知ろう！守ろう！日本の生活ルール・習慣

Learn and follow! The rules and customs of Japan!

เรียนรู้และเคารพกฎระเบียบและขนบธรรมเนียมในการใช้ชีวิตของสังคมญี่ปุ่น!

ごみ出しのルール
Trash disposal rules
กฎระเบียบการทิ้งขยะ

➤ごみは分別し、決まった曜日・時間・場所に捨てます。
➤You MUST sort your trash and throw it away ONLY in a designated area at a designated time and day of the week.
➤คัดแยกขยะและนำไปทิ้งขยะตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนดไว้.

➤道路や空き地などに、ごみを捨ててはいけません。
➤DO NOT leave trash anywhere except for specified places.
➤ห้ามทิ้งขยะบนถนนหรือพื้นที่ว่างเปล่า ฯลฯ.

➤外でごみを燃やすことは禁止です。
➤DO NOT burn trash outside.
➤ห้ามเผาขยะในที่โล่ง.

➤住んでいる市町村で、ルールが違います。市町村のホームページを見てください。
➤Trash disposal rules are different in every city. Please check your city's website for rules in your area.
➤กฎระเบียบแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเทศบาลที่อาศัยอยู่ โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ของเทศบาลที่อาศัยอยู่.

自転車の乗り方のルール
Bicycle riding rules
กฎระเบียบการปั่นจักรยาน

➤自転車に乗るときは、道の左側を走ります。
➤Only ride the bicycle on the LEFT side of the road.
➤ปั่นจักรยานให้ชิดซ้ายของถนน.

➤けいたい電話やイヤホンを使いながら、自転車に乗ってはいけません。
➤DO NOT use your phone or earphones while riding a bicycle.
➤ห้ามใช้มือถือหรือหูฟังขณะปั่นจักรยาน.

➤暗い時は、ライトをつけないといけません。
➤You MUST have a light on your bicycle when it's dark.
➤ตอนมืดต้องเปิดไฟ.

うるさくしない
Don't be too loud
อย่าส่งเสียงดัง

➤アパート、マンションでは、大きい声で話したり、大きい音で音楽を聞いてはいけません。
➤DO NOT talk loudly or listen to loud music inside your apartment.
➤อย่าคุยเสียงดังหรือฟังเพลงเสียงดังในอพาร์ตเมนต์ คอนโดมิเนียม ฯลฯ.

➤家の外（公園など）でも、朝早くや夜遅くは静かにしましょう。
➤Stay quiet outside and in public spaces on early mornings and late evenings.
➤ขอให้รักษาความเงียบในเวลาเช้ามืด และตอนดึก เป็นต้น ข้างนอกบ้าน เช่น สวนสาธารณะฯลฯ.

➤夜遅くに花火をしてはいけません。
➤DO NOT set off fireworks late in the evening or at night.
➤อย่าจุดดอกไม้ไฟตอนดึกๆ.

税金と年金を支払う
Pension and tax payments
จ่ายภาษีและเงินบำนาญ

➤外国人も、税金や年金を支払う必要があります。
➤Even as a foreigner, you MUST pay taxes and pension in Japan.
➤ชาวต่างชาติมีหน้าที่ที่จ่ายภาษีและเงินบำนาญเช่นกัน.

➤国民健康保険も税金の１つです。
➤National Health Insurance is also a form of tax.
➤ประกันสุขภาพแห่งชาติคือภาษีชนิดหนึ่ง.

➤国民年金は、国籍を問わず、日本に住む20~59歳の人は支払う義務があります。
➤If you are 20~59 years old, you MUST enroll into National Pension System.
➤ไม่ว่าสัญชาติใดก็ตาม ผู้ที่มีอายุ 20 ปี – 59 ปี และอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นมีหน้าที่จ่ายเงินบำนาญแห่งชาติ.

このほかにもたくさんの生活ルール・習慣があります。動画で日本のルールを知ることができます。
動画は１７の言語で見られます。【生活オリエンテーション動画（出入国在留管理庁作成）】
There are many more rules and customs that you should follow while living in Japan. Immigration Services Agency of Japan has easy introduction videos about rules and customs in 17 languages. You can access them by scanning the QR code.
นอกจากที่กล่าวมายังมีกฎระเบียบและขนบธรรมเนียมอื่นๆ อีกมากมาย. สามารถเรียนรู้กฎระเบียบของสังคมญี่ปุ่นได้จากวิดีโอวิดีโอให้บริการ 17 ภาษา.【วิดีโอแนะนำการใช้ชีวิต (จัดทำโดยสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง)】

茨城県 外国人政策チーム　TEL: 029-301-2174

(2026.04/タイ語)