



東京理科大学

TOKYO UNIVERSITY OF SCIENCE

留学生向け
生活ガイドブック

留学生用生活手冊

유학생용 생활 가이드북

**International Student's
Guide to Living in Japan**

2026

1. はじめに

○ 外国人留学生支援について

本学では、母国を離れ日本で学ぶみなさんが充実した学生生活を送れるよう、外国人留学生支援を行っています。

みなさんの在籍管理、在留資格の管理、奨学金の募集・受付等の経済的支援のほか、大学生活で分からないことや不安なことがあった時の相談窓口の役割を担っています。

大学生活で少しでも分からないことや、困ったことがあった際は、以下の窓口に来るようにしてください。

各キャンパス留学生担当窓口

キャンパス名	担当部署	場所	電話番号
神楽坂	学生支援課	9号館 2階	03-5228-8127
葛飾	葛飾学生・ キャリア支援課	共創棟 2階	03-5876-1782
野田	野田学生・ キャリア支援課	1号館 2階	04-7122-9145
北海道・ 長万部	長万部事務室	1号館 1階	01377-2-5111

※大学から電話連絡を行う場合があります。窓口の連絡先を携帯電話に登録するようお願いいたします。

【窓口業務時間】

月曜日～金曜日 8:30～17:00

(12:45～13:45は昼休み)

※ただし、祝日、夏期休暇及び冬期休暇中は窓口業務も休業します。

※春期、夏期、冬期休業期等には、窓口休業日や時間変更がありますので、ご注意ください。

○ 在籍確認について

在籍確認は、みなさんの在留資格「留学」に基づく活動が行われているか、つまり、大学に来てきちんと教育活動を行っているか確認するために行います。

みなさんは1か月に一度、決められた期間内に各キャンパス留学生担当窓口で在籍確認を行わなければなりません。在籍確認が行われない場合、大学は出入国在留管理局及び文部科学省に報告する義務があります。その場合、在留資格「留学」が失効し、退去強制の対象となりますので、忘れずに在籍確認を行ってください。

また、以下の場合は各キャンパス窓口にお知らせください。

- ・電話番号やメールアドレスを変えた
- ・一時帰国を予定している
- ・進路が決定した

1. 前言

○ 外国人留学生支援

为了让远离祖国前来日本留学的学生拥有充实的学生生活，开展了外国人留学生支援活动。

除了为大家提供在籍管理、在留资格的管理、奖学金的募集・申请等经济支援外，还承担着在大学生活中遇到不了解的事项和感到困惑的事项时提供咨询窓口的职责。

在大学生活中，如有不了解的事项或困难事项时，请前来以下的窗口。

各校区留学生担当窓口

校区名称	担当部门	地点	电话号码
神乐坂	学生支援課	9号館 2楼	03-5228-8127
葛飾	葛飾学生・ 职业支援課	共創棟 2楼	03-5876-1782
野田	野田学生・ 职业支援課	1号館 2楼	04-7122-9145
北海道・ 长万部	长万部事務室	1号館 1楼	01377-2-5111

※大学可能会通过电话联络。请将窓口的联系方式登记至手机。

【窓口工作时间】

星期一～星期五 8:30～17:00

(12:45～13:45午休)

※节假日、暑假及寒假期间窗口不开放。

※春季、夏季、冬季休假期等，窗口休息日和時間可能会有变更，敬请注意。

○ 在籍確認

在籍確認是指对各位是否遵照在留資格“留学”进行活动，即是否认真在开展教育活动的情况进行确认。

所有学生每月必须在规定时间内至各校区留学生担当窓口进行一次在籍確認。未能进行在籍確認时，大学有义务向出入国在留管理局及文部科学省进行报告。这时，在留資格“留学”即失效，成为强制送还的对象，请大家不要忘记办理在籍確認。

另外，以下情形请通知各校区窗口

- ・变更电话号码或邮件地址后
- ・计划临时回国
- ・决定了出路

1. 머리말

○ 외국인 유학생 지원

본교에서는 모국을 떠나 일본에서 공부하는 여러분이 보람찬 학교생활을 보낼 수 있도록 외국인 유학생을 지원하고 있습니다.

여러분의 재적 관리, 체류자격의 관리, 장학금의 모집·접수 등의 경제적 지원 외에 대학 생활에서 모르는 것이나 불안한 것이 있을 때의 상담 창구 역할을 담당하고 있습니다.

대학 생활에서 조금이라도 모르는 것이나 어려움을 겪고 있을 때는 아래의 창구를 방문해 주십시오.

각 캠퍼스 유학생 담당 창구

캠퍼스명	담당 부서	장소	전화번호
카구라자카	학생지원과	9호관 2층	03-5228-8127
카츠시카	카츠시카 학생·커리어지원과	교소동 2층	03-5876-1782
노다	노다 학생·커리어지원과	1호관 2층	04-7122-9145
홋카이도·오사만베	오사만베 사무실	1호관 1층	01377-2-5111

※ 대학에서 전화 연락을 하는 경우가 있습니다. 창구 연락처를 휴대 전화에 등록할 것을 부탁드립니다.

【창구 업무 시간】

월요일 ~ 금요일 8:30~17:00

(12:45~13:45 은 점심시간)

※ 단, 여름 방학과 겨울 방학 중에는 창구 업무도 휴업합니다.

※ 봄, 공휴일, 여름, 겨울 방학 등에는 창구 휴무일이나 시간 변경이 있으므로 주의해 주십시오.

○ 재적 확인

재적 확인은 여러분의 체류자격인 ‘유학’ 을 기반으로 한 활동이 이루어지고 있는지, 즉 대학에 와서 제대로 교육 활동을 하고 있는지 확인하기 위한 것입니다.

여러분은 1개월에 한 번 정해진 기간 내에 각 캠퍼스 유학생 담당창구에서 재적 확인을 해야 합니다. 재적 확인을 하지 않을 경우, 대학은 출입국 재류 관리청 및 문부과학성에 보고할 의무가 있습니다. 그럴 경우, 체류자격인 ‘유학’ 이 효력을 잃게 되어 강제 퇴거의 대상이 되므로 반드시 재적 확인을 해 주십시오.

또한 아래의 경우에는 각 캠퍼스 창구로 연락해 주십시오.

- 전화번호나 이메일 주소를 변경했다
- 일시 귀국을 예정하고 있다
- 진로가 결정되었다

1. Preface

○ Concerning Support for International Students

Our university offers assistance to international students so that all students studying in Japan away from their home country can enjoy a rewarding study-abroad experience.

In addition to managing student attendance records and visas and providing financial support through scholarships or the like, we offer consultation services to help when you have questions or concerns about university life.

If you have any questions or problems with university life, please visit the following service desks.

International Student Coordination Section of Each Campus

Campus	Section	Location	Tel.
Kagurazaka	Student Support Section	Bldg. No. 9 2F	03-5228-8127
Katsushika	Katsushika Student and Career Support Section	Kyoso Bldg. 2F	03-5876-1782
Noda	Noda Student and Career Support Section	Bldg. No. 1 2F	04-7122-9145
Oshamambe, Hokkaido	Oshamambe Office	Bldg. No. 1 1F	01377-2-5111

Note: The university may call you, so please register the service desk phone number on your cellphone.

Service Counter Hours

Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5:00 p.m. (closed for lunch from 12:45 p.m. to 1:45 p.m.)

Notes: 1. The service counters will also be closed on national holidays and during summer and winter vacations.

2. Service counters may be closed or have different hours during the spring, summer and winter vacations.

○ Concerning Enrollment Confirmation

We conduct enrollment confirmation to ensure that your activities comply with the stipulations of your student visa. In other words, your attendance is monitored carefully to confirm that you are properly pursuing educational activities.

All international students must sign the list at the Student (and Career) Support Section or Oshamambe Administration Section counter every month.

If you are found to have been absent from class, the university is obliged to report your absence to the Immigration Services Agency and the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. In this case, your student visa status will be invalidated, and you will be subject to deportation. You should therefore be sure to have your attendance confirmed.

In addition, please be sure to inform the coordinator at your campus in the following cases:

- Your telephone number or e-mail address has changed

- ・在留期間を更新した（在留カードの更新が完了した）
- ・在留期間を更新出来なかった
- ・在留期間を過ぎてしまった（オーバーステイ）
- ・在留資格を変更した
- ・休学、退学を予定している

- ・在留期限更新后（在留カード更新后）
- ・未能更新在留期限
- ・在留期限超出时（超期停留）
- ・在留資格変更时
- ・预定休学、退学时

○大学からの連絡について（掲示板、CLASS、ホームページ）

大学からの連絡事項は掲示板（学部・研究科等の掲示板と留学生掲示板）、CLASS及び公式ホームページ等に掲載しますので、必ず定期的に確認してください。

学部・研究科の掲示板では、主に授業の履修や試験に関することを掲載しています。留学生掲示板では、留学生向けの奨学金やイベントについて掲載しています。

キャンパス名	留学生掲示板設置場所
神楽坂	3号館1階（奨学金関係）、 9号館2階廊下（就職関係）
葛飾	講義棟1階 廊下
野田	1号館4階 インターナショナルルーム内
北海道・長万部	1号館1階 事務室横

《重要》

重要事項は電話やメールで連絡を取ることがありますので、電話番号やメールアドレスを変更した際は、必ず各キャンパスの留学生担当窓口及び各学部事務課までお知らせください。

また、大学からの電話は緊急を要する案件の場合があります。着信がありましたら、必ず折り返しの電話をするか窓口までお越しください。

キャンパス名	メールアドレス
神楽坂	kagu_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
葛飾	ryugakusei@admin.tus.ac.jp
野田	noda_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
北海道・長万部	oshajimu@admin.tus.ac.jp

○インターナショナルルーム及びお祈り部屋について

各キャンパスに外国人留学生の支援や交流を目的としたインターナショナルルームを設置しております。インターナショナルルームには、日本語テキスト等が設置されている他、留学生が使用できるお祈り部屋が設置されています。

○来自大学的联系（通知板、CLASS、主页）

来自大学的联系事项，通过通知板（本科、研究生科等的通知板与留学生通知板）、CLASS及官方主页等刊载，请务必定期浏览。

本科、研究生科的通知板，主要刊载授课履修与考试的相关事项。留学生通知板则刊载面向留学生的奖学金与活动等信息。

校区名称	留学生通知板设置地点
神乐坂	3号馆1楼（奖学金相关）、 9号馆2楼走廊（就业相关）
葛饰	教学楼1楼 走廊
野田	1号馆4楼 国际厅内
北海道・长万部	1号馆1楼 事务室旁

《重要》

重要事项通过电话和邮件联系，电话号码和邮箱地址发生改变时，请务必告知各校区的留学生担当窗口及各学部事务课。

来自大学的电话可能为紧急事项，收到来电后请务必回电话或前往窗口。

校区名称	邮件地址
神乐坂	kagu_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
葛饰	ryugakusei@admin.tus.ac.jp
野田	noda_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
北海道・长万部	oshajimu@admin.tus.ac.jp

○关于国际厅及礼拜堂

各校区设置了旨在支援外国人留学生，增进交流的国际厅。国际厅除准备有日语教材外，还设置了留学生可使用的礼拜堂。

- 체류기간을 갱신했다 (체류카드 갱신을 완료했다)
- 체류기간을 갱신할 수 없었다
- 체류기간이 경과했다 (오버 스테이)
- 체류자격을 변경했다
- 휴학, 퇴학을 예정하고 있다

○ 대학 측의 연락 (게시판, CLASS, 홈페이지)

대학 측의 연락사항은 게시판 (학부·연구과 등의 게시판과 유학생 게시판), CLASS 및 공식 홈페이지 등에 게재하므로 반드시 정기적으로 확인해 주십시오.

학부·연구과 게시판에는 주로 수업 이수와 시험에 관한 것을 게재하고 있습니다. 유학생 게시판에는 유학생을 위한 장학금이나 이벤트에 관해 게재하고 있습니다.

캠퍼스명	유학생 게시판 설치 장소
카구라자카	3호관 1층 (장학금 관련) 9호관 2층 복도 (취업 관련)
카츠시카	강의동 1층 복도
노다	1호관 4층 인터내셔널 룸 내
홋카이도·오사만베	1호관 1층 사무실 옆

《중요》

중요사항은 전화나 메일로 연락할 수 있으므로, 전화변호나 이메일 주소를 변경했을 때는 반드시 각 캠퍼스의 유학생 담당창구 및 각 학부 사무과로 알려 주십시오. 또한 대학에서 걸려온 전화는 긴급을 요하는 안전일 경우가 있습니다. 연락이 왔다는 사실을 알았다면 직접 전화를 하거나 창구를 방문해 주십시오.

캠퍼스명	메일 주소
카구라자카	kagu_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
카츠시카	ryugakusei@admin.tus.ac.jp
노다	noda_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
홋카이도·오사만베	oshajimu@admin.tus.ac.jp

○ 인터내셔널 룸 및 기도 룸

각 캠퍼스에 외국인 유학생의 지원과 교류를 목적으로 한 인터내셔널 룸이 마련되어 있습니다. 인터내셔널 룸에는 일본어 텍스트 등이 비치되어 있을 뿐만 아니라 유학생이 사용할 수 있는 기도 룸이 마련되어 있습니다.

- You plan to return to your home country temporarily
- You decided your career after graduation
- You have extended your period of stay (you have renewed your residence card)
- You have been unable to extend your visa period of stay
- You stayed past your period of stay (overstay)
- You have switched your visa status
- You are planning to take a leave of absence or withdraw from the university

○ Concerning Announcements from the University (bulletin boards, CLASS, and the university website)

Since announcements from the university will be posted on bulletin boards (there are bulletin boards for each faculty and research department, as well as for international students), on CLASS, on the university website and other places, please be sure to check for announcements regularly.

On the bulletin boards for faculty and research departments, the announcements posted mainly have to do with classes and tests. The international student bulletin board generally features announcements concerning scholarships and events for international students.

Campus	Location of Bulletin Boards for International Students
Kagurazaka	Bldg. No. 3, 1F (scholarship info) Bldg. No. 9, 2F corridor (job info)
Katsushika	Lecture Hall Bldg. 1F corridor
Noda	Bldg. No. 1, 4F in the International Room
Oshamambe, Hokkaido	Bldg. No. 1 1F, next to the office

Important!

Important information may need to be shared with you via e-mail or phone. If your e-mail address or phone number changes, be sure to contact the coordinator for international students and Students Affairs Section of each faculty. Please note that phone calls from the university may concern urgent matters, so promptly return any call you miss or visit the service counter.

Campus	E-mail address
Kagurazaka	kagu_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
Katsushika	ryugakusei@admin.tus.ac.jp
Noda	noda_ryugakusei@admin.tus.ac.jp
Oshamambe, Hokkaido	oshajimu@admin.tus.ac.jp

○ International Room and Prayer Room

Each campus has an international room to support and facilitate exchange among our international students. The International Rooms have Japanese language texts and other items, as well as a prayer room that can be used by our students.

キャンパス名	場所
神楽坂	3号館6階※
葛飾	講義棟2階 インターナショナルラウンジ
野田	1号館4階

※神楽坂キャンパスのお祈り部屋は、3号館2階学生談話室内にあります。

校区名称	地点
神楽坂	3号館6楼※
葛飾	教学楼2楼 国际休息室
野田	1号館4楼

※神楽坂校区の礼拝堂位于3号館2楼的学生谈话室。

2. 学修（日本語の授業について）

みなさんが日本人学生と一緒に授業を受け、講義内容が十分に理解できるようになるには、日本語の総合的コミュニケーション力や日本に関するさまざまな知識を習得することが必要です。

学部によっては、日本語及び日本事情の授業があり、単位認定されることもあります。履修・単位認定などの詳細については、各学部・研究科が実施する年度初めの新入生ガイダンスに出席し、確認してください。また、履修について不明な点がある場合は、各学部事務課に相談してください。

3. 宿舍

(1) 下宿・アパート

下宿・アパートを探したい方は、下記にお問い合わせください。

- 株式会社ジェイ・エス・ピー・ネットワーク
ULG 高田馬場店 (UniLifeGlobal Takadanobaba)
TEL: 03-6861-3108 (日本国外から)
TEL: 0120-934-381
- 株式会社学生情報センター
TEL: 03-5909-5749 (日本国外から)
TEL: 0120-356-520
- 株式会社共立メンテナンス
TEL: 03-5295-7889 (日本国外から)
TEL: 0120-88-1030

(2) 外国人専門の保証サービス【TRUST NET21】

日本で賃貸契約を結ぶ際には、「保証人」を要することがあります。ご自身で保証人を探すのが難しい場合は、下記にお問い合わせください。

- 株式会社グローバルトラストネットワークス (GTN)
※お問合せの際には、東京理科大学の留学生である事を伝えてください。
<https://www.gtn.co.jp/business/rent-warranty/tenant>

4. 支援

(1) 奨学金

本学では留学生を対象に様々な奨学金を募集しています。募集期間等は各々異なるので、随時 CLASS を確認してください。

2. 学分履修（关于日语课程）

为了让留学生能与日本学生一起授课，充分理解课程内容，必须掌握日语的综合交流能力及日本相关的各种知识。

根据学部，会开展日语及日本概况的课程，有些还会进行学分认定。有关履修・学分认定等具体情况，请参考各学部・研究科举办的新生说明会，进行确认。有关履修的不明之处，请向各学部事务课进行咨询。

3. 宿舍

(1) 住宿・公寓

希望寻找住宿・公寓的人，请按下述方式咨询。

- 株式会社 JSB Network
ULG 高田马场店 (UniLifeGlobal Takadanobaba)
TEL: 03-6861-3108 (日本国外)
TEL: 0120-934-381
- 株式会社学生信息中心
TEL: 03-5909-5749 (日本国外)
TEL: 0120-356-520
- 株式会社共立 MAINTENANCE
TEL: 03-5295-7889 (日本国外)
TEL: 0120-88-1030

(2) 专门针对外国人的担保服务【TRUST NET21】

在日本签订租赁合同时，有时需要“保证人”。自身难以寻找保证人时，请按下述联系方式咨询。

- 株式会社 Global Trust Networks
※ 咨询时请告知自己是东京理科大学的留学生。
<https://www.gtn.co.jp/business/rent-warranty/tenant>

4. 支援

(1) 奨学金

本学以留学生为对象募集的主要奖学金如下。募集期间等各有不同，请随时就 CLASS 进行确认。

캠퍼스명	장소
카구라자카	3호관 6층※
카츠시카	강의동 2층 인터내셔널 라운지
노다	1호관 4층

※ 카구라자카 캠퍼스의 기도 룸은 3호관 2층 학생 단합실 내에 있습니다.

2. 학점 이수 (일본어 수업)

여러분이 일본인 학생과 함께 수업을 받고 강의 내용을 충분히 이해할 수 있게 되려면, 일본어의 종합적인 커뮤니케이션 능력과 일본에 관한 다양한 지식을 습득해야 합니다.

학부에 따라서는 일본어 및 일본사정 수업이 있으며, 학점으로 인정되는 곳도 있습니다. 이수·학점 인정 등의 자세한 내용은 각 학부·연구과가 실시하는 연도 초의 신입생 오리엔테이션에 출석해 확인해 주십시오. 또한 이수에 관해 궁금한 점이 있으면 각 학부 사무과에 상담해 주십시오.

3. 기숙사

(1) 하숙·아파트

하숙·아파트를 찾는 분은 아래에 문의해 주십시오.

- 주식회사 제이에스비 네트워크
ULG 타카다노바바점 (UniLifeGlobal Takadanobaba)
TEL: 03-6861-3108 (일본 국외에서)
TEL: 0120-934-381
- 주식회사 학생정보센터
TEL: 03-5909-5749 (일본 국외에서)
TEL: 0120-356-520
- 주식회사 코리츠 메인터넌스
TEL: 03-5295-7889 (일본 국외에서)
TEL: 0120-88-1030

(2) 외국인 전문 보증 서비스 [TRUST NET21]

일본에서 임대 계약을 맺을 때는 ‘보증인’이 필요할 경우가 있습니다. 자신이 직접 보증인을 찾는 것이 어려운 경우는 아래로 문의해 주십시오.

- 주식회사 글로벌 트러스트 네트워크 (GTN)
※문의할 때는 도쿄이과대학 유학생임을 알려 주십시오.
<https://www.gtn.co.jp/business/rent-warranty/tenant>

4. 지원

(1) 장학금

본교에서는 유학생을 대상으로 다양한 장학금 제도가 마련되어 있습니다.

모집 기간 등은 각각 다르므로 수시로 CLASS를 확인해 주십시오.

Campus	Location
Kagurazaka	Bldg. No. 3, 6F*
Katsushika	Lecture Hall Bldg. 2F, International Lounge
Noda	Bldg. No. 1, 4F

*The prayer room on the Kagurazaka Campus is located in the student lounge in Bldg. No. 3, 2F.

2. Study (Japanese-Language Classes)

To take classes together with Japanese students and properly comprehend what is being said in these classes, you must have general communication skills in Japanese and an adequate knowledge of various aspects of Japan.

Some undergraduate programs have classes on the Japanese language and on Japan, and you can earn credits by taking these classes. Please attend the guidance meeting that each faculty and graduate school holds for new students at the beginning of the school year to confirm details on classes, credits and similar topics. In addition, if you have any questions concerning classes, please ask the Students Affairs Section of each faculty.

3. Dorms and Other Residences

(1) Apartments and Lodging Houses

If you wish to live in a private apartment or lodging house, please call the number below.

- J.S.B. Co., Ltd.
UniLifeGlobal Takadanobaba
Tel: 03-6861-3108 (from outside of Japan)
Tel: 0120-934-381
- National Students Information Center
Tel: 03-5909-5749 (from outside of Japan)
Tel: 0120-356-520
- Kyoritsu Maintenance Co., Ltd.
Tel: 03-5295-7889 (from outside of Japan)
Tel: 0120-88-1030

(2) Guarantor service for foreigners [TRUST NET21]

A guarantor may be required when renting housing in Japan. If you cannot find your own guarantor, please contact the following:

- Global Trust Networks Co., Ltd. (GTN)
Note: When contacting GTN, inform them that you are an international student at the Tokyo University of Science.
<https://www.gtn.co.jp/business/rent-warranty/tenant>

4. Financial Support

(1) Scholarships

Tokyo University of Science offers various types of scholarships for international students.

Since the recruiting periods vary for each scholarship, please check CLASS on an ongoing basis.

(2) 学生相談室（よろず相談室）

学生相談室はみなさんのキャンパスライフをサポートします。

問題解決のため、カウンセラー（臨床心理士）、精神科医がお手伝いします。開室中はいつでも相談の予約を受け付けます。直接相談室にお越しください。

相談内容やプライバシーに関する秘密は、固く守られますので、ご安心ください。

キャンパス名	場所	開室時間 (平日のみ)	電話番号
神楽坂	1号館1階	9:30～18:00	03-5228-7362
葛飾	講義棟1階	9:30～17:00	03-5876-1593
野田	1号館1階	9:30～17:30	04-7124-2077
北海道 長万部	1号館1階	CLASSや掲示板 をご確認ください	01377-2-5544

(3) 東京理科大学 こころとからだの電話相談

この窓口では、本学の全学生を対象に、24時間電話健康サービス、メンタルヘルスカウンセリングサービス等について無料で相談することができます。

利用方法については、本学のHPをご確認ください。
※英語・中国語での利用も可能です。

(4) 東京理科大学キャンパスメイト

本学の日本人学生及び外国人留学生で組織された、国際交流促進を目的とした学生団体です。

外国人留学生のサポートや国際交流イベントの企画運営などを行っています。

(2) 学生咨询室（综合咨询室）

学生咨询室为大家的校园生活提供支持。

为了解决问题，心理咨询师（临床心理师）、精神科医生将提供协助。开设期间内可随时受理咨询预约。请直接前往咨询室。

咨询内容和隐私相关的内容严格保密，敬请放心。

校区名称	地点	开门时间 (仅限工作日)	电话号码
神乐坂	1号馆1楼	9:30～18:00	03-5228-7362
葛饰	教学楼1楼	9:30～17:00	03-5876-1593
野田	1号馆1楼	9:30～17:30	04-7124-2077
北海道 长万部	1号馆1楼	请确认 CLASS 或 通知板	01377-2-5544

(3) 东京理科大学 心理与身体的电话咨询

该窗口面向本校全体学生，提供24小时电话健康服务、心理健康咨询服务等免费咨询。

关于利用方法，请确认本校的主页。

※也可以利用英语和中文。

(4) 东京理科大学校园伙伴

是由本校的日本学生以及外国留学生组成的，以促进国际交流为目的的学生团体。

开展外国留学生的支援，国际交流活动的策划运营等活动。

5. その他

(1) 学内における貴重品の管理について

毎年度学内の各施設で一定数の盗難が発生しています。貴重品の管理には十分注意をするようにしてください。具体的には、以下の点に注意してください。

- ・貴重品（財布、携帯電話等）からは目を離さない。
- ・離席する際は、貴重品を必ず持参するようにする。
- ・ロッカー等は施錠を徹底する（南京錠がない場合は購入する）。
- ・ロッカー等に貴重品を保管しない。

5. 其他

(1) 关于校内贵重物品的管理

每年度校内的各个设施都会发生一定数量的失窃。请充分注意贵重物品的管理。具体请注意以下几点。

- ・视线不要远离贵重物品（钱包、手机等）。
- ・离开座位时，务必带上贵重物品。
- ・柜子等彻底上锁（没有挂锁时请购买）。
- ・不要柜子等处保管贵重物品。

(2) 학생 상담실 (종합 상담실)

학생 상담실은 여러분의 캠퍼스 라이프를 지원합니다. 문제 해결을 위해 카운슬러 (임상 심리사), 정신과 의사가 도움을 드립니다. 운영 중에는 언제든지 상담 예약을 접수합니다. 직접 상담실로 방문해 주십시오. 상담 내용이나 프라이머시에 관한 비밀은 반드시 지켜지므로 안심해 주십시오.

