

船橋第一ホテル（ふなばし だいいち ほてる）

生活（せいかつ）案内（あんない）

感染（かんせん）が 広（ひろ）がらないようにするため 今日（きょう）から
しばらくの間（あいだ）このホテル（ほてる）で 過（す）ごしてください

ホテル（ほてる）にいる間（あいだ）の 食事（しょくじ）や 生活（せいかつ）に
必要（ひつよう）なものについては ほとんどが0円（えん）で 使（つか）えます
病院（びょういん）に 行（い）くときや 薬（くすり）などを もらったときは
一部（いちぶ） お金（かね）が 必要（ひつよう）な 場合（ばあい）があります
その時（とき）は 支払（しはら）いをおねがいします

慣（な）れない 場所（ばしょ）での 生活（せいかつ）になります
皆（みな）さんに 少（すこ）しでも 快適（かいてき）に 過（す）ごしてもらえ
るように スタッフ（すたっふ）も お手伝（てつだ）いしますので 皆（みな）
さんの 協力（きょうりょく） おねがいします

●ホテル（ほてる）事務局（じむきょく）について

- ・ホテル（ほてる）では 24時間（じかん） 必要（ひつよう）ならば 電話（でんわ）で 医者（いしゃ）を 呼（よ）ぶことができます
- ・看護師（かんごし）か 保健師（ほけんし） スタッフ（すたっふ）が 24時間（じかん）いつもいます

日本語（にほんご）が よくわからない人（ひと）や 自分（じぶん）の 国（くに）の言葉（ことば）で 話（はなし）をしたい 人（ひと）は 船橋市外国人 総合相談窓口（ふなばし しがいこくじん そうごうそうだん まどぐち）に 連絡（れんらく）してください

船橋市外国人総合相談窓口（ふなばし しがいこくじん そうごうそうだん まどぐち）

電話（でんわ）：050-3101-3495

午前（ごぜん）9時（じ） から 午後（ごご）5時（じ）

土曜日(どようび) 日曜日(にちようび) 祝日(しゅくじつ)は 休(やす)みです

●ホテル(ほてる)に 持(も)って これるもの

必ず(かなら)ず 持(も)ってくるもの

- ・身分証明書(みぶん しょうめいしょ)
→在留カード(ざいりゅう かーど)・パスポート(ぱすぽーと) など
- ・健康保険証(けんこう ほけんしょう)
→コピー(こぴー)でも 大丈夫(だいじょうぶ)です
- ・お薬手帳(くすりてちょう)
→いつも薬(くすり)を 飲(の)んでいる人(ひと)
- ・歯ブラシ(はぶらし)
- ・バスタオル(ばすたおる)
→ひとり1枚(まい)は 用意(ようい)します もっと必要(ひつよう)な人(ひと)は 自分(じぶん)で 用意(ようい)してください
- ・体温計(たいおんけい) (持(も)っていない人(ひと)には 貸(か)します)
- ・部屋(へや)で 着(き)る服(ふく)

日用品(にちようひん) <生活(せいかつ)に 必要(ひつよう)なもの>

- ・ホテル(ほてる)で 用意(ようい)できるものは 別(べつ)の 紙(かみ)の「設備備品リスト(せつび びひん りすと)」に 書(か)いてあります
その他(ほか) 着(き)るものや いつも使(つか)っている化粧品(けしょうひん)などは 自分(じぶん)で 用意(ようい)してください

ホテル(ほてる)に 入(はい)ったあとでも 知(し)り合(あ)いの人(ひと)から 届(とど)く 荷物(にもつ)や インターネットショッピング(いんたーねっと しょっぴんぐ)で 買(か)ったものは 受(う)け取(と)ることができます

それについては 下(した)にある

「知(し)り合(あ)いの人(ひと)から 届(とど)く 荷物(にもつ)や インターネットショッピング(いんたーねっと しょっぴんぐ)について」の規則(きそく)を 守(まも)ってください

持（も）ってこれないもの

- ・酒（さけ）など
- ・たばこなど
- ・電力（でんりょく）を たくさん使（つか）う 家庭用（かていよう）電気製品（でんきせいひん）
- ・生（なま）ものなど

●ホテル（ほてる）での 生活（せいかつ）について

生活（せいかつ）の 全部（ぜんぶ）

皆（みな）さんへ 感染（かんせん）を 広（ひろ）げないために いつも自分（じぶん）の 部屋（へや）で 過（す）ごしてください

食事（しょくじ）などを 取（と）りに 行（い）くときに 部屋（へや）を 出（で）るときは かならずマスク（ますく）をつけて 部屋（へや）に 戻（もど）ったら 手洗（てあら）いをしてください

