

マナーは世界のパスポート

道路（車道も歩道も）公共スペース。大人数で広がって歩いたり、自転車や店の看板などを置くのはやめましょう。歩く人の邪魔になるし、いざというとき、救急車や消防車などの緊急車両が通れません。

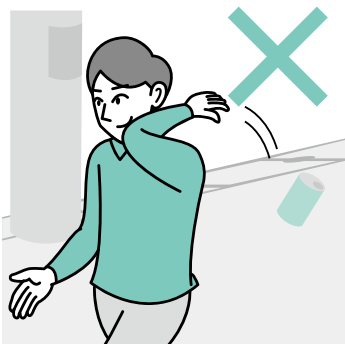
また、道路へごみをポイ捨てしないようにしましょう。住民の皆さんが自分の家や店の前の道路を自主的に掃除しています。あなたも今日から住民の仲間入り！ マナーの基本は他人に迷惑をかけるいけないこと。みんながあなたのマナーを見ています。

先輩からのアドバイス



1人がマナーを守らないと「だから外国人は」と言われてしまう。これから来日する母国の人たちのためにもマナーには気をつけよう。

- 道路上で、ごみをポイ捨てしたり、タバコを吸うことは条例で禁止されています。新宿駅周辺などの美化推進重点地区では、ポイ捨てをすると2万円以下の罰金となる場合があります。
- 特に歩きタバコは火を持ち歩くことになり、火は子どもの目の高さなので大変危ない行為です。絶対にやめましょう。
- ごみの不法投棄は、1,000万円以下の罰金となる場合があります。
- 路上に放置してある自転車やその他の放置物は、誰も使ってなさそうだからといって無断で使ってはいけません。



Good manners are a passport to living in a global society

Our streets—both roads and sidewalks—are public spaces. When walking in a group, don't spread out across the whole sidewalk. Avoid leaving your bicycle or putting advertising displays on the street because they get in the way of pedestrians, and might also hamper ambulances and fire engines when there's an emergency.

Also, refrain from littering on the street. Remember that community residents clean the streets in front of their houses and shops on a voluntary basis. Now, you're a member of that community! The first step in good manners is not offending others. Everyone is watching you to see if you have good manners.

Advice from sempai



If you don't mind your manners, others might form a bad impression of people from your country and foreign residents in general. Remember to show good manners for the sake of other people from your country who will come to Japan in the future.

- Littering or smoking on the street is banned by ordinance. You may be fined up to 20,000 yen if you litter in a "designated beautification priority area" near Shinjuku Station.
- Smoking as you walk is the same as carrying fire in your hand. This can be especially dangerous for children because a cigarette is held at the eye level of a child. Do not smoke on the street.
- You may be fined up to 10 million yen for illegal dumping.
- Even if you find bicycles or other things left on the street and they seem not to belong to anyone, you can't use them without the owner's permission.



前辈传授 日本生活的基本规则

懂礼节守规矩是通行天下的护照

道路（不论是车道还是人行道）是公共空间。不要众多人排成一行行走，或在公共空间里放自行车或商店的招牌，否则会妨碍行人，在发生紧急情况时，还会妨碍救护车或消防车的通过。

另外，不要把垃圾扔在道路上。居民们都会自发地清扫自己家和商店前的道路。您从今天开始也是这里的居民了。懂礼节守规矩的核心就是不给他人带来麻烦，大家都看着您做得好不好呢。

来自前辈的建议



虽然只是您一个人没有遵守规则，也会说成“外国人就是素质差”。所以，为了以后来日本的同胞们，您也应该注意遵守日本的规则。

- 根据条例规定，在道路上随便乱扔垃圾或烟头都是被禁止的行为。在新宿站周边等推进美化的重点地区，乱扔垃圾有可能会被处以 2 万日元以下的罚款。
- 尤其是边走边吸烟，由于烟头的高度接近于儿童的眼睛高度，是非常危险的行为。请您千万不要在走路时吸烟。
- 非法丢弃垃圾有可能会被处以 1,000 万日元以下的罚款。
- 放在路边的自行车或其它物品即便看上去是没人要的也不能擅自使用。



前辈가 들려주는 일본생활의 기본 룰

매너는 세계의 패스포트

도로 (차도와 보도) 는 공공 스페이스 . 여러 사람이 길을 가로막고 걸거나 , 자전거를 두거나 , 가게의 간판 등을 설치하는 것은 삼가합니다 . 걷는 사람에게 방해가 될 뿐만 아니라 유사시 구급차나 소방차 등의 긴급차량이 통과 하지 못하기 때문이지요 .

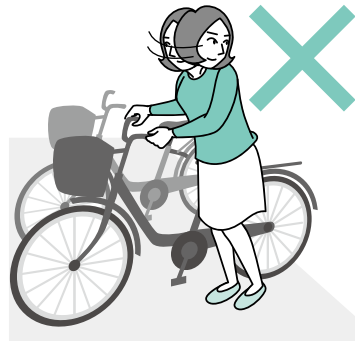
또한 도로에 쓰레기를 함부로 버리지 않도록 합니다 . 주민들이 자신의 집이나 가게 앞의 도로를 자율적으로 청소하고 있어요 . 여러분도 오늘부터 주민의 일원 ! 매너의 기본은 남에게 폐를 끼치지 않는 것 . 모두가 여러분의 매너를 지켜보고 있어요 .

선배로부터의 어드바이스



한 사람이 매너를 지키지 않음으로 인하여, “그러니까 외국인인 안돼” 라는 말을 듣게 돼요 . 앞으로 일본에 오게될 사람들을 위해서라도 매너에는 주의합니다 .