캠퍼스명	장소	운영 시간 (평일만)	전화번호
카구라자카	1 호관 1 층	9:30~18:00	03-5228-7362
카츠시카	강의동 1 층	9:30~17:00	03-5876-1593
노다	1 호관 1 층	9:30~17:30	04-7124-2077
홋카이도 오사만베	1 호관 1 층	CLASS 나 게시판을 확인해 주십시오	01377-2-5544

(3) 도쿄이과대학 정신과 신체의 전화 상담

이 창구에서는 본교의 모든 학생을 대상으로 24 시간 전화 건강 서비스, 멘탈 헬스 카운셀링 서비스 등에 대해 무료로 상담할 수 있습니다.

이용 방법은 본교의 홈페이지를 확인해 주십시오.

※영어 · 중국어로도 이용할 수 있습니다.

(4) 도쿄이과대학 캠퍼스 메이트

본교의 일본인 학생 및 외국인 유학생으로 조직된 국제 교류 촉진을 목적으로 한 학생 단체입니다.

외국인 유학생의 서포트나 국제 교류 이벤트의 기획 운영 등을 실시하고 있습니다.

5. 기타

(1) 교내에서의 귀중품 관리에 대해

매년도 교내의 각 시설에서 일정한 수의 도난이 발생하고 있습니다. 귀중품 관리에는 충분히 주의해 주십시오. 구체적으로는 아래의 사항에 주의해 주십시오.

- 귀중품 (지갑, 휴대 전화 등) 에서는 눈을 떼지 않는다.
- 자리를 비울 때는 귀중품을 반드시 지참하도록 한다.
- 사물함 등은 철저히 잠근다 (자물쇠가 없는 경우는 구입한다).
- 사물함 등에 귀중품을 보관하지 않는다.

(2) “Yorozu” Student Counseling Centers

The “Yorozu” student counseling centers are there to make your life on campus easier.

Counselors (clinical psychologists) and psychiatrists are on hand to help solve your problems. You can make an appointment whenever the centers are open. Please come directly to the consultation room.

We keep the content of your consultation strictly confidential.

Campus	Location	Hours: (weekdays only)	Tel.
Kagurazaka	Bldg. No. 1 1F	9:30-18:00	03-5228-7362
Katsushika	Lecture Hall Bldg. 1F	9:30-17:00	03-5876-1593
Noda	Bldg. No. 1 1F	9:30-17:30	04-7124-2077
Oshamambe, Hokkaido	Bldg. No. 1 1F	Check CLASS or the bulletin board.	01377-2-5544

(3) Tokyo University of Science Mental and Physical Health Phone Consultation Services

This service window provides free consultations to all students of the university via a 24-hour phone health service and mental health counseling service.

Please visit the university website for information on using these services.

Note: Services are also available in English and Chinese.

(4) Tokyo University of Science Campus Mate

This is a student organization consisting of Japanese students and international students, established with the purpose of promoting international exchange.

The organization supports international students and hosts international exchange events.

5. Other

(1) Handling Valuables on Campus

There have been cases of theft at various facilities on campus. Please be responsible for your valuables, paying special attention to the following points:

- Always keep an eye on your valuables (wallet, cell-phone, etc.)
- Take your valuables with you if you are leaving your seat
- Lock all lockers (if padlocks are not available, purchase one)
- Never store valuables in lockers

日本の高等教育機関 日本的高等教育机构

◎ 専門学校

高等学校卒業者が入学する専門課程を持つ専修学校。職業に直結した教育を行う学校で、アニメ、デザイン、CG、ファッション、美容、旅行、ITなどの専攻者が多い。卒業者には高度専門士、専門士などの称号が与えられる。

◎ 高等専門学校

中学校卒業者を対象とした5年間一貫教育の学校。工業関係の学科が多い。大学2年次または3年次に編入学することができる。卒業者には准学士の称号が与えられる。

◎ 短期大学

入学資格は日本の高等学校卒業者または外国で12年間の学校教育課程を修了した者。修業年限は2年または3年。卒業者には短期大学士の学位が与えられる。

◎ 大学

入学資格は短期大学と同じ。修業年限は4年または6年。卒業者には学士の学位が与えられる。

◎ 大学院

入学資格者は、原則として大学卒業生、またはこれと同等以上の学力があると認められた者。また、外国でその国の正規学校教育16年の課程を修了した者で大学院が優秀であると認めた者。2年間の修士課程とこれに続く3年間の博士課程からなる。

◎ 专门学校

这是高中毕业后入学的学习专业课程的专修学校。专门学校的教育是与职业需要直接相连的，因此专攻动画、设计、CG、时装、美容、旅行、IT等的学生较多。毕业后可以取得“高度专门士”、“专门士”等称号。

◎ 高等专门学校

这是以初中毕业生为对象的5年一贯制教育的学校。工科较多。毕业后可以编入大学2年或3年级。毕业生可以取得“准学士”称号。

◎ 短期大学（大专）

入学资格为在日本的高中毕业生或在外国接受了12年学校教育毕业生。修业年限为2年或3年。毕业生可以取得“短期大学士”的学位。

◎ 大学

入学资格与短期大学相同。修业年限为4年或6年。毕业生可以取得学士学位。

◎ 研究生院

入学资格原则上为大学毕业生或具有同等以上学力者。另外，在外国接受该国正规学校教育16年课程毕业、研究生院认为优秀者。由2年硕士课程与之后的3年博士课程所构成。

일본의 고등교육기관 Institutions of Higher Education in Japan

◎ 전문학교

고등학교 졸업자가 입학하는 전문과정이 마련된 전문학교. 직업과 직접 연관된 교육을 실시하는 학교로서, 애니메이션, 디자인, CG, 패션, 미용, 여행, IT 등의 전공자가 많다. 졸업자에게는 고등 전문사, 전문사 등의 칭호가 수여된다.

◎ 고등전문학교

중학교 졸업자를 대상으로 한 5년제 일관교육학교. 공업 관련 학과가 많다. 대학 2년차 또는 3년차에 편입학할 수 있다. 졸업자에게는 준학사의 칭호가 수여된다.

◎ 단기대학

입학자격은 일본의 고등학교 졸업자 또는 외국에서 12년간의 학교교육과정을 수료한 자. 수업연한은 2년 또는 3년. 졸업자에게는 단기대학 학사 학위가 수여된다.

◎ 대학

입학자격은 단기대학과 동일. 수업연한은 4년 또는 6년. 졸업자에게는 학사 학위가 수여된다.

◎ 대학원

입학자격은 원칙적으로 대학 졸업자 또는 이와 동등 이상의 학력이 있다고 인정된 자 또는 외국에서 해당 국가의 정규학교교육 16년 과정을 수료한 자로 대학원이 우수하다고 인정한 자. 2년간의 석사과정에 이어 3년간의 박사과정이 있다.

◎ Specialized Training Colleges

These are vocational schools with specialized courses in which high school graduates can enroll. The schools offer education related to different occupations, and there are many people specializing in anime, design, computer graphics, fashion, beauty, travel, information technology, and so forth. Graduates are awarded such titles as specialists and advanced specialists.

◎ Colleges of Technology

These are five-year schools for junior high school graduates. Many of the courses are technical. Students can transfer in the second or third year of university from these schools. Graduates are awarded the title of associate bachelor.

◎ Junior Colleges

Eligibility requirements include having graduated from a high school in Japan or completed 12 years of school education overseas. The programs are either two or three years. Graduates are awarded junior college bachelor's degrees.

◎ Universities

Eligibility requirements are the same as those for junior colleges. The programs are either four or six years. Graduates are awarded bachelor's degrees.

◎ Graduate Schools

As a rule, those who are eligible to apply to graduate schools include university graduates and those recognized as having an equivalent level of scholastic ability to those of university graduates. Examples of the latter are those who have completed 16 years of standard school education overseas and been recognized by the graduate school as having achieved academic excellence. The two-year program leads to a master's degree, and an additional three years leads to a doctoral degree.

■目次

日本の高等教育機関

在留手続き

P14

◎在留資格 ◎在留カード ◎外国人登録証明書からの切替え ◎在留期間の更新 ◎一時出国と再入国許可 ◎住民票 ◎マイナンバー(社会保障・税番号)制度

住まい

P20

◎民間住宅の探し方 ◎保証人 ◎賃貸契約時に必要な費用と注意 ◎住むにあたっての注意 ◎電気/ガス/水道 ◎ごみの出し方 ◎引越し

乗り物

P30

◎鉄道・地下鉄・バス ◎自転車

日常生活

P34

◎普段の生活で注意すること

金融機関

P36

◎口座の開設 ◎印鑑

通信

P40

◎郵便局 ◎電話

医療と保険

P44

◎病院 ◎国民健康保険 ◎国民年金 ◎医療関連用語

アルバイト

P50

◎アルバイトにあたっての注意 ◎資格外活動の許可 ◎アルバイト中の事故

緊急時の備え

P54

◎犯罪・事故 ◎火事・救急 ◎救急車の呼び方 ◎地震

身体各部の呼称

P64

個人カード

P65

■目録

日本の高等教育机构

在留手续

P14

◎在留资格 ◎在留卡 ◎外国人登记证明书的更换 ◎在留期间的更新 ◎临时出境与再入境许可 ◎住民票 ◎个人编号(社会保障・税务编号)制度

住居

P20

◎民间住宅的寻找方法 ◎保证人 ◎签署租赁合同时需要的费用与注意事项 ◎入住时的注意事项 ◎电/煤气/水道 ◎垃圾的倒出方法 ◎搬家

交通工具

P30

◎铁路、地铁、公共汽车 ◎自行车

日常生活

P34

◎平时生活中的注意事项

金融机构

P36

◎户头的开设 ◎印鉴

通信

P40

◎邮局 ◎电话

医疗与保险

P44

◎医院 ◎国民健康保险 ◎国民年金 ◎医疗相关用语

打工

P50

◎打工时的注意事项 ◎资格外活动的许可 ◎打工中的事故

防备紧急情况

P54

◎犯罪、事故 ◎火灾・急救 ◎急救车的呼叫方法 ◎地震

身体各部位的称呼

P64

个人卡片

P65

■ 목차

일본의 고등교육기관

체류절차

P15

◎체류자격 ◎체류카드 ◎외국인 등록증명서 전환
◎체류기간의 갱신 ◎일시 출국과 재입국 허가 ◎주
민표 ◎마이 넘버 (사회 보장·세금 번호) 제도

거주

P21

◎민간주택 찾는 방법 ◎보증인 ◎임대계약 시에 필요한
비용과 주의사항 ◎거주 시 주의사항 ◎전기 / 가스 / 수도
◎쓰레기 배출방법 ◎이사

교통

P31

◎철도·지하철·버스 ◎자전거

일상생활

P35

◎일상생활 시 주의사항

금융기관

P37

◎계좌 개설 ◎인감

통신

P41

◎우체국 ◎전화

의료와 보험

P45

◎병원 ◎국민건강보험 ◎국민연금 ◎의료 관련 용어

아르바이트

P51

◎아르바이트 시 주의사항 ◎자격 외 활동 허가 ◎아르바
이트 중의 사고

긴급 시 대비

P55

◎범죄·사고 ◎화재·구급 ◎구급차 호출방법 ◎지진

신체 각부 이름

P64

개인카드

P65

■ Table of Contents

Institutions of Higher Education in Japan

Landing Permission

P. 15

◎Visa Status ◎Residence Cards ◎Converting Your
Foreign Resident Registration Card ◎Renewing Your Visa
◎Leaving Japan Temporarily and Your Re-Entry Permit
◎Juminhyo (Residence Records) ◎Social Security and Tax
Number (My Number) System

Housing

P. 21

◎How to Look for Private Housing ◎Guarantors ◎Required
Fees and Precautions to Take when Finalizing a Rental Contract
◎Points to Remember concerning Household Living ◎Electric-
ity, Gas, and Water ◎How to Dispose of Garbage ◎Moving

Transportation

P. 31

◎Railways, Subways, and Buses ◎Bicycles

Everyday Living

P. 35

◎Points to Remember concerning Everyday Living

Financial Institutions

P. 37

◎Opening an Account ◎Personal Seals

Communication

P. 41

◎Post Offices ◎Telephones

Medical Treatment and Insurance

P. 45

◎Hospitals ◎National Health Insurance ◎National Pension
◎Medical Treatment-Related Words

Part-Time Work

P. 51

◎Precautions to Take before Working Part Time ◎Permission
to Engage in Activities Other Than Those Permitted under the
Status of Residence Previously Granted ◎Accidents during
Part-Time Work

Emergency Preparedness

P. 55

◎Crimes and Accidents ◎Fires and Ambulances ◎How to
Call an Ambulance ◎Earthquakes

Names of Body Parts

P. 64

Personal Data Card

P. 65

在留手続き 在留手續

外国人が日本に在留するためには、日本国の法律により、出入国在留管理局や市区町村役所の窓口で在留に関する種々の手続きを行う必要があります。これらの手続きについて詳しくは出入国在留管理庁のホームページ（下記）で確認してください。



◎ 在留資格

日本の大学・大学院・専門学校・日本語学校など学ぶためには以下の在留資格が必要です。

在留資格	学校の種類	在留期間
留学	大学、短期大学、高等専門学校、専修学校・各種学校、留学生別科、高等学校、中学校、小学校	3ヵ月、6ヵ月、1年、1年3ヵ月、2年、2年3ヵ月、3年、3年3ヵ月、4年、4年3ヵ月

◎ 在留カード

日本に入国し3か月を超えて在留する外国人（中長期在留者）の方には「在留カード」が、特別永住者の方には「特別永住者証明書」が交付されます。在留カードは上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可等の在留にかかる許可に伴って交付されるもので、在留カードに記載された事項（①氏名、生年月日、性別、国籍・地域②有効期間の更新など）に変更があった場合や、盗まれたり、紛失したときは、出入国在留管理局で手続きをしてください。ただし住居地の変更や特別永住者証明書に関する手続きは、14日以内に市区町村の役所でしてください。なお在留カードの有効期間は在留期間の満了日までです。

外国人在日本逗留时，根据日本国的法律，需要在出入境在留管理局和市区町村政府窗口办理各种在留的相关手续。这些手续的详情请浏览出入境在留管理局主页（下述）确认。



◎ 在留資格

在日本的大学、研究生院、专科学校、日语学校等学习，需要具有以下在留资格。

在留資格	学校種類	留學期間
留學	大學、短期大學、高等專科學校、專科學校、留學生別科、高等學校、中學、小學	3個月、6個月、1年、1年3個月、2年、2年3個月、3年、3年3個月、4年、4年3個月

◎ 在留卡

在日本逗留超过3个月的外国人士（中长期在留者）将获得“在留卡”，特别永住者将获得“特别永住者证明书”。在留卡将在获得入境许可、在留资格の変更許可、在留期間の更新許可等在留相关許可后交付，在留卡的記載事項（①姓名、出生日期、性別、国籍・地区②有効期間の更新等）发生变更时或被盜、遺失时，请在出入境在留管理局办理手續。但居住地的變更和特別永住者證明書的相关手續请在14日以内に市区町村政府辦理。在留卡的有效期間至在留期間的屆滿日為止。

체류절차 Landing Permission

외국인이 일본에 체류하기 위해서는 일본의 법률에 따라 출입국 체류관리국이나 시구청촌 관공서 창구에서 체류에 관한 각종 절차를 밟아야 합니다. 이 절차에 관한 자세한 내용은 출입국 체류관리국 홈페이지 (아래) 에서 확인해 주십시오.



To stay in Japan, foreign residents must complete various procedures involving their visa at the service counters of the Regional Immigration Bureau and municipal offices, in accordance with Japanese law. For more information on the procedures you must follow, please consult the Immigration Services Agency website (below):



◎ 체류자격

일본의 대학교 · 대학원 · 전문학교 · 일본어학교 등에서 공부하려면 다음과 같은 체류자격이 필요합니다.

체류자격	학교의 종류	유학기간
유학	대학교, 단기대학, 고등전문학교, 전문학교 · 각종 학교, 유학생 별과, 고등학교, 중학교, 초등학교	3 개월, 6 개월, 1 년, 1 년 3 개월, 2 년, 2 년 3 개월, 3 년, 3 년 3 개월, 4 년, 4 년 3 개월

◎ Visa Status

To study at an institution in Japan, such as a university, graduate school, technical school, or Japanese-language school, you will need to obtain one of the following visa statuses:

Visa Status	Type of School	Study Period
College student	University, junior college, college of technology, specialized training college, various technical schools, special courses for international students, high schools, junior high schools, or elementary schools	Three months, six months, one year, one year and three months, two years, two years and three months, three years, three years and three months, four years, or four years and three months

◎ 체류카드

일본에 입국하여 3개월을 초과하여 체류하는 외국인 (중장기 체류자) 에게는 ‘체류카드’ 가 교부되고, 특별영주자에게는 ‘특별영주 증명서’ 가 교부됩니다. 체류카드는 상륙 허가나 체류자격 변경 허가, 체류기간 연장 허가 등 체류에 관련된 허가와 함께 교부되는 것으로, 체류카드에 기재된 사항 (①성명, 생년월일, 성별, 국적 · 지역 ②유효 기간 갱신 등) 에 변경이 발생한 경우나 도난, 분실했을 때는 출입국 체류관리국에서 절차를 밟아 주십시오. 단, 주거지의 변경이나 특별영주자 증명서에 관한 절차는 14 일 이내에 시구청촌 관공서에서 해 주십시오. 또한 체류카드의 유효기간은 체류기간의 만료일까지입니다.

◎ Residence Cards

Foreign residents who will live in Japan for longer than three months (mid- or long-term stay) are issued residence cards, and special permanent residents are issued special permanent resident certificates. Residence cards are issued in accordance with the issuance of a landing permit, or change of a visa status, or renewal of the visa period of stay. If there is a change in the information on your residence card (such as name, date of birth, sex, nationality, or region; and renewed valid period), or if your card is stolen or damaged/soiled, please complete the designated procedures with the Regional Immigration Bureau. However, for procedures involving a change of address or your special permanent resident certificate, please go to your local municipal office within 14 days after the change occurs. Please note that the residence card is only valid until the expiration date of your visa.

◎ 在留期間の更新

留學生が日本に在留を許可される期間は、更新する期間の在学年次によって、4年3月、4年、3年3月、3年、2年3月、2年、1年3月、1年、6月、3月です（在留期間が3月の場合、在留カードは交付されません）。この期間は所定の手続きにより延長することができます。この手続きは、在留期間の満了する3か月前から満了するまでに東京出入国在留管理局で行ってください。更新ができれば、在留カードと旅券（パスポート）と一緒に大学の留學生担当部署へコピーを持ってきてください。

◎ 一時出国と再入国許可

留學生の夏休みなどを利用しての帰国や旅行、あるいは海外の学会に参加するなど一時的に日本を離れる場合には「一時帰国・海外渡航届」に指導教員あるいは助言教員の承認を受けて担当部門に届け出てください。

有効な旅券と在留カードを所持していれば、出国後1年以内（特別永住者の方は2年以内）に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。ただし在留期限が出国後1年未満に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

出国して1年を超えた後、許可されている在留期限内に再び日本に入国しようとする場合には、出国する前に再入国の許可が必要です。再入国許可の有効期限の上限は、在留期限の満了日を超えない範囲で最長5年（特別永住者の方は6年）です。

外国人在留総合インフォメーションセンター

仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、神戸、広島、福岡の出入国在留管理局内にあり、英語、中国語、韓国語、スペイン語などの言語で入国、在留に関する相談ができます。

Tel.: 0570-013904

(IP、海外からは03-5796-7112)

平日の午前8時30分～午後5時15分

※札幌、高松、那覇の出入国在留管理局にも相談員が配置されています。

◎ 在留期間的更新

关于留學生在日本可逗留的期限，根据不同的在学学年其更新期间分别为4年3个月、4年、3年3个月、3年、2年3个月、2年、1年3个月、1年、6个月、3个月。（在留期间为3个月时，不予交付在留卡。）该期间可办理规定手续延长。该手续请在在留期间届满前的3个月至届满日前在东京出入国在留管理局办理。更新后请将留卡和护照的复印件交至大学的留學生担当部门。

◎ 临时出境与再入境许可

留學生在暑假因回国或前往日本近邻各国旅行而临时离开日本时，或因研究发表参加海外学会而临时离开日本时，请指导教师或助教教师在“临时回国・海外出行申报”上签字许可后提交至担当部门。

持有效护照和在留卡出境1年以内（特别永住者为2年以内）再入境时，原则上不必申请再入境许可。但在留期限在出境后不满1年时，请在在留期限届满前再入境。

出境超过1年后，在许可的在留期限内希望再次进入日本时，需要在出境前申请再入境许可。再入境许可的有效期限在不超过在留期限届满日的范围内最长为5年（特别永住者为6年）。

外国人在留综合信息中心

在仙台、东京、横浜、名古屋、大阪、神戸、広島、福岡设有出入国在留管理局，以英语、中文、韩语、西班牙语等外语提供入境、在留的相关咨询。

Tel.: 0570-013904

(IP、海外拨打: 03-5796-7112)

平日上午8点30分～下午5点15分

※札幌、高松、那覇的出入国在留管理局也配备有咨询人员。

◎ 체류기간의 갱신

유학생이 일본 체류를 허가받는 기간은 갱신하는 기간의 재학 연차에 따라 4년 3개월, 4년, 3년 3개월, 3년, 2년 3개월, 2년, 1년 3개월, 1년, 6개월, 3개월입니다 (체류기간이 3개월인 경우, 체류카드는 교부되지 않습니다). 이 기간은 소정의 절차를 밟아 연장할 수 있습니다. 체류기간이 만료되는 3개월 전부터 만료될 때까지 도쿄 출입국 체류관리국에서 절차를 밟아 주십시오. 갱신 후에 체류카드와 여권의 복사본을 대학의 유학생 담당 부서로 가져오십시오.

◎ 일시 출국과 재입국 허가

유학생이 여름 방학 등을 이용해 자국으로 귀국하거나 일본의 이웃 나라에 여행을 하기 위해 일시적으로 일본을 떠날 경우, 또는 연구 발표로 해외 학회에 참가하기 위해 일시적으로 일본을 떠날 경우에는 ‘일시 귀국·해외 도항 신고서’에 지도 교원 또는 조인 교원의 승인을 받아 담당 부문에 신고해 주십시오.

유효한 여권과 체류카드를 소지하고 있으면, 출국 후 1년 이내 (특별영주자는 2년 이내)에 재입국할 경우에는 원칙적으로 재입국 허가를 받을 필요가 없습니다. 단, 체류기한이 출국 후 1년 안에 도래할 경우에는 그 체류기한 전에 재입국해 주십시오.

1년 넘게 출국한 후 허가된 체류기한 내에 다시 일본에 입국하려고 할 경우에는 출국하기 전에 재입국 허가가 필요합니다. 재입국 허가 유효기한의 상한은 체류기한 만료일을 넘지 않는 범위에서 최장 5년 (특별영주자는 6년)입니다.

외국인체류 종합정보센터

센다이, 도쿄, 요코하마, 나고야, 오사카, 코베, 히로시마, 후쿠오카 출입국 체류관리국 내에 있으며, 영어, 중국어 한국어, 스페인어 등 외국어로 입국, 체류에 관한 상담에 대응해 줍니다.

Tel: 0570-013904

(IP, 해외에서 : 03-5796-7112)

평일 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 15분

※삿포로, 타카마츠, 나하의 출입국 체류관리국에도 상담원이 배치되어 있습니다.

