

となりの外国人との おつきあい

保存版



ガイドブック「となりの外国人とのおつきあい」目次

	🔄 はじめに	2
	🔄 このガイドブックの使い方とおつきあいのコツ	4
	🔄 まずは日本語で話してみよう（やさしい日本語）	6
	🔄 簡単！指さし英会話！	10
	🔄 もっと知り合うための便利な英会話の例	11
	🔄 外国人との会話に役立つ翻訳アプリ	12
	🔄 外国人に町内会の入会をすすめる際は？	13
外国人への情報提供のページ	🔄 外国人との会話に役立つ例文	14
	🔄 外国人に地域の生活情報を伝えましょう	20
	🔄 手渡しシート（ごみを出すルール・災害時の避難場所・町内会）	22
	🔄 生活ガイドブック「コトナ in Kamigyo」の紹介	26
	🔄 来日間もない外国人がとまどいがちなこと	28
	🔄 外国人とおつきあいする方法 早見表	裏表紙

このガイドブックには、数カ所に QR コードがあります。スマホの専用アプリで、カメラ機能を使って読み取ると、簡単にホームページを開くことができます。（「QR コード」で検索して、専用アプリをダウンロードしてください。）

このガイドブック「となりの外国人とのおつきあい」の QR コード ▶▶▶



はじめに

近年、外国人観光客が増えてきていることに皆さんお気づきのことと思います。実際には観光客だけではなく、生活している外国人も増えてつあります。京都市上京区でも、2017 年までの 8 年間に約 1.5 倍と、生活者としての外国人が増えてつあります。

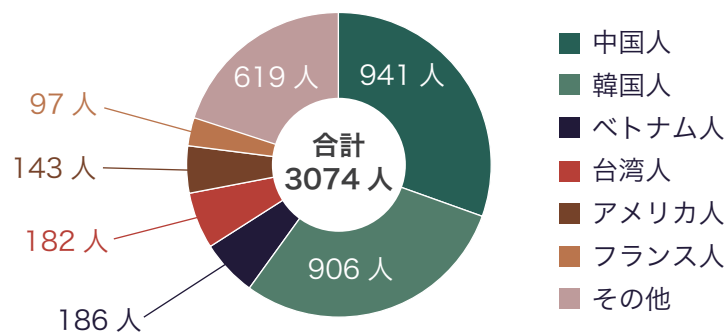
➡ 上京区における外国籍住民の推移



DATA 京都市統計ポータルサイトの統計データ
2009 年、2011 年 京都市外国人登録の年齢別人口（行政区別）
2013 年、2015 年、2017 年 京都市住民基本台帳の年齢別人口（外国人・行政区別）

➡ 上京区に居住する外国籍住民の国籍別内訳 (2016 年度)

上京区には 90 カ国以上の外国籍住民が在籍しています。



DATA 京都市における外国籍の住民基本台帳登録者数
(国籍・区別、平成 28 年 12 月末現在)

わたしたち、『となりの外国人とのおつきあい』作成チームは、2016年に約200人の京都市民の方々に「近所に住む外国人との付き合い方アンケート」調査を行いました。その結果、77.4%の回答者が、「近所に外国人が住んでいたら、交流したい」と答えました。交流に積極的でない方々は、その理由として「コミュニケーションの不安」と「習慣の違い」をあげられました。しかしわたしたちが回答者の方々と接する中で、この悩みは交流に積極的な方にも共通であるということがわかりました。

そういう方たちの悩みに応えるため、そして近所に日本人が引っ越してきたときのように、新しい外国人のご近所さんとおつきあいしてもらいたいという願いを込めて、わたしたちはこのガイドブックを作りました。

このガイドブックを使って、

外国人のご近所さんに声をかけ （まずは知り合うことから！）

地域のルールを伝え （無用なトラブルが、かなり避けられるはず！）

楽しい近所づきあいを始めてみてください。 （きっと世界がひろがるでしょう♪）

ぜひ、ご活用ください。



外国人女性の会パルヨン ガイドブック『となりの外国人とのおつきあい』作成チーム

このガイドブックの使い方とおつきあいのコツ

このガイドブックを使って

まずは日本語で話してみよう

表紙イラストのように、日本語が話せる外国人は日本語で話したいのです。

- ▶ **まずは日本語で話してみよう (やさしい日本語) (6 ~ 9 ページ)** を参考にして話してみてください。日本語初心者で、日常的な日本語が通じない外国人ともコミュニケーションできます。

日本語が通じないとき

- ▶ **簡単！指さし英会話！ (10 ページ)** を使ってください。
身振り手振りや絵を描くのもいい方法です。
- ▶ **もっと知り合うための便利な英会話の例 (11 ページ)** は、使える言語などの情報を聞きたいときヒントにしてください。
- ▶ **外国人との会話に役立つ翻訳アプリ (12 ページ 多言語に対応)** もいざというとき役立ちます。
- ▶ **外国人との会話に役立つ例文 (14 ~ 19 ページ 日英対照)** は、ごみの出し方や町内会についてなど、もっといろいろなことを伝えたいとき使ってください。

町会費の説明に使える語彙リストはホームページ上にあります。

<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/> ▶▶▶



「簡単！指さし英会話！」
「外国人との会話に役立つ例文」は英語以外の言語翻訳もホームページに掲載しています。

外国人に地域の生活情報を伝えましょう

- ▶ **ごみを出すルール (22、23 ページ)、地震や台風のときの避難所の案内 (24 ページ)、町内会の案内 (25 ページ)** などの情報提供で、「となりの外国人」は安心して暮らせます。
- ▶ **「上京区に住む外国人のためのわかりやすい生活ガイドブック コトナ in Kamigyo」 (26、27 ページ)** もぜひ紹介してあげてください。外国人にとってとても役立つ情報満載です。
- ▶ **来日間もない外国人がとまどいがちなこと (28 ページ)** も必要に応じてご利用ください。

楽しいおつきあいのコツ

地域の行事などへのお誘い

地蔵盆のような伝統行事に興味をもっている外国人はたくさんいます。積極的に誘ってください。もし、宗教的な理由などで断られても、深く気にすることはありません。善意で誘えば、誘われた方も悪く思いません。

習慣、考え方の違いを楽しみましょう

日本でも地域によって、習慣、常識が違いうように、国によって違いがあるのは、ごく自然なことです。外国人の隣人の習慣、考え方の違いに不安を感じることもあるかもしれませんが、心を広く受け入れてみてはどうでしょう。彼らの国について聞けば、話も弾みます。お互いに学びながら、きっと楽しい近所付き合いができるでしょう。

みんなの体験談

上京区内で引っ越したとき、その町内の組長さんのアドバイスで、隣近所の人に小さいプレゼントを持って挨拶に行くものだとわかりました。

組長さんのおかげで新しい近所づきあいをスムーズに始めることができました。

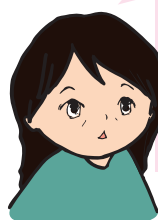


ハッカライネン・ニーナさん
(フィンランド)

引っ越してきたとき、町内の人たちは距離をとってわたしを観察していた気がしました。でも地蔵盆のとき、皆さんが誘ってくれて、組の人たち全員と一緒に福引に行きました。わたしも近所の一員であることが実感できて、とても嬉しかったです。

