

日本語版



# HOW TO ENJOY TOKYO!

New Normal

**Manners & Customs Handbook**

*Good Manners  
for an Enjoyable Trip*



東京都

# この本の使い方

日本を何度も訪れている私たちが、日本の習慣や新型コロナウイルス  
新しい旅のマナーを紹介するよ。旅行に関係する5つのシーンに分け  
旅行しながら確認して、安心して楽しい旅にしよう。

## 日本に到着



新しい日常に  
対応した  
旅のマナー

P.3

また来るよ。



目的地へ移動する

## 1. 交通機関

P.7



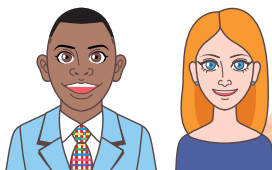
街をめぐる

## 5. 公共场所

P.20



ス感染症対策に気をつけた  
てそれらを記載しているよ。



ホテルでくつろぐ

## 2. 宿泊施設/入浴

P.10



買い物を楽しむ

## 4. ショッピング

P.17



食事を堪能する

## 3. 飲食店


P.14



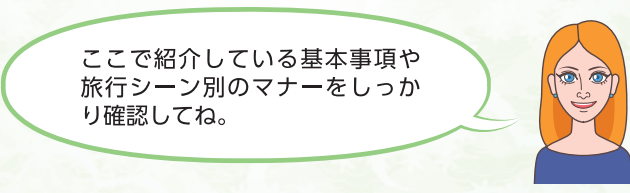
このパンフレットでは、日本の文化を背景とする、基本的なマナー・習慣、日本滞在時の注意点などを記載しています。次ページでは、感染リスクに配慮した新しい旅のスタイルをご紹介します。感染リスクを抑えながら安心して旅行を楽しんでいただくために、まずはコチラからご確認ください。

# 新しい日常に対応した旅のマナー

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、  
東京都内で実践されているさまざまな習慣を、  
新しい日常に対応した旅のマナーとして紹介するよ。