- 도로에서 쓰레기를 함부로 버리거나 담배를 피우는 것은 조례로 금지되어 있습니다 . 신주쿠역 주변 등의 미하 추진 중점 지구에서는 쓰레기 무단 투기를 하면 2 만 엔 이하의 벌금이 부과되는 경우가 있습니다 .
- 특히 걸어가면서 피우는 담배는 불을 가지고 다니는 행위이며 불은 어린이의 눈높이에 있게 되므로 몹시 위험한 행위입니다 . 절대로 해서는 안됩니다 .
- 쓰레기의 불법 투기는 1,000 만 엔 이하의 벌금이 부과되는 경우가 있습니다 .
- 노상에 방치된 자전거 및 기타 방치물은 아무도 사용하지 않는다고 하여 무단으로 사용해서는 안됩니다 .



交通ルールを守ろう

自転車は便利な乗り物ですが、歩行者との重大な衝突事故も起こっています。事故を起こしてしまった場合や被害者になった場合でもあわてず対処しましょう。万が一トラブルに巻き込まれても自分の身を守る権利は尊重されています。

自転車は車道の左側を走るのが原則です。歩道は歩行者優先のため、例外的に通行する場合は、車道よりをゆっくりと走りましょう。歩行者が多いところでは、自転車を押して歩きましょう。危険なルール違反をくり返すと、有料の自転車運転者講習を受けなければなりません。

なお、自転車を路上にとめておくと、放置自転車として撤去されます。返還には手数料が必要になるから気をつけて! 自転車をとめるときは自転車等駐輪場を利用しましょう。

違反すると罰則がある

自転車の5つのルール

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道では歩行者優先で車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る (イラスト参照)
5. 13歳未満の子どもはヘルメットをかぶろう

飲酒運転は禁止

Riding your bicycle under the influence of alcohol is prohibited.

禁止酒駕
음주 운전 금지

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
(酒酔いの場合)

Punishable by up to five years in jail or a fine of up to ¥1,000,000 (in the case of riding under the influence of alcohol).
5年以下徒刑或 100万日元以下罰款 (醉酒时)
5년 이하의 징역 또는 100만 엔 이하의 벌금 (술에 취한 경우)



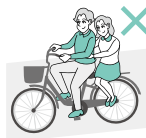
2人乗り運転は禁止

Riding your bicycle with a passenger is prohibited.

禁止 2人乘坐骑行
2인 탑승 운전 금지

2万円以下の罰金又は料 ※ただし、16歳以上の運転者が幼
児用座席に6歳未満の幼児1人を乗車させることはできます。

A fine of up to ¥20,000. Note: If you are sixteen years of age or older, you may ride with a passenger of up to six years of age using a bicycle seat for toddlers.
2万日元以下罰款和扣費 ※但年滿 16 歳以上の骑行者可以在幼兒座席上帶 1 名未滿 6 歲的幼兒上路。
2만 엔 이하의 벌금 또는 과태료 ※단, 16 세 이상의 운전자가 유아용 좌석에 6 세 미만 의 유아 1 명을 태울 수는 있습니다.



Always observe the traffic rules

Bicycles are a convenient means of transportation. However, cyclists have been involved in serious collisions with pedestrians. If you cause or become a victim of a collision, do your best to handle the situation without panicking. Even if you become involved in an accident, your right to protect yourself is respected.

As a rule, you should ride your bicycle on the left side of the road. Since pedestrians have the right of way on the sidewalk, if you must ride past a pedestrian, ride slowly on the side closest to road traffic. Get off your bicycle and walk it through the crowd. If you repeatedly ride your bicycle dangerously, you will have to attend a bicycle safety class and pay a fee to do so.

Furthermore, if you leave your bicycle on the street, it will be removed for being illegally parked. You will need to pay a handling fee to reclaim your bike. When parking your bicycle, be sure to use a proper bicycle parking lot.

Five rules to observe when riding a bicycle

Violators will be punished

1. In principle, bicycles are to be ridden on the road; in exceptional circumstances, they may be ridden on the sidewalk.
2. Bicycles are to be ridden on the left side of the road.
3. On the sidewalk, priority is given to pedestrians, and bicycles are to be ridden slowly on the side closer to the road.
4. Safety rules must be observed (see the illustrations).
5. Children below 13 years of age are advised to wear a helmet.

他の自転車と並んで通行することは禁止

Riding alongside other bicycles is prohibited.
禁止与其他自行车并列骑行
다른 자전거와 함께 나란히 통행 금지

2万円以下の罰金又は料
A fine of up to ¥20,000.
2万日元以下罰款和扣費
2만 엔 이하의 벌금 또는 과태료



傘差し運転禁止

Riding a bicycle while holding an umbrella is prohibited.
禁止打傘骑行
우산을 쓴 채 운전 금지

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.
5万日元以下罰款
5만 엔 이하의 벌금



遵守交通规则

自行车是方便的交通工具，但也会发生与行人重大冲撞的事故。发生事故时或成为受害人时请沉着应对。即便卷入了纠纷，保护自身的权利也会受到尊重。

自行车原则上在车道左侧行驶。人行道以行人优先，在例外通行时，应靠近车道缓速骑行。在行人较多的地方应下车推行。若反复违反规则发生危险行为，则必须参加收费的自行车骑行者讲习。

若将自行车停在路上，将作为放置自行车被撤走。退还时需要支付手续费，敬请注意！停自行车时请使用自行车停车场。

违反的话会
受到处罚

自行车应遵守的五项规则

1. 自行车原则上走车道，走人行道是例外
2. 在车道上左侧通行
3. 在人行道上行人优先，应靠车道骑车慢行
4. 遵守安全规则（参照图示）
5. 不满 13 岁的儿童应戴安全帽

야간은 ^야카나 ^카나라 ^{라이트}라이트를 ^{つけ}つけましょ우
Always turn on your bicycle's front light when riding at night.
夜间请务必开灯
야간에는 반드시 전방 라이트를 켜시다

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.
5万日元以下罚款
5만 엔 이하의 벌금



携帯電話を^{使用}しながらの^{運転}運転は^{禁止}禁止
Riding while using a mobile phone is prohibited.
禁止骑行时玩手机
휴대 전화를 사용하면서 운전 금지

5万円以下の罰金
A fine of up to ¥50,000.
5万日元以下罚款
5만 엔 이하의 벌금



교통 률을 지키자

자전거는 편리한 교통 수단이지만, 보행자와 심각한 충돌 사고도 일어나고 있습니다. 사고를 일으킨 경우나 피해자가 된 경우에도 당황하지 말고 대처합시다. 만일 문제에 휘말리게 되어도 자신의 몸을 지키는 권리는 존중되고 있습니다.

