

— あいちけん はたら がいこくじん
— 愛知県で働く外国人のみなさんへ —

あいちけん

愛知県で

あんしん・あんぜん せいかつ

安心・安全な生活を

たの

楽しむための

さぽーとが い ど ぶ っ く

サポートガイドブック

First Step to LIVE & WORK in AICHI



日本語／にほんご



《 はじめに 》

— 働くために来日したばかりの外国人のみなさんへ —

愛知県へ ようこそ！これからの日本での生活に、夢や希望で わくわくして
いることでしょう。一方で、文化や習慣、ルールなどが違う国での生活に、
不安や戸惑いも 大きいかもしれません。

日本には、みなさんの国とは違う文化、仕事や生活のルールがあります。日
本に来る前に 勉強 していても、実際に 働いたり、暮らしてみると、わから
ないことが たくさんあると 思います。

私たちは みなさんと一緒に 楽しく 働き、暮らしたいと 思っています。

そのために 日本人である 私たちが、みなさんのことを知り、違いを学ぶこと
は とても大切です。そして、みなさんも、日本に来たら、できるだけ早く そ
の地域の生活や会社のルールなどを学び、身に付けることが 大切です。

私たちは、みなさんが 早く日本の生活に 慣れて、たくさんの人と 交 流
し、愛知県のことを 好きになって欲しいと 思っています。この教材には、
みなさんが日本に来たら、まず、はじめに知ってほしいこと、楽しく 生
活するための 仕事や生活のルールが 書いてあります。

これから 安心して 愛知県で 働き、暮らし、楽しみながら 夢や希望に 向か
っていけるよう 応援しています！

もくじ 目次

はじめに	1
だい しょう はたら かな 第1章 働く／お金	
1-1 けいやくしょ 契約書	6
1-2 きゅう よ めいさいしょ 給与明細書	7
だい しょう はたら るーる 第2章 働く／ルール	
2-1 ふくそう 服装	10
2-2 じ かん 時間	10
2-3 ほうれんそう ほうれんそう	11
2-4 ご えす 5 S	11
2-5 さ ぎょう て じゆん 作業手順	12
2-6 と ら ぶ る ふせ トラブルを防ぐために	13
2-7 しょく ば つか に ほん ご 職場でよく使う日本語	14
だい しょう せいかつ じゅうきょ 第3章 生活する／住居	
3-1 ご み だ かた ゴミの出し方	17
3-2 そうおん 騒音	18
3-3 りょう あ ばー と つか かた 寮・アパートの使い方	18

3-4	しぜんさいがいお 自然災害が起こったら	19
3-5	ちょうないかいせいどじちかいせいど 町内会制度、自治会制度	19
だいしょう 第4章	せいかつこうつう 生活する／交通	
4-1	こうつうるーる 交通ルール	20
4-2	じてんしゃぼうはんとうろくしかた 自転車防犯登録の仕方	22
4-3	こうきょうこうつうきかんのかた 公共交通機関の乗り方	22
だいしょう 第5章	せいかつたの 生活する／楽しむ	
5-1	すまち あなたの住む町	25
5-2	かれんだーぎょうじ カレンダーと行事	28
5-3	かもの 買い物	30
だいしょう 第6章	せいかつはんざいあ 生活する／犯罪に遭わないために	
6-1	ざいりゅうカード 在留カード	31
6-2	まいなんばー マイナンバー	31
6-3	にほん 日本でやってはいけないこと（法律違反になること）	31
6-4	じけんひやくとうばん 事件にあったとき⇒110番	32
6-5	こうつうじこばんひやくとうばん 交通事故にあったとき⇒119番、110番	33
6-6	おと 落としものをしたとき、ものを盗られたとき	33

だい しょう	せいかつ	びょう き	第7章 生活する／病 気・けが	
7-1	びょういん	えら かた	病 院の選び方	34
7-2	けんこう ほ	けんしょう	健康保険 証	34
7-3	じゅしん	なが	受診の流れ	34
7-4	けんこう	く	健康に暮らすために	35
7-5	ばん	しかた	119番の仕方	36
				
7-6	がいこく	たいおう	外国のことばへの対応	36
★ ふうく	そうだん	き	★ 付録 相談してみよう・聞いてみよう	
	び ざ	しんせい	ビザの申請	
	ざいりゅう	し かく	在 留 資格の相談	37
	し ごと	そうだん	仕事のいろいろな相談	37
	うんてんめんきょ	じ こ	運転免許や事故	
	じ けん	はんざい	事件・犯罪の相談	37
	ち いき	い べ ん	地域のイベント 情報	
	せいかつ	そうだん	生活の相談	38
	こうりゅう	い べ ん と	交 流 イベント	
	に ほん ご	きょうしつ	日本語 教室などの 情報	
	じょうほう	こま	困りごとと相談	38
★ ふうく	に ほん ご	まな	★ 付録 日本語を学ぼう	
	あい ち けんない	に ほん ご	愛知県内で日本語が勉強 できる ところ	39
	し ごと	に ほん ご	仕事の日本語が勉強 できる 本	40
	に ほん ご	お ん ら い ん	日本語をオンライン（無 料）で勉強 する 方法	40
	に ほん	む りょう	（無 料）	
	べんきょう	ほうほう	勉強 する 方法	
	に ほん	あいちけん	日本（愛知県）で生活するための ことばと 表 現	41

《 テキスト内のマークや記号 》



... どうがきょうざい あらわ
動画教材があることを表します。



ひとことアドバイス

... あいちけん たぶん かきょうせい しんぼる まーく あどばいす
愛知県多文化共生シンボルマークによる「ひとことアドバイス」です。

<つかってみよう！にほんご>



... かくしやう かんれん にほんごひやうげん
各章に関連した、おすすめの日本語表現です。

《 おも とうじょうじんぶつ 主な登場人物 》



ていん
ティンさん

さい
21歳

わかって ころはい
若手の後輩



たお
タオさん

さい
25歳

もの せんばい
しっかり者の先輩



やまだ
山田さん

さい
45歳

こうじやうちやう
工場長



ぐえん
グエンさん

さい
32歳

さいし も
妻子持ち

だい しょう はたら かね
第1章 働く／お金

みな かいしゃ けいやく しごと きゅうりょう
皆さんは 会社と 契約し、仕事をし、給 料 を もらいます。

しょう けいやくしょ きゅう よめいさい きゅうりょう ないよう か かみ か
この 章 では、「契約書」と「給 与明細（給 料 の内容が書いてある紙）」に 書いて
あることを 知り、日本で 安心して はたら 働 けるようにしましょう。

けいやくしょ
1-1 契約書

けいやくしょ か れい
【契約書に書かれていることの例】

	いつから いつまで はたら 働 きますか？		どこで はたら 働 きますか？
	どんな しごと 仕事を しますか？		なん じ なん じ 何時から 何時まで はたら 働 きますか？
	きゅう じ かん 休 けい時間は なん じ 何時 ですか？		やす 休みは いつ ですか？
	ゆうきゅうきゅう か 有 給 休 暇*1は なんにち 何日ですか？		きゅうりょう 給 料 は いくら ですか？
	きゅうりょう 給 料 は いつ、どのように もらえますか？		しごと 仕事を やめる時の る ー る ルール*2

*1 ゆうきゅうきゅう か しごと やす ちんぎん しはら やす ひ
有 給 休 暇 = 仕事を休んでも 賃金が支払われる 休みの日のことです。

*2 しごと 仕事を やめたい時は、 必ず 会社に 連絡します。会社に 何も言わないで、勝手に
やめては いけません。

<つかってみよう！ にほんご>



けんこうほけん
健康保険は いくらぐらいですか。

1-2 給与明細書

- 会社から 給料をもらう時、必ず「給与明細」がもらえます。
書いてあることを 正しく 理解しましょう。

① 支給 = もらえるお金

② 控除 = 引かれるお金

③ 勤怠 = 働いた日の数

④ 差引支
給額(実際
にもらえる
お金) =
①(支給)
- ②(控除)

給与明細書		年	月	分
(社員No)		様		
		(事業所名)		
支 給	基本給	役員報酬		
	通勤課税	通勤非課税		
控 除	健康保険	介護保険	厚生年金	雇用保険
	源泉所得税	住民税	食事代	制服代
勤 怠	出勤日数	有給日数	欠勤日数	出勤時間
	残業時間	休出日数	休出時間	深夜残業
記 事	課税累計額	税扶養人数	給与振込	現金支給額
				差引支給額

① 支給 = もらえるお金

- 支給とは、もらえるお金のことです。
【支給に書いてあることの例】

基本給	働く上で、基本となる 給与のことです。	残業手当	残業に対して払われ る割増賃金*1のこと です。
通勤費	バスや電車の運賃な ど通勤にかかるお金 のことです。	深夜残業	深夜残業したときに 払われる割増賃金*1 のことです。



