

Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai

Quy tắc sinh hoạt ở Nhật (日本の生活マナー)



Hỏi: Tôi đã từng bị người dân trong khu vực, hàng xóm nhắc nhở về các quy tắc trong sinh hoạt. Tôi không biết là việc tôi làm đã gây phiền đến mọi người, hãy cho tôi biết là tại sao tôi lại bị nhắc nhở như vậy.

Đáp: Có một số việc ở nước của bạn thì không có vấn đề gì, nhưng lại là nguyên nhân gây rắc rối ở Nhật. Vì thế nếu bạn hiểu rõ những điều này thì sẽ giúp bạn tránh được những rắc rối không cần thiết.

Bản thân tôi thấy giọng nói cũng như tiếng ồn sinh hoạt của mình ở mức bình thường, nhưng tại sao lại bị người ta phàn nàn?

Hỏi: Tôi bị nhắc nhở là “đêm muộn hoặc sáng sớm có tiếng động lớn”, “nghe thấy tiếng nói chuyện lớn ở ban công hoặc hành lang”.

Tôi thì không nghĩ mình đã gây ra âm thanh hay tiếng nói lớn đến mức đó. Vậy tại sao tôi lại bị nhắc nhở?

Đáp: Ở Nhật Bản, người ta cho rằng việc gây ra tiếng động lớn hoặc nói chuyện lớn tiếng sẽ làm phiền người khác. Tại các khu nhà tập thể như chung cư, do tường thường mỏng nên âm thanh dễ truyền sang phòng bên hơn bạn nghĩ. Đặc biệt, nếu tiếng động xảy ra vào đêm khuya hoặc sáng sớm, hàng xóm có thể cảm thấy bị làm phiền vì ảnh hưởng đến giấc ngủ, dẫn đến phát sinh rắc rối. Ở những nơi mà mọi người sống gần nhau như chung cư, việc chú ý không gây ra tiếng ồn lớn để tôn trọng cuộc sống của nhau là điều rất quan trọng tại Nhật Bản.



Tại sao tôi lại bị nhắc nhở về luật đi xe đạp trong khi những điều đó là bình thường ở nước của tôi?

Hỏi: Tôi bị nhắc rằng “đừng đi xe đạp song song” và “đừng đỗ xe đạp trên đường”. Ở nước tôi thì những việc này không sao, nên tôi không biết là sai chỗ nào?

Đáp: Do nhiều con đường ở Nhật Bản khá hẹp, việc đi đạp xe dàn hàng ngang có thể dẫn đến va chạm với người đi bộ hoặc xe đạp đi đến từ hướng ngược lại. Việc tuân thủ các quy định sẽ giúp mọi người lái xe an toàn và tránh xảy ra tai nạn. Nếu không tuân thủ, bạn có thể bị phạt tiền. Vía hè cũng là không gian quan trọng đảm bảo an toàn cho người đi bộ. Việc đỗ xe đạp trên đường gây cản trở việc đi lại của mọi người, đặc biệt là người cao tuổi, và có thể dẫn đến tai nạn. Do đó, bạn tuyệt đối không được đỗ xe đạp ở bất kỳ đâu ngoài các khu vực đỗ xe được quy định. Nếu không tuân thủ quy định, xe đạp của bạn có thể bị tịch thu.



Tại sao lại không được tùy ý mang bỏ rác theo thời gian thuận tiện cho bản thân?

Hỏi: Tại sao phải mang rác đi bỏ vào buổi sáng ngày thu gom, mà không được mang ra từ tối hôm trước?

Đáp: Nếu mang rác ra quá sớm, các loài động vật như quạ hoặc mèo có thể bốc tung túi rác, làm rác vương vãi khắp nơi. Khi đó, những người trong Tổ dân phố hoặc hàng xóm xung quanh sẽ phải dọn dẹp. Ngoài ra, nếu mang rác ra để từ tối hôm trước, mùi rác sẽ lan ra khu vực tập kết trong thời gian dài, gây mất vệ sinh.



