

Japan Life Guide

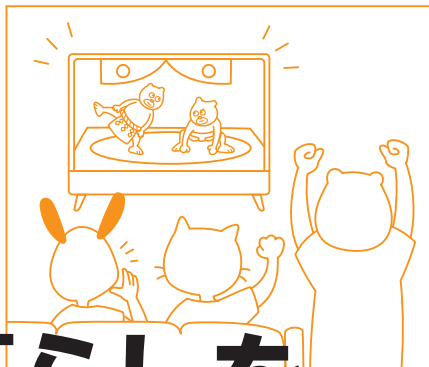
Otsukaresamadesu.

にほん

く
日本の暮らしを

たの

もっと楽しく!



NHK WORLD-JAPAN



あなたの日本の生活を応援します!

日本で暮らす外国人の方々^{にほんくがいこくじん}に役立つ情報^{かたがたやくだじょうほう}を、テレビ・ラジオ・インターネット^{たけいんご}で24時間お届け^{まも}。多言語^{たごんご}での最新ニュース^{さいしん}と、暮らしを守る防災情報^{ぼうさいじょうほう}。そして料理^{りょうり}や旅^{たび}、歴史^{れきし}や文化^{ぶんか}、日本語講座^{にほんごこうざ}などのお役立ち番組^{やくだばんぐみ}が、あなたの毎日^{まいにち}をサポートします。



TV

英語^{えいご}のニュースや番組^{ばんぐみ}を、ケーブルテレビやIPTVで視聴^{しやうじやう}できます。どのチャンネルで視聴^{しやうじやう}できるかはウェブサイト^{ウェブさいと}でチェック!



INTERNET

TV・ラジオのニュースや番組^{ばんぐみ}を、WEBとアプリ^{あぷり}で。多言語^{たごんご}のニュースや番組^{ばんぐみ}に加え、災害情報^{さいがいじょうほう}の通知機能^{つうしなきのう}も。



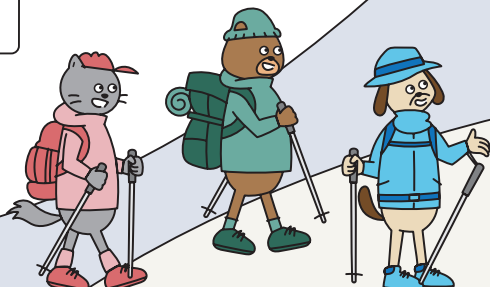
RADIO

NHKラジオ第2放送^{だいにほうそう}では英語^{えいご}・中国語^{ちゅうごくご}・ポルトガル語^{ポルトガルご}・ベトナム語^{ベトナムご}などでニュースを放送^{ほうそう}しています。

Download app



iPhone/iPad
Android



Contents

GOAL

P15
にほんぜんこく
日本全国のどーもくんを
知ろう!

STEP4
Enjoy Japan

STEP3
Disaster Preparedness

P14
NHK WORLD-JAPANで
日本発見

P12
そな
備えておきたい4つのこと

P11
いま、なにが起きている?
状況を確認しよう



P10
とつぜん
突然ぐらぐら揺れだした!
地震から身を守ろう

P9
わしやく きほん だし
和食の基本は“出汁”のうまみ

STEP2
Japanese Cooking

P8
べんとう つく
お弁当を作ってみよう

P7
にほんくらし たの
日本の暮らしを楽しむコツ



P6
しよくば にほんご まな
職場の日本語を学ぼう!

P4
あいさつから始めよう

P5
にほんご たのめ
やさしい日本語で楽しく話そう!

STEP1
Communication

STEP1: Communication

はじめから始めよう

レッツ
トライ!



ご近所や会社、学校などで、初対面の人に日本語であいさつ。
簡単なフレーズを覚えて、あなたを知ってもらいましょう。

おぼ
覚えておこう



はじめまして
Hajimemashite

Nice to meet you.

初めて会う人との最初のあいさつです。明るい笑顔で!

_____ といいます。
_____ to iimasu.

My name is _____.

まずは名前をわかりやすくはっきりと伝えましょう。

わたし
私は _____ です。

Watashi wa _____ desu.

