

外国人の 生活マニュアル

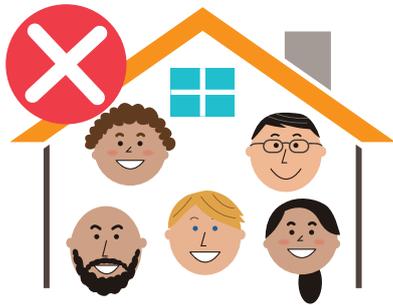
～安全安心に暮らすために～

住む国・地域によって、ルールやマナーは違います。

そのルールやマナーを知らなくても処罰される可能性があります。

ルールやマナーを学び、トラブルや犯罪から自分を守って、安心に暮らしましょう。





借家に入居するときのルール

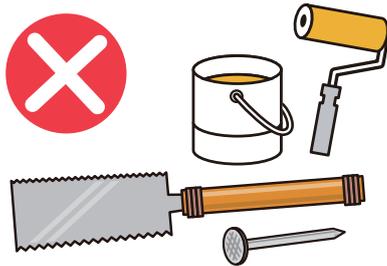
- 契約書に名前がある人だけが住めます。
- 結婚や、出産により家族が増えたときは、報告する必要があります。



- 大音量の音楽をかけたり、大きな声で騒いだりすると、他の住民とトラブルになります。特に早朝や深夜は静かにしましょう。



- 廊下や階段などに荷物やごみを置かないでください。住んでいるアパートのルールを守りましょう。



- 部屋に傷をつけたり、汚したりしたときには、修理代がかかる場合があります。



- ペットを飼いたいときには、不動産会社や大家さんに確認しましょう。

**分からないことは、
不動産会社や大家さんに聞きましょう。**

日常生活でのルール



たばこを吸うとき

- たばこは決められた場所（喫煙所）で吸いましょう。
- 歩きたばこはやめましょう。
- 吸い終わったたばこを道路に捨ててはいけません。
- **守らないと他の人にケガをさせる可能性があります。**



犯罪になる日本の法律

- 在留カードや国民健康保険証などを貸し借りしてはいけません。
- 銀行口座の売買や譲渡・譲受をしてはいけません。
- 個人情報を書いてあるものをSNSなどに載せないようにしましょう。
- **守らないと犯罪に巻き込まれる可能性があります。**



危険物は持ち歩かない

- 自分の身を守るためであっても、ナイフなどの危険物を持ち歩いてはいけません。
- **日本の法律では禁止されており処罰されます。**



その他にも…

- 道路や空き地にゴミを捨ててはいけません。
- 畑の野菜や庭の花を勝手に取ってはいけません。
- **守らないと土地の持ち主とトラブルになります。**

ルールを知らなかったとしても、処罰されるので気をつけましょう。

税金と保険料の支払い

- 外国人も税金や保険料を払う必要があります。期限までに市役所、銀行、コンビニなどで必ず支払ってください。
- 支払わない場合は、税金に加えて延滞金が課せられます。また、給与、貯金、自動車、その他の資産にも影響が出る可能性があります。

国民健康保険

- 国民皆保険制度のもと、日本に住むすべての人は安心して医療を受けられるよう、医療保険に加入することが義務付けられています。
- 国籍を問わず、日本に3か月以上滞在する外国人は、国民健康保険に加入する必要があります。

国民年金

- 国民年金制度は、高齢になったとき、事故や病気で障害を負ったとき、または亡くなったときに生活を支えるための国が運営している制度です。
- 外国人も含めて、日本に住む20歳から59歳までのすべての人は、国民年金制度に加入しなければいけません。

介護保険

- 介護保険は、原則として40歳以上の人全員が加入します。
- 65歳以上の人と40～64歳の人では、保険料の決め方・納め方、サービス利用の条件などが異なります。

手続きや支払いの方法が分からない時には、市役所に聞きましょう。

ごみを出すときのルール

- ゴミは必ず分別(燃えるゴミ、燃えないゴミ、プラスチックなど)し、指定の有料のゴミ袋に入れてください。
- ホームページのごみカレンダーを確認して、指定された日、時間、場所にゴミを出してください。
- ゴミ袋には、地区名と自分の名前を黒ペンで書きましょう。
- **守らないと地域の方からの苦情やトラブルにつながります。**

※住んでいる場所によって、ごみの出し方は変わります。
事前に不動産会社や大家さんに確認しましょう。



▶ 赤い文字の袋(燃えるごみ)は、生ごみ、紙くず、木の枝など用です。

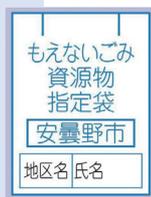


▶ 黄色の文字の袋(プラスチック)は、プラスチックごみ用です。



ゴミを分別
しましょう

▶ 青い文字の袋(燃えないごみ)は、金物、ガラス、陶磁器など用です。



種類ごとに容器に入れてください。



▶ ペットボトル、びん、アルミ缶、スチール缶、紙類などはごみ収集場所のコンテナに捨ててください。



- 粗大ごみは、許可を受けた収集業者に持ち込み、処分料金を支払う必要があります。引き取りサービスを提供している業者もあります。

▶ 粗大ごみの例



自転車を使うときのルール

防犯登録をする

- 自転車を購入した人は必ず防犯登録をしてください。
- 自転車を登録しておくことで盗難や紛失の際に役立ちます。



保険は必要です。

- 自転車に乗る際は必ず自転車保険に加入してください。
- 自転車保険は、自転車に乗っているときに事故を起こした場合の損害や怪我を補償します。



道路を走行するときのルール

- 信号は必ず守ってください。
- 道路の左側を走行してください。
- 自転車に乗る際はヘルメットを着用してください。
- 夜間や暗くなったらライトを点灯してください。
- 他の自転車と並走しないでください。
- 飲酒運転は禁止されています。
- 走行中は携帯電話を使用しないでください。
- イヤホン装着のまま走行しないでください。
- 自転車に2人以上で乗らないでください。
(チャイルドシートを使用する場合を除く)



安曇野市では、ボランティアスタッフによる日本語教室を4箇所で開催しており、無料です。予約せずに誰でも参加できます。



安曇野市にある日本語教室

▶ 穂高(ほたか)



場所 穂高公民館 講義室

日時 毎週土曜日 14:00～16:00

住所 〒399-8303
安曇野市穂高 5047

▶ 豊科(とよしな)



場所 豊科ささえあいセンター にじ

日時 毎週日曜日 10:00～12:00

住所 〒399-8205
安曇野市豊科 4030-4

▶ 三郷(みさと)



場所 三郷公民館2階 講義室

日時 毎週土曜日 19:00～21:00

住所 〒399-8101
安曇野市三郷明盛 4810-1

▶ 明科(あかしな)



場所 明科公民館2階 会議室 2

日時 毎週水曜日 19:00～21:00

住所 〒399-7102
安曇野市明科中川手 6824-1

休講日がありますので、注意してください。

日本語教室の詳細については、安曇野市役所生涯学習課へ問い合わせてください。

☎ **0263-71-2466**

緊急のとき

事故または事件

☎ 110

事故や犯罪が発生した場合は警察に電話してください。



火災、急病、ケガ

☎ 119

まず火事か、救急かを伝えてください。



相談したいとき

どこに相談したらよいか分からない、安曇野市から届いた手紙が読めないなど、不安なときは、安曇野市役所の外国籍市民相談窓口で相談することができます。

安曇野市役所 1階 外国籍市民相談窓口

住所 〒399-8281
安曇野市豊科 6000

時間 平日 9:00～12:00、13:00～17:00

電話 **0263-71-2088**
090-4884-2000

