

生活する

ごみを捨てる

ごみを出すときには決まりがあります。

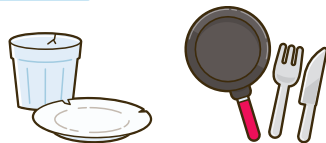
- ・ごみの種類ごとに分けます。
- ・ごみの種類によって、出す日にちが違います。
- ・朝 8 時より前に出します。

◆ ごみの分け方

可燃ごみ



不燃ごみ



資源



ペットボトル



※ごみを出す日は住んでいる地域で違います。いつ、どのごみを出せばいいか確認しましょう。

世田谷区 HP「ごみ収集日一覧」



● 資源とごみの分け方・出し方

外国語でごみの出し方を説明したリーフレットがあります。英語、中国語、韓国語があります。

世田谷区 HP「資源とごみの分け方・出し方（リーフレット）」



生活

扔垃圾

扔垃圾时有规定。

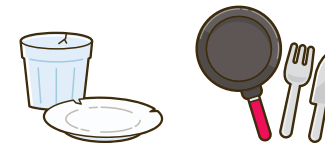
- ・按垃圾种类丢弃。
- ・根据垃圾种类，丢弃垃圾的日期不同。
- ・在早上 8 点之前丢弃。

◆ 垃圾分类方法

可燃垃圾



不可燃垃圾



资源



塑料瓶



※ 垃圾的收集日期因居住地区而异。请确认什么时候、扔哪种垃圾。

世田谷区官网“垃圾收集日一览”



● 资源与垃圾的分类及丢弃方法

有用外语解释扔垃圾方法的小册子。有英语、中文、韩语版本。

世田谷区官网“资源与垃圾的分类方法及丢弃方法（小册子）”



●資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみを回収する日や出し方について、アプリで確認ができます。

世田谷区 HP「資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご活用ください」



◆粗大ごみ

自転車や椅子、タンス、ベッドなどの大きなごみを「粗大ごみ」といいます。

粗大ごみを捨てるときは、「世田谷区粗大ごみ受付センター」に電話するか、インターネットで申し込みます。

粗大ごみを捨てるときは、お金がかかります。

電話で申し込み：03-5715-1133

※英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で話すことができます。

インターネットで申し込み：日本語と英語で見ることができます。

「世田谷区粗大ごみインターネット受付」



※わからないことがあったら、清掃事務所に電話してください。

お問い合わせ

世田谷清掃事務所 電話：03-3425-3111

玉川清掃事務所 電話：03-3703-2638

砧清掃事務所 電話：03-3290-2151

清掃・リサイクル推進課 電話：03-6304-3297



●資源、垃圾分类应用程序“San a-ru”

可以通过应用程序确认垃圾的回收日期和丢弃方式。

世田谷区官网“请利用资源、垃圾分类应用程序 San a-ru”



◆大件垃圾

自行车、椅子、柜子、床等大型垃圾称为“大件垃圾”。

丢弃大件垃圾时，请拨打“世田谷区大件垃圾受理中心”的电话或通过互联网申请。

丢弃大件垃圾时需要支付费用。

电通过电话申请：03-5715-1133

※ 可以使用英语、中文、韩语、西班牙语和葡萄牙语进行交流。

通过互联网申请：可以用日语和英语查看。

“世田谷区大件垃圾网上受理中心”