I am _____.

職業や学生だと伝えると、
会話が広がります。

_____ から来ました。
_____ kara kimashita.

I'm from _____.

_____ には自分の出身地、
国や街の名前が入ります。

よろしくお願ひします。
Yoroshiku onegai shimasu.

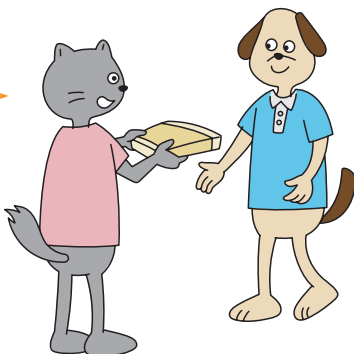
Nice to meet you.

これからお世話になる人にお辞儀
をしてあいさつ。

『Living In Japan』のゲスト、
Chiara Terzuoloさんからの
アドバイス(P7参照)

顔見知りのご近所さんは強い味方。
引越したら、「これからよろしくお願ひ
します」と、ちょっとしたプレゼントを
持ってご近所さんにあいさつを。

この冊子では、NHK WORLD-JAPANのVOD
(ビデオ・オン・デマンド)サービスで見られる
コンテンツを紹介しています。
各ページのQRコードからアクセスしてね!



STEP1: Communication

やさしい日本語で楽しく話そう!

日本語でのあいさつになれてきたら、
より豊かな表現の日本語を試してみましょう。

どれが一番おすすめですか?
Dore ga ichiban osusume desuka?
Which would you recommend?

写真を撮ってもいいですか?
Shashin o tottemo ii desuka?
Can I take a picture?



たの 主な
楽しく学べます!



Easy Japanese

[19言語]

実用的で簡単な日本語を楽しく学ぶことができます。
観光や文化情報も満載! テレビとラジオ、ホームページ
で展開しています。



Learn Japanese from the News

[英語]

日本国内のニュースをもとに日本語を学習。国内に暮ら
す外国人にも役立つ情報を発信する番組。

レベルアップ!



Learn Japanese

Learn Japaneseポータルサイトには、ほかにも学習
に役立つコンテンツがたくさん!



NIPPON豆知識 Q1 日本語で別れの際のあいさつは?

STEP1: Communication

職場の日本語を 学ぼう!

しょうだんちゆう はんだん
商談中、すぐに判断できない
ことを聞かれたら?



クライアントとの打ち合わせで、急に
値下げを求められました。その場で
返事ができないときは、なんと
いいでしょうか?

この件は、いったん持ち帰らせていただけますでしょうか。
Kono ken wa, ittan mochikaerasete itadakemasu deshou ka.

Could I get back to you on this after discussing it
at my company?

日本でよく使われる決まり文句です。
「私は決められないが、これから会社に戻って上司と相談し、
そのあとにまた連絡します」ということを、ひとつの文で伝えることができます。

リアルな設定で学ぼう



Easy Japanese for Work

[英語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語・ビルマ語]

日本で働く外国人が増える中、職場などで使える日本語や
日本の会社文化が学べる番組。漢字や敬語の知識も。



NIPPON豆知識 A1 さよなら。／またね。

STEP1: Communication

にほんく たの 日本の暮らしを楽しむコツ



ルース・マリー・ジャーマンさん

にほん せかいをつなぐ けいぎょう コンサル
タントとして活躍。在日歴は30年
を越え、『Living in Japan』『Easy
Japanese for Work』など出演多数。

「空気」を察知するアンテナをは
りめぐらすこと! 「言語化しない」
日本の文化に、「言語化」すること
が常識だった私たちは、最初とまど
います。遅刻やミスをしても「い
よ」と許してくれて、言葉どおりに受
け取っていたら、3か月後にとつぜ
ん怒られたり(笑)。

会議ではどんな座り方をしてい
るだろう、と観察してマネをすると
だいたい正解。そして、会話の中で
「沈黙」があったときは要注意。な
にかのサインです。

空気なんてそうそう読めません
(笑)。基本的に日本人は教え好き
で、みんな親切。質問することはむ
しろウエルカム! わからないときは、
「空気が読めないので教えてください」
って聞いちゃいましょう。そこか
ら交流が広がるかもしれませんよ。

く やくだ
暮らしに役立つ!