ホテル（ほてる）に いる間（あいだ） 途中（とちゅう）で 帰（かえ）ったり 外（そと）に 出（で）ることは できません

部屋（へや）の中（なか）では 小（ちい）さな 声（こえ）ではなしてください
音楽（おんがく）を 聴（き）くときは イヤホン（いやほん）を 使（つか）って 音（おと）が 外（そと）に 聞（き）こえないようにしてください

部屋（へや）の かぎについて

部屋（へや）は オートロック（おーとろっく）です

食事（しょくじ）や 必要（ひつよう）なものを 取（と）りに 部屋（へや）を 出（で）るときは かならず かぎを持（も）ち 部屋（へや）に 戻（もど）ったら もとのところに 差（さ）し込（こ）んでください

もしも かぎを 部屋（へや）の中（なか）に おいてきて オートロック（おーとろっく）で 部屋（へや）に 入（はい）れなくなったら エレベーター（えれべーたー）の 近（ちか）くにある 電話（でんわ）で 内線（ないせん）9番（ばん） を 押（お）してください（1階（かい）フロント（ふろんと）につながります）
スタッフ（すたっふ）が 案内（あんない）します

風呂（ふろ）・トイレ（といれ）

それぞれ部屋（へや）の中（なか）にあります
風呂（ふろ）を使（つか）う時間（じかん）は自由（じゆう）ですが
夜中（よなか）や朝（あさ）早（はや）い時間（じかん）は水（みず）の
音（おと）が響（ひび）くのでまわりの人（ひと）へも気（き）を配（くば）
ってください

リネン（りねん）について

（ベッド（べっど）のシーツ（しーつ）や枕カバー（まくら かばー）・バスタオル（ばすたおる））

リネン（りねん）の交換（こうかん）が必要（ひつよう）なときはフロント（ふるんと）に聞（き）いてください

ベッド（べっど）のシーツ（しーつ）の交換（こうかん）は自分（じぶん）で
します だいたい 1週間（しゅうかん）に 1回（かい）になります

リネン（りねん）の洗濯（せんたく）が必要（ひつよう）な場合（ばあい）は
部屋（へや）のバスルーム（ばするーむ）にある洗剤（せんざい）を使（つか）
って自分（じぶん）で洗（あら）ってください

洗濯（せんたく）

洗濯（せんたく）は自分（じぶん）の部屋（へや）の浴室（よくしつ）でします
スタッフ（すたっふ）は洗濯（せんたく）の手伝（てつだ）いはできません
窓（まど）を開（あ）けて洗濯物（せんたくもの）を干（ほ）すときは
洗濯物（せんたくもの）が風（かぜ）で飛（と）んでいかないように注意
（ちゅうい）してください

食事（しょくじ）

1日（にち）3食（しょく）朝（あさ）・昼（ひる）・夜（よる）で弁当（べん
とう）を用意（ようい）します

弁当（べんとう）はそれぞれのフロア（ふろあ）のエレベーター（えれべーたー）
前（まえ）のテーブル（てーぶる）に用意（ようい）します
館内（かんない）の放送（ほうそう）で知（し）させます

ひとり 1個（こ） 取（と）って 自分（じぶん）の 部屋（へや）で 食（た）べてください

弁当（べんとう）には 部屋番号（へやばんごう）が 書（か）いてあります
アレルギー（アレルギー）などで 皆（みな）さん すべてが 同（おな）じ弁当（べんとう）ではないことがあります 間違（まちが）えないように おねがいします

宗教（しゅうきょう）で 食（た）べることができないものが ある場合（ばあい）は できるかぎり 早（はや）く 教（おし）えてください

食事（しょくじ）を 用意（ようい）する だいたいの時間（じかん）

朝（あさ）：7時半（じはん） 昼（ひる）：12時（じ） 夜（よる）：6時（じ）

弁当（べんとう）は 全部（ぜんぶ） 食（た）べなくても 大丈夫（だいじょうぶ）です

自分（じぶん）の 体（からだ）の 調子（ちょうし）をみて ごはんの量（りょう）を 減（へ）らしたり 健康（けんこう）を 管理（かんり）してください
食中毒（しょくちゅうどく）にならないように 食（た）べ 残（のこ）しは 捨（す）ててください

