

1 せいかつ る ー る ま な ー
生活ルールやマナー

- だ かた
ごみの出し方 _____ 01
- こうつう る ー る ま な ー
交通ルール・マナー _____ 03
- せいかつ ま な ー
生活マナー _____ 05
- まちかい じち かい
町会・自治会 _____ 06
- ぼうさい ぼうはん
防災・防犯 _____ 06
- いりょう
医療 _____ 08
- つうやく ほんやく
通訳・翻訳 _____ 09

2 し やくしよ て つづ
市役所の手続き

- じゅうみん とうろく
住民登録 _____ 10
- まい なんば ー せいど
マイナンバー制度 _____ 10
- ぜいきん
税金 _____ 10
- ねんきん
年金 _____ 11
- けんこう ほけん
健康保険 _____ 11
- けっこん しゅっさん
結婚・出産 _____ 11
- こ そだ
子育て _____ 12

3 がいこくじん そうだん まどぐち
外国人相談窓口

- 4 にほんご がくしゅう
日本語の学習 _____ 13

- 5 がいこくじん やく だ い べ ん と じょうほう
外国人に役立つイベントなどの情報 _____ 14

- 6 やく だ だいじ しせつ きかん
役に立つ大事な施設や機関 _____ 15

- 7 あたらし せいかつようしき
新しい生活様式 _____ 16

● 川口市へようこそ

川口市には60万人以上の方が住んでいて、そのうち約16人に1人は外国人です。外国人のみなさんが日本に来た理由は、さまざまですが、日本の生活のことを勉強して、楽しく生活しています。

初めて日本・川口にくるみなさんには、難しい制度（決まり）やルールもあります。地域の日本人・外国人と助け合い、お互いの文化のことを認め合い、健康で楽しい毎日を送ってください。多文化共生のために頑張りましょう。

1 生活ルールやマナー


(1) ごみの出し方

ごみの出し方は、住んでいるところやマンションやアパートによって違います。ルールのとおりに分けてごみを出すと、新しい資源になり、人にも地球にもよい環境になります。ルールを守ってごみを出しましょう。

家庭系ごみ（家からでるごみ）



家からでたごみを捨てる場所は、「一般ごみステーション」と「資源物ステーション」です。決まった日（曜日）の朝8時30分までに出してください。ルールが守られていない場合は、ごみを集めることができません。「一般ごみステーション」と「資源物ステーション」の場所は、近くに住む人や市役所に聞いてください。

「一般ごみステーション」に捨てられるごみ

- 一般ごみ（生ごみ、写真、鞆、ぬいぐるみなど）：週2回（ごみを集める日は、住んでいるところによって違います）
- 有害ごみ（蛍光灯など）週2回（ごみを集める日は、住んでいるところによって違います）
- プラスチック製容器包装（『』（プラマーク）がついているもの。）週1回（毎週水曜日）

「資源物ステーション」に捨てられるごみ：月2回（ごみを集める日は、住んでいる

ところによって違います）

- びん（酒、飲み物、調味料などの入れ物）
- 飲料かん（ジュース、酒などの飲料用かん。『』（アルミ・スチールマーク）のついているもの。）
- ペットボトル（飲み物、酒などのペットボトル。『』（PETマーク）がついているもの。）
- 繊維類（古着、毛布など）
- 金属類（缶詰、スプレー缶、フライパンなど）
- 紙類（新聞紙、雑誌・雑紙、ダンボール、紙パック、紙製容器包装）

「その他」のごみ

- 乾電池
- 粗大ごみ（一辺40cmを超える大きなごみ）
- 家電ごみ（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、エアコン、服の乾燥機）

川口市のごみの出し方の案内とごみを出す日を調べることができます。



コラム1

会社で働く人が食べたお弁当のごみやたばこのごみなど、家以外からでるごみは、“事業系ごみ”と言います。家庭系ごみ（家からでるごみ）のステーションには、“事業系ごみ”は、出せません。間違った方法でごみを捨てると、犯罪になることがあります。気を付けましょう。

(2) 交通ルール・マナー

① 歩行者（歩く人）・自転車に乗る人

- 歩くときは、道の右側を歩きます。車は、道の左側を走ります。
- 道を渡るときは、安全な場所を渡りましょう。横断歩道や歩道橋（人や車が通る道などを渡るための橋）が安全です。
- 踏切は、踏切の手前で、必ず一度止まります。右、左に電車が来ていないことを確認してください。警報機の音がしているときや、遮断機が下り始めたときは、踏切の中に入らないでください。もし、踏切を渡っているときに、警報機の音がしたら、急いで踏切から出てください。

