



じてんしゃのルールを知っていますか？



じてんしゃは、とても便利な乗り物ですが、車の仲間なので、道路を走るときは、ルールを守らなければいけません。

外国人の中には、日本の交通ルールが分からず不安を感じている人がいるかもしれません。

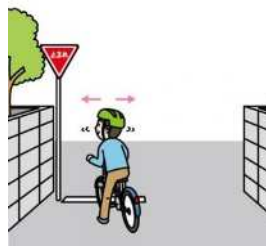
東松山市のホームページでは、日本語だけでなく多言語でも交通ルールや自転車のための安全利用ガイドを公開しています。近くの外国人に是非教えてあげてください。



じてんしゃの交通安全／東松山市ホームページ

<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/sumai/traffic/1497419023985.html>

警視庁が作成した「じてんしゃの安全利用ガイド（多言語版）」も同封しています。どうぞご覧ください。



FRIENDSHIP ASSOCIATION News

ひ つづ かんせんたいさく
引き続き 感染対策を！！

しんがたころなういるす せんにきゅうじたいせんげん まんえんぼうしそちが かいじょ やくいっかげつ た
新型コロナウイルスの 緊急事態宣言と まん延防止措置が 解除となり 約1ヶ月が 経
ちました。

しかし、さいきんでは、ふれいくする-かんせん わくちん こうか はっき へんいういるす
など、発生し 今後 第6波が 起こるかも しれません。

せんげん かいじょ ひと あつまる ばしょ い ますくをつけて がいしゅつ
宣言が 解除されても 人が 集まる 場所に 行かない、マスクを つけて 外出する、
あるこーるしょうどく おこな いろいろ たいさく と おち
アルコール消毒を 行うなど 色々な 対策を 取って いるかと 思いますが、「免疫力を
高める」ことも たいせつ
大切です。

めんえきりよく たか ばらんす と しょくせいかつ てきど うんどう じゅうぶん すいみん
免疫力を 高めるには、バランスの 取れた 食生活と 適度な 運動、十分な 睡眠が
ひつよう い
必要と 言われます。

これからの 季節に 備えて 生活習慣を 見直して みませんか。

ちゅうし
中止のお知らせこくさいこうりゅうぱーていー がいこくじんにはんごすびーちこんてすと
「国際交流パーティー」「外国人日本語スピーチコンテスト」
ちゅうし し
中止のお知らせ

こんねんど
今年度は、「国際交流パーティー」と「外国人日本語スピーチコンテスト」は、ちゅうし
な
りました。らいねん かいさい たの
ました。来年の 開催を 楽しみに して いて ください！

ひがしまつやましこくさいこうりゅうきょうかい じむきょく
【東松山市国際交流協会・事務局】

じゅうしよ
住所 〒355-8601

ひがしまつやましまつばちょう ひがしまつやましくしよ かいそうむかない
東松山市松葉町 1-1-58 (東松山市役所 2階総務課内)

でんわ
電話 0493-23-2221 (内線275)

FAX 0493-24-6123

めーる
メール jimukyoku@hifa1998.jp

※開局時間 月～金 8:30～17:15



Safety Guidelines for Cyclists

自転車の安全利用ガイド

Guia de Uso Seguro da Bicicleta

自行车安全使用指南

자전거 안전 이용 가이드



English

português

中文

한국어

自転車安全利用五則

Five safety rules for cyclists

Cinco regras de segurança para ciclistas

自行车安全使用五项守则

자전거 안전 이용 5가지 원칙

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外



Use roadways in principle. Riding on sidewalks is allowed only in exceptional cases.

A bicicleta deve, em princípio, circular pela rua e excepcionalmente pela calçada.

自行车走车道为原则，自行车走人行道为例外。

자전거는 차도 주행이 원칙, 인도 주행은 예외

2 車道は左側を通行



Keep to the left on roadways.

