

# 外国人日本生活便利マニュアル

## 住まいのルールー



## 家電製品ルールー・使い方



## ビジネスマナー・日本のイベント情報



# 日本の住宅で禁止事項

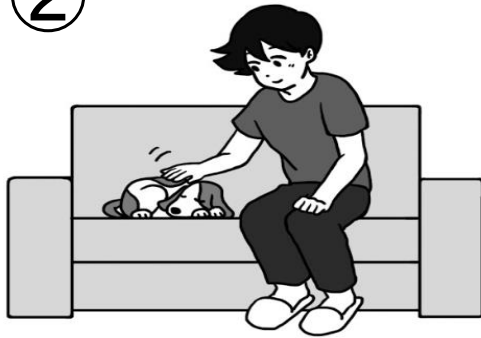
## NỘI QUY TẠI NƠI Ở

①



靴は玄関で脱ぎましょう。  
Cởi giày dép ngoài cửa trước  
khi vào nhà.

②



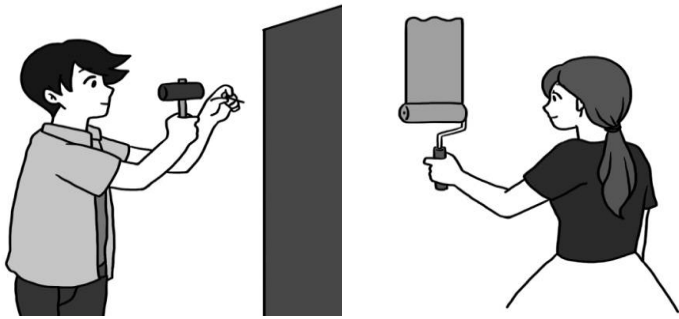
契約者以外の人と同居友人を泊めたり、  
ペットの飼育は禁止です。  
Không được cho người khác vào ở  
cùng, không được nuôi thú cưng.

③



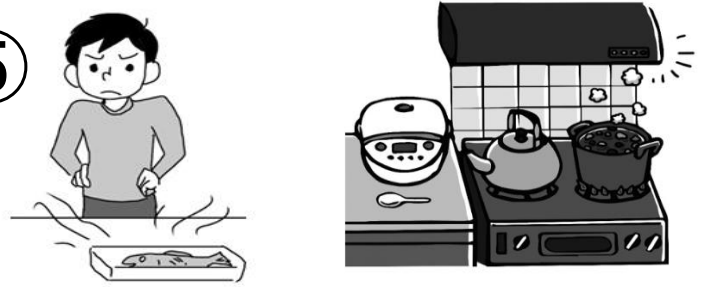
生活騒音に注意して常に静かにしましょう。  
Chú ý đến tiếng ồn trong sinh hoạt.  
Sau 8 giờ tối không được gây ồn ào.

④



壁に釘を打ったり、ペンキで色を塗り替えたりし  
ないでください。  
Không được đóng đinh lên tường,  
không được sơn lại màu tường.

⑤



調理の時に換気扇を使用し、匂いがきついものに遠慮して下さい。  
Khi nấu ăn phải bật quạt thông gió, hạn chế nấu  
những đồ ăn có mùi đậm và khó hết.

住居地の水回りのカビに注意しましょう  
Chú ý vệ sinh sạch sẽ những nơi có nước để  
tránh xảy ra hiện tượng nấm mốc.

⑥



浴室をいつも綺麗にしてカビに注意して換気  
をしましょう。

Vệ sinh phòng tắm sạch sẽ, bật  
thông gió để tránh xảy ra nấm mốc.

⑦



トイレをちゃんと使って、トイレットペーパー以外流  
さないで下さい。

Không được xả bất cứ thứ gì khác  
xuống bồn cầu ngoài giấy vệ sinh.

⑧



住居地のごみ出しルールを必ず守ってください。近  
隣住民とトラブルになります。

Tuân thủ quy tắc vứt rác tại nơi sinh  
sống. Nếu không tuân thủ sẽ gây phiền  
phức cho hàng xóm.

⑨



上半身裸で外に買い物などに行っ  
てはいけません。

Không cởi trần đi ra ngoài như đi  
mua đồ, đi vứt rác...

