

ようこそ座間市へ！

Welcome to ZAMA CITY!

It can be assumed that anyone living in Japan will be confused when he or she first comes into contact with the customs and social rules peculiar to a given region or to the country as a whole.

**どなたでも、日本で暮らし始めると、日本やその地域に特有の生活習慣や社会生活ルールに接して、戸惑うことがあると思います。**

This pamphlet introduces a few unique Japanese customs and social rules that may perplex those who are unaware of them.

**この冊子では、そのような、知らない戸惑ってしまうと思われる、日本に特有の生活習慣や社会生活ルールの中のいくつかを取り上げてみました。**

It would make us very happy if this pamphlet helps you adapt and make life in Japan even a little bit easier.

**皆さんが、一日でも早く、日本での生活に慣れ、より快適に過ごせるように、この冊子がお役に立てば大変うれしく思います。**



# About Kanagawa 神奈川とは



## Geography, Topography, Climate, and Population 地理・地形・気候・人口

Kanagawa is situated more or less in the center of the Japanese archipelago, next to Tokyo, the national capital. 神奈川県は日本列島のほぼ中央に位置し、首都東京に隣接しています。

With an area of about 2,416 km<sup>2</sup>, it is the fifth smallest prefecture.

面積は約2416km<sup>2</sup>で国内で5番目に小さい県です。

It is blessed with beautiful natural features, such as the gentle seashores of the south and the mountains and lakes of the west.

南部のなだらかな海岸線や西部の山々そして湖など、美しい自然に恵まれています。

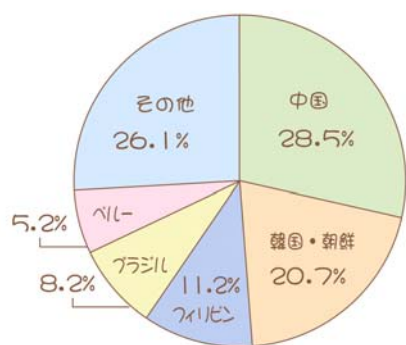
The climate is warm due to the influence of warm currents in the Pacific.

太平洋を流れる暖流の影響で気候は温暖です。

The population is about 8.9 million, making it the second most populous prefecture in the country.

The number of foreigners living in the prefecture is about 170,000, meaning that one in every 53 residents is a foreigner (as of the end of December 2007).

人口は約890万人で全国第2位となっています。また、外国籍県民の数は、約17万人に達し、県民の53人に1人が外国籍県民(2007年12月末現在)となっています。



※Graph: Foreign Population

Total By nationality (%)

Chinese (28.5%), North and South Korean (20.7%), Filipino (11.2%), Brazilian (8.2%), Peruvian (5.2%), Other (26.1%)

## Living Conditions 生活環境

Urbanization has seen the development of a transportation network, public buildings, and other municipal infrastructure, making Kanagawa an extremely convenient place to live.

神奈川県では、都市化の進展により、交通網や公共サービス施設等の都市施設が集積し、生活利便性は高くなっています。

# Natural Hazards 自然災害

## Typhoons 台風

Typhoons arrive in the Japanese archipelago from summer to autumn. Given that the approach of a typhoon is accompanied by heavy rain and strong winds, it is important to be prepared to avoid harm.

Pay close attention to television and radio broadcasts, which track the typhoon and provide warnings as typhoons approach.

台風は、夏から秋にかけて日本列島にやってきます。台風がやってくると、強い雨が降ったり、強い風が吹きますので、被害に遭わないよう、災害に対する備えをすることが大切です。

台風が日本に近づいてくると、テレビやラジオでは台風の動きや警戒しないといけないことを伝えるので、情報によく注意して行動しましょう。

## Earthquakes 地震

The continents on the earth's surface move about on plates (large sheets of rock).

Japan lies precisely at the junction where four plates collide.

地球上の大陸はプレート(板のような大きな岩盤)の上に乗って移動しています。日本付近は、ちょうど4枚のプレートがぶつかりあう場所になっています。

Earthquakes occur frequently as one plate dives underneath another.

プレートがほかのプレートの下にもぐり込むときに、よく地震が起こります。



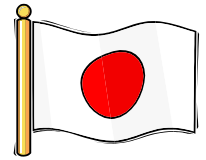
Following the Great Hanshin-Awaji Earthquake of 1995, there has been a series of large tremors: the Tokachi Undersea Earthquake (2003), the Niigata Chuetsu Earthquake (2004), an undersea earthquake west of Fukuoka (2005), the Noto Hanto Earthquake (2007), and the Niigata Chuetsu Undersea Earthquake (2007).

Kanagawa too is home to faults that may in the future give rise to tremors, and you should always be prepared for an earthquake.

1995年の阪神・淡路大震災のあと、十勝沖地震(2003年)、新潟県中越地震(2004年)、福岡県西方沖地震(2005年)、能登半島地震(2007年)、新潟県中越沖地震(2007年)と、大きな地震が続いています。

神奈川県内にも、将来地震を引き起こす可能性がある断層があるので、日ごろから地震に対する備えをしておくことが大切です。

# How the Japanese Live 日本人の暮らし



## The Typical Family 標準的な家族形態

Although the law currently allows a married couple to take either the husband's or the wife's last name, most couples use the husband's name. In the past many generations lived together under the same roof, but the trend today is towards the nuclear family.

現在の法律では、結婚したら夫か妻の姓のどちらかを選択することになっていますが、夫の姓を継いでいくことが多いです。昔は、何世代もの大家族で住むことがありましたが、現代では核家族化が進んでいます。

## The Education System 教育システム

Compulsory education consists of six years of elementary school and three years of junior high school, for a total of nine years (ages six to fifteen). This may be followed by high school (three years) or polytechnic (five years), which in turn may be followed by such forms of higher education as university (four years), community college (two years), or trade school (one year).

Most people go on to high school or other advanced studies after completing compulsory education.

小学校6年間、中学校3年間(6歳から15歳)の9年間が義務教育になっています。その後、高等学校(3年)または高等専門学校(5年)があり、さらにその後、大学(4年)、短期大学(2年)、専修学校(1年以上)、などがあります。多くの人が、義務教育が終了した後も、高校などに進学しています。

The school year generally begins in April and ends the following March, with commencement in April and graduation in March (some universities and other institutions may start the school year in September).

