

## 自転車の保険や防犯登録、電動自転車のこと

Bicycle insurance, registration, and electric bicycles

自転車の運転ルールに違反して事故を起こすと、被害者から高額な損害賠償を請求されることもあります。また、電動アシスト自転車には免許はいりませんが、電動自転車には免許が必要です。自転車保険や電動自転車について説明します。

If you violate bicycle traffic rules and cause an accident, you may be required to pay a high compensation to the victim. Also, while electric assist bicycles do not require a license, electric bicycles do. We will explain bicycle insurance and electric bicycles.

高額な損害賠償に備えて自転車保険に入りましょう！

Join a bicycle insurance to prepare for high compensation claims!

自転車で歩行者にぶつかり、相手にけがをさせた場合、高額な治療費や慰謝料を支払わなければならないケースがあります。このため、多くの地方自治体の条例で自転車保険への加入が義務付けられています。

If you hit a pedestrian with your bicycle and injure them, you may have to pay high medical expenses and compensation. For this reason, many local governments require bicycle insurance by ordinance.

自転車の事故をカバーする保険には次のようなものがあります。

The following types of insurance can cover bicycle accidents:

・自転車保険などの名前の傷害保険のオプション

Personal injury insurance options known as “bicycle insurance”

・自動車保険のオプション Options within car insurance

・火災保険のオプション Options within fire insurance

・クレジットカードなどに付いている保険 Insurance included with credit cards

・個人賠償責任保険、日常賠償保険、賠償責任共済

Personal liability insurance and similar policies

自転車と歩行者との交通事故で、自転車側が多額の損害賠償を請求されるケースがあります。

In accidents between bicycles and pedestrians, cyclists may be required to pay large compensation amounts.

日本でも自転車は盗まれます

Bicycles are also stolen in Japan

## ■ 防犯登録

### ■ Bicycle registration

日本には自転車の防犯登録というシステムがあります。登録すると登録番号が記されたステッカーをもらえますので、それを自転車にはります。防犯登録ステッカーはその自転車が自分のものであることを証明するために役立つのと、自転車を盗まれたときに、警察は防犯登録番号をもとに自転車を探します。

防犯登録は法律で義務付けられています。インターネットで購入した場合や、友人から中古車として譲り受けた場合も、自転車店に持って行って防犯登録をしましょう。

Japan has a bicycle registration system. When you register, you receive a sticker with a registration number, which you attach to your bicycle. This helps prove ownership and allows the police to search for your bicycle if it is stolen.

Registration is required by law. Even if you buy a bicycle online or receive a used one from a friend, you should take it to a bicycle shop and register it.

### ① 登録料 Registration fee

防犯登録の登録料は県によって異なりますが、東京都では 660 円(非課税)、大阪府では 800 円(非課税)です。

The registration fee varies by prefecture. In Tokyo it is 660 yen (tax-free), and in Osaka it is 800 yen (tax-free).

### ② 防犯登録の有効期限

Registration validity period

防犯登録の有効期限は、東京都や大阪府では 10 年間です。有効期限を過ぎると、改めて防犯登録を行う必要があります。

The registration is valid for 10 years in Tokyo and Osaka. After it expires, you must register again.

### ③ 防犯登録のメリット

Benefits of registration

・自転車を盗まれて警察に届けた場合、警察は防犯登録番号をもとに自転車を探すので、防犯登録をしている自転車の方が見つけやすいです。

・日本では、自転車を運転中に警察官に止められ、職務質問をされることがよくあります。その際、自転車の防犯登録をしていないと、防犯登録をしている場合と比べて職務質問が長くなります。

・職務質問の際、警察官は自転車の防犯登録番号をもとに所有者を調べるので、盗難車の場合はずぐに分かります。このため、自転車を盗もうとする人は防犯登録をしている自転車を避けるので、その自転車は盗まれにくくなります。日本でも盗まれやすいので、必ずカギをかけてください。

・If your bicycle is stolen and reported, the police can search using the registration number, making it easier to find.

・In Japan, police may stop cyclists for questioning. If your bicycle is not registered, the questioning may take longer.