⑩



部屋の中でたばこ吸ってはいけません。  
喫煙は決められた場所ですして下さい。

Không được hút thuốc trong phòng.  
Hãy hút thuốc ở nơi được quy định.

⑪



住宅街では焚火やバーベキューをしてはいけません。  
匂いが迷惑になり火事の危険が大きくなります。

Không được đốt lửa hoặc ăn BBQ ở  
khu dân cư. Mùi thức ăn sẽ gây phiền  
cho hàng xóm, và còn có nguy cơ xảy ra  
hỏa hoạn.

部屋を空き渡す時は現状回復のルールに従いましょう。

Khi chuyển đi và trả phòng nếu trong phòng có thiết bị  
hỏng hóc thì bạn phải có trách nhiệm sửa chữa phục hồi  
nguyên trạng ban đầu như khi nhập nhà.

# 日本の住宅で禁止事項 NỘI QUY TẠI NƠI Ở

12



同居者の物を勝手に使用しないでください。  
貴重品は自分で管理してください。

Không được tự tiện sử dụng đồ của  
bạn cùng phòng. Hãy tự bảo quản  
đồ có giá trị của mình.

13



食べ残しは排水溝に流さない  
でください。

Không được thải thức ăn  
còn thừa xuống cống  
thoát nước.

14



食器を使った後すぐに洗きましょう。  
他の人の迷惑になります。

Bát đĩa ăn xong phải rửa ngay để  
tránh gây phiền phức cho người  
khác.

15



洗濯物を干す場合は他人の家の塀などを  
使用してはいけません。

Không phơi quần áo ở phần phơi  
của nhà người khác.

16



洗濯が完了したら、洗濯物をすぐに取り出  
しましょう、他の人が使う時に迷惑になりま  
す。

Quần áo giặt xong phải lấy ra khỏi  
máy giặt luôn để tránh phiền phức  
cho người khác khi họ muốn giặt.

17



自転車は必ず決められた場所に止め  
ましょう。

Đỗ xe đạp đúng nơi quy định.

18



照明や電化製品を使用終わったら  
忘れずに消して下さい。

Đừng quên tắt các thiết bị  
điện và thiết bị chiếu sáng sau  
khi sử dụng xong.

19



雪かきはこまめに行いましょう。  
道路、川や他人の土地に雪を捨ててはいけ  
ません。

Thường xuyên tiến hành cào tuyết.  
Không được đổ tuyết ra đường,  
xuống sông hay đổ tuyết vào khu vực  
đất nhà người khác.

20



雪の降る地域は水道の凍結に注意しましょう。  
水道の凍結で水道管が破裂してしまいます。必  
ず水抜きを行って下さい。

Ở những nơi tuyết rơi hãy chú ý việc  
nước đóng băng. Khi nước đóng băng có  
thể sẽ làm vỡ ống nước. Hãy chú ý tháo  
hết nước ở vòi nước nhé.

## 緊急連絡先 – LIÊN LẠC KHI KHẨN CẤP

交通事故・犯罪  
Tai nạn giao thông – Tội phạm

110

救急・火事  
Trường hợp khẩn cấp - Hỏa hoạn

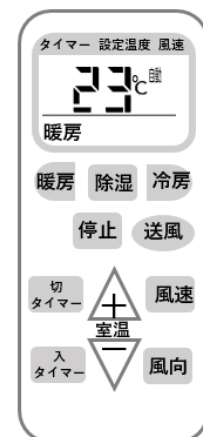
119

# エアコンの使用法

## 運転のしかた

### • 運転したいボタンを押す

暖房 部屋を暖かくします。 冷房 部屋を涼しくします。  
 除湿 部屋の湿気を取ります。 送風 部屋の空気を循環させます。  
 ・ 室内機から受信音が「ピッ」と鳴り、運転を開始します。