一般に、学校は、4月から翌年3月までを1年度とし、4月に入学、3月に卒業となります(大学などでは、9月に入学というところもあります)。

### Column: "The Typical Japanese" (Though of Course, No Two Are Exactly Alike)

コラム「平均的な日本人」もちろん、人によって違います。

- Assigns importance to rules and punctuality.
- Has a strong tendency to think that people from other lands should respect local rules.
- Resorts to indirection when he or she has negative or unpalatable things to say to a person (uses reserved, ambiguous expressions that flatter without being clear).
- Has a strong tendency to want people to guess his or her thoughts and intentions ("tacit understanding") and will also attempt to guess the feelings of others.
- Shows respect for others' standing and position when in public, even if the person is an intimate acquaintance.
- 時間やルールを守ることを大事だと考えている。●よその土地から来た人は、地元のルールに従うべきだと考える傾向が強い●相手に対して否定的なことや言いにくいことを話すときは、婉曲な言い方をする。(相手を立て、はっきりと言わず、曖昧さを含んだ控えめな言い方をする)●自分の意図や考えを相手に察してもらいたいと期待する傾向が強い(いわゆる「以心伝心」。自分も相手の気持ちを察しようとする)●親しい仲でも、公の場では相手の立場や地位を重んじる。

# Things to Know Before You Travel

## 出かけるときに知っておきたいこと

### Railways (Trains) 鉄道(電車)

Railways (trains) are operated by a variety of different rail companies. Cities are served by a large number of lines, many of which allow transfers between lines operated by different companies. You may find that a railway map comes in handy, as the tangle of urban rail lines can be confusing. Maps are available at railway stations.

鉄道(電車)は、さまざまな鉄道会社が運営しています。都市部には、たくさんの路線があり、ほかの会社の路線と相互乗り入れをしているものも多くあります。都市部では路線が入り組んでいてわかりにくいので、路線地図を持っていると便利です。路線地図は、駅でもらえます。



### Train Tickets 乗車券(切符)

Tickets are usually bought from a vending machine after first determining the fare to your destination. The fare from the current station to your destination is indicated on the railway map next to the vending machine. Adults and children (elementary school) pay different fares. Toddlers (ages one to six) and infants (less than one year old) travel free, but each additional infant or toddler after the first (or in some cases the second) in the company of an adult pays the child fare.

普通、鉄道(電車)の乗車券は、目的地までの料金を確かめてから、自動販売機で買います。その駅から目的地までの料金は、自動販売機のそばに掲示してある路線図に書いてあります。大人と子ども(小学生)では料金が違います。幼児(1~6歳)や乳児(1歳未満)は無料ですが、1人の大人がたくさんの幼児を連れている場合は、2人目以上が子ども料金になります(3人目以上という場合もある)。

Fare type 種類	Description 内容
One-way 片道乗車券	Permits travel in one direction 片道のみ乗車
Round-trip 往復乗車券	Fare for both portions of a return trip 行きと帰りがセットになっているもの
Pass 定期券	Good for a specified period on a specific portion of the line 乗る区間と期間がきまっているもの
Prepaid tickets 回数券	A set of tickets for a specific destination 同じ乗車券が何枚もセットになっているもの
Day pass 一日乗車券	Good for unlimited travel on the same day 同じ日なら何度でも乗れるもの

## Buses バス

Many bus routes connect residential areas to train stations. Depending on the company or route, the fare may be paid on boarding or on getting off. Buses that accept payment in the form of prepaid cards with magnetic strips or IC chips are becoming increasingly common.

バスは、住宅地と鉄道の駅を結んで運行される路線が多いです。料金の払い方は、乗るときに払う、降りるときに払うなど、バス会社や路線によって違います。磁気カードやICカードで料金が払えるバスも増えています。



The next stop is both announced over an on-board address system and displayed on an electric bulletin board at the front of the bus, and there are buttons that you can press to let the driver know when you want to get off. If you're not sure where to get off or are worried that you might miss your stop, you can ask the driver to let you know when the bus has reached your destination.

バスの中では次に停まる停留所の名前が放送され、車内の電光掲示板に表示されますので、降りたいときは降車ボタンを押して運転手に連絡します。降りる停留所がわからないときや不安なときは、運転手にその停留所に着いたら教えてくれるように頼んでおきましょう。

## Taxis タクシー

The larger railway stations have taxi stands. Empty taxis on the road can be stopped by raising your hand to signal the driver. You can also phone for a taxi to come to your address.

大きな鉄道の駅にはタクシー乗り場があります。また、道路を走っている空車のタクシーは手をあげて止めます。タクシー会社に電話して、指定した場所に来てもらうこともできます。

State your destination when getting into the taxi. The fare is determined by time and distance. The fare is displayed on a meter in the taxi, and is paid when you reach your destination. Tips are not required.

乗り込んだら、行き先を言います。料金は、走った距離や時間によって決まります。料金は車内のメーターに表示されるので、降りるときに支払います。チップは必要ありません。

The rear passenger doors are opened and closed by the driver. 後部の客席のドアは運転手が開閉してくれます。

### Column: O-nigiri コラム「おにぎり」

What do you take with you on a picnic? In Japan, a popular food for picnics is o-nigiri. O-nigiri are made by shaping cooked rice in your hands. If you want, you can try such variations as putting a pickled plum or other item in the middle or wrapping your o-nigiri in dried seaweed. Nowadays many different kinds of o-nigiri are available from convenience stores, but people also enjoy making them themselves according to their own family's unique recipe. O-nigiri are finger food.

ピクニックに出かけるとき、あなたは何をお弁当にしますか？

日本で最もポピュラーなお弁当の一つに、「おにぎり」があります。「おにぎり」は、炊いたご飯を手で握って形を整えて作ります。好みに応じて、具を入れたり、のりを巻いたりすると、いろいろなバリエーションが楽しめます。最近では、コンビニエンスストアでもいろいろなおにぎりが売られるようになりましたが、家庭ごとに個性があるので、手作りも好まれています。「おにぎり」は手づかみで食べます。



## Asking for Directions 道を探ねるときの言い方

Very few people in Japan speak a foreign language. To stop a person to ask for directions, say “すみません (sumimasen)” (“excuse me”).

日本では、外国語を話す人はとても少ないです。道を探ねようとする相手に、まず「すみません」と声をかけて呼び止めます。

When you have their attention, ask “\_\_はどこですか ( \_\_ wa doko desuka)” (“Where is \_\_?”) or “\_\_に行きたいです ( \_\_ ni ikitai desu)” (“I want to go to \_\_”).

相手が止まってくれたら、「〇〇はどこですか」「〇〇に行きたいです」と言しましょう。

If you have a map, it will be that much easier for them to give you directions.

