

外国人研究者ガイドブック

Guidebook

for Foreign Researchers



国立大学法人 電気通信大学

The University of Electro-Communications

はじめに

このガイドブックは、電気通信大学で受け入れる海外からの研究者が、言語も文化も異なる慣れない環境の中で、専門分野での研究・教育に専念できるよう作られた学内外での手引案内です。来日前から帰国時までに必要な重要な情報を掲載してあります。まずは一度全ページに目を通していただき、その後は必要に応じて読み返していただくことをお勧めします。このガイドブックが、外国人研究者とそのご家族の皆様にとって、安心して充実した生活を送るための一助となることを願っています。

なお、掲載情報は2010年3月現在のものです。情報が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、電気通信大学に関する情報は電気通信大学ホームページ <http://www.uec.ac.jp/> も参照してください。

Preface

This guidebook was created to provide foreign researchers at the University of Electro-Communications (UEC) with on-/off-campus information so that they can concentrate on their field of specialization and studies in an unfamiliar environment with a different language and culture. This handbook contains important information that you will need from the time immediately before you come to Japan until you return to your home country. We recommend that you read the entire handbook once and then re-read particular sections as necessary. We hope that this guidebook will help foreign researchers and their family members to lead worry-free and fulfilling lives while in Japan.

Please note that the information in this handbook was current as of March 2010 and is subject to change. Please refer to UEC's website (<http://www.uec.ac.jp/>) for more information related to the university.

目 次

第 1 章 来日前..... 6

1-1	パスポート（旅券）.....	6
1-2	ビザ（査証）.....	6
1-3	在留資格	6
1-4	同行家族	8
1-5	租税条約準備	8
1-6	国際運転免許証	8
1-7	海外旅行傷害保険	8
1-8	宿泊先の手配	10
1-9	空港からのアクセス	10
1-10	その他	10

第 2 章 来日直後 12

2-1	学内手続	12
2-2	学外手続	12
1	外国人登録	12
2	国民健康保険加入	14
3	銀行口座開設	14

第 3 章 滞在中..... 16

3-1	日常生活	16
1	住居	16
2	ごみの捨て方	20
3	電気、ガス、水道	20
4	郵便局	22
5	電話、インターネット	22
6	公共交通	24
7	公共でのマナー	26
3-2	健康と安全	28
1	保健管理センター	28
2	病院	28
3	医療費と国民健康保険	32
4	防災（地震、火事予防等）	32
3-3	在留手続き	36
1	入国管理局	36

Table of Contents

Chapter 1: Before Coming to Japan 7

1-1	Passport.....	7
1-2	Visa.....	7
1-3	Visa Status.....	7
1-4	Accompanying Family Members.....	9
1-5	Tax Convention Preparation.....	9
1-6	International Driver's License.....	9
1-7	Overseas Travel Accident Insurance.....	9
1-8	Arrangements for Accommodations.....	11
1-9	Access from the Airport.....	11
1-10	Other.....	11

Chapter 2: Immediately After Arrival in Japan..... 13

1-1	On-Campus Procedures.....	13
1-2	Off-Campus Procedures.....	13
1	Foreign Resident Registration.....	13
2	Enrollment in National Health Insurance.....	15
3	Opening a Bank Account.....	15

Chapter 3: During Your Stay in Japan..... 17

3-1	Everyday Life.....	17
1	Housing.....	17
2	How to Dispose of Garbage.....	21
3	Electricity, Gas, and Water.....	21
4	Post Office.....	23
5	Telephone and Internet.....	23
6	Public Transportation.....	25
7	Public Manners.....	27
3-2	Health and Safety.....	29
1	Health Care Center.....	29
2	Hospitals.....	29
3	Medical Expenses and National Health Insurance.....	33
4	Disaster Prevention (Earthquakes, Fire Prevention, etc.).....	33
3-3	Immigration Procedures.....	37
1	Immigration Bureau.....	37

2	一時出国と再入国許可	36
3	在留期間の更新	36
4	在留資格の変更	36
5	資格外活動許可（アルバイト）	36
3-4	家族	38
1	家族の呼寄せ	38
2	妊娠出産	38
3	子供が生まれたら	38
4	保育園、学校など	40
3-5	学内施設など	42
1	附属図書館	42
2	体育施設	42
3	保健管理センター	42
4	福利厚生施設	42
5	国際交流センター	44
6	自転車の使用	44
7	事務分担	44
3-6	その他	46
1	気候	46
2	祝祭日	46
3	電気通信大学の学年暦	46
4	日本語学習と地域交流	48

第4章 帰国時.....50

4-1	住居の退去	50
4-2	電話・インターネット・公共料金等の解約精算、銀行口座解約	50
4-3	各種証明書、図書等の返却	50
4-4	空港までの荷物の別送	50

巻末付録	52
1 各種連絡先一覧	52
2 キャンパス周辺地図	54
3 キャンパス地図	55
4 空港からのアクセス	56
5 入国管理局	57

2	Leaving Japan Temporarily and Re-Entry Permits	37
3	Extension of Period of Stay	37
4	Change of Status of Residence (Visa Changes).....	37
5	Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted (Part-Time Work)	37
3-4	Family Members	39
1	Bringing Members of Your Family to Japan	39
2	Pregnancy and Childbirth.....	39
3	If a Child Is Born.....	39
4	Nurseries, Schools, etc.....	41
3-5	On-Campus Facilities, etc.....	43
1	Library	43
2	Sports Facilities	43
3	Health Care Center	43
4	Student Welfare Facilities	43
5	Center for International Programs and Exchange.....	45
6	Use of Bicycles.....	45
7	Offices and Services	45
3-6	Other.....	47
1	Climate	47
2	National Holidays	47
3	UEC Academic Calendar	47
4	Japanese-Language Studies and Social Exchanges in the Community	49

Chapter 4: When Returning to Your Home Country.... 51

4-1	Moving Out.....	51
4-2	Cancellation and Service-termination Charges for Telephone, Internet, Utilities, etc./Closing Bank Accounts.....	51
4-3	Various Types of Certificates and Returning Library Books.....	51
4-4	Transporting Baggage to the Airport	51

Appendix	53
1. Contact Information for Various Offices	53
2. Campus Neighborhood Map	54
3. Campus Map	55
4. Access from the Airport.....	56
5. Immigration Bureau	57

1-1 パスポート（旅券）

来日にはパスポートが必要です。有効なパスポートを所持していない方は、自国の関係機関にすみやかに申請してください。なお、既にパスポートを取得している場合も、残存有効期間に不足がないか確認してください。

1-2 ビザ（査証）

外国人が日本に入国するためには、あらかじめ海外にある日本大使館（領事館）において、入国目的・期間に合った査証を受ける必要があります。ただし、通常 90 日以内の滞在で査証免除措置国・地域から来日する際は、本学や日本の他の機関から給与等が支払われる場合を除き、査証は不要です。

[参考] 外務省 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>

査証の取得には通常 6 ～ 7 週間かかりますので、十分な時間的余裕を持って、手続きを始めてください。

査証の発給には、「短期滞在」査証を除き、日本国内で入国管理局が交付する「在留資格認定証明書」が必要になります。電気通信大学では、在留資格認定証明書の代理申請サービスを行っていますので、希望者は受け入れ教員を通じて申し込んでください。（担当：国際交流センター）

査証取得までの流れ（短期滞在以外）

- ① 本学は、査証申請者と連絡調整の上、「在留資格認定証明書交付申請書」を他の必要書類と共に入国管理局に提出（交付までに 1 ヶ月程度を見込む）
- ② 本学は、交付された「在留資格認定証明書」を申請者へ国際宅配便にて送付。
- ③ 申請者は、送付された「在留資格認定証明書」を添えて現地の日本大使館（領事館）にて査証発給を申請（取得までに 1 週間程度を見込む）

1-3 在留資格

在留資格とは、外国人が日本に在留して行うことのできる活動等を類型化したものです。電気通信大学で受け入れる外国人研究者の在留資格は通常「教授」、「文化活動」、「短期滞在」のいずれかになります。

在留資格	内容	在留期間	備考
教授	本学や日本の研究機関・財団等から給与等を受給して、研究や教育活動を行う場合	1 年または 3 年	
文化活動	本学や日本の研究機関・財団等から給与等を得ずに、学術・芸術上の活動をする場合	6 ヶ月または 1 年	●報酬を伴う活動を行うには、資格外活動許可が必要（3.3.5 参照）
短期滞在	本学や日本の研究機関・財団等から報酬を得ずに、学会・研究打ち合わせ等に参加する目的で短期間（通常は 90 日以内）滞在用する場合	15 日、30 日または 90 日	●申請には在留資格認定証明書は不要。 ●報酬を伴う活動不可。

1-1 Passport

To come to Japan, you will need a passport. If you do not have a valid passport, please apply for one as early as possible at the relevant institution in your home country. Even if you already have a passport, please check to make sure that the validity period until the expiration date is sufficient.

1-2 Visa

To enter Japan, you must obtain a visa that suits your purpose and period of stay in advance at the Japanese embassy (or consulate office) in your home country. However, a visa is not necessary in general if you are coming to Japan for a stay of 90 days or less from a country/region with visa exemption arrangements, unless you receive remuneration from this university or another institution in Japan.

Reference: Ministry of Foreign Affairs of Japan: http://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa/index.html

Since it usually takes about six to seven weeks to process a visa, please start procedures with ample amount of time.

In order to apply for a visa, a Certificate of Eligibility issued by the Immigration Bureau of Japan is required, except for Temporary Visitor visas. UEC offers proxy application services for the Certificate of Eligibility, and you can apply for this service through a host faculty (coordinating desk: Center for International Programs and Exchange).

Flow of Procedures for Acquiring a Visa (excluding Temporary Visitor Visa)

- (1) UEC submits the Application for Certificate of Eligibility along with other required documents to the Immigration Bureau after conferring with the visa applicant. (It usually takes about one month for the certificate to be issued.)
- (2) UEC sends the issued Certificate of Eligibility to the applicant by international courier.
- (3) The applicant applies for a visa at the local Japanese embassy (or consulate), bringing the Certificate of Eligibility that was mailed. (It usually takes about one week for the visa to be issued.)

1-3 Visa Status

“Visa status” refers to the category of activities that non-Japanese are authorized to engage in while in Japan. The types of visa status of foreign researchers at UEC are usually Professor, Cultural Activities, or Temporary Visitor.

Visa Status	Description	Period of Stay	Remarks
Professor	Conducting research or educational activities with receipt of payment from UEC or other Japanese research institute or foundation	1 year or 3 years	
Cultural Activities	Conducting academic or artistic activities without receipt of payment from UEC or other Japanese research institute or foundation	6 months or 1 year	● To engage in activities involving a remuneration, a Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted is required (See Section 3.3.5).
Temporary Visitor	Staying for a short term (usually 90 days or less) with the objective of participating in an academic conference or research meeting without receipt of payment from UEC or other Japanese research institute or foundation.	15 days, 30 days, or 90 days	● A Certificate of Eligibility is not required for application for this visa. ● Activities involving a remuneration are not permitted.

1-4 同行家族

「教授」「文化活動」などの在留資格で来日する外国人研究者の家族（配偶者又は子）は、「家族滞在」の在留資格を得て日本に在留することができます。

電気通信大学では、外国人研究者が家族を同伴して来日する場合、同行家族の在留資格認定証明書の代理申請サービスを行っていますので、希望する場合は早めに受け入れ教員に申し出てください。

なお、外国人研究者が、来日後に家族を呼び寄せる方法については、3.4 家族を参照してください。

1-5 租税条約準備

日本と租税条約を締結している国の居住者が日本で受け取る所得等について、本国との二重課税を防止するため、日本における所得税等が免除され、本国において課税される条約です。1 年未満の滞在予定者のみ対象となります。

[参照] 締結国一覧：<http://www.mof.go.jp/jouhou/syuzei/siryou/182.htm>

このうちアメリカ、イギリス、フランス、オーストラリアの居住者は来日前に「居住者証明書」を各国で取得する必要があります。交付までに2～3ヶ月を要する場合もありますので、早めに手続きを済ませ、必ず来日後1ヶ月以内に総務課給与共済係へ提出してください。

1-6 国際運転免許証

日本の都市部では鉄道やバスなどの公共交通機関が非常に発達しています。電気通信大学も交通の便利な場所にありますので、日常生活を送る上で車は必要ありません。しかしながら、日本で自動車を運転する可能性がある場合には、来日前に国際免許証を取得しておくことをお勧めします。

国際免許証の有効期限は日本に到着後1年間、または当該免許証の有効期間のいずれか短い期間で、日本での更新はできません。引き続き日本で運転をする場合は、外国の有効な免許証を日本の免許証に書き換える必要があります。免許証の書き換えは、最寄りの運転免許試験場（府中運転免許試験場等）で行います。

1-7 海外旅行傷害保険

日本での滞在予定期間が1年未満で、かつ付与された在留資格の在留期間が1年未満の外国人は、「国民健康保険」(2.2.2、3.2.3を参照)に加入できないため、来日前に各国で海外旅行傷害保険に加入しておくことをお勧めします。なお、滞在予定期間が1年未満の外国人が日本で加入できる民間の保険は非常に限られています。

1-4 Accompanying Family Members

While foreign researchers can stay in Japan with a Professor or Cultural Activities visa status, their family members (spouse or children) can obtain a Dependent visa to reside in Japan.

UEC offers proxy application services for the Certificate of Eligibility for accompanying family members if foreign researchers come to Japan with their families members. If you would like to take advantage of this service, please apply through a host faculty as early as possible.

For information on bringing the family members to Japan after the foreign researcher himself/herself has come, please read Section 3.4, “Families.”

1-5 Tax Convention Preparation

A tax convention states that when a resident of a country that has signed a tax convention with Japan earns income in Japan, the income is exempt from taxes in Japan and taxed in his/her home country to prevent double taxation on the same income. This is applicable only to those who plan to stay in Japan for less than one year.

Reference: Countries with tax convention: <http://www.mof.go.jp/jouhou/syuzei/siryou/182.htm>

Among the countries with which Japan has tax convention, the United States, the United Kingdom, France, and Australia require citizens to acquire a Residency Certification from their home country before coming to Japan. Since it may take two to three months until its issue, please complete procedures as early as possible, and be sure to submit the certification with the Remuneration and Mutual Aid Section of the General Affairs Office within one month of your arrival in Japan.

1-6 International Driver's License

Japanese cities have advanced public transportation systems that include such things as trains and buses. Since UEC is also conveniently located, it is not necessary to drive a car in everyday life. However, if it is possible that you will drive a car in Japan, it is recommended that you acquire an international driver's license before coming to Japan.

An international driver's license is valid for one year after arrival in Japan or until the valid period stated on the license, whichever is shorter, and the license cannot be renewed in Japan. To continue driving in Japan, you must convert your valid foreign driver's license to a Japanese license. The procedures for converting your driver's license can be completed at your local driver's license center (Fuchu Drivers License Test Center, etc.).

1-7 Overseas Travel Accident Insurance

Non-Japanese who plan to stay in Japan for less than one year with a visa period of stay of less than one year are not able to enroll in the National Health Insurance scheme (see Sections 2.2.2 and 3.2.3). Thus, they are recommended to enroll in overseas travel accident insurance before coming to Japan. Please note that the types of Japanese private insurance in which non-Japanese with a visa period of stay of less than one year can enroll are extremely limited.

1-8 宿泊先の手配

滞在中の住居については、受け入れ教員と相談してください。通常は大学近郊のホテル等に滞在しながら住居を探すことになります。

本学近郊のホテル例（場所は巻末付録2を参照）

ホテルリソル調布	http://www.resol-chofu.com/
調布クレストンホテル	http://www.crestonhotel.co.jp/chofu/
ホテルノービス調布	http://hotejam.com/chofu/

長期滞在用宿舎については、3.1.1 住居を参照してください。

1-9 空港から大学までのアクセス

電気通信大学は、東京都の西部にある調布市に位置し、最寄りの京王線調布駅から徒歩約5分です。成田空港や羽田空港から調布駅まではリムジンバスが出ていますので、初めの場合はリムジンバスの利用をお勧めします。

大学周辺の地図、空港からのアクセスについては、巻末付録2、4を参照してください。

1-10 その他

<クレジットカード、銀行キャッシュカード>

日本でクレジットカードを作成することも可能ですが、審査に通らないこともあるため、使用の見込みのある人は来日前にあらかじめ取得しておくとい良いでしょう。日本で普及しているクレジットカードブランドはVISAとMasterCardです。American ExpressやDiners Clubは使用できるお店が限られます。なお、日本では現金での支払いが主流で、クレジットカードを使用できないコンビニエンスストア、レストラン等が数多くあります。

郵便局（ゆうちょ銀行）のATMでは、海外発行のクレジットカード又はキャッシュカードで現金の引出しができます。VISA、VISA ELECTRON、PLUS、MasterCard、Maestro、Cirrus、American Express、Diners Club、JCB、China UnionPayのブランドマークが付いたカードで利用可能です。なお、ゆうちょ銀行以外の多くの銀行では海外発行のキャッシュカードやクレジットカードには対応していませんのでご注意ください。

ゆうちょ銀行 http://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/tukau/atm/kj_tk_atm_index.html



ゆうちょ銀行のATM
ATM of Japan Post Bank

<印鑑（はんこ）>

日本では、契約や手続き等の際に本人確認の手段として印鑑が使われます。外国人の場合は、印鑑の代わりにサインで認められるケースも増えてはいますが、既に印鑑を持っている方は持参することをお勧めします。また、来日後に作成することも可能です。

1-8 Arrangements for Accommodations

Please consult your host faculty concerning accommodations immediately after your arrival in Japan. Usually, people look for housing while staying at a hotel near the university.