자전거는 차도 왼쪽으로 다니는 것이 원칙입니다. 인도는 보행자 우선이므로 예외적으로 통행하는 경우에는 차도 쪽에 붙어 천천히 다닙시다. 보행자가 많은 곳에서는 자전거를 끌고 걸어갑시다. 위험한 규칙 위반을 반복하면 유료 자전거 운전자 강습을 받아야 합니다.

또한 자전거를 길거리에 세워 두면 방치 자전거로 철거됩니다. 자전거를 찾으려면 수수료가 발생하므로 주의해 주십시오! 자전거를 세워 놓을 때는 자전거 등 주차장을 이용합시다.

위반하면 벌칙
이 있어요

자전거 탈 때의 5 가지 룰 (위반하면 벌칙이 있음)

1. 자전거는 차도가 원칙, 보도는 예외
2. 차도는 좌측을 통행
3. 보도에서는 보행자를 우선으로 하며, 차도측에 붙어서 서행
4. 안전 률을 지킨다 (일러스트 참조)
5. 13 세 미만의 어린이는 헬멧을 착용

신호無視는^{禁止}禁止
Running a red light is prohibited.
禁止闯红灯
신호 무시 금지

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
Punishable by up to three months in jail or a fine of up to ¥50,000.
3个月以下徒刑或5万日元以下罚款
3개월 이하의 징역 또는 5만 엔 이하의 벌금



一時停止の^{標識}標識がある場所では、必ず^{止まって}止まって安全^{確認}確認を^{しましょ}しましょう
Be sure to make a complete stop and check for safety at places with a stop sign.
在有临时停止标识的地点，请务必停车确认安全。
일시 정지 표시가 있는 장소에서는 반드시 멈추고 안전을 확인합시다

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
Punishable by up to three months in jail or a fine of up to ¥50,000.
3个月以下徒刑或5万日元以下罚款
3개월 이하의 징역 또는 5만 엔 이하의 벌금



自転車損害賠償保険等

東京都では、2020年4月1日から、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となりました。

また、未成年者が自転車を利用するときは、保護者は保険等に加入しなければなりません。

○保険の種類について

自転車損害賠償保険等は、傷害保険・火災保険・自動車保険等の特約として契約することもできます。また、コンビニエンスストアやインターネット等を利用して手軽な手続で加入できる自転車向け保険もあるほか、点検整備された自転車の車体に付帯された保険（TSマーク付帯保険）もあります。すでに加入している保険等に補償が付いている場合もありますので、確認してください。

詳しくは、保険会社や保険代理店にお問い合わせください。

Bicycle Casualty Insurance

As of April 1, 2020, the Tokyo Metropolitan Government requires all bicycle riders to enroll in insurance to ensure that they can pay for any damage or injury to others if the rider is involved in a cycling accident.

If the bicycle rider is under legal age (a minor), the parent/guardian must enroll in this type of insurance.

○Types of Insurance

You may be able to include bicycle casual insurance as a special contract in casualty insurance, fire insurance or vehicle (car) insurance. There are also insurance programs for bicycles in which you can easily enroll at convenience stores or via the Internet. There is also insurance that is displayed on bicycles (TS mark) that have undergone official safety inspection. Since there are cases in which liability is covered in insurance plans that you are already be enrolled in, please check with your insurance agent.

For more information, please ask your insurance company or insurance agent.

自行车损害赔偿保险等

东京都从 2020 年 4 月 1 日起，要求必须加入因骑自行车发生事故，造成他人受伤时可赔偿损失的保险。

此外，未成年人骑自行车时，监护人必须加入保险。

○关于保险的种类

自行车损害赔偿保险等可作为伤害保险·火灾保险·汽车保险的特约项目签约。另外，还有通过便利店和互联网等简单的手续即可加入的自行车保险以及附属于检修后自行车上的保险(附带 TS 标志的保险)。已经加入的保险也可能附带有补偿项目，敬请确认。详情请咨询保险公司或保险代理店。

자전거 손해 배상 보험 등

도쿄도에서는 2020 년 4 월 1 일부터 자전거 이용 중의 사고로 인해 타인을 다치게 한 경우 등의 손해를 배상할 수 있는 보험 등에 가입하는 것이 의무화되었습니다.

또한 미성년자가 자전거를 이용할 때는 보호자는 보험 등에 가입해야 합니다.

○보험의 종류에 대해

자전거 손해 배상 보험 등은 상해 보험·화재 보험·자동차 보험 등의 특약으로 계약할 수도 있습니다. 또한 편의점이나 인터넷 등을 이용하여 간단한 수속으로 가입할 수 있는 자전거 전용 보험도 있으며 점검 정비된 자전거의 차체에 부대된 보험(TS 마크 부대 보험)도 있습니다. 이미 가입되어 있는 보험 등에 보상이 포함되어 있는 경우도 있으므로 확인해 주십시오.

자세한 내용은 보험 회사나 보험 대리점에 문의해 주십시오.