弁当（べんとう）などの 捨（す）て方（かた）については 「ごみの処理（しより）について」を 読（よ）んでください

お酒（さけ）を 飲（の）むことは 禁止（きんし）です

アルコール（あるこーる）を 飲（の）むと 正（ただ）しい 健康（けんこう）の 状態（じょうたい）が わかりません

ホテル（ほてる）に いる間（あいだ）は お酒（さけ）は 飲（の）めません

たばこは 禁止（きんし）です

ホテル（ほてる）に いる間（あいだ）は たばこは 吸（す）えません

テレビ（てれび）

テレビ（てれび）は それぞれの部屋（へや）に あります
リモコン（リモこん）も 置（お）いてあるので 使（つか）ってください

Wi-fi の利用（りよう）

無料（むりょう）で 使（つか）えます

利用（りよう）の 方法（ほうほう）は ホテル（ほてる）に 入（はい）ったときに 案内（あんない）します

体調（たいちょう）の 管理（かんり）について

- ・ 1日（いち）2回（かい）朝（あさ）と 夕方（ゆうがた）に 体温（たいおん）を 測（はか）ってください
- ・ 健康（けんこう）を 観察（かんさつ）するための 健康観察票（けんこう かんさつひょう）を 配（くば）ります
朝食前（ちょうしょくまえ）の 体温（たいおん）と 夕食前（ゆうしょくまえ）の 体温（たいおん）と 体（からだ）の 調子（ちょうし）や 変化（へんか）について 書（か）いてください

毎日（まいにち） 朝（あさ）と 夕方（ゆうがた）の 2回（かい） 保健師（ほけんし）か 看護師（かんごし）が 電話（でんわ）で 健康状態（けんこう じょうたい）について 聞（き）きます

- ・ 咳（せき）や 発熱（はつねつ）など 体調（たいちょう）が よくない時（とき）は 電話受付（でんわ うけつけ）の 時間（じかん）に 関係（かんけい）なく いつでも 事務局（じむきょく）に 電話（でんわ）してください

- ・ 室内（しつない）での 生活（せいかつ）になるので

エコノミークラス症候群（えこのみーくらす しょうこうぐん）

<動（うご）かない 状態（じょうたい）が 続（つづ）くことによって 血（ち）の 固（かた）まりが 血管（けっかん）につまり 胸（むね）が 痛（いた）くなる> や

生活不活発病（せいかつ ふかっぱつびょう）

<動（うご）かない 状態（じょうたい）が 続（つづ）くことによって 動（うご）けなくなる事> を

防（ふせ）ぐために こまめに水分（すいぶん）をとり 部屋（へや）の中（なか）で 軽（かる）い 運動（うんどう）や ストレッチ（すとれっち）などの 運動（うんどう）を してください

電話（でんわ）について

部屋（へや）にある 電話（でんわ）は ホテル（ほてる）の 中（なか）に かける時（とき）だけ 使（つか）えます
外線（がいせん）＜外（そと）にかけること＞は できません

●ごみの 処理（しより）について

部屋（へや）の ごみについては 弁当（べんとう）の 入（い）れ物（もの）も 食（た）べ残（のこ）しも 全部（ぜんぶ） 部屋（へや）にある ごみ袋（ぶくろ）に まとめて入（い）れて くちをしばって閉（と）じます

夜（よる） 6時（じ）45分（ふん）までに それぞれのフロア（ふろあ）にある ごみ箱（ばこ）に 捨（す）ててください

ごみの分別（ぶんべつ）は しなくても大丈夫（だいじょうぶ）です

ごみについては ペットボトル（ぺっとぼとる）はつぶし できるだけ小（ちい）さくして 捨（す）てるようにしてください

ごみを 窓（まど）から 投（な）げ 捨（す）てないでください

●知（し）り合（あ）いの 人（ひと）から 届（とど）く 荷物（にもつ）や インターネットショッピング（いんたーねっと しょっぴんぐ）について

届（とど）いた 荷物（にもつ）や インターネットショッピング（いんたーねっと しょっぴんぐ）については 対応（たいおう）できます

スタッフ（すたっふ）が 受（う）け取（と）り 皆（みな）さんに 連絡（れんらく）したあとで それぞれのフロア（ふろあ）にある テーブル（てーぶる）の 上（うえ）に 置（お）きます

荷物（にもつ）が 着（つ）く前（まえ）に 連絡（れんらく）がない物（もの）は 断（ことわ）るか 返（かえ）します

インターネットショッピング（いんたーねっと しょっぴんぐ）で 買（か）った物（もの）や 知（し）り合（あ）いの人（ひと）からの 荷物（にもつ）が ある人（ひと）は 荷物（にもつ）が 着（つ）く前（まえ）に かならず 事務局（じむきょく）まで 知（し）らせてください

新型コロナウイルス（しんがた ころなういるす）感染症（かんせんしょう）にかかっている人（ひと）や 濃厚接触者（のうこうせつしょくしゃ）の 人（ひと）からの 荷物（にもつ）は 受（う）け取（と）れません 注意（ちゅうい）してください

