

外籍居民日常生活指导手册

# 新潟生活 迈好第一步



## 目录

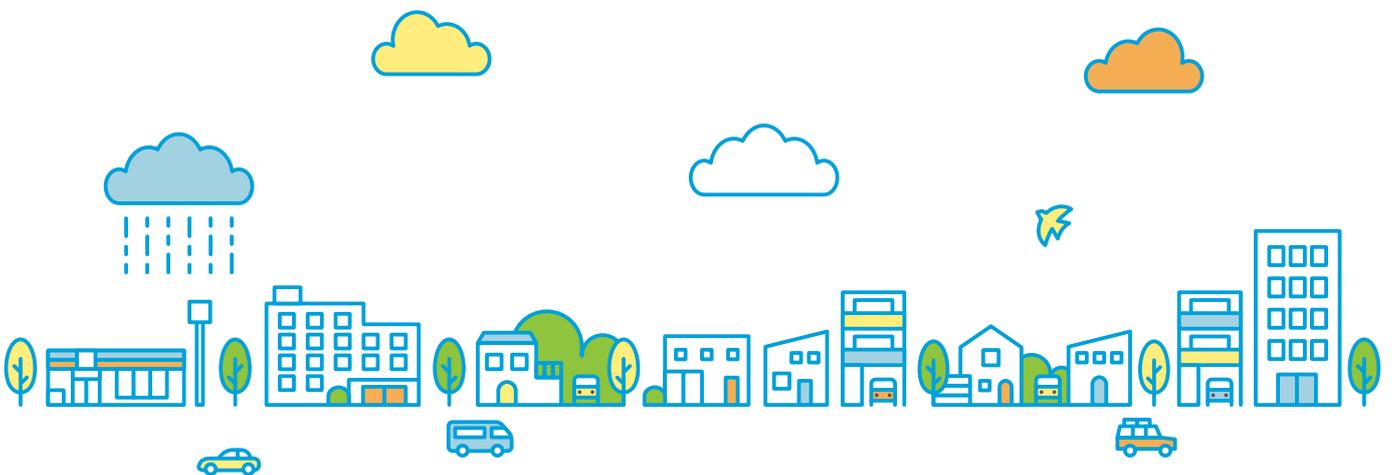
<b>01</b>	遵守生活规则与礼仪	2
<b>02</b>	搭乘电车·公交车时	3
<b>03</b>	骑行自行车时	4
<b>04</b>	可学习日语的场所	4
<b>05</b>	外国人生活支援门户网站	5
<b>06</b>	新潟市外籍居民生活指南	5
<b>07</b>	新潟市国际交流协会	6
<b>08</b>	遇到困难时的咨询渠道	7

# 献给步入新潟市新生活的 外籍友人们

本手册为即将开启新潟市生活的各位外籍居民，提供最需要了解的基础信息。

在新潟市生活，与周边社区居民建立良好关系至关重要。

请务必在开始新潟市生活前，仔细阅读本手册内容。



为保障所有人安心舒适地生活,每位居民都应恪守基本规则与礼仪。

在新潟市生活期间若遇到困惑或困难,请向周围居民咨询或前往外语咨询窗口(⇒P.6)寻求帮助。

### ▶ 保持公共场所的整洁

公园、车站等公共场所请保持清洁。如厕、使用洗手池等设施时,请保持整洁以便后续者的顺畅使用。

### ▶ 遵守垃圾处理及投放规则

垃圾投放日期、投放地点均有规定。不同区域对垃圾投放时间及分类要求存在差异,办理居民登记时请领取垃圾处理及投放日历。

垃圾处理及投放规则,详见新潟市官方网站。

严禁在道路、公园、海岸等处随意丢弃垃圾。

详情请点击此处



▲请购买指定专用垃圾袋来处理及投放垃圾

### ▶ 遵守排队秩序

在等候电车、公交车、电梯或在商店付款时,若前方有人排队,须排在队列后方等候。

### ▶ 注意控制噪音

大声喧哗或播放高音量音乐等行为会干扰周边居民,特别是清晨及夜间时段须格外注意。

### ▶ 积极参与社区活动

与邻里互助共生至关重要,请尝试参与居住区内的各类社区活动。

## ▶ 租住公寓须遵守使用规则

公寓仅限租户居住,禁止转租或擅自增加居住人数。公共区域如走廊、楼梯等需要住户共同保持整洁。

## ▶ 吸烟仅限指定区域内

吸烟设有指定场所,请在指定地点(吸烟区)吸烟。

## ▶ 禁止携带危险物品

在日本,生活中携带刀具等危险物品属违法行为。

# 02

## 搭乘电车·公交车时

### ▶ 电车

需持有车票或IC卡。请在站台排队等候,车厢内请保持低声交谈,手机或智能手机等需调至静音模式,禁止手机通话。

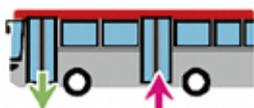
### ▶ 公交车

需准备现金或IC卡。请在公交车候车区排队等候,车内请保持低声交谈,手机或智能手机等需调至静音模式,禁止手机通话。

详情请[点击此处](#)