*1 割増賃金 = 基礎賃金より、多めにもらえるお金のことです。

割増賃金がもらえるときは、

- 法律で決まっている時間より多く働いたとき
- 法律で決まっている休みの日に働いたとき
- 午後10時から午前5時までの深夜に働いたときです。

② 控除＝引かれるお金

■ 控除とは 引かれるお金のことです

【控除に 書いてあることの例】

けんこう ほ けん 健康保険	し ごと い がい ひょう き 仕事以外で 病気や け が ケガを したときの ほ けん 保険です。 かいしゃ はたら 会社と、働いている ひと はら 人が 払います。	こうせいねんきん 厚生年金	とし と はたら 年を取って、働け なくなつたときの ほ けん 保険です。 かいしゃ はたら 会社と、働いてい る人が 払いま す。
こ よう ほ けん 雇用保険	し ごと 仕事が なくなつた時 の ほ けん 保険です。 かいしゃ はたら 会社と、働いている ひと はら 人が 払います。	じゅうみんぜい 住民税	す まち 住んでいる町に はら ぜいきん 払う 税金のこと です。
しょく し だい 食事代	かいしゃ しょくどう はん 会社の食堂で ご飯を た 食べたりするときの かね お金です。	せいふくだい 制服代	し ごと つか 仕事で使う ふく くつ ぼう し 服、靴、帽子などの かね お金です。



ねんきん はら
年金は なぜ払いますか？

はら かね
払ったお金は どうなりますか？

にほんこくない す
日本国内に 住んでいる 20歳以上 60歳未満の 人は

すべて ねんきん はい
すべて 年金に 入ることになっています。

げつ い じょう はら
6か月以上 払っていれば、自分の 国に 帰ってからも、

しんせい はら き かん おう かね もど
申請すれば、払った期間に応じて、お金が戻ってきます。



くわ
詳しくは。。

に ほんねんきん き こう
日本年金機構HP

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



③ 勤怠＝働いている状況

■ 勤怠とは、働いている状況のことです。

【勤怠に書いてあることの例】

しゅっしんにっすう 出勤日数		ゆうきゅうにっすう 有給日数	
	はたら ひ かず 働いた日の数		ゆうきゅう と ひ かず 有給を取った日の数
しゅっしん じ かん 出勤時間		ざんぎょう じ かん 残業時間	
	はたら じ かん 働いた時間		ざんぎょう じ かん 残業した時間

④ 差引支給額＝実際にもらえるお金

■ 差引支給額とは、①支給－②控除＝あなたがもらえるお金の合計のことです。



おも かね すく
思っていたよりも もらえるお金が 少ないです。どうして？

あなたの代わりに 会社が 給与から 税金や 保険料を 払っています。

税金や 保険料を 払うことは、働く人の義務で、日本に住む人々の、

生活を 助ける 大切な制度です。

外国から 来た皆さんも、支払わなければなりません。



<つかってみよう！ にほんご>



こうせいねんきん なん
厚生年金は 何ですか。

だい しょう はたら ー る 第2章 働く／ルール

にほん しょくば ー る みな くに ー る ちが ばあい
日本の職場のルールは、皆さんの国のルールと違う場合があります。

あんぜん しごと しょくば よ にんげんかんけい つく
「安全に仕事をするため」、そして「職場で良い人間関係を作るため」に、

にほん しょくば ー る りかい
日本の職場のルールをしっかりと理解しておきましょう。

ふくそう 2-1 服装

『あなたの職場では、どんな服装で仕事をしますか？』

- はたら ふくそう しごと あ
働くときの服装は、仕事に合ったものにしましょう。
- せいけつかん ふくそう たいせつ
清潔感のある服装をすることは、とても大切です。
- しごと あんぜんだいいち
どんな仕事でも、安全第一です。
- さぎょうぎ あんぜんぐつ あんぜんぼう み つ じ こ ふせ
作業着、安全靴、安全帽など、きちんと身に付けることによって、事故を防ぐことができます。



○ 安全な服装の例



あんぜんだいいち
安全第一
ANZEN DAIICHI
SAFETY FIRST

× 危険な服装の例



じ かん 2-2 時間

『もしあなたが、職場で時間を守れなかったら、どんなことが起きるでしょうか？』

1. あなた自身の信用がなくなる。
じ かん まち ひと かげん ひと たよ おも
時間を守れない人＝いい加減な人＝頼りにならないと思われます。
2. 会社の信用がなくなる。
かいしゃ しんよう
あなたが時間を守れなかったことで、お客さんに迷惑がかかるかもしれません。
そうなると、あなただけでなく、会社の信用がなくなります。
にほん しょくば じ かん きび じ ぶん こうどう せきにん も
日本の職場は、時間に厳しいです。自分の行動に責任を持ちましょう！

2-3 ほう・れん・そう

『ほう・れん・そう』とは ^{なん}何でしょうか？

ほう (HOO)	れん (REN)	そう (SOO)
		
ほう こと 報 告	れん らく 連 絡	そう だん 相 談
「仕事を 指示した人」に 『報告』する	「関係者全員」に 『連絡』する	「上司、同僚、先輩」 などに『相談』する

しよくば ちーむわーく たいせつ ちい
職場では チームワークが 大切です。小さなことでも「ほう・れん・そう」しましょう！

2-4 5S



『5S』とは ^{なん}何でしょうか？

Seiri せいり 整理		いるものと いらないものを 分けます。 いらないものは 捨てます。	⇒仕事の効率が あがります。 転んで ケガを する危険も 減ります。
Seiton せいとん 整頓		いるものを 使いやすく、 わかりやすく 収納します。	⇒ムダな時間が 減ります。 品質も 向上します。
Seisoo せいそう 清掃		機械設備、机回りなどの汚れや ゴミを 取りのぞきます。	⇒機械が こわれません。 転んで ケガを する危険も 減ります。
Seiketsu せいけつ 清潔		汚れを 取りのぞいて、身の回りを きれいにします。	⇒品質が よくなります。 ゴミが 混ざることを 防げます。
Shitsuke しつけ 躰		上の4つを 続けて、決められた ことを きちんと守ります。	⇒自分から 安全に 気をつけて 仕事が できるようになります。

5 S が できている 職場は、「安全」で「快適」に 仕事が できます！

さ ぎょう て じゅん
2-5 作業手順



- 職場には たくさんの危険が あります。
- 職場で 決められた作業手順は、「安全」で「効率よく」作業するためのルールです。
- 作業手順を 守り、ケガや事故を 防ぎましょう。
- 「いつもと違う！（異常）」と感じたら、すぐ上司に 連絡しましょう。



職場の中には、いろいろなマークが あります。
それぞれのマークの意味を 確認してください。

	黄色と黒のテープが貼ってあるところは、注意してください。		高温に注意してください。
	まわっているものに手を出してはいけません。		はさまれないように注意してください。
	手袋を使っちゃいけない。		保護メガネを付けてください。

もし異常が 起きたら

と 止める	よ 呼ぶ	ま 待つ



ろうさい ほ けん 労災保険について

しごと つうきん げんいん け が びょうき
仕事や通勤が原因で、ケガをしたり、病 気になったりしたときは、
てつづ びょういん かね
手続きをすれば、病 院の お金などが、もらえます。
ほ けんりよう かいしゃ はら
保 険 料 は、会 社が払います。

とら ぶ る ふせ 2-6 トラブルを 防ぐために



【とら ぶ る じれい トラブルの事例】



『指示されたことが
終わったから、先に
進んでやったら、
叱られた！』

『指示されたことが 終わっ
たら、報告してください。
勝手に 先に進むのは、
事故の原因にもなります。』



『契約書に
書いてない仕事を
頼まれました。。。』

『指示した人が、あなたの
在留資格を 知らないかも
しれません。事務所の人に
相談してください。』



『指示が 全然わからな
い。叱られるのが 怖い
から、聞けない。
間違った部品を 持って
行って、叱られた。』

『日本人は、皆さんが わか
らないところが わかりませ
ん。わからないときは、わか
らないと、教えてください。』



『勉強した日本語と、
全然違うので、
何を 話しているのか、
わかりません。』

『住んでいる場所や、世代に
よって、ことばが違うことが
あります。わからないとき
は、聞いてくださいね。』



職場でのトラブルは、ミスコミュニケーションが 原因になることが多いです。

普段から 話しやすい人間関係を 作ることが、大切です。

2-7 職場でよく使う日本語

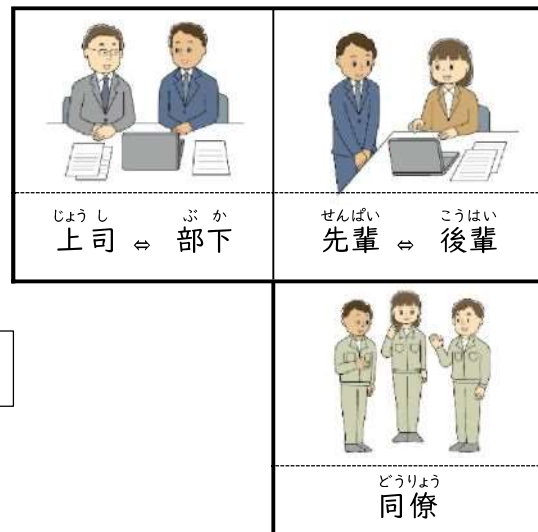
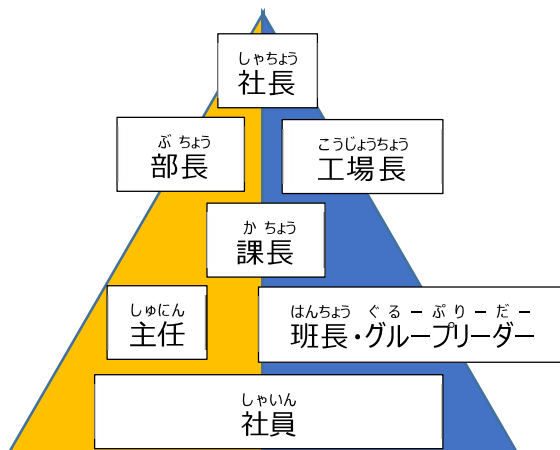
■ 職場のあいさつ