◎ Renewing Your Visa

The period of stay for foreign students in Japan depends on the student's current class/year, and the different periods are as follows: four years and three months, four years, three years and three months, three years, two years and three months, two years, one year and three months, one year, six months, and three months. (Note: A residence card will not be issued to a person whose period of stay is less than three months.) You can extend your period of stay by completing the designated procedures at the Tokyo Regional Immigration Bureau up to three months prior to the expiration of the visa period of stay. When your visa is renewed, please bring a copy of your residence card and passport to the section in charge of international students at your university.

◎ Leaving Japan Temporarily and Your Re-Entry Permit

If you leave Japan temporarily to return to your home country or to travel to another country during a holiday such as summer vacation, or if you leave Japan temporarily to participate in an academic convention overseas or give a presentation, please obtain your instructor or advisor's approval first on the Notification of Leaving Japan Temporarily/Overseas Travel, and submit the notification to the relevant office.

As a rule, a re-entry permit is not required if you return to Japan within one year (or two years for special permanent residents) of leaving the country, as long as you have a valid passport and residence card. However, if your period of stay is less than one year away from its expiration date, please return to Japan before the expiration date.

If you want to return to Japan within your visa period of stay but more than one year after you leave, you must obtain a re-entry permit before leaving Japan. The maximum valid period of a re-entry permit is five years (six years for special permanent residents), but may not exceed the expiration date of your visa period of stay.

Immigration Information Center

Located within the Sendai, Tokyo, Yokohama, Nagoya, Osaka, Kobe, Hiroshima, and Fukuoka Regional Immigration Bureaus, the center offers consultation services concerning immigration and visas in foreign languages, such as English, Chinese, Korean and Spanish.

Tel: 0570-013904 (From an IP phone or overseas, please call 03-5796-7112)

Weekdays, 8:30 a.m. to 5:15 p.m.

Note: There are also consultants at the Sapporo, Takamatsu, and Naha Regional Immigration Bureaus.

メールによる相談

入国、在留に関する手続きについてメールで相談できます（日本語と英語のみ）。

info-tokyo@i.moj.go.jp

外国人総合相談支援センター

入国管理手続きだけでなく、行政や生活など外国人が必要な情報を外国語で提供します。対応する言語と日時は問い合わせてください。

・東京（しんじゅく多文化共生プラザ）

住所：東京都新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康プラザ「ハイジア」11 階

Tel.：03-3202-5535

・さいたま市（外国人総合相談センター）

住所：埼玉県さいたま市浦和区北浦和 5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎 3 階

Tel.：048-833-3296

・浜松市（多文化共生センター）

住所：静岡県浜松市中央区早馬町 2-1 クリエイト浜松 4 階

Tel.：053-458-1510

◎ 住民票

住民票は、住所、世帯（一緒に住んでいるだけではなく生計を共にしている人たちの集まり）及び世帯主（世帯を代表する人、生計を維持するうえで中心になる人）などを記録・証明するもので、外国人住民の方（在留カード交付対象者や特別永住者など）にも作成されます。住所や世帯構成等に変更があったときは、本人または代理人が届出をしてください。住民票の写しまたは住民票の記載事項証明書が必要な方は、本人確認書類（在留カード、特別永住者証明書等）をお持ちになり、役所で請求してください。

※地域によっては、マイナンバーカードがあればコンビニで住民票を取得できます。

郵便咨询

关于入国、在留相关手续，可以通过邮件咨询（仅限日语和英语）。

info-tokyo@i.moj.go.jp

外国人综合咨询支援中心

除办理入境管理手续外，还以外语提供行政、生活等外国人所需的一站式信息服务。受理语言和日期敬请咨询。

・东京（新宿多文化交流广场）

地址：东京都新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康广场 HIGYEA 11 楼

Tel.：03-3202-5535

・埼玉市（外国人综合咨询中心埼玉）

地址：埼玉县埼玉市浦和区北浦和 5-6-5 埼玉县浦和合同庁舎 3 楼

Tel.：048-833-3296

・浜松市（多文化共生中心）

地址：静岡県浜松市中央区早馬町 2-1 Create 浜松 4 楼

Tel.：053-458-1510

◎ 住民票

住民票是记录和证明住所、家庭（不仅包括一起居住的人，还包括共同维持家庭生计的成员集合）及户主（代表家庭的人，维持家庭生计的中心人物）的资料，外国人居民（在留卡交付对象者和特别永住者等）也将获得住民票。住所和家庭构成发生变更时，请由本人或代理人进行申报。需要住民票的复印件或住民票的记载事项证明书者，请持本人的确认材料（在留卡、特别永住者证明书等）在政府办公厅索取。

※根据地区，有的地区有个人编号卡，可以在便利店取得住民票。

메일 상담

입국, 체류에 관한 수속에 대해 메일로 상담할 수 있습니다 (일본어와 영어만 해당).
info-tokyo@i.moj.go.jp

외국인 종합상담지원센터

입국 관리 수속뿐만 아니라 행정과 생활 등 외국인에게 필요한 정보를 외국어로 제공합니다. 대응하는 언어와 일시는 문의해 주십시오.

· 도쿄 (신주쿠 다문화 공생 플라자)

주소: 도쿄도 신주쿠구 카부키초 2-44-1 도쿄도 건강 플라자 '하이피아' 11 층

Tel: 03-3202-5535

· 사이타마시 (외국인 생활 가이드)

주소: 사이타마현 사이타마시 우라와구 기타 우라와 5-6-5 사이타마현 우라와 합동 청사 3 층

Tel: 048-833-3296

· 하마마츠시 (다문화공생센터)

주소: 시즈오카현 하마마츠시 슈오구 하야우마초 2-1 크리에이트 하마마츠 4 층

Tel: 053-458-1510

◎ 주민표

주민표는 주소, 세대 (함께 살고 있을 뿐만 아니라 생계를 같이하고 있는 사람들의 모임) 및 세대주 (세대를 대표하는 사람, 생계를 유지하는 데 중심이 되는 사람) 등을 기록·증명하는 것으로, 외국인 주민 (체류카드 교부 대상자와 특별영주자 등) 에게도 만들어 집니다. 주소와 세대 구성 등에 변경이 발생했을 때는 본인 또는 대리인이 신고해 주십시오. 주민표의 사본 또는 주민표의 기재사항 증명서가 필요한 분은 본인 확인 서류 (체류카드, 특별영주자 증명서 등) 를 지참하여 관공서에서 신청해 주십시오.

※ 지역에 따라서는 마이 넘버 카드가 있으면 편의점에서 주민표를 취득할 수 있습니다.

Consultation via E-mail

You can ask for advice concerning immigration and visa procedures in Japanese or English by e-mail.
info-tokyo@i.moj.go.jp

Consultation Support Center for Foreign Residents

This center offers information in foreign languages about immigration procedures and other aspects of everyday living of value to foreign residents, including municipal programs. Please inquire for details about available languages and hours of operation.

· Tokyo (Shinjuku Multicultural Plaza)

Address: Hygeia (Tokyo Metropolitan Health Plaza) 11F, 2-44-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo

Tel: 03-3202-5535

· Saitama City (Saitama Information & Support)

Address: Urawa Joint Government Office 3F, 5-6-5 Kita-Urawa, Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama Prefecture

Tel: 048-833-3296

· Hamamatsu City (Hamamatsu Intercultural Center)

Address: Create Hamamatsu 4F, 2-1 Hayauma-cho, Chuo-ku, Hamamatsu-shi, Shizuoka Prefecture

Tel: 053-458-1510

◎ Juminhyo (Residence Records)

Juminhyo record and certify such information as your address, your household (those who live together and have a common source of income), and the head of your household (the main person who represents the household and maintains the source of livelihood). Foreign residents who are eligible for a residence card or are special permanent residents also have these residence records. If you change addresses or there is a change in your household members, you or a representative must file a notification of the change. If you need a copy of your residence record or a certificate of registered matters in your residence record, please bring some form of personal identification (such as your residence card or special permanent resident certificate), and file a request at the municipal office.

Note: Depending on the city where you live, you can obtain a copy of your residence record at a convenience store using your individual number card ("My Number" card).

◎ マイナンバー（社会保障・税番号）制度

2016年1月から運用が開始された「社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）」は、在留期間が3か月を超える留学生、中長期在留者や特別永住者などの外国籍で住民登録をしている方も対象となり、12桁の個人番号が通知されます。通知された番号は、社会保障や税、災害対策を含む各種行政手続きに順次必要となり、勤務先等でも提出を求められます。発行された番号は原則一生変更されず、本国へ単純出国した場合でも日本への再入国時に同じ番号となります。

コールセンター

Tel.: 0120-0178-26

対応言語：日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語

開設日時：月～金曜日＝午前9時30分～午後8時、土日祝＝午前9時30分～午後5時30分（12月29日～1月3日を除く）

◎ 個人编号（社会保障・税務番号）制度

2016年1月开始实施的“社会保障・税務番号制度（个人编号制度）”对于在留期限超过3个月的留学生、以外籍身份进行了住民登记的中长期在留者和特别永住者等也适用，将通知交付12位的个人编号。交付后的编号在办理社会保障、税务、灾害对策等各类行政手续时需要依次出示，工作单位等也会要求提交。发行的编号原则上终生不变，离开日本回本国定居后再次入境时也使用同一编号。

呼叫中心

Tel: 0120-1078-26

受理语种：日语、英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、印尼语、他加禄语、尼泊尔语

开设日期：星期一～星期五＝上午9点30分～晚上8点、星期六、日、节假日＝上午9点30分～下午5点30分（12月29日～1月3日除外）

住まい 住居

◎ 民間住宅の探し方

最初に食費・水道光熱費・通信費・書籍代など生活に必要な金額を考慮して、どれだけ家賃に充てられるかの目安を付けます。そのうえで希望条件（部屋の広さ、台所やバス・トイレの有無、交通の便など）に優先順位を付けて探してみてください。

情報収集

- ① 希望する地域に住む先輩・知人からいろいろ聞いてみましょう。
- ② 在籍する学校で周辺の住宅を紹介していることがあるので、留学生担当者に問い合わせてください。
- ③ インターネットや留学生向け情報誌で探す。学校の国際交流センターや資料室などに置いてある留学生向け情報誌には、賃貸住宅の情報も掲載されています。

◎ 民間住宅の寻找方法

最初应参照饭费、水电费、通信费、书籍费等生活必需费用的金额，考虑确定自己的房租标准。然后再按照希望条件（房间宽敞度、厨房与公共汽车、厕所的有无、交通方便等）的优先顺序予以寻找。

收集信息

- ① 向居住在自己想要住的地区的学长或熟人询问情况吧。
- ② 有时所在学校会帮助介绍周边的住宅，请向留学生担当人员询问。
- ③ 通过互联网与面向留学生的信息刊物寻找。学校国际交流中心与资料室等有面向留学生的信息刊物，会刊载租赁住宅的信息。

◎ 마이 넘버 (사회 보장·세금 번호) 제도

2016년 1월부터 운용이 개시된 ‘사회 보장·세금 번호 제도 (마이 넘버 제도)’는 체류기간이 3개월을 초과하는 유학생, 중장기 체류자 및 특별 영주자 등의 외국 국적으로 주민 등록을 한 분도 대상이 되며, 12 자리의 개인 번호가 통지됩니다. 통지된 번호는 사회 보장 및 세금, 재해 대책을 포함한 각종 행정 수속에 순차적으로 필요하며, 근무처 등에서도 제출을 요구받습니다. 발행된 번호는 원칙적으로 평생 변경되지 않으며, 본국으로 단순 출국한 경우에도 일본에 재입국할 때에 같은 번호가 주어집니다.

콜 센터

Tel: 0120-0178-26

대응 언어: 일본어·영어·중국어·한국어·스페인어·포르투갈어·베트남어·태국어·인도네시아어·타갈로그어·네팔어

개설 일시: 월 ~ 금요일 = 오전 9시 30분 ~ 오후 8시, 토·일·공휴일 = 오전 9시 30분 ~ 오후 5시 30분

(12월 29일 ~ 1월 3일 제외)

◎ Social Security and Tax Number (My Number) System

Under the social security and tax number (My Number) system that started in January 2016, all registered residents—including foreign exchange students, mid- to long-term visitors staying in Japan for three or more months and special permanent residents—receive a twelve-digit individual number. Your individual number will be necessary for administrative procedures such as social security, taxes and disaster countermeasures, and you will be asked to submit the number to your workplace as well. As a rule, your individual number will never change. Even if you return to your home country without receiving a re-entry permit, your individual number will remain the same if you return to Japan.

Call center

Tel: 0120-0178-26

Languages Offered: Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Thai, Indonesian, Tagalog and Nepali

Hours: Monday through Friday, 9:30 a.m. to 8 p.m.; Saturday, Sunday and national holiday, 9:30 a.m. to 5:30 p.m. (except for the year-end/New Year holidays)

거주
Housing

◎ 민간주택 찾는 방법

먼저 식비·수도 광열비·통신비·교재비 등 생활에 필요한 금액을 고려하여 어느 정도의 임대료가 적절할지 대략적인 금액을 결정합니다. 그 후 희망 조건 (방의 크기, 부엌 및 욕실·화장실의 유무, 교통의 편리성 등)에 우선 순위를 정하여 찾아 봐 주십시오.

정보 수집

- ① 희망하는 지역에 사는 선배·지인에게 여러 가지 물어 봅시다.
- ② 재적학 학교에서 주변 주택을 소개하는 경우가 있으므로 유학생 담당자에게 문의해 주십시오.
- ③ 인터넷이나 유학생용 정보지에서 찾습니다. 학교의 국제교류센터나 자료실 등에 비치되어 있는 유학생용 정보지에는 임대주택 정보도 게재되어 있습니다.

◎ How to Look for Private Housing

First of all, determine how much money you will need for daily necessities, such as food, utilities, telephone/communication, and school supplies, to gain an idea of how much rent you can afford. Then, you should prioritize the kind of living conditions you would like (the size of the room; with/without a kitchen, bath, or toilet; location; etc.) before looking for housing.

Collecting Housing Information

- (1) Get as much information as you can from friends and acquaintances who live in the area where you wish to live.
- (2) Talk to a coordinator for foreign students at your school. The school may be able to introduce you to housing in the area.
- (3) Look on the Internet or through magazines geared to foreign students. (Such magazines are available at the international exchange center or reference room of your school and may have housing information.)

④不動産屋は主に駅前などにありますが、入り口の窓に貸家などの価格や間取りを書いた貼紙をしてあるので、すぐに分かります。

◎保証人

最近では保証人がいなくても部屋を借りることのできるシステムが増えつつありますが、通常、賃貸契約には保証人が必要になります。

保証人とは、あなたの代わりにあなたの債務支払いの義務を負う人です。賃貸は、他人の部屋を借りて毎月家賃を支払うものなので、万が一、借主が家賃を払えなくなった場合、家主さんとしては困ります。そこで、保証人が必要になるわけです。

保証人は、「独立の生計を営む成人」であることが条件なので、家計を支える収入のある人でないと引き受けられません。まずは、学校の留学生担当者や指導教員などに相談してください。

◎賃貸契約時に必要な費用と注意

日本でアパートなどの賃貸住宅を借りる時には、敷金、礼金、仲介手数料などの費用がかかります(地域により異なります)。金額は、通常で、敷金が家賃の2ヵ月分、礼金が2ヵ月分、仲介料が1ヵ月分かかり、これと前払い分の家賃とあわせて、借りようとする部屋の家賃6ヵ月分が最初に必要となります。

敷金(保証金)

敷金は、入居時に家賃滞納や補修費などの担保として家主に対し預けるもので、本来は退去時に全額返済される性質のものですが、実際には部屋のリフォーム費用を差し引かれて返ってくるものがほとんどです。

礼金(権利金)

礼金は、入居時に家主に対して支払われるものです。敷金と違って退去する時でも戻ってきません。通常、礼金は入居時に一回だけ支払います。地方によっては毎年支払うような契約もあるようですが、そのような契約は改善するよう要求しましょう。

(注)最近では敷金、礼金を払う必要のない賃貸物件もあるようですが、その分、退去費用を多く取られるようです。敷金、礼金ゼロの物件は退去費用を必ず確認しましょう。

④不動産公司主要在车站前等地，在入口窗上张贴着出租房屋等的价格与房间示意图等，马上就可以找到。

◎保证人

最近，没有保证人也可租房的系统有所增加，但通常签署租赁合同还是需要保证人。

保证人是指可以代替本人承担债务支付义务者。租赁他人房间需要每月支付房租，万一，租房者不能支付房租时，房东会很为难。因此，需要有保证人的担保。

保证人的条件是“可以独立维持生计的成人”，如果收入不能维持家计者不能作保证人。首先，请向学校的留学生担当人员与指导教师等进行咨询。

◎签署租赁合同时需要的费用与注意事项

在日本，租赁民间公寓等住房时，需要支付押金、礼金、中介手续费等费用(不同地区有所差异)。金额一般为押金2个月房租、礼金2个月、中介费1个月。与这些费用一起，最初还需要准备提前预付的6个月房租。

押金(保证金)

押金是在入住时作为房租滞纳与补修费等的担保向房东预付的，本来应在退房时全额返还，但实际上几乎都被扣除用于房间的修缮翻新费用。

礼金(权利金)

礼金是在入住时向房东支付的。与押金不同，在退房时将不予返还。通常，礼金仅在入住时支付一次。有的地方也有签署每年支付合同的情况，这时可以就合同改善提出要求。

(注)最近，也出现一些不收押金、不收礼金的房屋租赁，这时，常常在退房时会收取费用。因此，对于不收押金礼金的房屋请务必确认退房时的费用。

④ 부동산 중개업소는 주로 역 앞 등에 있으며, 입구 창문에 주택 등의 임대료와 방의 배치도가 기재된 용지가 붙어 있으므로 바로 알 수 있습니다.

◎ 보증인

최근에는 보증인이 없어도 방을 빌릴 수 있는 시스템이 증가하고 있습니다만, 일반적으로 임대계약에는 보증인이 필요합니다.

보증인은 본인을 대신하여 채무지불의무가 있는 사람을 말합니다. 임대는 다른 사람의 방을 빌려 매월 임대료를 지불해야 하는데, 만일 임차인이 임대료를 지불하지 않은 때는 집주인에게 피해가 발생합니다. 이러한 이유로 보증인이 필요합니다.

보증인의 조건은 '독립적으로 생계를 영위하는 성인'으로 가계를 유지하는 수입이 있는 사람이어야 합니다. 먼저 학교의 유학생 담당자나 지도 교원 등과 상담해 주십시오.

◎ 임대계약 시에 필요한 비용과 주의사항

일본에서 아파트 등의 임대 주택을 빌릴 때에는 보증금, 사례금, 중개 수수료 등의 비용이 듭니다 (지역에 따라 다름). 금액은 일반적으로 보증금이 월세의 2개월분, 사례금이 2개월분, 중개 수수료가 1개월분 필요하며, 이것과 선불 월세를 합해서 빌리려고 하는 집의 6개월분의 월세가 최초에 필요합니다.

보증금

보증금은 입주 시에 임대료 체납이나 보수비 등의 담보로서 집주인에게 맡기는 것으로 원래 퇴거할 때 전액 반환됩니다만, 실제로는 방의 수리 비용을 차감한 후 반환되는 경우가 대부분입니다.

사례금 (권리금)

사례금은 입주 시에 집주인에게 지불하는 것입니다. 보증금과 달리 퇴거할 때 반환되지 않습니다. 일반적으로 사례금은 입주 시에 한 번만 지불합니다. 지방에 따라서는 매년 지불하는 계약도 있습니다만, 그러한 계약은 개선을 요구합니다.

(주) 최근에는 보증금 0 사례금 0의 임대 물건도 있습니다만, 알고 보면 나중에 퇴거 비용을 많이 요구하는 경우도 있습니다. 보증금과 사례금이 없는 물건은 퇴거 비용을 반드시 확인합니다.

(4) Real estate agencies are located mainly near train stations. They are easy to spot because they usually have fliers in their windows next to the entrance describing the rent and floor plans of housing.

◎ Guarantors

Although it is becoming easier to rent housing without a guarantor, you will probably still need one to finalize a rental contract.

A guarantor is someone who is responsible for covering your debt should you default on your payment. Defaulting on your monthly rent places a great burden on the landlord. Therefore, having a guarantor is a necessity.

A guarantor must be an adult who is financially independent; therefore, anyone who does not support himself or herself with his or her own income is not acceptable. Please consult a coordinator for foreign students or an instructor at your school before looking for private housing.

◎ Required Fees and Precautions to Take when Finalizing a Rental Contract

When renting housing in Japan, such as an apartment, you will need to pay fees, such as *shiki-kin* (security deposit), *rei-kin* (gift money for the landlord), and *chukai-tesuryo* (agent's fee). The amount varies depending on the area. Usually, the amounts are an equivalent to two-month's rent for *shiki-kin*, two-month's rent for *rei-kin*, and one-month's rent for *chukai-tesuryo*, for a total of six-month's rent required in advance, including rent for the first month.

Shiki-Kin (Security Deposit)

Shiki-kin covers any possible nonpayment (arrears) of rent or needed repairs and is paid to the landlord upon moving in. Although the money is presumably returned to you in full when you move out, in actuality it is usually returned to you after fees for repairs and cleaning are deducted.

Rei-Kin (Gift Money for the Landlord)

Rei-kin is paid to the landlord upon moving in. Unlike *shiki-kin*, this money is not returned. Normally, *rei-kin* is paid only once upon moving in. In some regions, there are contracts stipulating that this money is to be paid every year. If this is the case, it is a good idea to ask that the contract be revised.

Note: Although one can find property requiring neither *shiki-kin* nor *rei-kin* these days, many of this type of property require a high fee upon moving out. If wishing to rent such property, it is a good idea to be sure to confirm the amount of this fee before signing the rental contract.

契約時の注意

- ①家賃以外に毎月の費用として管理費（または共益費）がかかります。アパートなどの共用部分（階段や廊下、エレベーター）の光熱費、管理維持にかかる費用で、通常、月数千円です。また賃貸契約に火災保険への加入を条件としている物件もあります。
- ②契約書は、内容をよく理解してから署名（捺印）してください。不明な点は、学校の留学生担当者や日本の事情に詳しい友人などに聞いて確認してください。
- ③賃貸契約期間は通常2年間です。滞在予定期間が短い場合は、事前に不動産会社に伝えておきましょう。

◎ 住むにあたっての注意

屋内手入れ

家主の許可なしに部屋の内部を改造することはできません。部屋の中を変えたい場合、必ず家主と相談してください。

部屋はなるべくきれいに使いましょう、また壁に穴を開けたりしないよう気をつけましょう。部屋が汚れていたり、破損があると、退去時に清掃費・リフォーム費用を請求される場合があります。ただし、普段の生活の中で自然に汚れる程度であれば清掃費を支払う必要はありません。

騒音など気をつけること

日本の住宅は壁が薄く、隣家とも接近していますので、音が伝わりやすく、近隣トラブルに発展することがあります。特に木造家屋は音が伝わりやすいので注意しましょう。

- ・夜10時以降は大きな音をたてないようにしましょう。
- ・夜間、早朝の掃除機・洗濯機の使用は控えましょう。
- ・料理に香りのきつい香辛料などを使う際は極力周りに気を配りましょう。

ルームシェア

アパートなどは通常契約した人だけが住むことを想定しています。他の人と同居したい場合は、事前に家主の許可を得てください。

合同時の注意事項

- ①在房租以外、毎月需付費用还有管理费（或公摊费）。公寓等共用部分（楼梯与走廊、电梯）的光热费、管理维持费等通常每月需付数千日元。有的物业还会在租赁合同规定参加火灾保险的条件。
- ②请认真阅读、理解合同书后，再进行署名（盖章）。不明之处请向学校留学生担当人员与熟悉日本情况的友人等询问确认。
- ③租赁合同期间通常为两年。预定逗留期间较短时，请事前向不动产公司说明。

◎ 入住时的注意事项

室内修整

未经房东许可，不得随意就房间内部进行改造。要改变房间中格局时，一定要与房东进行洽谈。

应尽量保持房屋的清洁，注意不要在墙壁上钻孔等。房间脏污、破损时，退房时可能会要求支付清扫费、修缮翻新费用。但是，如果是平时生活中自然脏污的程度，则不必支付清扫费。

注意噪音等

日本住宅的墙壁较薄，与邻居距离也比较近，因此不易隔音，有时会因此与近邻产生摩擦。特别是木造房屋就更应予以注意。

- ・夜晚10时以后，请不要发出较大声响。
- ・夜晚、清晨请尽量不要使用吸尘器、洗衣机。
- ・烹饪时使用味道刺激的香辣佐料等，应尽量体谅邻居的感受。

同居规定

公寓等通常仅限签约的人居住。希望与他人同居时，请事前取得房东的许可。

계약 시 주의사항

- ① 임대료 이외에 매월 비용으로서 관리비 (또는 공익비) 가 필요합니다. 아파트 등의 공용 부분 (계단과 복도, 엘리베이터) 의 광열비, 관리 유지에 필요한 비용으로 보통 한 달에 수천 엔입니다. 또한 임대계약에 화재보험의 가입을 조건으로 내건 물건도 있습니다.
- ② 계약서는 내용을 잘 이해한 후 서명 (날인) 해 주십시오. 불분명한 점은 학교의 유학생 담당자나 일본의 사정을 잘 알고 있는 친구 등에게 물어 확인해 주십시오.
- ③ 임대계약기간은 일반적으로 2 년간입니다. 체류에 정기간이 짧을 때는 사전에 부동산 중개업소에 말씀해 두십시오.