• 自転車のルール

- A. 自転車は、車が走る道を走ります。人が歩く道を走れるときもあります。
- B. 車が走る道の左側を走ります。
- C. 人が歩く道を自転車で走るときは、歩く人を優先します。人が歩く道を自転車で走るときは、車が走る道に近い所をゆっくり走ります。
- D. 自転車に安全に乗るためのルールを守ります。
 - お酒を飲んだら自転車に乗ってはいけません。
 - 1台の自転車に2人で乗ってはいけません。1列で走ります。
 - 他の自転車のとなりに並んで走ってはいけません。
 - 暗くなってきたら、ライトをつけます。
 - 信号を守ります。
 - 交差点では、車や人がこないか一度止まり、右、左をよく見ます。
- E. 子どもは、ヘルメットをかぶります。

※埼玉県では、自転車を利用しているときの事故で、他の人にけがをさせた場合などの損害を賠償できる保険に入らなければいけません。



<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/jitensya/jitensyajyourei.html> (日本語のみ)

② バス・電車に乗る人

川口市ではバスや電車などがたくさん通っています。多くのかたが、学校や会社に行くために利用しています。バスや電車に乗るときは、マナーに気をつけましょう。

A. 順番を守ります。

乗るときや降りるときは順番に並びます。

先に待っている人の前に割り込んではいけません。

B. たばこは吸いません。

バスが止まるところや駅のホーム、車内はたばこを吸ってはいけません。

タバコは喫煙所で吸います。

C. 通話はしません。

周りの人の迷惑になるので、電車やバスの中での通話はやめましょう。

電車やバスを降りてから通話してください。

D. 大きな音で音楽を聴きません。

電車やバスで、音楽を聴くときは、イヤホンをして、外に漏れない音量にします。

③ 自動車・バイクに乗る人

日本で自動車やバイクなどを運転するには、日本の運転免許証が必要です。

そのためには、①か②をします。

①日本の運転免許の試験に合格します。

②自分の国の運転免許を日本の運転免許に替える審査に合格します。

また、その他の例外もあります。詳しくは「埼玉県警察運転免許センター(P15)」
聞いてください。

自動車やバイクは、とても便利な乗り物です。しかし、人の命を奪ってしまうこともある、とても危険な乗り物です。自動車やバイクを運転するときは、ルールを守り、思いやりのある運転をしましょう。

せいかつ ま な -
(3) 生活マナー

① 近所の人との関係

日本人は、近所の人とのつながりを大切にします。また、災害のときなどには、お互いの助け合いも必要です。普段から近所の人とあいさつなどをして、いい関係を作りましょう。

② 騒音（うるさい音・大きな声）には注意

日本の家は、隣の家と近いので、大きな音は迷惑になります。大きな声で話すこと、大きな物音を立てること、テレビや音楽などを大きな音で聴くことはしてはいけません。特に、夜の9時から朝の7時までは、静かにします。近くにすむ人への思いやりの気持ちを持ち大切にしてください。

コラム2

大きな声や大きな音はどれくらいの大きさ？

騒音（うるさい音・大きな声）を感じるのは、人によって違います。自分の国での生活と日本の

生活を比べてみると、日本の静けさに気付くと思います。日本は“静”を大切にする文化なので、

みなさんもぜひ日本の文化を大切にしてくれると嬉しいです。

③ みんなで使う共用スペースは大切にしましょう

マンションやアパートの廊下や階段などに物を置いてはいけません。災害（地震や火災）のときに、避難できなくなることもあります。気をつけましょう。

④ たむろはしない

コンビニや公園などに集まって、長い時間いること・騒ぐことはいけません。本来の目的で利用したいかたが困ってしまうので、やめましょう。

⑤ まちはきれいにしましょう

ごみのポイ捨てはいけません。きれいな川口市をみんなで守りましょう。

(4) 町会・自治会

町会・自治会は、近くに住む人たちの会です。安全で住みよい町にするために、さまざまな活動をしています。

【町会・自治会の活動】

- 安全・安心のための活動
- きれいなまちのための活動
- くらしの情報を知らせるための活動
- 健康で楽しく暮らすための活動
- 支え合いのための活動

町会・自治会に入るためにはお金を払います。安全で住みよい町にするための活動です。ぜひ町会・自治会に入りましょう。日本の習慣や町のこともよくわかり、近所の人とも仲良くなれます。

