活気あふれる都市、バルセロナ。ここでは、独自の生活リズムと個性が日々築き上げられています。この街の仕組みを理解すれば、安心して移動し、滞在を満喫しながら、地元の人々と良い関係を築くことができるはずです。ここでは、マナーや安全対策、緊急時の対応方法、そして環境への配慮に関する便利な情報をご紹介します。バルセロナの住民と環境に配慮し、快適に過ごすためにぜひ参考にしてください。

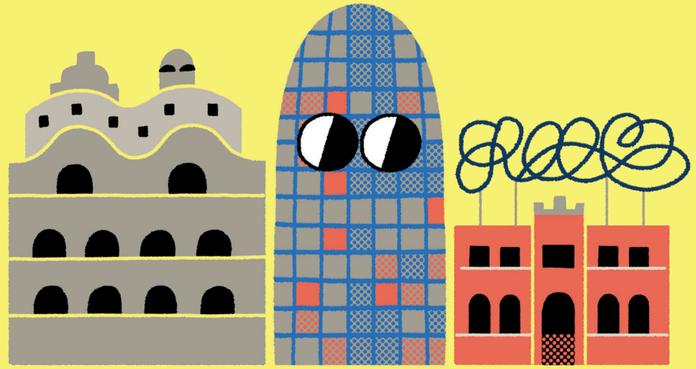


緊急通報専用電話番号

112
救急

年中無休24時間対応

バルセロナでの滞在を楽しむコツ



Barcelona

習慣、宿泊、休息

バルセロナ独自の生活リズムに適応する
食事の時間、店舗の営業時間、各種アクティビティのスケジュールは、お住まいの国とは異なる場合があります。昼食は通常午後2時頃、夕食は午後9時以降に取るのが一般的です。現地の習慣に適応すれば、住民と同じリズムで過ごせるでしょう。

宿泊先では責任ある滞在を
正式な営業許可を受けた宿泊施設を選び、施設のルールを守りましょう。施設を大切に使うことで、ご自身および他の宿泊客が安全で快適に過ごせます。

休息時間中の住民への配慮
大声で叫んだり、大音量で音楽をかけたり、集団で騒いだりすることは控えてください。この街に暮らす近隣住民の休息も、旅行者の皆さまの休息と同じくらい大切です。

情報を入手して持続可能な選択肢を選ぶ
営業時間、空調の使用、リサイクル、節水について確認し、環境に配慮した宿泊施設を選びましょう。滞在中の小さな気遣いが、街の環境や住民への影響を軽減します。



ビーチと自然環境

海の標識に従う
ビーチにある旗は海の状態を示しています。旗が示す指示に従えば、ご自身の安全を危険にさらしたり、標識を無視して救助隊が出動を余儀なくされたりする状況を避けられます。

ビーチは禁煙
バルセロナでは、ビーチでの喫煙は禁止されています。

ゴミのポイ捨て禁止
タバコの吸い殻、プラスチック容器やボトルは通りに設置されている小型ゴミ箱へ、その他のゴミは各種分別ゴミ箱へ捨ててください。街を清潔に保つことは、旅行者と住民両方の責任です。

キャンプの禁止
テントの設置、焚き火、野宿は禁止されています。

シャワーを浴びる際は環境に配慮
海水浴場などに設置されているシャワーを利用する際は、水のみを使用してください。石鹸やボディソープは海を汚染します。

動植物の保護
標識に従い、保護区域に入ったり、動物に餌を与えたりしないでください。

環境に配慮して楽しむ
帰るときは、来たときと同じ状態にしておいてください。

公共の場

マナーは大切
親切な態度、丁寧な言葉遣い、寛容であることを心掛ければ、誰もが快適で楽しい時間を過ごせます。

夜間の住民への配慮
夜間の騒音には気を付けましょう。特に住宅地では注意が必要です。バルセロナは活気に満ちた街ですが、多くの人々の住まいでもあります。

公共の場は共有の場
道路や広場は様々な人が利用します。清潔に保ち、マナー違反となる行為は避けましょう。

飲酒は許可された場所でのみ
路上やビーチでの飲酒は、周囲への迷惑や汚れの原因となります。バーやレストランで飲んでください。アルコール飲料が購入できるのは18歳以上です。また、午後10時から翌日の午前8時までは販売が禁止されています。飲酒ツアーの企画や参加も禁止されています。