◎ 거주 시 주의사항

실내 수리

집주인의 허가 없이 방의 내부를 개조할 수는 없습니다. 방의 내부를 개조하려면 반드시 집주인과 상담해 주십시오.

방은 되도록 깨끗하게 사용합시다. 또한 벽에 구멍을 내지 않도록 주의합시다. 방이 더러워지거나 파손되면 퇴거 시에 청소·수리 비용이 청구될 수 있습니다. 단, 일상생활 속에서 발생하는 자연스러운 오염 정도는 청소비를 지불하지 않아도 됩니다.

소음 등 주의사항

일본의 주택은 벽이 얇고 옆집과도 근접해 있으므로 소리가 전달되기 쉬워 이웃과 문제가 발생할 수 있습니다. 특히 목조 가옥은 소리가 전달되기 쉬우므로 주의합시다.

- 밤 10 시 이후는 큰소리를 내지 않도록 주의합시다.
- 야간, 이른 아침에 청소기·세탁기의 사용은 자제합시다.
- 요리에 냄새가 자극적인 향신료 등을 사용할 때는 이웃에 폐가 되지 않도록 주의합시다.

룸쉐어 (동거)

아파트 등은 일반적으로 계약한 사람만 사는 것을 상정하고 있습니다. 다른 사람과 동거하고자 할 때는 사전에 집주인의 허가를 받아 주십시오.

Precautions to Take when Finalizing a Rental Contract

- (1) Besides the monthly rent, there are monthly maintenance fees (or common service fees). Generally costing a few thousand yen per month, this fee covers utilities and maintenance expenses for the common areas of an apartment building (such as stairways, hallways, and elevators). Also, some rental contracts require that you enroll in fire insurance.
- (2) Please read the contract carefully before you sign it (or before you affix your personal seal imprint on it). If you have any questions, please check by asking a coordinator for foreign students at your school or a friend who is familiar with how things are done in Japan.
- (3) The rental contract period is normally two years. If your planned period of stay is shorter, it is a good idea to tell the real estate agency in advance.

◎ Points to Remember concerning Household Living

Interior

You are not allowed to renovate the room without permission from the landlord. If you would like to change the interior of your room, please be sure to consult the landlord.

Please keep your room neat and do not make holes in the walls. If your room is dirty or damaged, you may be charged cleaning and/or repair fees when you move out. However, if the room is simply dirty from normal everyday living, you will not need to pay for cleaning.

Be Careful about Noise and Smell

Housing in Japan has thin walls, and neighboring homes are very close; therefore, noise travels and reverberates, possibly causing problems with neighbors. Noise travels easily through wooden buildings in particular, so please be careful.

- Do not make any loud noises after 10 p.m.
- Refrain from using the vacuum cleaner or washing machine late at night or during early morning hours.
- Be particularly considerate of your neighbors when cooking with spices that have a strong smell.

Roommates

Apartments and the like are usually intended only for tenants whose names appear on the contract. If you would like to live with another person, you must first obtain permission from your landlord.

共同設備の使い方

学校寮や民間アパートでは、台所・トイレ・シャワーを共同で使用する場合があります。この場合、以下の点に気をつけましょう。

- ① みんなで使用するシャワーや台所などは綺麗に使いましょう。
- ② 節水・節電を心がけましょう。
- ③ トイレにトイレトペーパー以外の物を流すのはやめましょう。詰まりの原因となります。

(注) 留学生住宅総合補償

公益財団法人日本国際教育支援協会が運営する留学生住宅総合補償(有料)は、外国人留学生在失火などで家主に対して損害賠償をしなければならない場合や家賃の未払いなどで保証人に迷惑がかからないようにするための制度です。この制度は、協力校在籍の留学生(※)のみが利用できます。詳細は学校の留学生担当者に相談してください。

※ 留学生住宅総合補償協力校である日本の大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程(専門学校)及び法務大臣の告示をもって定められた日本語教育機関に入学した方及び入学確実な方で、原則として在留資格を有する方。

◎ 電気/ガス/水道 電気

日本の電圧は100Vです。周波数は「50Hz」と「60Hz」があり、東日本では「50Hz」、西日本では「60Hz」となっています。電気器具には適応する周波数が表示されており、「50/60Hz」と両方表示されていれば日本全国で使用できます。しかし片方のみ表記されている場合、使用できる地域が限られます。

ガス

ガスは、地域により都市ガスとプロパンガスの2種類があります。ガス器具を購入するときは、安全のためガスの種類に合った器具を使用してください。ガスの使用を開始するときは、ガス会社による点検の後、開栓してもらってから使用できます。使用しない時は、必ず元栓を閉めましょう。

共同設備の使用方法

在学校的寮与民间公寓，有时需要共同使用厨房、厕所、淋浴设施等。这时，请注意下列事项。

- ① 共同使用的淋浴设施与厨房等应注意清洁。
- ② 应注意节水、节电。
- ③ 在厕所不要丢弃卫生纸以外物品，以免发生堵塞。

(注) 留学生住宅総合補償

公益財団法人日本国際教育支援協会运营的留学生住宅総合補償(收费)，是为了外国人留学生在因失火等必须对房东进行损害赔偿与未支付房租等时不至使保证人为难的制度。该制度仅限合作校在籍的留学生(※)可以利用。具体请向学校的留学生担当人员询问。

※ 已经在留学生住宅総合補償合作校的日本的大学、短期大学、高等専門学校、専修学校专门课程(専門学校)及法務大臣告示规定的日语教育机构入学及确定入学者，原则上为持有在留资格者。

◎ 電/煤气/水道 電

日本の電圧は100V。频率有“50Hz”与“60Hz”两种，东日本为“50Hz”、西日本为“60Hz”。电器上均标记着适用的频率，如标记“50/60Hz”则可以在日本全国使用。若只有单个标记，则可使用地区有所限制。

煤气

煤气因地区分为城市煤气与丙烷气两种。在购买煤气器具时，为保证安全请使用符合燃气种类要求的器具。开始使用煤气时，需经煤气公司检查后，让其打开总闸即可使用。不使用时，请务必关闭总闸。

공동설비의 사용방법

학교 기숙사나 민간 아파트에서는 부엌·화장실·샤워 부스를 공동으로 사용하는 경우가 있습니다. 이때 다음 사항에 주의합니다.

- ① 모두가 사용하는 샤워 부스나 부엌 등은 깨끗하게 사용합니다.
- ② 절수·절전을 생활화합니다.
- ③ 변기에 휴지 이외의 것을 흘려 보내지 않습니다. 막힘의 원인이 됩니다.

(주) 유학생 주택종합보상

공익재단법인 일본국제교육지원협회가 운영하는 유학생 주택종합보상(유료)은 외국인 유학생이 부주의로 화재를 일으키는 등 집주인에게 손해배상을 해야 할 때나 임대료 체납 등으로 보증인에게 폐를 끼치지 않도록 하기 위한 제도입니다. 이 제도는 협력교 재적 유학생(※)만이 이용할 수 있습니다. 자세한 내용은 학교의 유학생 담당자에게 상담해 주십시오.

※유학생 주택종합보상 협력교인 일본의 대학, 단기대학, 고등전문학교, 전수학교 전문과정(전문학교) 및 법무대신(장관)의 고시로 규정된 일본어 교육기관에 입학한 분 및 입학이 확실한 분으로 원칙적으로 체류자격이 있는 분.

◎ 전기 / 가스 / 수도

전기

일본의 전압은 100V입니다. 주파수는 '50Hz'와 '60Hz'가 있으며 동일본에서는 '50Hz', 서일본에서는 '60Hz'입니다. 전기 기구에는 적합한 주파수가 표시되어 있으며, '50/60Hz' 처럼 두 종류 모두 표시되어 있으면 일본 전국에서 사용할 수 있습니다. 그러나 한쪽만 표시되어 있는 경우는 사용할 수 있는 지역이 제한됩니다.

가스

가스는 지역에 따라 도시 가스와 프로판 가스의 2종류가 있습니다. 가스 기구를 구입할 때는 안전을 위해 가스의 종류에 알맞은 기구를 사용해 주십시오. 가스를 처음 사용할 때는 가스 회사에서 점검 후 밸브를 열어 주면 그때부터 사용할 수 있습니다. 사용하지 않을 때는 반드시 메인 밸브를 닫아 주십시오.

Using Common Facilities

In a school dormitory or private apartment, sometimes the kitchen, toilet, and shower are shared by all the tenants. In such cases, please be careful of the following points:

- (1) Keep the showers and kitchen clean because everyone shares them.
- (2) Bear in mind the importance of conserving water and electricity.
- (3) Do not flush items other than toilet paper down the toilet as this may cause clogging.

Note: Comprehensive Renter's Insurance for Foreign Students Studying in Japan

Japan Educational Exchanges and Services offers Comprehensive Renter's Insurance for Foreign Students Studying in Japan (fees are charged) to cover damages caused by fire or other such casualty for which a foreign student must compensate a landlord and to avoid placing a burden on the guarantor if the monthly rent is in arrears. This insurance can be used only by international students enrolled in cooperating schools*. For more information, please consult a coordinator for foreign students at your school.

*As a rule, this refers to students who are enrolled or will soon be enrolled in a Japanese university, junior college, college of technology, specialized training college's specialized course (vocational school), or Japanese-language institution (the latter must be designated by the minister of justice in a public notice) and have a valid visa status of residence.

◎ Electricity, Gas, and Water

Electricity

In Japan, the electricity supply is at 100 V. The frequency of electric current is at either 50 Hz or 60 Hz. In eastern Japan, the frequency is 50 Hz. In western Japan, the frequency is 60 Hz. Electric appliances usually indicate which frequency they use. If they indicate 50/60 Hz, it means that they can be used across Japan. If only one frequency is indicated, it means that the appliance can be used in either eastern or western Japan only.

Gas

Different areas are supplied with different types of gas, either city gas or propane gas. When you purchase gas equipment, please make sure the equipment matches the type of gas used for safety purposes. To start using gas services, have the gas company conduct an inspection, and they will then open the gas valve. If you do not use the gas, be sure to shut off the main valve.

水道

日本の水道水は、飲むことができます。消毒の臭いが気になる時は、一度煮沸すれば臭いがなくなります。

◎ ごみの出し方

ごみの収集は、市区町村によって出す際の分け方や出し方、出す場所と時間が決まっています。また、ごみの種類によって出し方や収集する曜日が異なりますので、収集場所にある掲示板や各自治体が配布するパンフレット、ホームページで確認してください。

ごみ捨てのルールを守らないと近所の住民とのトラブルにもなりますし、不法に投棄すると罰せられます。

粗大ごみの回収には予約が必要です(有料)。無断で捨てることはできません。役所の清掃担当に相談してください。

◎ 引越し

契約期限前に引越し(転居)する時は、通常1~2ヵ月前までに家主に伝える必要があります。予告が遅れると、余計な費用がかかる場合があります。

転居した時は、役所で在留カード、国民健康保険証など、また銀行など住所を届けてある機関でも住所変更手続きを忘れずに行ってください。

日本国内での転居の場合、郵便局に所定の様式で届け出れば、1年間は旧住所宛の郵便物が新住所に転送されます。なおインターネットでも届け出ることができます。



水道

日本の自来水可以饮用。如觉得有消毒气味时，煮开后味道会消失。

◎ 垃圾的倒出方法

各市区町村对垃圾收集的分类方法与倒出方法、倒出地点与时间做出了规定。不同垃圾种类的倒出方法和收集日期也不同，请在收集地点的提示牌或各自治体发放的手册、网页上确认。

不遵守倒出垃圾的规则，会造成与近邻的纠纷，不法扔弃等会受到惩罚。

大件垃圾的回收需要预约(收费)。不得随意扔弃。请向役所的清掃担当人员询问。



◎ 搬家

在合同期届满前搬家(迁居)时，通常应在1~2个月前通知房东。如通知较迟时，可能会被要求支付额外的费用。

搬家时，请不要忘记到役所办理在留卡、国民健康保险证等手续，另外，还应到银行等登记住址的机构办理住址变更手续。

在日本国内搬家时，只要向邮局按规定格式就新住址进行登记，1年中寄往旧住址的邮件即可转送到新住址。且，也可以通过互联网申请。



수도

일본의 수도물은 마실 수 있습니다. 소독 냄새가 신경이 쓰일 때는 한 번 끓이면 냄새가 없어집니다.

◎ 쓰레기 배출방법

쓰레기 수거는 시구정촌에 따라 분리방법과 배출방법, 배출장소와 시간이 정해져 있습니다. 또한 쓰레기의 종류에 따라 배출방법과 수거하는 요일이 다르므로, 수거장소에 있는 게시판이나 각 자치체가 배포하는 팸플릿, 홈페이지에서 확인해 주십시오.

쓰레기 배출방법을 준수하지 않으면 이웃과 문제가 발생할 수 있으며 무단 투기로 처벌을 받습니다.

대형 쓰레기 회수는 예약을 해야 합니다 (유료). 무단으로 버릴 수 없습니다. 관공서의 청소담당과 상담해 주십시오.

◎ 이사

계약 기한 전에 이사할 때는 일반적으로 1~2 개월 전까지 집주인에게 알려야 합니다. 너무 늦게 알려 주면 뜻하지 않은 비용이 발생할 경우가 있습니다.

이사할 때는 관공서에서 체류카드, 국민건강보험증 등의 주소 변경 절차를 밟고, 또한 은행 등의 기관에도 주소 변경 절차를 잊지 말고 밟아 주십시오.

일본 국내에서 이사한 때는 우체국에 소정의 양식으로 새로운 주소를 신고하면 1 년간은 예전 주소지의 우편물이 새로운 주소지로 우송됩니다. 또한 인터넷으로도 신고할 수 있습니다.



Water

In general, tap water in Japan is drinkable. If you are concerned about the smell of chemicals used to disinfect it, boiling the water will eliminate it.

◎ How to Dispose of Garbage

There are set rules concerning the sorting, disposal, collection locations, and collection schedules of garbage and recyclable resources, and they differ according to municipality. Collection days and disposal methods depend on the type of garbage, so please check the collection schedule sign at your local collection site, the pamphlet distributed by the local government, or the local government's website.

Violating garbage disposal rules can cause problems with your neighbors, and illegal dumping is subject to punishment.

The collection of oversized garbage is done on a reservations basis (fees are charged). Large items cannot be disposed of without permission. Please consult the coordinating office of sanitation of the municipal office in charge of the area where you live.

◎ Moving

If you plan to move to other housing before the end of your contract, you must notify your landlord, normally no later than one or two months in advance. If you notify your landlord too late, you may have to pay extra fees.

After you move, remember to register your change of address at the municipal office in charge of the area where your new address is located so that the change will be reflected in your residence card, National Health Insurance card, and so on. You should also remember to notify institutions that have your old address in their records, such as banks, of this change.

If you move within Japan and complete a new address notification form at the post office, any mail sent to your old address will be forwarded to your new address for one year. The notification can be filed online as well.



乗り物 交通工具

◎ 鉄道・地下鉄・バス

同じ経路を頻繁に利用する場合は、定期券を購入すると割安になります。

料金の支払い

鉄道：駅の自動販売機で目的地までの切符を購入するか、ICカードを使って乗車駅と降車駅の自動改札機を通過します。

バス：路線によって運賃が均一な場合と、距離に応じて運賃が変わる場合があります。均一な場合は、乗車の際に現金かICカードで運賃を払いますが、距離に応じて運賃が変わる場合は、乗車口で整理券を取るかICカードをタッチして、降車の際に運賃を清算します。



ICカード

あらかじめ一定の金額をチャージしておくだけで、自動改札機にタッチして通過する際に乗車区間の運賃を自動的に精算してくれます。JRでは各地域の会社ごとに独自の名称でICカード乗車券と電子マネー機能を備えたカードを発売しています。また、JR以外では「PASMO」「PiTaPa」などのICカードがあり、鉄道・路線バスで共通利用できるほか、買い物の支払いもできます。

定期券

定期券には、通学定期と通勤定期の二種類が、期間は1、3、6ヵ月があり、期間が長いほど割引率が大きくなります。また通勤定期よりも通学定期の方が割引率が大きくなりますが、購入できるのは鉄道会社の指定学校の学生（研究生・短期留学生を除く）だけで、各学校で出してもらった通学証明書の提示が必要です。学校で確認してください。なお乗車区間は自宅の最寄り駅と学校が指定する最寄り駅との間に限られます。

(注) JR(鉄道)では外国語(英語・中国語・韓国語)での問い合わせに対応しています。

◎ 铁路、地铁、公共汽车

如果频繁利用同一路线时,购买定期券(月票)比较合算。

费用的支付

铁路:在车站的自动售票机上购买到达目的地的车票,或者使用IC卡直接在上车的车站和下车的车站的自动检票口刷卡通过。

公共汽车:根据路线的不同,有的车费是统一价,有的是根据距离计车费的。车费为统一价时,乘车的时候支付现金或者刷IC卡支付;根据距离车费不同时,在乘车口拿取整理券或者刷一下IC卡,然后在下车时结算车费。

IC卡

只要事先将一定金额充值到卡内,则可以在自动检票口刷卡通过,并自动扣除乘车区间内的车费。JR不同地区的公司会用自己独有名称销售的IC卡车票和兼具电子货币功能的卡。另外,除JR以外还有“PASMO”“PiTaPa”等IC卡,可在铁路、公共汽车通用,也可用于购物支付。

定期券

定期券分通学定期和通勤定期两种。使用期间分1个月、3个月和6个月的,期间越长折扣率越大。另外,通学定期的折扣率比通勤定期要大,可以购买者仅限铁路公司指定学校的学生(研究生、短期留学生除外),届时需要提交各学校出具的通学证明书。请向学校确认。且,乘车区间仅限离家最近的车站和学校指定最近区间之间。

(注) JR(铁路)可利用外语(英语、汉语、朝鲜语)受理问询。

교통 Transportation

◎ 철도 · 지하철 · 버스

동일한 경로를 자주 이용할 때는 정기권을 구입하면 더욱 경제적입니다.

요금 지불

철도: 역의 자동 판매기에서 목적지까지의 표를 구입하거나 IC 카드를 사용하여 승차역과 하차역의 자동 개찰기를 통과합니다.

버스: 노선에 따라 운임이 균일한 경우와 거리에 따라 운임이 달라지는 경우가 있습니다. 균일한 경우에는 승차 시에 현금 또는 IC 카드로 운임을 지불합니다만, 거리에 따라 운임이 달라지는 경우에는 승차구에서 정리권을 끊거나 IC 카드를 터치하여 하차 시에 운임을 정산합니다.



IC 카드

미리 일정한 금액을 충전해 두기만 하면 자동 개찰기에 터치하여 통과할 때 승차 구간의 운임을 자동으로 정산해 줍니다. JR에서는 각 지역의 회사마다 독자적인 명칭으로 IC 카드 승차권과 전자 머니 기능을 갖춘 카드를 발매하고 있습니다. 또한 JR 이외에서는 'PASMO', 'PiTaPa' 등의 IC 카드가 있으며, 철도·노선 버스에서 공통으로 이용할 수 있을 뿐만 아니라, 쇼핑할 때도 이용할 수 있습니다.

정기권

정기권에는 통학 정기와 통근 정기의 2 종류가 있으며 기간은 1, 3, 6개월이고 기간이 길수록 할인율이 커집니다. 또한 통근 정기보다 통학 정기가 할인율이 커지지만, 구입할 수 있는 분은 철도 회사가 지정된 학교의 학생(연구생·단기 유학생 제외)에 한하며, 각 학교에서 발행하는 통학 증명서를 제시해야 합니다. 학교에서 확인해 주십시오. 또한 승차 구간은 자택의 가까운 역과 학교가 지정하는 가까운 역 사이로 한정됩니다.

(주) JR(철도)에서는 외국어(영어, 중국어, 한국어) 문의에 대응하고 있습니다.

◎ Railways, Subways, and Buses

If you use a certain route frequently, purchasing a commuter pass will save you money.

Fare Payment

Trains: Either use the vending machines in the station to purchase a ticket to your destination or use an IC card to pass through the automated turnstiles at your departure and destination stations.

Buses: In some cases, there is a uniform fare based on the route, while in other cases the fare may change depending on distance. In the case of uniform fares, you can pay by cash or IC card when boarding, but in the case of fares based on distance, you must either take a boarding ticket near the door when you get on, or touch your IC card on the reader, and then make payment when you get off the bus.

IC Cards

A prepaid card that allows you to pass through automated ticket gates and which automatically calculates the correct fare. Japan Railway (JR) companies in each region sell cards with their own branding. They all offer IC card passenger ticketing and electronic money functionality. In addition, other private railway companies offer a common IC card, such as Pasma and PiTaPa. You can ride many railways and city buses with these IC cards and also make payments at various establishments.

Commuter Passes

Commuter passes come in two types: School commuter passes and work commuter passes. They can be purchased for 1-, 3- or 6-month periods, with the greatest discounts for the longer periods. Also, although the student commuter pass is less expensive than the work commuter pass, only students (excluding researchers and exchange students) of schools that are designated by the railway company are eligible, and school ID must be shown at the time of purchase. Please check with your school for more information. Furthermore, travel is limited to the areas between the station closest to your home and the station closest to the school.

Note: JR handles inquiries in foreign languages (English, Chinese, and Korean).

JR East Infoline(Tel.: 050-2016-1603、
10:00 ~ 18:00 年末年始を除く)

定期券は、IC カードまたはスマートフォンを使います。駅の窓口のほかにインターネットで手続きすることもできます。(受け取りは駅の窓口) また、一部の鉄道ではスマートフォンの交通系アプリ上で定期券を購入し、モバイル定期券として利用することも可能です。

◎ 自転車

自転車は車道の通行が原則です。車道では左端を通行してください。自転車専用の表示がある場合や、車道の通行が危険な場合は歩道の通行も許可されています。歩道内は歩行者優先ですから、自転車は無理な走行はせず、車道寄りを徐行してください。なお、自動車やバイクと同様に交通法規を守る義務があり、違反した場合は反則金の対象となります。

自転車利用時の注意

①飲酒運転は禁止②二人乗りは禁止③並進は禁止
④夜間はライトを点灯⑤信号を守る⑥交差点での一時停止と安全確認⑦傘を差しながらの運転は禁止⑧携帯電話・スマートフォンを使用しながらの運転は禁止⑨ヘルメットを着用

防犯登録

自転車を買った時は、防犯登録(登録料 600 ~ 800 円)が義務付けられています。購入した自転車店でできます。友人などから自転車を譲り受ける場合は、購入した自転車店で変更手続きを行うか、改めて譲り受けた人が登録を行ってください。

防犯登録は、個人の所有する自転車が本人のものであることの確認、盗難防止、盗難時の早期発見に役立ちます。

放置自転車

路上に自転車を放置すると放置自転車として撤去されます。都市部の駅の周辺はほとんどが駐輪禁止です。撤去された自転車を返還してもらうには数千円の手数料がかかりますので気をつけましょう。自転車を停める場合は、自転車駐輪場(有料・無料)を利用してください。

JREastInfoline Tel : 050-2016-1603
(10:00 ~ 18:00 元旦前後除外)

定期券有使用 IC 卡或智能手机的类型, 除车站窗口外, 还可在互联网上办理手续。(领取为车站窗口) 此外, 部分铁路还可在智能手机的交通类 APP 上购买定期券, 作为移动定期券利用。

◎ 自行车

自行车原则上在车道通行。请在车道的左侧通行。如有自行车专用标示时, 或车道通行较危险时, 也可在人行道通行。人行道内应以行人优先, 因此自行车应注意礼让, 靠车道一侧缓行。自行车原则上在车道通行。请在车道的左侧通行。如有自行车专用标示时, 或车道通行较危险时, 也可在人行道通行。人行道内应以行人优先, 因此自行车应注意礼让, 靠车道一侧缓行。另外, 与汽车和摩托车同样, 必须遵守交通法规。违反时将成为罚款对象。

骑自行车时的注意事项

①禁止酒后骑车②禁止骑车带人③禁止并行
④夜晚应点车灯⑤遵守交通信号的指挥⑥在十字路口应停车、确认安全⑦禁止打伞骑车⑧禁止骑车时拨打手机・智能手机⑨佩戴头盔

防犯登记

购买自行车时, 必须进行防犯登记(登记费 600 ~ 800 日元)。在购买自行车的店铺即可办理。从友人等转让得到自行车时, 请到购买自行车的店铺办理变更手续, 或由接受转让者办理登记手续。

防犯登记是为了就个人所有自行车的所属进行确认、防止被盗、被盗时尽快找到等。

停放自行车

在路上停放自行车将被撤去。城市内车站周围大都禁止停放自行车。被撤去的自行车返还时需要交纳数千日元的手续费, 请予以注意。请利用自行车存车处(收费・免费)停放自行车。

JR East Infoline (Tel : 050-2016-1603(10:00~18:00 연말연시 제외)

정기권은 IC 카드 또는 스마트 폰을 사용합니다. 역 창구 외에 인터넷으로 수속할 수도 있습니다 (수령은 역 창구). 또한 일부 철도에서는 스마트 폰 교통 앱으로 정기권을 구입하여 모바일 정기권으로 이용할 수도 있습니다.