- ・同じ職場の人に対して... 「おつかれさまです。」
- ・関係会社やお客様に対して... 「お世話になっております。」
- ・何かをお願いする／したとき... 「よろしくお願いします。」
- ・仕事が終わって、あなたが先に帰るとき... 「お先に失礼します。」
- ・仕事が終わって、相手が先に帰るとき... 「おつかれさまでした。」



■ 職場のことば

- ・組織・上下関係



- ・場所

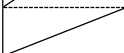
会社	工場	現場	倉庫	寮	事務所
会議室	受付	食堂	更衣室	応接室	休憩室

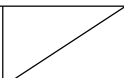
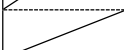
・ことば

ほうこく 報告(する)	れんらく 連絡(する)	そうだん 相談(する)	しつもん 質問(する) / き 聞く	かくにん 確認(する)
ねがひ お願い(する) / た のむ	ていしゅつ 提出(する) / だ 出す	せいり 整理(する) / かたづける	かいし 開始(する) / はじ 始める	しゅうりょう 終了(する) / お 終わる
か 変わる	こしょう 故障(する) / こわれる	しゅうり 修理(する) / なお 直す	ざんぎょう 残業する	せいぞう 製造(する) / つくる
く た 組み立て(る) / つくる	そうさ 操作(する) / うご 動かす	けんさ 検査(する) / しらべる	とそう 塗装(する)	ようせつ 溶接(する)

■ すう ち たん い
数値・単位

なが 長さ	ミリ (mm)	センチ(cm)	メー トル (m)	きろめーとる 扣メートル (km)	いん ち インチ (in)	ふいーと フィート (ft)	やーど ヤード (yd)	まいる マイル (mile)
	1,000	100	1	0.001	39.37	3.281	1.094	0.0006

おも 重さ		みりぐらむ ミリグラム (mg)	ぐらむ グラム (g)	きろぐらむ 扣グラム (kg)	おん す オンス (oz)	ぽん ど ポンド(lb)	えいとん 英トン (L/T)	べいとん 米トン (t)
		1,000,000	1,000	1	35.27	2.205	0.0009	0.001

ひろ 広さ		へいほうせんち 平方センチ (cm ²)	へいほうめーとる 平方メートル (m ²)	あーる アール (a)	へくたーる ヘクタール (ha)	へいほうきろめーとる 平方扣メートル (km ²)	えーかー エーカー (ac)	へいほうまいる 平方マイル (mile ²)
		100,000,000	10,000	100	1	0.01	2.471	0.0039

ようせき 容積	りっぽう み り 立法ミリ(mm)	りっぽうせんち 立法センチ(cm)	りっ と る リットル(ℓ)	りっぽういんち 立法インチ(in³)	りっぽうふいと 立法フィート(ft³)	えいがろん 英がロ(Imp.gal)	べいがろん 米がロ(U.S.gal)
	1,000,000	1,000	1	61.02	0.0353	0.219	0.264

■ 表現

・報告する

- ① 「もう 作業が 終わりました。」
- ② 「すみません。まだ 確認していません。 今から 確認します。」
- ③ 「すみません。まだ 資料は できていません。 今 作っています。」



・連絡する

- ① 「道が 混んでいるので、15分ぐらい 遅刻します。
すみませんが、よろしくお願いします。」
- ② 「あのう、すみません。熱が 38度あるので、今日 会社を 休みます。
よろしくお願いします。」



・相談する

- ① 「すみません！ 機械が 動かないんですが、どうしたら いいですか。」
- ② 「あのう、すみません。来月 国に 帰るので、1週間 休んでも いいでしょうか。」



・わからないとき 質問する

- ① 「すみません。わかりません。もう一度、お願いします。」
- ② 「すみません。もう一度、【言って・教えて】ください。
「すみません。～は【なん・いつ・だれ・どれ・どこ】ですか。」



・許可を もらう

- ① 「すみません。ちょっと そのパソコンを 使っても いいですか。」
- ② 「あのう、すみません。入管に 行くので、少し早く 帰ってもいいですか。」



・相手に お願いする

- ① 「すみませんが、ちょっと 急いでください。 お願いします。」
- ② 「すみません。荷物が 重いので、手伝ってください。 お願いします。」



「すみません」は、いろいろな場面でよく使います。
「ごめんなさい」や「ありがとう」の意味もありますし、相手に呼びかけるときや話しかけるときにも使います。

だい しょう せい かつ じゅうきょ 第3章 生活する／住居

にほん せい かつ じゅうきょ
日本で生活するうえで、ゴミ出しや騒音のルールについて学ぶことは、とても大切です。
また、にほん ぜん さい がい おお く さい がい
日本は自然災害が多い国です。災害のときどうしたらいいのか、学びましょう。

ごみ だ かつ 3-1 ゴミの出し方



- ゴミには種類があります。
- ゴミを捨てる日や時間、袋は決まっています。
- 捨ててあるゴミを、持って行ってはいけません。



ごみ だ り る ふくろ す く し ちょう せん ち が
ゴミ出しのルールや袋は住んでいる区市町村によって違い
ます。く し ちょう せん かく に ん
区市町村で確認しましょう。

も ごみ 燃えるゴミ



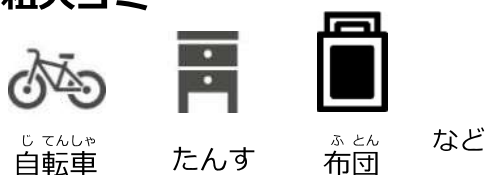
も ごみ 燃えないゴミ



し げ ん ご み 資源ゴミ



そ だ い ご み 粗大ゴミ

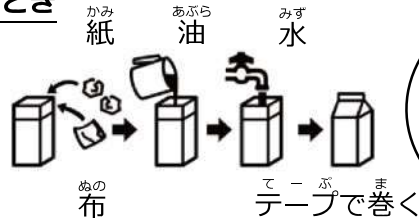


- ◆ じ ぶ ん も
自分で持っていく
 - ◆ と き
取りに来てもらう
- ※ お 金 が か かる こ と が あ り ま す 。
か ね
※ お金がかかります。
かく に ん
確認しましょう。

あぶら す かた 油の捨て方

つか あぶら す はいすいかん ただ す
使った油をそのまま捨てると排水管が詰まります。正しく捨てましょう。

◆ ぎゅうにゅう ぱっく つか 牛乳パックを使うとき



ぎょうこざい
凝固剤は
ドラッグストアで
売っています

◆ ぎょうこざい つか 凝固剤を使うとき



そうおん 3-2 騒音



- にほんでは 夜9時を 過ぎたら 静かにしましょう。
- にほんの家は狭く、隣の家と距離が近いので 大きな音や声を出すと 近所迷惑です。騒がしいと 苦情が 来ることがあります。



りょう あばー と つか かた 3-3 寮・アパートの使い方

りょう あばー と せいかつ つぎ き にほんじん
寮・アパートで生活するときは 次のことに 気をつけましょう。また、日本人は、
きれいな人が 多いので、住む場所を 清潔にしておくために、よく掃除をします。
しゅう かい いじょう へ や じゅう そう じ しゅうかん み つ
週に1回以上は 部屋中 掃除をする 習慣を 身に付けてください。

- じぶん いえ ありません。掃除や 換気をして きれいに 使いましょう。
- ろう か きょうよう す べー す もの お
廊下は 共用スペースです。物を 置くのは やめましょう。
- かべ あな
壁に 穴を あけては いけません。
- いえ なか くつ ぬ
家の中では 靴を 脱ぎましょう。
- くう き かんそう か じ はっせい つぎ き
空気が 乾燥し、火事が 発生しやすいです。次のことに 気をつけましょう。
 - ① ストープの真上に 洗濯物を 干してはいけません。
 - ② ストープの近くに カーテンなど 燃えやすいものを 近づけてはいけません。
 - ③ ごみ箱に タバコを 捨ててはいけません。
 - ④ ガスコンロ使用中は その場を 離れてはいけません。

<つかってみよう! にほんご>



あ かん す
空き缶は どこに 捨てれば いいですか。

3-4 自然災害が起こったら



- 災害の時は、本当か ウソか 分からない情報が 多くなります。テレビのニュースやインターネットなどで 正しい情報を よく確認しましょう。
- 日頃から 家の近くの避難所の場所や、職場への連絡方法を 確認しておきましょう。

