

がいこくじんむ せい かつ
外国人向け生活オリエンテーションリーフレット

にいがた暮らし はじめての**いっ ぽ**歩



もく じ 目次

01	せい かつ 生活のルールやマナーを守りましょう	2
02	でんしゃ の 電車・バスに乗るとき	3
03	じてんしゃ の 自転車に乗るとき	4
04	にほんご まな ばしょ 日本語を学べる場所があります	4
05	がいこくじんせい かつ し えん 外国人生活支援ポータルサイト	5
06	し がいこく じんむ く にいがた市外国人向け暮らしのガイド	5
07	にいがた し こく さいこうりゆうきょうかい 新潟市国際交流協会	6
08	こま そうだん 困ったときに相談できるところ	7

これから新潟市で暮らす 外国人のみなさんへ

このリーフレットには、

これから新潟市で初めて生活するみなさんに

最初に知っておいてほしいことを書いています。

新潟市で生活するためには、みなさんの周りに住む

地域の人たちと、良い関係をつくるのが大切です。

新潟市での生活を始める前に、このリーフレットに

書いてあることをぜひ読んでください。



みんなが安心して気持ちよく暮らすために、一人ひとりが守るルールやマナーがあります。

新潟市で暮らす中で、分からないことや、困ったことがあるときは、周りの人に聞いたり、外国語による相談窓口(⇒P.6)で聞いてください。

▶ みんなで使う場所は、きれいに使いましょう

公園や駅など、たくさんの人が使う場所は、きれいに使いましょう。トイレや手洗い場などは、次に使う人が気持ちよく使えるようにしましょう。

▶ ごみ出しのルールを守りましょう

ごみを出すことができる日、ごみを出す場所は決まっています。住んでいる場所によって、いつ、どの種類のごみを出すことができるかが違います。住民登録をしたときに、ごみカレンダーをもらいましょう。

ごみの出し方のルールは、新潟市ホームページを見てください。

道路や公園、海岸などに、ごみを捨ててはいけません。

くわ 詳しくはこちら



▲ごみは有料の指定袋に入れて出します

▶ 順番を守りましょう

電車やバス、エレベーターを待つときや、お店でお金を払うとき、他に待っている人がいたら、後ろに並んで待ちましょう。

▶ 大きな音に気を付けましょう

大きな声を出したり、大きな音で音楽をかけたりすると、周りに住む人の迷惑になります。特に、朝の早い時間や、夜は気を付けましょう。

▶ 地域のイベントに参加しましょう

地域のひとと助け合って暮らすことが大切です。地域のイベントにも参加してみましょう。

▶ アパートを借りたらルールを守って使いましょう

アパートには、借りた人だけが住みます。他の人に貸したり、許可なく住む人を増やしたりすることはできません。アパートの廊下や階段などのみんなでする場所は、きれいに使いましょう。

▶ たばこは決められた場所で吸いましょう

たばこを吸える場所は、決まっています。決められた場所(喫煙所)で吸いましょう。

▶ 危険物を持ち歩いてはいけません

ナイフなどの危険物を持ち歩くことは、日本では禁止されています。

02

の 電車・バスに乗るとき

▶ 電車

切符またはICカードが必要です。ホームに並んで待ちます。電車の中では小さな声で話します。携帯電話やスマートフォンは音が鳴らないようにして、電話で話すことはやめましょう。

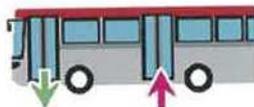
▶ バス

現金またはICカードが必要です。バス停に並んで待ちます。バスの中では小さな声で話します。携帯電話やスマートフォンは音が鳴らないようにして、電話で話すことはやめましょう。

詳しくはこちら



つぎのバス停で降りるときはボタンを押します。



おりる のる



おりる のる のる

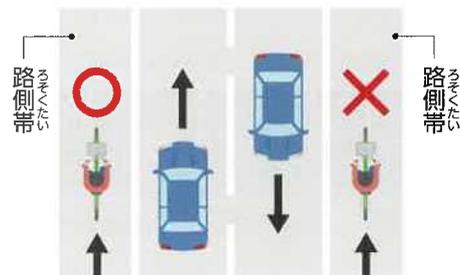
じてんしゃ か ぼうはんとうろく ひつよう じてんしゃ とうろく へんこう
 自転車を買ったときは、「防犯登録」が必要です。自転車をあげたり、もらったりしたときは、登録の変更が
 ひつよう じてんしゃ の ひと ほけん かにゆう かにゆう ほけんがいしゃ き
 必要です。自転車に乗る人は、保険に加入しなければいけません。加入するときは、保険会社に聞いてくだ
 さい。

じてんしゃ の 自転車に乗るときのルール

- ① みち ひだりがわ ばし
道の左側を走ります
- ② しんごう いちじていし まも
信号と一時停止を守ります
- ③ よる
夜はライトをつけます
- ④ さけ の じてんしゃ の
お酒を飲んだら自転車には乗りません
- ⑤ ヘルメットをつけましょう
- ⑥ よこ なら ばし
横に並んで走りません



