったときは、防犯登録の変更の手続きをします。

防犯登録をすると、自転車を盗まれたときに探すことができます。

1 自転車のきまり

自転車は車道の左はじを走ります。歩道に自転車の絵がかかっているときや、車道を走れないときは、歩道を走ることができます。

踏切では必ず止まって、電車が来ていないことを確認します。



- 自転車で2人で乗らない。横に並んで走らない。
- 信号を必ず守る。「止まれ」のしるしがある交差点では、必ず止まって安全を確認する。
- 暗くなったら必ずライト(電気)をつける。
- 傘をささない。携帯電話をかけながら乗らない。
- お酒を飲んだら乗らない。
- 大人も子どももヘルメットをかぶる。

区役所のホームページ →

自転車の安全利用について【まもる】



自転車駐車場(駐輪場)。放置自転車について



放置自転車の撤去



4

大雨や台風のと き

大雨や台風が来る前の準備が大切です。

くやくしよ
区役所のホームページ
ぼうさい
防災ガイド(令和6年3月版)



ニュースや天気予報で、大雨や台風が来ると聞いたときは、
情報をよく確認します。



くやくしよ
区役所のホームページ → さいがい じ じょうほう はつ しん しゅうしゅう
災害時の情報発信・収集



大雨や台風が来ると

- 道路が水であふれ、通れなくなる。川の水があふれる。
- あふれた水が、家の1階や地下、地下鉄に入る。
- がけが崩れて、家や人が埋もれる。
- 強い風で家の屋根や看板が飛んだり、木が倒れたりする。
- 電車や電気が止まる。

大雨や台風のと きの避難

災害のときや、災害が起こりそうなときに逃げることを「避難」といいます。

大雨や台風で災害が起こりそうなときは、区役所が避難情報を出します。
危険が近づいているときは、レベル4までに避難所や安全な場所に必ず逃げます。



警戒レベル(いつ逃げるか)と行動

警戒レベル	お知らせの名前	あなたがとる行動
レベル5	緊急安全確保	命が危ないです。今いる建物の安全な場所や近くの安全な建物にすぐに行きます。
レベル4までに必ず逃げます。		
レベル4	避難指示	危ない場所からすぐに逃げます。安全な場所に行きます。
レベル3	高齢者等避難	おじいさんやおばあさんや子どもなど、逃げるのに時間がかかる人は逃げます。その他の人は逃げる準備をします。
レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	ハザードマップで逃げる道と場所を確認します。
レベル1	早期注意情報	災害への心構えをします。

} → 気象庁からのお知らせ

※レベル1とレベル2は、令和8年5月に改定予定

くやくしよ
区役所のホームページ →

ふうすいがい じ けいかい
風水害時の警戒レベルと具体的な行動内容



きしやうじょうほう たいふうじょうほう
気象情報(台風情報)



ぼうさい ち ず かくしゅ
防災地図・各種ハザードマップ



ハザードマップ

5

地震のとき

今から地震が起きたときの行動を考えましょう。

区役所のホームページ
防災ガイド(令和6年3月版)



地震は、いつどこで起こるか分かりません。

テレビや区役所からのお知らせをよく確認します。

大きな地震が近づくと、携帯電話・テレビ・ラジオなどから「緊急地震速報」という大きな音が流れます。

建物や家の中では

- 建物が揺れているときは、頭を守る。
- 揺れがおさまったら、玄関のドアを開ける。火を消す。

エレベーターに乗っているときは

- エレベーターのボタンを全部押して、止まった階ですぐに降りる。
- エレベーターに閉じ込められたら、非常ボタンを押す。

外にいるときは

- 道路を歩いているときは、かばんなどで頭を守る。建物から離れる。
- 電車に乗っているときは、手すりやつり革につかまる。

車に乗っているときは

- 道路の左側に車を止めて、エンジンを止める。車のカギはつけたまま、逃げる。

6

地震のときの避難

地震で家に住めなくなったときは、避難所に逃げます。

家が安全なときは家にいます。これを「在宅避難」といいます。

【避難所】

あなたの住む場所によって避難所が決められています。避難所は、区立の学校や建物で、食べ物、水などがあります。

避難所のまわりを守って、みんなで一緒に生活します。

避難所になるところには看板があります。自分が逃げる避難所を今から確認しておきましょう。

【緊急避難場所】

一時的に大きな火災などから身を守る、公園や大学などの広い場所です。



区役所のホームページ
避難行動(令和6年3月版)



