

ぬまづし せいかつ がいこくじん
～沼津市で生活する外国人のみなさんへ～

ぬまづしせいかつ
沼津市生活ガイドブック



- 1 生活のルール(ごみ)
- 2 生活のマナー(声や音など)
- 3 沼津市に住む人は必ずやります(特に大切なこと)
- 4 災害の準備をする
- 5 命が危ないときや病院、火事のとき
- 6 日本語を勉強する
- 7 自治会
- 8 便利な情報
- 9 困ったときに相談するところ
- 10 日本の生活ルールを動画で確認しましょう

もっと詳しい情報を知りたいときは
沼津市ホームページをご覧ください。



Google翻訳

ぬまづし
沼津市へようこそ

このガイドブックは、外国人の皆さんが沼津市で安心して生活できるように
作りました。

生活するために知っておきたいことや命を守るために必要なことが書いて
あります。



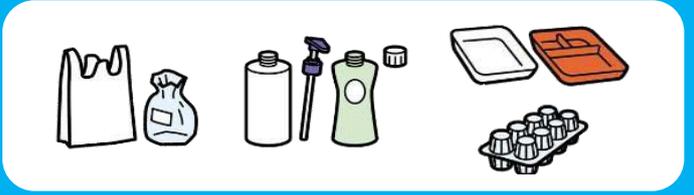
発行元:沼津市役所 地域自治課

発行日:2026年1月

せいかつ I 生活のルール(ごみ)

①ごみを分けます

ぬまづし 沼津市では、4種類に 分けて 集めます。

も 燃やすごみ 	プラスチックでできた いれものや つつむもののごみ 
しげん 資源ごみ 	う た 埋め立てごみ 

②捨てる ときの 注意

- ・住んでいる**場所**で 捨てる**場所**、捨てる**日**、捨てるごみの**種類**が 決まっています。
- ・ごみの **出し方**、出す **場所**などが 分からないときは、**部屋**・**建物**を 管理する **会社**や **近所**の **人**、**市役所**に 聞きます。
- ・ごみを **集める日**の **朝8時**までに、ごみを **出**しましょう。
- ・**決まった 場所** **以外**に **ごみ**を **捨てる**ことは、**犯罪**です。

③沼津市のごみの出し方を紹介しています。

・ごみの 出しかた ブック



English	Português
中文	한국어
Bahasa Indonesia	Tiếng Việt
やさしい日本語	

えいご 英語 ・ ポルトガル語 ・ 中国語 ・
 かんこくご 韓国語 ・ インドネシア語 ・ ベトナム語 ・
 やさしい日本語で 見られます。

・ごみの 出しかた ブックについて



Google ほんやく 翻訳

ごみのことの 問い合わせ

ぬまづしやくしょ 沼津市役所 クリーンセンター かんりか 管理課
 TEL 055-933-0711
 ぬまづしやくしょ 沼津市役所 クリーンセンター しゅうしゅうか 収集課
 TEL 055-933-0768

2 生活の マナー (声や 音など)

とく あさ よる には 次の つき ことに き 気を つ 付けましょう。

① 騒音の マナー

騒音とは、うるさい音と 声の ことです。

- ・大きい声で 話しません。
- ・大きい音を出しません。(テレビ・音楽・楽器など)



② 公園の マナー

- ・夜に 大きい声で 話しません。
- ・夜に 大きい音を出しません。
- ・ごみを 捨てないで 持ちかえります。



公園の ルール



3 沼津市に住む人は必ずやります(特に大切なこと)

