

ねん ど
2025年度
りゅうがくせい せいかつ
留 学生 的生活ガイドブック

りゅうがくせい みな
留 学生 の 皆 さん へ

グローバル 教 育 推 進 センターは 留 学生 の 皆 さん が 安 心 ・ 安 全 に 大 学 ・ 大 学 院 ・ 専 門 学 校 で の 生 活 を 送 れ る よう に サ ポ ー ト す る 部 署 で す 。 勉 強 ・ 生 活 ・ お 金 ・ アルバイト ・ 人 間 関 係 な ど で 困 っ て い る こ と が あ り ま し た ら い つ で も ご 相 談 く だ さ い 。

『 留 学 生 の 生 活 ガイ ド ブ ッ ク 』 に は 必 要 な 手 続 き や 日 本 で 生 活 す る う え で 知 っ て お い て い た だ き た い こ と を ま と め ま し た 。 10 ページ の 「 6. チェック リスト 」 を 確 認 し て チェック 漏 れ が な い よう に し ま し ょ う 。 分 か ら な い こ と が あ り ま し た ら 、 グローバル 教 育 推 進 センター ま で ご 連 絡 く だ さ い 。

◆ グローバル 教 育 推 進 センター

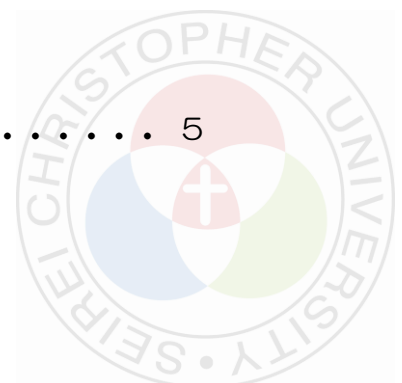
メール : intl-office@seirei.ac.jp

電 話 : 053-439-3263

場 所 : 大 学 1 号 館 1 階 ス チューデント プラザ 内

◆ 目 次

1. ざいりゅう し かく
在 留 資 格 1
 - (1) ざいりゅう
在 留 カード
 - (2) ざいりゅう し かく こうしん
在 留 資 格 の 更 新
 - (3) アルバイト
2. にちじょう せい かつ
日 常 生 活 3
 - (1) きょじゅう ち とど で
居 住 地 の 届 け 出
 - (2) こくみん けん こう ほ けん
国 民 健 康 保 険
 - (3) じゅうみん ぜい
住 民 税
 - (4) マイ ナンバー カード 通 知 カード
 - (5) こくみん ねん きん
国 民 年 金
 - (6) ぎんこう こう ざ かい せつ
銀 行 口 座 の 開 設
 - (7) びょういん は い しゃ じゅしん
病 院 ・ 歯 医 者 な ど の 受 診
 - (8) いち じ き こく
一 時 帰 国 す る と き
3. す
住 ま い 5
 - (1) アパート
 - (2) 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
 - (3) でん き すいどう けいやく
電 気 ・ ガス ・ 水 道 の 契 約
 - (4) ゴミ ・ リ サ イ ク ル



- (5) ^{みすまわ}水回りの^{かんり}管理
4. ^{あんぜん}安全・^{ぼうさい}防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- (1) ^{さいがい}災害が^お起こったとき
- (2) ^{けいさつ}警察や^{しょうぼう}消防・^{きゅうきゅう}救急への^{れんらく}連絡
5. ^{きこく}帰国・^{そつぎょう}卒業するとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- (1) アパートの^{かいやくてつづ}解約手続き
- (2) ^{でんき}電気、^{すいどう}ガス、^{けいたいでん}水道、^{わりようきん}携帯電話料金の^{しはら}支払い
- (3) ^{ぎんこうこうざ}銀行口座の^{かいやく}解約
- (4) ^{くやくしょ}区役所での^{てつづ}手続き
- (5) ^ひ引っ^こ越し
6. ^{にゅうがく}入学から^{そつぎょう}卒業までのチェックリスト・・・・・・・・・・・・ 10