Tại sao tùy theo loại rác mà cách vứt lại được quy định chi tiết như vậy?

Hỏi: Tôi được người trong Tổ dân phố nhắc phải phân loại rác cẩn thận. Tại sao ở Nhật lại phải phân loại rác tỉ mỉ như vậy?

Đáp: Trong rác có rất nhiều thứ có thể tái sử dụng như giấy, kim loại, nhựa... Để tái sử dụng tài nguyên và giảm lượng rác thải, các quy định phân loại rác đã được đặt ra. Vì mỗi địa phương có phương pháp xử lý rác khác nhau nên quy định phân loại cũng khác nhau tùy từng nơi.



Trang tiếp theo→

Tạp chí quan hệ công chúng bằng 7 thứ tiếng.

Ngoài tiếng Việt còn có tiếng Nhật/にほんご, tiếng Anh/English, tiếng Trung (giản thể)/简体中文, tiếng Trung (phồn thể)/繁體中文, tiếng Hàn/한국어, tiếng Nepal/नेपाली. Bạn cũng có thể xem trên trang chủ.

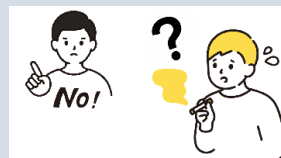
Ngoài ra, chúng tôi cũng có phát tại Trung tâm Đa văn hóa Sendai.



Tại sao lại không thể hút thuốc ở bất cứ đâu?

Hỏi: Khi tôi đang hút thuốc ở ngoài đường thì bị nhắc nhở là "Ở đây cấm hút thuốc". Chỗ tôi đứng hút không hề có nguy cơ cháy nổ gì cả mà tại sao lại không được hút?

Đáp: Tùy theo từng địa phương, có nơi cấm hút thuốc trên đường phố hoặc cấm vừa đi vừa hút thuốc tại một số khu vực quy định. Người không hút thuốc có thể hít phải khói thuốc do hút thuốc thụ động. Ngoài ra, việc vừa đi vừa hút thuốc rất nguy hiểm vì đầu điều thuốc ở ngang với tầm mắt của trẻ nhỏ, nên cần phải hạn chế để bảo vệ những người xung quanh.



Về rác kích cỡ lớn, tại sao lại không thể bỏ như là rác thông thường?

Hỏi: Tôi sắp về nước và muốn vứt bỏ những đồ cồng kềnh như nội thất. Khi mang ra điểm tập kết rác như bình thường thì bị nhắc nhở là "Không được vứt loại rác này". Tại sao lại như vậy?

Đáp: Việc vứt rác kích cỡ lớn có quy định riêng. Những vật có chiều dài phần lớn nhất vượt quá khoảng 30 cm được xem là rác kích cỡ lớn (粗大ごみ) và phải đăng ký trước khi mang đi vứt. Nếu mang ra mà không đặt lịch trước, rác sẽ không được thu gom và có thể gây cản trở đường đi. Vì rác kích cỡ lớn chỉ được thu gom khoảng 2 tuần một lần vào ngày cố định, nên nếu bạn cần vứt loại rác này, hãy đăng ký sớm để kịp lịch thu gom.

Về rác kích cỡ lớn thì hãy gọi đến "Trung tâm tiếp nhận rác kích cỡ lớn" (số điện thoại 022-716-5301) hoặc đăng ký qua trang web: <https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html>



Hãy tham khảo thêm video hướng dẫn cách bỏ rác kích cỡ lớn

『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』 (chỉ có tiếng Anh):

<https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>



Ở nước tôi thì nói chuyện điện thoại trên tàu hoặc xe buýt cũng không sao, tại sao ở Nhật lại bị nhắc nhở?

Hỏi: Khi tôi đang đi tàu/xe buýt, có lần bị nhắc là "Xin đừng nói chuyện điện thoại ở đây". Tại sao lại như vậy?