・ リモコンに運転内容が表示されます。

・ 室内機の上下風向板が自動的に開きます。

※ 運転中に運転の種類を変えた（「除湿」から「暖房」にするなど）場合は、製品保護のため数分間運転を停止することがあります。

### • 温度の調整

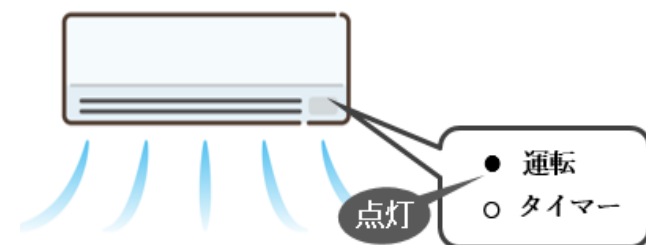
- ・ 温度の調整範囲は16～32℃です。
- ・ 押すごとに「ピッ」と鳴り、1℃ずつ変わります。
- ・ 押し続けると、早送りします。
- ・ 設定温度が20℃の場合「ピピッ」、設定温度が30℃の場合「ピピピッ」と鳴ります。
- ・ 調整範囲外の温度を設定しようとした場合、「ピピッ ピピッ」と鳴ります。

※ 「送風」運転では室温の調整はできません。（「暖房」「冷房」「除湿」などは運転しません）

**機種により温度設定が違います。**

### • 運転を止める

- ・ リモコンの 停止 を押す
- ・ 室内機から受信音が「ピー」と鳴り、運転を停止します。
- ・ 上下風向板が自動的に閉じます。



※ 運転停止後、条件によっては「霜とり」運転をすることがあります。

### • 室内機ランプ表示の見かた

ランプの点灯や点滅で運転状況などをお知らせします。

ランプの表示	状態	お知らせ内容
● 運転 ○ タイマー	点灯	「暖房」「冷房」「除湿」「送風」のいずれかが運転中。  運転を停止しても点灯している場合は「内部クリーン」運転中。
	点灯⇔減光	「暖房」運転中の「予熱」または「霜とり」運転中。 「暖房」運転停止直後の「霜とり」運転中。
● 運転 ● タイマー	点灯	「切タイマー予約」運転中または運転中に「入タイマー予約」がされているとき。
○ 運転 ● タイマー	点灯	運転停止中に「入タイマー」が予約されているとき。

運転の種類	運転の内容
「予熱」運転	室内機の熱交換器を暖める運転で、運転開始直後の数分間です。
「霜とり」運転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室外機の熱交換器に付いた霜をとる運転です。</li> <li>・「暖房」運転中は室外機の熱交換器の温度と外気温から霜の付き具合を判断し、必要なときだけ霜とり運転をします。このとき「暖房」運転を一時停止します(5～10分、最大でも22分)。</li> <li>・「暖房」運転を一時停止するため、室温が若干下がることがありますが、霜とり運転終了後に「暖房」運転を再開します。運転を停止したときに、室外機の熱交換器に霜が付いていると判断した場合に霜とり運転をします。</li> </ul>

•お知らせ

•「暖房」運転

- ・「運転」ランプが「点灯⇄減光」して風が出ないことがあります。このときは「予熱」または「霜とり」運転中です。(故障ではありません)
- ・外気温「-10～21℃」の範囲でお使いください。-11℃以下や24℃以上では、製品保護のため運転しないことがあります。
- ・風速は「自動」をおすすめします。お部屋の暖まり具合に合わせて風速が変わるので、風を冷たく感じにくくなります。
- ・エアコンの暖房は、お部屋全体を暖める暖房なので、暖かく感じるまで少し時間がかかります。

。「入タイマー」での運転をおすすめします。

- ・外気の熱を吸収して暖房するため、外気温が下がると暖房能力も下がります。この場合はインバーターの働きで圧縮機の回転数を上げて暖房能力が下がらないよう運転しますが、それでも暖まりが悪いときは、他の暖房器具を併用してください。

- ・配管が長いと、暖房能力が低下します。

**機種により温度設定が違います。**

•「冷房」運転

- ・室内に冷房能力以上の熱源(多くの人がある・熱器具を使う)があると、「設定温度」に到達しないことがあります。

•「除湿」運転

- ・室温より低い温度に設定しないと「除湿」運転をしません。
- ・除湿優先の運転となりますので、室温が「設定温度」に到達しないことがあります。また、「除湿」運転でお部屋を暖めることはできません。
- ・「除湿」運転中は弱い風で運転し、お部屋の湿度調整のために室内ファンがときどき停止します。

**注意**

- 製品によってパネルや呼び名、設定温度、設定時間がちがいます。

# ケトルの使用方法

- ・各メーカーの使用方法を守り、電源プラグ、コンセント、電源コードの取り扱いに注意する。
- ・ケトルのからだきに注意する。使用中はふたをあげない。
- ・ふたの開け方、閉め方は安全を考えて十分注意する。



