

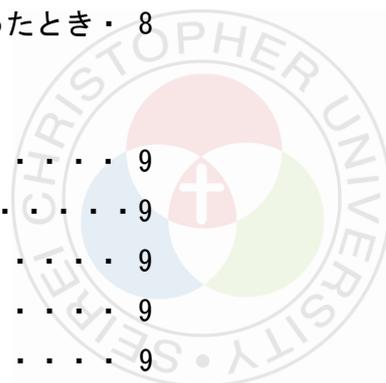
留学生の生活ガイドブック

留学生へ

留学生のみなさんへ

日本で生活するうえで知っておいていただきたいことや、卒業するときに必要な手続きをまとめました。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お問い合わせください。

1. 在留資格	
在留カード	2
在留資格の更新	2
アルバイト	3
2. 日常生活	
居住地の届け出	3
国民健康保険	4
住民税	4
マイナンバーカード通知カード	4
国民年金	4
保険	4
銀行口座の開設	6
携帯電話の契約	6
一時帰国するとき	7
3. 住まい	
アパート	7
電気・ガス・水道の契約	7
ゴミ・リサイクル	7
4. 安全・防災	
災害が起こった時	8
事故を起こしてしまったとき、巻き込まれてしまったとき	8
5. 帰国するとき	
アパートの解約手続き	9
電気、ガス、水道、携帯電話料金の支払い	9
銀行口座の解約	9
区役所での手続き	9
引っ越し	9





1. 在留資格

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ので、いつも持ち歩いてください。なくしたときは、すぐにグローバル教育推進センターに連絡してください。なくしてから14日以内に入国管理局浜松出張所に届け出て、再発行をします。

在留資格の更新

大学または専門学校を卒業するまでに在留資格が切れてしまう場合は、在留資格の更新をしてください。

更新手続きは有効期限の3か月前から名古屋出入国管理局浜松出張所でできます。

名古屋出入国管理局浜松出張所

住所：浜松市中区中央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）

必要なもの

- ① 在留期間更新許可申請書
10【留学】の申請書を下記のフォームからダウンロードしてください。「所属機関等作成用1、2」はグローバル教育推進センターが記入します。
<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3-1.html>
- ② 証明写真（4cm×3cm） ※3か月以内に撮ったもの
- ③ パスポート（原本とコピー）
- ④ 在留カード
- ⑤ 在学証明書（学生サービスセンターに申請する。）
- ⑥ 成績証明書（スチューデントプラザの自動発行機から出す。）
- ⑦ 日本での生活経費支弁能力を証明する書類
奨学金受給証明書、銀行預金通帳の写し、アルバイトの源泉徴収、海外からの送金証明書



アルバイト

入国管理局へ「資格外活動許可申請書」の提出が必要です。入国時に空港で申請ができます。入学後にも入国管理局浜松出張所で申請ができます。

申請すると、在留カードの裏側に資格外活動許可が記載されます。働くことができるのは**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。アルバイトを2つしている場合でも、2つの時間を合わせて**1週間に28時間**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。

大学からアルバイトの紹介ができます。また、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。アルバイトを始めたいときは、まず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。

2. 日常生活

居住地の届け出

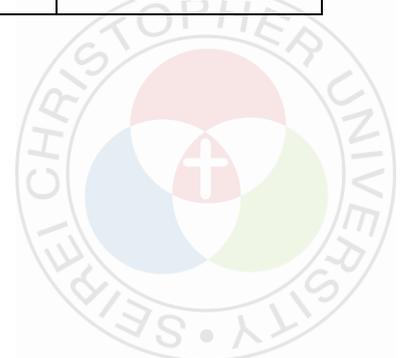
日本に入国した場合や引っ越しをした場合は、**14日以内**に区役所の区民生活課で「居住地の届け出」をしてください。

下記のどの区役所でも手続きができます。

浜松市ホームページ

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

区役所	住所	電話番号
中区区民生活課	浜松市中区元城町103-2	053-457-2125
東区区民生活課	浜松市東区流通元町20-3	053-424-0154
西区区民生活課	浜松市西区雄踏1丁目31-1	053-597-1115
南区区民生活課	浜松市南区江之島町600-1	053-425-1346
北区区民生活課	浜松市北区細江町気賀305	053-523-1116
浜北区区民生活課	浜松市浜北区貴布祢3000	053-457-2125
天竜区区民生活課	浜松市天竜区二俣町481	053-922-0019



こくみんけんこうほけん 国民健康保険

留学生も国民健康保険に加入する義務があります。保険料を払い、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。区役所で加入の手続きをしてください。