1. 在留資格

(1) 在留カード

日本に入国する際に空港で渡されます。在留カードは大切な身分証明書です。日本にいる間は常時携帯義務がありますので、いつも持ち歩いてください。紛失したり、汚したりしたときは14日以内に出入国在留管理局に届け出て、再発行をします。

(2) 教育機関の変更

日本国内でほかの学校（日本語学校など）を卒業してから、本学・本校に入學する方は、在籍していた教育機関における離脱の届出と新たに在籍する教育機関（本学・本校）における在籍の届出の必要があります。出入国在留管理局 浜松出張所に行くか、オンライン（QRコード）で届出を行ってください。

(3) 在留資格の更新

在学中に在留資格が切れてしまう場合は、「在留期間更新許可申請」が必要です。手続きは有効期限の3ヶ月前から出入国在留管理局で行います。グローバル教育推進センターの職員と一緒に提出書類を確認しますので、提出に行く3週間前までにグローバル教育推進センターにご連絡ください。

◆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：9時～12時、13時～16時（土・日曜日、祝日は除く）

◆提出書類（令和6年1月時点）
以下のウェブサイトから必要な提出書類を確認しましょう。
<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/student.html>



(4) アルバイト

出入国在留管理局へ「資格外活動許可申請書」を提出し認められると、在留カードの裏面に「資格外活動許可」と記載され、アルバイトをできます。申請は、入国時に空港で行うか、入學後に出入国在留管理局 浜松出張所でできます。
働くことができるのは、どの曜日から数えても、アルバイトの数に限らず1週間に28時間（長期休暇中は1日8時間、週40時間）までです。上限を超えてしまうと、強制退去または在留資格の延長や更新ができなくなりますので、必ず守ってください。

アルバイトを始めるときやアルバイト先を変えるときは、指導教員・専門学校の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。また、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。

アルバイトをする留学生の皆さんにはグローバル教育推進センターに毎月のアルバイトの時間の報告をお願いします。以下の「アルバイト時間届出フォーム」を毎月1日～5日の間に必ず回答してください。その他にも大学・専門学校のアルバイトガイドラインがありますので、『CAMPUS LIFE～学生生活の手引き～』を確認してください。

◆アルバイト時間届出フォーム

<https://forms.gle/gF2Pjt7j4C7Gch8F9>



2. 日常生活

きょじゅうち とど で

(1) 居住地の届け出

にほん にゅうこく ひ こ
日本に入国したときや引っ越しをしたときは、14日以内に区役所・行政センターで「居住地の届け出」をしてください。

- ① 転入届：入国したとき・浜松市外から浜松市に引っ越してきたとき
てんにゅうとどけ にゅうこく はままつし がい はままつし ひ こ
- ② 転居届：浜松市内で引っ越したとき
てんきょとどけ はままつし ない ひ こ

◆ はままつし
浜松市ホームページ



<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/siminkj/sinsei/jyumin/index.html>

くやくしよ きょうせい 区役所・行政センター	じゅうしよ 住所	でんわばんごう 電話番号
ちゅうおうく 中央区		
ちゅうおうく やくしよ 中央区役所	ちゅうおうく もとしろちよう 中央区元城町 103-2	053-457-2111
ひがしきょうせい 東行政センター	ちゅうおうく りゅうつうもとまち 中央区流通元町 20-3	053-424-0111
にしきょうせい 西行政センター	ちゅうおうく ゆうどう ちょうめ 中央区雄踏1丁目 31-1	053-597-1111
みなみきょうせい 南行政センター	ちゅうおうく えのしまちよう 中央区江之島町 600-1	053-425-1111
はまなく 浜名区		
はまなく やくしよ 浜名区役所	はまなく きふね 浜名区貴布祢 3000	053-587-3111
きたきょうせい 北行政センター	はまなく ほそえちようき 浜名区細江町 気賀 305	053-523-1111
てんりゅうく 天竜区		
てんりゅうく やくしよ 天竜区役所	てんりゅうく ふだまだちよう 天竜区二俣町 481	053-926-1111