A bicicleta deve circular pelo lado esquerdo da rua.

自行车靠车道左侧通行

차도에서는 좌측 통행

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



On sidewalks, pedestrians have the right-of-way. Slow down and keep to the side closest to the roadway.

Na calçada, deve-se dirigir a bicicleta em velocidade reduzida e dar passagem aos pedestres.

人行道上行人优先，自行车要在靠车道一侧慢行。

인도상에서는 보행자 우선으로 차도 쪽을 서행

4 安全ルールを守る

- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認



Obey safety rules.

- Do not ride under the influence of alcohol. Do not carry a passenger. Do not ride side-by-side.
- Use your front light after dark.
- Obey traffic light signals at intersections. Come to a full stop and check the traffic in all directions to make sure it is safe to enter the intersection.

O ciclista deve obedecer às regras de segurança.

- É proibido andar em dupla na bicicleta, avançar em paralelo com outra bicicleta ou dirigir alcoolizado.
- O farol da bicicleta deve estar ligado à noite.
- O ciclista deve obedecer aos semáforos em cruzamentos, parar temporariamente e olhar em torno para verificar a segurança.

遵守安全規則

- 禁止酒后骑车、二人同乘一辆车及并排骑车。
- 夜间要打开车灯。
- 在交叉路口，要遵守信号并停车让行、确认安全。

안전 규칙 준수

- 음주운전 · 2인 승차 · 병렬 주행 금지
- 밤에는 전조등을 켜고 주행
- 교차로에서는 신호등 준수와 일시정지 · 안전확인

5 子どもはヘルメットを着用



Children must wear a bicycle helmet.

Crianças devem usar capacete de proteção.

儿童要戴好安全帽。

어린이는 헬멧 착용

	English	português	中文	한국어
交差点の通行方法	Rules at intersections	Regras em cruzamentos	通过交叉路口的 方法	교차로 통행방법
右折するとき 青信号で、交差点の向こう側まで直進し、 止まって右向きを変え、対面する信号が 青になったら直進する。 	When turning right At an intersection with traffic lights, ride straight across the road when the light is green, then stop and turn your bicycle in the new direction. Proceed when the light you are now facing turns green.	Ao virar à direita Quando o semáforo estiver verde, o ciclista deve atravessar o cruzamento e parar na esquina esquerda da via transversal, com a bicicleta voltada para a direita. O ciclista deve esperar na via transversal até que o semáforo mude para verde e só então prosseguir.	右转弯时 绿灯时向马路对侧直线 前进，走到对侧后停车 再向右转换方向，待对 面信号变成绿色后，直 线前进。	우회전할 때 청신호일 때 교차로의 건너편까지 직진하여 멈추면서 방향을 오른쪽으로 바꾼 다음, 대면하는 신호등이 청색으로 바뀌면 직진한다.
左折するとき できるだけ 「道路の左側端」に 沿って徐行する。 	When turning left Slow down and stay as close to the left edge of the road as practicable.	Ao virar à esquerda O ciclista deve ficar o mais possível próximo da esquina esquerda da via pública.	左转弯时 尽可能沿“道路左侧边 上”慢行。	좌회전할 때 가능한 한 ‘도로 좌측끝’을 따라 서행한다.
一時停止の標識があるときは、 停止線の直前で 一時停止 	At an intersection with a “stop” sign, come to a complete stop before the stop line.	Se o cruzamento tiver sinal de parada, o ciclista deve parar antes da linha demarcada para parada.	遇有停车让行标 志时，必须在停 止线前停车瞭望。	일시정지 표지가 있을 때 정지선 직전에서 일시정지
自転車横断帯が ある時は そこを通行 	At an intersection with a bicycle crossing zone, stay within the zone.	Se o cruzamento tiver uma pista exclusiva para bicicletas, o ciclista deve manter-se na pista exclusiva.	在设有自行车横 道带的区域，请 从该处通行。	자전거 횡단용 노면 표시가 있을 때 그 곳을 통행
横断歩道における 歩行者の優先	At crosswalks: pedestrians have the right-of-way	O ciclista deve dar passagem a pedestres em faixas para pedestres.	人行横道 上行人 优先通行	횡단보도에서 보행자 우선
横断歩道があることを知らせる 道路標示 信号機のない横断歩道の30～50メートル手前に 設置されています。 	Be alert when you see white diamond markings on the road. Such markings show there is a crosswalk with no traffic lights 30 to 50 meters ahead.	O ciclista deve prestar atenção a marcações na via pública que indiquem aproximação de faixa para pedestres. Marcações são colocadas na via pública de 30 a 50 metros antes de faixas para pedestres sem semáforo.	表示有人行横道 的路标 设置于无信号灯的人行 横道的30～50米处。	횡단보도가 있음을 알리는 도로표시 신호등이 없는 횡단보도를 30～50미터 앞두고 그려져 있습니다.
横断歩道前の一時停止 歩行者の通行を妨げないようにする。 	Come to a full stop before pedestrian crossings. Pay attention not to obstruct pedestrian traffic.	O ciclista deve parar antes de faixas para pedestres. O ciclista não deve obstruir a passagem de pedestres.	人行横道前 停车 让行 不要妨碍行人通行。	횡단보도 앞 일시정지 보행자의 통행을 방해하지 않도록 한다.
乗ってはいけない自転車	Disallowed bicycles	Bicicletas de uso proibido	不可骑乘的自行 车	타서는 안 되는 자전거
プレーキやライト等を 装備していない。 (競技用車両や 整備不良の自転車。) 	Do not ride bicycles that are not equipped with a front light or brakes, such as racing bicycles and other poorly maintained bicycles.	É proibido o uso de bicicletas sem freios ou sem farol. São também proibidas bicicletas de corrida ou que tenham manutenção precária.	未装备车闸、车灯等。 (自行车赛车及保养 不良的自行车。)	제동장치나 전조등 등이 장착되지 않는 자전거(경기용 차량이나 정비불량 자전거)