Đáp: Ở Nhật, việc nói chuyện điện thoại trên các phương tiện giao thông công cộng như tàu điện hay xe buýt được xem là không đúng phép lịch sự. Ngay cả khi không dùng điện thoại, việc nói chuyện lớn tiếng giữa các hành khách cũng thường bị coi là làm phiền người xung quanh. Ngoài ra, nếu bạn nghe nhạc bằng tai nghe với âm lượng quá lớn có thể khiến âm thanh bị rò ra ngoài và làm phiền người khác, nên cũng cần chú ý.



Thành phố Sendai đã biên soạn "Sổ tay quy tắc sinh hoạt dành cho cư dân nước ngoài" bằng nhiều ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung giản thể, tiếng Trung phồn thể, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal và tiếng Nhật dễ hiểu).

<https://www.city.sendai.jp/shiminsekatsu/kurashi/anzen/anzen/machi/documents/r8betonamu.pdf>

"Sổ tiện ích Cuộc sống ở Sendai" cũng có đăng nhiều thông tin hữu ích cho cuộc sống ở Sendai.

<https://int.sentia-sendai.jp/foreigner/>



Hãy tuân thủ các quy tắc sinh hoạt ở Nhật Bản để cùng sống vui vẻ, thoải mái với mọi người. Nếu bạn cần hỗ trợ bằng tiếng nước ngoài, hãy liên hệ Trung tâm đa văn hóa Sendai (SenCUL).



Thông báo: v/v ngày nghỉ của SenCUL và nơi liên hệ để được tư vấn khi gặp khó khăn



【Ngày nghỉ của SenCUL đã thay đổi từ tháng 4/2026】

Giờ làm việc: từ 9:00 - 17:00

<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/index.php>



Chủ Nhật hàng tuần đã trở thành ngày nghỉ

【Nơi liên hệ để được tư vấn khi gặp khó khăn】

▶ Trường hợp khẩn cấp, hãy gọi đến các số điện thoại sau. Không được gọi vào những số khẩn cấp này để tư vấn, thắc mắc.

- Cảnh sát: 110 (tai nạn, vụ án)
- Xe cấp cứu – Xe cứu hỏa: 119 (bệnh nguy cấp, cháy nổ) (đối ứng được 24 loại ngôn ngữ)

▶ Trường hợp bạn không biết cách làm các thủ tục, v.v. tại Ủy ban Thành phố, Ủy ban Quận thì hãy gọi đến tổng đài tổng hợp của thành phố Sendai “Đường dây trợ giúp Mori-no-miyako”

Số điện thoại: 022-398-4894

Giờ làm việc: từ 8:00 – 20:00, không nghỉ quanh năm

(riêng thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ và giai đoạn 29/12 – 3/1 là từ 8:00 – 17:00)

Các ngôn ngữ hỗ trợ: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal

<https://guide.callcenter.city.sendai.jp>



Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn: “Quy tắc sinh hoạt mà tôi thấy ngạc nhiên khi đến Nhật”

Ở góc này chúng tôi sẽ giới thiệu về suy nghĩ và kinh nghiệm của nhân viên tư vấn tương ứng với đề tài của mỗi số.

Trong thời gian ở Nhật, tôi đã làm quen với nhiều quy tắc trong cuộc sống nơi đây. Trong đó tôi có ấn tượng sâu sắc nhất về cách người Nhật giữ gìn vệ sinh nơi công cộng, đặc biệt là việc không vứt rác bừa bãi dù thùng rác rất hiếm.

Là người Việt Nam, tôi đã quen với hình ảnh những cô chú công nhân môi trường miệt mài quét rác trên đường từ sáng sớm đến đêm khuya. Chính vì vậy, khi mới đặt chân đến Nhật, tôi vô cùng ngạc nhiên khi thấy đường phố, ga tàu, công viên lúc nào cũng sạch sẽ, gọn gàng mà hầu như không thấy bóng dáng công nhân vệ sinh. Sự khác biệt ấy khiến tôi thực sự ấn tượng.

