

2025年度 **FY 2025**
留学生の生活ガイドブック (やさしい にほんご)
Guide for International Students (English)

『留学生の生活ガイドブック』には、日本で生活するときに、必要な内容が書いてあります。グローバル教育推進センターは、留学生のみなさんが、日本で学生として安心・安全に生活できるようにサポートします。勉強、生活、お金、人間関係など、困っていることがあれば、いつでも相談してください。

This Handbook contains important information you need for living in Japan. The International Education & Scholar Services (IESS) supports you in having a safe and secure student life in Japan. If you have any concerns about your studies, daily life, finances, relationships, or anything else, please feel free to come and talk to us anytime.

◆グローバル教育推進センター (IESS)

場所 : 聖隸クリストファー大学 (SCU) 1号館1階 スチューデントプラザ

時間 : 9:00-17:00

電話 : 053-439-3263

メール: intl-office@seirei.ac.jp

◆International Education & Scholar Services (IESS)

Place: Seirei Christopher University (SCU), Student Plaza, 1st Floor of Building 1

Hours: from 9:00 AM to 5:00 PM

Tel: 053-439-3263

Mail: intl-office@seirei.ac.jp

1	ざいりゅうしきく 在留資格	1	けんこう あんぜん ぼうさい 健康・安全・防災	19
	ざいりゅう 在留カード		たいちょう わる 体調が悪いとき	
	しょぞくきかん へんこう 所属機関の変更		しょうぼう きゅうきゅう よ 消防・救急を呼ぶとき	
	ざいりゅうきかん こうしん 在留期間の更新		けいさつ よ 警察を呼ぶとき	
	しかくがいかつどう きょか 資格外活動(アルバイト)許可		さいがい お 災害が起きたとき	
2	てつづ 手続き	5	いちじきこく かいがいりょこう 一時帰国・海外旅行するとき	
	じゅうみんどうろく きょじゅうち とどけで 住民登録(居住地の届出)		そつぎょう 卒業するとき	23
	マイナンバー制度		たいきよてつづ アパートの退去手続き	
	こくみんけんこうほけん 国民健康保険		ひこ がいしゃ てはい 引っ越し会社の手配	
	じゅうみんぜい 住民税		そうじ アパートの掃除	
	こくみんねんきん 国民年金		でんき すいどう 電気・ガス・水道の解約	
	ぎんこうこうざ かいせつ 銀行口座の開設		ぎんこうこうざ かいやく 銀行口座の解約	
	けいたいでんわ けいやく 携帯電話の契約		やくしょ てつづ 役所での手続き	
3	にちじょうせいかつ 日常生活	11	ほか その他	
	アパート		ゆうびんぶつ てんそう 郵便物の転送	
	りゅうがくせいじゅうたくそう ごうほしょう 留学生住宅総合補償		ざいりゅうしきく 在留資格	
	でんき すいどう 電気・ガス・水道			
	ごみ・リサイクル			
	みずまわ かんり 水回りの管理			
	せいかつおん 生活音			
4	にほん 日本でのマナーやルール	17		
	きつえん 喫煙			
	いんしゅ 飲酒			
	こうつう じてんしゃ 交通ルール(自転車)			
	こうきょうこうつうきかん でんしゃ 公共交通機関(バス・電車)			
	たちいりきんしばしょ 立入禁止場所			

Table of Contents

1	Residential Status	2	5	Health, Safety, Disaster	20
	Residence Card			When You Feel Sick	
	Change of Organization			Calling an Ambulance or Fire	
	Extension of Period of Stay			Calling Police	
	Permit for Extra Activities			In Case of Natural Disaster	
2	Procedures	6	6	Before Graduation	24
	Notification of Residence			Moving Out	
	My Number System			Arranging Moving Company	
	National Health Insurance			Cleaning the Apartment	
	Resident Tax			Electricity, Gas, and Water	
	National Pension			Bank Accounts	
	Opening a Bank Account			Ward Office Procedures	
	Mobile Phone Contract			Others	
3	Daily Life	12		Mail Forwarding	
	Apartment			Residence Status	
	Insurance for Int'l Students				
	Electricity, Gas, and Water				
	Garbage and Recycling				
	Taking Care of Wet Area				
	Noise in Daily Life				
4	Rules & Manners in Japan	18			
	Smoking				
	Drinking Alcohol				
	Traffic Rules (Bicycle)				
	Public Transportation				
	Restricted Areas				

I. 在留資格

(1) 在留カード

日本に住む外国人の ID カードです。日本にいる間は、いつも持っていてください。なくしたときは 14 日以内に、出入国在留管理局に書類を出してください。新しい在留カードをもらえます。

(2) 所属機関の変更

日本で他の学校（日本語学校）などを卒業してから、入学する人は、手続きが必要です。学校が変わつてから 14 日以内に、オンラインで申請してください。

◆出入国在留管理局電子届出システム

<https://www.ens-immi.moj.go.jp/NA01/NAA01S/NAA01STransfer>



(3) 在留期間の更新

在留期間が過ぎる場合は、手続きが必要です。有効期限の 2か月前までに、グローバル教育推進センターに連絡してください。「在留期間更新許可申請書」をみなさんと一緒に用意します。出入国在留管理局で手続きします。更新した在留カードを、グローバル教育推進センターへ持ってきてください。

◆提出書類（2025年7月時点）：

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/student.html>



◆名古屋出入国在留管理局 浜松出張所

住所：浜松市中央区中央1丁目12-4 浜松合同庁舎1階

電話：053-458-6496

時間：午前9時から午前12時、午後1時から午後4時（土・日・祝はお休み）

※大学から、バスで約1時間かかります。

I. Residential Status

(1) Residence Card

The Residence Card is an important form of identification. While you are in Japan, you are legally required to carry it with you at all times. If you lose or damage it, you must report it to the Immigration Services Bureau within 14 days to have it reissued.