町会・自治会に入るための手続きは、町会・自治会長、班長・組長に聞いてください。自分の町会・自治会がわからないときは、市役所に聞いてください。

コラム3

マンションやアパートに住んでいても、町会や自治会に入ることができます。また、マンションには、町会・自治会の代わりに“マンション管理組合”があります。マンションに住む人、全員が入ります。詳しいことは、市役所や契約をした会社に聞いてください。

(5) 防災・防犯

① 防災

日本には災害（台風や地震）があります。特に地震が多いです。いつ地震が起きても、けがをしたり困ったりしないように、備え（準備）をします。

『備え1』地震のときに家の中の棚やたんすが倒れないように、壁に固定します。

『備え2』非常持出品（逃げる時に必要なもの）・備蓄品（災害のときのための食べ物や水、電池、懐中電灯など）を準備します。

『備え3』近くの安全な場所（避難所や避難場所）を確認します。

『備え4』災害のとき、どう行動すればよいか家族と話し合っておきます。



・・・もし地震が起きたら、

A. テーブルの下に入るなど、身の安全を守ります。

(DROP (まず低く) → COVER (頭を守り) → HOLD ON (動かない))

B. 揺れが止まったら、ガスやストーブの火を消します。

C. ドアや玄関を開け、逃げる道を作ります。

D. 家族の安全を確認します。

E. ブレーカーを切ります。

※家族など、大切な人を守るためにも、まずは自分の身の安全を守ります。自分の身の安全が確保できたら、家族や近所に住む人と助け合いましょう。

② 防犯

A. 自転車の泥棒

駐輪場や道路、家の庭などから自転車が盗まれることがあります。鍵をかけていても盗まれることがあります。鍵は二つ以上つけましょう。

B. くるま なか にもつ ぬす どもぼう しゃじょうねら
車の中の荷物を盗む泥棒（車上狙い）

くるま なか さいふ ぬす
車の中のかばんや財布などが盗まれます。

- くるま かなら かぎ
• 車をとめたときは、必ず鍵をかける
- くるま なか さいふ お
• 車の中にかばんや財布は置かない
- あんぜん ちゅうしゃじょう と
• 安全な駐車場に止める
- はんざい ぶせ どうぐ つか
• 犯罪を防ぐための道具を使う

③ こ ひがい
子どもの被害

こ こうえん みち こえ
子どもが公園や道などで声をかけられたり、つきまとわれたりすることがあります。

- し ひと
• 知らない人にはついていかない
- ひとり
• 一人にならない
- こわ おお こえ たす よ
• 怖いときは大きな声で助けを呼ぶ
- かぞく で ばしょ ひと し
• 家族に、出かける場所や人を知らせる

④ ひったくり (せつとう)
窃盗

ある ひと じてんしゃ の ひと にもつ ぬす ひと
歩いている人や自転車に乗っている人の荷物を盗む人がいます。

- くるま とお みち はんたいがわ も
• かばんは車が通る道と反対側に持つ
- じてんしゃ か こ ぶくろ
• 自転車のカゴには袋をかける
- さいふ たいせつ も
• かばんや財布は大切に持つ
- まわ ちゅうい み
• 周りを注意して見る

⑤ じょせい ひがい
女性の被害

よるおそく ひとり いえ かえ じょせい ねら はんざい
夜遅くに、一人で家に帰る女性を狙う犯罪があります。

- あか ひと おお とお みち えら
• 明るく、人が多く通っている道を選ぶ
- おお おと きけん し どうぐ も ぶざー
• 大きな音で危険を知らせる道具を持つ（ブザーなど）
- おんがく き けいたいでんわ つか かえ きけん
• 音楽を聴き、携帯電話を使いながら、帰ることは危険です。やめましょう

(6) いりょう
医療

- びょうき びょういん い むすか にほんご ひつよう
• 病気やけがをしたときは、病院へ行きます。難しい日本語が必要になるときは、日本語のできる人と一緒に病院へ行きましょう。

- けんこうほけん はい おお かね こくみんけんこうほけん かいしゃ ほけん
• 健康保険に入らないと、多くお金がかかることがあります。国民健康保険、会社の保険などに必ず入ります。

- きゅう びょうき じこ かじ でんわ むりょう うけつけ
• 急な病気や事故、火事などのときは、119に電話してください。いつでも無料で受付しています。

(7) 通訳・翻訳

川口市役所では、個人のかたからの通訳や翻訳のお願いを受けることができません。
日本語のできる家族や友人、または、通訳・翻訳の会社などをお願いしてください。
また、外国人総合相談センター埼玉（P15）を利用することもできます。相談してみてください。