JR East Infoline (Tel: 050-2016-1603, 10 a.m. to 6 p.m., except for the year-end/New Year holidays)

Commuter passes are registered to your IC card or smartphone. You can purchase them at the train station service counter. Alternatively, you can order them via the Internet and pick up the pass at the train station service counter. Some railway companies allow you to purchase a commuter pass on their smartphone app and use it as a mobile commuter pass.

◎ 자전거

자전거는 차도로 통행하는 것이 원칙입니다. 차도에서는 왼쪽 가장자리를 통행해 주십시오. 자전거 전용 표시가 있거나 차도에서의 통행이 위험한 때는 보도 통행도 허가되고 있습니다. 보도 내에서는 보행자가 우선이므로 자전거를 타고 무리하게 주행하지 말고 차도 쪽에 붙어 서행해 주십시오. 또한 자동차나 오토바이와 같이 교통 법규를 준수할 의무가 있으며, 위반한 경우에는 범칙금이 부과될 수 있습니다.

자전거 이용 시 주의사항

①음주운전 금지 ②2인 승차 금지 ③나란히 주행 금지 ④야간 라이트 점등 ⑤신호 준수 ⑥교차로에서 일시정지와 안전확인 ⑦우산을 쓴 채 운전 금지 ⑧휴대전화·스마트 폰을 사용하면서 운전 금지 ⑨헬멧을 착용

방법등록

자전거를 구입한 때는 방법등록 (등록료 600 ~ 800 엔) 이 의무화되어 있습니다. 구입한 자전거점에서 등록할 수 있습니다. 친구 등에게 자전거를 양도받을 때는 구입한 자전거점에서 변경 절차를 밟거나 양도받은 사람이 등록 절차를 밟아 주십시오.

방법등록은 개인이 소유한 자전거가 본인의 것임을 확인하는 데 쓰이며, 도난방지, 도난 시의 조기발견에도 도움이 됩니다.

방치 자전거

노상에 자전거를 방치하면 방치 자전거로서 철거됩니다. 도시부의 역 주변은 대부분 자전거 주차금지구역입니다. 철거된 자전거를 찾으려면 수천 엔의 수수료가 필요하므로 주의하십시오. 자전거를 주차할 때는 자전거 주차장 (유료·무료) 을 이용해 주십시오.

◎ Bicycles

As a rule, bicycles must be ridden in the street in the same direction as car traffic. Please ride your bicycle on the left side of the street. Riding bicycles on sidewalks is permitted if there is a designated bicycle lane or if road traffic is too dangerous. Because pedestrians have the right of way on sidewalks, do not speed or insist on your way. Instead, ride slowly on the side nearest the street. In addition, you must obey traffic laws the same as any car or motorcycle, and you will be fined if you break the law.

Precautions to Take when Riding Your Bicycle

(1) Riding under the influence of alcohol is prohibited. (2) Riding with passengers is prohibited. (3) Riding in tandem is prohibited. (4) Turn on the headlight at night. (5) Obey traffic lights. (6) Stop at intersections and look both ways to ensure it is safe before proceeding. (7) Using an umbrella while riding is prohibited. (8) Using a cell phone or smartphone while riding is prohibited. (9) Wear a helmet.

Crime Prevention Registration

When you purchase a bicycle, you are required by law to complete crime prevention registration (registration fee: ¥600 to ¥800). This can be done at the shop where you bought the bicycle. If you receive a used bicycle from a friend, you can either complete reregistration procedures at the shop where your friend purchased the bicycle or complete a new registration by yourself.

Crime prevention registration makes it easy to identify your bicycle as your possession, prevents theft, and helps you recover your bicycle quickly if your bicycle is stolen.

Abandoned Bicycles

Bicycles that are left on the street are removed as abandoned (illegally parked) bicycles. In metropolitan areas, most areas around train stations are no-parking zones. Please keep in mind that to reclaim a bicycle that has been removed, you are required to pay a fee of a few thousand yen. If you want to park your bicycle, please use a bicycle parking lot (fees may be charged).

◎ 普段の生活で注意すること

日本では20歳未満の飲酒、喫煙は法律で禁止されています。特に禁止薬物、大麻などの所持、使用、販売などは絶対にやめてください。厳しく罰せられます。

学校内は決められた場所以外は禁煙です。

路上喫煙の注意

道路、駅前広場などでの路上喫煙は他の人にやけどを負わせたり、衣類などを焦がす危険性があります。喫煙する人は他の人の迷惑になり、危険な行為であることを理解して、路上喫煙をしないように努めてください。

多くの人が往来する駅周辺はほとんどが路上喫煙を禁止しています。禁止地区内では灰皿を置いた「喫煙スポット」があります。

また、歩きタバコ、自転車に乗りながらの喫煙は吸殻のポイ捨てにつながる大きな原因です。喫煙は立ち止まり、吸殻は灰皿に捨ててください。



携帯電話・スマートフォンのマナー

- ① 電車、バスなどの車内ではマナーモードに切り替え、通話を控える。高齢者や妊婦、体の不自由な人に席を譲る「優先席」付近では電源を切りましょう。
- ② 図書館や劇場、映画館などでは電源を切るなど周りの人に配慮しましょう。
- ③ 自転車に乗りながらの使用は禁止です。
- ④ レストランやホテルのロビーなど静かな場所では、声のトーンを抑えめにしましょう。
- ⑤ 歩きながらスマートフォンの画面を見るのは危険です。



優先席
優先席

◎ 平時生活中的注意事项

根据日本法律规定，未满20岁禁止饮酒、吸烟。特别严禁持有、使用、贩卖毒品、大麻等。如有违反将受到严厉惩罚。

学校内除指定地点以外禁烟。

路上吸烟的注意事项

在道路、站前广场等地吸烟，会使他人被烫伤、衣物等被烧灼。吸烟者应注意这是一种可能给他人造成困扰的危险行为，请尽量不要在路上吸烟。

在人来人往的车站周边几乎都禁止路上吸烟。在禁止地区内有设置烟灰缸的“吸烟点”。

另外，步行时吸烟、骑自行车时吸烟常常会造成立扔烟头。请不要行走时吸烟，将烟头扔在烟灰缸中。

手机及智能手机的注意事项

- ① 乘坐电车、公共汽车等时，在车内应切换为静音模式、避免通话。在为高龄者与孕妇、残疾人等设置的“优先席”附近，请关闭电源。
- ② 在图书馆与剧场、电影馆等地，请关闭电源，不要影响他人。
- ③ 骑自行车时禁止使用手机。
- ④ 在餐厅与饭店大厅等安静的场所，请注意压低声音通话。
- ⑤ 边走边看手机画面非常危险。

◎ 일상생활 시 주의사항

일본에서는 20 세 미만의 음주, 흡연은 법률로 금지되어 있습니다. 특히 금지 약물, 대마 등의 소지, 사용, 판매 등은 절대 삼가 주십시오. 엄중한 처벌을 받습니다.

학교 내는 정해진 장소 이외는 금연입니다.

노상 흡연 시 주의사항

도로, 역 앞 광장 등에서 피우는 노상 흡연은 다른 사람에게 화상을 입히거나 의류 등을 손상할 위험성이 있습니다. 흡연자는 다른 사람에게 폐가 되는 위험한 행위임을 인식하여 노상 흡연을 하지 않도록 협력해 주십시오.

많은 사람이 오고 가는 역 주변은 대부분 노상 흡연을 금지하고 있습니다. 금지구역 내에서는 재떨이가 설치된 '흡연구역'이 있습니다.

또한 걸어가며 피우거나 자전거를 타면서 피우는 것은 담배꽂초의 무단 투기로 이어지기 쉽습니다. 담배는 멈춰서 피우고 담배꽂초는 재떨이에 버려 주십시오.

◎ Points to Remember concerning Everyday Living

In Japan, people under the age of 20 are prohibited by law from smoking cigarettes and drinking alcohol. Be particularly careful about not possessing, using, or selling illegal drugs or marijuana. These are severely punishable crimes.

Smoking is prohibited on school grounds except for designated areas.

A Note about Smoking on the Street

Smoking in public areas, such as on the street or at train station plazas, can potentially burn other people or burn their clothes. Understand that people who smoke cause problems for other people and may pose a danger to them. Please try not to smoke on the street.

Smoking is prohibited in most train station areas where it is crowded with people. There are designated smoking areas with ashtrays in no-smoking zones.

In addition, smoking while walking or riding a bicycle can lead to streets littered with cigarette butts. When you smoke, please remain in one place and throw away the cigarette butt in an ashtray.



휴대전화·스마트 폰 매너

- ① 전철, 버스 등의 차량 내에서는 매너 모드로 전환하고 통화를 자제합니다. 고령자와 임산부, 몸이 불편한 사람에게 자리를 양보하는 '우선석' 부근에서는 전원을 꺼 주십시오.
- ② 도서관이나 극장, 영화관 등에서는 전원을 끄는 등 주변 사람을 배려합니다.
- ③ 자전거를 타면서 사용하는 것은 금지되어 있습니다.
- ④ 레스토랑과 호텔의 로비 등 조용한 장소에서는 목소리를 낮춰 주십시오.
- ⑤ 걸으면서 스마트 폰의 화면을 보는 것은 위험합니다.



우선석
Priority seats

Cell Phone/Smartphone Courtesy

- (1) Switch your cell phone to silent mode when on a train or bus and refrain from talking on your phone. If you are near priority seats, which are for the elderly, expectant mothers, and the physically disabled, please turn off your cell phone.
- (2) When you are in a library, theater, or movie theater, you should be considerate of others and turn your cell phone off.
- (3) It is prohibited to use your cell phone while riding a bicycle.
- (4) Lower your voice when you are talking on your cell phone in a quiet place, such as a restaurant or hotel lobby.
- (5) It is dangerous to walk while looking at your smartphone screen.

電気やガス料金などの支払い、奨学金の受け取り、振り込みや送金などには銀行、郵便局に口座を開いておくとう便利です。

◎ 口座の開設

銀行

全国に展開する大きな銀行として三菱 UFJ 銀行・みずほ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行があるほか、各地域ごとに中小の金融機関があります。

銀行で口座を開設する場合は、本人であることを確認できる書類（在留カード、パスポートと印鑑）が必要です。大手都市銀行には印鑑の代わりにサインでも口座が開けるところもありますが、地方銀行は印鑑が必須の場合が多いようです。事前に問い合わせてください。

また、日本に6ヵ月以上滞在していなければ、口座開設を認めないという銀行もあります。

なお金融機関での取引の際、マイナンバーカードの提示を求められることがあります。

窓口：平日 9:00 ~ 15:00

ATM（現金自動預け払い機）：曜日、時間帯によって振り込み・引き出しに手数料がかかる。

郵便局

郵便局には「ゆうちょ銀行」という金融機関が併設されており、口座を開設すると他の金融機関と同じく、貯金や公共料金の自動引き落としといったサービスを受けることができます。

口座開設の手続きには、銀行同様、在留カード、パスポートなど身分証明書と印鑑が必要です。

窓口：平日 9:00 ~ 16:00、10:00 ~ 17:00（時間は店舗によって異なります）

ATM：設置場所、曜日、時間帯によって振り込み・引き出しに手数料がかかる。

問い合わせ：Tel. 0120-108-420（日本語対応）

（平日 9:00 ~ 19:00、土・日・休日 9:00 ~ 17:00）

キャッシュカード

口座を開く際にキャッシュカードを作ることで、お金の引き出し、振り込みなどを ATM でできるようになります。ただし、1 回あたりの引出額や振込の金額に制

到銀行、邮局开设户头，在支付电费、煤气费等、领取奖学金、存款与汇款等时将十分方便。

◎ 开设户头

銀行

在日本全国营业的大银行有三菱 UFJ 银行、瑞穗银行、三井住友银行、Resona 银行、邮贮银行，各地区还有中小金融机构。

在银行开设户头时，需要可确认本人身份的证件（在留卡、护照与印鉴）等。大的城市银行有的也可以签字代替印鉴开设户头，但地方银行大都需要印鉴。请事前予以询问。

另外，有的银行对于在日本在留资格不满 6 个月者，不予办理户头开设手续。

在金融机构交易时，可能会要求出示个人编号卡。

窓口：平日 9:00 ~ 15:00

ATM（現金自動存取机器）：有时因假日、时间段等，存款、取款需要支付手续费。

邮局

邮局并设有名为“邮贮银行”的金融机构，开设户头后，与其他金融机构一样，可以享受存款与公共费用自动缴纳等服务。

户头开设的手续与银行同样，需要携带在留卡、护照等身份证明书与印鉴。

窓口：平日 9:00 ~ 16:00、10:00 ~ 17:00（时间因店铺而异）

ATM：根据设置场所、日期、时间段收取汇款、提现手续费。

咨询：Tel：0120-108-420（日语受理）

（工作日 9:00 ~ 19:00 星期六、星期日、休息日 9:00 ~ 17:00）

現金卡

开设户头时，可以制作现金卡，即可利用 ATM 提款、存款等。但是，ATM 一次存款和提款金额有限制，大额现金操作请在窗口办理手

금융기관 Financial Institutions

전기에 가스요금 등의 지불, 장학금의 수령, 이체나 송금 등을 위해 은행, 우체국에 계좌를 개설해 두면 편리합니다.

◎ 계좌 개설 은행

전국에 지점이 있는 대형 은행으로서 미즈비시 UFJ 은행·미즈호 은행·미즈이 스미토모 은행·리소나 은행·유쥬은행이 있으며, 기타 각 지역별로 중소 금융기관이 있습니다.

은행에서 계좌를 개설할 때는 본인임을 확인할 수 있는 서류(체류카드, 여권과 인감)가 필요합니다. 대형 도시은행 중에는 인감 대신 사인으로도 계좌를 개설할 수 있는 곳도 있습니다만, 지방은행은 인감이 필요한 경우가 많습니다. 사전에 문의해 주십시오.

또한 일본에 6개월 이상 체류하지 않으면 계좌 개설을 인정하지 않는 은행도 있습니다.

또한 금융기관에서 거래할 때 마이 넘버 카드의 제시를 요구받을 수 있습니다.

창구: 평일 9:00~15:00

ATM(현금 자동 입출금기): 요일, 시간대에 따라 이체·인출에 수수료가 필요합니다.

우체국

우체국에는 '유쥬은행'이라는 금융기관이 병설되어 있으며, 계좌를 개설하면 다른 금융기관과 동일하게 저금이나 공공요금의 자동이체 등의 서비스를 받을 수 있습니다.

계좌를 개설할 때는 은행과 같이 체류카드, 여권 등 신분증명서와 인감이 필요합니다.

창구: 평일 9:00~16:00, 10:00~17:00(시간은 점포에 따라 다릅니다)

ATM: 설치 장소, 요일, 시간대에 따라 이체·출금에 수수료가 발생합니다.

문의: Tel: 0120-108-420(일본어 대응)

(평일 9:00~19:00 토·일·공휴일 9:00~17:00)

현금카드

계좌를 개설할 때 현금카드를 만들어 두면 현금의 인출, 이체 등을 ATM에서 이용할 수 있습니다. 단, ATM에서는 1회당 인출 금액과 입금 금액에 제한이 있으며

It is convenient to open a financial account at a bank or post office to pay electricity and gas fees, receive scholarships, make payments for purchases, or send money.

◎ Opening an Account Banks

In addition to major banks that have branches across Japan, such as Bank of Mitsubishi UFJ, Mizuho Bank, Sumitomo Mitsui Banking Corporation, Resona Bank, and Japan Post Bank there are small to medium-sized local financial institutions.

If you open an account at a bank, you must have some form of identification (such as a residence card or passport) and a personal seal. Although major banks will accept a signature in place of a personal seal, many local banks require a personal seal. Please confirm this matter in advance.

Also, you may not be allowed to open an account at some banks unless you plan to stay in Japan for six months or longer.

Please note that you may be asked to present your individual number (My Number) card when making transactions at a financial institution.

Teller Windows: Open weekdays, 9 a.m. to 3 p.m.

Automated Teller Machines (ATM): Depending on the hour and day of the week, fees may be charged for money transfers and withdrawals.

Post Offices

Japan Post Banks are located within post offices. If you open an account at one, you can take advantage of such services as depositing savings or having utility fees automatically debited as at other financial institutions.

Similar to opening a bank account, you will need some form of identification, such as your residence card or passport, and a personal seal.

Teller Windows: Open weekdays, 9 a.m. to 4 p.m. or 10 a.m. to 5 p.m. (differs depending on branch)

ATM: Service charges may apply depending on the location, day of the week, time, etc.

Inquiries: Tel: 0120-108-420 (in Japanese)

(Weekdays, 9 a.m. to 7 p.m.; Saturdays, Sundays, and national holidays, 9 a.m. to 5 p.m.)

Cash Cards

If you get a cash card when you open an account, you can make withdrawals or money transfers at ATMs. Since there is a restriction as to how much money you can withdraw or pay at an ATM at one time, if you need to handle a large amount of money, please complete the

限がありますので、多額の金額を扱うときは窓口で手続きしてください。なお、ゆうちょ銀行・みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行やセブン銀行・イオン銀行ほかのATMでは、海外で発行されたクレジットカード、キャッシュカードを使って現金を引き出すことができます。

ATMは、コンビニエンスストアにも設置されていて、24時間利用できる場所もあります。

(注) 関東や関西圏を中心に銀聯カードで買い物ができるお店が増えています。特に百貨店、大手家電量販店、ドラッグストアなどで利用できます。銀聯カードの導入店はこのマークが目印です。



◎ 印鑑

日本では配達荷物の受け取りや、預金通帳の作成、アパートの契約などさまざまな場面で印鑑を使用します。

認印

書留・小包・宅配便の受け取りの証として必要な、日常的に使う印鑑で、「認印(みとめいん)」と呼ばれます。携帯電話の契約や銀行口座開設の際にも必要になります。銀行に登録した印鑑は、預金の引き出しや口座を解約する時に必要ですので、保管には十分注意してください。

認印は漢字、仮名、ローマ字でもかまいません。

実印

役所に登録した印鑑を「実印(じついん)」と言い、15歳以上で在留カードを持っていれば、住所地の市町村役所で一人につき1個の印鑑を登録できます。登録すると印鑑登録証が発行され、印鑑登録証明書の交付を受けることができます。実印は法的な効力を持ち、重要な書類(契約書、官公庁での諸手続、不動産や車の購入、保険金や補償金の受領)を作成する際には実印と印鑑登録証明書が必要となります。

実印の登録には在留カードと当該印鑑が必要です。住所地から転出する時は印鑑登録証を役所に返却することになっていますので注意してください。

「実印」は在留カードと同じ表記でなければなりません。

続。另外、郵政銀行、瑞穂銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、SEVEN銀行、AEON銀行等ATM機均可使用海外发行的信用卡、借记卡提取现金。

部分便民店也设置了ATM，有的可以24小时利用。

(注) 以关东与关西圈为中心，可使用银联卡购买的店铺不断增加。特别是百货店、大型家电批量销售店、杂货店等均可利用。可使用银联卡的店铺标志如下。

◎ 印鉴

在日本，领取邮件等、开设存款存折、签署公寓合同等很多情况下，都需要使用印鉴。

认印

领取挂号信、邮件包裹、宅配便时作为印信、日常使用的印鉴，被称为“认印”。在办理手机与开设银行账户时也需要使用。向银行登记的印鉴，在提取存款与户头解约时需要使用，因此，请认真保管。

认印可以使用汉字、假名、罗马字等各种文字。

实印

在役所登记的印鉴被称为“实印”，15岁以上，持有在留卡者，在住址所在的市町村役所可以每人登记1个印鉴。登记后会发行“印鉴登录证”，可以获得“印鉴登录证明书”的交付。

该印鉴具有法律效力，在办理重要文件(合同书、政府官厅各种手续、购买不动产与汽车、领取保险金与补偿金)时需要“实印”和“印鉴登录证明书”。

登记“实印”时，需要提供在留卡与相关印鉴。从住址地迁出时，需要将印鉴登记证向役所返还，请予以注意。

“实印”必须与在留卡为同一标记。

로, 많은 돈을 인출하거나 입금할 때는 창구에서 신속해 주십시오. 또한 유초은행·미즈호은행·미츠비시 UFJ 은행·미츠이 스미토모은행 및 세븐은행·이온은행 그 밖의 ATM에서는 해외에서 발행된 신용카드, 현금카드를 사용하여 현금을 인출할 수 있습니다.

ATM은 편의점에도 설치되어 있으며 24시간 이용할 수 있는 곳도 있습니다.

(주) 칸토나 칸사이 지역을 중심으로 China Union Pay 카드로 쇼핑할 수 있는 점포가 증가하고 있습니다. 특히 백화점, 대형 가전 대리점, 약국 등에서 이용할 수 있습니다. China Union Pay 카드의 가맹점에는 이 마크가 붙어 있습니다.



designated procedures at the service counter. You can also use ATMs at Japan Post Bank, Mizuho Bank, Mitsubishi UFJ Bank, Mitsui Sumitomo Bank, Seven-Eleven and Aeon Bank to withdraw money with a credit card or cash card issued overseas.

ATMs are located in convenience stores as well, some of which can be used on a 24-hour basis.

Note: There are more shops, mainly in the Kanto and Kansai areas, where you can make purchases with a China UnionPay card. UnionPay cards can be used particularly at department stores, major electric appliance shops, and drugstores. To make purchases with a UnionPay card, look for this identifying mark.

◎ 인감

일본에서는 배달 화물의 수취, 예금통장의 개설, 아파트 계약 등 다양한 곳에서 인감을 사용합니다.

막도장

서류·소포·택배의 수취 증거로서 필요한 일상적으로 사용하는 인감으로 '막도장 (미토메인)' 이라고 부릅니다. 휴대전화나 은행에서 계좌를 개설할 때에도 필요합니다. 은행에 등록된 인감은 예금의 인출이나 계좌를 해약할 때에 필요하므로 보관에 충분히 주의해 주십시오.

막도장은 한자, 카나 (카타가나, 히라가나), 로마자 등을 자유롭게 새길 수 있습니다.

실인

관공서에 등록된 인감을 '실인 (지츠인)' 이라 하며, 15세 이상으로 체류카드를 가지고 있으면 주소지의 시정촌 관공서에서 한 명당 한 개의 인감을 등록할 수 있습니다. 등록하면 인감등록증이 발행되며, 인감등록증명서를 교부받을 수 있습니다. 실인은 법률적인 효력을 지니며, 중요한 서류 (계약서·관공청에서의 여러 절차, 부동산이나 차량의 구입, 보험금이나 보상금의 수령) 를 작성할 때에는 실인과 인감등록증명서가 필요합니다.

실인 등록 시에는 체류카드와 해당 인감이 필요합니다. 주소지에서 전출할 때는 인감등록증을 관공서에 반납해야 하므로 주의해 주십시오.

'실인' 은 체류카드와 동일한 표기여야 합니다.

◎ Personal Seals

In Japan, a personal seal is used in various ways, such as when accepting deliveries, signing up for a bankbook, and finalizing an apartment rental contract.

Mitome-In (Unregistered Personal Seal)

Personal seals for everyday use, needed as proof of receipt of registered mail, parcels, and deliveries, are called *mitome-in*. They are also needed when opening a cell phone or bank account. When making withdrawals or closing an account, you need to use the same *mitome-in* as the one that was recorded at the bank when you opened the account. Please be careful not to lose this seal.

Mitome-in can be in kanji, katakana, or Romanized letters.

Jitsu-In (Officially Registered Personal Seal)

Personal seals registered at municipal offices are called *jitsu-in*. Foreigners who are 15 years of age or older and who have a residence card can register one personal seal per person at the municipal office in charge of the area where they live. A personal seal registration card is issued upon registration, and you can apply for a registration certificate. *Jitsu-in* has a legally binding effect, and both the seal and its registration certificate are required when finalizing contracts or drawing up important documents to complete various government procedures, purchase real estate or cars, or receive insurance money or financial compensation.