Examples of hotels near UEC (see Appendix 2 for locations):

Hotel Resol Chofu	http://www.resol-chofu.com/
Chofu Creston Hotel	http://www.crestonhotel.co.jp/chofu/
Hotel Nobes Chofu	http://hotejam.com/chofu/

For more information on long-term accommodations, please see Section 3.1.1, “Housing.”

1-9 Access from the Airport

UEC is located in Chofu City, which is west of central Tokyo. It is a five-minute walk from the Chofu Station on the Keio rail line, which is the nearest station to the university. As convenient communications between Narita or Haneda Airport and Chofu Station, there are airport buses. We recommend using them if it is the first time for you to visit the university.

Please see Appendix 2 and 4 for information on access from the airport and for the campus neighborhood map.

1-10 Other

Credit Cards and Bank Cash Cards

Although it is possible for non-Japanese to apply for a credit card in Japan, applications are sometimes not approved. It is recommended that you acquire a credit card before coming to Japan if you plan to use one. The common types of credit cards used in Japan are VISA and MasterCard; shops that accept American Express and Diners Club are more limited in number. Please note that in Japan, payment is generally made in cash, and many convenience stores and restaurants do not accept credit cards.

Cash can be withdrawn using many credit cards and cash cards issued overseas at post office (Japan Post Bank) automated teller machines (ATMs). Cards issued by VISA, VISA Electron, PLUS, MasterCard, Maestro, Cirrus, American Express, Diners Club, JCB, or China UnionPay are among those that can be used at Japanese post offices equipped with ATMs. Please note that many banks other than Japan Post Bank do not accept credit cards and cash cards issued overseas.

Japan Post Bank

http://www.jp-bank.japanpost.jp/en/ias/en_ias_index.html

Name Stamp (*Inkan* or *Hanko*)

In Japan, name stamps are used as a sign of confirmation when finalizing contracts and completing procedural forms. In the case of non-Japanese, a signature is usually acceptable in lieu of a name stamp. However, if you already have a name stamp, we recommend that you bring it with you to Japan. You can also have one made after you come to Japan.

第2章 来日直後

2-1 学内手続

来日後は、学内で書類作成などの諸手続があります。手続きの内容は外国人研究者の種類等によって異なりますので、詳細は個別にお知らせします。

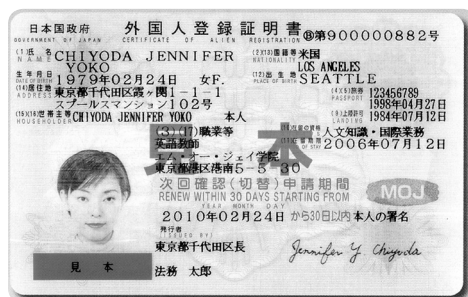
なお、外国人研究者は次のとおり、大きく2つの種類に分けられ、雇用の有無により、学内で受けられるサービス等が異なります。

- 本学で雇用する外国人研究者（常勤教員、特任教員、非常勤研究員等）
- 本学で雇用しない外国人研究者（日本学術振興会の研究員等）

2-2 学外手続

1 外国人登録

日本に90日を超えて滞在する外国人は、全て「外国人登録法」の定めるところにより、居住する地域の役所の外国人登録係（調布市の場合、市民課（市役所2F Tel. 042-481-7044））で登録手続きをしなければなりません。外国人登録証明書（写真付きカード）の発行には約2週間を要しますので、その前に銀行口座開設等を予定している場合は、登録時に「外国人登録原票記載事項証明書」（調布市では1通200円）を取得しておくことをお勧めします。



外国人登録に登録時に必要なもの

- パスポート（旅券）
- 写真（4.5cm×3.5cm）2枚（6ヶ月以内に撮影、2枚とも同じ写真）

外国人登録証（見本）
Foreign resident registration card (example)

外国人登録に関して、次の事項を必ず守ってください。違反すると処罰される場合があります。

- ①外国人登録は、渡日後90日以内に行うこと。
- ②外国人登録証明書は、常に携帯し、関係官庁の官吏から提示を求められたときは提示しなければならない。
- ③当該証明書の記載事項（現住所、在留期間、在留資格等）に変更があった場合には、14日以内にその旨を役所に届け出ること。
- ④当該証明書を紛失した者は、紛失したことを知った日から14日以内に居住地の役所で再交付の手続きをすること。

2-1 On-Campus Procedures

After arrival in Japan, you need to complete various procedures (completing documents, etc.) on-campus. Since the procedures vary depending on the type of research you will be doing and your status, you will be given details of what is required on an individual basis.

There are two main types of foreign researchers at UEC as follows, and depending on whether or not they are employed by UEC, services that they can take advantage of on campus vary.

- Foreign researchers who are employed by UEC (such as full-time faculty, specially-appointed faculty, part-time researchers, and so on.)
- Foreign researchers who are not employed by UEC (such as researchers affiliated with the Japan Society for the Promotion of Science or other organizations)

2-2 Off-Campus Procedures

1 Foreign Resident Registration

According to the Alien Registration Act, all non-Japanese residing in Japan for over 90 days must complete registration procedures at the foreign resident registration section of the municipal office responsible for the area in which they live (in the case of Chofu City, this is the Citizens' Affairs Section on the second floor of Chofu City Hall, Tel: 042-481-7044). It takes about two weeks to issue a foreign resident registration card (card with photo). Therefore, if you would like to open a bank account before your card is ready, it is recommended that you obtain a Certificate of Registered Items in the Foreign Resident Registry (¥200 per copy in Chofu City) at the time you complete your registration procedures.

Requirements for Completing Foreign Resident Registration

- Passport
- Two photographs (4.5 cm × 3.5 cm in size; taken within the last six months; taken from the same negative)

Please be sure to observe the following rules concerning foreign resident registration. Violators are punishable by law.

1. Complete foreign resident registration within 90 days of entry to Japan.
2. Always carry your foreign resident registration card with you. If a government officer asks you to show your card, you are obliged to display it immediately.
3. If there is a change to any of the details listed on your foreign resident registration (such as your address, period of stay, visa status, etc.), you must notify the municipal office within 14 days.
4. If you lose your foreign resident registration card, you must complete the designated procedures for reissuance at your local municipal office within 14 days of this loss.
5. Since your foreign resident registration card is valid for five years, if you plan to stay in Japan for more than five years, you must apply for a new card with your local municipal office within 30 days prior to the expiration date.

⑤当該証明書の有効期間（5年間）を超えて日本に滞在する場合には、有効期間満了日の前30日以内に居住地の役所に申請すること。

なお、上記④と⑤の手続きには、旅券（パスポート）と写真（4.5cm×3.5cm）2枚が必要です。

2 国民健康保険加入

日本には医療費の負担を軽減するための医療保険制度があります。日本に1年以上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。加入の手続きは自分の住んでいる地域の役所などの国民健康保険課で行います（調布市在住の場合は、調布市役所保険年金課：市役所2F Tel. 042-481-7052）。保険料の支払いは後日行います。保険料は前年の日本での所得によるため、前年の所得の有無及び金額を申告することで保険料が軽減される場合があります。なお、常勤の教職員及び週40時間勤務の特任教員は共済組合に加入のため、国民健康保険への加入は必要ありません。国民健康保険の詳細については3.2.3 医療費と国民健康保険を参照してください。

3 銀行口座開設

給与、旅費の振込みなどで日本の銀行口座が必要になります（本学から海外の銀行口座への振込みはできません）。銀行で口座を開設する場合は、外国人登録証明書（外国人登録原票記載事項証明書でも可）、パスポートと印鑑を持参してください。なお、三菱東京UFJ銀行調布支店では印鑑の代わりにサインでも口座を開設することができますが念のため事前に電話で確認したほうが良いでしょう（Tel: 042-481-5241）。



三菱東京 UFJ 銀行調布支店
Chofu branch of Bank of Tokyo-Mitsubishi UFJ

Please note that to complete procedures 4 and 5, you must have your passport and two photos (4.5 cm×3.5 cm in size).

2 Enrollment in National Health Insurance

Japan has a health insurance program to alleviate the personally borne cost of medical expenses. All non-Japanese living in Japan for one year or longer are required by law to enroll in National Health Insurance scheme. Enrollment procedures can be completed at the National Health Insurance section of your local municipal office (in the case of Chofu City, the Insurance and Pension Section on the second floor of Chofu City Hall, Tel: 042-481-7052). Insurance premiums should be paid at a later date. Since insurance premiums are calculated depending on the income earned in Japan during the previous year, if you file a report stating that you did not have an income during the previous year, your insurance premiums may be reduced. Please note that because full-time faculty and staff as well as specially-appointed faculty who work 40 hours or more per week are supposed to enroll in a mutual-aid association, they are not required to enroll in National Health Insurance. For more information on National Health Insurance, please read Section 3.2.3, “Medical Expenses and National Health Insurance.”

3 Opening a Bank Account

To receive your salary and travel expenses, you will need a Japanese bank account. (UEC does not send payment to overseas bank accounts.) To open an account at a bank, please bring your foreign resident registration card (or Certificate of Registered Items in the Foreign Resident Registry), passport, and name stamp. Although you can open an account with a signature instead of a name stamp at the Chofu branch of Bank of Tokyo-Mitsubishi UFJ, it is a good idea to call them in advance to confirm (Tel: 042-481-5241).

3-1 日常生活

1 住居

外国人研究者が日本で長期間研究生活を送っていくためには、その基盤となる良質の宿舍を早く確保することが重要です。来日前の早い時期から受け入れ教員とよく相談することをお勧めします。

<電気通信大学国際交流会館>

国際交流会館は、東地区キャンパス北側に本学の外国人留学生及び外国人研究者の居住用に1991年に設置されました。鉄筋コンクリート5階建て（一部3階建て）で、外国人研究者用として单身室2室、夫婦室2室、家族室1室があります。

キッチン、トイレ、シャワー、風呂及び家具類が各室に設備されています。また、洗濯機、乾燥機も設置されています（单身室は共用）。入居期間は原則として1ヶ月以上1年以内で、入居申請は受け入れ教員を通じて行います。宿舍費は月額15,000円（单身室）～40,000円（家族室）程度（光熱水料、電話料等は別）です。なお、外国人教員（特任教員含む）は入居できません。（担当：学生課留学生係）



国際交流会館
UEC International House

<調布宿舍>

電気通信大学のキャンパスから徒歩5分程度の場所にある、本学及び近隣の国立大学法人等に勤める教職員向けの宿舍です。常勤の教職員及び週40時間勤務の特任教員のみ入居可能です。宿舍費は月額10,000円程度で、その他に共益費、光熱水費がかかります。また、退去の際にクリーニング代として約15万円がかかります。部屋の形態は世帯用ですが、単身で入居することもできます。家具類は各自で用意する必要があります。（担当：財務課管財係）

<民間の宿舍>

民間の宿舍の種類

- ・アパート 木造もしくは軽量鉄骨造で、2階建てなどの低層の共同住宅。音が響きやすいなどのデメリットがありますが、概ね、マンションより低額です。
- ・マンション 鉄筋コンクリート作りで、比較的大規模な共同住宅。通常、アパートより若干高額です。

部屋の探し方

民間宿舍を探す場合、通常、不動産業者に当たり、希望の物件があれば仲介を依頼することになります。大学会館1階の電気通信大学生活共同組合事務所でも民間アパートの紹

3-1 Everyday Life

1 Housing

It is important for foreign researchers to secure comfortable housing that will serve as the foundation for everyday life in order to conduct long-term research in Japan. It is recommended that you consult a host faculty as early as possible before coming to Japan.

<UEC International House>

International House was established in 1991 on the north side of East Campus for international students and foreign researchers of UEC. The facility is made of reinforced concrete and has a five-story (partially three-story) building. For foreign researchers, two single rooms, two rooms for married couples, and one set of rooms for families are offered.

Each room is equipped with a kitchen, toilet, shower or bath, and furniture. In addition, there are washing machines and clothes dryers (communal for single rooms). As a rule, the period of stay is between one month and one year, and application procedures are completed through a host faculty. The monthly rent is between ¥15,000 (single room) and ¥40,000 (family accommodation) and does not include utility fees (electricity, gas, water, and telephone) (coordinating desk: International Student Section, Student Services Office).

<Chofu Dormitory>

A five-minute walk from the UEC campus, this dormitory is for faculty and staff who work at UEC or neighboring national universities. Only full-time faculty and staff as well as specially-appointed faculty who work 40 hours or more per week are eligible to apply. The monthly dormitory fee is about ¥10,000, and there are other fees for common area services and utilities. In addition, you will need to pay a cleaning fee of approximately ¥150,000 when moving out. While the rooms are designed for families, single persons can also use them. The rooms are not furnished; you must prepare your own furniture (coordinating desk: Property Management Section, Financial & Accounting Office).

<Private Housing>

Types of Private Housing

- Apartments: These are low-rise communal housing structures, such as two-story buildings, made of wood or light-gauge steel frames. Although this type of housing has the disadvantage of sounds echoing through the walls, they basically have lower rent than condominiums.
- Condominiums: These are comparatively larger-scale communal housing structures made of steel frames and concrete. Usually, they have a higher rent than apartments.

Looking for Housing

When looking for private housing, people usually go to a real estate agent, and if there is an accommodation they like, they ask the real estate agent to serve as a go-between. UEC Co-op's office on the ground floor of University Center also offers introductions to private housing. In addition, you can look for housing through housing information magazines and on the Internet.

If you go to a real estate agent, it is recommended that you go with someone who is very familiar with Japanese housing arrangements. You will need to describe clearly your requirements

介を行っています。その他、住宅情報誌やインターネットを利用して探すこともできます。

不動産会社に部屋を探しに行く時には、日本の事情を熟知している人と一緒に行くことをお勧めします。不動産会社には希望条件（入居者数、家賃、駅からの距離、部屋の広さ、部屋数など）を明確に伝えることが必要です。間取り図や写真などを確認し、良さそうな物件があれば実際に部屋を見せてもらいます。なお、同居人のいる場合は、必ず先に申し出てください。日本では、単身向けの物件に複数で入居することは認められないことがほとんどです。

【参考】 Hir@gana Times <http://www.hiraganatimes.com/index-j.html>
トランスボーダーズ <http://www.transborders.co.jp/>

これらのサイトでは外国人に役立つ様々な日本生活情報を提供しています。外国人歓迎の物件、保証人不要の物件や、家具付き物件なども取り扱っていますので参考にしてみてください。

家賃の目安

調布近辺の月額家賃の目安としては、6 畳（2 畳＝3.3㎡）の部屋に台所・風呂付きで、5～8 万円程度でしょう。特急停車駅の近くや、都心に近い地域は高額になる傾向があります。また、南向き、2 階以上の物件は人気があるため、金額も比較的高くなります。なお、家具、調度品等は通常ついていませんので、各自で準備する必要があります。

部屋を借りる際に必要なお金

民間宿舎に入居する際は、初月家賃の他に、家賃の1～2ヶ月分の敷金、1～2ヶ月分の礼金、1ヶ月分の仲介手数料及び2年分の住宅保険料などの支払いを契約時に要求されるのが東京地域での慣例となっています。よって、多めに見積もって、家賃6ヶ月分＋保険料2万円程度が必要になります。敷金は、退去時に部屋の清掃、修理などに充当され、余りがあれば返金されます。そのため、入居時には内装をチェックし、傷、汚れなどがあれば、不動産会社に連絡するとともに、写真に撮って残しておくことをお勧めします。

賃貸契約

通常、賃貸契約には日本人の保証人が必要になります。保証人は各自で見つけていただく必要があります。契約時には保証人またはその代理人の日本人に同行してもらうことをお勧めします。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。通常、契約更新の際には、家賃1ヶ月分の更新料が必要になります。転貸や、契約時に届け出た同居人以外の者を無断で同居させることは契約違反となり、大きなトラブルのもとになりますので絶対にしないでください。

退去

退去の際は、通常1～2ヶ月前までにその旨、家主に伝える必要があります。予告が遅れると、家賃を余計に支払わなければならなくなりますので、注意が必要です。

(number of residents, monthly rent, distance from the station, floor space, number of rooms, etc.) to the real estate agent. You should look at the floor plan and photos of the accommodation provided by the agent, and if any of them appeal to you, ask the agent to show you the actual accommodation. If there are other people who will be moving in with you, you must be sure to tell the agent first of all. For the most part, it is not acceptable in Japan for more than one person to move into accommodation that is designed for a single person.