・Police can confirm ownership through the registration number, so stolen bicycles are quickly identified. Thieves tend to avoid registered bicycles, making them less likely to be stolen. However, bicycles are still often stolen in Japan, so always lock your bicycle.

## 電動自転車の運転には免許が必要です

A license is required to operate electric bicycles

### ■ 電動アシスト自転車と電動自転車の違い

### ■ Difference between electric assist bicycles and electric bicycles

#### ① 電動アシスト自転車には免許不要

No license needed for electric assist bicycles

「電動アシスト自転車」は普通自転車的一种なので、運転免許は不要です。これは電動モーターが走行を補助する自転車で、こぎ始めや上り坂でも楽にこぐことができます。また、電動モーターを使わずに走行することも可能です。

Electric assist bicycles are a type of regular bicycle, so no license is required. The motor assists pedaling, making it easier to start or go uphill. They can also be ridden without using the motor.

#### ② 電動自転車には免許が必要

A license is required for electric bicycles

「電動自転車」とは、原動機(本格的なモーター)によって、ペダルをこがなくても自動で走り続ける「自転車」のことです。正式名は「ペダル付原動機付自転車」で、日本の法律では原動機付自転車(原付バイク)と同じ分類です。

電動自転車は「モペット」「ペダル付き電動自転車」「フル電動自転車」とも呼ばれています。外国人がインターネットで購入するケースが多いですが、日本で電動自転車を運転するには、原付バイクを運転できる免許が必要です。

Electric bicycles are vehicles that can run automatically using a motor without pedaling. Their official name is “motorized bicycle with pedals,” and under Japanese law they are classified the same as mopeds.

They are also called “pedal-equipped electric bicycles (mopeds)” or “fully electric bicycles.” Many foreigners purchase them online, but to ride one in Japan, you need a license to operate a moped.

## 未来へつなげる大切なヒント

Important Tips that Lead to Your Future

## 熱中症について、正しい知識と対策を

Heatstroke : Proper Knowledge and Prevention

日本の夏はとても暑く、湿度も高いため、体に大きな負担がかかります。とくに屋外での作業をしている人や慣れない環境で生活している皆さんにとって、熱中症は命に関わる危険なものです。しかし、正しい知識と日頃の対策を知っていれば、防ぐことができます。今月は熱中症について理解を深め、これから始まる暑い夏に備えましょう。

Summer in Japan is extremely hot and humid, which puts a heavy strain on the body. Heatstroke can be especially life-threatening for those working outdoors or living in an unfamiliar environment. However, it can be prevented if you have the right knowledge and take daily precautions. This month, we will take a look at how to prepare for heatstroke for the coming summer heat.

## 熱中症とは

What is heatstroke?

熱中症とは、暑さによって体温の調節がうまくできなくなり、体の中に熱がたまってしまう状態のことをいいます。軽い症状では、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん（足がつるなど）が起こります。さらに進むと、頭痛や吐き気、体のだるさを感じるようになります。重症になると意識がもうろうとし、倒れてしまうこともあり、最悪の場合は命に関わります。暑さに慣れていない人ほどリスクが高く、特に注意が必要です。

Heatstroke is a condition in which the body can no longer regulate its temperature properly due to heat, causing heat to build up inside the body. Mild symptoms include dizziness, light-headedness, and muscle cramps (such as leg cramps). As it worsens, symptoms like headaches, nausea, and fatigue may occur. In severe cases, a person may become disoriented or collapse, and in the worst case, it can be life-threatening. People who are not used to hot weather are at higher risk and need to be especially careful.

## 熱中症になったら

If you get heatstroke

もし、めまいや頭痛、吐き気、強いだるさなどの症状が出た場合は、すぐに作業をやめてください。そして、風通しのよい涼しい場所や日陰に移動し、体を休ませましょう。衣服をゆるめ、体の熱を外に逃がすことも大切です。そのうえで、水分と塩分をしっかり補給してください。スポーツドリンクなどが効果的です。

また、症状が改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、すぐに周りの人に知らせ、必要に応じて医療機関を受診してください。我慢することはとても危険です。

If you experience symptoms such as dizziness, headache, nausea, or severe fatigue, stop working immediately. Move to a cool, well-ventilated place or shade and rest your body. Loosen your clothes to help release body heat. Then, make sure to replenish both fluids and salt. Sports drinks are effective for this.