To officially register a personal seal, you need to bring your residence card and the personal seal you would like to register to the municipal office in charge of the area where you live. Please note that when you move out of the municipality, you must return the personal seal registration card to the municipal office.

The name on your *jitsu-in* must be the same as the name that appears on your residence card.

◎ 郵便局

日本の郵便局では、郵便物の配達のほか、貯金や保険などの業務も行っています。一般的に窓口の受付は、9:00～17:00で、土曜・日曜・祝日は休みですが、大きな郵便局では異なる場合があります。「〒」マークが郵便局の目印で、郵便ポストは歩道などに設置されています。

日本では、はがきや手紙の宛先を書く際に、住所、氏名のほかに、地域ごとに指定された郵便番号を記入する必要があります。

不在時の配達

受け取りの印鑑、サインなどを必要とする小包や書留が自宅に配達された際に不在だった場合は、代わりに不在配達通知書が置かれます。記載されている郵便局に、その通知書と在留カードなど身分証明書、印鑑（サインでも可）を持参して受け取りに行くか、再配達を希望する場合は希望日、希望配達場所（近所の知り合いの家や近くの郵便局）を指定すればそこに郵送されます。手続きはweb、自動応答電話でも可能です。



Tel.: 0120-23-28-86 (無料)、携帯電話からは0570-046-666 (有料)

(注) 日本郵便では郵便についての問い合わせに英語で対応しています。

Tel.: 0570-046-111(全日 8:00 ~ 21:00)

◎ 電話

国際電話

利用している携帯電話から国際電話がかけられます。国際電話をかける際は、次の順でダイヤルします。

「010 + 国番号 + 市外局番※ + 相手の電話番号」

※市外局番が0から始まる場合は0を除いた番号（一部の国を除く）

◎ 邮局

日本の邮局除进行邮件送达外，还从事储蓄与保险等业务。一般窗口的受理为9:00～17:00，星期六、日、节日休息，但大邮局有时不休息。“〒”是邮局的标志，邮箱设置在人行道等处。

在日本，书写明信片与信件抬头时，需要填写地址、姓名，以及各地区指定的邮政编码。

不在时的送达

收件需要印鉴、签字等的包裹与挂号信送到自家而不在时，将送达“不在配達通知书”。可以前往记载的邮局，持该通知书与在留卡等身份证明书、印鉴（签字亦可）领取，如希望“再配達”时，可以指定希望日、希望送达地点（附近的邻居与附近的邮局），即可予以邮送。手续可通过网站、自动应答电话办理。



Tel.: 0120-23-28-86 (免费)、手机拨打 0570-046-666 (收费)

(注) 日本邮政就邮政事宜的询问可以利用英语对应。

Tel.: 0570-046-111(全天 8:00 ~ 21:00)

◎ 电话

国际电话

可通过所使用的手机拨打国际电话。拨打国际电话时，请按下列顺序拨号。

“010 + 国号 + 市外局号※ + 对方电话号码”

※市外局号从0开始时，一般应去除最初的0(但个别国家仍需拨0)。

◎ 우체국

일본의 우체국에서는 우편물의 배달 외에 저금이나 보험 등의 업무도 취급하고 있습니다. 일반적으로 창구 접수는 9:00~17:00이며, 토요일·일요일·공휴일은 휴무입니다만, 대형 우체국에서는 이와 다를 수 있습니다. ‘우’ 마크가 우체국 표시이며 우체통은 보도 등에 설치되어 있습니다.

일본에서는 엽서나 편지의 수신처를 쓸 때 주소, 이름 외에 지역별로 지정된 우편번호를 기입해야 합니다.

부재 시의 배달

수취 인감, 사인 등이 필요한 소포나 서류가 자택으로 배달되어 부재 중인 때에는 부재 배달 통지서가 대신 배달됩니다. 기재되어 있는 우체국으로 그 통지서와 제휴카드 등 신분증명서, 인감 (사인도 가능) 을 지참하고 수취하러 가거나 재배달을 희망할 때는 희망일, 희망 배달 장소 (근처 지인의 집 및 근처 우체국) 를 지정하면 그곳으로 우송됩니다. 수속은 web, 자동 응답 전화로도 가능합니다.



전화 : 0120-23-28-86 (무료), 휴대전화에서는 0570-046-666 (유료)

(주) 일본 우체국에서는 우편에 관한 문의에 영어로 대응하고 있습니다.

Tel: 0570-046-111 (전일 8:00~21:00)

◎ 전화

국제전화

이용 중인 휴대전화로 국제전화를 걸 수 있습니다. 국제전화를 걸 때는 다음과 같은 순서로 겁니다.

‘010 + 국가번호 + 시외국번* + 상대방의 전화번호’

* 시외국번이 0으로 시작할 경우에는 0을 제외한 번호 (일부 국가 제외)

◎ Post Offices

Post offices in Japan offer various services besides delivering mail, such as providing savings accounts and insurance. General hours for teller windows are 9 a.m. to 5 p.m. Most post offices are closed on Saturdays, Sundays, and national holidays, but major post offices may be open. The identifying mark of a post office is “〒.” Also, there are mailboxes on sidewalks and other places.

In Japan, when addressing a postcard or letter, you need to write not only the name and address but also the designated postal code for the community.

Deliveries when You Are Not at Home

If you are not home when a parcel or registered mail requiring your signature or personal seal imprint is delivered, a notification of attempted delivery will be left in your mailbox. You can either go to the post office indicated on the notification slip to pick up your mail or parcel (you will need to take the notification slip; some form of personal identification, such as your residence card; and your personal seal [a signature is also acceptable]) or you can designate a desired redelivery date or location (the house of a neighborhood acquaintance, your local post office, etc.). You can also apply for redelivery through the Internet and an automated telephone service.



Tel: 0120-23-28-86 (free of charge); 0570-046-666 from a mobile phone (fee charged)

Note: Japan Post Service Co., Ltd. can handle inquiries concerning postal services in English.

Tel: 0570-046-111 (8 a.m. to 9 p.m.)

◎ Telephones

International Telephone Calls

You can make international phone calls from cell-phones. To make an international telephone call, dial the following numbers in the order given:

010 (international call prefix) + country code + area code* + telephone number of the person you are calling

* You may need to exclude the initial 0, if any, when calling certain countries.

国際電話プリペイドカード

国際電話プリペイドカードを使用すると、固定電話や携帯電話、公衆電話からも比較的安い料金で国際電話をかけることができます。コンビニやインターネットなどで購入(1,000円～10,000円など)できます。

使用方法はカードによって少しずつ異なりますが、どのカードも使用時には案内ガイダンスが流れます。

公衆電話

10円か100円硬貨またはテレホンカードを入れてダイヤルします。テレホンカードは、コンビニや駅の売店で買うことができます。グレーの公衆電話には、国際通話のできる機種もあります。

携帯電話・スマートフォン

携帯電話会社によって料金プランや割引サービスも様々です。携帯電話・スマートフォンを使用する時は携帯電話販売会社で購入手続きをしますが、契約の際にはパスポート、在留カードが必要です。また、通話料金を引き落とすための口座(銀行、または郵便局)、またはクレジットカードを作っておく必要があります。

主な携帯電話会社	問い合わせ
KDDI(au)	https://www.au.com
NTTドコモ	https://www.docomo.ne.jp
ソフトバンク	https://www.softbank.jp/mobile/
楽天モバイル	https://network.mobile.rakuten.co.jp

国際電話预付卡

使用国際電話预付卡，拨打国际电话的费用比座机电话与手机、公用电话更为低廉。在便民店与互联网等可以购入(1,000～10,000日元等)。

使用方法因预付卡种类而略有差异，使用各种卡时都有具体说明。

公用电话

放入10日元或100日元硬币或电话卡，即可拨号。电话卡在便民店与站前的小卖店可以购买。部分灰色公用电话可拨打国际长途。

手机・智能手机

各手机公司的收费模式与优惠服务有所不同。使用手机・智能手机时，在手机销售公司办理购入手续，在签署合同时，需要护照、在留卡。另外，需要开设缴纳通话费的户头(银行或邮局)，制作信用卡。

主要手机公司	问询
KDDI(au)	https://www.au.com
NTT DOCOMO	https://www.docomo.ne.jp
软银股份有限公司	https://www.softbank.jp/mobile/
乐天移动	https://network.mobile.rakuten.co.jp

국제전화 선불카드

국제전화 선불카드를 사용하면 고정전화나 휴대전화, 공중전화에서도 비교적 저렴한 요금으로 국제전화를 걸 수 있습니다. 편의점과 인터넷 등에서 구입(1,000 엔 ~10,000 엔 등) 할 수 있습니다.

사용방법은 선불카드의 종류에 따라 조금씩 차이가 있습니다만, 어떤 카드라도 사용 할 때에는 안내 음성이 흘러나옵니다.

공중전화

10 엔 또는 100 엔 주화 또는 전화카드를 넣어 전화를 겁니다. 전화카드는 편의점과 역의 매점에서 구입할 수 있습니다. 회색 공중전화에는 국제전화가 가능한 기종도 있습니다.

휴대전화 · 스마트 폰

휴대전화회사에 따라 요금제도나 할인 서비스가 다양합니다. 휴대전화 · 스마트 폰을 사용할 때는 휴대전화 판매회사에서 구입하여 절차를 밟습니다만, 계약할 때에는 여권, 체류카드가 필요합니다. 또한 통화요금을 자동이체하기 위한 계좌 (은행 또는 우체국) 또는 신용카드가 필요합니다.

주요 휴대전화회사	문의
KDDI(au)	https://www.au.com
NTT 도코모	https://www.docomo.ne.jp
소프트뱅크	https://www.softbank.jp/mobile/
라쿠텐 모바일	https://network.mobile.rakuten.co.jp

Prepaid Cards for International Telephone Calls

If you use a prepaid card for international telephone calls, you can make an international telephone call at a comparatively discounted rate from a fixed telephone line, cell phone, or public telephone. These cards (generally, ¥1,000–¥10,000) can be purchased at convenience stores or on the Internet.

Although procedures for using prepaid cards vary depending on the type of card, when you use any of these cards, there will be recorded instructions to follow.

Public Telephones

To use a public phone, insert a ¥10 or ¥100 coin or a telephone card before you dial. Telephone cards can be purchased at convenience stores and shops in train stations. You can make international calls at some grey public telephones.

Cell Phones/Smartphone

Different cell phone companies offer different telephone rate plans and discount services. To buy a cell phone or smartphone, you must complete the designated procedures with the cell phone dealer. When finalizing the subscriber contract, you will need your passport and residence card. You will also need to open a bank or post office account in order to have your cell phone fees debited from your financial account or you may need to have a credit card.

Main Cell Phone Companies	Inquiries
KDDI (au)	https://www.au.com
NTT docomo	https://www.docomo.ne.jp
SoftBank	https://www.softbank.jp/mobile/
Rakuten Mobile	https://network.mobile.rakuten.co.jp

◎ 病院

日本には、総合病院や専門病院、個人病院などがあります。どの病院に行くかは、病気やケガの種類、程度によります。特に近所の病院については、普段からその病院の診療科目、診療時間、休診日などの情報を調べておきましょう。受診の際は資格確認書または健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードを忘れずに持参しましょう。

大きな総合病院は紹介や予約が必要な場合が多く、待ち時間も長くなりますが、個人病院は通常、前もって予約をする必要はありません。歯科医院は予約を必要とする場合が多いので事前に確認しましょう。軽い病気やケガの時には、薬局で市販の薬を購入することもできます。

病院による医療費の違い

国民健康保険など公的な健康保険を使い（ほとんどの病院で使える）、保険診療を行っている病院で治療を受けた場合の費用は、同じ診療内容であればどの病院でもほぼ同じです。ただし、公的な健康保険に加入していない人の場合、全額を自分で払うこととなります。

病院によっては自費診療の割合を高くしている病院もあるので注意が必要です。

また、入院時に、保証人や保証金を要求される場合があります。金額は病院によって異なりますが、退院の際に返却されます。

休日・夜間の診療体制

休日や夜間に診察を受ける場合を考え、住んでいる地域の休日・夜間の診療体制がどうなっているか確認しておきましょう。自治体により、専用の施設がある場合や、地域のクリニックが当番となって対応するケースがあります。

外国語対応の医療相談

日本語以外の言語で受診できる医療機関を知りたい場合は学校や先輩、地元の国際交流協会といった団体に尋ねてみてください。外国語で受診できる病院情報を提供しているところもあります。

◎ 医院

在日本，有综合医院与专门医院、个人医院等。到哪类医院就诊，应根据伤病的种类、程度而定。特别是对于附近的医院，应从平时就对该医院的诊疗科目、诊疗时间、休诊日等信息进行了解。就诊时请不要忘记携带资格确认书或进行了健康保险证利用登记的个人编号卡。

较大的综合医院大多需要介绍与预约，等待时间也比较长，个人医院通常不需要事前预约。牙科医院需要预约的较多，请事前予以确认。伤病较轻时，可以到药局购入市销的药品。

各医院医疗费差异

使用国民健康保险等公共健康保险（几乎所有医院均可使用），在从事保险诊疗的医院接受治疗时的费用，如果诊疗内容相同，各医院也大致相同。但是，未加入公共健康保险者，则需要自己全额支付。

有的医院自费诊疗份额较高，请予以注意。

另外，住院时，有时需要保证人与保证金。各医院金额有所不同，出院时予以返还。

休息日・夜间诊疗体制

考虑到休息日和夜间也可能就诊的情况，请事先确认居住地区是否有休息日及夜间就诊的体制。不同自治体可能设立专用的设施或由地区的诊所代为执行。

外语对应的医疗咨询

希望利用日语以外语言，了解可以就诊的医疗机构时，请向学校与学长、地方国际交流协会等团体问询。也有提供利用外语就诊的医院信息的机构。

의료와 보험 Medical Treatment and Insurance

◎ 병원

일본에는 종합병원과 전문병원, 개인병원 등이 있습니다. 어느 병원에 갈 것인지는 질병이나 부상의 종류, 정도에 따라 다릅니다. 특히 근처 병원은 평소에 해당 병원의 진료과목, 진료시간, 휴진일 등의 정보를 알아둡시다. 진료를 받을 때는 자격 확인서 또는 건강 보험증 이용 등록을 마친 마이 넘버 카드를 잊지 말고 지참합니다.

대형 종합병원은 소개나 예약을 해야 할 때가 많고 대기시간도 길지만, 개인병원은 보통 미리 예약하지 않아도 됩니다. 치과병원은 예약을 해야 할 때가 많으므로 사전에 확인합니다. 가벼운 질병이나 부상인 때에는 약국에서 시판 중인 약을 구입할 수도 있습니다.

병원에 따른 의료비의 차이

국민건강보험 등 공적건강보험을 사용하여 (대부분의 병원에서 사용할 수 있음) 보험진료를 실시하는 병원에서 치료를 받은 때의 비용은 동일한 진료 내용이면 어느 병원에서나 거의 동일합니다. 단, 공적건강보험에 가입하지 않은 분은 전액 본인이 부담해야 합니다.

병원에 따라서는 자비 진료의 비율이 높은 곳도 있으므로 주의해 주십시오.

또한 입원 시에 보증인이나 보증금을 요구하는 경우가 있습니다. 금액은 병원에 따라 다르지만, 퇴원 시에 반환됩니다.

휴일·야간의 진료 체제

휴일이나 야간에 진찰을 받을 경우를 고려하여 살고 있는 지역의 휴일·야간의 진료 체제가 어떻게 되어 있는지 확인해 둡시다. 자치체에 따라 전용시설이 있거나 지역의 클리닉이 당번제로 대응하는 경우가 있습니다.

외국어 대응 의료상담

일본어 이외의 언어로 진료를 받을 수 있는 의료기관을 알고자 할 때는 학교나 선배, 지역 내 국제교류협회 등의 단체에 문의해 주십시오. 외국어로 진료를 받을 수 있는 병원 정보를 제공하는 곳도 있습니다.

◎ Hospitals

In Japan, there are general hospitals, specialized hospitals, and private individual hospitals. Deciding on which hospital to go to depends on the type of illness or injury and the level of seriousness. It is a good idea to get information on various hospitals, particularly those in your local area. Such information should include what medical departments are available, what hours the hospital is open, and which days it is closed. When you go to the hospital to be examined, remember to take your health insurance eligibility certificate or Myna health insurance card (individual number [My Number] card registered for use as a health insurance card).

Large general hospitals often require a letter of reference and a reservation, and the waiting time may be long. For private individual hospitals, reservations are usually not necessary. Dental clinics often require reservations, so it is a good idea to check in advance. For slight illnesses and injuries, you can purchase over-the-counter drugs at a pharmacy.

Differences in Hospital Medical Treatment Fees

When using some form of public health insurance (which can be used at most hospitals), such as National Health Insurance, medical fees are about the same at any hospital for the same insurance-applicable treatment. However, if you are not enrolled in some form of public health insurance, you must pay the entire cost yourself.

Please be careful as there are hospitals that charge higher rates to the uninsured.

In addition, if you need to be hospitalized, you may be asked for a guarantor or a deposit. Although the amount varies by hospital, the deposit is usually returned to you upon release from the hospital.

Holiday/Night Clinic System

If you are thinking of seeing a doctor on a holiday or at night, check the holiday/night clinic system for the community where you live. Depending on your local government, there may be a specialized facility in your area, or the community clinics are on duty on holidays/at night on a rotational basis.

Consultation on Medical Treatment in Foreign Languages

If you would like to find a medical institution that offers treatment in a language other than Japanese, please ask your school, a schoolmate who has lived in Japan longer than you have, or the local international exchange association. Also, there are organizations that provide information on hospitals that offer treatment in foreign languages.

・AMDA 国際医療情報センター

言葉の通じる医療機関の紹介や、医療福祉制度の案内を行っています。

東京オフィス

電話番号：03-6233-9266

対応時間：月曜日～金曜日 10:00～16:00

※英語、やさしい日本語のほか曜日ごとに7言語で対応しています。



・AMDA 国际医疗信息中心

介绍可外语沟通的医疗机构和医疗福利制度。

东京办公室

Tel : 03-6233-9266

对应时间：星期一～星期五 10:00～16:00

※除英语、简单日语之外，不同的星期日期还可对应7种语言。



・医療情報ネット(ナビイ)

外国語対応が可能な医療機関を探すことができます。



・医疗信息网(Navii)

可寻找对应外语的医疗机构。



◎ 国民健康保険

普段からお金を出し合い、病気やケガをした際の医療費負担を軽減することを目的とした公的な医療保険制度です。在留手続きをしていて、3カ月を超えて日本に滞在するすべての外国人は「国民健康保険」に加入する義務があります。また在留期間が3カ月以下でも加入できる場合があります。

国民健康保険に加入すると、保険料支払いの義務が生じますが、交付される保険証を医療機関の窓口で提示すれば、個人が支払う医療費の負担は30%ですみます。また、海外旅行傷害保険では対象外の歯科治療、既往症、慢性疾患などにも適用されるほか、出産した場合は一時金なども支給されます。ただし、保険診療適用外の医療費は全額自己負担になりますので注意してください。

加入の手続きは、住んでいる地域の役所にある国民健康保険の窓口で行います。加入後は月々の保険

◎ 国民健康保険

这是一种平时大家集资，在罹患伤病时可以减少医疗费负担——以此为目的的公共医疗保险制度。办理了在留手续、在日本逗留超过3个月的所有外国人，都有义务加入“国民健康保险”。在留期间3个月以下(含3个月)者部分也可加入。

加入国民健康保险后，即产生了支付保险费的义务，只要在医疗机构窗口提示领取的保险证，个人即可仅支付医疗费负担的30%。另外，海外旅行伤害保险还可适用对象以外的牙科治疗、既往症、慢性病等，分娩时还将支給一次性补贴等。但是，不适用保险诊疗的医疗费将全额自己负担，请予以注意。

加入的手续到居住地区的役所国民健康保险窗口办理。加入后每月支付保险费，但前一年度的所得经核实未达到一定金额时，保险费可以减少。各市町村村的保险费有所不同。

· AMDA 국제의료정보센터

외국어 대응이 가능한 의료기관을 소개하거나 의료 복지제도를 안내하고 있습니다.

도쿄 오피스

Tel: 03-6233-9266

대응시간: 월요일 ~ 금요일 10:00~16:00

※영어, 쉬운 일본어 외에 요일별로 7개 언어로 대응하고 있습니다.



· AMDA International Medical Information Center

The center can introduce you to medical institutions where your language is spoken and inform you on the medical and welfare system in Japan.

Tokyo Office

Tel: 03-6233-9266

Hours: Monday through Friday, 10 a.m. to 4 p.m.

Note: In addition to English and simple Japanese, this service is available in seven other languages on different days of the week.



· 의료 정보넷 (나비이)

외국어 대응이 가능한 의료기관을 찾을 수 있습니다.



· Medical Information Net (NAVII)

You can search for medical institutions that provide services in foreign languages.



◎ 국민건강보험

평소에 보험료를 납부하여 질병이나 부상이 발생할 때의 의료비 부담을 경감하는 것을 목적으로 한 공적 의료보험제도입니다. 체류 수속을 밟고 3개월을 초과하여 일본에 체류하는 모든 외국인은 ‘국민건강보험’에 가입해야 할 의무가 있습니다. 체류기간이 3개월 이하에서도 가입할 수 있는 경우가 있습니다.

국민건강보험에 가입하면 보험료를 납부해야 할 의무가 발생하지만, 교부된 보험증을 의료기관의 창구에 제시하면 개인이 지불하는 의료비의 부담은 30%로 마무리됩니다. 또한 해외여행 상해보험에서는 대상 외인 치과치료, 기왕증, 만성질환 등에도 적용될 뿐만 아니라, 출산한 경우는 일시금 등도 지급됩니다. 단, 보험진료 적용 외의 의료비는 전액 본인부담이므로 주의해 주십시오.

가입 절차는 거주지 관할 관공서의 국민건강보험 창구에서 알아 주십시오. 가입 후에는 매월 보험료를 지

◎ National Health Insurance

National Health Insurance is a public medical insurance plan in which money from members is pooled on a regular basis and used to alleviate the burden of medical expenses incurred when receiving treatment for an injury or illness. All foreigners who have completed visa procedures and plan to live in Japan for longer than three months are required to enroll in National Health Insurance. Even if you do not intend to remain in Japan for longer than three months, you are eligible to join in some cases.

Although you will be required to pay insurance premiums upon enrollment in National Health Insurance, if you show your insurance card at the reception counter of a medical institution, you will need to pay only 30% of the medical cost. In addition, the insurance covers dental treatment, existing illnesses, and chronic illnesses, which are not covered by overseas travel insurance. Furthermore, you can receive a lump-sum benefit if you give birth. However, please note that the cost of medical treatment not covered by National Health Insurance must be personally borne in its entirety.

Enrollment procedures should be completed at the National Health Insurance service counter of your lo-

料を支払う必要がありますが、前年度の所得が一定額未満であると認められれば保険料は減額されます。保険料は住んでいる市区町村により異なります。

(注) 受診時に保険証を忘れた場合、全額自己負担となりますが、後日、領収証と保険証を住所地の役所を持って行けば差額分が返金されます。

(注) 就診時如忘记携带保险证时，应全额自己负担，日后持收据与保险证前往居住地政府，即可返还差额部分。

◎ 国民年金

国民年金は、原則として日本国内に住所のある20歳以上のすべての人が国籍には関係なく加入することになっています。ただし、学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。学校の窓口で申請がおこなえる場合がありますので留学生担当者に相談しましょう。

◎ 国民年金

国民年金原則上是在日本国内有住址的、20岁以上的所有人（与国籍无关）都应加入。但是，特设了“学生纳付特例制度”，学生通过申请，上学期间的保险费可以缓期纳付。有时在学校窗口就可以进行申请，请向留学生担当人员进行询问。

脱退一時金

国民年金に加入した外国人が帰国する場合、脱退一時金が支給されます。ただし、以下の条件を満たすことが前提です。

- ① 国民年金の保険料を6ヵ月以上納付している人
- ② 日本国籍を有していない人
- ③ 年金を受けることができない人
- ④ 帰国後2年以内に請求すること

退出一次性补贴

加入国民年金の外国人回国时，将支付给退出一次性补贴。但是，需以满足以下条件作为前提。

- ① 缴纳国民年金保险费6个月以上者
- ② 未加入日本国籍者
- ③ 不能领取养老金者
- ④ 回国后两年以内提出请求

◎ 医療関連用語 ◎ 医疗相关用语 ◎ 의료 관련 용어 ◎ Medical Treatment-Related Words

受付 Uketsuke	挂号	접수	Reception counter
初診 Shoshin	初诊	초진	First medical examination
外来 Gairai	门诊	외래	Outpatient
保険証 Hokensho	医疗保险证	보험증	Insurance card
診察券 Shinsatsuken	就诊单	진찰권	Patient's card
待合室 Machiaishitsu	候诊室	대합실	Waiting room
処方箋 Shohosen	处方	처방전	Prescription
薬局 Yakkyoku	药房	약국	Pharmacy
医者 Isha	医生	의사	Doctor
看護師 Kangoshi	护士	간호사	Nurse
解熱剤 Genetsuzai	退热药	해열제	Antifebrile
鎮痛剤 Chintsuzai	止痛剂	진통제	Pain reliever
消毒薬 Shodokuyaku	消毒药	소독약	Disinfectant
うがい薬 Ugaigusuri	漱口药	가글약	Gargle medicine

불해야 합니다만, 전년도 소득이 일정액 미만으로 인정되면 보험료는 감액됩니다. 보험료는 시구정촌에 따라 다릅니다.