※ 如果有不明之处，请给清扫事务所打电话。

问讯处

世田谷清扫事務所 电话：03-3425-3111

玉川清扫事務所 电话：03-3703-2638

砧清扫事務所 电话：03-3290-2151

清扫・再利用推进课 电话：03-6304-3297



病気・けがの時

◆ 病院を さがす

- ・医療情報ネット「ナビイ」

厚生労働省「医療情報ネット「ナビイ」」



※ウェブサイト 右上の「Other Language」から、他の言語（英語・中国語（簡体字・繁体字）・

韓国語）で 見る ことができます。

- ・外国人のための TOKYO 医療情報サイト

外国人の方が、具合が悪くなったときに安心して 病院へ 行けるように、必要な 情報を

まとめた サイトです。多言語で 見る ことができます。

東京都保健医療局「外国人のための TOKYO 医療情報サイト」



◆ 医療について 電話で 相談する

- ・外国人患者 向け 医療情報サービス

電話：03-5285-8181

時間：毎日午前 9 時～午後 8 時（365 日 電話 できます）

対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

東京都保健医療局「東京都医療機関案内サービス『ひまわり』」



- ・AMDA 国際医療情報センター

日本の 病院や、お医者さんのこと などについて、電話で 相談が できます。

電話：03-6233-9266

時間：平日 午前 10 時～午後 4 時

対応言語：やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、フィリピン語、タイ語、ベトナム語、

スペイン語、ポルトガル語

※曜日によって 話せる 言語が 違います。確認して ください。

「AMDA 国際医療情報センター」



生病、受傷時

◆ 寻找医院

- ・医疗信息网“Navii”

厚生劳动省“医疗信息网 Navii”



※ 可以在网站右上角的“Other Language”，选择其他语言（英语、简体中文、繁体中文、韩语）查看。

- ・面向外国人的 TOKYO 医疗信息网站

本网站汇集了必要的信息，以便外籍人士在身体不适时能安心就医。提供多种语言版本。

東京都保健医療局“面向外国人的 TOKYO 医疗信息网站”



◆ 通过电话咨询医疗问题

- ・面向外国患者的医疗信息服务

电话：03-5285-8181

时间：每天上午 9 点～下午 8 点（365 天可拨打电话）

支持语言：英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

東京都保健医療局“東京都医疗机构介绍服务 Himawari”



- ・AMDA 国际医疗信息中心

可以通过电话咨询日本的医院和医生等的信息。

电话：03-6233-9266

时间：工作日 上午 10 点～下午 4 点

支持语言：简单的日语、英语、中文、韩语、菲律宾语、泰语、越南语、西班牙语、葡萄牙语

※ 根据星期几可以使用的语言不同。请确认。

“AMDA 国际医疗信息中心”



◆ 診療科を選ぶ

症状（からだの悪いところ）に合った診療科（病気やけがを診るところ）に行きましょう。

内科	かぜを ひいたとき、おなかが 痛いとき
外科	けがを したとき、手術が 必要なとき
小児科	子どもが 病気になったとき
整形外科	骨を 折った とき、腰や ひざが 痛いとき
眼科	目の 調子が 悪い とき
耳鼻咽喉科	耳・鼻・のどの 調子が 悪いとき
皮膚科	皮膚の 調子が 悪いとき
歯科	虫歯になった とき、歯を きれいに したいとき
産科・婦人科	妊娠 したとき、女性の 病気のとき
精神科・心療内科	心の 調子が 悪いとき



◆ 选择科室

根据症状（身体不适的地方）去合适的科室（看病、检查受伤的地方）。

内科	感冒时、肚子痛时
外科	受伤时、需要手术时
儿科	孩子生病时
骨科	骨折时、腰或膝盖疼痛时
眼科	眼睛不舒服时
耳鼻喉科	耳朵、鼻子、喉咙不舒服时
皮肤科	皮肤状况不佳时
牙科	发生蛀牙时、想要清洁牙齿时
产科、妇科	怀孕时、有妇女病时
精神科、心疗内科	心理不舒服时



◆ 病院に行くとき

【病院に持っていくもの】

- ・マイナ保険証 または 資格確認書、医療証
- ・在留カード または パスポート (本人確認用)
- ・お金
- ・(飲んでいる 薬や「お薬手帳」も あれば 持っていきます)

【病院に行く前にすること】

- ・行きたい 診療科のある 病院を 調べて、予約や 電話を します。
- (予約がなくても 診て もらえる 病院も ありますが、連絡を しておく と 安心です)

【病院での ながれ】

- ・受付：保険証や 本人確認が できるものを 出して、来た目的 (どうして来たのか) を 話します。
- ・待つ：問診票を もらったら、必要なこと を 書いて 受付に 出します。 待合室で 待ちます。
- ・診察：名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 診察室へ 入ります。
- 先生に 症状を 話します。必要な 検査を します。
- ・会計：終わったら 待合室で 待ちます。
- 名前 (または 受付で もらった 番号) が 呼ばれたら 受付で お金を 払います。
- 薬が 必要な ときは 処方箋 (薬を 買うための 紙) を もらいます。
- ・薬を 買う：薬局へ 行き、処方箋を 出します (お薬手帳も あれば 出します)。
- 薬を もらって お金を 払います。