(2) 国民健康保険

国民健康保険に加入すると病気やけがをした場合、治療費の30%を支払うことで医師の診察や薬の処方を受けることができます。留学生も加入する義務がありますので、区役所・行政センターで加入の手続きを行いましょう。加入すると、アパートに保険料の支払いのための振込書が送られてきますので、期限までにコンビニエンスストアや銀行のATMで支払いをしてください。

(3) 住民税

留学生も日本に来て2年目から納付する義務があります（1年目は支払う必要がない）。浜松市からアパートに通知書が送られてきますので、期限までにコンビニエンスストアや銀行のATMで支払いをしてください。アルバイトをする場合は、アルバイト代によって金額が多くなります。また、帰国するときは未払いの住民税を一括で支払う必要があります。

(4) マイナンバー

日本に住民票のある留学生にもマイナンバー（個人番号）が通知されます。区役所・行政センターで居住地の届け出をすると「マイナンバー通知カード」がアパートに送られてきます。大切なものですのでなくさないでください。また、他人にマイナンバーを知られないようにしてください。アルバイトの状況もマイナンバーを通じて浜松市が把握しています。

(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加入します。留学生（20歳以上）も加入する義務がありますが、学生の場合は区役所・行政センターの国民年金担当窓口で「学生納付特例制度」に申請すると支払いが免除されます。申請の際は学生証が必要です。なお、年度ごと（4月～翌年3月）に申請が必要ですのでご注意ください。

(6) 銀行口座の開設

居住地の届け出をしたら、銀行または郵便局（ゆうちょ銀行）で口座を作成しましょう。学費の支払い、奨学金の受け取り、アルバイトの給与口座などのために必要です。口座の作成には、パスポート、在留カード、学生証、印鑑、電話番号が必要です。



(7) 病院・歯医者などの受診

健康保険証と身分証明書（在留カード、パスポート、学生証、マイナンバーカードなど）を持っていきましょう。急な体調不良で受診したいときは、病院に行く前に指導教員・専門学校の先生に伝えてください。（授業や実習の調整のため）

(8) 一時帰国するとき

夏休みや冬休みなどの長期休暇中に母国に一時帰国するときは、指導教員・専門学校の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。また、学生サービスセンターのホームページから「海外旅行届」を提出してください。

3. 住まい

(1) アパート

家賃の目安は25,000円～45,000円です。家賃以外に共益費（管理費）や自治会費を支払う物件もあります。また、日本のほとんどのアパートには家具・家電はついていません。

これからの勉強や実習に備えて大学・専門学校の近くに家（アパート）を借りることをおすすめします。浜松駅周辺に家を借りると、通学時間はバスで40分（混雑時は約1時間）かかりますし、定期代も安くありません。

(2) 留学生住宅総合補償

日本でアパートの部屋を借りるときは、連帯保証人※が必要です。「留学生住宅総合補償」という制度に加入することで大学・専門学校が連帯保証人の代わりにになります。日本に家族や親戚など連帯保証人になれる人がいない場合は、必ず加入してください。友人や恋人は連帯保証人になれません。

手続きはグローバル教育推進センターが行います。また、アパートのオーナーの意向や不動産会社によっては「留学生住宅総合補償」とは異なる保険に加入が必要なアパートもありますので、アパートの契約前に確認してください。

※「連帯保証人」は留学生が家賃を払えなくなってしまったときに、その留学生の代わりにアパートのオーナーや不動産会社に対して支払いをする人のことです。連帯保証人がアパートのオーナーや不動産会社に支払った場合、留学生はあとで連帯保証人に支払わなければいけません。