2 市役所の手続き

転入のときに必要な手続き

転入手続き完了



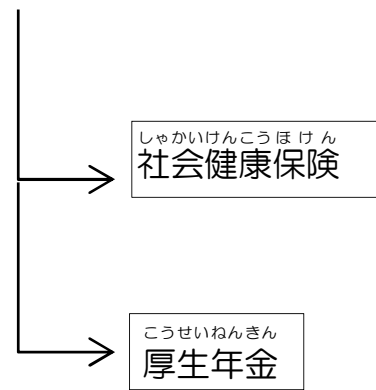
健康保険と年金の
手続きが必要



働くことができる在留資格を
持ち、会社などで働く人、また
その家族



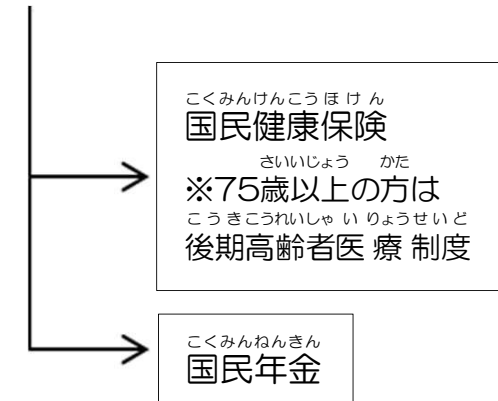
会社で手続きを行う



左記を除く、在留期間が
3ヶ月を超える在留資格を
持つ人、またその家族



市役所で手続きを行う



※上の図は基本の情報です。例外もあります。詳しくは各担当に聞いてください

(1) 住民登録

ちゅうちようきざいりゆうしゃ ざいりゆうか ー ど も ひと じゅうみんとうろく ひつよう かわぐちし
中長期在留者（※在留カードを持っている人）は、住民登録が必要です。川口市
す はじ か い ない かわぐちし しやくしよ てんにゆうとどけ だ かわぐちし
に始まりから14日以内に川口市の市役所に転入届を出します。また、川口市から
ひ こ ばあい ひ こ まえ かわぐちし しやくしよ てんしゅつとどけ だ
引っ越す場合は、引っ越す前に、川口市の市役所に転出届を出します。

コラム4

ざいりゆうか ー ど しょうめい たいせつ か ー ど じぶん も ざいりゆう
在留カードは、みなさんを証明する大切なカードです。いつも自分で持っていてください。在留

か ー ど とうきようしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきょく き
カードについては、東京出入国在留管理局（P15）に聞いてください。

(2) マイナンバー制度

まいなんばー せいど にほん じゅうしよ ひと ばんごう
マイナンバーは、日本に住所のあるすべての人にある番号です。
はじ にほん き じゅうみんとうろく ひと まいなんばー し こじんばんごうつうちしよ
初めて日本に来て、住民登録をした人には、マイナンバーを知らせる「個人番号通知書
とど こじんばんごうつうちしよ ないよう み まいなんばーかーど もう こ
が届きます。「個人番号通知書」の内容を見て、マイナンバーカードを申し込みます。
まいなんばー かいしゃ あるばいと きんむさき ていしゅつ ひっこ じゅうしよ
マイナンバーは、会社やアルバイトなどの勤務先に提出します。また、引越して、住所
か ひつよう たいせつ
が変わるときにも必要です。大切に持っていてください。
※「通知カード」は令和2年5月25日に使わなくなりました。

コラム5

まいなんばー せいど
マイナンバー制度って？・・・

しゃかいほしょう ぜいきん さいがい たいさく つか
社会保障、税金、災害への対策で使います。

(3) 税金

にほん す ひと くに ひと ぜいきん はら ぜいきん いろいろ しゅるい
日本に住む人は、どの国の人も税金を払います。税金には、色々な種類があります。
はら ぜいきん せいかつ つか ぜいきん はら
みなさんが払った税金は、みなさんの生活のために使います。きちんと税金を払いましょ
う。

コラム6

ざいりゆうしかく こうしん ぜいきん はら しょうめいしよ ひつよう ぜいきん はら わす
在留資格を更新するときには、税金を払った証明書が必要です。税金を払うことを忘れないよ

うにしましょう。

(4) 年金

年金は、年をとったときや、病気やけがで体などに障害が出たとき、家族で働く人がいなくなったときに、みんなで生活を支えあう仕組みです。日本に住む20歳から59歳の人にはみんな、年金に入ります。