地図を持っていると、相手も説明しやすくなります。

If you would like to ask them a question in your native language, try asking “\_\_語が話せますか ( \_\_ go ga hanasemasuka)” (“Can you speak \_\_?”) or “\_\_語が話せる人はいませんか ( \_\_ go ga hanaseru hito wa imasenka)” (“Is there someone who speaks \_\_?”).

あなたの国の言葉で聞きたいときは、「〇〇語が話せますか」、「〇〇語が話せる人はいませんか」などと聞いてみましょう。

## The Police Box 交番(KOBAN)

Police boxes (“交番” or “KOBAN”) may be found in front of stations or at busy intersections. They are staffed on rotation 24 hours a day. They can be identified by signs such as “KOBAN” or “Police Box.”

「交番(KOBAN)」「Police Box」は、駅前や混雑する交差点などに設置されていて、24時間、警察官が交代で勤務しています。交番のある建物には、KOBAN、Police boxなどと表示されています。

Feel free to ask a police officer for directions or to consult them about lost articles, accidents, or other troubles. The police officers who staff the police box also patrol the neighborhood to preserve law and order.

道を探ねたいとき、落とし物をしたとき、事故が起きたとき、困ったことがあったときなどには交番で警察官に相談しましょう。また、交番の警察官は、付近をパトロールして、町の治安の維持に務めています。



## Sending Things by Post or Courier 郵便、宅配便

Postage and delivery fees are determined by the size and weight of the article and its destination. Letters, postcards, and other items for the post can be dropped off in a mailbox (postbox) or sent from the post office.

郵便や宅配便は、大きさや形、重さ、相手の地域によって料金が異なります。手紙やはがきなどの郵便物は、ポストに投函したり、郵便局に持ち込んで、送ることができます。



# Things You Should Know in an Emergency

## 緊急時に備えて知っておきたいこと

The following numbers can be called free of charge from anywhere in the country.

※24時間、無料で、全国どこからでも電話がかけられます。

### In case of crime or accident: call **110** 事故、犯罪にまきこまれたとき→110番

If you have been the victim of or have witnessed theft or violence or have been involved in or witnessed a car accident, call the police at 110. If you don't speak Japanese, ask the people around you to call 110.

どろぼうや暴力の被害にあったとき、交通事故のとき、事件や事故に出会ったとき、「110」(警察)に電話して、警察官を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

When the police answer: 110に電話をして、警察がでたら、



Tell them the nature of the incident (crime or accident) 何があったか(事件です、または事故です)



Tell them when it happened ("About \_\_\_ minutes ago") いつ(いまから〇分前です)



Tell them where it happened using a known location or nearby landmark どこで(場所や目印になる建物など)



Describe the criminals, their clothes, or the type of car 犯人のかお、着ていた服、..車の特徴



State your name and telephone number あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

### In case of fire or medical emergencies: call **119** 火事、急病のとき→119番

Fire <火事>

Shout "(kaji da)" ("Fire!") to alert those around you. Call the fire department at 119. It is dangerous to attempt to extinguish the fire yourself. If you don't speak Japanese, ask the people around you to call 119.

大きな声で「火事だ(KAJI DA)」と近所の人に知らせます。「119」(消防)に電話して、消防車を呼びます。自分ひとりで、消そうとすると危険です。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Call 119 and when the fire department answers: 119に電話をして、消防が出たら、



Tell them that there is a fire 火事(かじ)であること



Tell them the address or the name of the building 住所や建物の名前



Tell them what is burning 燃えているもの



Provide a nearby landmark 近くの目印になる建物など



State your name and telephone number あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。





## Medical Emergencies <急病>

In the event of serious injury or other medical emergency, contact the fire department at 119 and ask for an ambulance. If you don't speak Japanese, ask the people around you to call 119.

急病や大けがのとき、「119」(消防)に電話して、救急車を呼びます。日本語が話せないときは、まわりの人に連絡をたのみましょう。

Call 119 and when the fire department answers: 119に電話して、消防が出たら、

↓

Tell them that this is an emergency 救急(きゅうきゅう)であること

↓

Tell them the nature of the injury or illness どうしたのか(病気やけがの状態)

↓

Tell them the address or location 住所または場所

↓

State your name and telephone number あなたの名前、電話番号 を知らせましょう。

※Some hospitals are open on holidays and late at night. 休日や夜間でも、診療してくれる病院があります。

Zama City Holiday Emergency Center 休日急患センター

Internal Medicine(内科) TEL 046-252-9090

Pediatrics (小児科) TEL 046-255-9333

Dentistry (歯科) TEL 046-252-8217

## Earthquakes 地震のとき

Your first priority is your own safety. Extinguish fires. Seek refuge once the tremors have stopped.

まずは、身を守ります。火を消す。揺れが収まってから避難します。

## Good Manners for Public Places

### まち(公共的な場所)でのマナー

#### Queue and Wait Your Turn 並んで順番を待つ

In Japan, people queue for the bus and train or when waiting their turn for the toilet or a seat in a crowded restaurant.

日本では、電車やバスを待つとき、トイレの順番を待つとき、混雑しているレストランに入るとき、などには、列を作って並びます。



## Priority Seating on Public Transport 電車やバスには優先席がある

Priority seating is available on trains and buses for pregnant women and the elderly or infirm.

You are free to sit in these seats if they are not currently occupied, but be prepared to yield them to those that need them.



Giving up your seat to the elderly is a good idea, even if it is not a priority seat. 電車やバスには、お年寄りや体の不自由な人、妊娠中の人などのための優先席があります。車内が空いているときは座っても構いませんが、その席を必要とする人が乗ってきたら、席を譲ります。優先席でなくても、お年寄りなどには席を譲りましょう。

## Using Cell Phones on Public Transport 乗り物の中での携帯電話の使用

Do not use cell phones while on a train or bus.

If you are near priority seating, turn off your phone to avoid affecting pacemakers and other medical equipment.

電車やバスの中では、携帯電話で話をしてはいけません。優先席の近くでは、心臓ペースメーカーなどに影響することがあるため、電源を切っておきます。



## Using Cell Phones in Public Places たくさんの人が集まる場所での携帯電話の使用

Cell phones may affect medical equipment. Turn off your phone when visiting a hospital.

Turn off your phone or set it to vibrate when in a theater or cinema.

Exercise restraint when using your cell phone in a crowded place, as it may discomfort those around you.