商品を購入する場合は正規店舗で
無許可営業の露天商の商品の購入・販売は違法であり、地域社会の調和や地元商店の営業に悪影響を及ぼします。

衛生とマナー
公共の場での唾を吐く行為、排尿、排便は禁止されています。

薬物類の販売と使用
薬物の販売は犯罪であり、公共の場での使用は処罰の対象となります。

ドローン
安全上の理由により、市内におけるドローンの飛行は禁止されています。

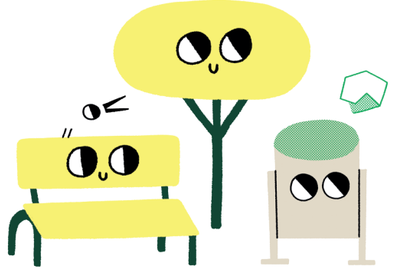
安全対策

持ち物から目を離さない
特に混雑した場所や屋外（テラス、ビーチなど）では、スーツケース、バッグ、その他の持ち物から目を離さないよう十分注意してください。

携帯電話、会議の参加者証明書、財布などの私物は人目につく場所に置かないようにしましょう。

サイバーセキュリティ
個人情報などを処理する作業を行う際は、公共のWi-Fiネットワークの利用を避けてください。また、デバイスがアップデート済みであることと、最新のセキュリティ対策が適用されていることを確認してください。

犯罪の被害に遭った場合
犯罪の被害に遭った場合は、警察に通報してください。警察署は年中無休で24時間対応しています。



女性への支援

安全な街、バルセロナ
バルセロナは、性差別や性暴力への対策に積極的に取り組んでいます。ハラスメントや暴行といった行為は、一切容認されません。

「パープル・スポット（Puntos lilas）」
お祭りやイベント会場には「パープル・スポッ」トが設置されています。これは、ハラスメントや暴力に関する情報提供、予防、および支援を行う場所です。

ナイトライフにおける「#NoCallem（泣き寝入りしない）」プロトコル
ディスコや娯楽施設で不快な状況に遭遇した場合は、スタッフに声をかけてください。スタッフは適切な対応方法や支援体制の整え方を知っています。

何かあったら助けを求める
暴行に遭った場合は、パープル・スポットを探すか、112番に通報してください。すぐに行動することが重要です。

専門サービス
バルセロナでは、心理的・法的・社会的な支援を無料で提供しています。何かあった場合は一人で抱え込まず、話を聞き、寄り添ってくれる専門家を頼りましょう。

緊急時の対応

緊急通報全般は「112」番へ
緊急事態が発生した場合は、112番（警察、消防、救急すべての共通番号）に電話してください。通話料は無料で、年中無休・24時間対応しており、残高やSIMカードがなくても電話をかけることができます。

多言語対応
112は、カタルーニャ語、スペイン語、英語、フランス語、イタリア語をはじめ、最大50言語で対応しています。落ち着いて状況を説明し、オペレーターの指示に従ってください。

携帯電話の緊急アラート（ES-Alert）をオンにする
システムを通じて公式の通知（安全確保に関する指示を含む）を受け取れるよう、緊急アラートがオンになっていることを確認してください。

公式情報源から情報を得る
バルセロナ市役所（@bcn_ajuntament）、市民保護局（@emergenciescat）、および警察の公式メディアからの通知や情報を確認してください。デマをには十分に注意し、不確かな情報は拡散しないでください。

重大な事態が発生した場合
平静を保ち、発生現場から離れ、必ず公式の指示に従ってください。