ヘルメットをつけ
ましょう。



ひだりがわくるま おな む
左側(車と同じ向き)を
走ります。

にほんご りかいど あ まな 日本語の理解度に合わせて学ぶ

にいがたしこくさいこうりゅうきょうかい にほんごこうざ

▶ 新潟市国際交流協会 日本語講座

にほんご りかいど あ すく にんずう べんきょう ねん かい はる あき
 日本語の理解度に合わせて、少ない人数で勉強しています。年2回、春コースと秋コースがあります。コース
 はそれぞれ約5か月間で、昼と夜に週1回・週2回クラスがあります。

す ち い き ちが まな 住んでいる地域の近くで学ぶ

▶ ボランティアによる日本語教室

にいがたし
新潟市には、ボランティアのみなさんが運営する日本語教室があります。
 さん か ほうほう しょうざい かくきょうしつ ちよくせつでんわ
 参加方法などの詳細は、各教室に直接電話してください。

サイトはこちら！



まな オンラインで学ぶ

▶ 文部科学省 TSUNAHIROつながるひろがるにほんごでのくらし

じぶん あ にほんご がくしゅう おう
 自分に合った日本語のレベルや、学習したいシーン、キーワードに応じて
 がくしゅう えら まな
 学習コンテンツを選んで学べます。

サイトはこちら！



がいこくじんせいかつしえん 外国人生活支援ポータルサイト

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう ない こうかい がいこくじんせいかつしえん がいこくじん
出入国在留管理庁ホームページ内で公開されている「外国人生活支援ポータルサイト」には、外国人が
にほん せいかつ ひつよう だいじ し けいさい にゆうこく ざいりゆうて
日本で生活するために必要なことや大事なこと、さまざまなお知らせが掲載されています。「入国・在留手
つづき しゅつさん こそだ いりよう べつ じようほう しら
続」「出産・子育て」「医療」など、カテゴリ別に情報を調べることができます。



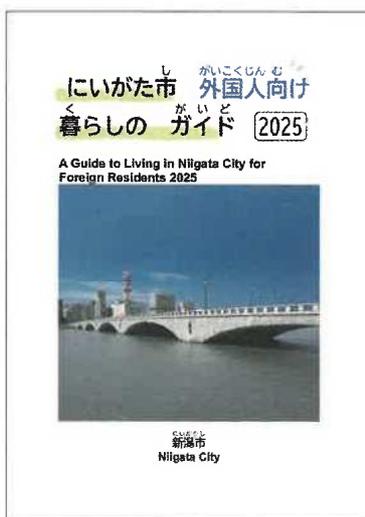
ポータル
サイトはこちら



がいこくじん にほん あんぜん あんしん せいかつ ほうりつ ざい
外国人が日本で安全に安心して生活するため、法律などのルール、在
りゆう しゃかいほけん てつづ さいがい ひなんじようほう きそてき じようほう
留や社会保険などの手続き、災害・避難情報などの基礎的な情報をまと
めた「生活・就労ガイドブック」や、生活ルールなどを紹介する「生活オリエ
ンテーション動画」も見ることができます。

しゅつてん しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう がいこくじんせいかつしえん
出典：出入国在留管理庁ホームページ 外国人生活支援ポータルサイト
(<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/>)

しがいこくじんむく にいがた市外国人向け暮らしのガイド



しがいこくじんむく にいがたし
「にいがた市外国人向け暮らしのガイド」には、新潟市のことや、
せいかつ ひつよう てつづ じようほう か
生活に必要な手続きの情報が書いてあります。

にいがたし しがいこくじんむく
新潟市ホームページで、「にいがた市外国人向け暮らしのガイ
ド」を読むことができます。英語版とやさしい日本語版があります。

また、ホームページの自動翻訳機能を使って、
えいご ちゆうごくご かんたいじ ほんたいじ かんこくご
英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語・ロシア
ご フランス語・ベトナム語・ネパール語で読む
こともできます。

サイトはこちら





にいがたしこくさいこうりゅうきょうかい にいがたし く がいこくじん
 新潟市国際交流協会には、新潟市で暮らす外国人のみなさん
 が日常の悩みや困りごとなどを相談できる窓口があります。内容
 によって、専門家による相談会や関係機関の情報をお伝えしま
 す。また、日本の文化にふれるイベントなども開催しています。
 にほんご こうほうし まいつき えいご ちゅうごくご かんこくご ご じょうほう
 日本語の広報紙を毎月、英語・中国語・韓国語・ロシア語の情報
 紙を年6回発行しています。ベトナム語は年4回発行しています。
 また、ホームページ・フェイスブックも使って情報を伝えています。
 こま しんぱい き
 困ったことや心配なことがあったら、来てください。

 こうえきざいだんほうじん にいがたし こくさいこうりゅうきょうかい
公益財団法人 新潟市国際交流協会

 じゅうしよ にいがたしちゅうおうくいしずえちようどり ちよう ばんち
 住所：〒951-8055 新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地

クロスパルにいがた内

 でんわ
 電話：025-225-2727 FAX：025-225-2733

e-mail: kyokai@nief.or.jp

 かいしつじかん げつようび とうようび ごぜんじ ごごじ
 開室時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