## ■お湯の沸かし方

- ①ケトル本体に必要な量の水を入れ、ふたを閉める。
- ②ケトル本体を電源プレートに正しくセットする。
- ③電源プレートのプラグをコンセントに差し込む。
- ④電源を入れる お湯が沸騰すると電源スイッチは自動的に切れる。
- ⑤お湯をそそぐ。

## ■使い終わったら

- ・水あかの付着をおさえるため、お湯を残さず、ケトル内部を空にする→お湯をすてる。
- ・電源プラグをコンセントから抜く。

## 注意

※製品によってパネルや呼び名がちがうことがあります。

### Step1

- ・ケトル本体に必要な量の水を入れ、ふたを閉める。



### Step2

- ・ケトル本体を電源プレートに正しくセットする。



### Step3

- ・電源プレートのプラグをコンセントに差し込む。



### Step4

- ・電源を入れる お湯が沸騰すると電源スイッチは自動的に切れる。



### Step5

- ・お湯をそそぐ



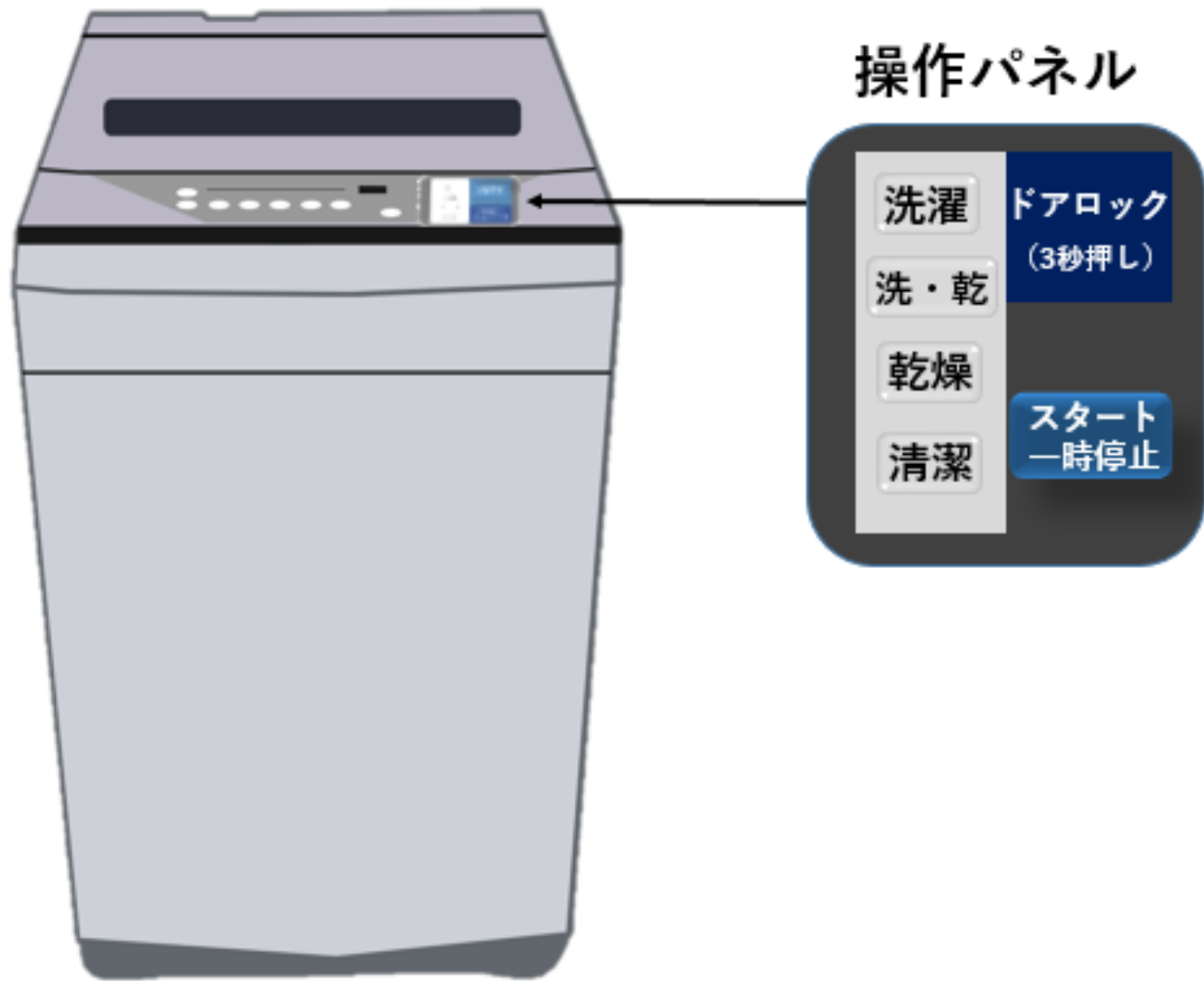
### Step6

- ・使い終わったら、水あかの付着をおさえるため、お湯を残さず、ケトル内部を空にする→お湯をすてる電源プラグをコンセントから抜く。