病院では、携帯電話が医療機器に影響を及ぼすことがあるため、電源を切っておかなくてはいけません。

劇場、映画館などでも電源は必ず切るか、呼び出し音がしないように(マナーモード)しておきます。

たくさんの人が集まるような場所で携帯電話を使うと、周囲の人に不快な思いをさせてしまうことがあるので、気をつけましょう。

## No Smoking Areas 禁煙

No-smoking areas are becoming increasingly common in Japan.

Places where people gather will generally have a designated smoking area. Smoking is prohibited on trains and buses. It is also becoming increasingly common for smoking to be prohibited in taxis and on the shinkansen (Bullet Train) and other long-distance trains.

In recent years it has become common for smoking to be prohibited on the streets and in other outdoor public places, and for fines to be levied on violators.

日本ではたばこを吸える場所と吸えない場所の分煙化が進んでいます。たくさんの人が集まる建物などでは、大抵、喫煙場所が決められています。電車やバスの車内は禁煙。新幹線などの長距離列車やタクシーも禁煙が増えていきます。

最近、路上など屋外の公共の場所での喫煙を禁止して、違反者から罰金を徴収するところが多くなりました。



# Manners in Daily Life 日常生活のマナー

## Remove Your Shoes 靴を脱ぐ

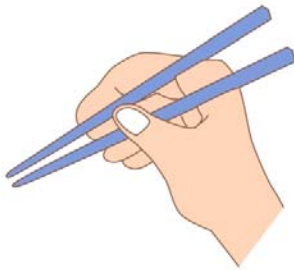
Remove outdoor footwear when entering a Japanese house.

Slippers or indoor footwear may be worn on wood flooring, but can not be worn on tatami (flooring made of straw mats).

Most schools draw a distinction between outdoor footwear for outdoor use and indoor footwear for indoor use.

日本の家では、玄関で履物を脱ぎます。板張りの部屋ではスリッパや室内履きを履くことができますが、畳の部屋では履きません。学校では、外を歩くときの外履きと校舎内で履く上履きを区別しているところが多いです。

## Table Manners (for Japanese-Style Meals) 食卓では(和食を食べるとき)



How to hold chopsticks

箸の持ち方



It is bad manners to leave the bowl on the table and bend over it while eating.

器をテーブルに置いたまま、顔を近づけて食べるのはマナー違反です。



Do not pass food from one set of chopsticks to another.

箸から箸へ食べ物を渡しません。



Do not leave chopsticks sticking into food.

箸を食べ物に突き刺しません



Do not use chopsticks to drag a dish to you.

箸で器を引き寄せません

☆Bowls for rice and soup are held in the hand while eating.

☆Do not pick up the dish up when eating from plates that do not fit in the palm of your hand.

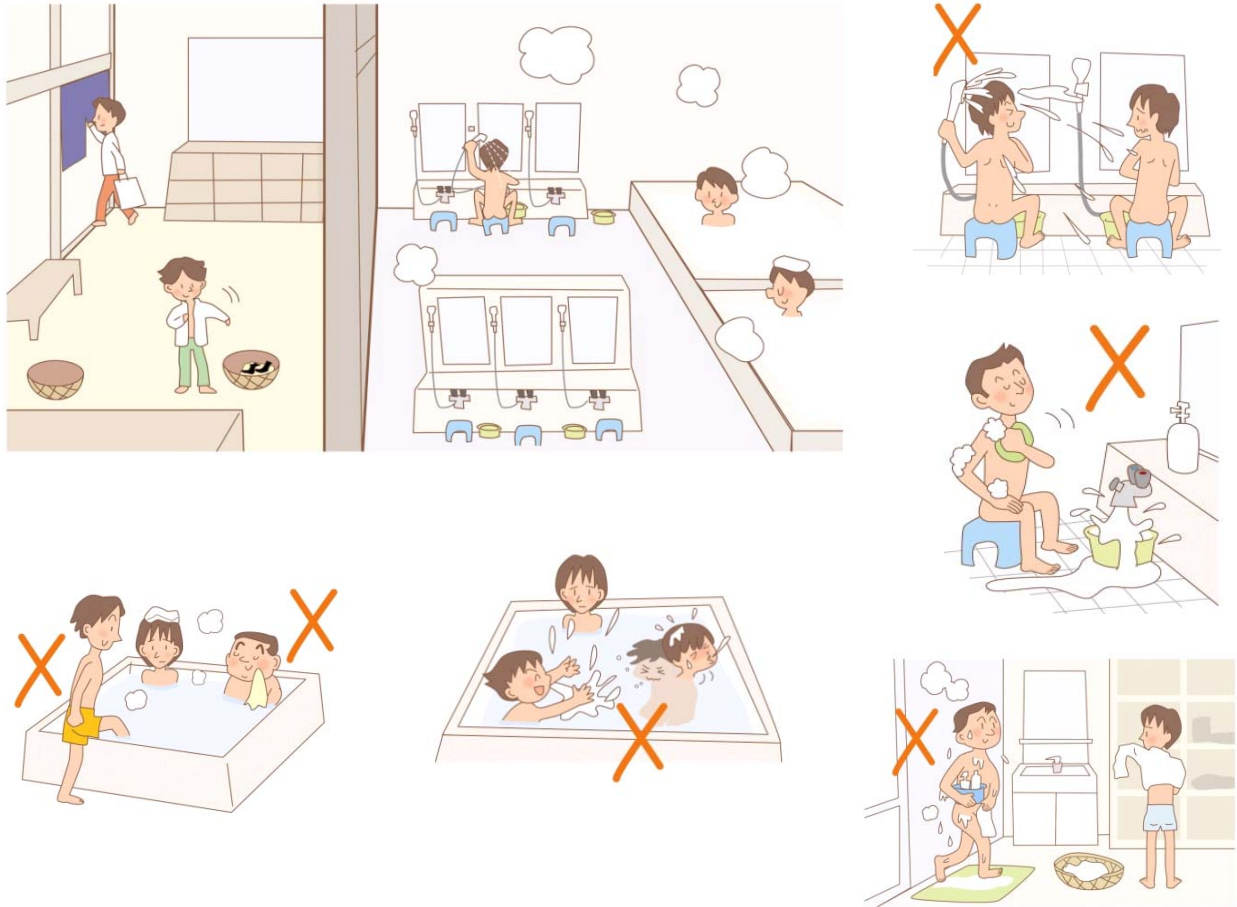
ご飯茶碗や汁の椀は、手で持って食べます。

大きな皿など、手のひらより大きなものは持ち上げません。

## Bathing 入浴するとき

Public baths and baths at hot springs are used by many people, and there are a number of rules to ensure that everyone can enjoy the experience.