(2) Change of Organization of Affiliation

Students with a valid “Student” resident status and who enroll in SCU or SCU College of Care Work must notify the regional immigration services bureau of the change within 14 days by submitting the form. You can complete the procedure online.

◆Immigration Services Agency Online Notification System:

<https://www.ens-immi.moj.go.jp/NAO1/NAAO1S/NAAO1STransfer>



(3) Extension of Period of Stay

If your period of stay is due to expire while you are still enrolled, you must apply for an extension. To prepare some documents, please contact IESS at least two months before the expiration of your current period of stay. The Application for Extension of Period of Stay can be submitted online.

◆Application Forms (as of July, 2025)

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/student.html>



◆Hamamatsu Office of Immigration Services Bureau

Address: 1-12-4 Chuo Chuo-ku Hamamatsu City 1st floor of Joint Government Building

Phone #: 053-458-6496

Hours: 9:00 AM-12:00 AM, 1:00 PM-4:00 PM (Closed on Saturdays, Sundays, and Holidays)

*Approximately one hour by bus from the campus

(4) **資格外活動(アルバイト)許可**

在留資格が留学の人は、仕事をしてはいけません。アルバイトをしたい場合、手続きが必要です。在留カードをもらうとき、また在留期間の更新をするときに、「**資格外活動許可申請書**」を出します。在留カードの裏に「**資格外活動許可**」のスタンプをもらったら、アルバイトができます。

① アルバイトできる時間数は、1週間に28時間までです。

- ・どの曜日から数えても必ず28時間以内になるように、気を付けてください。
- ・2つ以上アルバイトをしていても、合計で28時間を超えてはいけません。
- ・長期休暇中(夏休み、冬休みなど)は、1日8時間、週40時間まで働くことができます。

※法律を守らない場合、強制送還(日本にいることができない)など処罰をうける可能性があります。

② アルバイトを始めるときや、アルバイト先を変えるとき

- ・先生とグローバル教育推進センターに相談してください。
- ・アルバイトが決まったら、学生サービスセンターへ「**アルバイト届**」を提出してください。

大学ホームページ: <https://www.seirei.ac.jp/for-students/service/kyuuka/parttimejob/>



③ アルバイトのガイドライン

- ・「CAMPUS LIFE ~学生生活の手引き~」に書いてあります。必ず確認してください。

大学ホームページ: <https://www.seirei.ac.jp/for-students/campuslife/campuslife/>



④ アルバイトのシフト(時間)を毎月報告してください。

- ・必ず毎月5日までに、アルバイトのシフトをグローバル教育推進センターに教えてください。
- ・学校はみなさんのアルバイトの時間を管理する責任があります。

方法:メール もしくは グーグルフォーム(<https://forms.gle/wUvgqMj5A5Ue5Mrg7>)



(4) Permit for Extra-status Activities (e.g. Part-Time Job)

If your status of residence is "Student," you are not allowed to work without permission. If you would like to work, you must apply for "Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted Under the Status of Residence Previously Granted" when you receive your residence card and/or when you renew your period of stay. Once the permission stamp is placed on the back of your residence card, you are allowed to work part-time.

① Working Hour Limitations

- International students are allowed to work up to 28 hours per week.
- Please make sure that the total number of hours in any 7-day period does not exceed 28 hours, regardless of which day of the week you start counting.
- Even if you have more than one part-time job, the total must not exceed 28 hours per week.
- During school holidays such as summer holidays and winter holidays, you may work up to 8 hours per day and 40 hours per week.

*The violation of Japanese law may result in serious consequences including deportation.

② Before Starting or Changing a Part-time Job

- Always consult with your advisor and IESS beforehand.
- Once your job is confirmed, please submit the Part-time Job Form to the Student Services Center.

SCU: <https://www.seirei.ac.jp/for-students/service/kyuuka/parttimejob/>



③ Guidelines for Part-time Jobs

- Please read "CAMPUS LIFE: Student Handbook." Make sure you understand the rules.

SCU: <https://www.seirei.ac.jp/for-students/campuslife/campuslife/>



④ Monthly Work Schedule Report

- Educational institution needs to keep track of the working hours of international students.
- Please report your part-time job schedule to IESS by the 5th of each month.
- You can submit your schedule by email or Google Form (<https://forms.gle/wUvgqMj5A5Ue5Mrg7>)



2. 手続き

(1) 居住地の届け出

日本に来たときや、引っ越したときは、14日以内に以下を出してください。

転入届：他の国から来たとき・他の市町村から引っ越したとき

転居届：浜松市の中で引っ越したとき

◆届出先：区役所・行政センター

大学から一番近い場所は、北行政センターです。（バスで20分）

他に行きやすい場所は、浜松駅の近くに中央区役所があります。（バスで40分）



https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/siminkj/sinsei/jyumin/mado_gaikoku.html

(2) マイナンバー制度

留学生にもマイナンバー（個人番号）が通知されます。（1）居住地の届出をした後、「マイナンバー通知カード」がアパートに届きます。大切なものなので、なくさないでください。アルバイトを始めるときや、役所での手続きのときに、必要です。また、通知カードを受け取ったあと、「マイナンバーカード」を作ることができます。カードを作ると、在留資格に関する手続きの一部をオンラインでできます。

(3) 国民健康保険

留学生も入る義務があります。病気やけがで、病院や薬局に行ったとき、自分で払うお金が少なくなります。区役所・行政センターで手続きをしてください。納付（お金の支払い）方法は、6つあります。払い忘れないよう、①がおすすめです。口座に入れておいてください。払い忘れると、延滞金が必要です。

①口座振替：銀行の口座から自動的に引き落とす

②窓口納付：銀行や信用金庫、郵便局の窓口、コンビニに行って、レジで支払う

③スマートフォン納付：クレジットカードやインターネットバンキングで支払う

④スマートフォン決済アプリによる納付：PayPay や楽天ペイなどで支払う

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kokuho/kokuho_nenkin/kokuho/nouhuhouhou.html



2. Procedures

(1) Notification of Residence

When you arrive in Japan or move to a new place, you must notify your local office within 14 days.