Reference: Hir@gana Times: <http://www.hiraganatimes.com/index-j.html>

Transborders: <http://www.transborders.co.jp/>

These websites have information on living in Japan that is helpful for foreign residents and cover accommodation that welcomes non-Japanese, housing that does not require a guarantor, and furnished accommodation. Please refer to them.

Rent Guidelines

Monthly rent for private accommodation in the Chofu area is generally about ¥50,000 to ¥80,000 for an apartment consisting of a six-tatami mat room (two tatami mats equals 3.3m²), a kitchen, and a bathroom. The rent may be a little higher if the apartment is located near a train station at which limited-express trains stop or if it is closer to central Tokyo. In addition, since rooms that face south or are on the second floor or higher are popular, the rent for these types of accommodation tends to be higher. Please note that apartments are usually not furnished; you must bring your own furniture and appliances.

Funds Necessary When Taking Accommodation

When signing a rental contract, it is very common in the Tokyo area to be asked to pay one to two months' rent as a security deposit, one to two months' rent as so-called key money, one month's rent to the real estate agent as a handling fee, two year's worth of housing insurance premiums, and the first month's rent. This means that in many cases, six months' rent plus about ¥20,000 in insurance premiums is required to secure private accommodation. The security deposit or a portion thereof will be returned to you when you move out after deducting expenses for cleaning, repairs, and renewal of the interior and fixtures. For this reason, we recommend that you check the interior when you move in, take photos of any damage or stains for your records, and inform the real estate agent of your findings.

Rental Contract

When you rent a private apartment, a Japanese guarantor is usually required. You will need to find a guarantor on your own. We recommend that you ask your guarantor or the guarantor's proxy (Japanese) to accompany you when you finalize your rental contract. Usually, the rental contract is for two years. If your scheduled period of stay is shorter than two years, tell your real estate agent in advance. If you renew your rental contract, a renewal fee of one month's rent is usually required. Such actions as subletting or sharing an apartment with someone other than those registered when finalizing the contract are violations of most rental contracts and may cause a trouble, so please do not do these.

Moving Out

To move out, you must tell the landlord one or two months before you move out of private accommodation. Please be careful because if you are late in notifying the landlord, you may be charged additional rent.

2 ごみの捨て方

日本ではごみの減量と資源のリサイクルを進めています。ごみや資源物は、市区町村が定めた収集場所・時間に決められたとおりに分別して出さないと回収されません。分別方法は市区町村により異なります。定められたごみ捨てのルールを守らないと、近所とのトラブルにもなりますので、各自治体のホームページやパンフレット等でごみの出し方（分別方法、収集曜日、収集場所、指定の時間、粗大ごみの捨て方等）を必ず確認してください。

【参考】調布市の分別方法

詳細は「ごみリサイクルカレンダー」や <http://www.city.chofu.tokyo.jp/> を参照のこと

- **燃やせるごみ**：生ごみ、使用済みティッシュペーパー、名刺より小さい紙等。週2回収集
 - **燃やせないごみ**：金属・ガラス・陶器類、皮・ゴム類、小型の電気機器など。隔週の収集
 - **資源物**：ビン、缶、ペットボトル、プラスチック、古紙・ダンボール、布類など。週1回もしくは隔週の収集
 - **粗大ごみ**：1辺が40cm以上の大型ごみ（例：自転車、布団、家電製品など。要予約。有料）
- ※ 燃やせるごみと燃やせないごみは調布市指定のごみ収集袋（コンビニエンスストアなどで購入）に入れて出します。

＜家電4品目、パソコン＞

家電リサイクル法により、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、衣類洗濯機・乾燥機、テレビは粗大ごみとして処理できません。購入した電器店等に引き取りを依頼するか、各自治体の窓口にご相談してください。それぞれ2,500円～4,000円程度の処分料がかかります。また、パソコンもリサイクルが義務付けられ、自治体では回収しません。処分方法は製造メーカーに問い合わせてください。

3 電気、ガス、水道

＜電気＞

日本の電圧は100ボルトです。周波数は東京のある東日本では50ヘルツ、西日本では60ヘルツと異なりますので電化製品の使用には注意が必要です。入居して初めて使うときはスイッチボックス（ブレーカー）のスイッチを上げ、備え付けのはがきに必要事項を記入して投函します。支払い方法は、口座振替、クレジットカード、払込から選びます。

部屋全体の電気が消えた時は、使用許容量のオーバーが原因であることが考えられますので、不要なスイッチを切ってからブレーカーのスイッチを入れてみてください。なお、停電があった場合は慌てずに復旧するまで待ちましょう。身近な所に懐中電灯などを用意しておくといでしょう。

東京電力：<http://www.tepco.co.jp/index-j.html>

〔多摩カスタマーセンター〕Tel：0120-995-661（英語可）

＜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。使用を開始するには、ガス会社の立ち会いのもと開栓してもらいます。支払い方法は、口座振替、クレジットカード、払込から選びます。

2 How to Dispose of Garbage

Most Japanese municipalities encourage garbage reduction and recycling. Unless you appropriately sort and dispose of your garbage and recyclable resources at the collection station and times designated by your local municipality, they will not be collected. The sorting procedures vary depending on the municipality where you live. Not following the designated rules for disposing of garbage may cause misunderstandings with your neighbors, so please be sure to check the website or pamphlets provided by your local municipality concerning the disposal of garbage (covering such things as how to sort garbage, the collection days and times, collection stations, how to dispose of bulky items, etc.).

Reference: How to sort garbage in Chofu City

See the *Garbage Recycling Calendar* and <http://www.city.chofu.tokyo.jp>

- **Combustible Garbage:** Kitchen scraps, used tissue paper, paper waste smaller than business cards, etc. Collected twice a week
- **Noncombustible Garbage:** Metal/glass/ceramic items, leather/rubber items, small electric appliances, etc. Collected every other week
- **Recyclable Resources:** Bottles, cans, PET bottles, plastic items, old paper/cardboard, cloth, etc. Collected once a week or every other week
- **Bulky Items:** Large-sized items measuring 40 cm or longer on any side (examples: bicycles, futons, household appliances, etc.). Collected on a reservations basis; fees are charged.

Note: Dispose of combustible garbage and noncombustible garbage using the garbage bags designated for use by Chofu City (available at convenience stores and other locations).

<Specified Four Home Appliances and PC>

According to the Home Appliance Recycling Law, refrigerators/freezers, air conditioners, washing machines/clothes dryers, and TVs, are not handled as regular bulky items. Please ask the appliance shop where you purchased the item to handle your used item or consult your local municipality for disposal details. The disposal fee for these items is generally about ¥2,500 to ¥4,000 per item. In addition, you are required to recycle personal computers, and municipalities does not collect these. Please contact the manufacturer of your computer for instructions on how to dispose of your used computer.

3 Electricity, Gas, and Water

<Electricity>

The voltage of household electrical outlets in Japan is at 100. Since the frequency in eastern Japan (50Hz), which includes Tokyo, is different from western Japan (60Hz), you need to be careful when using electric appliances. When you use electricity for the first time after you move in, turn on the switch in the circuit-breaker box, fill out the attached postcard with the necessary information, and mail the postcard. You can choose to pay your electric bills by automatic bank transfer, credit card, or by cash at banks, convenience stores or post offices.

If you have a blackout, this may be due to an overload; turn off all unnecessary appliances and electrical devices and turn the circuit breaker back on. If there is a power failure, do not panic but wait calmly until the power is restored. It is a good idea to keep a battery-operated flashlight near at hand.

Tokyo Electric Power Company: <http://www.tepco.co.jp/index-j.html>

Tama Customer Center Tel: 0120-995-661 (English-speaking staff available)

<Gas>

Two types of gas are used by private households in Japan, depending on the neighborhood—

使用しない時は、必ず部屋の元栓を閉めましょう。ガス漏れの疑いがある場合には、モーターやスイッチからの火花による引火の恐れがあるため換気扇を使わず、窓やドアを開けるなどして部屋の空気を入れ換え、必要に応じて、最寄りのガス会社のサービスステーションに連絡してください。

東京ガス：<http://www.tokyo-gas.co.jp/>

[お客さまセンター] Tel：0570-002211（英語可）

<水道>

日本の水道水はそのまま飲むことができます。使用を開始するには、備え付けの「水道使用開始届」に記入して送付してください。支払い方法は、口座振替、払込から選べます。

東京都水道局：<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/index.html>

[多摩お客さまセンター] Tel：0570-091100（英語可）

4 郵便局 <http://www.jp-network.japanpost.jp/services/>

郵便局（「〒」や「JP」マークの表示があります）は各所にあり、郵便物の配達その他、銀行（ゆうちょ銀行）や保険などの業務も行っています。一般的に郵便窓口の受付は、午前9時から午後5時まで（銀行・保険は午後4時まで）で、土曜・日曜・祝日は休みです。切手やはがきは、郵便局のほかに「〒」マークの表示してある店でも売っています。ポストは歩道などに設置されています。

なお、郵便局のATMは外国発行のキャッシュカードやクレジットカードにも対応しています。詳細は、1.10 その他を参照してください。



5 電話、インターネット

<携帯電話>

携帯電話の新規契約は携帯電話ショップで行います。様々な機種、契約プランがありますので、周囲の人によく相談することをお勧めします。契約時には外国人登録証明書（もしくは外国人登録原票記載事項証明書）とパスポートが必要です。通話料金の支払い方法はクレジットカードもしくは口座振替（銀行か郵便局）になります。

- au <http://www.au.kddi.com/>
- NTT DOCOMO <http://www.nttdocomo.co.jp/>
- SoftBank <http://mb.softbank.jp/mb/>

<固定電話>

携帯電話の普及により、必ずしも固定電話は必要ではなくなっていますので、まずは必要性について周りの人と相談しましょう。

自宅へ電話をひくには、電話会社に電話をして申し込みます。その際、パスポートと外国人登録証明書が必要です。国内電話は、NTT が広く用いられていますが、この他、ソフトバンクテレコム、KDDI 等があります。

city gas and propane gas. To start using gas, you need to ask a gas company staff to open the main valve. You can choose to pay your gas bills by automatic bank transfer, credit card, or by cash at banks, convenience stores or post offices.

When you are not using gas, be sure to shut off the main valve. If you suspect gas leakage, do not use nearby ventilator fans because there is a danger of sparks generated by the fan's motor causing fire, instead open a window or door to ventilate the room. If necessary, call the local service station of your gas company.

Tokyo Gas Co., Ltd.: <http://www.tokyo-gas.co.jp/>

Customer Center Tel: 0570-002211 (English-speaking staff available)

<Water>

Tap water in Japan is safe for drinking. To start using water services, fill out the form found at your accommodation upon moving in and mail it. You can choose to pay your water bills by automatic bank transfer or by cash at banks, convenience stores or post offices.

Bureau of Waterworks: <http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/index.html>

Tama Customer Center Tel: 0570-091100 (English-speaking staff available)

4 Post Office <http://www.jp-network.japanpost.jp/services/>

Post offices (which display 〒 and/or JP mark) are conveniently located in each neighborhood. In addition to the delivery of mail, they offer other services, such as banking (Japan Post Bank) and insurance. Post office service hours are generally from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (until 4:00 p.m. for banking and insurance services), and they are closed on Saturdays, Sundays, and national holidays. Stamps and postcards are available at post offices, as well as shops displaying the postal mark (〒). Mailboxes are also conveniently located on streetsides.

Furthermore, the ATMs of post offices accept bank cash cards and credit cards issued overseas. For more information, please see Section 1.10 "Other."

5 Telephone and Internet

<Cell Phones>

New contracts for cell phones are handled at cell phone shops. Since there are various types of cell phones and service plans available, we recommend that you consult your acquaintances before selecting a cell phone. To sign a service contract, you will need your foreign resident registration card (or a Certificate of Registered Items in the Foreign Resident Registry) and your passport. You can pay your cell phone bills by credit card or automatic debit transfer (through a bank or post office).

- au: <http://www.au.kddi.com/>
- NTT DOCOMO: <http://www.nttdocomo.co.jp/>
- SoftBank: <http://mb.softbank.jp/mb/>

<Fixed-line Telephones>

Because of the spread of cell phones, many people find that they do not require a fixed-line phone. Please discuss the necessity with the your acquaintance.

To have access to fixed-line telephone service at your home, you will require your foreign resident registration card and passport to make an application with a telephone-service provider. NTT is perhaps the most commonly used company for fixed-line service but there are several companies that offer such services, including Softbank Telecom and KDDI.

それぞれの問い合わせ先は、次のとおりです。

- | | | |
|--------------|---|---------------|
| ● NTT | http://www.ntt.co.jp/ | Tel: 116 |
| ● ソフトバンクテレコム | http://tm.softbank.jp/consumer/index.html | Tel: 0088-82 |
| ● KDDI | http://www.kddi.com/personal/ | Tel: 0077-777 |

<国際電話>

ここで紹介する他にも、通話先国によっては安い料金で契約できる会社もありますので、ウェブ検索もお勧めします。

主な3社の識別番号、問い合わせ先は以下のとおりです。

- | | | |
|------------------|------|------------------|
| ● KDDI | 001 | Tel: 0057 |
| ● ソフトバンクテレコム | 0061 | Tel: 0088-41 |
| ● NTT コミュニケーションズ | 0033 | Tel: 0120-506506 |

【国際電話のかけ方】

「申込電話会社の識別番号」+ 010 + 「国番号」+ 「市外局番」(最初の0を除く) + 「相手の電話番号」の順にダイヤルします。

<インターネット>

インターネットに接続できるようにするには、プロバイダ(接続業者)との契約と使用回線(NTTの電話回線など)の開設が必要になります。日本には多くのプロバイダがあり、サービス内容が異なりますので条件に合うプロバイダをみつけてください。

主なプロバイダは以下のとおりです。

- | | |
|-------------|---|
| ● @nifty | http://setsuzoku.nifty.com/ |
| ● BIGLOBE | http://join.biglobe.ne.jp/ |
| ● OCN | http://www.ocn.ne.jp/plan/ |
| ● ODN | http://www.odn.ne.jp/ |
| ● So-net | http://www.so-net.ne.jp/access/ |
| ● Yahoo! BB | http://bbpromo.yahoo.co.jp/ |

6 公共交通

各都市ではバスが、大都市とその周辺では電車・地下鉄・バスが発達しているので、多くの人が通勤・通学に利用しています。研究者は駅の窓口で通勤定期が購入できます。購入には証明書等は必要ありません。定期券の期間は1、3、6ヶ月があります。また、近距離の電車、地下鉄、バスを利用する場合は、ICカードを利用すれば、その都度切符を買う手間が省けます。「PASMO」や「Suica」などのICカードは、首都圏の多くの鉄道・路線バスで共通利用できるだけでなく、財布に入れたまま読み取り機にタッチするだけで利用でき、電子マネー機能も備えていて大変便利です。

<タクシー>

タクシーの料金は、各都市や車の大きさによって異なりますが、東京の場合2kmまでは基本料金の710円程度。以後、走行距離や時間によって高くなり、通常午後11時から午前5時までは20～30%増の深夜料金となります。チップの必要はありません。

The contact information for inquiries is as follows:

- | | | |
|---------------------|---|---------------|
| • NTT: | http://www.ntt.co.jp/ | Tel: 116 |
| • Softbank Telecom: | http://tm.softbank.jp/consumer/index.html | Tel: 0088-82 |
| • KDDI: | http://www.kddi.com/personal/ | Tel: 0077-777 |

International Telephone Services

In addition to the companies listed below, there are other companies that can be contracted at lower rates, depending on the country you are dialing. We recommend that you check the websites of various companies.