(주) 보험증을 제시하지 않고 진료를 받을 때는 전액 본인부담입니다만, 나중에 영수증과 보험증을 주소지의 관공서에 가져가면 차액을 돌려 드립니다.

◎ 국민연금

국민연금은 원칙적으로 일본 국내에 주소를 두고 있는 20세 이상의 모든 사람이 국적으로는 관계없이 가입해야 합니다. 단, 학생은 신청하면 재학 중의 보험료 납부가 유예되는 ‘학생납부 특례제도’가 마련되어 있습니다. 학교의 창구에서 신청할 수 있는 때도 있으므로 유학생 담당자에게 상담합니다.

탈퇴 일시금

국민연금에 가입한 외국인이 귀국한 때에 탈퇴 일시금이 지급됩니다. 단, 아래의 전제 조건을 만족해야 합니다.

- ① 국민연금 보험료를 6개월 이상 납부한 분
- ② 일본 국적이 아닌 분
- ③ 연금을 받을 수 없는 분
- ④ 귀국 후 2년 이내에 청구한 분

cal municipal office. After enrollment, you will have to pay monthly insurance premiums. If your income in the previous year is recognized as being below a designated level, your insurance premiums will be reduced. Insurance premiums vary by municipality.

Note: If you forget your insurance card when you go for an examination or treatment, you will have to pay the entire cost yourself. However, you will be reimbursed the difference if you go to the municipal office of your address at a later date with your receipt and insurance card.

◎ National Pension

As a rule, all people living in Japan who are 20 years of age or older must enroll in the National Pension plan, regardless of nationality. However, if you are a student, you can apply for the pension fee exemption program, which suspends the payment of pension premiums for those who attend school. Because you might be able to apply for this exemption program at the service counter of your school, it is a good idea to consult a coordinator for foreign students at your school.

Withdrawal of Lump-Sum Benefits

Foreign residents who are enrolled in National Pension can withdraw lump-sum benefits when they return to their home countries. However, the following conditions must be met:

- (1) Must have paid National Pension premiums for six months or longer
- (2) Must not have Japanese citizenship/nationality
- (3) Must be unable to receive pension benefits
- (4) Must have applied for the benefit within two years of returning to their home countries

○○が痛い XX ga itai.	○○痛	○○가 아픁니다	My _____ hurts.
咳が出ます Seki ga demasu.	咳嗽	기침이 나옵니다	I have a cough.
体がだるい Karada ga darui.	体虚	몸이 나른합니다	I feel listless.
吐き気がします Hakike ga shimasu.	作呕	구역질이 나옵니다	I feel nauseated.
目まいがします Memai ga shimasu.	头晕	어지럽습니다	I feel dizzy.
寒気がします Samuke ga shimasu.	发冷	한기가 듁니다	I have a chill.
下痢をしています Geri wo shiteimasu.	腹泻	설사를 합니다	I have diarrhea.
目が痒い Me ga kayui.	眼睛发痒	눈이 가렵습니다	My eyes are itchy.
鼻血がよくでます Hanaji ga yoku demasu.	经常出鼻血	코피가 자주 나옵니다	I get nosebleeds easily.
耳がよく聞こえません Mimi ga yoku kikoemasen.	耳朵听不清楚	귀가 잘 들리지 않습니다	I can't hear very well.
歯がぐらぐらしています Ha ga guragura shiteimasu.	牙齿松动	치아가 흔들거립니다	My teeth feel loose.

アルバイト 打工

◎ アルバイトにあたっての注意

アルバイトを経験することは、日本の習慣やマナーを学ぶことができるいいチャンスですが、学業との両立や健康管理に留意し、無理のない範囲で行いましょう。

雇用主とのトラブルを少しでもなくすために、面接時に承諾した雇用条件（勤務日・勤務時間、特に賃金）をなるべく書類にしてもらいましょう。求人広告、募集チラシなどでは、労働条件が正確に書いてあるとは限りません。留学生であっても、日本人と同様に労働基準法、最低賃金法などの関係法令が適用されます。

アルバイトが決まりましたら遅刻・無断欠勤をしないなど就労のマナーを守ってください。

留学生の行うアルバイトとしては、飲食業が最も多く、次いでコンビニエンスストアなどの販売、翻訳・通訳、語学の教師と続きます。時給は地域や職種によって差があります。パー、キャバレー、パチンコ、麻雀店など風俗営業または風俗関連営業が行われる所でのアルバイトは法律で禁止されています。

(注) 地域・職種別平均時給

	職種	
	フード系	販売・サービス系
首都圏	¥1,232	¥1,209
東海	¥1,143	¥1,126
関西	¥1,162	¥1,164
九州	¥1,045	¥1,024
北海道	¥1,123	¥1,085

(株式会社リクルート 2025年2月度「アルバイト・パート募集時平均時給調査」より作成)

(注) 税金

留学生は一年以上日本に滞在することが見込まれるので「居住者」扱いとなり、日本人学生と同様の扱いになります。ただ、日本と租税条約を締結している国(ほとんどの国)からの留学生で、大学または高等専門学校に在籍している学生には、所定の手続きをすれば所得税はかからない場合があります。

◎ 打工時の注意事項

体験打工生活、は学習日本の習慣と規則等的好机会、应在不影响学业、注意健康管理的情况下、在适合自己情况的范围内进行。

为了减少与雇主之间的纠纷，应尽量将面谈时承诺的雇用条件(工作日、工作时间特别是工资)作成书面文件。有时招工广告、传单等标记的劳动条件未必准确。留学生与日本人同样，也适用劳动基准法、最低工资法等有关法令的规定。

确定前去打工后，就请遵守不迟到、不无故缺勤等工作规则。

留学生的打工，饮食业最多，其次是便利店等的销售工作、笔译・口译、外语教师等。小时工资因地区与工作种类而有所不同。法律禁止在酒吧、歌舞厅、弹子房、麻将店等风俗营业或相关营业场所打工。

(注) 各地区、各工作种类的平均小时工资

	工作种类	
	食品类	销售・服务类
首都圏	¥1,232	¥1,209
東海	¥1,143	¥1,126
関西	¥1,162	¥1,164
九州	¥1,045	¥1,024
北海道	¥1,123	¥1,085

(根据株式会社 Recruit 2025年2月打工・钟点工招募平均小时工资调查作成)

(注) 税金

留学生在日本的在留期间都在一年以上，因此被视为“居住者”，与日本学生同样对待。但是，来自与日本签署租税条约国家(大多数国家)的留学生，现在大学或高等专门学校学习的学生，只要办理规定手续，也可能不用缴纳所得税。

아르바이트 Part-Time Work

◎ 아르바이트 시 주의사항

아르바이트를 경험하는 것은 일본의 관습과 매너를 배울 수 있는 좋은 기회입니다만, 학업과의 양립이나 건강관리에 유의하여 무리하지 않는 범위 내에서 경험합니다.

고용주와의 관계에서 발생할 수 있는 문제를 조금이라도 없애기 위해 면접 시에 승낙한 고용 조건 (근무일·근무시간, 특히 임금) 을 되도록 서면으로 작성해 둡시다. 구인광고, 모집 전단지 등의 노동조건은 정확하게 작성되어 있다고 할 수 없습니다. 유학생에게도 일본인과 동일한 노동기준법, 최저임금법 등의 관계 법령이 적용됩니다.

아르바이트가 결정되면 지각·무단 결근을 하지 않는 등 근무 매너를 준수해 주십시오.

유학생이 하는 아르바이트로는 음식점이 가장 많고, 다음으로 편의점 등의 판매, 번역·통역, 어학 교사 순입니다. 시급은 지역과 직종에 따라 차이가 있습니다. 바, 카바레, 파친코, 마작 업소 등 풍속 영업 또는 풍속 관련 영업을 하는 곳에서 아르바이트를 하는 것은 법률로 금지되어 있습니다.

(주) 지역·직종별 평균 시급

	직종	
	푸드 관련	판매·서비스 관련
수도권	¥1,232	¥1,209
토카이	¥1,143	¥1,126
칸사이	¥1,162	¥1,164
큐슈	¥1,045	¥1,024
홋카이도	¥1,123	¥1,085

(주식회사 리쿠르트 조사 2025년 2월 아르바이트·파트 모집 시 평균 시급을 참고하여 작성)

(주) 세금

유학생은 1년 이상 일본에 체류할 것으로 예상되므로 '거주자' 로 취급하여 일본인 학생과 동일하게 취급합니다. 단, 일본과 조세 조약을 체결한 국가 (대부분의 국가) 의 유학생으로 대학 또는 고등전문학교에 재적하고 있는 학생에게는 소정의 절차를 밟으면 소득세는 부과되지 않는 경우가 있습니다.

◎ Precautions to Take before Working Part Time

Although working part time may be a good way to learn about Japanese customs and manners, it is wise to consider working only within a reasonable limit, paying attention to the importance of spending enough time with your studies and maintaining good health.

To eliminate any chance of misunderstanding with your employer, it is a good idea to have all employment conditions (such as working days, working hours, and especially wages) that are agreed upon during the interview in writing. The want ad or recruiting flier through which you found the job may not have had the correct information. Even if you are a foreign student, you are covered by the same laws as those for Japanese nationals, such as the Labor Standards Act and the Minimum Wages Act.

If you are hired for part-time work, please show consideration for those around you at work by not being late or not being absent without permission.

The most common type of part-time work foreign students do is in the food service industry followed by sales (such as at convenience stores), translation/interpretation, and as language teachers. Hourly wages vary according to the community and type of work. Working part time in the adult entertainment/amusement industry, such as at night bars, cabarets, and pachinko or mah-jongg parlors, as well as related work is prohibited by law for international students.

Note: Average Hourly Wage according to Community and Type of Work

	Type of Work	
	Food Service-Related Work	Sales- and Services-Related Work
Tokyo Metropolitan Area	¥1,232	¥1,209
Tokai	¥1,143	¥1,126
Kansai	¥1,162	¥1,164
Kyushu	¥1,045	¥1,024
Hokkaido	¥1,123	¥1,085

(Based on the survey of average hourly wages offered upon employment to part-time workers that Recruit Co., Ltd. conducted in February 2025.)

Note: Taxes

Because foreign students are expected to stay in Japan for one year or longer, they are considered residents and are treated in the same manner as Japanese students in terms of taxation. However, students who are from a country that has a mutual agreement with Japan on a tax treaty (this includes most countries) and who are enrolled

アルバイトを決める際のチェック事項

- ① 支払いは月払いですか、週払いですか、日払いですか？
- ② 交通費は会社負担ですか？
- ③ 現金での支払いですか、銀行振込ですか？
- ④ 休憩時間の取り扱い（時間給契約の場合、休憩時間に対する賃金は通常支払われませんか）は？
- ⑤ 働く時間帯と授業が重ならないですか？
- ⑥ 危険をともなう仕事ですか？
- ⑦ 自宅から近い場所ですか、学校から近い場所ですか？

◎ 資格外活動の許可

「留学」の在留資格を持つ外国人学生がアルバイトをする際には、事前に入出国在留管理局から資格外活動の許可を得なければなりません。この資格外活動は、本来の在留資格に属する活動を阻害しない範囲内で、相当と認められる場合にのみ与えられます。許可の申請は、学校または本人で出すことができますので学校の留学生担当窓口で相談してください。

留学生の資格外活動時間は1週28時間以内（夏休みなど長期休業期間は1日につき8時間以内）と決められています。

◎ アルバイト中の事故

アルバイト学生も労働基準法の適用を受ける労働者です。アルバイト中に起きた事故や自宅とバイト先の通勤途上の事故については、その費用を雇用主が負担するのが原則です。事故によっては労働者災害補償保険の適用を受けることができますので、雇用主に相談してください。

打工时的确认事项

- ① 工资支付是月支付，周支付，还是日支付？
- ② 公司负担交通费吗？
- ③ 工资是现金支付，还是银行转帐？
- ④ 休息时间的待遇（小时工资合同时，通常不支付休息时间的工资）？
- ⑤ 工作时间段与授课时间段有无重合？
- ⑥ 工作是否有危险？
- ⑦ 是离自家较近的地点，还是离学校较近的地点？

◎ 资格外活动的许可

持有“留学”在留资格的外国人学生打工时，必须事前取得出入境在留管理局有关资格外活动的许可。这种资格外活动，应该在不妨碍本来属于在留资格活动的范围内，在被认可的适当时间内进行。许可的申请可由各学校或本人提出，请与各学校的留学生担当窗口进行洽谈。

留学生的资格外活动时间1周为28小时以内（暑假等长期休假期间为1天8小时以内）。

◎ 打工中的事故

打工学生也是适用劳动基准法的劳动者。打工中发生的事故与从自家到打工单位上下班途中发生的事故，原则上由雇主负担相关费用。发生事故时，可以适用劳动者灾害补偿保险，请向雇主进行咨询。

아르바이트를 결정할 때의 확인사항

- ① 급여는 월급, 주급, 일급 중 어느 것입니까?
- ② 교통비는 회사 부담입니까?
- ③ 급여는 현금 지급입니까? 은행 이체입니까?
- ④ 휴식시간의 취급 (시급 계약인 때의 휴식시간에 대한 임금은 일반적으로 지불되지 않습니다)은?
- ⑤ 근무 시간대와 수업이 겹치지 않습니까?
- ⑥ 위험을 수반하는 일입니까?
- ⑦ 자택에서 가까운 곳입니까? 학교에서 가까운 곳입니까?

◎ 자격 외 활동 허가

‘유학’ 체류자격을 가진 외국인 학생이 아르바이트를 할 때에는 사전에 출입국 체류관리국에서 자격 외 활동 허가를 받아야 합니다. 이 자격 외 활동은 본래의 체류자격에 속하는 활동을 방해하지 않는 범위 내에서 할만 하다고 인정될 때에만 허가합니다. 허가 신청은 각 학교 또는 본인이 직접 신청할 수 있으므로 각 학교의 유학생 담당 창구에 상담해 주십시오.

유학생의 자격 외 활동시간은 1 주에 28 시간 이내 (여름방학 등 장기휴업기간에는 1 일 8 시간 이내)로 정해져 있습니다.

◎ 아르바이트 중의 사고

아르바이트 학생도 노동기준법의 적용을 받는 노동자입니다. 아르바이트 중에 발생한 사고나 자택과 아르바이트 근무처를 오가던 중의 사고는 그 비용을 고용주가 부담하는 것이 원칙입니다. 사고에 따라서는 노동자 재해보상보험의 적용을 받을 수 있으므로 고용주와 상담해 주십시오.

in a university or college of technology may be exempt from income tax if they complete the designated procedures.

Things to Check when Deciding on Part-Time Work

- (1) Are wages paid by the month, week, or day?
- (2) Does the employer cover transportation cost?
- (3) Are wages paid in cash or by money transfer?
- (4) How are break times handled? (If wages are hourly, the employer does not usually pay for break times.)
- (5) Do the working hours overlap with class hours?
- (6) Does the job involve any danger?
- (7) Is the location close to where you live or close to the school?

◎ Permission to Engage in Activities Other Than Those Permitted under the Status of Residence Previously Granted

If a foreign student wishes to work part time, he or she must first obtain permission from the Immigration Services Agency (permission to engage in activities other than those permitted under the status of residence previously granted). Permission is given only if the requested activity will not interfere with the activity for which the original status of residence was granted. Applications to request permission can be completed by either your school or yourself, so please consult a coordinator for foreign students at your school.

Activities other than those permitted in the previously granted status of residence is limited to 28 hours per week. (During long holidays, such as summer vacation, the limit is eight hours per day).

◎ Accidents during Part-Time Work

Students who work part time are considered laborers under the Labor Standards Act. As a rule, employers are required to compensate part-time workers for any accidents that occur on the job or while commuting to/from work. Because you may be able to receive benefits from laborer casualty insurance, depending on the accident, please consult your employer.

緊急時の備え 防备緊急情况

◎ 犯罪・事故

警察は、日本全国各地でも24時間体制で通報を受け付けています。



通報の仕方

一犯罪・盗難・交通事故の通報は局番なしの「110」一

- ① 交通事故か、盗難などの犯罪かといった状況を簡単に説明する。けが人がいる場合は、警察が救急車の手配もしてくれます。
- ② あなたの名前、住所を言う。
- ③ パトカーや救急車が来る際に目標となる場所、建物を知らせます。

公衆電話から通報する場合は受話器を取り、お金を入れずに「110」をダイヤルする。緊急通報ボタンがある場合は、ボタンを押してからダイヤルしてください。

交番

交番 (KOBAN) は街中などにあつて警察官が小人数で常駐している施設で、24時間活動しています。常駐している警察官は、町内をパトロールし、盗難・暴力などの犯罪を予防、取り締まるだけでなく、交通違反や事故の処理、道に迷った時の案内や落し物・忘れ物の受理など幅広い活動をしています。



盗難

預金通帳やキャッシュカードなどが盗まれたら、直ちに銀行で現金引き出しなどの不正使用を防止する手続きをしてください。また交番・警察署に盗難被害届けを提出してください。

◎ 火事・救急

消防署は、日本全国各地でも24時間体制で通報を受け付けています。



◎ 犯罪・事故

警察在日本全国各地以24小时体制受理通报等。

通报方法

一犯罪・被盜・交通事故的通报请拨打无局号的“110”一

- ① 请就交通事故、被盜等犯罪的情况进行简单说明。有受伤者时，警察可以安排急救车。
- ② 请说明您的姓名、住址。
- ③ 巡逻车与急救车前来时，请说明作为目标物的地点、建筑物。

利用公用电话通报时，请摘下听筒，不必装入硬币即可拨打“110”。如有紧急通报按键时，请按下按键后再予以拨号。

警察岗

警察岗 (KOBAN) 位于城区街道内，有少数几名警察官常驻，24小时执勤。常驻的警察官不仅有町内巡逻、被盜、暴力等犯罪的预防及取缔，还有处理违反交通规则与事故、迷路时的指引与丢失物品的受理等各项活动。

被盜

存折与现金卡等被盜时，应立即办理手续，防止银行现金被提取等不法行为。另外，请向警察岗、警察署提出被盜被害申报。

◎ 火災・急救

消防署在日本全国各地以24小时体制受理通报等。

긴급 시 대비 Emergency Preparedness

◎ 범죄 · 사고

경찰서에서는 일본 전국 어디에서나 24 시간 체제로 신고를 접수받고 있습니다.

신고방법

- 범죄 · 도난 · 교통사고 신고는 국번 없이 '110' -

- ① 교통사고인지 도난 등의 범죄인지 상황을 간단하게 설명합니다. 부상 당한 사람이 있는 때는 경찰이 구급차도 불러 줍니다.
- ② 본인의 이름, 주소를 말합니다.
- ③ 경찰차나 구급차가 올 때 바로 알아볼 수 있는 장소, 건물을 알려 줍니다.
공중전화로 신고할 때는 수화기를 들고 돈을 넣지 않은 상태에서 '110' 을 누릅니다. 긴급통화버튼이 있을 때는 이 버튼을 누른 후 전화를 거십시오.

파출소

파출소(KOBAN)는 시내 등에 있으며, 소수의 경찰관이 상주하고 있는 시설로서 24 시간 활동하고 있습니다. 상주하고 있는 경찰관은 마을을 순찰하고 도난 · 폭력 등의 범죄를 예방, 단속할 뿐만 아니라 교통위반이나 사고 처리, 길을 안내해 주거나 분실물 · 유실물의 접수 및 처리 등 폭넓은 활동을 하고 있습니다.

도난

예금통장이나 현금카드 등을 도난 당하면 즉시 은행에서 현금인출 등의 부정사용을 막기 위한 절차를 밟아 주십시오. 또한 파출소 · 경찰서에 도난 피해 신고서를 제출해 주십시오.

◎ 화재 · 구급

소방서에서는 일본 전국 어디에서나 24 시간 체제로 신고를 접수받고 있습니다.

◎ Crimes and Accidents

The police throughout Japan handle reports of crimes and accidents on a 24-hour basis.

How to Call the Police

To report a crime, theft, or traffic accident, dial 110 (no area code needed).

- (1) Explain briefly whether you are reporting an accident or crime, such as theft. If there are any injured people, the police can arrange for an ambulance.
- (2) Give your name and address.
- (3) Describe the location and building as well as any landmarks so that the police or ambulance will have an easier time locating you.

If you are calling from a public telephone, lift the receiver from the hook and dial 110 (no coins are needed). If there is an emergency button, press the button before dialing.

Koban (Police Box)

Koban (police boxes) are facilities found throughout Japan that have a small number of police officers on duty on a 24-hour basis. Their broad range of activities include patrolling the neighborhood, preventing and cracking down on such crimes as robberies and violence, handling traffic violations and accidents, giving directions to people who are lost, and handling lost and found items.

Thefts

If your bankbook or cash card is stolen, please notify your financial institution immediately and complete the designated procedures to prevent any unauthorized use of your savings. Also, you should file a theft report at the local *koban* or police department.

◎ Fires and Ambulances

The fire department handles calls reporting fires and other emergencies across Japan on a 24-hour basis.

通報の仕方

一火事・救急・救助の通報は局番なしの「119」一

①消防署には消防車と救急車の両方があるので、まず「火事」か「救急」かを伝える。

②場所と近くの目印などを伝え、あなたの名前を言う。

公衆電話から通報する場合は警察と同様、お金を入れずに「119」をダイヤルする。(緊急通報ボタンがある場合は、ボタンを押してからダイヤルする)

(注) 携帯電話から110番、119番する時は、携帯電話の電話番号を伝えることを忘れずに。また、通話後も電源は切らないでください。

初期消火

消防車到着までの初期消火はとても重要です。油鍋に火がついた時は水をかけずに消火器を使うか、濡れた布などをかぶせます。ただし、火が天井に届いた時は初期消火の限界ですので、逃げ道を火にふさがれないよう注意してください。

煙には有毒ガスが多く含まれているので、避難する時は濡れたタオルで口を覆い、低い姿勢をとります。

火災予防

日本の家屋は木造が多いので、火災予防には細心の注意が必要です。外出時と就寝時には加熱器具、たばこ、ガスなどの取り扱いに気をつけてください。特に冬場は空気が乾燥し、暖房器具を利用する機会が多いので注意してください。

◎ 救急車の呼び方

急病や大きなけがをして、有効な対応手段がない時はすぐに119番で救急車を呼んでください。救急車は24時間活動しており、搬送料は無料です。ただし治療費は自己負担です。

救急車が来るまでにパスポート、在留カード、健康保険証と現金を用意し、救急車のサイレンが聞こえたら表に出て誘導してください。

救急車は緊急に治療を必要とする場合のみ利用できます。軽いけがなどの場合は、車やタクシーなどを利用して近くの病院に行ってください。

通報方法

一火災・急救・救助の通報请拨打无局号的“119”一

①消防署有消防车与急救车，因此应首先说明是“火灾”还是“急救”。

②请说明地点与附近标志等，并说明您的姓名。

利用公用电话通报时，与向警察通报同样，请摘下听筒，不必装入硬币即可拨打“119”（如有紧急通报按键时，请按下按键后再予以拨号）。

(注) 利用手机拨打110号、119号时，请不要忘记说明手机的电话号码。另外，通话后请不要切断电源。

初期灭火

消防车抵达前的初期灭火十分重要。油锅着火时，不要用水浇，而应使用灭火器、或湿布等覆盖扑灭。但是，当火烧至顶棚时，就到达初期灭火的极限了，请注意不要被火封住逃出的道路。

烟中含有很多有毒气体，避难时请用湿毛巾捂住口鼻，放低身姿。

预防火灾

日本的房屋多为木造，需要认真注意，预防火灾。外出时与就寝时，请注意加热器具、烟蒂、煤气等。冬天空气干燥，利用取暖器具较多，请特别予以注意。

◎ 急救车的呼叫方法

罹患急病与受重伤、但没有有效的对应手段时，应立即拨打119号呼叫急救车。急救车24小时活动，接送免费，但治疗费自己负担。

急救车到来之前，请准备好护照、在留卡、健康保险证与现金，听到急救车的警笛声时，应出外引导。

急救车仅限需要紧急治疗时才可利用。轻伤等时，请乘坐汽车或出租车等，前往附近医院就诊。

신고방법

- 화재·구급·구조 신고는 국번 없이 '119' -

① 소방서에는 소방차와 구급차가 있으므로 먼저 '화재' 인지 '구급' 인지를 말합니다.