下一站到站前请按亮按钮示意。



下车 上车

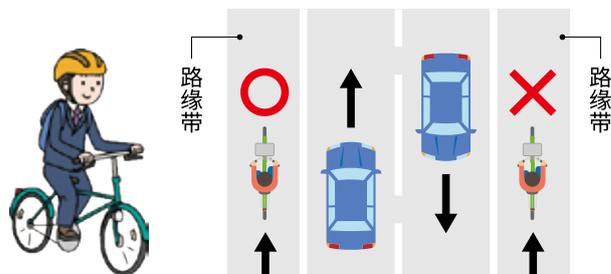


下车 上车 上车

购置自行车需办理“防盗登记”，赠予或接收赠予自行车时需办理登记变更手续。骑行者必须投保自行车保险，具体内容请咨询保险公司。

### ■ 自行车骑行规则

- ① 靠道路左侧行驶
- ② 遵守信号灯与中途临时停车标志
- ③ 夜间开启车灯
- ④ 饮酒后禁止骑行
- ⑤ 佩戴头盔
- ⑥ 不可并排骑行



请佩戴头盔。

靠左行驶(与机动车同向)。

### 按日语水平分级教学

#### ▶ 新潟市国际交流协会 日语讲座

根据学习者日语水平分班，小班教学。每年春季与秋季两次开课，每期课程约5个月，早晚各设一周一次授课、一周两次授课班级。

### 在居住地附近学习

#### ▶ 志愿者日语教室

新潟市设有志愿者主办运营的日语教室，参加方式等详情请直接电话咨询各教室联系人。

网站点击



### 在线学习

#### ▶ 联结文部科学省外籍居民专用网站TSUNAHIRO， 拓展日语生活面

根据自身日语水平、学习场景及关键词等需求，可自由选择具体内容进行学习。

网站点击



在出入境在留管理厅官网内公开的“外国人生活支援门户网站”，汇集了外国人在日生活所需的各类通知及重要事项。可按“入境·居留手续”、“生产·育儿”、“医疗”等分类检索信息。



门户网站入口 /



为保障外籍居民在日安全安心生活，可查阅汇集了法律规范、居留手续、社会保险办理、灾害及逃难等基础信息的《生活·就业指南手册》，以及介绍生活规则等的《生活指南视频》。

来源：出入境在留管理厅官网 外国人生活支援门户网站  
(<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/>)



《新潟市外籍居民生活指南》载有市政服务、生活中各类必要手续等信息。

新潟市官网提供《新潟市外籍居民生活指南》电子版，含英文版及简易日语版。同时支持通过官网自动翻译功能切换英文、中文(简体/繁体)、韩文、俄文、法文、越南文、尼泊尔文等语言版本。

网站点击 /





新潟市国际交流协会设有咨询窗口,为在新潟市生活的外籍居民提供日常生活烦恼与困扰的咨询服务。根据咨询内容,可安排专家咨询会或提供相关机构信息。同时,还举办体验日本文化的各类活动。

每月发行日文宣传刊物,每年发行6期英文、中文、韩文、俄文信息刊物,越南文刊物每年发行4期。同时,通过官网及Facebook(脸书)平台发布资讯。

若有困扰或疑虑,欢迎前来咨询。

## 公益财团法人 新潟市国际交流协会

地址：〒951-8055 新潟市中央区礎町通3町2086番地

“CrossPal新潟”内

电话号码：025-225-2727 传真：025-225-2733

电子邮箱：kyokai@nief.or.jp

开放时间：周一～周六 上午9:00～下午5:00

※周日、法定节假日、年末年初(12月29日～1月3日)闭馆。

※每月第4个周一(逢节假日则推移至次日的周二),只提供电话服务。

网站点击



Facebook



## 外语咨询窗口

**受理时间** 周一～周六 上午9:00～下午4:00  
(周日、法定节假日及年末年初不提供咨询)

**服务语言**

	周一	周二	周三	周四	周五	周六
日语	○	○	○	○	○	○
英语	○	○	○	○	○	
汉语	○	○	○	○	○	
韩语		○			○	
法语	○			○		
俄语		○		○		

※ 因业务原因,上述日期亦有无法提供外语服务的情况发生。

外语咨询请提前预约。

※ 其他语言将使用翻译软件。

## ▶ 紧急情况

事故或事件时

电话：110 拨打后警察会到场

火灾或突发疾病时

电话：119 拨打后消防车或救护车会到场

## ▶ 夜间、节假日突发疾病或受伤时

## ■ 新潟县急救医疗电话咨询

儿童(14岁以下)

电话：#8000

成人(15岁以上)

电话：#7119

(咨询时间 周一～周六：下午6时～次日早上8:00 周日及节假日：早上8:00～次日早上8:00)

电话接通后,可获得“明日请前往医疗机构(※)”或“请呼叫救护车”等专业建议。

工作日的白天等医疗机构诊疗时间,请直接联系附近的医疗机构(※)。

※医疗机构：医院、诊所、医疗中心等

## ▶ 灾害应对准备

## ■ 避难所

确定居住地后,请查明附近“避难所”位置并确认前往路线。

灾害发生需转移至安全地点时,请携带生活必需品及食物前往逃难场所。转移过程中请勿使用车辆,务必步行前往。

新潟市LINE  
官方公众号

新潟防灾邮件

新潟市危机管理  
防灾局官方X

## ■ 多语种防灾邮件

注册新潟县国际交流协会“邮件杂志”,除获取通知及活动信息外,还可接收新潟市防灾邮件。

通过官网翻译功能,可阅读多语种防灾邮件信息。

注册入口



外籍居民日常生活指导手册  
新潟生活 迈好第一步  
令和7年(2025年)12月 发行

制作 新潟市观光・国际交流部国际课  
〒951-8554 新潟市中央区古町通7番町1010番地 古町 REFURU 5楼  
电话号码：025-226-1671