Moving in (tennyu todoke): When you move to Hamamatsu from another country or city in Japan.

Change of Address (tenkyo todoke): When you move to a new address within Hamamatsu City.

◆Where to submit: At the Ward Office or the Administrative Service Center.

The closest office is the Kita (North) Administrative Center (20 minutes by bus).

Another accessible location is the Chuo (Central) Ward Office near Hamamatsu Station.

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/siminkj/sinsei/jyumin/mado_gaikoku.html



(2) My Number System (Individual Number)

International students will also receive a My Number (Individual Number). After you submit your residence notification (1), a My Number Notification Card will be mailed to your apartment. Do not lose this card, as it is an important form of identification. You will need it when starting a part-time job or completing official procedures at government offices. After receiving the notification card, you can apply for a My Number Card.

(3) National Health Insurance

International students are required to enroll in the National Health Insurance system. If you become sick or injured and visit a hospital or pharmacy, your medical expenses will be partially covered under this system. Please complete the enrollment procedure at a Ward Office or Administrative Center. There are six payment methods available, and we recommend choosing option ①. Be sure to keep sufficient funds in your bank account. If a payment is missed, a late fee may be applied.

Payment Methods:

- ① Automatic withdrawal from your bank account
- ② In-person payment at banks, credit unions, post offices, or convenience stores
- ③ Smartphone payment using a credit card or internet banking
- ④ Smartphone payment apps such as PayPay or Rakuten Pay

More information:

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kokuho/kokuho_nenkin/kokuho/nouhuhouhou.html



(4) 住民税

留学生も納税(税金を支払う)義務があります。日本に来て1年目は支払う必要はありません。アルバイトをする場合、アルバイト代が多いと、税金が多くなります。浜松市からアパートに通知書が届きます。期限までに必ず支払ってください。滞納した(払い忘れた)場合、延滞金も支払う必要があります。また、帰国する前に、まだ支払っていない住民税を支払う必要があります。

①金融機関等での納付:銀行や信用金庫、郵便局の窓口へ行って支払う

②口座振替による納付:銀行の口座から自動的に引き落とす

③コンビニでの納付:コンビニに行って、レジで支払う

④浜松市の窓口での納付:浜松市役所や行政センター、区役所へ行って、支払う

⑤地方税お支払いサイトでの納付:クレジットカードやインターネットバンキングで支払う

⑥スマートフォン決済アプリによる納付



浜松市:

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/zei-soumu/zei/noze/noufu.html>

(5) 国民年金

日本国内に住んでいる20歳以上、60歳未満のすべての人は、国民年金に入ります。留学生も入る義務があります。学生は、支払いを免除できます(支払わなくてよくなる)。区役所・行政センターの窓口で「学生納付特例制度」を出してください。学生証が必要です。毎年、申請をしてください。



日本年金機構:

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/gakuseinouhutokurei.html>

(4) Resident Tax

International students are also required to pay resident tax if they live in Japan. In the first year, you do not need to pay it, but from the second year, the city of Hamamatsu will send a tax notice to you. If you have a part-time job and earn a higher income, you will be required to pay more tax. Please make sure to pay by the due date. If you miss a payment, you will have to pay a late fee. Before you leave Japan permanently, you must pay all unpaid resident tax before leaving.

◆Payment Methods:

- ① At financial institutions: Pay at banks, credit unions, or post offices
- ② By automatic bank withdrawal: Direct debit from your bank account
- ③ At convenience stores: Pay at the register with the tax notice
- ④ At Hamamatsu City offices: Pay at the city hall, ward office, or administrative center
- ⑤ Online (Local Tax Payment Website): Pay by credit card or internet banking
- ⑥ With smartphone payment apps: (e.g., PayPay, Rakuten Pay)

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/zei-soumu/zei/noze/noufu.html>



(5) National Pension (Kokumin Nenkin)

All residents in Japan aged 20 to 59 are required to join this System. If you are a student, you may apply for an exemption from the payment through the "Special Payment System for Students." Applications must be submitted to the ward office or administrative center every academic year. When applying, please bring your student ID card.

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/gakuseinouhutokurei.html>



(6) 銀行口座の開設

(1)の居住地の届出をした後、口座を作成しましょう。銀行、信用金庫、郵便局で作成できます。学費の支払い、奨学金の受け取り、アルバイトの給与の受け取りなどに使います。

◆口座の作成に必要なもの

①在留カード ②学生証 ③印鑑 ④電話番号 ⑤パスポート ⑥お金

◆学校の近くの銀行

・遠州信用金庫 中川支店 <https://www.enshu-shinkin.jp/atm/detail/20.html>



※聖隸三方原病院に ATM があります。

・浜松三方原郵便局 <https://map.japanpost.jp/p/search/dtl/300123214000/>



(7) 携帯電話の契約

携帯電話を買える場所は、携帯電話会社や代理店です。在留カードと学生証、お金が必要です。日本にはいろいろな携帯電話会社があります。会社によって、サービスの内容やプランが異なります。ホームページなどで料金や情報を確認してから申し込んでください。

海外から携帯電話を持ってきた場合、SIM カードだけを買って、使うこともできます。

(6) Opening a Bank Account

After completing your residence registration (see Section 1), you will be able to open a bank account. Accounts can be opened at banks, credit unions, or post offices. A bank account is necessary for paying tuition, receiving scholarships, and receiving wages from part-time work.