20年前京都へ引っ越して来た時、女性2人が「町内会に入りませんか？」と訪ねてきました。わたしはまだ日本に不慣れでチョウナイカイが何かわからず、周りに聞いてから決めようと思い「考えます」と答えました。

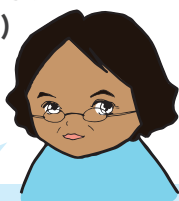
その後、入会すると近所の人と仲良くなれると知人に聞いて、参加したいと思ったのですが、彼女たちは断られたと思ったのか、もう訪ねて来ることはなく、連絡の手段もわからず、結局そこに住んでいた7年間は町内会に入ることはできませんでした。



田中さん

近所に若いアメリカ人が入居されたことがありました。町内のルールはよく理解してもらえましたが、お地蔵様の掃除については「すみません。僕は牧師の息子なので無理です」とのこと。宗教も大事ですね。

レスタリ・エニさん
(インドネシア)



マンションに住んでいます。マンションの駐車場を借りていましたが、トラブルが多かったので、マンションの理事会に入って、自ら解決策に関わろうとしました。

今、マンションの管理組合の副理事長を務めています。勉強になるし、自分の意見を出すことができます。住んでいる町を日本人と一緒によくしたいのです。



ライト・キャロリンさん
(イギリス)

子ども同士が小学校の同級生で、日本語は片言のアメリカ人の方に、急いでお知らせすることがありました。けれど、電話で説明できる自信がありません。家を離れられなかったので、ひらがなで書いた手紙を子どもに届けさせました。これでよかったかな？



佐藤さん

ある時、中国からご夫婦が引っ越して来られました。中国の方ってご夫婦で苗字が違いますよね。日本とは違うので、はじめは不思議がる人もいましたが、国によっていろいろなのだと理解されていきました。きちんと知って大切ですね。

川本さん



まずは日本語で話してみよう（やさしい日本語）

➡ 「やさしい日本語」とは？

「やさしい日本語」とは誰にでもわかるように配慮した日本語のことで、日本に住んでいる外国人の中には、日本人同士の日常会話やニュースの言葉はまだ聞き取れなくても、この「やさしい日本語」ならわかるという人が多いのです。

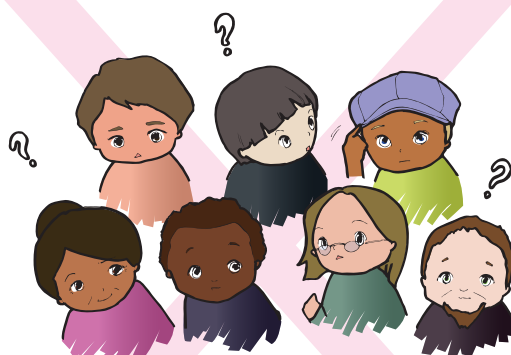
例えば ...

帽子をかぶってください



「帽子をかぶってください」と言った場合は、**95.2 %** の人が帽子をかぶることができました。

頭部を保護してください



「頭部を保護してください」と言った場合は、**10.9 %** の人しか帽子をかぶれませんでした。

* 弘前大学人文学部社会言語学研究室の実験データ（17 カ国からの留学生 88 名を 2 グループに分け実施）からのイメージイラスト

➡ 「やさしい日本語」の使い方は簡単。以下の **3 つのポイント** を意識して話してみましょう。

「やさしい日本語」は 3 つのポイントを意識して

1 1 つの文をなるべく短くする。

2 なるべく熟語を使わないで、簡単な言葉を使う。

例) ☒ 登山をします ☐ 山に登ります ☒ 支払いをします ☐ お金を払います

3 方言は使わない。尊敬語・謙譲語は使わない。(使わなくても失礼ではない)

例) ☒ どうしはったんですか ☐ どうしましたか ☒ ご覧ください ☐ 見てください

➡ 「やさしい日本語」 クイズ

問題

1

ある日、ゴミを出しに行くと、近所に引っ越してきたばかりの外国人が京都市指定でない袋でゴミを出そうとしていました。あなたは正しいゴミの出し方を伝えようとしています。



A 京都市指定のごみ袋を購入し、ごみを「資源ごみ」と「燃やすごみ」に分別します。
それぞれ透明の袋と黄色の袋に入れ、そのごみが回収される曜日に出してください。

B 京都市のごみ袋を買ってください。ごみを「資源ごみ」と「燃やすごみ」に分けます。「資源ごみ」はリサイクルできるごみです。透明の袋です。「燃やすごみ」は黄色の袋です。そのごみを集める日に出してください。

C 京都シティのガーベッジバッグを買ってください。ごみを「リサイクルタイプ」と「ファイヤータイプ」に分けます。「リサイクルタイプ」はクリアーバッグです。「ファイヤータイプ」はイエローバッグです。そのごみがコレクトされる曜日に出してください。

正解は

B

Aは熟語が多く一文が長過ぎます。できるだけ、**簡潔な一文をつなげる形**で説明してください。Cはカタカナ語が多くなかえって分かりにくいです。外国人と話すとき、伝えやすくしようとカタカナ語を多用しがちですが、まずは「やさしい日本語」でゆっくり丁寧に伝えてみてください。

カタカナ語は本来の外国語と発音や意味が大きく違うことがあるので**要注意**です。たとえば「パソコン」「エアコン」「コンビニ」「サラリーマン」などです。

問題

2

地震が発生しました。隣に住む外国人にも声を掛けて、地域の避難所に行こうと思います。その外国人は日本に来てまだ 3 ヶ月で、地震のほとんどない国からやって来ました。

A

一緒に避難所に行きましょう。避難所は逃げる場所です。避難所には人や情報が集まります。大きい地震のあとは、もう一度大きい地震がよくあります。その前に行きましょう。避難所は安全です。



B

一緒に避難所に行きましょう。何か情報が分かるかもしれません。大きな地震のあとには、余震があるかもしれません。その前に行きましょう。家が安全とは限りません。避難所は安全です。

正解は

A

まず「避難所」や「余震」のような難しい言葉は説明を加えたり、簡単な表現に言い換えたりしましょう。また、語尾は意識して「です・ます」を使います。私たちは日頃何気なく「…とは限りません」「…ではないでしょうか」のように少し遠回しな表現をして会話を和らげています。でも外国人と話すときは、特に緊急時には、はっきりと「です・ます」調で要点のみを伝える方が正確に伝わります。正確に伝えることで、安心してもらえるはずです。

問題

3

もうすぐ区民運動会。今年、町内に引っ越してきた外国人にも参加を呼びかけようと思います。



A

区民運動会は年に一度の恒例行事で、町内対抗のスポーツ大会です。もし何かできそうな種目があれば、ぜひ参加してもらえませんか？

B

区民運動会はみんなで運動を楽しむ日です。町内がひとつのチームです。一緒に来てもらえると、嬉しいです。走るのは好きですか？ 投げるのは好きですか？ 色々あります。何かに出るとお菓子などがもらえます。