旅行中は新しい日常に対応した旅のマナーを実践しよう！



ここで紹介している基本事項や旅行シーン別のマナーをしっかりと確認してね。

## 旅行中の病気・事故等に関する案内サービス

東京都医療機関案内サービス **ひまわり**

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

東京都内で日本語以外の16言語に対応する医療機関を検索できます。



緊急時案内（事故・病気等）、災害時案内、一般観光案内等

**Japan Visitor Hotline**

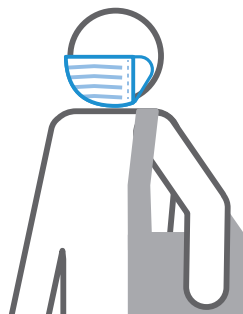
**☎050-3816-2787**

非常時の外国人旅行者の安全・安心確保のため、365日、24時間、多言語で対応するコールセンターです。



## 新しい日常のきほん

### ● 常にマスク着用



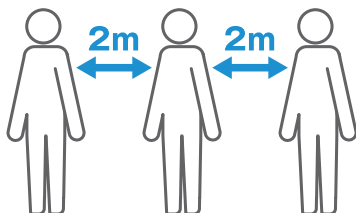
外出時は、必ずマスクを着用しよう。

### ● 手洗い・消毒



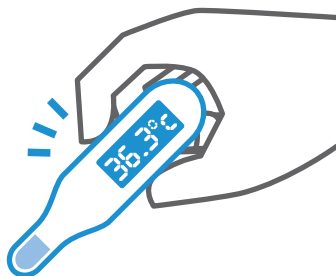
こまめな手洗い・消毒を心がけよう。

### ● 人との距離



列に並ぶときは、できるだけ2メートル(最低1メートル)を目安に人との間隔を空けましょう。

### ● 健康チェック



毎朝体温を測り、健康チェックをしましょう。

## 交通機関

### ● 車内での会話



電車やバスなど車内での会話は控えめにしましょう。

### ● 混雑を避ける



混んでいる時間帯は避けて、空いている時間に利用しましょう。

## 宿泊施設

### ● 共用スペースでのマナー



共用スペースでの飲食や、大声での会話は控えましょう。

### ● チェックイン・チェックアウト



チェックイン、チェックアウトは、代表者1名で行うようにしましょう。

● 部屋の換気をこまめにしましょう

● トイレのふたは閉めて流しましょう

## 飲食店

### ● 食事中的会話・マスク



食事中的の会話は控えめに、食事をしないときはマスクをつけましょう。

### ● 店内での感染防止対策



感染防止対策を行っているお店を選び、お店の対策ルールを守ろう。

● 大皿は避け、料理は取り分けて食べよう

● グラスの回し飲みはやめよう

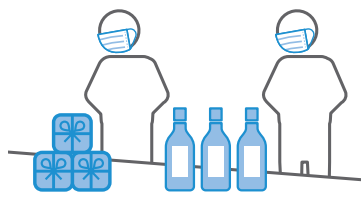
## ショッピング

### ● スムーズなお買い物



買い物は効率的にできるだけ短時間で終わらせよう。

### ● 商品選び



商品を不必要に触らず、見るだけで選ぶようにしましょう。

● 混雑を避け、空いている時間にショッピングをしよう

ここでは交通機関でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。  
周囲の人へ配慮しながら旅行を楽しもう！

## ● 電車に乗るとき



電車に乗る時は、  
降りる人を待って  
から乗り込もう。

邪魔にならないように  
横で待つのがマナーだよ。



## ● 撮影

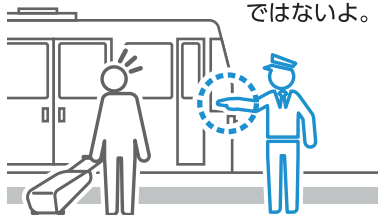
ホームなどでの  
撮影時は事故にも  
気を付けよう。



電車の近くでの  
撮影は、とても  
危険だよ。

## ● 駅員の指差し

乗客に対して  
ではないよ。



駅員は安全確認のため  
に列車が来る方向に指  
を差したりするよ。



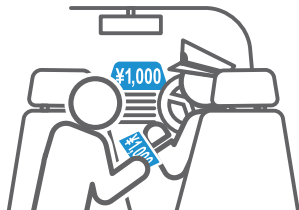
## ● タクシーの乗り方

乗り場で乗車するか、手を挙げて止めよう。



赤い文字が空車のサイン。  
ドアは自動で開閉するよ。

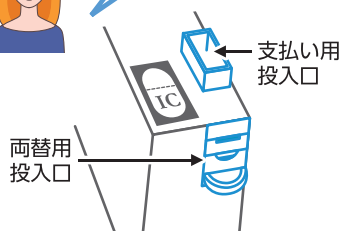
## ● タクシーのチップ



日本にはチップを必ずあげる習慣はないよ。

## ● バスの支払い方法

支払いは前払い、後払いの2パターンだよ。



お金の投入口は  
支払い用と両替用があるよ。

## ● バスの降り方



降りる時は、降りたいバス停の近くで降車ボタンを押す場合が多いよ。



ボタンを押さなくても止まるバスもあるので確認しよう。

## ● 携帯・スマホ



携帯電話やスマートフォンでの通話は控えよう。

電車やバスの車内では、大きな声で話さないようにしましょう。

## ● 車内



通勤電車や路線バスの車内では食事は控えるようにしてね。



混雑時、リュックサックは前に抱えるか、網棚に置いてね。

## ● 忘れ物



移動中に忘れ物をしたら、利用した交通機関、または警察に連絡しよう。



Lost and found

## ● 優先席



車内が混んできて困っている人がいる場合は席を譲ってあげよう。



対象：高齢者、身体の不自由な方、妊婦、乳幼児連れの方など。



ここでは宿泊施設や入浴でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。  
特に日本式の施設では独自のマナーやルールがあるので、  
理解しながら旅行を楽しもう！