# 洗濯機の使用法

- ・各会社の洗濯機取扱書の洗濯機の電源プラグ・コードの取り扱い方法、運転方法を守り、安全に使用する。
- ・洗濯物の洗う前の準備、仕分け、洗い方をまもり、色落ちや片寄を防ぐ。
- ・洗濯、乾燥の仕方を守り、効率よく運用する。



## ■洗濯・洗濯～乾燥する

### 準備

- (蛇口) を開け、洗濯物を入れる。
- 電源を入れる
- 洗濯または洗・乾を押し、コースを選ぶ。  
スタートを押す。

### 一時停止

- 洗剤、漂白剤、柔軟剤を入れる (目安の洗剂量に従って)

⑥ 運転終了後、洗濯物を取り出し、乾燥フィルター、糸くずフィルターは定期的にお手入れする

## ■乾燥する (自動運転する場合)

### 準備

- 水栓 (蛇口) を開け、洗濯物を入れる
- ドアを閉め、電源を入れる。
- 乾燥を押し、コースを選ぶ。

スタートを押す。

### 一時停止

- 終了後、洗濯物を取り出し、乾燥フィルターをお手入れする。

## ■乾燥する (時間設定して運転する場合)

### 準備

- (蛇口) を開け、洗濯物を入れる。
- ドアを閉め、電源を入れる。
- 乾燥を押し、「標準」コースを選び、乾燥を押し、15/30/60/90分からいずれかの時間を選び。