正解は

B

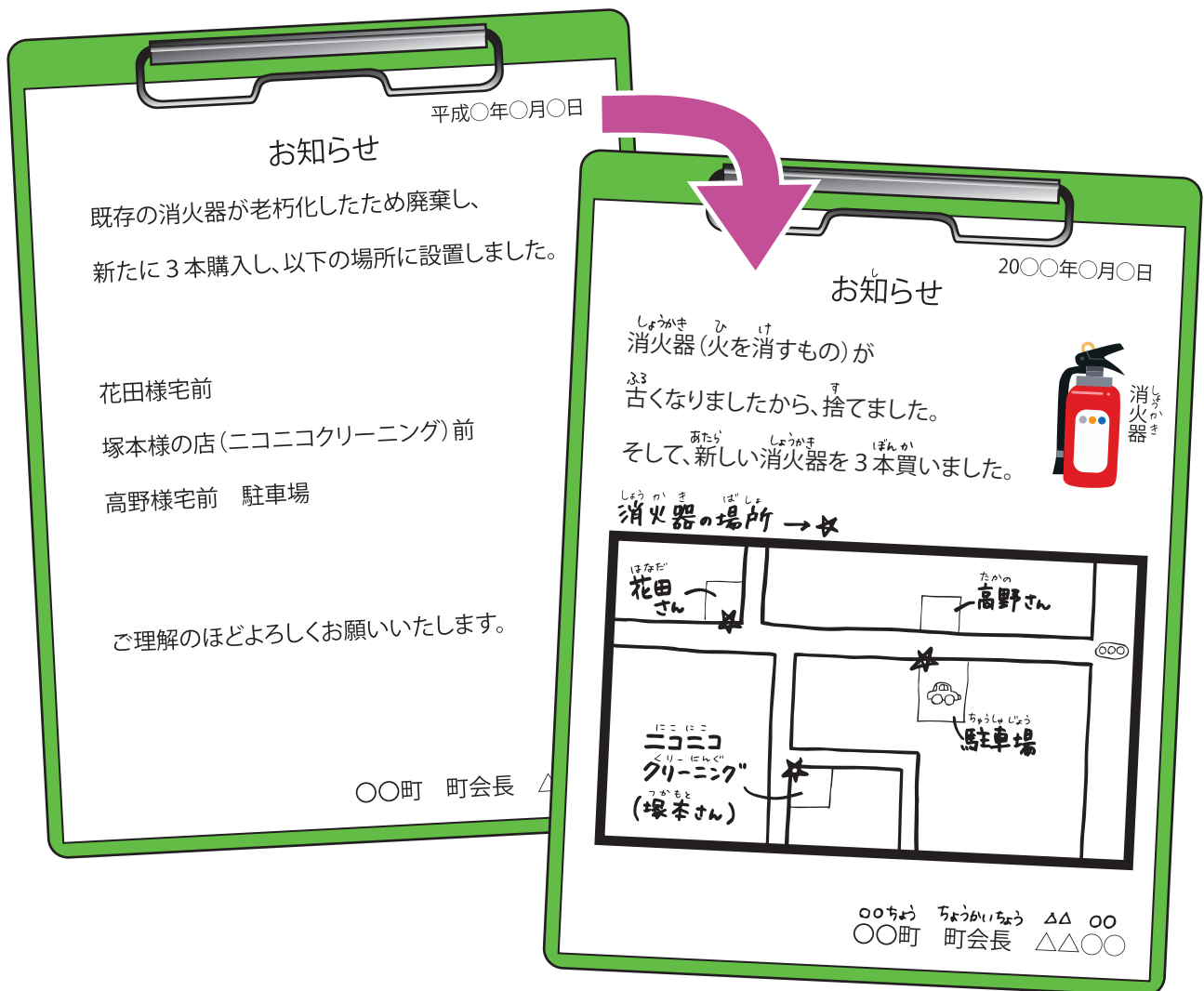
まずポイントは、細かい説明を避け全体をざっくりと伝えた上で、楽しそうな言葉で誘ってみることです。またどのような種目があるか紹介する際は、ジェスチャーや写真を使うとわかりやすいです。

👉 書き言葉でも「やさしい日本語」で！

町内で配ったり、回覧する情報も「やさしい日本語」だとスムーズに伝わります。書き言葉ではさらに次のポイントをおさえてください。

ポイント 1 すべての漢字とカタカナに、ひらがなのふりがなをつける。

ポイント 2 難しい言葉でも、必要な場合は使い、言い換えを添える。



👉 「やさしい日本語」に興味のある方は以下のサイトをご参照ください。

弘前大学 人文学部社会言語学研究室

<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/>




簡単！指さし英会話！

他の言語もホームページに掲載しています。▶▶▶▶
<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/>



おはようございます。
 ゲッ モーニング
 Good morning.

 こんにちは。
 グッド アフタヌーン
 Good afternoon.

こんばんは。
 グッド イブニング
 Good evening. 

 こんにちは。
 ヘロー
 Hello.

はじめまして。
 ナイス トゥ ミート ユー
 Nice to meet you.

じゃ、また。
 シー ユー
 See you.

わたし なまえ
 私の名前は●●です。
 マイ ネーム イズ
 My name is ●●.

えいご はな
 英語は話せません。
 アイ キヤント スピーク イングリッシュ
 I can't speak English.

 となり す
 隣に住んでいます。
 アイ リヴ ネクスト トゥ ユー
 I live next to you.

む いえ す
 向かいの家に住んでいます。
 アイ リヴ アクロス ザ ロード
 I live across the road.


きんじょ す
 近所に住んでいます。
 アイ リヴ イン ディス ネイバーフッド
 I live in this neighbourhood.

ちいき き い うれ
 この地域を気に入ってくれたら嬉しいです。
 アイ ホープ ユー ライク リヴィング イン ディス エアリア
 I hope you like living in this area.

き
 どこから来ましたか？
 ウエア アー ユー フロム
 Where are you from?

がいでぶっく よ
 このガイドブックを読んでください。
 プリーズ リード ディス ガイドブック
 Please read this guidebook.


 み
 これを見てください。
 ルック アット ディス
 Look at this.

き
 ついて来てください。
 カム ウィズ ミー
 Come with me. 

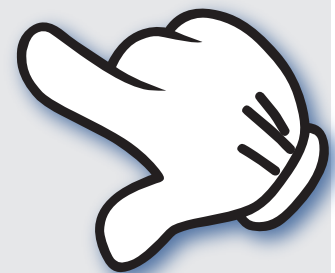
(わたしは)わかります。
 アイ アンダースタンド
 I understand.

(わたしは)わかりません。
 アイ ドント アンダースタンド
 I don't understand.

なに い
 何かわたしにできることがあれば、教えてください。
 イフ アイ キャン ヘルプ ユー プリーズ レット ミー ノウ
 If I can help you, please let me know. 

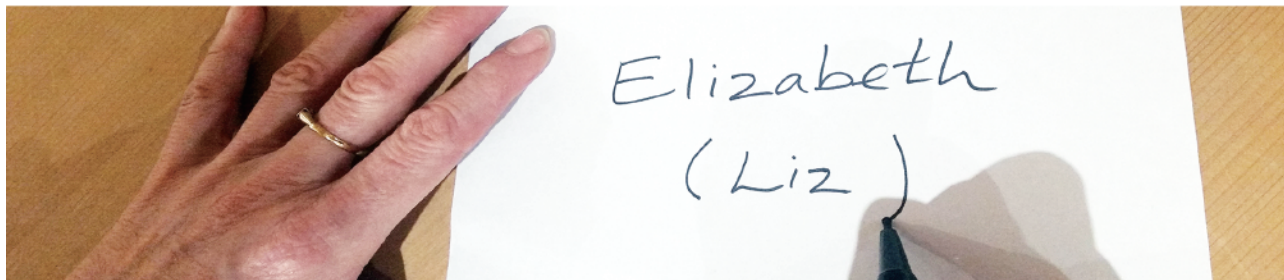
 あどれす めーる
 わたしのアドレスです。いつでもメールしてください。
 ディス イズ マイ アドレス ユー キャン センド ミー アン イーメール
 This is my address. You can send me an E-mail.