【地震】

- ゆれを感じたら ・テーブルの下に 入って、身を守ります。
- ・家具が 倒れてこない場所に 移動します。
- ゆれが止まったら ・コンロなどのガス機器の火を 消します。
- ・ドアや窓を 開けます。



- 家を出るときは ・ガスの元栓を 閉めて、電気のブレーカーを 落とします。

【津波】

- ・地震が起きると、津波が くるかもしれません。
- ・海や川に 近づいてはいけません。
- ・津波は、強い、高い、速い波です。すぐに 高い場所へ 逃げてください。



【台風・大雨・洪水】

- ・大雨や強い風で、海の波が 高くなったり、川の水が 増えるため、危険です。
- ・雨風が 強い時は 外に出てはいけません。
- ・電車やバスが 遅れたり、止まることも あります。

3-5 町内会制度、自治会制度

- 同じ地域に 住んでいる人たちが みんなで 助け合い、住みやすい町に なるように 集まって活動している 住民団体です。入るか 入らないかは 自由です。
- 町内会・自治会の集まりや イベントに 積極的に 参加して、同じ地域に 住んでいる人たちと 交流しましょう。(例：防災訓練、地域の掃除、お祭り)
- 回覧板には 地域の お知らせが 載っています。順番に 次の人に 渡します。
- 災害が 起きたときに、助け合えるように 日頃から 交流しておきましょう。

<つながってみよう! にほんご>



地震のとき、どうすれば いいですか。

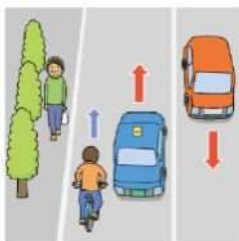
だい しょう せいかつ こうつう
第4章 生活する／交通

にほん こうつう るー る みな くに ちいき るー る ちが ば あい
日本の交通ルールは、皆さんの国や 地域のルールと違う場合があります。
あんしん あんぜん せいかつ おく こうつう るー る り かい
安心・安全な生活を送るため、交通ルールを しっかり 理解しておきましょう。

こうつう るー る
4-1 交通ルール



みち ある
【道を 歩くとき】



- ① 人は 歩道の右側を 歩きます。
- ② 車は車道の 左側を走ります。



- ③ 道を わたるときは 横断歩道を 渡ります。

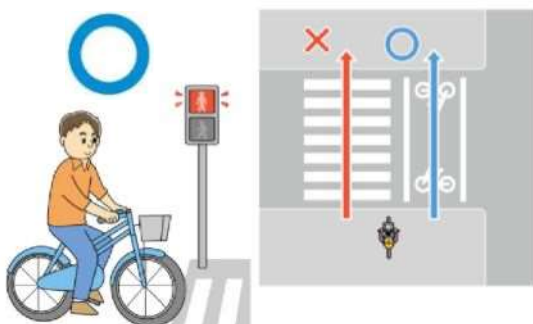
じてんしゃ の
【自転車に 乗るとき】



- ① 自転車は普通 車道の 左端を走ります。
- ② 「自転車通行可」の標 識のある 歩道では 車道寄りを 走ります。



- ② 「止まれ」の標 識のあるところ では、止まらなければいけません。



- ③ 交差点では 信号を 守ります。
- ④ 自転車専用横断歩道を 渡ります。



- ④ 交差点で 斜め横断を しては いけません。二段階右折を します。



- ⑤ お酒を 飲んだら、自転車に
の
乗ってはいけません。



- ⑥ 傘を さしながら 自転車に
の
乗ってはいけません。



- ⑦ ヘッドホンで 音楽を 聞きながら
の
乗ってはいけません。



- ⑧ 携帯電話を 使いながら
の
乗ってはいけません。



- ⑨ 並んで 走ってはいけません。



- ⑩ スピードの出しすぎは いけません。
安全なスピードで 走ります。



- ⑪ 二人乗りを してはいけません。



- ⑫ 夜は ライトを つけます。

- ルールを守らないと 罰金（お金を払うこと）や 刑務所に入る 可能性があります。
- 自転車で 交通事故を 起こした場合、多額の 損害賠償責任（多くのお金を払う
必要）が 出るかもしれません。自転車保険に 入って おきましょう。

4-2 自転車防犯登録の仕方

【自転車防犯登録】

- 自転車を 買ったときや もらったときは、登録を します。

<登録シール>



自転車を 買ったとき ▶▶ 新しく 登録します。

自転車を もらったとき ▶▶ 登録の名前を 変えます。



ひとことアドバイス

- 自転車を 新しく登録することも、名前を 変える

ことも、自転車を 売っている お店で できます。

- 在 留 カードを 忘れずに 持って行ってください。



【自転車を 駐車するとき】

- ① 自転車は 必ず 駐輪 場に 止めてください。



- ② 道路 上に 止めてはいけません。
(回収 業者に 片づけられます。)



4-3 公共交通機関の乗り方

【公共交通機関の種類】



じえいあーる
J R



してつ
私鉄



ち かねつ
地下鉄



ば す
バス



ろ めんでんしゃ
路面電車



しんかんせん
新幹線

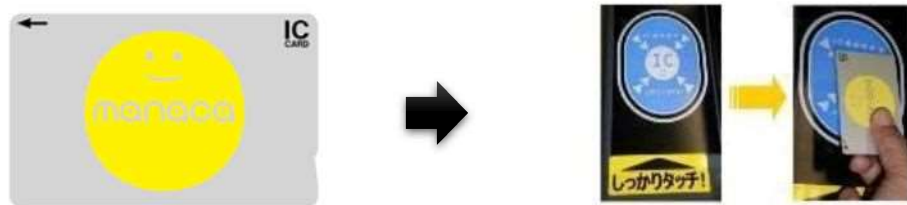
など

でんしゃ じえいあーる してつ ち かてつ の かた
【電車（ＪＲ・私鉄・地下鉄など）の乗り方】

- ① ろせんず い かた
路線図で 行き方を
たし
確かめます
- ② い さき きっぷ
行き先までの切符を
か
買います
- ③ かいさつ
改札を
とお
通ります



- ※ こうつうけいあいしー かーど きっぷ か かいさつ あいしー かーど たっち
交通系ＩＣカードがあるときは 切符を買わずに、 改札にＩＣカードを タッチして
とお
通ります



ばす の かた
【バスの乗り方】

- ① ば すりょうきん の おな
バス料 金が どこまで乗っても 同じとき
りょうきん き
（料 金が決まっているとき）
⇒ ふつう の かね はら
普通、乗るときに お金を 払います。
- ② ば すりょうきん の きょり か
バス料 金が 乗る距離によって 変わるとき
⇒ の せいりけん と
乗るときに 整理券を 取ります。
⇒ お じぶん せいりけん ばんごう み
降りるときに 自分の整理券の番号を 見て
まえ ぼーど おな ばんごう か かね
前のボードの 同じ番号に 書いてある お金を
はら
払います。



- ※ あいしー かーど つか ばす おお
ＩＣカードが 使えるバスも 多いです。
あいしー かーど の かい
ＩＣカードが あるときは 乗るときに 1回、
または、 の お かい たっち
乗るときと 降りるときの 2回 タッチします。



- ※ ばす お ぼたん お うんてんしゅ し
バスを 降りるときは ボタンを 押して 運転手に 知らせます。



こうきょうこうつう きかん の とき まな -
【公共交通機関に 乗る時のマナー】



- ① プラットフォームや バス停では
れつ なら ま
列に 並んで 待ちましょう。



- ② 電車や バスに 乗る時は、降りる
ひと お の
人が 降りてから、乗りましょう。



- ③ 電車や バスの中では、大声で 話し
たり、電話で 話したり、しないよう
にしましょう。



- ④ ヘッドホンからの 音漏れに
き っ
気を付けましょう。



- ⑤ 優先席の近くでは、ペースメーカー
とう えいきょう けいたいでんわ
等への 影響 のため、携帯電話の
でんげん お ぷ
電源を OFFにしましょう。



ゆうせんせき ま - く
<優先席マーク>

<つかってみよう！ にほんご>



ゆうせんせき い み
優先席は どういう意味ですか。



ばす の おし
バスの乗りかたを 教えてください。

第5章 生活する／楽しむ

5-1 あなたの住む町

【愛知県】



約755万人（2019年）
（日本の人口の約16%）



5,172 km²（2019年）
（日本の面積の約1.37%）

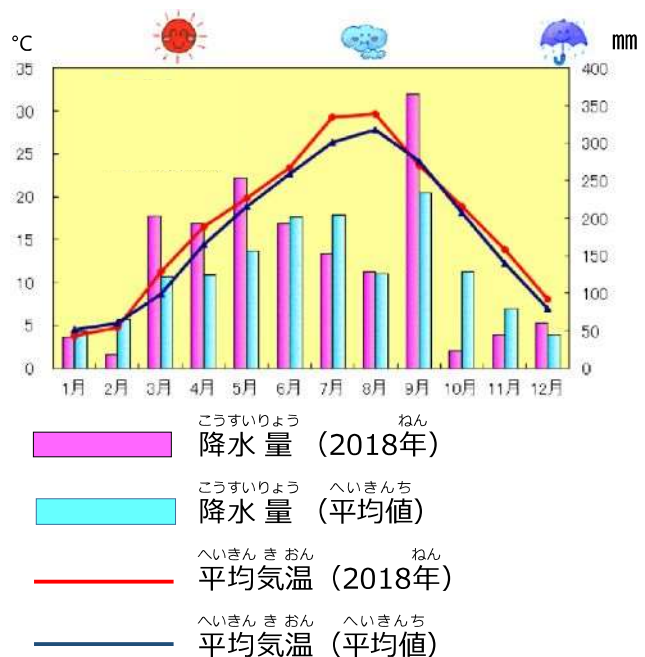
愛知県章	県の花 「カキツバタ」	県の木 「ハナノキ」	県の鳥 「コノハズク」	県の魚 「クルマエビ」
				