If symptoms do not improve or if you are not fully conscious, inform those around you immediately and seek medical attention if necessary. Enduring the condition alone is very dangerous.

## 熱中症にならないために

### How to prevent heatstroke

熱中症を防ぐためには、日頃の対策がとても重要です。まず、水分補給は「のどが渇く前」に行いましょう。少しずつ、こまめに水やお茶を飲むことが大切です。また、汗を多くかいたときは塩分も必要になるため、スポーツドリンクや塩タブレットを活用してください。

また、食事もしっかりとりましょう。暑さで食欲がなくても、食べないと体力が落ち、熱中症になりやすくなります。ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べ、特に朝ごはんは必ず食べるようにしてください。

さらに、通気性のよい服を選び、帽子をかぶるなどして直射日光を避けましょう。そして、決められた休憩時間は必ず守り、無理をしないことが大切です。

To prevent heatstroke, daily precautions are very important. First, drink fluids before you feel thirsty. It is important to drink water or tea frequently in small amounts. When you sweat a lot, you also need salt, so use sports drinks or salt tablets.

Also, make sure to eat properly. Even if you lose your appetite due to the heat, not eating will reduce your strength and make you more likely to suffer from heatstroke. Eat a balanced diet of rice, meat or fish, and vegetables, and be sure to eat breakfast.

In addition, choose breathable clothing and wear a hat to avoid direct sunlight. It is also important to take scheduled breaks and not push yourself too hard.

## まとめ Summary

熱中症は正しい知識と対策で防ぐことができますが、対応が遅れると命に関わる危険なものです。「自分は大丈夫」と思わず、早めの水分補給や休憩を心がけましょう。また、体調に異変を感じたらすぐに周りに伝えることが大切です。自分の体を大切に、仲間と声をかけあいながら、安全に日本の夏を乗り切りましょう。

Heatstroke can be prevented with proper knowledge and precautions, but delayed response can make it life-threatening. Do not assume “I’ll be fine”—make sure to hydrate early and take breaks. If you notice any unusual symptoms, inform those around you immediately. Take care of your body and support each other to safely get through the summer in Japan.

## 何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

どんなときに事故が起こるか？

～事故は「少しの油断」で起こる～

When do accidents happen?

～ Accidents happen due to “just a little carelessness” ～

今月は、事故が起こる主な原因と、予防ポイントについて確認しましょう。

This month, we will review the main causes of accidents along with key prevention points.

### 1.どんなときに事故が起こるか

1. When do accidents happen?

#### ① 仕事に慣れて油断したとき

仕事に慣れてくると、「これくらい大丈夫」と油断して、保護具をつけなかったり、ルールを守らなかったりすることがあります。事故はそのようなときに起こります。

⇒ 「油断すると危ない！」ということ、忘れないでください。

#### ① When you get used to the job and let your guard down

As you get used to your work, you may start to think, “I got this,” and become careless, not wear protective equipment, or fail to follow the rules. Accidents often happen at such times.

⇒ Don’t forget: “If you let your guard down, it is dangerous!”

#### ② 急いでいるとき・省略したとき

「時間がない」「めんどうだから」と作業を急いだり、省略したりすると危険です。転倒やはさまれ事故の多くは、このような場面で起きています。

⇒ 作業はいつもあわてず丁寧にいきましょう。

## ② When you are in a hurry or skip steps

It is dangerous to rush your work or skip steps because “there is no time” or “it is troublesome.” Many falls and caught-in accidents happen in these situations.

⇒ Always do your work calmly and carefully.

## ③ よく分からないまま作業したとき

作業方法や注意点を十分理解しないで作業をすると危険です。日本語の説明や指示が理解できないときは、「すみません。もう一度教えてください。」と確認してください。確認することは恥ずかしいことではありません。

⇒「分かりました」と言わない勇気が大切です。

## ③ When you work without fully understanding

It is dangerous to work without fully understanding the work method or important precautions. If you do not understand explanations or instructions in Japanese, say, “Excuse me. Please explain it again.” Asking to confirm is nothing to be ashamed of.

⇒ It is important to have the courage to avoid saying “I understand” when you do not.