※ E-mail アドレスを渡すときは、手書きよりもプリントしたものを用意したほうが良いでしょう。



もっと知り合うための便利な英会話の例

知り合うことでお役に立ちたいという気持ちを伝えましょう。



フルネーム以外に、簡単な呼び方があるかもしれません。国籍は国や状況によっては答えにくい場合もあるので、「どこから来ましたか？」がお勧めです。

なまえ なん
お名前は何ですか？

What is your name?

よ
なんと呼びましょうか？

What do I call you?

き
どこから来ましたか？

Where are you from?

えいご にほんご はな
英語 / 日本語を話しますか？

Do you speak English / Japanese?

➡ 使用可能な言語について

英語以外のコミュニケーションが役に立つ場合があります。

だいいちげんご なん
第一言語は何ですか？

What is your first language?

ひと ご はな
この人は ●● 語が話せます。

He (She) can speak ●●.

なに き とき ひと めーる
何か聞きたい時、この人にメールしてください。

If you have any questions, please send him (her) an E-mail.

➡ もっといろいろ

より詳しい情報を聞きたときは、なぜその情報を聞きたいかを説明すると安心してもらえます。

例 くやくしょ こそだ ほいくえん じょうほう
区役所で子育て (保育園など) の情報がもらえます。

You can get some information about child-raising in the ward office.

こ
子どもさんはいますか？

Do you have any children?

外国人との会話に役立つ翻訳アプリ

無料

スマホのアプリには、外国人との会話のために役立つ機能をもった無料のアプリがあります。

日本語で話したり文章入力した内容を、外国語に翻訳したり、相手の話した内容を日本語へ変換できます。また翻訳アプリは多くの外国語に対応しているものもあり、英語圏以外の国から来た人との会話にも力を発揮します。

外国人と会話する際、これらのアプリを活用することでよりお互いの距離を縮めることができます。

活用のポイント

長く複雑な文は上手く翻訳できない場合があります。
伝えたい文章をできるだけ短く簡潔にしましょう。



ボイストラ

VoiceTra

話しかけたことを音声や文字で翻訳してくれる無料アプリ。2018 年現在、31 言語に対応。翻訳したものを、再度「翻訳の意味はこれです」と日本語にする機能もついているので、翻訳結果が正しいか確かめられます。

VoiceTra のダウンロード



アンドロイド
Android OS



アイフォーン
iOS (iPhone)

アプリをスマホにダウンロードする場合は、QR コードをカメラアプリで読み取るか、アプリ名称を Google Play (Android の場合) または App Store (iPhone の場合) にて検索してください。

グーグル

Google 翻訳

テキストの入力により、2018 年現在、103 言語間の翻訳が可能です。また、スマホのカメラに映し出されたテキストをリアルタイムに翻訳 (38 言語に対応) することができます。

インターネットに接続しないオフラインでの翻訳も可能 (59 言語に対応) です。

Google 翻訳のダウンロード



アンドロイド
Android OS



アイフォーン
iOS (iPhone)

アプリをスマホにダウンロードする場合は、QR コードをカメラアプリで読み取るか、アプリ名称を Google Play (Android の場合) または App Store (iPhone の場合) にて検索してください。



外国人に町内会の入会をすすめる際は？

皆さん、特に町役員の方々は、町内に誰かが引っ越してきたとき、それが日本人であれ、外国人であれ、声をかけ、地域の情報を提供されるでしょう。

自己紹介をして、ごみを出すルール、避難所についてなどの情報を提供をしたら、次にぜひ町内会入会をすすめたいとお考えでしょう。町内会の入会率が減りつつある状況で、どのように外国人に入会をすすめればいいのでしょうか。

町内会入会をすすめる時に伝えるべきこと

町内会に入会することの意義を、自分の中で明確化しておきましょう。

- ➡ 町内会は会員からの会費で活動していること
- ➡ 会員は活動に参加することで、近所の人と話しやすくなること
- ➡ 回覧板などで地域の情報を得られること
- ➡ 町内会単位で地域の活動に参加していること など

入会の意義が上手く伝えられれば、納得して町費を払って入会されるでしょう。
伝える道具として「外国人との会話に役立つ例文」(14～19 ページ) をご利用ください。

外国人とおつきあひする際の心構え

町内会入会をすすめたとき、外国の人は、「少し考えます」というかもしれません。日本人的に「考えておきます = 婉曲な断り」と受け取らない方がいいでしょう。おそらく彼らは本当に入った方がいいかどうか考えています。

このように人の「常識」は、生まれ育った環境などによりそれぞれに異なります。でも相手の「常識」とは何なのか知ろうと心がけ、お互いの気持ちを思いやることは、より円滑なコミュニケーションにつながります。考えた上で「入会しない」選択をする場合もあるかもしれません。それでも、「ご近所さん」であることに変わりはありません。ぜひ、よいご近所づきあいのために、このガイドブックをお役立てください。

外国人入会者の会費システム <http://tanaka.com> このページはコピーしてご利用ください。

町内会 The neighbourhood association 居委会	
町名 The name of the neighbourhood association 町名	水木町 Mizuki-cho
年 4 月 ~ 年 3 月 April 2018 ~ March 2019	年 4 月 ~ 年 3 月
町内会 The name of the neighbourhood association 町内会	田中正 Tanaka Tadashi
2 組 組長 The leader of the group 組長	高野花子 Takano Hanako
英 語がわかる人 a good speaker of English	花田 真希 Hanada Shinobu
E-mail	000@xx.xx.com
Tel	075-000-4567
町内会について (イベントなど) About the neighbourhood association and its events 次子会 (最近会場の住所) 次子会	地図・Map・地図 Hanada Tanaka your house car park 家などの家・your house・住所
5月 食卓会 May Lunch Party 8月 地蔵盆 August Jizo-Bon Festival 10月 運動会 October Athletic Festival 年1-3回 役員会 3 times a year The official meeting	

何かの質問したいときはいつでもご連絡してください。 If you have any questions, please ask any time.
有什么問題随时联系我们

➡ 手渡しシートの記入例 ※ 手渡しシートは、22～25 ページに掲載しています。



外国人との会話に役立つ例文

英語以外の言語もホームページに掲載しています。

<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/> ▶▶▶▶



さいしょ あいさつ 最初の挨拶

First Greetings

はじめまして、〇〇町の町会長 (〇〇町〇〇組、組長) の△△です。

Nice to meet you. My name is △△.
I am in charge of (I am the chairperson of) the neighbourhood association of 〇〇cho(〇〇cho 〇〇kumi).

ようこそいらっしゃいました。

Welcome to our community.

町内には〇つの組があります。ここは△組です。

We have 〇 groups in this neighbourhood association. You belong to △ group.

これからよろしくお願いします。

I hope we will be good partners in this community.

いま、知りたいことはありますか？

Is there anything you want to know now?

わからないことがあったら、いつでも遠慮せずに言ってください。

If you have any difficulties (If you need any help), please let me know.