【愛知県の四季】

日本には
4つの季節（四季）があります。

- 春 3～5月頃
(蒸し暑い日が多いです)
- 夏 6～9月頃
(台風が多いです)
- 秋 10～11月頃
(台風が多いです)
- 冬 12～2月頃

【愛知県の平均気温と降水量（名古屋2018年）】



あい ち けんない にゅうじょう む りょう あそ れい
【愛知県内で入 場 無 料 で遊 べ る と こ ろ (例)】



ぐ り ー ん び あ か す が い
グリーンピア春日井



つ る ま こ う え ん
鶴舞公園

な ご や し
(名古屋市)

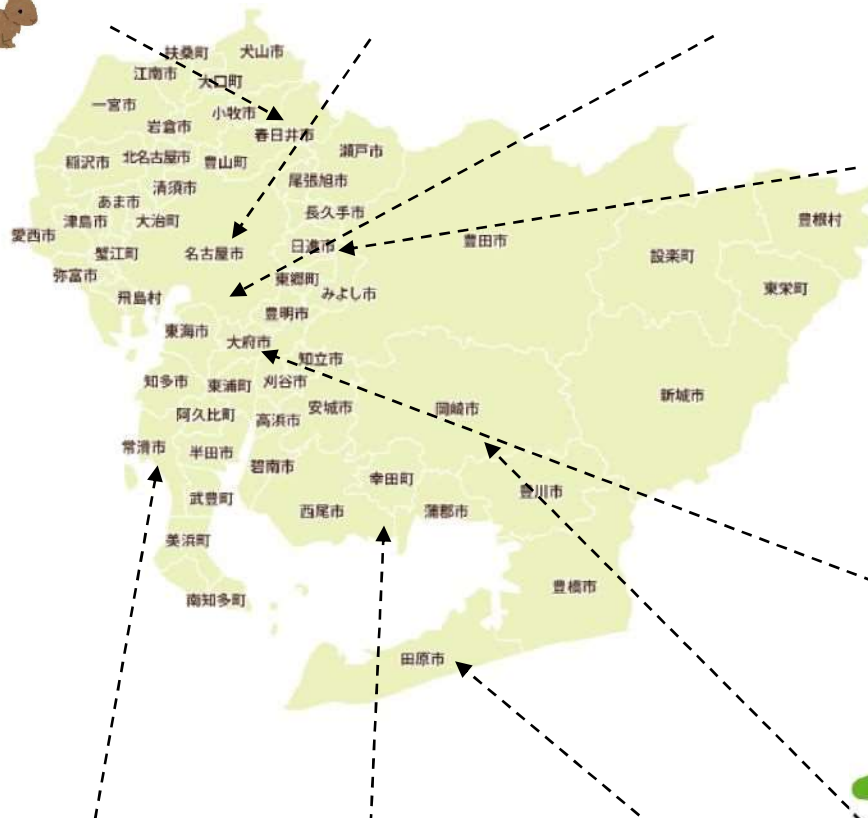


お お だ か り よ く こ う え ん
大高緑地公園

な ご や し
(名古屋市)



か す が い し
(春日井市)

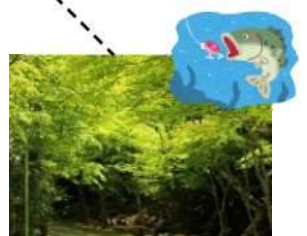


あい ち ほ く じ ょ う
愛知牧場

に っ し ん し
(日進市)



けん こ う も り
あい ち 健 康 の 森
おお ぶ し
(大府市)



と こ な め
常滑やきもの散歩道

と こ な め し
(常滑市)



あい ち
愛知こどもの国

に し お し
(西尾市)



さん て ば る く
サンテパークたはら

た は ら し
(田原市)



く ら が り 溪 谷

お か ざ き し
(岡崎市)



あい ち けん (ほか)
愛知県には 他にも たくさんのイベントや楽しい場所が あります。

し ら
調べてみましょう。 あ い ち な う
Aichi Now <https://www.aichi-now.jp/en/>



あい ち けん ない ぎょう じ い べ ん と れい
【愛知県内の行事・イベント（例）】



いちのみやたなばた
一宮七夕まつり
いちのみやし
(一宮市)



いぬやまつ
犬山祭り
いぬやまし
(犬山市)



ひろこうじい る み ね - し ょ ん
広小路イルミネーション
なごやし
(名古屋市)



おお す なつ
大須夏まつり
なごやし
(名古屋市)



はな えん
花かつみ園
あぐいちよう
(阿久比町)



や かがわ ひ がんばな
矢勝川彼岸花
はんだし
(半田市)



しろ や かいがしおひ が
白谷海岸潮干狩り
たはらし
(田原市)



かたはらおんせん まつ
形原温泉あじさい祭り
がまごおりし
(蒲安市)



5-2 カレンダーと行事

【祝日とその意味】 祝日は変わるときがあります。

1月 1日	元日	新しい年の始まりを祝う日。お寺や神社に行く。
1月 第2月曜日	成人の日	成人（20歳）になったことを祝う日
2月 11日	建国記念の日	建国を祝う日
2月 23日	天皇誕生日	天皇陛下の誕生日
3月21日～22日頃	春分の日	春が始まる最初の日
4月 29日	昭和の日	昭和天皇の誕生日
5月 3日	憲法記念日	憲法がつけられた日
5月 4日	みどりの日	森や川、海など、自然に感謝する日
5月 5日	こどもの日	こどもの成長と幸せを願う日
7月 第3月曜日	海の日	海に感謝する日
8月 11日	山の日	山に感謝する日
9月 第3月曜日	敬老の日	お年寄りの健康と幸せを祝う日
9月22日～23日頃	秋分の日	秋が始まる最初の日
10月 第2月曜日	スポーツの日	1964年の東京オリンピックの記念日
11月 3日	文化の日	自由と平和と文化を愛する日
11月 23日	勤労感謝の日	働くことに皆で感謝する日

【祝日以外の休日】

■ 振替休日について

日曜日と祝日が重なった場合、翌日の月曜日が「休日」になります。



会社によって休みの日が違うため確認しましょう。

はな み はな び たい かい こう よう
【花見と花火大会・紅葉】

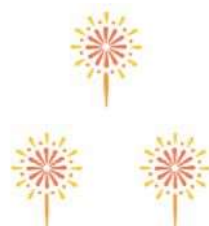
■ はな み はな び たい かい はる さくら み たの がつ がつ ころ
花見・・・春、桜を見ながらごはんを食べます（3月～4月頃）

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| ① | ご じょう かわ いわ くら し
五 条 川（岩倉市） | ④ | おか ざ き こう えん おか ざ き し
岡 崎 公 園（岡崎市） |
| ② | つる ま こう えん な ご や し
鶴 舞 公 園（名古屋市） | ⑤ | すい げん こう えん とよ た し
水 源 公 園（豊田市） |
| ③ | やま さ き が わ な ご や し
山 崎 川（名古屋市） | | |



■ はな び たい かい なつ はな び み たの がつ がつ ころ
花火大会・・・夏、花火を見て楽しみます（7月～8月頃）

- | | |
|---|---|
| ⑥ | の う び だ い は な び い ち の み や し
濃 尾 大 花 火（一宮市） |
| ⑦ | な ご や ま つ り は な び たい かい な ご や し
名 古 屋 み な と 祭 花 火 大 会（名古屋市） |
| ⑧ | が ま ご お り の う り よ う は な び たい かい が ま ご お り し
蒲 郡 納 涼 花 火 大 会（蒲 郡 市） |
| ⑨ | と よ は し ぎ お ん ま つ り は な び たい かい と よ は し し
豊 橋 祇 園 祭 花 火 大 会（豊 橋 市） |



■ こう よう あき は いろ あか き いろ き み たの がつ ころ
紅葉・・・秋、葉の色が赤や黄色になった木を見て楽しみます（11月頃）

- | | |
|---|--|
| ⑩ | い わ や どう こう えん せ と し
岩 屋 堂 公 園（瀬戸市） |
| ⑪ | こう らん けい とよ た し
香 嵐 溪（豊田市） |
| ⑫ | ちやうすやまこうげん し た ら ぐん とよ ね む ら
茶 臼 山 高 原（設 楽 郡 豊 根 村） |