スタートを押す。

### 一時停止

- 転終了後、洗濯物を取り出し、乾燥フィルターをお手入れする

## 注意





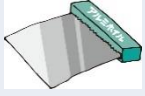
※製品によってパネルや呼び名がちがうことがあります。

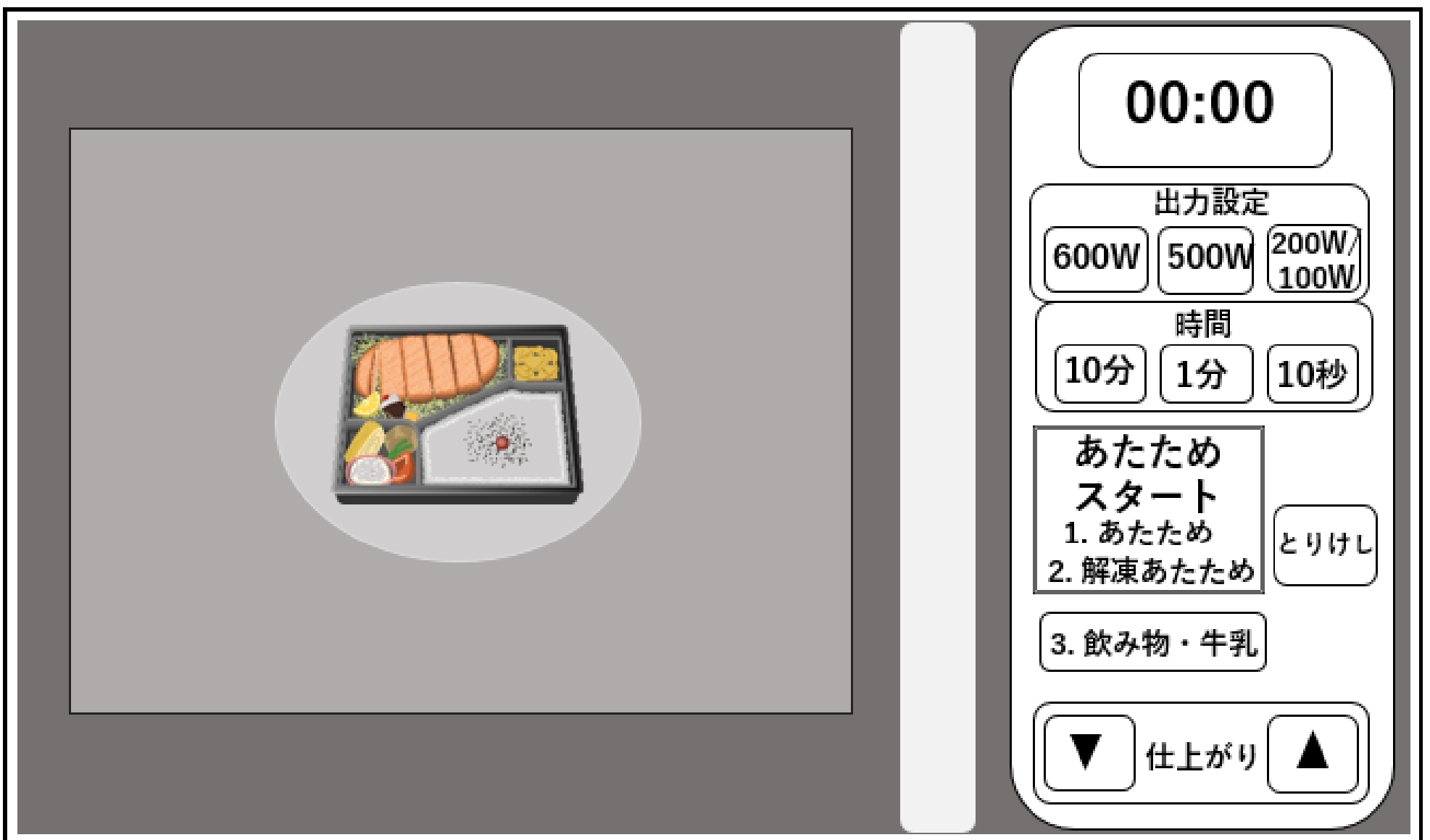


# 電子レンジの使い方

- ・電子レンジとは食品を加熱したり、解凍させる調理機械である。
- ・各メーカーの取り扱い方法を守り、設置方法、排気口の方向を守り、安全に使用する
- ・電源プラグ・コンセントの取り扱いは安全を配慮して十分気をつける
- ・使用可能な容器、あたため可能な食材を確認して、取り扱い方法をよく守り、美味しく調理できるようにする。

## 電子レンジで使える容器・使えない容器

① プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器	○	
	その他のプラスチック容器	×	
② 陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 日常使ってる陶器・磁器(茶碗・皿など)	○	
	耐熱性のないガラス容器	×	
① ガラス容器	耐熱性のあるガラス容器	○	
	耐熱性のないガラス容器	×	
④その他	ラップ類	○	
	金属、ホーロー製の鍋、ふた 金属容器・金ぐし・アルミホイルなど 竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	×	



## ■手動調理

- ・重量が100 g 未満の食品・まんじゅう・パン類・冷凍野菜・市販のおにぎり・乳幼児用ミルク、ベビーフード・市販の調理済食品 ⇒ 手動調理を使う。

### 準備

- ・食品を入れた容器や皿を加熱室の中央に置き、ドアを閉める
- ・あたためスタートを押してスタートする
- ・終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室を手入れする。

### ごはん・お惣菜の上手なあたため方

- ・お惣菜や家庭で調理した食品をあたためます。
- ・オート調理の1回分のめやすは1～2人分です。  
(食品の分量は100～300 g までがめやすです。)
- ・食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃がめやすです。

○ごはん物：常温は**弱** 冷蔵は**弱**または**中**に合わせる

チャーハン・ピラフは加熱後かき混ぜる。冷蔵は**中**に合わせる。



○めん類（スパゲティ・焼きそば）：皿にのせ、加熱後はかき混ぜる。**強**に合わせる

○焼き物・ハンバーグ：ソースは加熱後にかける。冷蔵は**強**に合わせる

焼き鳥・焼肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は**強**にあわせる。

○揚げ物（天ぷら・フライ・コロッケ）：皿に並べる。ただし、エビやイカは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ない時は**弱**に合わせる。