国民年金 : 自分のお店を持っている人、野菜などを作る仕事(農業)や魚などをとる仕事(漁業)をしている人や、働いていない人など

厚生年金 : 働くことができる在留資格を持っていて、会社などで働く人、またその人の妻や夫

なお、自分の国に帰るとき、これまで払った年金の一部を受け取ることができる場合があります。詳しくは日本年金機構 浦和年金事務所 (P15) に聞いてください。

(5) 健康保険

健康保険は、みんなが払う税金を使って、病気やけがで病院に行ったときのお金を少なくし、安心して病気を治すことができるようにする制度です。みんなを支える制度なので、税金を払いましょう。

国民健康保険 : 会社などの健康保険に入っていない人、75歳より若い人、3ヶ月より長く日本にいる外国人など

会社の健康保険 : 働くことができる在留資格を持っていて会社などで働く人、またその人の家族

(6) 結婚・出産

結婚するときは、「婚姻届」を市役所に出します。

また、子どもができれば、「妊娠届出書」を市役所に出します。市役所から母子健康手帳をもらいます。母子健康手帳は、予防接種や健康かどうかを調べる健診の結果を記録するものです。大切に使いましょう。

日本で子どもが生まれたら、生まれた日から14日以内に出生届を市役所に出します。

(生まれた日から30日以内に、自分の国の大使館と東京出入国在留管理局で手続きも必要です。)

こそだ (7) 子育て

① 医療費

子どもが病院にかかりやすくするため、病院でかかったお金の一部を払ってくれる“子ども医療費支給制度”があります。この制度を使うには、登録が必要です。子どもが生まれたとき・川口市へ引っ越してきたときは、15日以内に手続きをしてください。

② 乳幼児健康診査

乳幼児健康診査は、子どもの体の大きさや体の様子を調べる大切な健診です。家に手紙が届きます。忘れずに検診を受けましょう。また、赤ちゃんが生まれたすべての家を保健師や助産師が訪問します。（“妊産婦、新生児訪問指導”）子育てについて困ったことがあれば、相談してください。

③ 予防接種

川口市では、子どもが病気にならないように定期予防接種を受けます。予防接種を受ける人には、家に手紙を送ります。必ず内容を確認してください。

コラム7

川口市へ引っ越しをしたかたへ・・・

川口市へ引っ越してきたときに、予防接種を受ける年齢を過ぎている子へ手紙は送りません。市

役所に連絡してください。

④ 保育所

親が働いている子どもを預かって世話をする場所です。保育所へ子どもを預けたいときは、手続きや審査があります。詳しくは市役所に聞いてください。

⑤ 小中学校

日本では、6歳から15歳までの子どもは小学校に6年間、中学校に3年間通わなければなりません。川口市では、次の4月から小学校へ通う子どもを持つ親へ、毎年1月終わりに入学案内の手紙（入学通知書）を送っています。手紙が届かない場合は、市役所に聞いてください。

コラム8

川口市の小学校・中学校へ途中から入るかたへ・・・

これから入る学校へ連絡した後、必要な書類を自分で学校に出します。詳しくは、市役所に聞いてください。

3 外国人相談窓口

日本語と外国語で川口市の情報を伝えます。簡単な生活の相談にのります。日本語教室の案内をします。

- (1) 場所：かわぐち市民パートナーステーション（川口1-1-1キュポ・ラ本館棟M4階）
ことば：日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・
タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語
時間：火曜日～土曜日 9：30～12：00、13：00～17：45
※祝日・年末年始は休みです。

- (2) 場所：市役所本庁舎（青木2-1-1）
ことば：日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・
タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・トルコ語
時間：木曜日 10：00～12：00、13：00～16：00
※祝日・年末年始は休みです。

テレビ電話による通訳、または、外国語の話せる職員が対応します。詳しくは下のホームページを見てください。

<https://www.city.kawaguchi.lg.jp/soshiki/01060/020/4/3584.html>

電話：048-227-7607



4 日本語の勉強

川口市には、ボランティアの日本語教室がたくさんあります。ほとんどの教室はお金がかかりません。それぞれの教室で、勉強することができる時間・場所・勉強方法などが違います。自分にあった教室を見つけてください。教室の内容については、教室の人に電話して聞いてください。