だ かた ごみの出し方

How to put out garbage

(ガイドブック「コトナ in Kamigyo」の冊子か PDF を見せながら)

ごみの出し方についてこのガイドブックの 7 ~ 10 ページを読むとわかります。

To know how to put out garbage, please read this guidebook from pages 7 (seven) to 10 (ten).

ごみは分別します。「資源ごみ (リサイクルできるごみ)」と「燃やすごみ」に分けます。

We have to separate garbage into recyclable and burnable.

京都市のごみ袋を買ってください。

Please buy Kyoto City garbage bags.

燃やすごみは黄色の袋です。資源ごみは透明の袋です。

Yellow bags are for garbage to burn. Clear bags are for garbage to recycle.

スーパーやコンビニで買うことができます。

You can buy Kyoto City garbage bags at supermarkets and convenience stores.



も 燃やすごみは○曜日と○曜日にここ（地図や実際の場所を見せて）に出します。

We put out garbage to burn here on ※day and ※day.

※ Monday (月), Tuesday(火), Wednesday (水), Thursday (木), Friday (金), Saturday (土), Sunday (日)

かん 缶・びん・ペットボトルは○曜日にここ（地図や実際の看板を見せて）に出します。

We put out cans, bottles, PET bottles here on ※day.

ぶらすちっく しげん プラスチックの資源ごみは○曜日にここ（地図や実際の看板を見せて）に出します。

We put out garbage to recycle here on ※day.

からす た き ぼうちょう ネット カラスがごみを食べに来ますから、防鳥ネットを使ってください。

Please cover garbage with the bird net to keep crows away from the garbage bags.

つき かい かいめ 1 (2/3/4) 回目の△曜日に新聞紙やダンボール、古着を出すことができます。ここ（地図や実際の場所を見せて）に出します。

We can put out newspapers, cardboard, old clothes and some other things here ○times a month, on the first ※day (second ※day / third ※day / fourth ※day) of the month.

しんぶんし だんぼー ふるぎ かみぎょう りさいくる す 新聞紙やダンボール、古着は上京リサイクルステーションに持って行くことができます。

We can take newspaper, cardboard and old clothes to Kamigyo Recycle Station.

かみぎょう りさいくる すてーしょん
上京リサイクルステーション
かみぎょうくなだちうりどおりあぶらのこうじひがし
上京区中立売通油小路東入
tel 075-451-0222
ねんまつねんしがいむきゅう ぜん じ ごご じ
年末年始以外無休 午前9時～午後5時

Kamigyo Recycle Station

It is open 7 days a week from 9 a.m. to 5 p.m. except for the end of the year and New Year holidays.

おお たんす だ ことな 大きいごみ（タンスなど）を出すときは「コトナ in Kamigyo (9 ページ)」が京都のごみのガイドブック「正しい資源物とごみの分け方・出し方 (15 ページ)」を見てください。

When you throw out large size garbage (like a chest), please read page 9 of “Kotona in Kamigyo” or page 15 of Kyoto City's guidebook about garbage “Acceptable Ways to separate and dispose of garbage and recyclables”.

※ 上部に QR コードがあります。

ちょうないかい ちょうないかつどう 町内会があること・町内活動

Neighbourhood association and its activities

ちょう ちょうないかい
〇〇町には町内会があります。

We have our own neighbourhood association in 〇〇-cho.

ちょうないかい いっしょ く まち つく
町内会はみんなで一緒に暮らしやすい町を作るため
かつどう
に活動しています。

The neighbourhood association does activities to make our city safe and comfortable.

ちょうないかい ちょうない みな かいひ かつどう
町内会は、町内の皆さんから、会費をもらって活動
しています。

The neighbourhood association is run using the fees of members.

ちょうかいひ ねんぶん えん がつ あつ
町会費は 1 年分が〇〇円です。4 月に集めます。

The fee is 〇〇yen per year. We collect the fee in April.

ちょうかいひ かつどう つか
町会費はこれらの活動に使います。

ホームページに「町会費の説明に使える語彙リスト」があります。
<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/>

This is how the neighbourhood association uses the fees.



ちょうないかい にゅうかい
ぜひ町内会に入会してください。

Please join the neighbourhood association!

かつどう なかよ
いっしょに活動をして、仲良くなれると、うれしい
です。

We would be happy if you join our activities and we can become good neighbours.

にゅうかい ちょうないかつどう さんか ぎむ
入会しても、町内活動への参加は義務ではありません。
ん。

Even if you become a member, you do not necessarily have to join our activities or events.

さんか じかん さんか
参加したいとき、時間があるときに、参加してくだ
さい。

If you have time and you are interested in any of the activities, please join us.

これはかいらんばんです。かいらんばんをもらってよ、つぎいえひとのお次の家の人がわかるところに置いてください。

This is Neighbourhood News File. Members get the news file from their neighbour. They take it to the next house after reading it, and leave it somewhere where the neighbours can find it easily.

かいらんばんちいきじょうほうみ
回覧板で地域の情報を見ることができます。ときどき
ちょうないじょうほうし
町内の情報も知らせます。

You can read local information on the Neighbourhood News File. Sometimes it contains information about our neighbourhood.

ちょうないかいちいきがっくすぽーついべんと
町内会は、この地域(学区)のスポーツイベントに
さんかぎょうとがっくむかししょうがっこう
参加しています。京都で学区というのは昔の小学校
がっく
の学区のことです。

Our neighbourhood association takes part in the sports events of this "gakku". People in Kyoto call the old school area "gakku".

がっく
ここは〇〇学区です。

We belong to 〇〇gakku.

すぽーついべんとげーとぼーるべたんく
スポーツイベントには、ゲートボール、ペタンク
などがあつあります。10月にはがっくくみんうんどうかい
すぽーつかい
(みんなでスポーツをする会)があります。

There are sports events, including ball games such as gate ball and petanque. There is an Athletic Festival of the gakku in October.

がっくなつまつ
学区では夏祭りもあります。

We have a Summer Festival in each gakku.

いっしょさんかたの
一緒に参加しましょう。楽しみましょう。

Please join us. It is fun.

ちょうないなかいべんとがっくじぞうぼんこ
町内の中のイベントは、8月の地蔵盆(子どものイ
いべんとがっくこんしんかいしょくじかい
ベント)、〇月の懇親会(食事会)などです。

Our neighbourhood association has events such as the Jizo-Bon Festival for children in August and a dinner (lunch) party in ※.

※ January (1月), February (2月), March (3月), April (4月), May (5月), June (6月), July (7月), August (8月), September (9月), October (10月), November (11月), December (12月)

じぞうぼんみなきふかねものおこな
地蔵盆は、皆さんの寄付(お金や物)で行います。

We give money and goods for the Jizo-Bon.

じぞうぼんぶつきょうぎょうじさんか
地蔵盆は仏教の行事です。だから、参加するか、
しないかはじゆうです。でもこどものためのたの
しい
行事ですから、よかったらいっしょたの
一緒に楽しみましょう。

The Jizo-Bon Festival is a Japanese Buddhist event. You do not have to take part if you don't want to. It is a fun event for children, so if you can, please join us!