自転車の持ち主が変わるときは手続きしよう

自転車防犯登録は必要なの？

自転車を持っている人は、自分の自転車を防犯登録しなければなりません。防犯登録をすることで、自転車の所有者が明確になるため、盗まれたときや撤去されたとき役立ちます。

自転車防犯登録の手続きの仕方

自転車を購入する自転車販売店が「自転車防犯登録所」であればその販売店で登録することができます。

自転車を人にあげる・人からもらう時の手続き

- あげる人 A：まず、「自転車防犯登録所」で防犯登録を抹消してください。「防犯登録の控え」がない場合は「譲渡証明書」を作成し、もらう人 B に渡してください。
- もらう人 B：A から受け取った書類と本人確認書類及び自転車本体を持って、「自転車防犯登録所」でもう一度登録してください。

<登録時に必要なもの>

① 自転車本体 ② 本人確認書類：公的機関発行の身分証明書（運転免許証・健康保険証など）、外国国籍の方は在留カードなど ③ 前所有者の防犯登録の控え、または譲渡証明書 ④ 登録料 500 円（非課税）

<用語>

- ・ 自転車防犯登録所：自転車防犯登録所の看板を掲示している自転車店・スーパー・ホームセンター等のことを言います。
- ・ 防犯登録の控え：自転車を買ったときにもらう「自転車防犯登録カード（お客様控え）」です。
- ・ 譲渡証明書：自転車を A が B にあげることが分かれば様式は問いません。例えば、白い紙に「私 A の自転車を B にあげます。」と書けば、それが「譲渡証明書」になります。

There are procedures to complete when the owner of a bicycle changes

Is bicycle theft prevention registration necessary?

If you own a bicycle, you must complete this theft prevention registration. Registration clarifies the owner of the bicycle, which is useful if it is stolen or impounded.

How to complete bicycle theft prevention registration

You can register at the store where you purchased your bike if the shop is a bicycle theft prevention registration spot.

Procedures when giving your bicycle to someone or when receiving a bike from another

- Person A (original owner): First, deregister at a bicycle theft prevention registration spot. If you do not have a copy of your theft prevention registration, create a transfer certificate and give it to Person B (new owner).
- Person B (new owner): Bring the documents Person A gave you, some form of official personal identification, and the bicycle to a bicycle theft prevention registration spot to reregister it.

<Item necessary for registration>

1) The bicycle; 2) ID: an official form of identification (driver's license, health insurance card, etc.), residence card if you are a foreign resident, etc.; 3) a copy of the previous owner's theft prevention registration or transfer certificate; 4) registration fee: 500 yen (tax free)

<Terms>

- Bicycle theft prevention registration spot: These are places such as bicycle shops, supermarkets, or home improvement stores having a sign identifying them as registration spots.
- Copy of theft prevention registration: This refers to the bicycle theft prevention registration card (customer copy) you receive when you purchase a bicycle.
- Transfer certificate: The form does not matter as long as it is clear that Person A is giving Person B the bicycle. For example, if you write "I, A, am giving B a bicycle," this becomes a transfer certificate.

自行车主改变时请办理手续

自行车需要进行防盗登记吗?

持有自行车的人必须对自己的自行车进行防盗登记。做好防盗登记后,可能明确自行车的所有者,在失窃或路上拖离时便于处理。

自行车防盗登记的手续办理方法

购买自行车的销售店如果属于“自行车防盗登记所”,则可在该销售店登记。

给别人自行车、从他人处获得自行车时的手续

- 给的人 A: 首先请在“自行车防盗登记所”注销防盗登记。如果没有“防盗登记的副本”,请填写“转让证明书”,交给收到的人 B。
- 收到的人 B: 请持从 A 收到的资料和本人身身份确认资料以及自行车本体,在“自行车防盗登记所”再次登记。

<登记时所需物品>

- ①自行车本体②本人身份确认资料: 政府机构发行的身份证明书(驾驶证·健康保险证等)、外籍人士的在留卡等③上一所有者的防盗登记副本或者转让证明书④登记费 500 日元(非课税)

<用语>

- 自行车防盗登记所: 指摆放有自行车防盗登记所招牌的自行车店、超市、购物中心等。
- 防盗登记副本: 购买自行车时获得的“自行车防盗登记卡(顾客副本)”。
- 转让证明书: 只要明确了 A 将自行车转让 B 即可,不问格式。例如在白纸上写明“将我 A 的自行车给 B。”即成为转让证明书。

자전거 주인이 바뀔 때는 수속을 합시다

자전거 방법 등록은 필요하나요?

자전거를 가지고 있는 분은 자신의 자전거를 방법 등록해야 합니다. 방법 등록을 하면 자전거 소유자가 명확해지기 때문에 도난을 당했을 때나 철거되었을 때 도움이 됩니다.

자전거 방법 등록의 수속 방법

자전거를 구입하는 자전거 판매점이 ‘자전거 방법 등록소’ 라면 그 판매점에서 등록할 수 있습니다.

자전거를 다른 사람에게 주거나 받을 때의 수속

- 주는 사람 A: 우선 ‘자전거 방법 등록소’ 에서 방법 등록을 말소해 주십시오. ‘방법 등록 부분’ 이 없는 경우에는 ‘양도 증명서’ 를 작성하여 받는 사람 B 에게 건네주십시오.
- 받는 사람 B: A 로부터 받은 서류와 본인 확인 서류 및 자전거 본체를 가지고 ‘자전거 방법 등록소’ 에서 다시 한번 등록해 주십시오.

<등록 시에 필요한 것>

- ①자전거 본체 ②본인 확인 서류: 공적 기관이 발행한 신분 증명서(운전 면허증·건강 보험증 등), 외국 국적자는 체류 카드 등 ③전 소유자의 방법 등록 부분 또는 양도 증명서 ④등록료 500 엔(비과세)

<용어>

- 자전거 방법 등록소: 자전거 방법 등록소의 간판을 게시하고 있는 자전거점·슈퍼·홈 센터 등을 말합니다.
- 방법 등록 부분: 자전거를 구입했을 때 받는 ‘자전거 방법 등록 카드(고객용 부분)’ 입니다.
- 양도 증명서: 자전거를 A 가 B 에게 양도한 것을 확인할 수 있으면 양식의 제한은 없습니다. 예를 들어 흰 종이에 ‘나 A 의 자전거를 B 에게 줍니다.’ 라고 쓰면 그것이 ‘양도 증명서’ 가 됩니다.