The main three companies and their code numbers are as follows:

- | | | |
|-----------------------|------|------------------|
| • KDDI: | 001 | Tel: 0057 |
| • Softbank Telecom: | 0061 | Tel: 0088-41 |
| • NTT Communications: | 0033 | Tel: 0120-506506 |

How to Make an International Call

Dial telephone company code + 010 + country code + area code (excluding the initial “0”) + other party’s telephone number in this order.

Internet

If you wish to have an Internet connection at home you will require a telephone or cable connection (such as an NTT telephone line) and a contract with an Internet-service provider. There are many different Internet-service providers in Japan with different services, and it is recommended that you give careful thought to selecting a provider to suit your needs.

The main Internet service providers are as follows.

- | | |
|--------------|---|
| • @nifty: | http://setsuzoku.nifty.com/ |
| • BIGLOBE: | http://join.biglobe.ne.jp/ |
| • OCN: | http://www.ocn.ne.jp/plan/ |
| • ODN: | http://www.odn.ne.jp/ |
| • So-net: | http://www.so-net.ne.jp/access/ |
| • Yahoo! BB: | http://bbpromo.yahoo.co.jp/ |

6 Public Transportation

Cities in Japan invariably have public bus services, and many of the larger cities also feature subways and commuter train lines. Most people use public transportation to commute to work or school. Researchers at UEC can purchase a commuter pass at a train station service counter. There is no need of showing your identification when purchasing a pass. There are commuter passes that are valid for one-month, three-month, or six-month periods. In addition, using an IC card for short rides on the train, subway, or bus, saves you the trouble of having to buy a ticket each time. IC cards include PASMO and Suica, for example, that are good for use on most public transport in the Tokyo metropolitan area. These cards can be used by simply holding your wallet over a smart-card reader and can also be used in some cases as electronic money for making small purchases.

<Taxis>

Taxi fares vary, depending on the city and on the size of the vehicle. In the case of Tokyo, the basic fare for up to 2 km is about ¥710. After that, the fare goes up according to the distance and the time taken and varies according to the time of day. Usually, the fare between 11:00 p.m. and 5:00 a.m. is a late-night rate of 20% to 30% more than that in daylight hours. You do not need to tip the driver.

7 公共でのマナー

日本人は一般的にマナーへの意識が高いと言われています。日本のマナーを知ることが生活を円滑に過ごすための手助けになりますので、ここでは重要なものを紹介します。

＜喫煙＞

- 喫煙は必ず所定の場所で行う。
- 歩きタバコ、自転車に乗りながらの喫煙は厳禁。

＜電車・バスなどの車内＞

- 携帯電話はマナーモードにし、通話はしない。優先席付近では携帯電話の電源を切る。
- 優先席は高齢者や妊婦、体の不自由な人に譲る。
- イヤフォン等の音漏れに注意。飲食は避ける。
- 混雑した車内では、バックパックは肩に掛けず手に持つか網棚に置く。
- 乗降時には降りる人を優先すること。混雑時は、降りる人を先に通すため、ドア付近に立っている時はいったん外へ出て待つ。
- 男性は電車の女性専用車両（通常、混雑時間帯の先頭もしくは最後尾車両に設定）に乗車しない。

＜自転車＞

近年、歩行者と自転車の事故が多発し、多額の賠償責任問題に発展する傾向にあります。以下は交通法規で定められています。

- 自転車は自動車と同じ車道を左側通行が原則。車道が交通量などにより危険と判断される場合は歩道の走行も可能だが、あくまで歩行者優先。
- 傘を差しながらや、携帯電話を使用しながらの運転はしない。
- 歩行者が多い横断歩道は、自転車を降りて渡る。
- 二人乗りは禁止。夜間は安全のため、必ずライトをつける。
- たとえ知り合いから譲り受けた中古でも、その時点で必ず「防犯登録」を近くの自転車販売店で行う（登録料 500 円）。自分の名前で登録されていないと盗難とみなされ、逮捕の可能性もある。

＜匂い＞

日本人は強い香りを好まない傾向にあります。飲食の場以外での食べ物の匂い、強いお香やボディコロンの匂いには気をつけましょう。

＜チップ＞

日本にはチップの習慣はありません。

＜服装＞

観光などで神社仏閣を訪れる際には、肌の露出に気を付けましょう。特に女性は大判のストールなどを持ち歩くと便利です。

＜時間＞

相手に迷惑をかけないよう約束の時間はきちんと守りましょう。約束時間の 5 分前には、その場にいることを心がけましょう。

7 Public Manners

It is said that Japanese people are conscientious about public manners. Familiarity with Japanese social rules and manners will help make life easier and more comfortable for you and the people around you. Some important guidelines to note are as follows:

<Smoking>

- Be sure to smoke only in designated areas.
- Smoking while walking or while riding a bicycle is strictly prohibited.

<Inside a Train or Bus>

- Set your cell phones to silent mode and do not talk on the phone. Turn your cell phone off if you are near priority seating.
- Offer priority seating to the elderly, expectant mothers, and the physically disabled.
- Be careful of noise leaking out from your earphones. Avoid eating or drinking.
- When it is crowded, do not carry your bag over your shoulder: either hold it in your hand(s) or place it on the rack above the seats.
- Let people get off the train before you try to board the train. If you are on the train and standing near the door in crowded conditions, get off the train briefly to allow other people to leave the train when it arrives at a station.
- Men should not board the women-only train cars (usually the front or back car during rush hour).

<Bicycles>

In recent years, there has been an increasing number of accidents involving pedestrians and bicycles, resulting in problems that include cases in which compensation has had to be paid. Following are traffic laws related to the use of bicycles:

- As a rule, bicycles should be ridden on the left side of the road, in the same way as cars. If it is dangerous to ride on the street, such as due to heavy car traffic, then riding on the sidewalk is permitted, but pedestrians have the priority on sidewalks.
- Do not hold an open umbrella or use a cell phone while riding a bicycle.
- On crowded crosswalks, get off your bicycle and cross the street on foot.
- Riding two to a bicycle (riding double) is prohibited. For safety purposes, be sure to turn on the bicycle light when riding after dark.
- Even if you receive a used bicycle from a friend, you must be sure to complete bicycle theft prevention registration at your local bicycle shop (¥500 for fee). If the bicycle is not in your name, it is considered stolen and you may be arrested.

<Odors>

Japanese people tend to dislike strong odors. Be careful about the smell of foods in locations other than those designated for food and beverages, as well as the smell of strong incense or perfume.

<Tipping>

In Japan, there is no custom of tipping.

<Clothes>

Men and women should avoid wearing clothes that are too revealing when visiting shrines and temples, and women might wish to keep a shawl with them to be worn.

<Time>

If you have an appointment, be careful to avoid being late. Bear in mind that you get to the meeting place five minutes early.

3-2 健康と安全

1 保健管理センター (<http://www.hoken.office.uec.ac.jp/>)

電気通信大学では学生や教職員の健康管理のために、学内に「保健管理センター」が設置され、専任の医師が専門的な助言や指導等を行っていますので、これらのサービスを十分に活用し、健康の保持に努めてください。

健康管理上の相談については直接保健管理センターにお尋ねください。利用時間は、月曜日から金曜日の 9:00～13:00、14:00～17:00 です。ただし、時間のかかる相談や検査の場合、予約制になることもあります。

<定期健康診断>

電気通信大学では、年に1度(概ね5月下旬)の一般定期健康診断や、その他の特別健康診断を行っています。一般定期健康診断の対象者は、常勤職員及び週20時間以上勤務の非常勤職員です。なお、本学の直接雇用でない外国人研究者(日本学術振興会の研究員等)は、健康診断の対象ではありません(担当:総務課職員係)。

2 病院

日本には、総合病院や専門病院、個人医院などがあります。病気やケガの種類、程度により診察を受ける医療機関を使い分けます。近所の医院については、普段から情報、専門の診療科目、診療時間、休診日等を得ておきましょう。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。日本の個人医院は、通常、前もって予約をする必要はありません。ただし、歯科医院は予約を必要とする場合が多いので、前もって確認しましょう。軽い病気やケガの時には、薬局、薬店で市販の薬を購入し対処することもできます。

保健管理センターのほかに、大学付近には次の医療機関があります。

最寄りの医院等(救急以外)

医療機関名	診療科目	電話番号
林クリニック	皮	042-487-3778
水野眼科クリニック	眼	042-486-1177
岡本内科クリニック	内・小・消化	042-481-1167
千葉耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽	042-487-6645
菅間外科医院	外・整・内	042-482-8830
調布東山病院	内・外・整・皮・小・泌	042-481-5511
飯野病院	内・外・産・小・婦	042-483-8811
東海整形外科医院	整・リハ	042-486-1773
そわ整形外科医院	整	042-443-8550
森田皮膚科医院	皮	042-486-1532
船田歯科医院	歯	042-482-2002
入沢歯科医院	歯	042-482-3955
相良歯科医院	歯	042-483-0240

3-2 Health and Safety

1 Health Care Center <http://www.hoken.office.uec.ac.jp/>

The campus Health Care Center has as its goal maintaining the health of students, faculty and staff. Full-time physicians are available with specialized advice and UEC researchers should feel free to take advantage of these services to maintain their health or in the case of a health complaint.

For consultation on questions of health, please contact Health Care Center directly. Service hours are Monday through Friday, 9:00 a.m. to 1:00 p.m. and 2:00 p.m. to 5:00 p.m. Please note that some time-consuming consultation or medical examinations services are provided on a reservation-only basis.

<Periodic Health Checkups>

UEC conducts periodic health checkups once a year (around late May) and other special health checkups. The periodic checkups are for full-time staff and part-time staff who work for 20 hours or more per week. Please note that foreign researchers who are not employed directly by UEC (such as researchers affiliated with Japan Society for the Promotion of Science) are not eligible for these health checkups (coordinating desk: Staff Welfare Section, General Affairs Office).

2 Hospitals

There are general hospitals, specialized hospitals, and smaller clinics in Japan. People use a particular medical institution depending on the type and extent of their illness or injury. It is a good idea to confirm the location, specialized medical departments, and hours and holidays of the clinics in your neighborhood. Many large general hospitals require a letter of introduction and reservations, and you may have to wait some time for a consultation. Smaller clinics in Japan usually do not require reservations, with the exception of many dental clinics. It is wise to call to confirm in advance if you are planning a visit to a dentist. For slight illnesses and injuries, you can also purchase medicine at drug stores and pharmacies.

Besides the Health Care Center, the following medical institutions are located near the university.

Medical Institutions near the University (Non-Emergency)

Medical Institution	Medical Department(s)	Telephone No.
Hayashi Clinic	Derm	042-487-3778
Mizuno Eye Clinic	Oph	042-486-1177
Okamoto Internal Medicine Clinic	IM/Ped/GE	042-481-1167
Chiba Ear Nose and Throat Clinic	ENT	042-487-6645
Sugama Surgical Clinic	Surg/OS/IM	042-482-8830
Chofu Higashiyama Hospital	IM/Surg/OS/Derm/Ped/Urol	042-481-5511
Ino Hospital	IM/Surg/OB/Ped/Gyn	042-483-8811
Tokai Orthopedic Surgery Clinic	OB/PT	042-486-1773
Sowa Orthopedic Surgery Clinic	OS	042-443-8550
Morita Dermatology Clinic	Derm	042-486-1532
Funada Dental Clinic	Dent	042-482-2002
Irisawa Dental Clinic	Dent	042-482-3955
Sagara Dental Clinic	Dent	042-483-0240

救急指定病院（調布市）

医療機関名	診療科目	電話番号
調布病院	内・外・産・婦・整・皮・呼・脳・小	042-484-2626
北多摩病院	内・外・整・脳・小	042-486-8111
休日夜間急患診療所		042-484-1455

救急指定病院（調布市外近隣）

医療機関名	診療科目	電話番号
都立府中病院	内・外・産・婦・整・脳・小・呼・精・循	042-323-5111
杏林大学附属病院	内・外・産・脳・小・婦・精	0422-47-5511
慈恵医大第三病院	内・外・産・婦・脳・小・精	03-3480-1151

（注）情報が変更している可能性があります。直接来院する前に電話で確認しましょう。

※ 診療科目略称：内＝内科、外＝外科、産＝産科、婦＝婦人科、整＝整形外科、皮＝皮膚科、呼＝呼吸器、脳＝脳外科、小＝小児科、眼＝眼科、耳鼻＝耳鼻咽喉科、消化＝消化器科、泌＝泌尿器科、リハ＝リハビリ科、歯＝歯科、循＝循環器科、精＝精神科

その他

●東京都医療期間案内サービス“ひまわり”（医療案内）

☎ 03-5285-8181 [http:// www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt. asp](http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp)
英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語：毎日 9:00～20:00

●AMDA 国際医療情報センター

☎ 03-5285-8088 <http://amda-imic.com/>
英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語：月曜日～金曜日の 9：00～17：00
ポルトガル語：月・水・金曜日の 9：00～17：00
フィリピン語：水曜日の 13：00～17：00

●東京消防庁テレホンサービス

☎ 042-521-2323 [http:// www.tfd.metro.tokyo.jp/](http://www.tfd.metro.tokyo.jp/)
英語

<救急車>

急病や重大なけがをした場合、119 番（英語可）に電話して救急車を呼びましょう。救急車は 24 時間活動しており、利用は無料です。ただし、治療費は自己負担なので、救急車が来るまでに外国人登録証明書（またはパスポート）、健康保険証と現金を用意してください。救急車は赤色灯を回転させ、サイレンを鳴らして来るので、サイレンが聞こえたら表に出て手を振って合図をしてください。

救急車は緊急に治療を必要とする重篤な場合のみ利用できます。救急車が必要か判断できかねる時は「東京消防庁テレホンサービス 042-521-2323（英語可）」へ相談してください。

Designated Emergency Hospitals (Chofu City)

Medical Institution	Medical Department(s)	Telephone No.
Chofu Hospital	IM/Surg/OB/Gyn/OS/Derm/Resp/NS/Ped	042-484-2626
Kita-tama Hospital	IM/Surg/OS/NS/Ped	042-486-8111
Holiday and Night Emergency Clinic		042-484-1455

Designated Emergency Hospitals (near Chofu City)

Medical Institution	Medical Department(s)	Telephone No.
Tokyo Metropolitan Fuchu Hospital	IM/Surg/OB/Gyn/OS/NS/Ped/Resp/Psy/Card	042-323-5111
Kyorin University Hospital	IM/Surg/OB/NS/Ped/Gyn/Psy	0422-47-5511
Jikei University Daisan Hospital	IM/Surg/OB/Gyn/NS/Ped/Psy	03-3480-1151

Note: Information is subject to change. It is recommended that you call to confirm before visiting any of the above-listed institutions.

Medical Department(s) Abbreviations: IM: Internal Medicine; Surg: Surgery; OB: Obstetrics; Gyn: Gynecology; OS: Orthopedic Surgery; Derm: Dermatology; Resp: Respiratory Organs; NS: Neurosurgery; Ped: Pediatrics; Oph: Ophthalmology; ENT: Ear Nose Throat; Dig: Digestive Organs; Urol: Urology; PT: Physical Therapy; Dent: Dentistry; Card: Cardiovascular Medicine; Psy: Psychiatry

Other Medical Information Services

● **Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center “Himawari” (medical information)**

03-5285-8181, [http:// www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp](http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp)
English, Chinese, Korean, Thai, Spanish: Daily, 9:00 a.m. to 8:00 p.m.

● **AMDA International Medical Information Center**

03-5285-8088, <http://amda-imic.com/>
English, Chinese, Korean, Spanish, Thai: Monday–Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Portuguese: Monday, Wednesday and Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Tagalog: Wednesdays, 1:00 p.m. to 5:00 p.m.

● **Tokyo Fire Department Telephone Service**

042-521-2323, www.tfd.metro.tokyo.jp/
English

Ambulance

For sudden illnesses and serious injuries, call an ambulance by dialing 119 (English-speaking staff available). Ambulances are available free of charge on a 24-hour basis. However, the cost of medical treatment must be personally borne. Be sure to have your foreign resident registration card (or passport), health insurance card, and an amount of cash ready by the time the ambulance arrives. An ambulance can be recognized by its revolving red light and siren. When you hear the siren approaching, go out and wave down the ambulance.

Ambulances can be used only in serious cases when in need of emergency medical treatment. If you are unable to judge whether or not an ambulance is necessary, please consult the Tokyo Fire Department Telephone Service (Tel: 042-521-2323; English-speaking staff available).