温泉宿や公衆浴場のお風呂は、たくさんの人が利用するので、みんなで気持ちよく利用するためのマナーがいくつかあります。



- Take your clothes off in the changing area and leave them in a locker or other designated area.
- Before getting in the bath, wash at the washing area. This is to prevent the water in the bath from getting dirty. When washing your body or hair, be careful not to splash soap suds or shampoo on those around you.
- Be careful not to waste water by leaving the taps running.
- The bath is a place to soak in hot water and warm yourself. It is used by many people, so every effort is made to keep it clean.
- Be careful not to put your towel in the bath or get in the bath wearing your underwear.
- No horseplay: do not swim or put your head under water.
- Dry yourself thoroughly when leaving the bath to return to the changing room.

●脱衣所では服を脱いでロッカーなどに入れておきます。●湯船に入る前に、まず洗い場で体を洗います。湯船に汚れを持ちこまないためです。体や髪を洗うときは、まわりの人に石鹸の泡やシャワーの湯がかからないように気をつけましょう。●湯や水を出しっぱなしにしないよう、節水にも気をつけます。●湯船は、湯につかって体を温めるところです。たくさんの人が入るので、湯船を清潔に保つようにします。●湯船にはタオルを入れない、下着をつけて入らない、などのことに気をつけましょう。●湯船で泳いだりもぐったりして遊んではいけません。●湯から上がって脱衣所に戻るときには、体をよく拭きます。

# Being a Good Neighbor 近所付き合いのマナー

## Greetings 挨拶

Greetings smooth communications with others. Make them a habit.

あいさつは、相手とのコミュニケーションをスムーズにします。習慣づけるようにしましょう。

Greeting	Japanese (hiragana) 表記(ひらがな)	Pronunciation 読み方
Good morning	おはよう	ohayou
Good afternoon	こんにちは	kon nichiya
Good evening	こんばんは	kon banwa
Pleased to meet you	はじめまして	hajime mashite
Goodbye	さようなら	sayounara
Thank you	ありがとう	arigatou
I'm sorry	ごめんなさい	gomen nasai

## Terms of Address (Honorifics) 人の呼び方(敬称)

While very close acquaintances might address each other using only their first or last names, in general adults address each other using last names followed by “san.”

The suffix “chan” is a familiar form of address used when speaking to small children.

A last name or occupation followed by “sama” is used when addressing important business clients.

とても親しい場合は、名字や名前だけで呼ぶことがあります。普通、大人同士の付き合いでは、名字に「～さん」をつけて呼びます。「～ちゃん」は、小さな子どもに親しみを込めて呼ぶときに使います。「～様」は、ビジネスで大事なお客様の名前や職名につけて使います。

## Garbage ゴミの捨て方

In Japan, garbage is sorted to help reduce the consumption of power and other resources. The rules for putting out garbage and garbage pick-up schedules vary from place to place. Be sure to check the information for your area.

The rule for appliances and other large objects that are no longer wanted is that they can either be collected by the store where you purchased them or disposed of as oversized garbage to be picked up by the local authorities or a salvage company.

Zama City TEL 046-252-7985 (*Shigensuishin-ka*) 046-252-7641 (*Seisou-ka*)

日本では、省エネルギー、省資源の取組みを進めるため、ゴミを分類して収集しています。ゴミの出し方、出す日は、地域ごとに決まっていますので、よく確かめましょう。使わなくなった大型の家庭電化製品などは、購入したお店などに引き取ってもらうか、粗大ゴミとして自治体や専門業者に頼んで処分してもらうのが原則です。

座間市役所 資源推進課 清掃課

## Noise 騒音

Houses in Japan tend to be close together, and noise can sometimes be a problem. Your neighbors may be troubled by loud music late at night, raised voices, or washing machines and vacuums running early in the morning.

In condominiums, apartments, and other multi-family dwellings, running creates noise for the people on the floor below.



日本では、家と家が接近しているため、生活上の騒音が問題になることがあります。深夜に大きな音量で音楽を聴く、大声でおしゃべりする、早朝や夜中に洗濯機や掃除機を使うなどは、近所の人にくるさいと思われるかもしれません。マンション、アパートなどの集合住宅では、部屋で走り回ったりすると、下の階の人には騒音になります。

## Local Councils and Neighborhood Committees 自治会・町内会

Local councils and neighborhood committees are forms of self-government for local residents interested in improving life in their area.

They organize local events such as festivals and disaster training and work to create a sense of community and mutual cooperation.

Announcements from neighborhood committees are passed from household to household in the form of a circular bulletin. By participating in these groups, you will be able to make friends among your neighbors and improve communication.

自治会や町内会は、同じ地域に住んでいる住民が地域生活の向上のために作る自治組織です。地域ごとの行事(祭り)や防災訓練などを行い、住民同士の連帯や助け合いを保つ働きをします。町内会のお知らせは、回覧板というお知らせ用のファイルで、各家庭に回されます。近所に知り合いをつくり、コミュニケーションをよくするために、なるべく参加しましょう。



## Business Conducted at Town or City Halls 市町村の窓口で行う手続

Contact your local town or city hall when you: こんなときは、市町村の次の窓口で手続きをしてください

- |  |           |  |
|--|-----------|--|
| • register as an alien, make changes to your alien registration  | 外国人登録関係   | } Koseki jyuumin-ka<br>戸籍住民課<br>TEL 046-252-8084 |
| • move in to the town or city, move out of the town or city  | 転入・転出届    |  |
| • marry (marriage registration; the procedure may differ depending on the nationalities of those involved) | 婚姻届       |  |
| • divorce, give birth, there is a death in the family  | 離婚、出生、死亡届 |  |
| • wish to register your personal seal  | 印鑑登録      |  |
| • wish to apply for national health insurance or the national pension                                      | 国民健康保険    | Kokuho nennkin-ka 国保年金課 TEL 046-252-7003         |
| • wish to request collection of over-sized garbage   | 粗大ゴミ      | Shigen suishin-ka 資源推進課 TEL046-252-7985          |

## Crimes You May Commit Without Knowing It 陥りやすい犯罪行為

The following are considered crimes in Japan. Be sure to avoid these acts.