ごみの分別をしよう

新宿区ではリサイクルを推進するために「資源」「燃やすごみ」「金属・陶器・ガラスごみ」「粗大ごみ」に分けて行政が収集しています。

※ 資源やごみを出すときは、決められた種類、曜日、時間、場所などのルールを守って出しましょう。

分別も慣れたらさほど難しくありません。今こそ「もったいない」精神でごみを減らしましょう! 分別方法は、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、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、アラビア語のチラシがあります。ホームページでもチェックできます。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html



「もったいない」の意味: そのものの値打ちが生かされずに無駄になるのを、惜しむこと。

- 資源 (種類ごとに分けて出してください)
- Recyclable Resources (separate them by category when putting it out)
- 資源 (请按种类分别丢弃)
- 자원 (종류별로 분별하여 버리시기 바랍니다)

容器包装プラスチック
Plastic containers and packaging
容器包装塑料
용기포장 플라스틱

びん・缶・ペットボトル・カセットボンベ・スプレー缶・乾電池
Glass bottles, cans, plastic bottles, gas cylinders, spray cans, dry-cell batteries
瓶・罐・宝特瓶、液化气瓶、喷雾罐、干电池
병·캔·페트병·부탄가스통·스프레이캔·건전지

古紙
Waste paper
废纸
헌 종이

Let's sort our garbage properly

Shinjuku City promotes recycling by sorting the garbage it collects into the following categories: “recyclable resources”, “combustible garbage”, “metal, ceramics, and glass”, and “oversized garbage”.

Note: When disposing of recyclable resources and garbage, be sure to follow the rules concerning the designated type of garbage/recyclable, the designated day of the week, the designated time, and the designated location.

Sorting out your garbage is not so complicated once you get used to it. Let's reduce our waste, keeping the “mottainai” spirit in mind! For information about how to separate garbage, leaflets are available in Japanese, English, Chinese, Korean, Filipino, Thai, Vietnamese, Nepalese, Burmese, French and Arabic. You can also check Shinjuku City's website for information.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

“Mottainai” means:

Feeling sorry about wasting things by not making the most of their value.



- 燃やすごみ
- Combustible garbage
- 可燃焼垃圾
- 타는 쓰레기

生ごみ
Garbage
厨房垃圾
음식물쓰레기 등

紙くず
Paper scraps
废纸
종이조각

植木の枝葉
Branches and leaves
树枝树叶
식물의 잎·나뭇가지 등

衣類
Clothing
服装类
의류

ゴム・皮革製品
Rubber/leather products
橡皮皮革制品
고무·가죽제품

プラスチック製品
Plastic products
塑料制品
플라스틱제품

将垃圾分类

为了促进再生利用，新宿区将垃圾按“资源”、“可燃烧垃圾”、“金属、陶器、玻璃垃圾”和“大件垃圾”等种类进行分别收集。

※ 丢弃资源和垃圾时，请遵守规定的种类、日期、时间、地点等规则。

只要习惯了，垃圾分类也并不难。正是现在，需要大家本着“MOTTAINAI”精神减少垃圾。有日语、英语、中文、韩语、菲律宾语、泰语、越南语、尼泊尔语、缅甸语、法语、阿拉伯语的有关分类方法的传单，也可在主页上查看。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html



“MOTTAINAI もったいない”的含义：物品的价值没有得到最充分的利用，被浪费了很可惜的意思。

쓰레기를 분별하자

신주쿠구에서는 재활용을 추진하기 위해서 “자원” “타는 쓰레기” “금속·도자기·유리 쓰레기” “대형 쓰레기”로 나누어 구가 수집하고 있습니다.

※자원이거나 쓰레기를 배출할 때는 정해진 종류, 요일, 시간, 장소 등의 규칙을 지켜 배출합니다.

분별하는 것도 익숙해지면 그다지 어렵지 않아요. 지금이야말로 “MOTTAINAI: もったいない” 정신으로 쓰레기를 줄입니다! 분별 방법은 일본어, 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 태국어, 베트남어, 네덜어, 미얀마어, 프랑스어, 아라비아어로 된 전단지 있습니다. 홈페이지에서도 체크할 수 있습니다.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

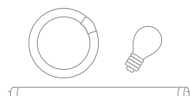


“MOTTAINAI: もったいない”의 의미: 물건의 가치가 활용되지 않고 버려지는 것을 안타깝게 여기는 것.


- **金属・陶器・ガラスごみ (不燃ごみ)**
- **Metal, ceramics, and glass (Noncombustible garbage)**
- **金属・陶器・玻璃垃圾 (不可燃垃圾)**
- **금속 · 도자기 · 유리쓰레기 (타지 않는 쓰레기)**

- **粗대기**
- **Oversized garbage**
- **大件垃圾**
- **대형 쓰레기**


蛍光灯・電球
Fluorescent light tubes / electrical light bulbs
荧光灯·灯泡
형광등·전구




金属
Metal
金属
금속



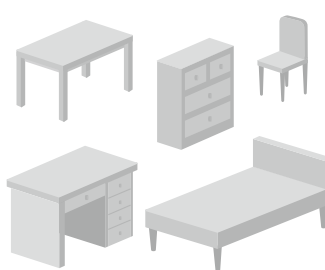
小型家電製品
Small household appliances
小型家电产品
소형 가전제품



割れた瓶やガラスなど
Broken vases and glass
碎花瓶、碎玻璃
깨진 꽃병 및 유리



ベッド、テーブル、机など
Beds, tables, desks, etc.
床、餐桌、写字台等
침대, 테이블, 책상등



出し方は 32・33 ページをチェック。
Refer to pages 32 and 33 to check how to put out oversized garbage.
关于垃圾的丢弃方法，请查阅第 32、33 页。
쓰레기 배출 방법에 대해서는 32 페이지를 참조.