【禁止（きんし）されているもの】

全部（ぜんぶ）の酒（さけ）・たばこ・生（なま）の食（た）べ物（もの）など

注文（ちゅうもん）するときは 住所（じゅうしょ）は 全部（ぜんぶ） 伝（つた）えてください 部屋番号（へやばんごう）と 自分（じぶん）の 携帯（けいたい）の 電話番号（でんわばんごう）も 忘（わす）れずに 伝（つた）えてください
（部屋番号（へやばんごう）は 荷物（にもつ）の 受取（うけとり）の 間違（まちが）いを 防（ふせ）ぐために かならず必要（ひつよう）です）

〒273-0011 千葉県船橋市湊町（ちばけん ふなばしし みなとちょう）2-5-18
船橋第一ホテル（ふなばし だいいち ほてる）〇〇〇（部屋番号（へやばんごう））
電話番号（でんわばんごう）：皆（みな）さんの 携帯電話番号（けいたいでんわ ばんごう）

注文（ちゅうもん）したあとは

- ① 部屋番号（へやばんごう）
- ② 名前（なまえ）
- ③ 荷物（にもつ）の 数（かず）
- ④ その荷物（にもつ）が 着（つ）く 予定（よてい）の日（ひ）を スタッフ（すたっふ）に 伝（つた）えてください

荷物（にもつ）が 着（つ）いたら スタッフ（すたっふ）から 連絡（れんらく）します

荷物（にもつ）が 着（つ）いたあとの 支払（しはら）い

<着払（ちゃくばら）い> は できません

荷物（にもつ）が 着（つ）くまでの間（あいだ）の 事故（じこ）についても 責任（せきにん）はとれません

衛生（えいせい）を 管理（かんり）するために 生（なま）の食（た）べ物（もの）冷蔵品（れいぞうひん） 冷凍品（れいとうひん）は 届（とど）け物（もの）もインターネット（いんたーねっと）も できません

電力（でんりょく）に 限（かぎ）りがあるので 家電製品（かでんせいひん）を持（も）ってきて 使（つか）うことも できません

●荷物（にもつ）の 発送（はっそう）について

ホテル（ほてる）から 荷物（にもつ）を 送（おく）ることは できません

皆（みな）さんには 不便（ふべん）なことも 多（おお）いとおもいますが 協力（きょうりょく）してください

感染症（かんせんしょう）が 治（なお）り ホテル（ほてる）から出（で）るとき

感染症（かんせんしょう）が 発症（はっしょう）した日（ひ）※1から 10日間（にちかん）が 過（す）ぎ 症状（しょうじょう）が 良（よ）くなったあと※2 72時間（じかん）が 過（す）ぎて 保健所（ほけんじょ）の 医者（いしゃ）から 許可（きょか）が 出（で）れば 次（つぎ）の日（ひ）に 家（いえ）に 帰（かえ）れます

※1「発症（はっしょう）した日（ひ）」とは

症状（しょうじょう）がない人（ひと）や 発症（はっしょう）した日（ひ）が わからない場合（ばあい）

⇒ PCR 検査（けんさ）をした日（ひ）を 発症（はっしょう）した 日（ひ）とします

※2「症状（しょうじょう）が 良（よ）くなってから」とは

熱（ねつ）を 下（さ）げる 薬（くすり）を 使（つか）わず 熱（ねつ）が 下（さ）がり 呼吸（こきゅう）も 良（よ）くなった 状態（じょうたい）とします

ホテル（ほてる）を 出（で）るとき 気（き）をつけること

- ・ 保健所（ほけんじょ）の 医者（いしゃ）から 許可（きょか）が 出（で）たら 次（つぎ）の日（ひ）に ホテル（ほてる）を 出（で）るようにおねがいします

荷物（にもつ）を 整理（せいり）して ホテル（ほてる）を 出（で）たあとの 移動（いどう）の 方法（ほうほう）を 決（き）めておいてください

※帰（かえ）りは 送（おく）ることができません

- ・ 前日（ぜんじつ）までに くわしい案内（あんない）は 事務局（じむきょく）より 伝（つた）えます

ホテル（ほてる）を 出（で）る日（ひ）は 帰（かえ）る 用意（ようい）をして 出（で）る予定（よてい）の 時間（じかん）になったら まず 事務局（じむきょく）へ 電話（でんわ）してください

事務局（じむきょく）で 確（たし）かめたあと ホテル（ほてる）を 出（で）ることができます

- ・ ホテル（ほてる）を 出（で）る日（ひ）に 咳（せき）や 熱（ねつ）（37.5℃より高（たか）い）などの 症状（しょうじょう）がある 場合（ばあい）は かならず 事務局職員（じむきょく しょくいん）に 伝（つた）えてください