避難するときは

電気のブレーカーとガスの元栓を閉めてから、歩いて緊急避難場所や避難所に行きます。

区役所のホームページ → 避難所・緊急避難場所



文京区の防災地図

ふだんから防災訓練に参加しましょう

区役所では防災訓練をしています。災害が起きたときの行動を練習します。

- 地震の揺れを体験する。
- 消火器の使い方が分かる。
- 災害の前に用意しておくものが分かる。

住んでいる町やマンションでも行うことがあるので、参加してみましょう。



7

災害が起きる前の準備

災害のときの生活に必要な物を準備しましょう

- 災害が起きると電気、ガス、水道が止まる。
 - スーパーやコンビニの商品がなくなる。
- 災害時の生活に必要なものを準備しておきましょう。

事前に準備しておくもの(最低3日分、おすすめ1週間分)

飲み水・食べ物	水(1人1日3リットル)、非常食(アルファ米)、缶詰など
生活用品	医薬品、簡易トイレ、トイレットペーパー、衛生用品など
あると便利なもの	ラジオ、使い捨てカイロ、ウエットティッシュなど



家の中でけがをしないために

- 大きな家具が倒れないようにする。
- 窓にガラスが飛び散らないフィルムを貼る。
- 寝るところの近くに靴を置いて、すぐに逃げられるようにする。

区役所のホームページ → 災害に備える



とい あわ さき そう だん まど ぐち こま そう だん
問合せ先・相談窓口(困ったり相談したりしたいとき)

がいこくじん そうだんまどぐち し
外国人のための相談窓口を知りたい
せんもん か そうだん
専門家に相談したい(※)



ぶんきょうく ぎょうせいじょうほう
文京区行政情報センター
がいこくご くみんそうだん
外国語による区民相談



にほん す てつづき せいど し
日本に住むときの手続きや制度を知りたい
にほん せいかつ まな
日本の生活のきまりを学びたい(※)



じしん おおあめ たいふう なに し
地震、大雨・台風のとき何をするか知りたい
さいがい お まえ なに し
災害が起きる前に何をするか知りたい(※)



ちいき きょうしつ にほんご べんきょう
地域の教室で日本語を勉強したい
にほんご べんきょう やくだ し
日本語の勉強に役立つことを知りたい(※)



English Information on Events / がいこくじんのかたへ
がいこくじん かた にほんご とくい かた さんか
外国人の方や、日本語が得意でない方が、参加できるイベントがあります。



こくさいこうりゅう じょうほう
国際交流イベント情報 /
くみん こくさいり かいすいしん ぶんきょうく す がいこくじん かた くみん かか
区民の国際理解推進、文京区に住んでいる外国人の方と区民との関わり
のため、イベントをやっています。



がいこくご ばんせいかつべんりちょう ぶんきょうく
外国語版生活便利帳 2025(文京区へようこそ、Welcome to Bunkyo City)
にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご げんご く し
日本語・英語・中国語・韓国語の4言語で区のサービスをお知らせします。



くほう ぶんきょう たげんご ばんでんし しよせき
区報ぶんきょう多言語版電子書籍「Catalog Pocket (カタログポケット)」
にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご ことば じどうほんやく に
日本語から英語・中国語・韓国語などの言葉へ自動翻訳ができるため、日
本語が苦手な人でも読めます。



とうきょうと た ぶん かきょうせい
※ 東京都多文化共生ポータルサイト (TIPS)