## ④ 体や心の状態がよくないとき

寝不足や疲れ、悩みがあると集中力が低下します。思わぬミスが大きな事故につながる可能性があります。仕事を始める前に、心と体の状態を確認してください。

⇒ 体調が悪かったり不安があったりするときは、必ず指導員に相談してください。

## ④ When your physical or mental condition is not good

Lack of sleep, fatigue, or worries can reduce your concentration. An unexpected mistake can lead to a serious accident. Before starting work, check your physical and mental condition.

⇒ If you are not feeling well or feel anxious, be sure to consult your instructor.

## 2. 建設現場の事故例：油断して脚立から転落

### 2. Example of an accident at a construction site: Falling from a stepladder due to carelessness

建設現場で、脚立を使って天井付近の作業をしていた実習生がいました。

「天板(脚立の一番上のステップ)に乗ってはいけない」ルールがありましたが、「あと少し手を伸ばせば届く」と考え、天板に立って作業をしました。片手で工具を持ち、天井に向けて手を伸ばしたとき、バランスを崩して転落しました。

背中を強く打ち、背骨を骨折しました。一瞬の油断が原因で大きなケガをしてしまいました。

At a construction site, there was a trainee who was working near the ceiling using a stepladder.

There was a rule that said, “Do not stand on the top plate (the top step of the stepladder),” but the trainee thought, “If I stretch my hand just a little more, I can reach it,” and stood on the top plate to work. While holding a tool in one hand and reaching up toward the ceiling, the trainee lost balance and fell.

The trainee hit their back hard and fractured their spine. A moment of carelessness caused a serious injury.

### 3. あなたの危険度チェック(Yes/No で教えてください)

3. Check your level of risk (Answer Yes or No)

1.いつも「油断」しないで作業をしていますか？

2.保護具や作業着を正しく着用していますか？

3.作業手順や指導員の指示を必ず守っていますか？

4.指示が理解できないときは確認していますか？

5.体調が悪いときは指導員に相談していますか？

1. Do you always work without letting your guard down?

2. Do you wear protective equipment and work clothes properly?

3. Do you always follow work procedures and your instructor's directions?

4. Do you ask for confirmation when you do not understand instructions?

5. Do you consult your instructor when you are not feeling well?

全て Yes と答えられるようになってください。

Aim to be able to answer “Yes” to all of them.

実習生の皆さんへ To all trainees

油断せず、いつも安全を一番に考え、絶対に無事故でいてください！

Do not let your guard down, always put safety first, and make sure to stay accident-free!

## 日本語学習攻略法

### How to Master the Japanese Language

知らないのは損！地域の教室で楽しく日本語トレーニングしてみよう

Don't Miss Out! Fun Japanese Learning at Local Classes

### 今月のテーマ

This month's theme

日本語を早く覚えるためには、学校や仕事場以外でも日本語を使うチャンスを作ることが大切です。そのために、皆さんが住んでいる町の「国際交流協会」や「日本語ボランティア教室」をぜひ活用してみてください。例えば、市役所や公民館では、地域の人たちが無料で日本語を教えてくれる「ボランティア教室」がよく開かれています。ここでは、教科書に載っていない「生きた日本語」を学ぶことができます。また、お祭りや料理教室などのイベントに参加すれば、日本人と友達になるチャンスも増えます。

「日本語がまだ下手だから…」と心配する必要はありません。ボランティアの人たちは、皆さんが日本で楽しく生活できるように手助けしたいと思っています。

To learn Japanese more quickly, it is important to create an environment to use Japanese not only at school or work, but also in other situations. Try to utilize “international exchange association” or “Japanese volunteer classes” in the town where you live. For example, at city halls or community centers, volunteer classes are often held where local people teach Japanese for free. In these classes, you can learn “real Japanese” that is not written in textbooks. Also, if you join events such as festivals or cooking classes, you will have more chances to make Japanese friends.

You do not need to worry, thinking, “My Japanese is still not very good...” The volunteers want to help you enjoy your life in Japan.

ネットで検索して探してみよう！

Try searching online!

