

目次

はじめに	1
目的別検索チャート	2
目次	4

第一章 入国

★日本から持ってくるお勤め品 【Praktische Dinge, die Sie aus Japan mitbringen sollten】	
100円ショップグッズ	8
台所用品/アイデアグッズ	8
日本から安価良質/衣類/薬、化粧品	9

★届け出、手続き関係 【Stadtverwaltung / Behörden】	
官庁への届け出	
A 一住民登録手続き/提出書類	10
住民登録の定型用紙及び記入例	11
B 一滞在許可の申請	12
電子滞在許可証 (eAT)	12
滞在許可申請	13
滞在資格申請書及び延長申請書の定型用紙及び記入例	14
定住許可 (永久ビザ) の申請	17

★保険について 【Gesetzliche und private Versicherungen】	
I. 強制保険 (義務)	18
A 健康保険	18
(1) 法定健康保険	18
(2) プライベート健康保険	20
B 強制保険 自動車賠償責任保険	21
C 強制保険 労災保険	21
II. 任意保険	21
(1) 個人賠償責任保険	21
(2) 家財保険 / (3) 弁護士費用保険	22
(4) 旅行キャンセル保険 / (5) 自動車車両保険	22

★銀行口座の利用 【Benutzung von Girokonten】	
比較/口座開設/引き出し/払い込み/送金	23
SEPA (Single Euro Payment Area 単一欧州決済地域)	24
オンラインバンキング/インターネットバンク	24

第二章 住居

★住居探し 【Mietvertrag bei gefügt】	
住宅建物の種類/間取り/共益費/保証金	26
不動産仲介業者/契約書	26
家賃の値上げ/解約/庭の手入れ/落ち葉雪掻き	27
下宿人を入れる/支払い方法/借家人保護協会	27
★入居後の手続き ～電気、ガス、水道、温水、暖房、電話、テレビ、ラジオ～ 【Strom/Gas/Wasser/Telefon/Fernsehen】	
電気、ガス、水道の契約方法/支払い方法	28
飲料水の基礎知識/テレビやラジオの受信料	28

届け出/コラム「ドイツの雨や湿気」	29
日本の情報/コラム「受信料」	30

★家財道具の購入方法～家具・電気製品・キッチンウェア～ 【Wohnungseinrichtung】	
家具/家具の注文・配達	31
キッチンウェア・寝具・バスグッズ/和食器	32
インテリア・雑貨・小物/工具・台所・園芸の店	32
電気製品/日本のテレビが見たい	33
ヴィースバーデン-マインツ日本人会/ライン・マイン友の会	33

★住居の防犯対策 【Einbruchsicherung】	
屋根裏の窓/ベランダ/テラス/地下室への戸	34
地下室の窓/外出/玄関の鍵/屋外の照明/長期間の不在	34
鍵を忘れ、家に入れない場合/鍵をなくした場合	34
見られない人がいたら	34

第三章 生活環境

★生活習慣の違い 【Sitten und Gebräuche】	
騒音/ドアの開閉/ラジオ・テレビ/楽器演奏	36
窓の掃除/掃除機/暖房/カビ/タバコ	36
洗濯物/洗濯機/洗剤/子供/靴を脱ぐ	37
家の中の工事/レンジ/水回り	37
食洗機 (軟化剤/リンス) /排水/料理/入浴	38
ガレージのドア/車を洗う/自転車	38
芝刈り/犬の鳴き声/乳母車/訪問者/バーベキュー	39
コラム「カビ予防対策」	39

★洗濯をする 【Wasche waschen】	
ドイツの洗濯機/洗い方	40
柔軟剤&糊/洗剤/漂白剤&染み取り	41
乾燥機/クリーニング/アイロンかけ	41

★ゴミの分別方法 【Mülltrennung】	
リサイクル/古紙/生ゴミ/3種類のビン専用コンテナ	42
古着&靴用コンテナ/灰色(黒色)のゴミ箱/粗大ごみ	43
車のトランクサービス/古い薬&使用済み電池	44
ペットボトル、ビン、缶のデポジットについて	44

★ショッピング・紛失物や盗難の届け出 【Einkaufen】	
衣類・靴のお買い物	45
衣類専門店 (デパートクラス) /子供服専門店	46
仮装用の服/小さい靴のあるお店	46
フランクフルト近郊アウトレット情報	46
街中アウトレット/買い物上手になろう	46
紛失・盗難にあった場合の対処	47
市内での注意/遺失物係/緊急連絡先	47
これひとつで用が足りる、便利な番号	47

★ペットを飼う	
【Haustiere】	
家主の許可／ペットの区分／注意事項	48
細かい情報／ペットホテル	48
ペットの救急電話／ペットの病院	48
犬の税金／糞の始末／葬儀	49
ペットホーム／ペットについてのテレビ番組	49

★冠婚葬祭	
【Feierlichkeiten】	
結婚式のお祝い／結婚式に招待されたら／出産祝い	50
お葬式／お葬式に出席する	50

❀ 第四章 食と健康 ❀

★いろいろな食材	
【Deutsche Lebensmittel】	
週間露天市場／花市場	52
フランクフルトの旬の野菜や果物	52
野菜・果物	52
コラム「フランクフルター・グリュエネ・ソーセ」	53
豚肉／牛肉	54
鶏肉／ソーセージ・ハム	55
魚／パン	56
保存について	57
ドイツのアスバラ神話／アスバラレシビ	58
ドイツ食材を日本食にアレンジ	62
コラム「日本人の口に合う加工品」	64
スーパーで買えるアジアの野菜	64