3 医療費と国民健康保険

<国民健康保険>

国民健康保険に加入すると「国民健康保険被保険者証（保険証）」が交付されます。医療機関で診療を受ける時は、受付窓口で保険証を提示すれば個人が支払う医療費の負担は30%で済みます。また、国民健康保険など公的な健康保険を使い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この病院でもほぼ同じです。

医療機関に支払った自己負担額が一定の金額を超えた場合、後日、超えた金額が高額医療費として支給されます。該当者には通知が届きます。入院の場合、「限度額適用認定証」を病院に提示することで医療費の支払いが一定額に抑えられます。入院が決まったら市区町村の窓口で申請してください。

なお、勤務時間中の業務や通勤途中において身体に障害を受けたときは、一定の基準に基づき補償が受けられる労働者災害補償保険（労災保険）という制度もあります。（担当：総務課職員係）

4 防災等（地震・火災予防等）

<地震>

1995年には大阪・神戸で、2004年には新潟で大きな地震がありました。日本は地震の多い国です。とっさの時はどうするのか、避難場所はどこかなど、日頃から正しい心構えを持ち、いざというときはあわてず落ち着いて適切に行動してください。NHK（日本放送協会）では、大地震など大きな災害が予知される場合、テレビ放送の副音声とラジオ第2放送（周波数 693KHz）を通じ、英語で災害緊急放送を実施します。

地震に備えて

地震の被害を少なくするには、日頃の準備と心構えが大切です。

- タンスや本棚など転倒しやすい物は、器具で固定し、高いところに物を置かない。
- 消火器の用意をしておく。あるいは、消火器の設置場所を事前に確認しておく。
- 非常持出し品（応急医療品、日用品、貴重品など）を用意しておく。特にパスポート（旅券）、外国人登録証明書や保険証などはいつでも持ち出せるようにしておく。
- 地域で行われる防災訓練に積極的に参加する。
- 家族がいる人は、お互いの連絡先や集合場所を決めておく。

地震が起きたら

激しい振動は長くてもおよそ1～2分で終わります。余震は一般的に本震より小さいと言われています。地震が起きたら、火事や大怪我などの2次災害をおこさないために次の行動をおこしましょう。

- ① ガス器具や電気製品の火の始末をする。
- ② 窓や戸を開けて、出口を確保する。看板など物が落下してくる危険があるので、あわてて外に飛び出さない。
- ③ テーブルや机の下などにもぐり、身の安全を図る。
- ④ テレビやラジオなどで正しい情報をつかむ。



3 Medical Expenses and National Health Insurance

<National Health Insurance>

Upon enrollment in the National Health Insurance scheme, you will be issued a National Health Insurance card. If you show your insurance card at the reception counter when receiving treatment at a medical institution, you need to pay only 30% of the total medical fee. The cost for medical treatment is practically the same at any medical institution under the public health insurance system, which includes National Health Insurance.

If the personally borne expense paid at a medical institution exceeds a designated amount, you can be reimbursed at a later date for the excess. Notification is sent to you in this case. In the case of hospitalization, if you show the hospital your *Certificate of Maximum Payable Amount*, then medical expenses can be kept down to a designated amount. If it becomes definite that you need to be hospitalized, please apply for this certificate at your local municipal office.

Furthermore, there is a program called workers' accident compensation insurance, in which you can receive compensation based on designated standards if you are injured during work or during your commute to work (coordinating desk: Staff Welfare Section, General Affairs Office).

4 Disaster Prevention (Earthquakes, Fire Prevention, etc.)

<Earthquakes>

The Great Hanshin Earthquake, which struck Kobe and Osaka in 1995, is perhaps the best known of major earthquakes to hit Japan in the recent past. In 2004, an earthquake of a similar strength hit Niigata Prefecture in another example of Japan's vulnerability to these natural events. Residents of Japan should therefore keep themselves informed of the latest evacuation instructions and be prepared for natural disasters. NHK (Nippon Hoso Kyokai, or the Japan Broadcasting Corporation) provides warnings of major natural disasters and advice in their aftermath in English as a sub-sound channel on television and on Radio Station No. 2 (693 KHz).

Preparing for Earthquakes

To keep damage from earthquakes to a minimum, it is important to be prepared.

- Secure furniture that may topple over easily, such as drawers and bookshelves, with braces. Do not leave items in high places.
- Keep a fire extinguisher handy and make sure that you are aware of the location of the nearest fire extinguisher.
- Prepare an emergency backpack (with such items as first-aid equipment, daily sundries, and valuables). In particular, be prepared to take your passport, foreign resident registration card, and health insurance card with you in cases where it becomes necessary to evacuate.
- Participate actively in disaster prevention drills conducted in your local community.
- If you live with family, make sure to know each other's telephone numbers and decide in advance where you should meet after a major disaster.

When an Earthquake Strikes

Even the most violent of tremors lasts for only about one or two minutes with any aftershocks generally being weaker. When an earthquake strikes, remember the following points so that secondary disasters, such as fires and serious injuries, do not occur.

1. Turn off all possible sources of fire (gas equipment, electric appliances, etc.).
2. Open a door or window to secure an exit. Do not rush outside in a panic because there is danger of falling items, such as falling billboards.

- ⑤隣近所と声を掛け合い、お互い助け合う。
- ⑥室外では塀や門柱など倒壊する危険のあるものに近寄らない。

また、大学内の避難場所は

○東地区＝正門北側広場（ロータリー）・保健管理センター北側広場

○西地区＝テニスコート付近

です。居住市町の避難場所についても必ず確認しておいてください。

常時用意しておくの良い防災グッズ

ミネラルウォーター、保存食、懐中電灯、下着、薬、軍手、カイロ、マスク、タオル、ティッシュ、マッチ、ろうそく、紙コップ、紙食器、携帯ラジオ



<火災予防>

日本の住居は、極めて燃えやすい材料でできていることが多いので、火災予防には細心の注意が必要です。特に、外出する時と寝る時は、加熱器具、たばこ、ガスなどの火器類消火の確認をおこなってください。

火事が起きた時の対処法

- 局番なしの119(消防署)に電話するとともに、近所に知らせて消火の協力を求めましょう。
- 初期消火が大事ですが、限界は天井に火が届くまでです。消火に気をとられて逃げ道を火にふさがれないように注意してください。
- 油の入っている鍋に火が入った時は、水をかけずに消火器を使うか、大きなシートなどを濡らしてかぶせます。
- 煙は有毒なので、濡れタオルで口を覆い、低い姿勢で逃げましょう。

<犯罪、盗難・交通事故の通報（警察署：110）>

全国どこでも24時間体制で受け付けています。けが人がいる場合は、警察から救急車の手配もしてくれます。

110 通報の仕方

- 受話器を取り、電話機に緊急用ボタンがあれば、それを押してから110をダイヤルする。なければ、そのまま局番なしで110をダイヤルする。
- 交通事故か盗難などの犯罪かなどの状況を説明する。
- 事故・事件が起きた場所、またはあなたのいる場所の住所と近くの見印となる建物などを伝え、あなたの名前も伝える。

<違法薬物（ドラッグ）について>

日本では、大麻（マリファナ）、覚せい剤、コカイン、ヘロイン、アヘン、LSD、MDMAなどの薬物の所持は法律で厳しく禁止されています。このような違法薬物は、少量の所持でも懲役刑が科せられるなど犯罪行為として厳しく罰せられます。

3. Protect yourself by crawling under a sturdy table or desk or some other item of furniture.
4. Obtain accurate information from such sources as TV or radio.
5. Check on the safety of your neighbors and assist them if you can.
6. If you are outdoors, avoid going near objects that may collapse (walls, gate posts, etc.).

Please note that the evacuation sites on campus are as follows:

- East Campus: Main gate north side plaza (roundabout), Health Care Center north side plaza
- West Campus: Near the tennis courts. Please be sure to check the location of the nearest evacuation site to you in the neighborhood where you live.

Items to Have on Hand in Case of Disaster

Mineral water, preserved foods, flashlight, undergarments, medicine, sturdy gloves, pocket hand-warmers, medical masks, towels, tissues, matches, candles, paper cups, paper plates, and a portable radio

<Fire Prevention>

Because many of the houses in Japan are made of material that easily burns, you must be very careful to prevent fires. Please be particularly careful about extinguishing all possible sources of fire, such as heating equipment, cigarettes, and gas, when you leave your home or go to sleep.

What to Do if a Fire Breaks Out

- Dial 119 for the fire department; alert your neighbors and ask for help in extinguishing the fire.
- If it is possible to extinguish the fire within the first few minutes after it has broken out, you should attempt to do so. If, however, the fire has spread over a wide area or reached as high as the ceiling, you should focus your attention on escaping rather than working to put out the fire.
- If a pan with oil in it catches fire, do not pour water on the flames. Use a fire extinguisher, or cover the flames with a wet, big piece of cloth.
- Since smoke is toxic, cover your mouth with a wet towel and crouch low while making your escape.

<To Report a Crime, Theft, or Traffic Accident (Dial the police department at 110.)>

These calls are handled across Japan on a 24-hour basis. If someone is injured, the police can call an ambulance.

How to Make a 110 Call

- Lift the telephone receiver and if there is an emergency button on the telephone, press this button before dialing 110. If there is no such button, dial 110 without an area code.
- Explain whether you are calling to report a traffic accident or a crime (such as a robbery).
- Give the location of the accident or incident, the address, or any landmarks of the location where you are; give your name as well.

<Concerning the Use of Illegal Drugs>

In Japan, possession of all illegal drugs, such as marijuana, stimulants, cocaine, heroin, opium, LSD, and MDMA, are strictly prohibited by law. Please be aware that possession of even a small amount of any of these illegal drugs is punishable by law as a criminal offense and could lead to serving a sentence in jail.

3-3 在留手続き

外国人が日本に在留（滞在）するためには、日本の法律によって、在留に関する種々の手続きを所轄の入国管理局や市区町村の窓口で行う必要があります。

詳細は入国管理局の外国人在留総合インフォメーションセンター（巻末付録1参照）に照会してください。なお、在留期間の更新や変更が認められた場合、認められた日から14日以内に市区町村の窓口で変更の届出をし、外国人登録証明書の書き換えを受けてください。

1 入国管理局

最寄りの入国管理局の場所や連絡先等については、巻末付録5を参照してください。

2 一時出国と再入国許可

日本に在留する外国人が、休暇などで一時的に日本を離れる場合は、出発前に必ず入国管理局で「再入国許可」を受けてください。

通常、再入国許可の有効期限は、査証の在留期限と同じになります。再入国許可を得ずに出国したり、出国中に再入国許可の有効期限（＝在留期限）が切れると、日本に戻れなくなりますので十分注意してください。日本に戻る日が在留期限後になる可能性のある場合は、まず在留期間の更新をしてから再入国許可を得てください。なお、一時出国及び再入国の際は、外国人登録証明書を携帯してください。

- ＜必要書類＞
- ① 再入国許可申請書
 - ② パスポート
 - ③ 外国人登録証明書
 - ④ 手数料（1次：3,000円、数次：6,000円）

3 在留期間の更新

在留期間を超えて引き続き在留しようとする場合には、現在の在留期間が満了する日までに「在留期間更新許可申請」（通常、2ヶ月前頃から受付）をしなければなりません。なお、在留期間を超えて不法に残留すれば処罰の対象となり、退去強制の対象にもなります。

- ＜必要書類＞
- ① 在留期間更新許可申請書
 - ② 活動内容・期間・報酬などの内容の記載された文書
 - ③ パスポート
 - ④ 外国人登録証明書
 - ⑤ 手数料 4,000円

4 在留資格の変更

交付された在留資格で認められている以外の活動を行おうとする場合には、「在留資格変更許可申請」をしてください。ただし、在留資格の変更は、申請すれば必ず許可されるとは限りません。必要書類は在留資格の種類により異なります。

5 資格外活動許可（アルバイト）

「文化活動」や「家族滞在」の在留資格で在留している外国人がアルバイト（大学内での報酬活動を含む）をするには、事前に入国管理局で「資格外活動許可申請」を行います。資格外活動の許可は、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。この許可を受けることなく資格外の収入を伴う事業や活動を行った場合には処罰の対象となります。なお、「短期滞在」の在留資格では資格外活動許可申請はできず、アルバイトは禁じられています。

3-3 Immigration Procedures

Japanese law stipulates that non-Japanese staying long term in Japan must complete various visa procedures at the Immigration Bureau and foreign resident registration procedures at their local municipal office.

For more information, please contact the Foreign Residents Information Center of the Immigration Bureau (See Appendix 1). Furthermore, if extension of period of stay or other change has been approved, please file a notification with your local municipal office within 14 days after receiving approval and revise your foreign resident registration card.

1 Immigration Bureau

For the location and contact information of your local Immigration Bureau, please see Appendix 5.

2 Leaving Japan Temporarily and Re-Entry Permits

If a non-Japanese who resides in Japan leaves Japan temporarily on vacation or for any other reason, he or she must be sure to obtain a re-entry permit at the Immigration Bureau before leaving Japan.

Usually, the expiration date of the re-entry permit is the same as that for your visa. Please note that if you leave Japan without a re-entry permit, or if your re-entry permit (and visa) expires while you are away from Japan, you may not be able to re-enter Japan. If there is a possibility that you may return to Japan after your visa expires, renew your visa period of stay first, and then apply for a re-entry permit. Furthermore, when you leave Japan temporarily and re-enter, please be sure to carry your foreign resident registration card with you.

Required Documents

- (1) Application for Re-entry Permit
- (2) Passport
- (3) Foreign resident registration card
- (4) Handling fee (Single re-entry: ¥3,000; Multiple re-entry: ¥6,000)

3 Extension of Period of Stay

If you would like to extend your period of stay beyond the designated period of stay, you must apply for an extension of period of stay before your current visa expires (such applications are usually accepted up to two months before the expiration of the visa). Staying in Japan after your period of stay has expired is punishable by law, and violators are subject to deportation.

Required Documents

- (1) Application for Extension of Period of Stay
- (2) Documentation describing activities you engage in, the time period, and remuneration.
- (3) Passport
- (4) Foreign resident registration card
- (5) Handling fee (¥4,000)

4 Change of Status of Residence (Visa Changes)

If you wish to engage in different activities from those stated in the visa you are currently holding, you must apply for Change of Status of Residence at the Immigration Bureau. However, please note that applying for a change of visa status does not necessarily mean that it will be approved. The required documents vary depending on the type of visa.

5 Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted (Part-Time Work)

If a non-Japanese who has a Cultural Activities visa or Dependent visa wishes to work part-time (including on-campus activities with remuneration), he/she must apply with the Immigration Bureau in advance for a Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted. The permission is granted only if it is recognized that the work to be undertaken will not obstruct the activities designated in the original visa. Conducting activities with remuneration without obtaining this permission is punishable by law. Please note that those with a Temporary Visitor visa cannot apply for the permission and thus cannot engage in part-time work.

3-4 家族

「教授」「文化活動」などの在留資格をもって在留する者の扶養を受ける配偶者または子は、「家族滞在」の在留資格をもって日本に在留することができます。

1 家族の呼寄せ

既に来日した外国人研究者が家族を呼び寄せる場合は、外国人研究者本人が必要書類を集めて在留資格認定証明書の申請をすることになります。

<必要書類>

① 在留資格認定証明書交付申請書

フォームダウンロード：<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-1.html>

② 戸籍謄本、婚姻証明書、出生証明書等のいずれかで研究者との身分関係の記載のある文書（英語または日本語の訳文を添付すること）

③ 研究者の外国人登録証明証またはパスポートの写し

④ 研究者の在職証明書

⑤ 研究者の扶養能力がわかる文書

⑥ 申請している家族の写真1枚（縦4cm×横3cm）。申請日の6ヵ月以内に撮影されたもの

⑦ 返信用封筒（430円分の切手を貼ったもの）

来日後は、外国人登録、国民健康保険の加入手続きを行ってください。

2 妊娠出産

日本には、母と子を守るために様々なサービスがあります。外国人でも外国人登録をしていれば、これらのサービスを受けることができます。妊娠と診断されたら居住地の市区町村に妊娠届を出します。この届け出をすることにより、母子健康手帳の交付や他のいろいろな母子保健サービスを受けることができます。母子健康手帳は母と子の健康状態や成長が記録されるノートです。健診や予防接種の際にも必要になります。分娩にかかる費用は、健康保険などの医療保険は適用されません。原則として自費で支払います。ただし、国民健康保険に加入していて出産後に申請すれば、出産育児一時金として38万円が支給されます。

3 子供が生まれたら

日本で子供が生まれたときは、以下のような手続きが必要になります。

① 出生届

医師の証明をもらい、出生の日から14日以内に出生届を居住地の市区町村の窓口に出します。申請に基づき出生届受理証明書が交付されます。

出生届に必要なものは下記のとおりです。

- a. 出生証明書 b. 母子健康手帳 c. 届出人の印鑑（サインでも可） d. 健康保険証



3-4 Family Members

The dependents (spouse and children) of a person with a Professor visa or Cultural Activities visa are able to live in Japan with Dependent visas.