町内役員

ちょうないやくいん かいちょう ふくかいちょう かいけい くみちょう こ かい
町内役員は会長、副会長、会計、組長、子ども会の
世話役、スポーツイベントの世話役などです。

The officials of the neighbourhood association

We have a chairperson, vice-chairperson, someone to look after the money, group leaders, manager of the children's association, manager of sports event and so on.

がつ ねんかん ねんかんかつどう
4月から1年間／2年間活動します。

The work starts in April and continues for one year (two years).

まいとし がつ せんきょ
毎年、3月に選挙をします。

We choose the officials in March every year.

やくいん じゅんばん やくいん
役員は順番にします。あなたは〇〇に役員になる
予定です。
ほかの人が、役員の仕事を教えてくれるので、大
丈夫だと思います。

Members take turns to be officials. Your turn is ※. Other members will help you. Please do not worry.

※ next year (来年) / 2 years from now (2年後) / 3 years from now (3年後).

まいつき ねん かい やくいん かいぎ
毎月／年に〇回、役員の会議があります。

The officials' meeting is held every month (〇 times a year).

かいちょう ちいき かいぎ で ちょうない いべんと おこな
会長は、地域の会議に出たり、町内のイベントを行っ
たりします。

The chairperson takes part in meetings of the area, organizes events and so on.

くみちょう くみ ちょうかいひ あつ ちらし くば
組長は、組で町会費を集めたり、チラシを配ったり、
回覧板を回したりします。

The group leader collects member's fees, takes information to members and sends out the Neighbourhood News File and so on.

学区の募金

がっこう だんたい かつどう
学区にはいくつかの団体があり、いろいろな活動
をしています。

団体名についてはホームページの「町会費の説明に使える語彙
リスト」を参照してください。
<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/>

Money for the gaku

There are some groups in the gaku that have activities.



くみんうんどうかい けんこう かつどう こ
区民運動会など健康のための活動、子どものための
活動などです。

For example, there are some events for health such as the Sports Festival, and other events for children.

かつどう だんたい やくいん ぼきん ねが く
その活動のため、団体の役員が募金のお願いに来
ることがあります。

The officials of these groups sometimes come to your house to ask for money for these events.

そのときは寄付をお願いします。

Please give them some money if you can.

避難所について

日本ではよく地震がおきます。台風も来ます。

About safe places

In Japan, there are earthquakes and typhoons.

(地図を見せながら) これは、この学区の避難所
(地震や台風のとき逃げるところ) です。

This is the safe place (shelter) of this gaku.
In an emergency (earthquake or typhoon), we
can go to this place.

(地図を見せながら) 逃げる前に町内でここに集ま
ります。

Our neighbourhood association members
meet here, then we leave the dangerous area
together.

避難所では、飲むこと、食べること、寝ることが
できます。トイレがあります。

In the safe place (shelter), we can drink, eat,
and sleep.
There are toilets.

1 年に〇回／〇月〇日に、ここで防災訓練 (火事や
地震が起きたときのための練習) があります。防災
訓練で、体を守る練習と人を助ける練習ができます。

We have emergency training 〇 times a year
(Month, date ⇒ 例: September 1st).
We can learn how to protect ourselves and
how to help other people.

ぜひ、一緒に参加しましょう！

Please join us !

生活

いちばんちか える
一番近い駅は〇〇です。

The nearest station is 〇〇.

いちばんちか すーぱー コンビニは〇〇です。案内し
ましょうか？

The nearest supermarket/convenience store
is 〇〇. Shall I show you?

△△は〇〇にあります。区役所 (銀行、病院)

△△ (The ward office, bank, hospital) is in the
〇〇.

〇時からあとは静かにしてください。

Please don't be noisy after 〇p.m.

家と家が近いのでお互い大きい音を出さないように
しましょう。

Houses are very close together, so please do
not be noisy.

外国人に地域の生活情報を伝えましょう

外国人に生活ルールや必要となる知識、情報を伝えることは地域で生活していく上でお互いの不安や懸念をなくすために必要となります。手渡しシートは外国人に地域のルールや生活情報を伝えるため役立ててください。

また、このガイドブックでは紹介しきれない情報もありますので、右のページで紹介しているガイドブック「コトナ in Kamigyo」なども併せてご利用ください。

* 手渡しシートは同じものを 2 部用意し 1 部を渡すと同じ形で情報が共有できて便利です。
各町内の実情に合わせ適宜ご利用ください。

このガイドブックの中にあるもの

➡ (手渡しシート) ごみを出すルール Page 22

- ▶ ごみを出す曜日・時間・場所・注意すべき点を伝えます。
- ▶ コミュニティー回収をしていない町内は、上京リサイクルセンターなどを紹介します。
- ▶ より詳しい情報は、ガイドブック「コトナ in Kamigyo」の「ごみを出す」(7～10 ページ)を見てもらいましょう。

➡ (手渡しシート) 地震や台風などの避難所、町内の集合場所の案内 Page 24

- ▶ 地震のない国から来た外国人は地震についての知識がありません。台風や地震のときどこに避難するのか、そこで何ができるか伝えることが大切です。
- ▶ 地域の避難所の地図、町内の集合場所の地図を示しましょう。
- ▶ 地域の防災訓練があれば、一緒に参加するよう誘いましょう。いざというとき、お互い協力しやすくなります。
- ▶ ガイドブック「コトナ in Kamigyo」の「地震や台風が来たとき」(20～22 ページ)を使って説明すると便利です。
- ▶ 「外国人のための防災ガイドブック」(やさしい日本語、英語、他 8 カ国語)
<http://www.kpic.or.jp/njfumin/disasterhandbook.html> も併せてご利用ください。



➡ (手渡しシート) 町内会の案内 Page 25

- ▶ 会長や組長の紹介、その家の場所。町内の簡単な地図を示すことができます。
- ▶ 町内会のシステム(いつ、どんな会議があるか。役員の選び方など)、イベント(懇親会や地藏盆など)を簡単に紹介できます。

➡ 来日間もない外国人がとまどいがちなこと Page 28

- ▶ 来日間もない外国人がよくわからずとまどうものには、宅配便などの不在票、行政からの通知書(国民健康保険関係、マイナンバー)などがあります。説明するサイトを紹介しています。

このガイドブックの中にはないもの



「正しい資源物とごみの分け方・出し方」
京都市のごみのガイドブック



平成 27 年京都市環境政策局発行

➡ 上京区に住む外国人のためのわかりやすい生活ガイドブック『コトナ in Kamigyo』

- ▶ 26、27 ページでもガイドブック『コトナ in Kamigyo』の内容を紹介しています。
- ▶ ガイドブック『コトナ in Kamigyo』には「やさしい日本語」のほか「英語版」、「中国語版」があり PDF のダウンロードも可能です。

<http://paruyon.jimdo.com/guidebook> ▶▶▶



➡ 「正しい資源物とごみの分け方・出し方」京都市のごみのガイドブック

- ▶ 各区役所内のエコまちステーションや、各まち美化事務所において無料配布されています。
- ▶ 「日本語版」、「英語版」、「中国語版」「ハングル版」があり 4 言語とも次の URL、QR コードより PDF がダウンロードできます。