- ・ ホテル（ほてる）にあったものは 持（も）って 帰（かえ）らないでください
部屋（へや）のかぎ・パルスオキシメーター（ぱるすおきしめーたー）・市（し）から借（か）りた体温計（たいおんけい）は かならずフロント（ふろんと）まで 持（も）ってきてください

- ・ ホテル（ほてる）を 出（で）る前（まえ）に トイレ（といれ）や 浴室（よくしつ）などを 部屋（へや）に 置（お）いてある 掃除道具（そうじどうぐ）を 使（つか）って 掃除（そうじ）してください

- ・シーツ（しーつ）・枕カバー（まくらかばー）・掛布団かばー（かけぶとんかばー）・バスマット（ばすまっと）・バスタオル（ばすたおる）・フェイスタオル（ふえいすたおる）は 感染（かんせん）を 防（ふせ）ぐため 捨（す）てます
その他（ほか）の ごみと合（あ）わせて ごみ袋（ぶくろ）に 入（い）れ ぐちをしばって 閉（と）じてから それぞれのフロア（ふろあ）に 置（お）いてある ごみ箱（ばこ）に 捨（す）ててください
（ごみ箱（ばこ）から ごみがあふれないように 小（ちい）さくわけてから ごみ袋（ぶくろ）に入（い）れて 捨（す）ててください

捨（す）てるものと そうでないものは 設備備品リスト（せつび びひん りすと）で 確（たし）かめてください

- ・部屋（へや）を 掃除（そうじ）するため ホテル（ほてる）の物（もの） 以外（いがい）は 全部（ぜんぶ） 捨（す）てます 忘（わす）れ物（もの）がないように 気（き）をつけてください
皆（みな）さんの 物（もの）が 無（な）くなっても 責任（せきにん）はとれません

ホテル（ほてる）を 出（で）たあとの 健康管理（けんこう かんり）に ついて

ホテル（ほてる）を 出（で）たあと 家（いえ）の外（そと）に 出（で）るときは マスク（ますく）を つけてください
そして 1か月（いっかげつ）の 間（あいだ）は 自分（じぶん）で 健康（けんこう）に 気（き）をつけてください

設備備品リスト（せつび びひん りすと）

- ・フェイスタオル（ふえいすたおる）ひとり1つ と バスタオル（ばすたおる）ひとり1つです
- 足（た）りない人（ひと）は 自分（じぶん）で 用意（ようい）してください
- ・使（つか）っている 間（あいだ）に 無（な）くなってしまったものについては 事務局（じむきょく）まで 連絡（れんらく）してください

No	ホテル（ほてる）に置（お）いてある物（もの）	数（かず）	出（で）るとき 捨（す）てる 物（もの）
1	リネン全部（りねん ぜんぶ） ・枕カバー（まくらかばー） ・フェイスタオル（ふえいすたおる）1つ ・バスタオル（ばすたおる）1つ ・シーツ（しーつ）2枚（まい） （かけぶとんよう と しきぶとんよう） ・掛布団カバー（かけぶとんかばー）	1セット （べっど めいく 済（す） み）	○全部 （ぜんぶ）
2	シャンプー（しゃんぷー）	1つ	
3	リンス（りんす）	1つ	
4	ボディソープ（ぼでいそーぷ）	1つ	
5	かみそり	1つ	○
6	トイレットペーパー（といれっとペーぱー）	2つ	○全部 （ぜんぶ）
7	使（つか）い捨（す）てスリッパ（すりっぱ）	1つ	○
8	トイレクイックル（といれ くいっくる）	1つ	○中身（なかみ） だけ
9	トイレブラシ（といれぶらし）（本体（ほんたい））	1つ	
10	トイレブラシ（といれぶらし）（つめかえよう）	1つ	
11	浴室用洗剤（よくしつよう せんざい）	1つ	
12	洗濯用洗剤（せんたくよう せんざい）	1つ	
13	リセッシュ（りせっしゅ）	1つ	
14	ティッシュ（ていっしゅ）	1つ	○
15	コロコロ（ころころ）	1つ	
16	部屋（へや）で 使（つか）うごみ箱（ばこ）の 袋（ふくろ）	20枚 （まい）	
17	物干し用ハンガー（ものほしよう はんがー）	5つ	
18	ウエットティッシュ（うえっとていっしゅ）	1つ	○
19	食器用洗剤（しょっきよう せんざい）	1つ	
20	スポンジ（すぽんじ）	1つ	○