リサイクルしよう

家庭から出るごみの中には、もう一度、資源（リサイクルできるもの）として使えるものがたくさんあります。ごみを分別して出すことで、資源として使えるものを再生利用し、限りある資源を有効に使うことができます。そのため、新宿区では資源とごみの出し方に決まりがあります。

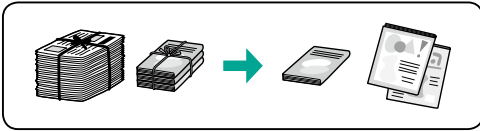
リサイクルの流れ（例）

古紙→再生紙等

Used paper → recycled paper, etc.

旧紙→再生紙等

폐지→재생지 등



Let's recycle

Many types of household garbage can be recycled and used again. Sorting your garbage properly and putting out these items will more effectively use the limited resources of this planet. For this reason, there are rules regarding garbage disposal in Shinjuku City.

Flow of recycling (examples)

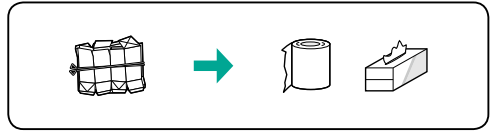
牛乳パック

→ トイレトペーパー、ティッシュ等

Milk cartons → toilet paper, tissue, etc.

牛奶盒→厕纸、餐巾纸等

우유팩→두루마리 화장지, 티슈 등



粗大ごみの出し方

家庭から出る大型のごみで、一辺の長さがおおむね30cmを超えるものは粗大ごみです。

粗大ごみは品物によって料金が違います。事前の申し込みが必要です。

【粗大ごみの出し方の流れ】

- あらかじめ品物の大きさ、素材を確認しておきます。
- 粗大ごみ受付センターへ電話またはインターネットで申し込みます。

TEL:03-5296-7000

インターネット：粗大ごみ受付センター
(shinjukuku sodaigomi uketuke)

<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>



※ 申し込みの時に次のことを伝える。

- ごみの種類とサイズ、個数、氏名、電話番号、住所
- 申し込みの際、品物の料金、収集日、受付番号、ごみを出す場所を確認します。
- 料金分の「新宿区の粗大ごみ処理券」をコンビニエンスストア等で購入します。
- 「粗大ごみ処理券」に収集日と受付番号を記入して粗大ごみに貼り、収集日の朝8時までに指定の場所以に出してください。

How to dispose of oversized garbage

Oversized garbage refers to large household garbage with one side roughly longer than 30 centimeters.

Fees differ according to the type of oversized garbage. Advanced registration is necessary.

【The procedures for disposing of oversized garbage】

- Determine the size and material of the garbage first.
- Apply to the Oversized Garbage Reception Center by phone or through the Internet for pickup.

Tel: 03-5296-7000

Internet: Oversized Garbage Reception Center

(Shinjuku sodaigomi uketuke)

<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

You must provide the following information when applying for pickup:

- Type, size and quantity of garbage, and your name, phone number and address
- The price, collection date, registration number and location for disposal will be decided when you apply.
- Purchase the appropriate amount of Shinjuku City oversized garbage handling fee tickets at a convenience store or other location.
- Write the collection date and registration number on the oversized garbage handling fee tickets, attach them to the item(s), and bring the items to the designated pickup location by 8 a.m. on the collection date.

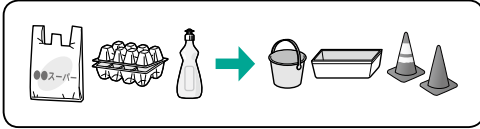


做好再生利用

家庭丢弃的垃圾中有许多可再次作为资源(可再生利用的物品)使用的东西。通过分类丢弃垃圾,可以再生利用资源类物品,有效地使用有限的资源。因此,新宿区规定了资源和垃圾的丢弃方法。

再生利用流程(示例)

容器包装プラスチック→バケツ、プランター等
 Plastic containers and wrapping → buckets, planters, etc.
 容器包装塑料→水桶、花台等
 용기 포장 플라스틱→양동이, 플랜터 등

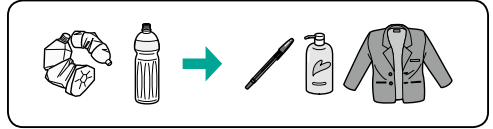


재활용을 하자

가정에서 배출하는 쓰레기 중에는 다시 한번 자원(재활용 가능한 것)으로서 사용할 수 있는 것이 많이 있습니다. 쓰레기를 분리하여 배출하면 자원으로서 사용될 수 있는 것을 재생 이용하여 한정된 자원을 유효하게 사용할 수 있습니다. 이를 위해 신주쿠구에서는 자원과 쓰레기 배출 방법에 정해진 규칙이 있습니다.

재활용의 흐름(예)

ペットボトル→文房具、洋服等
 PET bottles → stationery, clothes, etc.
 塑料瓶→文具、西服等
 페트병→문구 용품, 양복 등



大件垃圾的丢弃方法

家庭丢弃的大型垃圾中,边长大致超过30cm的物品属于大件垃圾。

大件垃圾根据物品种类的不同区别收费。需要事先申请。

【大件垃圾的丢弃流程】

- 事先确认物品的大小和材料。
- 向大件垃圾受理中心打电话或网上申请。
 TEL:03-5296-7000
 网上: 大件垃圾受理中心
 (shinjukuku sodaigomi uketuke)
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
 ※ 申请时告知以下内容。
- 垃圾的种类、尺寸、数量、姓名、电话号码、地址
- 申请时,确认物品的费用、收集日期、受理编号、垃圾丢弃场所。
- 在便利店等地购买收费金额的“新宿区大件垃圾处理券”。
- 在“大件垃圾处理券”上填写收集日期和受理编号,粘贴在大件垃圾上,并在收集日期的早上8点之前送到指定的场所。



대형 쓰레기 배출 방법

가정에서 배출하는 대형 쓰레기로 한 변의 길이가 약 30cm를 넘는 것은 대형 쓰레기입니다.