「新型コロナ ワクチン」の 注射のお知らせ



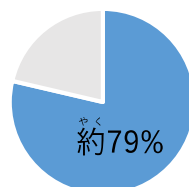
① コロナの注射を受けましょう！

10月20日の情報

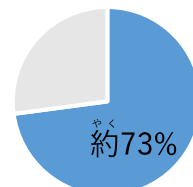
東松山市に住んでいる約80%の人が、1回目の新型コロナワクチンを接種しました(10月18日現在)。みなさんは、もう接種しましたか？ まだ接種していない人や、10月・11月中旬に12歳になる人などは、12月に接種することが出来ます。予約が

始まる日は、まだ決まっていません。

東松山市のホームページやLINEでお知らせします。



1回目ワクチン接種
(12歳以上)



2回目ワクチン接種
(12歳以上)

② ほかのワクチンを接種する人へ

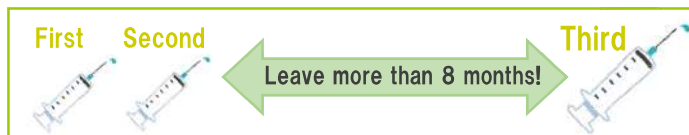
新型コロナワクチンを接種する人で、インフルエンザなどほかのワクチンも接種する人は、下の表をみてください。新型コロナワクチン接種のまえとうしろは、13日以上あけるひつようがあります。

ファイザーのワクチンを2回接種するばあい

~9/27 Mon	←→ Leave more than 13days.	10/11 Mon	←→ Leave about 3 weeks.	11/1 Mon	←→ Leave more than 13days.	11/15 Mon~
ほかのワクチン接種 OK!!		ファイザー 1回目		ファイザー 2回目		ほかのワクチン接種 OK!!