Living in Japan

[英語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語]

日本で暮らす外国人や外国にルーツを持つみなさんに、
多言語でお役立ち情報をお届けするラジオ番組。英語、
中国語、ベトナム語、ポルトガル語の適替わりで放送します。

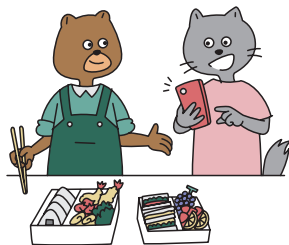


NIPPON豆知識 Q2 日本ではサインのかわりに何をする?

STEP2: Japanese Cooking

べんとう つく お弁当を作ってみよう

いろど つ べんとう にち げんき てがる
彩りよく詰めたお弁当は1日の元気のもと。手軽につくれる、ヘルシーなレシピを『BENTO EXPO』からご紹介します。



みそ べんとう 味噌バターサーモン弁当

つくりかた

1. 味噌、バター、そして砂糖少々をよく混ぜます。
2. ペースト状になった1を鮭の切り身に塗ります。
3. キャベツ、玉ねぎ、人参など好みの野菜を炒めます。
4. 炒めた野菜に鮭を乗せ、日本酒を少々振ります。
5. 蓋をして6分間蒸し焼きにします。

鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした北海道の郷土料理をもとにしたレシピ。鍋ひとつで簡単につくれて、野菜たっぷり栄養バランスもグッド！番組では料理研究家のマーク・マツモトさんが作り方をわかりやすく実演しています。

べんとう まんさい
弁当レシピ満載



BENTO EXPO

[英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語]

いまや世界的にじわじわと広がっている「BENTO」カルチャー。ホームページによせられた、ヘルシーでおいしいがめられたレシピの数々を紹介する番組。



まめちしき いんかん
NIPPON豆知識 A2 印鑑をおす。

STEP2: Japanese Cooking

和食の基本は“出汁”のうまみ



みそしる つく
味噌汁を作ろう!



だし 出汁のとりかた

1. 水1リットルに対し、昆布とかつお節各10グラムを用意します。
2. 鍋に水を入れ、昆布を入れて火をつけ、沸騰する前に取り出します。
3. かつお節を入れて約1分間煮立たせて、取り出したら出汁が完成! この出汁に味噌と好きな具を入れて煮れば、味噌汁のできあがり。

『Living in Japan』のゲスト、 家庭料理家のYUCaさんからの アドバイス

出汁はむしろおいしいイメージがありますが
すが実は簡単。用意するのは鍋、水、
昆布、かつお節だけ!

にほん しょく し 日本の食を知りたい



Trails to Oishii Tokyo

[英語・中国語・ポルトガル語・ロシア語・ベトナム語]

世界中の食材が集まる東京の市場での食材との
出会いをスタートに、地域の生産現場を訪れ、日本の
食文化の奥深さと多様さを探求。



Dining with the Chef

[英語・スペイン語]

和食の魅力の世界に発信。世界各地で入手可能な
食材・調味料で作るアレンジ和食も紹介。



まめちしき
NIPPON豆知識 Q3 みそ(miso)の主な原料は何でしょう?

STEP3: Disaster Preparedness

とつぜん ゆ 突然ぐらぐら揺れだした！ じしん み まも 地震から身を守ろう

地震は突然やってきます。あわてずに頭と身体を守り、
ガスコンロの火は消します。TV・ラジオ・インターネットで状況を知り、
国や自治体などから避難指示が出たらそれに従いましょう。

1 あたま からだ まも 頭と身体を守る



2 ニュースで災害状況を知る



3 ひなんじょうほう かくにん 避難情報を確認



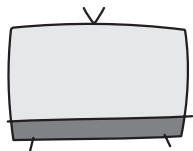
危険を感じたら自主的な
避難を始めてください。
(大雨・洪水の場合→P13)