대형 쓰레기는 물품에 따라 요금이 다릅니다. 사전 신청이 필요합니다.

【대형 쓰레기 배출 방법의 흐름】

- 미리 물품의 크기, 소재를 확인해 둡니다.
- 대형 쓰레기 접수 센터에 전화 또는 인터넷으로 신청합니다.
 TEL: 03-5296-7000
 인터넷: 대형 쓰레기 접수 센터
 (shinjukuku sodaigomi uketuke)
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
 ※신청할 때 다음 사항을 전달한다.
- 쓰레기의 종류와 크기, 개수, 성명, 전화 번호, 주소
- 신청할 때 물품의 요금, 수거일, 접수 번호, 쓰레기를 배출하는 장소를 확인합니다.
- 요금만큼의 '신주쿠구 대형 쓰레기 처리권'을 편의점 등에서 구입합니다.
- '대형 쓰레기 처리권'에 수거일과 접수 번호를 기입하여 대형 쓰레기에 붙이고 수거일 아침 8 시까지 지정된 장소에 배출해 주십시오.



生活騒音のトラブルを防ごう

生活騒音は人が生活している間に発生するもので、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があります。それらは周りの人との親密さ、自分の気持ちに影響されるものであり、感じ方は人それぞれです。一度不快と印象付けられた音をその後敏感に感じるようになることがあります。

トラブルが起きてしまった時は、相手の立場に立ってよく話し合い、改善できることはすぐに実行しましょう。集合住宅では、管理会社等に相談する方法もあります。

生活騒音によるトラブルを防ぐポイント

- ▶ 深夜・早朝は大きな音を出さないように特に注意する
- ▶ テレビ・オーディオ機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶ テレビ・オーディオ機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶ エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶ 集合住宅では、話し声や足音、ドアの開閉音に注意する
- ▶ 窓を開けたままで音を出さない
- ▶ 防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
- ▶ 日頃から良好な近隣関係を築く
- ▶ 騒音計(★)で自分が出している音の大きさを確認する

★騒音計を貸し出しています

区内在住・在勤・在学の方を対象に騒音計(写真)を貸し出しています(貸出期間は1週間)。トラブルの防止にお役立て下さい。

【申込み】事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係(本庁舎7階)へ。

TEL:03-5273-3764



Avoid trouble with neighbors related to daily life noise

Daily life noise refers to sounds that arise from everyday living, and anyone can end up causing them or hearing them. How people feel about noise varies depending on how familiar they are with neighbors and how they're feeling that day. Sometimes once someone gets annoyed by a sound, they become sensitive to that noise.

If this kind of trouble occurs, put yourself in the other person's shoes, discuss the situation, and do what you can to solve the problem.

Points for preventing daily life noise trouble

- ▶ Avoid making loud noises late at night or early in the morning
- ▶ Set up televisions, audio equipment, outdoor units of air conditioners, washing machines, and other items that cause noise away from walls you share with a neighbor
- ▶ Keep your noise level and usage time in mind for televisions and audio equipment, and use headphones if necessary
- ▶ When purchasing air conditioners or washing machines, choose models that are quiet, and avoid using them late at night or early in the morning
- ▶ Keep the sound of conversations, footsteps and the opening/closing of doors down if you are living in an apartment
- ▶ Avoid making noise when your windows are open
- ▶ Install soundproof mats, soundproof curtains, and double-sash windows
- ▶ Maintain a good relationship with your neighbors
- ▶ Use a sound level meter (★) to check how much noise you are making

★ We rent sound level meters

You can rent sound level meters (pictured) if you live, work or go to school in the city (rental period: one week). Please use a meter to prevent sound-related trouble.

【Registration】 You can apply on the phone, and come to the Pollution Policy Section, Environmental Quality Division (Shinjuku City Office 7F).

Tel: 03-5273-3764

防止生活噪音的纠纷

生活噪音在人们的生活中产生，任何人都可能成为受害者或加害者。这些噪音影响着与周围人的亲疏关系以及自己的心情，每个人的感受也都不同。一旦出现感到不愉快的声音，之后就会变得十分敏感。

发生纠纷时，请站在对方的立场上沟通商量，能够改善的事情立即实施。在集体住宅也可与管理公司等商量。

《防止生活噪音引起纠纷的要点》

- ▶ 特别注意深夜·清晨不要发出大的声音
- ▶ 电视、音响设备、空调的室外机、洗衣机等要远离邻居家放置
- ▶ 注意电视、音响设备的音量和使用时间段，可佩戴耳机等
- ▶ 空调和洗衣机等选择低噪音机型，避免清晨和深夜使用
- ▶ 在集体住宅中，注意说话声、脚步声、开关门的声音
- ▶ 不要开着窗户发出声音
- ▶ 安装隔音垫、隔音窗帘、双层窗框
- ▶ 平时建立良好的近邻关系
- ▶ 用噪音计(★)确认自己发出的声音大小

★可出租噪音计

针对在区内居住、工作、上学的人出租噪音计(照片)(出租期为1周)。请用于防止纠纷。

【申请】请事先电话预约后前往环境对策课公害对策系(本厅舍7楼)。

TEL:03-5273-3764



생활 소음 문제를 방지하자

생활 소음은 사람이 생활하는 동안에 발생하는 것으로, 누구나가 피해자도 가해자도 될 가능성이 있습니다. 생활 소음은 주변 사람과의 친밀도, 자신의 기분에 영향을 받는 것으로, 느끼는 방법은 사람마다 다릅니다. 한 번 불편한 인상을 받은 소리를 그 후에 민감하게 느끼게 되는 경우가 있습니다.

문제가 발생했을 때는 상대방 입장에 서서 이야기를 잘 나누고 개선할 수 있는 것은 바로 실행합니다. 공동 주택에서는 관리 회사 등에 상담하는 방법도 있습니다.