③ 3回目の新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチンの3回目の接種が、12月から始まります。2回目の接種をした日から、だいたい8か月以上たった人に接種券を送ります。2回ワクチン接種をしていない人には、接種券を送りません。くわしいことは、まだ決まっていないので、今後、お知らせします。



■ 3回目接種のほうしん (今後、かわることがあります。)

対象となる人	2回目を接種した人で、 <u>だいたい8か月以上たった人(年齢は、まだ決まっていません。)</u>
回数	1回
つかうワクチン	1、2回目のワクチンとおなじワクチンをつかう予定です。

■ 3回目の接種スケジュール (今後、かわることがあります。)

	2回目 接種した日	おもに 対象となる人	接種券を送る日	予約が始まる日	接種が始まる日
①	2021年3月～5月	病院で はたらく 人 など	2021年12月ごろ	2021年12月ごろ	2022年1月ごろ
②	2021年6、7月ごろ	65歳 以上の 人	2022年2月ごろ	予約は ひつよう ありません。	2022年3月ごろ
③	2021年8月ごろ	②以外で、病気で 病院に 通って いる 人 など	2022年3月ごろ	2022年3月ごろ	2022年4月ごろ
④	2021年9月～	①～③以外の 65歳 未満の 人	まだ、決まっ ていません。	まだ、決まっ ていません。	まだ、決まっ ていません。

65歳 以上の人へ



2021年6月、7月ごろに 2回目の ワクチンを 接種した 65歳 以上の 人は、3回目の 接種の 予約は、しなくて よいです。東松山市が、「接種の日・じかん・ばしょ」を決めます。あとで ハガキ などでお知らせする 予定です。(日にちや ばしょは、かえる ことができます。)
※今後、かわることがあります。

ワクチンの 相談は こちらから!

☎0570-003-220

8:30a.m.～5:00p.m.(土曜日、日曜日、祝日も
電話OK) ※電話の お金が かかります。



コロナワクチンで こまったことが あれば、したの コールセンターなどに 電話して ください。

■厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761-770 (フリーダイヤル・0円) 9:00a.m.～9:00p.m.(土・日曜日、祝日もやっています。)

ことば：日本語/英語 (English) /中国語 (Chinese) /韓国語 (Korean) /ポルトガル語 (Portuguese) /スペイン語 (Spanish) /タイ語 (Thai) 9:00a.m.～6:00p.m./ベトナム語 (Vietnamese) 10:00 a.m.～7:00p.m.

■埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口 ★ワクチンの 副反応については はこちら!

☎0570-033-226 (ナビダイヤル) 24時間(土・日曜日、祝日もやっています。)

ことば：日本語/中国語 (Chinese) /韓国語 (Korean) /ベトナム語 (Vietnamese) /英語 (English) /タガログ語 (Tagalog) /ネパール語 (Nepali) /ビルマ語 (Burmese) /タイ語 (Thai) /フランス語 (French) /スペイン語 (Spanish) /ポルトガル語 (Portuguese)

■外国人在留支援センター F R E S C ヘルプデスク

☎0120-76-2029 (フリーダイヤル・0円) 9:00a.m.～5:00p.m.(土・日曜日、祝日はやっています。)

ことば：日本語/英語 (English) /中国語 (Chinese) /韓国語 (Korean) /ポルトガル語 (Portuguese) /スペイン語 (Spanish) /タイ語 (Thai) /ベトナム語 (Vietnamese) /フィリピン語 (Filipino) /クメール語 (Khmer) /ネパール語 (Nepali) /インドネシア語 (Indonesian) /ミャンマー語 (Myanmar) /モンゴル語 (Mongolian) /フランス語 (French) /シンハラ語 (Sinhala) /ウルドゥー語 (Urdu) /ベンガル語 (Bengali)

「予診票」「説明書」は、外国語の ものが あります。右の QRコードから かくにんして ください。