## 料金設定



人数が増えると  
宿泊費が増える。



料金設定は部屋あたりではなく、1人あたりで決まる場合が多いよ。予約時に宿泊施設のルールを確認してね。

## お茶菓子など



テーブルの上にある  
お茶やお菓子は無料  
の場合が多いよ。



冷蔵庫の中の商品は有料が多いよ。  
※アメニティ以外の備品は勝手に  
持ち帰らないでね。

## 靴を脱ぐ施設



施設では土足で入れ  
ないことがあるよ。



トイレ内に専用のスリッパがある  
場合は、利用時に履き替えよう。

## ○ 畳



畳には靴やスリッパのまま上がらないようにしましょう。



「TATAMI」は日本の伝統的な床材。

## ○ 香り



お香や香辛料など香りの強いものは室内での使用に配慮しよう。



## ○ ベッドメイク



旅館等の宿泊施設では、スタッフが布団を敷きにくることがあるよ。

外出中のサービスが不安な場合はあらかじめスタッフに伝えておこう。

## ○ 利用時間



チェックイン/アウトの時間や飲食施設の利用時間は決まっているよ。



あらかじめ確認してね。

## 温泉/公衆浴場



かけ湯とは、お湯で体の汚れを流すこと。

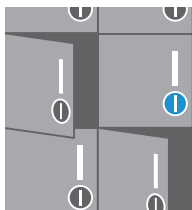


湯船に入るのは、必ずかけ湯をするか体を洗ってからにしてね。お湯は抜いたらだめだよ。

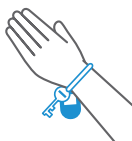
## 脱衣所



脱いだ洋服や貴重品は、ロッカーに入れる等、自己管理しよう。



Lock



ロッカーのカギは手首につけておこう。

## 入浴時



裸での入浴が基本だよ。



※水着着用やタトゥーを入れられた方は入浴できない場合があります。予め施設に確認して下さい。



### 湯船

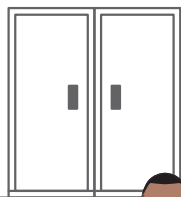


泳いだり、  
飛び跳ねたり、  
潜るのもNG。



タオルや洗っていない髪の毛は、  
湯船につけないようにしましょう。

### 入浴後



体を拭いてから  
脱衣所へ出よう。

### 浴室内



浴室・浴槽内では洗濯をしては  
いけません。

**NO**



宿泊施設のランドリー設備や  
サービスを利用しよう。

### シャワーカーテン



**NO**



**GOOD**

裾は内側に。

室内のユニットバス  
ではシャワーカーテ  
ンを使おう。



ここでは飲食店でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。  
飲食店の種類によって注文方法から支払いまで異なるよ！

## ● 禁忌・アレルギー



アレルギーや禁忌の食材はピクトグラムで表されている場合もあるよ。

使用食材表示

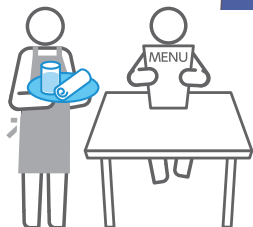


Ingredients are listed on the menu.