～こんなことをしたら、日本では犯罪になるので、気をつけましょう～

- Consumption of alcohol or tobacco by those under the age of 20 (minors)
- Drinking and driving, or drinking and riding a bicycle
- Encouraging those who will be driving to drink or providing them with drink
- Driving or riding a bicycle while using a cell phone
- Giving another person a lift on your bicycle
- Riding a bicycle without a light at night
- Domestic violence and child abuse

・20歳になっていない人(未成年)がお酒を飲む、タバコを吸う・酒を飲んで自動車、自転車を運転する・これから運転する人に酒を勧める、提供する・携帯電話をかけながら自動車や自転車を運転する・自転車で二人乗りする・夜にライトをつけないで自転車に乗る・家族に暴力を振るう、幼児を虐待する

## National Holidays 国民の祝日

The following national holidays are defined in law. All national holidays are days of rest.

法律によって、下記の「国民の祝日」が定められています。国民の祝日は、休日です。

New Year's Day	January 1	(元日 1月1日)
Coming-of-Age Day	The second Monday in January	(成人の日 1月の第2月曜日)
National Foundation Day	February 11	(建国記念の日 2月11日)
Vernal Equinox	Held on the Vernal Equinox	(春分の日 春分日)
Showa Day	April 29	(昭和の日 4月29日)
Constitution Day	May 3	(憲法記念日 5月3日)
Green Day	May 4	(みどりの日 5月4日)
Children's Day	May 5	(こどもの日 5月5日)
Ocean Day	The third Monday in July	(海の日 7月の第3月曜日)
Respect-for-the-Aged Day	The third Monday in September	(敬老の日 9月の第3月曜日)
Autumnal Equinox	Held on the Autumnal Equinox	(秋分の日 秋分日)
Sports Day	The second Monday in October	(体育の日 10月の第2月曜日)
Culture Day	November 3	(文化の日 11月3日)
Labor Thanksgiving Day	November 23	(勤労感謝の日 11月23日)
The Emperor's Birthday	December 23	(天皇誕生日 12月23日)

# Yearly Calendar of Events 年中行事

## January 1st New Year's Day 1月1日 元日

The beginning of a new year. Pine branches and rice cakes are placed at the entrance to welcome the gods of the new year. Many people visit local shrines between sunset on New Year's Eve and dawn on New Year's Day (hatsumode). New Year's is associated with special food.

People drink o-toso (rice wine or sherry mixed with tosozan, a traditional herbal medicine) to ensure good health. O-sechi-ryouri (Local produce and rice cakes offered to the gods of the new year are eaten in the company of the gods.



Many of these foods are preserves so that no cooking need be done on the first three days of the new year.)

Zoni (Rice cakes in soup. The ingredients and flavoring vary from place to place.)

新しい年の始まり。正月にやってくる年神を迎えるため、門松を飾り、鏡餅を供えます。大晦日の晩から元日の朝にかけて、地域の神社に参拝するという人も多くいます(初詣)。正月には、その時期に食べる、特別な料理があります。お屠蘇(みりんや日本酒に屠蘇散という漢方薬を入れて飲む。無病を祈る)お節料理(年神に供えた餅や地域の産物を、神と一緒にいただくという意味がある。1月1~3日の間は食事をつくらなくていいようにという知恵から、保存食が多い)雑煮(餅の入ったスープ。味付け、一緒に入れる具には、地方ごとの特色がある)

## January 7th Nanakusa-gayu 1月7日 七草がゆ

Evil spirits that cause disease are driven off by eating rice gruel with seven herbs. The seven herbs are dropwort, shepherd's purse, cudweed, chickweed, nipplewort, and daikon (radish). In many regions, this day is considered to be "within the pines," or in other words part of New Year's.

7種類の野菜が入った粥を食べて邪気(病気の元になる悪い気)を払います。七草とは、セリ(芹)、ナズナ(ぺんぺん草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ(はこべ)、仏の座(タビラコ)、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)。この日までを「松の内」といって、正月と考える地方が多いです。

## January 11th Kagami-biraki 1月11日 鏡開き

The day when the rice cakes offered to the gods are eaten. The cakes are eaten in shiruko (a soup made using boiled sweet red beans).

神に供えた鏡餅を下げて食べる。あずきを煮て、汁粉(あずきの汁に餅を入れたもの)にして食べます。

## January 15th Little New Year's 1月15日 小正月

The pine branches used as New Year's decorations are gathered and burnt. In some parts of Japan, this festival is known as tondo, sagicho, or dondon-yaki.

Sweet red bean porridge is eaten on this day.

正月の松飾りを集めて焼き上げます。地方によって、とんど、左義長、どんどん焼き、などと呼ばれます。この日は、あずき粥を食べます。



## February 3rd Setsubun 2月3日 節分

If February 4th (the first day of spring, or risshun) is considered the first day of the year, then this festival corresponds to New Year's Eve.

People throw beans indoors and out while crying, "Out with demons, in with good fortune" to drive devils out of their house and bring in good luck. They then eat one bean for each year they have lived. Large shrines often hold large-scale bean-throwing events.

立春を新しい年の始まりと考えると、大晦日に当たります。各家庭では、鬼を追い払い、福を呼び込むために、「鬼は外、福は内」と叫びながら家の外や室内に豆を撒きます。そしてその後で、自分の年の数だけ豆を食べます。大きな神社では大規模な豆まきが行われます。

## February 4th Risshun (the First Day of Spring) 2月4日 立春

## March 3rd Doll Festival 3月3日 ひな祭り

This event is also known as the Peach Festival. People celebrate the growth of their daughters by decorating their homes with dolls, diamond cakes (red, white, and green rice cakes cut into diamonds), and peach blossoms.

Colored rice crackers, chirashi-zushi, and clams are eaten with soup. 桃の節句ともいいます。ひな人形や菱餅(赤、白、緑の三色の餅。菱形に切っている)、桃の花などを飾って、女の子の成長を祝います。ひなあられ、ちらし寿司とハマグリに吸い物(スープ)を食べます。



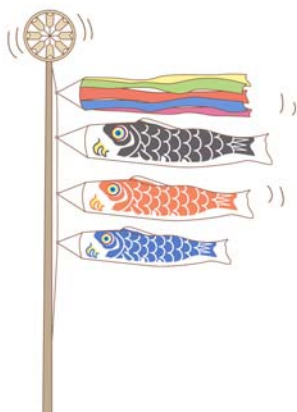
## March 20th The Vernal Equinox (Higan) 3月20日前後 春分(彼岸)

People visit the graves of their ancestors during higan (the seven days around the spring and fall equinoxes).

People also eat a sweet known as botamochi or o-hagi. Botamochi are made by shaping round cakes from ground roasted rice and coating them in sweet red bean paste or soybean flour.