保険料の支払いはアパートに振込書が送られてきます。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。

じゅうみんぜい 住民税

留学生も納付する義務があります。日本に来た1年目は支払う必要がありません。2年目以降は浜松市からアパートに通知書が送られてきます。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、帰国する時は、未払いの住民税を一括で支払う必要があります。

マイナンバー通知カード

留学生もマイナンバー（個人番号）が付与されます。区役所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、なくさないようにしてください。また、他人に番号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。

こくみんねんきん 国民年金

留学生（20才以上）も加入する義務があります。学生の場合、区役所の長寿健康課で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。

ほけん だいがくいん りゅうがくせい 保険（大学院の留学生）

1. 学生教育研究災害傷害保険（学生本人のケガに対する補償）、学研災付帯賠償責任保険（他人のけが、財物損壊への賠償責任を保証）
大学、大学院の学生全員が入る保険です。
2. 外国人留学生向け学研災付帯学生生活総合保険
留学生用の学研災保険です。①個人賠償責任、②ケガ・病気の治療費用、③救護者費用、④死亡・後遺障害の補償が含まれています。



【対象となる事故例】

- ・ 自転車で走行中、歩行者にぶつかってけがをさせたり、人の物を壊したりしたとき
- ・ 学生本人がケガや病気で入院または通院したとき
- ・ 学生が入院して、保護者が駆けつけたとき
- ・ 万が一のときや後遺障害が残ったとき

【保険料】（卒業までの一括払い） ※2020年度

1年間11,500円、2年間20,130円、3年間28,780円、4年間37,410円

※国民健康保険で治療を受けた際の自己負担額も全額補償されます。

3. 留学生住宅総合補償

日本では、アパートの部屋を借りるときに連帯保証人が必要になります。この補償に入れば、大学が連帯保証人の代わりになります。日本に家族や親戚など連帯保証人になる人がいない場合は必ずこの補償に加入してください。

※連帯保証人とは、留学生が家賃を払えなくなってしまった場合、代わりにオーナーや不動産会社に対して支払いをする人。連帯保証人が代わりに支払った場合、留学生は連帯保証人に支払わなければいけません。

【保険料】

1年間4,000円、2年間8,000円

※不動産会社により、留学生住宅総合補償の代わりに別途保険に加入が必要な場合があります。

保険（専門学校の留学生）

1. 学生教育研究災害傷害保険（学生本人のケガに対する補償）、学災付帯賠償責任保険（他人のケガ、財物損壊への賠償責任を保証）

専門学校の学生全員が入る保険です。

2. 留学生補償保険

留学生向けの保険です。

基本タイプ：①個人賠償責任、②救済者費用、③死亡・後遺障害の補償

拡充タイプ：①個別賠償責任、②ケガ・病気の入院費用、③救済者費用、

④借家人賠償責任、⑤死亡・後遺障害の補償



【対象となる事故例】

- ・ 通学中に交通事故にあい、重度後遺障害を負った。
 - ・ 休日に自転車で乗っていて、歩行者をはねてしまいケガをさせてしまった。
 - ・ 大けがを負い、3日以上入院することが決まったため、母国の両親が日本に来日した。
 - ・ 失火（誤って火事を起こすこと）により寮を焼失させてしまった。
 - ・ インフルエンザにかかり病院に通院した。
- ※国民健康保険で治療を受けた際の自己負担額も全額保証される。

【保険料（1年間）】※2020年度

基本タイプ：3,300円、拡充タイプ：19,980円

3. 留学生住宅総合補償

日本では、アパートの部屋を借りるときに連帯保証人が必要になります。この補償に入れば、大学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る人がいない場合は必ずこの補償に加入してください。

※連帯保証人・・・留学生が家賃を払えなくなってしまう場合、代わりにオーナーや不動産会社に対して支払いをする人。連帯保証人が代わりに支払った場合、留学生は連帯保証人に支払わなければなりません。

【保険料】

1年間4,000円、2年間8,000円

※不動産会社により、留学生住宅総合補償の代わりに別途保険に加入が必要な場合があります。

銀行口座の開設

学費の振込などのために銀行または郵便局で口座を作ってください。パスポート、在留カード、印鑑、電話番号が必要です。

携帯電話の契約

日本にはさまざまな携帯会社があります。料金プラン、契約期間を確認して契約または購入をしましょう。大学のおすすめは特にありませんが、日本に来る前に準備することをおすすめします。★印は過去に留学生が利用していた方法です。

1. お店で契約する。★

携帯会社（docomo、au、softbank）のお店または電気屋（エディオン、ヤマダ電機、ビックカメラなど）で契約をします。料金プランにもよりますが、1ヶ月あたり最低2,000円以上かかります。2年契約が必要なことがあります。契約には在留カードやパスポートが必要です。ビックカメラなどのお店では、外国語を話すスタッフがいます。