<http://kyoto-kogomi.net/downloads/> ▶▶▶



ごみを出すルール

How to put out garbage 垃圾处理

燃やすごみ Garbage to burn ・可燃垃圾

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五

きょうとし きいろ ぶくろ
京都市の黄色のごみ袋
Yellow Kyoto City garbage bag
京都市専用黄色垃圾袋



資源ごみ Garbage to recycle ・资源垃圾

ぶらすちっく ようき ほうそう
プラスチック製の容器と包装
Plastic containers and covers
塑料容器及包装袋



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五

きょうとし とうめい ぶくろ
京都市の透明のごみ袋
Clear Kyoto City garbage bag
京都市専用透明垃圾袋



かん びん ペットボトル
缶・ビン・ペットボトル
Can, Bottle, PET bottles
金属罐 / 玻璃瓶 / 塑料瓶



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五

ごみは朝 8 時までに出します。 We must put out garbage by 8:00 a.m. 请于指定日早晨八点之前扔出

ちず
地図・Map・地图



あなたの家・your house・您的住所

★ 出すところ the place where you put out garbage 放置地点

ごみを出すルール

How to put out garbage 垃圾处理

こがたきんぞく すぶれー かん
小型金属・スプレー缶
Small metal things, spray cans
小型金属 / 喷雾器



毎月 1 回第 1・2・3・4	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Once a month on the (1st, 2nd, 3rd, 4th) 毎月一次第 1・2・3・4 周	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五

くわ がいどぶつく ことな ページ み
詳しくはガイドブック「コトナ in Kamigyo」の 8 ページを見てください
Please see page 8 of "Kotona in Kamigyo".
具体情報请参见「KOTONA in Kamigyo」8 页



とうめい ふくる
透明の袋
Clear bag
透明的袋子

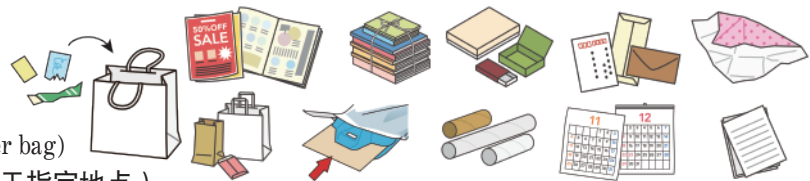
コミュニティ回収 (リサイクルできる紙類と古着)

Community Collection (Papers to recycle and old clothes) 可回收资源

しんぶん だんぽーる
新聞 / ダンボール
Newspaper, cardboard
报纸 / 纸箱子等



ざつ かみぶくろ い だ
雑誌 (紙袋に入れて出す)
Papers to recycle (Put them out in a paper bag)
可回收其他纸类 (请放在纸袋中放置于指定地点)



ふるぎ
古着
Old clothes
旧衣服



毎月 1 回第 1・2・3・4	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Once a month on the (1st, 2nd, 3rd, 4th) 毎月一次第 1・2・3・4 周	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五

ごみは朝 8 時までに出します。 We must put out garbage by 8:00 a.m. 请于指定日早晨八点之前扔出

ちず
地図・Map・地图



あなたの家・your house・您的住所


★ 出すところ the place where you put out garbage 放置地点

じしん たいふう に ひなんじょ
地震や台風のとて逃げるところ（避難所）
Safe Places (Shelters) in earthquakes and typhoons
地震台风等灾害时请于此躲避（避难所）

ちず
地図・Map・地图

ちく ひなんじょ
地区の避難所・The safe place of this area・本区的避难所


ちょうない あつ
町内で集まるところ・The meeting place of the neighbourhood association・暂时性避难所

 いえ
あなたの家・your house・您的住所

ちょうないかい
町内会

The neighbourhood association

居委会

<small>ちょうめい</small> 町名 The name of the neighbourhood association 町名			
<small>ねん</small> 年 <small>がつ</small> 月 ~ <small>ねん</small> 年 <small>がつ</small> 月 年 4 月 ~ 年 3 月	April, _____ ~ March, _____	_____ 年 4 月到 _____ 年 3 月	
<small>ちょうかいちょう</small> 町会長 The leader of the neighbourhood association 居委会长		<small>なまえ</small> 名前・name・姓名	
<small>くみ くみちょう</small> _____ 組 組長 The leader of the group _____ 组长		<small>なまえ</small> 名前・name・姓名	
<small>ひと</small> _____ 語がわかる人 a good speaker of _____ _____ 周边懂得汉语的人		<small>なまえ</small> 名前・name・姓名	
		E-mail	
		Tel	
<small>ちょうないかい</small> <small>いべんと</small> 町内会について（イベントなど） About the neighbourhood association and its events 关于居委会（最近会举办的活动）		<small>ちず</small> 地図・Map・地图	
		 <small>いえ</small> あなたの家・your house・您的住所	

なに き 何か聞きたいときはいつでも れんらく 連絡してください。 If you have any questions, please ask any time.
 有什么困扰请随时联系我们

上京区に住む外国人のためのわかりやすい生活ガイドブック 「コトナ in Kamigyo」の紹介

無料

上京区で生活している外国の方々にぜひ活用していただきたい冊子があります。『コトナ in Kamigyo』です。

「やさしい日本語版」、「英語版」、「中国語版」があります。上京区役所などでもらえます。数に限りがあるので、渡したい外国の人の分だけをお願いします。

同じものを、以下の URL からダウンロードすることができます。また「やさしい日本語版」にはより詳しいホームページバージョンがあります。

<https://paruyon.jimdo.com/guidebook/> ▶▶▶



🔴 『コトナ in Kamigyo』「やさしい日本語版」目次

かみぎょうく す がいこくじん
上京区に住む外国人のための
わかりやすい生活ガイドブック
せいかつ がいどふく
Easy Guidebook for Foreigners Living in Kamigyo Ward



『コトナ in Kamigyo』

もくじ 目次/Contents

かみぎょうく ちず 上京区の地図	Kamigyo Ward Map	P. 1
がいどふく このガイドブックについて/つかいかた	About This Guidebook	P. 3
ちか す ひと なかよ く 近くに住んでいる人と仲良く暮らす	How to Keep Good Relations With Your Neighbours	P. 4
だ ごみを出す	Putting Out Garbage	P. 7
むし ちゅうい 「かび」と「虫」に注意	Mildew and Insects	P. 11
びょうき 病気になるための	Health	P. 12
こそだ 子育て	Families with Children	P. 15
じしん たいふう き 地震や台風が来たとき	Preparing for Disasters	P. 20
いえ か 家を借りるとき	Renting a House	P. 23
まいなんばーせいど ぜいきん ねんきん 「マイナンバー制度」・税金・年金について	“My Number”, Tax, and Pensions	P. 26
がいこくご そうだん ばしよ べんり うえぶざいと 外国語で相談できる場所・便利なウェブサイト	Places That Give Advice in Foreign Languages, and a Useful Website	P. 29

例えば「病気になるための」では外国語に通じる病院を紹介しています。「地震や台風がきたとき」を読むと災害時にどうすればいいかわかります。ぜひ外国人の方に紹介してください。

「コトナ in Kamigyo」にどんな情報が掲載されているかを抜粋で紹介！

※ より詳しい情報は「コトナ in Kamigyo」を見るように外国人の方にご紹介ください。

コトナ in Kamigyo
Page
14

外国語対応ができる病院を紹介してくれるところ

AMDА 国際医療情報センター 電話相談 03-5285-8088

外国語で話ができる病院・医院 (Hospital, Clinic) を電話で教えてくれます。
医療制度 (Health care system) について聞くことができます。