5-3 買い物

【買いものを する時の 注意】

- ① 日本では、値切る文化は ありません。
店員に「安くしてください」と 言わないようにしましょう。
- ② お金を 払う前に 袋や箱から 商品を出してはいけません。
お金を 払ってから 物を出しましょう。
- ③ 買わないのに 肉や 魚、料理したものを 強く触ったり、傷つけてはいけません。

みせ 店	か 買えるもの / ひら 開いている時間	とくちょう 特 徴
すーぱー 【スーパー】 	しょくりょうひん いんりょうひん 食 料 品、飲 料 品、 にちようひん さけ 日用品、酒 ① 9時～21時ぐらい	すーぱー やす ひ スーパーによって安い日が ちが 違います。
どらっぐすとあ 【ドラッグストア】 	くすり しょくりょうひん いんりょうひん 薬、食 料 品、飲 料 品、 にちようひん さけ 日用品、酒 ① 9時～21時ぐらい	どらっぐすとあ ドラッグストアによって やす ひ ちが 安い日が 違います。
えんしよっぱ 【100円ショップ】 	しょくりょうひん いんりょうひん 食 料 品、飲 料 品、 にちようひん 日用品 ① 9時～21時ぐらい	みせ う もの 店で 売っている物の ほとんどが えん ぜいきん 100円（+税金）です。
こんびに 【コンビニ】 	しょくりょうひん いんりょうひん 食 料 品、飲 料 品、 にちようひん さけ くすり 日用品、酒、薬 ① 24時間	べんり ねだん すこ 便利です。でも値段は少し たか にもつ おく 高いです。荷物を 送るな ど、いろいろなサービスが う 受けられます。

<つかってみよう! にほんご>



この近くに コンビニは ありますか。



かぜ薬は どこで 買えますか。

第6章 生活する／犯罪に 遭わないために

皆さんの国や 地域では 犯罪にならないことも 日本では 犯罪になってしまうことがあります。日本の法律や ルールを 理解して、安全に 暮らしましょう。

6-1 在留カード

- 在留カードは いつも 持っていなければいけません。

- 自分の在留資格で 認められた活動を 理解

しましょう。資格外の活動を してはいけません。

<http://www.clair.or.jp/tagengorev/eja/b/index.html>

(一般財団法人 自治体国際化協会)

在留カード
＜在留カード＞



- 在留カードのほか、パスポートも 大切な身分証明書です。

他の人に 預けないで、自分で しっかり 管理します。

6-2 マイナンバー

- マイナンバーは 失くさないようにしてください。

- 個人の情報が わかる番号なので、簡単に

他の人に 教えてはいけません。

- マイナンバー制度ホームページ「外国人の方へ」

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

(内閣府)

マイナンバー通知カード
＜マイナンバー通知カード＞



6-3 日本で やってはいけないこと



- ① 他の人に 自分名義 (名前) の銀行口座を 売り渡すことは 法律違反です。



- ② 健康保険証 や クレジットカードの 貸し借りを してはいけません。
お金の貸し借りも しないように しましょう。



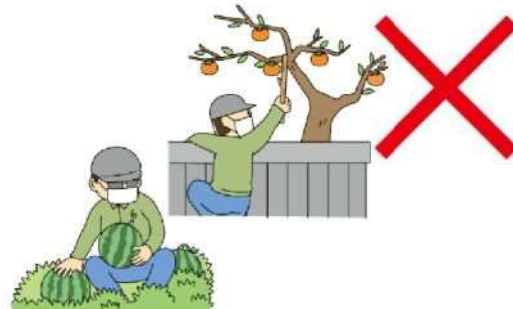
- ③ ナイフや はさみなど、^{あぶ}危^{もの}ない物を^も持^{ある}って歩いてはいけません。



- ④ 駅や 道に 置いてある 他^{ほか}の^{ひと}人の^の自転車に 乗^のってはいけません。



- ⑤ 他^{ほか}の^{ひと}人の^の粗大ゴミ(家具や電化製品等)を 持^もってはいけません。



- ⑥ 他^{ほか}の^{ひと}人の^の畑の野菜や 庭の木に なる^{くだもの}ている果物を 持^もってはいけません。

6-4 事件に あったとき ⇒ TEL110番



- ① 事件に あったときは、110 番に 電話をかけて、警察に 連絡をします。

- ② 「いつ」、「どこで」、「何が起きたか」を 正しく伝えます。

- ③ 「名前」と「連絡先」を 伝えます。

- 自分で 電話をかけることが できないときは、近くにいる人に 助けてもらいます。
- 途中で 電話を 切らないでください。警察に しっかり 情報を 伝えましょう。
- 外国語でも 話せます。簡単な 日本語でも 問題ありません。

6-5 交通事故にあったとき ⇒ TEL119番、110番

①ケガをした人が いるときは、救急車（119番）に 電話をします。



②ケガをした人が いても、いなくても、警察（110番）に 電話をします。



③警察の人が 来るまで、交通事故が あったところから、離れてはいけません。近くの 安全な 場所で 待ちましょう。



④警察の人が 来たら、「何が 起こったか」を 話し、確認をしてもらいます。

⑤日本では 事故を起こした人と 事故に遭った人との 間に 保険会社が入ります。

事故を 起こした場合、多くのお金を 払わなければならない かもしれません。

自転車保険や自動車保険などに 入っておきましょう。



事故のときは、ケガを していないと 思っている、
後で ケガが 分かることがあります。
交通事故に あったら、一度 病院に 行きましょう。



6-6 落としものを したとき、ものを 盗られたとき

①近くにある警察や 交番に行き、届け出をします。

②「クレジットカード」や「キャッシュカード」を 失くしたら、
すぐに カード会社に 連絡をして、カードを 止めてください。



<つかってみよう！ にほんご>



ざいりゅうかーど
在留カードを なくしてしまいました。どうしたら いいですか。



さいふ お こま
財布を 落として 困っています。どうしたら いいですか。

第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる 体の調子が悪くなったときは、まず 近くの診療所（クリニック）に行きましょう。

にほん しょうじょう あ くに くにっく 日本には、症状に合ったクリニックがあります。

くに くにっく い ほけんしょう も い クリニックに行くときは、保険証を持って行きます。

7-1 病院の選びかた

■ かる びょうき とき 軽い病気の時は、まず 診療所（クリニック）に行きます。

■ にゅういん しゅじゅつ ひつよう 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

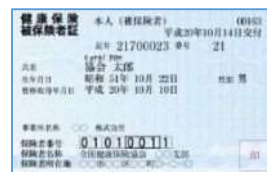
【クリニック】

【大きい病院】

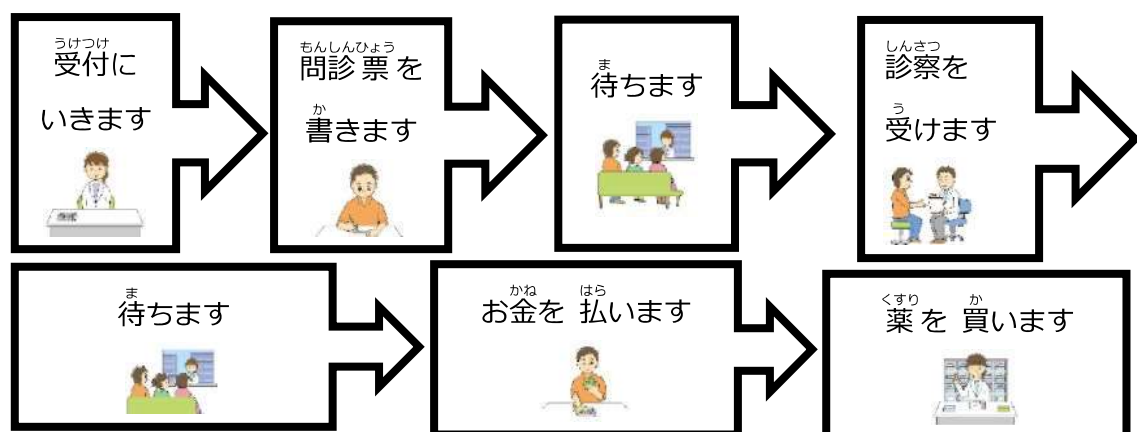


7-2 健康保険証

■ びょういん い ほけんしょう びょういん つか かーど 病院に行く時は、保険証（病院で使うカード）を見せてください。保険証がない人は、お金をぜんぶ じぶん はら 全部自分で払います。



7-3 受診の流れ



7-4 健康に暮らすために

- 日本には四季（春・夏・秋・冬）があり、気温・湿度が変わります。それぞれの季節について知り、元気に暮らせるようにしてください。

1. 季節に合った服装 日本は季節によって着る服がちがいます。天気予報などで、天気や気温を確認して、その日に合った服を着てください。 寒いときは、サンダルではなく、靴下や靴をはいたり、暖かい下着を着ましょう。重ね着ができるようになると良いでしょう。	
2. 感染症 日本の冬は寒く、空気も乾きます。うがいをし、手を洗ってください。 元気がないときは、病気になるやすいです。疲れたら休んでください。薬はドラッグストアで買うことができます。 元気な時に自分に合った薬を、探しておくことが大切です。	
3. 乾燥と肌あれ 冬になって空気が乾くと、肌が乾いてかゆくなることがあります。ドラッグストアで自分に合った「かゆみをとめる薬」を買っておくと良いでしょう。	
4. 雪 冬の間に、雪が降ることがあります。雪の日は、道がすべりやすく、危ないです。外出するときは、転ばないように注意しましょう。自転車には乗らないほうが良いです。	



結核に 注意しましょう！

外国人の結核患者が増えています。結核は人に移ります。

日本に来る前に検査をすることが大切ですが、おかしいとおもったら、すぐに医者さんで検査をしてください。



日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで、体や心がうまく対応できなくなることがあります。

一人で悩まないで、人に相談してください。

7-5 119番の仕方



■ いつ? どのようなとき?