2. SIMカードをインターネットから直接購入する。
 IJMI0 <https://en.japantravel.com/guide/stay-connected-with-an-ijmio-sim/38705>
 GTN Mobile <https://gtn-mobile.com/> (英語・中国語・ベトナム語による説明がある。)
 ラインモバイル <https://mobile.line.me/>
 ロケットモバイル <https://rokemoba.com/>
 イオンモバイル <https://aeonmobile.jp/>
 楽天モバイル <https://mobile.rakuten.co.jp/>
 Y!モバイル <https://www.ymobile.jp/>
 UQモバイル <https://www.uqwimax.jp/wimax/>
3. Wi-Fi ルーターをレンタルする。
 株式会社ビジョン <https://wi-firental.com/> (空港で受け取りができる。)

一時帰国するとき

夏休みや冬休みなど長期休暇に母国に一時帰国するときは、グローバル教育推進センターに連絡をしてください。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」の申請をしてください。

3. 住まい

アパート

日本のほとんどのアパートには家具はついていません。過去の留学生は大学、専門学校の近くのアパートを借りていました。家賃は約25,000円～35,000円です。

電気、ガス、水道の契約

アパートの契約に合わせて電気、ガス、水道の契約をしてください。料金はすべて月ごとに支払います。銀行やコンビニエンスストアでの振込みするか、銀行口座から引き落としする方法があります。1カ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。

ゴミ、リサイクル

浜松市のゴミ出しのルールがあり、一度に全てのゴミを捨てられません。以下のことに気をつけましょう。

1. ゴミ袋
 浜松市指定のゴミ袋を購入してください。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袋や紙袋ではゴミ出しはできません。
2. ゴミ捨て場
 アパートや地域で決められたゴミ捨て場に捨ててください。



3. 分別

燃えるゴミ、燃えないゴミ、プラスチック、びん・かん・ペットボトルに分別をします。詳しくは下記のリンクを確認してください。

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

4. 分別収集カレンダー（ゴミカレンダー）

地域ごとにゴミの種類と曜日が決まっています。詳しくは下記のリンクをご確認ください。英語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語の訳もあります。

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

4. 安全・防災

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も多い国です。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。災害が起こった時の対応や避難所を下記のリンクで確認しましょう。

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

事故を起こしてしまったとき、事故に巻き込まれてしまったとき

落ちていて下記の手順に沿って対応をしてください。

- ① ひどいケガをした場合、ケガをさせた場合は、救急車を呼ぶ。(119番)
- ② 警察へ緊急通報する。(110番)
- ③ 相手の方と自分の連絡先（名前、電話番号、住所）を交換する。
- ④ 病院に行く。(その時は体調が悪くなくても、後から悪くなることもあるため)
- ⑤ グローバル教育推進センターに連絡する。(053-439-3263)

何をしたらいいかわからない場合は、まずグローバル教育推進センターに連絡をしてください。

部屋に泥棒がはいつたときや事故・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。**警察への緊急通報は「110」です。**

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、消防へ電話してください。**消防と救急への緊急通報は「119」です。**

5. 帰国するとき

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。また、以下のことを進めましょう。困ったことがあったら、グローバル教育推進センターに連絡してください。

アパートの解約手続き

アパートを解約する日をオーナーや不動産会社に伝えてください。アパートの解約では解約日をオーナーや不動産会社に伝える期限が決まっている場合があります。契約書を確認しましょう。

電気、ガス、水道、携帯電話料金の支払い

帰国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。料金は帰国前に必ずすべて清算をしてください。事前に支払い方法を確認してください。

銀行口座の解約

全ての銀行口座を解約してください。手続きには在留カードと印鑑が必要です。

区役所での手続き

帰国日の20日前から区役所で以下の手続きができます。持ち物は在留カード、健康保険証、年金手帳、マイナンバーカード、学生証です。

- ① 転居届、国民健康保険証の返却、マイナンバーカードの返却（区民生活課）
- ② 年金手帳の返却（長寿健康課）

退去・引っ越し

入居時と同じように綺麗に掃除をしてください。荷物やごみはアパートに残さないでください。大学から家具を借りている場合は、引っ越し業者などを使って大学に運んでください。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見つけましょう。単身パックなど一人暮らし用の引っ越しプランもあります。

SUMO引っ越し見積り <https://hikkoshi.suumo.jp/oyakudachi/624.html>

引っ越しのサカイ 0120-75-1141（不動産会社エムドゥエムさんの紹介と伝える）

赤帽 <https://www.akabou.jp/person/fare/shizuoka/>（大学に家具を返すのみの場合は安い）

