



あなたの **音** がまわりの人に 不快感をいだかせていたら… Your **noise** could be disturbing your neighbors...

💡 音への気くばり忘れずに Be considerate with noise

室内では静かに歩きましょう。
ドアや窓の開け閉めにも
ちょっとした気くばりを。
大声での長話など、
ご近所に迷惑をかけない
ようにしましょう。

Try to move around quietly
when indoors.
Think for a moment before
slamming doors and
windows shut.
Keep your voices down - try
not to disturb your
neighbors!



💡 音源の配置に工夫を Think about the source of noise

楽器を演奏するとき、ステレオ、
テレビ、ラジオを使うときは音量に
注意しましょう。ステレオなどでは
ヘッドホンを使いましょう。

Position pianos, stereos, and air
conditioners away from walls and
places where they could cause a
disturbance



💡 音はひかえめに Keep the volume down

ピアノ、ステレオ、エアコンなどは、
隣家から離して置きましょう。

Be aware of the volume when playing instruments, watching
television, or listening to music and radio. Think about using
headphones with your stereo.



💡 ご近所となかよく Stay friendly with your neighbors

日頃からあいさつをする
など、近所づきあいに心が
けましょう。お互いを思い
やる気持ちが静かさをつくりだします。

ルールづくりや申し合わせ、啓発活動など、地域ぐるみ
で生活騒音の防止に努めましょう。

Try and maintain a good relationship with the people living
around you - you could start by greeting your neighbors when
you see them Thinking about each other will help to create a
pleasant and a quiet environment.
Work together to reduce noise in your local community by
drawing up guidelines, making mutually acceptable
arrangements and building awareness.



💡 より確実な騒音対策を Think about how to reduce noise

掃除機、洗濯機、エアコンなどには、
品質表示ラベルに騒音値が表示されてい
ます。購入のときには音の小さい機種を
選びましょう。

Information on the levels of noise
produced by home devices such as
vacuum cleaners, washing
machines and air conditioners will
be printed on product labels.
Consider quieter devices next time
you make a purchase.



💡 深夜、早朝はとくに注意 Refrain from making noise late at night and early in the morning



風呂釜、ボイラーなどは、消音ボックスを設置
することで音が小さくなります。
建物の窓、床、壁、天井の遮音性能を高め
ることにより、音の伝播を減らすことができます。

Bath water heaters and boilers can be fitted with
noise reduction boxes to muffle the noise
generated.
Sound insulation in the windows, floors, walls and
ceilings of a building will help to reduce noise by
preventing it from being transmitted so easily.



風呂の排水、掃除、洗濯、自動車の空ぶかしなどはできるか
ぎり、ひかえましょう。

Try to avoid noisy activity during these times, such as
draining the bath, household cleaning, using the
washing machine, or leaving the car engine on.

💡 ペットの鳴き声 Pets

ペットの習性を知ってちゃんと飼いましょう。近隣に配
慮し、しつけもしっかり行いましょう。

Find out about the habits of the type of animal you
want to look after before you make it your pet. Be sure
to train your pet properly so that it does not create a
disturbance for those around you.