心配な時は予約時または注文前に確認しよう。

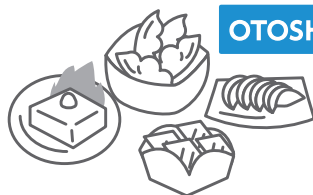
## ● 水・おしぼり

入店時に水やおしぼりを店員が出してくれるお店が多いよ。



水は店内用として提供していて、基本的には無料だよ。

## ● お通し



居酒屋などでは、お酒を注文すると「お通し」が自動で出てくることがあるよ。

お通しは前菜のような料理で有料の場合が多いよ。

※日本の一般的な考えや傾向です。



### ● 日本流の食べ方①



日本では手にお椀を持って食べるのがマナーです。

ズズズ

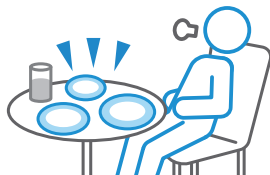


そばやうどんなどは、音を立てながら麺を食べるのが普通だよ。

### ● 日本流の食べ方②



食べ物を残さず、きれいに食べることが日本のマナーだよ。



テーブルの上や床を汚さず、きれいに食べよう。

### ● 注文数



NO

GOOD



NO



一人一品以上頼むことが普通だよ。

### ● 持ち込み・持ち帰り

基本的に料理の持ち込みや持ち帰りはできないよ。



NO



分からない場合は店員に聞きましょう。

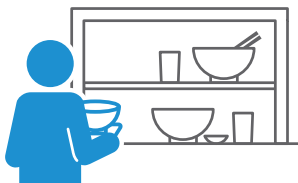


### ● セルフサービス

食べ終わった食器や  
ごみを自分で片付け  
なければならない  
店があるよ。



#### 返却口



分からない場合は  
店員に聞きましょう。

### ● お会計

レジ



テーブル



支払いをテーブル  
かレジカウンター  
のどちらにするか  
はお店に聞いてね。



日本のレストランでは  
チップを渡す習慣はないよ。

### ● 予約のキャンセル



すみません  
キャンセルです

予約をしたお店に  
行けなくなったら、  
必ずキャンセルの  
連絡をしよう。

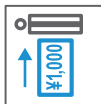


### ● 券売機



食券を自動券  
売機で購入す  
るシステムのお  
店もあるよ。

1. 支払い



2. 押す



3. 発券



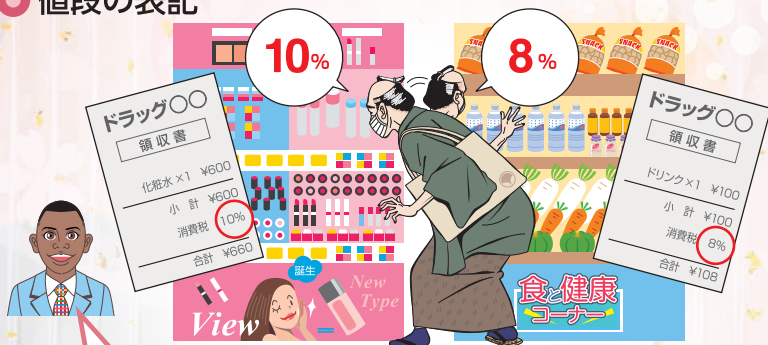
4. 商品受取り



券売機はお店の入口に  
あることが多いよ。

ここではショッピングでよくある疑問や困りごとを紹介するよ。  
他のお客さんの迷惑にならないように楽しいショッピングを心がけよう!

## ● 値段の表記



消費税は10%と8%の2種類あるよ。8%になるのは、主に飲食料品だよ。ただし、お酒と外食は対象外だよ。

商品の値段は税込価格で表記されているよ。

※表記の税率は2021年6月30日時点のものです。

## ● 免税



免税には、TAX(消費税)FREEとDUTY(消費税・関税・酒税・たばこ税等)FREEがあるよ。

TAX FREE SHOP を示すシンボルマーク



**Japan.** Tax-free Shop

TAX FREE SHOP は街中に、  
DUTY FREE SHOP は主に  
国際空港の出国エリアにあるよ。

## ● 値引き

50%  
OFF



申し訳  
ありません

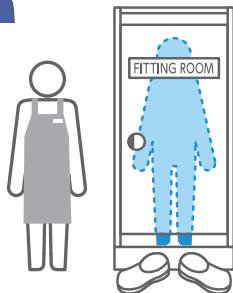
価格を交渉前提で  
設定しているお店  
は少ないよ。



### ● 試着



試着をするときは  
店員に声をかけよう。



試着室に持ち込める商品数が  
決まっている店もあるよ。

### ● 洋服のサイズ



日本のサイズ表記は  
SMLが一般的だよ。

メンズ (cm)

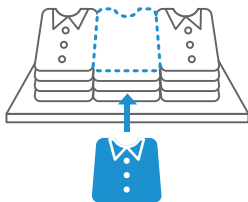
	身長	胸囲	ウエスト
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