◆Required documents:

- ① Residence Card ② Student ID ③ Personal seal (Inkan) ④ Phone number ⑤ Passport

◆Banks near the campus:

- Enshu Shinkin Bank – Nakagawa Branch:

<https://www.enshu-shinkin.jp/atm/detail/20.html>



*There is an ATM inside Seirei Mikatahara General Hospital

- Hamamatsu Mikatahara Post Office:

<https://map.japanpost.jp/p/search/dtl/300123214000/>



(7) Mobile Phone Contract

A mobile phone can be purchased at a phone company store or an authorized shop. You will need your Residence Card and Student ID. Many mobile phone companies operate in Japan, each offering different services and pricing plans. Be sure to review the details on their websites before signing a contract.

If you already have a phone, you can purchase a SIM card only and use it with your device.

3. 日常生活

(1) アパート

学校の近くのアパートの家賃は約30,000円から50,000円です。共益費(管理費)や自治会費を支払う必要があるアパートもあります。日本では、アパートには家具・家電がついていません。

アパートの場所は、キャンパスの近くをおすすめします。浜松駅の近くに住むと時間とお金がかかります。

浜松駅から大学まで、バスで40分から1時間かかります。

グローバル教育推進センターがアパートを探すお手伝いをすることもできます。必要な人は合格したら、すぐに連絡してください。

(2) 留学生住宅総合補償

日本で部屋を借りるときは、連帯保証人が必要です。連帯保証人とは、留学生が支払いをできなくなつたとき、代わりに支払う人のことです。

連帯保証人になれる人：日本にいる家族・親族

連帯保証人になれない人：友人・恋人、日本以外にいる家族・親族

日本に家族や親族がいない人は、留学生住宅総合補償に入る必要があります。この補償に入ることで、大学・専門学校が連帯保証人の代わりになります。保険料はガイダンス時にお伝えします。

また、アパートのオーナーさんや不動産会社によっては、他の保険に入る必要がある場合もあります。アパートを契約する前に、確認してください。

(3) 電気・ガス・水道

アパートの契約をしたら、電気・ガス・水道の契約をしてください。利用料金の支払い方法は、会社によって異なります。詳しいことは、契約の時に確認してください。滞納する(お金を払い忘れる)と、電気やガス、水道が使えなくなります。また、延滞金も支払う必要があります。必ず期限までに支払ってください。

1か月の料金は人によって違います。全部あわせて約15,000円/月です。水道料金は2か月に1回の支払いです。アパートの支払いに含まれる場合もあります。契約時に、確認してください。

電気：中部電力マイライズ <https://miraiz.chuden.co.jp/home/electric/contract/payment/list/>

水道：浜松市 <https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/service/suidou/service/osiharai.html>

ガス：サーラエナジー(株) <https://www.salaenergy.co.jp/sala-gas/method/>



3. Daily Life

(1) Apartment

Rent for an apartment near campus costs between 30,000 and 50,000 yen per month. Some apartments may also charge additional fees, such as a common service fee or a community association fee. Most apartments in Japan are unfurnished and do not include home appliances.

IESS recommends living near the campus. Living near Hamamatsu Station requires more time and money for commuting, as it takes 40 minutes to 1 hour by bus to the campus.

If you need assistance in finding an apartment, IESS will support you after your admission is confirmed. Please contact IESS as early as possible if you require support.

(2) Comprehensive Renters' Insurance for International Students

In Japan, when renting an apartment, you are required to have a guarantor (ren-tai hoshonin). A guarantor is someone who will pay your rent if you are unable to do so.

Who can be a guarantor: A family member or relative living in Japan

Who cannot be a guarantor: Friends or partners, or family/relatives living outside Japan

If you do not have any family or relatives in Japan, you must enroll in this Insurance. By joining it, SCU can act as your guarantor. The insurance fee will be explained during orientation.

Depending on the apartment owner or real estate company, you may also be required to enroll in other types of insurance. Please confirm this before signing the apartment contract.

(3) Electricity, Gas, and Water

After signing your apartment contract, you must also set up contracts for electricity, gas, and water. Payment methods vary depending on the company, so please confirm the details when you sign each contract. If you fail to pay on time, your electricity, gas, or water service may be stopped, and you may also be charged a late fee. Be sure to make payment by the deadline.

Monthly utility costs vary depending on usage, but the total for all utilities is usually about 15,000 yen per month. Water bills are issued once every two months. In some apartments, water charges may be included in the rent, so please check when signing your contract.

Useful links:

Electricity: Chubu Electric Power Miraiz:

<https://miraiz.chuden.co.jp/home/electric/contract/payment/list/>



Water: Hamamatsu City Water Services:

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/service/suidou/service/oshiharai.html>



Gas: Sala Energy Co., Ltd.: <https://www.salaenergy.co.jp/sala-gas/method/>



(4) ごみ・リサイクル

浜松市のルールがあります。近くに住む人に、迷惑をかけないように、気をつけましょう。

◆分別(種類ごとに分ける)

ごみは6種類に分けて捨てます。

①可燃(もえるごみ) ②不燃(もえないごみ) ③プラスチック ④びん・かん・ペットボトル

⑤特定品目(電池やスプレー缶など) ⑥連絡ごみ(ふとん、テーブル、フライパンなど)

まとめて捨てることはできません。詳しいことは、以下のリンクから確認してください。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/ippai/gomi/dashikata/dashikata.html>



◆ごみ袋

浜松市が決めたごみ袋があります。スーパー・マーケットやドラッグストア、コンビニなどで買ってください。

紙袋やレジ袋などでは、ごみを出せません。

◆ごみ捨て場

決められたごみ捨て場に捨ててください。アパートの契約をするときに、場所を確認しましょう。

◆分別収集カレンダー(ごみカレンダー)

ごみを捨てるのできる曜日が決まっています。地域ごとのカレンダーがあります。アパートの契約をするときに、確認してください。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/ippai/gomi/dashikata/calendar/index.html>



(4) Garbage and Recycling

Hamamatsu City has specific rules for garbage disposal and recycling. Please follow these rules carefully to avoid causing any trouble for your neighbors.