まずはネットや地図アプリ等で、「(自分の住んでいる市や町の名前) 日本語ボランティア」や「国際交流協会」と検索してみてください。勇気を出して一歩踏み出し、地域の人とつながることで、皆さんの日本での生活はもっと楽しく、充実したものになるはずです。

First, try searching on the internet or on a map app for “(the name of the city or town where you live) Japanese volunteer” or “international exchange association.” If you gather your courage and take the first step, connecting with local people will make your life in Japan more enjoyable and fulfilling.

めざせキャリアアップ！

特定技能生に聞く日本で成功するコツ

Aim for Career Advancement!

Interview with a Specified Skilled Worker: Tips for Succeeding in Japan

私の日本での歩みと学びのコツ

My Journey in Japan and Tips for Learning

こんにちは！チャウ・フォン・ザオです。私が日本で経験したことや、特定技能2号合格に向けた勉強法を皆さんにシェアしたいと思います。

Hello! My name is Chau Phong Zao. I would like to share with you my experiences in Japan and my study methods for passing the Specified Skilled Worker Type 2 exam.

### 1. 私が思う「日本」という国

私にとって日本は「努力が報われる場所」です。一生懸命働けば、それに見合った安定した収入が得られ、生活に困ることはありません。ルールや規律を守ること、とても「生きやすい」国だと感じています。

#### 1. What I Think About Japan

To me, Japan is “a place where hard work is rewarded.” If you work hard, you can earn a stable income that matches your effort, and you will not have trouble making a living. By following rules and discipline, I feel that Japan is a very “liveable” country to be.

### 2. 日本に来て変わったこと

一番の変化は「規律」と「責任感」です。時間を守ること、自分の仕事を最後までやり遂げることが当たり前になりました。また、周囲と良い関係を築くために、自分から積極的に心を開き、コミュニケーションを取るようにもなりました。

#### 2. How I Changed After Coming to Japan

The biggest changes in me are “discipline” and “a sense of responsibility.” Being punctual and seeing my work through to the end have become natural for me. Also, in order to build good relationships with the people around me, I have learned to open up and communicate proactively.

### 3. 日本語と専門用語のマスター術

最初は聞き取りに苦労しましたが、克服するコツはたった一つ「恥ずかしがらずに話すこと」です。

現場で学ぶ: 知らない言葉があれば、すぐに日本人の同僚に聞き、メモを取ります。

繰り返す:教わった言葉をすぐに使ってみる。何度も使うことで、自然に覚えていきます。

### 3. How to Master Japanese and Technical Terms

At first, I struggled with listening, but there is only one key to overcoming it: “Don’t be shy—just speak.”

Learn on the job: If there is a word I do not know, I immediately ask my Japanese coworkers and write it down.

Repeat: I try to use the words I have learned right away. By using them over and over, I naturally remember them.

### 4. 特定技能2号への対策(私の勉強ステップ)

1.全体把握:テキストの4つの部分をざっと読み、分からない単語を調べます。

2.精読:重要なポイントをマーカーで強調します。

3.隙間時間の活用:覚えにくい部分は小さなノートにまとめ、休憩中に見直します。

4.動画活用:先輩方がインターネットなどにアップしている過去問の解説動画をチェックします。これは非常に効果的です!

### 4. Preparation for Specified Skilled Worker Type 2 (My Study Steps)

1. Get the big picture: I quickly read through the four parts of the textbook and look up any words I do not understand.

2. Careful reading: I highlight important points with a marker.

3. Use spare time: I write difficult parts in a small notebook and review them during breaks.

4. Use videos: I check explanation videos of past exam questions uploaded online by senior workers. This is very effective!

### 5. 皆さんへのメッセージ

最初は誰だってコミュニケーションが不安で、仕事も大変です。でも、「自分から話しかけること」を諦めないでください。言葉が通じれば同僚との絆が深まり、仕事が楽しくなります。仕事が楽しくなれば、日本での生活も長く続けられます。

皆さんも一緒に頑張りましょう! 応援しています!

### 5. A Message to All of You

At first, everyone feels nervous about communication, and work is hard. But please do not give up on “actively speaking to others.” If you can communicate, your bond with your coworkers will deepen, and your work will become more enjoyable. If your work becomes enjoyable, you will also be able to continue your life in Japan for a long time.

Let’s all give it our best! I’m cheering for you!