

にいがた暮らし はじめての**一**歩



もくじ 目次

01	せい かつ 生活のルールやマナーを <small>まも</small> りましょう	2
02	でんしゃ 電車・バスに <small>の</small> 乗るとき	3
03	じてんしゃ 自転車に <small>の</small> 乗るとき	4
04	にほんご 日本語を学 <small>まな</small> べる場所が <small>ばしょ</small> 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 さいこうりゅうきょうかい 新潟市国際交流協会	6
08	こま 困ったときに <small>そうだん</small> 相談できる場所	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。

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

地域の人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使う場所は、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

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。

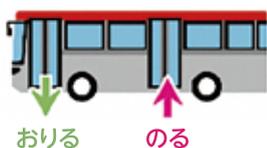
▶ バス

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。



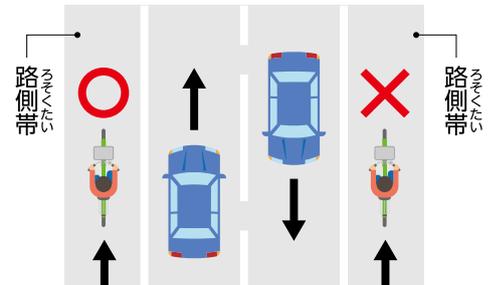
じてんしゃ か ぼうはんとうろく ひつよう じてんしゃ とうろく へんこう
 自転車を買ったときは、「防犯登録」が必要です。自転車をあげたり、もらったりしたときは、登録の変更が
 ひつよう じてんしゃ の ひと ほけん かにゆう かにゆう ほけんがいしゃ き
 必要です。自転車に乗る人は、保険に加入しなければいけません。加入するときは、保険会社に聞いてくだ
 さい。

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 はし
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 おん だら 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
 はし
 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ゆうきょうかい 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 べんぎょう 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 ちか まな 住んでいる地域の近くで学ぶ

にほんごきょうしつ ▶ ボランティアによる日本語教室

にいがたし うんえい にほんごきょうしつ
 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 しょうさい かくきょうしつ ちやくせつでんわ
 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

もんぶ かがくしやう ▶ 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 がくしやう 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
 がくしやう 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



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



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。

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/>)



「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、生活に必要な手続きの情報が書いてあります。

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、英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語・ロシア語・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
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

じゅうしょ にいがたしちゅうおうくいしずえちやうどおり ちやう 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 どようび 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

※ 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。

※ 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 げつようび どようび ごぜん じ ごご じ
対応時間 月曜日～土曜日 午前9時～午後4時

(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	どようび 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		○		○		

※ 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。

外国語での相談は、事前に予約してください。

※ 上記以外の言語は翻訳機を使います。

きんぎゅう

▶ 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 きゅう びょうき
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 きゅうきゅうしゃ き
電話をすると消防車や救急車が来ます

よる きゅうじつ きゅう びょうき

▶ 夜・休日に急な病気やケガをしたとき

にいがたけんきゅうきゅういりょうでんわ 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 とうようび ごごじ よくあさごぜんじ にちようび しゅくじつ きゅうじつ 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)でんわ
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 いらいようきかん ひら じかん ちか いらいようきかん 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。いらいようきかん びょういん しんりょうじよ
※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

ひなんじよ

■ 避難所

す ばしょ き ちか ひなんじよ しら ひなんじよ
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 ばしょ 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 いちばんに ひなんじよ 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
てください。避難するときは、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ゅうきょうかい とうろく し じょうほう にいがたし
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 じゆしん ほんやくきのう ぼうさい じょうほう たげんご
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
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 ききかんり
新潟市危機管理
ぼうさいきょくこうしき
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っぽ
にいがた暮らし 最初の一步れいわ ねん ねん がつ ほんごう
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 こくさいこうりゅうがくこくさいか
新潟市観光・国際交流部国際課にいがたし ちゅうおうく ふるまちどおり ばんちよう ばんち 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