◆ Sorting (Separate by type)

You must sort your garbage into six categories:

- ① Burnable waste (e.g., food scraps, paper, cloth)
- ② Non-burnable waste (e.g., ceramics, glass, metal items)
- ③ Plastic waste (plastic items marked with the plastic symbol)
- ④ Bottles, cans, and PET bottles
- ⑤ Specific waste (e.g., batteries, spray cans)
- ⑥ Oversized waste (e.g., futons, tables, frying pans)

Different types of garbage must not be thrown away together. Please check the details here:

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/ippai/gomi/dashikata/dashikata.html>



◆ Garbage Bags

You must use Hamamatsu City's official garbage bags. They can be purchased at supermarkets, drugstores, and convenience stores. Paper bags or regular plastic bags cannot be used.

◆ Garbage Collection Points

Use the designated garbage collection point near your apartment. When you move in, ask your apartment manager or landlord for its location.

◆ Garbage Collection Calendar

Garbage is collected on specific days according to its type. Each neighborhood has its own collection calendar. Be sure to check the calendar when you move in.

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/ippai/gomi/dashikata/calendar/index.html>



(5) 水回りの管理

水回り(キッチン、トイレ、お風呂、洗濯機など)は、きれいに使いましょう。定期的に掃除をしてください。
排水管が壊れると、ほかの部屋の人に迷惑がかかります。壊れている・いつもと違うと思ったら、そのままにしないで、管理会社にすぐに連絡してください。

◆部屋など

・日本は湿気が多いです。カビが発生しやすいです。換気をしてください。

◆キッチン

・熱湯や油を流さないでください。排水管が壊れます。

・熱いお湯は、50度くらいに冷やしてから、流してください。

・ごみを排水溝に流さないでください。ネットをつかってください。

・油の捨て方は、以下のホームページを参考にしてください。

<https://www.nisshin-oillio.com/kitchen/study-oil/throw.html>



◆トイレ

・トイレットペーパー以外のものを流さないでください。

・ものがつまると水がもれます。排水管が壊れます。

◆お風呂

・ごみや髪の毛を流さないでください。ネットを使ってください。

・お風呂を使ったあとは、換気扇を回してください。

◆洗濯機

・ごみや髪の毛がたまないように、フィルターを掃除してください。

・洗剤や柔軟剤の種類によって、入れる場所が異なります。間違えて入れると壊れる原因になります。

(6) 生活音

アパートは音が外に聞こえやすいです。近くに住んでいる人に迷惑をかけないよう、静かにしてください。

・夜遅く(夜9時以降)や、朝早く(朝9時以前)は、特に音に気をつけてください

・友人と集まるときには、声の大きさに注意してください

・音楽や動画、テレビなどを楽しむときには、音の大きさに注意してください

・階段や廊下、部屋で歩く(走る)とき、音に注意してください

・ドアは静かに閉めてください

・掃除機や洗濯機などは、夜遅くや朝早くに使わないでください

(5) Taking Care of Wet Areas (Kitchen, Toilet, Bath, Washing Machine)

Please keep all water areas clean by washing them regularly. If the drainage pipes break, it may cause trouble for other people in the apartment. If something is broken or unusual, do not ignore it – contact the apartment manager or agency immediately.

◆ Rooms and Airflow

- Japan has high humidity, which makes mold grow easily.
- Open windows or use a fan to ventilate the room.

◆ Kitchen

- Do not pour boiling water or oil into the sink, as it can damage the drainpipes.
- Let hot water cool to about 50°C before pouring it down the drain.
- Do not let food waste go into the sink. Use a kitchen net (drain strainer).
- For instructions on how to dispose of cooking oil, check this page:

<https://www.nisshin-oillio.com/kitchen/study-oil/throw.html>



◆ Toilet

- Only flush toilet paper.
- Do not flush anything else, such as tissues, wipes, or sanitary products.
- Clogs can cause leaks and damage pipes.

◆ Bathroom

- Do not let hair or trash go down the drain.
- Use a drain cover or net.
- After taking a bath or shower, turn on the fan to reduce humidity.

◆ Washing Machine

- Clean the filter regularly to remove hair and lint.
- Use detergents and softeners in the correct compartments.
- Using the wrong product may damage the machine.

(6) Noise in Your Daily Life

Apartment walls in Japan are thin, so sounds can easily be heard. Please be considerate and keep noise to a minimum to avoid bothering your neighbors.

- Be extra careful after 9:00 p.m. and before 9:00 a.m.
- When gathering with friends, keep your voices low.
- When watching TV, videos, or listening to music, keep the volume low.
- Walk quietly in hallways and rooms.
- Close doors gently.
- Avoid using vacuum cleaners or washing machines late at night or early in the morning.