 にちようび しゅくじつ きゅうじつ ねんまつねんし がつ にち やす
 ※ 日曜日、祝日・休日、年末年始(12月29日から1月3日)はお休みです。

 まいつきだい げつようび しゅくじつ ばあい よくじつ でんわたいおう
 ※ 毎月第4月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)は電話対応のみです。

サイトはこちら /



Facebook /


 がいこくご そうだんまどぐち
外国語による相談窓口

 たいおうじかん
 対応時間 げつようび とうようび ごぜんじ ごごじ
 月曜日～土曜日 午前9時～午後4時

 にちようび しゅくじつ きゅうじつ ねんまつねんし そうだん
 (日曜日・祝日・休日・年末年始は相談できません)

 たいおうげんご
 対応言語

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とうようび 土曜日
にほんご 日本語	○	○	○	○	○	○
えいご 英語	○	○	○	○	○	
ちゅうごくご 中国語	○	○	○	○	○	
かんこくご 韓国語		○			○	
フランス語	○			○		
ロシア語		○		○		

 ぎょうむ つごう じょうき ようび がいこくご たいおう ばあい
 ※ 業務の都合により上記の曜日でも外国語による対応ができない場合があります。

 がいこくご そうだん じぜん ややく
 外国語での相談は、事前に予約してください。

 じょうき いがい げんご ほんやくき つか
 ※ 上記以外の言語は翻訳機を使います。

きんきゆう

▶ **緊急のとき**

じ こ じけん
事故や事件のとき

でん わ
電話：110

でん わ けいさつ かん き
 電話をすると警察官が来ます

か じ きゆう びよう き
火事や急な病気のとき

でん わ
電話：119

でん わ しょうぼうしゃ きゆうきゆうしゃ き
 電話をすると消防車や救急車が来ます

よる きゆうじつ きゆう びよう き

▶ **夜・休日に急な病気やケガをしたとき**

にい が た けん きゆう きゆう いりよう でん わ そう だん

■ **新潟県救急医療電話相談**

こども (14歳まで)

でん わ
電話：#8000

おとな (15歳から)

でん わ
電話：#7119

そう だん じ かん げつ よう び ど よう び ご ご じ よく あさ ご ぜん じ に ち よう び し ゅ く じ つ き ゆ う じ つ ご ぜん じ よく あさ ご ぜん じ
 (相談時間 月曜日～土曜日：午後6時～翌朝午前8時、日曜日・祝日・休日：午前8時～翌朝午前8時)

電話をすると、「明日、医療機関(※)へ行ってください」や「救急車を呼びましょう」などのアドバイスを受けられます。

へい じ つ ひる いりよう き かん ひら じ かん ちか いりよう き かん でん わ
 平日の昼など、医療機関(※)が開いている時間は、近くの医療機関(※)に電話してください。

いりよう き かん びよう いん しん り よう じ ゃ
 ※医療機関：病院・診療所・クリニックなど

さいが い そ な

▶ **災害に備える**

ひ なん じ ゃ
 ■ **避難所**

す ばし ゃ き ちか ひ なん じ ゃ し ら ひ なん じ ゃ
 住む場所が決まったら、近くの避難所を調べて、避難所までの
 みち か く にん
 道を確認しましょう。

さいが い お あん ぜん ばし ゃ に せい か つ ひ つ よう もの
 災害が起きて、安全な場所に逃げるときは、生活に必要な物や
 た もの も いま いち ぼん に ひ なん じ ゃ い
 食べ物を持って、今いるところから一番逃げやすい避難所に行っ
 てください。避難するとき、車は使わず、歩いて行きます。

た げん ご ぼ う さ い
 ■ **多言語の防災メール**

にい が た けん こく さい こ う り ゆ う けい
 新潟県国際交流協会のメールマガジンに登録すると、お知らせやイベント情報のほか、新潟市の
 ぼ う さ い じ ゅ し ん ほん や く き の う ぼ う さ い じ ゅ ほう たい げん ご
 防災メールを受信することができます。ホームページの翻訳機能で、防災メールの情報を多言語で
 よ
 読むことができます。



にい が た し
 新潟市LINE
 こ う し き
 公式アカウント



にい が た
 ぼう さ い
 防災メール



にい が た し き かん り
 新潟市危機管理
 ぼう さ い き こ う し き
 防災局公式X

と う ろ く
 登録はこちら



がい こ く じん む せい か つ
 外国人向け生活オリエンテーションリーフレット

い い が た ら し は じ め の 一 歩

れい わ ねん ねん が つ はつ こ う
 令和7年(2025年)12月 発行

さく せい
 作成

にい が た し かん こ う こく さい こ う り ゆ う けい
 新潟市観光・国際交流部国際課

にい が た し ち ゆ う お う く ふ る ま ち ど お り ぼん ち ゃう ぼん ち ふ る ま ち かい
 〒951-8554 新潟市中央区古町通7番町1010番地 古町ルフル5階

でん わ
 電話：025-226-1671