## ■オート調理（解凍あたため）

### 冷凍保存したごはん・お惣菜のあたため

- ・ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- ・冷凍ごはん、または容器や皿に入れた冷凍保存した食品を加熱室の中央に置き、ドアを閉める
- ・あたためスタートを2回押す
- ・終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室を手入れする。

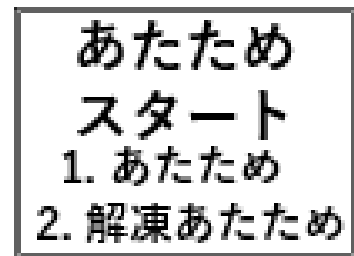
## ■オート調理（飲み物・牛乳）

### 準備

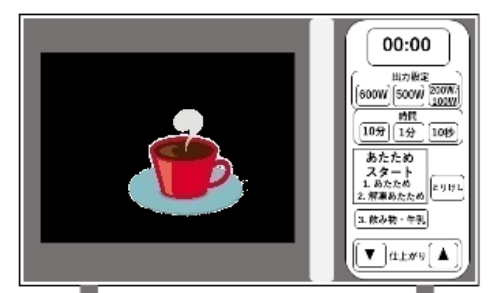
- ・飲み物を加熱室の中央に置き、ドアを閉める
- ・飲み物・牛乳を押す（1杯：1回、2杯：2回）（製品により違う）
- ・終了音が鳴ったら容器を取り出し、加熱室を手入れする。

### 注意

※製品によってパネルや呼び名がちがうことがあります。

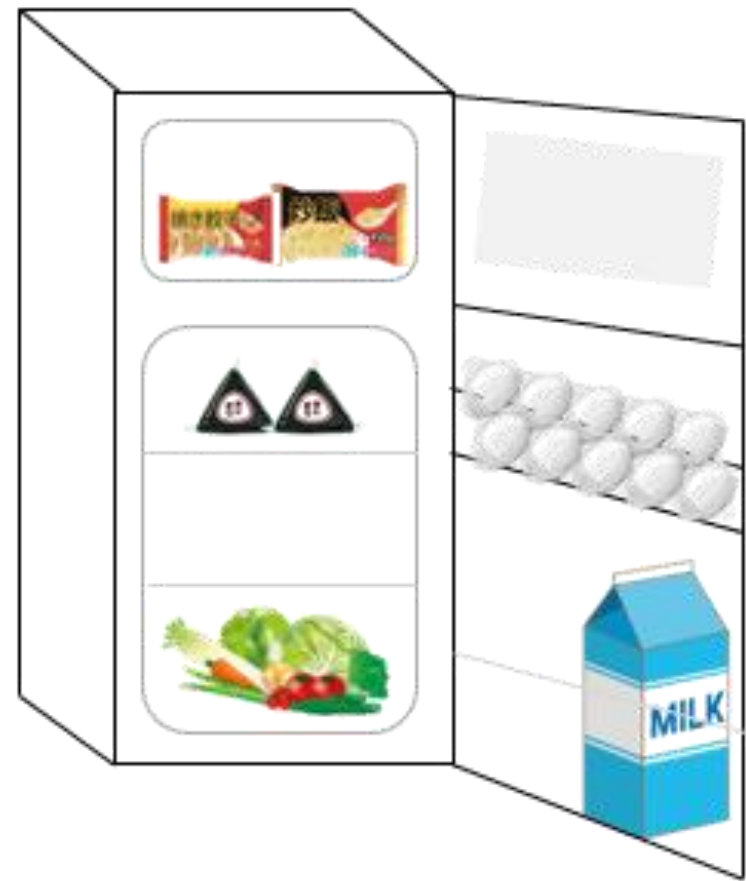


あたため  
スタート  
1. あたため  
2. 解凍あたため



# 冷蔵庫の使用方法

- ・各メーカーの使用書を確認して、設置場所・設置方法を守り安全に使用する。
- ・操作パネルを確認して、パネルの働きをよく理解する。
- ・冷蔵・冷凍・野菜室・チルド・製氷室の働きをよく理解する。
- ・ドアの開閉に注意する。