詳しくは こちらを 見て ください。

・東京都多文化共生ポータルサイト (TIPS) ⇒ 病院へ 行く



◆ 急な 病気や 大きな けがの とき

命に関わる 急な 病気や 大きな けがを した時は「救急車」を 呼び、病院へ 運んでもらいます。

緊急のとき：119番 (日本語、英語)



◆ 去医院時

【去医院时需要携带的东西】

- ・个人编号保险证、资格确认书或医疗证
- ・在留卡或护照 (用于身份确认)
- ・钱
- ・(如果有正在服用的药物或“用药手册”，也请带上)

【去医院前要做的事】

- ・查找有想去的科室的医院，并预约或电话联系。
- (虽然有些医院不需要预约也可以看病，但提前联系会更放心)

【在医院看病的流程】

- ・挂号 / 接待：出示健康保险证或身份证明文件，并说明来意 (就诊原因)。
- ・等待：拿到问诊表后，填写必要的内容并交给挂号处。在候诊室等待。
- ・诊察：被叫到名字 (或挂号处给的号码) 时，进入诊察室。向医生说明症状。如有必要，进行检查。
- ・结算：结束后在候诊室等待。
- 被叫到名字 (或挂号处给的号码) 时，在挂号处付款。
- 如果需要药物，会收到处方 (用于买药的纸)。
- ・买药：前往药店，出示处方 (如果有用药手册也要出示)。拿药并付款。

详细信息请查看这里。

・東京都多文化共生门户网站 (TIPS) ⇒ 去医院



◆ 突发疾病或重大伤害时

如果发生危及生命的突发疾病或重大伤害，请叫“救护车”，让他们将病人送往医院。

紧急情况时：拨打119 (日语、英语)



緊急・防災

◆ 火事が起きたときも 119 番に 電話します ⇒ 消防車や 救急車が 来ます

電話が つながったら 伝えること

- ・ 火事か、救急（病気・けが）か
- ・ どこに いるか（住所や、近くの 建物の 名前など）
- ・ どんな様子か（だれが 病気や けがを したのか、どのくらいの 火事か など）
- ・ 自分の 名前、電話番号

◆ 事件・事故のときは 110 番に 電話します。⇒ 警察官が 来ます

泥棒・暴力・車の 事故など

電話が つながったら 伝えること

- ・ 何が 起きたのか
- ・ それは いつ 起きたのか（例：○月○日○時）
- ・ どこに いるか（住所や、近くの 建物の 名前など）
- ・ けがを した人は いるか
- ・ 犯人について わかることは あるか（性別、年齢、人数、服装 など）
- ・ 自分の 名前、電話番号



◆ 落とし物を したときは、警察署や 近くの 交番に 相談して ください。

けいさつしよ 警察署	でんわ ばんごう 電話番号	じゅうしよ 住所
せたがや けいさつしよ 世田谷警察署	03-3418-0110	さんげんぢや 三軒茶屋 2-4-4
きたざわ けいさつしよ 北沢警察署	03-3324-0110	まつばら 松原 6-4-14
たまがわ けいさつしよ 玉川警察署	03-3705-0110	なかまち 中町 2-9-22
せいじょうけいさつしよ 成城警察署	03-3482-0110	ちとせだい 千歳台 3-19-1

◆ 地震に 備える

日本は 地震が 多い 国 です。地震が 来る前に、安全のために 備えて おきましょう。

- 地震の 後に、火事が 起きます。消火器を 置いて、水を 飲んで おきましょう。

紧急情况、防灾

◆ 发生火灾时也要拨打 119 电话。⇒消防车和救护车会来。

当电话接通时要告知的事项

- ・ 是火灾还是急救（疾病、受伤）
- ・ 您在哪里（地址、附近建筑物的名称等）
- ・ 情况如何（谁生病或受伤了、火灾有多严重等）
- ・ 自己的姓名、电话号码