【保険料】1年分3,300円（学災付常留學生補償保険）

2年分3,690円（学生・生徒災害障害保険、施設賠償責任保険、医療分野学生生徒賠償責任保険）

※今年入学した人は、3,300+3,690=6,990円をお支払いください。

(3) 電気、ガス、水道、インターネットの契約

アパートの契約に合わせて電気、ガス、水道、インターネットの契約をしましょう。利用料金は、①銀行口座から自動的に引き落とす（口座引き落とし）、または、②払い込み用紙を持って銀行やコンビニエンスストアに行って支払う、2つの方法があります（払い込み用紙は郵送されてきます）。滞納すると供給を止められてしまいますので①がおすすめです。

1ヶ月の料金は人によって違いますが、大体1万円くらいです。水道料金は2ヶ月に1度の支払いです。これらの料金は家賃に含まれていることもありますので、アパート契約のときに確認しましょう。

(4) ごみ、リサイクル

浜松市のルールがあります。同じアパートに住む人や近隣住民に迷惑をかけないように以下のことに気をつけましょう。

① 分別

もえるごみ（可燃）、もえないごみ（不燃）、プラスチック、びん・かん・ペットボトル、特定品目、連絡ごみの6種類に分別します。一度に全てのごみをまとめて捨てられません。詳しくは以下のリンクを確認してください。

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



② ごみ袋

浜松市指定のごみ袋を購入してください。コンビニやスーパーマーケットやドラッグストアで売っています。スーパーマーケットのレジ袋や紙袋ではごみ出しはできません。

③ ごみ捨て場

アパートや地域で決められたごみ捨て場に捨ててください。決められたごみ捨て場以外には捨てられません。

④ 分別収集カレンダー（ごみカレンダー）

地域ごとにゴミの種類と曜日が決まっていますので、アパートに入居するときに不動産会社に確認しましょう。以下のリンクから外国語バージョンをダウンロードできます。

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



(5) 水回りの管理

キッチンには排水溝にキッチンネットを使用し、ゴミが流れないようにしましょう。また、熱湯や油を流すと排水管の故障の原因となりますのでやめてください。

◆ 油の捨て方（参考）

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



トイレ・お風呂・洗濯機はゴミや髪の毛が溜まらないように定期的に掃除をし、清潔に保ってください。つまると水漏れや排水管の故障の原因となり、アパートのほかの部屋の人にも迷惑をかけることもあります。トイレはトイレットペーパー以外の物を流せません。

日本は湿気が多いので（特に梅雨の季節）カビが発生しやすいです。換気をして、カビ対策を行いましょう。

4. 安全・防災

(1) 災害が起こったとき

日本は地震、台風、津波などの自然災害がとて多い国です。特に、静岡県は大きな地震が起きると言われている地域です。災害が起こったときの対応や避難所を確認しましょう。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamaj/05disaster/index.html>



災害に備えて、アパートに最低限3日間は生きられる程度の水や食料を備蓄しておきましょう。また、家の中の家具・家電が倒れないように固定してください。

大学・専門学校のガイドライン・マニュアルは『CAMPUS LIFE～学生生活の手引き～』を確認してください。

(2) 警察や消防・救急への連絡

警察への緊急通報の電話番号は「110」です。「ひゃくとうばん」と言います。

部屋に泥棒がはいったときや、事故（交通事故）・事件に巻き込まれたときなどの緊急時は警察へ電話してください。

消防・救急への緊急通報（電話番号）は「119」です。「ひゃくじゅうきゅうばん」と言います。

部屋が火事になったときや火事を見つけたとき、ケガをして救急車を呼びたいときなどは消防・救急へ電話してください。

何をしたらいいかわからないときは、指導教員・専門学校の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。緊急時は、すぐに「110」や「119」へ連絡してください。

5. 帰国・卒業するとき

卒業後に母国へ帰国する時（今後日本に戻らない方）は、帰国日が決まりましたらグローバル教育推進センターに教えてください。

卒業後に日本で就職する方は、引っ越しについて（いつ、どこに、どうやって引っ越すのか）、グローバル教育推進センターに教えてください。卒業後に引っ越さない方も「引っ越さない」と教えてください。