春と秋の彼岸(春分・秋分を中心の日とした7日間)には、先祖の墓参りをします。お彼岸には、「ぼた餅(おはぎともいう)」を食べます。ぼた餅は、もち米を炊いてつぶして丸め、あんやきな粉で包んだものです。

## May 5th Children's Day (Tango no sekku) 5月5日 こどもの日(端午の節句)



Children's Day is also known as tango no sekku. People celebrate the growth of their sons by flying wind socks in the shape of carp and decorating their homes with helmets and warrior dolls. Chimaki and kashiwa-mochi are eaten during this festival.

端午の節句ともいいます。鯉のぼりや、兜、武者人形を飾り、男の子の成長を祝います。ちまきや柏餅を食べます。

## July 7th Tanabata 7月7日 七夕

Wishes are written on small scrolls and hung from rods decorated with bamboo grass.

願い事を短冊に書いて笹竹に吊るします。

## Mid-July Bon 7月15日ごろ 盆

This festival is also known as urabone. During this time, the spirits of the ancestors return to their homes, where they are greeted with welcoming fires (mukaebi). Fires are also lit to send them off when they leave (okuribi).

The okuribi at Kyoto's Mt. Daimonji is one example. In most places this festival is now held one month later, in mid-August.

盂蘭盆会とも言います。この時期には、先祖の霊が家に戻ってくるので、迎え火を焚いて迎え、霊が帰るときには送り火を焚きます。京都の大文字五山の送り火はその一つです。現在では一月遅れの8月15日ごろに行われることが多いです

## Mid-September Moon-Viewing Festival 9月14日ごろ 十五夜(月見)

People make offerings of moon-viewing cakes, potatoes, and soybeans, decorate their homes with Japanese pampas grass, and view the full moon.

月見団子、芋、枝豆などを供え、ススキを飾って、満月を観賞します。

## September 23rd The Autumnal Equinox (Higan) 9月23日前後 秋分(彼岸)

## November 15th The Seven-Five-Three Festival 11月15日 七五三

People go to the shrine to give thanks for the health of their seven-, five-, and three-year-old children and to pray for their future happiness. It is common for boys to visit the shrine at age five, and for girls to visit at ages three and seven. Chitose-ame is a sweet made to wish children long life.

7歳、5歳、3歳の子どもの無事な成長に感謝し、将来の幸福を祈るために、神社に参拝します。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳で祝うことが多いです。千歳飴は、子どもの長生きを祈ってつくられた飴です。

## December 31st New Year's Eve 12月31日 大晦日

The last day of the year.

People eat "year-end noodles" and bring in the new year by listening to the temple bells at midnight. Noodles are thin and long, and they are eaten in the hope that good fortune will continue for a long time and the eater will have a long life.

年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きながら新しい年を迎えます。そばは、細くて長いので、家の繁栄が長く続くように、長生きできるようにという願いを込めたものです。



In addition to the above, Japanese now celebrate such Western festivals as Valentine's Day (February 14th; women give men they like chocolate) and Christmas (December 25th).

このほかに、現代では、バレンタインデー(2月14日、女性が好きな男性にチョコレートをあげる)、クリスマス(12月25日)など、西欧の習慣からきた行事も、日本人の季節の行事になっています。



# The Twenty-Four Sekki 二四節気

The twenty-four sekku divide spring, summer, fall, and winter into six periods of two weeks each. It is a calendar of the seasons linked to the movement of the sun. It is introduced here as an expression of the Japanese sense of the seasons.

1年を春夏秋冬に分け、さらにそのなかを6つに分けたもの。太陽の動きに合わせた季節の暦です。日本の季節感をよく表現しているので紹介します。

*Risshun* (around February 4th): The beginning of spring. This is sometimes regarded as the first day of the year.

立春(りっしゅん): 2月4日ごろ 春の始まり。この日が1年の始まりとされていた

*Usui* (around February 19th): Snow and ice melts and the rains begin.

雨水(うすい): 2月19日ごろ 雪や氷が溶けて雨になる

*Keichitsu* (around March 5th): Insects emerge from the soil.

啓蟄(けいちつ): 3月5日ごろ 土の中の虫が這いだしてくる

*Shunbun* (around March 20th): The sun passes over the equator. Day and night are the same length.

春分(しゅんぶん): 3月20日ごろ 太陽が春分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる

*Seimei* (around April 4th): A refreshing period in which plants begin to bud.

清明(せいめい): 4月4日ごろ 草木の芽が出て清らかなとき

*Koku-u* (around April 20th): A period of warm rains in which the crops begin to sprout.

穀雨(こくう): 4月20日ごろ 温かい雨が降り、穀物の芽が伸びる

*Rikka* (around May 5th): The beginning of summer.

立夏(りっか): 5月5日ごろ 夏の始まり

*Shoman* (around May 21st): All living things grow, and reach their normal size.

小満(しょうまん): 5月21日ごろ すべての生き物が成長し、一応の大きさに達する

*Boshu* (around June 5th): Crops are planted. The name of this season refers to the needle-shaped portion of rice flowers.

芒種(ぼうしゅ): 6月5日ごろ 穀物の種まきの時期。芒(のぎ)とは、イネ科の植物の花についている針のような部分

*Geshi* (around June 21st): The longest day of the year.

夏至(げし): 6月21日ごろ 昼間の長さがもっとも長いとき

*Shousho* (around July 7th): It begins to get very hot.

小暑(しょうしょ): 7月7日ごろ 本格的な暑さが始まる

*Taisho* (around July 22nd): The hottest days of the year.

大暑(たいしよ): 7月22日ごろ もっとも暑くなる

*Risshu* (around August 7th): The beginning of fall.

立秋(りっしゅう): 8月7日ごろ 秋の始まり

*Shosho* (around August 23rd): The heat begins to wane.

処暑(しよしょ): 8月23日ごろ 暑さが収まるころ

*Hakuro* (around September 7th): The air cools and frost begins to form.

白露(はくろ):9月7日ごろ 空気が冷えて、霜ができ始める

*Shubun* (around September 23rd): The sun passes over the equator. Day and night are the same length.

秋分(しゅうぶん):9月23日ごろ 太陽が秋分点にきたとき。昼と夜の長さが同じになる

*Kanro* (around October 8th): Cold dew forms.

寒露(かんろ):10月8日ごろ 冷たい露ができる

*Soko* (around October 23rd): Dew turns to frost in the cold air.