★日本食材店・飲食店	
【Lebensmittelläden und Restaurants】	
日本食材店	65
クラインマルクトハレ	66
レストラン	67
日本料理	67
ドイツ料理／自家製ビールの店／アップルワインの店	68
バイキングレストラン／飲茶専門店	68
中国料理／韓国料理／タイ料理／インド料理	69
インドネシア料理／ベトナム料理	70
フランス料理／イタリア料理	70
スペイン料理／バルカン料理／ポルトガル料理	71
メキシコ料理／ギリシャ料理／ベルシャ料理	71
トルコ料理／エリトリア料理	71
アメリカ料理／スープ／ワイン	72
展望テラスのあるカフェ&レストラン	72
お勤めの素敵なテラス カフェ・バー／レストラン	72
コラム「ドイツ人はテラスが好き」	72
喫茶店：カフェ／ドイツ伝統カフェ	73
日本人が経営するプチ・カフェ	73

★病気、医者	
【Arztbesuch】	
日本との違い	74
病院（総合病院）へ行く場合	74

診療所へ行く場合	74
支払い／各種専門医	74
怪我について	75
入院	76
退院する／業／開業医	77
病院	78
ドイツ語講座 会話編&単語編	79
コラム「お風呂の入る方」	81

★美容と健康	
【Gesundheit und Schönheit】	
レフォームハウス (Reformhaus)	82
オーガニック（有機）事情 B10	82
パン／チーズ／フランクフルト市内の B10 レストラン	83
ハーブティー	83
オーガニック化粧品／ホメオパシー	84
ハイルブラクティカー／ホメオパシー自宅療法	84
シュースラー・ザルツ	85
ハロセラピー「塩洞窟療法」／理学療法士	85
美容エステ・マッサージ&スパ／ウェルネス	86
東洋式健康法	86
西洋式健康法	87
コラム「B10 だから、いいとは限らない？」	87
コラム「彩られたイースターの卵」	88

❀ 第五章 交通 ❀

★フランクフルト近郊交通機関 (RMV)	
【Öffentliche Verkehrsmittel】	
購入場所／時刻・料金変更／切符の種類	90
国鉄利用／乗車券購入機	92
★アー・デー・アー・ツェー	
【ADAC】	
各種サービス活動／年会費でカバーされるサービス	93
コラム「東京駅&フランクフルト中央駅は姉妹駅」	93

★自動車を運転する	
【Rund ums Auto】	
自動車登録／必要なもの	94
車検／運転免許証	94
運転免許証の書き換え／運転マナー、ルール	95
保証と法定欠陥補償責任／交通事故にあったら	96
洗車／交通標識の一例	96
タイヤ交換は0-0 / 環境ゾーン	97
自動車税法／救助カード	97
自動車交通違反の罰則規定	98
信号のない横断歩道を渡る時の注意	98
コラム「TÜV、KBA」	98

★自転車に乗る	
【Fahrrad】	
親が子供と一緒に自転車にのせる場合	99
自転車で事故を起こした場合	99

❀ 第六章 通信 ❀

★手紙や荷物を送る 【Postgebühren】	
料金	102
市内郵便局、郵便ポストの場所／転送サービス（有料）	103
郵便物の郵便局止めサービス	103
★電話・インターネット 【Telekommunikation】	
安い電話のかけ方、インターネットのつながり方	104
固定電話・インターネットの申し込み	104
Call by Call で安く電話をかける／携帯電話 Handy	104

❀ 第七章 教育 ❀

★子供の教育（学校／幼稚園など） 【Erziehung (Schule-Kindergarten u. s. w.)】	
ドイツの現地校／ドイツの日系教育機関	106
★語学学校に通う 【Sprachen lernen】	
英語／ドイツ語	108
★習いごとを始める 【Hobby】	
各種レッスン教室	110
ピアノレンタルについて／ピアノレンタルの店	111
★音楽情報 【Theater / Konzerte】	
劇場案内	112
オペラの楽しみ方	113
★図書館を利用する 【Stadtbibliothek / Medien】	
公立図書館 / 日本語の広報誌	113
ドイツ語の情報誌／その他の雑誌	113
★美術館・博物館 【Museen】	
美術館河岸 (Museumsufer) 周辺と街中	114
近郊の美術館・博物館	117
コラム「市内での罰金2」	118

❀ 第八章 文化・余暇 ❀

★祝祭日 【Feiertage】	
固定祭日／移動祭日／祝祭日	120
コラム「ドイツのイースター」	122
★祭り＆催し物に参加する 【Feste und jährlich wiederkehrende Events】	
2～4月／3～5月／5～7月	123
6月／7月／7～9月／8月／6～8月	124
8～9月／9月／9～10月／10月／11～12月	125
コラム「マインツのカーニバル "Fastnacht" !」	126

★スポーツを始める

【Sport】	
ゴルフ／ヴァンデルング／バレーボール	127
テニス、スカッシュ、バトミントン／バスケットボール	128
ソフトボール／サイクリング／ボート／frisbee	128
ダンス／水泳／インラインスケート	129
ボーリング／マラソン／乗馬／アイススケート	129
武道（剣道、柔道、空手、合気道）／ミニゴルフ／公園	130
フランクフルトで観るスポーツ	130
コラム「サウナ」	131

★近郊へお出かけ

【Ausflüge】	
マインツ	132
ライン川沿岸のドライブ	132
ヴェッツラー	133
フランクフルト／子供と一緒に	134
コラム「ライン・マインカード」	136

❀ 第九章 帰国 ❀

★日本へのお土産

【Geschenkkideen für Rückkehrer】	
キッチン関係／美容関係／食べ物関係	138
日本へのお土産はワイン／その他	139
定番のドイツ土産／フランクフルトのお土産	139

★帰国が決まったら

【Abmeldung / Kündigungen】	
登録の抹消／解約関係／その他	140
登録関係の解除（転出届け）	140

INDEX	143
-------	-----