◆ 发生事件或事故时，请拨打 110。⇒警察会来

盗窃、暴力事件、交通事故等

当电话接通时要告知的事项

- ・ 发生了什么
- ・ 是什么时候发生的（例如：○月○日○点）
- ・ 您在哪里（地址、附近建筑物的名称等）
- ・ 有没有受伤的人
- ・ 您知道嫌疑犯的什么特征吗（性别、年龄、人数、服装等）
- ・ 自己的姓名、电话号码



◆ 如果丢失了物品，请咨询警察署或附近的派出所。

警察署	电话号码	地址
世田谷警察署	03-3418-0110	三軒茶屋 2-4-4
北沢警察署	03-3324-0110	松原 6-4-14
玉川警察署	03-3705-0110	中町 2-9-22
成城警察署	03-3482-0110	千岁台 3-19-1

◆ 为地震做好准备

日本是一个地震多发的国家。请在地震来临之前，做好安全准备。

- 地震后会发生火灾。事先放置灭火器，准备好水。

2 家具は 壁に 固定します。 家具や 棚の上には、重いものや 危険なものを 置かないように しましょう。

3 家族の 集まる場所や 連絡方法を 決めて おきましょう。

4 非常用物品を 用意して おきましょう。

● 3日分以上、できれば 1週間分の 水や 食べもの

● カセットコンロ、ガスボンベ

● 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、モバイルバッテリー など

● くすり、下着、タオル、携帯トイレ など

● 赤ちゃんがいる 家では おむつや ミルク など

● マスク、消毒液、体温計 など

■ 世田谷区では、家庭用防災用品などを 売る 会社を 紹介して います。区のホームページなどを ご確認ください。



世田谷区 HP 「防災用品のあっせん」



世田谷区 HP 「消火器・住宅用火災警報器あっせんのご案内」



世田谷区 HP 「地震の際の電気火災対策をしましょう」



◆ 地震が 起こったら…

家の中に いるとき

- ・タンスや 本棚など 倒れそうな ものから 離れて、机の下に 入ります。
- ・揺れが おさまってから、火を 消します。
- ・窓や ドアを 開けます。
- ・慌てて 外に 出ません。外に 出るときは、落ちてくる ものや ガラスの 破片などに 気を付けます。



外に いるとき

- ・看板など、倒れそうな ものから 離れます。
- ・持っている荷物などで 頭を 守ります。
- ・電車や 建物の中に いるときは、勝手に 動きません。係員などの 言うことを 聞きます。
- ・運転を していたら、車を 左側に 停めて 様子を みます。歩いて 逃げます。



2 将家具固定在墙上。家具和架子上不要放重物或危险物品。

3 事先确定家庭成员集合地点和联系方式。

4 事先准备应急物品。

● 准备三天以上的，最好是一周的水和食物

● 卡式炉、煤气罐

● 手提式收音机、手电筒、电池、移动电源等

● 药品、内衣、毛巾、便携式厕所等

● 有婴儿的家庭需要准备尿布和奶粉等

● 口罩、消毒液、体温计等

■ 在世田谷区介绍销售家庭防灾用品等的公司。请查看世田谷区官网等。

世田谷区官网 " 防灾用品的中介服务 "



世田谷区官网 " 灭火器、住宅用火災警報器中介服务指南 "



世田谷区官网 " 请采取地震时的电气火灾对策 "



◆ 如果发生了地震……

在家中时

- ・远离可能倒塌的柜子和书架，躲在桌子下。
 - ・等到震动停止后，熄灭火源。
 - ・打开窗户和门。
 - ・不要慌忙跑到外面。
- 出门时要注意掉落物品和玻璃碎片等。



在外面时

- ・远离可能倒塌的招牌等。
- ・用手中的行李等保护头部。
- ・在电车或建筑物内时，不要随意移动。听从工作人员等的指示。
- ・如果正在驾驶，将车停在左侧并观察情况。步行逃生。



◆ 自宅が安全な時は

ふだん 住んでいる家で 避難することは、病気を防ぐことや、精神的な疲れを減らすことなどに よいです。そのため、日ごろから 家を安全にする 準備と、食べものや 水などをためて おきましょう。

◆ 避難する（逃げる）

地震があったら、まず 自分のからだを守り、揺れが収まるまで待ちます。そのあと、周りの様子を 確認します。もし 建物が壊れたり、火事で 家に いられないときは、一時集合所（近くの広場や公園など）に 避難しましょう。