Dần dần, tôi hiểu rằng sự sạch sẽ ấy không phải nhờ nhiều người dọn dẹp, mà nhờ ý thức và thói quen của từng cá nhân. Ở Nhật, quy tắc ngầm “rác của mình thì tự mang về” được tuân

thủ rất nghiêm túc, nên dù thùng rác ít cũng không gây ra vấn đề gì. Ban đầu tôi thấy khá bất tiện, nhưng khi nhìn mọi người xung quanh thực hiện điều đó một cách tự nhiên, tôi cũng dần quen theo.

Mỗi lần về Việt Nam và nhìn thấy cảnh rác bị vứt bừa bãi trên đường, tôi lại cảm thấy buồn. Tôi hy vọng ý thức giữ gìn vệ sinh nơi công cộng như ở Nhật sẽ dần lan rộng tại Việt Nam. Nếu ngày càng có nhiều người có ý thức thì tôi tin rằng đường phố Việt Nam cũng sẽ sớm được tự nhiên sạch đẹp mà không cần phụ thuộc quá nhiều vào việc dọn dẹp.

(Nhân viên tư vấn C)

“Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn” trên mỗi phiên bản ngôn ngữ của cùng một số báo được viết bởi nhân viên tư vấn ngôn ngữ đó.

Các bản dịch sang tiếng Nhật của những bài viết đó được công khai trên blog. Các bạn hãy xem nhé!

Trung tâm đa văn hóa Sendai

せんだい たぶん かきょうせい

仙台多文化共生センター (SenCUL)



Giờ mở cửa Từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Ngày nghỉ Chủ Nhật, ngày lễ, thứ Hai của tuần thứ 2 mỗi tháng và kì nghỉ tết Dương lịch (nếu thứ Hai của tuần thứ 2 là ngày lễ thì sẽ nghỉ vào ngày thứ Hai tiếp theo)

Địa chỉ 〒980-0803 Tầng 1 tòa nhà Sendai park build, Kokubunchou 3-6-1, quận Aoba, thành phố Sendai

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/>



■ Tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Bạn sẽ được tư vấn bằng tiếng nước ngoài về các vấn đề hay khó khăn trong cuộc sống.

Hãy gọi điện đến “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (022) 224-1919

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tagalog, Tiếng Thái Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Nga, Tiếng Indonesia, Tiếng Italia, Tiếng Pháp, Tiếng Đức, Tiếng Mã Lai, Tiếng Khmer, Tiếng Myanmar, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Sinhala, Tiếng Hindi, Tiếng Bengal, Tiếng Urdu

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

Chúng tôi mở định kỳ các “Buổi tư vấn chuyên môn” bởi các nhà chuyên môn như luật sư, chuyên gia hành chính, v.v...

Nếu bạn gặp các vấn đề khó khăn trong cuộc sống ở Sendai, hãy liên hệ với chúng tôi.

Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật. Thời gian tư vấn dành cho mỗi người là 30 phút.

Giờ mở các buổi tư vấn: Từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều.

Có thể xem ngày của các “Buổi tư vấn chuyên môn” từ trang chủ.

<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/consultation.html>



TT hỗ trợ khởi nghiệp
Tp. Sendai
ASSISTA

Chuyên gia
hành chính



Luật
sư



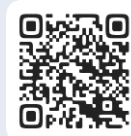
Cục Lao
động



Cục quản lý
xuất nhập
cảnh



Kế toán
thuế viên



Biên tập / Phát hành: Bộ phận Quốc tế hóa của Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SentTIA)

Trung tâm Đa văn hóa Sendai nhận ủy thác từ thành phố Sendai, do Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (Pháp nhân công ích) vận hành.

Phát hành tháng 8 năm 2026