- ・ 火事が起きたとき

- ・ 突然の激痛、高熱、吐き気などがあったときで 自分で動くことができないとき



■ 119番に 電話した後、どうする?

- ① 「火事」か「救急」か 伝えます。
- ② 「場所」「何があったのか」「倒れた人の年齢」を 伝えます。
- ③ 電話をしている人の 名前と電話番号を 伝えます。



日本では 救急車を呼ぶことは 無料です!

7-6 外国のことばへの対応

○ 病院を 探すとき

「あいち医療情報ネット」

外国のことばで 対応できる病院を 探せます。



<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>

「あいち救急医療ガイド」

外国のことばで 対応できる救急病院を 探せます。



<http://www.qq.pref.aichi.jp/>

○ 自分の言葉で 病気のことを 伝えたいとき

「多言語医療問診票」

あなたのことばで 病気のことを 知らせることができる問診票があります。



<http://www.kifjp.org/medical/>

「あいち医療通訳システム」

病院からのお願いにこたえて、診療の通訳サポートをします。



このサービスを使うことができる病院は かぎられています。ウェブページや

電話で確認してください。 <http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>

<つかってみよう! にほんご>



おなか ^{いた}が 痛い ^{ねつ}です / 熱 ^{ねつ}が あります / けが ^{けが}を しました / やけど ^{やけど}を しました

ふ ろ く 付 録

★ 相談してみよう・聞いてみよう

※このページに書いてある場所に 相談したり、質問したりするのは 無料です。
※トップページから 外国語の翻訳ページへ行く リンクがあります。

■ ビザの申請・在留資格の相談

きかん 機関	たいおうげんご 対応言語	
なごやしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきょく 名古屋出入国在留管理局 http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/nagoya.html		

■ 仕事のいろいろな相談

きかん 機関	たいおうげんご 対応言語	
なごやがいこくじんこようさーびすせんたー 名古屋外国人雇用サービスセンター https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-foreigner/		
あいちろうどうきょく (かくちいき あんない) 愛知労働局 (各地域の案内もあります) https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-roudoukyoku/		

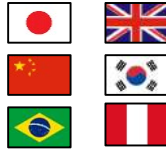
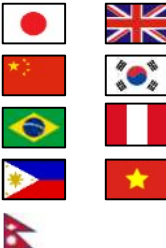
■ 運転免許や事故・事件・犯罪の相談

きかん 機関	たいおうげんご 対応言語	
あいちけんけいさつ (かくちいき あんない) 愛知県警察 (各地域の案内もあります) http://www.pref.aichi.jp/police/		

ち い き い ベ ン と じ ょ う ほう せ い かつ そ う だ ん
■ 地域のイベント情報・生活の相談

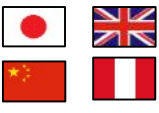
き かん 機関	たい お う げ ん ご 対応言語	
あ い ち け ん ち ょ う か く ち い き あ ん な い 愛知県庁 (各地域の案内もあります) https://www.pref.aichi.jp/		
な ご や し や く し ょ か く く あ ん な い 名古屋市役所 (各区の案内もあります) http://www.city.nagoya.jp/		
あ い ち け ん こ う し き かん こ う が い ど あ い ち な う 愛知県の公式観光ガイド "Aichi Now" OFFICIAL SITE FOR TOURISM AICHI https://www.aichi-now.jp/		

こ う り ゅ う い ベ ン と に ほ ん ご き ょ う し つ じ ょ う ほう こ ま そ う だ ん
■ 交流イベント・日本語教室などの情報、困っていることの相談

き かん 機関	たい お う げ ん ご 対応言語	
あ い ち け ん こ く さ い こ う り ゅ う き ょ う かい 愛知県国際交流協会 (AIA) (各地域の案内もあります) http://www2.aia.pref.aichi.jp/topj/index.html		
あ い ち け ん こ く さ い こ う り ゅ う き ょ う かい 愛知県国際交流協会 (AIA) あ い ち 多 文 化 共 生 セ ン タ ー ※ 生 活 の 相 談 http://www2.aia.pref.aichi.jp/sodan/j/sodancorner.html		
な ご や こ く さ い セ ン タ ー 名古屋国際センター (NIC) https://www.nic-nagoya.or.jp/		

★ にほんご まな 日本語を 学ぼう

■ あいちけんない にほんご べんきょう 愛知県内で日本語が勉強できるところ (2019年11月現在)

だんたいめい 団体名	りょうきん 料金	たいおうげんご 対応言語	
あいちけんこくさいこうりゅうきょうかい 愛知県国際交流協会 (AIA) こくさいばらざにほんごきょうしつ あいち国際プラザ日本語教室 http://www2.aia.pref.aichi.jp/koryu/j/kyoshitsu/main.html	えん 2000円 き (1期)		
なごやかこくさいせんたー 名古屋国際センター (NIC) 日本語の会 https://www.nic-nagoya.or.jp/nihongonokai/	えん 2500円 き (1期) + えん 500円～ きょうざい (教材 ひ 費)		
にほんごかい いろは日本語の会 http://irohanihongonokai.web.fc2.com/	えん 150円 かい (1回)		
とよたしこくさいこうりゅうきょうかい 豊田市国際交流協会 (TIA) とよたしないうにほんごきょうしつ いちらんひょう 豊田市内の日本語教室の一覧表 http://www.nihongo-toyota.jp/			

※ あいちけん かくし ちょうそん 国さいこうりゅうきょうかい 豊田市の各市区町村に 国際交流協会があります。国際交流協会には、
 いろいろな日本語教室の案内がありますから 調べてみましょう！

■ 仕事の日本語が勉強できる本

ほん なまえ 本の名前	しゅっぱんしゃ 出版社	たいおうげんご 対応言語	
『はたらくための日本語』シリーズ ・キャリアプランニング ・職場のコミュニケーションⅠ～Ⅲ ・職場の語彙と表現Ⅰ～Ⅲ	ラーンズ	     	
『にほんごで働く！ ビジネス日本語30時間』	すりーえーねっとわーく スリーエーネットワーク	    	
『初級が終わったら始めよう 新・にほんご敬語トレーニング』	あすくしゅっぱん アスク出版	   	

■ 日本語をオンライン（無料）で勉強する方法

さいと あぶり サイト・アプリ	ないよう 内容	たいおうげんご 対応言語	
U-biq オンライン 日本語学習	インターネット入門から中級までの文法やJLPTの練習ができます。	 	
NHK NEWS WEB EASY	やさしい日本語のニュースを「聞く、読む」練習ができるWEBサイトです。	 	
Tae Kim's Guide to Learning JAPANESE	文字、ことば、文法を総合的に練習できるアプリです。	  	
imiwa? (iPhone、iPad用)	オフラインでも使える便利な辞書アプリです。	      	
Kanji Draw (Android用)	漢字の書き方が練習できるアプリです。		
Kanji Draw (iPhone、iPad用)	漢字の書き方が練習できるアプリです。		

■ 日本（愛知県）で生活するための ことばと表現

・あいさつ、表現

おはよう（ございます）		おやすみ（なさい）	
こんにちは		いただきます	
こんばんは		ごちそうさま（でした）	
げん き お元気ですか？		A: いってきます B: いってらっしゃい	 A B
じゃ、また（明日）		A: ただいま B: おかえり（なさい）	 A B
ありがとう（ございます）		A: いらっしゃい B: おじゃまします / しつれい 失礼します	 A B
・ごめんなさい ・すみません もう わけ ・申し訳ありません		わかりません	
だいじょうぶ 大丈夫です		わかりました	

じ こ しょうかい
・自己紹介



はじめまして。わたしは(なまえ 名前)です。

- ・(くに 国)から き 来ました。
- ・(くに 国) しゅっしん 出身です。
- ・(くに 国) じん 人です。

どうぞよろしく ねが お願いします。

すう じ
・数字

0	ぜろ ゼロ・れい				
1	いち				
2	に	20	にじゅう	200	にひゃく
3	さん	30	さんじゅう	300	さんびゃく
4	よん／し	40	よんじゅう	400	よんひゃく
5	ご	50	ごじゅう	500	ごひゃく
6	ろく	60	ろくじゅう	600	ろっぴゃく
7	なな／しち	70	ななじゅう	700	ななひゃく
8	はち	80	はちじゅう	800	はっぴゃく
9	きゅう	90	きゅうじゅう	900	きゅうひゃく
10	じゅう	100	ひゃく	1000	せん