避難した 場所が 火事などで 危ないときは、広域避難場所（大きな公園・広場）に 避難しましょう。そのあと、火事などの 危険がなくなっても、家に 被害があり、自宅に 帰ることができない場合は 指定避難所（小学校や中学校が多いです）に 避難 しましょう。

世田谷区 HP 「震災時における避難について」



◆ 大雨や台風のと看

梅雨や 台風シーズン（6月～10月）には 雨が たくさん 降ることがあります。たくさん の 雨が 降ると、川や 下水道の 水などが あふれたり（水害）、けがが 崩れたりする（土砂災害）ことが あります。

その時に 逃げる 場所は、地震の時とは 違います。確認して おきましょう。

世田谷区 HP 「水害時・土砂災害時避難所について」



● 災害時区民行動マニュアル（多言語版）

災害のときに 落ち着いて 行動 できるよう、防災マップや 役立つ情報を 紹介した マニュアル です。

世田谷区 HP 「災害時区民行動マニュアル（英語版・中国語版・ハングル版）」



● 世田谷区防災ポータルサイト

災害時の「避難情報」、避難所の開設情報 など いろいろな 情報が 確認 できます。また、ふだんから、避難所や ハザードマップの 情報を みることも できます。これは、災害のときに 備えるために 役に立ちます。日本語のほか、英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語の 言葉を 選ぶことができます。

世田谷区防災ポータル



◆ 在家安全の候

在平时居住的家中避难，有助于预防疾病和减少精神疲劳等。因此，平时要做好家居安全的准备，并储备食物和水。

◆ 避难（逃跑）

如果发生地震，首先要保护好自己的身体，等待震动平息。然后，确认周围的情况。

如果建筑物倒塌或因火灾无法待在家中，请前往临时集合点（附近的广场或公园等）避难。

如果避难的地方因火灾等变得危险，请前往广域避难场所（大型公园或广场）避难。之后，如果火灾等危险消失，但家中受损，无法回家，请前往指定避难所（通常是小学或中学）。

世田谷区官网 "关于震灾时的避难"



◆ 下大雨、刮台风时

梅雨季节或台风季节（6月～10月）可能会有大量降雨。大量降雨可能导致河流和下水道的水溢出（水灾），或崩塌（泥石流）。

此时逃生的地方与地震时不同。请事先确认。

世田谷区官网 "关于水灾和泥石流时的避难所"



● 灾害时区民行动手册（多语言版）

这是一本为了人们在灾害发生时能够冷静行动，介绍防灾地图和有用信息的手册。

世田谷区官网 "灾害时区民行动手册（英语版、中文版、韩语版）"



● 世田谷区防灾门户网站

可以确认发生灾害时的各种信息，如“避难信息”、“避难所的开设信息”等。此外，平时也可以查看避难所和危险地图的信息。这对为灾害做准备很有帮助。除了日语外，还可以选择英语、简体中文、繁体中文、韩语。

"世田谷区防灾门户"



こうつう りーる 交通ルール

◆ 自転車の 交通ルール

- ・車道（車が走る道）の左側を走ります。
- ・ヘルメットをかぶります。
- ・お酒を飲んだら、乗っては いけません。
- ・ほかの 自転車と 横に ならんで 乗っては いけません。
- ・傘を 差しながら、携帯電話を 使いながら 乗っては いけません。
- ・夜は ライトを つけて 走ります。

せたがやく じてんしゃ りーる まなー
世田谷区 HP「自転車の ルールと マナー」



けいしちよう じてんしゃ こうつうあんぜん きょういくようりー ふれっ と
警視庁「自転車交通安全教育用リーフレット」



◆ 自転車の 防犯登録を します

- ・防犯登録 とは
自転車 を だれのものか 分かる ように する 登録のこと です。 自転車に 番号の シール
を 貼ります。 名前や 住所を 警察の データに 入れます。 もし 自転車が 盗まれたとき、
見つかったら 持ち主に 返せます。
- ・どこで できますか。
自転車を 買った お店で できることがあります。 詳しくは ホームページを 見てください。