4. 日本でのマナーやルール

(1) 喫煙

- 聖隸クリストファー大学・介護福祉専門学校の学生は、たばこを吸ってはいけません。
- 友人や家族などが日本に来た場合、日本では、喫煙できる場所が決まっています。注意してください。
- 禁煙:たばこを吸ってはいけません 喫煙可:たばこを吸える場所です

(2) 飲酒

- 20歳未満の人は、お酒を飲んではいけません。法律で禁止されています。
- お酒を飲んだ場合、自動車や自転車を運転することは禁止されています。
- ふさわしくない場所(電車やバス、駅や公園など)でお酒を飲むことは、やめましょう。
- 体調が悪いときや、薬を飲んでいるとき、スポーツの前やお風呂に入る前に、お酒を飲むと危険です。

(3) 交通ルール(自転車)

- 自転車の「防犯登録」をしてください。手続きは、自転車を販売しているお店でできます。
- ヘルメットをかぶりましょう。
- 車道の左側を1列で走りましょう。
- 夜は必ずライトをつけてください。
- 自転車は駐輪場に停めてください。それ以外の場所に停めると、撤去されます。
- 禁止:2人乗りは禁止です。スマホを使いながら、自転車に乗ることは禁止です。罰金があります。

(4) 公共交通機関(バスや電車)

- 電話や、大きな声での会話をしてはいけません。
- 食べ物を食べてはいけません。(例外もあります。)
- 優先席は、高齢者、妊婦、障害者など座ることが必要な人のための席です。席を譲ってください。
- 電車やバスは並んで待ちましょう。順番をとばしてはいけません。
- 電車は降りる人が優先です。乗る人はドアの前をあけて並びましょう。

(5) 立入禁止場所

- 立入禁止と書いてある場所には、入ってはいけません。
- 立入禁止と書いていない場所でも、人の家や駐車場などには入ってはいけません。
- 入ってもよいか、わからないときは、確認しましょう。

4. Rules and Manners in Japan

(1) Smoking

- SCU and SCU College of Care Work students are not allowed to smoke.
- If your friends or family visit Japan, note that smoking is only permitted in designated areas.
- 禁煙 (kin'en) means “Prohibited”, and 喫煙可 (kitsuen ka) means “Allowed in these areas”.

(2) Drinking Alcohol

- It is illegal for anyone under the age of 20 to drink alcohol in Japan.
- Never drive a car or ride a bicycle after drinking alcohol.
- Avoid drinking in inappropriate places, such as on trains, buses, at stations, or in parks.
- Do not drink alcohol when you are unwell, taking medication, before playing sports, or before taking a bath. Drinking alcohol in these situations can be dangerous.

(3) Traffic Rules – Bicycles

- Register your bicycle at the store where you purchased it to prevent theft.
- Always wear a helmet and turn on your bicycle light at night.
- Ride on the left side of the road, in a single line.
- Park only in designated bicycle parking areas. Bicycles parked elsewhere may be removed.
- Do not ride with two or more people on a bicycle. Do not use your phone while riding.
- Violations may result in fines.

(4) Public Transportation (Bus and Train)

- Do not talk loudly or make phone calls. Eating is not allowed. (There are some exceptions.)
- Priority seats are for those who need them, such as elderly people, pregnant women, and people with disabilities. Please offer your seat.
- Line up and wait for your turn when boarding. Do not cut in line.
- Let passengers exit the train before you get on. Stand aside and wait in line near the door.

(5) Restricted Areas

- Do not enter areas marked “立入禁止” – No Entry / Do Not Enter.
- Even without a sign, do not enter private property, such as someone’s house or parking lot.
- If you are unsure whether you can enter an area, ask someone first.

5. 健康・安全・防災

(1) 体調が悪いとき

体調が悪いときは、病院に行きましょう。学校にいるときは、健康管理センター（5号館1階）で休むこともできます。授業や実習の調整が必要なときは、先生に伝えてください。

日本では、ベッドが400床以上ある病院（例：聖隸三方原病院など）では、「紹介状」が必要です。

紹介状がないときは、「選定療養費」を払う必要があります。（聖隸三方原病院は、7,700円。）また、大きな病院や歯科医院は予約が必要です。

また、ほとんどの病院は平日の夜と、日曜日、祝日は閉まっています。もし、休みの日や夜に病院に行きたい場合、医療情報ネットで「休日救急当番医」を調べてください。

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2800/initialize>



◆病院に行くときに持っていくもの

・健康保険証・身分証明書（マイナンバーカード、在留カード、学生証）・お金・おくすり手帳

◆浜松市の病院

<https://www.hi-hice.jp/ja-easy/life/guide/medical/>



(2) 救急・消防を呼ぶとき

救急車・消防車を呼びたいとき：電話番号 119

電話番号が同じです。電話をすると、救急か、火事かを質問されます。

総務省消防庁：<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

※何をしたらよいか、わからないときは、先生やグローバル教育推進センターに連絡をしてください。



(3) 警察を呼ぶとき

部屋に泥棒が入ったとき、事件や事故にあったときなど緊急時：電話番号 110

静岡県警察：<https://www.pref.shizuoka.jp/police/about/110kinkyu/tadashikuriyo.html>

※何をしたらよいか、わからないときは、先生やグローバル教育推進センターに連絡をしてください。



5. Health, Safety, and Disaster Prevention

(1) When You Feel Sick

If you feel unwell, go to a medical facility. At the campus, you can rest at the Health Care Center on the 1st floor of Building 5. Inform your teacher, if you need to adjust your class or training schedule.

In Japan, a referral letter will be required to visit large hospitals (with 400+ beds, such as Seirei Mikatahara General Hospital). Without one, an extra fee called the “selected medical care fee” will be charged. For example, Seirei Hospital charges 7,700 yen without a referral.

Most large hospitals and dental clinics in Japan require an appointment in advance.