かぞ かた
・数え方

?	いくら	いくつ／なんこ	なんまい	なんぼん	なんにん
1	いちえん	ひとつ／いっこ	いちまい	いっぽん	ひとり
2	にえん	ふたつ／にこ	にまい	にほん	ふたり
3	さんえん	みっつ／さんこ	さんまい	さんぼん	さんにん
4	よえん	よっつ／よんこ	よんまい	よんほん	よにん
5	ごえん	いつつ／ごこ	ごまい	ごほん	ごにん
6	ろくえん	むっつ／ろっこ	ろくまい	ろっぽん	ろくにん
7	ななえん	ななつ／ななこ	ななまい	ななほん	ななにん
8	はちえん	やっつ／はちこ	はちまい	はっぽん	はちにん
9	きゅうえん	ここのつ／きゅうこ	きゅうまい	きゅうほん	きゅうにん
10	じゅうえん	とお／じゅっこ	じゅうまい	じゅっぽん	じゅうにん

ようび
・曜日

?	何曜日	なんようび
①	日曜日	にちようび
②	月曜日	げつようび
③	火曜日	かようび
④	水曜日	すいようび
⑤	木曜日	もくようび
⑥	金曜日	きんようび
⑦	土曜日	どようび

ねん がつ 2019年 10月						
①日	②月	③火	④水	⑤木	⑥金	⑦土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



つき
・月

?	なんがつ				
1月	いちがつ	5月	ごがつ	9月	くがつ
2月	にがつ	6月	ろくがつ	10月	じゅうがつ
3月	さんがつ	7月	しちがつ	11月	じゅういちがつ
4月	しがつ	8月	はちがつ	12月	じゅうにがつ

にち
・日

?	なんにち				
1日	ついたち	11日	じゅういちにち	21日	にじゅういちにち
2日	ふつか	12日	じゅうににち	22日	にじゅうににち
3日	みっか	13日	じゅうさんにち	23日	にじゅうさんにち
4日	よっか	14日	じゅうよっか	24日	にじゅうよっか
5日	いつか	15日	じゅうごにち	25日	にじゅうごにち
6日	むいか	16日	じゅうろくにち	26日	にじゅうろくにち
7日	なのか	17日	じゅうしちにち	27日	にじゅうしちにち
8日	ようか	18日	じゅうはちにち	28日	にじゅうはちにち
9日	このか	19日	じゅうくにち	29日	にじゅうくにち
10日	とおか	20日	はつか	30日	さんじゅうにち
				31日	さんじゅういちにち

ねん
・年

?	なんねん				
せいれき 西暦	げんごう 元号	せいれき 西暦	げんごう 元号	せいれき 西暦	げんごう 元号
2020 ^{ねん}	れいわ ^{ねん} 令和2年	2007 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成19年	1993 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成5年
2019 ^{ねん}	れいわが ^{ねん} 令和元年 (へいせい ^{ねん} 平成31年)	2006 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成18年	1992 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成4年
		2005 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成17年	1991 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成3年
2018 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成30年	2004 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成16年	1990 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成2年
2017 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成29年	2003 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成15年	1989 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成元年
2016 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成28年	2002 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成14年		しょうわ ^{ねん} (昭和64年)
2015 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成27年	2001 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成13年	1988 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和63年
2014 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成26年	2000 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成12年	1987 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和62年
2013 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成25年	1999 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成11年	1986 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和61年
2012 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成24年	1998 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成10年	1985 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和60年
2011 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成23年	1997 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成9年	1984 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和59年
2010 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成22年	1996 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成8年	1983 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和58年
2009 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成21年	1995 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成7年	1982 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和57年
2008 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成20年	1994 ^{ねん}	へいせい ^{ねん} 平成6年	1981 ^{ねん}	しょうわ ^{ねん} 昭和56年

じ かん
・時間

?	なんじ	5:00	ごじ	10:00	じゅうじ
1:00	いちじ	6:00	ろくじ	11:00	じゅういちじ
2:00	にじ	7:00	しちじ	12:00	じゅうにじ
3:00	さんじ	8:00	はちじ	1:30	いちじさんじゅっぷん/ いちじはん
4:00	よじ	9:00	くじ		

?	なんぷん	:05	ごぷん	:10	じゅっぷん
:01	いっぷん	:06	ろっぷん	:15	じゅうごぷん
:02	にふん	:07	ななふん	:20	にじゅっぷん
:03	さんぷん	:08	はちふん/はっぷん	:30	さんじゅっぷん
:04	よんぷん	:09	きゅうふん	:45	よんじゅうごぷん

き かん
・期間

	じ かん ～時間	にち かん ～日 (間)	しゅうかん ～週間	げつ かん ～か月 (間)	ねん かん ～年 (間)
?	なんじかん	なんにち(かん)	なんしゅうかん	なんかげつ(かん)	なんねん(かん)
1	いちじかん	いちにち	いっしゅうかん	いっかげつ(かん)	いちねん(かん)
2	にじかん	ふつか(かん)	にしゅうかん	にかげつ(かん)	にねん(かん)
3	さんじかん	みつか(かん)	さんしゅうかん	さんかげつ(かん)	さんねん(かん)
4	よじかん	よっか(かん)	よんしゅうかん	よんかげつ(かん)	よねん(かん)
5	ごじかん	いつか(かん)	ごしゅうかん	ごかげつ(かん)	ごねん(かん)
6	ろくじかん	むいか(かん)	ろくしゅうかん	ろっかげつ(かん)/ はんとし(かん)	ろくねん(かん)
7	しちじかん/ ななじかん	なのか(かん)	ななしゅうかん	ななかげつ(かん)	ななねん(かん)
8	はちじかん	ようか(かん)	はっしゅうかん	はちかげつ(かん)	はちねん(かん)
9	くじかん	ここのか(かん)	きゅうしゅうかん	きゅうかげつ(かん)	きゅうねん(かん)
10	じゅうじかん	とおか(かん)	じゅうしゅうかん	じゅうかげつ(かん)	じゅうねん(かん)

ほうげん
・方言



※ おわりべん → なごや しゅうへん
三河弁 → 豊田、岡崎、豊橋など

あいちけん ほうげん 愛知県の方言	ひょうじゅんご 標準語
い 言った ^ぎ ゃあ・い 言った ^が や・い 言った ^が ね (尾張) い 言った ^じ ゃん (三河)	言いましたよ・言ったよ
そうだ ^ぎ ゃあ・そうだ ^が や・そうだ ^が ね (尾張) ほだらあ (三河)	そうでしょう・そうだろう
た 食べ ^や あ (尾張) / た 食べ ^り ん (三河)	食べなさい
はよ いこまい (尾張／三河)	はや 早く い 行きましよう・行こう
まわし (を) する (尾張)	じゅん び 準備 (を) する
つくえ 机を つる (尾張／三河)	つくえ はこ 机を 運ぶ
かぎ 鍵を かう (尾張／三河)	かぎ 鍵を かける
(ごみを) ほかる (尾張／三河)	(ごみを) す 捨てる
きゃく (お客さんが) みえる (尾張／三河)	きゃく (お客さんが) いらっしやる (=来る・いる)
からだ (体が) えらい (尾張／三河)	つか 疲れた
いかん (尾張／三河)	だめだ
やらないかん・やらんといかん (尾張／三河)	やらなければならない
どえらい〜・どえりゃあ〜・でえら〜 (尾張)	たいへん 大変〜・とても〜・すごく〜
ほんだで、〜 (尾張) ほいだで、〜・だもんで〜 (三河)	だから、〜
たわけ・たあけ (尾張／三河)	ばか



あい ち けん た ぶん か きょうせい し ん ぼ る ま ー く
愛 知 県 多 文 化 共 生 シ ン ボ ル マ ー ク

あい ち けん あんしん あんぜん せいかつ たの さ ぼ ー と が い ど ぶ っ く
愛 知 県 で 安 心 ・ 安 全 な 生 活 を 楽 し む た め の サ ポ ー ト ガ イ ド ブ ッ ク

ねん れい わ ねん が つ は っ こ う
2020 年 (令 和 2 年) 1 月 発 行

【 発 行 】

あい ち けん し ゃ か い か つ ど う す い し ん か た ぶん か きょうせい す い し ん し つ
愛 知 県 社 会 活 動 推 進 課 多 文 化 共 生 推 進 室

〒460-8501 な ぎ ゃ し な く さ ん ま る さ ん ち ょ う め ば ん ぐ う
名 古 屋 市 中 区 三 の 丸 三 丁 目 1 番 2 号

で ん わ
電 話 : 052-954-6138 FAX : 052-971-8736

URL : <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/tabunka/>

E-mail : tabunka@pref.aichi.lg.jp

【 執 筆 ・ 編 集 】

い っ ぱ ん だ い だ ん ほう じ ん に ほ ん こ く さ い き ゃ う り よ く せ ん た ー じ ゃ い す ち ゅ う ぶ し し ょ
一 般 財 団 法 人 日 本 国 際 協 力 セ ン タ ー (J I C E) 中 部 支 所