② 바로 알아볼 수 있는 장소, 건물 등을 알리고 본인의 이름을 말합니다.

공중전화로 신고할 때는 경찰서와 동일한 방법으로 돈을 넣지 않은 상태에서 '119' 를 누릅니다 (긴급통화버튼이 있을 때는 이 버튼을 누른 후 전화를 거십시오).

(주) 휴대전화로 110 번, 119 번을 누를 때는 휴대전화번호를 알려 주는 것을 잊지 마십시오. 또한 통화 후 전원을 끄지 마십시오.

초기 진화

소방차가 도착할 때까지 초기 진화는 매우 중요합니다. 기름이 들어 있는 냄비에 불이 붙은 때는 물을 뿌리지 말고 소화기를 사용하거나 젖은 천 등으로 덮습니다. 단, 불이 천장에 닿은 때는 초기 진화를 할 수 없는 상태이므로 대피 경로가 화마에 막히지 않도록 주의해 주십시오.

연기에는 유독 가스가 많이 포함되어 있으므로 대피할 때는 젖은 타월로 입을 막고 낮은 자세를 취합니다.

화재 예방

일본의 가옥은 목조가 많으므로 화재 예방에는 세심한 주의가 필요합니다. 외출 시와 취침 시에는 가열기구, 담배, 가스 등의 취급에 주의해 주십시오. 겨울철에는 공기가 건조하고 난방기구를 이용할 기회가 많으므로 특히 주의해 주십시오.

◎ 구급차 호출방법

갑작스런 질병이나 큰 부상을 당해 적절한 대응 수단이 없는 때는 즉시 119 번으로 구급차를 불러 주십시오. 구급차는 24 시간 활동하고 있으며 이송료는 무료입니다만, 치료비는 본인이 부담해야 합니다.

구급차가 도착할 때까지 여권, 체류카드, 건강보험증과 현금을 준비하여 구급차의 사이렌이 들리면 밖으로 나가 길을 안내해 주십시오.

구급차는 긴급한 치료가 필요한 때만 이용할 수 있습니다. 가벼운 부상 등은 차량이나 택시 등을 이용하여 가까운 병원으로 가십시오.

How to Call the Fire Department

To report a fire or call an ambulance or rescue services, dial 119 (no area code needed).

(1) The fire department dispatches both fire engines and ambulances, so first state whether you are reporting a fire or calling for an ambulance.

(2) Give the location and any landmarks nearby. Also, give your name.

If you are calling from a public telephone, lift the receiver from the hook and dial 119 (no coins are needed) in the same manner as for calling the police. (If there is an emergency button, press the button before dialing.)

Note: If you dial 110 or 119 from your cell phone, remember to give your cell phone number. Also, do not turn your cell phone off after making the call.

First-Stage Firefighting Procedures

Conducting first-stage firefighting procedures before firefighters arrive is very important. If a pan of oil catches on fire, do not pour water on it. Instead, either use a fire extinguisher or cover the fire with a wet cloth. However, because first-stage firefighting procedures are only effective before the flames reach the ceiling, be careful that your escape route is not blocked by the flames.

Smoke contains toxic gas, so it is a good idea to cover your mouth with a wet towel and stoop down low when evacuating.

Fire Prevention

Many of houses in Japan are made of wood, so careful attention must be paid to fire prevention. Before stepping out or going to sleep, please be careful with heating appliances, cigarettes, and gas. Please be particularly careful in winter, when the air is dry and heating appliances are used more often.

◎ How to Call an Ambulance

If someone becomes suddenly ill or injured and there are no effective means of handling this readily, please call an ambulance immediately by dialing 119. Ambulances are prepared to respond on a 24-hour basis. Although the ambulance service is free, fees are charged for medical treatment.

Have your passport, residence card, health insurance card, and cash ready by the time the ambulance arrives. When you hear the siren, go out front and lead the ambulance to the appropriate location.

Ambulances can be used only in emergency situations. For injuries that are not serious, please go to your local hospital on your own by car, taxi, etc.

◎ 地震

日本は地震の多い国です。2011年には東日本で巨大地震が起り、多くの人命が失われました。被害を少なくするためには、日頃の準備と心構えが大切です。

地震が起きた時

①身の安全の確保

まず机やテーブルの下に潜って身の安全を図る。

②出口の確保

窓や戸を開けて出口を確保する。

③火の元確認と初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ち着いて初期消火を行う。

④あわてずに落ち着いた行動

屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。

⑤あわてて外に飛び出さない

屋外では瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。またブロック塀などには近寄らない。

⑥正しい情報をもとに確かな行動

ラジオやテレビで消防署、行政などからの正しい情報を得る。

⑦電気とガスの安全確認

避難が必要な時には、電気ブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、戸締まりをして避難する。

緊急警報放送

NHK とほとんどの民放各放送局では大規模な地震・津波などの災害発生前の警報音（地震は数秒から数十秒前）に続いて災害の発生と関連情報を放送します。NHK ではラジオ第一放送、第二放送、FM、総合テレビ・Eテレ・BS・BSプレミアム 4K・BS8K で放送されます。

緊急速報メール

日本の携帯電話各社では、気象庁が配信する緊急地震速報、津波警報、気象等に関する特別警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を対象エリアにいる方に無料で配信するサービスを行っています。外国語に対応したサービスもありますので、契約している会社に確認してください。

◎ 地震

日本是一个多地震的国家。2011年，东日本发生特大地震，许多民众的生命财产受到重大损失。为了减少受害，平时的物质与心理准备十分重要。

地震发生时

①確保自身安全

首先躲在桌子等下面，确保自身安全。

②出口の確保

大开门窗，确保出口。

③火源确认与初期灭火

如正在用火时，在摇晃缓和后，镇定地关闭火源。着火时，应沉着地进行初期灭火。

④镇定、沉稳地采取行动

注意室内倒落、掉落的家具类与玻璃破片等。

⑤不要仓皇出逃

室外会有砖瓦、窗户玻璃、招牌等掉落，请予以注意。另外，请不要靠近水泥墙等。

⑥请根据准确信息切实采取行动

从收音机与电视、消防署、行政机构等获取准确的信息。

⑦电与煤气的安全确认

需要避难时，应关闭电闸，关闭煤气总闸，锁门后避难。

紧急警報播放

在NHK和绝大多数各民间广播电台，在大规模地震、海啸等灾害发生前的警报音（地震从几秒到几十秒前）之后，将连续播放灾害的发生和相关信息。NHK的第一广播、第二广播、FM、综合电视、E TV、BS、BS Premium 4K、BS8K 进行播报。

紧急速報短讯

日本的各个手机公司对于气象厅发送的紧急地震速报、海啸警报、气象等相关的特别警报；国家及地方公共团体发送的灾害、避难信息，针对在对象区域内的人有免费发送信息的服务。同时也有外语对应服务，请向您签约的运营公司确认。

◎ 지진

일본은 지진이 많은 나라입니다. 2011년에 동일본에서 큰 지진이 발생하여 많은 인명 피해가 있었습니다. 피해를 줄이기 위해서는 평소의 준비와 마음가짐이 중요합니다.

지진이 발생한 때

- ① 신체적 안전의 확보
먼저 책상이나 테이블 밑으로 들어가 신체의 안전을 확보한다.
- ② 출구의 확보
창문이나 문을 열어 출구를 확보한다.
- ③ 가스 및 난로 등의 확인과 초기 진화
가스 및 난로 등을 사용 중일 때는 지진이 진정된 후 밸브 등을 잠근다. 불이 난 때는 침착하게 초기 진화를 실시한다.
- ④ 당황하지 말고 침착하게 행동
실내에서는 넘어지거나 떨어진 가구류나 유리 파편 등에 주의한다.
- ⑤ 당황하여 밖으로 뛰어나가지 않는다
실외에서는 기왓장, 유리창, 간판 등이 떨어지므로 주의한다. 또한 블록담 등에는 가까이 가지 않는다.
- ⑥ 올바른 정보를 바탕으로 확실하게 행동
라디오나 TV, 소방서, 정부 등으로부터 올바른 정보를 얻는다.
- ⑦ 전기와 가스의 안전 확인
대피해야 할 때는 전기 차단기를 내리고, 가스의 메인 밸브를 잠근 후 문단속을 하고 대피한다.

긴급 경보 방송

NHK와 대부분의 민방 각 방송국에서는 대규모 지진·해일 등의 재해 발생 전 경보음(지진은 수 초에서 수십 초 전)에 이어 재해 발생과 관련 정보를 방송합니다. NHK에서는 라디오 제1방송, 제2방송, FM, 종합 TV·E 텔레비전·BS·BS 프리미엄 4K·BS8K로 방송됩니다.

긴급 속보 메일

일본의 각 휴대전화 회사에서는 기상청이 전송하는 긴급 지진 속보, 해일 경보, 기상 등에 관한 특별 경보, 국가·지방 공공 단체가 전송하는 재해·대피 정보를 대상 지역에 있는 분에게 무료로 전송하는 서비스를 실시하고 있습니다. 외국어에 대응한 서비스가 있으므로 예약한 회사에 확인해 주십시오.

◎ Earthquakes

Japan is a land of frequent earthquakes. In 2011, there was a major earthquake in eastern Japan, and many precious lives were lost. To minimize damage, it is important to be physically and mentally prepared on a regular basis.

When an Earthquake Strikes

- (1) Protect yourself.
First of all, take cover under a desk or table and keep yourself safe.
- (2) Secure an exit.
Secure an exit by opening a window or door.
- (3) Check all sources of heat and conduct first-stage fire-fighting procedures.
If you are cooking or using any form of heat, calmly turn off all sources of heat after the tremors subside. If a fire breaks out, calmly conduct first-stage fire-fighting procedures.
- (4) Take action calmly and without panicking.
Be careful of falling items, toppling furniture, and broken glass indoors.
- (5) Do not rush outside in a panic.
Be careful of falling items, such as roof tiles, window panes, and billboards outdoors. Also, avoid going near brick walls.
- (6) Take action based on reliable information.
Obtain reliable information from the radio, TV, fire department, or local government.
- (7) Check the electricity and gas for safety.
If you must evacuate, turn off the electric circuit breaker, shut off the main gas valve, and lock all doors.

Emergency Alert Broadcasts

NHK and most domestic broadcast stations sound an alarm before an earthquake or tsunami occurs. (The alarm is sounded from a few seconds to around ten seconds before an earthquake.) The alarm is followed by an announcement that a disaster has occurred, and any relevant information is also provided. This information is also announced on NHK General TV, E-TV (Educational TV), BS, BS Premium 4K and BS8K, as well as on NHK Radio 1, NHK Radio 2 and FM.

Emergency Announcement Mail

Japanese cell phone companies provide a free service that offers earthquake warnings, tsunami warnings, special weather alerts, and national and regional government disaster and evacuation information from the Japanese Meteorological Agency to target. Foreign language services are also available, so check with your phone provider.

警察の相談窓口

警察では、犯罪被害の未然防止など生活の安全に関する相談窓口を設けています。電話での相談には、全国共通の短縮ダイヤル「# 9110」番が便利です（携帯電話からも利用可）。土・日・祝日及び夜間は、「当直に接続」又は『テープによる案内』等に対応しています。なお、住んでいる地域の各警察署でも相談に応じています。

このほか、インターネットでの犯罪に対応した専門の相談窓口も設けていますので、インターネットやSNSを使った犯罪に巻き込まれそうになった場合や、サイバー犯罪、セキュリティ対策の情報が知りたい場合に役に立ちます。



〈各都道府県警察本部のサイバー犯罪相談窓口一覧〉



外国人のための人権相談

外国人であることを理由に不当な差別を受けているなど、日常生活の中で人権問題だと感じるときは全国にある法務局・地方法務局に相談してください。日本語を自由に話すことができない方からの相談にも応じています。

場所：全国の法務局・地方法務局

対応日時：平日（年末年始を除く）の 9:00 ～ 17:00

対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア後、タイ語

外国人のための人権相談窓口、法務局・地方法務局における調査・救済手続を分かりやすく説明したリーフレットがあります。（11 言語対応）



警察的咨询窗口

警察设有预防犯罪被害等有关生活安全的咨询窗口。电话咨询利用全国通用的快速拨号“# 9110”较为方便（手机也可拨号）。星期六、日、节假日及夜间通过“转接值班人员”或者“电话语音服务”等应答。且，也可以通过居住地区的各警察署咨询。

此外，还设有针对互联网犯罪的专门咨询窗口，当遇到可能被卷入互联网和使用 SNS（社交网络）犯罪的情况，或者网络犯罪、或者想知道安全对策信息时，将起到帮助作用。



各都道府县警察本部的网络犯罪咨询窗口一览：



外国人的人权咨询

当以外国人为由而受到不平等待遇等情况时，或者在日常生活中感觉到人权问题时，可以向全国的法务局及地方法务局咨询。不能熟练使用日语交流的人也可以咨询。

地点：全国的法务局、地方法务局

受理日期：平日（元旦前后除外）的 9:00 ～ 17:00

受理语种：英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印度尼西亚语、泰语

外国人人权咨询窗口、有法务局及地方法务局实施的调查及通俗易懂地解说救济手续的宣传单。（11 国语种对应）



경찰 상담 창구

경찰은 범죄 피해의 미연 방지 등 생활 안전에 관한 상담 창구를 마련하고 있습니다. 전화 상담 시에는 전국 공통 단축 다이얼 '#9110' 번이 편리합니다 (휴대전화도 이용 가능). 토·일·공휴일 및 야간은 '당직에게 연결' 또는 '자동 음성 안내' 등으로 대응하고 있습니다. 또한 거주하고 있는 지역의 각 경찰서에서도 상담에 대응하고 있습니다.

이 밖에 인터넷 범죄에 대응한 전문 상담 창구도 마련되어 있으므로 인터넷 및 SNS를 사용한 범죄에 휘말릴 것 같은 경우나 사이버 범죄, 보안 대책 정보를 알고 싶은 경우에 도움이 됩니다.



각 도도부현 경찰 본부의 사이버 범죄 상담 창구 일람:



외국인을 위한 인권 상담

외국인이라는 이유로 부당한 차별을 받고 있는 등 일상 생활 속에서 인권 문제라고 느낄 때는 전국에 있는 법무국·지방 법무국에 상담해 주십시오. 일본어를 자유롭게 구사할 수 없는 분의 상담에도 대응하고 있습니다.

장소: 전국의 법무국·지방 법무국

대응 일시: 평일 (연말연시 제외) 9:00~17:00

대응 언어: 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어, 네팔어, 스페인어, 인도네시아어, 태국어

외국인을 위한 인권 상담 창구, 법무국·지방 법무국의 조사·구제 수속을 알기 쉽게 설명한 리플릿이 있습니다 (11 개 언어 대응).



Police Consultation Service

The police have a consultation service to assist with questions about safe-living issues such as crime prevention. The phone number is #9110 and works nationwide from both landlines and cell phones. On Saturdays, Sundays, national holidays and at night, it will either connect you to a person on duty or to a recorded advisory. Local regional police stations are also available for consultation.

In addition, there is also a dedicated consultation service for online crime, including social media. It also provides information on cybercrime and good security practices:



List of all local and regional cybercrime consultation services:



Human Rights Consultation for Foreigners

If you have experienced a human-rights problem in your daily life, such as having been treated improperly due to being a foreigner, consult with a National or District Legal Affairs Bureau. Services are also available for those who are not fluent in Japanese.

Location: National Legal Affairs Bureau/District Legal Affairs Bureau

Hours: Weekdays 9 a.m. to 5 p.m. (except year-end/New Year holidays)

Languages Offered: English, Chinese, Korean, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian and Thai

There is also an easy-to-understand leaflet that explains consultation services for foreigners related to human rights, as well as the inspection and remedial procedures taken by the National and District Legal Affairs Bureaus (available in eleven languages).



外国語人権相談ダイヤル

日本語を自由に話すことができない方からの人権相談に応じるため、専用の相談電話（ナビダイヤル）を設置しています。全国どこからでも人権相談ができます。

電話：0570-090911

対応時間：平日（年末年始を除く）9：00～17：00

対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア後、タイ語

※この電話は民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続のうえ、管轄の法務局・地方法務局につながります。

外国人人权咨询电话

为了对应不能熟练使用日语进行人权咨询的人而设置的专用咨询电话（语音热线）。可以从全国各地来电咨询人权问题。

Tel：0570-090911

受理日期：平日（元旦前后除外）9:00～17:00

对应语种：英语、中文、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印度尼西亚语、泰语

※该电话在连接提供多语种电话翻译服务的民间企业之后，再转接人所管辖的法务局及地方法务局。

외국어 인권 상담 다이얼

일본어를 자유롭게 구사할 수 없는 분의 인권 상담에 대응하기 위해 전용 상담 전화 (내비 다이얼) 를 설치했습니다. 전국 어디서나 인권 상담이 가능합니다.

Tel: 0570-090911

대응 시간: 평일 (연말연시 제외) 9:00~17:00

대응 언어: 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어, 네팔어, 스페인어, 인도네시아어, 태국어

※이 전화는 민간의 다언어 전화 통역 서비스 제공 사업자에게 연결한 후 관할 법무국·지방 법무국으로 연결됩니다.

Foreign Language Human Rights Consultation Phone Center

In order to assist people who don't speak Japanese, a dedicated phone center has been set up. Human-rights consultations are available from anywhere in Japan.

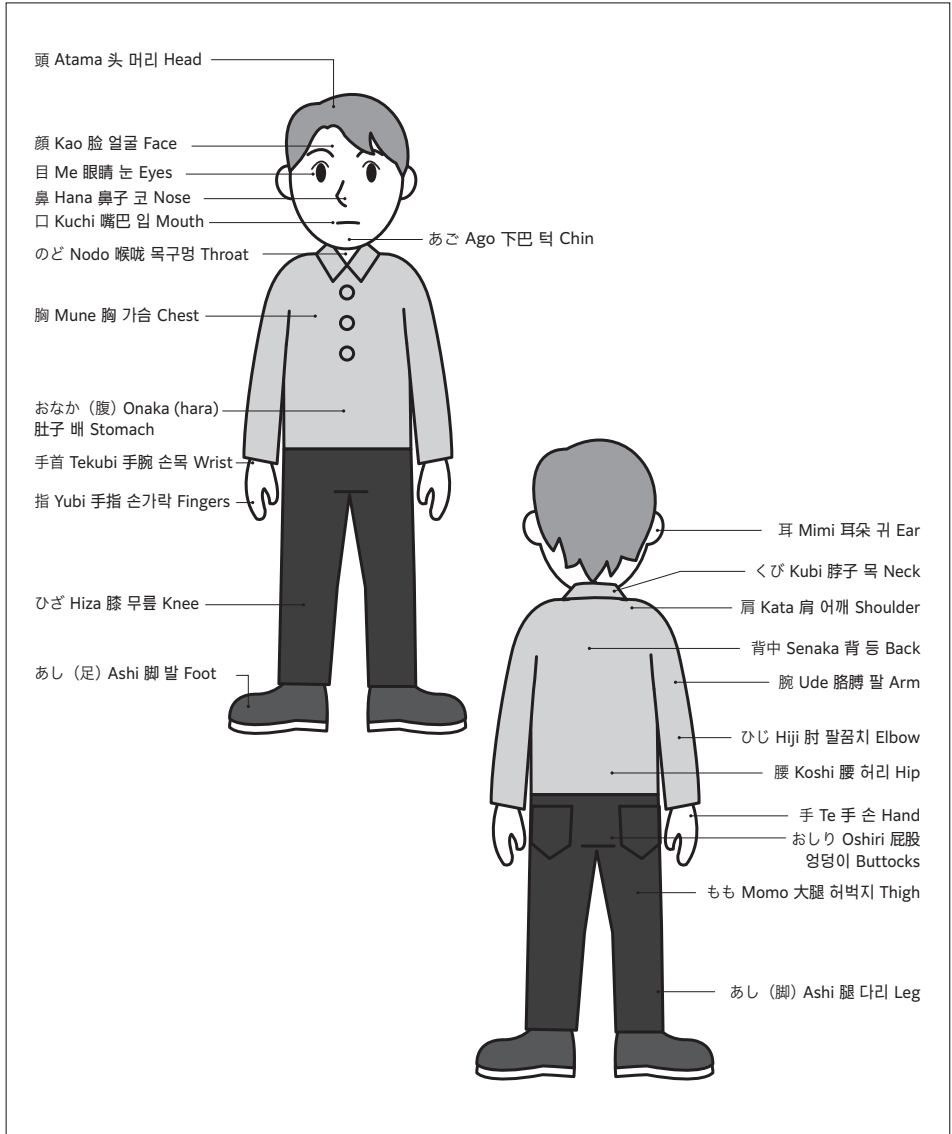
Tel: 0570-090911

Hours: Weekdays (except year-end/New Year holidays) 9 a.m. to 5 p.m.

Languages Offered: English, Chinese, Korean, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian and Thai

Note: This service connects to the National and District Legal Affairs Bureaus through a private multilingual interpreting service provider.

身体各部の呼称
身体各部位的称呼
신체 각부 이름
Names of Body Parts



個人カード
个人卡片
개인카드
Personal Data Card

氏名 / 姓名 / 이름 / Name
住所 / 住址 / 주소 / Address
電話番号 / 电话号码 / 전화번호 / Telephone No.
携帯電話番号 / 手机号码 / 휴대전화번호 / Cell Phone No.
生年月日 / 出生年月 / 생년월일 / Date of Birth
性別 / 性别 / 성별 / Sex
国籍 / 国籍 / 국적 / Nationality
健康保険証番号 / 健康保险证编号 / 건강보험증번호 / Health Insurance Card No.
パスポート番号 / 护照编号 / 여권번호 / Passport No.
在留カード番号 / 在留卡编号 / 체류카드번호 / Residence Card No.
学校名・学生番号 / 学校名・称学生编号 / 학교명・학생번호 / School Name and Student ID No.
大使館電話番号 / 大使馆电话号码 / 대사관 전화번호 / Embassy Telephone No.
自宅以外の連絡先 (学校・〇〇) / 其他联络地址 (学校、〇〇) / 자택 이외의 연락처 (학교・〇〇) / Telephone No. where You Can Be Reached Other Than Your Home (School/ _____)
自国の連絡先 / 本国联系处 / 자국의 연락처 / Telephone No. in Your Home Country

最寄りの救急病院 / 最近的急救医院 / 가장 가까운 구급병원 / Nearest Emergency Hospital
かかりつけの病院名 / 经常就诊的医院名称 / 자주 가는 병원명 / Name of Your Regular Hospital
電話番号 / 电话号码 / 전화번호 / Telephone No.
診療科目 / 治疗科目 / 진료과목 / Medical Department

緊急のとき

紧急时 긴급 시 For Emergencies

事件や事故

事件・事故で警察を呼ぶときは電話で 110 番にかけます。

案件或事故

因案件・事故等呼叫警察时请电话拨打 110。

사건이나 사고

사건・사고로 경찰을 부를 때는 110 번에 전화를 겁니다。

Crimes and Accidents

Dial 110 to call the police in the event of a crime or accident.



火事や病氣

火事・病気で消防車・救急車を呼ぶときは電話で 119 番にかけます。

火災或疾病

因火災・疾病呼叫消防車・急救車时，电话拨打 119。

화재나 질병

화재・질병으로 소방차・구급차를 부를 때는 119 번에 전화를 겁니다。

Fire and Illnesses

Dial 119 to call for the fire department or an ambulance in the event of a fire or medical emergency.



災害にそなえる

防备灾害 灾해에 대비하기 Disaster Preparation

日本は世界有数の地震国で、日頃から地震への備えが必要です。いざという時に慌てないように、避難場所の確認や食料・簡易トイレなど、家庭での備蓄を進めましょう。

日本是世界上屈指可数的地震国，平时需要防备地震。为了在紧急时刻不慌张，请确认避难场所，做好家庭储备如食品、简易厕所等。

일본은 세계에서 손꼽히는 지진 국가이며，평소부터 지진에 대한 대비가 필요합니다。만일의 경우에 당황하지 않도록 대피 장소 확인이나 식료품・간이 화장실 등 가정에서 비축을 진행합니다。

Since Japan is one of the world's most earthquake-prone countries, you need to regularly prepare for one. Please confirm which evacuation sites are near you and start stockpiling food, disposable toilets and other daily necessities at home so that you can act calmly and decisively if a disaster occurs.