コトナ in Kamigyo
Page
29

外国語で相談できる場所

相談できる 場所	電話番号	使うことができる外国語	相談できる 時間
生活について  075-752-3511	生活について  075-752-3511	英語、中国語、 韓国・朝鮮語、など	9:00 ~ 21:00 げつようび やす (月曜日は休み)
京都市国際交流協会 http://www.kcif.or.jp	行政通訳 (役所などでわからない ときに 電話で 通訳 (interpretation) する)  075-752-1166	火曜日・木曜日：英語 水曜日・金曜日：中国語	9:00 ~ 17:00 げつようび やす (月曜日は休み)
京都府国際センター 外国人 留学生の ための 支援 相談 窓口 http://www.kpic.or.jp	受付は日本語。外国語の 相談は 予約が 必要  075-342-0088	予約するときに 相談して ください。 通訳を 準備できます。	水曜日・土曜日・日曜日 10:00 ~ 17:00
京都 YWCA・APT http://kyoto.ywca.or.jp/en/helpline/	外国語は 予約が 必要  075-451-6522	英語・中国語・タイ語・ フィリピン語	月曜日 13:00 ~ 16:00 木曜日 15:00 ~ 18:00

「多言語 生活情報 ウェブサイト」

自治体・国際化協会 CLAIR (クレア)

日本で暮らすために必要なことを、いろいろな言葉 (15 言語) で読むことができます。

(日本語、やさしい日本語、英語、ドイツ語、中国語、韓国・朝鮮語、
フランス語、スペイン語、ポルトガル語、フィリピン語、ベトナム語、
インドネシア語、タイ語、ロシア語、ミャンマー語)

<http://www.clair.or.jp/tagengo/> ▶▶▶



来日間もない外国人がとまどいがちなこと

来日間もない外国人にとっては、次のようなものがよくわかりません。英語版などの説明のサイトを紹介できると便利です。

※ QR コードを知らない場合は QR コード読み取りアプリのダウンロードを勧めてください。
QR Code Reader で検索しダウンロードすることができます。

➡ 宅配便の不在票、郵便物等お預かりのお知らせ

● ヤマト運輸（クロネコヤマト） 英語

<http://www.kuronekoyamato.co.jp/en/> ▶▶▶



● 郵便局 英語、中国語、韓国・朝鮮語

http://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/ ▶▶▶



➡ 区役所など行政からの通知書

● 国民健康保険証・国民年金保険料納付書

住民登録後、国民健康保険証・国民年金保険料納付書が郵送されます。受け取りには在宅である必要があります。不在の場合は、郵便局で受け取ることができますが、身分を証明する書類が必要となります。また、社会保険に加入する場合は所属の会社から交付されます。

厚生労働省 英語

<http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/health-insurance/> ▶▶▶



● マイナンバー

内閣官房 27ヶ国語に対応

<http://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/> ▶▶▶



➡ 自転車保険 ※ 2018 年 4 月から加入義務化

自転車に乗る際、自賠責保険の加入が義務付けされました。保険未加入のまま自転車に乗ることはできません。

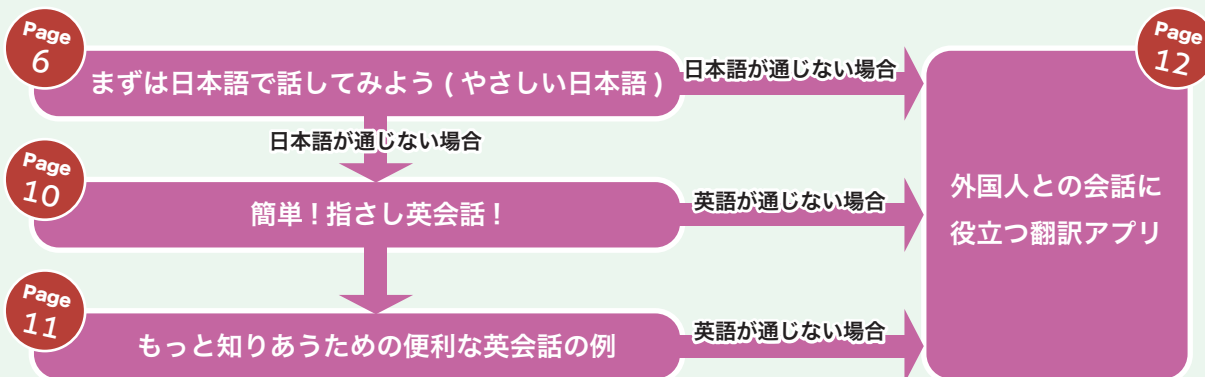
2018 年 3 月現在、行政による多言語での説明のサイトがありませんので、パルヨン有志による英語版を、暫定的に「となりの外国人とのおつきあい」のホームページに掲載します。

<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/> ▶▶▶



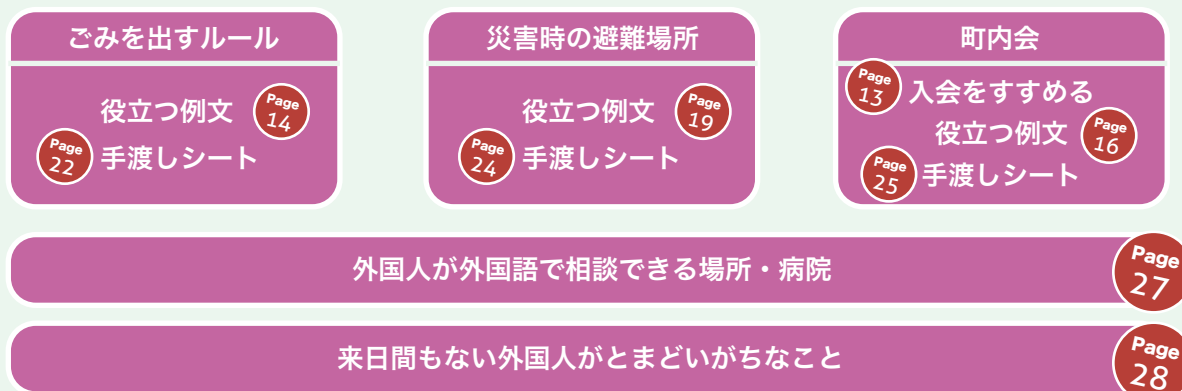
外国人とお付き合いする方法 早見表

どの言葉で話したらよいか



このガイドブック「となりの外国人とのおつきあい」では英訳・英会話例を掲載していますが、下記のホームページには他の言語での訳文もあります。必要に応じてダウンロードしてご利用ください。<https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/>

習慣・マナー・情報をどのように伝えたらよいか



編集責任者 外国人女性の会 パルヨン

編集 「となりの外国人とのおつきあい」作成チーム

宮島 みどり 木嶋 優利子 黒田 素子 ハッカライネン・ニーナ 水谷 園 ライト・キャロリン

イラスト 黒田 素子

誌面構成・デザイン @shift (<https://at-shift.net>)

協力 京都市上京区役所

問い合わせ kotonainkamigyo@gmail.com

ホームページ <https://paruyon.jimdo.com/tonarinogaikokujin/> ▶▶▶

発行 2018 年 3 月 発行部数 5,000 部



このガイドブックは、「平成 29 年度上京区民まちづくり活動支援事業補助金」と「平成 29 年度京都府地域力再生プロジェクト支援事業交付金」により作成しました。