1 Bringing Members of Your Family to Japan

If a foreign researcher already in Japan wishes to have members of his/her family join him/her in Japan, he/she must gather all the required documents and apply for a Certificate of Eligibility.

Required Documents

- (1) Application for Certificate of Eligibility
To download the application form, go to:
<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-1.html>
- (2) Documentation (any of family register, marriage certificate, or birth certificate) showing the relationship of the family member(s) to the researcher (must attach a translation in English or Japanese)
- (3) Copy of the researcher's foreign resident registration card or passport
- (4) Researcher's employment certificate
- (5) Documentation showing the researcher's ability to support a family
- (6) A photograph of researcher's family (4 cm × 3 cm; taken within six months of the application date)
- (7) Return envelope (with ¥430-postage affixed)

It is required to complete the designated procedures for foreign resident registration and enrollment in the National Health Insurance scheme after the family member(s) arrives in Japan.

2 Pregnancy and Childbirth

In Japan, there are various services to protect mothers and their children, and non-Japanese residents can also take advantage of these services as long as they complete foreign resident registration.

If you are diagnosed as being pregnant, you should submit a pregnancy notification to your local municipal office immediately. You will then be issued a *Maternal and Child Health Handbook* (*Boshi Kenko Techo*), and you can receive various health services for mother and child. The *Maternal and Child Health Handbook* is used to keep a record of the mother and child's health and growth and is required when undergoing health checkups and vaccinations. As a rule, medical insurance, such as health insurance, does not cover the cost of childbirth delivery, and the cost must be personally borne. However, if you are enrolled in National Health Insurance and apply for a childbirth lump-sum benefit after the birth of your child, you can receive a benefit of ¥380,000.

3 If a Child Is Born

If a child is born in Japan, you must complete the following procedures:

(1) Birth Notification

Obtain a birth certificate from the physician, complete the birth notification form, and submit them within 14 days of the birth at the municipal office responsible for the area in which you live. You will then be issued a birth notification receipt certificate.

The following items are required to file birth notification:

- a. Birth certificate
- b. *Maternal and Child Health Handbook* (*Boshi Kenko Techo*)
- c. Name stamp of the person filing the birth notification (a signature is also acceptable)
- d. Health insurance card

②外国人登録

交付された出生届受理証明書を持って、出生の日から 60 日以内に市区町村の窓口で外国人登録をします。

③パスポート申請

それぞれの国の大使館または領事館に申請します。

④在留資格及び在留期間の取得許可申請

出生の日から 30 日以内に入国管理局で申請します。

⑤在留資格及び在留期間の取得許可の届出

在留資格及び在留期間の許可取得後、14 日以内に子どものパスポートと外国人登録証明書を持って、市区町村の窓口で届出をします。

4 保育園、学校など

保育園は、保護者が仕事や病気などにより十分に保育できない場合、0 歳から小学校就学前の乳幼児を保育する施設です。調布市内には市立 12 ヶ所、私立 16 ヶ所の保育園（多摩川保育園を含む）があります。また冠婚葬祭などの理由により、一時的に子供を預かる一時保育の制度もあります。

幼稚園は、3 歳から小学校入学前の幼児を対象とした教育施設です。調布市には私立幼稚園が 16 園あります。幼稚園は毎年 10 月頃に入園児を募集しますが、途中入園を含め入園を希望する方は希望する幼稚園に問い合わせてください。なお、私立幼稚園の入園料や保育料に対して、補助制度があります。

日本の義務教育期間は小学校 6 年（満 6 歳～12 歳）、中学校 3 年（満 12 歳～15 歳）の 9 年間です。外国人には日本の学校に子供を通わせる義務はありませんが、希望すれば入学することができます。その際、外国人就学届が必要になります。小学校、中学校は 4 月～8 月、9 月～12 月、1 月～3 月までの 3 学期に分かれており、学期途中でも転入できます。

【参考】調布市の外国人就学届：

<http://www.city.chofu.tokyo.jp/www/contents/1176118987563/index.html>

(2) Foreign Resident Registration

Bring the birth notification receipt certificate that is issued and complete foreign resident registration at the appropriate service counter of your local municipal office within 60 days of the birth.

(3) Passport Application

Apply for a passport at the embassy or consulate of your home country.

(4) Apply for Acquisition of Visa Status and Period of Stay

Complete application procedures at the Immigration Bureau within 30 days of the birth.

(5) Notification of Acquisition of Visa Status and Period of Stay

After you acquire a visa status and period of stay for your child, bring your child's passport and foreign resident registration card to the service counter of your local municipal office within 14 days.

4 Nurseries, Schools, etc.

Nurseries are facilities that take care of children from birth until they enter an elementary school in cases where parents are unable to look after their child due to work or illness. In Chofu City, there are 12 municipal nurseries and 16 private nurseries (including Tamagawa Nursery School). There is also a one-day-basis childcare service that provides temporary child care. This service can be used in such cases as when parents need to attend a ceremonial event, etc.

Kindergartens are educational facilities for children from three years of age until entrance to elementary-school age. There are 16 private kindergartens in Chofu City. Usually, kindergartens recruit students every year around October. If you wish to enroll your child (including cases in which you wish to enroll your child in the middle of the school year), please ask the kindergarten of your choice. There are subsidies available in some cases for private kindergarten entrance fees and childcare fees.

Compulsory education in Japan includes six years of elementary school (six to 12 years of age) and three years of junior high school (12 to 15 years of age), for a total of nine years. Although non-Japanese residents are not obliged to send their child to a Japanese school, they can do so if they wish. In this case, an admission application form for foreign residents will be required to file. Elementary and junior high school are divided into three terms: April through August, September through December, and January through March. You can transfer your child from one school to another in the course of the school year.

Reference:

Admission application for foreign resident (Chofu City):

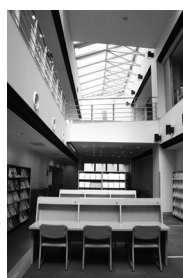
<http://www.city.chofu.tokyo.jp/www/contents/1176118987563/index.html>

3-5 学内施設など

各施設の場所については巻末付録3を参照してください。

1 附属図書館 <http://www.lib.uec.ac.jp/>

総合研究棟2Fに附属図書館の入口があります。利用の詳細については、図書館利用案内（英語版あり）を参考にしてください。



2 体育施設

屋内体育施設として、体育館、第二体育館などがあり、また、京王線の京王多摩川駅から徒歩10分のところには、屋外施設として多摩川運動場があります。通常体育実技の授業や各サークルの練習に使用していますが、空き時間には許可を受けて使用できます。（担当：学生課課外・厚生担当）



3 保健管理センター

3.2.1 保健管理センターを参照してください。

4 福利厚生施設

学内には下記の福利厚生施設があります。営業時間は、長期休業や学内イベント等の際には変更になることがありますのでご注意ください。



	施設名	営業時間	内容
東地区キャンパス	生活協同組合売店 (CO-OP) (大学会館1階)	(月～金) 10:00～19:30 (土) 11:30～14:00	食品・書籍・文具・日用品等の販売、写真、JR・航空機等の切符、プレイガイド、銀行ATM
	理容室 (大学会館1階)	(月～金) 10:00～17:00	料金/ 2,000円 (予約制)
	食堂 (大学会館2階)	(月～金) 10:30～19:30 (土) 11:30～14:00	座席数/ 300席 (セルフサービス方式)
	レストランハルモニア (大学会館3階)	(月～金) 11:00～15:00 17:00～20:00	座席数/ 160席 (フルサービス方式)
西地区キャンパス	西食堂	(月～金) 11:00～15:00	座席数/ 180席 (セルフサービス方式)
	K-shop	(月～金) 9:00～17:00	食品・文具・日用品等の販売

※ 生活共同組合 (CO-OP) 売店では、組合員になると各種割引サービスが受けられます。加入の際、出資金 (4,000円) が必要ですが、生協を脱退する際に全額返還されます。

学外には、研修、リクリエーション等に利用できる施設が次のとおりあります。（担当：学生課課外・厚生担当）

●浜見寮

<http://gakusei.office.uec.ac.jp/hukuri/hamami/hamamiryou.html>

浜見寮は神奈川県藤沢市の海浜近くにあり、研修、テニス等のレクリエーションに利用できます。浜見寮周辺には、江の島・鎌倉の海水浴場や観光の名所・旧跡が多く、1年を通じて利用できます。



3-5 On-Campus Facilities, etc.

Please see Appendix 3 for the location of each facility.

1 Library <http://www.lib.uec.ac.jp/>

The entrance of the library is on the second floor of Communication Park. For information on how to use the library, please read the *Library Guide* (English edition available).

2 Sports Facilities

UEC's indoor gym sports facilities consist of two gymnasiums. In addition, there are outdoor sports fields at Tamagawa Athletic Field, a 10-minute walk from Keio-Tamagawa Station on the Keio railway line. Although these facilities are usually used for regular physical education classes and for practice sessions held by various university clubs, researchers are welcome to use the facilities after obtaining permission (coordinating desk: Extracurricular Activities/Student Welfare Section, Student Services Office).

3 Health Care Center

Please see Section 3.2.1.

4 Student Welfare Facilities

On-campus student welfare facilities are listed below. Please note that the hours are different during such periods as the vacation or an on-campus event.

	Facility Name	Hours	Description
East campus	University Center Co-op shop (University Center 1F)	Monday through Friday, 10:00 a.m. to 7:30 p.m. Saturday, 11:30 a.m. to 2:00 p.m.	Sale of foods, books, stationery, and sundries; photo services; rail and airline tickets; ticket agency; ATM
	Barber shop (University Center 1F)	Monday through Friday, 10:00 a.m. to 5:00 p.m.	Fee: ¥2,000 (reservations required)
	Cafeteria (University Center 2F)	Monday through Friday, 10:30 a.m. to 7:30 p.m. Saturday, 11:30 a.m. to 2:00 p.m.	No. of seats: 300 (self-service)
	Restaurant Harmonia (University Center 3F)	Monday through Friday, 11:00 a.m. to 3:00 p.m. and 5:00 p.m. to 8:00 p.m.	No. of seats: 160 (full service)
West campus	West Cafeteria	Monday through Friday, 11:00 a.m. to 3:00 p.m.	No. of seats: 180 (self-service)
	K-shop	Monday through Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.	Sale of foods, stationery, and sundries

Note: If you become a member of UEC Co-op, you can take advantage of various discounts and services at a Co-op shop. Although you need to pay an initial fee (¥4,000) when you join, it is returned to you entirely when you terminate membership.

The following off-campus facilities can be used for research or recreation (coordinating desk: Extracurricular Activities/Student Welfare Section, Student Services Office).

● Hamami House

<http://gakusei.office.uec.ac.jp/hukuri/hamami/hamamiryou.html>

Located near the beach in Fujisawa City, Kanagawa Prefecture, this facility can be used for training programs as well as for recreation, such as tennis. Hamami House is located close to many famous tourist spots, historical sites, and bathing beaches such as Enoshima Island and Kamakura. The facility can be used year-round.

●菅平セミナーハウス

<http://ssro.ee.uec.ac.jp/ssro/shisetsu/syukuhaku-tou/pamphlet.html>

菅平宇宙電波観測所における観測・研究及び教育業務に支障のない範囲において、研修、レクリエーションなどに付設の宿泊施設を利用することができます。所在地は長野県菅平で、近くにはスキー場があり、ウィンタースポーツが楽しめます。

5 国際交流センター（P棟） <http://www.fedu.uec.ac.jp/>

国際交流センターは、大学の国際化を促進することを目的として2004年4月に設置されたもので、外国人研究者・留学生支援、日本人学生に対する国際化教育の充実や各種国際プログラムの企画・立案・運営などを行っています。また、平成21年度より外国人研究者受け入れ支援業務を開始し、外国人研究者及びその家族を対象として、渡日前の査証資格取得にかかる諸手続きの支援、渡日後の学内・行政手続きなどの支援を行っています。

●国際交流ラウンジ

2009年11月にP棟117に「国際交流ラウンジ」が開設されました。本学の国際化を推進するため、日本人学生と外国人留学生等が気軽にふれあう機会を提供する場所を目指して設置されました。

6 自転車の使用

通勤に自転車を使用する場合は、財務課管財係で手続きをし、指定のシールを貼ったうえで、必ず駐輪場に停めてください。

7 事務分担

外国人研究者関連事務分担表

課名	係・担当名	主な業務内容	内線
学生課	国際企画係	外国出張 渡航証明書	5084
	課外・厚生担当	福利厚生施設（浜見寮・菅平セミナーハウス等）	5085
総務課	人事係	雇用手続き 雇用証明書 通勤手当	5022、5021
	給与共済係	給与 共済組合保険 所得税または租税条約に関する届出	5889
	職員係	国内出張 健康診断 労災保険	5024、5023
研究協力課	研究協力係	日本学術振興会（JSPS）関係等	5018、5017
財務課	管財係	調布宿舍 自転車登録	5038
	経理係	出張旅費精算 謝金	2053、5041

※国際企画係以外は、対応言語は原則として日本語のみとなります。

※外線からかける場合は、042-443の後に内線番号を続けてください。



● Sugadaira Seminar House

<http://ssro.ee.uec.ac.jp/ssro/shisetsu/syukuhaku-tou/pamphlet.html>

This is an affiliated lodging facility of Sugadaira Space Radio Observatory and can be used for training programs and recreation, as long as the activities do not interfere with the observation, research, and educational activities of the observatory. Located in Sugadaira, Nagano Prefecture, the seminar house is close to a ski resort where many winter sports can be enjoyed.

5 Center for International Programs and Exchange (Building P)

<http://www.fedu.uec.ac.jp/>

Center for International Programs and Exchange (CIPE) was established in April 2004 with the goal of promoting internationalization at UEC. CIPE offers support for foreign researchers and international students, works to improve international education for Japanese students, and plans and operates various international programs. In addition, since 2009, CIPE has offered various support services for foreign researchers and their families, by such means as offering help with visa applications before arrival in Japan and various administrative procedures after to the researcher has arrived in Japan.

● UEC International Lounge

This lounge was opened in November 2009 in Building P (Room no. P117). With the goal of promoting internationalization at UEC, the lounge serves as a venue for Japanese and international students to meet casually and interact with one another.

6 Use of Bicycles

If you use a bicycle to commute to and from the university, please complete the designated procedures at the Property Management Section of Financial & Accounting Office and attach the sticker they provide to your bicycle. Be sure to park it in the bicycle parking lot.

7 Offices and Services

Offices and Services Related to Foreign Researchers

Office	Section	Description of Services	Telephone No. (extension)
Student Services Office	International Planning Section	Procedures concerning overseas business trip, Certificate of Overseas Trip	5084
	Extracurricular Activities/ Student Welfare Section	Student welfare facilities (Hamami House, Sugadaira Seminar House, etc.)	5085
General Affairs Office	Personnel Section	Employment procedures, employment certificate, commuting allowance	5022, 5021
	Remuneration and Mutual Aid Section	Salary, mutual aid insurance, procedures concerning income tax or tax convention	5889
	Staff Welfare Section	Procedures concerning domestic business trip, health checkups, workers' accident compensation insurance	5024, 5023
Research Cooperation Office	Research Cooperation Section	Issues relating to Japan Society for the Promotion of Science (JSPS), etc.	5018, 5017
Financial & Accounting Office	Property Management Section	Chofu Dormitory, bicycle registration	5038
	Accounting Section	Business trip expenses, rewards	2053, 5041

Notes

1. Only Japanese is spoken at offices other than the International Planning Section in general.
2. When making a call from outside, please dial the extension after dialing 042-443.