①市役所で住所を登録します。

沼津市に住み始めてから14日以内に、市役所で手続きをしてください。

②医療保険に入ります。

日本に住んでいるすべての人は国民健康保険などの医療保険に入り、保険料を払います。
会社で働いている人は会社の医療保険に入ることもあります。

けがや病気で病院に行ったとき、「保険証(マイナンバーカード)」を見せると、払うお金がかかったお金の10~30%になります。

③年金に入ります。

日本に住む人は、必ず公的年金に入ります。

20歳から60歳までの間に保険料を払います。

65歳になったとき、障がいを負ったときなどにお金を受け取れます。

④税金(国や市などに払うお金)を払います。

日本で働いている人、住んでいる人、買い物をした人などは、「税金」というお金を払います。集めた税金は、みなさんの生活のために使います。

税金の納付書が家に届いたら、必ず決められた日までに払いましょう。

※税金や社会保険の制度を知って、きちんと払いましょう。

税金も医療保険料も、日本に住んでいる人は払わないといけません。

ただ、払わないと、在留期間を延長できないことがあります。

4 災害の準備をする

① 避難場所・避難所とは？

台風や大雨、地震で、家にいると危ないときや、家で生活できなくなったときに逃げる場所です。調べておきましょう。

② 災害情報を 知る

沼津市地震・津波マニュアル



English
中文
Español
Português

英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語で見られます。

沼津市公式防災アプリ



English
中文
한국어

Google Play Apple Store
英語・中国語・韓国語で見られます。

沼津市防災ポータルサイト



Google 翻訳



5 命が危ないときや 病院、火事のとき

① 命が危ないとき、火事のときは 119 に電話します。

24時間・365日、いつでも電話していいです。

電話通訳: 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語

※救急車は無料(0円)ですが、軽い病気やけがのときは使えません。



② 病気やけがの場合は、近くの病院に行きましょう。

病院を探ることができます。

(沼津医師会ホームページ)



Google 翻訳

夜や休みの日にやっている病院



Google 翻訳

6 日本語を勉強する

だれでも、無料(0円)で勉強できます。

①親子で学ぶ日本語ひろば

場所	①第五地区センター(五月町15-1) ②今沢地区センター(今沢527-21)
曜日・時間	日曜日・9:30~11:00
日程	沼津市HPを見てください



②沼津にほんご教室

場所	市立図書館4階(三枚橋町9-1)
曜日・時間	土曜日・13:30~15:00
日程	沼津市HPを見てください



7 自治会

自治会は、近くに住んでいる人たちが集まって、みんなが安心して住みやすいまちにするために、活動します。地域のひとと仲良くなり、日本のことをもっと知ることができます。

自治会に入るには	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会長に相談します。 ・自治会長が誰か分からない時は、近所の人や市役所に聞きます。
自治会費(払うお金)	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの自治会で金額が違います。 ・自治会長に聞きます。
自治会でやっていること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のイベント ・ごみを捨てる場所の管理 ・災害のときの準備など



8 便利な 情報

沼津市の情報

① やさしい日本語で 生活に 役立つ情報を お知らせする Facebook
ぜひ 登録してください!

(沼津市 外国人向 生活情報 Facebook 「おしえて ぬまづ」)



やさしい日本語

② 沼津市の 広報紙 「広報ぬまづ」 広報ぬまづ 外国語版



English



中文



Español



Português

英語・中国語・スペイン語・
ポルトガル語で見られます。

おしらせ



③ 沼津市で 生活する ときに 知っておくと 便利な 情報(リビングインぬまづ)



English



中文



Español



Português

英語・中国語・スペイン語・
ポルトガル語で見られます。



④ 沼津市 公式 LINE



⑤ 子育ての 情報

(沼津市子育てポータルサイト)



Google翻訳



⑥ 日本語教室や 国際交流の 活動をしている 団体
(沼津国際交流協会/NICE)



沼津国際交流協会 (NICE)
ホームページ

日本の情報

① 日本で 安心して 生活したり、働いたり するための 情報
(出入国在留管理庁 生活就労・ガイドブック)

20の言葉があります!



② 生活の 役に 立つ リンク集
(沼津市ホームページ)



Google翻訳

9 困ったときに相談するところ

沼津市外国人相談窓口

市役所での手続きや、生活について、22の言葉で相談できます。

場所	沼津市役所2階 地域自治課
曜日・時間	月曜日～金曜日 8:30～17:00
問い合わせ	TEL 055-934-4717 MAIL kokusai@city.numazu.lg.jp

詳しくはこちら



Google翻訳



★…通訳 …テレビ通訳 …電話通訳

★ 英語	★ 中国語	★ スペイン語
★ ポルトガル語	★ 韓国語	★ ベトナム語
★ タイ語	★ ネパール語	★ インドネシア語
★ フィリピン語	★ ミャンマー語	★ ヒンディー語
★ ロシア語	★ フランス語	★ モンゴル語
★ クメール語	★ イタリア語	★ ドイツ語
★ マレー語	★ ベンガル語	★ シンハラ語
★ やさしい日本語		

10 日本の生活ルールを動画で確認しましょう

日本の生活ルールなどを紹介する動画
(出入国在留管理庁 生活オリエンテーション動画)



はじめに見ましょう!



市役所で手続きを待っている間にこの動画を見ましょう!

日本語	English	中文
한국어	Tiếng Việt	नेपाली भाषा
Bahasa Indonesia	Filipino	ภาษาไทย
Português	Español	မြန်မာဘာသာစကား

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・フィリピン語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・ミャンマー語で見られます。