STEP3: Disaster Preparedness

いま、なにが起きている？ 状況を**確認**しよう

NHK WORLD-JAPANは、多言語による災害関連ニュースをTV、ラジオ、WEBサイト、アプリで配信。
状況を**確認**し、安全を確保しましょう。



TV



INTERNET



RADIO

地震と津波の
プッシュ通知を設定しよう！



“Links for Multilingual News & BOSAI Info”



[英語、日本語、アラビア語、ベンガル語、ビルマ語、中国語、フランス語、ヒンディー語、インドネシア語、ハンガール語、ペルシャ語、ポルトガル語、ロシア語、スペイン語、スワヒリ語、タイ語、トルコ語、ウクライナ語、ウルドゥー語、ベトナム語] (2022年4月現在)

コロナウイルス、地震、大雨・洪水、台風、大雪などの多言語による災害関連ニュースと防災情報をまとめたWEBサイトです。



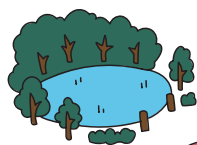
STEP3: Disaster Preparedness

そな 備えておきたい 4つのこと

さいがい
災害は「いつか起きる」のではなく、「必ず起きる」。
かなが
そう考えて、備えをしておきましょう。



1 ひなんばしょ ひなんじょ かくにん 避難場所・避難所を確認しておく



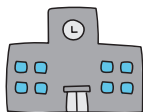
ひなんばしょ 【避難場所】

こうえん
公園やグラウンドなど。災害
から身を守るために一時的
に避難する場所



ひなんじょ 【避難所】

がっこう
学校や公民館など。災害で
自宅を過ごせない場合に
避難生活する場所



2 IDのコピーを持ち歩こう



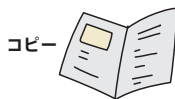
パスポート



IDカード



コピー



コピー



USBメモリ



スマホ



まめちしき
NIPPON豆知識 A4 じしん 地震の揺れの大きさ。7が最大。

3 みず しょくりょうひん ぼうさい びちく 水・食料品・防災グッズを備蓄しておこう

- 水 ビスケット 即席麺
 ナッツ・ドライフルーツ ラジオ
 電池・充電器 懐中電灯 救急用品

食べ物や飲み物の備蓄は、古いものから使って買い足す“ローリング・ストック”を。



4 だんかい けいかい ぼうさいきしょうじょうほう し 5段階の警戒レベルと防災気象情報を知ろう

5-Level Warning System

Alert Level	Action to take	Guidance from local government	Weather alerts from JMA
5	Secure safety immediately		Emergency warning
DO NOT WAIT FOR LEVEL 5 TO EVACUATE			
4	All must evacuate	Evacuation order	Landslide alert info, etc.
3	Elderly people must evacuate	Evacuation info.	Rain / flood / storm surge warnings etc.
2	Check evacuation procedures	—	Rain / flood / storm surge advisories etc.
1	Check latest info.	—	—

STEP4: Enjoy Japan



こちらから
お楽しみください。

NHK WORLD-JAPANで にほんはっけん 日本発見

大相撲やドラマ、J-POPから、小さな町をめぐる旅番組まで。
NHK WORLD-JAPANで、知らなかった日本を見つけよう!



NHK Drama Showcase

[英語]

多彩なNHKドラマのなかからセレクトした「J-Drama」シリーズ。



SONGS OF TOKYO

[英語・中国語・フランス語・インドネシア語・スペイン語・タイ語・ベトナム語]

注目の日本アーティストの最新パフォーマンスを中心に、最先端の「J-POP」を世界に発信。



GRAND SUMO Highlights

[英語]

大相撲本場所、全幕の内の取組を世界のファンに向けて紹介。



Japanology Plus

[英語・中国語・インドネシア語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語]

様々な切り口から日本の素顔や意外な一面を掘り下げる。



Train Cruise

[英語・ビルマ語・中国語・タイ語・ベトナム語・ポルトガル語]

日本各地の個性的な鉄道に乗って旅し、新たな「鉄旅」のスタイルを提案する。



Where We Call Home

[英語・ベンガル語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語・ウルドゥー語・ヒンディー語]

日本で暮らす外国人は日本の総人口の2%を超える。「多文化共生」のヒントをドキュメントで読み解く番組。



Journeys in Japan

[英語・ハンガール語・中国語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・スペイン語・ポルトガル語]

ガイドブックでは見つけられない日本の新たな魅力を発見する旅番組。


STEP4: Enjoy Japan

にほんぜんこく
日本全国のどーもくん
を知ろう!