## ■冷蔵室

### ◆食品をより低音で保存するとき「スポット冷蔵」

「スポット冷蔵」の機能には2つの機能があります。

- ・「低音冷蔵スペース」をより低温にします（解除時：約2～6℃⇒約0～3℃）。  
つくりおきの惣菜などの保存におすすめ
- ・「オート急冷却スペース」に温かい食品を置くと、センサーが食品の温度を検知して自動で急冷却します。

#### 設定するとき

- ・購入時は「切」に設定されています。
- ・冷却モードを設定音（ピーッ）が鳴るまで3秒以上押しつづけて「スポット冷蔵」を点灯させる。

#### 解除するとき

- ・冷却モードを設定音（ピピッ）が鳴るまで3秒以上押しつづけて「スポット冷蔵」を消灯させる。

### ◆チルドルーム

- ・冷蔵室より低温で、新鮮に保存します。
- ・使い分けのポイント：収納する食品に合わせてチルド・氷温を切り替えてください。
- ・チルド：約0～2℃：乳製品、カットした野菜や果物、凍るとスが入るもの（とうふ、こんにゃく）
- ・氷温：約-2～0℃：肉類・肉の加工品、魚介類、海産物、魚の加工品

## ■製氷室（自動製氷機）

### ◆氷をつくる（製氷）

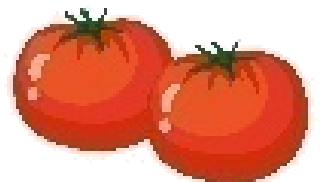
- ① 製氷を押して「製氷」を点灯させる。
- ② 給水タンクを取り出す。
- ③ 給水カバーを開けて水を入れる。「満水線」以上は水を入れない。
- ④ 給水タンクをセットする。  
「タンクセット位置」の線を超えるように、奥までしっかりと押し込む。
- ⑤ 自動で製氷運転が始まります。



## ■野菜室

### ◆上段スペース

- ・使いかけの野菜や小物野菜（トマト、ピーマンなど）、果物など（イチゴ、グレープフルーツなど）



### ◆下段スペース

- ・葉物野菜（ほうれんそう、小松菜など）や、大物野菜（キャベツ、レタス等）



## 注意

- ・製品によってパネルや呼び名がちがうことがあります。

# ONODERA USER RUN 登録支援機関サービス

## ポータルサイト利用について

日本で暮らす外国人の安心安全な生活のため



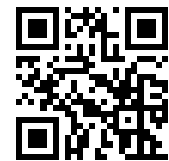
会員登録 ログイン JP / EN / VN / MM

- ① 正確な情報の提供
- ② 日本語学習の提供
- ③ 生活支援情報の提供



※閲覧・利用については、ポータルサイトの「利用規約」をご参照ください。

※ユーザーの個人情報の取扱いについては、ポータルサイトの「プライバシーポリシー」をご参照ください。



## 日本のイベント情報ページのご紹介

運営：内閣府認証・NPO 法人 全国イベントガイド協会



| ホーム | イベント登録 | 会員案内 | お問い合わせ | 運営形態 | 関連リンク

※キーワード「イベントガイド」の検索で常時トップ、各検索エンジンとも1位にランクされています。



### カテゴリ

#### 1, 文化・伝統

祭り・伝統行事  
美術・工芸展  
博物・科学・研究  
人・記念・学術  
写真・文芸・歴史  
伝統文化・芸能

#### 2, 社会・環境

公共・社会・環境  
児童・青少年

### 地域情報

北海道・東北・北海道 | 青森 | 岩手 | 宮城 | 秋田 | 山形 | 福島  
北関東・甲信越 茨城 | 栃木 | 群馬 | 山梨 | 長野 | 新潟  
東京・首都圏・東京 | 埼玉 | 千葉 | 神奈川  
東海・北陸・岐阜 | 静岡 | 愛知 | 三重 | 富山 | 石川 | 福井  
近畿・滋賀 | 京都 | 大阪 | 兵庫 | 奈良 | 和歌山  
中国・鳥取 | 島根 | 岡山 | 広島 | 山口  
四国・徳島 | 香川 | 愛媛 | 高知  
九州・沖縄・福岡 | 佐賀 | 長崎 | 熊本 | 大分 | 宮崎 | 鹿児島 | 沖縄

### 都道府県版

### イベント情報 <<速報>>

### 広域・全国版

<http://event-guide.jp/>