Most hospitals are closed on Sundays, national holidays, and at night. For care during these times, check the emergency clinic schedule from the link below.

◆Clinic opens on Saturdays, Sundays, and holidays

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2800/initialize>



◆What to bring to the hospital/clinic

Health insurance card, ID (My Number Card, residence card), Money, Medication record booklet

◆Useful information for foreigners

<https://www.hi-hice.jp/ja-easy/life/guide/medical/>



(2) Calling for Emergency Help (Ambulance or Fire)

Call 119 for an ambulance or fire truck. This number is for “emergency” only. The operator will ask if it is a medical emergency or a fire.

*If you don't know what to do, contact a teacher or IEES immediately.



◆FDMA: <https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

(3) When You Need to Call the Police

Call 110 if someone breaks into your apartment, or if you are involved in a crime or accident.

* If you don't know what to do, contact a teacher or IEES immediately.

◆Shizuoka Pref. Police:

<https://www.pref.shizuoka.jp/police/about/110kinkyu/tadashikuriyo.html>



(4) 災害が起きたとき

日本は、地震、台風、津波などの自然災害がとても多い国です。特に、静岡県は、大きな地震（南海トラフ地震など）が起きると言われています。災害が起きたときの対応や避難（逃げる）場所を確認しましょう。

◆学校にいるとき

「CAMPUS LIFE～学生生活の手引き～」の pp.41-48 を確認してください。

◆実習先・アルバイト先にいるとき

災害が起きる前に、対応方法を実習先やアルバイト先で確認してください。

◆家にいるとき

家から近い避難場所を確認してください。

浜松市の避難所: <https://www.hi-hice.jp/ja/evacuation/>



また、災害が起きたときのために、以下の対策をしましょう。

◆アパート

・逃げるときの道に荷物を置かない。

・家具や家電が倒れないように固定する。

・寝ているときに、頭に物が落ちてこないように位置を変える。

◆備蓄品（いつも用意しておくもの）

・飲料水（最低3日分）: 1人1日3L以上

・非常食（最低3日分）: レトルト食品やアルファ化米など、火やお湯を使わなくても食べられるもの

・懐中電灯

・モバイルバッテリー など



HICE ホームページ: https://www.hi-hice.jp/ja/tsunami_earth/

(5) 一時帰国・海外旅行するとき

夏休みや冬休みなど長期休暇中、母国に一時帰国する（自分の国へ帰る）ときは、先生とグローバル教育推進センターに連絡してください。「海外旅行届」を出してください。自分の国以外へ海外旅行するときも、海外旅行届を出してください。

海外旅行届: <https://www.seirei.ac.jp/for-students/service/notification/>



(4) In Case of a Natural Disaster

Japan experiences many natural disasters, such as earthquakes, typhoons, and tsunamis. Shizuoka Prefecture is at risk for a major earthquake, such as the Nankai Trough Earthquake. Make sure you know how to respond and where to evacuate.

◆ If You Are on campus

Check pages 41–48 of the “CAMPUS LIFE – Student Life Guide” for instructions.

◆ If You Are at a Training Site or Part-time Job

Ask your supervisor or manager in advance what to do in case of an emergency.

◆ If You Are at Home

Check the location of the nearest evacuation site:

HICE – Evacuation Information: <https://www.hi-hice.jp/ja/evacuation/>



Prepare for Natural Disasters in Advance

◆ At Home (Apartment)

- Keep hallways and exits clear for quick evacuation.
- Secure furniture and appliances to prevent them from falling.
- Arrange your sleeping area so that nothing can fall on your head during an earthquake.

◆ Emergency Supplies (Items to Keep Ready)

- Drinking water: at least 3 liters per person per day (3 days' supply)
- Emergency food: at least 3 day's supply of ready-to-eat meals that don't require heating or water (e.g., retort pouches, instant rice, canned food, energy foods, snacks)
- Flashlight
- Mobile battery charger (power bank)

...and more



◆HICE: https://www.hi-hice.jp/ja/tunami_earth/

(5) Temporary Return to Your Home Country / Traveling Abroad

If you plan to return to your home country during long vacations such as summer or winter break, please inform your teacher and IESS. You must also submit the Travel Notification Form. This form is required not only when returning to your home country but also for travel to any other countries.

◆Travel Notification Form

<https://www.seirei.ac.jp/for-students/service/notification/>



6. 卒業するとき

以下をグローバル教育推進センターに教えてください。

卒業後、日本で進学・就職しますか？

はい → 引っ越し人は、いつ・どこに引っ越しますか？

いいえ → 帰国する日は、いつですか？

日本にいるけど、引っ越しをする人 : 次の(1), (2), (3), (4), (6), (8), (9)の手続きを進めてください。

日本に残らず、帰国する人 : 次の(1), (3), (4), (5), (6), (7), (9)の手続きを進めてください

引っ越しをしない人 : 次の(9)の手続きを進めてください。

(1) アパートの退去手続き

帰国・引っ越しする2か月前にオーナーや不動産会社に、退去(部屋を出る)予定日を伝えてください。

直前に退去日を伝えると、次の月の家賃も払わないといけません。いつまでに退去日を伝える必要がある

のか、契約書を確認してください。

(2) 引っ越し会社の手配

日本国内で引っ越しをする場合は、退去日がわかったらすぐに引っ越し会社を予約しましょう。2月と3月

は引っ越しが多い時期です。

(3) アパートの掃除

住み始めたときと同じ状態にしてください。家具や家電、ごみなどは、捨ててください。捨て方は p.13 を確認してください。部屋に物が残っていたり、汚れている場合は、敷金(部屋を借りるときに預けたお金)が戻ってきません。自転車も忘れずに処理してください。

6. Before Graduation

Please inform IESS of your post-graduation plans:

Will you continue studying or start working in Japan after graduation?