JASPO規格による一例

ブランドやメーカーによって  
違うこともあります。

※1inch=2.54cm 1feet=30.48cm

### ● 商品



手に取った商品を買  
わない場合は、元の  
場所に戻そう。

商品には不必要に触れない  
ようにしましょう。

### ● 会計前の開封

会計前の開封は  
だめだよ。



**NO**



中身を確認したいと  
きは店員に尋ねよう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

### レジ袋



店舗のレジ袋は、  
ほとんどが有料  
だよ。マイバッグ  
を持参しよう。

### タバコとお酒

タバコとお酒は  
20歳以上でない  
と買えないよ。



under  
20



### 支払い…①

クレジットカード  
または電子マネー  
が使えないお店も  
あるよ。念のため現  
金も用意しよう!



使用可



使用不可

使える場合、店頭やレジ横などにマークが  
表示されていることが多いよ。

### 支払い…②



ショッピングでも  
チップを渡す習慣  
はないよ。

こちらこそ  
ありがとうございます

ありがとう



感謝は  
気持ちで。



ここでは公共場所によくある疑問や困りごとを紹介するよ。  
街中でも観光地でも、周りの人に配慮しながら、観光を楽しもう！

## ● ゴミ捨て



ゴミのポイ捨ては  
絶対にやめよう！

ゴミはゴミ箱の表記に合わせて捨てよう。ゴミ箱がない場合は持ち帰ろう。

## ● 列・エスカレーター



列の横入りや、途中で  
家族や友達を大勢列  
に入れるのもマナー  
違反になるよ。

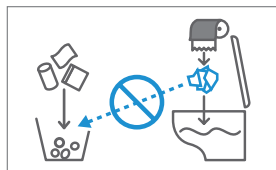


エスカレーターでは歩かず、  
手すりにつかまろう。  
急いでいるときは階段を  
利用してね。

## ● トイレ



和式トイレは正しい  
向きでご利用ください。



トイレトペーパーはゴミ箱  
に捨てず流してください。

日本には洋式トイ  
レと和式トイレが  
あるよ。



※日本の一般的な考えや傾向です。



## ● 休憩



NO

道路や街中で  
座り込むのは  
やめよう。



## ● タバコ



屋内は原則禁煙、屋外でも地域によっては路上や公園などで喫煙できないよ。決められた喫煙場所で喫煙してね。



## ● 写真



周囲に人がいる  
場合の写真撮影  
は控えるように  
しよう。



立入禁止のエリアへ入って写真を撮らないようにしましょう。

## ● Wi-Fi

さまざまな公共の場所に無料Wi-Fiが設置されています。



使用方法はそれぞれ異なるので確認しましょう。  
※歩きスマホはやめましょう。

※日本の一般的な考えや傾向です。



## お役立ちサイト



### GO-TOKYO

<https://www.gotokyo.org/jp/index.html>

東京の最新の観光情報が満載です。ぜひご覧ください。



### Tokyo Tourist Online Guide

Tokyo Tourist Information Center

<https://www.gotokyo.org/jp/plan/online-tourist-guide/index.html>

ご自宅・旅先等お好きな場所から多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)で観光案内を受けられるサービスです。



### EAT TOKYO

<http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=jp>

東京都内にある、あなたの好みにピッタリのレストランが見つかります!

### TOKYO FREE Wi-Fi

<http://www.wifi-tokyo.jp/ja/>

外国人旅行者や施設利用者が都庁や庭園、美術館・博物館等において無料で利用できる公衆無線LAN(Wi-Fi)サービスです。



### 東京都防災ホームページ



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都内の避難情報など災害に関する情報を発信するとともに、事前の備えや都の取組を紹介しています。

### Safety tips

▼ Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



観光庁監修の訪日外国人旅行者向けの災害時情報提供アプリです。日本国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、噴火速報等をプッシュ通知でお知らせします。



<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8> : iOS ▲

## 緊急時の連絡

事故や犯罪等で  
警察を呼びたい



TEL.110

けがや病気、火事等で  
救急車や消防車を呼びたい



TEL.119

日本語版

Old meets New  
**Tokyo**  
**Tokyo**



令和3年6月発行 登録番号  
東京都産業労働局観光部受入環境課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1