3-6 その他

1 気候

日本には、はっきりした四季(春夏秋冬)があり、おおよそ3月～5月が春、6月～8月が夏、9月～11月が秋、12月～2月が冬といえます。年間を通して比較的温暖な気候ですが、東京より北部の山間や日本海側では、冬には積雪量が2～3mに至る地域もあります。

<東京の気候>

春：3月下旬には桜が開花し、花見を楽しめます。新緑のきれいな5月には日中は半袖で過ごせるほど暑くなることもあります。



夏：6月下旬から7月半ば頃までは梅雨となり、毎日のように雨が降り、湿度も高くなります。梅雨が明けると、蒸し暑い本格的な夏になります。8月には冷房なしでは寝苦しい日もあります。8月から9月にかけて台風が来ることもあります。



秋：暑さは9月下旬まで続くこともあります。暑さが過ぎると、秋晴れと呼ばれる過ごしやすい日が多くなります。11月下旬には美しい紅葉の季節となります。

冬：乾燥して晴天の日が続きますが、1月～2月には雪が時々降り、10cm程度の積雪になることもあります。

2 祝祭日

日本では、次の日を国民の祝日に定めています。

1月1日	元日	7月第3月曜日	海の日
1月第3月曜日	成人の日	9月第3月曜日	敬老の日
2月11日	建国記念の日	9月23日	秋分の日※
3月20日	春分の日※	10月第2月曜日	体育の日
4月29日	昭和の日	11月3日	文化の日
5月3日	憲法記念日	11月23日	勤労感謝の日
5月4日	みどりの日	12月23日	天皇誕生日
5月5日	こどもの日		

※祝日と祝日に挟まれた日も、法令により休日となります。

※年により1～2日前後します。日曜日と祝日が重なった場合は、翌日が休日となります。

3 電気通信大学の学年暦

年度期間は4月1日から3月31日までです。学年は次のように2学期に分かれています。

前学期 4月1日～9月30日

後学期 10月1日～3月31日

3-6 Other

1 Climate

Japan has four distinct seasons (spring, summer, autumn, and winter). Generally, spring is from March through May, summer is from June through August, autumn is from September through November, and winter is from December through February. The climate is comparatively mild throughout the year, but there are areas that get between two and three meters of snow in the winter, such as the mountainous areas north of Tokyo and areas along the Sea of Japan coast.

<Tokyo Climate>

Spring: Cherry blossoms bloom at the end of March, and you can enjoy cherry blossom viewing at this time. In May, when all is freshly green, it sometimes becomes so warm that you can spend the day in short sleeves.

Summer: The rainy season sets in around late June and continues until mid-July. It rains almost every day, and the humidity becomes quite high. After the rainy season, the hot and humid summer starts. In August, it is sometimes impossible to fall asleep without using an air conditioner to cool the room. From August through September, there may be typhoons.

Autumn: The summer heat sometimes lasts until the end of September. After the heat tapers off, there are many comfortable days full of autumn sunshine. Around the end of November is the time that you can enjoy beautiful autumn colors.

Winter: Although dry, sunny days continue, there are occasional snowfalls from January through February, and as much as ten centimeters of snow may accumulate during particularly heavy snowfalls.



2 National Holidays

The followings are national holidays in Japan.

January 1	New Year's Day	3rd Monday of July	Marine Day
2nd Monday of January	Coming-of-Age Day	3rd Monday of September	Respect-for-the-Aged Day
February 11	National Foundation Day	September 23	Autumn Equinox Day*
March 20	Spring Equinox Day*	2nd Monday of October	Sports Day
April 29	Day of Showa	November 3	Culture Day
May 3	Constitution Day	November 23	Labor Thanksgiving Day
May 4	Greenery Day	December 23	Emperor's Birthday
May 5	Children's Day		

* A day that is sandwiched between two national holidays is considered a national holiday by law.

* These holidays may be a day or two earlier or later in a given year; replacement holidays are set allocated on Mondays if the official holiday falls on a Sunday.

3 UEC Academic Calendar

The academic year is from April 1 through March 31. It is divided into two terms as follows.

Spring semester: April 1 through September 30

Fall semester: October 1 through March 31

主な年間行事

4 月初旬	入学式、前学期授業開始
7 月下旬～	前学期期末試験
8 月上旬～9 月	夏季休業
9 月下旬	学位記授与式
10 月初旬	後学期授業開始
11 月	調布祭（学園祭）
12 月 8 日	創立記念日
12 月下旬～1 月上旬	冬季休業
1 月中旬	大学入試センター試験
2 月上旬	後学期期末試験
2 月中旬～	春季休業
3 月下旬	学位記授与式

※ 8 月中旬、年末年始、大学入試センター試験時などには、大学構内全域への入構制限が実施されることがありますのでご注意ください。

4 日本語学習と地域交流

日本で充実した日常生活をおくるには、日本語でのコミュニケーションが欠かせません。また、3.2.4 防災にあるように、災害時には日本語や、地域でのコミュニケーションは命に係るほどの重要な役割を果たします。毎日の生活が軌道に乗り始めたら、日本語や日本の文化習慣を積極的に学んでいきましょう。

<電気通信大学国際交流センター> <http://www.fedu.uec.ac.jp/>

電気通信大学国際交流センターでは、留学生を対象に日本語の授業を開講しており、外国人研究者も受講することができます。教材費を除き授業料は無料ですが、下記条件を満たす必要があります。詳細は国際交流センター日本語・日本文化担当教員（P 棟 2F）までご相談ください。

- ① 4 月または 10 月第 1 週に行われるプレースメント・テストを受けて、登録すること
- ② 週 3 回以上の出席を学期（15 週）を通して続けられること
- ③ 受け入れ教員の許可を得ること

なお、受講者数に余裕がある場合に限り外国人研究者の配偶者も受講できます。その場合も上記①～③の条件を満たす必要があります。

<調布市国際交流協会（CIFA）> <http://members.jcom.home.ne.jp/cifa/>

調布市国際交流協会では、調布市在住、在勤、在学の外国人を対象に、初級の日本語会話教室や国際交流イベント、生活相談などを実施しています。

場所：文化会館たづくり 9 階（巻末付録 2 参照） Tel 042-441-6195

<むさしの国際交遊会（MIFO）>

本学の留学生と調布市民の国際交流を目的として 1990 年に設置された団体です。茶話会「MIFO サロン（木曜日 16:30～18:00）（会場：本学 P 棟地下 B-109）」や各種イベントを開催しています。外国人研究者やその家族も参加できます。

<オンラインの日本語学習>

NHK ワールド Japanese Lessons <http://www.nhk.or.jp/lesson/>

<その他>

上記以外にも東京都内には様々な国際交流活動団体や、日本語学校などがありますので、興味のある方は情報収集をしてみてください。

Main Annual Events

April	Entrance ceremony, first semester classes begin
From Late July	First semester final examinations
Early August through September	Summer vacation
Late September	Commencement ceremony
Beginning of October	Second semester classes begin
November	Chofu Festival (campus festival)
December 8	Anniversary of university foundation
Late December through early January	Winter vacation
Mid-January	National Center Test for University Admissions
Early February	Second semester final examinations
From mid-February	Spring vacation
Late March	Graduation ceremony, commencement ceremony

Note: Entrance to the campus may be restricted in mid-August, during the yearend/New Year holidays, and during National Center Test for University Admissions.

4 Japanese-Language Studies and Social Exchanges in the Community

Communication in Japanese is indispensable for leading a fulfilling life in Japan. In addition, as described in Section 3.2.4 (Disaster Prevention), the adequate Japanese-language skills and sufficient communication in your local community are vitally important at the time of a crisis. It is recommended that you actively study the local language and culture of Japan, once you have become accustomed to your new life in Japan.

UEC Center for International Programs and Exchange (CIPE) <http://www.fedu.uec.ac.jp/>

CIPE offers Japanese-language classes for international students, and foreign researchers may also take the classes. No fees are charged except for the cost of the textbook, but the following requirements listed below must be fulfilled. For more information, please contact faculty in Japanese-Language/Japanese Culture at CIPE (Building P second floor).

- (1) Take a placement test that is conducted during the first week of April or October and register for a class
- (2) Attend classes three times a week or more throughout the semester (15 weeks)
- (3) Obtain approval from your host faculty.

The spouse of foreign researchers may also take classes if there is a vacancy in the class. In this case, the spouse must also fulfill Requirements (1) through (3) given above.

Chofu International Friendship Association (CIFA) <http://members.jcom.home.ne.jp/cifa/>

Chofu International Friendship Association (CIFA) offers Japanese-language conversation classes at the beginner level and consultation services for everyday living for non-Japanese residents who live, work, or study in Chofu City. It also conducts international exchange events.

Location: City Culture Hall Tazukuri 9F (See Appendix 2) **Tel:** 042-441-6195

Musashino International Friendship Organization (MIFO)

The Musashino International Friendship Organization (MIFO) was founded in 1990 with the goal of encouraging international exchanges between international students at UEC and Chofu City residents. The group operates a tea lounge called MIFO Salon (Thursdays, 4:30 p.m. to 6:00 p.m. in UEC Building P, Room no. B-109) and conducts various events. Foreign researchers and their family members are welcome to join.

Online Japanese-Language Studies

NHK World Japanese Lessons: <http://www.nhk.or.jp/lesson/>

Other

In addition to the above-mentioned groups and programs, there are various international exchange groups and Japanese-language schools in Tokyo area. Please take the initiative to collect more information if you are interested.

第4章 帰国時

4-1 住居の退去

住居を退去する時には、退去予定日の1ヶ月前までには家主（住居を管理している人）または不動産業者にその旨を伝え、手続きをしてください。退去予定日に向けて部屋の掃除やごみ（特に粗大ごみ）の始末をしてください。入居時に支払った敷金は、退去時の部屋の清掃、内装や備品などの修理・更新に充てられ残りが返金されます。

4-2 電話・インターネット・公共料金等の解約精算、銀行口座解約

固定電話や携帯電話、プロバイダ（接続業者）については契約している会社に連絡を取り手順を確認して解約・精算の手続きを行ってください。電気、ガス、水道などの公共料金については退去日の数日前にはそれぞれの会社に電話連絡を取り（連絡先は3.1.3 電気、ガス、水道参照）、精算を済ませてください。

銀行口座は、窓口に通帳、カード、印鑑（口座開設に使用した場合）を持参し解約を行います。通常は、手続きをしたその日が解約日になります。

4-3 各種証明書、図書等の返却

日本での在留を終え帰国する際には、手持ちの各種証明書を返却してください。

健康保険証は自分の住んでいる地域の役所などの国民健康保険課へ、外国人登録証明証は空港で出国の手続きをする際に入国管理局に返却をします。また、本学および公共の図書館などで借りている図書等がある場合にはその返却も忘れずに行ってください。

4-4 空港までの荷物の別送

自宅へ集荷に来てもらい、空港の宅配便カウンターにて荷物を受け取り、搭乗できます。

<成田空港>

<http://www.narita-airport.jp/jp/guide/service/>

<羽田空港>

● ヤマト運輸 空港宅急便

<http://www.kuronekoyamato.co.jp/index.html>

TEL: 042-504-2222 03-3541-3411（英語可）

● JAL_ABC

<http://www.jalabc.com/airport/>

TEL: 0120-919-120（英語可）03-3545-2300（携帯電話から 英語可）



成田空港
Narita Airport

4-1 Moving Out

When you are moving out of your accommodation, please tell your landlord (the person in charge of managing the housing) or the real estate agent one month before your scheduled moving date and complete the designated procedures. Be sure to clean your apartment and dispose of all garbage (especially bulky items) before moving out. The security deposit you paid when you moved in will normally be returned to you after deducting expenses for cleaning, repairs, and renewal of the interior and fixtures.

4-2 Cancellation and Service-termination Charges for Telephone, Internet, Utilities, etc./Closing Bank Accounts

Contact the companies that provide your fixed telephone, cell phone, and Internet service; complete the procedures for cancellation and service-termination charges. As for utilities, such as electricity, gas, and water, contact each company a few days before your move out (see Section 3.1.3) to clear off charges.

To close your bank account, bring your bankbook, cash card, and name stamp (if you used it to open your account) to the service counter and complete closing procedures. Usually, the day these procedures are completed is considered the closing date.

4-3 Various Types of Certificates and Returning Library Books

Before leaving Japan, return the various types of certificates you have.

You must return your National Health Insurance card to the National Health Insurance section of your local municipal office and your foreign resident registration card to the Immigration Bureau at the airport when completing embarkation procedures. In addition, if you have borrowed any books from UEC library or public libraries, be sure to return them as well.

4-4 Transporting Baggage to the Airport

You can send your baggage to the airport using a parcel-delivery service and pick them up at the counter at the airport before boarding your flight.

Narita Airport

<http://www.narita-airport.jp/jp/guide/service/>

Haneda Airport

• Airport Takkyubin (delivery) Service of Yamato Transport Co., Ltd.

<http://www.kuronekoyamato.co.jp/index.html>

Tel: 042-504-2222 or 03-3541-3411 (English-speaking staff available)

• JAL ABC, Inc.

<http://www.jalabc.com/airport/>

Tel: 0120-919-120 (English-speaking staff available) or 03-3545-2300 (by cell phone; English-speaking staff available)

各種連絡先一覧

Contact Information List of Various Offices

●調布市役所 <http://www.city.chofu.tokyo.jp/>

市ではウェブサイトで情報を提供しています。英語・中国語・韓国語で各種行政情報や市の紹介を見ることができます。

電 話：042-481-7111（代表）

所 在 地：東京都調布市小島町 2-35-1

●東京都外国人相談（総合相談）

暮らしのことをはじめ、都政、法律、交通事故、税金など多岐にわたる相談を受け付けています。

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語

所 在 地：新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 3 階

電 話：英語＝ 03-5320-7744、中国語＝ 03-5320-7766、韓国・朝鮮語＝ 03-5320-7700

●外国人在留総合インフォメーションセンター（在留相談）

東京入国管理局では、入国・在留に関する手続きなどの相談・問い合わせに応じています。

対応言語：英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語

所 在 地：港区港南 5-5-30

電 話：03-5796-7112

●（財）自治体国際化協会（CLAIR）の多言語生活情報

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

外国人が日本で生活するために必要な生活情報をウェブサイトで見ることができます。

●外国人総合観光案内所（TIC）

東京・京都に総合観光案内所「ツーリスト・インフォメーション・センター（TIC）」を設け、カウンターにおける観光案内、パンフレット・地図の配布、電話照会に対する回答などを行っています。

対応言語：英語

所 在 地：千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 10 階

電 話：03-3201-3331

●東京観光情報センター <http://www.kanko.metro.tokyo.jp/>

都内に 3 カ所ある東京観光情報センターは外国人に対し英語で観光情報の提供を行っています。

所 在 地：東京都新宿区西新宿 2-8-1 東京都庁第一本庁舎 1 階

電 話：03-5321-3077

所 在 地：東京都大田区羽田空港 3-3-2 羽田空港第一旅客ターミナル 1 階

電 話：03-5757-9345

所 在 地：東京都台東区上野公園 1-60 京成線上野駅改札口前

電 話：03-3836-3471

● **Chofu City Hall** <http://www.city.chofu.tokyo.jp/>

Chofu City provides information through its website. The website offers information on city administrative services and an introduction to the city in English, Chinese, and Korean.

Tel: 042-481-7111 (main switchboard)

Address: 2-35-1 Kojimacho, Chofu-shi, Tokyo

● **Tokyo Metropolitan Comprehensive Consultation Services**

The Tokyo metropolitan government offers consultation services on a wide range of topics, such as everyday living, city administration, legal affairs, traffic accidents, and taxes.

Languages: English, Chinese, and Korean

Address: Tokyo Metropolitan Government Office, No. 1 Building, 3F, 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

Tel: English, 03-5320-7744; Chinese, 03-5320-7766; Korean, 03-5320-7700

● **Foreign Resident Consultation Immigration Information Center**

The Tokyo Regional Immigration Bureau offers advice and answers questions concerning entry and residency procedures.

Languages: English, Spanish, Portuguese, Chinese, Korean, and Thai

Address: 5-5-30 Konan, Minato-ku

Tel: 03-5796-7112

● **Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)
Multilingual Living Information**

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

Non-Japanese residents can find helpful information for everyday living in Japan at this website.

● **Comprehensive Tourist Information Centers for Foreign Residents**

At Tourist Information Centers (TIC) in Tokyo and Kyoto, tourist information, pamphlets, and maps are available at the counter and by telephone.

Language: English

Address: Tokyo Kotsu Kaikan (Tokyo Traffic Hall) 10F, 2-10-1 Yurakucho, Chiyoda-ku

Tel: 03-3201-3331

● **Tokyo Tourist Information Center** <http://www.kanko.metro.tokyo.jp/>

Tokyo Tourist Information Centers (there are three in Tokyo) provide tourist information in English.