《생활 소음에 의한 문제를 방지하는 포인트》

- ▶ 심야·이른 아침은 큰 소리를 내지 않도록 특히 주의한다
- ▶ TV·오디오 기기·에어컨 실외기·세탁기 등은 옆집과 거리를 두고 설치한다
- ▶ TV·오디오 기기의 음량이나 사용 시간대에 주의하여 헤드폰 등을 사용한다
- ▶ 에어컨이나 세탁기 등은 저소음형 기종을 선택하고 이른 아침이나 심야의 사용을 피한다
- ▶ 공동 주택에서는 이야기 소리나 발소리, 문의 개폐음에 주의한다
- ▶ 창문을 열어 둔 상태로 소리를 내지 않는다
- ▶ 방음 매트·방음 커튼·이중 새시를 설치한다
- ▶ 평소부터 양호한 이웃 관계를 쌓는다
- ▶ 소음계(★)로 자신이 내고 있는 소리의 크기를 확인한다

★소음계를 대여하고 있습니다

구내 거주·근무·재학 중인 분을 대상으로 소음계(사진)를 대여하고 있습니다(대여 기간은 1주일). 문제 발생 방지에 활용해 주십시오.

【신청】사전에 전화로 예약한 후 환경대책과 공해대책계(본청사 7층)로.

TEL: 03-5273-3764

わからないことは、何でも聞いてみよう

「ごみはどうやって捨てるの?」「近くにスーパーマーケットはありますか?」など、わからないことがあれば、周りの人に聞いてみてください。たいていのことは教えてくれます。日本人の多くは親切で優しい人たちです。

また、自分の暮らす地域のことをよく知るには、**町会・自治会**(※) に入ることをおすすめします。あなたの家の近くに暮らす日本人の知り合いが増えるので、困ったときに心強いですよ。

わからないことを聞くときにも、ことばが心配なら、外国人相談を利用したり、外国人向け生活情報ホームページや生活情報紙をチェックしてみましょう(詳しくは4、11、12ページ)。

※町会・自治会…地域住民が自主的に参加する組織。地域の安全や交流のためにお祭りを開いたり、防犯パトロールをしたりなど幅広い活動をしています。

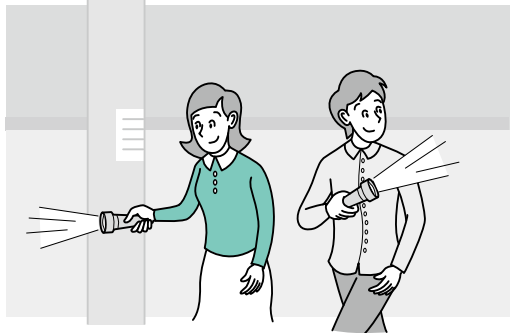
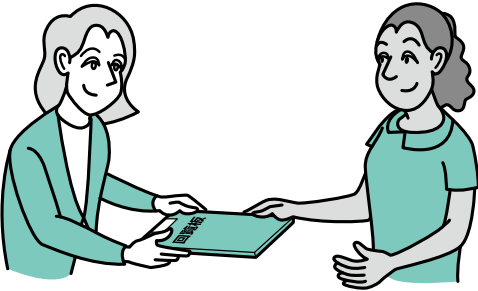
If you're unsure about anything, just ask

If you have questions about how to dispose your garbage or want to know where the nearest supermarket is, try asking your neighbors. In most cases, they will be able to provide the answers you need. Most Japanese people are kind and nice to others.

To get to know your community better, we recommend joining your **Chokai (town council) or Jichikai (community group)**(*). This will help you to become better acquainted with more neighbors. They can serve as a nice support group if you find yourself needing assistance.

If your lack of confidence in your Japanese abilities discourages you from asking questions, feel free to use the consultation services for foreign residents, or check the websites of living information for foreign residents (for more information, see page 4, 11, and 12).

* Chokai (town council) or Jichikai (community group) is a voluntary community organization in which residents who are members take part in various activities such as holding events and festivals to promote security and human relationships in the community and conducting anticrime patrols.



不懂就问

如果您有“垃圾如何丢弃?”、“附近有超市吗?”等不明白的地方请试着向周围的人请教。大多数日本人是热情亲切的,只要您问,一般都会教给您该怎么做。此外,要想清楚地了解自己所居住区域的情况,建议您加入**町会、自治会(※)**,这样您就可以认识更多住在附近的日本人,万一遇到麻烦的时候就不会慌张。如果您不知道如何用日语向别人请教时,可以尝试利用外国人咨询或者查阅面向外国人的生活信息网页以及生活信息报等。(详情请参照第5、11、13页)

* 町会、自治会是地区居民自主参加的组织,主要开展一些保护地区安全和增进交流的庙会和节日活动,以及防范巡逻等各种活动。

모르는 것은, 무엇이든지 물어 보자

“쓰레기는 어떻게 버려요?” “근처에 슈퍼마켓은 있나요?” 등 모르는 것이 있으면 주위 사람들에게 물어 보세요. 물으면 대개는 가르쳐 줍니다. 대부분의 일본사람들은 친절하고 상냥해요.

또, 자신이 사는 지역을 잘 알려면 **반상회·자치회(※)**에 들어가는 것을 추천합니다. 당신의 집 근처에 사는 알고 지내는 일본사람이 늘어나면 곤란한 일이 있을 때에 든든해요.

모르는 것에 대해서 물어볼 때 언어가 걱정되면 외국인 상담을 이용하거나, 외국인을 위한 생활정보 홈페이지나 생활 정보지를 체크해 보세요. (자세한 정보는 5, 11, 13 페이지)

* 반상회·자치회란 지역주민이 자주적으로 참가하는 조직. 지역의 안전과 교류를 위해 마쓰리(축제)를 개최하기도 하고, 방범 파트를 하는 등 폭넓은 활동을 하고 있어요.