どーもくんはNHKのキャラクターです。



いくつか知っている?

<input type="checkbox"/>  ほっかいどう 北海道	<input type="checkbox"/>  あおもり 青森	<input type="checkbox"/>  いわて 岩手	<input type="checkbox"/>  みやぎ 宮城	<input type="checkbox"/>  あきた 秋田	<input type="checkbox"/>  やまがた 山形
<input type="checkbox"/>  ふくしま 福島	<input type="checkbox"/>  いはらき 茨城	<input type="checkbox"/>  とちぎ 栃木	<input type="checkbox"/>  ぐんま 群馬	<input type="checkbox"/>  さいたま 埼玉	<input type="checkbox"/>  ちば 千葉
<input type="checkbox"/>  とうきょう 東京	<input type="checkbox"/>  かながわ 神奈川	<input type="checkbox"/>  にいがた 新潟	<input type="checkbox"/>  やまなし 富山	<input type="checkbox"/>  いしかわ 石川	<input type="checkbox"/>  ふくおか 福井
<input type="checkbox"/>  やまなし 山梨	<input type="checkbox"/>  ながの 長野	<input type="checkbox"/>  ぎふ 岐阜	<input type="checkbox"/>  しずおか 静岡	<input type="checkbox"/>  あいち 愛知	<input type="checkbox"/>  みえ 三重
<input type="checkbox"/>  しが 滋賀	<input type="checkbox"/>  きょうと 京都	<input type="checkbox"/>  おおさか 大阪	<input type="checkbox"/>  ひょうご 兵庫	<input type="checkbox"/>  なら 奈良	<input type="checkbox"/>  わかやま 和歌山
<input type="checkbox"/>  とっとり 鳥取	<input type="checkbox"/>  しまね 島根	<input type="checkbox"/>  おかやま 岡山	<input type="checkbox"/>  ひろしま 広島	<input type="checkbox"/>  やまぐち 山口	<input type="checkbox"/>  とくしま 徳島
<input type="checkbox"/>  かがわ 香川	<input type="checkbox"/>  えひめ 愛媛	<input type="checkbox"/>  こうち 高知	<input type="checkbox"/>  ふくおか 福岡	<input type="checkbox"/>  さいたま 佐賀	<input type="checkbox"/>  ながさき 長崎
<input type="checkbox"/>  くまもと 熊本	<input type="checkbox"/>  おいた 大分	<input type="checkbox"/>  みやざき 宮崎	<input type="checkbox"/>  かごしま 鹿児島	<input type="checkbox"/>  おきなわ 沖縄	/ 47

きんきゅうじ こうどう
緊急時行動メモ

もよ ひなん ばしょ ひなんじょ
最寄りの避難場所・避難所



きんきゅうれんらくさき
緊急連絡先

いざというときの日本語

ひなん 避難/hinan evacuation ひなんじょ 避難所/hinanjo emergency shelter

ひなん ばしょ 避難場所/hinanbashi evacuation site けが/kega injury

どこ?/Doko? Where? きゅうきゅうしゃ 救急車/kyukyusha ambulance

Supported by viewers

NHK is Japan's sole public broadcaster established under the 1950 Broadcast Law of Japan. Under this law, NHK must be operated based on fees levied fairly on all viewers. Every owner of a television set, regardless of nationality, is required to enter a broadcast receiving contract with NHK, and to pay a receiving fee.

Please contact our team at

 **0120-151515** (toll-free)

to create or update your broadcast receiving contract if you:

- buy a TV set for the first time
- set up your TV for satellite broadcasting
- no longer own a TV set, or
- plan to change/have changed residence



NHK WORLD-JAPAN is the international service of Japan's public media organization, NHK.