Address: Metropolitan Government Building No. 1, 1F, 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

Tel: 03-5321-3077

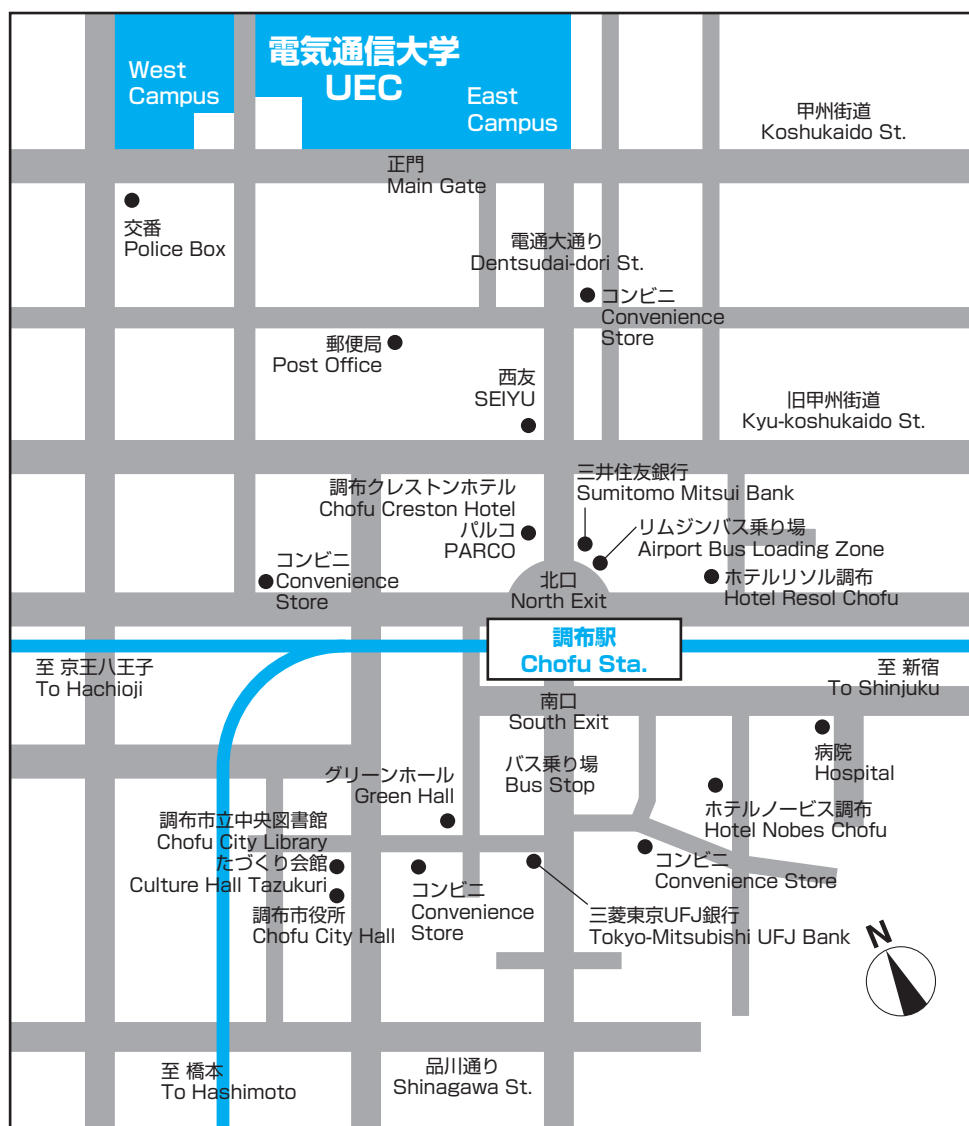
Address: Haneda Airport Terminal 1, 1F, 3-3-2 Haneda Airport, Ota-ku, Tokyo

Tel: 03-5757-9345

Address: Keisei Line Ueno Station Wicket-front, 1-60 Ueno Koen, Taito-ku, Tokyo

Tel: 03-3836-3471

キャンパス周辺地図 Campus Neighborhood Map



電気通信大学キャンパスマップ UEC Campus Map



東地区 East Campus

- ①本部棟
Main Building
- ②正門守衛所
Security Office of the Main Gate
- ③講堂
Auditorium
- ④80周年記念会館
80th Anniversary Memorial Hall
- ⑤A棟
Building A
- ⑥B棟
Building B
- ⑦東1号館
Building E-1
- ⑧C棟
Building C
- ⑨L棟
Building L
- ⑩東4号館・東5号館・実験実習工場
Building E-4・Building E-5・Machine Shops
- ⑪東6号館
Building E-6
- ⑫産学官連携センター
Center for Industrial and Governmental Relations
- ⑬サテライト・ベンチャービジネスラボラトリー
Satellite Venture Business Laboratory (SVBL)
- ⑭F棟
Building F

- ⑮G棟
Building G
- ⑯K棟
Building K
- ⑰職員研修所
Personnel Clubhouse
- ⑱国際交流会館
International House
- ⑲サークル会館
Facilities for Extracurricular Activities
- ⑳旧大学会館
Old University Center
- ㉑保健管理センター
Health Care Center
- ㉒総合研究棟（附属図書館）
Communication Park (Library)
- ㉓P棟（国際交流センター）
Building P (Center for International Programs and Exchange)
- ㉔大学会館
University Center
- ㉕武道場
Judo Gymnasium

西地区 West Campus

- ㉖五思寮
Student Dormitory (Goshi-Ryo)
- ㉗体育館・第二体育館
Gymnasium・Gymnasium II

- ㉘西5号館
Building W-5
- ㉙西食堂・K-Shop
West Cafeteria, K-Shop
- ㉚情報システム学研究科棟
Graduate School of Information Systems
- ㉛教育用計算機室
Computer Room
- ㉜西6号館
Building W-6
- ㉝西7号館
Building W-7
- ㉞西2号館
Building W-2
- ㉟西4号館
Building W-4
- ㊱西1号館
Building W-1
- ㊲西3号館
Building W-3
- ㊳西門守衛所
Security Office of West Gate
- ㊴西8号館
Building W-8
- ㊵西9号館
Building W-9
- ㊶プール管理棟
Pool Management Building

空港からのアクセス Access from the Airport

● リムジンバス

成田国際空港及び羽田空港と調布駅の間をリムジンバスが直通で毎日往復しています。

成田空港（第1ターミナル南・第1ターミナル北・第2ターミナル）、羽田空港（第1ターミナル1階）⇔調布駅（北口⑫番乗り場・南口降り場）

運賃：

大人片道 3,200 円（成田空港）、1,400 円（羽田空港）

小人片道 1,600 円（成田空港）、700 円（羽田空港）

所要時間：約 90 分～130 分（成田空港）、約 55～75 分（羽田空港）※道路の混雑状況によります

東京空港交通株式会社

<http://www.limousinebus.co.jp/>

● Airport Bus

To come to UEC from Narita International Airport or Tokyo International Airport (Haneda Airport), using the Airport Limousine Bus service is very convenient. The service offers direct round-trips between Narita Airport or Haneda Airport and Chofu Station every day.

Narita Airport (Terminal 1 [South]/Terminal 1 [North]/Terminal 2) or Haneda Airport (Terminal 1, 1F) ⇔ Chofu Station (north exit loading zone No. 12/south exit loading zone)

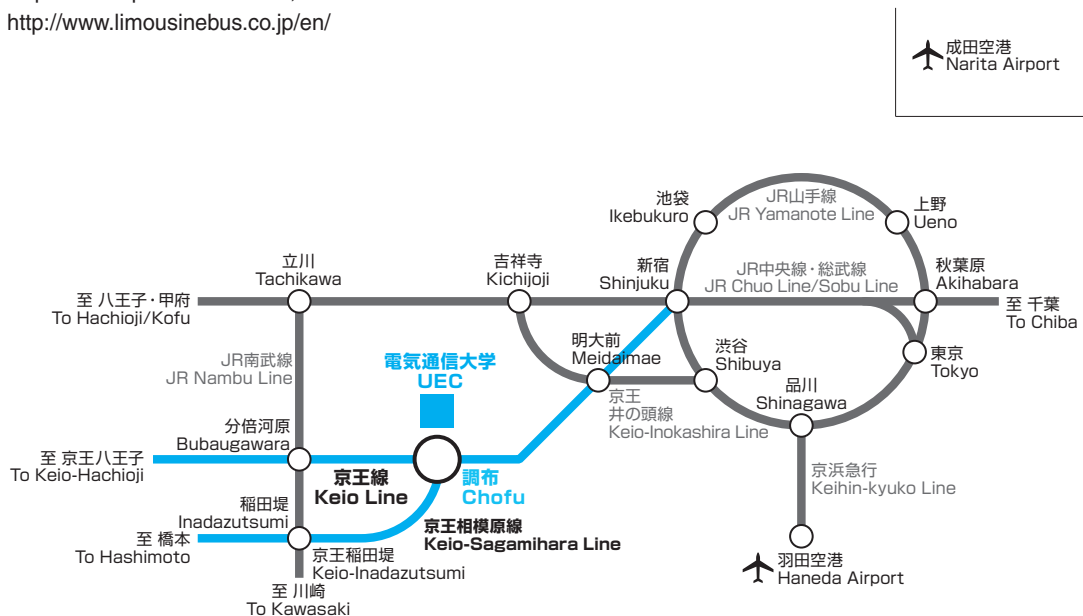
One-Way Fare: ¥3,200 per adult (Narita), ¥1,400 per adult (Haneda)

¥1,600 per child (Narita), ¥700 per child (Haneda)

Travel Time: Between 90 and 130 minutes (Narita), Between 55 and 75 minutes (Haneda) (depending on traffic)

Airport Transport Service Co., Ltd.

<http://www.limousinebus.co.jp/en/>



入国管理局 Immigration Bureau

●東京入国管理局

住所：〒108-8255 東京都港区港南 5-5-30

電話：03-5796-7111（代表）

受付時間：9 時～12 時、13 時～16 時（土日曜日、休日を除く）

<交通>

① JR 品川駅港南口（東口）から都バス⑧番乗り場「品川埠頭循環」で「東京入国管理局前」下車

② 東京モノレール又はりんかい線（埼京線乗入）「天王洲アイランド」から徒歩 15 分

Tokyo Regional Immigration Bureau

Address: 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo 108-8255

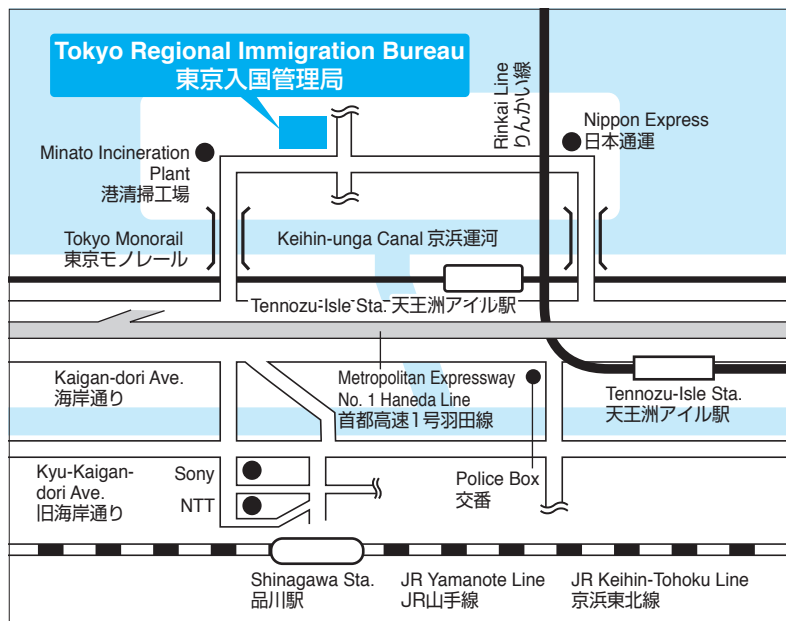
Tel: 03-5796-7111 (main switchboard)

Hours: 9:00 a.m. to 12 noon and 1:00 p.m. to 4:00 p.m. (excluding Saturdays, Sundays, and national holidays)

How to Get There:

(1) From the Konan Exit (East Exit) of JR's Shinagawa Station, take the city bus bound for Shinagawa Futo Junkan or Tokyo Nyukoku Kanrikyoku Orikaeshi and get off at the Tokyo Nyukoku Kanrikyoku-mae bus stop.

(2) It is a 15-minute walk from the South Exit of Tennozu Isle Station on the Tokyo Monorail or the A Exit of Tennozu Isle Station on the Rinkai Line (connecting from the Saikyo Line).



●東京入国管理局立川出張所

住所：〒186-0001 東京都国立市北 3-31-2 立川法務総合庁舎

電話：042-528-7179（代表）

受付時間：9 時～12 時、13 時～16 時（土日曜日，休日を除く）

※ なお、一部の在留資格については、申請を取り扱っていない出張所もありますので、ご注意ください。

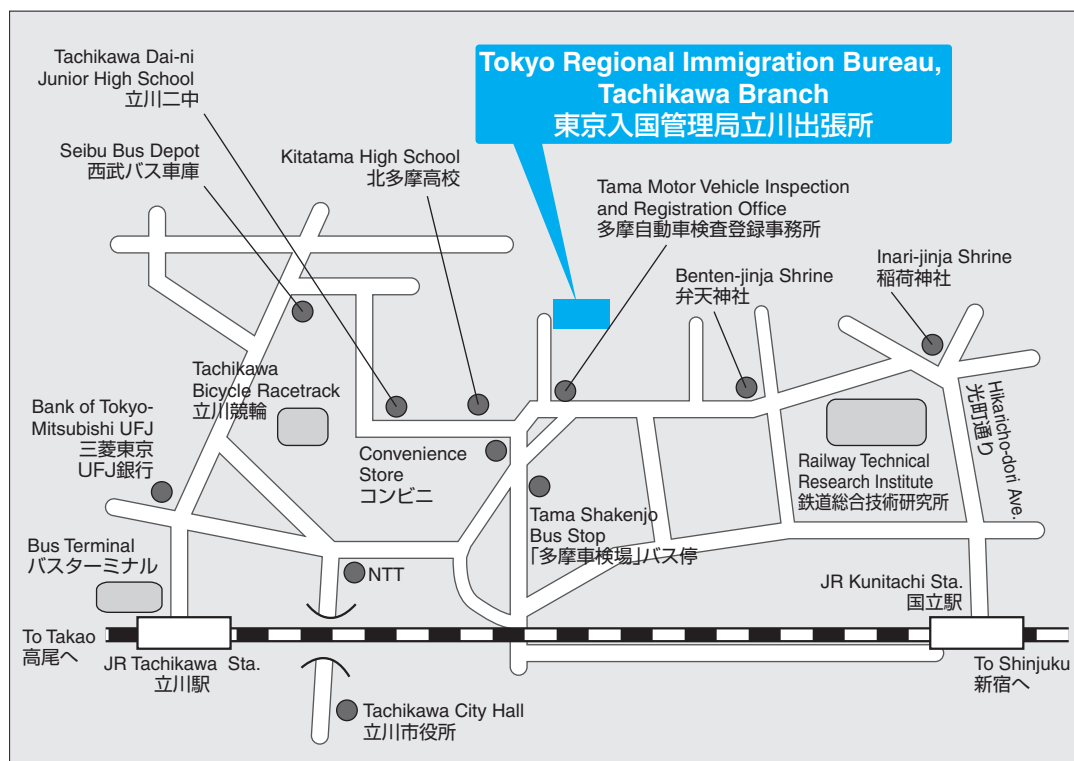
Tokyo Regional Immigration Bureau, Tachikawa Branch Office

Address: Tachikawa Legal Affairs Joint Government Bldg., 3-31-2 Kita, Kunitachi-shi, Tokyo 186-0001

Tel: 042-528-7179 (main switchboard)

Hours: 9:00 a.m. to 12 noon and 1:00 p.m. to 4:00 p.m. (except Saturdays, Sundays, and national holidays).

Please note that some branch offices do not handle all visa applications.



Guidebook for Foreign Researchers

外国人研究者ガイドブック

1st Bilingual Edition March 2010

© The University of Electro-Communications
Center for International Programs and Exchange (CIPE)
and
International Planning Section, Student Services Office

〒182-8585 東京都調布市調布ヶ丘 1-5-1 電気通信大学
国際交流センター (CIPE), 学生課国際企画係

Email: kokusai-k@office.uec.ac.jp

Fax: +81-42-443-5136

URL: <http://www.fedu.uec.ac.jp/>

Address: 1-5-1 Chofugaoka, Chofu-shi, Tokyo 182-8585