自身の卒業後の進路に合わせて以下のことを進めましょう。

困ったことがありましたら、グローバル教育推進センターにご相談ください。

(1) アパートの解約手続き

帰国日・引越日が決まったら、アパートを解約したい日をオーナーや不動産会社に連絡しましょう。多くのアパートは1ヶ月～2ヶ月前に伝えないとはいけません。解約日をオーナーや不動産会社に伝える期限はアパートの契約書に記載されていますので、契約書を確認しましょう。

退去時のルールはアパートによって異なります。オーナーや不動産会社の立ち合いが必要なこともありますので、時間に余裕を持って手続きを進めましょう。

(2) 電気、ガス、水道、携帯電話料金の支払い・解約

退去日が決まったら電気、ガス、水道の停止の連絡をしてください。ガスを止めるときは立ち合いが必要になる場合もあります。帰国する方は、帰国前に必ず料金をすべて清算してください。友人や大学・専門学校があなたの代わりに支払いや解約の手続きをすることはできません。

(3) 銀行口座の解約

帰国する方は、全ての銀行口座を解約してください。
 手続きには通帳、ATMカード、在留カード、印鑑が必要です。

(4) 区役所での手続き

帰国日の14日前から区役所で以下の手続きをしてください。持ち物はパスポート、在留カード、年金手帳、マイナンバーカード、学生証です。

- ① 住民票の転居届の提出
- ② マイナンバーカード、年金手帳の返却
- ③ 住民税の手続き

(5) 退去・引っ越し

入居時と同じ状態に戻して、綺麗に掃除をしてください。家具、家電、ごみはアパートに残さないで部屋をからっぽにしてください。

大学・専門学校から家具や家電を借りている場合は、劣化や故障しているものは捨てて、まだ使用できるものは引っ越し業者などを使って大学・専門学校に返却してください。3月～4月は引っ越しが多い時期なので、早めに引っ越し業者を手配しましょう。

入学から卒業までのチェックリスト

◆ 入学時

(1) 居住地の届け出をしましたか。	全員
(2) 国民健康保険に加入しましたか。	全員
(3) 教育機関の変更をしましたか。	ほかの学校から入学した人
(4) アパートや電気、ガス、水道、インターネットの契約をしましたか。	全員
(5) 資格外活動許可を申請しましたか。	アルバイトをする人
(6) アルバイト届を提出しましたか。	アルバイトをする人

ざいがくちゅう
◆在学中

(1) 在留カードの期限は3ヶ月以上ありますか。	ぜんいん 全員
(2) 国民健康保険や住民税を支払っていますか。	ぜんいん 全員
(3) 国民年金の学生納付特例制度を申請しましたか。	きぼうしゃぜんいん 希望者全員
(4) アルバイト時間届出フォームを提出していますか。	アルバイトをする人 ひと
(5) 海外旅行届を提出しましたか。	いちじきこく 一時帰国する人 ひと
(6) オーナーや不動産会社に留守にする期間を伝えましたか。	いちじきこく 一時帰国する人 ひと
(7) ごみを溜めていませんか。	ぜんいん 全員
(8) 水回りの管理をしていますか。	ぜんいん 全員
(9) 困ったことは指導教員・専門学校の先生やグローバル教育推進センターに相談していますか。	ぜんいん 全員

そつぎょうじ きこくじ
◆卒業時・帰国時

(1) 引越日・帰国日を大学・専門学校に伝えましたか。	ぜんいん 全員
(2) アパートの解約手続きをしましたか。	ぜんいん 全員
(3) 電気、ガス、水道、携帯電話料金の支払い・解約をしましたか。	ぜんいん 全員
(4) 銀行口座を解約しましたか。	きこく 帰国する人 ひと
(5) 区役所で引っ越し・帰国の手続きをしましたか。	ぜんいん 全員
(6) アパートの部屋を元通りにし、ごみを正しく処分しましたか。	ぜんいん 全員
(7) 郵便物の転送手続きはしましたか	ぜんいん 全員
(8) 定期購読など申し込んでいる場合は解約などの手続きをしましたか	たいしやうしゃ 対象者