せたがやく じてんしゃ ぼうはんとうろく
世田谷区 HP「自転車の防犯登録について」



◆ 自動車の 交通ルール

- ・運転を するときは 免許証を 持ちます。
- ・左側を 走ります。
- ・お酒を 飲んで 運転しては いけません。
- ・自動車に 乗る人は 全員 シートベルトを します。
- ・運転中に カーナビゲーションや 携帯電話の 操作を しては いけません。

交通规则

◆ 自行车交通规则

- ・在车道（汽车行驶的道路）的左侧行驶。
- ・佩戴头盔。
- ・喝酒后不得骑车。
- ・不得与其他自行车并排骑行。
- ・骑车时不得打伞、使用手机。
- ・晚上骑车时要开灯。

世田谷区官网“自行车的规则和礼仪”



警视厅“自行车交通安全教育手册”



◆ 自行车的防盗登记

- ・防盗登记
是为了解是谁的自行车而进行的登记。在自行车上贴带编号的标签。将姓名和地址输入
警察的数据系统中。如果自行车被盗，找到了可以归还给主人。
- ・在哪里可以进行？
亦可以在购买自行车的店进行登记。详细信息请查看网站。

世田谷区官网“关于自行车的防盗登记”



◆ 汽车的交通规则

- ・开车时要带驾驶证。
- ・靠左侧行驶。
- ・喝酒后不得驾驶。
- ・所有乘坐汽车的人都要系安全带。
- ・驾驶时不得操作导航仪和手机。

◆日本で自動車運転するためには、次のうちどれかを持っている必要があります。

- 日本の運転免許証
- 国際運転免許証（1年だけ）

※日本と「ジュネーブ条約」を結んでいる国・地域が出した国際運転免許証だけです。

- 自分の運転免許証と、それを日本語に翻訳したもの

※スイス・ドイツ・フランス・ベルギー・モナコ・台湾の免許証だけです。

警視庁 HP「Procedures related to Driver's License（運転免許関係）」

そのほか、交通安全についての情報は こちらを みてください。



喫煙マナー

たばこを吸うことを「喫煙」といいます。決められた場所（喫煙所）以外でたばこを吸っては いけません。

世田谷区 HP「世田谷区指定喫煙場所について」



◆在日本驾驶汽车需要持有以下证件之一。

- 日本的驾驶执照
- 国际驾驶执照（仅限一年）

※ 仅限与日本签订《日内瓦条约》的国家和地区所发的国际驾驶执照。

- 自己的驾驶执照及其日语翻译件

※ 仅限瑞士、德国、法国、比利时、摩纳哥和台湾的驾驶执照。

警视庁官网「Procedures related to Driver's License（驾驶执照相关）」

此外，关于交通安全的信息请查看这里。



吸烟礼仪

抽香烟被称为“吸烟”。不得在规定地点（吸烟区）以外吸烟。

世田谷区官网「关于世田谷区指定吸烟区」



日本語を勉強する

- ◆初めて日本語を学ぶ人のための日本語教室（クロッシングせたがや）
初めて日本語を勉強する人のための教室です。せたがや国際交流センター（クロッシングせたがや）が開いています。2つのレベルがあります。

クロッシングせたがや HP「外国人のための日本語教室」



- ◆地域のボランティア日本語教室
世田谷区のボランティア団体が、地域で暮らす外国人のために開いている日本語教室です。

申込みや問い合わせは、それぞれの団体に連絡してください。

世田谷区 HP「世田谷区内のボランティアによる日本語教室一覧」



- ◆オンラインでできる日本語学習
教室に行かなくても、オンラインで日本語の勉強ができるサイトやホームページを紹介しています。

世田谷区 HP「オンライン日本語学習のご案内」



学习日语

- ◆为初学日语的人开设的日语教室（Crossing Setagaya）

为初学日语的人开设的教室。已开设世田谷国际交流中心（Crossing Setagaya）。有两个级别。

Crossing Setagaya 官网“面向外国人的日语讲座”



- ◆地区志愿者日语教室

世田谷区的志愿者团体为在当地生活的外国人开设的日语教室。

请联系各个团体进行申请和咨询。

世田谷区官网“世田谷区内志愿者开设的日语教室列表”



- ◆可以在线进行的日语学习

介绍不用去教室，可以在线学习日语的网站和网页。

世田谷区官网“在线日语学习指南”