※日本語のできるかたに、電話してもらってください。

【教室一覧】

<https://www.city.kawaguchi.lg.jp/soshiki/01060/020/4/4970.html>



5 外国人に役立つイベントなどの情報

川口市では、みなさんが日本で生活しやすくなるよう、さまざまなイベントがあります。

・日本語を母語としない子どもと保護者のための高校進学相談会

日本の高校に入るための試験の仕組みや学校での生活・お金のことなど高校に入るための情報を説明します。高校に入るための試験は子どもだけでなく、親の支援も大切です。この相談会では、学校の先生や高校の先輩に話を聞くことができます。

・外国人対象の防災訓練講習会

日本は地震や洪水などが多い国です。大きな災害が起きたとき、被害を小さくし、落ち着いて行動できるように、危険や準備を学びます。

・外国人住民対象の税と年金の講習会

日本の税金・年金の仕組みを説明します。日本の税金と年金の制度は、日本に住むみなさんが助け合う制度です。難しいところもありますが、しっかりと学びましょう。

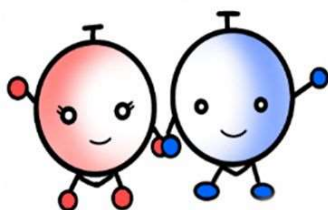
・外国人による日本語スピーチコンテスト

外国人のみなさんに、育った国との文化の違いや、川口市で生活して感じたことなどについて、日本語で発表してもらいます。優勝者や上位のかたには、賞品も渡します。日本語の力を試す機会です。ぜひ参加してください。

※出場には条件があります。協働推進課（048-227-7607）まで聞いてください。

・多文化共生情報誌TOMO×TOMO

市内に住んでいる日本人・外国人向けの情報誌です。年に3回出しています。生活に役立つ情報や川口市の紹介などがあります。外国人にも読みやすいようにふりがなをふり、外国語（英語、中国語、韓国語、ベトナム語）でも書いています。ぜひ見てください。



6 役に立つ大事な施設や機関

• 川口市役所

時 間：8時30分～17時15分（月～金曜日（祝日、年末年始は開いていません））
場 所：川口市青木2-1-1 電話：048-258-1110

• 東京出入国在留管理局

時 間：9時～16時（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）
場 所：東京都港区港南5-5-30 電話：0570-034-259

• 東京出入国在留管理局さいたま出張所

時 間：9時～16時（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）
場 所：さいたま市中央区下落合5-12-1さいたま第2法務総合庁舎1階
電話：048-851-9671

• 外国人総合相談センター埼玉

時 間：月～金曜日 9時～16時（土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日は開いて
いません）

場 所：さいたま市浦和区北浦和5-6-5 電話：048-833-3296

• 日本年金機構 浦和年金事務所

時 間：月～金曜日 8時30分～17時15分（土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3
日は開いていません）

場 所：さいたま市浦和区北浦和5-5-1 電話：048-831-1638

• 法テラス多言語情報提供サービス（日本司法支援センター） ※法律相談

受付時間：9時～17時（平日） 電話：0570-078377

• ハローワーク川口 ※仕事の相談・仕事の紹介

時 間：8時30分～17時15分（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）
場 所：川口市青木3-2-7 電話：048-251-2901

• 運転免許センター（埼玉県警察）

時 間：8時30分～16時45分（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）
場 所：鴻巣市鴻巣405-4 電話：048-543-2001

• 緊急時

110番 警察（犯罪・交通事故）

119番 消防・救急（火事・急病・けが）

7 新たな生活様式

新型コロナウイルスの感染の危険を減らすために次のことに気を付けましょう。

- 人との間はできるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- 遊びに行くときは部屋の中より外を選ぶ。
- 人と話をするときはできるだけむかいあわない。
- でかけて、人と話をするときは、部屋の中でも、症状がなくてもマスクをつける。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは水と石けんで丁寧に洗う。30秒かけて洗う。（手・指消毒の薬を使ってもよい）
- お年寄りや他の病気を持っている人などとおうときには、もっと体調に気を付けてください。
せきやくしゃみなどの症状があるときは、外にでることはやめましょう。「部屋の空気が入れ替わらない」、「人がたくさんいる」、「近くで話をする」を避けることもウイルスに感染しないために効果的です。一人ひとりが取り組むことが大切です。
- 新しい新型コロナウイルスの影響で困っている外国人のための

「FRESHヘルプデスク」

受付時間：9時～17時（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）

電話：0120-76-2029 ※お金はかかりません

- 外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン

受付時間：24時間（土曜日、日曜日、祝日を含む）

電話：048-711-3025