Yes → If you are moving, provide your new address and moving date.

No → Provide your departure date from Japan.

Follow the procedures below based on your situation:

Staying in Japan and moving to a new residence:

→ Follow steps (1), (2), (3), (4), (6), (8), and (9)

Leaving Japan and returning home:

→ Follow steps (1), (3), (4), (5), (6), (7), and (9)

Staying in Japan without moving:

→ Follow step (9)

(1) Moving Out of Your Apartment

If you plan to return home or move out, inform your landlord or real estate agency at least two months in advance. Late notification may require you to pay rent for the following month. Check your rental contract for the exact notice period.

(2) Arranging a Moving Company

If you are moving within Japan, book a moving company as soon as your move-out date. Moving companies are very busy in February and March.

(3) Cleaning the Apartment

Leave the apartment clean and empty, as it was when you moved in. Properly dispose of all items and trash (see page 14). If the room is left dirty or with items inside, your security deposit may not be refunded.

(4) 電気・ガス・水道の解約

退去日が決まつたら、電気・ガス・水道の停止を連絡してください。ガスの停止には、立ち合いが必要になる場合もあります。帰国する人は、帰国する前に、料金をすべて払ってください。友人や学校が代わりに払うことや、解約の手続きをすることはできません。

(5) 銀行口座の解約

帰国する人は、すべての銀行口座を解約してください。手続きには、通帳、在留カード、印鑑が必要です。ATMカードが必要になる場合もあります。公共料金を口座自動引き落として支払っている場合は、必ず料金の精算が済んだことを確認してから口座を解約してください。

(6) 役所での手続き

帰国日の14日前に、区役所で以下の手続きをしてください。

①転居届の提出

②保険料の精算、国民健康保険証の返却

③住民税の精算

④マイナンバーカードの返却

⑤国民年金手帳の返却

持ち物：パスポート、在留カード、学生証、国民健康保険証、マイナンバーカード、国民年金手帳

(7) その他（帰国する人）

帰国する人は、日本で契約したものを解約しましょう。例：携帯電話、インターネット、新聞、NHK
また、借りているものも返しましょう。例：本、DVD、CD

(8) 郵便物転送

引っ越しをする人は、郵便物転送届を郵便局に出してください。転送の有効期間は1年間です。

(4) Electricity, Gas, and Water Services

Once your move-out date is decided, contact the utility companies to stop your electricity, gas, and water services. A staff visit may be required to shut off the gas. If you are returning to your home country, make sure to pay all outstanding bills before departure. Friends or IESS staff cannot pay or cancel your contracts on your behalf.

(5) Bank Accounts

If you are returning to your home country, close all of Japanese bank accounts. You will need your bankbook, residence card, personal seal, and your ATM card. If you used automatic withdrawals for utility bills, make sure all final charges are settled before closing the account.

(6) Ward Office Procedures

Fourteen days before your departure, visit your local ward office to complete the following:

1. Submit a Moving-out Notification
2. Settle health insurance fees and return your National Health Insurance card
3. Pay any remaining resident taxes
4. Return your My Number Card
5. Return your National Pension Booklet

Items to bring: passport, residence card, student ID, National Health Insurance card,

My Number Card, and pension booklet.

(7) Other Cancellations (for those returning home)

Be sure to cancel all contracts you have made in Japan (e.g., mobile phone, internet, newspaper, NHK subscription). Also, return any borrowed items such as library books, DVDs, or CDs

(8) Mail Forwarding

If you are moving to a new address in Japan, submit a mail forwarding request at the post office. Mail will be forwarded to your new address for up to one year.

(9) 在留資格

自分の状況にあわせて、手続きをしてください。

◆卒業後も日本にいる場合、変更の申請が必要です。

①日本で就職する先が決まっている人

在留資格を2回変更する必要があります。

・「特定活動」へ変更：12月に書類を用意します。グローバル教育推進センターに進路を教えてください。

・「介護」へ変更：介護福祉士登録証を受領後すぐに申請してください。

就職先に書類の用意をお願いしてください。

*介護以外の内容で就職する場合は、早めにグローバル教育推進センターに相談してください。

②学校に通う予定の人

・所属機関の変更：所属先変更後14日以内に申請をしてください。詳細 p.1(3)

◆卒業後、帰国する場合、在留カードの返却が必要です。

①日本に帰ってくる予定がない人

空港で出国するときに、在留カードを返却してください。自動ゲートの使用はできません。

②1年以内に日本に帰ってくる予定の人

みなし再入国許可を使い出国してください。再入国しない場合は、後日、在留カードを返却してください。

(9) Residence Status

Please complete the necessary procedures according to your individual situation.

◆If you will stay in Japan after graduation:

You must apply for a change of residence status.

① If you have secured a job in Japan:

You may need to change your residence status twice:

-Change to “Designated Activities”:

Prepare the necessary documents by December. Please notify IEES about your career plans.

-Change to “Care Worker”:

Apply as soon as you receive your Certificate of Registration as a Certified Care Worker.

Ask your employer to prepare the necessary documents.

*If your job is not in the caregiving field, consult IEES as early as possible.

② If you will enroll in another school:

Submit the notification within 14 days of the change. For details, see section (3) on page 2.

◆If you will return to your home country after graduation:

You must return your Residence Card.

① If you do not plan to return to Japan:

Return your Residence Card at the airport when leaving Japan.

Do not use the automated gate; hand it directly to the immigration officer.

② If you plan to return to Japan within one year:

Use the “Special Re-entry Permit” when leaving Japan.

If you decide not to return, please make sure to return your Residence Card.