霜降(そうこう):10月23日ごろ 露が冷気にあたって霜となって降る

*Ritto* (around November 7th): The beginning of winter

立冬(りっとう):11月7日ごろ 冬の始まり

*Shosetsu* (around November 22nd): Light snows begin to fall.

小雪(しょうせつ):11月22日ごろ 少し雪が降り始める

*Taisetsu* (around December 7th): Snowfalls increase.

大雪(たいせつ):12月7日ごろ 雪が激しくなる

*Toji* (around December 21st): The shortest day of the year.

冬至(とうじ):12月21日ごろ 昼間の長さがもっとも短いとき

*Shokan* (around January 6th): The begins to get very cold.

小寒:1月6日ごろ 本格的な寒さが始まる

*Taikan* (around January 21st): The coldest days of the year.

大寒:1月21日ごろ もっとも寒くなる

In addition to the twenty-four sekku, there are other days that mark the divisions of the seasons.

二四節気以外にも、季節の移り変わりの区分となる日があります。

**Setsubun:** The days that mark the divisions of the seasons. These were originally the days before rishhun, rikka, risshu, and rito. Today, only the day before risshun is referred to as “setsubun.”

**Higan** : The seven days around the spring and fall equinoxes.

**Doyo** : Doyo originally came 18 days before rishhun, rikka, risshu, and rito. Today, only the 18th day before risshu is referred to as “doyo.”

節分:季節の移り変わる時。本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前の日のこと。しかし、現在では、「立春」の前日

の  
ことだけをいうようになっている。

彼岸:春は春分、秋は秋分を中心の日とした7日間。

土用:本来は、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの18日前のこと。しかし、現在では、「立秋」の18日前のことだけをいうよう  
になっている。

# Medical 医療

## Large Hospitals and Local Clinics 医療機関の種類

Medical facilities in Japan are largely of two types: large hospitals (byoin) with full facilities for hospitalization and examinations; and smaller, local clinics (iin or shinryojo) for ordinary consultation and care.

日本の医療機関には、入院や検査の設備の整った大きな病院と、普段から身近なお付き合いをする医院や診療所に分かれます。

### [Local Clinics] 医院・診療所・クリニック

Clinics are medical facilities with less than 20 beds (and often none) which are designed to deal with minor ailments.. 入院設備が20床未満(ないところも多い)の医療機関。軽い症状の時に診察を受けます。

### [Hospitals] 病院

Hospitals are larger facilities with sufficient equipment for a full range of tests and for hospitalization. If you are not referred by a clinic, you may be charged extra fees. We urge you to first see a doctor at your local clinic, and then visit a specialist at a large hospital if it is recommended. It is important to have a doctor at a local clinic with whom you can consult regularly. In preparation for potential emergencies, you should familiarize yourself with the medical facilities available in your area.

入院設備や検査機材などがそろっています。医院等から紹介状がないとお金が多分にかかることもあります。まず医院(診療所)で診察し、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。近所の医院(診療所)に日頃から何でも相談できる、かかりつけの医者を持つことが大切です。病気の時にあわてないように、近くにどんな医療機関があるか調べておきましょう。

## Some Basic Facts 日本の医療機関の基礎知識

### [Appointments] 予約制

You may need an appointment Where appointments are not available, you will be treated on a first-come, first-served basis, and may be made to wait for an extremely long time.

医療機関によっては、予約が必要なところがあります。予約制をとっていない医療機関では、受付順に診療をしますので、待ち時間が非常に長くなることがあります。

### [Medical Exams] 検査

Staff may ask you to take urine or blood tests, or X-rays. Follow their instructions.

検査のために採尿や採血をしたり、レントゲンを撮ったりすることがあります。スタッフの指示に従ってください。

### [Medication] 薬

Medications are prescribed by doctors. Pick up any medicine your doctor prescribes at the pharmacy, which may be in the hospital or clinic or a nearby institution that participates in your insurance scheme. Pay for your prescriptions at the pharmacy. Any written explanation will be in Japanese, so be sure to get instructions from the pharmacist.

薬は医師が処方します。診療後、医療機関内の薬局で受け取ります。また、医師が交付した院外処方箋を扱う保険調剤薬局で薬を調剤してもらった場合もあります。院外の薬局で薬を受け取る場合は、そこでも支払いが必要です。医師が出す薬

には、外国語の説明がありませんので、もらうときにはよく説明を受けてください。

## Hospital Departments 診療科目

These include: internal medicine (*naika*), pediatrics (*shonika*), surgery (*geka*), orthopedics (*seikei-geka*), obstetrics and gynecology (*sanfujinka*), dermatology (*hifuka*), ophthalmology (*ganka*), ear/nose/throat (*jibi-inkoka*) and dentistry (*shika*).

If you visit a large hospital with many departments and are unsure where to go, explain your symptoms to the staff at the reception desk.

診療科目は、内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科などにわかれています。大きな病院では、多くの診療科目がそろっていますが、どの科に行けばいいのかわからないときは、身体の症状を伝え、受付できてください。

## Social Workers ソーシャルワーカー

Social workers offer financial, social, and psychological counseling and advice. They also help you prepare for home treatment or returning to society after leaving hospital, and co-ordinate with other medical and welfare bodies.

Social workers are available at some medical institutions, and you can consult them about any of your concerns. 社会福祉の専門家として、患者に関わる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談を受け、面接等を通して問題解決のお手伝いをしています。地域の医療・保健・福祉機関と、連絡をとりあい、社会復帰や在宅療養への準備などのお手伝いも行っています。ソーシャルワーカーのいる医療機関では、わからないことなどはソーシャルワーカーに相談するといでしょう。

### When to take medication 薬を飲む時間

Time 時間	Description 内容
Before meals 食前 ( <i>shokuzen</i> )	About 30 minutes before a meal 食事の30分ぐらい前
After meals 食後 ( <i>shokugo</i> )	About 30 minutes after a meal 食事の30分ぐらい後
Between meals 食間 ( <i>shokkan</i> )	Between meals; about two hours after a meal. 食事と食事の間。食後2時間ぐらい
Before bed 就寝前 ( <i>shushinmae</i> )	About 30 minutes before you sleep. Immediately before meals: Immediately before meals. 眠る30分ぐらい前。「食直前」食事のすぐ前

**Information : 多言語生活情報(財)自治体国際化協会**

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

・企画

かながわ自治体の国際政策研究会

・制作

株式会社 アルク

J-Life 編集部

Tel: 03-3323-0026

Fax: 03-3323-2486

座間市役所秘書室渉外課 TEL 046-252-8035